

DAVID EMERSON

Jóga v terapii



*Trauma-senzitivní jóga
jako pomocník
při léčbě traumatu*



MAITREA

Jóga v terapii

DAVID EMERSON

Jóga v terapii



*Trauma-senzitivní jóga
jako pomocník
při léčbě traumatu*

Přeložila Petra Plašilová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Emerson, David

[Trauma-sensitive yoga in therapy. Česky]

Jóga v terapii : trauma-senzitivní jóga jako pomocník při léčbě traumatu / David Emerson ; z anglického originálu Trauma-sensitive yoga in therapy: Bringing the body into treatment ... přeložila Petra Plašilová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2019. -- 176 stran
ISBN 978-80-7500-448-2

159.974 * 615.851 * 159.9.016.1 * 233-852.5Y * (0.062)

- psychická traumata
- psychoterapie
- mysl a tělo
- jóga
- populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Tento překlad byl vydán v exklusivní licenci W. W. Norton & Company, Inc.
Všechna práva vyhrazena.

David Emerson

Jóga v terapii

Trauma-sensitive yoga in therapy

Copyright © 2015 by David Emerson

Foreword copyright © 2015 by Jennifer West, Ph.D.

Translation © Petra Plašilová, 2018

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2019

ISBN 978-80-7500-448-2

*Věnováno Suzanne Cecilii Dawson Emersonové za dar,
že jsem byl viděn a znám.*

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

Poděkování	ix
Předmluva	xi
Úvod	xix
1 Co je trauma-senzitivní jóga	1
2 Interocepce: Prociťování těla	35
3 Zavedení možnosti volby do terapie	51
4 Převzetí účinné akce	67
5 Bytí v přítomnosti	77
6 Svalová dynamika a práce s dechem	91
7 Rytmus	109
8 Portfolio jógových praxí	127
Odkazy	159
Rejstřík	165
Ohlasy na knihu: <i>Jóga v terapii</i>	175



PODĚKOVÁNÍ

RÁD BYCH PODĚKOVAL SVÉ rodině, zejména Mandy a Hazen za povzbuzení, abych vyjádřil své myšlenky, jak nejlíp umím. Táto, děkuji ti za to, že jsi mi byl vzorem a ukázal mi, jak být pečujícím odborníkem a jak ctít a respektovat lidi, pro které pracuješ. Děkuji Andree Costella Dawsonové a Christine Dahlinové z vydavatelství Norton za neselhávající odbornost, za jejich účast na této knize a trpělivost, kterou se mnou měly během psaní. A děkuji všem mým klientům, kolegům a studentům v Trauma centru i jinde za to, že mě učili, jak kráčet vpřed s integritou – doufám, že vám všem vzdává tato kniha čest.



PŘEDMLUVA

Jedna moje část byla hned na začátku, na několika prvních sezeních, velmi ostražitá. Byla jsem v prostoru, kde se cvičila jóga, a cítila jsem velkou nedůvěru. Co to vlastně se mnou provede? Byla jsem velmi skeptická...

Vím, že to může znít divně, ale je to, jako by se časem moje mysl víc propojila s myšlenkami a s tím, co dělám s tělem... Jóga mi dala strukturu, jako by to bylo místo, kde lze začít stavět a být víc vědomá. Myslím, že mi dala bod, od kterého se můžu odrazit.

účastnice výzkumu trauma-senzitivní jógy

I KDYŽ JSTE JAKO POMÁHAJÍCÍ profesionálové nikdy nepoužívali v práci s klientem jógu, pravděpodobně si dokážete představit reakci, jaká je popsána výše. Vlastně možná sdílíte určitou skepsi popsanou v první části úryvku nebo máte podobné otázky o použití jógy v terapii. Jádrem otázek, které jsem dostávala, bylo: pokud symptomy účinně nesnížily jiné formy terapie, v čem je jóga jiná? Jak může jóga doplňovat proces psychoterapie nebo jak ji lze do něj integrovat? Je jóga rovnocenným nástrojem psychoterapie? V rámci předmluvy k praktickým a kreativním nápadům Davida Emersona, jak integrovat jógu do terapeutického sezení, se pokusím tyto otázky zodpovědět a představit svůj názor, jak a proč je jóga důležitým a užitečným doplňkem k terapii. Můj náhled a myšlenky jsou založeny na mých klinických zkušenostech a výzkumu s dospělými

ženami, které v dětství zažily interpersonální trauma, označované jako komplexní trauma.

Józe jsem se začala věnovat v roce 2004 po významné osobní ztrátě. V neklidné době se pro mě praxe jógy stala zdrojem naděje a léčení. Jako mnoho klientů, se kterými dnes pracuji, i já jsem v józe našla fyzické, psychologické a emoční východisko, a moje osobní cesta se stala i nedílnou součástí profesionální praxe. Jako klinický psycholog, který studuje posttraumatické uzdravování, se vždy snažím najít způsoby, jak pomoci klientům snížit symptomy a zlepšit celkové zdraví a prožívání. Když jsem si uvědomila zásadní účinky jógy na své emocionální stavy a uzdravování, začala jsem se zajímat, jak by lidé trpící komplexním traumatem mohli reagovat na jógu. Narůstající počet literatury jasně dokazuje prospěšnost jógy u mnoha zdravotních problémů (např. cukrovka, artritida, fibromyalgie, rakovina) a mentálních problémů (např. deprese, úzkost), takže se zdá logické, že by mohla pozitivně ovlivňovat i lidi s traumatem.

Jak jsem se odvažovala stále víc používat jógu jako terapeutický nástroj, podstoupila jsem vzdělávací program pro učitele jógy a začala jsem zkoumat jógu jako prostředek k léčení posttraumatické stresové poruchy (PTSD). Ve spolupráci s Trauma centrem Bessela van der Kolka jsem zaměřila svůj výzkum na zkoumání účinků TSJ na dospělé s komplexním traumatem.

O komplexním traumatu víme, že následné symptomy mohou narušit dobré fungování v dospělosti a prostoupit všechny domény osobního života. Pokud jsou naše sebeochranné kapacity neustále přetěžovány opakovaným vystavením traumatu, může to být pro naše těla toxické, a traumatizovaní lidé se často ocitají v cyklu nadměrného podráždění a disociačního ochromení. Zkušenost komplexního traumatu s následkem autonomní nestability může

vést k pocitu, že ztrácíme kontrolu nad svým tělem a životem. Traumatizovaní lidé popisují nesnesitelné fyzické pocity a somatické problémy, problémy s regulací citového rozrušení a impulsů, nedostatečné udržení pozornosti, slabé interoceptivní uvědomování a negativní vnímání sebe sama.

Tento komplexní souhrn symptomů staví před léčbu velké výzvy. Jak můžeme očekávat, že pro klienty bude úspěšná verbální terapie, když jsou odpojeni od vnitřního prožívání, mají problémy zůstat v kontaktu s přítomným děním a nedostatek dovedností, jak snášet afekt vyvolaný stimulem souvisejícím s traumatem, když jsou požádáni, aby zpracovali traumatické vzpomínky? Psychoterapie může být velmi účinná v léčení aspektů PTSD – konfrontování vztahových potíží v bezpečném prostředí, identifikace nezdravých vzorců a stanovení cílů pro zlepšení péče o sebe. Ale fyziologické symptomy, somatické příznaky a nedostatek interoceptivního vnímání je náročnější léčit s přístupem „top - down“ (např. kognitivně orientované terapie zaměřené na myšlenky a emoce). To nás vede zpátky k otázce, jak může pomoci jóga.

V čem se jóga liší od jiných terapií?

Jóga – tady chápána jako kombinace fyzických poloh, kontrolovaného dýchání a zaměřené pozornosti neboli všímavosti – vypadá jako užitečný doplněk k terapii traumatu, protože záměrným používáním těla míří přímo na symptomy, na které se mohou jiné přístupy zaměřit jen stěží (např. přístup „bottom - up“). Cílem TSJ je především kultivovat uvědomění propojenosti mysli a těla a budovat seberegulační dovednosti. Tím se zaměřuje na způsoby, kterými je trauma v těle uloženo.

Kontrolovaná randomizovaná studie vedená Bessellem van der Kolkem a jeho kolegy (van der Kolk a kol., 2014) testovala účinky

TSJ na ženách s komplexním traumatem, které nereagovaly na tradiční psychoterapii. Ženy, které absolvovaly desetitýdenní kurz TSJ, nevykazovaly potřebu následné léčby PTSD s větší pravděpodobností než ženy v kontrolní skupině. Skupina TSJ také vykazovala značný pokles symptomů deprese a negativního chování snižujícího napětí (např. sebepoškození). Navíc další dlouhodobé sledování vedené Alison Rhodesovou (2014) zjistilo, že frekvence pokračující jógové praxe bez ohledu na přiřazení do skupiny ve studii je významným prediktorem dlouhodobých výsledků. V následné léčbě trvající 1 až 3 roky ženy, které praktikovaly jógu po ukončení studie, s větší pravděpodobností nesplňovaly kritéria pro diagnózu PTSD, vykazovaly větší snížení symptomů PTSD a deprese (Rhodesová 2014). Tyto studie nasvědčují, že přidání TSJ k léčbě může vést k dlouhodobému zlepšení symptomů, které předtím nereagovaly na jiné intervence.

Jak může jóga pomoci při léčbě hlubokých zranění způsobených traumatem?

Zatímco poslední výzkum demonstroval zásadní účinky TSJ jako účinného doplňku k tradiční psychoterapii, specifické mechanismy, kterými TSJ vytváří tyto změny, zůstávaly neobjasněné. Abych došla k nějakému porozumění, mluvila jsem s účastníky dva měsíce po dokončení desetitýdenního kurzu TSJ. V semistrukturovaných rozhovorech během sezení s jedním účastníkem jsem ženy požádala, aby se podělily o své osobní zkušenosti s TSJ a dosažené změny v životech, kterých dosáhly používáním TSJ.

Při interview ženy doložily neustupování symptomů komplexního traumatu a nereagování na roky léčení. Během praktikování TSJ zaznamenaly snížení symptomů, zlepšení kvality života a osobní zplnomocnění. Sdílením svých příběhů ženy poskytly

některé odpovědi na otázku, jak může jóga pomoci v léčení hlubokých zranění způsobených traumatem. Některé z jejich vhledů uvedu níže.

Účastníci ve studii popisovali ve shodě s typickými symptomy komplexního traumatu, jak se často před účastí v programu TSJ cítili odpojeni nebo disociováni od přítomné reality. Integrace zaměřené pozornosti s fyzickými pozicemi a soustředěným dýcháním zřejmě zlepšuje kapacitu účastníků pro uvědomování si přítomného okamžiku. Zvýšili svou schopnost a ochotu všimnout si, jak se cítí v těle a vytvořili si větší toleranci k emočním stavům a tělesným vjemům, když je mohli prožívat bezpečným způsobem, a ne přes objektiv minulého traumatu. Jedna účastnice řekla, že „začala rozeznávat emoce..., začala cítit, co je uvnitř..., místo aby se toho snažila zbavit.“

Zvýšená schopnost regulace vnitřních stavů také zvýšila pocit kontroly v životě účastníka a následně i naději pro nové možnosti v budoucnosti. U některých to zahrnovalo ochotu něco udělat pro zlepšení zdraví (např. přestat kouřit nebo pít alkohol) a u některých nastaly změny vedoucí ke zlepšení kvality života (např. zlepšování v profesi).

Jako mnoho klientů s komplexním traumatem, ženy také prožívaly dlouhodobé zranění v pocitu Self, pocitu studu, beznaděje a bezcennosti. Pomocí TSJ začali účastníci měnit výroky o sobě, vyjadřovali méně sebeodsuzování, a dokonce kultivovali sebezpřijetí. Účastníci taktéž připouštěli ocenění všeho, čím si v životě prošli.

Témata interpersonálního fungování (např. izolace, nedostatek důvěry, nezdravé hranice) pramenící z komplexního traumatu byly pro účastníky příčinou některých největších bolestí. Ale když účastníci začali cítit víc propojení a přijetí sebe sama, začali cítit také příjemnější autentické zaangažování ve svých vztazích a nastavení zdravých hranic.

Lekce TSJ byly zaměřeny speciálně na právě prožívané vjemy v těle a ženy ve studii popsaly benefity z cvičení na podložce i mimo ni. Ženy získaly dovednost najít klidnou přítomnost na lekci i po ní. Rozvinuly silnější propojení se sebou a jinými lidmi v životě, získaly schopnost vybrat si, jak budou nakládat se svými těly a uvědomily si možnosti volby směru ve svém životě.

Jak může TSJ doplňovat psychoterapii a začlenit se do ní?

Vliv TSJ na traumatizované lidi může být velmi zásadní. Integrace TSJ s probíhající psychoterapií poskytuje v ideálním případě syntézu přístupů top – down a bottom – up při nastavování terapie. Tento přístup se opírá o přesvědčení, že větší kapacita pro regulaci emocí, interoceptivní vnímání a sebedřívětí může usnadnit hlubší interpersonální propojení (včetně terapeutického vztahu). A skutečně, někteří účastníci studie projeví v terapii větší schopnost vyjádření a prozkoumávání emocí.

Na první pohled se může zdát, že zavedení TSJ do terapie klade mnoho požadavků. Může vás napadnout, jestli máte v terapeutické místnosti dost prostoru nebo jestli se budou klienti cítit komfortně při provádění jógových pozic. Tato kniha vás provede všemi výhodami a nevýhodami a podrobně zodpoví všechny zvědavé otázky. Na úvod se chci nad některými krátce zamyslet.

Z praktického hlediska se mnoho pohybů a pozic TSJ provádí na židli nebo křesle, takže se dá tento přístup snadno přizpůsobit vaší terapeutické místnosti. Informace v této knize vám předvedou mnoho příkladů. Některé z účastnic studie nám poskytly své názory na vzhled učitele a prostředí, ve kterém se cítily dobře a mohly se plně věnovat pohybu těla v rámci terapeutického sezení. Myslím, že tyto poznatky jsou také důležité pro klinické terapeuty.

Tón hlasu a slova, která učitel používá, jsou velmi důležitá pro usnadnění pocitu bezpečí a komfortu. Konkrétně byl oceněn jemný tón a přijímající prostředí a učitel byl vnímán jako „velmi milý a trpělivý“ a nikdy nepožadoval po účastnících „víc, než dokázaly“.

Dalším důležitým aspektem byl způsob vyjadřování – jazyk pozvání, (např. „pokud byste chtěli“ nebo „když se cítíte připraveni“), což zvýrazňuje možnost volby, přítomnost a vnímání těla. Používání verbálních modifikací a alternativních pozic bylo dalším důležitým aspektem, jak zdůraznit možnost volby a připomínalo ženám, aby zaměřily svou pozornost na to, co právě cítí v těle. V terapeutickém sezení je často nápomocné používání jazyku pozvání a zdůraznění možnosti volby, a to samé platí i při začlenění TSJ. Je to důležité, zejména když klient není připraven verbálně pojmenovat materiál související s traumatem, a my můžeme nabídnout prospěšné alternativy a „setkat se s klienty tam, kde právě jsou“.

Dalším kritickým aspektem byl pocit bezpečí v místnosti, protože umožňuje účastníkům snadnější účast na lekcích TSJ. Většina účastníků byla například vděčná za rozsvícená světla, privátní místnost a za verbální asistenci místo fyzické. Jsou to hranice obvykle dodržované v terapii a jsou pravděpodobně dobrým návodem také pro psychoterapeutické sezení s TSJ.

Je jóga cenným doplňkem k psychoterapii?

Výše uvedené informace reflektují vzácnou roli, jakou může mít TSJ při léčbě komplexního traumatu. Zaměření v TSJ na přístup bottom – up a důraz na pohyb, dech a tělesné vjemy pomáhá klientům s traumatem naučit se regulovat hyperexcitaci zlepšeným uvědomováním vnitřních stavů a reorganizací fyziologických reakcí spojených se symptomy. Klienti jsou pak schopni lépe zvládat

bezpečné prožívání emocí v přítomném okamžiku. Přípominka traumatu mohla v minulosti vyvolat reakce jako je hyperexcitace nebo disociace. S těmito fyziologickými změnami a dovednostmi seberegulace jsou účastníci schopni zvládnout fyzické vjemy nebo pocity spojené s traumatem, když se objeví. Větší schopnost tolerovat podněty související s traumatem, kterou vyvinou někteří účastníci, znamená také větší lehkost ve verbálním vyjádření a zpracování svých zkušeností v psychoterapii.

Zatímco komplexní trauma nastolilo pro léčbu těžké výzvy, TSJ nabízí doplňkový přístup pro práci se symptomy komplexního traumatu a vytváří nové směry pro léčení a osobní růst. Doufám, že vám tato kniha přinese naději a inspiraci. Pamatujte, že jóga je praxe, kdy prožíváme proces, a v Davidu Emersonovi máte skvělého průvodce na této cestě. Užívejte si ji. Jste v dobrých rukách.

Jennifer Westová, Ph.D.



ÚVOD

V SOUČASNOSTI MÁME DÍKY PRÁCI mnoha skvělých terapeutů a vědců mnoho poznatků, jak jsou lidé ovlivňováni traumatickými zkušenostmi. Obrázek rozvinutý tak významnými osobnostmi jako je John Eric Erichsen, Jean-Martin Charcot, Pierre Janet, John Bowlby, Mary Ainsworthová, Lenore Terrová, Judith Hermanová, Rachel Yehudaová, Bessel van der Kolk a mnoha dalšími průkopníky, odhaluje devastující vlivy traumatu na naši mysl, tělo a vztahy. Díky pokračujícímu výzkumu v oblastech lidského rozvoje, neurobiologie a epigenetiky se naše porozumění traumatu a jeho vlivům prohlubuje a rozšiřuje. Ale vzhledem ke stupni utrpení, které trauma reprezentuje v lidském měřítku, od přežití války, násilí, mučení, obchodu s lidmi a hrůzy způsobené chronickým zneužíváním v dětství, ignorací domácího násilí a sexuálními útoky, nastala pro nás doba, kdy se musíme posunout od snahy pochopit trauma, k rozvoji a aplikaci nových a účinných metod léčení traumatu. Příliš mnoho studií, které zaznamenaly vliv traumatu, má tendenci uchýlit se k psychofarmakologickému řešení. Ale i když léky možná mohou otupit symptomy (a dokonce můžou jednoho dne i vymazat vzpomínky), je velmi nejisté, jestli dokážou úplně uzdravit z nejzákeřnější reality vztahového traumatu: že jsme úmyslně zraněni a zraněni našimi blízkými (a zvláště těmi, kteří nás mají chránit). TSJ je v první řadě určena lidem, kteří zažili tento druh interpersonálního traumatu a ačkoli to zmiňuji i tady, vysvětlím toto odůvodnění podrobněji.

Mým základním argumentem v této knize je, že pokud chceme účinně léčit lidi, kteří prožili interpersonální trauma, musíme používat klinické znalosti, které máme k dispozici a být otevření novým intervencím, které rozeznávají hloubku a komplexnost těchto traumatických zážitků a nezredukuje trauma na sadu symptomů, které lze utlumit léky. K tomu stačí jednoduchá změna kognitivního rámce nebo vzorců chování. Naše léčba musí odpovídat komplexitě a nuancím samotného traumatu a jedním aspektem celé osobnosti, který nelze přehlížet nebo minimalizovat, je prožívání těla a ztělesnění. Protože je to právě tělo, výsledek milionů let evoluce, co nás jako lidské bytosti nakonec definuje.

V této knize vysvětlují základy trauma-senzitivní jógy (TSJ) jako podpůrné terapie pro osoby zasažené traumatem. TSJ je intervence založená na těle, která se o tělo naprosto opírá. Mým záměrem je seznámit vás s principy jejího používání, popsat důkazy doposud shromážděné v její prospěch a nabídnout specifické techniky a praxi, kterou mohou používat terapeuti a klienti, když spolu pracují na léčení jednoho z nejzákeřnějších zranění, jaké může člověk zažít.

Jóga byla poprvé použita v roce 2003 jako doplňková terapie traumatu v Trauma centru v Brookline, Massachusetts. Od samého počátku se stal program jógy v Trauma centru kolektivním úsilím učitelů jógy, lékařů, neurovědců a našich klientů. Naším cílem bylo shromáždit objektivní údaje o účinnosti naší intervence, takže jedním z prvních kroků, které jsme podnikli, bylo vytvoření malé pilotní studie, kdy se na terapeutickém sezení měřil vliv jógy na dospělé účastníky, kteří zažili chronické zneužívání a zanedbávání v dětství. Zaujalo nás, že naši klienti jako skupina vyjadřovali různým způsobem, ať už explicitně nebo demonstrativně, hlubokou a trvalou nenávist k vlastnímu tělu. Neviděli jsme, že by verbální terapeutický přístup byl tou správnou cestou, jak oslovit takovou

viscerální sebenenávist. Domnívali jsme se, že bychom mohli použít jógu jako způsob, kdy se lidé se svým tělem spřátelí, a tato nově nalezená přátelskost by mohla přispět k pozitivním terapeutickým výsledkům. A tak jsme jako první tým stanovili škálu měření tělesného uvědomování, abychom mohli měřit pocit sebe sama a vztah k vlastnímu fyzickému bytí. Tento nástroj byl patentovaný, takže ještě nebyl použitý nebo testovaný v žádné jiné studii. Chtěli jsme zjistit, jestli praxe jógy může skutečně změnit vnímání těla u traumatizované osoby. Dále jsme se rozhodli porovnat naši skupinu jógy se skupinou v dialektické behaviorální psychoterapii (DBT), která souběžně fungovala na naší klinice. Vybrali jsme pro porovnání DBT, protože tento přístup se často používá při léčbě traumatu, a je to primárně kognitivní přístup na rozdíl od našeho používání jógy, které je primárně fyzické. Řekl bych, že v tomto období naší práce jsme naše intervence označovali jako „jóga“ nebo „jemná jóga“. Tak jsme ji nazývali, než jsme skutečně začali stanovovat teoretické podklady a specifickou metodologii našeho přístupu a vytvořili jsme specifický termín trauma-senzitivní jóga.

Co jsme se naučili z tohoto jednoduchého průzkumu a porovnávání? Jógová skupina se skutečně cítila o hodně lépe se svým tělem a skupina DBT cítila to samé jako na začátku studie nebo došlo ke zhoršení (van der Kolk, 2006). Tento jednoduchý výsledek naší malé pilotní studie nás povzbudil, abychom pokračovali dál v hledání možností jógy jako prospěšné intervence v kontextu terapie traumatu.

Po několika letech jsme byli opět schopni provést trochu větší pilotní studii, která byla také pozitivní, co se týče vnímání těla. Tentokrát jsme porovnávali naši skupinu klientů s traumatem se skupinou bez významné historie traumatu. Pak jsme v roce 2009 dostali vůbec první grant udělený Národním institutem zdraví (National Institutes of Health – NIH) na studii o použití jógy pro trauma. Kvůli této