intenzivním tempem – rychlé, krátké údery, s minimálními pauzami.

Terapeut: „Zkuste u toho zůstat… Všimněte si, co se ve vás děje, když tohle děláte."

Michal (zrychleně dýchá): „Je to divný. Přesně tohle dělám, když se něco podělá. Musím to zahlušit. To ticho je hrozný."

Po několika minutách terapeut nabídl přerušení rytmu:

Terapeut: „Zkuste teď nechat buben odpočívat. A zkuste se teď vžít do části sebe, která nepotřebuje všechno zvládat. Která jenom je. Zdravý dospělý. Co by ten udělal s tím rytmem?"

Michal po krátkém tichu přešel na pomalejší tempo. Údery byly měkčí, mezi jednotlivými údery začal vkládat pauzy. Poté spontánně přešel na djembe, kde vytvářel klidnější, hlubší rytmus.

Michal: „Tohle je zvláštní. Jako by to byl někdo jinej. Jako… já, ale klidnější."

Terapeut: „To může být váš Zdravý dospělý. Co by řekl tomu, kdo pořád musí být silný, nezastavitelný?"

Michal: „Asi že nemusí. Že někdy stačí jenom být."

V dalších sezeních byla tato práce rozvíjena do improvizace, kde pacient hrál za Hyperkompenzátora rychlý, sevřený rytmus a terapeut odpovídal klidným, otevřeným bubnováním. Postupně byl Michal veden k tomu, aby na obě části odpovídal sám – nejprve přechodem mezi dvěma nástroji, později i verbálně.

Michal: „Tenhle – to je ten, co na všechny řve, že makaj málo. A ten druhej? Ten říká: ‚Hele, taky máš právo se zastavit.' A víš co? Ten druhej mi připadá chytřejší."

Postupně začal pacient i ve skupinových sezeních používat rytmické nástroje jiným způsobem – hrál s ostatními, naslouchal, nechával si prostor. V individuální terapii reflektoval, že začal více vnímat rozdíl mezi tlakem Hyperkompenzátora a potřebami Zdravého dospělého:

Michal: „Vždycky jsem si myslel, že když přestanu tlačit, tak se všechno zhroutí. Ale ta hudba mi ukázala, že když zpomalím, něco pořád zní. A že to není slabost."

Závěr kazuistiky

Práce s rytmem a tělem prostřednictvím bubnů umožnila Michalovi prožít a symbolicky oddělit Hyperkompenzátora od zdravějších částí svého já. Hudba mu poskytla kanál, kterým mohl externalizovat vnitřní tlak a konfrontovat se s vlastním přetížením, aniž by ztratil kontrolu. Vytvoření symbolického dialogu mezi dvěma vnitřními módy mu umožnilo zažít korektivní zkušenost – že odpočinek, klid a soucit nejsou slabostí, ale projevem vnitřní zralosti.

Tato zkušenost se následně propsala i do slovní práce v rámci schematerapie, kde pacient začal popisovat situace, kdy místo impulzivního jednání volí vědomou reakci a dává prostor „dospělému já". Integrace muzikoterapie přispěla k hlubšímu propojení mezi tělem a prožitkem, a tím podpořila vnitřní stabilizaci v subakutní fázi bipolární poruchy.

Petra (schizofrenie a odtaženost od emocí)

Příběh a konceptualizace

Petra je osmadvacetiletá žena hospitalizovaná pro relaps paranoidní schizofrenie. V době přijetí dominují negativní symptomy – emoční oploštělost, sociální stažení, zpomalené tempo a neschopnost verbálně vyjádřit emoce. Petra má za sebou několik hospitalizací, antipsychotickou léčbu dobře toleruje, avšak opakovaně dochází k vnitřnímu rozložení, kdy „neví, kdo vlastně je" a cítí se „prázdná". V terapeutickém kontaktu působí odtažitě, bez výraznějšího emočního projevu.

V osobní anamnéze se objevuje závažné zanedbávání v dětství, období pobytu v ústavní péči a nedostatek stabilních vztahových figur. Petra vyrůstala v prostředí, kde nebylo bezpečné projevovat emoce – jakýkoli smutek, strach či radost byly zlehčovány nebo trestány. Sama popisuje: „Neumím to říct, neumím to cítit. Jsem jenom tělo."

Schéma terapeutická konceptualizace odhalila výrazně aktivní módy Odtažitého ochránce a Odevzdaného kapitulátora, které chrání hluboce zraněné Zranitelné dítě před dalším emocionálním ohrožením. Zdravý dospělý i Laskavý rodič jsou velmi oslabené, často zcela nefunkční. Terapeutická strategie se proto zaměřila na zprostředkování kontaktu s tělem a emocemi, a to způsobem, který je přístupný i pro pacienta s omezenou schopností symbolizace – skrze hudbu a zvuk.

Muzikoterapeutická práce a integrace se schematerapií

Vzhledem k Petřině odtažitosti byla zvolena forma receptivní muzikoterapie jako první krok – práce se zvukem jako mostem ke vnímání emocí. V úvodním sezení terapeut záměrně nepokládal kognitivně náročné otázky, ale spíše vytvořil prostor pro zvukový kontakt:

Terapeut: „Petro, zkusíme si teď jen poslechnout pár tónů. Nemusíte nic říkat. Jen vnímat, co dělají uvnitř těla."

Pustil jemný, pomalý smyčcový podklad s teplým zvukem violoncella. Po několika minutách následovala tichá pauza.

Terapeut: „Cítila jste někde v těle nějaký pohyb, napětí, teplo… cokoliv?"

Petra (po dlouhé odmlce): „Jakoby tady." (ukazuje na hrudník) „Nevím… možná tlak."

Následující týden terapeut donesl xylofon a nástroje s dlouhým dozvukem (kalimba, tibetská mísa). Petra byla vybídnuta, aby zkusila „najít zvuk, který odpovídá tomu tlaku":

Petra: „Nevím, jestli něco cítím. Ale zní to… jako když je to někde hluboko. Pomalu, skoro bez pohybu."

Terapeut: „Zkuste ten pocit vyjádřit tímto nástrojem. Nemusí to být pěkné, jen aby to sedělo."

Petra si vybrala kalimbu a zkoušela opakovaně jeden nízký tón. Postupně přidala další. Zvuk působil meditativně, tlumeně.

Terapeut: „Jaké to je, být s tímto zvukem?"

Petra: „Klidnější. Jako když se přestane mluvit."

Terapeut pracoval s touto reakcí jako s náznakem kontaktu s tělem – zdůraznil, že právě skrze zvuk začíná Petra něco „cítit", byť velmi jemně. V dalším sezení navázali tím, že Petra hrála několik tónů v rytmu dechu, terapeut jí přitom zlehka doprovázel na gong. Byla vybídnuta, aby každý tón byl „hlasem" nějakého pocitu – nejprve aniž by ho musela pojmenovat.

Terapeut: „Tenhle tón… kdyby byl pocit, co by to bylo?"

Petra: „Možná únava. Nebo smutek. Ale takovej, co už nic neříká."

Později začala Petra spontánně využívat nástroje i v jiných rytmech. V jednom ze sezení vyjádřila hudbou náhlý vnitřní chaos – střídání rychlého tempa a ostrých zvuků. Terapeut na to zareagoval klidnou basovou linkou, která fungovala jako symbolická kotva:

Terapeut: „Můžeme to teď nechat doznít. Váš vnitřní svět měl hodně hlasů. Ale v tom všem jste pořád tady. Dýcháte. Jste."

Petra: „Je zvláštní to slyšet. Že to jsem fakt já."

V závěrečném sezení spontánně prohlásila, že by si „to hraní" ráda nahrála. Vytvořila si krátkou melodii, která podle jejích slov „nebyla