

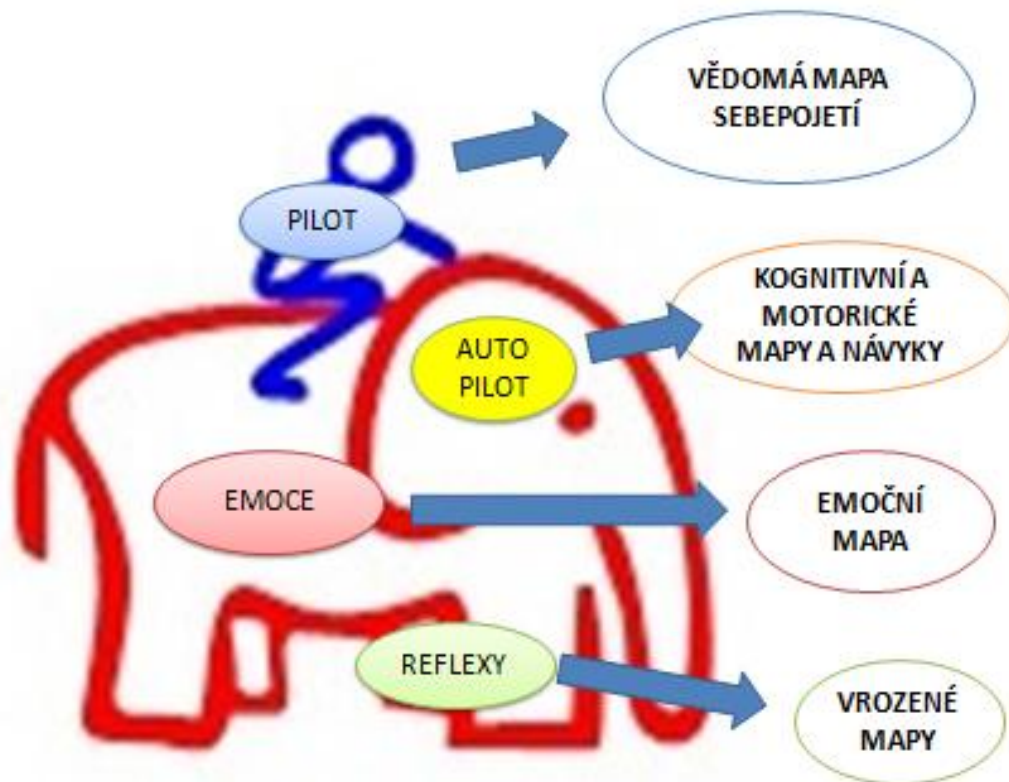
Integrace principů interpersonální neurobiologie do skupinové psychoterapie

MUDr. Alena Večeřová Procházková

Pro Skálův institut TW 27.ledna 2019

Využití interpersonální neurobiologie ve skupinové psychoterapii?

- Krátké edukační vsuvky – vysvětlení o funkci CNS, které se vztahuje k pacientovým symptomům
- Zaměření na způsob, který snižuje pocit hanby a studu a normalizuje zkušenost
- Pomáhá než se terapie zakoření – a dojde ke změně chemie a změně okruhů zapojení
- Efektivnější způsob, jak být se skupinou



4 domény neurobiologické regulace:

1. **Vertikální regulace:** umožňuje vzpomínku zregulovat do jednoho tvaru – reguluje aktivitu amygdaly (implicitní paměť, aktivace stresové osy), pomocí aktivace hipokampu, insuly, cingula a prefrontální kůry (explicitní a autobiografická paměť)
2. **Horizontální regulace:** emočně zakotvené vyprávění příběhů je známkou P-L integrace hemisfér
 - a. P- emoční, celostní, implicitní, tělové, silnější limbická konektivita, přítom ale kouká ven na kontext, vztahy, souvislosti, novinky
 - b. L- linear, logical, literal(=skutečný), language (=jazyk), komunikuje ven, kouká dovnitř- vymýšlí řešení jak uspokojit potřeby
3. **Intrapersonální integrace:** část mozku pozoruje a stará se o jiné části mozku („pilot“, mentalizace a metakognice)
4. **Interpersonální integrace:** sensorická integrace v kontaktu, ve vztahu = mám vnitřní stav druhého, vnitřní obraz, jak druhému je. Zůstat v kontaktu se svými pocity a moci je bezpečně sdílet s druhým člověkem. (a umět si k tomu toho bezpečného člověka vybrat).

1. Vertikální regulace:

a) S aktivitou amygdaly souvisí: - aktivace autonomního nervového systému:

Dr. Stephen Porges: Polyvagální teorie, 2009

Ventrální vagus = systém sociálního zapojení- pokud to jde, zkusíme se domluvit

V ohrožení se vypne systém sociálního zapojení, ztrácíme schopnost využít druhé jako zdroj regulace
zapne se sympatikus a vyhodnocuje, jestli se s ohrožením dá něco dělat

Pokud se nejde domluvit, pokoušíme se utéct (+ aktivace obranných mechanismů odvozených od útěku)

Pokud nejde utéct, bojujeme (+ aktivace obranných mechanismů odvozených od útoku)

Pokud se s ohrožením nedá nic dělat – zapne se dorsální vagus a my zmrzneme a připravujeme se na smrt, dojde k disociaci, dis-asociaci

b) S aktivací amygdaly souvisí: - implicitní paměť a způsob zápisu vzpomínek

Implicitní paměť

Pravá hemisféra – do 18 měsíců: Pohled, prosodie, postura, pohyb, tělové vjemy, impulzy, chování, emoční nutkání, vnímání bezpečí/ohrožení, fragmentované smyslové zážitky (vůně, dotek vousů, zrnka prachu v paprsku slunce pronikajícího záclonami)

Vtělené, bezeslovné, bohaté, vjemový rezervoár, bezčasovost, věčně přítomná minulost

„**Víme, jak to chodí**“, implicitní paměť tak ovlivňuje přístup k aktuální situaci, „automatické“ chování, cyklus emoční bolesti (Freudovo nutkání k opakování), sebestpotvrzující rituály - kontinuální potvrzování vlastního přesvědčení

Výzva pro terapeuta: nejde jen o koncepty, ale především o vlastní vyladěnost, pozornost a klid

Lidé si nepamatují, co jste jim řekli, ale jak se s Vámi cítili

Explicitní paměť – od 18 měs

Spojení amygdaly a hipokampu „ to tenkrát“. Sebere střípky do celku a dá jim razítko kdy kde a že v minulosti. Stabilní spojení ve věku 4-6 let

Autobiografická paměť od 24 měs

„Pamatuji si, že Já jsem tam byl, udělal, cítil....“ -Spojení amygdaly-hipokampu –PFC, Rozvoj kapacity pro empatii

Implicitní převaha nastává, když:

- Trauma: vydání na milost a nemilost implicitní paměti = ztráta svobodného výběru reakce, stres a kapacita CNS pro (ochrannou) funkční disociaci vypne spojení mezi amygdalou a hipokampem
- Vzpomínka je z dětství, ostrůvkovitá

Vjemy, percepce chování jako kdyby ta situace zase byla = **extrémní bezmoc**

Psychoterapie

Skupina: trigger pro implicitní situace a vzpomínky

Narrative of other: jeden druhého doslova neseme svou myslí, bez druhého neexistujeme

Na druhé straně si nejsme vědomi, že nevidíme druhého, ale jeho obraz v nás

Když je někdo z členů pozván do zranitelnosti a sebeodhalení, staré mapy vystoupí a ovlivňují konverzaci. Korektivní emoční zkušenost mění implicitní paměť v samém zárodku(!). Opakovaná zkušenost ko-regulace skupinou buduje kapacitu pro vnímání seberegulace a zvyšování odolnosti

Výzva pro terapeuta: udržet bezpečnou bazi, udržet člověka ve vztahu a v kontaktu: korektivní emoční zkušenost – pak je možné rozvinout koherentní narativ: Udržet spojení s druhou osobou (explorace, zkoumání, cítím se rozuměný a přijatý, cítěný, vnímaný a poznaný) vs. co nedělat a nepodporovat: protiakce kognitivními prostředky: obhajování a vysvětlování

2 a 3. Intrapersonální regulace propojení pravolevé hemisféry, corpus callosum: schopnost mentalizace a metakognice. Emočně podložené kongruentní vyprávění příběhů. Schopnost přemýšlet o sobě ve vztahu k druhému – nezbytná pro empatii a altruismus (známka horizontální propojenosti). Sebeorganizace pomůcka: FACES

F – flexible, mentální pružnost

A - adaptabilita

C – coherent –koherence (kongruence) propojení, sladěnost myšlenek, pocitů, chování

E – energised, dostatek energie a vitality

S – stabilní

4. Interpersonální regulace : Integrace vědomí: energie a informace konstatně plynou nejen v mozku, ale i mezi mozky (D. Siegel, 2008) CNS savců : synchronizovaná výměna emocí, otevřená zpětnovazební smyčka, která využívá stabilizaci a trvalou externí regulaci skrze attachment. Požadavek na externí regulaci je biologická potřeba a nikoli něco, co je specifické vzhledem k věku nebo vývojové fázi.

Srdcem terapie je interpersonální regulace afektivně autonomního náboje, která umožňuje opravy a reorganizace neuronálních sítí (Schore, 2010)

2 neurobiologické systémy jako vrozená výbava pro interpersonální regulaci:

a) Attachment

Biologická výbava: hledat co nejvíce vyladěný attachment, který je dostupný

Vtělená zkušenost a anticipace co je vztah a jak bude pro mě

Ovlivňuje výběr partnera/rodičovský styl/resilienci a naději/schopnost dát smysl svému životu (jaká je moje hodnota pro „svět“)

Vztah s mateřskou postavou ovlivňuje mentální modely („templáty-předlohy“)

Regulace blízkosti primární pečující osoby ve stresu

Získání bezpečného přístavu

Rozvinutí bezpečné báze, která umožňuje exploraci

Rozvíjí kapacitu mozku pro mentalizaci – úkol, pro který je mozek evolučně určen

4 styly: bezpečný, vyhýbavý, ambivalentní, dezorganizovaný (primárně zdravé strategie jak udržet kontakt se zneužívajícím, odmítavým nedostupným nebo nepředvídatelným pečovatelem)

Attachment slouží přežití v intimitě : následování, zůstat v kontaktu, v blízkosti, získat bezpečí, výživu a konejšení od mateřské figury

Skupina:

Attachment není druhotný zdroj, je to primární výbava interpersonální regulace

Ustanovení bezpečné báze v terapii je předpokladem pozitivního výstupu, dotknout se světa druhého člověka, navzájem se podporovat

Zkušenost nepotvrzující časné implicitní vzpomínky = korektivní emoční zkušenost

Veškerá psychopatologie je výstupem opakované neúspěšné snahy opravit nevytvořenou a selhání empatie

b. Zrcadlící neurony

Nervové buňky, které se aktivují v odpovědi na vnímanou akci druhého, jako kdyby ji jedinec dělal nebo předváděl sám (Iacoboni, 2008), propojuje jedince navzájem tím, že registruje chování, emoce a záměry druhých.

Komplexní neurální síť, nikoli izolované buňky

Intuitivní rozpoznání druhých jako sobě podobných , procesy: zrcadlení, empatie, imitace a identifikace - Jedinci se vyladují jeden na druhého a vyjadřují se „v druhém “ a „skrze druhého“ – naše mysli nefungují v izolaci. Propojují jedince na prekognitivní úrovni, která předchází řeči a logickému zdůvodnění. Sociální učení (není zprostředkováno vysvětlováním a řečí) na bázi implicitní paměti.

Zrcadlové neurony slouží k přežití v kmeni – propojení přináší slast//centrum odměny, vzájemnost a učení jeden od druhého – reciprocita, příslušnost k druhu, klanu, hardware pro organizaci sociálních skupin

Pole skupiny: Elektrochemické pole formující komplexní mapy v mozku

Okruh rezonance: Součástí systému rezonance: zrc.neurony, insula, tempor.kůra, amygdala a MPFC- cítím, co cítí druhý, empatie, nápodoba

Tělo, nervový systém, mozek druhého ovlivňuje naše fungování. Opakované setkání : v naší mysli tvoří permanentní reprezentaci druhého

Skupina : vnitřní komunita

Při dobrém fungování můžeme takto mentálně zůstat v kontaktu, rozvinout empatické porozumění, jako kdyby skupina byla stále s námi – pokračující vnitřní zdroj

Zrcadlení mezi členy skupiny : Neverbalita, gesta, vzájemnost, koheze , normy, cíle, afektivní tón před tím, než se vynoří konkrétní témata

Terapeutovo vyladění a intervence

- Podporuje ich-formu prohlášení
- Nabízí preferenčně intervence k posílení zdravého zrcadlení a empatie než interpretace skupinového dění a jednotlivých členů
- Empatické porozumění spíše než vysvětlování, vyladění na potřeby členů , stvoření vzájemného živého dialogu rozvíjí sebezkušenost a sebevšímavost
- CAVE!: Typická reakce na předčasnou interpretaci je ignorování nebo defensivní manévr, který indukuje protipřenos
- Být ve skupině a zároveň ji vést . Kapacita s laskavostí pozorovat proud obsahů a stavů, které přicházejí do bdělosti a všímavosti. Pro terapeutu: loving kindness a soucit je lepší než witnessing (neutralita bez emočního náboje). Loving kindness buduje a rozvíjí okruhy, které mapují tělesnou odpověď na emoci (insula) a pravoemisférové zpracování empatie (temporoparietální přechod)

Bezpečná báze: neznamená nerealisticky podporující a bezpečné prostředí

- Neznamená ani rigidní kontrolu, která obětuje spontaneitu, komplexitu, diverzitu a všechnu zmatenost skutečných vztahů
- Bezpečí uvolňuje pro nebezpečí , ochota zkoumat vnitřní svět, zvědavost, zůstat v kontaktu i s negativními pocity
- Ve skupině umožní i konflikt, bezpečí pro protest, výzvu mezi členy i vůči vedoucímu bez strachu ze zatracení či násilí
- Skupinový vedoucí zajišťuje proces sdílené reflexe, která umožňuje vícečetnou perspektivu spíše než past jednotného pohledu

Závěr:

Skupinová psychoterapie: faktory, které podporují neuroplasticitu a procesy změny

1. prostředí, mírný emoční náboj a optimální hladina stresu

- Mozek od přírody zvědavý, přitahovaný k novému a řešení výzev – primární drive
- Vyladěný regulující vztah je podporou pro vstup do kontaktu se zkušeností bdělého vybavení vzpomínek
- Senzorimotorický, interpersonální a psychologický rozvoj

2. zkušenost lepší než vysvětlování, změna je víc než vhléd či interpretace

- Emoční učení funguje jako motivační mapa, silné vztahy – nová pravidla
- Korektivní emoční zkušenost – mění mapy implicitní paměti
- Zvýšení kapacity pro obsažení a podržení zkušenosti v nehodnotícím kontextu

3. attachment tvoří prostředí pro změnu, bezpečná báze

- Dopaminové potěšení z důvěrného vztahu je vysoce odměňující (Young, 2009)
- Péče s mozkem dělá dobré věci, ať už mozek dává nebo přijímá.
- Máme vnitřní vybavu rozpoznat že dáváme víc, než dostáváme.

4. mozek je sociální a připraven na spolupráci, péči a férovost

- Všechny autentické vztahy jsou nepředvídatelné a vyžadují konstatní kooperaci a pozornost. Rigidita a stereotyp vztah ničí.
- Samotné patření do skupiny je léčivé. Snižuje kortizol na zvladatelné hladiny.
- Nový narrativ – explicitní a autobiografická paměť, převyprávění vlastního příběhu z nového pohledu

5. počáteční změny jsou přechodné. Dlouhodobá terapie je výhodná.