

14. dni dynamickej psychoterapie, Psychiatrická nemocnica Ph. Pinela Pezinok 2018

Symboly v relaxácii

Zuzana Novosadová

Táto modifikovaná forma relaxačnej psychoterapie vychádza zo Schultzovho autogénneho tréningu, hlbinne orientovanej psychoterapie využívajúcej prácu so symbolmi.

Vznik metódy

Autorom relaxačno – symbolicko – meditačnej psychoterapie, ako ju poznáme a aplikujeme my, je maďarský psychiater Bertalan Koronkay, ktorý v časoch socializmu na podklade poznania práce francúzskeho autora Roberta Desoillesa (1890 – 1966) začal pracovať s témami, ktoré použil aj Leuner v KIP. V Maďarsku sa tieto témy zabudovali formou neriadených imaginácií, meditácií do štruktúry novej dlhodobej, aj viacročnej hlbinne orientovanej psychoterapie, ktorú môžeme rozdeliť do viacerých častí.

Ďalšími maďarskými psychoterapeutmi, ktorí sa podieľali na vypracovaní tejto metódy do podoby, ako ju dnes poznáme, sú Bagdy Emőke, Szőnyi Magda a ďalší. R.1980 založili spoločnosť Relaxációs és szimbólum terápia eggyesület, ktorá funguje dodnes.

Postupnosť jednotlivých častí

I. časť

Prvú časť tvorí modifikovaná forma základného (návčik uvoľnenia, tiaže a tepla) a stredného stupňa (vnútorné orgány – srdce, dýchanie, trávenie, hlava) autogénneho tréningu (ďalej iba AT) s charakteristickou stavbou sedení a spracovávaním zážitkov cez symboliku tela, zaužívané obrazové slovné spojenia (napr. padnúť na kolená, stúpať na päty, leží mi v žalúdku, byť v niečom až po krk namočený a pod.).

Pre zaujímavosť: dnes už málokto vie, že slovo relaxácia má pôvod v stredovekej francúzštine a znamenalo pustiť väzňa. Obrazne by sa dalo povedať, že v dnešných časoch nahromadené napätie v nás je uväznené, je to nevyužitá duševná energia a my sme jej väzňami, čo si tiež vyžaduje námahu a tým viaže duševnú energiu.

Relaxácia oslobodzuje „väzňa“ – napätie v nás; aj „väzňiteľa“ t.j. nás, pretože nemusíme ďalej „strážiť“ – držať uväznené napätie v sebe. Cieľom je, aby sme to, čo držíme v sebe potlačené vedeli uvoľniť, vypustiť a tým aj uvedomiť si a spracovať. Deje sa to prostredníctvom návčiku relaxácie, spracovávaním zážitkov z nej.

Symbol bol v minulosti predmetom, ktorý sa ako celok skladal z viacerých častí, obyčajne z dvoch. Boli to napr. predmety, ktoré ľudia rozdelili pri rozlúčke s tým, že keď sa opäť stretnú po rokoch, tak zloženie týchto častí potvrdí ich identitu; alebo potvrdí dôveryhodnosť osoby, ktorá prinesie správu.

Metodologicky je nami používaný postup rozložený do 15 až 26 sedení, pri frekvencii sedení 1x za týždeň je to približne pol roka. Základný stupeň sa preberá počas 8 sedení, potom nasleduje skrátenie relaxačného textu a 5 sedení stredného stupňa. Táto časť terapeutického postupu sa potom uzatvára témami, ktoré pomáhajú integrácii protikladov.

II. časť

Pri vyššom stupni AT sú zadávané inštrukcie s rôznou výzvovou charakteristikou (podľa toho, čomu sa chceme terapeuticky venovať, čo tvorí problém; napr. meč – vnútorné napätie, otázky agresivity; misa ovocia – podeliť sa o „plody práce“, dúha – emočné nastavenie, ladenie a pod.). Používame približne 40 tém, z ktorých možno vyberať podľa aktuálneho problému klienta. Dĺžka terapie je v tomto prípade približne do 2 rokov s frekvenciou sedení 1-2-krát za 14 dní.

Témy a obrazy známe z KIP rozšírené o niektoré ďalšie témy. Hovoríme im „vnútorné cesty“.

Hlbinné sebaopoznávanie cez tzv. „zrkadlo pravdy“. So základnou otázkou „Kto som podľa...?“

Citáty, príslovia, porekadlá, koány – často podľa vlastnej voľby pacientov, klientov. Napr.: Kto druhému jamu kope sám do nej spadne; prekročiť svoj tieň a pod.

Štruktúrovanosť relaxačno symbolovej psychoterapie je časová a tematická

Časová štruktúrovanosť - poznanie horizontu časového trvania jednotlivých článkov terapeutického postupu posilňuje motiváciu a zotrvanie v terapii. Časovú štruktúrovanosť získava aj trvanie jednotlivých terapeutických sedení a to na viac častí:

- referovanie o zážitkoch medzi dvoma sedeniami (t.j. od posledného sedenia po súčasné),
- rozoberanie „domácich úloh“, t.j. obrazových slovných spojení, ktoré v sebe zahŕňajú symbolické vyjadrenie, napr. napätý ako struna, voľný ako vták, stratiť hlavu a pod. (tab. 1),
- zážitok nového zadania – témy a spracovanie tohto zážitku,
- zhrnutie hľadísk nastávajúceho obdobia po nasledujúce sedenie.

Tematická štruktúrovanosť poskytuje vodiacu niť k terapeutickému procesu. Výsledok tematickej štruktúrovanosti následnosť formuliek a vyvolávaných obrazov, tzv. účinnok sekvencie, ktoré sa môže uskutočniť technicky podľa toho, ako je to opísané v postupe, alebo sa môže prispôbiť ku konkrétnemu postupu a dynamike tej-ktorej terapie. Veľmi presný postup sekvencií je daný v časti AT.

Tabuľka 1. Príklady cieľa terapie a aktuálnej témy.

Dynamika terapie	Príklady zadávaných obrazov
Otváranie	Kľúč
Pozdvihnutie	Vrch
Riešenie – odstránenie prekážky	Plot, negatívne pojmy
Zmena smeru	Križovatka ciest
Zrkadlenie	Pozretie sa do studne
Prehĺbenie	Morské dno
Zápas	Meč
Intimita	Milovaná osoba
Rozhodovanie	Vlastná farba
Plánovanie budúcnosti	Vajíčko

Zhrnutie

Požadované pravidelné cvičenia nesú so sebou sumariujúci účinok, prinášajú novú, vyššiu úroveň sebaregulácie, v prípade priradenej motivácie sa zabuduje do životného štýlu a zachová sa aj po ukončení terapie ako prostriedok chrániaci zdravie a zabezpečujúci telesnú, duševnú a duchovnú harmóniu. Najdôležitejším prostriedkom a surovinou pre prácu s relaxáciou v psychoterapii so symbolmi je obrazové vyjadrenie a transformácia t.j. verbalizácia obrazu. Nácvik a postupnosť robí psychoterapeutický proces prirodzeným.

Neforemné, nepoznané, neuvedomované telesno – duševné pocity sa premieňajú, formujú na vnútorné obrazy, tieto je schopný človek uchopiť a preložiť do slov, prípadne do iných vyjadrovacích prostriedkov (napr. do kresby) a potom ich zápisom/ opisom zafixuje. Transformácia pomáha uvedomovaniu, poskytuje východiskový bod pre asociácie, napísanie pomáha tomu, aby bol celý tento proces sledovateľný, poskytuje materiál pre pohľad späť, pre sumarizáciu a pre rozpoznanie skrytých tendencií.

Terapie využívajúce symboly jednak prispievajú k tomu, aby jedinec našiel tie symboly, ktoré sú vyjadrením jeho osobnosti, na druhej strane podnecujú k tomu, aby vonkajšiu realitu a skutočnosť svojho vnútorného sveta prežil prostredníctvom symbolických analógií, aby ich objavil, usporiadal a obohatil. V priebehu psychoterapeutickej práce sa zaoberáme spracovávaním osobného významu symbolov, ale psychoterapeutovi kvôli výzvovej charakteristike symbolov mali by byť jasné kultúrne významy symbolov a archetypálne vzťahy.

Literatúra u autorky.

Do redakcie došlo 27.11.2018.