Tab. 1. *Přehled terapeutických módů a možností jejich hudebního ztvárnění*

Mód	Charakteristika	Hudební vyjádření / Intervence
Zranitelné dítě	Emoce smutku, opuštěnosti, strachu	Melancholické melodie, prudké chaotické rytmy symbolizující volání o pomoc. Intervence: hudební dialog, kdy laskavý rodič skrze improvizovanou hudbu promlouvá ke zraněnému dítěti
Kritický rodič (Kritik)	Vnitřní kritika, stud, sebekárání	Nesourodé tonální uspořádání, buďto výrazná nebo naopak chaotická rytmika, perkusní nástroje. Intervence: konfrontace s vnitřním kritikem skrze hru na zvolené hudební nástroje
Hyperkompenzátor	Přehnané sebeprosazení, potřeba kontroly	Dominantní rytmická improvizace, bubnování, silná hlasová artikulace, květnatý hudební projev. Intervence: práce s „chybou“ v hudbě
Odtažitý ochránce	Emoční uzavřenost, disociace	Chladné, monotónní nebo zcela tiché pasáže, opakující se rytmus, bez dynamiky. Intervence: hudební relaxace
Laskavý rodič	Laskavost, péče, empatie	Hřejivá hudba, ukolébavky, melodické harmonie, společný zpěv. Intervence: reakce na ostatní módy skrze hudební projev přijetí
Zdravý dospělý	Regulace emocí, schopnost zvládat stres	Vyvážená hudební improvizace, kombinace rytmu a melodie, integrace chyb
Rozzlobené dítě	Frustrace, vztek z nenaplněných potřeb	Intenzivní hudební projev, gradace napětí, „výbojová“ improvizace. Intervence: přijetí skrze hudební vyjádření laskavého rodiče a zdravého dospělého
Spokojené dítě	Radost, spontaneita, hravost	Hravá hudba, změny rytmu, zvukové hry, experimenty

Práce s konkrétními schématy

Raně maladaptivní schémata jsou hluboce zakořeněné kognitivně-emoční vzorce, které vznikají v důsledku nenaplněných základních emočních potřeb v dětství. Schémata mají významný vliv na interpretaci mentálních reprezentací minulých, současných i budoucích autobiografických událostí. Vzhledem k tomu, že schémata ovlivňují způsob našeho uvažování, jednání i chování, stávají se tak jedním z významných zdrojů ovlivňujících vznik duševních poruch (36, 37). Mezi častá schémata patří Defektivnost/Stud, Emoční deprivace, Podřízenost, Přehnané standardy, Sociální izolace, Neláskyhodnost (1). Když se tato a další schémata aktivují a interagují se „self“ vyvolávají negativně vnímanou emoční odezvu posilující maladaptivní vzorce chování (1, 26).

Příklad: Pacient má aktivované schéma Neláskyhodnosti. V závislosti na emocích, které v souvislosti s aktivací tohoto schématu prožívá začne vyhledávat emoční podporu druhých. Druzí se mohou začít tomuto pacientovi stranit z důvodu přehlcení. Tím se „kruh uzavře“ a pacient se posílí ve svém schématu neláskyhodnosti, jelikož se mu druzí vyhýbají „v momentě, kdy je potřebuje.“

Již klasici psychoterapie, jako byli Freud a Jung tvrdili, že hudba je našim „prvním jazykem.“ Už jako plod jsme byli úzce spojeni s matkou, jejím srdečním tepem, výškou a celkovou tonalitou jejího hlasu, a proto není divu, že má hudba potenciál se dostat do hlubších vrstev nevědomí, kde se jazyk a řeč jeví být přespříliš komplexní až ohrožující (21). Hudba, jakožto médium umožňující emoční kontejnování může výrazně pomáhat regulovat emoce a sloužit jako prostředek vedoucí ke zvědomění a zpracování těchto maladaptivních schémat, ať už skrze využití receptivní nebo aktivní formy muzikoterapie. Tak či onak se autoři shodují na vyšší efektivitě hudební exprese nevyužívající slov.

Například pacient s aktivním schématem Defektivnosti může při poslechu určité hudby zaregistrovat silné emoční reakce – stud, hanbu, bolest – které jsou jinak obtížně přístupné. Tyto reakce lze dále reflektovat a propojit s konkrétními vzpomínkami, vztahy či životními tématy, která dané schéma formovala (2).

Hudební improvizace může být využita i jako projektivní technika – pacienti mohou ztvárnit „zvuk“ svého vnitřního přesvědčení o sobě („nejsem dost dobrý“, „nesmím selhat“, „musím být neustále hodný“) a skrze tento proces tyto obsahy externalizovat. Takto vytvořený zvukový obraz se pak stává základem pro další práci v rámci schematerapie, například pro konfrontaci schématu z pozice Zdravého dospělého (9).

U schématu Emoční deprivace může být velmi účinné využití hudby evokující bezpečí, útěchu a péči – pacienti mohou například vytvářet hudbu, která by vyjadřovala to, co v dětství postrádali. Další možností je využití hudebního dialogu mezi zraněným (deprivovaným) dítětem a laskavým rodičem, kdy pacienti improvizují a simultánně posilují adaptivní módy skrze již zmíněný emoční kontejnment a související korektivní zkušenost. Tento proces podporuje nejen uvědomění chybějící zkušenosti, ale i možnost ji symbolicky doplnit a integrovat do současného prožívání (10).

Facilitace korektivní emoční zkušenosti

Jedním z hlavních terapeutických cílů schematerapie je vytvoření korektivní emoční zkušenosti – tedy bezpečné situace, ve které pacient zažije emocionální naplnění základní potřeby, která mu v dětství naplněna nebyla. Hudba zde může sehrát klíčovou roli jako médium, které tuto zkušenost usnadňuje a prohlubuje.

Pacient, který například v dětství nezažil podporu a přijetí, může skrze hudbu symbolicky zakusit prožitek přijetí a ocenění. Tato zkušenost může být posílena společnou hudební improvizací, během níž ostatní členové skupiny reagují na jeho hudební projev s empatií a podporou (3, 5). Stejně tak může terapeut při individuální práci pomocí hudby reprezentovat „hlas“ Laskavého rodiče, který pacientovi poskytuje bezpečí, útěchu a pochopení.

Hudba tak napomáhá nejen emocionální aktivaci, ale i přechodu ke zklidnění, integraci a rozvoji funkce Zdravého dospělého. Proces, při němž pacient zažívá, že může prožívat své emoce bez odsouzení, a zároveň objevuje nové způsoby, jak se k sobě chovat s laskavostí, je zásadním krokem směrem k terapeutické změně (9, 24).

Kazuistiky

Jana (deprese a rané schéma Defektivnosti)

Příběh a konceptualizace

Jana je devětatřicetiletá žena hospitalizovaná pro rekurentní těžkou depresivní epizodu. Byla přijata s výraznou anhédonií, únavou, pocity beznaděje a narušenou schopností vnímat