

29. česko-slovenská psychoterapeutická konference, Trenčianske Teplice 2013

Integrativní psychoterapie a koncept práce s kruhy

Jan Kubánek

Souhrn

Autor v článku popisuje původní nenáročnou techniku (Kubánek, 2009), inspirovanou pojetím sebepodryvajícího chování. Pomocí kruhů je možné přehledně zachytit klientovy obtíže a zdroje, zasadit je do interpersonálních situací a zhodnotit četnost výskytu negativně a pozitivně vnímaných situací. Díky kruhům se můžeme také lépe orientovat kde, a jak působí některé jiné terapeutické směry. Autor dále srovnává své pojetí kruhů s jinými psychoterapeutickými přístupy, více se věnuje Na emoce zaměřené terapie (EFT) a Terapii zaměřené na schéma. Objevuje také prostor pro spolupráci s ostatními psychoterapeutickými směry a nabízí kruhy jako integrativně eklektický model.

Klíčová slova: kruhy, plus kruh, minus kruh, EFT, emocionální schéma, Terapie zaměřená na schéma, módy, KBT, interpersonální psychoterapie, cirkulární, integrativní model, eklektický model.

Summary

In this article, the authors describes an original, undemanding technique (Kubánek, 2009) inspired by the conception of self-defeating behaviour. Using the technique of circles it is possible to clearly map client's problems and resources, to frame them into interpersonal situations and to access the incidence of situations perceived as negative and positive. Thanks to the circles we can also get a better overview of where and how other psychotherapeutic approaches can work. The author further compares his conception of circles with other psychotherapeutic approaches, elaborating on Emotions focused therapy and Schema-focused therapy. Further, a room for cooperation with other psychotherapeutic approaches appears and presents the circles as an integrative eclectic model.

Key words: circles, plus circle, minus circle, EFT, emotional scheme, Schema-focused therapy, CBT, interpersonal psychotherapy, circular, integrative model, eclectic model.

Kořeny konceptu práce s kruhy jsem našel v Integrativní psychoterapii prof. Knoblocha, původní české interpersonální psychoterapii s dynamickým rozměrem. Knobloch často hovořil o sebepodryvajícím chování. „Sebepodryvající chování je druh maladaptivního chování, kdy jedinec nevědomky docílí opak toho, co si přeje uskutečnit ve svých vztazích k lidem (Knobloch, 1999).“ Schultz-Hencke v této souvislosti hovořil o bludném či ďábelském kruhu neurózy. „Určitá porucha chování jedince provokuje druhé k takové reakci, jež podpoří utvrzení a zhoršení původní poruchy. Jestli se tato porucha zakládala na nějakém falešném názoru o lidech, tento falešný názor se tím ještě víc utvrzuje (Schultz-Hencke, 1942, cit. Knobloch, 1999)“. Součástí tohoto tvrzení jsou tři vrcholy, které, při troše fantazie, vytváří kruh. Jsou to: porucha chování jedince, reakce okolí a potvrzení falešného názoru o lidech. Tyto fenomény se v životě neurotika postupně odvíjejí jedna za druhou a vytvářejí tak něco, co si můžeme představit jako kruh. Chování klienta vyvolává reakci okolí. Na zá-

kladě těchto reakcí si klient vytváří, ale především si potvrzuje, již obvykle v dětství vytvořené hypotézy o sobě a svém okolí. Následně se podle těchto hypotéz i chová a hypotézy se stávají pevnými přesvědčeními. Ve spojitosti s reakcí okolí však klient prožívá také emoce a případně reaguje i klientovo tělo - mohou se objevit tělesné reakce (např. bušení srdce, pocení) či tělesné příznaky (např. bolesti hlavy, bolest na hrudi, vyčerpanost). Schultz-Henckeho schéma můžeme tedy doplnit o emoce a tělesné reakce a příznaky (ve schématu používám zjednodušené označení tělo). Máme tak před sebou doplněné cirkulární schéma (obr. 1).



Obrázek 1.
Schultz-Henckeho
doplněné cirkulární
schéma.

Adresa pro korešpondenci: MUDr. Jan Kubánek,
Priessnitzovy léčebné lázně a.s. Jeseník

Schéma je vyjádřením cyklických interpersonálních dějů, ve kterých platí cirkulární kauzalita. „Tento mechanismus cirkulární kauzality bývá často nazýván jako sebenaplnující prorocství (Kiesler, Anchin in Yalom, 1999).“ Děj můžeme zkoumat a schematicky zachytit, jak probíhá v současnosti, ale i jak probíhal v minulosti, a kterých osob se týká nyní, a kterých se týkal v minulosti. Pokud tento kruh znázorní situaci a prožívání, kdy se klientovi nedaří, prožívá emoce, které vnímá jako negativní, můžeme hovořit o mínus kruhu. Odpovídá to zaměření na problém. Je však možné vytvořit i kruh, který znázorňuje situaci, kdy je klient spokojený a v mezilidských vztazích se mu daří (plus kruh; kruh „pozitivních výjimek“). To je zaměření na zdroje. Součástí mapování a vykreslování kruhů je i subjektivní posouzení klienta, jak často se v % v jednotlivých kruzích pohybuje. Je to snaha o určitou subjektivní kvantifikaci a jednoduché porovnání kolik % života klienta tvoří jeho problémy a naopak kolik tvoří jeho zdroje. Kruhy pojmenovávají možné cíle terapeutických zásahů. Můžeme se snažit přerušit mínus kruh a posílit plus kruh. Podle zákonitosti cirkulární kauzality je jedno, kde se kruh přeruší. Nicméně různé psychotherapeutické školy kladou na různá místa kruhu větší význam a to dle své teoretické optiky. Např. KBT považuje za nejdůležitější zabývat se myšlenkami a chováním, Na emoce zaměřená terapie (dále jen EFT) dává přednost emocím, systemické přístupy se zaměřují jen na pozitivní výjimky, tedy na práci s pozitivním kruhem a to především na úrovni chování a myšlení a v neposlední řadě např. lázeňská léčba nabízí příjemné nesexuální ovlivnění těla. Mě osobně je blízká práce s emocemi, tak jak ji praktikuje EFT. Model emocionálního zpracování (viz Pascual-Leone a Greenberg, 2007) srozumitelně a jednoduše popisuje terapeutický proces cestou od sekundárních emocí, přes primární maladaptivní emoce a přes uvědomění si vlastních potřeb k primárním adaptivním emocím a nakonec k uzdravení. EFT také používá pojem emocionální schéma. Schéma je vzor mentální organizace, který poskytuje implicitně vyšší řád organizace pro prožívání. Produkuje akce. Adaptivní emoce, které se spojí s negativními naučenými prožitky. Později reprezentují konceptuální (pojmové, abstraktní) učení a přesvědčení s naším emocionálním prožíváním. Výsledkem je „vysoce úroňová“ syntéza, která, když je evokována, poskytuje náš smysl věcem, jako je pocitování nejistoty, sebevědomí, zranitelnosti, nebo „na vrcholu světa“. Příklad narativní struktury emocionálního schématu může např. popisovat vztah klienta s matkou, kdy prožívá strach, úzkost, svírání žaludku, špatně se mu dýchá, když vidí matčin zamračený obličej, má chuť a tendenci se scvrknout a uniknout před jejím kritickým pohledem a pochopitelně také velice pochybuje o sobě a své hodnotě. Takto popsané a případně i vykreslené emocionální schéma konkrétního klienta můžeme velice snadno zakreslit do kruhů. Budeme mít mínus kruh, popisující vztah s matkou, v emocích bude strach a úzkost, v těle svírání žaludku a obtížné dýchání, v myšlenkách nalezneme pochybnosti o sobě a malou sebedůvěru, v chování tendenci se scvrknout a v reakcích kritické pohledy matky. Mohli bychom dále zkoumat, co ještě patří do jednotlivých částí mínus kruhu, s kým dalším podobný kruh klient má, jak často se ve svém životě pohybuje v mínus kruhu a jak vypadá jeho plus kruh, tedy jak to vypadá, když se klientovi daří dobře, atd. Domnívám se tedy, že kruhy, tak jak je tu představuji, se velice blíží emocionálním schémátům EFT. Kruhy nabízejí i další možnosti. Je možné vykreslit kruhy pro jednotli-

vé osoby klientova života, kruhy pro jednotlivé emoce klienta, kruhy pro různé stavy ega, kruhy mohou zachycovat dynamiku změn, přechod jedné emoce v jinou nebo jeden stav ega v jiný. Zde si dovolím odbočku k Terapii zaměřené na schéma. Patří do tzv. třetí vlny KBT a užívá se při terapii hraniční poruchy osobnosti. V terapii se hovoří o tzv. módech schémat. Schémata jsou zvládací reakce nebo zdravé reakce, které jsou u jedince právě aktivní; převládající stav, ve kterém se nacházím v určitém čase. Osobně mi to připomíná podosobnosti Gestalt terapie nebo stavy ega z Transakční analýzy. Terapie zaměřená na schéma identifikuje u klientů tyto módy: Zraněné dítě, Rozzlobené dítě, Trestající rodič, Hyperkompenzátor a Odtazitý obránce. Všechny tyto módy jsou popsateľné jazykem kruhů s využitím popisu emocí dle EFT. Tak např. mód Zraněné dítě můžeme popsat jako stav (resp. mínus kruh = emoce, tělo, myšlenky, chování a reakce) spojený s primární maladaptivní emoci (EFT); mód Rozzlobené dítě můžeme vnímat jako stav (resp. mínus kruh) spojený se sekundární emoci – obviňujícím vztekem (EFT), mód Hyperkompenzátor se mi jeví jako stav (resp. mínus kruh) spojený s velkou snahou v chování vyhnout se trestu kritického rodiče, atd. V rámci interakcí s okolím jednotlivé módy přecházejí jeden v druhý. Tak např. pokud se klient nachází ve stavu Hyperkompenzátor, kdy se snaží naplnit očekávání svých rodičů a přijde i přes velkou snahu kritika, prožívání se může změnit a může se objevit mód Zraněného dítěte, které prožívá veliké zklamání, smutek a hlubokou duševní bolest. Tato bolest může být natolik nesnesitelná, že klient může „raději“ přejít do stavu Rozzlobeného dítěte, protože vztek je pro takového klienta snesitelnější než bolest nebo se může dokonce uchýlit k sebepoškození, aby bolest duševní byla přehlušena bolestí tělesnou. Jednotlivé stavy v sebe přechází v závislosti na dynamice vztahů s okolím klienta, resp. v závislosti na reakcích okolí na klientovo chování. U jiných klientů bychom mohli módy, stavy ega či podosobnosti teoreticky pojmenovat jinak, podle typu primární maladaptivní emoce (např. ustrašené dítě, nejisté dítě, atd.) nebo sekundární emoce (např. provinilé dítě), atd. Jedná se, dle mého názoru, o široce použitelný koncept vcelku snadno popsateľný jazykem kruhů.

Kruhy vytvářejí i určitou mapu, do které můžeme zakreslit různé terapeutické směry a školy. V kruzích se můžeme přehledně a srozumitelně setkat s většinou psychotherapeutických systémů a škol, ne-li se všemi. Protože který přístup nepracuje s emocemi nebo myšlenkami nebo s tělem nebo s chováním nebo nezkoumá reakce na toto chování? Kruhy zahrnují minulost i přítomnost, negativa i pozitiva, osoby v současnosti nebo dávno mrtvé, skutečné nebo fantazijní. Kruhy nabízejí jednoduchý integrativní model. Přinášejí staronové poznatky, ale dávají je do nové kvality. Nejdou cestou hledání společné složité a do nejmenších detailů propracované teoretické základny, ale cestou zjednodušení a obecných termínů. Kruhy mají jistě i eklektický rozměr. Tím, že nabízejí široký rámec a neposkytují detailní teorii pro jednotlivé segmenty kruhu, umožňují využít pro příslušný segment již existující teorie jiných směrů. Např. segment myšlenek jistě detailně zkoumá KBT, biosyntéza segmentu těla, či EFT popisuje segment emocí. Různé psychotherapeutické školy používají různé varianty kruhu nebo jen segmenty kruhu dle priorit svého zaměření. Málodky však jako kruhy přímo vykreslené, spíše jsou jen uvažované a pochopitelně nalezneme i jiné termíny. Výjimkou je KBT, která používá přímo vykreslený

kruh s fokusem na myšlenky. Zaznamenává automatické myšlenky, snaží se identifikovat jádrová přesvědčení a chování diferencuje na vyhýbavé nebo zabezpečující. Interpersonální psychoterapie v souvislosti s myšlenkami hovoří o sebenaplňující předpovědi. Uvažované kruhy v rámci cirkulárně formulovaných úvah o případech nalezneme v komunikační psychoterapii nebo v EFT, atd. Kruhy nabízí několik úrovní setkání. Setkáme se s klientovým trápením v mínus kruhu. Setkáme se s jeho zdroji a nadějí v plus kruhu. K setkání můžeme pozvat i zástupce jiných směrů a psychoterapeutický škol. Děláme totiž dost věcí stejně nebo podobně nebo se doplňujeme. Míst k pomoci klientovi je v jeho kruzích dost. Výše představený přístup aktuálně používám v rámci skupinové a individuální psychoterapie v Priessnitzových léčebných lázních v Jeseníku. Probíhá i Dlouhodobý výcvik v integrativní psychoterapii s laskavou garancí prof. Kratochvílem.

Literatura

Knobloch, F., Knoblochová, J.: Integrovaná psychoterapie v akci. Praha: Grada, 1999.

Kratochvíl, S.: Základy psychoterapie. Praha: Portál, 1998, 2006.

Možný, P., Praško, J. (2010): Prezentace o KBT na <http://www.kbt-odyssea.cz/>

Prochaska, J.O., Norcross, J.G.: Systémy psychoterapie. Praha: Grada, 1999.

Vybíral, Z., Roubal, J.: Současná psychoterapie. Praha: Portál, 2010.

Yalom, I.D.: Teorie a praxe skupinové psychoterapie. Hradec Králové: Konfrontace, 1999.

Do redakcie došlo 10.1.2014.