

nul a realizoval svou jedinečnost, prožíval život jako smysluplný a naplněný. S tím, že i on přispívá celku.

Svět ale není dokonalý, existují války, nemoci, neštěstí. Naši nejbližší na tom byli všelijak a často svým dětem z nejrůznějších důvodů nedali, co potřebovaly. Rodíme se do okolnosti, které si nevybíráme, ale v nichž musíme žít. Každá živá bytost dělá, co může, aby přežila s co největší slastí a s co nejmenším utrpením. Mozek dítěte od počátku „načítá“, jaký svět je, vyvozuje později verbalizované pravdy o tom, jak to ve světě chodí, a vyvíjí zároveň strategie, jak v něm přežít a přece jen dosáhnout uspokojení formou, která je po ruce.

Nedaří-li se získat to pravé, lze alespoň získat to, co je k dispozici (nemám-li dost smysluplnou náplň citového života, mohu se alespoň „naplňovat“ jídlem nebo televizními produkty). Nedaří-li se to pravé získat s těmi pravými, pak alespoň s těmi, kdo jsou poblíž (jiní lidé, zvířata, příroda aj.). Nedaří-li se to pravé v pravý čas, pak to zkusíme alespoň později (touha po bezpodmínečném přijetí v manželství).

Prožívání každého dospělého člověka nese v té či oné míře zátěž nepříznivých zkušeností z minulosti. Z vnější perspektivy je vidět symptom (deprese, bulimie, neschopnost udržet vztah, ale i různé povahové zvláštnosti). Z vývojového pohledu má každý takový příznak svou

logiku z pohledu doby, kdy byl možná jediným dostupným, často sebezáchovným mechanismem (jídlo pomáhalo ve své době získat jakousi spokojenost, nedostupnou v lepší formě ve vztazích).

### DNEŠNÍ PODOBA PBSP LÉČENÍ V SYMBOLICKÉ REALITĚ

Metoda prošla rozsáhlým vývojem. Na její vnější podobě není dnes již téměř patrné, že ji vyvinuli tanečníci. PBSP tudíž není taneční terapii, což se často lidé zpočátku mylně domnívají, ale probíhá v určitých strukturách. Struktura je terapeutická procedura trvající zhruba hodinu. Může se konat buď při individuálním sezení, nebo ve skupině, na jednorázovém zážitkovém workshopu nebo v systematické terapii.

Klient hovoří s terapeutem o tom, o čem hovořit chce. Terapeut mu speciálním, ritualizovaným způsobem sděluje, jaké emoce vidí na jeho obličeji (viz výše, emoční pohyby), když mluví o tom či onom. Sděluje mu také, jakých „pravd o světě“ a strategií z toho plynoucích si v jeho řeči povšiml. Je-li klient v kontaktu s emocemi a cítí-li, že je chápán, dává to najevo zcela bezděčnými projevy souhlasu. To je dobré znamení. Vyjevují se mu obvykle vzpomínky (viz propojení emočních pohybů s dlouhodobou pamětí). Objevují-li se negativně emočně laděné vzpomínky v souvislosti například s rodiči (ale i s jinými postavami), terapeut navrhn-

ne inscenaci takzvaných ideálních postav (zde ideálních rodičů), které jsou pravým opakem toho negativního, co přinesly ty „reálné“, ve vzpomínkách obsažené postavy. Klient spolupracuje s terapeutem na tom, jak je ztvárnit (lidé, je-li skupina, nebo pouhé projekce pomyslných postav do prostoru či velké symbolizující předměty), kde budou stát či sedět, jak se budou vzájemně ovlivňovat, co budou říkat. Postavy promlouvají ke klientovi přímou řečí, přesnými slovy, která jsou jim „vložená do úst“ tak, aby vznikl co nejsilnější zážitek jako alternativa k historickému negativnímu zážitku či vzorci. Vzniká tak postupně účinná symbolická realita.

Zažije-li člověk v této realitě úlevu a nový, pozitivní pocit, je to léčivé a poučné („aha, takhle když vidím, jak jsou ideální rodiče spolu a mají se rádi, je mi překvapivě lehké a umím si představit, že bych mohl... viz „alternativní zápis“ do dlouhodobé paměti). Takový nový zážitek nás doučuje pocitu, který by byl pro nás pravděpodobně daleko samozřejmější, kdybychom v podobném prostředí reálně vyrůstali. Uvedený popis metody je nutně zjednodušený. Metoda sama je obsáhle propracovaná a počítá se složitostmi i s tím, že věci nejdou přímočaře, jak by se mohlo z předchozího textu zdát.

**Mgr. Jan SIŘÍNEK**  
Autor je klinický psycholog

# Z teorie do praxe

## Jak probíhá konkrétní terapie a s jakými účinky, jsme se zeptali psychologa, Mgr. Jana Siřínka

**Terapie PBSP se u nás začala praktikovat na přelomu minulého a tohoto století. Za jakých okolností to bylo? Měli tehdejší psychoterapeuti k tomuto zcela novému systému důvěru?**

Vše je zásluhou dvou renomovaných českých psychoterapeutů, Yvonne Lucké a Michaela Vančury. Byli v pravý čas na správném místě a byli připraveni – měli smysl pro kvalitu. Na svých cestách světem se s PBSP setkali a byli tím natolik osloveni, že prošli jako první Češi několikaletým výcvikem v USA a ve Švýcarsku. To jsme zhruba v polovině devadesátých let. Oběma bylo pak zřejmé, že „Pesso

musí do Prahy“. Pracovali na tom popularizačně i organizačně. Albertu Pessovi táhlo v té době na sedmdesátku, ale dal si říci a dodnes je v Česku každoroční vážený host, pořádá workshopy, vede trenérský tým. Dnes je mu hodně přes osmdesát, ale na jeho výkonu to není znát. Jeho vitalita a mentální „nestárnutí“ jsou fenomenální. V České republice je dnes zhruba šedesát terapeutů, kteří prošli základním výcvikem, a další výcvikem procházejí.

Odborná veřejnost pohlížela na PBSP tak, jak to u nových věcí bývá. Ti, kdo do toho šli, vykazovali často až zanícení pro věc, druzí zase přezíravost. Kdo si ale dá

práci proniknout do hloubky věci, pochopí, o jak hluboce moderní metodu jde, zejména ve vztahu k tomu, co dnes díky pokroku ve vědě vychází najevo o fungování mozku.

**Čím vás tato metoda zaujala? Pociťil jste po jejím absolvování nějakou změnu?**

Měl jsem štěstí. Jako mladý psycholog kolem třicítky jsem ochutnával z terapeutických přístupů, co kde šlo. Přitahovaly mě spíš ty méně obvyklé. Pracoval jsem v krizovém centru RIAPS, kde v té době panovala atmosféra velmi přející novým a neobvyklým věcem. Paní Lucká byla navíc mým supervizorem. Odtud vitr vanul. Byl jsem naprostý začátečník, racionálně jsem se už v lecčems vyznal, hlouběji