

SKÁLŮV INSTITUT PRAHA

KONFERENCE INTEGRATIVNÍ PSYCHOTERAPIE **1. ročník**

Datum konání: 7.-8.6. 2014
Programový blok č. 7

Referující : Mgr. et Mgr. Josef Havlík

Téma referátu:

Využití komunikace s krajinou v psychoterapii

Obsah:

1. Úvod, význam prostředí v psychoterapii
2. Možnosti psychoterapeutického uplatnění komunikace s krajinou
3. Identita krajiny a její impulsy pro psychoterapii
4. Využití dílčích krajinných prvků v rámci podpůrné psychoterapie
5. Psychomotorická psychoterapie v krajině

1. Úvod, význam prostředí v psychoterapii

K výchozím činitelům podmiňujícím účinnost psychoterapeutického procesu nepochybně patří vytváření pocitu bezpečí pro pacienty, jehož základem je především spolehlivost a odbornost členů psychoterapeutického týmu včetně dobré znalosti potřeb klientů, ale i soustavná péče o terapeutické prostředí, aby bylo bezpečné, vstřícné, efektivní a v souladu s posláním psychoterapie. V tomto směru hraje důležitou roli rovněž adekvátní prostorové, materiální a věcné vybavení samotné zdravotní instituce i její okolí, bezprostředně pak celkový charakter prostor v nichž se jednotlivé formy psychoterapie uskutečňují.

Tzv. věcné prostředí v němž samotná psychoterapie probíhá může mít z hlediska svého vlivu pozitivní psychoterapeutický význam, nebo jeho formativní účinky jsou ryze neutrální či ojedinele i rušivé a negativní.

Krajina je ve své podstatě dlouhodobě stabilizovaný soubor přírodních a antropogenních charakteristik vázaný na určitý přírodní reliéf a mající nějaký společný historický základ. Každému z nás nastavuje zrcadlo a nabízí silně vnímat paraely mezi námi a přírodou vůbec. Pomáhá tak nalézat další vlastní možnosti smysluplného života, rozvoj našich schopností a vztahového potenciálu, zrání a košatění života.

Komunikaci s krajinou lze z psychoterapeutického hlediska charakterizovat jako terapeutický přístup využívající aplikovaných metod a technik, v nichž hraje významnou roli krajina a příroda vůbec. Obrazně řečeno, jde o psychoterapii, jejíž „subjektem“ je vedle terapeutů a klientů i personifikovaná krajina.

Cílem mé prezentace je podělit se o své zkušenosti z této oblasti získané jak v rámci psychoterapeutické praxe, tak z vedení sebezkušenostního výcviku, vysokoškolské výuky, či z působení mezi seniory na Univerzitě třetího věku.

2. Možnosti psychoterapeutického uplatnění komunikace s krajinou

V návaznosti na dlouhodobé psychoterapeutické záměry a cílené programy se ukazuje jako velmi prospěšné v adekvátní době zařadit psychoterapeutické formy realizující se přímo v přírodě a využívající postupy, metody a techniky komunikace s krajinou. Bezprostřední přítomnost klientů či skupiny v konkrétní krajině a tématicky zaměřený psychoterapeutický proces přináší motivovaným klientům osobnostní renesanci, opětovné osvojování a prohlubování citového vztahu ke krajině a užívání si vzájemné sounáležitosti s přírodou. Krajina nastavuje zrcadlo životním zkušenostem a vzpomínkám klientů. Jde v podstatě o autentickou sebereflexi umožňující následné pozitivní promítnutí do aktuálního hodnocení osobního života a jeho kvality

Volba konkrétních dílčích postupů, metod, technik i námětů pro konkrétní psychoterapeutické aktivity konané v přírodě vychází z celkového zdravotního stavu, individuálních potřeb, schopností, vědomostí, zkušeností klientů a navazuje na jejich emocionální vnímavost, citlivost, schopnost reflexe a sebereflexe jednání.

Osobnostní dispozice a vlastnosti klientů vstupují do interakce s přírodou a rozvíjejí se v komunikaci s krajinou většinou skrze určité konkrétní osobní prožitky, poznatky, vztahy, postoje. Krajina sama nespĺňuje sice všechny atributy tradičně definovaného a vnímaného komunikátora, ale nesporně v této roli působí, probouzí vzpomínky, předává nové informace, vyvolává zpětnou vazbu, inspiruje vnitřní dialog, pozitivně působí na city, myšlení, ovlivňuje postoje a chování. Základem komunikace s krajinou je pozitivní aserce, pomáhá pozitivně ovlivňovat vztah jedince k okolí, umožňuje vyjádřit emoci vztahu k prostředí, dát najevo respekt, úctu, ale i blízkost, vřelost, pochválit je a povzbudit, posílit naději nebo složit jim kompliment.

Psychoterapeuticky zaměřená komunikace s krajinou předpokládá respektovat všechny obecné aspekty vztahu jedince k přírodě:

- poznávací, prohlubování poznatků o místu člověka v přírodě, o jeho potřebách
- hodnotově orientační, ovlivňování stylu emocionálního vztahu k životnímu prostředí
- činnostní, vedení k odpovědnému a šetrnému jednání v každodenních situacích

K rozšíření a upevnění dovedností klientů v oblasti umění komunikovat s přírodou lze využít pocity sounáležitosti, emocionální jistoty a bezpečí, které vycházejí z prvotního "vtištění krajiny domova" a potřeby opakovaných návratů člověka do krajiny jistého typu, do krajiny rodné, do krajiny nejbližší.

Formy psychoterapie s potenciálem využití komunikace s krajinou

- individuální
- párová
- rodinná
- skupinová
- komunitní

Aplikovatelné postupy a druhy psychoterapie podporující a rozvíjející komunikaci s krajinou:

- podpůrná psychoterapie
- projektivní psychoterapie
- systemická terapie
- imaginativní psychoterapie
- psychomotorická terapie
- psychodramatické hry
- psychogymnastika

Metody psychoterapie aplikovatelné v komunikaci s krajinou

- empatické vnímání
- řízená imaginace, hlubší sebepoznání
- korektivní emoční zkušenost
- zkušenost s abreakcí
- pozitivní nácvik, přenos
- katarze, sebepřijetí a sebeuplatnění.
- interaktivní a tématické zaměření skupin

Indikace pro užití metod a technik komunikace s krajinou

- psychosomatické obtíže
- úzkostné a depresivní poruchy
- poruchy osobnosti
- závislosti
- děti, páry a rodiny
- podpora ke změně – u zdravých klientů (workshopy a skupinové sezení)
- psychohygienické využití

3. Identita krajiny a její impulsy pro psychoterapii

Všechna místa a oblasti krajiny mají určité osobité vlastnosti, které způsobují, že jsou nám bližší, než jiná, že máme k této krajině zvláštní vztah. K podstatným vlastnostem vizuální atraktivnosti krajinné scény patří její působivost, zajímavost, neopakovatelnost či jedinečnost, výrazná rozlišitelnost a zapamatovatelnost. Pro vnímání krajinné scény v rámci psychotherapeutického procesu lze využít pohledy z významného bodu krajiny nebo sled pohledů z různých míst trasy průchodu krajinou.

Identitu krajiny lze stručně charakterizovat:

- rázovitostí a nezaměnitelností krajinné scény,
- přítomností viditelných stop kulturního vývoje,
- kulturním, historickým či symbolickým významem míst

Jako velmi psychotherapeuticky velmi inspirativní se přitom jeví stanovení dominanty krajinného rázu a znaků které determinují charakter krajiny. K znakům inspirujícím vizuální preference krajiny patří především její tvář, relief, lesy, rozptýlená zeleň, louky, mokřady vodní toky a plochy, úvozové cesty, stavby a zbytky staveb, křížky, kapličky, kamenné zídky, vodohospodářské stavby, mosty, rybníky, meze, členění pozemků a pod.

Snaha pojmenovat a prezentovat své osobní pocity a prožitky inspirované kontaktem s konkrétní krajinnou scenerií a jejími prvky prohlubuje člověku škálu prožívaných emočních zážitků. Vnímané emocionální a estetické hodnoty krajiny i vyvolané duševní pocity mohou mít podobu prožitku rezonance a jednoty s přírodou, pocitu bezpečí, jistoty a krásy.

Konkrétní psychotherapeutické cíle, které umožňuje komunikace s krajinou dosáhnout:

- prohloubení sebepoznání, posílení identity
- ukotvení v prostředí a času, vyjasnění některých skrytých souvislostí, jevů, náhled
- učení se rozumět emocím a vyjadřovat je
- celkové prohloubení komunikačních dovedností
- abreakce, podpora
- zvýšení odolnosti vůči náročným životním situacím
- zvýšení sebevědomí, otvírání možností smysluplnějšího života
- internalizace pozitivního hodnotového systému

Silným psychotherapeutickým impulsem bývá mytologicky pojatá scenerie a následné nominování, personifikování, pojmenování a uctění „genia loci“, ducha vnímané krajinné scény.

Personifikovaný duch místa má jako každý jiný subjekt celou řadu vlastností, které jsou jak zcela praktické a přizemní, tak i vznešené. Genius loci není pouhou poetickou představou romantiků, ale způsobem, jak krajina funguje a ovlivňuje naše poznání, prožitky, seberealizaci a vůbec celý život. Fantazijní dialog s ním pomáhá objevovat vzájemné podobnosti mezi krajinou a člověkem v kontextu paralelní fyzické, vitální, psychické i duchovní úrovně. Na celkové psychotherapeutické využití krajinného prostředí lze tématicky navázat aplikací dílčích krajinných prvků pro podpůrnou psychoterapii.

Základní varianta etapizace tématicky zaměřené skupinové psychoterapie na komunikaci s krajinou:

- rozehrátí, sloužící k uvolnění atmosféry, podnícení spontánnosti
- individuální a skupinové poznávání a prožívání jednotlivých aspektů krajiny
- inventarizace, přehled, srovnání vjemů a následných prožitků
- popis krajinné scenerie
- ranné vzpomínky na krajinu dětství
- individuální hledání a pojmenování genia loci
- spirituální odkaz ducha krajinné scenerie
- interpretace projektivních aktivit jednotlivců
- vzájemná skupinová konfrontace názorů, postojů a zkušeností
- projevy uznání, emoční podpora
- podstata smyslu života

4. Využití dílčích krajinných prvků v rámci podpůrné psychoterapie

Vedle celostního přístupu k využití krajiny v rámci systematické psychoterapie lze v praxi relativně operativněji a diferencovaněji používat dílčích krajinných prvků. Celkový obraz krajiny je ve své podstatě mozaikou běžně vnímatelných dílčích, drobných elementů a znaků, což umožňuje aplikaci široké škály metod a technik využitelných s daleko četnějším a širším posláním především v oblasti podpůrné psychoterapie. Ta pomáhá klientům unést obtížnou životní situaci či problémy, které nemůže, nebo nechce změnit.

Jako relativně psychotherapeuticky dobře využitelné krajinné prvky lze označit např. úvozové cesty, stromy, keře, kameny, mraky, květiny a vůbec všechny drobné přírodniny, které lze nalézt třeba v lese. Všechny tyto artefakty mají způsobilost se stát jak objekty tak i fantazijními subjekty především v rodinné, skupinové či komunitní psychoterapii. Konkrétně se ukazují jako vhodné verbální projektivní metody a techniky využívající preference a imaginace nebo arteterapie. Hravý postoj klientů k zadání úkolů poskytuje terapeutovi významná diagnostická a terapeutická sdělení a zároveň přispívá k prohloubení sebepoznání klienta.

Příklady nejužívanějších zadání preferenčních a imaginačních úkolů:

- nejsympatičtější strom v okolí
- nejkrásnější květina na louce
- nejprůhodnější úvozová cesta
- prezentace krátké pohádky inspirované oblaky
- tvorba osobního erbu z posbíraných přírodnin
- anketa vycházející z asociací pozorovaných prvků v krajině

Dalším z východisek pro vlastní praktické psychoterapeutické využití dílčích krajinných prvků je psychodynamický směr označovaný jako Leunerova katatymně imaginativní psychoterapie. (Hanscarl Leuner, německý psychiatr a psychoterapeut, 1919- 1996, působil na uni v Göttingenu)

Na rozdíl od Leunera aplikuje komunikace s krajinou jako konkrétní impuls pro vlastní psychoterapeutický proces bezprostřední kontakt s krajinou a hlavně jejími prvky. Shodně pak ale využívá fantazie, představivosti, verbální, výtvarné i jiné tvořivosti klienta a aktivizuje jeho vnitřní duševní racionální i iracionální potencionály. Po úvodním uvolnění je orientována pozornost klienta či skupiny prostřednictvím bohatého výběru výběr diagnostických a terapeutických technik na konkrétní elementy a znaky vnímané krajiny.

Cílem těchto technik je oslovit aktuální nálady či vědomé i nevědomé konflikty klientů a rozvíjet je na obrazné rovině. Vnější skutečnost je tak symbolicky spojena se snahami o osobnostní změnu. Verbální interpretace prožívání vjemů dílčích prvků krajiny probouzí v jedinci naději a vyjadřuje vzdálená přání směřující k naplnění smyslu života.

Tématicky jsou nejčastěji jako výchozí motivy využívány:

- louka je převážně výchozím symbolem potřeby bezpečí a jistoty, mateřství
- úvozová cesta symbolizuje životní cestu a její křižovatky
- hora představuje symbol sebeprosazení, zdolávání překážek
- strom je symbolickým ztělesněním dlouhověkosti života, ujišťuje o plynulosti bytí.
- lesy bývají symbolem rozmanitosti života, potřeby harmonie, uklidnění
- oblaka většinou připomínají potřebu oprostít se od zbytečných každodenních starostí
- kameny mají zvláštní magickou moc, pomáhají intenzivní vnitřní energii

Katatymně imaginativní psychoterapie aplikovaná v kontextu s komunikací s krajinou umožňuje ve své podstatě pohyb klienta v metaforické krajině jeho života a současně vytváří fantazijní mozaiku sdělení, která otevírají podrobnější vhled do pacientových potíží. Pro samotného klienta pak nabízí prostor pro hlubší sebepoznání, emoční podporu, katarzi a nasměrování dalších životních cílů.

5. Psychomotorická psychoterapie v krajině

Krajina v roli terapií využívaného prostředí nabízí současně svůj prostor jak přímo pro samotné pohybové aktivity, procházky, toulky klientů či skupin přírodou, tak otevírá současně i možnosti pro relaxaci, rehabilitaci a především tématicky směřovanou psychoterapii. Jako velmi účinná se v této souvislosti jeví skálovská podoba t.zv. terénní terapie, spojující vycházku klientů krajinou s cílenými psychoterapeutickými zastaveními tématicky navazujícími na pozorování a prožívání procházené krajiny.

Samotná přiměřená chůze se přitom nezaměřuje na pouhé adekvátní zvyšování tělesné zdatnosti, ale přispívá především k celkovému pozitivnímu, somatopsychickému ovlivnění klienta, upevňuje jeho fyzickou odolnost, přispívá k prevenci řady onemocnění, přináší nové prožitky vlastního těla, relaxaci v pohybu, ovlivnění tělesné hmotnosti či odbourávání nejrůznějších fyzických potíží.

Konkrétní psychoterapeuticky zaměřená zastavení v krajině mohou být tématicky orientována na prezentaci, konfrontaci a interpretaci prožitků z komunikace s krajinou a jejími prvky zaznamenanými v průběhu vycházky. V této souvislosti lze využít specifické techniky vycházející z celostního i dílčího přístupu ke krajině a jejím prvkům:

- smyslové vnímání krajiny
- charakteristika krajinného rázu
- funkce zrcadla, modelu, spojovacího článku
- funkce vzpomínky na krajinu dětství
- prezentace prožitků partnerství s krajinou a jejími prvky
- individuální identifikace genia loci
- skupinová komunikace s duchem krajiny
- projektivní hry využívající krajinné prvky.
- imaginativní komunikace se stromy, mraky, kameny
- projektivní interpretace obrazů, pocitů, prožitků a postojů
- náhled do psychosomatických souvislostí

Při tvorbě psychomotoricky zaměřených programů je účelné dbát proporcionality mezi psychoterapií a pohybovou činností a respektovat fyzickou i psychickou způsobilost klientů. Jako všeobecně nepřijatelnější se dá označit celkově tříhodinová vycházka na trase 4-6 km, dle členitosti terénu.