

Psychosomatické systémy

(Ing. Tomáš Půlpán, Shift-Centrum)

Cílem tohoto pojednání je ukázat na vztah MFK metody k *psychosomatickým systémům*, její pozici v nich a naznačit širokou škálu psychosomatických souvislostí a zapletení, kterou je potřeba vnímat při jakékoliv práci s tělem i naší psyché.

Cílem rozhodně není předat následující množství informací pro následné zpracování, ale spíše těmito informacemi vyvolat pocit o rozsahu a závažnosti vzájemných psychosomatických vlivů a souvislostí mezi psychosomatickým systémem klienta a běžnou prací fyzioterapeuta.

Skutečně můžeme mluvit o více vzájemně se prolínajících psychosomatických systémech, vytvářejících současně jeden společný systém, ve kterém pak, pro úspěšný proces ošetření, *bez retraumatizací a toho, že by úleva, zlepšení a dosažené změny byly vykoupené přesunem problému do jiných oblastí života či fyzického těla či vytvářením kompenzačních a obranných iluzí*

, je naopak nutné a potřebné:

- **pracovat s vědomím všech traumatických procesů a oblastí dopadu traumatu v systemickém pojetí celé traumatické struktury (vnitřní i vnější),**
- **přizpůsobit svůj přístup ke klientovi podle motivace a typu jeho vládnoucí identity, která ho přivádí,**
- **respektovat určitou časovou posloupnost jednotlivých kroků, probíhající proces a jeho směr v psychosomatických systémech,**
- **respektovat probíhající velmi individuální proces léčení a integrace,**
- **hledat možné řetězení traumatických událostí klienta v psycho-somatické oblasti,**
- **vyhnout se prvkům násilí či lokálního nesystémového přetěžování – tedy postupům, strategiím a technikám, které by v danou chvíli byly retraumatizující, a to i přes to, jestliže se jich klient, v rámci svých retraumatizačních strategií, sám dožaduje.**

Jednotlivé psychosomatické systémy nejsou jen dílčími částmi či vrstvami celkového systému, ale spíše jeho **komprimací do určité oblasti**

či procesu, ve které se prioritně projevuje

(tělesná struktura a funkce, vnitřní struktura a funkce naší psyché, motivační struktura, časová struktura, logické úrovně, vztahy, atd...).

1. MFK metoda a MFK systém – jasná práce s tělem v systému, zpracovávající **informace poskytnuté převážně tělem**

vedoucí k rozvinutí do celého psychosomatického systému a zpětně poskytující zpětnou vazbu o dosažených změnách v psyché projevených v těle.

Zde hlavní význam metody vnímám:

- nejen ve **práci v systému a velké efektivitě metody**, která zde, zvláště v porovnání s jinými metodami, pracujícími s tělem jistě je,
- ale také v možnosti zprostředkování **zkušenosti** v **vědomého kontaktu s vlastními psychosomatickými procesy** a psycho-somatické **zpětné vazby**
- a v možnosti si je v budoucnu (stále více samostatně či s určitou MFK- pomocí) **preventivně ošetřovat**
a **odpovědně na ně reagovat**
- a v možnosti, jak velmi **elegantním a nenásilným, systemickým způsobem, uvolňovat zadržené traumatické energie!**
-

2. Jako u všech fyzioterapeutických metod, by i u MFK metody mohla být určitá tendence, ve zdravotnictví a sportu formovaných terapeutů, se **v oblasti vědomé motivace klientů a nabídce ošetření MFK** **metodou**, zaměřit prioritně jen na oblast akutních problémů, zranění a bolestí, rehabilitace atd., ale **je možné a potřebné rozšiřovat tuto nabídku do dalších konstruktivních částí**

vědomého motivačního systému

:

– akutní pomoc – prevence – pravidelná vnitřní hygiena a uvolnění - psychosomatický trénink – sebepoznávání - psychoterapie – osobní rozvoj a koučink – zpětná vazba pro nejrůznější životní kroky – učení komunikace a řeči těla - potěšení ...

*Do oblasti motivace patří pro úplnost ovšem také skryté nevědomé motivace (viz dále 12 oblastí působení traumatu): např.: **sebedestrukce - vytváření obranných iluzí – kompenzace – retraumatizace - hra na oběť** ...**(skryté nevědomé motivace**, se kterými mohou klienti rovněž často přicházet a často jsou k nim na různých místech hojně podporováni)*

3. Dalším psychosomatickým systémem, který zachycuje určitou logickou posloupnost prožívání a fixace konkrétního problému do těla i duše a postup jeho zpětného uvolnění, je **systém vycházející z tzv.**

Logic Level (logických úrovní).

Tento proces je tvořen

na sebe navazujícími kroky v určitých (níže uvedených) oblastech

, které můžeme sledovat vždy

v těle i v psyché a to v oblasti všech smyslů

(pocitů-vizuálních obrazů-sluchu-čichu a hmatu – tzv. VAKOG systém),

a kdy je zapotřebí pracovat na

všech těchto úrovních

i „

zamrznutých“ smyslech

,

v posloupnosti těchto kroků

a ve

směru pohybu

v léčivém procesu směrem ke zdroji nebo od něj, což znamená, že

kontakt se zdroji může být využit buď pro vyléčení traumatického procesu nebo naopak k jeho fixaci,

kdy jsou naše zdrojové zkušenosti skrytě zneužity v rámci útěkových - obranných a kompenzačních strategií, které pomohou problém jen obejít a zatlačit hlouběji.

- *Posloupnost jednotlivých logických kroků a úrovní tedy je:*

– **prostředí** (jak vnímám prostředí projevu problému) – **chování a jednání** (jak v něm reaguji)

– **dovednosti a schopnosti**

(co mohu či potřebuji umět)

– **přesvědčení**

(co k tomu vede)

– **hodnoty**

(proč, co to přináší)

– **nosná identita problému**

(kdo to vlastně zažívá, komu to něco přináší)

– **systemickém souvislosti**

(v jakých vztazích a souvislostech)

– **vědomý zdroj**

(zdrojová osobní zkušenost, smysl)

– **nový pohled zpět na problém a jeho přínos, záměr - nové systemickém souvislosti –**

nová zdrojová identita – jiné hodnoty – jiná přesvědčení – jiné dovednosti – nové jednání

– **nově vnímané a nově vytvářené prostředí**

.

- *Což znamená:*

– nesnažíme se hned tvořit nové způsoby jednání a rozvíjet nové schopnosti,

– ale nejdříve **sledováním problému ve všech smyslových kanálech a v určitých oblastech a v na sebe navazujících krocích, odkryjeme nosnou identitu problému, její zapletení v problému a její motivaci**

– a pak kontakt se zdrojem využijeme k pohledu zpět na traumatickou příčinu a její souvislosti,

– k uzavření a nové interpretaci události - novému otisku (re-imprintingu)

– a teprve pak k vytváření nových kroků s novou identitou a novými způsoby jednání a s novými schopnostmi.

- Pokud přeskočíme uvedenou fázi, tak jen zapouzdříme a fixujeme původní problém, který si bude hledat jinou cestu ven a jen posilujeme obrannou iluzi o tom, že je vše v pořádku a takto retraumatizujeme.

-

- **4.** Naprosto zásadním je vnímat a pracovat s vědomím psychosomatického systému **oblastí a procesů působení traumatu**

. Můžeme definovat těchto

12 oblastí (každá s přímým či nepřímým projevem v těle)

:

- **Každá z těchto oblastí vytváří dále svůj samostatný psychosomatický systém,** projevující se tedy v

psyché

i v

těle

.

12 oblastí – systémů působení traumatu

1. oblast **paměti a informací** (informací o zdrojové události)

2. oblast **identit – integrace vlastních vytěsněných částí psyché a dezintegrace parazitických částí**

3. oblast **traumatických strategií (obran, prevence, kompenzace, retraumatizace...)**
4. oblast **vnímaných životních hodnot (přeznačení, spojení, viry v myšlení, iluze)**
5. oblast **motivace, skrytých zisků a ekologie vztahů v systému**
6. oblast **zapletení v systemických vztazích rodinného systému**
7. oblast **zdrojových esencí (Esence a další zdroje)**
8. oblast **zadržovaných traumatických energií (emoce, tělo)**
9. oblast **separačních a vývojových fází**
10. oblast **projevů traumatu v realitě klienta (konkrétní vnímání a prožívání iluze)**
11. oblast **ukotvení vnitřní struktury klienta (vědomí sama sebe, svých částí, procesů a dějů, jako bezpečné prostředí změny, místo iluzorních opěrných bodů a zmatků)**
12. oblast **ukotvení v nové realitě (vnímání a prožívání v realitě, nové možnosti a dovednosti, vytváření reality a emoční svoboda, svoboda myšlení)**

- *v tomto systému si tedy můžeme začít uvědomovat:*

– **KDO to vlastně přichází pro ošetření, jaká identita je u klienta vládnoucí** v tuto chvíli, či která ho dovedla k problému, a také i jaké identity klienta vydáme do rukou svou práci s ním,

– **jaké motivy a jaké strategie** má,

– **v jaké fázi a procesu** se nachází,

– **jak vnímá realitu a cítí své tělo....**

- *Jinak totiž můžeme snadno, i s nejlepším úmyslem:*

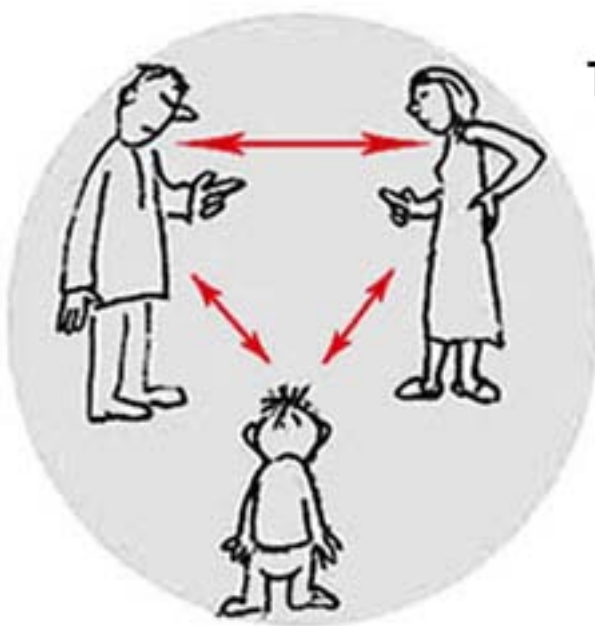
– klienta jen retraumatizovat

– podporovat a posilovat nějakou kompenzační identitu

– zbytečně bojovat s jeho obrannou identitou apod.

- **Podívejme se** (pro příklad) **na některá nejčastější zapletení ve vztahové oblasti**
rodinného systému. *(viz.oblast 6)*

- *Oblast zapletení na vztahové úrovni v naší psyché, zde bude pojmenována zřetelně, ale podívejme se i na jejich možná propojení na projevy v těle.*

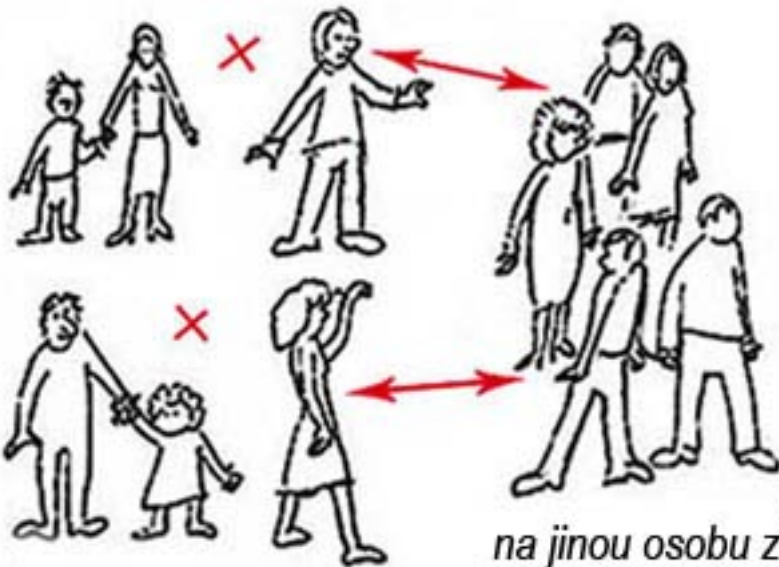


TRIANGULACE

- *vtažení dítěte
do konfliktu rodičů*

ψ

ZASTUPOVÁNÍ (malý manžel, malá manželka)



- dítě zastupuje
roli jednoho
z rodičů

- jeden
z partnerů
zůstává vázán
(zcela podvědomě)

na jinou osobu ze systému a nemá
dostatek prostoru pro současného partnera

ψ

■ - ~~Motivace pro vztahy s rodiči a s ostatními~~ - mužské roli a projevu - sexualita

NESENÍ BŘEMEN RODIČŮ

(odpovědnost, vina, bolest,...)



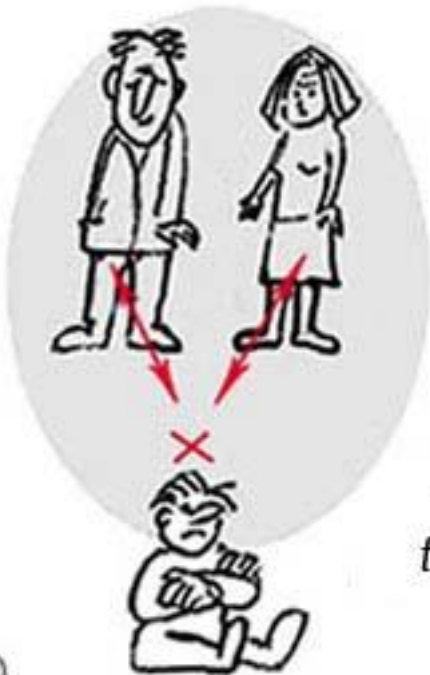
Z podvědomého strachu
o rodiče a své vlastní
přežití, bere dítě na sebe
to, co rodič odmítá či
nemůže vidět a řešit.

ψ

■ Z podvědomého strachu o rodiče a své vlastní přežití, bere dítě na sebe to, co rodič odmítá či nemůže vidět a řešit.



Možná příčina, kdy členové rodiny požívají trávní obědň



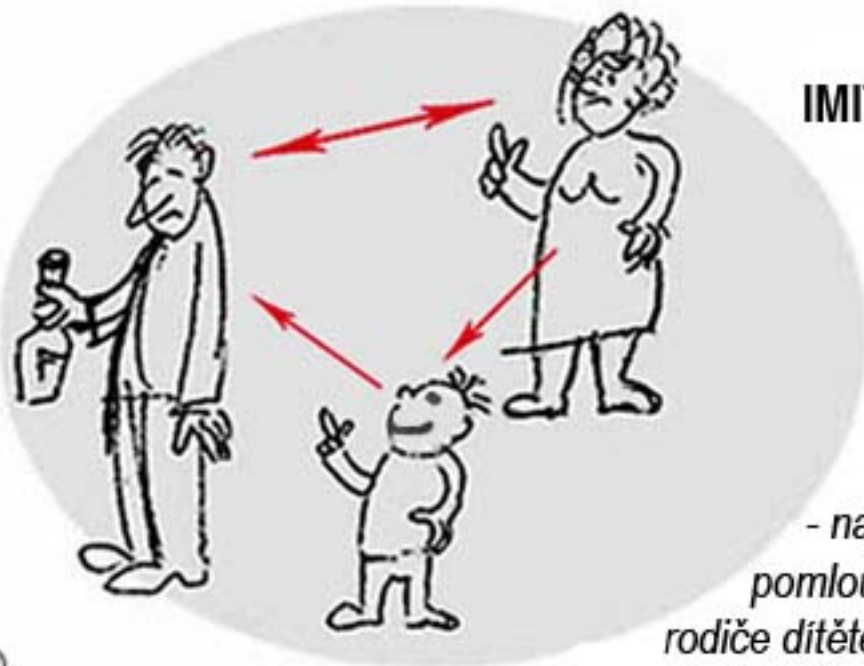
PŘIJETÍ RODIČŮ

- nepřijetí rodiče (odmítání, povyšování, odsuzování,...)

- čím větší odpor proti, tím větší vazba zpět, tím větší vliv

ψ

Alkoholismus, závislost, dětské neurotické problémy, spojení s rodiči nevědomým

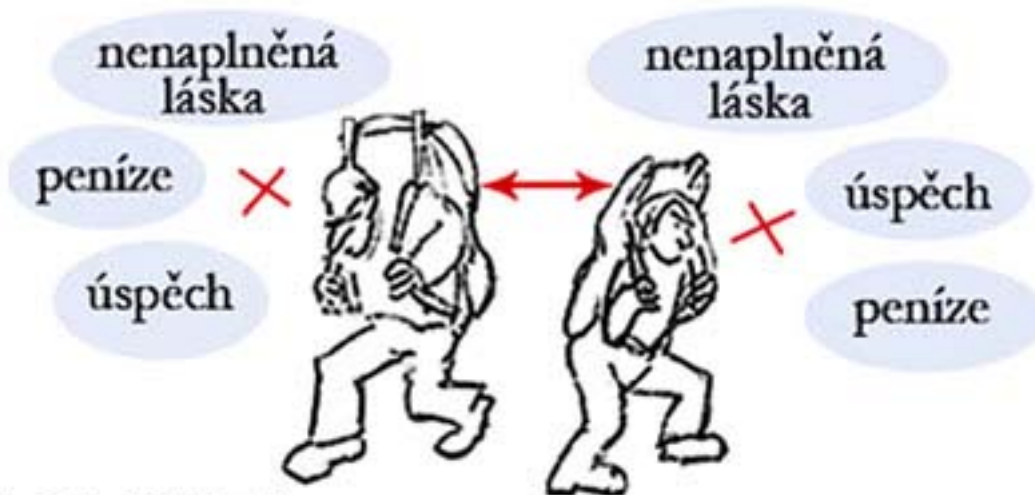


IMITACE

- napodobování pomlouvaneho rodiče dítětem

ψ

Možná je to jen reakce na útlak, ale pokud je to trvalé, může to být způsob, jakým dítě odněkdy působí – trvalý vzdor,



LOAJALITA

- dítě je loajální s rodičem



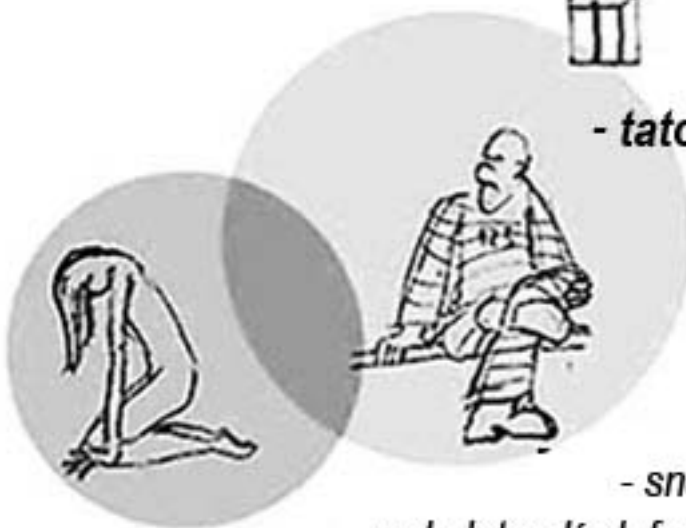
(co se nepovedlo rodiči, nedovoli si ani dítě)

Ally frů... problémů a

OBĚŤ A AGRESOR (VINÍK)



- tato dvojice je navždy nerozlučně spjata



- snaha oběti zapomenout

vede k trvalé deformaci citění a ke ztrátě

kontaktu se sebou sama a k zastavení osobního růstu



Ally frů... problémů a



PROFIT Z UTRPENÍ DRUHÝCH - ztráta jednoho, přinášející zisk druhému zapojuje do systému

- vyhnání z domova,
zabavený majetek





VINA ZA PŘEŽITÍ

- ten, kdo měl "štěstí" a přežil narozdíl od jiných, může nést pocit viny

Možná příčina vztahů mezi rodiči a dětmi, vztahy a osobní spokojeností, snaha odčinit



ZAPŘENÝ OTEC

(pravý, biologický)

- zapření otce přináší do života dítěte:

- zmatek
- hledání
- vztek a agresi
- nenaplnění
- vztahové problémy

Možná příčina vztahů mezi rodiči a dětmi, vztahy a osobní spokojeností, snaha odčinit

PŘERUŠENÉ SBLÍŽENÍ



- neúspěšný a bolestivý pokus dítěte o přiblížení se k rodiči (matce) zabrání přiblížit se ke svým pozdějším partnerům (partnerkám) aktivací strachu ze zopakování bolestné zkušenosti

ψ

~~Možná příčina předčasných úmrtí, sebevražd, tragických nehod či nemocí a častých úrazů (ne)strategii~~



NÁSLEDOVÁNÍ

- mrtvý, zapomenutý či zmizelý člen systému je následován jiným živým členem systému

- možná příčina předčasných úmrtí,

sebevražd, tragických nehod či nemocí a častých úrazů

ψ



ZÁSTUPNÝ ODCHOD

**Vytěsněná část matky
či babičky ...
parazitující ve
vědomí dítěte, může
vést dítě zástupně do smrti**

~~Možná tímto způsobem dítě v období separace od matky (zářivá) v prvním vnitřním úrovní (systém
chou
s~~