

O emoční citlivosti z pohledu Pesso Boyden psychomotorické terapie

Pesso Boyden psychomotorická terapie (PBSP) je psychoterapeutická metoda určená ke zmírňování vlivu negativních emočně vztahových zkušeností z dětství na život v dospělosti. Jejími objeviteli jsou Albert Pesso (1929–2016) a Diane Boyden Pesso (1929–2016), americký manželský pár někdejších výrazových tanečníků a choreografů. V pohybovém vyjadřování emocí našli principy, na jejichž základě vyvinuli originální způsob léčení vývojových deficitů a traumat. Následující text je ukázkou z připravované knihy přibližující tento způsob psychoterapeutické práce širší veřejnosti. Ukázka zběžně nastiňuje několik základních pojmů metody.

Tvar a protitvar

Se svou citlivostí na reakce druhých lidí nejlépe vejde v kontakt, pokud zažijeme něco negativního: jsme-li nadšeni z úspěchu a chceme nadšení sdílet, dočista nám vezme vítr z plachet, zareaguje-li protějšek ve smyslu: „Prosím tě, nepřeháněj, stejně jsi měl víc štěstí než rozumu.“ Musíme pak zmobilizovat vlastní adaptační mechanismy, abychom překonali frustraci a nezůstal v nás pocit zklamání, hněvu a ponížení. Náš obličej bude ale v dané chvíli dozajista vykazovat zřetelné známky boje: k vidění bude ztuhnutí, výsledek reflexu úleku, dost možná také převaha poněkud křečovitých, tedy vůlí ovládaných pohybů v mimice, majících za úkol prosadit diktát dobrého vychování a nedovolit nastupující zlosti, aby šla do akce. V případném pozdějším zamyšlení snadno přijdeme na to, co jsme potřebovali: kdyby protějšek při naší zprávě pocítil a spoluprožil radost, rozevřel by doširoka oči, podíval se na nás otevřeným pohledem, hlavu povysunul naším směrem a vydal nějaké citoslovce. Na naší straně by v tu chvíli bylo všechno jinak: okamžitě bychom pocítili, že naši radost spoluprožívá. Lidové rčení „sdílená radost, dvojnásobná radost“ by platilo,

stejně jako biblické doporučení „radujte se s radujícími“. Ano, radost se potřebuje zrcadlit v okolí, žádá si trochu „emoční nákazy“, zatímco smutek spíše inklinuje k vytvoření prostoru pro smutnění – samotný akt objetí svým „manuálním“ obepínáním trpícího symbolicky tento prostor nabízí. Strach si říká o ochranu nebo podporu, hněv má ve své atavistické podobě za úkol naopak u příjemce strach vyvolat.

Popsané emoční chování v akci i v reakci je nenaučené. V prapůvodní podobě jde o archetypy adaptace, tedy vzorce pevně ukotvené v hlubinách evoluční paměti. Manželé Pessovi o nich začali uvažovat v abstraktní termínové polaritě tvar/protitvar: tvarem se označuje jakákoli forma emočního vyjádření, protitvarem se rozumí předobraz dobré reakce zvenčí, implicitně přítomný v mysli už v okamžiku spuštění daného chování. Vystihne-li reálná odezva zvnějšku v dobré míře a podobě předjímané, člověk prožije satisfakci. Prožitek satisfakce je v anglickém žargonu metody trefně nazýván *click of closure*, tedy „zaklapnutí“, okamžitá pocitová reakce „to je ono“. Zážitek je vyvolán a provázen sekrecí oxytocinu, „hormonu štěstí“.



Akomodace emočních stavů

Čočka lidského oka má takzvanou akomodační schopnost - umí se přizpůsobovat, aby člověku umožnila nejostřejší možné vidění. Oční lékař nastavuje v ordinaci pacientovi různé čočky do okluzoru, aby mu mohl předepsat optimální brýle. Takové vyšetření končí až pacientovým hodnocením „ano, to je ono, tohle sedí“.

Podání ruky je prastarý rituál lidské komunikace, signalizující vstřícnost a dobré úmysly. Člověk má tento úkon natolik zažitý, že automaticky předvídá to, co má přijít, když natáhne ruku. Pokud se oba aktéři rituálu chovají přiměřeně vzájemným očekáváním, událost projde bez povšimnutí a nevznikne vzpomínka. Až neadekvátnost nás „probudí“ či vyleká a pak se ptáme, co se děje. Vtipáلكové stisk ruky využívají, aby druhého vyvedli z míry. Někteří mocnější jedinci se už na této úrovni snaží demonstrovat převahu.

Rituál stisku ruky se ovšem přímo nabízí k přeložení do termínů tvar/protitvar. Lze z něho vytvořit výstižné minimalistické cvičení v nacházení zážitku „zaklapnutí“:

Dvojice má instrukci experimentovat s různými stisky ruky, pohyby a výrazy obličeje. V laboratorním

psychoterapeutickém prostředí může protagonista detailně, v klidu reflektovat, jak na něho různé stisky, pohyby či gesta působí, a může dávat partnerovi ve cvičení instrukce, co udělat jinak, aby výsledkem opravdu byl zážitek „to je ono“. Tento postup speciálního a cíleného hledání dobré reakce nazvali autoři PBSP akomodací. Protagonista natahuje ruku, tedy „dává tvar“, akomodátor ruku tiskne, tedy „dává protitvar“ neboli akomoduje. Připomíná-li zážitek stisku ruky protagonistovi leklou rybu a provází-li jej servilní úklona a těkavý pohled ze strany akomodátora, i v rámci hry se otřeše trapností nebo se rozesměje, aby trapnost zaplašil. Uklidnění a ujištění nastane až při zážitku sociálně přiměřeného podání ruky.

Z hlediska fungování psychoterapie zde nastává nesmírně podstatný moment: i za umělých, účelově vytvořených podmínek, v rámci jednoduché hry s pohybem, dotykem, výrazem či významem slov, lze okamžitě ovlivnit emoce, a to opakovaně a různými směry, podle charakteru aktuální interakce. Vliv interakce na prožívání protagonisty lze ihned reflektovat a instrukcemi akomodátorovi ji vyladit, případně změnit. Dochází při tom k emočnímu učení - zážitkovému

rozpoznávání toho, co na mě jak působí a jaké kontexty se k tomu či onomu vážou.

Akomodace se v průběhu vývoje PBSP stala univerzálním nástrojem navozování terapeutického účinku, rozpracovaným do mnoha variant. Vyvíjela se ovšem postupně, v prostředí výrazového tance, z experimentů s pohybovým vyjadřováním emocí. Když abreakce těžkých emočních obsahů nepřinášela protagonistům kýžený katarzní efekt, Pessovi jim začali na scénu přivádět další aktéry, jejichž úkolem bylo ztvárňovat protagonistům dobrou reakci. Je popsán možná jeden z prvních emočně-pohybových procesů, dobře ukazujících cestu od výrazového tance k psychoterapii.

Při pohybové improvizaci si Diane vzpomněla na pohřeb svého dědečka. Pocítila hněv a vyjádřila ho pohybem. Přítomný Albert vyzval jednoho ze studentů, aby vstoupil na scénu a hrál roli přijímajícího hněv vyjadřovaného Diane. Albert tím chtěl zprostředkovat Diane zkušenost, že její zlost má efekt. Když Diane vyjadřovala emoci vůči lidské postavě, uvědomila si náhle, že má zlost na svého otce. Když po skončení improvizace s Albertem proces reflektovali, Diane nahlédla, že měla jako dítě na otce zlost, když se nechoval na pohřbu určitým způsobem jinak. Zlost zažívala znovu, když se jí zkušenost z dávné minulosti evokovala. Po cvičení jí hněv a nespokojenost neopouštěly. Přemýšleli s Albertem, jak vyústění cvičení změnit. Rozhodli se udělat další cvičení, tentokrát se dvěma partnery. První z nich představoval jejího otce tak, jak si jej Diane pamatovala. Mohla vůči němu vyjádřit negativní emoce, které pociťovala. Druhý partner pak ztvárňoval jiného, „lepšího“ otce, chovajícího se tak, jak si Diane přála. Scéna s takzvaným ideálním otcem (ztvárněujícím žádoucí chování) měla na Diane ohromující efekt. Ulevilo se jí, pociťovala klid a tento pocit přetrvával.

Léčení v hypotetické realitě

V ukázce je dobře popsána provázanost pohybu a paměti, jak se na různých úrovních postupně vyjevuje: vzpomínka plná emocí spojená s dědečkovým pohřbem je vyvolána pohybovou improvizací Diane. Akomodací jejího hněvu studentem dochází k prokreslení původně vágní vzpomínky – Dianin hněv směřuje spíše k jejímu otci, který se nechoval dobře, než k pohřbu jako takovému nebo postavě dědečka. Důležité je ovšem porovnání dvou scén, které Pessovi toho večera promysleli a připravili na druhý den – je v něm popsán objev, který se ukázal zásadní pro zrození psychoterapeutické metody. Jde o „léčení v hypotetické realitě“:

Prvnímu akomodátorovi, imitujícímu otcovo chování tak, jak je měla Diane ve vzpomínkách, mohla volně vyjádřit, jak moc se na něho nyní s odstupem let hněvá za jeho

„Objev, který se ukázal zásadní pro zrození psychoterapeutické metody, bylo ‚léčení v hypotetické realitě‘.“

tehdejší chování. Ke kýženému emočnímu přepnutí či „zaklapnutí“ s následným dlouhodobým terapeutickým účinkem ovšem nedošlo po této scéně, ale až tehdy, když na scénu vešel jiný akomodátor a ztvárnil pro Dianu žádoucí otcovské chování.

Vyzdvihněme zde nenápadný detail: „správné“ otcovské chování nesehrál tentýž student, představující skutečného otce tak, jak jej měla Diane v paměti, nýbrž jiný student, jiný člověk. Akomodace dvěma různými postavami navodila v mysli Diane oddělení příběhů: otec, na kterého měla vzpomínky plné hněvu, se vlivem scénické realizace „nepolepšil“, aby navázal na příběh obsažený v její paměti pozitivním způsobem. Otcův obraz zůstal v mysli dcery tak, jak byl... Na scéně se ovšem objevila jiná postava, představující otce hypotetického, z podstaty odlišného od toho reálného, jak jej Diane potřebovala jako mnohem mladší pro svůj vývoj. Skrze rodičovskou postavu uměle vytvořenou k terapeutickým účelům mohla Diane doslova vlastními smysly okusit jiný příběh či jiný vzorec, než kterému ji život vystavil. Zažila hypotetickou vývojovou možnost. Prožití alternativní vývojové možnosti se ukázalo jako léčivé. To byl ten objev, jemuž Pessovi zasvětili život. ●

Jan Siřínek

je klinický psycholog a certifikovaný terapeut PBSP (Pesso Boyden psychomotorické terapie). Má klinickou praxi v Praze a od roku 2012 je hlavním asistentem mezinárodního trenérského týmu, který vede výcvik v PBSP v České republice. Zároveň působí jako mentor a výcvikový terapeut. Usiluje rovněž o další rozpracovávání metody, rozšiřování aplikačních možností a jejich výzkumné ověřování. Od roku 2013 je předsedou České asociace PBSP, kterou v roce 2009 spoluzakládal. Kniha o Pesso Boyden psychomotorické terapii vyjde v nakladatelství Portál v roce 2025.

Zdroje:

Presentations & Lectures by Albert Pesso on Pesso Boyden System Psychomotor Therapy, 1984–2012
Siegel, D. J. *The Developing Mind*. The Guilford Press, 2012
Siřínek, J. *Scéničnost v psychoterapii*, disertace, 2018
Winnette, P., Baylin, J. *Working with Traumatic Memories to Heal Adults with Unresolved Childhood Trauma*. Jessica Kingsley Publishers, 2016