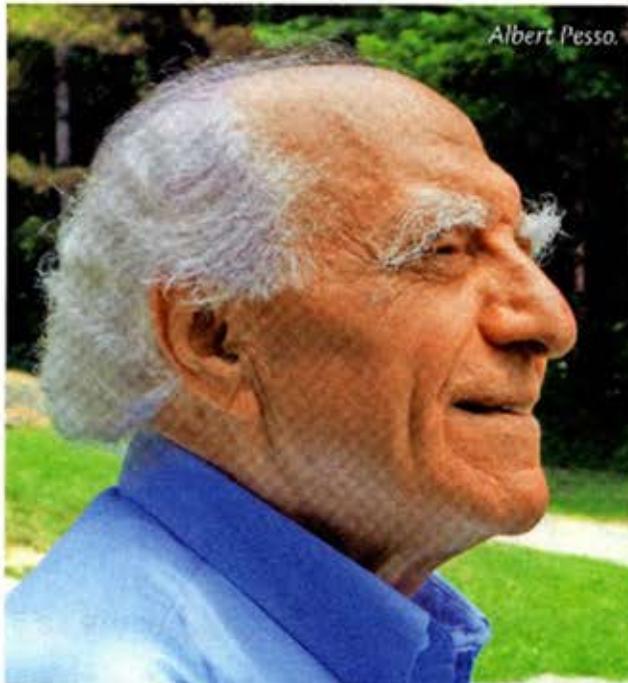


Stroj času v prožitcích

PBSP – Pesso Boyden System Psychomotor – je psychomotorická psychoterapie Alberta Pessa a jeho ženy Diane Boyden Pesso. Autoři této metody působili do padesátých let jako výrazoví tanečníci v New Yorku a Bostonu. Když si založili taneční školu, vyvinuli pro své studenty sérii interaktivních cvičení, která jim měla umožnit větší autenticitu pohybu a výrazu. Když studenti cvičení prováděli, začali být emočně rozkolísaní a vynořovaly se jim vzpomínky, často negativní.

Jak dnes terapeuti PBSP vědí, když člověk vyjadřuje emoce, provádí automaticky tzv. emoční pohyby. (Chytne se za hlavu, spráskne ruce, vyskočí radostí. Zejména mimika je v tomto směru bohatá: rozevřené oči, zdvižené obočí, úsměv a vůbec pohyb úst, zaťaté zuby.) Emoční pohyby se vyznačují tím, že v jejich provádění hraje důležitou roli tzv. limbický systém – část mozku, která je centrem dlouhodobé paměti a primitivních afektivních reakcí. To je zásadní neurologická souvislost, kterou autoři přijali do svého uvažování. Když na vyjadřované emoce cvičících reagovali jejich partneři ve cvičení neadekvátně (např. na vyjadřovanou zlost shovívavou reakcí, na radost buď znuděností, nebo úsměškem), cvičencům bývalo až nevolno a vybavovaly se jim často podobné reakce jejich rodičů či jiných postav z dětství. Reagovali tedy přes současnou situaci (partner ve cvičení) na své někdejší zkušenosti zapasné v dlouhodobé paměti. Čím těžší věci v minulosti zažili, tím hůře snášeli emoční dyskomfort ve cvičení.

Albert a Diane zkoumali po léta tyto hmatatelné projekce svých studentů – jejich dřívějších těžkých zážitků do přítomnosti – a objevili převratnou věc: když partner ve cvičení dostane přesné instrukce, jak na emoci reagovat adekvátně (jak projevit mimikou, gesty, slovy, pohybem to, že partnerovu zlost bere vážně, jak projevit, že se „raduje s radujícím“), protagonistovi cvičení se uleví, pocítí satisfakci, a co více – úcinek může být hluboký a dlouhodobý.



Albert Pesso.

PBSP funguje jako jakýsi „stroj času“. Jsme-li v prožitkovém kontaktu s něčím negativním ze svého života a nyní, teď a tady, ztvárníme (scénicky, v prostoru místnosti) to, co bylo tehdy zapotřebí, v tu chvíli může mit tato přítomná zkušenost lečivý potenciál – mozek má schopnost zapsat ji do dlouhodobé paměti jako alternativu k prožitému tehdy a tam. Umožnuje nám vidět posléze trochu jiný svět, méně zatižený tím negativním, kdysi prožitým. Toto je základní princip PBSP.

Rok 1960 označuje Albert Pesso jako rok zlomu. Definitivně se oddal objevování, rozvíjení, definování a šíření nové psychoterapeutické metody. Teprve nyní

přišla na řadu relevantní studia v oboru psychologie. Od roku 1970 dodnes tráví Pesso mnoho měsíců v roce na cestách po celém světě v zemích, kde PBSP zdomácněla.

TEORIE OSOBNOSTI PODLE PBSP

PBSP plně souznam s vývojovými teoriemi osobnosti psychoanalytického původu, které se vyvíjejí od dob Sigmunda Freuda. Je v nich kladen důraz na význam dětské zkušenosti s pečujícími postavami pro kvalitu života v dospělosti.

Clověk nepřichází na svět jako nepopsaná tabule, ale jako jakýsi „polotovar“. Je vytvořen z informací o úspěšném přežití tisíců předchozích generací. Své genetické dispozice musí ale nutně rozvinout ve vztazích – s těmi nejbližšími a pak těmi dalšími –, potřebuje zažít to pravé, s těmi pravými, v pravý čas. Rodiče mají za úkol naplnit potřeby dítěte tak, aby se mohlo cítit „na svém místě“ (chtěné, obklopené láskou a pozorností nejbližších), nasycené dobrými, „výživnými“ podněty (nejen jídlem, ale i láskyplným kontaktem, podnětným světem okolo, informacemi), podporovávané (aby za ním rodiče stáli, uměli ho podržet a povzbudit), chráněné (aby stáli před ním a zaštítívali je), aby ve vztahu s nimi našlo svůj limit – hranič (poznalo, že věci mají svou míru a řád, že nejsou neomezené a chaotické).

Dítě má s pomocí rodičů pojmet protiklady lidské přirozenosti, které v něm dříomou (ženskost x mužskost, síla x slabost, tvrdost x křehkost, duchovnost x tělesnost atd.), aby se mohlo cítit pohodlně samo v sobě. Rodiče mu mají pomoci rozvinout vědomí (najít slova pro věci vně i uvnitř) a tzv. pilota (schopnost sebereflexe, koordinace prožívání a zodpovědného jednání). Podaří-li se vše v uspokojivé míře, člověk má blízko k tomu, aby rozví-