

Koncentratívna pohybová terapia jej možné aplikácie v podmienkach referátov poradensko-psychologických služieb (bývalých CPPS).

Zámerom môjho textu je predstaviť Koncentratívnu pohybovú terapiu (KPT), ktorá je v súčasnosti jednou z hlbinne orientovaných psychoterapeutických metód, ktoré sú zahrnuté v inštitucionálnom rámci Slovenskej psychoterapeutickej spoločnosti a Európskej asociácie pre psychoterapiu. Taktiež by som sa chcel zamyslieť nad možnými indikáciami KPT v podmienkach poradenstva referátov PPS, ktorých služby sú momentálne jedinou bezplatnou poradenskou (čiže nemedicínskou) alternatívou pre dospelú populáciu.

Na Slovensku je KPT relatívne mladým psychoterapeutickým smerom a Slovenská spoločnosť pre KPT má doposiaľ iba sedem certifikovaných terapeutov, pričom momentálne, na jar 2006, sa končí druhý beh šesťročného vzdelávacieho cyklu a začína tretí. Koncentratívna pohybová terapia je psychoterapeutická metóda, ktorá sa používa individuálne alebo skupinovo a teoreticky je založená na vývinovo-psychologických modeloch a hlbinne psychologických teóriách. Terapeutické ponuky, ktorými klienta oslovujeme pracujú s vedomým vnímaním seba, svojho tela „tu a teraz“ na pozadí individuálneho života a biografie. Byť „koncentratívny“, znamená venovať pozornosť v rovnomernom rozložení vnútornému aj vonkajšiemu prežívaniu, byť v kontakte so sebou samým a s okolím (priestorom, predmetmi, inými ľuďmi), zažívať a uvedomovať si „čo mnou hýbe“ a vnímať emočné, myšlienkové a telesné hnutia, ktoré vznikajú. Pohyb sa chápe na

- fyzickej roviny – chôdza v priestore, postoj, posed, vnímanie pohybujúcich sa častí tela,
- na emocionálnej roviny – vnímanie nálady, zmien v prežívaní, „cítien sa“ a
- kognitívnej roviny – vnímanie myšlienok, názorov, spomienok, asociácií...

KPT vychádza z teoretického základu, ktorým je poznatok, že vnímanie a pohyb tvoria jednotu a prostredníctvom chápania a uvedomovania sú úzko prepojené s myslením a hovorením. „Reči pritom prislúcha nasledovný význam: prežívané sa prostredníctvom rečového vyjadrenia dostáva do vedomia, t.j. je postihované pojmovo a dostáva sa tak na úroveň myslenia, asociácie, reflexie a komunikácie. Takýmto spôsobom sa zmyslovo-emočné obsahy spájajú s jazykovo-kognitívnou úrovňou. Minulé - aj predverbálne sa môže kedykoľvek aktualizovať, t.j. prežívaniu neprístupné emócie a za nimi skryté konflikty sa môžu vynárať a opakovať sa v aktuálnych vzťahových procesoch a môžu sa prepracovávať“ (Illchmann H., 1997)

Pri KPT sa terapeut snaží dať ponuku a touto ponukou „osloviť“ klientove zdravé časti osobnosti, pozitívne zdroje, prípadne jeho problémy, intrapsychické, respektíve interpersonálne konflikty. Ponuky využívajú priestor, pohyb, v skupinovom procese iných ľudí, terapeuta a rôzne predmety. Predmety sú vnímané ako objekty fyzickej skúsenosti, ale aj ako proťajšok, ktorý môže byť prenosovou aj projekčnou plochou. Takisto môžu byť vnímané ako symboly pri symbolizácii a podnecujú k biografickým asociáciám. Často sú prostriedkom interakčných, tvorivých procesov v skupine, alebo medzi klientom a terapeutom. Medzi základné predmety, ktoré používa KPT radíme lopty rôznych veľkostí, palice, laná a deky. Zbierka býva obohatená o predmety z prírody rôznych tvarov a veľkostí, hračky, guľičky a iné materiály. Okrem predmetov, terapeuta a klienta/klientov sa v terapeutickej situácii akcentuje vnútorný aj vonkajší priestor a podľa charakteru terapeutického procesu priama i nepriama práca s telom. Metóda pracuje s konceptom „pamäti tela“, ktorý ponúka myšlienku,

že v našom tele sú uložené prežité situácie v podobe emocionálne nabitých spomienok, ktoré ovplyvňujú naše prežívanie a zdravie podporne alebo aj negatívne.

História KPT siaha do 20. rokov 20. storočia. V tomto období Elsa Gindler vytvára nový spôsob gymnastiky, ktorý sa sústreďuje na rozvíjanie vlastnej individuality a autonómie prostredníctvom vnímania tela a telesných pocitov a prostredníctvom nasledovania svojich individuálnych pohybových impulzov. Cvičenia prebiehali v komunikatívnom procese centrovanom na osobu a jej potreby. Po druhej svetovej vojne sa zásadnou mierou podieľali na definovaní a rozvoji metódy niektorí žiaci Elsy Gindler (napr. Miriam Goldberg), ktorí spolu s psychoanalytikmi a psychoterapeutmi pomáhali utvárať jej súčasnú podobu. V 50. a 60. rokoch 20. storočia pomenoval Helmut Stolze metódu ako koncentratívna pohybová. Ďalšími významnými postavami, ktoré majú podiel na rozvoji tohto smeru sú Christine Gräff, alebo psychoanalytik Hans Becker. KPT je v súčasnosti rozšírená najmä v nemecky hovoriacich krajinách – Nemecku, Rakúsku (tu je preplácaná aj zdravotnými poisťovňami), Švajčiarsku a Taliansku, kde má svoje národné organizácie. Trend rozvoja KPT smeruje k sledovaniu výskumu účinnosti metódy, k vypracúvaniu diagnostických kritérií a k integrácii poznatkov z oblasti vývinovej psychológie, psychoanalýzy s aktuálnymi poznatkami terajších neuro vied.

Pokiaľ ide o filozofické a teoretické východiská, základnou bázou pre KPT sú myšlienky Gabriela Marcela („Mám telo a som svojím telom“), fenomenológia vnímania Maurica Merleu-Ponti(ho) a tvarový kruh psychofyzickej jednoty telesného a duševného Viktora von Weizsäckera. Z vývinovo psychologických modelov sa opiera o práce Piageta, ktorý popisoval procesy vzájomného podmieňovania a asimilácie vnímania, činnosti a myslenia u detí, ktoré sa v čase rozvíjajú a špecifikujú. Z iných vývinových konceptov kladie KPT dôraz na psychoanalytické teórie Mahlerovej, Eriksona, a teórie podporené výskumami kojencov Sterna a Lichtenberga. Ďalším teoretickým zdrojom KPT sú ego-psychologické a self-psychologické modely v rámci hlbinej psychológie. KPT sa zaraďuje medzi hlbinné orientované psychoterapeutické smery, uznáva koncepty nevedomia, prenosu, odporu a mechanizmy obrany. Z takéhoto teoretického pozadia je terapeutický proces pri dlhodobej KPT vedený v individuálnom, alebo skupinovom analytickom rámci. Práca smeruje k podpore sebavnímania, sebaepochopenia a sebavedomia, k sprostredkovaniu zmyslovosti a citlivosti voči prežívanému, k nachádzaniu vnútorných zdrojov a k vytvoreniu dostatočne silných ego-funkcií. Proces však ponúka aj možnosť odkrývania, spoznávania a prepracovávaní nevedomých psychodynamických faktorov osobnosti a intrapsychických konfliktov, ktoré majú korene v primárnej rodine. Telesná a pohybová práca, ako aj symbolizácia sa stávajú prostriedkom k uvedomeniu si seba a svojej biografie. Novo uvedomené a prepracované môže byť ukotvované v správaní v interakciách s druhými. Pokiaľ ide o terapeutický vzťah, KPT oproti klasickej psychoanalýze ponúka dialogický princíp v zmysle Martina Bubera. Dialóg medzi terapeutom a klientom by mal ponúkať rámec, bezpečie a podporu pri prijímaní ponúk a cvičení, z ktorých telesné, emočné aj kognitívne zážitky sa v rešpektujúcom terapeutickom prostredí spracúvajú. V skupinovej aj individuálnej práci je dôležitý aj telesný dialóg a chápanie neverbality v kontexte osôb a priestoru. Okrem dlhodobej terapie je KPT vhodná ako forma krátkodobej, na symptóm zameranej terapie. Niektoré prvky sa dajú využiť pri

krízovej intervencii. KPT v sebe môže obsahovať aj prvky a techniky systemických a behaviorálnych terapií.

Primárnou indikačnou oblasťou KPT sú psychosomatické a neurotické poruchy. Metóda sa úspešne využíva na psychosomatických klinikách. Pokiaľ ide o neurotickú symptomatológiu KPT terapeuti pracujú aj s klientmi, o ktorých uvažujeme (v psychodynamickom pojmosloví) ako o narcistickej štruktúre osobnosti. Ďalšími okruhmi sú emocionálne a osobnostné problémy, depresie a úzkostné stavy. KPT sa úspešne využíva aj pri raných hraničných poruchách a poruchách telovej schémy. V skupinovom i individuálnom terapeutickom rámci pri zohľadnení špecifik klientskej skupiny sa modifikuje a ponúka pacientom s psychotickým ochorením, ktorí nie sú v akútnej fáze. Pri závislostiach sa KPT môže stať jednou z dopĺňujúcich alternatív. Možné je využitie KPT pri poruchách príjmu potravy (anorexia, bulímia, obezita). Kontraindikáciou sú ťažké hysterické neurózy, stavy organickej degradácie, sexuálne aberácie, depersonalizačná a derealizačná symptomatológia vzhľadom k špecifikám klientských skupín, keďže KPT je primárne na telo orientovanou metódou a vyžaduje aj isté intelektové kompetencie pri verbálnom spracovávaní fyziologicko-emočných zážitkov.

Modifikácie KPT sú vhodné pre všetky vekové skupiny. U detí napríklad v kombinácii s terapiou hrou, respektíve rodinnou terapiou. Pri zohľadnení špecifik v aplikácii telesne orientovaných ponúk je koncentratívna pohybová terapia vhodná aj pri poradenstve v pubertálnej alebo adolescentnej vývinovej kríze. Môže podporiť najmä procesy identifikácie, symbolizácie a externalizácie, hľadať a uchopovať zdroje, nachádzať „riešenia“ v bezpečnom terapeutickom prostredí. Pozitívne skúsenosti pri využití KPT nachádzame v sebaskúsenostných alebo na rozvoj orientovaných zážitkových skupinách, kde sa ponúka ako prevencia stresu, záťaže a vyhorenia.

V takomto popise metódy nachádzam aj jej možné využitie v rámci poradensko-psychologickej starostlivosti referátov. KPT v jej skupinovej podobe je možné využívať ako tvorivú terapeutickú metódu v skupinách s psychodynamickým pozadím, kde môže obohatiť verbálny proces (v prvých fázach vývoja KPT ako metódy klienti zážitky zo skupín spracovávali v procese psychoanalýzy). Takisto je vhodná pri skupinách osobnostného rozvoja. V individuálnych stretnutiach sa KPT okrem už spomínaného môže využívať pri riešení vzťahových a rodinných problémov, najmä tam kde nie sú priamo dostupní rodinní príslušníci a otvára sa možnosť dlhodobej práce s vnútornou dynamikou klienta. Priama zážitková práca a symbolizácia oslovuje „nevypovedané“ rodinné tajomstvá, skryté pravidlá a neuvedomované emócie a myšlienky. KPT vzhľadom k výlučnosti a špecifikám hlbinne orientovaného terapeutického procesu nie je indikovaná ako forma partnerskej a rodinnej terapie, osvedčila sa mi však ako forma psychoterapeutickej práce s deťmi a adolescentmi s rôznym typom osobnostných a emočných problémov.

Výcvik v sebe zahŕňa skupinovú aj individuálnu skúsenosť na sebe, teoretické vzdelávania v metóde a jej modifikáciách pre špecifické klientske okruhy, pozorovanie priame práce KPT terapeutov a supervíziu vlastnej praxe. V prípade ďalšieho záujmu o koncentratívnu pohybovú terapiu je možné získať informácie z knižných zdrojov, ktoré uvádzam na záver textu.

Použitá literatúra

Illchmann H. (1997) Identitätskrisen als Entwicklungsimpulse. Verlag modernes Lernen, Dortmund

<http://www.koncpohterapia.szm.sk/>

Doporučená literatúra

Gräffová, Ch.: Koncentrativní pohybová terapie, Sdružení Podané ruce, Nakladatelství Albert Boskovice, 1999

Hochgerner, M., Pokorný, V. editori: Koncentratívna pohybová terapia v teórii a praxi, F Trenčín, 2003

Vladimír Hambálek (autor je končiacim frekventantom KPT výcviku SSKPT)