



Až naplníme své potřeby, budeme dospělí

Mnohým z nás se stává, že opakovaně prožíváme situace, které jsou nám nepříjemné, protivné, oslabují nás... Ať je to v partnerských vztazích, v práci, ve vztahu k dětem, přátelům, penězům, k sobě samým.

Moji životní partneři mě vlastně nikdy opravdu nechtěli. A to mě k nim přitahovalo. Mužům, kteří o mě měli zájem, jsem se vyhýbala. To je úplně postavené na hlavu, že? Práce mě nebavila, ale něco dělat musím, a tak to zkrátka vydržím, ono jinde to nebude lepší.

Kde se berou takové zážitky, proč je naše cesta životem plná překážek, nedorozumění a proč si pořád dokola přitahujeme situace, které nás zraňují? Protože máme v sobě nahraný vzorec, který jsme prožívali v dětství, a aplikujeme si ho do života pořád dokola, jelikož to jinak neumíme. Pokud si však toto uvědomíme, můžeme s tím pracovat, vyjít z bludného kruhu a učinit svůj život šťastnějším.

Jednoho večera, když ode mě můj přítel odcházel, řekl mi: „Já se s tebou nebudu nijak moc loučit, protože bys byla smutná.“ Tvrdošíjně jsem se hájila, že nebudu smutná a že se chci objímat a hládit. On však mlčky odešel. Bylo mi to líto, byla jsem na něj naštvaná, že odešel a ani

pusu mi nedal. Hledala jsem cestu ze žalu a najednou mi to „docvaklo“. Tato situace, která mě tak bolí, zraňuje a oslabuje, vůbec není jeho vina, ale moje. Sedla jsem si k počítači a napsala mu dopis:

„Ale ano, cítil jsi to dobře, jsem smutná, avšak nemá to nic společného s Tebou, jenom to, že jsi mi blízký. Jsem smutná, že mi v dětství chyběla láska a podpora, že moji rodiče měli zavřená srdce, že byli odpojení od svých duší i od sebe navzájem. Chybělo mi pochopení, podpora, porozumění i objetí. U nás to nikdo neuměl. Ani dát, ani přijmout. Když mámu obejmou, stojí jako strom. Neví, co má dělat. Přitom po mně chce, abych jí platila dovolenou. To já jí nemůžu dát. Půlku života se mnou nemluvila, protože jsem neplnila její očekávání.“

Když si to člověk uvědomí a nechce být toho všeho obětí, nechce se nechat manipulovat, tak to prostě přijde líto a bolí to. Nemá to ale nic společného s Tebou. Dospělí a vědomí lidé nemohou projektovat svoje – v základní rodině nenaplněné

touhy a potřeby – do svých partnerů, blízkých kamarádů apod., to nemůže fungovat. I když mnoho lidí to dělá a vznikají z toho velká nedorozumění. Každý si to musí vyléčit sám. Vylízat se z ran, stát se úplným a celistvým a emočně nezávislým, aby nechtěl po dospělých to, co nedostal v dětství od rodičů. Je to ale moc těžké. Nemám na Tebe žádná očekávání a nejsi zodpovědný za moje pocity.“

Bylo to hodně bolavé si to uvědomit, ale tak to je. Moji rodiče narození během války byli plni strachu o holý život, což jim zprostředkovali jejich rodiče téměř denně. Neměli moc možností zabývat se tím, jak se cítí, nebo zkoumat, jak mají naplněné své emoční potřeby. Hlavně že měli co jíst. My tuto možnost máme. Žijeme v míru a relativním blahobytu. Přesto jsme často méně šťastní než ti, kdo přežili nálet. V mnoha rodinách se city nepěstovaly, projevení citů znamenalo slabost. Bylo důležité být silný, nesundávat masku. Ale malé děti potřebovaly něco jiného, ovšem rodiče jim to neuměli dát, protože to většinou sami neměli. Jak z toho ven? Cest je mnoho, každému vyhovuje něco jiného. V tomto čísle REGENERACE představím čtenářům psychotherapeutickou metodu, kterou vyvinuli manželé, profesionální tanečníci.

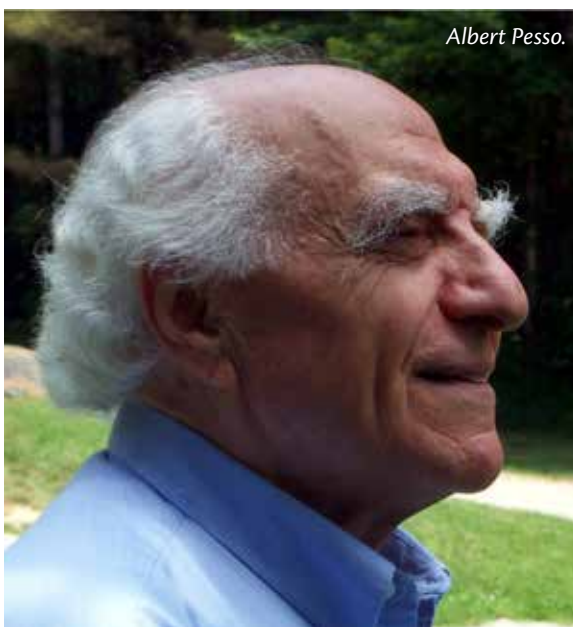
Renáta Kiara VARGOVÁ

Stroj času v prožitcích

PBSP – Pesso Boyden System Psychomotor – je psychomotorická psychoterapie Alberta Pessa a jeho ženy Diane Boyden Pessa. Autoři této metody působili v padesátých letech jako výrazoví tanečníci v New Yorku a Bostonu. Když si založili taneční školu, vyvinuli pro své studenty sérii interaktivních cvičení, která jim měla umožnit větší autenticitu pohybu a výrazu. Když studenti cvičení prováděli, začali být emočně rozkolísaní a vynořovaly se jim vzpomínky, často negativní.

Jak dnes terapeuti PBSP vědí, když člověk vyjadřuje emoce, provádí automaticky tzv. emoční pohyby. (Chytne se za hlavu, spráskne ruce, vyskočí radostí. Zejména mimika je bohatá: rozevřené oči, zdvižené obočí, úsměv a vůbec pohyby úst, zatáté zuby.) Emoční pohyby se vyznačují tím, že v jejich provádění hraje důležitou roli tzv. limbický systém – část mozku, která je centrem dlouhodobé paměti a primitivních afektivních reakcí. To je zásadní neurologická souvislost, kterou autoři přijali do svého uvažování. Když na vyjadřované emoce cvičících reagovali jejich partneři ve cvičení neadekvátně (např. na vyjadřovanou zlost shovívavou reakcí, na radost buď znuďností, nebo úsměškem), cvičencům bývalo až nevolno a vybavovaly se jim často podobné reakce jejich rodičů či jiných postav z dětství. Reagovali tedy přes současnou situaci (partner ve cvičení) na své někdejší zkušenosti zapsané ve své dlouhodobé paměti. Čím těžší věci v minulosti zažili, tím hůře snášeli emoční dyskomfort ve cvičení.

Albert a Diane zkoumali po léta tyto hmatatelné projekce svých studentů – jejich dřívějších těžkých zážitků do přítomnosti – a objevili převratnou věc: když partner ve cvičení dostane přesné instrukce, jak na emoci reagovat adekvátně (jak projevit mimikou, gesty, slovy, pohybem to, že partnerovu zlost bere vážně, jak projevit, že se „raduje s radujícím“), protagonistovi cvičení se uleví, pocítí satisfakci, a co více – účinek může být hluboký a dlouhodobý.



Albert Pessa.

PBSP funguje jako jakýsi „stroj času“. Jsme-li v prožitkovém kontaktu s něčím negativním ze svého života a nyní, teď a tady, ztvárníme (scénicky, v prostoru místnosti) to, co bylo tehdy zapotřebí, v tu chvíli může mít tato přítomná zkušenost léčivý potenciál – mozek má schopnost zapsat ji do dlouhodobé paměti jako alternativu k prožitému tehdy a tam. Umožňuje nám vidět posléze trochu jiný svět, méně zatížený tím negativním, kdysi prožitým. Toto je základní princip PBSP.

Rok 1960 označuje Albert Pessa jako rok zlomu. Definitivně se oddal objevování, rozvíjení, definování a šíření nové psychoterapeutické metody. Teprve nyní

přišla na řadu relevantní studia v oboru psychologie. Od roku 1970 dodnes tráví mnoho měsíců v roce na cestách po celém světě v zemích, kde PBSP zdomácněla.

TEORIE OSOBNOSTI PODLE PBSP

PBSP plně souzní s vývojovými teoriemi psychoanalytického původu, které se vyvíjejí od dob Sigmunda Freuda. Je v nich kladen důraz na význam dětské zkušenosti s pečujícími postavami pro kvalitu života v dospělosti.

Člověk nepřichází na svět jako nepopsaná tabule, ale jako jakýsi „polotovár“. Je vytvořen z informací

o úspěšném přežití tisíců předchozích generací. Svě genetické dispozice musí ale nutně rozvinout ve vztazích – s těmi nejbližšími a pak těmi dalšími –, potřebuje zažít to pravé, s těmi pravými, v pravý čas. Rodiče mají za úkol naplnit potřeby dítěte tak, aby se mohlo cítit „na svém místě“ (chtěné, obklopené láskou a pozorností nejbližších), nasycené dobrými, „výživnými“ podněty (nejen jídlem, ale i láskyplným kontaktem, podnětným světem okolo, informacemi), podporované (aby za ním rodiče stáli, uměli ho podržet a povzbudit), chráněné

(aby stáli před ním a zaštiťovali je), aby ve vztahu s nimi našlo svůj limit – hranici (poznalo, že věci mají svou míru a řád, že nejsou neomezené a chaotické).

Dítě má s pomocí rodičů pojmout protiklady lidské přirozenosti, které v něm dřimou (ženskost x mužskost, síla x slabost, tvrdost x křehkost, duchovnost x tělesnost atd.), aby se mohlo cítit pohodlně samo v sobě. Rodiče mu mají pomoci rozvinout vědomí (najít slova pro věci vně i uvnitř) a tzv. pilota (schopnost sebereflexe, koordinace prožívání a zodpovědného jednání). Podaří-li se vše v uspokojivé míře, člověk má blízko k tomu, aby rozvinul a realizoval svou jedinečnost, prožíval

život jako smysluplný a naplněný. S tím, že i on přispívá celku.

Svět ale není dokonalý, existují války, nemoci, neštěstí. Naši nejbližší na tom byli všelijak a často svým dětem z nejrůznějších důvodů nedali, co potřebovaly. Rodíme se do okolností, které si nevybíráme, ale v nichž musíme žít. Každá živá bytost dělá, co může, aby přežila s co největší slastí a s co nejmenším utrpením. Mozek dítěte od počátku „načítá“, jaký svět je, vyvozuje později verbalizované pravdy o tom, jak to ve světě chodí, a vyvíjí zároveň strategie, jak v něm přežít a přece jen dosáhnout uspokojení formou, která je po ruce.

Nedaří-li se získat to pravé, lze alespoň získat to, co je k dispozici (nemám-li dost smysluplnou náplň citového života, mohu se alespoň „naplňovat“ jídlem nebo televizními produkty). Nedaří-li se to pravé získat s těmi pravými, pak alespoň s těmi, kdo jsou poblíž (jiní lidé, zvířata, příroda aj.). Nedaří-li se to pravé v pravý čas, pak to zkusíme alespoň později (touha po bezpodmínečném přijetí v manželství).

Prožívání každého dospělého člověka nese v té či oné míře zátěž nepříznivých zkušeností z minulosti. Z vnější perspektivy je vidět symptom (deprese, bulimie, neschopnost udržet vztah, ale i různé povahové zvláštnosti). Z vývojového pohledu má každý příznak svou logiku z pohledu doby, kdy byl možná jediným

dostupným, často sebezáchovným mechanismem (jídlo pomáhalo ve své době získat jakousi spokojenost, nedostupnou v lepších formě ve vztazích).

DNEŠNÍ PODOBA PBSP LÉČENÍ V SYMBOLICKÉ REALITĚ

Metoda prošla rozsáhlým vývojem. Na její vnější podobě není dnes již téměř patrné, že ji vyvinuli tanečníci. PBSP tudíž není taneční terapií, což se často lidé zpočátku mylně domnívají. Probíhá v takzvaných strukturách. Struktura je terapeutická procedura trvající zhruba hodinu. Může se konat buď při individuálním sezení, nebo ve skupině, na jednorázovém zážitkovém workshopu nebo v systematické terapii.

Klient hovoří s terapeutem o tom, o čem hovořit chce. Terapeut mu speciálním, ritualizovaným způsobem sděluje, jaké emoce vidí na jeho obličeji (viz výše, emoční pohyby), když mluví o tom či onom. Sděluje mu také, jakých „pravd o světě“ a strategií z toho plynoucích si v jeho řeči povšiml. Je-li klient v kontaktu s emocemi a cítí-li, že je chápán, dává to najevo zcela bezděčnými projevy souhlasu. To je dobré znamení. Vyjevují se mu obvykle vzpomínky (viz propojení emočních pohybů s dlouhodobou pamětí). Objevují-li se negativně emočně laděné vzpomínky v souvislosti například s rodiči (ale i s jinými postavami), terapeut navrhn-

ne inscenaci takzvaných ideálních postav (zde ideálních rodičů), kteří jsou pravým opakem toho negativního, co přinesly ty „reálné“, ve vzpomínkách obsažené postavy. Klient spolupracuje s terapeutem na tom, jak je ztvárnit (lidé, je-li skupina, nebo pouhé projekce pomyslných postav do prostoru či velké symbolizující předměty), kde budou stát či sedět, jak se budou vzájemně ovlivňovat, co budou říkat. Postavy promlouvají ke klientovi přímou řečí, přesnými slovy, která jsou jim „vložená do úst“ tak, aby vznikl co nejsilnější zážitek jako alternativa k historickému negativnímu zážitku či vzorci. Vzniká tak postupně účinná symbolická realita.

Zažije-li člověk v této realitě úlevu a nový, pozitivní pocit, je to léčivé a poučné („aha, takhle když vidím, jak jsou ideální rodiče spolu a mají se rádi, je mi překvapivě lehké a umím si představit, že bych mohl... viz „alternativní zápis“ do dlouhodobé paměti). Takový nový zážitek nás doučuje pocitu, který by byl pro nás pravděpodobně daleko samozřejmější, kdybychom v podobném prostředí reálně vyrůstali. Uvedený popis metody je nutně zjednodušený. Metoda sama je obsáhle propracovaná a počítá se složitostmi i s tím, že věci nejdou přímočaře, jak by se mohlo z předchozího textu zdát.

Mgr. Jan SIŘÍNEK
Autor je klinický psycholog

Z teorie do praxe

Jak probíhá konkrétní terapie a s jakými účinky, jsme se zeptali psychologa Mgr. Jana Siřínka

Terapie PBSP se u nás začala praktikovat na přelomu minulého a tohoto století. Za jakých okolností to bylo? Měli tehdejší psychoterapeuti k tomuto zcela novému systému důvěru?

Vše je zásluhou dvou renomovaných českých psychoterapeutů, Yvonney Lucké a Michaela Vančury. Byli v pravý čas na správném místě a byli připraveni – měli smysl pro kvalitu. Na svých cestách světem se s PBSP setkali a byli tím natolik osloveni, že prošli jako první Češi několikaletým výcvikem v USA a ve Švýcarsku. To jsme zhruba v polovině devadesátých let. Oběma bylo pak zřejmé, že „Pesso

musí do Prahy“. Pracovali na tom popularizačně i organizačně. Albertu Pessovi táhlo v té době na sedmdesátku, ale dal si říci a dodnes je v Česku každoročně vážený host, pořádá workshopy, vede trenérský tým. Dnes je mu hodně přes osmdesát, ale na jeho výkonu to není znát. Jeho vitalita a mentální „nestárnutí“ jsou fenomenální. V České republice je dnes zhruba šedesát terapeutů, kteří prošli základním výcvikem a další výcvikem procházejí.

Odborná veřejnost pohlížela na PBSP tak, jak to u nových věcí bývá. Ti, kdo do toho šli, vykazovali často až zanícení pro věc, druzí zase přezíravost. Kdo si ale dá

práci proniknout do hloubky věci, pochopí, o jak hluboce moderní metodu jde, to zejména ve vztahu k tomu, co dnes díky pokroku ve vědě vychází najevo o fungování mozku.

Čím vás tato metoda zaujala? Pociťil jste po jejím absolvování nějakou změnu?

Měl jsem štěstí. Jako mladý psycholog kolem třicítky jsem ochutnával z terapeutických přístupů, co kde šlo. Přitahovaly mě spíš ty méně obvyklé. Pracoval jsem v krizovém centru RIAPS, kde v té době panovala atmosféra velmi přející novým a neobvyklým věcem. Paní Lucká byla navíc mým supervizorem. Odtud vítr vanul. Byl jsem naprostý začátečník, racionálně jsem se už v lecčems vyznal, hlouběji

nikoli. Nebyla to tedy z mé strany žádná vyzrálá volba a v prvních časech výcviku jsem s metodou dost zápasil. Po prvním výcvikovém modulu jsem dokonce vážně uvažoval, že toho nechám. Že PBSP je nástroj, který mi sedne na míru, a že u něj zůstanu, jsem tehdy nevěděl, přicházelo to postupně.

V čem je rozdíl mezi PBSP, klasickými psychoterapeutickými metodami a například systémem rodinných konstelací?

Těžká otázka. „Klasických metod“ je hodně a každá se spoléhá trochu na něco jiného. Ale nechci otázku odmítnout. Průrazně originální myšlenka PBSP se týká oné „symbolické reality“. Přes fiktivní, hypotetické, inscenované postavy se děje to léčivé, poučné, korektivní. Klasické přístupy spoléhají, že se terapie odehraje ve vztahové dynamice terapeut–klient. Terapeut je ono médium. Jistě je to tak v nejlepším pořádku, nestavme věci na hlavu, ale zkušenost z PBSP nás učí, že prostřednictvím oné symbolické reality lze dosáhnout – neříkejme lepšího či horšího –, ale rozhodně kvalitativně jiného ovlivnění, které v běžném rozhovoru s terapeutem navodit nelze. To je opravdu velký rozdíl.

Rodinné konstelace jsou trochu jiné téma. Jakási vnější podobnost s PBSP tam je. V obojím se používá nějaká forma hraní. Je to ale podobnost asi taková, jako když řeknete, že dvě jídla jsou si podobná, protože se obě jedí z talíře. Ve veškeré podstatě jde o velmi nepříbuzné přístupy k člověku. Prakticky, teoreticky, filozoficky. Výčet rozdílů by byl dlouhý. Řeknu jeden, jednoduše srozumitelný: když někdo hraje roli v konstelaci, improvizuje na motivy té postavy z protagonistova života, kterou reprezentuje. Příznivci konstelací při tom hlásají, že tato volná improvizace je nějak relevantní příběhu protagonisty. V PBSP by bylo nemyslitelné připustit takovou živelnou produkci. Vše je tam detailně propracováno, lidé v roli nesmějí improvizovat. Bylo by to bráno tak, že je klient vystaven jejich projekcím, popudům, někdy libovůli, což může celý proces zavést jinam než k jeho potřebám. Z hlediska terapeuta PBSP jsou tedy konstelace riskantní postup.

Může tuto metodu absolvovat každý, kdo se rozhodne na sobě pracovat? Pro koho to například vhodné není?

„Pro každého“ jsou jen velmi jednoduché věci. Psychoterapie obecně, má-li to být poctivé řemeslo, které funguje, jednoduchá není. Každý je jiný a potřebuje najít to, co mu sedí. Například jsou lidé, kteří chtějí a potřebují dlouhodobý terapeutický vztah. Inscenování postav v místnosti je pro ně „ulítlé“. Symbolické reality nevěří nebo jim prostě chybí určitá kvalita představitivosti. S každým se musí metoda zkusit, pak se uvidí, co to s dotyčným dělá, jak reaguje.

Dostaví se výsledky u každého, nebo se stane, že je někdo tak zavřený, že prožívání k sobě vůbec nepustí?



Jan Šiřínek.

Když terapeut slibuje jistý účinek, není to správně. Terapeut nemá být reklamní agent nebo charismatický kazatel či guru. Samozřejmě, účinek nemusí nastat, to je úplně normální. Příčin může být spousta. Třeba v přehnaném očekávání. Když je člověk „přemotivovaný“, dostává se do křeče a účinek k němu nemůže. Jiní jsou příliš úzkostní, musí se s nimi postupně a pomalu. Dost času a klidu na přípravu – na míru sítě příklady a informace, trpělivé budování pracovního spojení. To je nejlepší prevence zklamání ve strukturách. Je to i důležitá terapeutická kompetence přicházející se zralostí, když člověk umí poznat, kdy nastal čas.

V jaké oblasti pociťuje současná generace nejvíce nedostatku?

Jako nadcházející padesátník přemýšlím, co se myslí tím „současná generace“. Taky bych si netroufl všeznalne generalizovat. Často ale přemýšlím o jevu, který jsem si soukromě pojmenoval jako „diktatura hédonismu“ či „principu slasti“, má-li příslovečně dojit na Freuda.

Když si pustíte komerční rádio a budete si dělat čárky za každé zopakování slovního obratu „užívat si“, dostanete za chvíli křeč do ruky. V terminologii PBSP mám podezření, že jde o nějaký veřejně sdílený deficit v potřebě „nasyčení“. Jako by k člověku nějak to hezké a smysluplné

samo sebou nemohlo, když je tolik „in“ vykřikovat všude, co všechno „si užívám“. Jako by člověk nic nevstřebával, byl duševně podvyživený a měl fatu morgánu lukulských hodů.

A pak se objevují klienti, kteří to opakují, ale v opačné podobě – trpce si stěžují, že „si neužívají“. Jejich potíže bych přitom neoznačil slovem anhedonie, tedy psychiatrickým termínem pro neschopnost zažívat slast. Říkají to vlastně se zahanbením, jako by selhali. Zdá se mi, že i pocit slasti mají někteří v rovině výkonu. Když „si neužívají“, kromě toho, že to není příjemné, jsou ještě „lůzří“. Někdy se jim velmi uleví, když pochopí, že slast nemají „povinnou“, že za některých okolností na místo „užívání si“ bohatě postačí „pře-žit“. Mají o starost méně, cítí se lépe a jsou tím paradoxně, třeba i za objektivně těžkých okolností, spokojenější. V tomto

jevu je pro mě i zajímavý poukaz na to, že štěstí a požitek nemusejí souviset tak přímo, jak by se mohlo zdát.

Máte z praxe konkrétní případ klienta, jemuž tato metoda výrazně pomohla zkvalitnit život?

Vybavuji si hned několik lidí, kteří v reálném životě vážným způsobem nefungovali, cítili se ztracení a nešťastní, neměli ve vztahy žádnou důvěru. Jako děti zažívali opravdu ošklivé věci. Když po nějaké době odcházeli, měli uspokojivý partnerský vztah, bavilo je to, co dělali, dnes mají děti.

Renáta Kiara VARGOVÁ