

Kazuistika

Relaxačno-symbolická psychoterapia

Aneta Bednářová, Zuzana Novosadová

Súhrn

Úvod: Relaxácia pomáha udržať a znovu nadobudnúť stratenú samoregulačnú schopnosť človeka, pomocou ktorej sa otvára cesta k vytvoreniu fyzickej, psychickej a duchovnej jednoty a harmónie. Východiskom relaxačno-symbolickej psychoterapie je Schultzov autogénny tréning, obohatený metódou Jungovej amplifikácie a jeho chápaním symbolov. **Metodológia:** Predkladáme kazuistiku pacienta so suicidálnym správaním, alkoholizmom, gambingom a so sekundárne podmienenou depresiou. Prípád z praxe je analyzovaný a jednotlivé meditačné obrazy klienta sú interpretované v súlade s literárnymi údajmi. **Diskusia a záver:** Komorbidity psychiatrických diagnóz je výzvou pre každého psychiatra i psychoterapeuta.

Kľúčové slová: symbol, Schultzov autogénny tréning, relaxačno-symbolická psychoterapia, meditácia, Jungova amplifikácia.

Summary

Introduction: Relaxation helps to keep and acquire self-controlling ability of a human being. This ability opens pathway to physical, mental and spiritual harmony. Starting point of the Relaxation and Symbolic Psychotherapy is the Schultz's Autogenic Training supplemented by the Jung's method of amplification. **Methodology:** We are presenting a case study of an alcoholic and gambler patient with suicidal behavior and secondary depression. This case from a psychiatric praxis is analyzed and the meditation images of the patient are interpreted in accordance with literary data. **Discussion and conclusion:** Comorbidity of psychiatric diagnoses is a challenge of every psychiatrist and psychotherapist.

Keywords: symbol, meditation, relaxation and symbolic psychotherapy, Schultz's autogenic training, Jung's amplification.

Úvod

Relaxácia pomáha udržať, resp. znovu nadobudnúť samoregulačnú schopnosť človeka, pomocou ktorej sa otvára cesta k vytvoreniu fyzickej, psychickej a duchovnej jednoty a harmónie. Ako samostatná psychoterapeutická metóda je aktívnym, intenzívnym a cieľným postupom. Je aplikovateľná samostatne, ale aj v kombinácii s inými psychoterapeutickými metódami, buď ako prípravná psychoterapeutická metóda, alebo na prehĺbenie iného druhu psychoterapie. Je použiteľná v klinickej a poradenskej praxi, v kombinácii s farmakoterapiou. Od klasického Schultzovho autogénneho tréningu sa líši tým, že v psychoterapeutickej práci využíva spracovanie zážitkov z relaxácie pomocou symbolov – symboliky tela. Základný postup je rozložený na 16 týždňov a na neho potom nadväzuje práca so symbolmi, ktoré majú

vlastnú výzovú charakteristiku a vyberajú sa podľa problémov klienta. Klinicky sa úspešne aplikuje pri psychosomatických ochoreniach, neurotických ťažkostiach a na zmiernenie úzkosti, osobnostných a adaptačných porúch. Východiskom tejto formy relaxačnej psychoterapie je Schultzov autogénny tréning, obohatený metódou Jungovej amplifikácie (1, 2). Metódu v podobe, v akej ju používame dnes, vytvoril maďarský psychiater Koronkay a ďalej ju rozšírila Magda Szónyi.

Meditácia (lat. premýšľanie, rozjímanie, uvažovanie) je psychická operácia, vizualizácia myšlienky, predstavy, ktorá sa dotýka vnútorného prežívania človeka. Konkrétne „aké odozvy dáva naše vnútro na myšlienku, podnet, aké odpovede nachádzame vo svojom vnútri.“ Prvým krokom je dosiahnutie, navodenie mentálneho ticha – t.j. zmeneného stavu vedomia (vnútorné nastavenie, vyprázdnenie), ktoré sa dosahuje relaxáciou. Druhým je upriamenie pozornosti na jediný obsah, ktorý má byť prostredníctvom inštrukcie prijatý a následne spracovaný. Tretím krokom je integrácia vnútorných odpovedí (túžba, pocit, myšlienka, obraz a pod.) do jedného obrazu a ich verbálno-pojmové vyjadrenie. Meditácia primárne pracuje s vnútornými obrazmi, ktoré vznikajú

II. psychiatrická klinika Lekárskej fakulty UPJŠ a UNLP, Košice
Piram, s.r.o; pracovisko klinickej psychológie a psychoterapie, Košice
Adresa pre korešpondenciu: MUDr. Aneta Bednářová, II. psychiatrická klinika Lekárskej fakulty UPJŠ a UNLP, Rastislavova 43, 041 90 Košice

kajú spontánne (v relaxovanom stave) a autogénne. Meditácie sú psychické operácie, prebiehajúce na úrovni zmyslových obrazov, ktoré sú symbolmi a ich prostredníctvom vyvolanými vizualizovanými predstavami. Obrazy môžu mať charakter fantázie, reprodukcie minulých zážitkov, anticipačnej fantázie alebo podobu denného snenia. Tieto zážitky sú vyjadrené v symboloch, ktoré sú nositeľmi viac úrovňového významu – môžu pochádzať z individuálneho, kolektívneho a archetypálneho nevedomia. Metóda je využiteľná u jedincov, ktorí trpia zvýšeným intrapsychickým napätím, zníženou frustračnou toleranciou, poruchami spánku, nadmernou únavou, poruchami sociability a u jedincov s psychosomatickými príznakmi. Metóda je aplikovateľná aj u zdravých osôb, kde prispieva k rozvoju osobnosti a k zvýšeniu kreativity. Relaxačno - symbolicko - meditatívna psychoterapia prebieha v uzavretom psychickom priestore (terapeutický vzťah, terapeutické prostredie) prostredníctvom spracovávanía zážitkov a prežívania, pomocou prakticky a teoreticky pripraveného psychoterapeuta.

Kazuistika Xavér – prípad z praxe

Kazuistika prináša psychoterapeutické sedenia a meditačné obrazy 36-ročného klienta, prvohospitalizovaného na psychiatrickej klinike v auguste 2009 po neúspešnom suicidálnom pokuse. Prvé sedenia prebiehali počas hospitalizácie, ďalšie v ambulatnej psychiatrickej a psychoterapeutickej starostlivosti pod vedením toho istého psychoterapeuta. Príbeh Xavéra začína dňom, keď sa Xavér vybral do lesa, aby sa obesil. Zachránil ho brat, ktorý ho doviedol aj na psychiatrickú kliniku. Pacient bol prijatý v rámci I. psychiatrickej pomoci. Po zistení skutočností sme sa dozvedeli o motívoch jeho činu. Jednalo sa skôr o bilančné suicidálne konanie, nakoľko Xavér bol gamblerom a prehral istú finančnú hotovosť. Sekundárne sa zistila depresívna porucha stredne ťažkého stupňa a syndróm závislosti od alkoholu.

Bola zahájená psychofarmakoterapia (dvojkombinácia antidepresív + anxiolytiká), začali sme s individuálnom psychoterapiou. K niektorým sedeniam bol prizvaný i brat klienta. Xavér ukončil SOU hutnícke s maturitou, pracoval ako barman, kde sa „naučil piť alkohol“. Pri prijatí na kliniku bol už nezamestnaný a zadlžený. Xavér je ženatý, v tom čase (2009) mal 4-ročného syna. Bývali spolu v prenajatom byte. Drogy negoval. Zvýšený konzum alkoholu priznával od začiatku liečby, udával však, že nedokáže sám prestať piť. Keď k tomu všetkému pridal i dlhy, „svoju neschopnosť a nešťastný život“ nedokázal rozumne riešiť, ...odišiel do lesa, aby ukončil svoj život. V tom mu zavolať brat a prišiel po neho, ...zachránil ho. Z nasledujúcich sedení sa postupne vynárali jeho spomienky na detstvo, ktoré ako udával, bolo „také - ako bolo“. Boli dvaja bratia, on bol mladší o 3 roky. Mama bola predavačka, bola a stále je závislá od alkoholu (o matke pacient rozprával málo a nemal s ňou ani žiadne obrazy v meditácii), akoby „vypadla“ z ich rodiny po smrti ich otca. Otec bol úspešný a podnikal, zomrel na rakovinu, on sa s ním ani nerozlúčil, lebo brat mu nedovolil ísť za ním. Radil mu, aby tak neurobil, pretože otec bol v hroznom stave a Xavér bol veľmi citlivý. Starší brat vybavoval všetko, hospitalizáciu otca, navštevoval ho, informoval Xavéra o stave otca, až kým otec zomrel. Starší brat je tiež ženatý, pracuje ako manažér. Napriek tomu ne-

domyslel potrebu rozlúčky brata s otcom pre možnú smútkovú reakciu. Vyplatil však Xavérove dlhy. Xavér spomína svojho otca v „dobrom“. Obaja chlapci udávali, že si otec našiel milenkú, s ktorou sa následne oženil. Klient ju v ďalších sedeniach nespomínal. Zaujímavý je meditačný obraz pacienta, v ktorom *rozprestrel svoje krídla a vzlietol do výšav z rodinného hniezda, ktoré bolo postavené akoby na špicatej skale s malou stabilitou. Užival si let, „letel som a letel...letel, iba som letel a užival si ten let. V hniezde ostala mama a otec... brat... neviem, kde bol, kde ostal... ja som iba letel a letel. Bolo to perfektné.“ Daný obraz v klientovi dlho pracoval.*

(Vták – v symbolike sa mu zväčša pripisuje pozitívny význam. Je zosobnením túžby lietať a dosiahnuť až na nebesá odpútaním sa od zemskej príťažlivosti a v podobe anjela aj snahy o dosiahnutie vyšších sfér. Báj o Ikarovi, ktorý vzlietol, ale spadol do mora symbolizuje varovanie pred pýchou, pred znevážením hraníc daných človeku. Často býva v podobe vtáka znázornená ľudská duša. Vtáci symbolizujú silu, ktorá ľudí nabáda k obozretnej reči a dovoľí im premýšľať - skôr ako niečo vykonajú. Tak ako vtáka unáša a vyzdvihne v povetrí jeho perie, tak sa i duša v tele myslenním vzpína k nebesám.)

Z Xavérovho detstva sú zaujímavé niektoré momenty, na ktoré sa rozpamätával počas sedení. Hovoril napr. o momente, kedy mal asi 15 rokov a jeho brat odchádzal na štúdium do cudziny. Xavér ostal doma sám, bolo mu smutno. Mama pila, doma boli hádky. Klientov brat priznával, že sa chránil tým, že odišiel, netušil, čo sa deje s Xavérom. Nevedel, že by mu mohol prípadne aj chybať. Počas trvania psychoterapie sa Xavérovi veľa snívalo. Zaujímavý bol aj nasledujúci sen. *„Nieko ma naháňal...V ohrade, na vrchu boli gorily. Ja som bol dole s niekým. Tie opice nás ťahali hore. Chytali ľudí a vynášali ich hore. Ja som sa uhol, ale potom dostali aj mňa. Išiel som cez nejakú lúku, predtým, ako ma chytili, ale utekali za mnou... Zobudil som sa a musel som si zafajčiť“ (sen je z decembra 2009).*

Ďalší sen bol nasledujúci: *„Bol som na maturitnej skúške. Skúšajúci ma hodnotil známku nedostatočný, ale vzhľadom k doterajšiemu štúdiu mi udelil: dostatočný...“*

Pacient interpretoval tento sen tak, že má ísť na skúšky, keďže v tom čase už pracoval ako pomocník a išiel na postupové skúšky – prácu vybavil jeho brat. Pri interpretácii sna hovoril: „brat ma zachránil, .. brat teraz nemá čas, má veľa práce.“ (Tento moment je zaujímavý, pretože nedáva veľký význam z daného sna. .. je zrejme o pocitoch, ktoré v klientovi po sne ostali. Svojho brata kladie na piedestál, je na neho patrične hrdý, má ho rád.)

Meditácia dopravného prostriedku bola nanajvýš zaujímavá. *„Ocitol som sa na korčuliach na zamrznutom ľade, korčuľovali sme sa viacerí... bol tam i brat. Jeho i moji kamaráti, neviem kto každý. Hrali sme i hokej, potom naraz som ...akoby po špirále išiel smerom hore, ...potom dole, ...hore ...niekde tam bol i brat. Ostatní tiež, nejako sa mi strácali v priestore. Hore som išiel po špirále tak, akoby ma niečo ťahalo smerom nahor ...nadol som sa viezol akoby v spomalenom tornáde ...ľad sa zmenil na vodu, vhuhol som a plával ako ryba ...neviem, kde boli ostatní. Chvilu som sa bál, mal som veľmi zlý pocit, keď ma tornádo ťahalo dole. Bolo to dost' „husté“...neprijemné. Hladina sa potom upo-*

kojila a ja som stál s bratom. Ostatní ...neviem kde boli, asi niekde tam, cítil som ich tam, ale nevidel.“ Na otázku, kedy sa cítil takto zle a neprijemne klient udával, že vtedy, keď ostal doma sám, bez brata. Brat odišiel študovať, domov chodil málo. Asi raz za mesiac. Sám pacient zažíval mamu opitú, otcove úniky z domu... Ďalšie ťažké obdobie v jeho mladosti bola strata otca, ktorý zomrel na onkologické ochorenie v nemocnici. Pacientov brat sa o neho snažil postarať, aby bolo dobre. S mamou sa chlapi veľmi nestretávali, nespomínali ju v ďalších sedeniach. Ostala pre terapiu a terapeutku záhadnou bytosťou, po nej by bolo zaujímavé pátrať ďalej a spracovávať niektoré udalosti z Xavérovho detstva, pretože iste v jeho živote zohráva dôležitú úlohu.

Jeho premena na rybu v meditácii je zaujímavá, pretože ryba je silným symbolom. Stotožniť sa s bytosťou ryby znamená vo všeobecnosti splynúť so studenokrvnou formou ľudskej existencie, s hlboko skrytými vrstvami duševna (3). Preto je ten, kto sa vydá na púť do hĺbín ...podobne ako legendárny prorok Jonáš (najskôr pohltý rybou s pažerákom veľryby a až neskôr premenený a vyvrhnutý na svetlý breh nového vedomia, poznania). Ryby i iné vodné živočíchy sa pokladajú za symbol nevedomia. Sú stelesnením „živého“ obsahu hlbokjej vrstvy osobnosti, ktorá je úzko spätá s plodnosťou a so životodárnymi silami vnútorných „materských“ svetov (3).

Opakovane sa mu vracia sen: „...spím, keď otvorím oči, nado mnou sa spúšťa pavúk, je nad mojou hlavou v obrovskej, silnej sieti ...obrovský tmavý pavúk.“ Daný sen nedokázal interpretovať, ale dokázal prijať niektoré postrehy terapeutky. Akoby Xavér uviazol v pavučine svojej pôvodnej rodiny a nevedel sa z nej vymotať. Súčasná rodina ho potrebuje a on nebol schopný v nej fungovať tak, ako muž fungovať má. Nedokázal ju zabezpečiť, narobil dlhy, opäť sa zamotal do pavučiny. Ako po špirále sa to kumulovalo až ho to stiahlo na dno, na dno prázdneho pohára - k smrti. Nevidel nádej, ani možnosť ako ďalej. Pavúk obyčajne znázorňuje hriechne žiadosti, ktoré človeku vysávajú krv. Xavér sa stal etylikom i gemblérom.

Pri meditácii s obrazom pomáhajúcej bytosti sa mu objavil kôň. Kôň, ktorý ho niesol, keď nevládal. Bezpečným krokom išiel vpred až sa dal do cvalu a miňal okolitú krajinu. Bolo to príjemné, rozprestrel ruky ako vták, cítil sa slobodný...“*bol som neskutočne slobodný, ...ako nikdy predtým. Chcel som ostať v tej meditácii, bolo to veľmi príjemné.*“ S rozprestretými rukami si užíval cval a vietor. Následne sa Xavér zmenil na orla a letel sám. „*Vzniesol som sa nad zem, chvíľu som letel nad krásnym žrebcom, potom som vzlietol ešte vyššie a vyššie ...až k oblakom. Letel som.*“ Opakovane sa objavuje v meditácii pocit lietania, až premena na vznešeného orla. (Orl je symbolom sily, odvahy a vzkriesenia, znovuzrodenia. Známý ako symbol bojovnosti a vlády nad výšavami, kráľ vtákov, je veľmi frekventovaný ako heraldický znak. Antické knihy o zvieratách mu pripisovali schopnosť dívať sa do slnka bez žmurknutia a lietať v nebeských sférach neprístupných človeku. Orlovi sa pripisovali pozitívne vlastnosti – sila, rozjímanie, bystrozrakosť, kráľovská vznešenosť. Okrem cnosti spravodlivosti videlo v ňom kresťanstvo i stelesnenie hriechu - pýchy, zrejme na základe ostrého zraku, ktorý vidí do diaľky, ale blízke veci prehliada.)

Téma starinára v ňom vyvolala úzkosť a smútok. Po meditácii uvádzal: „*Bol to starinár zo slovenskej rozprávky, neviem z ktorej, asi z pyšnej princeznej. Bol smiešny, štrngotal svojim odevom, na ktorom viseli zvončeky, aby upútal okolie, že prišiel ...vyzeral tak trochu ako šašo. Bol celkom mladý, prišiel ku mne, dal mi malú skrinku, ...tak akurát do mojej dlane. Otvoril som ju, bola to hracia skrinka so žltou ružou vo vnútri. Voňala pekne a sviežo. Len tak som počúval hudbu zo skrinky... a pozoroval som staré ornamente na nej. Bola drevená, vzácna, páčila sa mi ...bol to príjemný zážitok.*“ Xavér sa vďaka hudbe vrátil do detských čias, kedy mal medvedíka, ktorý hral danú melódiu ako v meditácii. Nevie, čo sa stalo s medvedíkom. Bolo to obdobie šťastia, pokoja, všetci boli spolu, boli šťastní. Pacient hovorí, že *ženám zvykol darovať ruže, má rád ruže ...len krátko vydržia. Čo je škoda. Žlté nezvykol kupovať ...nevie čo znamená žltá.* Pripomína mu slnko a teplo. (Ruža – stala sa symbolom znovuzrodenia a lásky, ktorá zvíťazila nad smrťou. Akoby i Xavér unikol smrti vďaka bratovej pomoci. Žltá – farba sprásovej zeme a tým aj symbol Strediu. Farba zlata sa často znázorňuje ako žltá a bohovia sa kedysi znázorňovali so zlatožltou pokožkou. Spája sa i so závisťou, a žiarlivosťou (čo by mohol byť Xavérov vzťah k bratovi na nevedomej úrovni. Brat vyštudoval, nebol doma v období, keď sa to medzi rodičmi „pokazilo“, keď matka začala popíjať). Žltá farba sa však bežne vyskytuje ako farba Slnka. Podľa Aeppliho (1) je to vo svojej rozpoltenej prirodzenosti „farba ľahko iritabilnej intuície, tušenia, predvídania, v ktorej tkvie zvláštna prenikavá i osvetľujúca snečná sila.“ Zlatožltá so slabým nádychom červenej symbolizuje žiarivú múdrosť, nevýrazná bledožltá zákernú agresivitu. Žltá, zlatá ako aj modrá farba je však v meditáciách aj znakom hlbokého uvoľnenia, zmeneného stavu vedomia.

Nie v poslednej miere by sme sa chceli pozastaviť nad obrazom domu. „*Vošiel som do obrovského starého domu, ktorý akoby sa rozpadal, vonkajšok bol drevený, mal sedlovú strechu, bol veľmi vysoký, cítil som sa byť malým človečikom ...bol opustený. Najskôr som išiel kovanou starodávnou bránkou, ktorú som už mal v predchádzajúcej meditácii ...šiel som k dverám domu, boli vysoké. Vošiel som, dvere zavrzgali, vnútri bol chlad, biely mramor ako podlaha, obrovské schodisko vedúce na galériu, tam niekde asi boli izby, nechcel som ísť do nich. Ani po schodoch som nešiel hore. Len som sa rozhlíadal v hale. Bola obrovská, na stenách viseli olejomalby v zlatých rámoch, neviem, čo bolo na obrazoch. Otvoril som okno, aby teplo vošlo do haly. Tento obraz nebol nepríjemný, do izieb sa mi nechcelo, nemal som záujem*“ - nebol ešte pripravený nazrieť do zákutí svojej duše. Xavér hovoril o danom obraze ako o citovo neutrálnom, na druhej strane ho však rozobral tak, že niekedy cíti vyprahnutosť, prázdnotu, vnútorne je „vyprahnutý“ ako vnútro toho domu, chlad. Tento obraz spojil s láskou, ktorú vpustil do svojho života vo forme svojej manželky, vytvoril akoby teplo „nového“ domova i za daných podmienok. Pri predstave tohto nášho klienta a jeho celkového vývoja počas psychoterapie sa mi núka obraz seba prijatia a prijatia i svojej primárnej rodiny, rodičov i brata. Obrazy na stenách by mohli symbolizovať jeho históriu, minulosť. Nevadia mu, necháva ich tam visieť, len sa rozhlíada, nepamätá si to, veľmi sa o ne nezaujíma. Je to tak i v skutočnosti, nerieši veľmi matku, nerieši ani brata. Nemajú spoločné zážitky, je však na neho veľmi hrdý, pri každom stretnutí ho spomenie a hovorí o bratových úspechoch. Na dianie

okolo Xavéra je však - paradoxne - potrebné sa opýtať ...on sa rozhovorí až následne. Ním udávané pocity „vyprahnutosti“ pokladáme i za inklináciu k depresívnym stavom podloženým i psychologickým vyšetrením pri zmiešanej poruche osobnosti s narcistickými rysmi. (Dom – „čo sa stane v dome, to sa stane v nás“. My sami sme často tým domom. Vieme, že freudovská psychológia priradila symboliku domu žene, matke, a to nielen v sexuálnom význame, ale aj ako rodičke. Sama podstata domu je skôr žensko-materská ako mužská). Tak aj v Xavérovom prípade je dom chladný a studený, ako i matka konzumujúca alkohol. Je tu veľká súvislosť, deficit a chýbanie matky v jeho živote – ako i pocit vyprahnutosti, ktorý môže mať i takýto hlbší význam, ako iba depresívne sklony klienta. Alebo je to ako spojené nádoby, resp. akcia - reakcia. Pričom základom je deficit matky a ako následok je, zdá sa, jeho depresivita. Toto sa zdá byť jadrom problému daného klienta v mojich očiach. Nedostatok materinskej lásky. Pokladám to za primárny zdroj jeho utrpenia a poznačenia na „celý život“.

Sekundárny je jeho vzťah s bratom i otcom. Keď sa otec 2. raz oženil, opustil ho prvý raz. Potom o niekoľko rokov zomrel na onkologické ochorenie a on sa s ním nerozlúčil. Nechali ho napospas osudu. A jeho brat? Odišiel na štúdie, odvtedy bol sebestačný, prichádzal domov len na krátke návštevy. Veľmi sa ani aktuálne nezaujíma o svojho brata Xavéra ani o jeho rodinu, čo klient zrejme pociťuje. Rád by s ním mal nejaké spoločné aktivity. Brat však nemá na neho čas – veľa pracuje, buduje si kariéru. Nepriznáva si, že túži po bratovej spoločnosti viac, ako je to v skutočnosti. Je pravdou, že „servis“ okolo zdravotných ťažkostí pacienta i jeho rodiny zaobstaráva práve on. Aspoň takto sa mu snaží pomôcť...

Záver

Vybrali sme si tento prípad, pretože nás oslovil po ľudskej aj odbornej stránke. Ukazuje, ako občas pri snahe pomôcť rodinní príslušníci podcenia „rozlúčku“ s blízkym, a tým sťažia smútkovú prácu po strate blízkeho človeka. Aj po uplynutí „x“ rokov od prvého stretnutia máme pocit „nedoriešenosti a neucelenia terapie“. Predpokladáme a prajeme si jeho budúci návrat do terapie, aby bezpečné terapeutické prostredie a terapeutický vzťah mohli doplniť to, čoho mal Xavér v primárnej rodine nedostatok. Čo sme sa počas 5 rokov výcviku v relaxačno-symbolickej psychoterapii a počas mnohých rokov praxe naučili, je trpezlivosť a to, že nie je vhodné tlačiť človeka do vecí, kam sa mu nechce, kam sa nevyberie sám od seba, spontánne. Je to individuálna obrana jedinca, obrana krehkej celistvosti človeka a jeho vlastného vnútra.

Literatúra

1. **Aepli E.:** Psychologie snů. Praha: Sagittarius, 1996.
2. **Becker U.:** Slovník symbolů. Portál 2007.
3. **Hoppál M., Jankovics M., Nagy A., Szemadám G.:** Jelképtár. Helikon, 2010, s. 112-114.

Do redakcie došlo 20.6.2013.