

Integrativní body-psychotherapie II.: psychotherapeutický proces

Integrative body-psychotherapy II.: psychotherapeutic proces

PhDr. Filip Abramčuk, Ph.D., Katedra pedagogiky a psychologie, Pedagogická fakulta

Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, email: fabramcuk@pf.jcu.cz

Abstrakt

V body-psychotherapii vstupujeme do psychotherapeutického procesu na třech úrovních: tělesné, emoční a verbální. Terapeut používá kromě sledování verbálního a emočního obsahu klienta také dovednost somatické rezonance, čtení těla a všímavost k tělesným pocitům a emocím u sebe a u klienta. Pracuje s reflexí přenosu a protipřenosu. Používá ztělesněné znalosti různých intervencí směřujících k uvolnění i k uzemnění tělesně afektivní energie. Důležitou část procesu zahrnuje také verbální práce (zejména explorační minulosti, formulace deficitních potřeb, integrace zážitků). Práce s tělem je předkládána jako nabídka nezávazného experimentu. Klient se v procesu terapie učí být všímavým k sobě a svým reakcím. Práce s tělem obvykle přináší prohloubení prožívání, nově pocíťovaný vztah k vlastnímu tělu a jeho začlenění do self. Osobnostní změna se odráží také ve změně vnímání a držení těla. V procesu se pokoušíme vyhnout se mnohým obtížným momentům, např. emočnímu zahlcení, nebezpečí retraumatizace. V závěru je prezentován kazuistická ukázka a její rozbor.

Klíčová slova: integrativní body-psychotherapie, všímavost, psychotherapeutický proces, práce s tělem, somatická rezonance, čtení těla

Abstract

In the body-psychotherapy we enter the psychotherapeutic process on three levels: bodily, emotional and verbal. Apart from observing the verbal and emotional content of the client the therapist also uses skills of somatic resonance, body-reading and mindfulness to bodily feelings and emotions in himself and the client. He works with a reflection of transference and countertransference. He uses embodied knowledge of interventions aimed at releasing and also at grounding the bodily affective energy. An important part of the process also takes up the verbal work (esp. exploration of the past, formulation of the deficient needs, integration of experience). The body-work is proposed as an offer of tentative experiments. The client learns to be mindful to himself and his reactions in the process. The body-work usually brings deepening of experience, newly felt relationship to one's own body and its inclusion into the self. The personality shift is also reflected in the change of sensing and holding the body. In the process we try to avoid several difficult moments, e.g. emotional flooding, danger of retraumatisation. One casuistic example and its analysis is presented at the end.

Key words: integrative body-psychotherapy, mindfulness, psychotherapeutic proces, body-work, somatic resonance, body-reading

Úvod

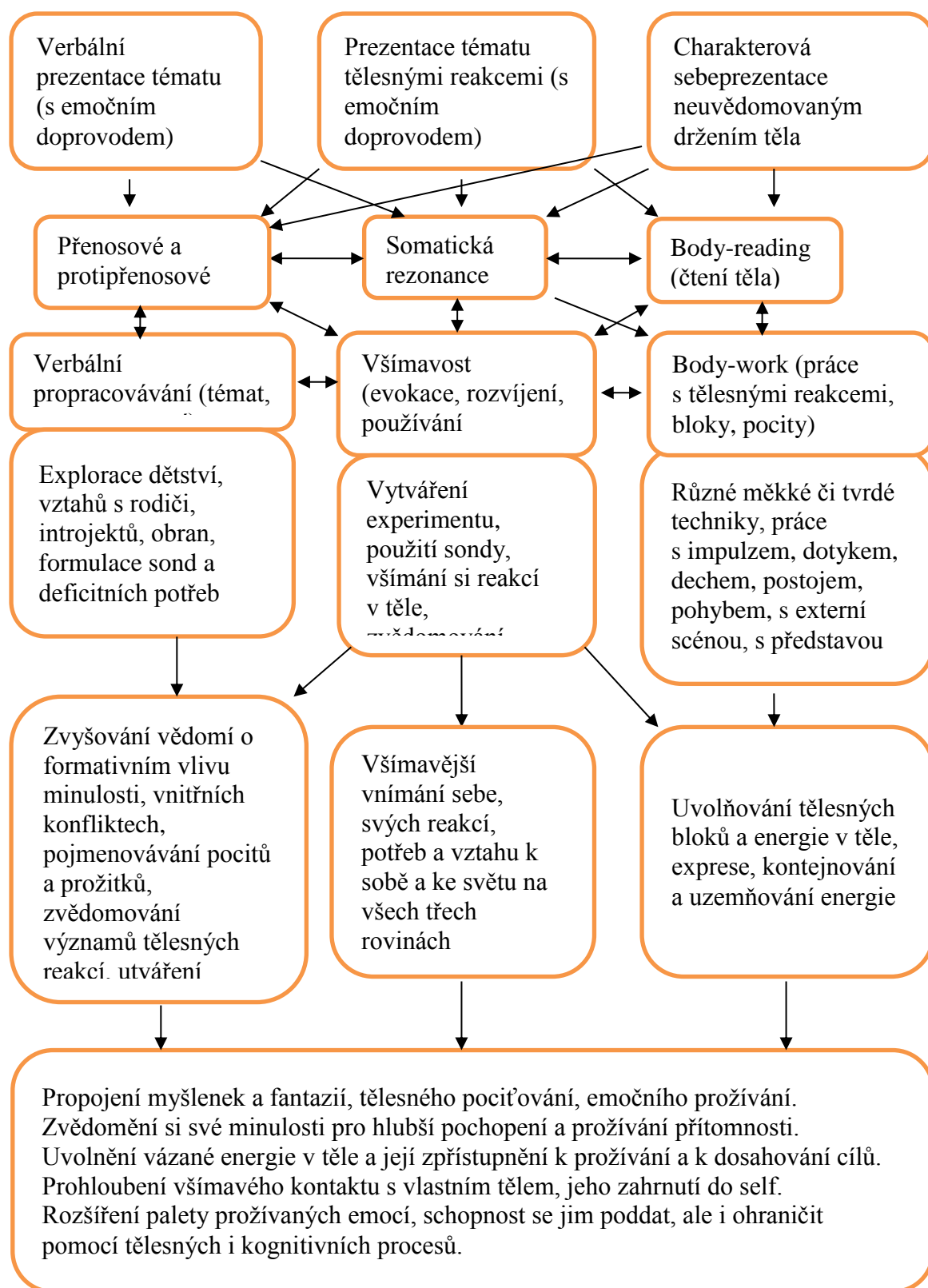
V předchozím článku (Psychoterapie 2014, č. 3-4) s názvem „**Integrativní body-psychotherapie I.: teoretická východiska**“ jsem představil hlavní koncepty, které se v tomto přístupu spojují a teoreticky rámuji samotnou psychotherapeutickou práci. Jednalo se zejména o bioenergetiku, všímavost, charakterovou analýzu a teorii objektivních vztahů. V následujícím textu, který na něj navazuje, bych se rád věnoval bližšímu pohledu na to, z čeho se skládá psychotherapeutický proces v tomto přístupu, jaké místo v tom má práce s tělem, jaké druhy intervencí jsou používány, a dotkneme se také obtížných momentů při práci s tělem.

1. Psychotherapeutický proces v integrativní body-psychotherapii (IBP)

Při body-therapeutické práci rozvíjíme proces s klientem na třech základních úrovních: na úrovni **tělesných vjemů a impulzů** v podobě pocitů, na úrovni **myšlenkové** v podobě pojmů a vět a na úrovni **emočního prožívání** v podobě citů, afektů a nálad. Počátečním úkolem terapeuta je pozorovat, nakolik jsou v projevu klienta tyto tři roviny přítomny a nakolik je klient zahrnuje do své vědomé reflexe.¹ Základním poznatkem body-psychotherapie je, že zdraví jedince je podmíněno propojeností či průchodností mezi těmito rovinami jeho existence. Dlouhodobě s klientem usilujeme o hlubší a uspokojivější integraci popřených, odštěpených či disociovaných částí. Proces je zachycen následujícím modelem (obr. 1).

¹ Tělesný pocit lze vnímat, emoci lze procítnout, pojem lze myslet. V tomto ohledu má každá rovina svébytný způsob projevu a vstupu do vědomí. Nicméně při další průběžné reflektivní práci samozřejmě pracujeme s verbalizací na všech třech rovinách. Ale rozlišujeme verbalizaci myšlenkového pojmu, verbalizaci emotivního prožitku, verbalizaci tělesného pohybu či vjemu. Body-therapeut je trénován v tom, aby vnímal, kdy klient hovoří tzv. z prožitku, z pocitu a kdy jej pouze popisuje z odstupů. Podobně Gendlin (2003) používal pojem *pocitovaný význam* pro diferenciaci od významu pouze intelektuálně uchopovaného.

Obr. 1 Model procesu v IBP



Z modelu je patrné, že klient své téma prezentuje v komunikaci nejen verbálně, s emočním doprovodem, ale i způsobem držení svého těla, kterým reprezentuje svou charakterovou strukturu (ztělesněním svých centrálních, neuvědomovaných deficitů, konfliktů a obran).

Terapeut používá postup **vyhodnocování tělesné roviny osobnosti** klienta, který je nazýván **body-reading**, čtení těla (Schroeter, Thomson, 2011). Zahrnuje všímání si klientova tělesného držení, disproporcí, rozložení energie² v těle a v pohybech, hybnosti, prokrvení pokožky, hlasu a dechu, zatuhlých míst, míst s přemírou impulzů a s nedostatkem impulzů. Můžeme klientovi nabídnout, aby nejprve stál ve svém obvyklém postoji, dále v postoji se vzedmutou energií (např. po chvíli skákání), v postoji přehánějícím některá tělesná stažení (např. předsunout ještě více hlavu vpřed, ještě více se nahrbit) a v postoji zcela opačném předchozímu. Terapeut zachycuje nejen to, co pozoruje vizuálně, ale také své vnitřní vjemy a asociace, a ptá se na totéž také klienta.

Na straně terapeuta se rozvíjejí reakce myšlenkové, emoční a taky tělesně pocitové. V tento moment do procesu vstupuje **všímavost**³, s jejíž pomocí terapeut detekuje své vlastní dění. Ve svých **protipřenosových reakcích** zachytává také tělesné pocity, stav pocíťované energie v těle a pozici těla. Tato úroveň odezvy se nazývá **somatická rezonance**⁴.

² Pojem *energie* je v body-psychotherapii používán v několika významech, a sice jako subjektivně prožívané afektivní nabuzení, které je na tělesné rovině vnímatelné jako prokrvení, zabarvení kůže, napjatost svalů, teplo. A dále také jako subjektivní, energetizující prožitek emočních stavů, který ovlivňuje držení a pohyby těla, neverbální a paralingvistický doprovod při verbálním projevu.

³ *Všímavost* bývá vymezovaná jako kultivovaná pozornost volně zaměřená na přítomný okamžik prožívání, bez hodnocení, bez reagování, pouhá registrace dění.

⁴ Zde terapeut pravděpodobně zúročuje vytříbenou všímatelnost k vlastnímu tělu a nakumulovanou zkušenost z práce s vlastním tělem v sebezkušenostní části výcviku. Projevuje se zde zřejmě kumulace vědění na úrovni **ztělesnění** zkušeností a dovedností práce s tělem.

1.1. Evokace všímavosti a dopad na proces

Terapeut učí klienta uplatňovat všímavost při mapování vlastních vnitřních procesů. Už na prvních setkáních začíná s občasným ptáním se na to, čeho v těle si klient teď všímá, obvykle v momentech hovoru o emočních tématech.

Příklady instrukcí:

„Pojďte si na chvíli všimnout, co se děje ve vašem těle, když o tomto mluvíte. Všimněte si, která místa v těle vystupují do popředí, a vy si jich všímáte.“

„Říkám si, jak s tím, co říkáte o tomto člověku, jak vás (např.) naštvál, rezonuje vaše tělo? Pojďte se na chvíli u něj zastavit.“

„Všiml jsem si, jak jste si dala ruku na břicho, když jste mluvila o tomto člověku. Zajímalo by mě, co se ve vašem břiše vlastně děje? A čeho ještě jinde v těle si všímáte?“

Společně rozvíjejí klientovu schopnost **zachycovat tělesné pocity, nehodnotit je, popisovat je neinterpretativně**. Terapeut sleduje chuť či nechť všímavost zkoušet a věnovat jí čas. Mohou se objevit reakce značící odklon: klient nabídku obejde, nechá bez pozornosti, devaluje ji, pokračuje dál svým stylem, nerozumí zadání, snaží se o pocitech těla přemýšlet a tím se od nich vzdaluje a činí z nich objekt své manipulace. A může se objevit také příklon: reakce zájmu, zvědavosti, věnování pozornosti pocitům a impulzům v těle delší dobu v kuse, živé a osobní sdílení o zkušenosti. Často tím vzniká most k pokračující práci s dalšími tělesnými pocity nebo jinými vynořujícími se psychickými obsahy.

1.2. Oslovování a propojování různých rovin osobnosti

Terapeut si všímá, která rovina v procesu zjevně chybí nebo se nerozvíjí, a tu záměrně oslovuje a spojuje s ostatními. Např. se klienta ptá, co se děje v těle, když mluví o tématu, nebo co jeho tělesná reakce přináší za význam, nebo co daný tělesný pocit zachycuje za emotivní nádech apod. Velká část klientů mívá ale komplikovaný a odcizený vztah ke svému

tělu. Navíc každá práce s tělem je z velké části práce s nevědomím a se (ztělesněnými) psychickými obranami.

Tělesné vnímání a pohyb můžeme podpořit také záměrněji. Za tímto účelem terapeut přináší intervence formou nabídky **experimentu**, který umožňuje nový prožitek sebe. Jednou z možností je např. přehnat držení těla, které klient ukazuje nebo přehnat určité gesto, pohyb, výraz a sledovat, jaké pocity klient zaznamenává. Nebo držení určitou částí těla aktivně převzít (rukama klienta nebo terapeuta) a sledovat, co je tím umožněno nového v prožívání sebe.

Aby klient neodcházel pouze s jakýmsi tělesným zážitkem, vedeme jej k pojmenování si tohoto zážitku pomocí barev, tvarů, složitějších zkušenostních pojmů (např. „je to stav jako když se pouštím lana“), obrazů, metafor nebo slov, která ho v danou chvíli k tomu asociativně napadají.

Dalším způsobem **propojování tělesně prožitkové úrovně s úrovní myšlenkově pojmovou** je vedení klienta k verbalizaci paralel, podobností, kontextu, např. paralela s prožitkem z nějaké jiné emočně obsazené situace z minulosti či současnosti, paralela verbalizovaného psychického obranného mechanismu s tělesnou reakcí.

Propojování tělesné úrovně s emoční se děje zejména podporou vědomého prožívání a všímání si, např. podpořit klienta, aby pocíťovaný vztek doprovodil pohybem ruky, nebo naopak např. aby zůstal všímavostí u tělesného pocit sevřeného hrudníku a zachytil, co přitom prožívá (např. objeví strach).

Reflektivní dotazy pokládá terapeut také sám sobě. Prostřednictvím všímavosti sleduje, která z úrovní fungování jeho osobnosti v procesu dominuje či chybí, např. jak kompenzuje svým tělem zvýšenou myšlenkovou snahu, nebo co mu připomíná jeho tělesná reakce, nebo jakým způsobem jeho tělo ztělesňuje emoční dění v kontaktu s klientem.

1.3. Více o některých způsobech intervence

Intervence ve formě nezávazných experimentů umožňují klientovi přistupovat ke svým neuvědomovaným, odštěpeným částem se zkoumovou zvědavostí. Zahrnují širokou paletu možností (tab. 1).

Tab. 1 Obvyklé druhy intervencí a technik v IBP

Všímavost	zůstávání s emocemi, pocity, reakcemi
Dech	prohlubování výdechu nebo nádechu, ozvučování, zvětšování dechové kapacity
Zvuk a hlas	uvolňování krčního segmentu, umožňování hlubokých a vysokých tónů hlasu
Postura těla	vnímání postury, přidávání a ubírání na tonu těla, extremizace typických znaků
Dotyk	podpurný (uvolňující tuhost), sytící (zaplňující pocíťované prázdné místo), přebírající (osvobozující od tíhy), kontejnující (zvyšující kapacitu a pocit ohraničení)
Použití předmětů k dotyku	objetí polštáře, zatížení polštářem, zabalení dekou, položit se přes dekovou ruličku, přes vypořstrovaný soudek
Použití předmětů k vybití	bouchání do polštáře, ždímání ručníku
Jednoduchý pohyb – impulz	experimentování s následováním tělesně pocíťovaného impulzu formou pohybu, polohy, dotyku, využití prostředí
Techniky pro nabíjení a vybíjení	strukturovanější práce s pocíťovanými tělesnými impulzy, nabídka klasických cvičení, např. vibrační cviky, odstrkávání, osvobozování se z držení, pohyb proti tlaku, pohyb s podporou
Práce se sondami	použití klíčových vět oslovujících deficit vývojové potřeby ve stavu všímavosti
Externalizace objektu a scény	použití předmětů, osob ve skupině, rozvoj dialogu, tělesného pohybu dialogicky zaměřeného, exprese verbální
Práce se snem	externalizace a ztělesnění jeho částí, experiment s prožíváním částí snu, kreativní rozvíjení snové scény směrem vývojových deficitů
Verbalizace prožitku	verbální explorace, integrace prožitku do celku osobnosti
Explorace minulosti	hledání paralel v dětství, ve vztazích s primárními figurami, procházení vývojovými fázemi, způsoby výchovy, přesvědčení a postoje pramenící z původní rodiny

Dech lze např. podpořit v nádechu i ve výdechu, lze jej ozvučit, více otevřít, uvolnit dech ústy a pracovat tak se sebekontrolou. Lze jej využít pro kontejnování⁵ energie, např. u vzteku, smutku, zastavit se a být s emocí, vytvořit pomocí dechu více prostoru v sobě. Lze pracovat s tlakem na bránici a uvolnit ji. Zvýrazněním dechu lze pomoci klientovi se aktivovat a přejít do nějaké aktivní techniky. V kombinaci s všímavostí pomáhá se zakotvit v těle a tím i v přítomnosti. V důsledku toho se prohlubuje verbální rovina. Je to také pomoc lidem „chyceným“ v mluvení, zahlceným vlastními myšlenkami, hledajícím neustále řešení, ruminujícím bezesmyslně a úzkostně. Hluboký výdech pracuje proti úzkosti, uvolňujeme pánevní dno a umožňujeme rozšiřování stažeností, nabízíme tělu se pohnout.

Přebírání je další možnost. Sledujeme, že tělo je „zaměstnané“ nějakým držením vůči sobě, typicky určitým napětím, kterým zadržuje tělesně afektivní impuls a zajišťuje adaptivní psychické fungování, např. držení krku zajišťuje sebekontrolu skrze racionalitu a vzniká napětí v šíji. Tím že klientovi nabídneme, aby svou (či terapeutovou) rukou převzal část držení šíje, např. vleže vytvoří miskou z dlaní, nebo vsedě se do ruky opře, tak sledujeme, co se v klientovi uvolní, jaká myšlenka, pocit, představa, emoce. A můžeme s tím dále pracovat, prohlubovat a analyzovat prožitek, navazovat další tělovou intervencí.

Aktivní techniky jsou hodně silné. Jedná se o širokou paletu vybíjení nahromaděného svalově afektivního napětí, např. u vzteku. Ale také umožnit maximální sevření, např. u smutku. Cílem je nechat energii té emoce se objevit a plně projít. Zároveň terapeut zajišťuje bezpečí klienta tím, že ho uzemňuje, přerušuje, aby se nezahltl, navádí k vnímání těla, nikoli k odpojování se a přehrávání. Vzniká tím prostor pro křik i sprostá slova, pro dupání, bouchání do polštáře či do země, vibrační cviky (stresové polohy) ad.

⁵ *Kontejnování* při práci s tělem spočívá ve zvyšování kapacity těla pojmout prožívané impulzy (tělové, s emoční složkou) a nechávat je projít při udržení všímavosti, k čemuž se dostáváme uzemňováním těla při prožívání zahlcujících emocí, zpřítomňováním se všímavostí k dechu a k tělu.

Velmi zajímavé je pracovat s **následováním impulzu** u klienta, popř. nabízet svůj impulz a nechat klienta, aby ho rozvinul svým způsobem. Často se jedná o změnu polohy, pohyb, větu nahlas, protažení, vytvoření si prostoru rukama, položení si hlavy atd. Je možné klientovi nabídnout jiné vyústění, než u sebe typicky očekává, např. projevit se více, nebo méně než u sebe zná. Terapeut přitom používá znalosti celé řady **specifických technik** pro jednotlivé tělesné segmenty v různých charakterových kontextech s různou intenzitou.

1.4. K čemu proces směřuje

Psychoterapeutická práce postupně směřuje k zvyšování vědomí o vlastní osobě s rozpětím do minulosti, do vztahů k rodičům a jiným významným figurám. Klient se učí uvědomovat si své vývojové deficity a jádrové konflikty v souvislosti s tělesným prožíváním. Získává doslova **nový vztah ke svému tělu jako k součásti svého self**. Prohloubená orientace v tělesných pocitech a ve spojitostech se myšlenkovými a emočními pochody přináší celistvější prožitek sebe.

Terapeutická změna se kromě jiného obvykle projevuje ve změně tělesného držení, v subjektivním prožívání tělesné pulzace a energie. Klient se naučil svou energii jak vybíjet a uzemňovat, tak také nabíjet a kontejnovat. Ve výsledku má pro svůj život více volné energie a redukuje energii vázanou v obranách, svalových zatuhnutích, žije volněji a uvědomuje si více možností ve svém každodenním životě.

2. Možnosti a omezení body-psychotherapie

Proces v body-psychotherapii má své silné a kritické momenty (Macháček, 2013; Young, nedat.). Kromě individuální práce nabízí body-psychotherapie možnost pracovat s **cvičeními ve skupinách** a také **individuálně svépomocně**. Význam práce s tělem se ukazuje jako důležitý rovněž při **krizové intervenci**, zejména principy uzemňování a zpřítomňování

(nejen) klienta. Užitečná bývá práce s dechem při **panických atakách**. Práce s tělem se využívá u zpracování **nevývojových psychotraumat** (Levine, Fredericková, 2011; Rothschild, 2007).

Užitečná ale složitější je práce s tělem u **psychosomatických potíží**. Může být užitečné přivádět klienta k hlubšímu uvědomování si tělesných pocitů jako nerozdělitelné paralely jeho emočních a myšlenkových obsahů (zejména v případě konfliktogenních témat). Ale dále je třeba věnovat se také deficitu funkce mentalizace vlastních emočních pochodů a tuto funkci postupně rozvíjet verbalizací zážitků z těla.

Cenná a užitečná je **emočně expresivní práce** na úrovni neurotického fungování osobnosti. Uvolňování a zprůchodňování potlačených emocí na tělesné rovině přináší intenzivní a hluboký prožitek odštěpených částí sebe a slouží jako důležitý doprovod verbálního a rozumového uchopování konfliktních témat.

Kritických momentů je jistě několik. Práci s tělem předchází pečlivé vytváření **pracovní aliance, důvěry a bezpečí**, nejen ve vztahu k terapeutovi, ale také **klienta ve vztahu k svému vlastnímu tělu**. Zabráníme nebezpečí dezorientace klienta ve svém prožitku a nepřijetí zkušenosti jako své vlastní.

Podstatné se dále jeví adekvátní **načasování nabídky** tělesného experimentu (předčasnost může plynout z nátlaku klienta i úzkosti terapeuta něco produkovat), zejména pokud klienta zaměstnává vlastní stud být viděn terapeutem při tělesném projevu, obvykle v kontextu nereflektovaného přenosu.

Dále záleží na **volbě intenzity** práce s tělem vzhledem k základnímu ladění plynoucího z převažující **charakterové struktury**. Ta by neměla být nebezpečně zahlcující nebo uspěchaná, ačkoli by si to klient mohl i přát (a nevědomě vést sám sebe k **retraumatizaci**).

Eticky a profesně náročnou oblastí je **užívání dotyku v body-psychoterapii** ze strany terapeuta (Schroeter, Thomson, 2011; Young 2005a, 2005b; Phillips, 2002; White, 2002).

Dotyk může být veden s různými intencemi a dosedá na různé přenosové jevy, z nichž některé představují dokonce potenciální nebezpečí poškození klienta. Bývá bezpečné situaci pečlivě zvědomovat a nespěchat, udržovat respekt k reakcím klienta a také ke svým vlastním (v pozici terapeuta). Je samozřejmě možné pracovat s dotykem na vlastním těle a s představou dotyku.

Terapeut se stará o **bezpečný rámec celého procesu** a také o **vědomou a verbální integraci** zážitku u klienta. Obecně je podstatné **netlačít na klienta**. Ukazovat zvědavost a formulovat nabídky otevřeně. Vytvářet postupně bezpečí, **vycházet z toho co klient považuje za obvyklé**, co zná (obvykle verbalizaci a racionálně vedenou práci).

Podstatný je také **vztah terapeuta k vlastnímu tělu** a jeho prožívání (a také používání a zneužívání dle jeho převažující charakterové struktury), neustálá kultivace bytí ve svém těle a bytí svým tělem a kultivace vlastní všímavosti. Vlastní práci silně ovlivňuje aktuální vnímání se v těle, stavy únavy, nemocnosti (reflektují u sebe v takových případech nižší tendenci pracovat s tělem). Průběh práce s tělem se stejným klientem pochopitelně variuje i ze strany terapeuta.

Výcvik v body-psychotherapii vybavuje adepta nejen znalostmi o teorii a body-terapeutických postupech, nýbrž také (a možná mnohem spíše) jej vede k ztělesnění dovedností, učí, jak mít se svým tělem plný a vědomý vztah, jak jej zapojovat do psychotherapeutické práce, nezneužívat jej a pečovat o něj jako o podstatnou součást své osobnosti.

3. Kazuistická ukázka

Irena

Žena, 44 let, vdaná, bezdětná, v rodinné historii perzekuce za socialismu, nemožnost vzdělávání se, matka a otec nepodporovali klientku v životě, otec uplatňoval násilí a bití na klientce, matka ustrašená, nepřítomná duchem, emočně chladná. Pro klientku je typická

negace spokojenosti a radosti ze života, zaměstnáním dělá, co ji nebaví, svůj vztek ani smutek neprojeví. Referuje o panických epizodách, úzkosti, depresivitě, tělesných bolestech.

Rysy charakterových struktur: schizoidní (staženost do sebe, neživost, disociuje, distanční v kontaktu, vztahově nekonfrontativní, s nízkou energičností v projevu, subdepresivní), masochistická (držení impulzů v sobě, poraženost, svázanost matkou, vzdorování otci – vyhrát nad ním svou výdrží fyzické bolesti). Počátek psychoterapie 17.10.2011, frekvence 1x 14 dní, délka setkání 50 min.

Během dlouhodobé terapie se klientka propracovávala blokacemi možností žít tak, jak chce ona. Velký díl práce se týkal ožívování a vnímání svého těla, jako základny pro plnější a optimističtější vnímání reality. A dále se týkal uvolňování projevů emocí vzteku a smutku spojených s frustrujícími momenty v původní rodině. Velmi sytící byla pro klientku práce s představami podpůrné a vřelé mateřské figury, která přinášela pocit bezpečného místa pro život a oživení mrtvého nitra plného tělesného napětí (schizoidní téma).

Postupně se začalo objevovat téma prosazování vlastní vůle, dovolování si odlišnosti od vůle rodičů a být přitom emotivní (masochistické téma). Tato práce se samozřejmě dotýkala jádra osobnosti klientky, tj. jejího narušeného sebepojetí a ženské identity. Postupem času v terapii se v klientce začala obnovovat síla něco se svým životem dělat (obraz „povstávání s popela“) a v terapii stále pokračuje.

Od počátku spolupráce reagovala klientka na nabídky práce s tělem zvědavostí a uměla si ji dovolit prožívat. Tudíž bylo možné pracovat poměrně intenzivně a aktivně s tělem.

Během předchozí 47.sese klientka prezentovala téma chybějící energie pro „barevnější“ žití, prožívanou jako nudu, šed', pocit oběti. Uvědomila si nedostatek podpory rodičů, aby následovala své sny a přání. Vynořil se přitom pocit nedostatečné sebejistoty. Uvědomila si i svou destruktivní část, kterou by ráda propátrala.

Následující (prezentovaná) sese umožnila klientce kýžené propátrání. Dotkla se svého vzteku ze vztahu k omezujícím rodičům a dovolila si projevit a přivlastnit tuto emoční sílu, aby ji nemusela v sobě stále tlumit a mohla ji mít přístupnou a využitelnou pro živější pocit sebe, pro energičtější a radostnější žití.

48.sese (18.2.2014)

Je jí trapné chodit stále se stejnými tématy, nic nového, nedokáže to změnit, nebaví ji to. Cítí prázdno v sobě. Nedokáže ta zajímavá témata ze sebe vytáhnout. Je pohlcená monotonií svého života, nedokáže se vyburcovat k tomu něco podniknout. Realizace nápadů jí nejde. Žije bolestmi (různé bolesti v těle), pocit že nemá smysl nic dělat, tělo ji zklamává, zrazuje. Ptám se, zda má vztek na tělo? Jak to vypadá, když je našťvaná? Řve na vše. Nedostává ale odpověď. Potřebuje vysvětlení, proč se to děje, smysl toho, získávat zkušenost a nový pohled – ale teď z toho není schopná nic vytáhnout. VERBALIZACE PROBLÉMU

Jaký mívala prožívaný smysl žití v dětství? Zábava. Co nejvíce radosti. To jí dnes chybí. EXPLORACE MINULOSTI

Zmiňuje nepříjemnost dotyku na masáži (potenciální zdroj radosti) a nutnost ho vydržet. Neví, proč to je pro ni nepříjemné. Obava, že na ni sáhne masér někde, kde ji to bude bolet a bude to nepříjemné. Nutnost to vydržet, zůstat ležet. VERBALIZACE PROBLÉMU

Paralela s minulostí – jako když musela vydržet nepředvídatelné chování otce, trestajícího fyzicky či slovně ponižujícího. EXPLORACE MINULOSTI

Tělo tuhne, když myslí na situaci s otcem. Očekávání křiku od otce (dnes od partnera) a ponížení. Nemožnost si užívat momenty klidu. VŠÍMAVOST K TĚLU

Další příklady toho, co už nevyvolává radost, nýbrž spíš únavu (např. poslech hudby). Žádná živost v sobě. VERBALIZACE PROBLÉMU

Moje reflexe vlastního těla – nedostatek dýchání, tuhnutí, potřeba nádechu.

SOMATICKÁ REZONANCE TERAPEUTA

Nabízím klientce nádech s prohnutím zad. Reakce klientky – „mně se nechce, nechce se mi žít!“ PRÁCE S TĚLEM – DECH, EVOKOVANÝ POCIT

„Já nechci!“ – nahlas říct. Zkusit to, jako když to „hodí“. PRÁCE S TĚLEM – EXPRESE HLASEM

Objevuje se představa: být jako paša, kolem ostatní nabízejí možnosti, tlačí ji, aby byla aktivní. Negace klientky – „vlezte mi na záda“. EVOKOVANÝ OBRAZ A POCIT

„Já nechci“ + tělesný pohyb rukou jako když ty lidi odhání. PRÁCE S TĚLEM – EXPRESE HLASEM A POHYBEM

Smutek se objevil. Lidé zmizeli, zůstává sama. Jako paša s negativní mocí. Pocit oddělenosti od lidí kolem. Pocit, že je nezajímá. EMOCE EVOKOVANÁ PRACÍ S TĚLEM, VŠÍMAVOST

„Nevěřím vám váš zájem“ – nahlas. „Ale hrozně ráda bych věřila.“ „Nevěřím“ slouží k zastavení těch lidí. EXPRESE EMOCE, EXPRESE POTŘEBY

Paralela s minulostí: Nevěří – chyběl skutečný vztah s někým, ten jí chyběl. Dostat pozornost, dotazy na ni, na to co by chtěla dělat, dostat radu apod. Doma toto chybělo. Byla na to sama. Těžké. Předškolní věk. Být druhými zapomenutá. EXPLORACE MINULOSTI, VĚDOMÍ DEFICITU POTŘEB

Když odněkud odešla, získala tím pozornost. Nespokojenost z nedostatku pozornosti. Nemožnost ji vyjádřit. Matka kamarádky, kde pozornost dosycovala. Uvědomuje si, jak její rodiče toho mnoho ze sebe neprojevovali, kromě agrese otce. EXPLORACE MINULOSTI, NÁHRADNÍ SYCENÍ

Tělesně ožila při obrazu matky kamarádky. VŠÍMAVOST K TĚLU

Matka, která negovala její krásný zážitek od kamarádky. Neukázala zájem vůči klientce. Matka ji „ubíjela“ spíše psychicky, neumožňovala sdílení a zvědavost v klientce. Ubíjení zájmu matkou a fyzické bití otce se podobá ubíjení vlastní radosti u klientky. Nemožnost protireakce klientky. EXPLORACE A INTERPRETACE MINULOSTI

Sdílím z toho dojem zatuhlosti v těle, nudy, bez chuti. SOMATICKÁ REZONANCE
TERAPEUTA

Vynořuje se obraz staré skříně u rodičů s dětským oblečením, symbolizuje rodinu. EVOKOVANÝ OBRAZ Z MINULOSTI

Reakce nepříjemnosti v těle u klientky. VŠÍMAVOST K TĚLU

Zkousíme rozvíjet to pohybem – shodit ze sebe něco co je hnusné. PRÁCE S TĚLEM – SPONTÁNNÍ IMPULZ

UVědomuje si podobnost se svým nepohybem v životě. UVĚDOMĚNÍ PROPOJENÍ TĚLA A VERBÁLNÍHO OBSAHU

Rozvíjíme fantazii o destrukci skříně. EXPERIMENT V PŘEDSTAVĚ

Práce s tělem ve stoje: s nádechem se rozpřáhnout rukama nad hlavu, s výdechem do předklonu. Do pohybu „sekerou“ dát výkřik „Ne!“. S představou skříně udělat pohyb a hlasitě „Ne!“. V předklonu se uvolnit, uzemnit. Napřímít se. PRÁCE S TĚLEM – DECH, POHYB, EXPRESE HLASEM, UZEMNĚNÍ ENERGIE

Vnímání vzpřímenosti – pocit energie. VŠÍMAVOST K TĚLU

Rozvoj reakce dupáním – zadupat něco z té skříně. Objevuje se ničivá agrese – vybití dupáním + nahlas říká „ty zmeťoure!“ Sklepat v sobě energii – uzemnit. PRÁCE S TĚLEM – EXPRESE EMOCÍ A UZEMNĚNÍ

Cítí se dobře. Oživené nohy VŠÍMAVOST K TĚLU

Rozvoj kmitání nohama, přichází živost. Odevzdat se pohybu. Nahlas „Jo!“, „Já!“. Nahlas si vydechovat, uhaaa při pohybu nohama. Chut' vše v bytě rodičů zničit. PRÁCE S TĚLEM

Tělesné teplo – energie. VŠÍMAVOST K TĚLU

Zastavení – zakončování. Vnímání prostoru v břiše. Možnost natáhnout vzduch až do břicha. Pocit, že jí nohy opět patří – „moje nohy“. Radost „dítěte“ z vlastního pohybu. Uvědomuje si, jak je zábavné něco rozmlátit. VŠÍMAVOST K TĚLU, INTEGRACE VNÍMÁNÍ TĚLA A ROZPORNÝCH EMOCÍ V SELF

Komentář ve vztahu k modelu procesu:

Klientka začíná verbálně na myšlenkové rovině přítomnosti, poté se dostává od přítomnosti do minulosti, o svých pocitech zpočátku „pouze“ popisně mluví a skrze všímavost se dostává k tělesnému vnímání svého problému, osciluje mezi těmito dvěma rovinami. Potom přichází rezonance terapeuta, nabídka experimentu a klientka reaguje emotivně a expresivně. Poté se objevuje metafora („paša“), obraz, který má sílu spojit prožívané obsahy. A dále vidíme, že se proces opakovaně vyvíjí od všímavosti k nové reakci a expresi a náhle se vynořuje uvědomění si paralely s deficitem v minulosti („zapomenutá druhými“), která dává klientce smysl (integrující moment). A vzápětí dodáváme dosycující obraz („matka kamarádky“).

Poté se rozvíjí další část sese: vynořuje se další paralela z minulosti evokovaná sytícím obrazem a s pomocí rezonance terapeuta se klientka dostává jednak k uvědomění paralely s minulostí a dále pomocí nabídky práce s tělem k intenzivní expresi („destrukce skříně“) a k uzemnění prožité energie. Přichází jiná kvalita vnímání sebe, živější, spojení se s odloučenou částí sebe. Setkání končí s vědomím změny na rovině prožívání sebe, je zde

přítomna emoce spojená s tělesným pocitem a k tomu obraz své „přivlastněné části“ zachycený slovy.

V následující 49.sesi se klientka věnovala tématu své síly a deficitu potvrzující reakce ze strany rodičů, že je to tak v pořádku a že může mít dobrý pocit ze sebe. Zpracovává více myšlenkově verbálně problémy s prosazováním svého chtění v původní rodině. Potřebovala mít svolení chtít něco svého a oddělit se od beznaděje matky a jejího zachraňování. Je zde patrné téma vlastní, oddělené vůle (z hlediska IBP téma masochistické charakterové struktury).

Závěr

Myslím si, že proces práce s tělem je velmi spontánní povahy a jako takový jej není jednoduché spoutat teoretickým modelem nebo nějakými technikami. V průběhu let vývoje body-psychotherapie prochází od adorace, přes zatracování k jistému usazení. A snad i díky neuropsychologickým poznatkům si získává více prostoru tvrzení, že tělo do psychotherapeutického procesu patří. Pokračující diskuze v oboru může být samozřejmě velice plodná a pomáhat dalšímu rozvoji jak IBP a dalších body-psychotherapeutických přístupů, tak jistě i vývoji moderního pojetí psychotherapie.

Použité zdroje:

- Gendlin, E. T. (2003). Fokusing: tělesné prožívání jako terapeutický zdroj. Praha: Portál.
- Levine, P. A., Fredericková, A. (2011). Probouzení tygra. Léčení traumatu. Praha: Maitrea.
- Macháček, J. (2013). Integrativní psychotherapie zaměřená na tělo. Psychotherapie 7 (2), s. 93-98.
- Phillips, J. (2002). Somatic tracking and the ethical use of touch. USABP Journal, 1 (2), s. 63-70.

Rothschild, B. (2007). Pamät' tela. Psychofyziológia a liečenie trauma. Humenné: Pro Familia.

Schroeter, V., Thomson, B. (2011). Bend Into Shape. Techniques for Bioenergetic Therapists. Encinitas, California: vlastním nákladem.

White, K. E. (2002). A Study of Ethical and Clinical Implications for the Appropriate Use of Touch in Psychotherapy. USABP Journal, 1 (1), s. 8-16.

Young, C. (2005a). About the ethics of professional touch. Získáno 24.října 2014 z: <http://www.eabp.org/pdf/TheEthicsofTouch.pdf>

Young, C. (2005b). Doing effective body psychotherapy without touch. Energy & Character: The international journal of Biosynthesis, 34 (September), s. 50-64.

Young, C. (nedat.). Risks within body-psychotherapy. Získáno 24.října 2014 z: http://www.courtenay-young.co.uk/courtenay/articles/B-PRisks_Cpt.pdf

Informace o autorovi:

PhDr. Filip Abramčuk, Ph.D. působí na Katedře pedagogiky a psychologie Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kde se věnuje oblastem jako je psychoterapie, vztah v pomáhajících profesích, sociálně psychologické a seberozvojové semináře. Zároveň pracuje v soukromé psychoterapeutické praxi. Dlouhodobě se zajímá o práci s tělem v psychoterapii a koncept všímovosti.

Kontaktní údaje:

Email: fabramcuk@pf.jcu.cz

Adresa: Katedra pedagogiky a psychologie, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita

Dukelská 9, České Budějovice, 370 01