

Kreatívny impulz ako terapeutický nástroj

Elisabeth Brunner – Karré

1.PPB

Hlavná téma mojej prednášky znie: aj my psychoterapeuti musíme byť kreatívni, aby sme razili cestu našim klientom k ich duševnému zdraviu.

Keď si predstavíme KIP ako intersubjektívny proces, v ktorom sa hľadajú verbálne aj obrazovo nové spôsoby riešenia starých problémov, tak je pochopiteľné, že kreativita v terapeutickom sprevádzaní je dôležitým sprievodcom na ceste utvárania slobody našich klientov/-tiiek. A je dôležité podporovať túto kreativitu počas psychoterapeutického vzdelávania

V 70-tych rokoch vytvoril Gaetano Benedetti spolu so svojim spolupracovníkom Mauriciom Peciccia obrazovú metódu, pri ktorej kreslia obaja: terapeut aj klient. Pacientova kresba je chápaná ako sebvýjadrenie, ktoré terapeut na jednej strane prostredníctvom prekreslenia na prievitný papier jednoznačne potvrdzuje, ale aj dodatočne ťahom podľa vlastného pochopenia zmení, doplní a rozšíri. V zmysle pozitívizácie toho, čo terapeut prijal od klienta, pripája vlastné progresívne nápady ako obraz ďalej rozvíjajúcich sa návrhov pacienta:

2.PPB Obraz:

Tu sa zobrazuje schizoafektívna pacientka ako invalidka na vozíku. Terapeut pripojí na svojej kópii ďalšiu osobu ako vyjadrenie zdravej časti pacientky. Táto intervenciu akceptuje a odpovedá podstatne silnejšou čiarou, s výraznejšou živosťou.

3.PP Obraz : Pacient kreslí vtáka ako vyjadrenie vlastného ideálneho self. Terapeut odpovedá tým, že k nemu pripojí druhého vtáka, aby pacientovi sprostredkoval kvalitu duality, spolupatričnosti.

Vyššie znázornené procesy možno rozdeliť zo strany terapeuta do dvoch aspektov:

1. akceptovanie, prijímanie, zrkadlenie: kopírovanie pacientovej kresby
2. kreatívna tvorba: progresívne rozšírenie kresby v zmysle rozvoja potenciálu

Vedome uvádzam Benedettiho na začiatok, pretože určite súhlasíte s tým, aby sa tieto terapeutické intervencie chápali ako kreatívne vo všeobecne použiteľnom význame:

na jednej strane, lebo terapeut kreslí, teda techniku rozširuje o nové médium a obzvlášť preto, že kreatívne vnáša svoje sny, nápady a návrhy do budúcnosti s ohľadom na vývin pacienta.

V KIP nekreslíme reálne, ale vždy aj s klientom imaginárne. Vyvíjame priebežne predstavy, ako by mohla ďalej pokračovať imaginácia/vnútorňý film klienta a vnášame tieto nápady ko - kreatívne.

Čo sú teda teoretické koncepty ku kreativite?

Základné názory k vývinu kreativity prichádzajú od Donalda W. Winnicotta, ktorý tvrdil:

“Nie len vytvorenie uznávaných umeleckých diel je pre neho kreatívne, ale on chápe kreativitu ako celkové nastavenie človeka voči realite”. Aj príprava raňajok alebo zariadenie bytu by mohli byť kreatívnymi činmi.

Podmienky pre túto schopnosť k tvorivosti podľa Winnicotta, ležia v najranejšom konflikte dieťaťa s “dost’ dobrou” matkou, resp. podporujúcim prostredím. V intermediárnej oblasti medzi ilúziou a realistickým vnímaním sa odzrkadľujú procesy, ktoré predchádzajú tvorbe symbolov a ktoré sú rozhodujúce pre schopnosť symbolizácie.

Tento, pre zdravú osobu nutný štrukturálny vývin sa môže podariť alebo aj nie. Aj keď boli k tomu vyvinuté základné možnosti, môže jej uplatnenie kolísať: deti, ktoré sa hrajú, sú často v intermediárnej oblasti, dospelí, ktorí sa točia v domácom alebo pracovnom kolotoči, snád’ nikdy.

Využitie alebo nevyužitie tejto intermediárnej sféry, teda kreatívny alebo len reaktívny prispôsobivý postoj a vnímanie odlišuje podľa Winnicotta ľudí s ohľadom na ich pocit, “život je zmysluplný a hodný žitia alebo bezo zmyslu a trízivý”

V aktuálnej vedeckej činnosti vládne každopádne zhoda v tom, že kreativita je definovaná vytváraním niečoho nového, originálneho, čo musí ale byť realizované a použiteľné. PPB 5

Joy Paul Guilfordom, výskumníkom zaoberajúcim sa inteligenciou a kreativitou bol postulovaný nadradený faktor “plynulosti”, ktorý je v zmysle vnútornej pohyblivosti a flexibility základným pre kreativitu osoby.

Je teda potrebné pohyblivé zaobchádzanie so štrukturálnymi danosťami ako aj schopnosť a pripravenosť uvoľniť staré štruktúry - aj vnútropsychické, opustiť bezpečný terén a tolerovať s tým idúcu labilizáciu osobnosti.

Táto labilná fáza /maliar pred prázdny plátnom alebo psychoterapeut v ťažkej fáze terapie/ môže byť spojená so značnými pocitmi nechute (nuda, vyčerpanie, zmätok) a tak je odkázaný na potrebnú silu ja, aby bolo možné vstúpiť do následovnej fázy kreatívneho procesu: nová organizácia obsahov myslenia a pocitov, ako aj nájdenie dobrej formy.

Na kreatívny proces možno nahliadať ako na sled regresie, v zmysle pripustenia nevedomých pochodov a progresívnej fázy, pričom pre ňu sú podstatné kognitívne aspekty ako zhodnotenie nápadov riešenia a ich technická a formálna realizácia.

Z kognitívnej psychológie rozlišujeme dva druhy myslenia: takzvané R-myslenie, ktoré je orientované na realitu a spojené s jasnými vedomými zážitkami a tzv. A-myslenie, ktoré je ovplyvnené emocionálne významnými motívmi – skôr asociatívne, ako v snoch alebo v polospánku. U A-myslenia zdá sa, že sú možné len viacnásobno (súčasne/zosieťované - prepojené) procesy, pričom sú veľmi zreteľné paralely k nášmu hlbinné-psychologickému konceptu sekundárneho a primárneho procesu.

PP Obraz 6: Na ilustráciu príklad katatýmneho obrazu, v ktorom klientka ako aj terapeut prechádzajú od sekundárneho k primárnemu procesu.

57-ročná učiteľka prichádza ku mne do terapie s témou vyhorenia. Prekonala rakovinu čreva, následkom toho má umelý vývod, a ďalej pracovala, akoby to nebolo nič. Vnímala som ju ako klasickú alexitýmickú pacientku, ktorá vôbec nemá prístup ku svojej emocionalite.

Pri motíve lúky imaginuje v spomienke na poslednú nedeľnú prechádzku lesnú cestu, na ktorej sa zlatisto leskli jesenné listy (sekundárny proces). Povzbudená tým zlatisto sa ligotajúcim asociujem čarovnú krajinu ... rozprávkový les ..(dostávam sa do primárneho procesu).. a intervenujem s otázkou, či by sa tam mohla objaviť nejaká rozprávková bytosť (kreatívna idea). Pacientka to akceptuje, prepne do primárneho procesu a imaginuje Goldmarie (Zlatá Maria) z rozprávky Frau Holle.- Perinbaba. V ďalšom priebehu sa vynára aj PECHMARIE, (Smolná Maria) stretnutie s ňou je možné. Tá ju privedie v porozhovore ku spojeniu s jej tendenciou k podvádnosti - jej zahanbujúcej stránke. Zdá sa, že ko-kreatívne vznikol malý mostík k jej emocionalite, vytvorený ňou a mnou.

Hans Muller- Braunschweig (2008) chápe ako psychoanalytik kreativitu ako druh plynulej rovnováhy /Fließgleichgewicht/ medzi rôznymi stavmi vedomia, ako otvorenosť voči pred- a nevedomým obsahom. V každom prípade ide o spoluprácu medzi nevedomým a vedomým ,pričom poukazuje na pudové zosilnenie, ktoré má nevedomú tendenciu na kreatívny proces. Obrátené konflikty, s príslušnými duševnými konšteláciami sa spájajú s introjektovanými vonkajšími vzruchmi tak, že môže dôjsť k obohateniu a preformovaniu. Hovorí o fázovo prebiehajúcich mnohopočetných procesoch, definovaných súbežnosťou a sieťovým prepojením, ktoré by boli podstatné pre korektúru nevhodných riešení problémov. 7.PP

Uskutočnená kreatívna myšlienka je potom výsledkom kognitívnej cenzúry mnohopočetne prebiehajúcich možností riešenia, teda úplne priraditeľná oblasti Ja. Avšak procesy výberu a poriadku sa dejú už predvedomo.

Táto stupňovitá koncepcia kreatívneho procesu vykazuje silné paralely k vývinovému konceptu emocionálneho spracovania, ako bolo predstavené Lane a Schwarzom ako stupne emocionálneho vedomia. PPB8

Úrovne/stupne emocionálneho vedomia (cit. podľa Gundel v M.Ermann, 2009)

Úroveň I. - viac alebo menej čistá reflexná odpoveď (afektívne stimuly spúšťajú iba autonómne-vegetatívnu resp.endokrinnú reakciu)

Úroveň II. - tendencia k akcii je vnímaná (žiadne vedomé vnímanie pocitov)

Úroveň III. - principiálna schopnosť k psychickej skúsenosti i.e.s. (jednotlivé pocity môžu byť vnímané globálne, ale nie súčasne diferencované vnímanie vlastných rozličných pocitov)

Úroveň IV. - zmes vlastných rozličných pocitov (pocitová ambivalencia)

Úroveň V. – schopnosť rozpoznať aj u druhého diferencované - od vlastných pocitov odlišné citové ladenie

Prvé dva stupne sú označované ako implicitné alebo nevedomé. emocionálne vnímanie na týchto úrovniach zodpovedá neurofyziologickej aktivite subkortikálnych centier mozgu, takzvanému “starému mozgu”, ktorý máme spoločný s cicavcami - naša instinktívna povaha.

V priebehu porovnávacích experimentov (človek/zviera) sa potvrdila hypotéza (Panksepp, 1998 cit podľa Gundel), že v týchto subkortikálnych okruhoch nie je umiestnený len náš pudový charakter /pudová povaha, ale že tam leží centrum našej vitality, živosti a radosti zo života.

V roku 2002 stanovil Holdereger, švajčiarsky psychoanalytik, tézu, že u mnohých pacientov v psychoterapii je narušené spojenie medzi “starým” a “novým” mozgom - teda kortikálnymi, prefrontálnymi mozgovými štruktúrami. A životná radosť, energia a kreativita je obmedzená v tej miere, v akej je zabránený prístup k archaickým subkortikálnym emočným zdrojom života (Gundel, 2009)

Keď chceme uviesť do súladu psychologicko-psychoanalytické hypotézy s neurovedeckými hypotézami, zdá sa, že u kreatívnych procesov ide o dynamiku medzi vnútornými svetmi. Priechodnosť, plynulosť, pohyblivosť medzi vedomými a nevedomými štruktúrami, nezávisle, či sú koncipované štruktúry psychoanalyticky alebo prírodovedecky, umožňujú kreatívne riešenia a tým aj rozšírenie životných možností.

Keď si sprítomníme psychoterapeutickú situáciu, môžeme byť šťastní, že máme KIP, pretože zmena zo slova k obrazu, k emócií a znova naspäť - teda prepnutie medzi módmi ako podstatná podmienka pre kreativitu je daná touto metódou.

Uvoľnené bdenie počas imaginovania zodpovedá presne EEG aktivite v oblasti alfa, ktorá bola neurovedecky objavená ako významný korelát kreatívnych procesov. PPB8

Našou úlohou ako psychoterapeutov je okrem iného kreatívnymi nápadmi a impulzmi počas psychoterapeutického procesu raziť cestu novým riešeniam a stavať mosty ku klientovým zdrojom a tak umožniť ko-kreativitu.

Toto sa môže udiť rôznymi spôsobmi 9.PPB

1. verbálnymi intervenciami napr. metaforami, ale aj všetky ostatné výpovede môžu byť principiálne kreatívne
2. výber motívu alebo novovytvorenie motívu
3. kreatívne intervencie počas imaginovania

Príklad z praxe:

V priebehu nekonečnej manželskej vojny /Rosenkriegeres/ svojich rodičov preruší mladík kontakt k otcovi: žiadne odpovede na e-maily, žiadne telefonáty, žiadne návštevy. Otec prichádza do terapie, je sklamaný, že prv láskyplný vzťah sa skončil relatívne rýchlo .

Psychodynamicky chápem dianie ako synove východisko z dilemy lojality k rodičom .Matka je psychicky narušená pani hroziaca suicídiom. Hovorilo sa o možnosti, že by sa syn presťahoval k otcovi .

Vo mne sa vynorí obraz kaukazského kriedového kruhu, čínskej legendy, o ktorej rozprávam otcovi. Pojednáva o dvoch matkách, ktoré sa hádajú pred súdom o dieťa. Každá tvrdí, že dieťa je jej. Sudca nechá kriedou nakresliť okolo dieťaťa kruh, z ktorého si majú matky dieťa ťahať. Sudca spozná ozajstnú matku podľa toho, že pustí dieťa ako prvá, pretože ho chce ušetriť bolestí.

Po tejto intervencii sa môj klient zjavne uvoľní, spoločná práca ide ďalej podstatne uvoľnenejšie. Myslím si, že to je preto, že môj klient dokázal znova nastoliť ohrozenú sebareprezentáciu ako dobrého otca v priebehu identifikácie s dobrou "púšťajúcou" matkou z legendy I napriek odlúčeniu od dieťaťa. Kreatívne nápady ako táto metafora nie sú načasované, udejú sa ako spontánne vnuknutia sprevádzané vždy pocitom, že riskujem.

Iný príklad pochádza zo supervízie:

Anorektická pacientka imaginuje k motívu divokého zvieratá vlka, ktorý počas imaginácie loví zajaca a následne ho zožerie. Po imaginácii je pacientka zreteľne rozpačitá, zahanbená a je cítiť pocity viny .Na to vykľzne terapeutovi veta: "evolučne-biologicky to v každom prípade dáva zmysel", čím jej dá elegantne, niekoľkými slovami adekvátnu intervenciu. Tým výrazne akceptuje dianie a ponúka pacientke hodnotu celého vývinu ľudstva k zmenšeniu pocitov viny. Typická na tomto kreatívnom impulze bola spontánnosť, pocit ktorý terapeuta nečakane prevälcoval.

O ďalších príkladoch kreatívnych intervencií predovšetkým počas imaginácií budem hovoriť na workshope.

V závere by som chcela položiť otázku do pléna: ako môže byť podporená kreatívna terapeutická aktivita? Čo umožní toto prepínanie , túto uvoľnenú flexibilitu, v ktorej našou spontánnosťou docielime pokrok v terapeutických procesoch?

A rada by som dala priebežnú odpoveď:

Predpokladom je naša vlastná schopnosť symbolizovať, hrať sa s obrazmi a nápadmi , a podľa Winnicotta zdržiavať sa v intermediárnom priestore . Mať k dispozícii veľa emocionálnych ako aj kognitívnych obsahov. Byť pre to otvorený v zmysle mierneho nad-ja, mať sebadôveru a tým aj slobodu k vnútornému pohybu.

Ďakujem za Vašu pozornosť.