



# Jak zmírnit následky vývojových traumat

Snad žádný odborník v oblasti duševního zdraví již dnes nepochybuje o zásadním vlivu zkušeností z dětství na kvalitu života v dospělosti. Ovšem přístupů k tomu, co se v dětském vývoji nepodařilo, existuje nepřehledné množství. Jednu z psychoterapeutických metod, která se snaží pomoci, přibližuje  
**JAN SÍRÍNEK z České asociace PBSP.**

### Co se skrývá za zkratkou PBSP?

Zkratka PBSP, tedy Pesso Boyden System Psychomotor, odkazuje ke jménům tvůrců této metody – k manželskému páru někdejších výrazových tanečníků a choreografů Albertu Pessovi a jeho ženě Diane Boyden-Pesso. Česky tak mluvíme o psychomotorické terapii Alberta Pessa a Diane Boyden.

### Co je podstatou této metody?

„Emočně vztahové doučování“, řekl bych, jakkoli podivně to může znít. Oprostíme-li se však od doučování ve smyslu školního doplňkového kurzu pro neprosívající, je to vlastně dosti výstižné slovo. Sám Albert Pesso dříve termín „emotional reeducation“ používal a v jedné přednášce myšlenku rozvedl, odvolávaje se na práce slavného neurovědce Antonia Damasia: „Věřím, že to, co se mělo stát v dětství, může se stát nyní, v dospělém mozku, ovšem na dětské úrovni.“ Právě o toto nám jde: navodit člověku zážitky, které měly nastat někdy dávno, ale navodit mu je v terapii tak, aby se v jeho mozku zapsaly takřikajíc na správné místo, jako by je byl prožil kdysi doopravdy a vyrůstal s nimi. K tomu slouží veškeré „náčini“ PBSP, připomínající jakousi psychoterapeutickou laboratoř.

### Mohl byste to více přiblížit?

Musíme se vrátit do Bostonu na počátek padesátých let minulého století. Albert Pesso a Diane Boyden tam tehdy vyučovali výrazový tanec a choreografii a neměli žádný úmysl dělat psychoterapii. Když však jejich studenti vyjadřovali pohybem emoce, všímali si, jak byli frustrováni vždy, když se jim v rámci cvičení nedostalo na vyjádřenou emoci odpovědi, kterou potřebovali. Vybavovaly se jim také negativní vzpomínky z dětství. Emoce totiž slouží z evoluční podstaty, mimo jiné, k vyvolání odezvy z okolí. Proto je máme. Anticipujeme tudíž to, co má přijít, a když to nastane, zažíváme satisfakci vyvolanou sekrecí „hormonů štěstí“. Je to něco nenaučeného. „Radujme se s radujícími, plačme s plačícími,“ nabádá již biblická instrukce. Když se nám ovšem v radosti dostane shazující reakce či úšklebku, zasáhne nás to. Navíc, negativní emoční interakce se velmi pečlivě ukládají do paměti a my je pak vědomě či nevědomě očekáváme všude, kde spatříme vhodný spouštěč. Automaticky pak aktivujeme silnou obrannou reakci. Zejména dětské negativní zážitky s rodiči, prarodiči, sourozenci, učiteli a dalšími zásadními postavami náležejícími k dětství pak mají sklon ovlivňovat naši dospělost. Znovu, jde o druh adaptivního chování. Má to i srozumitelné fyziologické zdůvodnění: výrazové, emoční pohyby jsou inervovány v limbickém systému, což je část mozku související s dlouhodobou pamětí a právě s primitivními afektivními reakcemi. Emoční pohyby tedy působí jako jakýsi výtah vzdálených obsahů paměti do přítomného vědomí. Běžně si to však vůbec neuvědomujeme. Je-li tedy člověk v emočním kontaktu

## „Právě o to nám jde: navodit člověku zážitky, které měly nastat někdy dávno, ale navodit mu je v terapii tak, aby se v jeho mozku zapsaly takřikajíc na správné místo.“

s címsi vzdáleným ve své paměti, „po emoci“ se ocitá „tehdy a tam“, a ovšem i naopak: jeho „tehdy a tam“ je nyní „teď a tady“. Máme co do činění s přímým, velmi silným vlivem paměti na naši současnost. Takový emoční „stroj času“. To, co nyní říkám, není pouhá psychologická teorie, je to neurologický fakt.

Přesně tohle se dělo studentům Pessových. Ti po letech experimentů objevili, že pokud člověk ve chvíli takového kontaktu s historickým negativním obsahem zažije v chráněných terapeutických podmínkách „laboratorně navozenou“ emoční satisfakci, může to mít léčivý efekt, který je hluboký a dlouhodobý. Až tehdy Pessovi pootočili kormidlo své kariéry od pohybového divadla k psychoterapii. Na tomto principu takzvané akomodace emočních stavů vystavěli – v pozdějších letech již hlavně Albert Pesso – komplexní a detailně propracovaný psychoterapeutický systém.

### Jak vlastní terapie probíhá?

V takzvaných strukturách. Struktura je název terapeutické procedury trvající zhruba hodinu, do níž lidé přicházejí se svými problémy, otázkami, dilematy. Není to ale běžné povídání. Je to hodně kondenzovaný rituální proces. To je ta laboratoř. Úkolem terapeuta je velmi přesně rozpoznávat jemné odstíny emocí, které se objevují na klientově obličejí – to jsou ty emoční pohyby –, když o něčem mluví. Zachytává také mimoděk vyslovené pravdy o životě a životní strategie, které člověk používá. Daří-li se tato činnost, klientův mozek obvykle propustí „po emočním výtahu“ další historické kontexty. Společně s terapeutem pak zkoumají historické pozadí současných problémů. Objevuje se to, co pomáhá přežít, i to, co činí současné situace emočně těžší, než je nutné, případně to, co je přímo způsobuje. Často se dostáváme k podmínkám, za nichž se člověk vyvíjel a utvářel. Například: mezi rodiči byl rozkol, buď se rozešli, nebo k sobě nenašli vztah. Dítě z genetické podstaty touží po soudržném páru biologických rodičů. Jestliže mu tohle ve vývoji selže, vyvíjí strategie „zachraň se, kdo můžeš“ či „ber, kde ber“. My mu pak ve struktuře „laboratorními postupy“ krok po kroku symbolicky ztvárňujeme scénu rodičovské soudržnosti, šitou jemu na míru. Postupujeme a dávujeme intervence tak, aby smysly zachytily, emoce zažily a rozum pochopil. Když se

to podaří, člověk v geneticky anticipovaném vztahovém vzorci prožije sebe tak, jako by to kdysi dávno měl doopravdy. Takový výsledek často velmi „upgraduje“ jeho možnosti pro současnost. To je to emoční doučování. V obecné psychoterapii pro to existuje termín korektivní emoční zkušenost, v žargonu PBSP tomu říkáme antidotum, tedy protijed vůči negativní vývojové zkušenosti.

## Je třeba se během struktury dobrat nějaké konkrétní problematické události z nejrannějšího dětství?

Častěji mluvíme o vzorcích než o událostech. Vzorec je schéma utvářené třeba osobnostními vlastnostmi, které v rodině panuje a vytváří nekonečný počet událostí, z nichž některé se ve struktuře vynoří z paměti. Událost tedy chápeme jako příklad reprezentující vzorec. Někdo si například vzpomene, že stál jako čtyřletý před obchodem v panice, že ho máma opustila a už nepřijde. Kdekeré dítě asi zažije něco podobného, ale patří-li tato vzpomínka k těm charakterizujícím dětství, asi nejde o tu jednu událost, ale o vzorec – například nedostatečné přítomnosti matky. V naší laboratoři pak neztvárňujeme matku, která by, karikovaně řečeno, „třetího července vyšla z obchodu o dvě minuty dříve, než by stačila nastoupit dětská panika“ – to by bylo hloupé. Inscenujeme matku, jejíž poselství by znělo třeba takto: „Byla bych ti v tvém raném vývoji natolik blízko, abys nikdy nepochyboval o mé přítomnosti a neztrácel pocit bezpečí, i kdybych na chvíli odešla.“ Touto scénou prožitou v terapii se mohou například zmírnit některé úzkostné stavy.

## To zní opravdu nadějně.

Ano. V rámci toho, čeho lze v psychoterapii obecně dosáhnout – což má jistě své meze –, tak lze až překvapivě efektivně deaktivovat v naší paměti ony adverzní vývojové zkušenosti, které se nám bez terapeutického zásahu pletou do současných vztahů a situací a dělají nám tak život těžší, než ve skutečnosti je, nebo nám brání mít ze života radost, což by za alespoň trochu přiměřených okolností mělo být normální. Učeněji řečeno, touto metodou lze účinně podpořit integritu fungování mozku.

## A co integritu narušuje nebo co jí brání?

Kromě úrazů a různých funkčních či organických poruch a nemocí rovněž emoce deregulované právě vlivem adverzních zkušeností z dětství. Regulace emocí je velké neurovědné i psychotherapeutické téma současnosti a my, jak doufáme, k němu s naší metodou máme co dodat.

## S jakými typy problémů se na vás klienti nejčastěji obracejí?

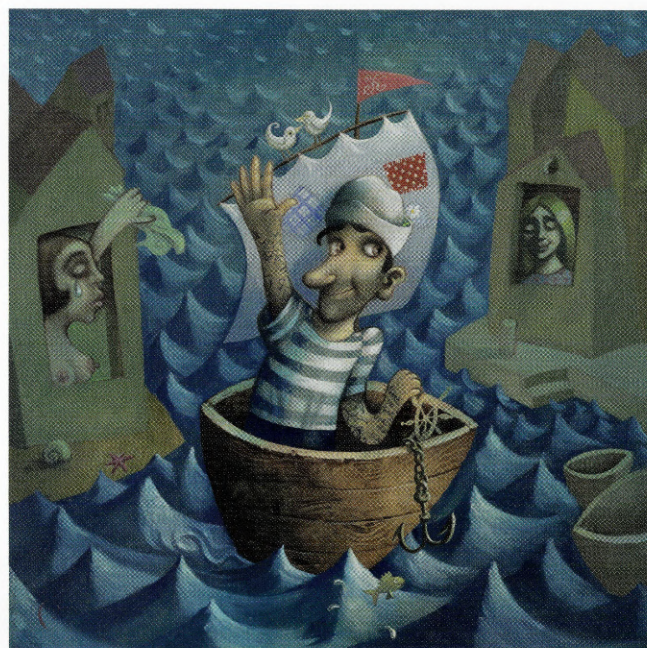


Foto: Vratislav Hnátek

Já pracuji s dospělými a nespécializuji se na určitý okruh diagnóz. Lidé tedy přicházejí se všemi potížemi, které člověka obvykle motivují k tomu, aby vyhledal pomoc... A jsme tak zase zpátky u emocí a vztahů: vztahu k sobě, k druhým lidem, ke světu. Jsme u zvládání životních situací, krizí, somatických nemocí atd.

## Probíhá terapie skupinově, nebo individuálně?

V původní podobě byla PBSP výlučně skupinová. Lidé mohou během struktur vstupovat do rolí hypotetických postav ztvárňujících žádoucí vývojové vzorce. Po roce 2000 Albert Pesso adaptoval metodu pro individuální setting, což výrazně rozšířilo její využití a zároveň objevilo nové možnosti. Objemné předměty, jako jsou polštáře, deky, křesla či různé stojany – čímž vším býváme v našich „laboratořích“ vybaveni –, zde vykonají dobrou službu coby zástupné objekty nahrazující lidi.

## Není problém, že je hypotetická postava symbolizována předmětem? Neslouží cíli terapie lépe lidé?

Může to tak vypadat, ale praxe ukazuje, že jde spíše o rozšíření možností. Víme například, že i hypotetická postava načrtnutá ve vzduchu pouhým gestem paže a hovořící k člověku přímou řečí ústy terapeuta je velmi účinnou formou ztvárnění terapeutického obsahu. Živí lidé někdy naopak přinášejí příliš silné podněty, takže pro klienta to může být „sloní dávka“. Dokonce se stává, že ani ve skupině se lidé v rolích nakonec na scéně neobjeví. „Účel světí prostředky“ zde platí naprosto.

Tělesnost hraje v celém procesu úplně jinou roli, než bych očekával. Důležitá je tedy pro tuto metodu rovina neurobiologická.

## „V naší paměti lze až překvapivě efektivně deaktivovat negativní vývojové zkušenosti, které se nám bez terapeutického zásahu pletou do současných situací a dělají nám život těžší, než ve skutečnosti je.“

Přesně tak. O neurobiologii jde každopádně. Musíme hlavně nasimulovat zážitek tak, aby si jej mozek „schroustal“ jako naplnění vztahově emoční potřeby. Dotek a pohyb využíváme hojně, ale velmi řízeně a cíleně – je to až hodinářsky detailní práce s každou nuancí. Lidé mají často mylné představy, že se při terapii živelně masírujeme nebo objímáme. Jiní si představují nějaký tanec, když autoři přece byli tanečníci. Ale tak to nefunguje.

### Podle čeho a jak volíte prostorové umístění symbolizované osoby vůči klientovi?

To s klientem vyladujeme. Lidé v rolích či zástupné předměty „akomodují“, což znamená, že se přizpůsobují. To je zásadní, aby klient rozvíjel v chráněném terapeutickém prostředí schopnost rozpoznat, co na něho pozitivně působí, a mohl si podle toho sám určit, co se bude dít. Hodně se tím naučí.

### Klienti tedy musí dokázat přemýšlet v symbolické rovině. To bude asi nezbytná schopnost, aby u nich tato terapie fungovala.

Ano. Tato metoda není bezprahová a není ani pro každého. Před zahájením i v průběhu celé terapie je také potřeba jisté edukace. Klient musí procesu terapie do určité míry rozumět. Má mít kognitivní kontrolu nad tím, co se děje.

### Když jsou tyto podmínky splněny, jak dlouho potom terapie trvá?

To je velmi individuální a záleží to na terapeutickém stylu. Nejběžnější formáty PBSP práce jsou docházkové skupiny, občasné workshopy či terapeutické pobyty o různé délce. Nebo pak individuální PBSP v normálním klinickém provozu. Obecně platí, že vzhledem k intenzitě procesu ve strukturách nebývají sezení tak častá jako v jiných terapiích. Rozhodně neplatí mantra některých terapeutických směrů „čím častěji, tím lépe“.

### Jak vyhodnocujete úspěšnost terapie?

Pokud se ptáte na skutečně vědecké zkoumání, mohu zmínit například pilotní studii, která proběhla v roce 2003 na půdě tehdejšího Psychiatrického centra Praha, předchůdce dnešního Národního ústavu duševního zdraví. Albert Pesso tehdy vedl dvě struktury s každým z osmi anamnesticky prokazatelně traumatizovaných lidí, přičemž po každé struktuře šli tito lidé na vyšetření

funkční magnetickou rezonancí. Bezprostřední výsledky byly vůči metodě optimistické – potvrdily významnou deaktivaci oblastí mozku souvisejících s obvyklými posttraumatickými symptomy, a naopak aktivaci oblastí souvisejících s regulací emocí. Škoda jen, že se výzkum od té doby nerozvinul. Je naším snem mít k funkční magnetické rezonanci přístup, ale v České republice je to zatím problém.

### A vy osobně to děláte jak?

Já účinek terapie hodnotím podle tří kritérií. Zaprvé musím sám pozorovat na klientovi bezděčné změny v chování a ve vztahu ke skutečnosti. Zadruhé potřebuji jeho nevyžádanou pozitivní zpětnou vazbu. A zatřetí, měly by nastat objektivně pozitivní změny v klientově životě.

### Co za změny to mohou být?

To je různé. Klient může rozvinout schopnost udržet partnerský vztah, nebo naopak nalézt sílu patologický vztah opustit. Velmi častý je pokles negativního emočního náboje vůči vlastním rodičům a zlepšení vztahu s nimi. Jedné ženě s těžkou anorexií a bulimií v anamnéze se po několika strukturách vrátila po sedmnácti letech menstruace. I to se stává. Samozřejmě nelze jednoznačně říct, že to bylo právě a jen díky psychoterapii. Můžete ale sledovat průběžně změny, které se klientům v životě dějí. Úspěšná terapie vždy přináší úlevu a novou perspektivu. ●

### S Janem Šiřínkem hovořil Dominik Čejka.

#### JAN ŠIŘÍNEK

je klinický psycholog a certifikovaný PBSP terapeut. Kromě klinické praxe v Praze 6 je od roku 2012 hlavním asistentem mezinárodního trenérského týmu, který vede výcvik v PBSP v ČR. Zároveň působí jako mentor a výcvikový terapeut. Usiluje rovněž o další rozpracování metody, rozšiřování aplikačních možností a jejich výzkumné ověřování. Od roku 2013 je předsedou České asociace PBSP, kterou v roce 2009 spoluzakládal.