

PSYCHOTERAPIE

PRAXE – INSPIRACE – KONFRONTACE

PSYCHOTERAPIE – 2. ročník, 2008, číslo 1

Vychází čtvrtletně.

Časopis byl založen v září 1990 pod názvem Konfrontace.

Do prosince 2006 vyšlo 66 čísel (17 ročníků).

Vychází na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity

(<http://psychoterapie.fss.muni.cz>)

VÝVOJOVÁ PSYCHOPATOLOGIE A BODY WORK (Pojednání o nepokrevních příbuzenských vztazích mezi psychotherapeutickými školami)

Jan Šířinek

ABSTRAKT:

Přednáška uvádí do povědomí Pesso Boyden psychomotorickou psychoterapii, propracovanou formu emoční reedukace. Popisuje její zakotvení ve tělovém výrazu emocí, moderních neurovědách a vývojové psychopatologii. Esejistickou formou naznačuje hypotetickou konvergenci s moderní psychoanalýzou. Následující kasuistika ilustruje samotný terapeutický proces, stejně jako základní nástroje metody.

Klíčová slova: PBSP, Bodywork, emoční reedukace

ABSTRACT:

Developmental Psychopathology and Body Work.

The lecture introduces Pesso Boyden psychomotoric psychotherapy, the advanced method of emotional reeducation. It presents its background in bodily expression of emotion, current neuroscience and developmental psychopathology. By the form of essay it suggests a hypothetical convergence with modern psychoanalysis. The following case study illustrates the process itself and the basic tools of the method.

Key words: PBSP, Body work, Emotional reeducation, Psychopathology

Když Sigmund Freud poprvé přikázal pacientovi ulehnout na kanape své pracovny a sám usedl za jeho hlavu, vyloučil ve snaze o čistotu metody na celé dlouhé století – a prozatím definitivně – z psychoanalýzy tělo. Své pionýrské objevy v oblasti vývojové psychopatologie tím na mnoho let odkázal do hermeticky uzavřeného, abstraktního prostoru složitých, verbálních konstrukcí.

Základní, původně Freudem inspirované vývojové dogma zní: To, jací jsme nyní, jak prožíváme a jak se světu přizpůsobujeme dnes, je zásadně a bezprostředně ovlivněno tím, jaký svět nás obklopoval původně a jak jsme byli nuceni přizpůsobit se mu tehdy, kdysi, velmi dávno.

Desítky let pozorování dětí v raných stadiích vývoje, společně s moderními neurovědami, posunuly psychoanalytické dogma, odpůrci často zesměšňované, do roviny faktů – zde pozor – faktů neurologických, nikoliv „pouze“ psychologických. Vzpomeňme zde také, že Freud vždy snil o psychoanalýze v lůně medicíny.

Prozkoumejme nyní základní neurologický fakt, klíčový pro vývojovou psychologii, jednoduchým pokusem: nechť si kdokoli z přítomných řekne pro sebe jakékoliv slovo (např. člověk nebo pes). Při pozorné introspekci zjistí, že vyřčením slova evokuje na jakési vnitřní obrazovce či před tzv. „mind’s eye“ obraz. Obraz není relevantní aktuální situací, ale jde po obsahové stránce o paměťový kompilát obrazů historických, dříve viděných. Když tedy vyřkneme slovo, „naš mozek“ se k němu vztahuje historicky. Při ještě pozornější introspekci evidujeme, že zároveň s obrazem dojde k sotva postřehnutelné tělové reakci, tedy k pohybu či hnutí, které je s historickým obrazem propojeno. Naše nervové struktury tedy reagují automaticky na kognitivně emocionální význam podnětu. Reagují motoricky, a to ve směru co nejučelnější adaptace. Významná je v tomto ohledu zejména propojenost obrazů a pohybů s limbickým systémem, tedy s oblastmi mozku spojovanými s dlouhodobou emocionální pamětí. Naše bezprostřední reakce na aktuální vnější podnět je tedy podstatnou měrou zabarvena relevantními zku-

šenostmi získanými dávno v minulosti, často v preverbálních vývojových obdobích.

Lapidárně řečeno, téměř veškerá naše přítomnost je aktem paměti, čili neustále zpřítomňovanou historií. Kdo nevěří, nechť laskavě vezme v potaz, že i jeho aktuální schopnost nesouhlasu je podmíněna znalostí významů slov, která používám – což je znovu – aktem paměti.

Další vývojový princip vyplývá z faktu, že nikdo nemusí novorozence učit rozpoznat, že mu je nutno věnovat pozornost, že má dostat smyslové podněty, tělesný kontakt – má apriori připravené anticipace toho, co má přijít od okolí, „očekává to“ a aktivitou to vyprovokovávat. Expresivními projevy nelibosti jako by chtěl vyjádřit: „tam mi říkali (tam – rozuměj – v pomyslném životě před životem), že tady má být to, to, to a to, tak kde to je?“ Dá říci, že má, pravděpodobně, geneticky daný předobraz optimální interaktivity. Na okolí pak spočívá nelhký úkol uvést tyto předobrazy v živoucí, smyslovou skutečnost.

Nepřichází-li to, co je implicitně očekáváno, vůbec či jen v nepřiměřené míře, reaguje dítě nelibostí, vztekem, později rezignací, posléze pak omezením aktivity či její deformací: deformací ve smyslu uspokojení se tím, co je takřkajíc „po ruce“, tj. náhražkově, fantazijně, což má později za následek distorze ve vztahu k objektu – tedy k sobě, k druhým, ke světu. Tyto a priori anticipace ovšem během života nevyhasínají, naopak, neustále se zpřítomňují v aktivitě, očekáváních od okolí, od života, od sebe – kdo zažil svět zdeformovaný ve smyslu svých vývojových potřeb, dožaduje se v dospělosti zážitků radosti, smysluplnosti, sounáležitosti atd. neadekvátními způsoby, které částečně popisují učebnice psychopatologie

Před každou psychoterapií stavějící na zhruba popsáném vývojovém principu stojí pak dvě kardinální otázky:

1. Lze kontaktovat zkušenostní pozadí našich dnešních vztahů ke světu?
2. V případě že ano, jak je třeba si počínat, aby to bylo ku prospěchu dnešního života?

Někdejší americký výrazový tanečník a choreograf, dnes známý tvůrce psychomotorické terapie Albert Pesso, odpovídá v podstatě takto: zkušenostní pozadí našich současných či momentálních prožitků je z neurologické podstaty vždy kontaktováno – člověk se prostě nemůže nechovat historicky, je jen třeba toho využít a přizpůsobit tomu postup.

V odpovědi na druhou kardinální otázku nenabízí jako léčivý faktor odžití, abreakci, katarzi, uzavření tvaru, smíření či porozumění. Nabízí emocionální učení, přesněji řečeno, doučení toho, pro co nebyly vhodné historické podmínky. Činí tak prostřednictvím postupů, které vyvíjí v posledních padesáti letech.

Pesso neměl původně psychotherapeutické ambice – při výuce pohybově dramatických dovedností se svými žáky však rozpoznal, že na gesta, fyzické přibližování, dotek, reaguje člověk hluboce historicky ve smyslu internalizovaných významových polí. Jeho přínos psychoterapii spočívá pravděpodobně v rozpracování postupů, jak na bázi elementární pocitové reaktivity klienta a hluboké znalosti vývojových principů terapeuta modelovat terapeutickou scénu tvořenou zástupnými objekty (lidmi, či věcmi) tak, aby mohla zprostředkovat zážitek principiálně optimální vztahové konstelace.

Propracovaná forma bodyworku a principy vývojové psychologie se zde harmonicky setkávají. Vývojové teorie zde nekončí interpretací, tedy konstatováním typu „není divu, že dnes zažíváte to, když jste tehdy zažil to“. Na druhé straně bodywork v této podobě není živelně expresivní a neřízený, což často vede k pouhému vyčerpávajícímu opakování zažitých maladaptivních vzorců, v leckdy křečovité snaze o spontánnost či tvořivost.

Procedura psychomotorické terapie – tzv. struktura – se dá přirovnat k laparoskopii v rovině intrapsychických významů: klient produkuje proud obrazů běžného vědomí. Terapeut monitoruje jejich emoční doprovod a pomáhá jej klientovi zvědomovat. Kde je

emoční reakce na obraz, tam je historicky živý příběh. Vyjednávají spolu o vnějších symbolizacích obrazů – vzniká tak jakási scénografie vnitřní mapy – důležitých postav života, jejich postojů, častých zdrojů následných introjektů atd. Klient tak získává průhled do významového pozadí aktuálních prožitků, jak ho má v paměti. Zde ovšem terapie nekončí, ale začíná – buduje se totiž tzv. ideální scéna zpodobňující principy neprožitého, hypotetického, interakčně vztažového optima.

Jde o toto: v reálném, aktuálním čase oslovit historickou zážitkovou úroveň na elementární pocitové rovině a nabídnout paměti plastický, alternativní příběh, který na motivy jedinečných zážitků klienta zpodobňuje to, co měl člověk v té které době dostat, co „tehdy dávno očekával“, aby si mohl přirozeně aktivovat adekvátní ego-funkce – tedy vztah k sobě, k okolí, ke světu. Ještě jinými slovními obraty řečeno: jde o to, vytvořit novou, „syntetickou paměť“, „umělou vzpomínku“ či zážitek „hypotetické minulosti“, kterou lze postupně zážitkově prozkoumávat a objevovat v ní pro život přirozené, pravděpodobně geneticky předpřipravené, ale dosud neaktivované vzorce. Neurologické výzkumy se dnes pokoušejí ověřit, do jaké míry jsou nervové struktury schopné doopravdy dodatečně, vývojově reagovat.

Když si „tělo vzpomene, co to tehdy chtělo, vědomí pochopí a společně pak mohou pojmut do sféry možností novou perspektivu. Asi takto: „Aha, za těchto podmínek (když si takříkajíc smyslově sahám na to, jaké to je mít např. rodiče, kteří si nejsou duševně vzdáleni jako ti moji reální, ale naopak mají schopnost spolu hluboce sdílet, za těchto podmínek se mi jeví jako dosti přirozené cítit se tak a tak, když se dnes setkávám s tím a tím...“)

KAZUISTIKA

V PBSP se pracuje formou tzv. struktury. Jde o proceduru trvající jednu psychoterapeutickou hodinu. Je věnována pouze

jednomu klientovi, je praktikovatelná jak v rámci individuálního sezení, tak na pozadí skupiny. Rozdíl mezi oběma formami spočívá především v podobě externalizací: v případě individuální formy jsou využívány věci, skupinová forma je bohatší o možnost ztvárňování obsahů lidmi.

Klient si může připravit téma, podávat zprávu o aktuální introspekci či volně asociovat.

Následující ukázka poslouží jako průvodce jednoduchou strukturou s fiktivní klientkou, a to pro ilustraci postupu a vysvětlení některých základních pojmů.

Strukturu má vysokoškolská studentka. Říká: „Byla jsem na zkoušce, bylo to příšerný, jakej sem měla strach...“

Terapeut (dále T.) provádí tzv. **microtracking** – pomáhá klientovi (dále K.) zvědomovat emoční doprovod toho, co říká a uvádět to do kontextu:

T.: „Svědek by řekl: Vidím, jak jsi zděšená, zdrčená, vyčerpaná, když vzpomínáš, jak jsi byla na zkoušce.“

Komentář: Zděšení a vyčerpání musí být viditelné nonverbálně, na mimice, postuře, barvě hlasu – nejde tedy o pouhou reflexi řečeného, ale o zvědomění tělové reakce na paměťový obraz. (Když mluví o zkoušce, vidí ji před sebou a tělo reaguje na historický obraz.) Fiktivní postava empatického „svědka“ byla zavedena k oslabení přenosu, který se zesiluje automaticky při terapeutově osobní empatii („Vidím, jak jste... když...“). Zároveň připravuje klienta k přijetí účinných zážitků mimo přenos na terapeuta, viz dále.

K.: „To je tak vždycky, když jdu na zkoušku, říkám si, že se nesmí stát, abych neuspěla.“

T.: „Možná je zde „hlas“, který říká „musíš uspět za každou cenu!“

Komentář: Dalším nástrojem je zvědomování postojů bezprostředně skrytých

za aktuálním prožitkem, v PBSP se tomu říká „**hlas**“. Jde o zvnitřnělá přesvědčení, zpravidla snadno verbalizovatelné reliktky zkušeností se světem, které tvoří dobře dostupnou vrstvu motivační struktury.

Takto zachycený „hlas“ lze externalizovat: klientka může vzít předmět a umístit jej do místnosti a přiřknout mu pro tu chvíli symbolický význam odpovídající danému výroku; např.: „naléhající hlas“. Může si pak ústy terapeuta či člena skupiny poslechnout tento hlas či „zprávu“: „musíš uspět za každou cenu“. Cílem externalizace je dostat do původní interaktivní podoby to, co je dnes internalizováno. Zobrazuje se tak vnitřní „mapa“ významů a lze se tak zabývat dalšími emočními reakcemi a obrazy, které se objeví.

K.: Otec vždycky říkal: „Uč se, nebo nebudeš k ničemu, budeš prodávat cibuli...“

Komentář: Jsme dále v předivu internalizovaných obrazů a významů – v PBSP se tomu říká „**historická scéna**“, tedy obrazy s emocionálním nábojem, které se objevují v pozadí aktuálně prožívaných emocí.

Znovu lze externalizovat: některý z členů skupiny dle výběru klientky může říci: vstupuji do role „kritického aspektu reálného otce“ a postavit se dle klientčiny instrukce tak, aby to odpovídalo její prožitkové mapě.

Hraní rolí je v PBSP velmi specifické: zásadně se v nich neimprovizuje, nýbrž co nejdříve se plní instrukce vzešlé z dohody klient – terapeut.

Při externalizaci se obvykle obrazy dále prokreslují ...

K.: „No, on vždycky chtěl, abych s ním hrála šachy, rozčiloval se a nadával, že mi to nemyslí. Mě to vůbec nebavilo. Víte, on vlastně chtěl celý život syna a byl zklamaný, když jsem se narodila já...“

Komentář: Objevuje se další úroveň historické zkušenosti. V PBSP se tomu říká

„**centrum pravdy**“. Jsou tím míněny hypotetické, významové zdroje stojící v pozadí našich zkušeností se světem, z nichž vyrůstají trsy postojů a strategií, které posléze tvarují současný prožitek i s jeho atmosférou – zde by takové centrum pravdy mohlo být spojeno s tou stránkou reálného otce, která byla zklamána narozením dcery, měla jiný sen o dítěti a zažila frustraci tím, že přišla dcera, a ne syn. Otec se pak mohl chovat v jistém ohledu principiálně odmítavě, dávat to v tisícových náznacích mimovolně najevo. To, s čím se pak dívka dispozičně vyrovnává a na co „to v ní historicky reaguje“, lze verbalizovat např.: „Jako holka nemáš moc cenu, tak se aspoň uč...“

Scéna externalizovaná ve struktuře není považována za „prvotní příčinu“, nýbrž za jedno z možných zpodobnění principu, který prochází její životní zkušeností a právě nyní působí jako hlubší motivační zdroj na neurovegetativní úrovni.

V tomto stadiu máme tedy prostřednictvím externalizací plastický průhled do historicky podmíněných významových polí, která ovlivňují aktuální prožitek. Volbou a rozmístováním extenalizací se klient učí své „prožitkové mapy“ definovat.

Toto stadium však dosud není terapeutické, je v něm pouze řečeno: takhle to je. Aktuální prožitek má toto historicko-významové pozadí. Terapie začíná až ve chvíli, kdy se na scéně začnou objevovat tzv. **ideální figury**. Ideální zde znamená, že jde o artificální konstrukt, který má otevřít nové možnosti.

T.: „Jaké by bylo, kdybychom vytvořili pro svého otce ideálního syna, který by s ním hrál šachy?“

(K. vybere buď symbol či člena skupiny, který řekne: „Vstupuji do role ideálního syna reálného otce“ a ona si jej umístí do jeho blízkosti. Jeho role se může verbalizovat: „Já hraji s tvým otcem šachy, ty to dělat nemusíš.“)

Komentář: Jde zde o subtilní práci s vizuální, prostorovou percepcí a s elementární

pocitovou reaktivitou. Předpokládáme zde, že klientka je jednak ve spolupracovním kontaktu s terapeutem (vyjednávání o externalizacích jejich rozmístování, hodnocení efektu), jednak na ranější úrovni vědomí v kontaktu s externalizovanými historickými obrazy. Tato ranější úroveň si po celý život ponechává svou archaičnost a animálnost – skrze elementární pocity nás přepadá panika nebo třeba hrůza ze selhání u zkoušky. Vnějšíkově viděno, tato panika je zcela neadekvátní, avšak takto má hluboký smysl, viz výše (otecův postoj k ženskosti – tělo reaguje asi takto: „Když neuspěju, přijdu v životě o něco zásadního, o své místo, musím bojovat jako život ...“).

Třesť celé PBSP tkví v tom, že v kontaktu s touto emočně percepční úrovní se pokoušíme „**nabídnout našemu mozku“ alternativní významy**. Mnohoúrovňovostí připomíná struktura laparoskopii v rovině významů

K.: „To by bylo fajn, kdybych nemusela...“

T.: „Svědék by řekl: Vidím, jak se ti ulevilo, když vidíš tu možnost...“

Komentář: Mikrotrackingem pomáháme klientovi reflektovat neverbální, zvnějšíšku viditelný efekt na tělo.

K.: „To bych mohla konečně dýchat.“

Komentář: Zde se otevírá cesta do prostoru vlastních klientčinyh potřeb – objevuje se obraz „volnějšího dýchání“, kdyby nemusela...

T.: „Jaké by bylo mít ideálního otce, s nímž bys mohla volněji dýchat?“ (Člen skupiny dle klientčina výběru řekne: „Vstupuji do role ideálního otce“ a staví se dle jejích instrukcí – dle přání může verbálně potvrdit: „Se mnou můžeš volněji dýchat.“)

Komentář: Ideální otec je symbolickou realizací „vývojově optimální možnosti“ v ur-

čitém ohledu. To, co nyní klientka zažívá, je její vlastní imaginací potřeby, která z nějakého důvodu nebyla splněna. Terapeut prostřednictvím mikrotrackingu zvědomuje a reflektuje prožitky (úlevu, dojetí), které většinou přicházejí v kontaktu s naplněnou potřebou.

Tomuto faktoru struktury se říká „**anti-dotum**“, tedy protijed vůči negativní zkušenosti. Antidotum je účinným faktorem Pessu terapie, tedy tím, co může nabídnout „mozku“ alternativní orientační významy. Není pouhou verbální informací, ale zážitkem se smyslovými kvalitami (vizuálními, prostorovými, auditivními, případně dotykovými). Na antidotu se ve zbytku struktury dále pracuje:

Ideální otec: „Já bych se těšil z toho, že mám dceru, se mnou bys sis mohla užít dívčích zájmů...“ Atd.

Antidotum (volně dýchat, když nemusím hrát šachy) se zobecňuje směrem k zásadnějším vývojovým významům (zážitkem otce, který ji akceptuje jako dívku, který ji jako dívku chce). Antidotum, které je prožíváno emocionálně jako autentická historická možnost, generuje **nové perspektivy**.

K.: „To bych mohla být u zkoušky mnohem klidnější ...“

Ideální otec potvrzuje: „Se mnou v paměti můžeš být mnohem klidnější u zkoušek.“

Kruh se uzavírá: od přítomné situační emoce se přes exkurzi do historických významových souvislostí propracováváme přes simulaci vývojového optima k novým perspektivám pro současné situace. Jinými slovy: dochází zde k **emocionálnímu doučování**: vystavením hypotetickým optimálním souvislostem se stávají reálné a uvěřitelné prožitky, které by byly pravděpodobně mnohem samozřejmější, kdyby takové okolnosti nastaly v reálné minulosti (cítil na zkoušce jen přiměřenou trému, nikoliv paralyzující paniku). Novou perspektivu

lze považovat za léčebný efekt Pesso terapie. Zkušenosti potvrzují, že vydařené antidotum generuje významy a možnosti i po skončení struktury.

Ukončení struktury: Provádí se „derolování“, tj. terapeut poukazuje na externalizované předměty a odnímá jim symbolický význam. Lidé v rolích říkají postupně „vystupuji z role XY a jsem AZ“. Procedura má význam pro reflexi a je „hygienická“. Významové obsazení předmětů a lidí nesmí přetrvat do dalšího průběhu.

Po struktuře následuje „sparing“, jde-li o skupinovou formu.

Vážení přítomní, zakončím stylovou otázkou: Jaká by asi byla hypotetická minulost psychoanalýzy a jaká její dnešní perspektiva, kdyby její reálný otec, Sigmund Freud, nebyl býval uložil prvního pacienta na kanape, neusedl za jeho hlavu, ale tvář v tvář by věnoval pozornost tělovému výrazu jeho emocí?

První část příspěvku odezněla jako přednáška na 26. psychoterapeutické konferenci v Luhačovicích 2007.

Došlo do redakce: 29. 10. 2007, v revidovaném znění 1. 2. 2008. K publikaci přijat 22. 2. 2008.