

Techniky vědomí těla

Integrative Therapy - M. Gilbert, V. Orlans

Naše těla nesou důležité informace a zprávy vztahující se k problémům, které jsou předmětem zkoumání.

Z pohledu terapeuta je pravděpodobné, že uvědomění si vlastních tělesných vjemů signalizuje klíčové protipřenosové reakce na klienta, které by mohly částečně signalizovat problémy spojené s vlastními zkušenostmi terapeuta, ale které jsou obvykle také z intersubjektivního hlediska významné pro klientovy problémy.

Při práci s tělesnými procesy je důležité si uvědomit, že to může být mocný způsob, jak odbourat mnoho kognitivních obran. Proto by měla být využívána citlivě a s respektem ke klientovým adaptivním strategiím zvládnutí, které byly budovány po dlouhou dobu.

Techniky vědomí těla však mohou být také velmi povzbuzující a mohou přinášet podle Sterna (2003) „vitalizující vlivy“, a proto jejich použití může být také nesmírně silné v přenosovém a léčivém smyslu.

Základy technik vědomí těla v praxi spočívají ve zkoumání a pozorování tělesných jevů klienta.

Jak klient dýchá?

Je dýchání hluboké nebo mělké?

Mění se, když se diskutuje o určitých otázkách?

Co se děje se svalovým napětím klienta?

Jsou změny ve svalech obličeje nebo v jiných částech těla?

Objeví se najednou určitá gesta? Nebo pohyby? Nebo určité pohyby chybí? Všechny tyto problémy vyžadují pečlivé pozorování ze strany terapeuta a citlivé posouzení, jak tato pozorování použít.

Ogden a kol. (2006) hovoří o akčních tendencích a cestách, které mohly být přerušeny traumatickou zkušeností. Terapeuti musí hledat tyto přerušené tendence a přemýšlet o způsobech, jak je lze "dokončit" v současnosti.

Gestalt přístup k psychoterapii se podílel na diskusi o těchto otázkách a významně přispěl k identifikaci příslušných technik.

Například Kepner (1987) zkoumá řadu způsobů, jak může klientovi pomoci získat mnohem citlivější zážitek svého těla, a tak porozumět tomu, co tělu mohlo být, což bylo dříve nesrozumitelné.

Dobré shrnutí technik uvědomování těla poskytuje také Joyce a Sills (2001). Tito autoři přezkoumávají některé klíčové terapeutické návrhy týkající se zvýšení vědomí těla, způsobů oživení práce, zaměření se na úpravy držení těla, uzemňovací cvičení, když se klient stává disociovaný a různé katartické techniky, jako je mluvení z části těla, umožnění vyjádření hněvu vynořujícího se prostřednictvím výrazu těla a dekodování zpráv z těla, které nejsou plně v současném vědomí.

Přehled terapeutických intervencí

V této kapitole krátce probereme řadu terapeutických možností, kromě těch, o kterých je řeč jinde, jako je empatie, empatické napojení a použití sebepoznání.

Vycházíme ze seznamu vypracovaného Bernem (1966) jako základu, a také čerpáme ze svých klinických zkušeností.

Berne během celé diskuse varuje, že intervence, jejichž cílem je spíše uspokojit potřebu terapeuta cítit se chytře, nebudou úspěšné.

Jsme zavázáni také mnoha dalším autorům v oboru, jako jsou Hargaden a Sills (2002) a Spinelli (2007).

Otázky a použití fenomenologického zkoumání

Přímé otázky jsou užitečné ve fázi posuzování, když potřebujeme konkrétní informace od klienta:

Léčíte se pro nějaké zdravotní obtíže?

Máte nějaké předchozí zkušenosti s terapií?

Jemnější využití fenomenologického zkoumání otevře oblasti zkušeností, kterých si klient v současnosti nemusí být vědom:

Co prožíváte, když mi to říkáte?

Kde ve vašem těle cítíte napětí?

Jaké se vám objevují obrazy v mysli, když mluvíte o tomto zážitku?

Konfrontace

Efektivní použití konfrontace přinese klientovi povědomí o určitých informacích, které získal v minulosti, ale v současnosti se jim vyhýbá nebo je potlačuje.

Jak Berne zdůrazňuje, cílem je zaměřit pozornost na nesoulad tak, aby ho bylo možné zpracovat v dospělém ego stavu klienta.

To může klienta rozrušit a vyvést z rovnováhy, což vede k uvolnění psychické energie.

Berne podotýká, že efektivní konfrontaci bude často doprovázet smích porozumění.

„Říkáte, že se nikdy necítíte smutný, a přesto si pamatuji, jak jste byl dojatý, když jste mi říkal o nehodě vašeho syna.“

Konfrontace je neúčinnější, když vychází z poctivé výměny podpořené dobrým terapeutickým vztahem.

Objasňování

To většinou shrnuje zpracování materiálu, který byl již získán a využití terapeutových poznatků - může klientovi nabídnout nový pohled/vysvětlení.

„Takže když jste byl dítě, rozhodl jste se nikdy nepřevzít iniciativu, abyste se vyhnul potrestání, a to vám posloužilo dobře, ale nyní jako dospělý vám tato raná strategie přežití brání získat to, co potřebujete.“

Je důležité, aby objasňování byla co nejstručnější, aby se zabránilo nadměrnému zpracování.

Cílem je posílit to, co bylo pochopeno tak, že bude možné zdůraznit vědomí si dysfunkčních vzorců vztahujících se k sobě samému a jiným.

Ilustrace

Někdy může být pro klienta nápomocna anekdota, podobnost nebo srovnání, zvláště k posílení nového učení a ke stabilizaci klienta po konfrontaci.

Tímto způsobem klient objeví, že jeho zkušenost není jedinečná a „lichá“, ale je součástí univerzálního lidského prožívání.

„To zní trochu jako zajíc, který někdy chce být jako želva!“

Je možné použít příběhy způsobem, který osvětluje konkrétní bod nebo proces. Své využití zde mohou mít filmy, umění, televizní pořady i literatura.

Potvrzení

Potvrzení umožňuje terapeutovi podpořit výsledek předchozí konfrontace poukázáním na klientovy podobné zkušenosti, které podporují nové uvědomění.

To je třeba provádět jemně, aby se při sebeodhalení člověka zabránilo jakémukoliv zahanbení.

Záměrem je dosáhnout dospělosti daného člověka a musí se věnovat pozornost tomu, aby nedošlo k jeho retraumatizaci.

„Všiml jsem si, že jste byl ke svému příteli otevřený ohledně svých vlastních priorit a že stále více berete v úvahu sám sebe.“

Interpretace

Účinkem úspěšné interpretace je poskytnout klientovi porozumění v emocionální a rozumové úrovni, které pomáhá integrovat dříve oddělené části psychiky.

Je důležité „nabídnout“ interpretaci spíše než ji klientovi

„vnucovat“ tak, aby klient mohl materiál zpracovat a interagovat s ním, jako se způsobem, jak asimilovat to, co se hodí.

Jak poznamenává Berne (1966), úkolem terapeuta je pomoci klientovi „dekódovat“ a napravit ta zkreslení, která podporovala štěpení osobnosti.

Z tohoto důvodu je důležité, aby byly interpretace nabízeny zkusmo, mohly být zpracovány dospěle a začleněny do nového příběhu, který podporuje vznikající já.

Krystalizace

Jedná se o vyjádření pozice klienta, shrnutí, které zapouzdřuje zkoumaný proces a které nastiňuje volby dané osoby.

Je to způsob, jak upozornit na to, co klienta brzdí, když dělá nová rozhodnutí do budoucna s napjatým očekáváním jiného způsobu života.

Krystalizace může být také přijata s „jistým rozechvěním a možná i nostalgií, protože to znamená trvalé opuštění staré cesty a zkoušení něčeho nového, stále cizího a ne zcela vyzkoušeného“ (Berne, 1966: 246).

Zvýšené afektivní momenty: práce se improvizací a spontánností

Beebe a Lachmann (2002) zdůrazňují důležitost zvýšených afektivních okamžiků v průběhu léčby a upozorňují na paralely v kojeneckém vývoji.

Definují zvýšené momenty jako okamžiky, ve kterých je plně expresivní projev obličeje nebo hlasu doprovázený zvýšeným tělesným vzrušením.

Vidí tyto okamžiky jako způsob budování psychických struktur odolnosti.

Zahrnují momenty, které se vyskytují s určitou frekvencí a momenty, které jsou relativně vzácné.

„Organizují sílu afektivně naplněných okamžiků... vychází ze schopnosti kojenců kategorizovat a očekávat podobné zkušenosti a z účinku zvýšeného působení itself“ (str. 170).

Naopak poukazují na to, že výzkum naznačuje, že negativní afektivní momenty mohou ve skutečnosti narušovat paměť.

Zvýšené afektivní momenty, pokud jsou pozitivní, mohou sloužit k nápravě narušení.

V sériích narušení a oprav se afekty mění z pozitivních na negativní a zpět na pozitivní.

U některých dětí se může díky opakované zkušenosti s poruchou vyvinout očekávání neopravy, která bude následně obnovena při terapeutickém setkání.

Beebe a Lachmann (2002) poukazují na to, jak úzce jsou tyto zkušenosti propojeny s tělesnými stavy.

V tomto smyslu lze „tělesné zkušenosti z narušení definovat jako případy, ve kterých je interaktivní regulace nedostatečná k udržení seberegulace“ (str. 177).

V psychoterapii se takové zkušenosti s narušením projeví v klientově řeči a tělesném prožívání.

Terapeut musí být na pozoru před tak malými tělesnými změnami; změnami ve výrazu, držení těla, tělesném pohybu, řeči atd., které mohou poskytnout vodítka pro vnitřní stavy.

Všimnutí si takových změn a práce s pocitem, který byl vyvolán, může klienta dobře podpořit, aby vyjádřil zážitek z „chybění“ a poskytl příležitost pro reparativní dialog.

Gestalt techniky vědomí těla a empatické naladění můžou pomoci v procesu opravy.

Zásadní je, aby se terapeut nestal defenzivním a nepopíral svou roli v tomto procesu, takže se klient cítí být nepotvrzený.

Popis Já - Ty momentů setkání (Bouber, 1923/1996; Hycner, 1993) se zdá být shodný s tím, co je zde popsáno.

Hycner (1993), mluvící z pohledu dialogické gestalt terapie, hovoří o „skutečném setkání“ mezi lidmi, které považuje za jádro změny.

Důraz je zde kladen na jedinečnost setkání dvou lidí, které nemůže být připraveno předem.

Takové momenty jsou zvýšené afektivní okamžiky setkání, které jsou často charakteristickými znaky momentu změny v terapii.

Hycner poukazuje na to, že „techniky musí vycházet z kontextu vztahu“ (1993: 57), aby terapeut zůstal otevřený klientově procesu.

Srovnává terapeuta s dobrým improvizčním jazzovým hudebníkem, který má hodně technického výcviku, ale je schopen improvizovat hudbu na místě.

Tyto klíčové okamžiky setkání vyžadují schopnost spontánnosti a okamžité reakce školených psychoterapeutů.

Existují určité způsoby, jak terapeut může rozvíjet postoj připravenosti na takový okamžik, například pozastavením svých předpokladů, pečlivým sledováním klienta, podporou pocitu zázraku a být otevřený překvapením, jež mohou nastat v okamžiku setkání (Hycner, 1993).

Ringstrom (2001), z oblasti self psychologie, se věnuje podobnému procesu.

Pomocí metafory založené na improvizacním divadle popisuje „improvizační momenty“ v terapii, které „neoddělitelně sdělují pacientovi zvláštní instanci pravosti, která může být protilékem vůči všudypřítomné neautenticitě devastující realitu klientova života“ (str. 727).

V dobré interpretaci existuje pocit shody mezi intervencí terapeuta a klientovým pocitem z jeho skutečného života.

Tyto intervence poskytují zkušenost s uznáním, po kterém klient touží.

Věříme, že takové improvizacní momenty vycházejí z důvěrných poznatků terapeuta o klientově procesu získaných během mnoha hodin terapie a z výsledku „informované intuice“ naplněné hlubokým kontaktem na implicitní a explicitní úrovni komunikace.

V tomto smyslu nemůžete vědomě „nacvičovat“ takové intervence; vznikají v tady-a-teď momentu vašeho kontaktu z nashromážděných poznatků o druhém.

Práce s Kohutovými selfobjekt rozměry přenosu

Kohut (1992), při jednání s narcistickým klientem, si všiml, že tito lidé mají tendenci zacházet s ním, jako by byl rozšířením jich samých, ne s osobou jako takovou.

Tento proces spojoval s deficitem v plnění jejich raných selfobjekt potřeb, což mělo za následek fixaci a připoutanost k archaickým selfobjektům.

Tento vzorec se objevuje tam, kde nebyly uspokojeny rané potřeby takovým způsobem, který umožnil dítěti v průběhu času vykonávat určité funkce pro sebe prostřednictvím toho, co Kohut označoval jako

„transmutující internalizaci“ (Kohut, 1971, 1992: 49), nezbytný proces utváření bezpečného vědomí sebe sama.

Jak již bylo zmíněno, Kohut identifikoval tři různé typy autoobjektů nebo relačních potřeb: potřeba zrcadlení, potřeba idealizace a potřeba blíženectví (Kohut, 1984: 202 - 204).

Ty jsou dobře rozpracovány Tolpinem (1997).

O potřebě zrcadlení říká: „Dítě samo aktivně vyhledává a očekává živého, jasnozřivého, plně pozorného a zrcadlicího rodiče, kterému říká: „Podívej se na mě a obdivuj mě a tleskej mi a koukej, co už dokážu“ (str. 5).

To odráží potřebu dítěte přijetí a ocenění.

Existuje také část dětského já, které se potřebuje dívat na obdivovaného (idealizovaného) rodiče a zažít své já vylepšené druhým: „Jsi skvělý, to, co jsi a co děláš, je skvělé; patříš ke mně, patřím k tobě, proto jsem také skvělý“ (str. 5).

Pak je tu část dětského já, která „hledá očekávanou podobnost, sounáležitost a spřízněné duchovní zážitky - blíženectví / alterego zkušenosti“, aby bylo potvrzené ve smyslu být přijaté jako rovnocenné s druhými (str. 5).

Ty byly následně doplněny a rozšířeny, a to významně, zahrnutím kontradiktorní potřeby self objektu, která odráží potřebu dotyčného zapojit se do konfrontace s benevolentními a odolnými ostatními, kteří střet přežijí.

Kohut (1984) usoudil, že potřeba self objekt zkušeností pokračuje až do dospělosti jako zralá potřeba sebezpřijetí; že nadále potřebujeme jiné, aby potvrdili a podpořili naše vědomí si sebe sama a poskytli nám tuto funkci. Kohut považoval empatické selhání za nevyhnutelnou součást procesu terapie, tedy že terapeut se může občas špatně naladit na klienta a ztratit ho.

Důležitá je v tomto procesu příležitost, kterou nabízí klientovi, aby vyslovil svou emocionální reakci na takové nedostatky v akceptujícím empatickém vztahu, v němž terapeut uzná své rozčilení nebo vztek a umožní mu vyjádřit své znepokojení, aniž by se klientovi mstil nebo ho opustil.

Tento proces umožňuje klientovi postupně rozvíjet vnitřní zdroje tak, aby se prostřednictvím budoucího selhání podporoval procesem transmutace internalizace.

Tímto způsobem má klient možnost "vyléčit" deficity minulosti a zapojit se do více odměňujících vztahů v přítomnosti.

Práce se „scénářem“ jako narrativní přístup

Koncept analýzy scénáře Erica Berna je vypravěčským přístupem k práci s životním příběhem nebo 'scénářem', který každý člověk konstruuje jako dítě, aby dával smysl jeho životu.

„Scénář je pokračující životní plán vytvořený v raném dětství tlakem rodičů“ (Berne, 1972: 32).

Berne zastával názor, že děti rozhodují o scénáři v reakci na požadavky, které na ně vznášejí rodiče a další postavy Autority, ale že dítě je

kreativní také v používání pohádkových příběhů (z našich dnešních televizních příběhů, písní nebo básní, počítačových her, filmů nebo jakýchkoli příběhů, které jim jsou vyprávěny nebo vystaveny), na nichž lze založit jejich chápání vlastního života.

Scénářový příběh slouží k tomu, aby měl smysl pro události v životě člověka, aby sloužil zásadní smysluplné funkci.

Scénář je postupně rozvíjen a rozpracováván po celé dětství a zdokonalován až do rané dospělosti, kdy člověk zahajuje svůj příběh.

Je zřejmé, že mnoho vlivů na tvorbu scénářů budou nonverbální implicitní poselství, která jsou dítěti předávána v chování nebo postoji a která budou sloužit k ovlivnění vlastní zkušenosti dítěte a proniknutí do jeho pohledu na sebe, ostatní i na svět a ovlivnění tvorby příběhu (narrativ), který je zapouzdřen v jeho scénáři.

Nedílnou součástí jejího vyprávění je vnitřní reprezentace vztahů, která tvoří interní svět dítěte, založený na jejích zkušenostech s významnými jinými, "jádro meziosobního schématu" (Beitman, 1992) bude tvořit významné jádro jejího vyprávění.

V běžném průběhu vývoje budou tyto internované vztahové mapy nebo schémata aktualizovány tváří v tvář novým zkušenostem, ale zjistili jsme, že silný základ tvorby scénáře v raném dětství za traumatických podmínek může člověka i nadále ovlivňovat do dospělosti mimo vědomé povědomí.

Zjistili jsme proto, že je užitečné v naší klinické práci udržovat ostražitost před vznikem hlavního vyprávění nebo "scénáře", který informuje o životě člověka a poskytuje "téma", se kterým lze pracovat v terapii.

Tento příběh se obecně objeví zcela přirozeně v průběhu terapie, protože lidé přehodnocují události ve svém životě a popisují své zájmy. Je opravdu důležité ocenit, pokud pracujete se scénářem jako metaforou života dané osoby, že je pro ně významná právě ona verze příběhu, protože dítě bude měnit a měnit aspekty příběhu tak, aby odpovídaly jeho vlastní situaci a dávaly smysl jeho životu.

Teorie scénáře je popisný přístup k psychoterapii, který lze kreativně využít k osvobození klienta od limitujících aspektů motivu scénáře.

Při vytváření nového vyprávění se člověk může osvobodit od omezení víry, pevného opakovaného chování a strategií přežití z minulosti, které dlouho přetrvaly jejich užitečnost.