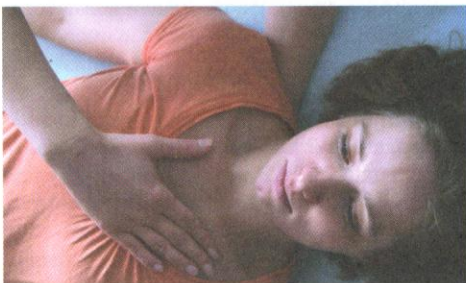


SomatoEmocionální uvolnění®

Mgr. Helena Toušková

Slyšeli jste někdy o případu, jak dávno prodělaný úraz zapříčinil pacientovu bolest či dyskomfort na dlouho poté, co primární důvod tedy úraz byl v pacientově těle vyléčen. Z klinické praxe to není zas tak neobvyklý případ, jak si možná myslíme. I když Kraniosakrální terapie ulevuje od napětí v tkáních např. zapříčiněným nedávným traumatem či úrazem, je z celostního terapeutického pohledu třeba uvolnit i emocionální napětí, jehož následné uvolnění umožňuje komplexní vyhojení následků nedávného traumatu. V těchto případech hovoříme o technice SomatoEmocionálního uvolnění®.



SER proces lze zahájit přes uvolnění příčných fascií (na obrázku horní hrudní apertura)

SomatoEmocionálního uvolnění® (SER) je založeno na výzkumu, který byl prováděn v 70. letech minulého století Johnem E. Upledgerem a biofyzikem Zvi Karnim. Jejich klinické studie vedly k objevu, že lidské tělo velmi často zadržuje emocionální dopad trauma, hlavně intenzivní emocionální povahy. Emoce jsou námi velmi často skrývány a na fyzické i psychické úrovni dochází k jejich akumulaci.

SomatoEmocionální uvolnění® hovoří o predilekčních místech uložení a nazývá je jako oblast tzv. emocionální cysty. Dále tvrdí, že má naše tělo určitou adaptační schopnost pro tyto predilekční oblasti emocionálního stresu, které se však časem snižují a každodenními „nánosy“ dalších stresových faktorů mohou vyústit k celkovému snížení tolerance a k vzniku vážnější poruchy funkce. Porucha tělesných funkcí vede pacienta k návštěvě lékaře či fyzioterapeuta a manifestuje se širokou škálou symptomů a dysfunkcí.

SomatoEmocionální uvolnění® nabízí klidné a bezpečné prostředí pro pacienta umožňující uvolnění zadržovaných emocí. Terapeut vyškolený v této technice většinou navazuje s pacientem terapeutický dialog, stále však udržuje fyzický kontakt s traumatizovanou tělesnou částí pacientova těla. Proces uvolnění je podporován či facilitován pro pacienta jednoduchým dialogem či vizualizací bez potřeby analýzy či hlubšího porozumění daných emocionálních souvislostí. Velmi často se stává, že během terapeutického dialogu zaujímá pacientovo tělo rovnocennou polohu, kterou mělo v době traumatu. Toto je pro tělo přirozený proces, který umožňuje uvolnění nastřádaných emocí, jehož závěrem je změkčení až celková relaxace tkání a těla.

Reakce pacientů na SomatoEmocionální uvolnění® se značně liší, ale nejčastěji bývají tyto:

- Spontánní uvědomění či připomenutí doby kolem traumatu, což vede k uvolnění skrytých emocí vázajících se k danému a již zapomenutému traumatickému okamžiku.
- Projev neočekávaných a většinou negativních emocí jako je strach, smutek, zlost, frustrace, pocity viny atd..
- Následné pocity úlevy, lehkosti a/nebo radosti.

SER je komplexní a tělu přirozený proces umožňující finální uvolnění emocionálního stresu spojeného s traumatickým zážitkem, který zapříčiňuje přetrvávání např. tělesných bolestivých symptomů. Nejedná se o nátlakovou techniku, naopak terapeut či spíše facilitátor je zde pro podporu pacienta v každém kroku jeho/jejího uvolnění.

SER nelze zaměňovat či nahrazovat psychologickým či psychotherapeutickým pohovorem. Techniku SER bychom tedy neměli bez příslušné terapeutické odbornosti nabízet psychiatrickým pacientům či pacientům s vážnějším psychickou poruchou.

Text přeložen a zkrácen Mgr. Helenou Touškovou z knihy: John E. Upledger DO, SomatoEmotional Release and Beyond.