

# Rozsvítit v sobě i mezi sebou

**Jak při terapii propojovat tělo a mysl? Co má společného psychosociálně orientovaný Otevřený dialog a psychofyzicky zaměřený přístup Trager? Psychoterapeut PAVEL NEPUŠTIL a fyzioterapeutka DAGMAR MOC KRÁLOVÁ spolu mluvili o tom, jak přesunout pozornost „z hlavy do srdce“, všimát si nejen slov, ale i pohybů a vnímat, jak různorodé prožitky v terapeutickém procesu souvisejí se širokým spektrem každodenních životních zkušeností.**

**Pavel:** Když jsem tě, Dášo, před více než pěti lety navštívil ve tvém studiu, byla jsi pro mě poslední volbou před návštěvou chirurgie. Měl jsem takové bolesti v obou ramenou, že jsem chvílemi nebyl schopen rukama hýbat. Ovlivňovalo to i sociální interakce – když jsem chtěl třeba kolegovi podat ruku, musel jsem se k němu naklonit tak, že si myslel, že ho chci políbit na tvář. Ty jsi mi ale na první konzultaci s rameny nedělala vůbec nic. Vyslechla sis, co mě trápí, ujistila mě, že se tomu budeš věnovat, ale pak jsme většinu času stáli naproti sobě nebo jsme chodili po místnosti a vedla jsi mou pozornost spíše k nohám než k ramenům, povídala jsi mi o tom, jak kolena mohou fungovat jako zámky. Je v tomto začátku práce se mnou něco typického pro tvůj přístup?

**Dáša:** Zkusím to rozdělit na více fází, ale děje se to dohromady a já si vybírám, čemu věnuji pozornost. Obzvláště je-li dynamika rozhovoru ze začátku intenzivní.

První, co dělám, je, že při sdílení druhému naslouchám. Není to naslouchání jen ušima, ale celým tělem. To jsem se naučila v rámci přístupu Trager®. Zůstat při povídání v kontaktu s klientem, ale nevkračovat do příběhu příliš. Pečuji tedy o nás oba. Fyzicky to vypadá třeba tak, že se cíleně opřu do židle nebo se opírám o svá chodidla či vnímám dotek se židlí pod svým předloktím, abych průběžně kromě klienta vnímala i sebe. Dnes už to dělám téměř automaticky. Stále se ale stává, že mě něco vtáhne příliš a do židle odstupuji cíleně.

Druhá oblast se týká naslouchání dynamice klientova těla v průběhu vyprávění příběhu. Od kadence slov,

hlasitosti, mimiky či souhybů v těle u některých slov přes napětí v těle, usazení v židli či přešlapování na ortopedických koberečkách, spolupráci se židlí či zemí (to je závislé na klientově poloze při rozhovoru: sed, stoj, či chůze) až po všímavost k prostoru.

V průběhu naslouchání mi přichází nápad na tělesnou práci, která bude v daném okamžiku co nejužitečnější pro každodenní praxi.

**Pavel:** Ano, vzpomínám si, že po nějaké době, co jsem mluvil – to jsme oba seděli –, jsi navrhla jít do stoje a začala ses se mnou procházet po místnosti. Teď ještě lépe rozumím tomu, že to opravdu vyplynulo z toho, co jsem říkal, jak jsem se projevoval a co ty jsi při tom cítila.

Je mi to velmi povědomé z naší praxe Otevřeného dialogu. Nemáme na začátku žádnou představu, o čem budeme s klienty mluvit nebo čím začneme, ani když už o nich něco víme. Začínáme nasloucháním. Velice pečlivým nasloucháním. Ale potom, namísto tělesné práce, vstupujeme do jejich osobních či rodinných příběhů, propojujeme se s nimi skrze jejich slova.

Také je na našich setkáních typické, že se na začátku tolik nevěnujeme tomu, co je prezentováno jako problém. Podobně jako ty jsi vyslechla moje trápení s ramenem, my klienty vyslechneme a ujistíme je o našem zájmu jim pomoci, ale pak nás zvědavost zpravidla zavede k vyprávění o jejich rodině, vztazích, o jedinečnostech každého z nich. Tím vlastně od začátku stavíme základní pilíře zotavení.

Od první návštěvy u tebe jsem viděl mnohé spojnice mezi našimi způsoby práce a rozdíl jsem vnímal spíš v zaměření. Kdybych to úplně zjednodušil: ty



vedeš klienta k jeho tělu, my ho vedeme k příběhům a vztahům.

**Dáša:** Teď by se pro mě nabízela otázka, jak vnímáš slovo vztah. Vidím rozdíl v tom, že já pracuji převážně s tělem, zatímco ty hlavně s myslí. Současně společně máme to, že zůstáváme v kontaktu s klientovým příběhem.

Chce to určitý trénink, jak sladit všímavost k tělu a míru aktivity mysli. Příliš mnoho informací mnohdy zahltní náš nervový systém a kvůli tomu nevnímáme tělesné potřeby. Líbí se mi příklad, že nervový systém včetně našeho mozku (mysli) jsou sítě, které rozvádějí světlo (impulzy). Když čteme informace, posloucháme rozhovory, velmi často intenzivně svítí veliká žárovka naší hlavy, ale zbytek bohatých nervových drah je vyhaslý. Proto mě v praxi nepřestává fascinovat proměna způsobená úplně obyčejnou procházkou v ordinaci po koberečcích s různými vjemy nebo právě hra s vahou v těle typická pro přístup Milтона Tragera.

**Pavel:** To je silná metafora. Připadá mi to, jako kdybychom se v noci dívali z výšky na nějakou metropoli, kde svítí jen historické centrum, a zrovna by se město

#### PAVEL NEPUSTIL

je psycholog, rodinný terapeut a supervizor působící v Brně. Jako člen komunitního týmu Narativ facilituje síťová setkání Otevřeného dialogu, v tomto přístupu také vzdělává další pomáhající profesionály. Specializuje se na problematiku drog, závislostí a rizikového chování. Publikuje a vyučuje v České republice i v zahraničí.

<https://www.pavelnepustil.com>

začalo probouzet. Víc a víc domků by se rozsvěcovalo, mezi nimi by se zvyšoval počet svítících aut...

Ale co se to vlastně v těle děje při takovém probouzení? Třeba během té obyčejné procházky po koberečcích?

**Dáša:** Dochází k podráždění receptorů kůže v místě kontaktu s koberečkem či zvědoměním plochy chodidel při hře s vahou v nohách. Začnou tak zářit tato místa a dráhy z nich vedoucí. Množství světla se

## „Hra s vahou v těle přesahuje do schopnosti vážit slova. Neznamená to bát se mluvit. Jen se slovy víc pobýt, než je vypustím.“

z hlavy rozprostře a získáváme tak odstup od dění, ale neodcházíme od něho. Jsme tam s ním.

Někdy máme mysl dlouhodobě tak zahlcenou, že kontakt s tělem je pro nás těžší navázat a potřebujeme silnější impuls, který světlo zažehne i jinde v těle. I toto je něco, čeho si všímám. Je pro mě klíčové najít co nejsrozumitelnější vjem, který si člověk může zařadit do každodenní párminutové praxe. Hledám cestu, jak klientovi zprostředkovat všímavost k tělu jednoduše jemu na míru. Součástí toho je i vyzkoušet interval, jak dlouho je pro něj všímavost k tělu možná, než mysl či jiné vjemy začnou jeho pozornost odvádět od těla pryč.

**Pavel:** Říkám si, že podobně, jako ty se soustředíš na to, aby světla blikala rovnoměrně po celém těle, my se v Otevřeném dialogu zaměřujeme na to, aby se postupně rozsvěcovala celá vztahová síť se všemi životními, rodinnými a kulturními příběhy, zážitky, zkušenostmi, s krásnými vrcholy i s temnými zákoutími. Přirozeně se tím rozsvěcují i těla, včetně těl nás terapeutů. A neřekl bych, že svítí jenom naše hlavy. Například vyprávění a poslouchání příběhu o zesnulé babičce nerozsvěcuje jen žárovku našich hlav, ale i našich srdcí, dýchacích cest nebo žaludku.

**Dáša:** To mi připadá moc hezké. Dotkneš se příběhu a postupně se z hlavy otevírá cesta k srdci a dalším částem těla. Pro mě je přístup Trager zase možností, jak se dotknout těla a pak pronikat do srdce a dalších míst, jenom z jiné strany. Záleží na citlivosti těla a klientově všímavosti, někdy je Trager přístup pro lidi napřed jen tělesná práce. Přesah do srdce a dál je vyjádřen slovním spojením *psychophysical integration*. A my jsme ho tu popsali oba, jen každý z jiné strany.

**Pavel:** Souhlasím. Hodně jsem se od tebe učil, jak přinášet tělesná pozorování do psychotherapeutického procesu, a nejvíc mi k tomu pomáhala vlastní zkušenost. Ačkoli to může znít banálně, za nejzásadnější moment spolupráce s tebou považuji uvědomění, že moje rameno je skrze konkrétní svalová vlákna propojeno přes krk s čelistí, a tak se napětí v čelisti, které zažívám poměrně často, může velice snadno přenášet do obou ramen a oblasti hrudního koše.

Podobných propojení v celém těle jsem si postupně začal všimát čím dál víc. Připadalo mi to jako fascinující perspektiva, kterou jsem se nechal unášet nejprve ve

volných chvílích, jako třeba při jízdě na kole nebo při sezení v tramvaji, ale pak jsem se naučil být si vědom toho, co se děje v mém těle i při práci. A to mou terapeutickou praxi postupně dost proměnilo. I při sezeních jsem začal být vnímavější k tomu, co se děje v mém těle, svoje pozorování občas nabízím i klientům a také jsem zvědavý na jejich vlastní pozorování toho, co tělesně prožívají. Tělo se tedy stalo další důležitou součástí vztahové sítě, kterou v psychoterapii prozkoumávám.

Přitom to není tak, že bych se o své tělo předtím vůbec nezajímal. Pocházím ze sportovní rodiny, moje dětství se odehrávalo v pohybu. Ale vždycky šlo spíš o to, jak tělo kontrolovat, jak jej vytrénovat do podoby, kterou jsem si přál, jak jej vybičovat k ještě lepšímu výkonu. Zajímat se o tělo, a přitom jej nechťit změnit, pro mě tedy bylo dost nové.

Chtěla bys říct něco o tom, jak ses do této tělesné perspektivy dostávala? Jaké životní okolnosti tě přivedly k zaujetí tělem a pohybem?

**Dáša:** Já pohyb miluju. Objevila jsem neuvěřitelné spektrum možností a propojení právě i se vztahy a komunikací. Jak náš vztah k pohybu může odrážet i vztah k tělu, k našim mezilidským vztahům, k tomu, jak se umíme o věci postarat. Vnímám tu přesahy do všech oblastí života.

Rodiče mě vedli ke zpěvu a umění - tuším, že i ze strachu, abych si fyzicky neublížila. Ale přes zpěv a hru na různé nástroje jsem se dostala i k tanci a pak k volejbalu a dalším sportům. Soutěžní sport jsem zažila až ve vyšším věku, ne v raném dětství. Užitečná pro mě byla zkušenost, že mi s tím nikdo z rodiny nepomohl. I v tomto jsem ušla dlouhou cestu. Nejen v odolnosti fyzické, ale i psychické. To, co pro mě bylo komplikované, jsem s věkem zpracovala. Když teď vidím sportovat syna, cítím, že mám širší paletu nástrojů, abych mu ukázala, jaké bohatství pohyb skrývá. Jaký přesah může mít.

### TRAGER® APPROACH

Doktor Milton Trager (1908-1997) objevil principy své terapeutické praxe už v mládí, když s bratrem zkoumal, kdo z nich dokáže měkčeji dopadnout při skoku do dálky. Při studiích na lékařské fakultě pak přemýšlel, jak je možné, že při celkové anestezii se vysoké napětí v těle uvolní a po jejím odeznění se tělo vrátí zpět do pozice „skrčence“. Začal tak prostřednictvím hry s vahou, dotekem či pohybem hledat možnosti, jak ovlivnit napětí v naší mysli a sladit se s tělem. Toto zjištění vedlo k celoživotnímu bádání a rozvoji přístupu známého jako Trager® Approach. Dnes tento přístup proniká do celého světa prostřednictvím organizace Trager International. V České republice ji zastřešuje Asociace Trager CZ, která se věnuje osvětě, výuce a šíření Tragerova odkazu.



**Pavel:** Chápu to tak, že pro tebe je Trager spíš celkovým přístupem k životu než nějakou pracovní technikou. Já to přesně takto cítím s Otevřeným dialogem. Objevování rozmanitých možností, jak být v dialogu s druhými, ale i sám se sebou, pro mě není jen metodou práce, ale i způsobem bytí. A také někdy s úžasem pozoruji, jak se to vpíjí do mých dětí.

Mladší dcera se mě nedávno ptala, kdy se ve škole budou učit o práci, tedy o tom, co by chtěli v životě dělat. Zeptal jsem se, jak by si představovala, že by se to mohli učit, a ona hned přišla s hotovou koncepcí. Prostě by je paní učitelka rozdělila do malých skupin a oni by si o tom povídali. V podstatě popsala kolaborativně-dialogický model vzdělávání. Ale je fakt, že je ovlivněná lesní školkou, kde vzdělávání probíhalo přesně tímto stylem.

**Dáša:** Ano, i my o Trageru mluvíme spíš jako o přístupu než o metodě. Je to vlastně i úcta k zakladateli, k člověku, který měl velmi vytříbený cit pro dotek a jako sportovec i pro pohyb s přesahem do každodenních situací. Určitě znáš i ze své praxe, že ne všechno, co lektor dělá, lze předat slovy. (Viděla jsem to například i u profesora Koláře.) Ten vlastní prožitek, zkušenost a umění naslouchat různorodosti prožitku ostatních je neuvěřitelně pestrý organismus. Je těžké v tom hledat jednotná pojtka.

Vnímám to při sdílení s různými therapy, kteří prošli jinými výcviky. Někde vnímám pojtka a nedokážu je pojmenovat slovy, jinde zase určitý dogmatismus,

#### DAGMAR MOC KRÁLOVÁ

je celostní fyzioterapeutka s více než patnáctiletou zkušeností. Propojuje vědecké poznatky, pohyb a všímavost. Vystudovala kinantropologii a fyzioterapii na Masarykově univerzitě v Brně a věnuje se jak individuální péči, tak vzdělávání v oblasti pohybového rozvoje. Jako certifikovaná praktikantka Trager® přístupu podporuje přirozenou lehkost pohybu a uvolnění těla i mysli. Pracuje se sportovci, dětmi i dospělými a pomáhá jim objevovat nové možnosti pohybu pro zdraví a kreativitu. <https://www.dagmarmockralova.cz>

v jehož rámci jsou striktně daná pravidla a chybí pak prostor pro originální řešení, která jsou někdy třeba. Ovšem je to křehká hranice.

Mám štěstí, že jsem při výcvicích potkala různé instruktory a stále častěji se teď vracím k tomu, že Milton Trager byl jen jeden a my ostatní kombinujeme prvky sebe a svých zkušeností s prvky Trager přístupu - tedy *psychophysical integration*. Tuto svou jedinečnost předáváme dál, aby si každý našel svoji formu.

**Pavel:** Stejně je to s Otevřeným dialogem. Není možné najít jednu správnou praxi, způsob, jak se to má dělat

„doopravdy“. Což pochopitelně způsobuje řadu nejistot, otázek i rozhořčení, jako třeba: „Takže Otevřený dialog je úplně cokoli?“ Nebo: „Jak se to mám naučit, když nejde říct, jak je to správně?“ Vede nás to tedy k neustálému promýšlení základních principů a hodnot, které zůstávají, ať už praxi dělá kdokoli.

Ale i tak je to těžké, protože principy pak mohou působit vágně. Dobrým příkladem je „tolerance nejistoty“, zásadní princip dialogické praxe, který se ale může projevovat naprosto odlišnými způsoby. Na jednom setkání bude například vyjádřen tím, že terapeuti nechají proudit konflikt mezi dvěma členy sítě, na jiném bude spočívat v pečlivém prozkoumávání aktuálního emočního prožívání jednoho z členů rodiny, které může na ostatní působit jako jasná deprese. Jak je to u vás? Má přístup Trager také nějaká pojiťka, která jsou vždy přítomná, ať už praxi provozuje kdokoli?

**Dáša:** To je dobrá otázka. Někdy se přistihnu, že zkrátka nevím. Ale když si vybavím ošetření, které jsem od instruktorů dostala, vnímám v doteku veliké přijetí. A to i v doteku slovy. Právě hra s vahou v těle přesahuje do schopnosti vážít slova. Neznamena to bát se mluvit. Jen se slovy víc pobýt, než je vypustím. Což není v každodenním rodinném životě vždy možné. Právě se synem o tom dost mluvíme. Uvedu konkrétní příklad z období, kdy byl nemocný. Moje tělo po pár probdělých nocích s ním naléhavě volalo: „Běž si zaběhat, nebo se alespoň projít. Potřebuju čerstvý vzduch.“

Řekla jsem synovi, který už neměl teplotu, že jsem unavená a potřebuju na chvíli ven. A on na to, že se sám bojí. A tak jsme hledali varianty a učili se něco nového. Šla jsem před dům, aby mě viděl, a procházela se tam. Věděla jsem, že i když to nebude ideální řešení, tak vím, že ho teď přijmu. Zároveň jsem dál hledala způsob, jak situaci zvládnout: šla jsem si například zacvičit do pokoje s otevřeným oknem. A do budoucna to třeba vymyslím ještě jinak. Základní principy metody, na něž ses ptal, bych tedy shrnula následovně:

- všímavost k sobě
- komunikace za sebe a zprostředkování sebe druhému
- všímavost k druhému, kdy zůstávám u sebe a neberu si osobně jeho slova
- když se mě něco dotýká, všimnu si toho a zvážím, jestli to teď vnesu do prostoru, nebo počkám
- zůstanu pravdivá a pro sebe vnímám, že se o to postarám do budoucna

Bez konfliktu to někdy nejde. Jde spíš o to, co se děje poté. Být přítomná dané situaci v těle v rámci Trager Approach je pro mě jednoduchá možnost, jak v ní zůstat taková, jaká jsem. Komunikovat otevřeně, čistě a možná příměji. Přenášet váhu a prostě jen být.

**Pavel:** Mně se u toho, co popisuješ, vybavuje termín polyfonie, který je pro dialogickou praxi velice důležitý. Je to původně termín z hudební vědy, který si významný teoretik dialogu Michail Bachtin vypůjčil pro analýzu Dostojevského románů a odtud ho převzali

## OTEVŘENÝ DIALOG

Psychosociální praxe vycházející ze systemické rodinné terapie. Základním prvkem jsou takzvaná síťová setkání vedená dvojicí nebo týmem terapeutů organizovaná pro konkrétní rodinu nebo jinou síť blízkých. Jako samostatný přístup byl Otevřený dialog popsán v rámci psychiatrické péče ve finské oblasti Tornio, kde se díky němu podařilo několikanásobně snížit počty dlouhodobě hospitalizovaných s diagnózou schizofrenie. V České republice tento směr formou kurzů a výcviků rozvíjí skupina Narativ a organizace Zahrada 2000.

zakladatelé Otevřeného dialogu. Jeden z nich, finský klinický psycholog Jaakko Seikkula, si všiml, že něco podobného, co Bachtin popisuje jako polyfonii, zažívají na síťových setkáních.

Bachtinova polyfonie popisuje způsob vyprávění, kdy jsou naprosto respektovány jednotlivé perspektivy románových postav, a to včetně autora nebo vypravěče. Žádná není protežovaná, žádná není utlačovaná. Každý hlas má svůj prostor a také – a to je extrémně důležité – se v dialogu s druhými neustále proměňuje. Bachtina to vedlo k tomu, že označil život za polyfonický dialog.

V setkání s rodinami zažíváme polyfonii tehdy, když si členové rodiny nebo sítě mohou uchovat své perspektivy, své vidění světa, ale přijímají i vidění světa ostatních. A zásadními momenty bývají ty, kdy se přímo během setkání tyto perspektivy promění, byť velice jemně, náznakem. Když například dcera ucítí, že nesouhlas její mámy s jejím životním stylem v sobě nese matčiny hodnoty, které jsou i pro ni důležité. Nebo když otec uvidí souvislost mezi svými výbuchy vzteku a apatií svého syna. Není to racionální, kognitivní proměna, je to vztahový a tělesný zážitek v konkrétním okamžiku.

**Dáša:** Napadá mě ještě jedna otázka pro tebe, která souvisí s tématem celého čísla: co v tobě Trager přístup probudil?

**Pavel:** Probudil ve mně touhu poznávat svoje tělo. Nebo by se také dalo říct, že mě probudil ze snahy tělo kontrolovat. A hezké je, že stejným posunem jsem si v životě prošel i na jiných úrovních. Od snahy se kontrolovat k zájmu se poznat. Od snahy kontrolovat ostatní k chuti je poznávat a učit se od nich. Na profesionální úrovni mě to už dříve naučila kolaborativně-dialogická praxe a Otevřený dialog. Nesnažit se kontrolovat symptomy druhých, měnit jejich chování, ale opravdu se k nim přiblížit a poznat je bez jakéhokoli předchozího porozumění. Je zajímavé, že vztah k mému vlastnímu tělu tímto obratem prošel až jako poslední. ●

**Rozhovor připravili Pavel Nepustil a Dagmar Moc Králová.**