

Integrative Psychotherapy "Revisited".

Marye O'Reilly-Knapp. *International Journal of Integrative Psychotherapy*. 2016, Vol. 7, p. 49-59.

překlad: Jan Maršálek

Tento článek se vrací k základním aspektům teorie a metod integrativní psychoterapie, jak je definoval Richard G. Erskine, Ph.D. a další. Případová studie, která je součástí článku, ukazuje užití integrativní psychoterapie jako základ terapeutické intervence, která umožňuje klientovi interpretovat a zpracovat rané prožitky vztahových selhání prostřednictvím terapie zaměřené na vztahy. Propojení s metodami a teorií integrativní psychoterapie posloužilo k dalšímu upevnění a potvrzení celého konceptu IP.

Autorka se s koncem své klinické praxe zamýšlí nad teoriemi, z nichž vycházela v práci s klienty. Ač zpočátku používala kombinace psychoanalýzy, gestaltových a transakčně-analytických postupů, posléze se připojila k výcvikové skupině vedené Richardem Erskinem, Ph.D. a nechala se vtáhnout principy integrativní psychoterapie. V posledním roce před napsáním tohoto článku pečlivě studovala teoretické základy a připojila i kazuistiku, která ilustruje, jak autorka užívá integrativních principů jako základu svých terapeutických intervencí.

Odkazuje na základní definice, jež formuloval Erskine (1997, cit. dle O'Reilly-Knapp, 2016, s. 50) s důrazem na integraci osobnosti: *"Pomáhat klientovi zvědomovat si a asimilovat obsah svých stavů ega, vyvinout smysl pro "já", který snižuje potřebu budování obranných mechanismů a životních scénářů, a znovu se být v kontaktu se světem a vztahy."* Erskine také klade důraz na unikátnost každého člověka, hodnotu lidské osobnosti a každé lidské bytosti jako takové, důležitost spokojeného života, význam mezilidských vztahů a podporu psychologického růstu prostřednictvím psychoterapie.

Integrace také odkazuje k propojení předpokladů napříč jednotlivými psychologickými teoriemi, ať už se týkají afektivních, kognitivních, behaviorálních, fyziologických, vývojových či vztahových aspektů lidského prožívání.

Integrativní rámec obsahuje části teorií motivace a osobnosti a psychoterapeutické metody doptávání, naladění a zapojení či angažovanosti. Součástí motivace jsou biologicky založené potřeby jako hlad v různých formách; hlad ve formě touhy po emoční či myšlenkové stimulaci (duše i tělo potřebují být nasyceny), potřeba struktury, hranic, potřeba blízkého kontaktu a vztahu (Erskine, 1997, cit. dle O'Reilly-Knapp, 2016, s. 50). Součástí osobnostních konceptů je práce se stavy ega, introjekcemi, vývojovými fixacemi a rigidními životními scénáři. Výše zmíněná kombinace poskytuje účinný nástroj pro úspěšnou psychoterapii.

Autorka předkládá kazuistiku Anne, která přišla do terapie (již její třetí) s cílem více se o sobě dozvědět. Už dříve odhalila, že její depresivní stavy mají původ v dětství a dysfunkčním rodinném systému, v němž žila. Její matka byla alkoholička a Anne udávala, že na velké části jejího pití a svého dětství a dospívání se vůbec nepamatuje, jakékoliv bolestné vzpomínky zkrátka odstříhla.

Na počátku se autorka soustředila na budování terapeutického vztahu a vytvoření bezpečného prostředí, kde by se Anne mohla cítit komfortně a uvolněně. Anne říkala, že jí vyhovuje pevná struktura a organizovanost a autorka měla podezření, že tímto způsobem zvládá svou potřebu kontaktu a stimulace. V rámci terapeutického vztahu pak zkoumali nejen vztahy v rodině původní, nýbrž i aktuální situace v rodině současné.

Terapeutický proces byl často bolestivý a pro Anne bylo zásadní, aby ji terapeutka „držela“ v terapeutickém vztahu mezi nimi a umožnila jí tak vracet se k vlastním vzpomínkám a prožívat je. Důležité v této fázi bylo pozitivní přijímání Anne a jejích pocitů plně a bez dalších podmínek a podpora v „bytí“ a prožívání na mnoha rovinách – kognitivní, afektivní, behaviorální a fyziologické. Procesu hodně napomohla práce s tělem, která zpřístupnila rozpoznávání a vyjadřování emocí.

Autorka dále předkládá ucelený přehled technik ilustrovaný tzv. „klíčovou dírkou“, v němž rozpracovává základní postupy integrativní psychoterapie více do hloubky. Tři úhelné kameny, doptávání, zájem a zaujetí a naladění, rozvádí do podrobnějších konceptů. Naladění rozkládá na složku vztahových potřeb, vývojovou, kognitivní, rytmickou a afektivní. Doptávání na konkretizuje na otázky fenomenologické, otázky týkající se historie a očekávání, otázky po volbách, rozhodnutích a strategiích zvládání, a otázky dotýkající se zranitelnosti a citlivosti klienta. Zaujetí dělí na uvědomování, potvrzení, normalizaci a přítomnost. Dále zmiňuje vnitřní překážky, které ruší kontakt, není-li s nimi pracováno – reálnou existenci (nepohodlných situací/pocitů), důležitost a význam (historických očekávání), rozhodnutí (na základě možných a voleb a známých informací) a vlastní já (v jeho zranitelnosti).

Dotazování a doptávání (inquiry) vede ke zvědomění prožívání klienta, a to na mnoha (již výše zmíněných) úrovních. Dostává se pak do styku s vlastními pocity, myšlenkami, obranami, tělesnými projevy aj. Otázky umožňují rozvinutí sebeuvědomování a zároveň prožitek přijetí a rozvíjení vztahu s druhou osobou, v tomto případě s terapeutkou. Anne si v procesu terapie postupně vzpomínala na odmítání, které zažila od matky, a mohla prozkoumávat své neuspokojené potřeby z té doby, to vše v bezpečném a přijímajícím prostředí. S postupným odkrýváním a poznáváním svých tehdejších (i současných) potřeb začínala rozumět tomu, co znamenala její prožívaná bolest a otupělost. Prošla prožitkem truchlení nad chybějící matkou a nedostatkem péče. A postupně si začala vážit sebe jako člověka s hodnotou, smyslem a významem.

Základní otázky směřují ke klientově prožívání, aktuálnímu a nedávnému, jde o dotazy typu "co Vás sem přivedlo?", "jak se právě teď cítíte?", "jaké to pro Vás je?" či "co Vám právě říká Vaše

tělo?"; klient se pak dostává více k sobě, k vlastnímu prožívání a aktuálním potřebám různých úrovní.

Další komponentou je naladění (attunement), čili *kinestetické a emocionální citění druhého* (Erskine, 2013, s. 17, cit. dle O'Reilly-Knapp, 2016, s. 54). Základem je hluboký respekt k druhé osobě. Naladění vyžaduje otevřenost na úrovni rytmických, emocionálních, vývojových, affektivních i kognitivních potřeb, všímavost k rozporům, ke klientově tempu i k jeho aktuálnímu prožívání a reakcím. Přizpůsobení klientovým potřebám a prožíváním je nezbytné, aby měl klient dostatek prostoru pro zpracování vnitřních procesů a posun v terapii.

Třetí součástí je zúčastněnost (involvement). Zvědomění rozeznává existenci toho, co se děje, validizace dává význam tomu, co je rozeznáno, normalizace stabilizuje výskyt a vyrovnává tak extrémní "výkyvy" a prostá přítomnost dává klientovi najevo "jsem tu s tebou, vážím si tě, jsi pro mě důležitý".

Tyto tři základní metody pomohly ustanovit a prohloubit terapeutický vztah, který dovolil terapeutce a Anne spolupracovat a být ve vzájemném kontaktu. Anne se tedy mohla dostat ke svým vytěsněným vzpomínkám a potlačeným potřebám a postupně růst k rozeznávání, uznávání a naplňování vlastních aktuálních potřeb.

V závěru práce se autorka zabývá základními hodnotami integrativní psychoterapie ve vztahu k práci s klienty, které přirovnává k vlastním základním životním přesvědčením: každý člověk má hodnotu a význam a je unikátní a nezaměnitelný; každý člověk směřuje k životu, který pro něj má smysl; psychoterapie pomáhá člověku být nejlepším, jakým může být s respektem k jeho odlišnostem, a to prostřednictvím vzájemného vědomého setkání klienta s terapeutem. Základním a zásadním předpokladem integrativní psychoterapie je premisa, že nástrojem léčby je terapeutický vztah.