

Autentičtí pokračovatelé Schultzova autogenního tréninku v ČR

Mgr. et Mgr. Veronika Víchová

Psychiatrická klinika 1. LF UK, KAD 1. LF UK a VFN Praha, PhDr. Pavel Harsa, Ph.D., Psychiatrická klinika 1. LF UK

Psychiatr. praxi 2014; 15(3): 134

V rámci Sekce pro hypnózu PS ČLS JEP vznikla na jaře 2013 Pracovní skupina pro autogenní trénink. Garantem se stal prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl. Skupina je složena z klinických psychologů a lékařů (Mgr. Šárka Bezvodová, PhDr. Karel Gawlik, PhDr. Pavel Humpolíček, PhD., MUDr. Zdeněk Kaplan, PhD., Mgr. Lenka Procházková a Mgr. et Mgr. Veronika Víchová). Hlavním cílem je osvěta v rámci tradiční evropské relaxační metody „Autogenního tréninku“ dle J. H. Schultze. Od ledna 2014 nabízíme kurzy Autogenního tréninku (schválené AKP – Asociace Klinických Psychologů, ČAS – Česká Asociace Sester a nově ČAA – Česká Asociace Adiktologů) od základního stupně přes vyšší stupeň, až k návazným relaxačním technikám a imaginacím. Pro absolventy je pak určen kurz Autogenního tréninku – práce s klientem. Pro lékaře a psychology pak kurz lektorský. Navázali jsme spoluprací s Univerzitami v ČR pro větší zpřístupnění metody studentům i absolventům fakult se zaměřením na psychologii.

Autogenní trénink (AT) je evropskou, tradiční a nejrozšířenější tréninkovou metodou založenou na relaxaci. Stejně jako ostatní relaxační metody vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory: psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva. Jelikož tonus kosterního svalstva lze vůlí měnit, je zde dána možnost využití záměrné svalové relaxace k dosažení psychického uvolnění i k ovlivnění orgánových funkcí řízených vegetativní nervovou soustavou. Relaxovaný stav při omezení zevních podnětů s pohroužením se do duševního klidu je zároveň vhodný pro autosugestivní ovlivnění, jehož účinky při častém opakování přesahují a umocňují dosah prosté relaxace. Metodu autogenního tréninku vypracoval berlínský neurolog a psychiatr J. H. Schultz (1884–1970), který vedle analytických přístupů zdůrazňoval význam tzv. aktivně klinických metod: hypnózy, sugesce, relaxace a tréninku. Účinnost autogenního tréninku byla opakovaně výzkumně prokázána nejen pro zvládání stresu a prožití relaxace, zlepšení koncentra-

ce a učení, ale je velmi vhodný pro léčbu psychosomatických obtíží (např. poruchy spánku, úzkostné poruchy, bolesti). Má potenciál jako sebepoznávací a seberozvojová metoda. Návčik, který standardně probíhá pod vedením terapeuta, např. psychologa, po jednotlivých krocích, směřuje k tomu, aby byl klient schopen cvičit AT sám, bez vedení. Cílem kurzu je skutečný autogenní trénink v pravém významu toho pojmu, což vede následně k větší autonomii a nezávislosti nejen při samotném cvičení.

Jedinečnost kurzů autogenního tréninku (AT) se skládá z: preference autosugestivního způsobu návčiku AT dle Schultze (samostatný návčik v mezidobí s metodickým vedením lektorů), skupinové hypnózy, která usnadní a urychlí návčik a osvojení AT, porozumění skrze edukaci a v neposlední řadě skupinový sharing podporuje efekt návčiku. Odbornost je zaručena dlouholetými klinickými zkušenostmi lektorek a lektorů s hypnózou a autohypnózou a garancí výboru Sekce pro hypnózu PS ČLS JEP. Všichni lektori jsou absolventi kurzů hypnoterapie, pravidelně pořádaných prof. PhDr. S. Kratochvílem, CSc., v PN Kroměříž.

20. června 2014, u příležitosti 130. výročí narození J. H. Schultze, uspořádala Pracovní skupina pro autogenní trénink 1. Česko-Slovenskou konferenci věnovanou autogennímu tréninku a relaxačním metodám s názvem: „Autogenní trénink – cesta relaxace a imaginace“ v krásných prostorách Akademického klubu 1. LF UK ve Faustově domě v Praze.

Konferenci zahájila Mgr. Víchová s informací o činnosti Pracovní skupiny pro AT, současném stavu autogenní terapie u nás i ve světě. Historii AT v ČR nás provedl PhDr. Gawlik. Hlavní přednáška prof. Kratochvíla byla věnována souvislosti autohypnózy a autogenního tréninku a byla zakončena prohlášením o účinnosti metody. Novou koncepci vzdělávání představila Mgr. Bezvodová. Nezapomněli jsme ani na rozvojový potenciál metody a možnost jeho aplikace ve sportu v příspěvku Mgr. Máje.

Slovenské kolegyně PhDr. Novosadová a PhDr. Hadasová představily metodu relaxa-

Obrázek 1. Garant Pracovní skupiny pro AT prof. Kratochvíl (v popředí)



ně symbolické terapie vycházející z autogenního tréninku, která má své uplatnění i u dětí. Teoretický příspěvek byl doplněn sebezkušenostním workshopem.

Odpolední program byl složen z kazuisticko-supervizního bloku, který dokázal pestrost indikací metody od individuální práce s klientem (Mgr. Baďurová, Mgr. Víchová, Mgr. Bezvodová) ke skupinové práci (doc. Hátlová) a možnost využití AT na somatických odděleních i v kombinaci s cannisterapií (Mgr. Procházková). Zajímavá byla kazuistická sdělení, která se týkala celé řady klinických diagnóz, jako např. u OCD, závislosti, psychosomatických onemocnění, ale i specifického přístupu práce s psychotickými pacienty. Příspěvky z praxe se týkaly různých věkových kategorií od dětí do pozdního stáří (91letá hospitalizovaná pacientka).

Těší nás, že metoda AT je stále hodně používána v rámci ČR, ale uvědomujeme si, že ne vždy je plně využíván potenciál metody. Proto nabízíme příklady správné praxe. Sekce nabízí nejen setkávání odborníků, ale i vzdělávání pro všechny zájemce včetně laické veřejnosti. Důležitou součástí naší práce je námi nabízená odborná supervize.

Vznik tohoto článku byl podpořen programem UK v Praze, PRVOUK P03/LF1/9.

Mgr. et Mgr. Veronika Víchová

Psychiatrická klinika 1. LF UK, KAD 1. LF UK a VFN Praha
Apolinářská 4, 120 00 Praha 2
veronika.vichova@gmail.com