

Shrnutí překladu článku **Nonverbal Stories: The Body in Psychotherapy**  
(Nonverbální Příběhy: Tělo v Psychoterapii)

Autor článku: Richard G. Erskine  
Rok vydání článku: 2014  
Zdroj: [integrative-journal.com](http://integrative-journal.com)

Jméno: Mgr. Michaela Slováková  
Datum: 15. 11. 2016  
Ročník: první

## ÚVOD

V úvodu článku autor popisuje dva rozdílné fyzické zážitky – pocit bezpečí skrze matčino pohlázení zad v dětství (okolo 3 let) a tenzi v ramenou a krku při hádkách rodičů, která se s ním držela spoustu let – až do okamžiku nástupu na muzikoterapii v dospělosti. Samotný fakt, že tato tenze je spojena se vzpomínkou na hádky rodičů, pro něj byl „znovuobjeven“ až díky muzikoterapii.

Autor tedy poukazuje na fakt, že běžná – verbální terapie, přestože velmi účinná, toto spojení neodhalila. Až muzikoterapie díky stimulacím a pocitu bezpečí, vyjádřeném hudbou, umožnila cestu k dávným traumatickým vzpomínkám.

Gestalt terapie tyto tenze, gesta a jiné fyzické projevy popisuje jako „retroflektce“ které se objevují v situacích, kdy se naše tělo brání psychickému nepohodlí. Lidé je využívají v okamžicích, kdy chtějí zabránit přehlčení nepřijemnými pocity či myšlenkami.

## NEVĚDOMĚ NEBO V TĚLE?

V této části se autor věnuje *nevědomí*, které ze značné části dotváří naše vzpomínky, nejsme schopni tuto část sebe přenést do mluveného projevu, nicméně se projevuje v našich nonverbálních a fyzických projevech. Autor došel díky práci s klienty k závěru, že spoustu z nich máme potlačeny, protože v nás vyvolávají pocity spojené s předešlým selháním a neuspokojením potřeb vůči jiným osobám. Poukazuje na to na případu pacienta, který se naprosto vědomě těmto podvědomým myšlenkám a pocitům spojeným s konkrétními vzpomínkami bránil a odmítal je natolik, že bylo nutné pracovat bez nich – účinně, ale s respektem ke konkrétnímu strachu a s jeho uvědoměním si.

Autor na základě neuropsychologického výzkumu, který popisuje procesy limbického systému, zdůrazňuje to, že **psychoterapie, která cíleně integruje i práci s tělem a těmito historickými a pocitovými informacemi dává klientům možnost vyjádření a pojmenování toho, co pro ně dříve bylo takto nevědomé.**

## ÚVAHY O METODÁCH

V této kapitole autor uvádí příklady metod, se kterými jako terapeut, zaměřený na práci s tělem a muzikoterapii pracuje, a tím dosahuje pozitivních výsledků v oblasti nahlédnutí do nevědomí a propojení vzpomínek s aktuálním prožíváním.

Jedná se hlavně o tyto metody:

- řízené dýchání
- uzemnění
- práce s potlačovanými gesty prostřednictvím pěsti nebo čelisti
- práce s pohyby a tělesným napjetím

Všechny tyto metody následně propojuje s fantaziemi – útekem, obranou, zastáním se sebe sama, bojem, mazlením; ve skupinách potom připojuje psychodrama, které se projevilo jako velmi účinné v řešení traumatických či odmítavých zkušeností.

Je důležité zaměřit se na konkrétní procesy, oddělit terapeutovy procesy od klientových a poukazovat na vypořádané. A to například dotazy na to, co se skrývá za vyslovenými citoslovci nebo pohyby v určitých částech těla, za změněným tónem či rytmem hlasu, za zúženými či rozšířenými zornicemi, náhlými projevy agrese či úhybnými pohledy.

Autor toto považuje za **nejlepší způsob, jak klientovi poskytnou potřebnou stabilizaci v krizových situacích, a to tak, že klient může v danou chvíli vědomě integrovat terapeutickou zkušenost – na úrovni psychické, emocionální i myšlenkové.**

## **NA TĚLO ZAMĚŘENÁ TERAPIE BEZ DOTEKU**

Tato kapitola je příběhem autorova klienta. Ten přišel do terapie s potřebou pomoci nalezení přátel a partnera. Od začátku bylo jasné, že má problém s osobním prostorem – nechával věci v cestě, věšel kabát přes kabáty druhých apod. Autor s tímto klientem pracoval tak, že ho nechal dotýkat se věcí okolo sebe a sebe samotného. V okamžiku, kdy se klient měl dotknout kolony koberce, došlo k žádoucí reakci – klient se začal batolit a usedavě plakat. Při následné reflexi pak vyšlo najevo, že klient byl už jako dítě velmi striktně odmítán matkou, alkoholičkou, po psychické i fyzické stránce a má v sobě vypěstován velký strach z odmítnutí. S vědomím tohoto pak bylo mnohem snadnější zaměřit terapii k ozdravnému procesu.

## **TERAPIE OZDRAVNÝM DOTEKEM**

Autor popisuje různé možnosti terapie dotykem na dvou kazuistikách.

První je příběh starší ženy, která se vyrovnávala s rakovinou. Držení za ruku na ni mělo neskutečně pozitivní vliv – vyvolávalo v ní vzpomínky na otce, který ji, jako malou, častokrát držival za ruku a to v ní vyvolávalo pocit jistoty a bezpečí.

Druhou kazuistiku pak věnoval ženě, která měla velmi depresivní tendence a její normou bylo „prostě to vzdát“. Tato klientka chtěla ukončit terapii, když se nabídla možnost pracovat v terapeutické skupině. Terapeut si všiml klientčiny fyzické tenze v okamžiku, kdy jiná žena popisovala svůj náročný vztah s matkou. Na základě tohoto zjištění a vzájemné domluvy vytvořil bezpečný prostor, kde mohl začít s postupnou masáží velkých svalů. Klientka se postupně uvolňovala a nahlas vedla rozhovor s matkou, kdy jí rázně vysvětlila, že už se nehodlá trestat za její chyby, nebude se nadále utápět v její depresi a ví, že ji vždy nenáviděla a vinila z toho, že není dokonalé dítě. Od tohoto bodu pak mohla být nadále vedena potřebná terapie s velkou podporou skupiny.

## **ZÁVĚR**

Existuje spousta metod jak pracovat s tělem v psychoterapii, autor sám preferuje integraci dechu, tělesných pocitů, pohybů těla, tenze, fantazií, uzemnění a sebevyjádření. Se vším je třeba však zacházet velmi opatrně, samotný dotek může mít podpůrnou funkci, ale zároveň může vyvolat skryté vzpomínky. Řeč těla je velmi speciální jazyk, který má svou formu a význam. Na tělo orientovaná terapie nám pomáhá objevovat a dekodovat klientovy příběhy propojené se současným prožíváním.