

Relaxačno – symbolicko – meditačná terapia (podobnosti a rozdiely s KIP)

Z.Novosadová a A.Bednářová

Táto modifikovaná forma relaxačnej psychoterapie vychádza zo Schultzovho autogénneho tréningu a hlbinne orientovanej psychoterapie využívajúcej prácu so symbolmi.

Vznik metódy

Autorom relaxačno – symbolicko – meditačnej psychoterapie, ako ju poznáme a aplikujeme my, je maďarský psychiater Bertalan Koronkay, ktorý v časoch socializmu na podklade poznania práce francúzskeho autora Roberta Desoillesa (1890 – 1966) začal pracovať s témami, ktoré použil neskôr aj Leuner v KIP. Ďalšími maďarskými psychoterapeutmi, ktorí sa podielali na vypracovaní tejto metódy do podoby ako ju dnes poznáme a aplikujeme sú napr. Bagdy Emőke, Szőnyi Magda a ďalší. V r.1980 založili spoločnosť (Magyar Relaxációs és Szimbólum terápia's Egyesület), ktorá funguje dodnes.

V Maďarsku sa témy, ktoré poznáme z KIP a mnoho iných, zabudovali formou neriadených imaginácií, meditácií, do štruktúry dlhodobej, aj viacročnej hlbinne orientovanej psychoterapie, ktorú môžeme rozdeliť do viacerých častí:

Postupnosť jednotlivých častí:

I. Prvú časť terapie tvorí modifikovaná forma základného stupňa AT (návčik uvoľnenia, tiaže a tepla) a stredného stupňa (vnútorné orgány – srdce, dýchanie, trávenie, hlava) s charakteristickou stavbou sedení a spracovávaním zážitkov cez symboliku tela, zaužívané obrazové slovné spojenia (napr. padnúť na kolená, stúpať na päty, leží mi v žalúdku, byť v niečom až po krk namočený a pod.).

Pre zaujímavosť: dnes už málokto vie, že slovo relaxácia má pôvod v stredovekej francúzštine a pôvodne znamenalo pustiť väzňa. Obrazne by sa dalo povedať, že v dnešných časoch nahromadené napätie v nás je uväznené, je to nevyužitá duševná energia a my sme jej väzňatelia, čo si tiež vyžaduje námahu a tým viaže duševnú energiu. Relaxácia oslobodzuje „väzňa“- napätie v nás; aj „väzňateľa“ t.j. nás, pretože nemusíme ďalej „strážiť“- zadržiavať uväznené napätie v nás. Cieľom je, aby sme to, čo držíme v sebe potlačené vedeli uvoľniť, vypustiť a tým aj spracovať. Deje sa to prostredníctvom návčiku relaxácie, spracovávaním zážitkov z nej.

Metodologicky je nami používaný postup rozložený do 15 až 26 sedení, pri frekvencii sedení 1x za týždeň je to približne pol roka. Základný stupeň sa preberá počas 8 sedení, potom nasleduje skrátenie relaxačného textu a 5 sedení stredného stupňa. Táto časť terapeutického postupu sa potom uzatvára témami, ktoré pomáhajú integrácii protikladov.

II. Pri vyššom stupni AT sú zadávané inštrukcie s rôznou výzvovou charakteristikou (podľa toho čomu sa chceme terapeuticky venovať, čo tvorí problém; napr. meč – vnútorné napätie, otázky agresivity; misa ovocia – podeliť sa o „plody práce“, dúha – emočné nastavenie, ladenie, a pod.)

Používame približne 40 tém z ktorých je možné vyberať podľa aktuálneho problému klienta.

Dĺžka terapie je v tomto prípade približne do 2 rokov s frekvenciou sedení 1-2krát za 14 dní.

III. Témy a obrazy známe z KIP rozšírené o niektoré ďalšie témy. Hovoríme im „vnútorné cesty“.

IV. Hlbinné sebazpoznávanie cez tzv. „zrkadlo pravdy“. So základnou otázkou „Kto som podľa...?“

V. Citáty, príslovia, porekadlá, koány – často podľa vlastnej voľby pacientov, klientov. Napr.: Kto druhému jamu kope sám do nej spadne; prekročiť svoj tieň a pod.

Podobnosti medzi KIP a relaxačne – symbolickou terapiou

Využívanie zmeneného stavu vedomia

Práca so symbolmi

Rozdiely

KIP

Aktívne verbálne sprevádzanie

Poloha v leže

Doma –píše zážitok zo sedenia

Kreslí

Práca s imagináciou od začiatku

RST

zadanie inštrukcie v 1.os.jedn.č.

práca s obrazmi v sede

precvičuje inštrukciu, píše úlohu

kresliť môže

práca s obrazmi až po nácviku relaxácie

Štrukturovanosť relaxačno – symbolickej psychoterapie

Časová štrukturovanosť je na základnom a strednom stupni presne daná, pri vyššom stupni závisí od viacerých okolností.

Poznanie horizontu časového trvania jednotlivých článkov terapeutického postupu posilňuje motiváciu a zotrvanie v terapii.

Časovú štrukturovanosť získava aj trvanie jednotlivých terapeutických sedení, ktoré sa člení na tri časti:

- referovanie o zážitkoch medzi dvoma sedeniami (t.j. od posledného sedenia do súčasného),
- zážitok nového zadania – témy a spracovanie tohto zážitku,
- zhrnutie hľadísk nastávajúceho obdobia do nasledujúceho sedenia.

Tematická štrukturovanosť poskytuje vodiacu niť k terapeutickej práci. Výsledok tematickej štrukturovanosti, následnosť formuliek a vyvolávaných obrazov, tzv. účinnok sekvencie, ktoré sa môže uskutočniť technicky, podľa toho ako je to popísané v postupe, alebo sa môže prispôbiť ku konkrétnemu postupu a dynamike tej ktorej terapie. Veľmi presný postup sekvencií je daný v časti AT.

Príklady cieľa (dynamiky) terapie a aktuálnej témy

<i>Dynamika terapie</i>	<i>Príklady zadávaných obrazov</i>
Otváranie	Kľúč, okno, púčik
Pozdvihnutie	Vrch, rebrík, cesta do nekonečna
Riešenie – odstránenie prekážky	Uzol, plot, negatívne pojmy
Zmena smeru	Križovatka ciest, pohybujúci sa dopravný prostriedok
Zrkadlenie	Pozretie sa do studne, zrkadlo pravdy
Prehĺbenie	Morské dno, jaskyňa, zabudnutá spomienka
Zápas	Meč, šarkan, húština lesa
Intimita	Milovaná osoba, vnútro domu, brána srdca

Rozhodovanie	Križovatka ciest, vlastná farba, odkrytý obraz
Plánovanie budúcnosti	Vajíčko, most, kniha môjho života

Zhrnutie:

Požadované pravidelné cvičenia nesú so sebou sumarizujúci účinok, prinášajú vymiznutie alebo aspoň úbytok symptómov; novú, vyššiu úroveň sebaregulácie. V prípade primeranej motivácie sa pravidelná relaxácia zabuduje do životného štýlu a zachová sa aj po ukončení terapie ako prostriedok chrániaci zdravie a zabezpečujúci telesnú, duševnú a duchovnú harmóniu.

Najdôležitejším prostriedkom a surovinou pre prácu s relaxáciou v psychoterapii so symbolmi je obrazové vyjadrenie a transformácia t.j. verbalizácia obrazu. Nácvik a postupnosť robí psychoterapeutický proces prirodzeným.

Neforemné, nepoznané, neuvedomované telesno – duševné pocity sa premieňajú, formujú na vnútorné obrazy, tieto je schopný človek uchopiť a preložiť do slov, prípadne do iných vyjadrovacích prostriedkov (napr. do kresby) a potom ich zápisom / opisom zafixuje. Transformácia pomáha uvedomovaniu, poskytuje východiskový bod pre asociácie, napísanie pomáha tomu, aby bol celý tento proces sledovateľný, poskytuje materiál pre pohľad späť, pre sumarizáciu a pre rozpoznanie skrytých tendencií.

Terapie využívajúce symboly jednak prispievajú k tomu, aby jedinec našiel tie symboly, ktoré sú vyjadrením jeho osobnosti, na druhej strane podnecujú k tomu, aby vonkajšiu realitu a skutočnosť svojho vnútorného sveta prežil prostredníctvom symbolických analógií, aby ich objavil, usporiadal a obohatil. V priebehu psychoterapeutickej práce sa zaoberáme spracovávaním osobného významu symbolov, ale psychoterapeutovi kvôli výzvovej charakteristike symbolov mali by byť jasné kultúrne významy symbolov a archetypálne vzťahy.

Kľúčové slová: autogénny tréning - relaxácia - symbol - terapia

Literatúra:

Jacobi J.: Psychologie C.G.Junga, Psychoanalytické nakladateľstvo, 1992

Kraf, G.: Az autogén tréning gyakorlata, Springer Hungarica, Kft, 1992

Szőnyi Magda: Relaxációs és imaginatív terápia (2.9, 341-353. oldal)

Relaxačné a imaginatívne terapie (kap.2.9, str.341-353) In: A pszichoterápia tankönyve, szerkesztette Szőnyi Gábor és Füredi János Medicina, Budapest 2000

Szőnyi Magda: Prednášky počas výcviku a supervízií v r.1991-1998

O autoroch:

MUDr. A. Bednářová, PhD., je t.č. odbornou asistentkou na Psychiatrickej klinike Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach. Absolvovala dlhodobý výcvik v kognitívne – behaviorálnej terapii a v relaxačno – symbolickej psychoterapii. Pracuje aj v neštátnej psychiatrickej ambulancii Helianthus, s.r.o v Košiciach

PhDr. Z. Novosadová je klinická psychologička pracujúca v neštátnej ambulancii klinickej psychológie a psychoterapie PIRAM, s.r.o v Košiciach. Je absolventkou dlhodobého výcviku v relaxačno – symbolickej psychoterapii, skupinovej psychoterapii, Krivá 18, 040 01 Košice;