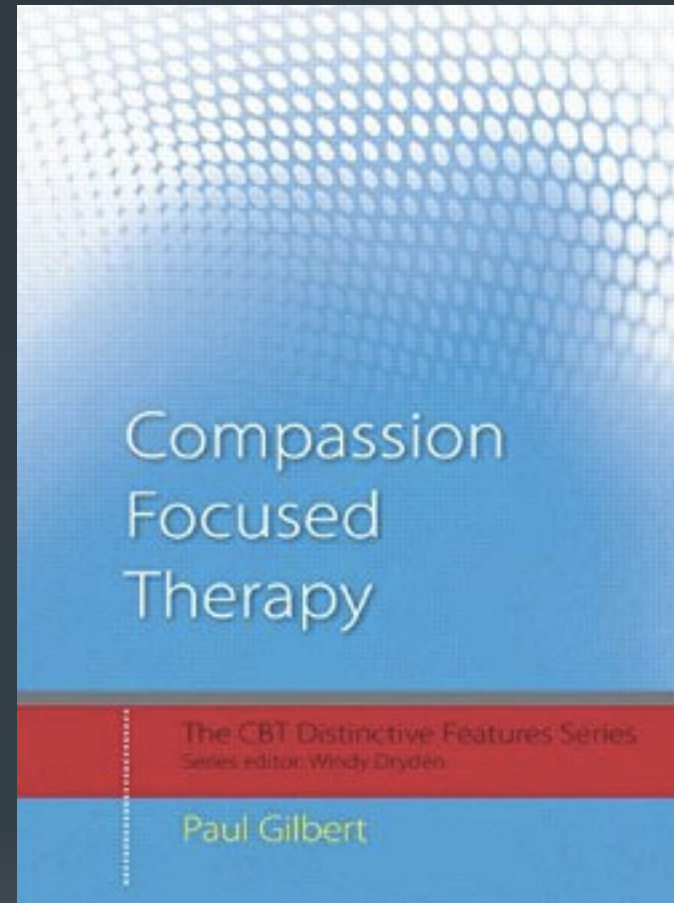




Paul Gilbert



Na súcit/láskavosť zameraná terapia
Paula Gilberta



TERAPIA ZAMERANÁ NA SÚCIT/LÁSKAVOSŤ prístup Paula Gilberta

Profesor klinickej psychológie na Univerzite v Derby, Veľká Británia, Vyštudoval ekonómiu a experimentálnu psychológiu, skúmal emóciu hanby, posledných 10 rokov sa zamerával na súcit/láskavosť a CFT a jej účinnosť u psychických porúch, predovšetkým u úzkostných porúch, depresie, ale aj u psychóz. Chcel byť pôvodne rokovým gitaristom.

www.youtube.com/watch?v=FxNsDNv7Vtc Paul Gilbert: To be with you /1991/

Terapia zameraná na súcit/láskavosť

Compassion Focused Therapy CFT

Môže byť súčasťou KBT prístupu aj použitá samostatne

- Určená je pre klientov, ktorí majú problém s **hanbou**, trápnosťou a ktorí sú **nadmerne sebakritickí**, vytvorili si **zlý sebaobraz**.
- Tieto postoje sú dôsledkom negatívnych ranných skúseností a tvoria **osobnostný rys**.
- Kognitívna reštruktúrácia **nie je u týchto pacientov účinná**, nakoľko zmena zostáva iba na racionálnej úrovni a nezasahuje tiež emocionálnu rovinu.
- Hlavným cieľom CFT je **rozvoj a podpora súcitu a láskavosti voči sebe samému**.
- **Teória CFT** vychádza z poznatkov evolučnej biológie a kognitívnej psychológie.
- **Prax CFT** používa prvky imaginácie a všímavosti (mindfulness), vychádza z budhistickej tradície.

Terapia zameraná na súcit/láskavosť Compassion Focused Therapy, CFT

Základné východiská CFT

Súčasťou života je utrpenie, nešťastie a straty, ktoré si človek sám nespôsobil a s ktorými sa vyrovnáva ako najlepšie vie. I keď nemôže ovplyvniť genetickú výbavu, prostredie, v ktorom vyrastal, udalosti, s ktorými sa stretol, môže ovplyvniť to, ako na ne reaguje. Ľudský “osud” nie je otázkou : kto to zavinił, ale otázkou vlastnej zodpovednosti: ako s týmto, čo je teraz človek naloží.

Namiesto (seba)obviňovania, **viny**

- motivácia, **zodpovednosť**, odhodlanie:

Aký by som chcel byť?

Čo môžem urobiť, aby som to dosiahol?

Terapia zameraná na súcit/láskavosť

Evolučné základy teórie CFT

Tri hlavné súčasti mozgu

1. **Plazí mozog** – riadi automatické procesy v tele (boj, útek, obživa a sex). Nezahrňa emócie a vzťahy.
2. **Savčí mozog** – zahrňa emócie a vzťahy, starosť o potomkov, inštinktívne a archetypálne správanie a prežívanie. Jeho súčasťou je “sociálna myseľ”.

Tieto dve časti tvoria tzv. “**STARÝ MOZOG**”, sú dobre prepojené, v strese rýchlo reagujú a vôľou sú veľmi málo ovplyvniteľné. Zdrojom informácií sú zmysly.

3. **Ľudský mozog** – umožňuje reflexiu a imagináciu – premýšľanie o sebe, vžívať sa do druhých (empatiu a mentalizáciu), predstavovať si veci, ktoré by sa mohli stať. Je zdrojom vedomia, vôľou ovplyvniteľný. Označuje sa aj ako “**NOVÝ MOZOG**”.

Starý mozog reaguje na imaginárne procesy v novom mozgu podobne ako na reálne vnemy, napr. úzkosťou nereagujeme iba na reálne ohrozenie ale aj na predstavu ohrozenia.

Terapia zameraná na súcit/láskavosť

ZÁKLADNÉ BIOLOGICKÉ POTREBY

Plazí mozog – riadi automatické procesy v tele (boj, útek, obživa a sex).

PREŽITIE, NASÝTENIE, REPRODUKČIA

Savčí mozog – zahŕňa emócie a vzťahy, starosť o potomkov, inštinktívne a archetypálne správanie a prežívanie. Jeho súčasťou je “sociálna myseľ”. V “stáde” viacerí prežijú.

STAROSTLIVOSŤ

Človek je najstarostlivejším živočíchom v prírode, prejavuje altruizmus, súcit, láskavosť.

Vedie to k potrebe uznania a ocenenia.

Tri hlavné emočné systémy “starého mozgu”

Emócie sú súčasťou „starého mozgu“, preto vôľou priamo neovplyvniteľné. Sú to **tri hlavné emočné systémy**:

I. SYSTÉM OHROZENIA A SEBAOBRANY (serotonin, sympatikus)

Mobilizuje výdaj energie.

II. SYSTÉM CHCENIA A ZÍSKAVANIA (dopamín, sympatikus)

Mobilizuje výdaj energie.

III. SYSTÉM USPOKOJENIA A BEZPEČIA (endorfíny, oxitocín, parasympatikus)

Energiu získava.

Tieto tri systémy sa navzájom blokujú.

V modernej spoločnosti sú prvé dva systémy hyperaktivované, tretí systém je nedostatočne využívaný.

K optimálnemu psychickému fungovaniu je potrebné, aby fungovali všetky tri systémy vyvážené.

Na láskavosť fokusovaná terapia sa zameriava na **rozvíjanie a upevňovanie systému uspokojenia a bezpečia III.**

MODY – STAVY MYSLE

Tieto tri EMOČNÉ SYSTÉMY navzájom blokované reagujú:

V systéme ohrozenia prežívame strach, úzkosť, nechuť, hanbu, úľavu.

V systéme chcenia a získavania túžbu, baženie, rozjarenie, eufóriu, hnev, zlosť, frustráciu, depresiu.

V systéme uspokojenia a bezpečia prežívame uvoľnenie, kl'ud, odpočinok, lásku, súcit, sklamanie, nespokojnosť.

Naša myseľ funguje tzv. “modulárnym spôsobom”, automaticky reaguje na vnútorné či vonkajšie podnety aktiváciou určitého “modu.”

MODUS ako **STAV MYSLE** je charakterizovaný určitou prevládajúcou emóciou, telesnou reakciou, myšlienkami, spomienkami a správaním. Ide o komplexné prežívanie stavu. MODY mysle si môžeme uvedomovať a pomenovať ich, môžu byť vo vzájomnom konflikte a môžu sa veľmi rýchlo striedať.

MODY – STAVY MYSLE

Spomeňte si na niekoho blízkeho, na kom vám záleží, vybavte si ho.

Teraz si vybavte situáciu, v ktorej ste sa pre niečo pohádali.

Na papier si napíšte: situáciu pár slovami.

Nahnevaná myseľ: emócie, myšlienky, správanie, spomienky.

Úzkostná myseľ: emócie, myšlienky, správanie, spomienky.

Smutná myseľ: emócie, myšlienky, správanie, spomienky.

Čo si myslí „Nahnevaná myseľ“ o „Úzkostnej mysli“?

Čo si myslí „Smutná myseľ“ o „Nahnevanej Mysli“?

VINA A ZODPOVEDNOSŤ METAKOGNITÍVNE PROCESY

To, aký človek je, STAV A SPÔSOB FUNGOVANIA JEHO MYSLE, je rozhodujúcim spôsobom určené faktormi, ktoré nemohol ovplyvniť. Preto to nie je jeho **VINA**.

To, ako človek svoju myseľ využíva, a to, ako sa správa sám ku sebe a ku druhým, môže však do veľkej miery ovplyvniť a preto to je jeho **ZODPOVEDNOSŤ**.

Človek je produktom svojej minulosti, ale tvorcom svojej budúcnosti.

Na pomoc máme **METAKOGNITÍVNE PROCESY**– premýšľanie o vlastnom myslení, emóciách a jednaní. Umožňuje to úmyselná, zameraná pozornosť.

SÚCIT / LÁSKAVOSŤ

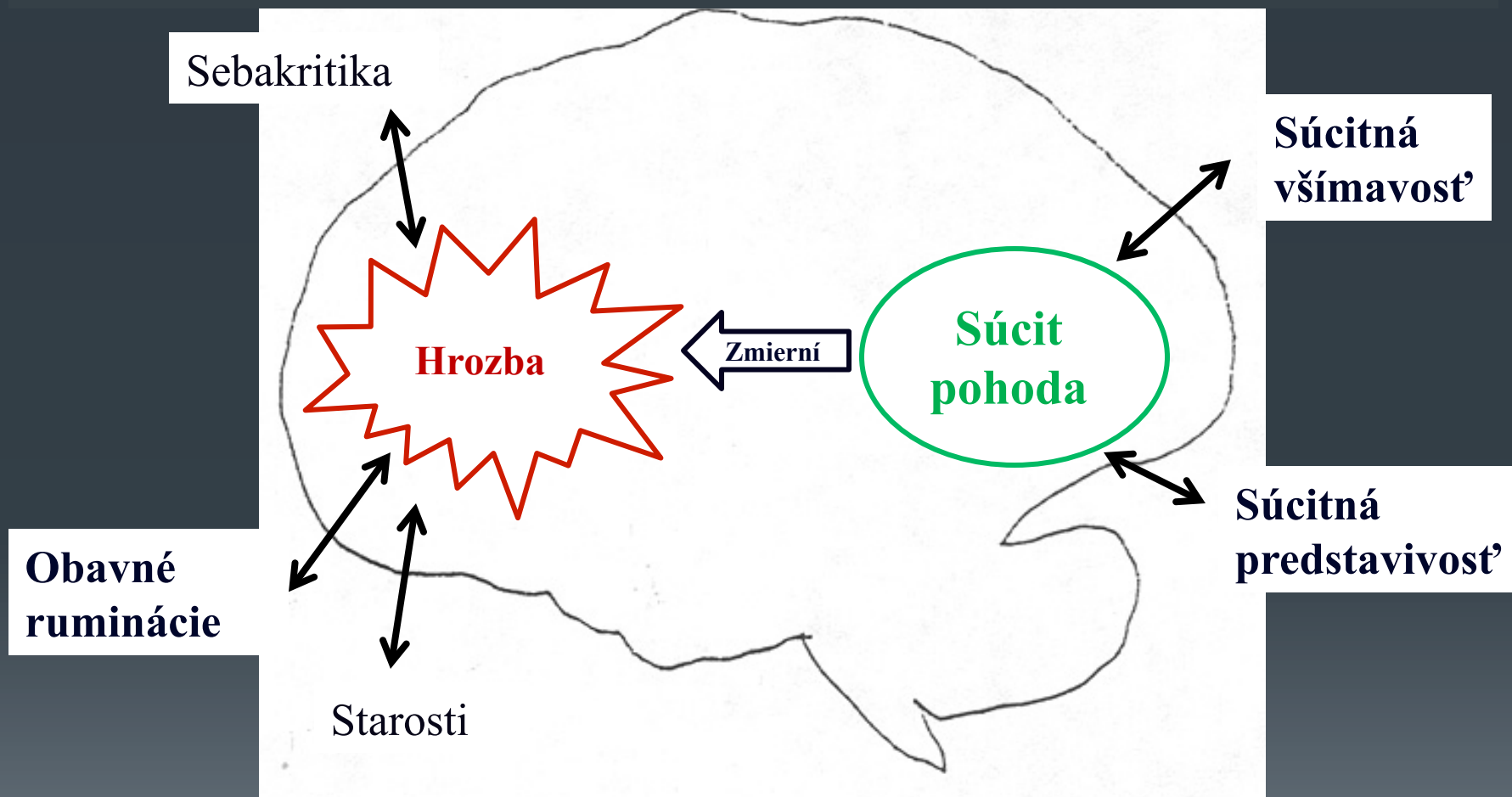
Je citlivosť na utrpenie svoje i druhých, spojené s prianím a odhodlaním toto utrpenie zmierniť.

Súcit vyžaduje múdrosť, odvahu a silu.

SÚCIT / LÁSKAVOSŤ VÝZNAM

- Človek je po narodení bezmocný, fyzicky aj emočne závislý na starostlivosti dospelých.
- Pokiaľ nezíska pocit bezpečia/istoty, je jeho psychický vývin trvale narušený (Bowlby).
- Základom aktivácie a rozvoja emočného systému III. bezpečia /uspokojenia sú pozitívne ľudské vzťahy
- Rovnako ako človeku psychicky prospieva dostávať lásku a súcit od druhých, tak mu prospieva, keď toto druhým prejavuje.
- **Rozvíjanie súcitu a láskavosti** voči sebe samému a voči druhým ľuďom je **HLAVNÝM CIEĽOM** CFT – terapie zameranej na súcit/láskavosť

VPLYV AKTIVÁCIE SÚCITU NA POCIT OHROZENIA





METÓDY CFT

terapie zameranej na súcit/láskavosť

- Nácvik všímavosti voči telesným pocitom, myšlienkam a emóciám s postojom otvorenej zvedavosti, akceptácie a láskavosti voči sebe samému
- Nácvik predstavy bezpečného miesta
- Nácvik predstavy láskavého vnútorného ja
- Predstava láskavosti voči druhým, predstava láskavosti druhých voči sebe
- Predstava ideálneho láskavého objektu (osoby, aj imaginárnej)
- Láskavé listy sebe – sebaocenenie, sebaopovzbuďenie
- Láskavé listy druhým – ocenenie, poďakovanie, ale aj pochopenie a odpustenie
- Láskavé správanie voči druhým, láskavé zachádzanie so sebou

Nácvik súcitných predstáv

NÁCVIK PREDSTAVY LÁSKAVÉHO JA

Predstavte si, aké VLASTNOSTI by ste mali mať ako láskavý
človek

- Aký máte výraz tváre, tón hlasu
- Aké vás napadajú myšlienky
- Aké spomienky sa objavujú
- Aké emócie pri tom prežívate
- Aké máte pocity v tele
- Ako sa správate

Vžite sa do tejto predstavy tak, ako sa herec vžíva do svojej role.
Nacvičujte ju, trénujte pravidelne.

CFT a KBT

- CFT je postavená na terapeutickom vzťahu. Terapeut sám musí byť vzorom láskavého prístupu k pacientovi ale aj ku sebe samému
- CFT sa zameriava na ranné zážitky, ktoré vysvetľujú súčasný spôsob fungovania mysle pacienta. Zameriava sa najmä na pocity hanby, trápnosti.
- CFT využíva predstavivosť, všímavosť a nácvik sociálnych schopností ku systematickej aktivizácii „Láskavej mysle“ u klienta.
- Cieľom je, aby klient dokázal zaujať láskavý/súcitný postoj voči sebe i voči druhým ľuďom, zmieril sa s minulosťou a smeroval ku konštruktívnym cieľom.

Možnosti uplatnenia CFT

U ľudí so silnou tendenciou ku sebakritike , hanbe, neprijatiu seba samého

U ľudí, ktorí trpia

- Depresiou
- Poruchou prijmu potravy
- Sociálnou fóbiou
- Hraničnou poruchou osobnosti
- Psychózou
- A i.

Rozhodujúca je práve *ATMOSFÉRA TERAPIE*. Postoj terapeuta ku klientovi, i k sebe samému, tón hlasu, výraz v tvári, láskavosť, hravosť, prijatie. *NETREBA SA PONÁHLAŤ*.