



# RELAXAČNÍ TERAPIE

Dlouhodobý výcvik v integrativní psychoterapii s fokusem na práci s emocemi

# RELAXAČNÍ TERAPIE

Metody využívající svalovou relaxaci, koncentraci, autosugesci a řízené představy

Vychází z předpokladu vzájemné souvislosti mezi třemi faktory

- psychickou tenzí
- funkčním stavem vegetativního nervové soustavy
- napětím svalstva

Psychickou tenzi a vegetativní NS lze příznivě ovlivnit manipulací s napětím svalstva

Napětí svalstva lze ovlivnit vůlí

Relaxovaný stav je zároveň vhodný pro autosugestivní ovlivnění, které má vliv na chování a prožívání

# VEGETATIVNÍ NS

Sympatikus

Parasympatikus

Jejich souhra ovlivňuje funkci vnitřních orgánů.

Při úzkosti, napětí a nervozitě je vyšší aktivita sympatiku.

Vegetativní projevy úzkosti – bušení srdce, pocení, změněná činnost střev – průjem, křeče v břiše, nucení na močení, apod.

Ovlivnění – medikamenty, fyzická aktivita, dýchání, střídání teplých a studených podnětů

Polyvagální teorie je souborem evolučních, neurovědeckých a psychologických tvrzení týkajících se role nervu vagus v regulaci emocí, sociálním spojení a reakci na strach. I když to není podporováno nejmodernější sociální neurovědou, je přesto populární mezi některými klinickými lékaři a pacienty.

# *AUTOGENNÍ TRÉNINK*

## Celé tělo


Knobloch: Schultz (1959) tvrdil, že komplexy, které popisoval Freud, sedí nejen v hlavě, ale jsou to stavy celého organismu patrné v rozložení svalového napětí a ve vegetativních reakcích.

Můžeme sledovat nejen to, co klient říká, ale i jeho gesta, postoj, mimiku, způsob chůze, atd.

Tyto myšlenky stály za vznikem psychogymnastiky (Knobloch, Junová, Petrusová, Šapošníková, 1964)



**Johannes Heinrich Schultz** 1884 – 1970, byl německý psychiatr a nezávislý psychoterapeut. Schultz se stal světově proslulým vývojem systému autohypnózy zvaného **autogenní trénink**.



cvičení ovlivněno jógou, buddhistickými praktikami (dech), Jakobsonem, poznatky o hypnóze a autohypnóze

AT – může usnadňovat navození hypnózy u pacientů zprvu málo hypnabilních nebo po úspěšně provedené hypnoterapii, ve které se již nemůže pokračovat, lze převést na AT (pacient aktivní, metodu má vždy k dispozici)

možné léčit funkční poruchy – spánku, tréma, podrážděnost, poruchy koncentrace pozornosti

vyžaduje normální úroveň inteligence a ochotu ke spolupráci. Klade značné nároky na vytrvalost pacienta. Proto se doporučuje zavádět autogenní trénink u nemocných s rysy důkladnosti, se sklonem k sebezpozorování a s tendencí k práci na sobě.

### Má **2 stupně**:

- *a, nižší*: má praktické uplatnění. Standardní cvičení s navazujícími individuálními formulkami
- *b, vyšší*: složitější, který je formou řízené imaginace.

### Kontraindikace

Psychotické stavy, akutní deprese, slabomyslnost, degenerativní organické procesy

# NIŽŠÍ STUPEŇ

## Standardní cvičení

6 postupně nacvičovaných úkolů, při nichž se dosahuje uvolnění v různých částech a orgánech těla.

Předpokladem je zvládnutí celkové svalové relaxace („jsem zcela klidný“, zavřené oči, poloha vleže).

Cvičení postupuje v tomto sledu:

- **cvičení tíhy**
- **cvičení tepla**
- **regulace srdeční činnosti** (klidný tep srdce má pociťovat)
- **koncentrace na dech s myšlenkou** „dech je zcela klidný“
- **regulace břišních orgánů** (do břicha proudí teplo)
- **koncentrace na oblast hlavy** s myšlenkou „čelo je příjemně chladné“

3x denně, 3-5 minut; nácvik jednotlivých úkolů trvá asi 14 dní, takže nácvik celého nižšího stupně trvá 3 měsíce.

Pravidelné cvičení má vést již samo o sobě k trvalému uklidnění, zvyšování výkonnosti a odstranění některých neurotických symptomů.

Nácvik může být sukcesivní nebo simultánní

# NIŽŠÍ STUPEŇ

## Individuální formulky

Po zvládnutí standardního cvičení se lze zaměřit na žádoucí nebo nežádoucí vlastnosti a příznaky – pacient si v koncentrovaném pohroužení do sebe představuje žádoucí zásady jako skutečnost a autosugestivně si je vstěpuje v individuálně vytvořených formulkách.

Formulka musí být krátká, jasná a pokud možno kladná. Např. při odstraňování strachu nepoužijeme „nebojím se“ ale „jsem klidný“.

**a) Fyziologicky zaměřené formulky:** směřují k posílení účinků navozovaných již standardním cvičením. Jsou specificky zaměřeny na funkci orgánů, v nichž pacient pociťuje obtíže. Tíha se používá při odstraňování symptomů spojených s tenzí, teplem, nedostatečným prokrvením, chladem při svědění, bolestech a jiných nepříjemných pocitech.

**b) Intenční formulky:** jsou orientovány na změnu duševních funkcí, postojů nebo chování. Mohou být:

- neutralizující (odstranit rušivou koncentraci na tělesné nebo duševní pochody),
- zaměřující (vytvářejí pozitivní zaměření, protikladná patickým, např. „zajímají mě lidé kolem“ u hypochondrických tendencí) nebo
- posilující (podporují motivační tendence, např. „umím ovládat své jednání“, „dovedu se prosadit“).

# VYŠŠÍ STUPEŇ – AUTOGENNÍ MEDITACE

Je to jiný název pro vyšší stupeň Schultzova autogenního tréninku. Spočívá v dovednosti vyvolat si a udržet živé představy určených předmětů, osob a dějů a ve využívání této dovednosti k dalšímu meditativnímu setrvání u osobně významných témat.

Lze ji používat k sebezdokonalování i k hlubšímu sebepoznání.

Vyžaduje schopnost setrvat v relaxovaném pohroužení do sebe až hodinu.

Schultzův žák Thomas navrhuje pro meditaci symbolická témata, jako např. „vystup na horu“ (cestou se vystupující potkává s moudrým starcem), a „sestup do hlubiny mořské“. Vyvolané prožitky dávají možnost hlubšího pochopení motivů, způsobů dosahování životních cílů, poznání nevyužitých možností a předpokladů ke změně.

Cvičení vyššího stupně si lze shrnout do 6 bodů:

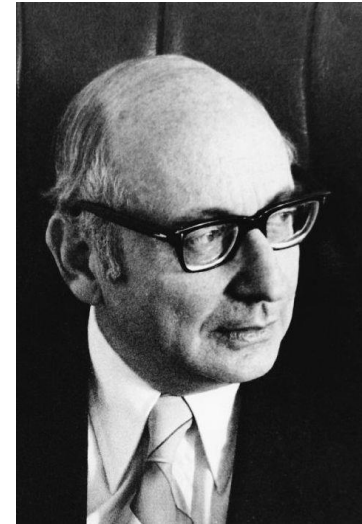
1. Koncentrace na zážitek barvy: subjekt se má naučit vyvolat si před duševním zrakem amorfni barvu, nejprve tu, která se mu sama objeví, později barvy podle přání.
2. Vyvolání živé představy určitých předmětů – nejprve konkrétních, později abstraktních až symbolických.
3. Zpřítomnění si různých vlastních zážitků, zejm. takových, v nichž se odráží intenzivní citový vztah.
4. Vyvolání si obrazu určitých osob, přičemž jde jednak o uvědomění si vztahů k nim, jednak o získání schopnosti vcítění se do druhého.
5. Kladení si otázek s očekáváním vnitřních prožitků jako „odpovědi z nevědomí“.
6. Na vyřešení předchozího úkolu navazuje vytvoření formulovaných předsevzetí a jejich vstupu. Jde o formulování určitých základních životních hesel podle požadavků na zdokonalení vlastní osobnosti.



# *SYSTEMATICKÁ DESENZIBILIZACE*

Postupná konfrontace s obavným předmětem v představách při současném vyvolání tělesného stavu, který je s úzkostí neslučitelný – tj. svalovou relaxací.

Užívá se hlavně u malých dětí a extrémně úzkostných P



**Joseph Wolpe** 1915-1997 byl jihoafrický psychiatr a jedna z nevlivnějších osobností behaviorální terapie.

# JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE

- Střídání napětí a uvolnění. P se učí tyto 2 stavy rozpoznávat
- Napětí 5s, uvolnění 10s.

Přitom postupuje systematicky přes jednotlivé svalové skupiny, např. začne od nohou, přes lýtka a stehna ke svalům břicha a zad, pokračuje přes svaly rukou... Nakonec klient napne a uvolní všechny svaly v těle současně a tím dosáhne stavu relaxace.

- a) pacient se naučí rozlišovat pocit tenze a pocit relaxace ve **svalu ruky**
  - b) pacient se naučí rozlišovat pocit tenze a pocit relaxace **svalů na hlavě**
  - c) pozornost zaměřena na **svaly jazyka**
  - d) pacient se naučí rozlišovat pocit tenze a pocit relaxace **svalů ramene**
  - e) pacient se naučí rozlišovat pocit tenze a pocit relaxace **zádových, hrudních a břišních svalů**
  - f) pacient se naučí rozlišovat pocit tenze a pocit relaxace **prstů na ruce a nohou**
- pacient nacvičuje i mimo sezení

# ÖSTOVA APLIKOVANÄ RELAXACE

- 8-12 sezení

**Teoretický úvod** (P seznámí se smyslem a účinností. Vysvětlíme 3 složky reakce na stres:

- Fyziologická (zvýšení TF, pocení...)
- Reakce v chování (vyhnutí se úzkostným situacím)
- Reakce v myšlení (ANM)

**Rozeznání příznaků napětí a úzkosti** – škály úzkostných epizod

## Progresivní relaxace

- Střídání napětí a uvolnění. P se učí tyto 2 stavy rozpoznávat
- Napětí 5s, uvolnění 10s.
- Hodnotí na škále 0-100

**Pouze uvolnění (5-7 minut)** – vynecháme fázi napětí.

**Podmíněná relaxace** – 2-3 min.: Zaměříme na dýchání a vypracujeme podmíněné spojení mezi sebeinstrukcí „Klid“ a zvýšením pocitu relaxace.

**Diferencovaná relaxace (60 - 90 vteřin)**: Hlavním cílem této fáze nácviku je naučit se jak relaxovat při běžné činnosti, ne pouze při sezení v křesle.

**Rychlá relaxace 20-30s.** : uvolnění v běžných nestresujících situacích

**Aplikovaná relaxace:** uvolnění v situacích, které budí úzkost. Cílem je, že pac.se přesvědčí, že svoji úzkost zvládne

# ŘÍZENÁ IMAGINACE

Metody řízené imaginace navrhnou pacientovi určité obrazy, motivy či témata, u nichž má ve vnitřním pohroužení setrvat.

Postup může sloužit k uklidnění, posílení pocitu bezpečí, sebezdokonalování se zaměřením na budoucnost, např. meditováním o životním poslání, vztazích k lidem a hodnotám, nebo spíše k analytickému odhalování méně vědomých motivů vlastního jednání a skrytých konfliktů.

Např. Imaginace bezpečného místa

# *KATATYMNĚ-IMAGINATIVNÍ PST*

H. Leuner vypracoval z imaginativní techniky postupně variantu krátkodobé psychoterapie s hlubinnou orientací, která probíhá obvykle v 15-20 sezeních.


má své **kořeny v psychoanalýze a vychází také z analytické jungianské psychologie**: je to „psychodynamická psychoterapie“

Specifikem KIP je využívání aktivních imaginací, které můžeme vyvolat v relaxovaném stavu – vybavování obrazů do nejmenších podrobností – fantazijní imaginativní panorama dle vnitřního světa klienta – skýtá základ pro psychoanal. interpretace

Dialogický princip - terapeut se stává pacientovým průvodcem při snění, funguje jako „alter-ego“



**Hanscarl Leuner** 1919-1996, byl německý psychiatr. Byl zakladatelem KIP a průkopníkem v užívání psychoaktivních drog k terapii v Německu.



Pacient si představuje určité obrazové motivy sloužící pro vytvoření živých představ, jež mají symbolický význam.

Pacient je vybízen, aby obsah navozeného denního snění bezprostředně sděloval terapeutovi sedícímu vedle něj.

Terapeut přitom může svými podněty další směr i obsah pacientova snění ovlivňovat.

Očekává se, že se v prožívaných obrazových dějích projeví jak současné emoční problémy, tak jejich nevědomé kořeny sahající do raného dětství.

Důraz na prožitek: pac. je podporován v tom, aby promítal do obrazů své jinak jen difúzní tělesné pocity, strachy, očekávání a vzorce chování, díval se na ně a sděloval je terapeutovi

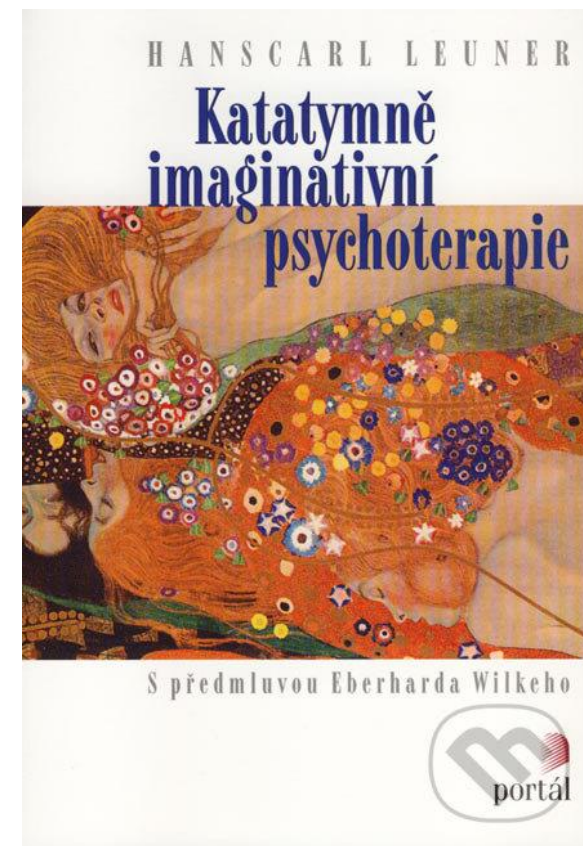
Sdílení pocitů sdílet s terapeutem a zacházet s nimi na obrazné rovině denního snu, navrácí často autonomii, podporuje spontaneitu a tvořivost

Imaginace mohou uvolnit i silně potlačené afektivní obsahy, které by byly ve verbálně vedené psychoterapii pouze těžce dosažitelné

Díky fenoménu spontánní věkové regrese (spontánní i kontrolované), mohou být zpřístupněny a propracovány například traumatické zážitky z dětství - umožňuje zacelit defekty, které se v realitě zhojit nemohou

Tato metoda je velmi účinná u psychosomaticky nemocných (zvláště somatizační poruchy), při krizové intervenci, v traumaterapii – posttraumatické poruchy, sociální fobie, metoda pro skupinové terapie (viz dále), v párové a rodinné ter., terapie strukturální poruch osobnosti

**Kontraindikace:** u osob s nízkým IQ; u akutních psychóz; u organických syndromů, těžké depresivní rozlady, nedostatek motivaci i pro jednoduchou neodkrývající psychoterapii



Pacientova schopnost imaginace se nejprve přezkouší „**testem květiny**“ (má si představit nějakou květinou a podrobně ji popsat), pak již mohou následovat motivy základního stupně, který začíná představou louky.

1. stupeň – motiv louky, potoka (narození), hory (životní cíle), domu (já), okraje lesa (konfl. a přání)
2. stupeň – významné osoby, sexualita, agrese, ideály
3. stupeň – jeskyně, močál, tlustá kniha, sopka – hlubší vrstvy nevědomí a pudy



- fáze imaginace trvá obvykle 15 až 30 minut
- zbytek hodiny je věnován rozboru snu, který obvykle probíhá spíše v neinterpretativním duchu
- součástí metody je také následné výtvarné zpracování vybraného obrazu z imaginace (je dobré nechat pac. kreslit hned po skončení imaginace, pokud to ambulantní setting nedovolí, lze požádat o nakreslení doma a rozhovor nad obrázkem a imaginací probíhá v následujícím settingu)

