

Práce s představami v psychoterapii: Ztělesněný prožitek hry a metafory

Frank Faranda
New York, New York

Tento článek prezentuje sjednocující (integrační) přístup pro práci s představami v psychoterapii. Tento přístup staví na moderním neurobiologickém chápání propojení představivosti (image-making) se sebou samým, emocemi a tělem. Skrz detailní podpůrný materiál a pozorování práce neurologů jako jsou Damasio a Panksepp, dojdeme k pochopení vrozeného sklonu pro hru, asociaci a metafory mozku. A jak klinický materiál ukáže, tyto na představivost založené procesy jednají jako brána napříč, které jsou pacient a terapeut schopni zkušenostně propojit se systémy sebe-reprezentace, sebe-údržby a sebe-obnovení.

Klíčová slova: obraz, ztělesněná představa, hra, metafora, představy v psychoterapii

V jádru jsme hravé bytosti. Představa, iluze a metafora jsou pro naši životaschopnost a pohodu důležitější než slova a logika (Gibbs, 1994; Macknik & Martinez-Conde, 2011). Náš neobyčejný svět, naše zkušenosti se sebou sama, modely našich vztahů, jsou postaveny a udržovány spoluprací odhadu, asociace a obrazotvornosti (Geary, 2012; Gibbs, 1994; Miller, 2000; Shahar, 2010). Daniel Siegel (2007) vysvětluje své pochopení tohoto, když projednává pozici a sílu představy ve vztahu s mozkiem a dlouhodobým nervovým vývojem.
Říká:

Studie o mentální představě (obraznosti) jasně odhalili, že děj vnímavostní představivosti nejenže aktivuje oblasti mozku podílejících se na vytváření představ, ale také produkuje dlouhodobý strukturální vývoj v těchto všech částech (str. 201).

Siegel není jediný se svým hodnocením obrazotvornosti, které mají potencionálně transformační vliv. Při pohledu zpět na rané šamanství, hrála představivost v léčení hlavní roli (Achterbeg, 2002). Někdo by mohl dokonce říct, že takto představivost hodnotil Freud s jeho myšlenkou, že sny jsou jako „královská cesta“ (Freud, 1953). A ze stejného období, Jung rozvinul přístup zvaný aktivní představivost, který využívá obrazotvornost jako výzkumný a léčebný prostředek. (Fordham, 1956). Pokračujíc v této tradici, vyzdvihl do popředí integrační přístup pro práci s představivostí v psychoterapii. Do určité míry bude tento přístup hodně sdílet s moderním psychodynamickým/psychoanalytickým porozuměním rozvoje, psychopatologií a léčby. A přesto, většina dnešních terapeutů, včetně psychodynamických lékařů, pracuje integračním, eklektickým způsobem (Boswell, Nelson, Nordbeg, Mcleavey, & Castonguay, 2010; Norcross, 2005). Tito terapeuti z různých zaměření, si jsou spíše podobní nežli odlišní v jejich aktuální dennodenní praxi (Goldfried, Raue, & Castonguay, 1998). Z pohledu tohoto článku, jsou tyto podobnosti v praxi založeny na nevyhnutelné realitě fenomenologické zkušenosti. Tato fenomenologie, jak vysvětlím, nás přivádí tvář v tvář s charakteristikou lidské kognitivní, lingvistické a představivostní zkušenosti, která, při pozorování skrz objektiv současného modelu, předčí mnohé teoretické rozdíly, které spíše

rozdělují, nežli sjednocují. Z tohoto důvodu, inklinace k začlenění současného lingvistického a neurobiologického pojetí mozku a mysli na psychodynamický model není brána jako normativní nebo vylučující. Spíše, jak poznamenali Beard a Björgvinsson (2013), začlenění je cenný nástroj v našem pokusu poznat různé potřeby naší klientské populace. Neboť i když tu může být něco trochu jiného v tom, jak tyto ideje využití představ mohou formovat léčbu CBT (kognitivní behaviorální terapie), je mojí nadějí, že tu bude na fenomenologické úrovni pro tuto práci dostatečná integrační zobecněnost, k dokázání hodnoty širokému okruhu léčebných modelů. Je to, nicméně, což je třeba zdůraznit, jako se všemi pokusy o asimilační integraci. Musíme zblízka monitorovat specifické potřeby pacienta a vždy si být vědomi potenciálních omezení (Beutler, Consoli, & Lane, 2005). Představy, o kterých tu pojmám, nejsou „mentálními“ obrazy viděnými v „hlavě“ ale spíše, *na obrazech založené zkušenosti/prožitky nalezené v těle/myšli*. Odkazují na tyto obrazové zkušenosti jako na Ztělesněné Obrazy. Jak ukáži, tato zosobněná cesta práce s obrazy je založena na výše zmíněném porozumění mysli jako na hravé a imaginativní. Je to také založeno na pracích o zmapování mozku, pocitové zkušenosti mysli/tělesného systému a přirozených obrazotvorných sklonů mysli. Přes přístup k této oblasti ovlivňování, těla a představ, odměňujeme tu naši část, která spíše promlouvá pocitově, vizuálně a méně verbálně. Jak rozvinu skrz moderní neurovědu a neurobiologický výzkum, tato zkušenost mysli prezentuje systém seberegeneračního potenciálu, který neustále bublá pod povrchem pozornosti (Faranda, 2009). To může být objeveno jako hravý tok obrazů nebo jako neformulovatelná tělesná zkušenost (Stern, 1997). Je to základ naší obrazové mysli a je zjevný ve všudypřítomných obrazo-centrických vyjádření metafor.

Neuspořádaná mysl: kam si chodíme hrát s představami

Tělo a mysl jsou metaforou neoddělitelně propletené (Geary, 2012, str. 93).

Můj argument je, pro lepší rozpoznání umělce v každém z nás – pochopit, že představivost není únik z reality, ale tvoří cestu normálního pochopení sebe sama a světa, v kterém žijeme (Gibbs, 1994, str. 454)

Když rozumíme, jak funguje magie v mysli pozorovatele, odhalíme nervové základy vědomí samotného (Macknik & Martinez-Conde, 2011, str. 6).

Pohledem na rozsáhlou literaturu o představivosti a použití představivosti jako terapeutické složky, dává jednomu okamžitý dojem, že jde o dobře prozkoumanou oblast. Pro naše účely, zmíním několik prominentních příkladů a nasměřuji čtenáře na několik literárních recenzí. Eidetic Psychotherapy vytvořená Ahsenem (1965) je metoda využívající eidetické představy, zejména spojená s živými vzpomínkami a pomocí terapeutických technik je vyzvedává z paměti. Singer (1971a, 1971b) je dvoudílný rozsáhlý přehled literatury o použití obrazů v psychoterapii. Ericksonian Hypnosis (Erickson & Rossi, 1981) využívá metafory a na představě založených prožitků jako část sugestivní hypnotické techniky. Crits-Christoph a Singer (1983) konkrétně využívají pozitivní představivosti v léčbě fóbií. Moses a Reyher (1985) zkoumá využití řízené vs. spontánní představivosti v experimentální studii a podává výsledky psychoterapii. Grove (1989) je model na metafory založené léčby, která je aplikována pro vyřešení traumatických vzpomínek. A Suinn (1980) zkoumá literaturu sportu a představ a nabízí přiblížení k využití fantazie při dosahování cílů. Při zavedení této diskuze blíže do současnosti, můžeme objevit psychoanalytické rozpoznání metafor a obrazů při použití v léčbě.

Většina této práce míří na sny (Bromberg, 2003; Fosshage, 1997), ale jsou tu také modely mysli, které mají vliv na použití představ jako například Paivio (1990) a Bucci (1997, 2001). Paivio a Bucci dali hodnotu obrazové zkušenosti skrz modely, které uznávají neverbální, symbolické a subsymbolické zkušenosti jako odůvodněné a důležité. Podobně je tu množství modelů jako AEDP (Fosha, 2000), Internal Family Systems (Schwartz, 1997), I-R AEDP (Lamagna & Gleiser, 2007) a EMDR (Shapiro, 1998), které mají prvky využití obrazů ve svých přístupech. A zatímco tento článek není konkrétně zaměřen na poskytnutí vysvětlení komplexního srovnání jakéhokoliv z těchto modelů, můžeme si představit, že někdy v budoucnu bude nějaká taková práce provedena. Pro teď, nicméně, začnu cestu od úplného začátku: fenomenologie a vnitřní práce metafor.

Metafora

Dávno před vlivnou prací Lakoffa a Johnsona (1980), *Metafory, kterými žijeme (Metaphors We Live By)*, napsal Sandor Ferenczi (1915) málo známý článek zaměřený na způsoby, jakými pacienti charakterizují terapeutický proces něčím, čemu říkáme „srovnávání“. Příklady takového srovnávání prováděných jeho pacienty, jsou vyjádření jako, „Během analýzy jsem se cítil jako divoké zvíře v kleci“ (str. 398), a „analýza je jako bouřka, která vyzvedává plevel ze dna moře“ (str. 399). V této práci určil několik dimenzí procesu dosažení „srovnávání“, což tu nazývám metafory, a způsoby jakými má tato práce význam pro terapeutické cíle. Ačkoli hluboko zasazen do zastaralé kultury Freudovské psychoanalýzy, Ferenczi identifikoval několik rysů, týkajících se metaforických procesů, které nás pevně nasměrují na cestu k pochopení základů, které předkládám pro využití obrazů v léčbě. Jeho základní myšlenka, v jeho klasické terminologii, je, že když osoba soustředí svou pozornost na snahu o popsání co jaké je, aktivuje proces, který je schopný vnést do popředí cosi, co Ferenczi nazval „potlačované nevědomí“. Tato pozornost, dle Ferencziho, „má zmiřující efekt na cenzuru“ (str. 400), podobně, jako se děje ve snu. V těchto názorech vidíme Ferencziho přesné pozorování, že je tu něco obzvláště asociativního v metaforických procesech. Lakoff a Johnson (1980) změnili pole metaforické teorie osvětlením metaforických základů našeho každodenního světa. Určili základy pro pochopení našich koncepčních systémů jako metaforických a metaforu jako konceptuální. Například uvádějí cesty, ve kterých jsou oblasti našich životů stanovené velmi zvláštními druhy zkušeností:

- Racionální argument, například, je vždy pochopen skrz obraz války: „Napadnu tvůj argument“; „Ten postoj nemůžeš ubránit.“
- Čas je chápán jako prostředek (surovina?): „Nechci už na tom ztratit ani sekundu“; „Žije déle, než by měl (než je očekáváno)“
- ideje jsou viděny jako objekty/kontejnery/potrubí: „Tvoje idea nese velkou myšlenku“; „Donesl jsem ti svůj význam“; „Pochytili jste mou myšlenku?“; „Nepohrbívej své nejlepší nápady.“

Lakoff a Johnson také popsali směrové metafory:

- Štěstí je nahoře a smutek dole. „Jsem dnes na dně.“
- Vědomí je nahoře a nevědomí dole. „Pozvedl jsem svou pozornost“
- Dobré je nahoře, špatné je dole. „Mé vyhlídky rostou“ [vyhlídky do budoucnosti např.]

- Ctnost je nahoře, nectnost dole: „Nemůžeš se na to povznést?“

A s ohledem na to, jak tyto abstraktní/konkrétní vztahy vyvstávají, prohlašují:

Vyvstali v kultuře, jako je ta naše přirozeně, protože to, co zdůrazňují tak úzce odpovídá tomu, co kolektivně prožíváme a to, co skrývají, odpovídá tak málo. Ale nejenže jsou zakotveny v našem fyzikálním a kulturním poznání; ovlivňují také naše zkušenosti a naše činy (*italics mine*; str. 68).

Při metaforickém myšlení, souhlas s Ferenczim, srovnáváme. Bereme něco, co známe, často něco, co jsme prožili a aplikujeme to do něčeho vzdáleného, cizího nebo abstraktního. Metaforické myšlení je přiblížení, které nám umožňuje větší kreativitu a inovaci. Je také základem pro empatii, jak budeme probírat později. Jak o tom pojímá Stephen Pinker (2007), metafora se ukazuje být základem porozumění povahy a vývoje lidské inteligence. Prohlašuje:

Pokud jsou všechny abstraktní myšlenky metaforické a všechny metafory jsou sestaveny ze základních biologických pojmů, potom bychom měli vysvětlení pro vývoj lidské inteligence. Lidská inteligence by byla produktem metafor a kombinatoriky. Metafora umožňuje mysli používat několika základních myšlenek – podstata, umístění, síla, cíl – k porozumění více abstraktních sfér. Kombinatorika umožňuje nárůst omezenému množství jednoduchých nápadů na nekonečné množství komplexnějších (Str. 242-243).

Pinker zdůrazňuje, jaký evoluční přínos mohly metafory mít pro naše přizpůsobení a přežití: schopnost využít naše zkušenostní znalosti jednoho konceptu nebo ideji jako odrazový můstek pro pochopení konceptu jiného nebo neznámé ideji. Kromě toho, prosazují, že se Pinker dostává k něčemu trochu většímu. Nejenže odkrývá práci naší kognitivní lingvistické inteligence, ale také tu předkládá samotnou mechaniku, jak je naše mysl a mozek sestaven. Meier a Robinson (2005) vyzvedávají důležitost metafory při ovlivňování konceptualizace. Poznávají, že pohyb je vždy od toho známého, konkrétního perceptuálního k abstraktnímu a citovému. Jak se říká, „Láska je růže, ale růže je růže (nikoli láska)“ (str. 251). Dana Amir (2010) zkoumá tento vztah konkrétní a abstraktní řeči, neboť se týká důvěryhodnosti vlastní zkušenosti. Používá termín pseudojazyk jako klinické označení pro jazyk, který je obranně zbaven „citové vazby“. Vnitřní prostor, jakožto nádrž metaforických zkušeností je příliš nebezpečný k obsazení jak psychicky, tak fyzicky. Na podobný způsob, Golan Shaha (2010), hledí na rozdíly mezi pragmatikou, poetikou a schematicou v klinickém jazyce. Shaha a Lerman, (2010) k tomuto přidali s vědomím klinické podstaty metafory a způsoby, kterými metaforická „personifikace“ informuje naše pospolitosti k nemoci a léčení. Prohlašují, „Personifikace, hádáme, je potencionálně adaptivní kvůli její transformativní povaze; mění událost nebo situaci z vnější překážky na vnitřní pocit účelu a významu“ (*italics in original*; p. 50). Ve většině této práce o metafoře, je zahrnut důraz na důležitost těla. Nedávné práce na poznávání následují tento směr termíny jako „embodied cognition“ (ztělesněné poznávání) (Johnson, 2007; Meier & Robinson, 2005) a „grounded cognition“ (uzemněné poznávání) (Barsalou, 2008; Barsalou, Simmons, Barbey, & Wilson, 2003). Další oblast, kde pozorujeme vztah působení metafory a těla je v pohybu, v gestech. David McNeill (1992, 2007) dal dohromady obrovský výzkum a teorii o povaze a významu gesta. Provedl sjednocení mezi jazykem a gestem, které poskytuje podporu pro uzemnění metafory v našem těle. V rozporu s původní myšlenkou, že gesto bylo nejspíš raná forma komunikace předcházející mluvenému projevu, McNeill přesvědčivě ukázal, že gesto, zdá se, mělo paralelní ontologický vývoj. Metaforické gesto vyjadřuje pocity těla, určité tělesné zkušenosti a jako takové se

řídí odlišnými oblastmi mozku volných procesů (McNeill, 2007; Merleau-Ponty, 1962). Gesto jako metafora je poté poháněno ze systému povědomí, navrženého tak, aby osvětlilo vztah od jedné věci k druhé. Například, pokud bych se pokusil popsat způsob práce, která byla potřeba natáhnout, rozšířit, prodloužit, mohl bych své dvě ruce spojit před hrudníkem a opakovaně s nimi pohybovat, snažíc se najít výraz pro ten pocit. Gesto je metafora v akci (Geary, 2012; McNeill, 2007). A, jak McNeill demonstroval, tělesný výraz metaforického gesta je přirozeným domovem metafory. Iverson a Thelen (1999); McNeill (1992, 2007), a Merleau-Ponty (1962) navrhli, že gesto, jako metafora sama, není „znázornění“ významu, ale spíše význam jako takový. Tato vrozená tělesná zkušenost je základem pro naši práci při budování metody, která zpřístupňuje význam, vliv a představu skrz prožitkové tělesné procesy.

HRA

„Toto jsou hry, které příroda sama podporuje,“ tak řekl Platon v jeho zákonech (citováno v Panksepp, 2007), když stanovoval potřebnost a přirozenost samostatného hraní v raném dětství. A v Ústavě Platon napsal:

Tyto přirozené druhy zábavy, které si děti vymyslí, když se potkají ... naše děti, se musí v jejich dřívějších letech účastnit všech více zákonných forem hry, protože pokud nejsou obklopeny takovou atmosférou, nemohou nikdy vyrůst dobře vychované a být ctnostnými občany (The Republic, section IV; citováno v Panksepp, 2007).

O výhodách hraní se v naší historii hodně uvažovalo a zkoumalo se (Lilliard et al., 2013). Tyto snahy vzaly spoustu forem od psychoanalýzy, přes kognitivní po neuropsychologické. Ale co je to vlastně hra/hraní? Dle Lilliard et al. (2013), jež používá 4 kritéria Krasnor a Peplera (1980), můžeme definovat hru jako mající pružnost, pozitivní účinek, neurčenost (nedoslovnost) a vnitřní motivaci. A přesto, i bez znalosti definice, to vypadá, že všichni víme, co je hraní, pokud ho vidíme, či cítíme. A rovněž, v naší kultuře, je silná podpora důležitosti hraní ve vývoji dítěte (Copples & Bredekamp, 2009). Výzkumníci zaměřující se na hraní zvířat souhlasí, že se hraní ukazuje být důležité pro širokou škálu živočichů, včetně ptáků a plazů, ačkoli důvod pro tento zřetelný užitek není zcela pochopen (Panksepp, 2007; Pellis, Pellis, & Bell, 2010; Siviy, 1998). Ve většině těchto neurobiologických výzkumů je vývoj přední kůry mozkové brán pro tento vývoj jako ústřední (Panksepp, 2007). Je tu také zmínka, že vývoj limbického systému je hrou podporován. V některých výzkumech o hraní je také zmíněno propojení amygdaly s přední kůrou, a to jak prostřednictvím stavby mozku tak nervovou projekcí (Pellis et al., 2010). S tímto propojením je možnost hry, pomocí schopnosti regulovat afektovanost flexibilně a fluidně. Z pohledu vývoje behaviorálního, vidí někteří výzkumníci a neurovědci hraní, zejména to neuspořádané jako pomocné v sociálním vývoji (Panksepp, 2007). S tímto související je pohled, že hraní může pomoci mladým zvířatům vypořádat se s novými situacemi, zejména těmi děsivými (Pellis et al., 2010). A Maxine Biben (1998) navrhuje následující potencionální výhody zvířecího hraní: behaviorální flexibilita; stát se schopným rozpoznat záměry ostatních zvířat; redukce stresu v určitých nejasných situacích; občasná střídání dominance a submise jako příprava pro podobné situace v budoucnu. Jeden z neznámějších pohledů na hraní je od Donalda Winnicotta, pediatra a psychoanalytika pracujícího v Anglii po druhé světové válce. Winnicott přišel s hlubokým porozuměním pro schopnost si hrát. Věřil, že „Je to v hraní si a pouze v hraní si, že jedinec, dítě nebo dospělý je schopen být kreativní a využít celou osobnost. A pouze pokud je jedinec kreativní, objeví sebe sama“ (Winnicott, 1971, str. xx). Pro Winnicotta, zasažení do

schopností dítěte si hrát bylo mnohem závažnější, než jiné symptomy, které často přivedly dítě do jeho kanceláře. Věřil, že zasažení do schopnosti si hrát bylo odděleno od dalších symptomů a to je velmi důležité v smyslu dlouhodobého uzdravování a zotavování. Prohlásil (Winnicott, 1964/1987):

Pokud si dítě hraje, je tu místo pro symptom nebo dva, a pokud je dítě schopno si hraní užívat jak samo, tak s dalším dítětem, není tu žádný závažný problém. Pokud je v této hře užíváno bohaté představivosti a pokud ze hry přichází uspokojení, to záleží na přesném vnímání reality, pak můžete být celkem spokojeni, i když se dítě počůrává, koktá, prodělává záchvaty vzteku nebo opakovaně trpí nevrlostí, či depresí. Hraní si ukazuje, že je dítě schopno, vzhledem k poměrně dobrému a stabilnímu prostředí, rozvíjet osobní způsob života a nakonec se stát lidskou bytostí, jakoužto je chtěno a vítáno širokým světem (str. 130).

Zde, Winnicot identifikuje kvalitu chování, způsob bytí ve vztahu s přírodou. U dětí nabírá tato hravost konkrétní formu ve smyslu, jak je schopno dítě vnést spontaneitu a kreativitu předmětům v místnosti (herně). Ale kromě toho, u dospělých, stejně jako u dětí, Winnicott intuitivně stanovil, že hraní je pozorovatelný projev, sebe-vytvářejících a sebe-posilňujících procesů (Faranda, 2009).

TEORIE MYSLI

Alen Leslie (1987) ve své práci na teorii mysli položil důležitou otázku: Proč by lidský živočich, tak závislý na přesném a logickém posuzování skutečnosti, trávil tak velké množství času v raném dětství a dětstvím takovém přetvářováním se a předstíráním hry? Při zkoumání této hádanky si Leslie vypůjčil termín teorie mysli od Premacka a Woodruffa (1987). Teorie mysli, občas nazývaná mentalizace (Fonagy, Gergely, Jurist, & Target, 2002), odkazuje na schopnost přisuzovat duševní stavy ostatním a sobě. Tato práce byla studována množstvím výzkumníků déle než 20 let a uplatnila se nejvíce při pochopení nedostatků týkajících se autistických dětí. Leslie a Frith (1988), Baron-Cohen (1985), a Fonagy, Gergely, Jurist, a Target (2002) všichni přispěli k výzkumu a vývoji tohoto konceptu. Vraťme se ale k původní otázce Leslieho. Přes myšlenkový a metodický postup, Leslie rozpoznal jemné kognitivní posuny při předstírání. Tento posun probíhá formou „oddělení“, které se objevuje, když je duševní reprezentace používána v předstírání. Oddělováním Leslie odkazoval na proces metareprezentace. Příklad k tomuto, by bylo, kdyby si osoba přiložila banán k uchu a předstírala by, že jde o telefon. Primární reprezentace banánu je oddělena od jeho literárního a konkrétního použití, takže může v mysli existovat jako metareprezentace „banán.“ Toto umožňuje jak doslovný význam banán jako jídlo, tak obrazný význam, „banán“ jako telefon. Předstírané využití nezneužívá pochopení mysli banánu jako jídla. Jak Leslie (1987) tvrdí:

Předstírat hraní, je tedy jeden z prvních projevů schopnosti charakterizovat a manipulovat s vlastními a ostatními kognitivními vztahy s informacemi. Tato schopnost, jež je základní pro zdravý rozum (commonsense) teorie mysli, eventuálně zahrnuje charakterizování vztahů, jako jsou víra, očekávání, doufání a práce těchto vztahů v ostatních (str. 422).

V tomto si můžeme představit existenci *duševního prostoru*, kde se význam může měnit a může vznikat generalizace, odhad a předpověď. Nějak v tomto procesu, metareprezentace kvality tvaru a formy a funkce může být držena mezi banánem a „banánem/telefonem.“ Tento prostor předstírání, je také místem, kde se vyskytuje metaforické zpracovávání, tvorba představ/obrazu. Je to právě zde,

kde si můžeme představit, proč představa a předstírání hry mohou být pro nás důležité, a tak silně spojené s našimi evolučními předky. Tato schopnost by nám dovolila orientovat se mezi tím, co víme a co si odvozujeme. Zejména, nám umožňuje vytvářet si předpovědi založené nikoli na pozorování, ale na naší představě o tom, co si jiná osoba může myslet, plánovat nebo cítit. „John má v úmyslu dnes večer přijít;“ „Mary věří, že je v průšvih;“ „Vsadím se, že si Bobby myslí, že si myslím, že je hodný člověk.“ To je pohyb, který Leslie vysledovala z předstírání mysli. Nicholas Humphrey (2008) k tomuto dodal svojí verzi mechanismu mysli, „vnitřní oko“:

V evolučním pojetí to musí být hlavní průlom. Představte si biologickou výhodu prvního z našich předků, který rozvinul schopnost vytvářet reálné odhady o vnitřním životě jeho rivalů: být schopen představit si, co si ostatní myslí, a plánují udělat, být schopen číst myšlenky jiných čtením svých vlastních. Cesta byla otevřena novým dohodám v lidských sociálních vztazích: sympatie, soucit, důvěra, zrada, podvod. Právě ty věci, jež nás činí lidmi (str. 76).

Ne náhodou, se teorie mysli vyvíjí v dětství během stejného období jako metaforické procesy. Toto období, 12-24 měsíců, je také důležité z hlediska kojeneckého hraní (Schore, 2003). Na konci tohoto počátečního období začíná předstírané hraní vzkvétat. Překrývání těchto tří oblastí, metaforické schopnosti, teorie mysli a schopnosti předstírat hru se ukazuje být smysluplné. Řekl bych tady, že všechny tyto tři oblasti se zdají být výplody hlavní základní potřeby. Pokud tuto potřebu okleštíme na nejjednodušší základy, tak věřím, že nejenže objevíme, jak nám předstírání hry a hra celkově pomáhá s vyrovnáním se s novou situací a jak předpovědět a předejít potřebám a pocitům druhých, ale zároveň zjistíme, že potřeba schopnosti reprezentovat jednu věc jako jinou se ukáže být motoricky a metaforicky procvičována hrou a všemi jejími formami. A dále bych řekl, že tyto procesy poukazují na něco podstatného o tom, jak se naše mysl vyvinula. Hra v tomto znění je místo, které existuje, když mysl pracuje svým přirozeným metaforickým a asociativním způsobem. Je to místo, kde rozdělení reprezentací umožňuje zobecnění a předstírání. Je to místo, kde jednou poznaná zkušenost je využita k pochopení něčeho neznámého, něčeho jiného. A je to místo, kde jednoduchá představa – že nevědomé spiknutí afektu, těla a mozku – je vytvářena a pocítována.

Mozek na představách (images)

Představy jsou nadále tvořeny, vjemově a z paměti, dokonce, i když si o nich nejsme vědomi. Mnoho představ nikdy nezíská přízeň vědomí a nejsou slyšeny, ani přímo viděny ve vědomé mysli. A přesto, v mnoha případech, jsou tyto představy schopny ovlivňovat naše myšlení a naše činy. Bohatý duševní proces spojený s uvažováním a kreativním myšlením může fungovat, i když myslíme na něco jiného (Damasio, 2012, str. 76).

Hlavní myšlenkou tohoto článku je, že zaměstnáním mysli, jež vytváří představy, aktivujeme systémy mysli, které jsou v podstatě spojeny s hrou a metaforou. K tomu všemu, je tu důkaz, že hra, metafora a představa jsou vnějším projevem systémů mozku, které jsou spojeny se sebe-reprezentací, sebe-utvářením, sebe-obranou a sebe-začleněním. Jak ukáží, nedávný výzkum a teorie z neurovědy a neurobiologie odhaluje silný důkaz pro tento mezi-vztah představy, sebe sama a léčení.

The Mimicking Brain (Napodobování mozku – mozek vytváří imitace)

Antonio Damasio zkoumal v roce 1990 existenci něčeho, co nazval as-if body loop. V podstatě to odkazuje na schopnost mozku (IMG_0035) povzbudit v těle stav, který se v něm zrovna nevyskytuje.

Například, strach. Mozek může vyprodukovat v těle pocit strachu před prožitím něčeho děsivého. Tato schopnost se ukázala být velmi dobrá v zlepšování reakcí a připravování se na akci. Pozdější práce Giacoma Rizzolattiho a Craighera (2004) ukázala, že v co se Damasio (1994) domníval, je později ontologickým vývojem v tomto typu fungování, zrcadlovým nervovým systémem (Tettamanti et al., 2005). Zrcadlové neurony jsou schopnosti mozku prezentovat ve vizuomotorickém (spojení mezi vizuálními a motorickými procesy) mozku něco, co se momentálně neodehrává v mozku nebo hlavě. V tomto je více než nervové základy empatie, je tu mimořádná mentální schopnost stimulace, což Damasio (2012) nazývá „funkční podobnost“ (str. 110). Jeho ústředním bodem je si uvědomit, že tato schopnost simulovat mysl nebo tělo vnější mysli, či tělem, musí stavět na evolučně starší schopnosti simulovat vlastní mysl či tělo. Prohlašuje:

Pokud komplexní mozek může simulovat stav cizího těla, jeden by předpokládal, že bude schopen simulovat svůj vlastní tělesný stav ... Řekl bych, že as-if systém aplikovaný na ostatních by se nevyvinul, pokud by tu dříve nebyl as-if systém aplikovaný na vlastní organismus mozku.

Mapování Těla a Sebe- prezentace

Damasiovi spekulace ohledně ontologických základů zrcadlového nervového systému jsou postaveny na povědomí základní schopnosti a náchylnosti mozku vytvářet mapy – konkrétně, mapy těla. Tyto mapy, jež můžeme nazývat mozkové představy těla, monitorují životní regulační systém a udržují homeostázi. Tělo je z tohoto pohledu centrálním článkem mozku. Je spojeno s mozkiem a zároveň „představováno jako *obsah* myšlenkovým procesům“ (Damasio, 2012, str. 95). A jak Damasio dále říká „mapováním těla integrovaným způsobem, mozek dokáže vytvořit rozhodující složku, čímž vznikne „já“ (str. 98). Zde, Damasio vrhá světlo na neuvěřitelnou složitost „sebe“ skrz poznamenání, že nesčetné mapy (obrazy) jsou zároveň generovány, integrovány a monitorovány koordinovaně. A co je nejdůležitější, že když jsou tyto mapy poznány, jsou vhodněji označeny jako představy. *Nervová tvorba představ se poté jeví jako úzce související s procesy sebe-reprezentace a sebe-utváření.* Další stupeň v porozumění vztahů představy vytvářejícího mozku a našeho smyslu sebevědomí je nalezen v oblasti emocí. Panksepp (1998, 2003) tvrdí, že základy sebevědomí jsou k nalezení v „základních emocionálních obvodech“ (str. 199) mozku. Dle Damasia (2012), jsou naše pocitové stavy v podstatě představami v pohybu „utvořeny především jejich unikátním vztahem k tělu“ (str. 80) Tento vztah emoce k tělu je konkrétně spojen s tělními pohybovými schopnostmi (Colzato, Nelleke, Van Wouwe, & Himmel, 2007). Někteří myslí, že propojení emocí s motorikou, se spojují s naším smyslem vědomí a sebevědomí (Llinas, 2002; Damasio, 2012). To, kdo jsme se zdá být přímo vázáno na naše nutkání, sklony a připravenost k pohybu. Možnosti chování a potencionální spojení emocí jsou označovány jako akční tendence (Frijda, 1986; Frijda, Kuipers, & ter Schure, 1989; Lazarus, 1991; Fredrickson & Levenson, 1998). Příklad tohoto je impuls utíkat, když se bojíme nebo zůstat, když soucítíme. Fredrickson (2001) vyjasňuje, že akční tendence, nejsou pouze myšlenky, co by mohl jeden udělat, ale *vrozené myšlenky*, které jsou uvnitř zkušeností oblasti těla/mysli. Jak prohlašuje Lazarus (1991) „akční tendence je to, co tvoří emoci vtělenou“ (str. 285). Damasio zjišťuje, že oblasti spojené s vyvoláním emoce, například amygdala se strachem a premotorická prefrontální kůra se soucitem, by „aktivovaly oblasti, které normálně mapují stav těla a tím, vyvolají akci“ (str. 110). Klíčová složka v tomto, pro naši diskuzi vztahů mozku a představ, přichází z funkčního propojení vizuálních, emočních a motorických funkcí. Jak zjistíme později v další části, prolínání těchto tří funkcí uvnitř centrálních oblastí mozku nám nabízí letmý pohled do povahy představ jako vtělených poznatků. Odhaluje také

terapeutickou důležitost udržování a spravování spojení s těmito třemi magnetickými póly: vizuální, emoční, motorické.

Struktura představ

Naopak od většiny přijatých znalostí o nervových základech sebe sama, spojených s vědomím a vyššími kortikálními oblastmi, Panksepp a Damasio tvrdí, že základy sebe, proto a možná dokonce i jádrové rozměry (core dimension), se nacházejí nikoli ve vyšších kortikálních oblastech, ale spíše v hlubším, centrálnějším jádru středního mozku, zejména v optickém tektu (Superior Colliculus-SC). SC je oblast mozku bohatého na neuronovou hustotu s neobdobným propojením emočních a motorických center v Periaqueductal Gray (PAG), emoční struktury předního mozku jako je amygdala a motorické a sensorické oblasti cortexu. Není překvapivé, že SC je také vizuálním centrem mozku. Dobře zavedená, v neurovědě a neurobiologii, je cesta, kterou SC udržuje zapojení vizuálního chování (Brecht, Goebbel, Singer & Engel, 2001; Damasio, 2012; May, 2006; Panksepp, 1998; Singer, 2001). Primární v tomto zapojení je dohled zaměřený hlavně na povědomí a připravenost na vnější hrozby (May, 2006). Schopnost SC hlídat povinnosti jakou jsou tyto, přichází z několika klíčových schopností v jeho stavbě a vedení. Zaprvé, je veden jako sekundární vizuální cesta s přímým spojením z oka do jeho hustě protkané nervové struktury. (Laeng & Teodorescu, 2002). Tato sekundární vizuální cesta vyrovnává tu primární, která vede od oka do zrakového cortexu. Toto přímé sekundární spojení z oka to SC poskytuje mozku fascinující a vysoce adaptivní schopnost: blindsight (slepotu). Výzkumníci jako Binsted, Brownell, Vorontsova, Heath a Saucier (2007) potvrdili, že je mozek schopen vidět, aniž by opravdu viděl. Jednotlivci s poškozeným primárním vizuálním cortexem byli schopni „vidět“ a hýbat předměty danými v jejich zorném poli. To nám dává povědomí o centrální pozici vizuální informace – zkušenost představy - v naší nervové existenci. Pohledem na odkaz blindsight (slepoty) k akci narážíme na druhou vlastnost SC poskytující schopnost v rozpoznání hrozeb: příležitost emočních a motorických center PAG. Jsou zde probíhající smyčky z SC do PAG a z PAG do motorických struktur těla. Toto poskytuje vysokou účinnost, nejen v odhalování, ale také v motorickém reagování. Když k tomu přičteme fakt, že je PAG primárním zdrojem pocitů bolesti a trápení, obrany a agrese, stejně jako stavy obav, SC a PAG jako doprovodné poskytují systém, který může detekovat vizuální hrozby a přiřadit referenční hodnoty založené na emočních reakcích (Watt, 2000). A pro naše účely, můžeme pozorovat nervový systém vytváření představ, který spojuje představy s emocí a motorikou vysoce adaptivním systémem seberegulace.

Dát vše dohromady

Při prozkoumání toho, co jsem tu presentoval, můžeme letmo spatřit mezipojení nervové sítě středního mozku (SC a PAG), která má několik důležitých funkcí, spojených s představou a sebe-samým (self). Zaprvé, je tu zřejmý důkaz, že jádro sebe-utváření začíná v oblasti středního mozku spíše než ve vyšších kortikálních oblastech. Zadruhé, je tu silné spojení vizuální reprezentace a utváření obrazů v SC. Sebevědomí (self) a představa jsou navzájem nedílné skrz základní tendence mozku mapovat a vytvářet obrazy těla. Zatřetí, PAG a SC mají hluboký dopad na utváření sebe (self) skrz jejich potenciál vyvolat prvotní emoce, chápáno mnohými jako základ sebe (self), při vytváření akčních tendencí. Tato oblast má velmi prominentní spojení s motorickou oblastí. A začtvrté, pokud k tomu přidáme hlavní schopnost mozku simulovat stav, který se momentálně nevyskytuje, jako v „as if body loop“ (jako v případě tělové smyčky) a zrcadlovém neuronovém systému, máme oblast mozku, která má veškerou výbavu pro dosažení, udržení a dále bych řekl, opravení samotné struktury

sebe (self). Přístupem k tomuto systému se poté, v terapeutickém kontextu, využije samotných funkcionálních a strukturálních schopností k obnovení, znovuzačlenění (reintegrate) a přemístění oddělených, roztříštěných a zamrzlých částí sebe (self)

Klinický medailonek - ukázka (Identita pacienta na tomto příkladu byla zamaskována s ohledem na jméno, věk a profesi)

Joanie je třicetiletá reklamní agentka, jež u mne byla na terapii, dvakrát v týdnu po 8 měsících. Přišla ke mně poněkud deprimovaná a úzkostná. Život pro ni začal být natolik skličující, že nebyla schopna chodit denně do práce, aniž by se zhroutila strachem, či bolestnými vzlyky. Kariéra, na níž tak tvrdě pracovala, byla v ohrožení. Při naší společné práci, začala Joanie hledět a chápat některé složitosti jejího mládí a bolestné způsoby, při nichž od ní bylo vyžadováno přizpůsobení se – přizpůsobit se nebo riskovat ztrátu spojení s rodinnými členy, na kterých jí tolik záleželo. Zejména náročné byly vztahy s jejími rodiči. Její otec se ukázal být vysoce narcistický tyran, který je týrán vnitřními démony minulosti. Její matka se ukázala být sebe-obětující žena, která je oddaná jejímu manželovi, i přesto, jak přišerně nespokojená, nešťastná a bojící se je. Joanie se vždy cítila, jako by ji její matka chránila před otcem. Tato ochrana přicházela skrz matčino varování, aby byla opatrná kolem svého otce a nespolehnala se pouze na matku. Tato forma protekce vytvořila silné pouto závislosti mezi Joanie a její matkou – závislost, která pokračovala až do dospělosti. Udržovala také Joanie v bezpečné, ale neuspokojivé vzdálenosti od otce. Stala se matčinou důvěrníci, s matkou popisující Joaně bolest a utrpení jejího manželství do nejmenších detailů. Nadávky, nepřátelství, strach a paranoia jsou v Joanie do dnes rozlity jako jed.

„We´re All in This Sick Bubble Together“ (Všichni jsem v téhle nakažené bublině spolu)

Joanie: (uprostřed sezení, po rozsáhlém povídání o jejích starostech ohledně emoční pohody její rodiny) „Je to tak vyčerpávající. Máma, sestra, táta ... být máminou důvěrníci. Je to furt to samé dokola. *Všichni jsme spolu v téhle nakažené bublině.* Je to nakažlivý. Musím zůstat na okraji, abych se nenakazila. Těžké se z toho dostat.“

Frank: „Mmm ... (odmlka) Řekněte mi trochu víc ... o téhle jedovaté bublině.“

Joanie: (zavírá oči – je to něco, co už jsme spolu dělali) „Je to nějak tady.“ (zdvihá ruce, jako by držela bublinu) „Můžu vidět dovnitř.“

Frank: „Co vidíte?“

Joanie: „Tu věc. Jed.“

Frank: „Co je jedovaté? Je to něco uvnitř bubliny nebo bublina samotná?“

Joanie: (odmlka, slzy, oči otevřené) „Bolest. Spoustu bolesti v bublině.“ (oči se zavřely)

Frank: „Ano (aha), bolest. Mmm ... ano (aha).“ (ruce se mi zvedly a metaforicky vytvořily obrysy této dvě stopy velké bubliny před mou hrudí) „Řekněte mi víc o téhle bolesti.“

Joanie: „Skoro jak hnijící žlutá. Kalná. Je kalná. Trochu hořčicová žlutá. Víří.“ (její obličej se zkroutil do výrazu nechuti)

Frank: „Jaký je to pocit?“

Joanie: „Fuj. Je to ... vířivé ...“ (oči se otevřely)

Frank: „Mmmm ... představa, která mi naskakuje ... jako hnis ...“

Joanie: „Ano. Vířivý ... a ...“ (oči se zavřely)

Frank: „A vy tam celá jste?“

Joanie: „Naše hlavy. Vidím jen naše hlavy“

Frank: „Tahle žlutá věc ... vdechujete ji?“
Joanie: „Koukáme na ni“
Frank: „Jak vypadají vaše obličeje?“
Joanie: „Naše obličeje? Bez výrazu. Nedotýká se nás to. Naše hlavy. Ve vzduchu.“
Frank: „Ano, ve vzduchu.“ (Jsem znepokojen a odráží se to v mém tónu a těle). „Může to vypadat, že se vás to nedotýká, ale musíte dýchat.“
Joanie: „Je to všezahrnující. Chápete, je to jak zvratky. Jsou v tom věci“
Frank: „Ano. Tahle věc, která nemůže být metabolizována, zvratky. Ale nešla záchodem ...“
Joanie: „Ne. Je ve vzduchu.“ (slzy) „Doufám, že můžeme zachránit mou sestru před bublinou.
Bolest ... bolest“
Frank: „Ta bolest je vyzvracena?“
Joanie: „Ano.“ (Oči se otevřely)
Frank: „Víte, vidím představu vaší matky. Mluví k vám, ale pak začnou slova vypadat jako zvratky. Všechna ta bolest a ona to s vámi sdílí.“
Joanie: „Když mě matka krmí těmito věcmi. Věci, které mi říká ... je to jed, ale já ji nemůžu říct, že mi to ubližuje. Kdybych jí řekla, že mi to ubližuje, bylo by to zničující. Víím, že to není dobré, čím mě krmí.“ (hluboký pláč).
(Nastává dlouhá pauza ... něco vypadá jinak. Její hlava se sklonila a natočila doleva).
Frank: „Co pociťujete?“
Joanie: „Skoro jsem měla pocit, že bych mohla svou hlavu dostat z bubliny.“
(Znovu pohnula hlavou).
Frank: „Jaký je to pocit? Zůstaňte s ním. Cíťte svaly se pomalu zapojovat.“
Joanie: „Zvláštní ...“
Frank: „Držte se toho. Jen pociťujte ten pohyb. Pociťujte vzduch mimo bublinu. Čistý.“
(Joanie opakovaně naklání svou hlavu doleva a pak zpět doprava – pauza).
Frank: „Víte, chtěl bych něco říct. Chci vám říct, že si myslím, že jste velmi odvážná. Víím, jak moc milujete svou matku a jak moc jí chcete pomoci a snažíte se pro sebe získat trochu vzduchu, dostat svou hlavu z bubliny, abyste získala nějaký vzduch“
(Joanie pláče ještě silněji).
Frank: „Řekněte mi, co cítíte.“
Joanie: „Provinilost.“
Frank: „Hmmm ... mluvte.“
Joanie: „Co jste to říkal, to slovo.“
Frank: „Odvážná?“
Joanie: „Ano. Měla bych být silná“
Frank: „Odvážná znamená, že byste měla být silná?“
Joanie: „Ano, ale víím, že to není to, co jste myslel. Myslíte, že jsem odvážná v tom být slabá.
To je, proč se cítím provinile. Ne kvůli tomu co děláme (lidi v její rodině).“
Frank: „Hmmm ... takže dovolením sobě být zranitelná a slabá je zrazujete. Je to tak?“
Joanie: „Ano.“ (nějakou dobu silně vzlyká) „Nevím, proč brečím. Cítím se tak nějak dobře.“
Frank: „Moje domněnka ... toto jsou slzy vašeho léčení.“

V tomto výňatku můžeme vidět některé z rysů popsaných v tomto článku. Začínajíc od metafory, můj pacient a já jsme vstoupili do experimentálního procesu, který obsahoval představu, emoci a motorické prvky. Tato zkušenost vyžaduje ochotu pozastavit vědomé vyprávění a vstoupit do

figurativního vztahu se svým já. Takto jsme objevili bohatěji a víc zkušenostně a vžitým způsobem, čím si procházela. Představa bubliny obsahující hlavy členů její rodiny pozoruhodnou cestou zachycuje citovou podstatu tohoto rodinného systému – cestou, které bychom vědomě nedosáhli. Nad úroveň obsahu, nicméně, jsme schopni pochopit, to, co věřím, že je klíč k zahájení léčby v této práci: *zapojení motorických potenciálů*. To může být spatřeno ve chvíli, kdy se něco posune neverbálně. To se stalo jejím jemným pohybem hlavy doleva. Když jsem se zeptal, popsala tuto zkušenost jako pohyb hlavy do a z bubliny. Tento pohyb, řekl bych, představuje, jak metaforicky tak neurologicky, *samostatné znovuzapojení motorických potenciálů přežití*. Schopnost pohnout hlavou představuje pohyb sebe sama vstříc něčemu novému a něčemu zdravému. Pobyt v této bublině jedovatých zvratků představuje ochrnutí, zaseklost, kterou se tento vrozený prožitek snažil postupně změnit.

Závěr: skutečný a představený

Při zpracovávání modelu vtělených představ, jsem vnesl do popředí širokou škálu výzkumů a teorií podporujících pochopení mozku a mysli, v kterých jsou představa a metafora základními prvky emočních a lingvistických poznatků. Také jsem ukázal, že zasazené uvnitř „nervových vláken“ metafory a představy, jsou proto systémy sebe-utváření a sebe-údržby. Práce s našimi pacienty figurativním a na představy založeným způsobem má potenciál vnést je do hlubších procesů terapeutické změny. Co jsem se snažil ukázat je to, že to není pouhá existence představ, co přispívá do terapeutických hodnot, ale je to spíše naše experimentální práce s představou, která přináší zvýšenou terapeutickou důležitost. Toto je druh představy, který je méně mentálním obrazem a více pocíťovaným poznatkem. Toto je představa, jež je nervově spojena se systémy emoce, motoriky a vlastního já. A jak můžete vidět ve výňatku s Joanie, neustále pracuji na udržování těchto pospolitostí těla, emoce a představy, stejně jako udržování, uvnitř sebe, hluboce pocíťovaného prožitku s ní, jejími pocity a jejími představami. Moje ochota být přítomen, ušpinit si ruce, pokud chcete, se stává něčím, co bychom mohli nazvat *sdílený vtělený prožitek*. Takový prožitek, jak bylo osvětleno v práci Diana Fosha (2000, 2004), napomáhá lepšímu ozdravovacímu potenciálu pomocí podpory reciprocity a vytváření dostatečně bezpečného pocitu nechat určité věci plavat. Práce s vtělenými představami, vytváří možnost pro zpochybnění toho, co je známé a poznatelné. Emanuel Ghent (1990) o tomto mluví, když říká: „Literatura oplývá papíry a diskusemi odporu; ale stále, jak málo studujeme rozmary síly, která je na straně psychické léčby, impulsu k růstu, vzdání se, nechat něco plavat“ (p. 120). Pro Ghenta není vzdání se něco, co si může jeden vybrat dobrovolně. Nastává „v okamžiku“ absence dominance a kontroly. Ghent (1990) cituje Milnerovou (1950) z její knihy *On Not Being Able to Paint* odkazující na kreativní proces jako „vystoupení z obyčejného vědomí, kdy je jedinec schopen vymanit se ze známého a umožnit zjevení nové neočekávané bytosti“ (str. 110). V tomto znění, je to ztráta vlastního já, i když dočasně, která doprovází uměleckou tvorbu. Moje tušení je, že když pracujeme se hrou a vstoupíme do světa ztělesněných představ, naše známá konceptualizace sebe sama jak se zdá mizí z obzoru/pohledu. Tato nespoutaná zkušenost je bytostí bez konkrétní formy, může být určité jak špatná, tak dobrá. Je, pochopitelně, jak děsivá, tak oživující. A přesto myslím, že to stojí za to.