

Předmluva

Požehnán buď ten, kdo našel svůj úděl;
jiných požehnání ať nežádá.

THOMAS CARLYLE

Cesta k poznání

U příležitosti sepisování předmluvy k dalšímu vydání mi opět přicházejí na mysl slova dávného filozofa Hérakleita: „Nevstoupíš dvakrát do téže řeky, neboť již přitekla nová voda a my jsme též jiní.“ Toto vydání představuje milník třiceti let, které uplynuly od mých prvních objevů, jež vedly ke vzniku metody EMDR (*Desenzibilizace a zpracování pomocí očních pohybů*). Dnes jde o mezinárodně uznávaný přístup k léčbě traumatu, podepřený mnoha výzkumy. Od počátečních dnů, kdy se rozpoutala kontroverze ohledně efektu pohybu očí, vzniklo na třicet studií s náhodnými vzorky, které jej ověřily. Vyšly také stovky recenzovaných článků, jež dokumentují pozitivní účinek EMDR na pestré škále klinických populací. A jakkoli se zdravotní péče, život a myšlení neustále vyvíjejí, je uspokojivé vidět, že většina této knihy zůstala pro klinickou praxi relevantní, ba dokonce vyžrála jako víno.

Tato revize mi zároveň poskytla příležitost, abych předložila nejnovější teorie a výzkumy v oblasti terapie EMDR, rozšířila informace o léčbě různých populací a popsala další postupy a protokoly, které se ukázaly být přínosnými v klinické praxi. Aktualizovala jsem zprávu o extenzivním výzkumu v kontrolovaných podmínkách a navrhla další oblasti ke zkoumání. Nové přílohy obsahují řadu pomůcek pro psychotherapeuty z praxe i pro výzkumníky, včetně dotazníků, formulářů, kontrolních seznamů a prepisů terapeutických sezení.

Posledních patnáct let jsem také mohla s radostí sledovat, jak je komunita praktikující terapii EMDR oddaná léčbě utrpení, a to doslova po celém světě. Kniha vyšla poprvé jen několik dní po bombovém útoku v městě Oklahoma. Na žádost agenta FBI, který sám prošel léčbou EMDR, cestovali dobrovolníci na vlastní náklady, aby nabídli pomoc traumatizované komunitě. Oklahomští terapeuti, kteří již byli v EMDR vyškoleni, otevřeli dveře svých pracoven dokořán a šířili informace o této metodě po celém kraji. V následujících čtyřech měsících cestovali do Oklahomy dva až tři terapeuti EMDR týdně a nabízeli zdarma své služby potřebným, počínaje traumatizovanými odborníky na duševní zdraví, kteří pak požádali o službu záchranářům pracujícím v první linii a pozůstalým. Ke konci oněch čtyř měsíců bylo všem licencovaným odborníkům na duševní zdraví v Oklahomě nabídnuto bezplatné školení, které jim umožnilo v této práci pokračovat.

Tento spontánní příliv pracovníků pomáhajících profesí předznamenal zahájení programů Trauma Recovery / EMDR Humanitarian Assistance Programs¹ (viz příloha F) a zdůraznil potřebu kombinovat vědecky prověřené léčebné postupy s praxí pomáhajících profesí po celém světě. V posledním desetiletí už humanitární projekty mnoha místních a národních organizací EMDR nabízely bezplatnou pomoc při přírodních katastrofách, teroristických útocích apod. Výzkum podpořil účinnost námi používaných protokolů, které najdete popsány v dalších kapitolách. Vyzývám proto praktiky, aby si osvojili tyto postupy a protokoly a podpořili tak úsilí pomáhat v tuzemsku i na mezinárodní úrovni. Když se spojíme a rozšíříme své globální úsilí, skutečně dostojíme závazkům naší profese.

Abych zopakovala svůj příměr z předchozí edice: *Za pouhých 50 let od Kitty Hawk na Měsíc.*² Ovšem navzdory nevídanému technologickému pokroku miliony lidí stále trpí neúnosnou bolestí a napříč světem se neustále roztáčí spirála násilí. V každém případě je zapotřebí, abychom jako společnost věnovali více pozornosti i větší část našich bohatých zdrojů úlevě od utrpení, a to po celém světě. Jednoznačně musíme zvýšit naše očekávání, pokud jde o možnosti terapie a lidského rozvoje.

¹ Pozn. překl. Doslovně „Zotavení z traumatu / Humanitární asistenční program v EMDR“.

² Pozn. překl. Kitty Hawk bylo první letadlo vynálezců bratří Wrightů.

Nicméně část problému spočívá i v různých postojích, s nimiž se setkáváme v naší profesi. Zatímco v přírodních vědách dochází k integraci poznatků, což umožňuje neustálý vývoj a zdokonalování praktického využití těchto věd, které se od vynálezu Edisona posunuly až nepředstavitelně rychle k internetu, obor psychoterapie jaksi nedrží krok s vědou. Jedním z důvodů může být nedostatečné sdílení informací napříč obory. V uplynulém století sice nastoupilo množství nových psychologických směrů, nicméně každý z nich zůstal relativně samostatný. Navíc mezi vědou a praxí docházelo jen k nepatrnému vzájemnému obohacování. Mělo by nám dojít, že efektivní terapie vyžaduje kombinaci poznatků různých přístupů. Plně souzním se zastánci názoru, že klinický repertoár posilujeme integrací, nikoliv vytěsňováním nebo vylučováním (Beutler, 2009; Beutler, Someah, Kimpapa, & Miller, 2016; Norcross & Goldfried, 2005; Norcross & Shapiro, 2002; Stricker, 2010).

V tomto duchu se terapie EMDR během posledních třiceti let vyvinula z jednoduché techniky v integrativní psychotherapeutický přístup. Její terapeutické využití se rozšířilo z léčby posttraumatické stresové poruchy na širokou škálu klinických potíží. Jak dále uvidíme, je tu snaha nejen odstraňovat zjevné utrpení, ale také věnovat pozornost komplexnímu klinickému obrazu, který zahrnuje osobní rozvoj a zapojení do širších sociálních systémů. Proto také terapeuti všemožných směrů nacházejí v EMDR prvky odpovídající jejich dosavadní praxi, ale zároveň si povšimnou i prvků z jiných oborů, které mohou jejich práci obohatit. Věřím, že právě takovou syntézou nejlépe posloužíme svým klientům.

První pozorování, jež vedlo ke vzniku terapie EMDR, jsem učinila v roce 1987. Moje cesta k tomuto objevu však začala téměř o deset let dříve. V roce 1979 jsem dokončovala doktorát z anglické literatury na Newyorské univerzitě a již v té době jsem hojně publikovala. Cítila jsem, že jde o důležitou práci. Fascinovalo mě být jednou z těch, kdo se zabývají naší kulturou a literaturou, se všemi jemnými nuancemi a vrstvami, se spleťtými životy různých postav.

Zároveň jsem se již dlouho zajímala o behaviorální terapii, a to díky četbě Andrewa Saltera a Josepha Wolpa. Myšlenka soustředěného, předvídatelného, na příčině a následku založeného přístupu k psychologii člověka se mi zdála plně slučitelná s pojetím literárních postav a s tvorbou zápletky. Ostatně mnoho známých autorů naznačovalo, že jsou-li postavy vykresleny věrně a uvolněně, zápletky už vyplynou

samy. S profesory angličtiny jsem vedla fascinující diskuse na téma interakcí mezi vrstevnatými texty, které jsem četla, a fyziologií příčiny a následku v behavioristickém podání; nicméně psychologie pro mě tehdy byla jen koníčkem. Tíhnula jsem k autorům, kteří věřili ve zdokonalování lidstva. Fascinovala mě oslava lidského utrpení přetvořeného v umění v mistrovských dílech anglické literatury a s nadšením jsem se chystala na dlouhou a plodnou kariéru literární vědkyně. Ale než jsem se stihla pustit do své disertační práce o poezii Thomase Hardyho, byla mi diagnostikována rakovina.

Když vás zasáhne nemoc, která může skončit smrtí, je to vždy zlomový okamžik, jenž vyvolá životní obrat. Čas pro mě nabyl nového rozměru, život už se přede mnou nerozprostíral donekonečna. Behavioristické pojmosloví „fyziologická příčina a následek“ pro mě náhle získalo nový význam. Začala jsem se víc zajímat o souhru mysli a vnějších stresorů. Také jsem si kladla otázku, jak je možné, že jsme po technologické stránce dospěli tak daleko a zároveň podle všeho nedokážeme pokročit i ve způsobech, jak ovládnout vlastní mysl a tělo.

Naštěstí jsem objevila dílo Normana Cousinse a dalších z oblasti psychoneuroimunologie, která se v té době teprve rodila. Přišlo mi evidentní, že existuje souvislost mezi nemocemi a stresem; otázka však zněla, co s tím. Podle lékařů byla už sice moje rakovina vyléčená, nebyla však žádná záruka, že se nevrátí. Pamatuji se, jak mi tehdy říkali něco v tomto smyslu: „Vaše rakovina je pryč, ale x procentům lidí se po čase vrátí. Nevíme, kolika z nich, ani nevíme jak, takže hodně štěstí.“

Tehdy se pro mě stalo prvořadou otázkou, které psychologické a fyziologické metody skutečně zlepšují fyzické zdraví. Domnívala jsem se, že přece musí existovat nějaké užitečné psychologické a fyziologické přístupy. Proč však nejsou více známé? Hledání těchto metod a šíření informací o nich mezi další lidi s život ohrožujícími nemocemi mi tehdy přišlo o moc důležitější než studium a publikace o literatuře 19. století. Často jsem odjížděla z New Yorku, abych navštěvovala workshopy a semináře o duševních, somatických a psychologických metodách ke zlepšení tělesné a duševní pohody.

Po nějaké době jsem začala sama organizovat popularizační semináře o všem, co jsem objevila a co lidem nabízelo hmatatelné návody, jak vést méně stresující život. V té době jsem se také zapsala do doktorského programu klinické psychologie, abych si doplnila formální vzdělání. K mé zásadní procházce parkem, jež vedla k objevu účinků očních

pohybů, došlo právě v době, kdy jsem začínala hledat téma své další disertační práce. V jediném okamžiku elegantně splynulo v jedno mé pátrání po mechanismech duševních změn a po tématu mé doktorské práce.

Zbytek příběhu metody EMDR popisují v 1. kapitole. Teď jen prozradím, že po objevu účinku pohybů očí následoval vývoj celé metody, přičemž rychle narůstala její komplexnost, ale i širší uplatnitelnost. V posledních třech desetiletích jsme svědky toho, že se v praxi celé řady školených psychoterapeutů dostavily pozitivní výsledky léčby pomocí EMDR. Klinický výzkum této metody ukázal, že útrapy lze proměnit v něco lepšího – a nemám už na mysli jen umění, ale lepší život.

Tato kniha je tedy výsledkem třiceti let osobních zkušeností spolu s cizelováním a výukou metody EMDR a vznikla za přispění bezpočtu praktiků a výzkumníků. Obsahuje doporučení založená na výzkumu i mnohé kazuistiky a upozorňuje na úskalí, s nimiž se setkali psychoterapeuti vyškolení v přístupu EMDR.

Nutnost výcviku

Už od roku 1979 bylo základem mého života vyučování, rozvoj a šíření postupů, které slouží ke zlepšení duševního zdraví lidí. Zřejmě tedy nepřekvapí, že na prvním místě je pro mě klient. Klientům nejlépe poslouží praktici, kteří ve své práci vycházejí z výzkumů a jsou ochotni se učit, zlepšovat své kompetence a experimentovat s inovativními metodami. Rovněž jim nejlépe poslouží praktici, kteří mají potřebnou kvalifikaci, aby působili na poli duševního zdraví, a kteří prošli důkladným výcvikem v psychoterapeutickém přístupu, jež používají. Také je záhodno, aby jejich metodiku prověřoval kvalitní výzkum a aby se na jeho základě používaná metodika dále vylepšovala. Tyto názory jsou „srdcem“ terapie EMDR, jsou základem, na němž staví její úspěch i způsob, jakým se EMDR vyučuje. Měla jsem to štěstí, že jsem se mohla setkat s celou řadou klinických pracovníků a výzkumníků, kteří se mnou tyto názory sdíleli.

Výcvik v EMDR terapii je dnes dostupný po celém světě, jak na univerzitách, tak i v nezávislých postgraduálních institutech. Je nabíledni, že ne všechny tyto organizace mají stejně kvalitní vedení.

Potřebujete-li postrčit správným směrem, nahlédněte do přílohy F. Standardy výcviku v EMDR jsou popsány v souborném stanovisku EMDR Professional Issues Committee, jež najdete v příloze E. Další specifikace jsou k nahlédnutí na webu Mezinárodní asociace EMDR (viz EMDR International Association, www.emdria.org), což je nezávislá asociace profesionálů, která dohlíží na školení a klinickou praxi v Severní Americe.

Výzkum EMDR poukazuje na korelaci mezi věrností vůči zavedeným postupům léčby a pozitivními účinky léčby (Maxfield & Hyer, 2002). Je jasné, že právě výcvik se supervizí je nejlepším způsobem, jak této věrnosti metodě docílit. Zbytek standardů EMDR vychází z logiky věci a snahy o hlubší porozumění. Průzkum mezi prvními 1200 praktiky vyškolenými v terapii EMDR naznačil, že pouze 2 % z nich nepovažovala výcvik pod supervizí za nezbytný. Výsledky průzkumu (zreprodukované v příloze D, viz 2. vydání této knihy; Lipke, 1994, 1995) navíc dokládají, že 85 % psychoterapeutů mělo zkušenost, že za využití přístupu EMDR klienti vynášeli na světlo mnohem intenzivnější zasuté vzpomínky než při jiných formách terapeutické práce. Důvody tohoto jevu, jenž odhaluje samu podstatu psychopatie, vysvětlují podrobně v následujícím textu. Také se tím ukazuje, že pokud se s podobnými vzpomínkami pracuje patřičným způsobem, podaří se jejich následky v životě klientů rychle vyřešit. Nicméně pokud se při práci touto metodou vynořují dysfunkční vzpomínky, jež mohou být pro klienty značně znepokojivé, je nutné absolvovat plnohodnotné vzdělání v používání technik EMDR. Zkrátka terapeuti dokážou klientům nejlépe posloužit a skutečně jim pomoci, projdou-li solidním výcvikem.

Samozřejmě žádný výcvik vám nezaručí úspěch při práci s jakýmkoli klientem; ani terapie EMDR není všelék. Léčba může selhat stejně jako u kterékoli jiné formy psychoterapie. Nicméně etický kodex Americké psychologické asociace stanovuje, že výcvik a supervize jsou nezbytným předpokladem k dosažení kompetencí potřebných k léčbě klientů či k provádění výzkumu. Kvalitní výcvik znamená větší šanci na úspěch – a rovněž menší pravděpodobnost, že dojde k poškození klienta. Předkládaná kniha tedy sice poskytuje všechny potřebné instrukce pro praktikování metody EMDR, nicméně chceme-li ji používat dobře, je nutné projít solidním výcvikem s odbornou supervizí. Tento refrén budu opakovat napříč celým textem.

Principy a postupy

Abych parafrázovala staré známé přísloví, lepší je naučit hladového rybařit než mu darovat rybu. Podobně je lepší poskytnout praktikům koncepční rámec nebo model, který jim pomůže v jejich klinické praxi, než jim předložit rigidní postup, jak krok za krokem provádět terapii EMDR. Proto zde kromě podrobných návodů a postupů nabízím i nové způsoby, jak nahlížet patologii vůbec a psychoterapii. Zároveň předkládám rozsáhlý soubor terapeutických postupů, jejichž užití v praxi se vyvíjelo v souladu s teorií. Budou-li praktici rozumět daným principům, pomůže jim to přizpůsobovat léčbu potřebám svých klientů. A to platí jak pro ty, kteří vyžadují okamžitou léčbu izolovaného traumatu, tak pro komplexní terapii, která se zabývá celkovým klinickým obrazem klienta.

Jedním ze základních předpokladů terapie EMDR je, že většina psychopatologií vzniká díky raným životním zkušenostem. Cílem léčby pomocí EMDR je tedy co nejrychleji zpracovat dysfunkční pozůstatky minulosti a přeměnit je v něco užitečného. V podstatě lze říci, že díky EMDR procházejí dysfunkční informace spontánní změnou formy i významu – zvnitřňují se myšlenky a emoce, které klienta spíše budují, než aby ho ničily.

Jak záhy zjistíte, informace obsažené v této knize popisují jednotlivé aspekty a strategie potřebné k poskytování účinné léčby. Standardizované postupy vznikly tak, aby umožnily aktivaci klientova vrozeného systému zpracování informací a umožnily úplné vyřešení jeho problému. Tyto postupy prošly rozsáhlým testováním v klinických studiích, přičemž se prokázaly konzistentní výsledky co do jejich účinnosti. Jedna obsáhlá metaanalýza uvádí, že čím rigoróznější je studie zaměřená na efektivitu EMDR, tím větší účinky nachází (viz Maxfield & Hyer, 2002). Kromě toho existuje pozitivní korelace mezi věrností vůči daným postupům a pozitivními účinky. Důležitým prvkem rigorózního výzkumu je tedy ověření fidelity uplatňované terapie, tedy že standardizované postupy léčby byly aplikovány patřičným a konzistentním způsobem. Za tímto účelem uvádíme v příloze C kontrolní seznam aspektů fidelity léčby. Samozřejmě pochopení principů fungování toho kterého terapeutického přístupu vede nejen k lepším výsledkům, ale také ke správnému a flexibilnímu použití v praxi.

Název terapeutického přístupu

Název EMDR byl původně odvozen od pohybů očí, neboť v roce 1987 se tato technika jevila jako nejvýznačnější prvek celého systému. Nicméně v průběhu let se ukázalo, že tento název je spíše na překážku plného docenění a využití našeho přístupu jako celku. Jak naznačuje tato kniha, terapie EMDR se zakládá na komplexní metodologii, sestávající z celé řady prvků. Také se ukázalo, že kromě očních pohybů je dobré využívat i další způsoby stimulace. Kdybych měla možnost formulovat název znovu, byla by to prostě „Terapie zaměřená na znovuzpracování“. Mezitím se však dosavadní název rozšířil po celém světě, a proto jsem se rozhodla zachovat jeho zkratku a původní význam, který má dnes ovšem spíše historickou než vypovídající hodnotu. (Uklidňuje mě zjištění, že i spousta jiných věhlasných značek používá historické názvy. Například *Coca-Cola* se jmenuje po derivátu kokainu, který se v receptuře už dávno neobjevuje. Americká telefonní a telegrafní společnost je pořád AT&T, přestože už s telegrafy nemá nic společného. A stále také používáme diagnózu „schizofrenie“, i když už ji dávno nepovažujeme za „rozštěpení mysli“.) Zkratku EMDR je tak třeba používat s vědomím, že oční pohyby jsou pouze jednou z forem bilaterální stimulace, která se používá k aktivaci vrozeného systému zpracování informací za účelem léčby následků traumat.

Použití této knihy

Postupy a protokoly uvedené v této knize by měli používat pouze profesionálové s licenci v oboru léčby duševního zdraví nebo lidé pod přímou supervizí profesionálů. Toto upozornění je důležité, neboť EMDR je komplexní psychoterapeutický přístup, a proto jej lze s úspěchem používat jen v kontextu plnohodnotného a detailního terapeutického plánu. Takový plán je také nutné aplikovat za náležitých podmínek, jak se to učí lidé s klinickým vzděláním.

Školitelé studentů klinických oborů by tak měli zvážit zapojení studentů do stáže se supervizí, než je začnou sami vyučovat postupy EMDR. Doporučení pro podobu a načasování takové praxe uvádíme napříč touto knihou, ale ve všech případech by mělo jít o formální akreditovaný výcvik pod vedením zkušenými školiteli přístupu EMDR

s řádnou aprobací. Pokyny pro tyto výcviky vytvořila původně Mezinárodní asociace EMDR, ovšem nyní je přebírají regionální a národní asociace EMDR v Severní a Jižní Americe, Evropě, v zemích Blízkého východu i v Asii. Všechny kvalifikované lektory vybízíme, aby nechali svůj výcvik přezkoumat a registrovat u národní asociace v jejich kraji (viz příloha F). Kurzy s touto záštitou nejlépe poslouží studentům a praktikům hledajícím vhodný výcvik a zároveň zajistí klientům, že jim bude terapie EMDR aplikována v souladu s danými protokoly a správnými postupy. Studenti případných kurzů EMDR nabízených na univerzitách a v soukromých vzdělávacích institucích by měli zvážit, zda jsou pro absolvování kurzu způsobilí, a to za pomoci své profesní asociace.

Tato kniha vznikla pro čtyři druhy čtenářů – akademiky, výzkumníky, praktiky a studenty klinických oborů: s ohledem na ně jsem se pokusila uzpůsobit jazyk i uspořádání textu. Čtenáři, které zajímá hlavně historie metody, teorie, výzkum a výzkumná podpora EMDR či její místo v oblasti léčby traumatu, naleznou odpovědi hlavně v kapitolách 1, 2 a 12, zatímco pro terapeuty, kteří se chtějí seznámit s praktickými postupy a protokoly, bude nejužitečnější zbytek knihy, ačkoli i oni získají ve zmíněných třech kapitolách užitečné informace (obzvláště ve 2. kapitole).

Výzkum a vývoj

Průběžný vývoj EMDR od jednoduché techniky ke komplexnímu psychoterapeutickému přístupu se zakládá převážně na výzkumu a klinickém pozorování. Potřeba kontrolovaného výzkumu EMDR coby terapeutického přístupu je nesporná, jelikož (stejně jako u jakékoliv jiné formy terapie) klinické hodnocení je náchylné k mnoha zkreslením a omylům na straně pozorovatele. V nedávné době se uskutečnil rozsáhlý kontrolovaný výzkum na poli EMDR za hodnocení nezávislých pracovních skupin (včetně Světové zdravotnické organizace a Mezinárodní společnosti pro výzkum traumatického stresu), čímž se EMDR terapie zařadila mezi standardní, empiricky podporovanou a účinnou léčbu psychického traumatu. Tyto studie a studie zaměřené na další poruchy, spolu s výzkumnými implikacemi a doporučeními pro další výzkum, rozebírám podrobně ve 12. kapitole. Avšak jakkoli se terapie

metodou EMDR jeví jako účinná pro léčbu široké škály potíží, jež mohou mít v kořenech traumatické zkušenosti, dokud rozsáhlý komparativní výzkum neposkytne podporu pro využití tohoto přístupu při léčbě všech typů poruch, měl by se zde EMDR přístup používat jen v případě, že klient obdrží adekvátní informace, aby mohl vyjádřit svůj informovaný souhlas. Tato poznámka se přirozeně vztahuje na jakoukoliv formu terapie, aplikovanou na jakýkoli typ poruchy či potíží.

Ačkoli se terapie EMDR stále vyvíjí, především díky výzkumu a klinickým pozorováním, v této knize uvádíme jen primární postupy a základy současné praxe, které obstály ve zkoušce času. Stejně jako u každé nové oblasti zkoumání zveme i my čtenáře, aby si zachoval patřičně skeptickou a přitom otevřenou mysl. Změnit navyklé způsoby provádění psychoterapie nemusí být snadné. Tato kniha je pouze začátkem procesu učení a doufám, že i přínosné cesty za poznáním. A přestože klinická hodnocení a osobní pozorování nejsou neomylná, jsou nezbytná pro získání validních vědeckých poznatků – a především pro úspěšnou léčbu.