

FOKUSOVANÉ KRÁTKE INTERVENČIE POMOCOU KATATÝMNO-IMAGINATÍVNEJ PSYCHOTERAPIE V NEMOCNIČNEJ AMBULANCI

MATHILDE PICHLER

Milé kolegyně a kolegovia!

Všetci poznáme mnohoraké možnosti katatýmno–imaginatívnej terapie v dlhodobej terapii. Ako veľmi sa však katatýmne imaginácie prevedené formou fokusovaných krátkych intervencií osvedčili v prostredí nemocničnej psychosomatickej ambulancie by som teraz rada opísala.

Dovoľte mi krátko načrtnúť úlohy, ktoré plní naša psychosomatická ambulancia. Je lokalizovaná na internom oddelení centrálnej nemocnice, kde pomáha pacientom z rôznych špecializovaných oddelení ako ORL, urológia, kardiológia, metabolické oddelenie, reumatológia a chirurgia preskúmať a senzibilizovať psychosomatické súvislosti. Taktiež ich má motivovať k následnej psychosomaticko-psychoterapeutickej liečbe v mieste ich bydliska. Ďalej k nám odosielajú pacientov, ktorí sú z hľadiska popisu svojich potiaží po psychickej stránke silno ovplyvnení alebo v dôsledku zaťažujúcich somatických diagnóz a liečbe vo svojich kapacitách preťažení.

Časový rozsah zahŕňa len zopár stretnutí. Naš cieľ je bezodkladne priniesť pacientom úľavu pri akútnych krízach a záťažových situáciách. Pri komplexnejších psychosomatických obtiažach sa usilujeme somaticky trpiacim pacientom postaviť imaginárny most k ich vlastnému duševnému prežívaniu. Psychosomatický rozhovor chápeme ako prechod sprostredkujúci pochopenie psychologického podmienenia (spolupodmienenia) ich somatických potiaží. Iba s týmto pochopením je pre nich možné vyhľadať ďalšiu psychoterapeutickú pomoc za múrmi nemocnice. Kreatívne nasadenie KIP sa v tomto procese ukázalo ako veľmi nápomocné.

Už Wächter (1982) a Wächter a Pudel (1980) opísali a preverili účinnosť KIP ako špeciálnej fokusovanej metódy krátkodobej terapie. Aj A.Friedrichs - Dachale a Ch. Smolenski poukázali na jedinečné možnosti KIP v časovo ohraničenom prostredí kliniky, pretože v imagináciách sa dajú priamo symbolicky zobrazovať nielen vnútorné konflikty a nevedomé potreby, ale ony často už aj oznamujú príslušné riešenia.

Publikácie tohto druhu ma povzbudili k tomu, aby som zaradila katatýmne imaginácie aj do prvých rozhovorov s klientmi v rámci výrazne časovo ohraničených krátkych intervencií. Skúsenosť ukázala, že aj pri týchto „jednorazových“ intervenciách veľmi efektívne účinkujú všetky tri dimenzie KIP. Myslím tým symbolické zobrazenie nevedomých konfliktov, posilnenie JA cez uspokojenie archaistických potrieb a v neposlednom rade rozvoj kreativity.

Nasledovné dve prípadové štúdie by nám to mali ilustrovať:

Pani S., 52-ročná pacientka bola odoslaná reumatologickým oddelením kvôli cervikálnemu syndrómu a chronickému bolestivému syndrómu na psychosomatické vyšetrenie. Po prvom rozhovore, v ktorom pani S. obširne opisuje svoje rôzne bolestivé stavy, ktoré ju masívne ovplyvňujú, sme sa prepracovali k vyrozprávaniu jej životnému príbehu. Jej životný príbeh vykazuje známky transgeneračne odovzdanej traumy. Z časových dôvodov nemožno ísť do detailov - len stručne:

obaja rodičia sa narodili v Palestíne a dlho boli utečencami, otec bol vo veku 12 rokov spolu s rodinou vyhnaný z domova a dlhodobo žil v utečeneckom tábore, až kým sa mu napokon podarilo dostať sa do Bejrútu. Tak spoznal matku pacientky, ktorá rovnako ako on pochádza z Palestíny a založili si rodinu. Do Viedne sa presťahovali, keď mala pani S. 17 rokov. Pacientkin vzťah s rodičmi bol vždy problematický, ako dievča musela znášať mnohé kultúrne a náboženské represálie. Ako spôsob úniku pred rodičmi sa pani S. vydala. Manžel ju aj ich spoločnú dcéru roky bil až sa napokon – proti vôli rodičov – rozviedla. Vo svojej práci na pozícii sekretárky sa veľmi angažovala, ale bola aj dosť využívaná a po 20 odpracovaných rokoch z externých dôvodov veľmi necitlivým spôsobom prepustená. V tom období začala pani S. trpieť masívnymi bolesťami chrbta.

Keďže bola pacientka na našom druhom stretnutí v ambulancii veľmi napätá, navrhla som jej imagináciu. VEDIAC, že imaginácia môže napomôcť výraznému psychovegetatívne uvoľneniu, navrhla som po krátkom úvodnom uvoľnení, aby si predstavila kvet.

Pacientka vidí kvet, ktorý vyzerá ako ruža, veľa lístkov dookola. Listy akoby ochraňovali kvet, obaľujú ho. Kvetina je vnútri žltá, zvonka ružová, voní ako jar, čerstvo a korenisto. Listy sa neustále otvárajú a zatvárajú, je to príjemný pohyb.

Na moju otázku, či by sa mohla kvetiny aj dotknúť, opisovala listy ako chladné a zamatové, ako uši mačky. Dotyk robí kvetine dobre a nakláňa sa k pacientke. To je na druhej strane príjemné pacienke. „Jednoducho ten dotyk, tá vôňa, ten pohľad, to nám robí obom dobre.“

Potom vraví, že tá kvetina niečo potrebuje, keď tak nakláňala hlavu. Vodu nepotrebuje, ale s pôdou niečo nie je v poriadku. Je spálená, nemôže jej dať žiadnu energiu. Kvet nedostáva zo zeme žiadne živiny, nasáva energiu len zo vzduchu a svetla.

Na moju otázku, čo by pôda potrebovala poznamenala pani S. pri dlhšom pozorovaní, že potrebuje živiny, že tá pôda vôbec nič neobsahuje. „Chýba jej fosfor, kálium a všetko“, vraví.

„Myslíte, že by jej pomohlo hnojivo?“ spýtala som sa po tom, ako sama nevedela tieto látky symbolicky vyjadríť.

„Áno“, povedala, „Fosforovo zelené, pistáciovo žlté, tak by to hnojivo malo vyzeráť. Malo by byť cítiť fosforom a sírou a byť kašovito husté.“ Potom uvidela dve fľaše, jednu so zeleným hnojivom a jednu fľašu s oranžovo-ružovým obsahom. Ten pôdu chráni a stará sa o to, aby živiny ostali v pôde. Pani S. polieva zeminu, ktorá vďaka tomu postupne hnedne a žiari, oranžová tekutina obostrne vyživenú pôdu ako plot.

„Kvetina je teraz celkom ticho a ani nechce žiadne dotyky, úplne koncentrovaná nasáva živiny a mení svoju farbu na fialovú, moju obľúbenú farbu. „

Kvet potrebuje čas, teraz prijíma výživu, chce ju nasať. Postupne sa začína opäť hýbať, ale harmonickejšie. Predtým bola zúbožená a pekná, teraz sa jej ale vodí dobre.

Na tomto mieste sme nechali imagináciu postupne doznieť. Pani S. je veľmi pohnutá a v záhlaví cíti vyslovene príjemný pocit. Už veľa nehovoríme, tak ako kvet potrebuje aj ona teraz pokoj, aby na ňu obraz mohol pôsobiť. Pri rozlúčke s úsmevom vraví „Vďaka za kvety“.

Spálená pôda ako symbol stratenej domoviny, chýbajúce živiny z dôvodu ťaživej rodinnej histórie a zároveň možnosť posilnenia cez prácu so symbolom, cez zážitok dotyku a dotýkania sa v imaginácii, ale iste aj kontakt s terapeutkou umožnili hlboké uvoľnenie a prechodné zlepšenie potiaží.

Na nasledovné stretnutie prišla pani S. s kresbou kvetiny, ktorú nakreslila doma. Pacientke sa zdá úplne zjavná jej potreba psychoterapie. Kým konečne dostane miesto v terapii v mieste bydliska, navštevuje v nízkej frekvencii psychosomatickú ambulanciu. Povzbudená imagináciou objavila odľahčujúcu funkciu kreslenia a na stretnutia neustále nosí kresby vyjadrujúce jej utrpenie.

A ešte jedna prípadová štúdia:

Pán G., 70-ročný muž, k nám bol odoslaný urologickým oddelením po čiastočnej resekcii obličky (z dôvodu tumoru). Podnetom odoslania bol fakt, že hoci sa pacient po operácii fyzicky dobre zotavil, mal ťažkosti ju duševne spracovať a po operácii, ktorá prebehla v plnej narkóze, sa u neho vyvinul veľký strach zo zaspávania. Bez spánku putoval po nociach po oddelení a odmietal aj akékoľvek lieky na spanie.

Pacient, povoláním klavirista, začal v prvom rozhovore po krátkom vyrozprávaní priebehu ochorenia a post-operačného stavu rozprávať o sne, ktorý sa mu prisnil krátko po operácii a ktorý ho veľmi ťažil. Veľmi obrazne a emocionálne opisuje, ako sa v jeho sne zjavilo nespočetne veľa kovovo lesklých hákov. Začali sa veľmi nezvyčajným spôsobom hýbať, otáčať jeden v druhom, čím neustále naberali na sile. Na tomto mieste sa zobudil so strachom, pretože to bolo neskutočne „husté“ (*mimoriadne, divné, slang.vyraz*) a pôsobilo veľmi hrozivo. Potom sa už neodvážil zaspáť a pokúsil sa uklidniť prechádzaním sa po chodbe.

Keďže sa pán G. javil ako veľmi reflektovaný a reflexie schopný človek s výrazne rozvinutou symbolickou rečou, ponúkalo sa ako riešenie tento strach naháňajúci sen zachytiť v imaginácii a ďalej ho spracovať v rámci chráneného rámca prvého psychosomatického rozhovoru.

Po krátkom vysvetlení priebehu imaginácie som prešla uvoľňovaciou časť relatívne rýchlo a navrhla, aby si pacient predstavil scénu z nočného sna. Opäť sa objavil útvar s nespočetným množstvom hákov v popredí. Kovové háky, zlaté, lesknúce sa, vytvárajúce svojim pohybom prelínanie masy a precíznosti. Pán G. pozoruje háky z určitej vzdialenosti a s narastajúcou fascináciou, robí na neho veľký dojem presná spolupráca hákov a technická presnosť. V pozadí je vidno podvečerné slnko, ako túto formáciu ožaruje. Pri pozorovaní sa postupne ukazuje, že sa útvar nachádza v kovovej mise, ktorá je obrátená otvorom smerom dole. Postupne sa z hákov oddeľujú kvapky krvi, ktoré kvapkajú z otvoru a ponúkajú základ pre nový život. V tomto momente začul pán G. prelúdium od Chopina a je hlboko dojatý hudbou a taktiež metamorfózou hákov – premenou v nový život, ako vraví on. Veľmi pohnutí ukončujeme po nejakom čase imagináciu. Keďže pán G. je zjavne ešte veľmi zaujatý hudbou, vyhládala som na Youtube spomínaný kus a spolu sme si ho vypočuli. Podotkol, že tak ako hudba vie vytvoriť pocit ohrozenia, tak vie spôsobiť aj zmenu k dobrému. Hudba podľa neho vie aj zastaviť čas a znovu nás do času prinavrátiť.

Háky dal do súvisu so skalpeli a operáciou, pocitu byť vydaný napospas svojmu ochoreniu a chirurgom, so strachom zo smrti a zároveň s obrátením na dobré. Vyrovnávaním sa s metaforami a zmenami všetkého bytia sa zmenil aj jeho strach zo smrti a bol priradený vyššiemu zmyslu. Hlboko dojatý, opäť zjednotený sám so sebou a plný dôvery opustil pacient našu ambulanciu a vrátil sa na svoje oddelenie.

Milé kolegyně a kolegovia, stále opäť zažívam veľkú opatrnosť, odstup a strach používať našu metódu s vašou imagináciou. Pritom práve KIP ponúka mnohoraké možnosti cez rôzne motívy, ako aj rozličné intervenčné techniky ako napríklad diferencované zmyslové vnímanie alebo regresiu pred obdobie konfliktov. Dúfam, že som Vám mojimi popismi ukázala nielen to, aká efektívna a podporujúca je katatýmna imaginácia v relatívne časovo ohraničenom prostredí nemocnice, ale

snáď aj trochu povzbudila využiť kreatívny potenciál KIP vo Vašej každodennej práci aj v nezvyklých a neštandardne definovaných podmienkach.