

Psychofonetika jako způsob terapie

Leden 26, 2016Voky

V jednom z předchozích článků jsem se zmínil o tzv. psychofonetické terapii. Sám jsem zprvu vůbec netušil, o co se jedná. Nicméně bylo mi tehdy hodně ouvej a já se snažil si pomoci všemi možnými způsoby. A proto jsem se shodou náhod dostal k jedné paní, která se touto metodou zabývá. Jako nováček jsem se samozřejmě začal zajímat o tuto metodu více. Internetové a jiné zdroje říkají spoustu nic neříkající teorie, proto bych to pro Vás rád shrnul do pár smysluplných vět. Tato metoda je prolnutím psychoterapie a experimentálního divadla. Vede člověka k tomu, aby vyšel ze své současné situace a zkušenosti, dokázal se spojit se svými zážitky a emocemi a proměnil je v jasné vedení ve své životní cestě. Používá k tomu paměti těla, spontánních pohybů a gest, vizualizace a hlásek lidské řeči. Učí nás vážit si všech svých krizí, starostí a depresí, protože je v nich zároveň ukryta síla a cesta k jejich. V každém člověku vidí tvůrce vlastního osudu, mravnosti a vnitřního vedení. Klient si vybere moment (trauma, vnitřní konflikt.), kterou znovu prožije a pomocí gesta, pohybu nebo hlasu. Klient podstoupí z tohoto prožitku, i fyzicky, a je mu umožněno ho vnímat jako pozorovatel a vytvořit si objektivní pohled na věc a z toho vyplývající řešení dané situace. To jest trochu teorie, ale co si pod tím konkrétně představit? Co to konkrétně může znamenat a přinést mně? Zkusím popsat malý příklad ze své terapie, který by Vám mohl nastínit, jak terapie probíhá a zda je vhodná i pro Vás. Předem upozorňuji, že stejně jako i jiné formy terapie, nemusí ani tato být tím pravým ořechovým pro Vás a je potřeba se rozhodnout, zda ji podstoupit nebo ne.

Na tuto terapii mě objednala kamarádka a jak jsem se již zmínil, nevěděl jsem, co mě čeká. První návštěva byla tedy po mě seznamovací. Posadil jsem se do křesla a místností se linula příjemná vůně aromatického oleje. První hodinku jsme se věnovali seznamování se s mým problémem. Dalo by se říct, že to probíhalo stejně, jako první návštěva u psychoterapeuta. Je důležité, aby terapeut dobře pochopil, co Vás trápí, protože na základě těchto poznatků se samozřejmě vyvíjí další část terapie. Je důležitá Vaše otevřenost, pokud s tím máte problém, tak nemá cenu tuto terapii podstupovat. Nyní nastal čas se věnovat samotné psychofonetické části. Zde je důležitá uvolněnost a ideálně nebýt pod vlivem nějakých psychofarmak typu Neurol apod. Je zde potřeba určitá autentičnost, upřímné reakce a to pod útlumem asi nebude dost dobře možné. Je potřeba nechat pracovat Vaše emoce, zapomenout na to, co si myslí racionálně uvažující hlava a používat tzv. srdce. Nechat se tím tak trochu pohltit. Pak Vám to může něco přinést. Předem říkám, že terapii jsem využil ve stavu, kdy mi bylo zle a konkrétní příčinu mých problémů jsem neznal. Mým přáním bylo podhalit tuto nevědomou příčinu. Sedím v křesle a jsem požádán o prožití nepříjemného okamžiku, okamžik, kdy cítím vnitřní pnutí, trne mi hlava nevím, co s tím. Snažím se prožívat ten okamžik. Připomíná to herecký výkon, akorát, že by jste neměli hrát, ale spíše prožívat. Poté jsem požádán o odstoupení z toho okamžiku. Odstupuji opodál a vydechuji. Jsem požádán o promítnutí té situace před sebou a popsání, co konkrétního vidím. Vidím sebe v křeči. Následují další otázky. Jsem dospělý, nebo jsem mladý? Jak vypadá ta věc, která mě drtí. Je živá? Takto jsem veden dál, snažím se vcítit i do role té věci, co mě drtí. Opět postupuji opodál a snažím se jí konkretizovat. Takto se postupně dostáváme dál, po malých krůčcích a někdy některé prožitky prožíváme opakovaně, protože mi z nich nevyplývá nic konkrétního. Vstupuji do prožitku a zase z něj vystupuji a koukám na něj jako pozorovatel. Hledáme cestičku a postupně přicházíme na nové podněty. Terapie se vyvíjí neznámým směrem a tak to má být. Tady je potřeba ta autentičnost. Mýslící hlava je zde na obtíž. Nechte se tím pohltit, protože jinak se nikam nedostane. Ulpíte na jednom bodě. Pokud se daří, tak na konci dospějete

k určitému rozklíčování. U mě to byla konkrétní obava ze selhání před ostatními lidmi, která byla pravděpodobně přenesena z raného mládí. Díky tomuto poznatku dochází k uvědomění i když vědomě tento problém nevnímám, je možné, že uvnitř mě je a jsem schopen si nastavit nové vědomé kritéria přístupu k této problematice. Terapeutické sezení se blíží ke konci a já odcházím s poznáním svého určitého vnitřního konfliktu.

Na závěr nemohu říci, že by mě tato terapie zbavila všech mých problémů, to určitě ne, ale určitě nebyla na obtíž. Jsem možná až moc veliký realista a dělá mi problém se při terapii plně uvolnit. Občas jsem terapií plně pohlcen, občas se cítím, trochu trapně a to není ideální. Nicméně i tak jsem poznal mnoho svých stinných stránek a s nimi teď mohu pracovat. A chci pracovat. Přiznal jsem si je a to je pro mě tím největším přínosem.

Terapii je dobré opakovat cca po měsíci, nicméně pokud se Vám bude zdát, že Vám to nic nedává, terapii ukončete. Osobně jsem byl třikrát a myslím si, že to bylo akorát. Víc už by mi terapie asi dát nemohla.