

## Ako vníma dieťa svoje telo v priebehu relaxácie

Katarína Hadasová

### Súhrn

Relaxáciu je možné využiť aj u detí ako terapeutickú metódu a to pomocou detskej modifikácie relaxácie symbolickej psychoterapie. Pred cvičeniami vysvetlíme deťom ako pracujú oslovené vnútorné orgány, aby to dokázalo predstaviť v priebehu nácviku a lepšie pochopilo to, čo sa v ňom odohráva. Tieto vysvetlenia mu pomôžu vnímať svoje zážitky počas relaxácie. Cvičenia relaxácie sú zostavené tak, ako prebieha interiorizácia vo vývine dieťaťa – od vonkajšieho k vnútornému. Priblížia dieťaťu samotný text relaxácie a pripraví ho na to, aby bolo spôsobilé na relaxáciu.

**Kľúčové slová:** relaxácia detí, vnútorné orgány, zmenený stav vedomia.

## Summary

The purpose of this article is to introduce relevant discourses and dilemmas which are connected with psychotherapeutic work with children and adolescents. We will focus on these areas: dilemmas which results from developmental issues, dilemmas which results from psychotherapeutic processes and therapists interventions and dilemmas about ethical issues. The aim of this presentation is to open the discussion. The stress is not to be put on the answers, we believe the answers could be searched and found by the organizations and/or institutions responsible for child and adolescent psychotherapy.

**Key words:** psychotherapy, pediatry, adolescent, ethics, therapy.

Centrum pedagogicko – psychologického poradenstva a prevencie, Košice

**Adresa pre korešpondenciu:** Katarína Hadasová, Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, Slovenskej jednoty 29, 040 01 Košice, Slovensko

V odbornej literatúre poznáme niekoľko foriem relaxácie. K tým najznámejším patrí Schultzov autogénny tréning. Modifikácia, s ktorou Vás chcem oboznámiť, vychádza z teórie C.G. Junga a jej špecifikom je spracovanie zážitku z relaxácie výhľadovými asociáciami s cieľom zistiť význam jednotlivých výtvorov, obrazov, zážitkov a pocitov počas relaxácie za pomoci analógií. Ak si človek zvykne na vyhľadávanie týchto analógií, vytvorí sa zvláštny telesno-fyzikálny stav (zmenený stav vedomia, v ktorom sa dokáže človek sústrediť na jednu oblasť, kým ostatné ostávajú mimo jeho pozornosti).

Psychologickým chápaním relaxácie je psychická činnosť zameraná na dosiahnutie harmónie tela a ducha. Samotný pojem „relaxácia“ pochádza zo starofrancúzskeho slova a znamená „vypustiť väzňa“. Jej cieľom je, aby energie, ktoré drží človek spútané, dokázal oslobodiť. Držať energie spútané znamená dvojitú puto, pretože ak je nejaká energia potlačená, stráca sa. Tento obranný mechanizmus vedie k ďalšej strate energie. Spútaný nie je iba väzeň, ale aj žalárnik. Takto nahromadená energia sa obyčajne ukladá v konkrétnej časti tela. Cieľom nácviku relaxácie je naučiť sa reč vlastného tela a oslobodenie energie. Z psychologického hľadiska nie je náhodné, kde sa daná energia nahromaďuje, má informačný náboj a jej konkrétnym vyjadrením sú psychosomatické ochorenia.

Ak sa teda pozeráme na psychosomatiku ako symbolickú reč tela, telesný (zdravotný) problém je vyjadrením psychického problému. Spoznanie reči tela vedie k predchádzaniu ochorení a z relaxácie – ako psychoterapeutickej metódy – sa stáva preventívna metóda.

Keďže symbolického obrazného myslenia je schopné už aj dieťa, k uplatneniu tejto modifikácie u detí bol iba krok. Tým krokom bolo nájdenie takého prostriedku, ktorým sa uľahčí vyjadrovanie sa dieťaťa. Aby dokázalo porovnávať veci, musí byť jedna vlastnosť vyjadrená vo svojej extrémnej podobe a odkazovať na inú vlastnosť – tak isto v extrémnej podobe. Možnosti takéhoto stotožnenia ponúka rozprávka. Okrem toho jej priebeh, stavba a samotný priebeh počúvania rozprávky má mnoho spoločných znakov s priebehom relaxácie. Tak, ako dieťa pri počúvaní rozpráv-

ky zaujme určitú pozíciu a vystúpi zo všednosti, aj pri relaxácii si musí ľahnúť a zatvoriť oči, teda vystúpiť z reality, počúvať inštrukcie (podobne, ako rozprávku) a zveriť sa na dospelého – rozprávača, v našom prípade na psychoterapeuta. Ich vzájomné prepojenie má svoje opodstatnenie aj v tom, že nácvik relaxácie je sled opakovania tých istých slovných zvrátov, tak ako je to v rozprávke. Tým, že prepájame emocionálne faktory s viacgeneračnými meta-pribehmi rozprávok, znásobujeme účinnosť relaxácie.

V relaxácii, podobne ako pri počúvaní rozprávky, k mobilizovaniu predstavivosti patrí aj napätie z hatenej činnosti. Dieťa musí sledovať dej v predstavách, nevytvára ho, ale pozoruje. Sled predstáv v porovnaní s dospelým je labilný a pretrhávaný, asociatívnu niť môže pretrhnúť aj najmenší vnútorný alebo vonkajší impulz. Akoby sa dostal na inú úroveň vedomia a to, čo ešte pred chvíľou bolo prítomné ako ojedinelý obsah vedomia, môže sa náhle ponoriť. Túto labilitu navodzuje aj to, že každá časť, každý predstavovaný celok je samostatný a môže byť rovnocenný s ostatnými. Do procesu vnáša stabilitu opakovanie, sledovanie rozprávky prenáša na úroveň očakávania a naplnenia, členitosť obsahu vyrovnáva plynulosťou citového prežívania. Ak je dieťa schopné precítiť celistosť rozprávky, náladu a jej emočnú atmosféru, dokáže sledovať aj text relaxácie a pozorovať pritom svoje vlastné pocity.

S deťmi sa relaxácia nacvičuje za pomoci rodiča (obyčajne matky). Na začiatku terapie sa uzavrie dohoda zvlášť s matkou a zvlášť s dieťaťom, ktoré nemôžu byť v rozpore. Vzhľadom k tomu, že očakávania dieťaťa môžu byť odlišné od očakávania matky, v dohode je potrebné konkrétne a podrobne rozpracovať vytýčené ciele. Stanovíme si tie znaky, na základe ktorých tak dieťa ako aj rodič zaregistrujú zmenu. Skôr, ako matka začne nacvičovať s dieťaťom, musí sa sama naučiť relaxovať. Spolupráca matky je potrebná preto, lebo v relaxácii ide o štyri druhy regresov, ktoré môžu vyvolať negatívne pocity. Je dobré, ak dieťa nacvičuje za pomoci osoby, ktorá mu poskytuje pocit istoty. Ide o tieto druhy regresov:

1. má si ľahnúť (aj keď nie je unavené), akoby spalo alebo bolo choré,

2. musí sa zveriť na hlas niekoho iného,
3. zatvorí oči a vypne niektoré zmyslové orgány,
4. treba sa vrátiť k telesným pocitom.

Na získanie informácií okrem verbalizácie zážitkov môžeme použiť aj neverbálne prostriedky ako napr.: test sveta, kresba rodiny, začarovaná rodina, voľná kresba, modelovanie a pod. Pokiaľ z týchto testov alebo z rozhovoru zistíme, že vzťah dieťaťa aspoň k jednému rodičovi nie je narušený, začíname nacvičovať kontakt dieťaťa s týmto rodičom. Prijíť fyzický kontakt je takisto regres k vývinovo nižšiemu štádiu, kedy dieťa dostáva informácie z okolia práve cez matku. Pocit bezpečia, ktorý sa týmto fyzickým kontaktom posilňuje, napomáha dieťaťu prekonať strach zo štvoritého regresa a urýchľuje osvojenie si relaxácie.

Špecifikum tejto modifikácie autogénneho tréningu je, že už na začiatku je potrebné stanoviť spôsob, ako budú dieťa a rodič zaznamenávať zážitky z relaxácie. Dieťa, ktoré je schopné verbalizovať, vedie svoj zápisník, matka si môže zaznamenávať, čo počas relaxácie na dieťati videla. Ak je dieťa nonverbálne komunikatívnejšie, môže si zaznamenávať svoje zážitky formou výtvarných prác (kresba, modelovanie) a tie počas spoločného sedenia opíše. Na zaznamenávanie prežívania pocitov používame pomôcku, ktorou je dvoma rozličnými farbami označený obrys ľudskej postavy. Dieťa si môže vybrať farbu akou bude označovať príjemne prežívané pocity (uvoľnenie, teplo a pod.) a akou nevyskytujúce sa a nepríjemné pocity. U menších detí je dostačujúce, ak si do denníka zaznamenajú dvoma znakmi zážitok z relaxácie (príjemnú: + alebo nakreslí usmiatu tvár, slniečko a pod., nepríjemnú: – alebo nakreslí smutnú tvár, mesiačik a pod.). Z týchto zápisov sa dozvedáme o odpore dieťaťa alebo matky voči terapii, ktorý je hnacím motorom terapie.

Relaxácia je prostriedkom k dosiahnutiu vytýčeného cieľa, ku ktorému je možné dopracovať zmenou vnútorného prežívania. Dieťa musí prekonať nepríjemné pocity alebo myšlienky v relaxácii tak isto, ako je to v rozprávkach, keď sa musia prekonať prekážky. Príkladom tohto sú hrdinovia z rozprávok. Relaxáciou sa snažíme dosiahnuť zmenu tak, že ju dieťa počas nácvičenia prežije a rozprávky napomáhajú k tomu, aby si túto zmenu aj uvedomilo.

Prepojenie relaxácie a rozprávky má svoje opodstatnenie aj v tom, že nácvičenie relaxácie je sled opakovania tých istých slovných zvrátov, tak ako je to v rozprávke. Prekážky treba prekonať viackrát za sebou, použiť tú istú čarovnú formuľku, splniť tie isté úlohy. Takéto opakovanie vedie k zníženiu napätia, pretože dieťa dostáva okamžitú odpoveď. Znižuje napätie z očakávania, pretože dieťa vie, že to, čo očakáva, sa aj splní. Nevytvára iba plynulosť, ale zvyšuje aj pocit istoty. Spoznanie vyvoláva pocit bezpečia z rozpoznaného. Opakujúci sa rytmus rozprávky umožňuje optimálnu frekvenciu prežívania, presahuje samotnú rozprávku a aj tým znižuje napätie vyvolávajúce zo zmien detskej psychiky.

Túžba dieťaťa dosiahnuť relaxáciou priaznivú zmenu, dostáva potvrdenie z rozprávky, kde sa nemožné stáva skutočnosťou, vynaložené úsilie prináša svoje ovocie. Tým, že

prepájame emocionálne faktory s viacgeneračnými meta-príbehmi z rozprávok, znásobuje účinnosť relaxácie.

Spočiatku pre deti od 5 do 7 rokov bol vypracovaný text relaxácie iba na uvoľnenie, tiah a teplo, ale neskôr sa tento arzenál stal nepostačujúcim. Prichádzali deti s narušeným imunitným systémom, šelestom na srdci, alergiou, enurézou, bolesťami brucha a hlavy. Lenže vnútorné orgány nevidíme, dieťa o nich nemá žiadne vedomosti a predstavy. V intelligenčnom teste Wechslera v subteste vedomosti 12. otázka znie: „Čo robí žalúdok?“ – na túto otázku ešte aj staršie deti odpovedajú tak, že: bolí, škvrka a podobne. Z toho vyplýva, že najprv treba deťom vysvetliť, čo to je, ako funguje a až potom žiadať od nich, aby si to predstavili. Nápomocné môžu byť báby, ktorým sa dá odkryť hrud' a brucho, takže dieťa môže vidieť vnútorné orgány – ako vyzerajú a kde sú umiestnené. Napríklad pri nácvičovaní krvného obehu mu ukážeme, že v celom tele máme rúrky, cez ktoré prúdi krv. Opýtame sa ho, či už malo porezaný palec alebo odreté koleno tak silno, že mu tiekla krv. Ak áno, to znamená, že tá rúrka sa poškodila, zlomila sa a preto mohla z nej vytekať krv. Krv nesie do každej bunky tela – ktoré sú ako malilinké tehličky a ktoré tvoria naše telo – výživné látky, aby telo mohlo rásť. Ak nebude dieťa jesť alebo nedovolí, aby mu dávali infúzie a lieky, ktoré potrebuje k tomu, aby mohlo rásť, bude choré.

Srdce potrebujeme k tomu, aby sa krv dostala do každej časti tela. Nestačí, aby stiekla dole do nôh, ale musí sa dostať aj do hlavy. K tomu však potrebujeme niečo podobné, ako je čerpadlo, ktoré poháňa krv. Ani zo studne nám netečie voda zdola hore bez čerpadla. K tomu však, aby krv stále putovala v našich cievach, srdiečko musí vo dne aj v noci pracovať. Nemôžeme ho vypnúť, aby si oddýchlo. Ak dieťa cíti, že už nevláda pracovať, musí si oddýchnuť. Kým sa srdiečko nevylieči, nemôže pobeťovať hore-dole, musí ho chrániť.

Dýchanie vysvetľujeme tak, že v tele máme pľúca a tie fungujú ako balón. Keď sa nadýchne, pľúca sa naplnia vzduchom a sú oveľa väčšie. Keď vyfúkne vzduch, pľúca splasnú ako balón, v ktorom nie je vzduch. Keď len plytko dýcha, pľúca sa nevedia nadýchnuť a preto môže mať taký pocit, že sa dusí.

Žalúdok môžeme prirovnáť mlynčeku, ktorý všetko pomeľie. Keď sa dostanú veľmi tvrdé a veľké kusy do mlynčeka, tie nedokáže pomlieť a vtedy môže cítiť bolesti v žalúdku. Všetko, čo zje a vypije, sa dostane najprv do žalúdka a potom ďalej do čriev. Zbytočné tekutiny sa dostanú do sáčka, ktorý nazývame močovým mechúrom a ktorý keď sa naplní, dieťa pociťuje tlak, ktorý má rešpektovať. Zbytočné látky musia opustiť telo, čiže pravidelne je potrebné vyprázdňovať aj močový mechúr, aj črevá.

Mozog prirovnávame k riadiacemu centru, je to náš kapitán, ktorý vydáva rozkazy pre naše telo. Ak takýmto spôsobom vysvetlíme deťom, ktorý orgán ako funguje, dokážu to pochopiť, predstaviť si ich funkcie a pôsobiť na nich.

Deti v tomto veku ešte nemajú dosť bohatú slovnú zásobu, nedokážu presne opísať, čo sa s nimi udialo v priebehu relaxácie. Preto si môžu nakresliť svoje dojmy, alebo vymodelovať, postaviť z LEGA a podobne. Takýmto spôsobom dieťa stelesňuje svoj zážitok, externalizuje ho. Rodičov upozorňu-

jeme na to, aby nekritizovali detské výtvary, majú sa tešiť spolu s nimi. Rodič má napísať komentáre dieťaťa tak, ako to povie, nemá ich preformulovať alebo dokončiť nedokončené vety. To sú totiž veľmi cenné informácie pre psychoterapeuta. Rodič sa má naučiť prijať emócie svojho dieťaťa také, aké sú, ako sa prejavujú. Terapia nepomáha iba deťom, ale aj rodičom, lebo im pomáha lepšie poznať svoje dieťa.

V úvode terapie stanovená dohoda obsahuje časové rozpätie a počet psychoterapeutických sedení. Tak ako sa jedna časť rozlamaného predmetu pridáva k druhej, aby sa stal znova symbolom, tak jedno psychoterapeutické sedenie nadväzuje na druhé, kým sa dopracujeme ku konečnému efektu. Ten sa posilňuje záverečným rozhovorom. Prehodnocujú sa stanovené ciele s dieťaťom aj s rodičom, na základe dopredu určených znakov vyhodnocujú zmeny, ktoré počas terapie nastali.

Psychoterapia má v detskom veku mnohé obmedzenia, avšak táto metóda je v širokom spektre aplikovateľná.

### Literatúra

**Biedermann, H.:** Lexikón symbolov. Bratislava: Obzor, 1992.

**König, W.:** Autogénny tréning. Šlabikár autogénneho tréningu. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy Štátny podnik, 1989.

**Mérei, F. - Binét, A.V.:** Gyermeklélektan. Budapest: Gondolat, 1972.

**Piaget, J.:** Szimbólumképzés a gyermekkorban. Budapest: Gondolat, 1976.

*Do redakcie došlo 20.12.2009.*