

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



## Tělo v psychoterapii – tělesnost biosyntetického psychoterapeuta

Bc. Zoja Mrázová

Diplomová práce

Studijní program: NMGr Psychologie

vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

Praha 2023

Prague College of Psychosocial Studies



## Body in Psychotherapy – Embodiment of Biosynthetic Psychotherapist

Bc. Zoja Mrázová

Diploma Thesis

Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

Prague 2023

## **Anotace**

Diplomová práce se zaměřuje na prožívání tělesnosti psychoterapeutů, kteří pracují metodou biosyntetické psychoterapie. Teoretická část popisuje stručný vývoj somatické psychoterapie, základní koncepty spojené s tělem v psychoterapii a metodu biosyntézy a koncepty spojené s prací biosyntetického psychoterapeuta. Empirická část analyzuje subjektivní prožívání a formování tělesnosti čtyř biosyntetických psychoterapeutů, a to metodou interpretativní fenomenologické analýzy. Výsledky shrnují důležitá témata zachycují tělesné prožitky každého z nich a také oblasti, ve kterých se jejich zkušenosti prolínají.

## **Klíčová slova**

Tělesnost, prožívání, psychoterapeut, biosyntetická psychoterapie, tělová všímavost, tělová rezonance, terapeutický proces, interpretativní fenomenologická analýza

## **Abstract**

Diploma thesis is focusing on bodily experiencing of psychotherapists working with the method of Biosynthesis. The theoretical part describes short history of somatic based psychotherapy, basic concepts regarding the body in psychotherapy and the method of Biosynthesis and concepts regarding the work of Biosynthetic psychotherapist. The empirical part analyzes subjective experiencing and formation of embodiment of four Biosynthetic psychotherapists using the method of interpretative phenomenological analysis. The results sum up important topics which capture bodily experience of every each of them and also some areas in which they cross all together.

## **Key words**

Embodiment, experiencing, psychotherapist, Biosynthesis, bodily awareness, bodily resonance, psychotherapeutic process, interpretative phenomenological analysis

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne .....

Podpis .....

#### Poděkování:

Děkuji v první řadě vedoucímu této diplomové práce panu Mgr. et Mgr. Michalu Slaninkovi, Ph.D., který k celému procesu přistupoval s profesionalitou, pečlivostí a také upřímným zájmem a laskavostí. Děkuji také Yvonně Lucké, která mi pomohla zpřesnit a zacílit kapitoly věnující se biosyntetické psychoterapii. Děkuji mému manželovi, který vznik práce podpořil po stránce technické a také trpělivostí a podporou nutnou pro soustředěné psaní. V neposlední řadě děkuji všem respondentům za otevřenost a nadšení pro zkoumanou problematiku.

Úvod.....	10
Teoretická část.....	13
1 Psychoterapie zaměřená na tělo.....	13
1.1 Chápaní tělesnosti.....	14
1.2 Vznik somatiky .....	15
1.3 Krátká historie somatické psychoterapie .....	16
1.3.1 Jean-Martin Charcot .....	17
1.3.2 Pierre Janet.....	17
1.3.3 Sigmund Freud.....	17
1.3.4 George Groddeck.....	18
1.3.5 Sandor Ferenczi .....	18
1.3.6 Alfred Adler.....	19
1.3.7 Wilhelm Reich.....	19
2 Důležité koncepty somatické psychoterapie .....	21
2.1 Embodiment .....	21
2.2 Vtělená intuice .....	23
2.3 Vtělená kognice.....	24
2.4 Tělová paměť .....	25
2.5 Zrcadlení (Mirroring).....	28
2.6 Tělová rezonance .....	29
2.7 Tělový přenos a protipřenos .....	30
3 Biosyntetická psychoterapie .....	33
3.1 Teoretické podklady.....	34
3.1.1 Pulzace a polarity.....	34
3.1.2 Esence .....	35
3.1.3 Zárodečné vrstvy .....	36

3.1.4	Tři terapeutické postupy .....	37
3.1.5	Charakterové tendence .....	37
3.1.6	Motorická pole .....	38
3.1.7	Životní pole .....	38
3.1.8	Zdroje.....	39
3.2	Tělesnost biosyntetického psychoterapeuta.....	40
3.2.1	Tělesnost terapeuta v kontextu biosyntetické teorie .....	40
3.2.2	Embodiment biosyntetického psychoterapeuta.....	41
3.2.3	Interoceptivní tělová všímovost v kontextu biosyntézy.....	42
3.2.4	Tělová rovina attachmentu v kontextu biosyntézy.....	43
3.2.5	Tělový protipřenos v kontextu biosyntézy .....	44
3.2.6	Práce s vlastním tělem biosyntetického terapeuta.....	45
3.2.7	Dotek v biosyntéze .....	45
3.2.8	Další formy práce s tělem v biosyntéze.....	47
	Praktická část.....	48
4	Metodologie .....	48
4.1	Metodika výzkumu.....	48
4.2	Reflexe a předporozumění zkoumanému tématu.....	48
4.3	Cíl výzkumu .....	49
4.4	Výzkumné otázky .....	49
4.5	Způsob sběru dat .....	50
4.6	Zpracování dat a validita .....	51
4.7	Etické aspekty výzkumu .....	51
4.8	Respondenti a jejich charakteristika.....	52
5	Výsledky výzkumného šetření.....	53
5.1	Analýza jednotlivých rozhovorů.....	53



5.1.1	Témata pramení z rozhovoru A .....	53
5.1.2	Témata rozhovoru B .....	68
5.1.3	Témata rozhovoru C .....	78
5.1.4	Témata rozhovoru D .....	90
5.2	Souhrnná analýza .....	98
6	Diskuse .....	102
	Závěr .....	105
	Seznam literatury .....	106
	Seznam příloh .....	112
	Přílohy .....	113
	Bibliografické údaje .....	114

## Úvod

*Ideálem je pro mě tělo proudící, schopné svým pohybem obsáhnout, procítit a vyjádřit celou svoji duši, to jest celý vesmír.*

Anna Hogenová

Vnímat sami sebe zevnitř je jedním ze základních principů psychologie a psychoterapie. Introspektivní, subjektivní, neviditelný svět, který nejsme a nejspíš nikdy nebudeme schopni zcela uchopit zvnějšku, exaktně a objektivně. Somatická, tedy na tělo zaměřená psychoterapie, k tomuto vnitřnímu pozorování přidává také vnitřní prožitek našeho těla. Těla, které sice můžeme vidět v zrcadle či na fotografii, těla, které se dotýká vnějšího světa, ale jehož bohatost se nám otevírá pouze při probuzeném vnímání zevnitř. Takový prožitek tělesnosti přináší specifické kvality. Může přinášet informace o nás, o lidech a světě, který nás obklopuje, pocity propojení, inspiraci, prožitek přítomnosti či bezpečné útočiště a kotvu uprostřed proudu života.

Psychoterapie zaměřená na tělo dostává v současnosti čím dál více pozornosti, a to díky zájmu psychoterapeutů a klientů o tyto metody, ale i díky poznatkům vědeckých oborů, které potvrzují důležitost tělových procesů a nepopiratelné propojení s emocemi a myslí. Naše těla nejsou jen schránkou pro mysl, ducha, pocity, jsou citlivou a aktivní součástí tvořícího komplexnost našeho zažívání světa, vnějšího i vnitřního. Stále více psychoterapeutických směrů, nejen těch somaticky zaměřených, se k tělu obrací jako k rovnocennému aspektu prožívání. Odkládáme se tak od pomyslné dělící hranice tělo-mysl-emoce k nazírání na člověka jako na celek složený z těchto aspektů.

Já sama jako začínající somaticky orientovaná psychoterapeutka v rámci výcviku a další profesní i osobní práce procházím velkou proměnou prožívání svého těla. Učím se ve svém těle více být a méně ho objektivizovat, zároveň se učím toto bytí nahlížet, rozumět mu a někdy ho také upozadit na úkor prožitku těla někoho jiného – klienta. To přináší různé otázky o tom, jak somatičtí psychoterapeuti své vlastní tělo vnímají, zda je pro ně spíše nástrojem, či žitým, integrovaným aspektem sebe sama, anebo se to střídá podle toho, co je zrovna potřebné pro ně a pro jejich klienty. Z této zvědavosti vzniká tato diplomová práce, ve které se chci skrze osobní prožitky psychoterapeutů dozvědět více

o tom, jak psychoterapeuti sami sebe a svoji práci tělesně prožívají, jak se jejich tělesnost proměňovala v průběhu jejich života a profesní přípravy, jak vnímají a rozumějí tělesným prožitkům v kontextu svojí práce, co se s jejich tělesností děje ve vztahu ke klientům a jak se o své tělesné bytí starají ve vztahu ke své profesi. Pro konkrétnější uchopení tématu jsem vybrala psychoterapeuty pracující metodou biosyntetické psychoterapie.

V teoretické části této práce se pokusím shromáždit a propojit zmínky o tělesnosti psychoterapeuta objevující se jak v odborné literatuře týkající se somatické psychoterapie, tak v aktuálních vědeckých článcích týkajících se těla v psychoterapii a psychologii obecně, a částečně také ve filosofii, sociologii, kognitivních vědách a neurovědách. Teoretická část obsahuje nejprve krátký historický přehled chápání těla obecně, vzniku somatiky a somatické psychoterapie, dále kapitulu představující základní koncepty somatické psychoterapie a poslední kapitolu popisující specifické nástroje a koncepty biosyntetické psychoterapie. Obzvláště poslední kapitola byla poměrně výzvou, biosyntetická teorie se totiž zatím nevěnuje tělu psychoterapeuta uceleným způsobem. Jde proto spíše o shromáždění střípků informací napříč literaturou a dalšími zdroji.

Praktická část práce se věnuje osobní zkušenosti čtyř psychoterapeutů. Lidé, které jsem pro tuto práci oslovila, jsou všichni zkušenými psychoterapeuty pracujícími metodou biosyntetické psychoterapie, někteří z nich mají také další nejen somaticky zaměřené výcviky. Praktická část se věnuje jejich zkušenosti tělesného bytí a prožívání tělesnosti ve vztahu k jejich práci psychoterapeuta a roli tělesnosti v jejich psychohygieně. Praktická část diplomové práce byla provedena metodou interpretativní fenomenologické analýzy.

Pro účely této práce budu používat slova psychoterapie/terapie a psychoterapeut/terapeut jako synonyma s vědomím složitosti této problematiky v současném diskurzu o ukotvení oboru. Stejně tak slova tělový, tělesný a somatický používám jako synonyma. Moje chápání tělesnosti vyvěrá jak z vlastní zkušenosti v rámci výcviku v biosyntetické psychoterapii a z dalších forem terapeutické práce s tělem, tak z teoretického chápání tělesnosti v rámci fenomenologie či z východních nauk ovlivněných védskou filozofií. O chápání tělesnosti je psáno více ve stejnojmenné kapitole. Pokud bych to ale měla shrnout s odkazem na úvodní citát Anny Hogenové a

také na tělo v pojetí Davida Boadelly, tělesnost pro mě znamená prožívání proudu přítomnosti skrze tělo, tělo, které je živé, proměnlivé, a přesto uchovává esenci, ve které poznáváme sami sebe. Tělo, které je rovnocenným partnerem našeho rozumu a emocí a vytváří mosty pro celistvé a pravdivé prožívání skutečnosti, vnitřní i vnější.

### 1 Psychoterapie zaměřená na tělo

Psychoterapie zaměřená na tělo, somatická psychoterapie, body psychoterapie, to jsou všechno názvy (a jistě budou nějaké další, které jsem opomněla) pro psychoterapeutické přístupy se zřetelem k tělu jako k integrální součásti našeho psychického zdraví a prožívání. Tyto přístupy se vyznačují celostním, holistickým pohledem na člověka, ve kterém tělesné, duševní, emoční, mentální i duchovní aspekty tvoří stejně důležité části celku. Některé z přístupů akcentují jen část z výše vyjmenovaných složek, jiné zahrnují všechny. Tělově orientované přístupy obecně chtějí překročit karteziánský dualismus duše a těla a na jakýkoliv symptom, nemoc, nepohodu a nejistotu se dívají skrze optiku organismu jako celku. A to dokonce i na problémy společenské, kulturní, celosvětové, které lze také nahlížet touto mnohvrstevnatou, holistickou optikou (Hartley, 2004). Somatická psychoterapie věří, že máme možnost skrze prožívání naší tělesnosti nahlédnout příčiny, souvislosti či potřeby, a to hlavně takové, které zvenku nejsou snadno rozpoznatelné. V somatické psychoterapii je proto klient a jeho vnitřní vnímání důležitým a rovnocenným partnerem psychoterapeuta. Je to terapie méně direktivní a expertní, stírá dynamiku odborníka a pacienta. Terapeut je sice trénovaný, aby on sám uměl nahlížet a odečítat klientovi vnitřní stavy, ale konečné slovo má vždy ten, který svoji tělesnost zakouší přímo a zevnitř. Somatická psychoterapie věří, že tělo má svoji vnitřní moudrost, která má sebeudravující potenciál. Pomáhá lidem rozklíčovat řeč těla, která je v případě dynamicky založených somatických směrů zároveň považována za řeč nevědomí a vytěsněných obsahů. Také vztah mezi somatickým terapeutem a jeho klientem by měl být tělový, aby terapie fungovala na somatické úrovni (Hartley, 2004).

Podle Anny Hogenové je pozornost k tělesnému prožívání nadějný obrat nejen pro naše těla, ale i pro přírodu, jejíž jsou naše těla součástí. Pokud totiž tělo (a přírodu) vnímáme jako objekt, či předmět k používání přetváření, dochází k jeho poškozování (Vyskočil et al., 2008).

Dříve než vznikla samotná somatická psychoterapie musel oživnout zájem o tělo jako takový a došlo alespoň částečnému etablování těla jakožto aspektu bytí, který lze

zkoumat z jiného úhlu, než doposud dělala biologie a medicína v západním kontextu. Ve východním přístupech ke zdraví, kde k rozdělení těla a duše nedošlo, tato etapa návratu k tělu nastat nemusela. Mnohé somatické směry se východními přístupy a metodami otevřeně inspirují.

### 1.1 Chápaní tělesnosti

V této kapitole nabídnou zjednodušenou osu vývoje chápaní vztahu mezi tělem a duší, případně tělem, duší a duchem. První, kdo se bere v potaz v pátrání po definicích vztahu mezi tělem a myslí, je starořecký Homér, následován většinou Platónem a Aristotelem. Homérův náhled na člověka poznáváme implicitně z popisu jeho postav, které jsou psychosomatickými celky spíše než oddělenými dušemi a těly. Jejich pocity a myšlenky jsou stejně důležité pro charakter postav jako jejich střeva, tkáně, orgány. Homér a jeho souputníci pravděpodobně neměli žádnou potřebu člověka dělit na části (Long, 2015).

Platón (a pravděpodobně i jeho učitel Sokrates), přibližně o čtyři sta let později, už staví psyché (duše) oproti sóma (tělo). Pojem sóma je Platónem chápán jako živé tělo, fyzický obal duše, na rozdíl od Homérova chápaní pojmu sóma, který označoval mrtvé tělo. Psyché byl pro Homéra pojem pro duši, která tělo opouští v momentu smrti. Pro Homéra se tělo od duše oddělilo až po smrti, do té doby o jejich dělitelnosti ani neuvažoval, zatímco pro Platóna nikdy nebylo neoddělené (Long, 2015).

V křesťanské novozákonní tradici se z dvojice stává trojice, tělo, duše a duch, stále oddělení a hierarchicky seřazení (Fedele and Blanes, 2011). Kdy se tedy v uvažování teoretiků začala dvojice či trojice opět stávat celkem? V tomto krátkém přehledu historie filosofického chápaní těla přeskochíme dlouhé období dualismu trávající od Platóna, přes Descarta až ke Kantovi, k moderní filozofii a sociologii.

Tělesnosti v moderní filozofii se věnují primárně tři proudy – fenomenologie, zejména Husserl, Merleau-Ponty a Heidegger, v Česku Anna Hogenová, analytická filosofie Johna Deweyho a pragmatismus, v zastoupení zejména Richarda Shustermana a jeho somaestetiky. V sociologii pak zmíním sociální teorie Pierra Bourdieu. V jejich textech lze zkoumat různé přístupy k teorii embodimentu, kterému se budu ještě věnovat v následujících kapitolách.

Moje chápání těla a jeho zkoumání pro účely této práce, má něco společného už s Homérovým pohledem. Tělo je neoddělitelnou součástí našeho prožívání sebe sama i okolního světa a jakékoliv jeho oddělování je jen metodickým nástrojem, který by měl pomoci na cestě k celistvosti a ne-dualismu. Anna Hogenová se ve svém pojmání tělesnosti odkazuje ještě na jiného starořeckého myslitele, a to stoika Poseidónia. Poseidónios rozdělil tělo na tři aspekty, soma, sars a pexis. „Soma je tvar těla, sarx je to, co je pod kůží a co se nachází pod kontrolou lékařů. Tělo ve smyslu pexis je jednotou těla a duše, a proto může dosahovat až ke hvězdám.“ (Vyskočil et al., 2008, s. 106) V této diplomové práci a trůfám si říct, že i v somatické psychoterapii obecně, tělo vnímáme ve smyslu pexis jako jednotu a potenciál lidského prožívání. Tělesnost je prožívaná přítomnost, která je zároveň zasazená v celku naší zkušenosti včetně všech vztahů ke světu a druhým lidem, včetně vztahu k minulosti a budoucnosti. Tělesnost je vztahovost v pohybu ukotvená v těle (Vyskočil et al., 2008).

## 1.2 Vznik somatiky

Somatika jako směr a pojem má široké množství významů. Obecně se v současném diskurzu týká jakékoliv práce s tělem, která usiluje o vědomé propojení těla a mysli. Somatické metody vedou k integraci tělových pocitů do vědomé zkušenosti a jejich využití pro vnitřní vnímání a rozumění sebe sama (Green, 2011). Somatika je tedy v tomto chápání pojem nadřazený somatické psychoterapii. Je to pojem, který svým použitím nabízí možnost vyhnout se dichotomii tělo/mysl nebo tělo/duše. Zahrnuje všechny vnitřní subjektivní pocity a zkušenosti získané skrze naše tělové prožitky. Využívá se na polích tance, fyzioterapie, cvičení, duchovních přístupů, filozofie, psychologie, psychoterapie i medicíny.

Pojem somatika byl poprvé v blízkém smyslu použit v roce 1970 filozofem a teoretikem pohybu Thomasem Louisem Hanna, který se ve své práci a výzkumu ohledně somatiky odvolává až na Darwina a jeho dílo *Výraz emocí u člověk a zvířat* z roku 1872. Hanna zkoumal tělové fenomény jako jsou polaritu ve strukturách a funkcích organismu, pohyb mezi rovnováhou a nerovnováhou, cyklické vzorce, závislost či nezávislost organismu na prostředí, procesy integrace, diferenciací a intencionalitu. Zasadil se o rozvolnění předsudků týkajících se těla a propojení těla a mysli. Vyvinul svoji vlastní metodu

somatické práce, ve které vycházel ze šesti základních principů: načasování, zaujímání postoje, čelení, manévrování, chtění a zaměřování. Somatiku definoval jako zkoumání těla skrze zkušenost (Hanna, 1976). Somatické přístupy většinou studují tělo pomocí vnitřní zkušenosti, ne jako objekt nahlížený zvenčí.

Hanna a jeho souputníci se tělu věnovali v atmosféře šedesátých a sedmdesátých let minulého století, ve kterých tělo dostalo možnost vrátit se do našeho vědomí a vnímání s novou uvolněností, zájmem a potěšením. Stalo se důležitým nástrojem sebeobjevování (Green, 2011).

Somatika jako široké pole metod a výzkumu považuje Thomase Hanna za svého zakladatele a z jeho díla stále čerpá. Thomas Hanna ve své práci vycházel z existenciální fenomenologie, která se také otiskla a stále otiskuje do toho, jak vnímáme tělo z pohledu psychoterapie.

### 1.3 Krátká historie somatické psychoterapie

*„As you move, so is the meaning of your life.“*

Alfred Adler

Hledáme-li počátky zájmu o tělo v psychoterapii, nedostaneme se příliš daleko do minulosti. Zároveň se dostaneme k momentům a osobnostem spjatým se vznikem psychoterapie jako takové, protože na počátku psychoterapie byly tělo a duše pospolu. Skotský psychoterapeut Courtenay Young, který se intenzivně zabývá historií somatické psychoterapie, tvrdí, že lidé po více než 6.000 let koncept těla v různých rovinách odmítali (Young, 2006). Psychoterapie však od počátku viděla tělesné prožívání jako zajímavého a někdy dokonce rovnocenného partnera, pouze se od něj v pozdějších fázích svého rozvoje odklonila, aby se vrátila s novým náhledem podloženým vědeckým pokrokem.

Při zkoumání vzniku a rozvoje somatické psychoterapie nelze opominout postavy Pierra Janeta, Wilhelma Reicha, George Grodecka, Sigmunda Freuda a dalších. Pokusím se je



představit stručně a chronologicky a pokrýt tak necelých sto padesát let vývoje somatické psychoterapie. Je však zřejmé, že psychoterapie byla na svém počátku částečně fyzická. Tato kapitola si rozhodně neklade za ambici představit kompletní historii somatické psychoterapie, spíše chci vyzdvihnout přínos některých důležitých postav a poukázat na počátky teoretických konceptů zkoumaných i v současnosti.

### 1.3.1 Jean-Martin Charcot

Francouzský lékař, neurolog a psychiatr studoval pacienty s hysterií, paralýzou a dalšími formami tělově či emočně nestandardních projevů. Abnormality považoval za následky traumatizujících zážitků. Hysterii, paralýze, Parkinsonově chorobě a dalším patologiím se snažil porozumět také na fyzické a somatické úrovni a třeba u hysterie se pomocí hypnózy zaměřoval na propojení nervové soustavy s nevědomými obsahy v psychice pacienta. Jeho žáky byli mnohé pozdější významné postavy oboru jako Sigmund Freud, Pierre Janet, Alfred Binet, William James a další. (Ben-Shahar, 2018).

### 1.3.2 Pierre Janet

Janet bývá považován za prvního somatické psychoterapeuta, který o tři roky předběhl Freuda. První zmínky o jeho vztahu k tělu a terapii lze vystopovat až do roku 1885. Ve svém integrativní přístupu považoval tělo a neverbální komunikace za stejně podstatné jako verbální projevy (Boadella, 1997). Ač Freud popřel, že by čerpal inspiraci v Janetově práci, Janet se stejně jako Freud zabýval problematikou hysterie, a to s velkým zřetelem k tělu. Přiřkládal důraz k takovým fenoménům jako napětí bránice, vztah mezi emocemi a prouděním tekutin v těle, účinky masáží, embryologie, kinestetický smysl, druhy kontaktu/dotyku, vztah těla a traumatu a pacientův tělový sebeobraz (Young, 2006).

### 1.3.3 Sigmund Freud

Ač Freud bral tělo od počátku v potaz ve svém utváření základů psychoanalýzy, jeho přístup byl zároveň počátkem odklonu od tělesnosti. Freud popsal ego nejprve jako „zaprvé, a především tělové ego“ (Freud, 1923, p. 364), v průběhu své práce a pilování své metody si ale vybral zůstat u jednosměrného náhledu – psyché ovlivňuje tělo. Druhý

směr, to že tělo také působí na psychiku, už do své teorie nezahrnul. Tím se od těla začalo v psychoterapii postupně odhlížet, tělo přestávalo být viděno jinak než jako důsledek psychických procesů. Stejně tak se začala přehlížet non-verbální komunikace (Young, 2006). Přesto ale Freud užíval například techniky masáže, které měly pacientům pomáhat volně asociovat (Davis, 2013). Dotyk a masáže byly využívány ke stimulaci preverbálních témat a k rozpouštění obran. Freud tak sice hrál jistou roli v odklonu psychoterapie od tělesného prožívání, zároveň ale určitým způsobem propojování těla a mysli a tělesným symptomům věnoval pozornost. V některých textech dokonce tento vztah pojmenoval jako reciproční, pro své potřeby si však vybral jenom jeho část, a to z důvodu nesrozumitelnosti jazyka těla (Silverstein, 1997).

#### 1.3.4 George Groddeck

Lékař a psychoanalytik George Groddeck je považován za zakladatele německé psychosomatické medicíny. Zkoumal vztah mezi tělem, Id a zdravím (Waldekranz-Piselli, 1999). Jeho zjištění dokonce ovlivňovala samotného Freuda, jeho učitele. Vypráví se o něm, že pokud za ním pacienti přišli a žádali masáž, provedl psychoanalýzu. Pokud si naopak přišli pro analýzu, provedl jim masáž. Za fyzickým zraněním či nemocí vždy hledal také psychické příčiny spojené s pudovými aspekty Id. (Boadella & Specht Boadella, 2006) Masáž prováděná Groddeckem se podobala technikám Rolfingu. Jeho záměrem bylo zvýšit mobilizaci, uvolnit chronická stažení svalů a zprůchodnit dech. Po takovéto práci se prý uvolnili psychické obrany a umožnili pacientům volně hovořit například o vztahu k matce (Waldekranz-Piselli, 1999).

#### 1.3.5 Sandor Ferenczi

Ferenczi byl Groddeckův blízký přítel a spolupracovník. Původně vnímal tělo spíše rušivě a negativně, ale díky zkušenostem svého kolegy změnil názor. Tělo se pro něj stalo v práci s pacientem zdrojem pro vynoření bolestivé a traumatické minulosti (Waldekranz-Piselli, 1999). Jeho přístup se stal důležitým bodem pro formování somatické práce s traumatem. Své pacienty Ferenczi ve vhodných chvílích objímal či držel za ruce, doprovázel je na procházky a vymezil se tak vůči chladné a neempatické

představě psychoanalytika (Stanton, 1993). Autenticita a respektující přístup k pacientovi byly jeho přínosem psychoanalýze. Jeho práce také přinesla pozitivní přístup k protipřenosu jako součásti léčivé terapeutického procesu, na který dnes začínáme nahlížet také somaticky (Mészáros, 2014).

#### 1.3.6 Alfred Adler

Adler vycházel z Janetových zjištění a aplikoval je ve své teorii orgánové nedostatečnosti a orgánové neurózy. Ve své individuální psychologii se zaměřil na subjektivní prožitek jedince ve vztahu k celku skutečnosti. Základním principem jeho přístupu je holismus. Vědomí i nevědomí vnímal jako živý prostor subjektu a jeho těla, neoddělitelných od sebe. V Adlerově pohledu na člověka neexistuje nic než integrovaný celek, pohyb v jedné části člověka vždy ovlivňuje další části. Adler také popsal něco jako tělovou rezonanci či interferenci s klientem, když pojmenoval svoje tělesné vjemy v reakci na klientovy duševní stavy (Wenke, 2016).

#### 1.3.7 Wilhelm Reich

Adler i Reich, současníci, oba vnímali tělo blízko tomu, jak tělesnost pojímá fenomenologie. Ač měli mnoho rozdílů v pojetí dynamiky lidské psychiky, v náhledu na tělesnost se oba celkem shodovali. Udělali důležitý krok v pojmání tělesnosti jako přirozenosti bytí člověka neoddělitelně spojené s jeho psychickým prožíváním. Reich si velmi uvědomoval neoddělitelnost duševních prožitků od somatického základu. Propojenost duše a těla vnímal jako obousměrný a nepřetržitý proud (Wenke, 2016). Vztah mezi tělem a myslí byl v jeho pojetí nehierarchický, nazýval ho funkční identitou. Tělo pro něj bylo historickým záznamem života, a to i toho vnitřního, psychického. Podle něj neexistovalo žádné rozpojení mezi Id a Egem, mezi pocity a myšlenkami. Jeho zájem o tělo začal u zkoumání vztahu sexuality a úzkosti. Věnoval se tématu tělové paměti při práci s chronickým tělovým napětím, či brněním, jak ho nazýval (Young, 2008). Díky Reichovi, který je považován tradičně za zakladatele somatické psychoterapie, dochází v šedesátých letech dvacátého století k znovuoobjevení těla v psychoterapii (Davis, 2013). Z Reicha otevřeně vychází mnoho současných bodytherapeutických směrů,

například Lowenova Bioenergetika, Boadellova Biosyntéza nebo přístupy jako Body-Mind Centering a Posturální integrace. Mnoho somatických psychoterapeutů prošlo výcvikem v Reichově vegeto-terapii, než začali terapeutickou práci s tělem rozvíjet dalším směrem.

## 2 Důležité koncepty somatické psychoterapie

*„When you are a body, when you experience yourself totally as a body, then you are **somebody**. Language knows what it is talking about. And when you don't have that, you very easily experience yourself as **nobody**.“*

Laura Perls

Somatická psychoterapie užívá specifické teoretické pojmy týkající se tělových aspektů psychického prožívání člověka. Také verbálně a kognitivně zaměřené psychoterapeutické směry již několik let pozvolna zahrnují tělo do svého přístupu a uvažování (Davis, 2013). Definování a společné porozumění těmto konceptům je proto důležitým průsečíkem pro celou oblast psychoterapie. Teoretické koncepty jako je vtělená kognice, vtělená intuice, rezonance, tělová paměť a další pomáhají i jiným než somaticky zaměřeným směrům začlenit tělesnost do jejich přístupů. O to důležitější je těmto konceptům dobře porozumět v širší jejich obsahu a také v jejich provázanosti. Koncepty jsem do této práce vybírala se zřetelem k jejímu tématu, budu proto psát o konceptech, které se nějakým způsobem vztahují k osobě terapeuta, a vynechám záměrně jiné důležité koncepty, které se týkají spíše klientů v somatické psychoterapii.

### 2.1 Embodiment

Psychologie se k embodimentu vztahuje jako ke konceptu, který umožňuje propojení kognice, motorických a sensorických procesů a tělového vyjádření. Různé teoretické přístupy k embodimentu se shodují na tom, že karteziánská dichotomie a nadvláda mysli silně redukuje žitou zkušenost a podstatu člověka. Opírají se o vývojovou a evoluční psychologii a roli těla v utváření psychiky člověka, o vliv těla na kognici a chování a o vliv prostředí, ve kterém se naše tělo pohybuje, na naši psychiku (Glenberg, 2010). Lakoffova teorie jazyka a metafor ukazuje, jak naše verbální vyjádření kopíruje naši fyzickou zkušenost se světem (Glenberg, 2010). Další přístupy k embodimentu se věnovali zkoumání toho, jak jazyk spouští aktivace svalů a motorických impulsů, i v případě, kdy je nevykonáme, a jak náš mozek vyhodnocuje smysluplnost vět na základě možnosti

tělesně je provést. V jiném zkoumání se ukázalo, že předstírání pocitů ve smyslu výrazů tváře a gestikulace, navozuje tyto pocity. Všechny výzkumy mají společné potvrzení toho, že naše tělesnost je neodlučitelně propojená se všemi dalšími aspekty našeho prožívání a vnímání vnitřní i vnější reality. A to včetně paměti, jazyka, sociálních dovedností nebo procesu učení. Embodiment se zdá být konceptem, který by celou psychologii a psychoterapii mohl v otázce těla propojit (Glenberg, 2010).

Embodiment můžeme také postavit v protikladu k tělu-objektu, který dominoval a nejspíš stále dominuje západní myšlenkové tradici. V embodimentu se jedná o tělo nikoliv viděné, ale prožívané a přístupné pouze tomu, kdo jej prožívá, tělo, které nejde nahlédnout druhou osobou. Sampson (1996) embodiment analyzuje v kontextu sociální teorie embodimentu. Tradice těla-objektu byla v západní tradici zpochybněna fenomenologickým přístupem k tělu, která tělo pojímalo jako tělo prožívané zevnitř, tělo pohybující se prostorem i časem, tělo taktilní, které se vymyká běžně vizuálně-kognitivnímu náhledu na svět včetně našeho těla. V protikladu k „object-body“ staví „felt-body“. (Sampson, 1996, s. 604-606) Teorie embodimentu ještě navíc přidává přesvědčení od neoddělitelnosti naší přirozené vtělenosti od všech dalších projevů naší existence, která překračuje hranici mezi objektivním a subjektivním. Naše vtělení je také prostorem pro kontakt s vtělením někoho jiného. Bytí, vědění i cítění se v embodimentu stává jedním. Neseme si v něm celou naši historii a otevíráme se historii jiných (Sampson, 1996). Husserl embodiment popsal jako manifestaci žitého těla, jako zkušenost žitou v přítomnosti (Tania, 2014).

Z pohledu somatické psychoterapie se jedná o prožitek Self zakořeněný hluboko v těle a vnímaný jako plně autentický prožitek Já ((Davis, 2013). Tanečně pohybová terapeutka Yeva Feldman (Feldman, 2016) uvádí, že podle Gestalt psychologa Jamesa Kepnera, který založil Gestalt Body Process Psychotherapy, v takovém prožitku není pociťován rozdíl mezi Já a tělem, embodiment znamená pocit plného vlastnictví sebe sama ve smyslu myšlenek, pocitů, počitků a tělových vjemů. Kepner podle Feldmanové (2016) také lobuje za vytvoření jakého vtěleného pole, ve kterém se pohybuje psychoterapie jako věda a také psychoterapeut sám, tak aby vlastním vtěleným prožíváním podporoval embodiment klienta. To se pro terapeuta stává obtížným úkolem zejména v sezením s klienty, kteří jsou od své tělesnosti silně odpojeni, neboť naše tělesnost má tendenci

zrcadlit a přejímat i toto odpojení. Peňa (2005) v odkazu na tanečně-pohybovou terapeutku Fran J. Levy potvrzuje, že propracovaný embodiment je základní součást psychoterapeutické práce v somatické psychoterapii, a tento základ se promítá i do formování somatického psychoterapeuta v oblastech embodimentu, ale také Groundingu a tělové všímatosti, kterým se budeme věnovat v dalších kapitolách.

## 2.2 Vtělená intuice

Vtělené intuice je pojem, který by podle Jeniffer Frank Tania (2014) mohl nahradit různá pojmenování pro obecnou zkušenost psychoterapeutů, kdy ve své práci vycházejí z intuice a tuto intuici pociťují ve svém těle. Vtělená intuice navazuje na pojem embodimentu a přináší důležité otázky pro somatickou psychoterapii ve smyslu chápání intuice jako tělového fenoménu a jeho využití pro terapeutickou praxi. Vychází z teorie klinické intuice Erica Berneho. Vtělená intuice vzniká vztahem embodimentu a klinické intuice, které se potkají v osobě terapeuta (Tania, 2014).

Intuice jako taková je „rychlý a nepředvídatelný zážitek, který odhalí informace o klientovi, které nelze získat skrze výcvikovou přípravu, teorii, logiku ani zkušenost.“ (Tania, 2014, s. 211). Zdá se být založena zejména na neverbální, a tedy tělové, komunikaci. Jedná se o komunikaci implicitní, které nejde o to, co je řečeno, ale jak. Jovanha J. Peňa (2019) zkoumá vztah klinické intuice a těla v teorii psycholožky Terry Marks-Tarlowové. Embodiment a tělová intuice potřebují další výzkumy a redefinice založené na vtělené zkušenosti terapeutů, tak aby psychoterapeuti mohli na jejich základě s větší jistotou rozhodovat, zda se jedná o tělové impulsy spjaté s intuicí, které je vedou terapeutickým procesem nebo zda jde o reaktivní impulsy či vlastní tělesné prožitky. Vtělená intuice je spojená s odkrýváním nevědomých obsahů, ale nejen s nimi, ukazuje nám i obsahy vědomé, ale v jiném náhledu a s novým pochopením. Vtělená intuice zahrnuje procesy odehrávající se v pravé mozkové hemisféře, procesy typu bottom-up, a implicitní komunikaci a prožitky embodimentu. Je potřebné, aby byla podpořena sebereflektujícími procesy, které ji pomohou oddělit od vlastních prožitků či protipřenosů. Aby k tomu mohlo dojít, výzkum tělových fenoménů v psychoterapii musí být také založen na vtělených prožitcích, vtělené metodologii i jazyce.

V kontextu tanečně-pohybové terapie se vtělená intuice se podobně jako embodiment ideálně přenáší z terapeuta na klienta, klient si ji od terapeuta osvojuje, aby ji byl postupně schopen prožívat samostatně (Peňa, 2019). Neurovědci v čele se Stephenem Porgesem intuici spojují s procesy probíhajícími na základě komunikace nervu vazu se zbytkem těla (Peňa, 2019). Tato komunikace směřuje k udržování a obnovování homeostázy organismu, možná i vtělená intuice směřuje k tomu, pomoci tuto rovnováhu najít klientovi. Při popisování impulsů, které nám intuice přináší, často používáme jazyk odkazující na tělesné pocity, v angličtině se používá výraz „gut feelings“. V češtině například říkáme, že něco „cítíme v kostech“.

### 2.3 Vtělená kognice

Vtělená kognice má podobně jako embodiment množství definic a je předmětem probíhajících výzkumů, a to nejen v oblasti psychologie a kognitivních věd, ale také informatiky a robotiky. Obecně se dá říct, že vtělená kognice znamená fakt, že naše kognitivní procesy jsou hluboce ukotveny v našem těle a v jeho interakcích s okolním světem (Wilson, 2002). Wilsonová (2002) se ve své studii věnuje zejména tělovému podkladu kognice, který ukazuje, jak informace zpracováváme a ukládáme do různých částí paměti podle toho, jak naše tělo funguje a reaguje v situacích nebo představách o situacích, kterých se tyto informace týkají, a to zejména ve smyslu senzomotorických reakcí a vzorců. S tím souhlasí i Will Davis (2013) který poukazuje na tělové aspekty kognice v sociálních interakcích, které jsou v těle zaznamenávány a aktivují tělesné reakce, a to v přímých interakcích s druhými i ve vzpomínkách na ně.

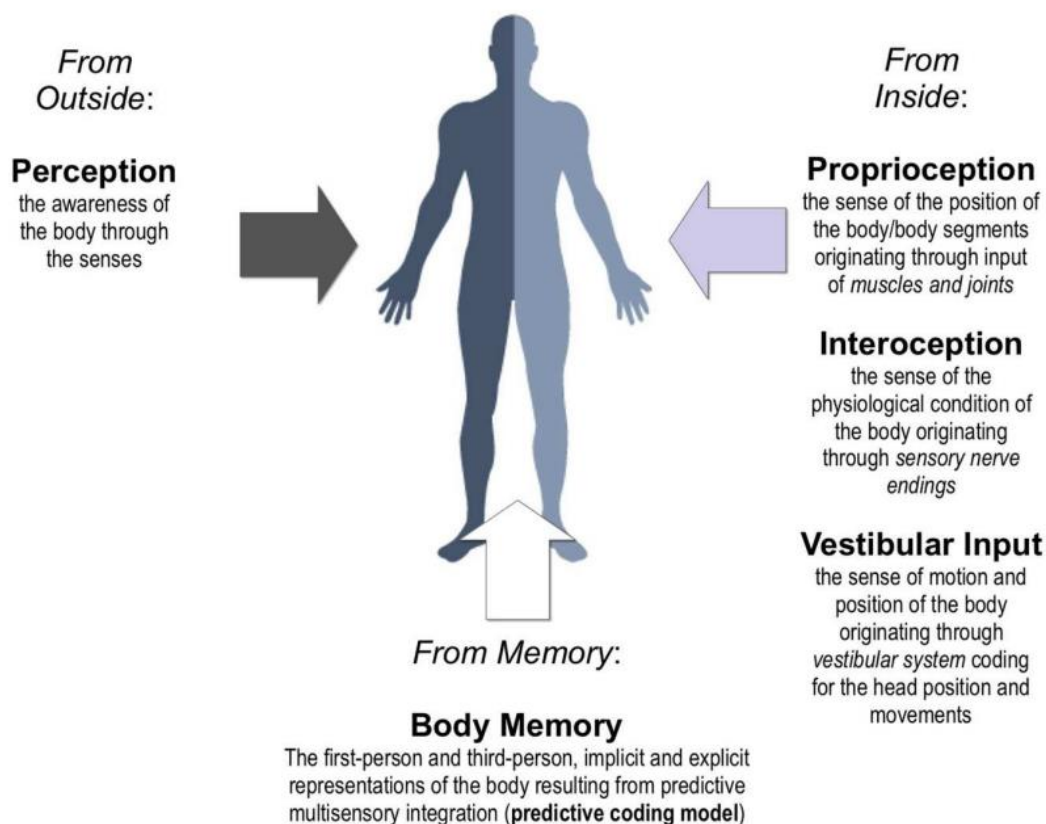
Teorie vtělené kognice opět přináší nedualistický pohled na fungování člověka, koncept vtělené kognice dokonce vylučuje existenci kognitivních procesů, které by nebyly vtělené. Jde tedy především o celkové přeformulování teoretického uvažování o kognici, protože žitá zkušenost kognice vždy tělová je, pouze si to můžeme nebo nemusíme uvědomovat. Vtělená kognice, nebo také embodiment v kognici znamená přirozené a neoddělitelné provázání kognice s tělem a zároveň také se sociálními a enviromentálními faktory dané situace (Da Rold, 2018).



## 2.4 Tělová paměť

Tělová paměť je v neurovědách pojímána jako soubor implicitních a explicitních tělových reprezentací, ve kterém zpracováváme a ukládáme všechny tělesné počitky a zážitky. Naše tělesná zkušenost a tělové Self je vytvářeno od dětství skrze zpracovávání a ukládání tělových informací. Neurovědci, filozofové, kognitivní psychologové a další se na základě zkoumání tělové paměti shodli, že právě tělo a jeho prožíváním nasbírané informace jsou výchozím bodem utváření našeho sebe-vědomí, ne ve smyslu sebedůvěry, ale ve smyslu vnímání sebe sama a svého Já. Zpracování tělových vjemů a tvorba tělových paměťových stop je složitý proces, který vychází z různých okruhů tělového vnímání a zpracovávání informací. Tělová zkušenost tímto pohledem není přímý prožitek, ale proces ovlivněný jak vnímáním, tak vnitřními faktory jako je interocepce, propiocepce, vestibulární vjemy a předchozími tělově paměťovými stopami (Riva, 2018).

Obrázek 1 – Fungování tělové paměti



(In Riva, 2018, s. 3)

Somaticky zaměřeni psychoterapeuti pracují s tělovou pamětí jako se zápisem tělově prožitých, nebo v případě traumatu také neodžitých, zamrzlých tělových zkušeností spjatých s prožíváním situací, vztahů a sebe sama napříč naším životem a klidně i v jeho prenatalní fázi. Pro takovou práci se od terapeuta předpokládá dostatečná vlastní zkušenost s rozpoznáváním, ukotvováním a rozuměním vlastní tělové paměti (Koch, Caldwell & Fuchs, 2013).

O tělové paměti z fenomenologického pohledu mluví ve svém textu *K fenomenologii pohybu* prof. Anna Hogenová (2008). Naše tělo je součástí nekonečného proudu paměti vedoucí zpět k úplnému počátku zrození vesmíru: „...pokud my jsme schopni jít po svých retencích k úplnému počátku, pak musíme znovu prožít zrození božského génia v kosmickém rádu, jehož jsme součástí.“ (Vyskočil, et al., 2008, s. 108). V prožitku těla můžeme jít po stopách tzv. retencí, zadržené přítomnosti, podržení již uplynulého v paměti, a skrze tyto retence se dostávat k počátku vlastního či univerzálního příběhu existence. Skrze zkušenosti těla se tak dostáváme zpět k naší přirozenosti (Vyskočil, et al., 2008).

Fenomenologie k teorii tělové paměti přispěla i dalšími pohledy. Tělovou paměť nahlíží jako souhrn explicitních tělových zážitků, ale také všech implicitních zkušeností a vědomostí, dispozic a struktur chování i prožívání, které ovlivňují naše každodenní prožívání světa a reakce na něj. Skrze naše tělo se takto projevuje základní nastavení a know-how, které jsme si vytvořili pro snazší nebo rychlejší fungování ve světě a vztazích. Z toho vyplývá, že toto know how vytváříme z největší části v dětství, ač je naší pozdější zkušeností pozměňováno (Koch, Caldwell & Fuchs, 2013). Fenomenolog Thomas Fuchs na základě teorie tělové paměti Henryho Bergsona a Maurice Merleau-Pontyho rozlišil šest druhů tělové paměti (Koch, Caldwell & Fuchs, 2013, s. 83-84), z nichž některé označil jako zvláště důležité právě pro somatické psychoterapeuty:

**Habituální či procedurální tělová paměť** obsahuje informace důležité pro motorické aktivity, například řízení auta nebo hraní na hudební nástroj. Jsou to tedy zvykové senzomotorické kapacity těla, které nám pomáhají se vyvíjet a zlepšovat v tělových interakcích se světem.

**Situační tělová paměť** zahrnuje tělové vnímání prostoru, času a celkové atmosféry situace. Umožňuje nám bezděčně reagovat na různé životní situace a vyhodnocovat je na základě emočního náboje a podobnost s již zažitým. Umožňuje nám cítit se někde a s někým doma, pomáhá nám rozlišovat známé od neutrálního až nebezpečného.

**Mezi-tělová paměť** shromažďuje a vytváří vzorce pro tělové reakce na druhé lidi, je spojená také s vnímáním a reagováním na hudbu a rytmus a tím také na informace skryté v komunikaci s druhými ve formě zvuků a rytmů. Je bází pro základní implicitní vztahování se k druhým.

**Inkorporativní tělová paměť** nám umožňuje zvnitřňovat si rodinné a kulturní zvyklosti jako jsou pózy těla, gesta, mimika, ale také genderové role a stereotypy. Jde o formu tělové imitace a identifikace, při které přepisuje naše původní přirozená tělová schémata. Působením této části tělové paměti vznikají vtělené sociální vzorce a role.

**Tělová paměť bolesti** zapisuje bolestné zkušenosti našeho těla a vytváří vzorce tělového chování, které se jim v přítomnosti pokouší zamezit a vyhnout se jejich opětovnému zakoušení.

**Tělová paměť traumatu** zapisuje traumatizující zkušenost, které přinesli silně negativní emoce a bolest, nejen fyzickou. Kromě snahy vyhnout se zkušenostem v přítomnosti může vést také k posttraumatické stresové poruše, psychosomatických obtížím a negativně ovlivňuje další výše zmíněné formy tělové paměti. Například pocit být někde doma se při přetížení tělové paměti spojené s traumatem často zcela vytrácí, ustupuje na úkor uložených traumatických stop.

Fenomenologie tělovou paměť rozšiřuje z oblasti mozku na celé žijící tělo, každý jeho vnitřní i vnější pohyb může oživit nějakou tělovou vzpomínku, ať už si na ni explicitně vzpomeneme nebo pouze nevědomě ovlivní naše jednání a prožívání. Tělová paměť formuje naše chování a prožívání jako celek od našich výrazů a gest, po pohybové aktivity, emoční reakce až po prožívání a vyhodnocování situací a vztahů. Tělová paměť je považována za dimenzi žijícího těla, která tvoří nikdy nemizící pozadí našeho subjektivního prožívání, a která ve většině případů není předmětem zaměření naší pozornosti. Je to systém, který neustále načítá, vyhodnocuje a porovnává naše okolí

s tím, co jsme již zažili, a snaží se dosáhnout koherence mezi naší minulou zkušeností a přítomností (Koch, Caldwell & Fuchs, 2013).

Roli tělové paměti ve vztahu k traumatu se rozsáhle věnuje somatický terapeut Peter A. Levine a některé ze somaticky zaměřených přístupů v psychoterapii se zaměřují konkrétně na práci s tělem při prožité traumatizující události. Jelikož se v případě traumatu nejedná o systém paměti, který by zahrnoval přesné uložení celé události, tělo si událost pamatuje, ale člověk si na ni často nemůže vzpomenout, což vytváří disonanci a napětí. Impuls vzpomenout si na původ tělové stopy může vést i k opětovnému vyhledávání traumatizujících situací. Levine věřil, že právě terapeutickou prací s tělem lze dojít k rozpomenutí a uvolnění tělového vzorce traumatu. Věřil, že tělové zážitky a jejich rezidua je potřeba zasadit do smysluplného narativu (Levine, 2015).

## 2.5 Zrcadlení (Mirroring)

Mirroring neboli zrcadlení je jednak psychotherapeutická technika s kořeny v rogeriánské psychoterapii, hojně využívaná také v tanečně-pohybové terapii, a jednak velmi diskutovaný pojem kognitivních věd. Zároveň jde o přirozeně, spontánně se dějící interpersonální jev. Objevují se také pojmy embodied mirroring, vtělené zrcadlení, a somatic mirroring, somatické zrcadlení, které ještě více akcentuje celotělový nebo pohybový prožitek zrcadlení druhého člověka. Zrcadlení souvisí se zrcadlovými neurony, attachmentem a rannými vzorci našeho chování, emočním vyladováním a regulací a také se vztahovou dynamikou (Blum, 2015). Je nástrojem podporujícím tělově přenosové a protipřenosové aspekty terapeutického vztahu, kterým se budu věnovat v následující podkapitole.

V kognitivních vědách probíhá diskuse o tom, co to vlastně zrcadlení je, a přichází s množstvím složitých a protichůdných definic. Jeden z přístupů tvrdí, že se jedná o vyšší mentální reprezentace stavů druhých zejména skrze senzomotorický systém a neurální systém zrcadlových neuronů. Druhý se přiklání k teorii, že jde spíše o primární mentální procesy bez tvorby reprezentací, které mají blíže ke spontánním tělovým reakcím. Carr & Winkielman (2014) navrhují společnou definici zrcadlení jako adaptivní integrace a využití podnětů získaných z našeho mozku, těla a z okolí, zejména ze sociálních interakcí.

Může se jednat o procesy vytvářející i nevytvářející mentální reprezentace, tyto procesy však mají společné znaky, a to vtělenost a dynamický, flexibilní charakter.

Zrcadlení v psychoterapii představuje neverbální cestu napojení na klienta a jeho tělové, paměťové i emoční obsahy psychiky. Přináší terapeutovi jinou formu pozornosti a intuice (Peňa, 2019). Zrcadlení tedy u terapeuta podporuje vtělenou intuici a také zintenzivňuje přenosové a protipřenosové kvality.

## 2.6 Tělová rezonance

Tělová rezonance je empatizující reakce na prožívání druhého člověka. V terapeutickém vztahu jde o částečné vykročení z neutrality terapeuta směrem k autentickým pocitům vůči klientovi nebo v souladu s klientem. Jedná se empatické vyladění na klienta, které je ukotvené v těle, o proces výměny pocitů, gest, pohybů, emocí a dalších dílčích obsahů a projevů proudu prožívání. Pojem rezonance se významově blíží definici empatie v pojetí Carla Rogerse, empatie jakožto primární nonverbální a emoční zkušenosti během které cítíme aktuální rozpoložení druhého člověka ve vlastním těle. Podle Rolefa Ben-Shahara (2018) tělová rezonance probíhá na úrovni otevřeného tělesného systému, který se aktivuje pouze v kontaktu s druhým člověkem a přináší nám jiný typ tělové všímavosti než tělo žité v naší individuální zkušenosti. Souvisí s attachmentovými a dalšími vztahovými systémy naší psychiky. Rezonance je pro psychoterapeuty nejen diagnostický nástroj, ale také základ pro budování terapeutického vztahu jako takového (LaPierre, 2015). Z výše řečeného vyplývá, že schopnost tělové rezonance u psychoterapeuta bude ovlivňována jeho otevřeností a všímavostí k tělu obecně a také jeho attachmentovými a vztahovými vzorci, jejich znalostí a opracováním. Rezonance vytváří pole mezi klientem a terapeutem, které zahrnuje vše, co se v něm aktivuje jak na straně klienta, tak na straně terapeuta. Autentické emoční propojení skrze rezonanci umožňuje léčení a transformaci předchozích vztahových zkušeností.

Podle Willa Davise (2013) se k Ben-Shaharově pojetí blíží také Antonio Damasio, který odlišuje mapu rezonance s druhým od běžné individuální mapy našeho prožívání. Centrální nervový systém, který neustále skenuje náš organismus, vytváří takovouto nevědomou mapu našeho prožívání neustále, ale v kontaktu s druhým člověkem vytváří

mapu alternativní založenou na aktuálních tělových prožitcích vztahu s druhým. Tato druhá mapa umožňuje aktualizovat předchozí mapy vztahů.

Podle Davida Boadelly je rezonance ideální stav napojení vtěleného terapeuta a vtěleného klienta, kteří se k sobě vztahují z aktuálně prožívaného vztahu mezi nimi (Boadella, 1997). Pokud oba nebo jeden z nich z toho napojení vystoupí, dochází k přenosu a/nebo protipřenosu, kterému se budu věnovat v následující kapitole. Jiní autoři k tělové rezonanci přistupují širěji a pojmenovávají tak i tělové reakce na klienta v rámci tělového přenosu a protipřenosu. Psychoanalytik Martin Stone rezonanci vidí jako nevědomou tělovou vibraci reagující na klienta, která pokud je vědomě uchopena, může analytikovi pomoci zorientovat se v osobnosti klienta i v procesech probíhajících v terapeutickém vztahu. První reakce na uvědomění si rezonance je však spíše zmatek a neporozumění, které musí terapeut ustát. Nepříjemné tělové pocity v rámci rezonance spojuje na straně klienta s osobností patologií, vývojovým traumatem a na straně terapeuta s probíhajícím protipřenosem (Stone, 2006).

## 2.7 Tělový přenos a protipřenos

Přenos a protipřenos jsou koncepty pocházející z psychoanalytické teorie, které se rozšířily i do neanalytických směrů psychoterapie jakožto základ pro porozumění dynamice terapeutického vztahu. V původním Freudově pojetí znamenal přenos znovuprožívání minulých vztahů ve vztahu s terapeutem, opakování již zažitých zkušeností uložených v nevědomí. Tyto obsahy bylo potřeba zvědomit a uvolnit se z jejich limitujícího sevření, které znemožňovalo pacientům prožívat vztahy nově a jinak. Protipřenos byl pojmán jako reakce na tyto nevědomé vztahové tendence pacienta, a to buď jako souhlasný, empatický protipřenos, kdy se analytik s pacientem a jeho prožitky identifikuje, nebo protipřenos komplementární, kdy analytik naopak přebírá nechtěné a obávané aspekty pacientova Self. Postupně se přidalo rozšíření role terapeuta ve smyslu držení a transformování přenosových prožitků pacienta a usnadnění integrace rozpadlých částí Self skrze jejich vlastní integraci terapeutem. Terapeut také začal být nahlížen jako osoba zrcadlící potřeby klienta v souhlasném neboli pozitivním přenosu. Protipřenos byl později rozšířen nejen na komplementární reakci na pacienta, ale také na reakci zahrnující vlastní nevědomé či nedostatečně

integrované psychické obsahy terapeuta. Terapeutovi tak bylo navráceno jeho subjektivní psychické prožívání v rámci terapeutického vztahu (Dosamantes-Beaudry, 2007).

Dynamika přenosu a protipřenosu je pro psychoanalytické směry vlastním a nejdůležitějším léčivým nástrojem terapie, pro jiné směry je důležitým fenoménem provázejícím terapeutický vztah, o kterém je potřeba vědět, ale není potřeba ho přímo oslovovat či propracovávat. Jsou také směry, které se této dynamice pokoušejí vyhnout a držet se pouze v aktuálním vztahu klienta a terapeuta. Pravděpodobně se však všechny terapeutické školy shodnou na tom, že k přenosům a protipřenosům dochází v jakémkoliv vztahu mezi dvěma lidmi, a to převážně na nevědomé či nereflektované úrovni. V současnosti začíná dostávat pozornost také tělová rovina těchto procesů, která může být pro terapeuta, při dostatečné tělové všímatosti a znalosti sebe sama, důležitou informační i intervenční rovinou.

V kontextu somatické terapie se tělovému přenosu a protipřenosu věnoval již Wilhelm Reich a nazýval tyto procesy vegetativní identifikací, kdy se nevědomě, na tělové úrovni identifikujeme s druhým. Jednalo se tedy o tu část přenosové dynamiky, kterou nazýváme projektivní identifikací. Tělo terapeuta je také místem, kde se tyto projikované přenosové prožitky zpracovávají do formy, kterou může klient poté zaintegrovat do svého tělového prožívání. Terapeut ve svém těle nabízí prostor a také svým vlastním tělesným prožíváním ukazuje klientovi na tělové úrovni proces možného transformování a zpracování těchto prožitků (Davis, 2013).

Somatický protipřenos je podle somatické psychoterapeutky Jennifer Frank Tantia procesem, kdy do tělového prožívání terapeuta v rámci terapeutického vztahu vstoupí jeho vlastní psychické obsahy. Od vnímání klienta skrze tělovou intuici, rezonanci a všímatost se tak terapeut posouvá k vlastním prožitkům, které se objevují v poli mezi terapeutem a klientem a ovlivňují jejich vztah (Peňa, 2019).

Tělesné aspekty přenosu a protipřenosu jsou v současnosti zkoumány jako zdroj informací o průběhu terapeutického sezení, a také jako východisko možných terapeutických intervencí. Booth a kol. (2010) ve svém článku zkoumá tělový protipřenos u skupiny irských klinických psychologů a psychoterapeutů a výsledky

výzkumu potvrzují, že tělové aspekty přenosu a protipřenosu zažívá většina psychoterapeutů bez ohledu na věk, zkušenosti, pohlaví nebo psychoterapeutický směr. Zároveň se ukazuje, že čím více terapeut využívá a reflektuje tělové zrcadlení, rezonanci či intuici, tím spíše se tělové aspekty přenosu a protipřenosu rozvinou do intenzivnější podoby. Na nevědomé úrovni tyto procesy probíhají i bez záměru terapeuta. Při jejich zvědomení však mohou být využity ve prospěch terapie a terapeutického vztahu. Tělové pocity spojené s přenosem a protipřenosem mohou být pro terapeuty zdrojem zmatení, studu či diskomfortu, obzvlášť pokud na ně nejsou připraveni, jak teoreticky a vlastní sebe-zkušeností.



### 3 Biosyntetická psychoterapie

Biosyntetická psychoterapie je somaticky a integrativně zaměřeným směrem vytvořeným Davidem Boadellou, později dotvářeným ve spolupráci s jeho ženou Silvii Specht Boadella. Biosyntéza je inspirována analytickými a psychodynamickými kořeny, také procesově orientovanou humanistickou psychoterapií a transpersonálními psychoterapeutickými směry (Boadella & Specht Boadella, 2006). Opírá se o poznatky biologie, neurobiologie a neurověd, čerpá z různých spirituálních a filosofických kořenů. V roce 1998 byla biosyntéza uznána jako první vědecká metoda v somatické psychoterapii Evropskou psychoterapeutickou asociací. Prvotním impulsem pro její vznik byla vegeto-terapie a charakterová analýza Wilhelma Reicha. Metodu biosyntézy ovlivnili také další somatičtí terapeuti, se kterými se Boadella potkával, jako Gerda Boyesen, Alexander Lowen, John Pierrakos, Stanley Keleman a další. Další větve inspirace pochází z výzkumů psychologických aspektů života v děloze, embryologie a prenatální psychologie ve spojení se jmény Francise J. Motta a Franka Lakea. (Boadella a kol., 2017) Biosyntéza je v současnosti nadále rozvíjena a obohacována Boadellovými následovníky (Boadella, 1996).

Boadella byl původní profesí pedagog, a právě setkávání s traumatizovanými dětmi podnítilo jeho zájem o psychoterapii a roli těla v léčení psychiky člověka. Jeho magisterská práce se věnovala vztahu mezi attachmentem a motorickým projevem dětí. Jako první teoretické impulsy pro svůj terapeutický náhled uvádí sám Boadella knihy Wilhelma Reicha. Boadella se s Reichovými texty setkal poprvé v roce 1952, kdy byl Reich ještě naživu, ale psychoterapii se již nevěnoval. Již během studia pedagogiky, psychologie a literatury Boadella absolvoval reichiánskou analýzu u různých terapeutů. Později se vycvičil ve vegeto-terapii od Reichových následovníků a začal během své pedagogické práce s dětmi pracovat paralelně jako psychoterapeut (Frankel, 2006).

### 3.1 Teoretické podklady

Biosyntéza již ve významu svého pojmenování obsahuje integraci tří provázaných složek naší bytosti, které můžeme nazvat jako tělo, duši a mysl nebo jako tělesnou zkušenost, psychickou zkušenost a duchovní esenci člověka. Slovo biosyntéza bylo převzato od anglického myslitele Francise J. Motta, který Boadellu inspiroval svým výzkumem embryologie a psychologie (Boadella a kol., 2017). V terapeutické práci biosyntéza podporuje integraci a rozvoj na tělové, osobní i spirituální úrovni. „V Biosyntéze využíváme tělové, hlubinně psychologické a transpersonální porozumění, abychom vnímali záměrné vyjádření jedince intuitivní cestou bez stavění norem a interpretací tomu, jak a čím by člověk měl být.“ (Boadella & Specht Boadella, 2006, s. 18). Biosyntéza nabízí mnoho nástrojů pro práci s traumatem, které jsou založené na jemné práci s tělem, teorii krizové intervence a poznatcích neurobiologie, neurověd, zejména polyvagální teorii, a na psychoneuroendokrinoimunologii. Přínos biosyntézy pro tělovou práci s klienty v psychoterapii spočívá zejména v Boadellově pohledu na metody katarze a abreakce a v odklonu biosyntézy od reichiánských a neo-reichiánských metod. Tyto metody Boadella považoval za potenciálně škodlivé až poškozující zejména pro klienty s nedostatečně vystavěným egem a/nebo zažitým traumatem. Biosyntetická práce s tělem se vyznačuje jemnější a pomalejší kvalitou respektující aktuální možnosti klienta a dobře se opírající o individuální stabilizační zdroje (Warnecke, 2022).

#### 3.1.1 Pulzace a polarity

Základním konceptem sdružujícím další biosyntetické modely a nástroje je princip polarit, pulzace a esence (jádra, středu). Esenci je v této práci věnována samostatná kapitola. Jak uvádí Boadella & Specht Boadella (2006, s. 20), základními polaritami, se kterými terapeut při práci s klientem zachází, jsou:

- Vnitřní versus vnější práce (zažívání nebo vyjádření)
- Vzestupné nebo klesající formy energie (stoj versus leh, lehkost versus tíha, lehkost nebo zemitost apod.)
- Aktivní vedení versus receptivní následování
- Regrese versus progrese (ponoření do versus vynoření z minulých zkušeností)
- Verbální versus neverbální komunikace

Pulzací rozumíme energetický pohyb od středu ven nebo z jedné polarity přes střed do druhé. Uvolněná pulzace, která se může volně pohybovat do všech směrů a navrácí se přirozeně do středu, je jedním z cílů pro dosažení tělesného i duševního zdraví v kontextu biosyntetické práce. Narušení pulzace se může projevovat jako stagnace v určité polaritě, pulzování bez ukotvení ve středu, nebo pohyb do přílišných extrémů polarit (Boadella, 2019). Koncept pulzace vychází z Reichova studia energie v těle, kde je pulzační pohyb považován za vegetativní základ celého energetického metabolismu člověka. Jeho základní formy jsou stažení a roztažení, nárůst a pokles energie, pohyb nahoru a dolů nebo také odstředivá nebo dostředivá energie a zvýšení či uvolnění napětí (Boadella, 1997).

### 3.1.2 Esence

Esence je živý, pulzující střed naší bytosti, kolem kterého se organizují další polarity a vrstvy člověka. O esenci nelze v kontextu biosyntézy mluvit jako o teoretickém konceptu, je považována za reálný, žitý a také tělový aspekt našeho bytí. Reich rozlišoval u člověka tři emocionální vrstvy, vnější neboli terciální vrstvu charakterových obran a povrchního kontaktu s druhými, sekundární vrstvu potlačených nevědomých obsahů a destruktivních forem kontaktu a primární vrstvu autentického já a skutečného spontánního kontaktu. Primární vrstva byla podle Reicha místem Self, středu naší osobnosti. Rozšířil tím pohled psychoanalýzy, který pracovala pouze se dvěma vrstvami vědomí a nevědomí (Boadella, 2013). Biosyntéza také pracuje se třemi vrstvami, kde esence je vrstvou nejvnitřnější, jadernou. Liší se však způsobem práce s těmito vrstvami, na rozdíl od Reicha nevyužívá katarzní techniky k uvolnění potlačených obsahů v sekundární vrstvě. Biosyntéza se soustředí na práci s vrstvou primární, s jádrem neboli esencí. Esence obsahuje zdrojové kvality, obrazy či pocity, je centrem sebe-ozdravné a sebe-organizující tendence člověka. Organizaci vrstev Boadella pojmenovává také jako masku, stín a Self. Masku je v souladu s Reichovým pojetím vrstvou charakterových obran, druhá vrstva (stín) je oblastí úzkostí, stresu, zmatku, destruktivních emocí, které se nacházejí pod maskou. Esence je místem pravého já člověka. Boadella koncept vrstev obohatil také o vztahový aspekt, se kterým se pracuje i v rámci terapeutického vztahu. Možnostem vztahování mezi dvěma lidmi ze všech tří vrstev, ať už souběžně, nebo každý

z jiného místa se budu více věnovat při popisu přenosu a protipřenosu v jedné z dalších kapitol. Biosyntéza v jádru svého přístupu obsahuje víru v existenci esence uvnitř každého člověka, která je sice omezována už našimi prenatalními zkušenostmi a dalšími stresujícími faktory v průběhu našeho života, která je však kdykoliv a každému k dispozici, aby mohla být rozvíjena směrem ke svému plnému potenciálu (Boadella a kol., 2017). Esence souvisí také s biosyntetickým pohledem na spiritualitu, která je ideálně tělově ukotvená a uzemněná v jádru naší bytosti (Boadella a kol., 2017).

### 3.1.3 Zárodečné vrstvy

Z embryologie vychází biosyntetický koncept tří vrstev – endodermu, mezodermu a ektodermu. První vrstvou je endoderm, který jako zárodečná vrstva zakládá plíce a trávicí soustavu. V pojetí biosyntézy je tato vrstva spojená s emocemi, dechem, výživou a vycentrováním. Ovlivňuje rytmus trávicích orgánů a dechu, aktivuje vegetativní nervový systém, který je důležitý pro biosyntetickou práci s tělem (Boadella, 2019). Druhý v pořadí je mezoderm, který je základem pro srdce, kosti a pohyb tekutin v těle. Biosynteticky ho spojujeme s tělem, tělesným rytmem, pohybem a uzemněním. Tak jako endoderm je nazýván vrstvou vegetativní, mezoderm je vrstvou motorickou. Poslední vrstva ektodermu, vrstva senzorická, zakládá kůži, smyslové orgány a nervovou soustavu. Biosyntéza ji spojuje s myslí, kognicí, jazykem, obrazotvorností, pohybem informací dovnitř i ven, je místem čelení vnějšímu světu. Uvedené pořadí vrstev nekopíruje biologický vývoj embrya, spíše logiku potřebnou pro psychotherapeutické chápání konceptu. Zárodečné vrstvy jsou v biosyntéze základem pro celistvé fungování psychiky a jsou půdou pro formování charakterových struktur, které biosyntéza přejímá z Reichovy teorie a dále je rozvíjí (Boadella, 2006). Zárodečné vrstvy souvisí s biosyntetickým pohledem na člověka z hlediska životních proudů, který aplikuje vývojový proud vznikání a propojování zárodečných vrstev na člověka v různých okamžicích jeho života. Cílem terapie je propojování vrstev a umožnění hladkého proudění (Boadella a kol., 2017).

### 3.1.4 Tři terapeutické postupy

Na základě tří zárodečných vrstev biosyntetický terapeut uplatňuje tři hlavní formy práce s klientem, Centering, Grounding a Facing. Centering se věnuje práci s vnitřní pulzací a s emocemi. Grounding pracuje s tělovým a svalovým napětím, s pohyby těla a s projevy našeho chování. Facing je zaměřen na projevy našich myšlenek a vnitřních obrazů, na řeč a také reakce na projevy myšlenek a dalších mentálních obsahů druhých. Biosyntéza nabízí ještě několik dalších principů práce, tyto tři však Boadella považoval za zásadní. Hladké a propojené fungování těchto tří principů narušuje silný stres, ať už aktuálně zažívaný nebo zažitý v minulosti. Psychoanalyticky se tři vrstvy a principy práce dají přirovnat k Id – emoční vrstvě a Egu rozdělenému na motorickou a senzickou vrstvu mezodermu a ektodermu. Superego je nahlíženo jako pancíř stojící nad všemi třemi vrstvami, který musíme překonat, abychom vrstvy vůbec mohli začít oslovovat (Boadella, 2013). Biosyntetický terapeut během setkání s klientem odhaduje, které části osobnosti či které vrstvy se aktuálně terapeutický proces týká, a podle toho volí způsob svojí práce.

### 3.1.5 Charakterové tendence

Inspirována Reichovým a také Lowenovým a Kelemanovým modelem charakterových struktur, biosyntéza ve své teorii pracuje s modelem charakterových tendencí. Ty jsou pojímány jako přirozené vrstvy obranných reakcí, které nemusí nutně znamenat osobnostní patologii. Tyto jednotlivé vrstvy jsou během terapeutické práce postupně rozkrývány a oslovovány a terapeut podporuje jejich zdravé využití a integrování (Boadella, 1997). Základní rozdělení obsahuje schizoidní, orální, masochistickou, psychopatickou a narcistickou charakterovou tendence. Tématu charakterových struktur je v literatuře věnováno mnoho pozornosti, nebudu ho proto pro účely této diplomové práce více rozvádět. Nejsou pojímány jako důležitý diagnostický nástroj, spíše jako podpůrná teorie pro individualizování terapeutického přístupu k různým klientům a také jako nástroj sebepoznání pro terapeuty samotné.

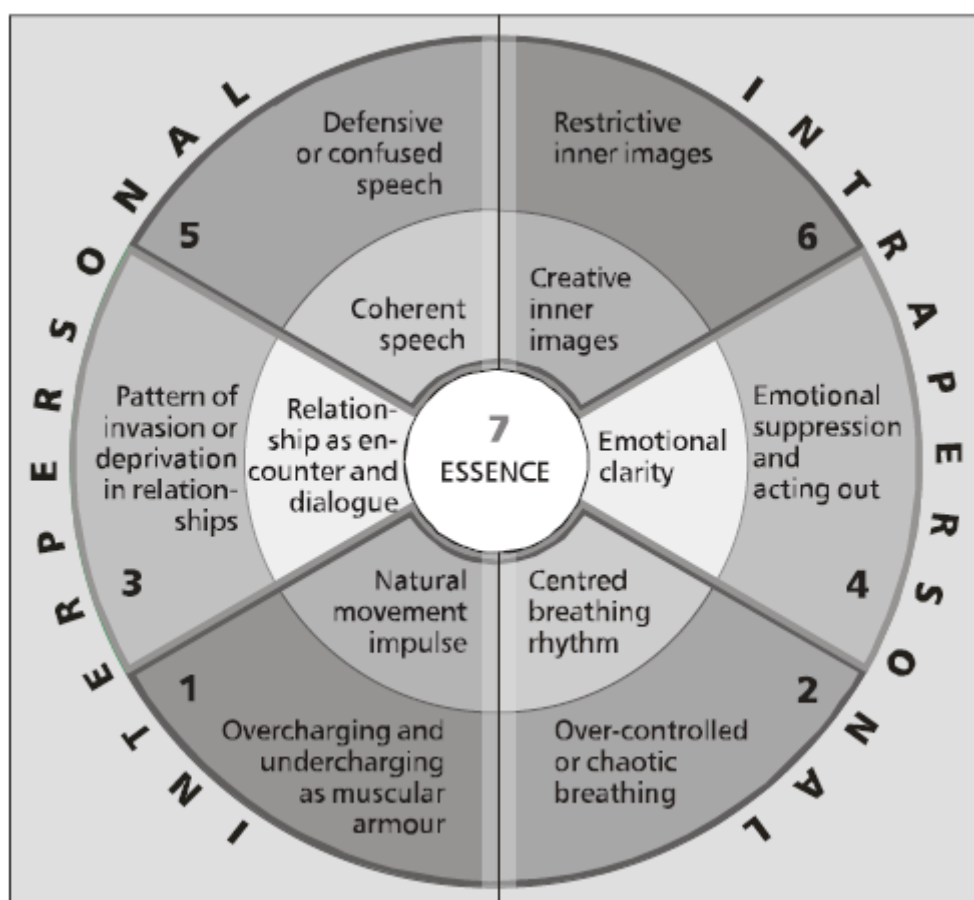
### 3.1.6 Motorická pole

Motorická pole jsou, řečeno trochu básnicky, tvary duše znázorněné v těle. Jsou založena na předpokladu a zkušenosti, že vnější tvar ovlivňuje vnitřní stav a naopak. Model motorických polí vychází opět z embryologie ve smyslu morfogeneze dějící se během vývoje embrya a plodu a také z vývojových stadií pohybu od novorozence a samotný proces porodu až po stání a plný rozvoj motoriky dítěte. Motorická pole jsou biologicky podložená a dále formovaná prostředím a zkušenostmi (Boadella, 2006). Polí je celkem osm a jsou umístěna na čtyřech polaritních osách soustředících se kolem středu pulzace. Jednotlivé osy se nazývají flexe-extenze, trakce-opozice, zaměřenost-rotace a aktivace-absorpce. Všechna pole mají pozitivní i negativní formy vyjádření. Svobodný pohyb na všech osách je základem autentického vyjádření člověka a také možností reagovat na různé situace vhodným způsobem, tak abychom v každé situaci mohli zůstat uzemnění a propojení sami se sebou. Motorická pole pomáhají propojit pohyb s dechem a s emocemi, pomáhají vystavět nový tělový sebeobraz a nové reakce na stresory (Boadella, 2006).

### 3.1.7 Životní pole

Důležitým konceptem biosyntetické psychoterapie jsou Life Fields, životní pole, která přinášejí multidimenzionální náhled na osobnost člověka. Koncept Life Fields v sobě integruje některé dříve zmíněné koncepty, třeba koncept esence, pulzace a tří zárodečných vrstev. Životní pole pohlížejí na člověka z hlediska dechu, pohybu, emocí, vztahů, mluvené projevu a vnitřních obrazů (Boadella a kol., 2017). Životní pole se dají rozdělit na dvě části systému psychiky, otevřený, expresivní systém a systém uzavřený, prožitkový, nebo jinak řečeno systém interpersonální a intrapersonální. Otevřený systém zahrnuje sféry kontaktu s druhými, vitalitu a energii viděnou navenek. Uzavřený systém se týká vnitřních obrazů a promluvy, charakterových struktur, vnitřního prožívání emocí i těla ve smyslu dechu a dalších vnitřních tělesných pochodů. Všechna pole se organizují kolem esence uprostřed (Boadella & Specht Boadella, 2006,). Podobně jako u motorických polí, i zde má každá výseč pozitivní i negativní polohu.

Obrázek 2 – Životní pole



(in Boadella & Specht Boadella, 2006, s. 19)

### 3.1.8 Zdroje

Klíčovým konceptem pro terapeutickou práci i pro biosyntetického terapeuta samotného jsou zdroje. Přinášejí možnost nahlížet na člověka v každé situaci, i v té nejnáročnější, optikou toho, co funguje, co přináší radost, zdraví, vitalitu a oporu. Tyto zdroje jsou hledány napříč všemi segmenty životních polí a proudů a také v esenci každého člověka. Následně jsou podporovány a přenášeny i do míst, která jsou momentálně obsazena stresem (Boadella a kol. 2017).

### 3.2 Tělesnost biosyntetického psychoterapeuta

Podařilo se mi najít několik článků od Boadellových žáků, které se zaměřují přímo na tělesnost biosyntetického terapeuta. Zčásti také vycházím z původních Boadellových textů, které se osoby terapeuta přímo dotýkají nebo je tak lze interpretovat. Opírám se částečně o informace, které jsou mi předávány v rámci výcviku v biosyntetické psychoterapii, v supervizích a intervizích.

Na tělesnost psychoterapeuta nahlížím jako na dynamický proces prožívání vlastní tělesnosti terapeutem, které má sekundárně vliv na průběh terapeutické práce. Jako výchozí využívám koncept embodimentu a tělové všímatosti, vztahuji se k také k biosyntetickým konceptům zárodečných vrstev, životních polí a vrstev esence, stínu a masky. Dívám se na tělovou rovinu attachmentu a protipřenosu a na projevení tělesnosti formou doteku a další práce s tělem. Vnitřní rovina tělesnosti terapeuta obsahuje osobní míru a kvalitu propojení s tělem, překonání disociativních či zahlcujících stavů a práci na vlastním tělovém příběhu a strukturálním uspořádání. Ve vnější rovině pak tělesnost terapeuta zahrnuje projevy tělesnosti ve vztahu ke klientovi, ať už v nevědomé či vědomé komunikaci či záměrných intervencích. „V biosyntéze je tělo terapeuta důležitým nástrojem, tím nezákladnějším. Je to právě tělo terapeuta, které bude rezonovat s mnoha jemnými napětími a emocionálními stavy klienta.“ (Boadella, 2017, s. 32). Tělesnost terapeuta v rámci terapeutické práce zahrnuje na jedné straně záměrné intervence formou práce s tělem, vědomé prožívání těla terapeutem, jeho vnitřní práci s tělem, získávání informací o sobě, o průběhu sezení i o prožívání klienta skrze svoji tělesnost, na straně druhé nevědomé tělesné prožívání, které je však dostatečně uvolněné, centrované a uzemněné, aby mohlo být podporou pro terapeuta v jeho profesní roli i pro něj jako pro člověka obecně. V extrémních pólech sem patří také disociativní a depersonalizované tělové stavy zažívané terapeutem.

#### 3.2.1 Tělesnost terapeuta v kontextu biosyntetické teorie

Tělesnost biosyntetického terapeuta může být obecně nahlížena jako terapeutovo tělesné prožívání, které je ideálně plně integrované a komplexně propojené s dalšími vrstvami, emoční a kognitivní. Terapeut by tedy měl, alespoň většinu času, fungovat v propojení mezodermu, endodermu a ektodermu s akcentací různých vrstev podle



průběhu aktuálního terapeutického procesu. K této integrované tělesnosti se terapeut dostává vlastní prací s tělem, vlastní zkušeností a individuální prací v osobní terapii a také díky porozumění teoretické základně biosyntetické psychoterapie. Cílem je, aby tělové prožívání bylo přiměřeně dostupné, hladce průchozí a přítomné. Takové prožívání pomáhá předcházet stavům tělové disociace či depersonalizace, ač i pro ty má biosyntéza pochopení a někdy je nahlížena jako jedinou možnou obranu před náročnou situací. Díváme-li se však na roli terapeuta, disociovaný terapeut není rozhodně žádoucím stavem. Stejně tak druhý extrém, zahlcení tělovými pocity nebudou pro terapeuta během práce s klientem žádoucí a integrovaná tělesnost terapeuta jim pomáhá zamezit. I tyto extrémy však mohou přinášet informace o tom, co se právě děje ve vztahu s klientem, či jednomu se zúčastněných. Biosyntetický terapeut by měl umět tyto stavy co nejspíše regulovat, aby se obnovila přirozená pulzace a propojení s kognicí a emocemi, a terapeut tak byl opět plně k dispozici pro terapeutickou práci. Extrémní stavy odpojení od tělesnosti nebo naopak zahlcení vlastní tělesností zamezují dobrému kontaktu se sebou i s druhým a porozumění situaci na všech úrovních. Z pohledu životních polí se terapeut bude ve své tělesnosti pohybovat alespoň v částečném zastoupení v oblastech centrovaného, přirozeného dechu a přirozených tělových impulzů. Propojení vrstev a dobrá pulzace v životních polích se nemůže dít, pokud je terapeut zaseknutý ve vrstvě obranných mechanismů či destruktivních stínových tendencí. V takovém případě ani nemůže poskytovat tělově podpůrný kontakt a možnost tělově podpůrného vztahu s klientem.

### 3.2.2 Embodiment biosyntetického psychoterapeuta

Embodiment Boadella chápe jako proces propojení, ve kterém se stáváme plně tělesnou bytostí. Embodiment ještě neznamená záměrnou všímavost k tělesnosti, je to spíše způsob, jakým prožíváme přítomnost. Být vtělen, tedy plně přítomen ve svém těle a jeho prožívání považuje Boadella za chtěný stav pro terapeuta i klienta. I kdyby terapeut nechtěl, vždy je nějakým způsobem tělesně přítomný. To, co z něj dělá skutečně vtěleného terapeuta, je přirozené propojení s tělesnou rovinou v přítomnosti (Boadella, 1997). Embodiment, ať už plný nebo částečný, zakládá proud neverbální komunikace, která se odehrává od momentu, kdy klient vejde do pracovny terapeuta. „Dech je

vztahový, dotek je komunikační, pohyb je interaktivní, emocionalita je zaměřená na kontakt, objektové vztahy se stávají vztahem dvou tělesností.“ (Boadella, 1997, s. 37). Pokud je terapeut vtělený, je vtělená i jeho řeč a myšlení, jeho emoční prožívání, a jeho vztahová kapacita. Biosyntetická terapie dává na plný embodiment velký důraz a zároveň poukazuje na nemožnost nebýt vždy alespoň zčásti vtělen. Plný embodiment je rozhodně chtěným fenoménem, zároveň odkrývá hloubku naší osobnosti včetně jejích obran a stínů. Embodiment je organizován podle celku naší dosavadní životní skutečnost a může být také reorganizován, pokud na to upřeme naše kapacity. Vzhledem ke vztahovým kvalitám tělesnosti se tak děje snáze v rámci kontaktu s druhým. Terapeut proto vlastní tělesnost zažívá o to intenzivněji během kontaktu s klientem a měl by dobře znát strukturu svého embodimentu, případně pracovat na její transformaci (Boadella, 1997). Obsahy naší psychiky, které se díky vtělení projeví, se teprve následně přivádějí do plné pozornosti a porozumění. Embodiment je tedy základem pro všímavost, které se věnuje následující kapitola. Boadella ve svém proslovu na Vídeňském psychoterapeutickém kongresu v roce 1996 podporoval kolegy, aby všichni psychoterapeuti, nejen ti somatičtí, byli skutečně vtělení a k embodimentu vedli i svoje klienty. Embodiment by se také dal přirovnat k bioenergetickému a biosyntetickému konceptu Groundingu, tedy ukotvení všech našich životních zkušeností a prožitků v těle (Davis, 2013).

### 3.2.3 Interoceptivní tělová všímavost v kontextu biosyntézy

Tělová všímavost je považována za základ pro somatickou psychoterapii obecně, a tedy i pro biosyntézu. Vědomé vnímání vnitřního stavu našeho těla je „prostředkem vedení během terapeutického setkání, formuje terapeutický záměr a tvaruje terapeutické intervence“. (Sakellariou & Beratis, 2012, s. 66). Tělová všímavost je v biosyntéze úzce propojená s konceptem tří zárodečných vrstev a také tří modalit kontaktu, Centeringu, Groundingu a Facingu. Centering zahrnuje vnitřní kontakt s vlastním dechem, tělovým a emočním stavem. Grounding obsahuje proprioceptivní kontakt s vlastním pohybem, svalovým tonusem a tělovými impulsy. Facing je již exteroceptivní rovinou kontaktu s okolím, který však ve své zdravé podobě nezamezuje vnímání předchozích dvou modalit, neodpojuje nás od vnímání sebe sama (Sakellariou & Beratis, 2012). Tělová

všímavost je v biosyntéze nahlížena jako přirozená schopnost každého člověka a zároveň jako dovednost, kterou lze podporovat a rozvíjet. Je základním kamenem pro dynamickou diagnózu klienta, kterou terapeut provádí skrze smyslové vnímání a proměny kontaktu s klientem, pro orientaci terapeuta v terapeutickém procesu a pro tělovou rezonanci s klientem. Je také mostem mezi verbální a neverbální komunikací (Boadella, 2015).

### 3.2.4 Tělová rovina attachmentu v kontextu biosyntézy

Autoři knihy *The handbook of body psychotherapy and somatic psychology* (2015) propojují teorii attachmentu se somatickou psychoterapií, zejména v Boadellově pojetí. Biosyntéza ve svém teoretickém základu s teorií attachmentu pracuje. Attachment ve spojení se somatickou psychoterapií obsahuje somatickou rovinu základních vztahových potřeb. Zajištění či poskytnutí bezpečné vztahové vazby je celotělový proces. Pokud somatický psychoterapeut nabízí klientovi jistou vazbu v rámci terapeutického vztahu, mělo by se tak dít i tělesně, což můžeme dát do souvislosti s embodimentem popsaným výše. Integrace a otevřenost všech rovin ve smyslu emočního prožívání, myšlení a tělových projevů je základem pro možnost navázat s klientem vztah tam, kde je to aktuálně možné podle biosyntetického modelu Životních polí (Marlock et al., 2015.) Jinak řečeno, terapeut, ať už somatický či z jiného psychoterapeutického směru, který nemá svoji tělesnost zprůchodněnou a přístupnou, nenabízí klientům jednu ze tří cest ke kontaktu, úzdavě a změně. Což nemusí znamenat, že nemůže psychoterapeuticky léčit druhé, tělová cesta však není v jeho nabídce a širší možnosti pro rozvíjení dyadického terapeutického vztahu se zužuje.

Díváme-li se okem teorie attachmentu, terapeut, stejně jako klient, vyjadřuje svoji možnost navazování vztahu na tělové rovině skrze vlastní dechové vzorce, pohybové stereotypy, výrazy tváře a gestikulaci, oční kontakt a celkovou tělovou uzavřenost či otevřenost (Marlock et al., 2015). Bylo by nemístným nárokem požadovat, aby biosyntetický terapeut v rovině tělesnosti dosahoval vždy pouze kvalit otevřenosti, jistoty, vstřícnosti a dalších, které máme spojené s bezpečnou vztahovou vazbou. Spíše jde o průchozí možnost tyto kvality nabízet a všímavost k tomu, když to tak není, ať už z osobních nebo protipřenosových důvodů. Biosyntetický terapeut může být nahlížen

podobně jako Winnicottova dostatečně dobrá matka, pokud většinou nabízí a prožívá tělesné aspekty podporující dobrý kontakt, terapie může i na tělové úrovni dobře probíhat.

### 3.2.5 Tělový protipřenos v kontextu biosyntézy

Biosyntéza ve svých počátcích téma přenosu a protipřenosu sice akceptovala, ale nerozvíjela jej ve smyslu léčivého nástroje jako to dělají psychoanalytické a psychodynamické směry. Spíše jej pozorovala a hledala cesty, jak jej obejít a vrátit se s klientem do vztahu autentického a aktuálního, pramenícího z primární esenciální vrstvy osobnosti. To se však v současnosti proměňuje, a tak i biosyntéza hledá cesty jak přenos a protipřenos začlenit do své metodiky. Boadella přichází s vlastním pohledem na téma přenosu a protipřenosu. Pokud je vztah mezi terapeutem a klientem bez přenosových či protipřenosových kvalit, hovoří Boadella o rezonanci. Klient se k terapeutovi vztahuje ze svého jádra, ze svojí aktuální přítomnosti a aktuálního prožitku vztahu s terapeutem. Stejně tak terapeut se takto vztahuje ke klientovi. Vztah není narušený, je opravdový a reakce, potřeby i porozumění obou zúčastněných jsou v souladu. Pokud se však ve vztahu objeví přenos a/nebo protipřenos, jedná se o interferenci, narušení vztahu. Mezi terapeutem a klientem něco stojí, co jim zamezuje se opravdu plně potkat. Překročení interference společným úsilím vede k obnovení rezonance. K problematice přenosu a protipřenosu biosyntéza přistupuje i z hlediska vazby (attachmentu), jak už jsem zmínila výše. Skutečný vztah mezi terapeutem a klientem existuje na jiné úrovni, kde může dojít ke skutečnému kontaktu beze strachu z blízkosti či její absence (Boadella a kol., 2012) a která přenos a protipřenos neumožňuje. Tento náhled ale Boadella koncem života rozšířil a mezi léčivé nástroje biosyntézy přizval i práci s přenosem a protipřenosem. Bohužel už před svou smrtí v roce 2021 nestihl dopsat a vydat svoje poslední texty týkající se tohoto tématu. V přístupu k tělesným symptomům ukazujícím na dynamiku terapeutického vztahu Boadella doporučuje, aby terapeut vždy nejprve ověřil, zda se nejedná o jeho vlastní proces, zda je v něm něco, co se netýká klienta a projevuje se to v tělesném prožívání. Pokud terapeut nezachytí žádný osobní tělový proces, jedná se patrně o reakci na proces klienta a je důležitou součástí terapeutického procesu (Boadella a kol., 2012). V literatuře se o protipřenosem můžeme

dočíst, že je jakousi slabostí na straně terapeuta, že ukazuje na jeho nevyřešené záležitosti a vztahy a není tedy vítaným procesem (Warnecke, 2010). Nabízí se ale i zcela odlišný pohled, protipřenos jako nástroj psychoterapeutické práce. Boadellův žák Tom Warnecke (2010) se odkazuje na knihu psychoanalytiků Davida a Jill Scharffových *Object Relations Individual Therapy*, kteří se na protipřenos dívají jako na kompas, který nám pomáhá orientovat se v přenosu klienta. Terapeuta tento přístup vyzývá k většímu zapojení do procesu klienta i do procesu vlastního, vždy ale s dobrým ukotvením v jeho psychoterapeutické roli a také v jeho vlastní osobnosti a tělesnosti. „Při použití doteku jsou přenos a protipřenos samozřejmě silné, ale terapeut už předtím musel udělat spoustu osobní práce sám na sobě, než byl připraven účastnit se této hluboké formy somatického dialogu zodpovědným způsobem...“ (Boadella, 2017, s. 33).

### 3.2.6 Práce s vlastním tělem biosyntetického terapeuta

Terapeut může ovlivňovat průběh terapeutického sezení vlastní tělesností a její pulzací. V rámci rezonance může následovat klientovi tělové impulsy, nebo může prožívat impulsy opačného spektra pro vyrovnaní polarit. Čím většího uvolnění napětí ve svalch i v dechu terapeut dosáhne, tím více může zachytit tělové impulsy klienta (Boadella, 2017). Vnitřní práce s tělesností terapeuta je dokonce převažujícím druhem práce s tělem v biosyntéze. „Proto se terapeut nesnaží dávat klientovi instrukce, kromě dočasných opatření, ale snaží se odhalit klientův vnitřní směr.“ (Boadella, 2017, s. 31). Klient skrze napojení na terapeuta a zrcadlení přejímá terapeutovy tělové impulsy. Jedná se o reciproční proces, který terapeut ideálně co nejvíce vědomě reflektuje, ať už vnitřně nebo i v komunikaci s klientem.

### 3.2.7 Dotek v biosyntéze

Kontakt s tělem psychoterapeuta je pro klienta mocným nástrojem k tomu osvojit si nové vývojové vzorce. Terapeut v biosyntéze využívá dotek na rukách, ale i na dalších částech těla, chodidlech, zádech či na hlavě, aby nabídl klientovi potřebnou zkušenost (Boadella, 2017). To předpokládá také dostatečnou zkušenost terapeuta s vlastní reakcí na dotek a jeho různé kvality. Biosyntetický terapeut používá čtyři základní formy

doteku, které symbolicky přirovnává ke čtyřem živlům, dotek země, ohně, vody a větru. To pomáhá terapeutovi zvolit různé formy stabilizace, rozproudění a další změny v prožívání tělesnosti (Boadella, 2017).

Tom Warnecke (2010) zkoumá dotek ve vztahu k protipřenosu. Podle něj dotek oslovuje nejen fyzickou rovinu člověka, je to prostředek oživující vše, co se nachází pod zjevným projevem, vše nevědomé a nevyjádřené. Právě moc doteku probudit nevědomé či záměrně upozadřované významy byla a je také důvodem, proč není v psychoterapii snadno akceptován. Nelze totiž s jistotou určit jeho vhodnou míru ani načasování. Zkoumání zrcadlových neuronů však přineslo v jistém smyslu uklidnění, neboť k procesům, jež dotyk spouští, dochází také při pouhém pozorování druhého člověka nebo při popisování představ a zkušeností s tělem a dotykem. Porozumění zrcadlovým neuronům také pomohlo rozpustit představu psychoterapeuta jako čistého plátna. Už naším biologickým nastavením se nevyhneme tělovým a emočním reakcím na druhého, empatii a také přenosu a protipřenosu. Terapeutické setkání se vždy nevyhnutelně niterně dotkne jak klienta, tak terapeuta. K problematice doteku v biosyntetické psychoterapii nám může také pomoci Donald Winnicott, dostatečně dobrý terapeut bude většinu času nabízet dotek adekvátní či se dostatečně zdrží doteku tam, kde by nebyl podpůrný. To nechává určitý volný prostor pro chybu v terapeutické práci s dotekem, které je nemožné se zcela vyhnout a pokud se stane, je možné ji v rámci terapeutického vztahu ošetřit.

Dotek v psychoterapii lze vnímat jako reciproční tělovou konverzaci, která přináší informace o druhém člověku, ale také terapeuta intenzivněji konfrontuje s informacemi o něm samotném. Takovýto kontakt mezi terapeutem a klientem může prohlubovat propojení, a tedy i pozitivní přenos a protipřenos, ale také může zvýraznit neporozumění a interference v přenosu a protipřenosu negativním, jak jej popsal Boadella. Důležitá je role kontextu, významu a záměru ve vztahu k doteku. Dotek může nést jakoukoliv přenosovou (a také protipřenosovou) kvalitu, která se v terapii objeví, neredukuje se na pečující „mateřský“ dotek. Dotek zároveň připomíná asymetrii v jádru terapeutického vztahu. Ten, kdo dotek nabízí a poskytuje, je obvykle terapeut. Při nabízení doteku by měl terapeut zvážit či zpětně reflektovat svoji protipřenosovou reakci, která se bude pravděpodobně lišit při dotýkání se klienta s různými charakterovými tendencemi.

Tělový protipřenos může terapeutovi přinášet důležité informace při práci s traumatem, zejména traumatem zcela skrytým, vytěsněným, které by terapeut jinými formami komunikace možná nevytušil, informace, které ovlivní, jak bude ke klientovi přistupovat. Protipřenosově může terapeut cítit nechuť poskytovat klientovi doteky po kterých touží, jeho tělo může zažívat odpor. Dotek přenosově a protipřenosově existuje v terapeutickém procesu i v momentě, kdy není poskytnut (Warnecke, 2010). Doteku se biosyntéza rozhodně nevyhýbá, ale na straně terapeuta kultivuje a poctivě rozvíjí citlivost a porozumění všem složkám terapeutického procesu i vlastní osobnosti. Dostatečný embodiment a všímavost terapeuta umožňuje nabízet dotek, který odpovídá svojí kvalitou a intenzitou na potřeby klienta a také respektuje možnosti terapeuta.

### 3.2.8 Další formy práce s tělem v biosyntéze

Na základě všech teoretických konceptů popsaných v kapitole 3.1 Teoretické podklady, využívá biosyntéza množství tělesných cvičení podporujících různé impulzy, propojení a integraci, zkoumání polarit a pulzace obecně. Tato cvičení ovlivňují již získané vývojové vzorce a charakterové tendence a přispívají ke zdravějším uspořádání ve struktuře osobnosti i těla. Jelikož tato práce zkoumá tělesnost terapeuta a nikoliv klienta, nebudu těmto cvičením dávat velký prostor. Některá cvičení probíhají v přímém tělesném kontaktu, jiná klient pouze pozoruje a další dělá sám s podporující přítomností terapeuta. Pro terapeuta a jeho tělesné prožívání během těchto tělových intervencí platí vše výše řečené o propojení, vycentrování a uzemnění, to vše při dostatečné všímavosti, přítomnosti a vtělení terapeuta.

### 4 Metodologie

#### 4.1 Metodika výzkumu

Dané téma jsem se vzhledem k jeho charakteru rozhodla zkoumat kvalitativním přístupem, a to metodou interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Tato metoda umožňuje nahlédnout a analyzovat individuální zkušenost respondenta do šířky i hloubky daného tématu a ukázat tak bohatost i podstatu zkoumané problematiky. Tato metoda se jeví vhodná zejména u aktuálně prožívaného tématu, které navíc není v teorii nijak zásadně uchopeno, a respondent se tak opírá zejména o svoji subjektivní zkušenost (Řiháček et al., 2013). Cílem IPA je prozkoumat jaký prožitek a smysl respondenti tématu připisují a zahrnuje detailní zkoumání všech témat a podtémat. Nejde tedy o snahu o objektivizaci a redukci, ale naopak o zachycení subjektivního významu v jeho jedinečnosti a plnosti. Výzkumník zastává v tomto procesu aktivní roli nejen svými otázkami a pobídkami k rozhovoru, ale také svým aktivním ponořením do předané zkušenosti při její interpretaci a analýze (Smith, 2008). Z toho důvodu praktická část obsahuje také reflexi vlastní zkušenosti a předporozumění výzkumníka, které se tím alespoň částečně oddělí od samotného procesu výzkumu a zvyšují tak jeho validitu. Výsledkem IPA jsou čtyři analýzy jednotlivých respondentů a souhrnná analýza nastiňující možné průniky témat.

#### 4.2 Reflexe a předporozumění zkoumanému tématu

Já sama v současnosti dokončuji supervizní část výcviku v biosyntetické psychoterapii a druhým rokem také touto metodou pracuji s klienty. To mi přináší jednak porozumění metodě biosyntézy a jejím specifickým ve vztahu k roli terapeuta, jednak také autentický zájem o zkoumanou problematiku, která se dotýká i mé osobní a profesní cesty. Zároveň to znamená možnou limitaci osobní zkušeností, která je omezená jednak krátkým časem, jednak vlastní historií a osobnostním nastavením. Pro rozhovory jsem tedy využívala podobné nastavení jako při práci s klienty, které umožňuje upozadit svoji zkušenosti a maximalizovat otevřenost k prožitkům druhého člověka. Rozhovory přinesly specifická a subjektivně laděná témata, věřím proto, že respondenti mohli



mluvit pravdivě a otevřeni sami o sobě. Zároveň některé momenty rozhovoru byly v souladu s mými prožitky, což potencionálně ukazuje na společné rysy v prožívání tělesnosti biosyntetickými terapeuty, jak se ukazuje i v souhrnné analýze. Vnímala jsem, že některá témata se mnou osobně více rezonují, jiná nepřinášejí tak živou odezvu, přesto jsem všem tématům a rozhovorům věnovala podobný čas a pečlivost v jejich zpracování.

Se všemi čtyřmi respondenty se osobně znám a během rozhovoru jsme si tykali. To přineslo jistě blízkost a pocit sounáležitosti, někdy ale také předpoklad na jejich straně, že rozumím jejich prožívání, aniž by ho skutečně do hloubky popsali. To jsem se snažila ošetřit doplňujícími otázkami a vedením rozhovoru k hloubce jejich zkušenosti.

#### 4.3 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo v první řadě porozumět individuálnímu formování vztahu k tělesnosti a jejímu prožívání, včetně důležitých proměn ovlivněných osobní historií a studijní i profesní zkušeností. Druhou, stejně důležitou oblastí, pak byl tělový prožitek během psychoterapeutického procesu ve všech jeho fázích, včetně přípravy na něj a čase po jeho skončení. Terapeutický proces a jeho tělové aspekty byly nahlíženy jak z pozice prožívání samotné práce s klienty, tak z pohledu péče o sebe a svoji tělesnost. Výzkum se zaměřoval výhradně na tělesné prožitky na straně terapeuta.

#### 4.4 Výzkumné otázky

K dosažení cílů výzkumu jsem použila polostrukturovaný rozhovor, který se svými otevřenými otázkami zaměřoval na výše popsaná témata. Vzhledem k charakteru prožitků se však témata prolínala různými částmi rozhovoru, nechala jsem respondenty hledat souvislosti a asociace s respektem k jejím subjektivnímu chápání tématu.

Základem rozhovoru byly tyto otázky:

- Co tě přivedlo na cestu biosyntetické psychoterapie?
- Jaké důležité tělové zkušenosti z tvé historie se ti vybavují?
- Jak jsi tělově prožíval/a čas ve výcviku? Jaké výrazné momenty se ti vybaví?

- Jak vnímáš svoji tělesnost v současnosti?
- Co zažíváš tělesně během práce s klienty?
- Liší se tvoje prožívání tělesnosti v rámci terapeutické role a mimo ni?

Na závěr rozhovoru jsem se každého z respondentů ptala na dvě otázky, které jednak umožnili dodat něco důležitého, na co nebyl dříve prostor, a jednak shrnout to, co považují za podstatné, do vzkazu začínajícím kolegům.

- Je něco, co bys chtěla dodat? Na co jsem se nezeptala, nebo na to nebyl dostatek prostoru?
- Co bys vzkázal/a začínajícím terapeutům ve vztahu k jejich tělesnosti?

#### 4.5 Způsob sběru dat

Realizovala jsem celkem čtyři polostrukturované rozhovory. Každý rozhovor trval přibližně hodinu a půl a byl po odsouhlasení respondenta nahráván a následně přepsán. První rozhovor proběhl začátkem května, další tři proběhly v průběhu května a začátku června 2023. Dva rozhovory proběhly osobně v pracovních tázaných terapeutů, dva proběhly online přes platformu Google Meet. Začátek rozhovoru jsem vždy věnovala obeznámení respondentů s tématem a charakterem práce, odsouhlasení podmínek rozhovoru i následné práce s daty a případným otázkám a pochybám z jejich strany. Po skončení rozhovoru a vypnutí nahrávání jsem věnovala chvíli společnému zhodnocení a ujištění, že jejich dojem z rozhovoru je pozitivní nebo alespoň neutrální. Někteří z respondentů ještě dodali některé zkušenosti, které nechtěli sdělit přímo do nahrávky a které jsem v práci samozřejmě nepoužila, osobně mi však přinesly další cenné vhledy a porozumění. Do samotného rozhovoru jsem zasahovala velmi jemně, otázky vždy otevřely široké pole, kde jsem nechala respondenta hovořit podle jeho vlastní vnitřní struktury. Proud promluvy respondenta jsem zastavovala pouze v momentech, kdy vyprávění výrazně sklouzávalo k prožitkům na straně klienta a nikoliv terapeuta, což se pochopitelně, vzhledem k charakteru profese, občas dělo, nebo kdy popisovali spíše teoretické koncepty než vlastní prožívání. Zaměření výzkumu bylo podpořeno také mojí pozorností k vlastnímu tělovému prožívání během rozhovoru a také k tělovým signálům na straně respondenta. Vnímala jsem a někdy i pojmenovávala, jak se nám sedí, zda není

potřeba nějaká změna, všímala jsem si, když respondent svoji promluvu doprovázel tělovými impulsy.

#### 4.6 Zpracování dat a validita

Analýzu jsem prováděla dle postupu popsaného Smithem a Osbornem v knize *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (2008). Rozhovory byly nahrávány a poté pečlivě přepsány včetně pomlk, vycpávkových slov a citoslovcí. Stranou na papír jsem si občas udělala poznámky o významných neverbálních projevech respondentů, které pomohly vrátit se k důležitým místům rozhovoru při analýze. První rozhovor jsem přepsala a zanalyzovala předtím, než byla sebrána další data. Analýza probíhala jako vícečetné čtení, při třetím až čtvrtém čtení jsem si do volného sloupce poznamenávala témata formou volné analýzy textu, která jsem následně pospojovala do větších tematických celků pod konkrétními názvy. Při následném psaní analýzy jsem si nejprve vypsala nadřazená témata a znovu uvažovala nad jejich strukturou i názvy. Jednotlivá témata jsem poté doplnila komentáři a citacemi z rozhovoru. Takto jsem postupovala s každým rozhovorem zvlášť, obecně jsem strávila vždy několik dní ponořená do jednoho rozhovoru a pokoušela se tak proniknout co nehlouběji do zkušenosti každého z respondentů.

#### 4.7 Etické aspekty výzkumu

Rozhovory byly nahrávány a zpracovány po písemném i ústním souhlasu respondentů. Někteří z nich si vyžádali přepis rozhovoru ještě před jeho dalším zpracováním a měli možnost se k němu vyjádřit, pozměnit některé části nebo účast ve výzkumu zrušit, což se naštěstí nestalo. Dokumenty s informovaným souhlasem nejsou přílohou diplomové práce kvůli zachování anonymity. Vzorový formulář je k nahlédnutí v přílohách. Na žádost respondentů jsou přepisy rozhovorů uloženy mimo samotnou práci v chráněném režimu a netvoří proto přílohu práce. Respondenti byli v začátku rozhovoru obeznámeni s tématem a cílem výzkumu, byl potvrzen souhlas s poskytnutím, nahráním a zpracováním rozhovoru, byly domluveny podmínky, za kterých mohou od účasti ve výzkumu odstoupit. Některé citlivé údaje byly v rozhovorech pozměněny nebo vymazány, pokud nebyly nutné pro vyznění obsahu.

#### 4.8 Respondenti a jejich charakteristika

Respondentka A – psychoterapeutka ve věku kolem 40 let, vystudovala psychologii, kromě výcviku v biosyntetické psychoterapii nemá jiný komplexní výcvik, pracuje metodou biosyntézy 10 let

Respondentka B – psychoterapeutka a muzikoterapeutka ve věku kolem 50 let, kromě biosyntézy absolvovala výcvik a studium v arteterapii a muzikoterapii, studovala speciální pedagogiku, pracuje metodou biosyntézy přes 10 let

Respondentka C – psychoterapeutka ve věku kolem 50 let, vystudovala sociální a pastorační práci, kromě biosyntézy má komplexní výcvik v daseinanalýze, pracuje metodou biosyntézy více než 10 let

Respondent D – psychoterapeut ve věku kolem 40 let, vystudoval psychologii a pedagogiku, kromě biosyntézy nemá jiný komplexní výcvik, pracuje metodou biosyntézy přes 10 let

## 5 Výsledky výzkumného šetření

Výsledkem této práce jsou čtyři hloubkové analýzy, které představují témata jednotlivých rozhovorů. V nich respondenti popisují formování jejich tělového prožívání, tělové prožitky v rámci terapeutického procesu a současné vztahování k sobě a svojí tělesnosti včetně péče o sebe. Jednotlivé analýzy následuje souhrnná analýza, která popisuje témata objevující se u všech respondentů společně.

### 5.1 Analýza jednotlivých rozhovorů

#### 5.1.1 Témata pramenící z rozhovoru A

##### **Téma A1: Tělesnost jako forma učení a propojování**

Při otázkách o formování tělesného prožívání a o tom, co respondentku vůbec přivedlo na cestu somaticky orientované psychoterapeutky, vyvstaly jako první impulsy tělově zažívané zkušenosti, které jí ukázaly, že skrze prožívání vlastního těla se může dozvídat něco o sobě, o svém prožívání tělovém i emočním, učit se o tom, jak se vztahuje k druhým lidem a čím je to ovlivněno. Popisuje, jak skrze zážitkové semináře poprvé zacítila tuto možnost učit se o sobě skrze tělo.

- A 1.16-17 „*A tak to tak tam tam, jako by tam jsem poprvé jako ochutnala, že jako skrze to tělo se můžu učit o sobě.*“

Tento nový zážitek propojení s tělem charakterizuje jako dialog a spojení mezi všemi složkami prožívání, tělovou, emoční i kognitivní.

- A 1.26-28 „*takovej dialog mezi tělem a hlavou nebo mezi srdcem a hlavou, já úplně nevím, jak to vlastně uchopit. Asi bych to dala obecně mezi nějakou jako tělově emoční zkušenost. A spojenou s tou hlavou, tím jako uvědoměním, tou reflexí vlastně.*“

##### **Téma A2: Tělesnost jako objevování sebe v přítomnosti i minulosti**

Tělové zkušenosti, které se poté objevovaly v jejím životě a které již mohla vědomě uchopit, jí otevíraly možnosti pro osobní rozvoj a práci na tématech jak z přítomnosti, tak z osobní historie.

- A 3.102-107 „já jsem vlastně ve výcviku porodila dvě děti jo.“...“...pro tu tělovou zkušenost to byl vlastně další impuls pro to tělo, že jo je to jako velké zážitky...“...“... vlastně i díky tomu si myslím že díky tomu se některé věci jako pohnuly rychleji. Zkrátka se jako otevřely některé kanály...“
- A 3.112-115 „...díky té zkušenosti třeba toho prvního porodu, tak já jsem pak vlastně... mě to jako otevřelo kanál k tomu porodnímu procesu jako mě samotný, že ono to vlastně jelo paralelně, tak jak jako ty děti se mnou, tak vlastně paralelně to otvíralo ty moje jako procesy vývojové, což bylo hodně zajímavé...“

V rámci výcvikové zkušenosti v biosyntetické psychoterapii se mohla ještě více ponořit do tohoto vnitřního zkoumání, vnitřního dialogu mezi všemi jeho složkami a docházelo tak k hluboké vnitřní práci.

- A 1.32-35 „...prozkoumávání toho, co je vevnitř a hluboko. Takže já jsem byla hodně minimálně ty první tři roky jsem byla hodně... já nechci říct zavřená, ale byla jsem ponořená, jo, byla jsem jako hodně ponořená jako dovnitř. A vlastně být navenek to třeba tak nemuselo úplně jako vypadat, tak jako velká práce se odehrávala vevnitř...“

Bylo pro ni důležité si uvědomit, že tělesné prožívání jí kotví do přítomnosti, ale také ji propojuje s vlastní minulostí. Významné tělové zážitky popisuje jako zkušenosti, které ji otevřely dalším vjemům a úvahám, které vedly zpět k vlastní historii a umožnili jí více pochopit to, co již zažila. Jiné zážitky považuje za do těla uložené vzpomínky, ke kterým se může vracet a čerpat z nich jako ze zdroje příjemných tělových pocitů.

- A 1.22-24 „Hmm... no asi vůbec pochopení, takový jako první pochopení, jako uvědomění toho, že jako to, že se něco děje v těle, tak nějakým způsobem souvisí s tím, co se děje teď a tady jo. Ale taky že to souvisí s tím, co bylo v mé historii.“
- A 3.90-93 „to je jako něco co mám jako v těle pořád, když si jenom tak jako vybavím nebo když na to tak vzpomenu jo, že to bylo pro to pro to srdce něco tak strašně laskavé jo, tak strašně jako příjemného... Tak to si třeba pamatuju jako do dneška...“
- A 2.80-83 „to téma moje je osamělost jo. Jako prostě životní životní zkušenost je jako že jsem prostě sama. A i když mám kolem sebe lidi a vlastně i lidi kteří mě

*mají jako rádi, tak vlastně ten pocit hluboké vnitřní je jako obrovská samota. A to je daný tou historií...“*

### **Téma A3: Vynoření vlastní esence**

Respondentka se po čase mohla z této vnitřní práce vynořit ven a vstoupit do kontaktu s druhými a se světem. Samu sebe v tu chvíli vnímala jinak, s novou kvalitou. Tuto novou kvalitu nazvala v duchu biosyntézy esencí a vnímá ji jako možnost „vykvétat“, stát se sama sebou ve větší autenticitě, uvolněnosti a svobodě.

- A 2.44-45 *„jak jsem byla spíš jako ponořená, tak jsem v průběhu těch tří let, jsem se mohla začít vynořovat. Vlastně mohlo se začít vynořovat něco...“*
- A 2.49-50 *„Tak mě fakt jako nejvýstižnější fakt přijde esence jo, že tak, jak já jí jako chápu a jak já jí jako cejtím nějak jako v sobě, tak je to, že mohla začít najednou jako vykvétat.“*

### **Téma A4: Integrace nového zažívání tělesnosti**

Na tělové úrovni tento proces vynořování vnímala jako spontánní a zkratkovité impulsy, které pomáhaly uvolňovat energii z těla a současně ji propojovali s emočním prožíváním. Později ve vlastní terapii byla velmi důležitá integrace, reflexe a porozumění těmto procesům. Pro tuto integraci byl zásadní bezpečný kontakt a prostor v terapii. Vnímala, že se to celé děje přirozeně a zevnitř, že nepotřebuje nějaké důrazné impulsy nebo vedení zvenčí a celý proces jí přišel očištný, ozdravný.

- A 2.51-56 *„...jsem měla takový jako jako až zkratkovitý jako jednání jo. Ale ale třeba jako jsem vzala hadr a šla jsem jako utírat balkon, prostě jako úplně jakoby iracionální zkratkovitý takový jako impulzivní...Ale ale ono si to jako říkalo samo a já jsem třeba, když jsem drhla podlahu na balkoně, takhle mi u toho jako tekly slzy jo, že fakt fakt to jako odčerpávalo si z toho těla to, co jako potřebovalo jako pouštět a bylo to bylo to jako vlastně trochu bláznivý, ale hrozně jako dobrý.“*

- A 2.70-71 „...v rámci terapie to bylo spíš takový jako zabalovací integrující hladící. Bylo tam i kotvící pro mě hodně to jako porozumění toho, co se to jako dělo pro tu tělovou zkušenost.“
- A 2.76 „Možná nejdůležitější, ale samozřejmě nejdůležitější bylo, že se to dělo v tom bezpečném prostoru jo.“

#### **Téma A5: Role dotyku v objevování vlastní tělesnosti**

Důležitým podpůrným faktorem byl dotek zažívaný v rámci výcvikové sebezkušenostní práce.

- A 1.41-42 „v rámci toho výcviku jak to no přes ten jako dotek a intenzivně tak vlastně se ty věci začaly jako otvírat.“

Dotek zažívaný v rámci výcviku jí pomohl opracovat její osobní téma osamělosti a zažít na tělové úrovni pocit, kdy se v této osamělosti otevře kontaktu a on přijde v příjemné podobě. Mohla se tak na tělové úrovni naplnit její potřeba dobrého kontaktu a došlo také k hlubokému porozumění tématu.

- A 3.86-92 „a vím, že tam přišel nějaký jako úplně jako jemňoučký kontakt, dotek, vlastně takovej takový jako pavoučí takovej nebo motýlí možná takovej“... „fakt to chce jako velkou jako jemnost. Tak v tomhleto přišel tam, jako doteď tam je... bylo pro to pro to srdce něco tak strašně laskavý jo, tak strašně jako příjemného...“

#### **Téma A6: Autentické prožívání tělesnosti v terapeutickém procesu**

Respondentka při vzpomínání na začátky vlastní terapeutické praxe akcentovala důležitost udržení autentického prožívání vlastní tělesnosti, ale také křehkost hranice mezi touto autenticitou a držením terapeutické role. Přišlo jí zásadní si autenticitu a uvolněnost udržet a zároveň být schopná vlastní tělesné prožitky reflektovat, rozumět jim a umět je oddělit od toho, co se děje s klientem a vztahem v rámci terapeutického procesu.



- A 4.137-138 „já vnímám, že co se týká jako toho těla, tak jsem chtěla no tak jsem nejmí se učila stavět na nějaký mý autenticitě.“
- A 4.148-153 „...já jsem si jako zvědomovala, že si jako něco v tom těle děje, že třeba sedím a najednou mnou třeba projede nějaká jako vlna jako energie jo. A teď jako jsem si říkala „aha, to je zajímavý, je to intenzivní. „Jako hledala jsem, co se to děje nebo s čím to jako souvisí. A hledala jsem, jestli to je, jestli to je jako o tom mezi náma, o tom, co je mezi mnou a klientem, anebo, jestli to je jako něco mýho, co souvisí jako úplně s něčím jako jiným.“

Pomocí supervizí a intervizí se učila (a stále učí), jak se svými prožitky nakládat, kdy jsou užitečné a lze je využít pro terapeutický proces a kdy užitečné nejsou.

- A 4.142-146 „...když já jsem v tom těle autentická a jako opravdová, tak nakolik s tím já tam můžu sedět vůči konkrétním tomu typu klienta jo. Protože samozřejmě kdybych já tam byla v úplně plný autenticitě, tak jak jsem já, tak to nemusí být jako užitečný potom pro určité typ práce nebo práce s nějakým typem klientů nebo případem nebo spíš situací.“
- A 4.147-148 „...u toho byla hrozně důležitá pro mě supervize, nebo povídání fakt jako s ostatníma kolegama, abych si to jako zvědomovala.“

Uvolněnost na tělové úrovni vnímá jako základ, na kterém staví další terapeutické postupy a vůbec rozvažování nad tím, co se v terapeutickém procesu děje. Bez této uvolněnosti a investování sebe sama si terapeutický vztah nedokáže představit, i když je to místo, které si musí stále chránit, aby tam nezůstala úplně obnaženě bez terapeutické role.

- A 4-154-156 „...autentická a taky autentická v tom, jako autenticita ve smyslu nějaký jako uvolněnosti jo. Jakože jednak, a to si myslím, že to přemejšlení o tom, jako s čím to souvisí je až jako nad tím jo. Jako to je až to druhý a že pod tím je jako fakt jako uvolněnost...“
- A 4.160-167 „...terapeutická je jako role a je to vlastně zajímavější stav toho, že já tam jako terapeut vlastně sem jednou nohou už nějaký jako roli, kterou musím udržet a musím to držet v nějakém jako rámci nastavení a hranicích, ale zároveň to, s čím já jako pracuju je jako to vnitřní a opravdový, vím, co tam mám jako já.

*Bez toho vlastně nemůžu navázat ten vztah nebo nemůžu jít jako do kontaktu. Takže tohleto místo já jako cejtím, i teď po těch jako letech co tu práci dělám, že jako potřebuje největší péči jo, že to je, a to si musím nejvíc jako chránit vlastně. Zároveň je to ale to nejvíc, co investuju, že jako jedna věc jsou ty teoretický věci, kterým nějak jako rozumím a učím se to.“*

### **Téma A7: Důvěra ve vlastní tělové prožívání v rámci terapeutické práce**

To, co vnímá jako výsledek objevování vlastního tělového prožívání, ať už v rámci sebezkušenosti nebo později v začátcích její vlastní terapeutické práce, je důvěra v proces terapie, které je zakotvená v těle a se kterou přistupuje čím dál víc také k vlastním tělovým vjemům, které se během práce objevují.

- A 5.179-182 *„...čím dál míň se jako bojím důvěřovat tomu procesu...“...“...na začátku to bylo takový, že se třeba něco jako objevilo v těle a... a já jako říkám „aha aha jako co to je co to děje tomu nerozumím co se to děje se mnou co se děje s ním“, bylo to takový jako hodně učící, prozkoumávající.“*
- A 5.184-185 *„A teď jako čím víc poznávám, rozumím, tak mnohem víc důvěřuju jako tomu procesu, že je fakt jako sebeuzdravující, nebo že mám tam víc jako lehkosti.“*

Pro respondentku bylo zajímavým místem rozhovoru zachytit, co ji vlastně v současnosti vede procesem terapie, o co se opírá, co jí pomáhá orientovat a rozumět procesu. Objevovali se s různou akcentací složek zkušenosti, znalosti (technik, teorie, nástrojů), znalosti sebe sama a intuice.

- A 5.190-194 *„...jako rozumím tomu, proč se to děje a dokážu mnohem líp jako rozlišit, jestli se to děje a je to jako dobře, anebo se to děje a je to jako blbý, nebo to je jako divný nebo že tam něco jako nepasuje. Tak a je to kombinace, já nedokážu říct, jestli je to víc intuitivní nebo jestli je to víc jako je to na bázi nějakých jako technik... technik, nástrojů.“*
- A 5.198-200 *„A část je intuice, že věřím tomu, že já mám nějaký tělový prožívání, a to mi říká „hele, to je super, když se to takhle děje“ nebo mi to říká „hele, to je dobrý, to je dobrý“ anebo mi říká, že něco prostě nepasuje.“*

- A 5.202-204 „*To je zevnitř, se jako objevují potom tělově tahle, ty zkušenosti. Ta zkušenost, nemyslím teďkom ta teoretická, to není tohle, tohle mi dělá moje osobní zkušenost. A potom je jako ta zkušenost jako životní ve smyslu, že už to nějakou dobu dělám, už mám nějaký znalosti, že mám nějaký zkušenosti.*“

## **Téma A8: Přenosové a protipřenosové aspekty terapeutického vztahu**

### **Téma A8.1: Pocity stažení v těle a nemožnost napojení s klientem**

Při vzpomínání na výrazné tělové prožitky v rámci terapie respondentka jako první hovořila o pocitech stažení a odporu v těle. Tyto pocity má spojené s nemožností navázat s klientem dobrý kontakt a napojení, cítí obrnění, které jí nepustí ke klientovi blíž.

- A 6.235-237 „*...byl tam odpor, mě se prostě nechtělo potom, jako bylo to tak tak náročný to furt jako překračovat, že mně se prostě nechtělo, že jsem cítila jako fakt, že nechci, že jsem tak zapadla tělem v tom křesle jo, takový jako bleee fuj...*“
- A 6.221-224 „*Je tam takovej jako tělovej blok, takový stažení a jako já nemůžu jak kdyby mentálně a energeticky překročit nějaký místo jo, že mě to jakoby nepouští a nepouští. Už to tělo dělá nějakou obranu, přes kterou nejde se k tomu člověku dostat.*“

Někdy vyhodnotí, že jde o její tělovou stopu spojenou s tématem osamělosti. Jindy se spíš zdá, že jde o tělový odpor na straně klienta, který ona cítí i ve svém těle.

- A 6.226-227 „*A samozřejmě to může souviset s tou historií že jo, může to bejt historická moje zkušenost z tý osamělosti.*“
- A 6.230-232 „*...že to bylo někdy od toho klienta že jo. Že to držel jako on, se tomu jako bránil jo, jakože takovým způsobem, že jako já jsem moc pracovala jako za něj...*“

## **Téma A8.2: Těšení, zvědavost, napětí a znechucení v těle jako aspekty terapeutického vztahu**

Za další z významných tělových prožitků považuje respondentka pocity těšení a zvědavosti, které zažívá, už když se ráno před prací dívá do diáře, kdo má ten den na terapii přijít. Je to pro ni samotný začátek práce, ladění se na konkrétního klienta, kdy už se její tělo napojuje na konkrétního člověka a dává jí zprávu o kvalitě terapeutického vztahu.

- A 6.240-241 *„Já tam, já tam mám těšení. Já se jako fakt těším, se třeba podívám na ten den a řeknu si jo, to mám toho, toho a toho.“*
- A 6.247-249 *„Ale jako takovou zvědavost, jako jak se má, s čím přijde, co zažil. A jako to zkoumání. Tak tohle, když tam není, tak je to pro mě prostě těžký. Tak u toho diáře to takhle mám.“*

U klientů, kde necítí lehkost, těšení a zvědavost, více ohledává, co se děje, co je to za klienta, čím je pro ni těžký. Pojmenovává, že v takových případech cítí v těle napětí. Někdy to znamená, že s takovým klientem nemůže pracovat. Jindy to jde, pokud se daří s klientem navázat alespoň nějaký kontakt, ale znamená to více úsilí na její straně. Všimá si, že například klienti, kteří jsou osobnostně v hraničním spektru, v ní vyvolávají toto napětí. V takovém případě se věnuje bez přemýšlení, péči o sebe i v tělovém smyslu, aby napětí co nejvíce uvolnila, než klient přijde na sezení.

- A 7.276-277 *„No ve chvíli, kdy cítím to napětí v těle nebo že prostě... jo přesně jako takovýho něco, tak tak vlastně už o tom ani nějak jako nepřemejšším a vyloženě jdu tomu jako naproti to uvolnit.“*
- A 7.256-259 *„...když jsou takový jakože... jako hůř ohraničený...“...“...je to typ klientů, u kterých, když se kouknu do diáře, tak si řeknu no tak uvidím, jaký to bude, hele, uvidím dneska, s čím přijdou. A mám tam takovou jako pozornost zvýšenou, i tělesně jako.“*
- A 7.259-267 *„A vím, že musím předtím, než ten člověk přijde, v tý pracovně udělat nějaký kroky jo. Že třeba pustím si vůně, pořádně vyvětrám, udělám si jako dobře čaj. A vím, že... jako o něm přemýšlím, než přijde jo, že jako tak chodím po tý pracovně, mám potřebu jako pohybu jo, že tak jako chodím po tý pracovně,*

*protahuju se. A co ještě dělám... no a snažím se vyladit vlastně, snažím se jako vyladit, abych tam jako si do toho křesla mohla sednout.“...“...tak na tohleto já si jako musím fakt jako chystat. Tohleto nemám s lehkostí.“*

S napětím vnímá také klienty, kteří nejsou vůbec přítomni ve svém těle.

- A 13.536-537 *„Nebo ustát nějakou jejich vlastně nevtělenost, jo oni jsou vlastně ti schiozidní takový nevtělený. Jo tak tak v tom je to třeba jako někdy jako těžký.“*

Přílišná touha po kontaktu a blízkosti, neadekvátní tělové impulsy a potřeby na straně klienta jsou pro ni nepříjemným místem. Vyvolává to v ní odpor až znechucení, se kterým různě pracuje podle fáze terapie a kvality vztahu.

- A 13.538-540 *„Takový ty, který by třeba, který mám pocit, že se chtějí přisát jako ve smyslu, že by nejradši, abych je i nakojila jo. Jako to už třeba mi přijde místama pro mě jako až perverzně nechutný jo.“*
- A 14.555-556 *„když je to jako ten vztah takovej křehkej, tak to jako prodávám, odpojuju se od něj, jdu k sobě a zase zpátky k němu.“*
- A 14.558-561 *„...já to i pojmenuju někdy, jako že se ptám na to, když na mě takhle koukáte, tak co u toho prožíváte?“ ...“...A někdy třeba říkám, heďte, ale tohle je na mě třeba jako moc. To už jako já jako prostě nechci. Se potřebuju odpojit a vyloženě to popisuju, co já cítím. Ale to už chce prostě jako vztah.“*

V pocitech znechucení hraje velkou roli absence respektu k její celistvosti, k jejímu prožívání.

- A 13.549-551 *„Ale když je to formou vyžadování víc, jako vyžadujou to a vlastně nerespektuju nějakým způsobem to, že tam naproti je taky nějaká lidská bytost se svejma nějakajma jako prožitkama...“*

### **Téma A8.3: Pocit spotřebovávání, sycení klienta nebo oboustranné propojení**

Při ohledávání tělově významných míst v terapeutické práci se respondentka rozhovořila o negativně vnímané zkušenosti, kdy klient redukuje její přítomnost na objekt, který mu pomáhá, a to i tělově, odžívat silné emoce a příběhy. To je pro respondentku velmi

únavné a náročné, zároveň na to ale nahlíží tak, že pro některé klienty je to v určité fázi terapie potřebné.

- A 8.334-336 „...někdy pracuju tělově a tam je pro mě hrozně hodně důležitěj ten bod, kdy někteří lidi, když přichází do terapie, tak jako mají tendenci... tak jako si to tělově odžívat v mé přítomnosti jo. A to je něco, co je pro mě strašně únavný. Vím to, že jako oni to potřebujou jo.“
- A 8-9.340-341 „používají mě, jako spotřebovávají mě, mám někdy jako už z toho jako pocit, pro nějaký pro nějakých jako uvolnění...“
- A 9.347-348 „mě k sobě jako nepustí, jak kdyby si jako nejsme v kontaktu. Ono to vypadá, že jsme, ale vlastně nejsme, nejsme jako propojený.“

Podobný kontakt, nebo spíš absenci kontaktu, ze své zkušenosti zažívá také s klienty s narcistní osobnostní strukturou, což je pro ni únavné, a pokud s nimi pracuje, snaží se aktivně navázat kontakt, aby ji zavnímali. Někdy využívá i svoji tělesnost ve smyslu nějakého překvapivého pohybu, akce.

- A 13.518-523 „narcistní...“...“...vůbec mě jako neviděj jo.“...“...někdy říkám jéééé, anebo třeba do toho jako plácnu úplně nějaký nesmysl jako jo, že abych od nich mě, aby oni mě třeba jako zavnímali.“
- A 13.523-526 „...já třeba jdu a otevířu okno jo, že se tím tak jako trošku i jako bavím nebo že třeba plácnu takový jo... ježišmarja, počkejte, já jsem si teď na něco vzpomněla. Abych je vůbec jako vytáhla z toho že jako... anebo třeba říkám haló, já jsem tady taky, slyšíte mě? Nebo vidíte mě? Jo já jenom, že jsem tady jako taky.“

V kontrastu s tím vnímá příjemné pocity, když se propojení podaří a když je rovnocenným člověkem, kterého klient vnímá a který může využívat také svoje vnitřní impulsy.

- A 9.349-351 „...to propojení... to je to, co já vnímám, že ten proces nějak se tvoří jako... jako přirozeně. A... a já já se napojím, můžu si jako připojit k tomu procesu a jsme tam jako spolu. A můžu můžu tam bejt nějak jako nápomocná, můžu ten proces nějak třeba posouvat ve smyslu jako že nabídnu něco...“

- A 9.359-360 „...jsme v kontaktu, že tam to propojení je, a to pak není únavný, to mě nespotřebává no no...“

#### **Téma A8.4: Chaos a zmatek v těle jako důležitá zpráva**

Za významné považuje respondentka pocity úzkostného stažení, kterému se nedaří racionálně rozumět a který díky zkušenosti a supervizi považuje za známku protipřenosu. Samotné rozumění nebo nerozumění tomu, proč se zrovna objevuje nějaký tělový pocit či impuls, považuje za rozlišovací mapu k tomu, co se v dynamice s klientem odehrává.

- A 11.434-439 „No záleží, jestli to, co se mi tam objeví, tak jestli tomu rozumím a ...a anebo tomu nerozumím. Když tomu rozumím, tak se rozhodnu, jestli jako s tím nějak budu zacházet... aaa...jako buď jenom sama se sebou nebo ve vztahu s tím klientem. A v tom procesu ale, když se děje něco, čemu jako nerozumím, že najednou se něco jako objeví... a většinou já už to znám, že to je že to je jako podobnej pocit nebo tělovej tělovej vjem nějakěj, kterej se mi těžko jako uchopuje, ale když se objevuje, tak já to jako poznám, že se děje něco, čemu nerozumím.“
- A 11.440-442 „je to na úrovni takový nějaký jako nervozity, stažení do takovýho jako úzkostnýho... takovýho jako úzkostnýho stavu. Cítím, že mi jde tlak do hlavy jo, a to... a to je většinou, že si říkám hele hela hela, co se děje, co se děje, co se děje...“

V případě, že dojde k tomuto úzkostnému nesrozumitelnému pocitu, zaměřuje se více na vlastní prožívání a na moment odstupuje pozorností a energeticky od klienta k sobě. Také hledá drobné cesty pohybu a kontaktu se sebou, které pomohou uvolnit napětí.

- A 11.444-448 „pak jdu prostě pozorností k sobě a od... jakoby odpojím se od toho klienta, ne jako, ne na furt, ale jako... nebo pendluju tou pozorností jo, že jdu jako k sobě trošku jako chvilku se nějak jako jako opracovávám, jak to říct... jo věnuju prostě pozornost nějakou sobě. A většinou je to, že si poposednu v křesle, napiju se, s rukama jo si hraju, nebo já mám prstýnky, takže si hraju jako s prstýnkem jo, nebo potřebuju jako nějak jako uvolnit to napětí z těla ven no.“

Nespoléhá se jen na vlastní zkušenost, ale pokud je pocit silný, vyhledává supervizi a zjišťuje, o co se jedná. Většinou dochází právě k protipřenosovému tématu.

- A 11.449-451 *„někdy to jako odezní, tenhle ten stav, aniž bych mu jako rozuměla, a někdy přetrvává až do konce sezení. A to je pro mě jako většinou známka toho že si to má vzít na supervizi jo...“*
- A 11.453-454 *„No a zajímavý je, že většinou většinou v tý supervizi dojdou k tomu, že to směřuje jako nějakým způsobem opravdu do nějakých jako protipřenosových témat.“*

Pokud jsou tělové prožitky srozumitelné, k protipřenosu spíš nedochází, protože dokáže už během sezení oddělovat vlastní prožívání od přenosu, nebo rezonance s klientem. U přenosu nebo rezonance nemusí být její tělové prožitky příjemné, ale jsou srozumitelné, pojmenovatelné, dá se s nimi pracovat různým způsobem.

- A 11.457-459 *„když je mám zvědoměný už za sebe a rozumím tomu procesu prostě jakoby co se odehrává... mezitím co on prožívá a já prožívám, tak dokážu jako víc odlišit, že třeba já můžu prožívat něco, co prožíval ten klient, když se mu jo jako historicky něco dělo.“*

## **Téma A9: Péče o sebe**

### **Téma A9.1: Péče o sebe mezi klienty a po skončení sezení**

Svojí tělesností respondentka věnuje vždy alespoň drobnou pozornost a péči mezi jednotlivými sezeními, tím více, čím víc napětí v těle cítí. Trocha chůze a čerstvý vzduch je něčím samozřejmým mezi každým sezením. Při náročnějším kontaktu jí dělají dobře vůně, více pohybu, dech.

- A 9.376-377 *„...potřebuju větrat větrat větrat větrat jo, cítím, že potřebuju vzduch, potřebuju se jako nadechnout hluboce a tak. Já hodně používám teda vůně jo.“*
- A 9.379-380 *„A pak zase potřebuju pohyb, protáhnout...“*



Dalším způsobem, jak se vypořádává s napětím mezi jednotlivými klienty, je odpojení od tělesného prožívání i od přítomnosti, dočasné vypnutí všímavosti a citlivosti a odvedení pozornosti do virtuálního obsahu. To jí pomůže oddělit se od předchozího příběhu a poté se přeladit na nového klienta.

- A 7.277.278 „A někdy naopak je to tak, že jakoby si sednu do křesla a otevřu si facebook a prostě jo jako vypnu. Jo vypnu.“

Nejsnazší způsob, jak se zbavit napětí, které v těle přetrvává po skončení sezení, je pro respondentku autentický, tělově expresivní kontakt s někým, kdo jí rozumí a umí se vcítit do toho, co prožívá, například kolega. Svoji tělesnost tak ošetřuje skrze kontakt, vyjádření a porozumění.

- A 9.370-373 „A největší štěstí pro mě je, když je tam kolega a třeba zrovna se potkáme o pauze a já řeknu eeeee a udělám obličej jo. A on on jako řekne jooo, blbý, hrozný... prostě a někdo tam prostě takhle je, já to takhle jako vybleju a někdo tam je, kdo jako chápe. Tak to je jako úplně největší jako dar.“
- A 9.375-376 „Jo, dobrej kontakt, zase jako v kontaktu, jako že tam je nějaký jako porozumění nebo takový propojení jo snadný.“

## **Téma A9.2: Citlivost, vyživenost a dostatek energie v těle**

Respondentka se u otázek směřujících k charakteru péče o sebe ve smyslu tělesnosti, zejména ve vztahu k profesi terapeutky, zamýšlela nad potřebou chránit citlivost a vnímavost těla na úrovni biologické, smyslové i vztahové, a také nad fyzickými aspekty jako dostatek spánku, výživy, odpočinku a také péče o bolavá místa v těle. Zásoba energie a dostatek kapacity být plně vnímavá a otevřená kontaktu s klientem vnímá jako zásadní a péče o ně jsou ovlivněny i zbytkem jejího života. Pokud ji osobní život tolik nevyčerpává, nemusí věnovat tolik pozornosti péči o tělesnost ve vztahu k profesi a naopak.

- A 7.284-286 „...s těma malejma dětma jsem musela bejt hodně disciplinovaná enhmm... opravdu jako musela jsem, pokud možno fakt se dobře vyspat, což bylo

*hodně těžký, mít mezi klientama... mít pauzy, abych se jako nadechla. A musela jsem fakt jít jako jako brzo spát jo.“*

- *A 7.288-292 „Nepít třeba tolik kafe, protože jsem cítila vlastně to tělo, jak je unavený, tak reaguje třeba na to kafe i jo. Že jsem pak byla taková umělá jako, moc tak mě to vyhazovalo z koncentrace, tak tam jsem... tam vím, že jo musela jsem třeba jít na dobrý jídlo. Musela jsem se mnohem víc jako odměňovat za tu práci, tak jako, že jsem se musela se o sebe dobře postarat a dobře pečovat jo. Abych abych jako mohla s nima být, s klientama.“*
- *A 7.296 „...nesmím jako třeba pít moc alkohol, jakože vlastně skoro vůbec nepiju jo...“*
- *A 8.301-305 „A snažím se vyhýbat se kontaktům, který jsou pro mě nějak jako zatěžující. Vlastně to dělá... vlastně si uvědomuju, že tahle práce dělá určitým způsobem nějakou jako izolaci v tom, že když vím, že mám nějaký kontakty mimo práci, který jsou jako náročný na moji pozornost, tak já cítím, že je jako nezvládám. Jakože fakt jako jo... je to pro mě takový jako... že že potřebuju bejt fit pro ty klienty, abych tam byla no nějak jako dobře nastavená...“*

Vnímá, že její tělovou přítomnost v terapii ovlivňuje výrazným způsobem menstruační cyklus a také stárnutí, které přináší výzvy v podobě bolesti částí těla nebo úbytku energie obecně.

- *A 8.317-320 „...ještě důležitý určitě zmínit, je cyklus jo. Že jako prostě v rámci cyklu se to jako mění jo, že jako jsou, že jo prostě... je fáze cyklu, kdy jsem jako plná energie a vlastně můžu pracovat jako do noci a druhý den normálně vstanu, sedím s klientem a mám tam tu pozornost. No a pak mám tam tu fázi cyklu, kdy vim, že musím šetřit jo.“*
- *A 8-324-331 „A v mém věku už zjišťuju, že jakýsi plný zdraví už jako úplně není. A jo jako bolí mě záda třeba, ta energie, nemám tolik energie, jak jsem měla předtím jo. Jako cítím to prostě. A jde to samozřejmě zase s tím, že o sebe potřebuju víc pečovat...“...“...asi s věkem a se stárnutím a taky s nějakou jako zátěží, jako neadekvátní... že taky vlastně potřebuju cvičit, posilovat to tělo i cvičením jo. Jako vědomým cvičením, že už to není tak, že jako si zacvičím jednou za týden, jdu na jógu a je to jako cajk. Ale vlastně musím se jako denně*

*protahovat, aby mi bylo dobře, že jako hlavně cítím, že to tělo potřebuje mnohem víc investovat ode mě nebo že to ode mě potřebuje víc péče.“*

### **Téma A9.3: Rozdíl v tělesném prožívání v běžném životě a v terapeutickém procesu**

Svůj běžný život vnímá respondentka v ohledu propojení s tělem a tělovou všímavostí poměrně odlišně od svého prožívání v terapeutické roli. Samotný prostor terapie včetně jeho fyzických aspektů jako je místnost a terapeutické křeslo jí pomáhá ukotvit se do těla a navodit pozornost a přítomnost v těle.

- A 10.406-409 *„Vůbec to není stejný jo, myslím jo... jakože je to v tom... v tomhleto je to mnohem právě horší. Takže já vlastně díky té práci, musím říct, že se učím a učím to jako pro ten svůj osobní život, protože to mi jako úplně nejde. Takže jako v osobním životě jsem víc rozstřelená.“*
- A 10.400-404 *„...v té práci je to vlastně opravdu o nějaký silný pozornosti tělový a jsem v tom vědomá že jo. Tam jako to naladění, že ten den budu mít tyhlety klienty a je to pro mě práce, to znamená, že já opravdu tam jako přicházím, sedám si do toho křesla a ten prostor, který tam je, to křeslo moje, který tam jako mám, mi udělá tu přítomnost, kterou jako potřebuji, nebo tu pozornost, kterou potřebuju.“*
- A 10.411.412 *„...tolik si jako nevšímám sebe, toho těla, není tak přístupný. Protože vlastně cítím, že mám jako hrozně málo času jako na sebe.“*

Zároveň to vidí jako proces učení a záměrně nebo bezděčně zažívá momenty dobrého propojení s tělem i mimo práci. Pomáhají jí k tomu koně, ale také již zažitá zkušenosti z výcviku a jiné zkušenosti propojené s tělem. Mikro momenty propojení, jak to nazývá, se jí dějí každý den. Vnímá to jako postupnou cestu, kdy plné prožívání vlastní tělesnosti postupně rozšiřuje i mimo prostor terapie.

- A 10.412-419 *„Ale našla jsem si, nebo mám takovýho koníčka, a to jsou koně.“ ...“...tam mě to nutí být jako absolutně jako přítomná v těle a pracovat jako s těma emocema a s nastavením mým...“*

- A 10.418-419 „*Jsou to takový jako ostrůvky prostoru, místa v mém životě, kde to jakoby jde lehce nebo lehčeji, ale nedokážu to úplně takhle jako fungovat standardně. To neumím ještě.*“
- A 10.424-425 „*...to už mám fakt, že to mám jako na denní bázi, že jako jsou to mikro momenty, nejsou to jako velký věci jo.*“

Přestože to jsou mikro momenty, považuje je za zásadní a cítí, že jí přinášejí dobré kvality pro ni i pro její vztahy.

- A 11.428-430 „*...je nějaký tělový otisk toho dobrého, a to si myslím, že... “... “...že mě to dělá jako lepším člověkem, dělá mě to jako lepší mámou, to určitě, že vůči těm dětem jako jednoznačně.*“

### **Závěrečná otázka: Vzkaz pro začínající terapeutky**

Každý rozhovor jsem zakončovala otázkou, zda chce respondent/ka něco vzkázat začínajícím terapeutům se zřetelem k jejich tělesnému prožívání. Respondentka A vyzdvihla kvalitu otevřenosti a dechu, který nám otevírá prostor uvnitř nás a přináší oživení.

- A 15.602-607 „*...neuzavírat se jo, neuzavírat se, mít jako otevřenou mysl a srdce. Asi tak no, protože... jo, to je chytrý! Jo tak asi tak. A dýchat! Vlastně jsem vůbec nemluvila o dechu, ale jako teď si uvědomuju že to, co to jako celý propojuje, že veškerý... veškerou tu práci jako před klientkami, doma, tak vlastně je pro mě o hlubokém nádechu. Jak jsem říkala jako jo, tu extenzi, že mě to vlastně dělá hodně dobře. A to hodně souvisí s tím dechem, protože já potřebuju se dobře nadechnout, to je pro mě něco, co je jako velmi oživující jo.*“

#### 5.1.2 Témata rozhovoru B

##### **Téma B1: Objevování přirozenosti, propojenosti a dostupnosti tělového prožívání**

Cesta respondentky k somatické psychoterapii začala jak profesním, tak osobním zájmem o tělesnost jako přirozenou formu prožívání a komunikace, která je všem společná a dostupná. To souviselo jednak s jejím profesním zaměřením, kde musela

hledat i jiné cesty práce s klienty, než je rozhovor, a také s její osobní historií, ve které tělo bylo nahlíženo jako problematický a spíše nepřátelský objekt.

- B 1.12-13 *„...ve mně zarezonovalo, že je tam i to tělo, a možná pro mě byla důležitá hodně věta Davida Boadelly. že pokud člověk dýchá dá se s ním pracovat.“*
- B 2.129-141 *„...od toho dětství to tělo v naší rodině je vnímáný jako problematický, nedokonalý. A jo, se kterým bych jako neměla být úplně spokojená, nefunguje úplně dobře jak by mělo.“*
- B 4.150-152 *„Když o tom teď mluvím, tak mě napadá, že možná ten nějak... ten přístup, který je zaměřený na tělo, mě možná i lákal tím, že to bylo něco, co vlastně fakt nebylo dobře uchopený v dětství v té historii.“*

Tato cesta k prožívání tělesnost začala výcvikem v biosyntetické psychoterapii, kde během pěti let výcviku mohla znovu začít vnímat přirozené impulzy v těle vedoucí například ke svobodnému pohybu.

- B 2.47-49 *„...cítila jsem, že to tělo chce něco víc, a ten impuls, proč jsem nakonec mohla jako vyběhnout, bylo to, že začalo pršet a že bylo přirozený, že se teda nebudu loudat domů, ale že poběžím.“*

Toto propojení přineslo nové možnosti rozvoje skrze přirozeně zažívanou tělesnost.

- B 2.51-52 *„...jsem se dotkla nějakýho jako hodně dobrýho zdroje, kterej jsem pak mohla dál rozvíjet. Takže to byla to pro mě taková jako hodně intenzivní zkušenost na té tělový rovině.“*

Vnímala, že získala nové uspořádání toho, jak sebe zažívá a jak sobě rozumí, což přineslo také zlepšení zdravotního stavu a tím posílení dobrého pocitu z vlastní tělesnosti.

- B 1.31-34 *„A mám pocit, jak kdyby se tam spousta systémů přeskládalo. A hlavně i některý zdravotní obtíže ustoupily nebo se v podstatě vyřešily tím, že jsem na sobě pracovala v rámci individuální psychoterapie, co byla součástí výcviku, a že jsem těm věcem začala rozumět ve větší souvislosti, že to není jenom tělo, ale že to je nějak provázaný.“*

## **Téma B2: Hledání bezpečného vztahu k vlastní tělesnosti**

Propojování s vlastní tělesností však nebylo vždy jen příjemné. Zpočátku ji intenzita tělesných prožitků zaskočila, práce s tělem ve výcviku pro ni byla někdy až příliš silná, a hledala bezpečnější cesty, jak vlastní tělesnosti porozumět a důvěřovat.

- B 2.66-67 „...jako můj subjektivní pocit, že je tam to tělo jako extrémně intenzivně přítomný...“
- B 2.72-73 „...po nějakým prvotní trošku možná jako leknutí se, jak je to intenzivní, tak mě to pak nějak jako hodně nadchlo.“

Pomohlo jí zaměřovat se zpočátku na pozorování a vnímání tělesnosti druhých a ujišťování se skrze druhé, že tělesnost, její prožívání a uvědomování si dává smysl a přináší pozitivní změnu.

- B 2.73-78 „A bylo pro mě asi trošku jednodušší se zaměřovat nejdřív na tělo klientů, se kterými jsem pracovala, a odchylovat vlastně to... to co já tam vidím. Že tam jsem byla jako vnímavější pro nějaké napětí třeba toho těla...“...“...pak se mně dařilo líp to vztahovat taky na sebe. Že jsem to potřebovala jako nejdřív ještě někde vidět a možná tomu trošku jako rozumět, a hlavně vidět že když udělám nějakou intervenci, co se týká těla, že se opravdu něco jako mění.“

## **Téma B3: Kotvení do tělového prožívání před začátkem terapeutického procesu**

Respondentka pracuje jako terapeutka v několika zařízeních a v soukromé praxi a její tělesnost je něco, co jí pomáhá se ukotvit a uzemnit před jakoukoliv prací s klienty. Je to pro ni důležitý aspekt, jak se připravit na terapeutickou roli a způsob péče o sebe před samotným začátkem terapeutické práce. Začíná podle ní již v okamžiku probuzení, kdy se začne ladit na sebe a na svoje tělo třeba díky kontaktu s přírodou a pohybem v ní.

- B 5.177-178 „...ten proces v podstatě začíná už po probuzení...“
- B 5.180-181 „...tak je to pro mě hodně důležitý, že jak kdybych nasála trošku té energie z přírody.“
- B 5.182-183 „...vnímám takový trošku jako vyladění a nachystání se na to, že půjdu do práce...“

Cestou se již tělově připravuje na klienty, kteří ji ten den čekají a pomáhá jí v tom hudba nebo naopak ticho a vnitřně se tělem připravuje na to, jak se cítí při představě celého dne a jednotlivých klientů, kteří ji čekají. Vnímá to jako jakési rozvržení energie v těle na celý den.

- B 5.184-187 *„...někdy potřebuji ticho a jenom vnímám z auta tu přírodu a samozřejmě se soustředím na cestu, ale někdy je to o tom, že tam potřebuji určitý typ hudby slyšet, abych ještě třeba se trošku víc podpořila a možná i nějak jako naladila na ty klienty celkově.“*
- B 5.194-195 *„...mám pocit, že v téhle fázi se mě děje nějaká dobrá distribuce energie na celý den.“*

Další ukotvení do tělesnosti přichází v momentě, kdy již fyzicky přichází do pracovního prostoru.

- B 3.96-99 *„když jako přicházím do zařízení, tak se hodně dívám, v jakém jsem nastavení já, jestli jsem v pohodě nebo už tam mám nějaký napětí, jestli se sebou vlastně potřebuji ještě něco udělat, než zazvoním na zvonek nebo odemču...“...“...A takže jakoby vztahuju tu pozornost na sebe, v jakém já jsem v nějakém rozpoložení, jak jsem připravená, na co jsem nachystaná.“*

Toto uvědomování jí přináší zprávy o tom, jak se tělesně cítí, zda se na práci těší nebo potřebuje něco udělat i ve smyslu obstarání fyzických potřeb.

- B 5.172.173 *„Hodně vnímám jako to nastavení a možná i nějakou jako chuť do práce, těšení se, to tělo, jestli třeba dobře funguje, jestli nepotřebuje nějakým způsobem podpořit.“*

#### **Téma B4: Práce s fyzickým prostorem jako péče o tělesnost**

Jako širší, ale důležitou rovinu tělesnosti vnímá respondentka také prostor, ve kterém se při práci nachází a na který její tělo i tělo klienta reaguje. Péče o tento prostor a koncentrace na fyzické aspekty okolí jsou pro ni formou koncentrace na vlastní tělové prožívání. Díky péči o prostor také pečuje o svoji tělesnost, ladí se na terapeutický proces a soustřeďuje pozornost do prostoru terapie i vlastního těla.

- B 5.207-211 *„...všechno dělám s nějakou vědomostí jakoby přípravy toho prostoru, ale zároveň vnímám, jak já se začínám díky tady tomu nějak jakoby koncentrovat. Pro mě aaaa uvědomuju si to, že nějaká forma meditace anebo možná spíš nějaké koncentrace je fyzická práce, protože se domnívám, že se prostřednictvím fyzické práce ee dokážu jako strašně rychle přeladit, zkoncentrovat a vnímám to i jako nějakou regeneraci.“*
- B 6.215-216 *„...jak kdybych to já sama pro sebe si to tam chystala. A nepřímo jako by pracovala s tím tělem.“*

## **Téma B5: Péče o tělesnost**

### **Téma B5.1: Citlivost těla a péče o tělesnost**

Prohloubení propojení a citlivosti k tělesnému prožívání je pro ni směrodatným faktorem v péči o sebe mezi jednotlivými sezeními. Ta přichází hlavně v momentech, kdy cítí nějaké napětí nebo v ní doznívá náročnost terapeutického procesu. Citlivá místa v těle, o která musí zvýšeně pečovat, jsou zároveň snadným ukazatelem toho, jak se v těle cítí.

- B 6.221-223 *„...mám ty čelistní klouby takový jako hodně citlivý, mám tam ten chronický zánět, je to od dětství, tak jsou pro mě i ukazatelem, jakože je v mém těle nějaký napětí. Takže jakmile ho tam někde trošku jako že to cítím, tak je to pro mě hodně jako jasný impuls...“*
- B 6.231-233 *„...když je to něco náročnějšího tak si hodně často chodím třeba umývat ruce až po lokty chladnější vodou, abych to tak nějak jako dobře opravdu stáhla a uzavřela...“*

V rámci péče a regenerace také používá mezi sezeními vůně, které jí přinášejí osvěžení a lehkost a po kterých sahá zejména, když pro ni sezení bylo náročnější.

- B 6.244-245 *„...je pro mě hodně důležitá vůně, že běžně používám jako naše bylinky v rozprašovači.“*
- B 6.247-248 *„...když jsou ty věci nějakým způsobem náročnější, nebo když cítím jako výraznější pokles energie.“*



Po skončení dne věnuje svému tělu většinou záměrnou péči ve formě vibrací hudby, které vnímá jako niternou očistující masáž, střídá práci s hudbou a tichem a opět vyhledává kontakt s vlastním dechem, s přírodou a dosycení vitality skrze rostliny.

- B 9.371-374 „...potřebuju ještě chvílku doma zažít na té tělové rovině, jakože bych vlastně abych nepotřebovala ten zvuk, ale ta hudba dělá nějaké vibrace na té tělové rovině, takže já mám pocit, že to udělá nějakou masáž na té až buněčné rovině, že to není jenom navenek, ale že to cítím uvnitř a že to tam vlastně všechno tak jako proklepe, pročistí...“
- B 9.376-378 „...já už se jako hodně přeladuju na tu přírodu, jako že už tam nepřemýšlím, co bylo, co bude. Jakože opravdu se snažím jakoby všechno vypustit z hlavy, hodně se zaměřuju na dýchání. Jakože to je chvíle, kdy se mě často stane, že jako se hodně zhluboka nadechuju, hodně zhluboka vydechuju...“
- A 10.398 „...nějak vnímám jakoby tu vitalitu vlastně jakoby z těch rostlin.“

Někdy potřebuje ještě péči v podobně kontaktu na zádech, který pomáhá uvolnit poslední nánosy napětí v těle.

- B 10.384-388 „...potřebuju, aby mě někdo opečovával záda, že to mám nějak jako takový trošku jak kdyby tam zůstalo napětí, který jako sama nedokážu úplně jakoby odstranit. Takže je fajn, když tam někdo tak jako mě trošku poškrábe, nebo jenom přejede po těch zádech. A tam to úplně vnímám, jak to tělo vlastně, tak jako jak kdyby se rozpustilo, jak kdyby odplavaly všechny ty náročný věci.“

## **Téma B5.2: Přívětivost a pomalost jako aspekty péče o tělesnost**

Jako nová kvalita v jejím životě se skrze tělesné prožívání objevila také potřeba volnosti, pomalosti a respektu k vlastnímu rytmu a potřebám. Přestala tolik tlačit na efektivitu a dopřává si během pracovního dne podle potřeby jen klidné, prázdné bytí se sebou, což jí přináší větší uvolněnost.

- B 6.233-236 „...někdy si říkám, čím jsem tu pauzu vyplnila, když mám třeba jako půl hodiny, ale mám pocit, že zůstávám v nějakým... že třeba jenom sedím a nic nedělám a jenom tak jako nechávám čas plynout a že si uvědomuju že v tomhle

*jsem jako na sebe mnohem přívětivější, než jsem bývala, že to nemusím jakoby hrnout v nějaké velké intenzitě...“*

### **Téma B6: Únava v těle jako známka ponoření do procesu klienta**

U určitých témat nebo procesů vnímá, že ji více unaví, a rozumí tomu jako silné rezonanci s klientem a jeho tématem. To se jí stává u témat, která jsou jí nějakým způsobem bližší, podobají se její historii.

- B 6.248-250 *„Jsou třeba hodně náročná témata, se kterými víc rezonuju, nebo jsou to témata, který jsou pro mě náročnější, protože sama jsem je v rámci procesu zpracovávala, mám tam třeba nějakou jakoby nezdravou zkušenost předtím, kterou jsem zažívala.“*

V takových situacích se musí o sebe dobře postarat a také pracovat se svojí pozorností, aby zůstala u procesu klienta.

- B 6.251-252 *„...potřebují jako víc se vlastně opečovávat a dobře naladit, abych tam nešla někde bokem, aby to nesklouzlo spíš k mému tématu, aby to opravdu zůstávalo u toho klienta.“*

Tato silná rezonance a napojení je únavná a náročná, ale také přináší možnost dobrého porozumění a vcítění.

- B 8.302-305 *„...na jednu stranu to může být jako pro mě dobrý, že se dokážu jako líp vžít do toho, co klient zažívá a můžu udělat jako dobře mířenou intervenci, která třeba víc souvisí s tělem nebo se doptávám přesněji... Ale zároveň to někdy je pro mě jako náročný takovouhle silnou rezonanci zažívat.“*

Únava spolu s přílišným ponořením do procesu klienta se objevuje také v případě, že jsou fyzicky během sezení příliš blízko u sebe. To si však respondentka začala uvědomovat až s nasbíráním zkušeností, a ne vždy se přizpůsobí vlastnímu pocitu, pokud klient tuto blízkost potřebuje.

- B 7.269 *„...trvalo to strašně dlouho, než jsem jako sebrala odvahu změnit tu vzdálenost.“*

- B 7.270-271 „...jako reálně, když jsem si tam pak sedla, tak tam mě to odebíralo jako hodně energie a musela jsem tomu věnovat velkou pozornost...“

S únavou souvisí také určité typy klientů, kteří jsou pro ni náročnější. Mluví například o mladých dospělých s mnohočetnými potížemi, které vnímá jako velmi křehké a cítí, že pro ně potřebuje být v dobré tělesné a energetické kondici.

- A 9.351-352 „Tam vím, že jako mé tělo, ale já celkově, celý můj systém nezvládne dva takový klienty po sobě a nezvládnou je na konci pracovní doby...“

### **Téma B7: Důvěra ve spontánní tělové prožívání a zpětné rozumění tělovým impulsům**

Respondentka si všímá, že na tělové rovině se její prožitky a impulsy během terapeutického procesu odehrávají bezděčně a samovolně, až zpětně nad nimi uvažuje a přiřazuje jim významy.

- B 7.284-286 „...to tělo jako zafunguje jak dobře řízený autopilot, jako tam některý věci vlastně já až zpětně se na ně dívám a říkám si, proč jsem se teď posunula takhle, že někdy až jako zpětně vlastně se nad tím zamýšlím.“

Souvisí to s důvěrou, kterou dává svému tělesnému prožívání v tom, že ji povede správně.

- B 7.286-287 „...to jsou jako impulzy, kterým nějak důvěřuji, pokud to tělo něco udělá...“
- B 8.338-338 „Ale neumím si ani představit takhle důvěřovat, kdybych s tím svým tělem vlastně nějak jako nepracovala anebo nebyla nějak všímová.“

Více pozornosti zpětně věnuje tělovým prožitkům, pokud přinesly něco nepříjemného a ona se necítí tělově dobře.

- B 7.289-290 „...hodně dívám, když se mi tělo necítí dobře, tak co se vlastně dělo v tom procesu.“

## **Téma B8: Stabilita a všímavost je základ tělesnosti terapeuta**

Jako podstatný prožitek pro tělesnost terapeuta vnímá respondenta stabilitu, kterou si dynamicky tělově připomíná a také všímavost rozvinout skrze vlastní tělové zkušenosti, která se rozšiřuje na všímavost ke klientům a terapeutickému procesu na tělové rovině.

- B 8.306-308 *„...musím vždycky být jako jedinou aspoň jednou nohou dobře zakotvená. Jakože bych nepomohla, kdybych se absolutně rozrezonovala s ním, v jeho emocích, ale že vždycky jako nějaká má část musí zůstat stabilní.“*
- B 8.328-330 *„...čím víc já sama pracuju se svým tělem, tím mám vyšší schopnost s tím tělem pracovat při terapeutický práci. A mám pocit, že jako moje vlastní práce s tělem zvyšuje nějakou citlivost k tomu jako dobře najít ten okamžik, kdy nabídnout tu práci s tělem.“*

Stabilitu získává skrze práci s pohybem, tlakem a dechem. Je to impuls, který přichází zevnitř z těla a který si někdy zvědomuje, když potřebuje opravdu podpořit. Takové momenty přicházejí například u tématu zármutku a ztráty dítěte, která jsou pro ni osobně i terapeuticky závažná.

- B 8.312-314 *„...ve chvíli, kdy mám tenhle impuls, tak okamžitě vlastně jako to registruju, že dávám tu levou nohu na zem. A v podstatě udělám i trošku takovej tlak, kterej samozřejmě něco dělá i s tím zbytkem těla. Že když teď o tom přemýšlím, tak automaticky se i víc opřu v bedrech a prohloubím dýchání.“*
- B 8.319-322 *„...nejčastější témata, kdy se toto děje, jsou to třeba témata, když zpracováváme zármutek. Docela mám dost klientů, kteří přišli o dítě různého věku... A tím, jak jsem sama rodič, tak se mě to samozřejmě víc dotýká. Tak to jsou takový pro mě asi nejintenzivnější, na kterých vlastně potřebuju tady tohle hodně dělat.“*

Všímavost k tělesnému prožívání je něco, co přesahuje i do jejího běžného života a pozitivně ovlivňuje její vztahy a prostředí.

- B 10.418-421 *„...ten základ je o velké všímavosti sama k sobě. A díky té všímavosti sama k sobě si všímám i těch ostatních jako trošku jinak a snažím se vlastně o to, aby i oni zažívali nějakou jakoby pohodu a rovnováhu, aby to bylo hodně*

*provázaný i s tím prostředím, abych jako... v podstatě mě přijde, že to je o nějak...  
nějakém systému hledání... možná ani ne tak rovnováhy, ale až jako harmonie...“*

### **Téma B9: Tělesnost přináší jinou formu rozhodování a pocit celistvosti**

Kontinuální drobná pozornost věnování tělové rovině prožívání a tážení se, co se v přítomnosti z tělesnosti vynořuje a kam to může vést, respondentku vede ke snazšímu rozhodování v různých aspektech života a také v terapeutické profesi. Přináší jí pocit, že se rozhoduje jako celek v souladu se všemi svými částmi.

- B 11.465-468 „...mám pocit, že i potom větší rozhodnutí třeba jako někam jít nebo nejít, že je úplně v jiném v souladu, že se mně mnohem lépe rozhoduje i třeba jestli některého klienta vzít do terapie nebo nevézt, jestli na to mám kapacitu nebo ne, že tam mám nějakou jakoby jasnější odpověď já a ve většině případů bývá správná.“
- B 12.470-472 „...ve chvíli, kdy víc do toho systému zapojím tělo, tak je to jakoby ucelenější pohled, jsou tam i ty emoce, a prostě to něco dělá jinak. A ty rozhodnutí bývají jako jasnější a jsem s nimi jako víc souladu.“

### **Závěrečná otázka: Vzkaz pro začínající terapeutky**

Respondentka začínající terapeutky podpořila odvahou experimentovat a zakoušet svoji tělesnost v různých situacích a příležitostech, které nám pomohou se s ní seznámit a obohatit ji.

- B 11.438-440 „Mě tam a napadá...taky jako nebát se jakoby experimentovat, jakože hledat ty cesty že jo... možná udělají tři nebo čtyři věci, na který jejich tělo nebude reagovat, ale když nebudou dělat nic tak to nezjistí.“
- B 11.448-451 „Jakože snažit se v podstatě to tělo nějak víc zapojovat do života, abysme jako zjišťovali to, co je pro nás dobrý a abysme si vlastně vytvářeli možná nějakou databázi toho jako...tento dotek je pro mě dobrý, tato vůně se mnou něco dělá a tady tohle mi vůbec nic jako neříká... Že mám pocit, že to tělo se začne něčím jakoby obohacovat.“

Nabízí jedno svoje oblíbené cvičení pro rozvoj všímavosti a propojení s tělem.

- B 11.455-459 „*A říkám tomu cvičení Dvě minuty pro sebe a spočívá jenom v tom, že v jakékoliv situaci si člověk položí otázku, co by mu pomohlo, aby se cítil lépe anebo ještě lépe, protože má pocit, že je to úplně všechno dokonalé. A pak vlastně čekám na impuls, ale na takový impuls, který jde naplnit a zrealizovat do dvou minut.*“

### 5.1.3 Témata rozhovoru C

#### **Téma C1: Spontánní probuzení živosti v těle**

Respondentka při mapování svojí cesty k somatické psychoterapii a vývoje vlastní tělesnosti vzpomínala na svůj první výcvik v daseinanalýze, kde, ač tělesnost nebyla přímo oslovovaná, se začaly objevovat silné tělové prožitky. V té době pro ni nebyly racionálně srozumitelné, ale našla si přirozenou cestu, jak s nimi zacházet.

- C 1.6-7 „*...ve mně během těch procesů, během těch skupin jako narůstaly velký vlny energie...*“
- C 1.15-16 „*...jsem si tam pustila hudbu a prostě jsem třeba tančila, takže ze mě úplně přirozeně intuitivně... jsem prostě potřebovala tu energii prostě vyjádřit, vybít.*“

Zároveň vnímala, že toto intuitivní vyjadřování energie jí nestačí, že se v ní městnají tělové prožitky, které potřebuje nějak zpracovat.

- C 1.19-20 „*...mě to začalo docházet, že se toho hodně městná v těle...*“

Byl to pro ni impuls nejen začít jinak tělesně prožívat sama sebe, ale také hledat pochopení a nástroje, kterými by tělovým procesům mohla porozumět. Objevila se touha polně se propojit se svou tělesností.

- C 1.10 „*...ještě jsem si to neuměla úplně pojmenovat, cejtla jsem, že mi tam něco schází...*“

## **Téma C2: Radost při setkání s pochopením**

Při svém hledání cesty k propojení s tělesností objevila somatickou psychoterapii formou seminářů práce s tělem, PBSP skupin a potom také výcviku v biosyntéze. Setkání s lidmi, kteří to, co v ní odehrávalo zatím nepojmenovaně, uměli uchopit, vysvětlit a propojit, jí nadchlo.

- C 1.33-34 *„...ty ženy fakt nabízely, že oslovovaly to, co já jsem cejtila v tom výcviku... A měla jsem pocit, že je to neoslovitelný, že mě nikdo nebude rozumět. Ale ony to oslovovaly apriori...“*
- C 1.36-37 *„Že tomu rozuměl, že už to vlastně je chycený, jo, a že je to aplikovatelný a použitelný produktivním způsobem pro terapeutickou práci.“*

Setkáním s porozuměním a získání nástrojů, jak tělesnosti rozumět a pracovat s ní, jí přinášelo úlevu a potvrzení, že je na správné cestě.

- C 2.60-62 *„...jako dostala nějaký nástroje nějaký jako, víš jako povědomost, jako ektodermální povědomost o tom, co se to se mnou děje a jak to produktivně zpracovat.“*

## **Téma C3: Propojení tělesnosti s historickou zkušeností**

Spolu s porozuměním tomu, co se jí tělesně odehrává v přítomnosti, se vynořovalo také pochopení vlastní tělové historie, která obsahovala vzorce odpojování od tělesného prožívání jako reakce na traumatizující podněty.

- C 2.62-65 *„...moje zkušenost jako historická, mého osobního příběhu je taky jako docela o traumatizaci jo. Takže já vlastně mám takovej nebo jsem mívala vzorec takovýho jako spíš necejtění tělovýho, spíš jako disociativních stavů jo... Jakože ten ... to tělo bylo takový mi dost vzdálený, že to všechno, co tenkrát se dělo, jsem nechtěla cejtit.“*

Když se prolomil tento vzorce odpojení, překvapila ji intenzita vlastních tělesných prožitků a emočního obsahu, který se k nim vázal.

- C 2.66-67 „...mě to právě strašně překvapilo ta intenzita, se kterou se to vynořuje a reprezentuje jako tělově a emočně.“

Došlo jí také, že celistvost a propojenost s tělem i s okolním světem je její přirozenost, výchozí stav, ve kterém se v dětství nacházela, ale který byl narušen přístupem okolí k její tělesnosti.

- C 4.135-141 „Tam jsem si začala uvědomovat, že jsem opravdu byla hodně napojená jako malá jo... na přírodu, na hvězdy, jako že jsem to cejtla a že to byla živá interakce, ale že vzhledem k těm podmínkám, k podmínkám, které tam byly, a to, jak to bylo prostě že jo jako zarámovaný, že je to nesmysl, že si vymýšlím, že tohle není důležitý, důležitý je něco jinýho dělat, bejt šikovná jo... Tak mě to prostě že jo typicky... prostě tak mě to jako... tak jsem uvěřila tomu, že to nemá žádnou hodnotu, že to není podstatný.“

#### **Téma C4: Silné tělové impulzy v mateřství**

Významné momenty setkání s vlastní tělesností a silnými tělově-emočními impulzy zažívala v mateřství, ať už skrze interakci s dětmi nebo skrze samotné těhotenství a porody.

- C 4.151-154 „...vlastně přišly takový jako první jako poryvy, se kterejma jsem si nevěděla moc rady. Logicky prostě... že tam se jako zvedly, vlastně tam se tak jako zvedly alarmy, že... že jako já sama se neumím regulovat nebo jako jakože mě začnou ovládat emoce prostě, dítě to spouští že jo.“
- C 4.160-161 „No a pak samozřejmě porody, jo, to byla jako fakt významná tělově emoční zkušenost...“

Vzpomíná, že první porod, který se děl ještě před dasein výcvikem, byl asi úplně prvním momentem, kdy si uvědomila, že to, co zažívá v těle, k ní bytostným způsobem patří.

- C 4.163-166 „...najednou jsem si musela fakt všimnout, že se to děje v mém těle, to těhotenství, že jo, že prostě ty změny všechny vnímat. Jako tohle mě dovedlo k tomu propojování, tomu vnímání že jo, když to dítě tam začne kopat, a tak jako...“



*tohle vlastně bylo první takový, jako že se to dělo přirozeně, že že to tělo jsem musela vzít v potaz...“*

Druhý porod již prožívala se bohatší zkušeností a napojením na tělesnost a byl pro ni posilujícím zážitkem a momentem přiblížení se svojí tělesnosti.

- C 5.174-175 *„...jako mi to dalo jako velkou, jako vědomí sebe, jako sebevědomí v těle, sebedůvěru jo... a velký spřátelení s mým tělem.“*

### **Téma C5: Uvědomění si rozpojení jako cesta k plnosti**

Nové tělové prožitky neznamenal rovnou to, že by se cítila celá a propojená. Naopak začala nejprve zkoumat a poznávat rozpojenost svého prožívání a uvědomila si přílišnou akcentaci na kognitivním aspektu a svojí historií podmíněnou strukturu založenou na odpojení či až potlačení emoční a tělové roviny.

- C 2.64-79 *„...tak jsem ekto endo mezo měla dost rozpojený jo... jsem měla jako poryvy jako emocí velkejch jo, který ale prostě jsem sama cejtila, že jsou třeba intenzitou neadekvátní tomu podnětu jo. Nebo... a nerozuměla jsem tomu, co se mi děje. Tělo jsem moc necítila, jsem měla vztah, že mě přenáší z bodu A do bodu B. To těžiště bylo hlavně všemu rozumět jako jo... hlavně jako čím budu, ne vědomější právě, ale čím budu mít víc znalostí, tím budu kompetentnější víc... Jako vzorec prostě rozpojení.“*

To jí umožnilo postupně nalézat propojení mezi emocemi, tělem a kognicí.

- C 2.80-82 *„Najednou to teprve začalo jako zaklapávat. Jsem jako dostávala nějak jako nástroje. jak skrze tělově-emoční zkušenost jako a pak zase zpátky do kognice, jak tomu začít nějak jako víc rozumět jako celku.“*

V propojení s tělesností našla zážitky plnosti života.

- C 3.87-88 *„...to tělo bylo odpojený a když se připojí tak je to teprve ten plnohodnotnej zážitek, že žiju jo.“*

## **Téma C6: Vysvobození skrze expresi i ponoření dovnitř**

Seznamování se s tělesností v bezpečné atmosféře výcvikové skupiny přineslo možnosti začít se tělem vyjadřovat a promlouvat tak k sobě i druhým. Propojení s osobním příběhem umožnilo přiřazovat tělesným pocitům významy, které šlo vyjádřit a uvolnit tak napětí, které si v těle nesla z minulosti.

- C 3.96 *„...takže jako jsem mohla začít rozmrzávat v tomhle poli a zkusit jako tu expresi...“*
- C 3.100-101 *„...opravdu tomu dát jako výraz, nechat to tělo ať to rozehraje, nějak zpracovává třeba tu emoci, to prostě pro mě bylo jako jako nový, nový zážitky. Jako vysvobození.“*

Druhý směr objevování sebe a svobody svého vyjádření a života vůbec nacházela ve vnitřním pohroužení do prostoru svého těla, které pro ni taky bylo novým zážitkem, vůbec zjistit, že takový osobní, svobodný a zároveň bezpečný prostor existuje. Vnímala to jako protipól vnímání sebe a světa jenom skrze racionální vědění.

- C 3.116-118 *„...v tom jsem jako měla těžiště života, že se vyznám, že jako mám přehled. Ale jakože... užívat ten vnitřní vesmír, tam se pohroužit... to jsem teprve začala objevovat.“*

## **Téma C7: Dary citlivosti a empatie**

Dík propojení s tělesností a celistvosti, kterou to přineslo, začala respondentka vnímat, že se novým způsobem také vztahuje k druhým lidem, více vnímá a rozumí tomu, jak se cítí, začala rezonovat s jejich vnitřními stavy. To obohatilo její osobní i pracovní život.

- C 3.119.121 *„...když tam jsem vědomá, když tam jsem vevnitř, tak co to dělá naven... jako vlastně jsem začala jako rezonovat úplně jiným způsobem... Nešlo nevnímat prostě že probíhá úplně jiná jako interakce s druhým lidem, když jsem tam takhle celá.“*

Po čase těmto schopnostem začala důvěřovat a také se rozpomněla, že je měla vždycky, pouze jim nedávala pozornost a důležitost.

- C 3-4-125-128 „...moje tělo nějak rozumí tomu, co se tomu člověku děje a že ne že bych to dřív nezažívala, ale odsunovala jsem to stranou, že to nemá žádnou hodnotu. A začalo to mít tu výpovědní hodnotu. A začla jsem zjišťovat že mám to...jsem se o tom přesvědčila, že jako mám jako ten dar empatie, jako tělově emoční rezonance...“

Ukotvení těchto schopností do těla jí umožnilo se s nimi plně ztotožnit.

- C 4.134-135 „...na základě toho, že se to víc dostávalo jako do... do těla, jakože jsem převzala tyhle zdroje.“

### **Téma C8: Ošetřování disociace v terapeutické roli**

V počátcích terapeutické praxe se znovu v jiném kontextu zaměřovala na tělové tendence k disociaci a díky výcvikové přípravě nacházela způsoby, jak zůstat celistvá i během práce s klienty. Do jisté míry o tyto disociativní tendence musí stále pečovat.

- C 5.199-201 „...pak jsem seděla tam teda celá jo, se svým tělem a samozřejmě, že jsem byla ráda, že jsem si během toho výcviku mohla osahat, co mě pomáhá věci usedět a zůstat přítomná. Opravdu ty disociativní stavy tam prostě byly, dá se říct, že ještě jsou, ale umím s nima nějak pracovat.“

Byla jí nápomocná vědomá přítomnost v těle, uzemňování v kontaktu těla s prostorem a dech.

- C 5.202-203 „mi hrozně pomáhalo zůstat teď a tady, hodně mi pomáhal právě grounding, fakt nohy na zemi, fakt jako dobře sedět, uvědomovat si celou tu dobu, že sedím, že dechám.“

### **C9: Napětí zužující tělové prožívání**

Kromě disociace se v začátcích terapeutické praxe objevovali také úzkosti a napětí spojené s nejistotami a vnímanou zodpovědností. Vnímala zúžení v prostoru těla, které potřebovala rozšiřovat pohybem rozšiřovat.

- C 6.215-217 „...úzkost vlastně stahuje, že ten prostor v tom těle jako prostě...takže jsem si pak uvědomila, co to už dělá v těle, jako že mě to fakt zužuje...“
- C 6.218-220 „drobný pohyby v kloubech, abych jako prostě seděla možná rovně, aby tam prostor dostával jako impulzy, že může se rozšiřovat...“

V běžných situacích terapeutického procesu se tato péče dělá již bezděčně, skrze přirozené tělové impulsy.

- C 6.229-231 „Takže to nebylo, že bych jako urputně tam s těma prvníma klientama seděla, a hlavně nezapomeň dýchat, prostě ten návyk už tam byl nějaký vybudovaný...“

Někdy ale zažívala náročnější momenty, kdy nerozuměla, nechápala, co se v terapeutickém procesu děje, nebo jí témata klienta zúzkostňovala. Její tělesnost reagovala stažením až křečí. V takovou chvíli už kognitivně posilovala uvolněnost v těle skrze dech.

- C 6.231-233 „...ale přesně, když přicházeli ty chvíle... jako teď nevím, nerozumím, nebo nějaký nejistoty nebo tak, to už tam jako přišlo i to, tak se zastav, dýchej, nadechni jo... že jsem sama sebe takhle kognitivně navigovala...“

## **Téma C10: Péče o tělesnost v různých situacích**

### **Téma C10.1: Péče o tělesnost mezi klienty**

Během pauz mezi sezeními se respondentka povoluje a pouští z těla všechny pocity nashromážděné skrze rezonanci s klientem. Děje se tak skrze kontakt a povolení do podlahy, nebo i pohyb.

- C 7.276-278 „...uzemňování tak, že že tady často ležím jo, fakt jako se rozplácnu jak žába, abych mohla všechno odložit, pak je to protahování, vyklepávání... záleží na tom, co to je za fenomény tom těle, co zrovna potřebuje...“

## **Téma C10.2: Práce s vlastní bolestí v terapeutické roli**

Podobné mechanismy jako při práci se stažením a úzkostí uplatňuje na tělové rovině v případě, že zažívá nějakou fyzickou bolest jako je migréna nebo menstruační bolesti. V takových situacích opět potřebuje také více kognitivní podpory a uvědomění.

- C 6.247-249 *„...vlastně je to stejný, jenom je tam víc toho tý kognice, jako vnitřní reflexe...“ „...je tam migréna, nebo třeba jsem toho dělala nějak moc, tak jako OK. Tak pak jako je to o tom, víc jako musím přidat volume tady toho, jako víc si zvědomuju...“*

Diskomfort v podobě bolesti omezuje kapacitu, kterou má na empatické vnímání druhého člověka.

- C 7.256-257 *„...abych prostě jsem měla pořád ještě takovou míru vnitřního nějakýho jako pohodlí, jako nějakýho balancu, abych jako měla ještě pořád kapacitu na to jako rezonovat a snímat co ten člověk přináší.“*

Pokud však míra bolesti nepřesáhne tuto hranici, tělově se do ní uvolňuje, nenechává se jí pohltit, a to jí umožňuje zůstat k dispozici pro navázání vztahu. Drží si odstup od prožitku bolesti, a zároveň se uvolňuje do toho, že ho právě zažívá.

- C 7.269 *„...je to něco, co se děje a bolí to. A já se do toho uvolním.“*
- C 7.280-281 *„aby mě to ne neabsorbovalo celou, tím pádem by mě to vzalo možnost toho kontaktu.“*

## **Téma C10.3: Tělová příprava na terapeutický vztah**

Terapeutická práce pro respondentku začíná již v předvečer setkání s konkrétním klientem, kdy si skrze zápisy o jejich práci i tělově osahává, v jaké fázi terapie a jaké kvalitě terapeutického vztahu právě jsou.

- C 7.290-291 *„...podívám se do sebe, jak jsem na tuhle na tuhle, jak jsem připravená na tuhle energii toho člověka jo.“*
- C 8.293-294 *„Tak můžeme být třeba v nějaký fázi terapie, kdy je to třeba mezi náma napjatý jo jo. Třeba jo cejtim napětí z toho, jo jo...“*

Znovu si to ožívuje těsně před příchodem klienta a tělově si připravuje na to, co je spolu asi čeká.

- C 8.295-296 *„Takže to, že si to přečtu, mě pomáhá se tak jako nakalibrovat jo, nějakou kapacitu.“*
- C 8.298-299 *„...přirozeně se jako protáhnu, vyklepu, jakože že mi to nějak jako přirozeně si pro něj chystám prostor...“*

### **Téma C11: Celistvost jako základ terapeutické role**

Jako podstatu její práce vnímá právě to, že si dokáže udržet vlastní integritu, celistvost a že tuto celistvost také nabízí klientovi, jakou nějaký prostor, ve kterém mohou sdílet jeho proces a témata. Těžiště práce s tělem v somatické psychoterapii vidí právě v udržení a nabízení této celistvosti terapeutem. Tuto celistvost nevyžaduje od klienta, dokud na ní není připraven a spíše se zaměřuje na to, aby ona zůstávala celá, i když klient je rozpojený.

- C 8.332-333 *„...se ho nesnažím nějak jako tahat, když se třeba ve chvíli... hned tahat ho prostě do těla tak, že má něco prožívat nebo tak, prostě nenárokuju si, aby byl celej, ale já jsem v tom celá.“*
- C 9.350-352 *„...ten styl, jak pracuju s klientama, je spíš o tom, že pracuju na tom, abych já u toho byla celá, abych zůstávala celá i třeba u těžkejch věcí, aby mě to neodpojovalo. A že to, co vidím, a to co klienti oceňují, že je pro ně důležitý, že viděj, že já jsem u toho celá.“*

Bez vlastní celistvosti by ji ani nebavilo pracovat, vnímali by to pouze jako přenos informací na kognitivní úrovni, ne jako plné a léčivé setkání dvou lidí. Její tělesná přítomnost nabízí hloubku kontaktu, který je pak obohacující pro oba zúčastněné.

- C 8.322-324 *„...víš najednou mě to jako nebaví, mě to netěší, já nechci dělat poradenství, jako že se mě někdo zeptá, jak to má udělat... tady bez té tělové emoční rezonance mi to prostě nedává smysl jako vůbec pracovat.“*

- C 8.315-316 „*Můžeme jít s těma lidma fakt jako do nějaký jako větší intimity, hloubky, jako vlastně lidskýho... kontaktu. Takže hodně z toho taky získávám, hodně učení, léčení.*“

### **Téma C12: Opatrnost v interpretaci a sdílení tělesných vjemů**

Respondentka svoje tělesné prožívání vnímá i jako jakousi vnitřní diagnostiku, skrze kterou si dokáže klienta zařadit k určité typologii, struktuře nebo jen rozumět tomu, co zažívá, ale neukazuje a nepojmenovává. Současně k těmto svým pocitům přistupuje velmi opatrně a nedogmaticky, nechává si jimi ukazovat směr, aniž by se uzavírala jiným alternativám a uchovává si také otevřený prostor nevědění, který si drží přítomností v těle a dechem.

- C 9.358-359 „*Jako s tímhle jsem strašně opatrná, nějak mám pocit, že že víc jako funguje, že oni můžou snímat mě...*“
- C 11.460-461 „*To jako taky obejmout, to svoje nevědění, dál dýchat, bejt povolená, bejt k dispozici...*“

Svoje vnitřní pocity málokdy klientům říká, a pokud ano, pečlivě pojmenovává, že se jedná o její prožitky.

- C 9.346-348 „*...já to cítím, jako že ta vnitřní diagnostika, to jako to cítím... ale hmm... spíš občas třeba řeknu svoji rezonanci jo, jakože tohle, když slyším, tak teď cítím smutek, jo, něco takovýho jo. A říkám, může to bejt moje prostě, že to jako nabízím.*“

Vnitřní diagnostiku zažívá jako tělesné pocity zrcadlící pocity klienta nebo reagující na ně jejím osobitým způsobem, například v případě klientů přinášejících aroganci.

- C 11.436-437 „*No to jsou třeba takový ty vzorce napětí, uvolnění, ehnm, to cítím, dechový vzorce, hmm, takový jako tendence jako vyhýbavý nebo taky takový ty charakterový tendence.*“
- C 11.447-448 „*...mám prostě fakt silnou tělové emoční jako reakci třeba na aroganci. To mě pro mě fakt jako...to ve mně něco teda fakt budí...*“

Na tyto vjemy nijak nereaguje, jenom si je vnitřně uvědomuje, a pokud ji ruší v terapeutickém vztahu, snaží se je rozpustit a obnovit tak neutralitu a otevřenost.

- C 11.450-452 „...musím jako si uvědomit to, jako pust' to, zasedni to, jo, tyhle svoje impulzy jako vlastně nějak rozpustit no, nějaké takové... prostě uvolnit, přesně jako uvolnit se do toho víc, jako zapracovat se do toho neutrálního stavu jo.“

### **Téma C13: Důvěra a pokora k tělesným impulzům**

Respondentka popsala jednu výraznou zkušenost, kdy plně nenaslouchala svým tělovým pocitům a ocitla se tak v situaci, kdy tělová práce a terapeutický proces zavedly ji i klientku na hranu zneužití a retraumatizace. Díky zpracování této zkušenosti posílila svoji důvěru ve své tělové prožívání a v jeho následování, spolu s pokorou k tomu, jakou moc a také úskalí může zejména přímý kontakt s tělem v terapeutickém procesu přinášet.

- C 9.367-368 „To vidím, že se tročku jako by ztišilo. Zjistila jsem, že některý ty impulzy, které já cejtím... že zrovna pro ně nemusí také pravej čas jo...“

V této formativní zkušenosti jí její tělesnost od začátku přinášela zprávy o tom, že v procesu terapie se něco neděje správně, její tělesnost signalizovala skrytou dynamiku terapeutického vztahu.

- C 10.377-378 „jako necejtila jsem se u toho komfortně, a často vlastně potom třeba v tý tý pokročilejší fázi jsem cítila, že je něco jako našišato, chodila jsem hodně do supervize...“

To, že tenkrát tyto tělové zprávy neposlechla, s ní na jistou dobu otřáslo.

- C 10.384-387 „Ale pro mě to byla taková lekce, která jako otřásla důvěrou v tom, že můžu vlastně jako svobodně užívat svoje impulsy a nabízet je do tělové práce, protože tohle byl takovej jako otřes důvěry v sebe, že jsem to nepoznala, tak to mě docela hodně zabrzdilo.“

Důvěru v sebe a svoje prožívání pak obnovila, a navíc pustila do větší hloubky a jemnosti k sobě, svým prožitkům a potřebě bezpečí i na tělové rovině.



- C 10.390-392 *„...ještě hlouběji fakt jako se dívat do sebe jo a sledovat, jako zažívat sama sebe i v tom kontaktu, co se mnou to dělá, a že když cejtím, že to jako nějak nesedí, tak v tom nepokračovat.“*
- C 10.397-398 *„Takže jsem víc pozornější, co mi to tělo říká, a že je důležité, abych se v tom cítila bezpečně, jasně, jistě, abych věděla, co dělám...“*

Vyvinula si citlivost na vnímání kvalitu tělového kontaktu a pečlivé budování bezpečí, pokud se v terapeutickém vztahu objevuje sexuální podtext.

- C 10.415-417 *„...já jsem cejtla, že tam je vlastně jako opravdu... že jsme v nějaký zóně takový jako fakt velký blízkosti a že tam může bejt taková jako jemná vibrace, jako nevědění jako, jak si tu intimitu přeložit, jestli nemá třeba sexuální podtext.“*
- C 11.422-423 *„A dokud tohle necejtím, že jako je to víc jasný, tak bych do tý tělový práce prostě už nešla.“*

### **Závěrečná otázka: Vzkaz pro začínající terapeuty**

Vzkaz začínajícím terapeutům vznikl v rozhovoru samovolně, když respondentka vyzdvihovala prostor, celistvost a kapacitu, kterou vytváří propojení s tělesností. Kapacitu pro sebe, klienty a jejich příběhy a také pro nevědění jako důležitý aspekt otevřenosti a přítomnosti. Důležitá je podle ní také důvěra a zkušenost, že tělesnost nabízí prostor bezpečí a uvolněnosti.

- C 12.487-491 *„mít to těžiště jinde, jako nedívat se na to nekonečně hlavou. Jo, uvědomuju si prostě, jaké... jak je fakt fajn mít vybudovanou kapacitu pro to širší, že mě vlastně jako nepřepadne, že se to do mě nevejde víc. Že s tím fakt jako můžu bejt celá a zároveň si budovat tu kapacitu pro to nevědění, to já potřebuju. A to, že už nemusím vyskakovat z těla, že v těle je vždycky bezpečí, to je něco, co mi hrozně pomáhá teda že tuhle práci dělat, bez úzkosti, s lehkostí.“*

#### 5.1.4 Témata rozhovoru D

##### **Téma D1: Příroda a dětská přirozenost jako základ tělesného bytí**

Respondent základy svého dnešního prožívání tělesnosti vidí už ve vztahu k tělesným prožitkům v dětství, které zahrnovaly vztah k pohybu, ale k tělesné všímavosti a k příjemným zážitkům bytí v těle. V jeho dětství mohl trávit hodně času v přírodě, se kterou má spojenou mnoho vzpomínek na přirozené, plné bytí v těle.

- A 3.92-93 „...si vzpomínám na hodně takových jako bytí v těle, my jsme tam měli nějakou jako bazének jo, a úplně si vzpomínám na ty pocity jo...“
- A 3.95-96 „...mám hodně tam takových jako tělovejch vjemů, který byly nějak jako taky spojený vlastně s tím dětstvím. Jako, že je na to prostor nějak v tý náruči přírody.“

Svoje rodinné prostředí charakterizuje jako dobře ukotvené v těle, vnímal svoje členy rodiny jako lidi, kteří si umí vychutnat život skrze tělo a také jemu tento způsob vztahu k životu předali.

- A 3.98-101 „...ty lidi jsou vlastně dobře kotvený do těla, jo. Že to jsou spíš takový jako smyslový typy, jako s tendencí jako kdyby si užívat jo. Tak myslím si, že vlastně i ty modely, které jsem viděl, že jako možnost vychutnat si teplou vodu, vychutnat si jídlo, vychutnat si i nějaký poležení... že vlastně se to ve mně takhle formovalo...“

I když v pozdějším životě zjistil, že i v oblasti tělesnosti se ještě má kam rozvíjet, vždy si uvědomoval základy, které mu přineslo dětství.

- A 3.120-121 „Takže na jednu stranu to třeba přichází později celé, ale člověk jako věděl, že že tam nějaký základy jako byly.“

##### **Téma D2: Tělesnost jako kotva při rozšiřování hranic**

Tento přirozený základ mu umožnil dále objevovat a rozšiřovat svoje prožívání tělesnosti. To se dělo již od útlého věku, věnoval se od svých osmi karate, které u něj podporovalo vědomou přítomnost v těle a také odolnost k námaze.

- A 1.10-11 „...já jsem dělal od nějaký třetí třídy karate, celkem osmnáct roků, a to to pro mne hodně silnej zdroj takovýho vědomí přítomnýho v těle...“
- A 3.86-89 „kultivování, který bylo od malička a který bylo hodně pravidelný a mnohokrát týdně, včetně toho, že jsme začínali tím, že si zavřeme oči a jdeme přítomností do těla, ale i včetně toho, že jsme to tělo třeba dost namáhali, tak mě nějak hodně jako jako... už tehdy jsem se učil to tělo jako vnímat, jo, bejt v něm přítomnej.“

Později se setkal i s dalšími formami práce se sebou propojenou s tělesností, která také podpořila jeho ukotvenost v těle.

- A 4.102-104 „...do života přicházely nějaký další zdroje, který byly třeba spojený s meditací, s rozšířenýma stavama vědomí, ale který byly taky vlastně nějakým dobrým způsobem kotvený vlastně jako v těle jo. Nějak dobře jako nohama na zemi a že to taky prohlubovalo tu zkušenost být v těle, jít po tý cestě.“

Tělesné hranice ve smyslu kapacity na intenzivní tělové pocity dodnes posouvá díky otužování nebo taky sauně. Chlad vnímá jako něco, co ho tělově zajímalo již od dětství, zatímco horku se musel naučit čelit a získal novou tělovou dovednost.

- A 3.107-109 „...když jsem byl malej, tak mě bavilo se dívat, jak choděj plavat na Štědrej den nebo Novej rok, a že mě to vždycky jako lákalo. Jít na balkon v trenkách, když byla zima, mě to bavilo, ten mráz.“
- A 3.111-114 „když bylo velký horko...“ „...jako by vůči tomu jsem měl ale jakoby odpor, protože jsem nevěděl, vlastně nevěděl jsem, jak s tím pracovat. No ale, když jsem se naučil s tím pracovat, s tím třeba v potní chýši, tak naopak sauna je pro mě dneska jako velmi silnej zdroj jo.“

### **Téma D3: Touha po plném propojení a zkušenost s ním**

To, co respondenta nakonec oslovilo a pozvalo na cestu somatické psychoterapie, byla touha propojit se ještě více do hloubky a nalézt skrze tělesnost také cestu ke svým emocím. Poprvé se s touto možností setkal při sledování kolegy z Gestalt psychoterapie, který takové propojení sám zažíval a popisoval ho.

- A 1.19-20 „...tak třeba popisoval, jaký on má vjemy v těle, a to mě přišlo neuvěřitelný, protože já jsem v nic takového nebyl schopnej cejtít v té době ve svém těle.“
- A 1.22-25 „zároveň jsem se s tím tělem cejtít spojenej, ale přece jenom v tom charakteru, že to šlo víc po tý rovině jakoby vědomí s tím fyzickým, tady přece jenom ještě tomu chyběla nebo... tady bylo to napojený i na tu emocionální prostě na to...ten proud.“

To už do jeho života přišla i biosyntéza a přinesla nové zážitky v rovině tělesnosti, zážitky celistvosti, pevnosti a jemnosti zároveň a poznal také jiný druh porozumění skrze tělesnost.

- A 1.41-43 „...prožitek jakoby celistvosti jo, jakože dobře tam nějak držím pohromadě, jsou tam nějak jako... jako by tam bylo všechno jo. To si jako vybavuju i teď. A dobrá pevnost, ale zároveň taková dobrá měkkost.“
- A 1.38 „...vlastně to tělo, když to pak zažilo, tak jako to bylo takový jako hlubší porozumění no.“

Plné propojení s tělovou i emoční rovinou chápe jako kvalitu, kterou již nelze ztratit.

- A 2.51-52 „...když člověk jednou jako se s tím spojí, tak už to nejenže nechce, ale ani jako nejde podle mě už moc to popřít.“

#### **Téma D4: Dotek jako nová kvalita bytí**

Největší změny v jeho tělových prožitcích přinesly zkušenosti s dotekem v rámci výcvikové práce, které mu umožnily zažít silné kvality tělesné blízkosti a bytí s druhým člověkem. Prohloubil jeho vnímání emocí nezávislé na přemýšlení, chápané tělem.

- A 1.35-37 „...ten dotek opravdu hodně mě jako seděl, hodně mě mě jako pomáhal cejtít jako by něco hlubšího než to, k čemu jsem se byl schopnej vztáhnout přes ty myšlenky nebo přes nějaký analyzování těch věcí.“
- A 2.46-47 „...samozřejmě jako nějaký vyživení jakoby tím bytím, který je za těma slova. Jo, velmi jako přirozený.“

## **Téma D5: Citlivost přináší zdravé limity**

V zamýšlení se nad změnami, které plné propojení s tělesností přineslo, vystaly také limity, které mu jeho tělové prožívání staví a které respektuje, protože souvisí s citlivostí, napojením a také zdravím, které nechce ztratit.

- A 2.55-57 „...vlastně si nemůžu dovolit nic moc, jako co mi dělá blbě, protože to mnohem víc jako cejtim...“ „...Je tam opravdu jakoby velká citlivost na to, co je pro... nejenom pro tělo, ale pro tu mou duši, ten můj systém prostě dobrý.“
- A 2.66-67 „...zpětně vlastně se k tomu tělu vztahuju hodně jako prostě s nějakým respektem a taky péčí o něj, že pečuju o to, že je vlastně ve zdraví...“
- A 2.72-73 „...to jsou jako zdravý limity jo, že mě to vlastně jakoby... nenechávají mě jít přes sebe moc dlouhodobě...“

Zdá se mu, že v čase se tyto limity zostřují a čím dál jasněji jej chrání před negativními vlivy, které by jeho citlivost a vitalitu oslabovaly.

- A 2.77-79 „...dokonce bych řekl, že teda čím víc žiju v souladu se sebou, tím více se jako tvoří vůči tomu jako nároků jo, že jako by vlastně kdyby jak kdyby určitá odolnost vůči nějaký jako toxicitě spíš jako pořád klesala.“

## **Téma D6: Tělesnost jako pozadí a dispozice terapeutického procesu**

V průběhu terapeutického sezení se prožitek tělesnosti jistým způsobem mění. Vnitřní kompas, jak svoji tělesnost respondent nazývá, sice nemizí, ale stahuje se do pozadí, aby udělal prostor pro proces a potřeby klienta.

- A 3.123-125 „...to tělo tam pořád tak jako je kompasem, jsem v něm, je mi k dispozici, ale... že jo, v celém tom procesu na jednu stranu potřebuju bejt přítomnej, potřebuju enhm jako se cítit, ale zároveň jsem tam pro někoho, jsem tam k dispozici někomu.“

V terapeutické práci hledá rovnováhu mezi vnímáním a nepopíráním vlastních tělových prožitků, ale také v návaznosti na téma rozšiřování hranic tělesnosti nabízí a rozšiřuje svoji kapacitu tělově unést vše, co se v terapeutickém procesu odehrává.

- A 4.130-132 „...abych mohl dobře být k dispozici, tak to své tělo nepopírat. Prostě že si dovolím se docela dost vrtět, že si dovolím možná pozice, který jsou nestandardní...“
- A 4.135-137 „...na nějaký úrovni někdy jdu přes sebe, že jo. Ono jako bejt emočně přítomnej celou hodinu je vyčerpávající pro celý systém i pro to tělo. Ale to je takový to, že jestli to dává smysl, tak vlastně to je spíš jakoby rozšiřování tý kapacity to unýst.“

Vnitřní kompas, tedy tělová orientace a chápání toho, co se děje, už zde neslouží jenom jemu, ale pomáhá mu v orientaci i v procesu klienta.

- A 4.142-143 „...pořád je kompas, a někdy mě taky pomáhá, že jo, jakoby porozumět tomu procesu jakoby toho klienta, cítí nějaký vjemy...“

Ve svém tělovém prožívání také vytváří prostor, do kterého se mohou promítnout prožitky klienta, svoji tělesnost tak částečně nabízí druhému, který s tou vlastní tělovou rovinou třeba ještě není propojený.

- A 4.143-144 „...pomáhá být dobře jako v té dispozici jako kontejner, jo, pro toho člověka, že se kontejnuje přes to moje vlastní tělo.“

### **Téma D7: Tělesné rozumění přichází jako první**

V průběhu sezení si respondent všímá silných tělových vjemů, které dříve, než porozumí tématu a příběhu klienta, přinášejí zprávu o tom, co se v poli děje. Tělové vjemy oscilují od nepříjemných jako je bolest, neklid, chlad, po příjemné uvolnění.

- A 4.148-150 „...přijde člověk a aaa najednou mě prostě opravdu jako začne bolet břicho. Anebo nebo je mi prostě nějak, nějak jsem na jehlách takzvaně, nebo cítím nějakou jakoby neklid v tom těle, píchá mě v hlavě trošku, mám studený ruce...“
- A 4.154-155 „...naopak zase třeba někdo přijde a celý to tělo se uvolní, jo, a je to jako takový vlastně takový rychle příjemný...“

Zvykl si tyto pocity neanalyzovat, spíše si je uvědomovat a skrze tělo se orientovat v tom, co se děje. Chápe je jako tělovou rezonanci a neznepokojují ho.

- A 4.150-152 „...já dneska už jakoby vim, že že, tak je to nějaká jako rezonance, že ten člověk sebou přináší, že jo, nějakou energii, nějaký emoce, nějaký svůj příběh, a tak já někdy ještě tomu nerozumím...o čem to bude, ale nějaký vjemy v tom těle mám.“
- A 4.155-157 „... A já to nemám tak, že bych to potřeboval hned jako analyzovat jo, že já si toho jako všimnu. Je to něco, co mě pomáhá, se k tomu jakoby vyznat...“

Z jeho zkušenosti právě to, že on si tělových vjemů všímá a pozívá je tak do svého prožívání, může přinést posun v terapeutickém procesu, protože téma, které je u klienta disociované, se skrze něj integruje do celku procesu.

- A 5.186-187 „Ale to, že si tý reakce všimnu, že ona nezůstala disociovaná, že nezůstává popřená, tak přece jenom do toho pole je nějak jakoby pozvaná.“
- A 5.190-191 „A ono to povolí, tak jakoby vidím jo, že vlastně jakoby jdeme s tím tématem...“

#### **Téma D8: Únava jako známka nedostatečného napojení**

Všímá si, že v některých momentech zažívá s klientem silnou únavu, která přichází nečekaně, a má zkušenost, že když se podaří prohloubit kontakt s klientem a jsou v terapeutickém procesu skutečně spolu, únava zase mizí.

- A 4.157-161 „Únava je třeba jeden z pocitu, který přichází jo, že třeba s nějakým klientem opravdu velmi rychle přijde silná únava. A potom, když se třeba mi podaří jakoby naladit se na něj, tak najednou to jakoby odejde jo a už jakoby cejtím, že jako, že tam jako porozumění, že v tom procesu tak jakoby plujeme spolu...“

#### **Téma D9: Povolení jako známka dobrého průběhu sezení**

Někdy registruje také napětí, které v něm vyvolává především silný a disociovaný emoční náboj u klienta. Napětí v něm vyvolává silné tělové vjemy roztržení. Podobně jako u

únavy, v momentě, kdy dojde k dobrému kontaktu s klientem, nebo dokonce k pochopení toho, co je to za náboj, napětí mizí a tělově se povoluje.

- A 5.195-197 „*tak je úplně standardní, že ze začátku cítím v tom těle nějaký napětí, když když je to třeba nějaký jakoby silný emoční téma toho člověka, nějak nějaké silnej náboj nebo ... když tam má v sobě hodně zahlcující jo, takže taky mám pocit ze začátku, že se mi hlava rozstřelí a tělo rozletí.*“
- A 5.198-201 „*...k tomu kontaktu jakoby dojde, opravdu jako že, jenom to porozumění, jenom ten kontakt... Ale někdy je to i o tom, že že jsem třeba podaří uvolnit nějaké emoce nebo že se objeví nějaký zdroj, nebo vhléd... tak to je takovej jako dobrej průběh tý sese, kde jako cítím, že může najednou vlastně dojít k povolení nějakýho napětí...*“

Případy, kdy je klient od svých emocí silně odpojený a zároveň jsou silné a zahlcující, je pro něj tělově nejnáročnější situací, protože i on tělově zůstává pod tlakem.

- A 7.262-264 „*A když třeba ten člověk není moc spojenej s těma emocema, je vlastně hodně disociovanej, ale vlastně to na mě nějak valí, tlačí. Tak to je většinou náročný, protože nějak cejtím v těle ten emoční přetlak, se kterým on v kontaktu není.*“

### **Téma D10: Jasnost a přirozenost v péči o sebe a v dalším rozvoji**

Péči o svoji tělesnost respondent příliš nepromýšlí, tělové signály mu jasně dávají najevo, co je potřeba udělat, aby se připravil na práci, zregeneroval o pauzách nebo se o sebe postaral v průběhu sezení. Většinou mu stačí povolit a být chvíli v klidu přítomný plně sám v sobě.

- A 6.248-249 „*...většinou ten, je ten vjem jasnej hned potom, co co odejde, a potřebuju jenom něco jako jemnýho.*“
- A 6.240-243 „*...vím, že to bude náročná práce, tak i to svý tělo nějakým způsobem jako na to vyladím...“... „...tak většinou se snažím jakoby tomu tělu dát nějakou pauzu, povolit. Takže buď si třeba sednu na zem nebo i lehnu, nebo prostě cítím, co prostě potřebuju udělat, jo.*“



- A 6.244-246 „...aby vlastně to tělo dostalo, i ta duše, chvíli nějakých prostor a klid, klid. Být dobře sám jste sebou, být u sebe.“

Díky nasbírané zkušenosti ho tělové vjemy čím dál méně překvapují a také je čím dál snadněji a rychleji integruje nebo pouští.

- A 7.277-279 „ty silný vjemy v těle pro mě byly možná byly míň jako integrovatelný než teď, teď to víc jako znám. Mám ... umím už jako možná líp, rychlejc udělat nějakou jemnou akci, kterou si pomůžu, kterou ošetřuju sebe.“

Během terapeutického procesu pracuje s dechem a s pozicí těla, aby mohl dobře unést množství tělových vjemů, které zažívá, ať už spojených se sebou, nebo s klientem a procesem samotným.

- A 4.162-164 „...mám takovou jako jako jemnou pozornost... a určitě v tom potom taky přichází nějaký zprávy, co dělat pro sebe jo, že někdo někde, že jo, třeba jako vědomě, záměrně nějakým způsobem vydechnu, nebo se trošku jako pohnu, nebo srovnám tu pozici.“

Samotná terapeutická práce s klienty je pro něj způsobem, jak se v prožívání tělesnosti dále rozvíjet.

- A 7.286-289 „...jako vždycky je tam velkej kus práce na sobě. A to i tý rovině jako tělový, minimálně v tom smyslu, že tam zkoumám, co mi to jako přináší. A vlastně taky to něco udělá, taky to něco zprocesuje, naštěrchá...A zároveň, když to zpracuju s ním, tak to trošku zpracuju jako i pro sebe.“

### **Závěrečná otázka: Vzkaz pro začínající terapeuty**

Ve vzkazu pro mladší kolegy respondent vyzdvihl kontinuální a strukturovanou tělovou všímavost, která může pomoci orientace ve vlastním prožívání terapeutického procesu a jeho fází. Uvědomování vlastní tělesnosti považuje za základní prostředek orientace a terapeutické práce.

- A 7-8.295-301 „Myslím si, že je dobrý jako vědomě se podívat, co cejtím v tom těle, než klient přichází, během toho sezení včetně toho, že ta sese má nějaké

*začátek, střed a konec, to může být zajímavý. Jo, třeba, jestli na tom začátku se cejtim v nějakým to středu a napojení a jak je to na konci, když odchází. Tak si to vlastně porovnat, takových pět momentů, když to takhle uspořádáme. Ty můžou být nápomocný pro to zorientování se v sobě. A učení se zacházení jakoby s tím procesem, jak s tím kompasem toho těla se učim jako zacházet. To je takový dobrý uvědomování si těla v těch fázích toho procesu.“*

Napadla ho také potřeba dialogu s kolegy z jiných než somatických oblastí psychoterapie, zda vůbec vnímají a používají tělovou všímavost a rezonanci ve své práci.

- A 8.303-305 „*To by mě třeba zajímalo, jestli i na úrovni tý rezonance a přenosu si toho ty lidi jako všímaj nebo nevšímaj a jak s tím pracujou.“*

## 5.2 Souhrnná analýza

Při pohledu na provedené analýzy vyvstávají určitá témata, která se v nich objevují společně, ač pokaždé s jiným osobním nádechem. Ukazují na důležité momenty a kvality tělesného prožívání v rámci terapeutické role a terapeutického procesu.

Témata, která se v analýzách často objevovaly, jsou:

1. Tělesnost přináší propojení, svobodu a respekt k sobě
2. Tělesnost je nám přirozeně dána od narození
3. Dobře vtělený dotek přináší novou blízkost a porozumění
4. Skrze tělové prožitky je možné se učit a rozvíjet
5. Tělesné prožívání nabízí jiný druh vztahování se k druhým
6. Plné uvědomování tělového prožívání je základem terapeutické role
7. Klid při vnímání tělesných pocitů a důvěra získaná zkušeností
8. Budování kapacity a ukotvenosti pro tělové pocity v rámci terapeutického procesu
9. Tělesnost informuje o kvalitě a dynamice terapeutického vztahu
10. Péče o tělesnost souvisí s osobním příběhem a s osobními zdroji

První téma je společným pozorováním všech respondentů, že hledání a integrování tělesnosti do celku jejich prožívání jim přineslo pocity celistvosti a autenticity, a to jak v jejich přítomných prožitcích, tak v chápání vlastního příběhu a minulosti. Díky tomu se mohou cítit svobodní a celiství také v terapeutické roli, pro kterou je to zásadní přínos. Jejich tělesnost, jakmile ji začali plně vnímat, jim dala zprávy podstatných zkušenostech, které si nesou tělové paměti a také otevřela možnosti zažít zkušenosti nové. Na autenticitě staví také svoji přítomnost v terapii (A), nebo jinak řečeno na tom, že jsou tam přítomni celí, propojení (C). Mluví také o přeskládání a propojení, které vedlo k většímu zdraví a svobodě v tělových impulzech a pohybu (B). Je to také pocit, že dobře drží pohromadě, ať už cítí cokoliv a že respektují vlastní tělové potřeby (D).

Hledání propojení, integrity a svobody souvisí s druhým společným tématem. Všichni respondenti se obraceli ke svému dětství, jako k místu, ve kterém má jejich prožívání tělesnosti svoje počátky. A to jak ve smyslu pozitivním, že už tam byli podpořeni zažívat svoji tělesnost plně a svobodně (D), anebo ve smyslu negativním, že tělesnost a celistvost, která se v nich přirozeně objevovala, byla přehlížena či dokonce potlačována (A, B a C). I to byl však impuls k tomu, si k ní hledat jiný vztah a rozpomenout se na její přirozenost, zejména v kombinaci s pochopením těchto dětských vzorců rozpojení či potlačení (B a C).

Velkou roli v prohlubování tělesného prožívání hrál pro respondenty dotek zažívaný v rámci výcvikové sebezkušenostní práce. Přinášel někdy velmi silnou (B), jindy velmi jemnou kvalitu kontaktu (A) a tělesného bytí (D) s někým druhým. Zároveň všichni respondenti těmito zkušenostmi s mocí dotyku získali větší či menší opatrnost v jeho používání v terapii, spíše ho vnímají jako důležité body svého rozvíjení tělesnosti podpořené také teoretickým pochopením, znalostí sebe v širším kontextu a bezpečným výcvikovým prostředím. Na vlastní tělové impulzy se ve své práci dívají s pokorou a opatrností (C).

Tělové prožitky jsou podle nich specifickou cestou učení a seberozvoje, kterou kultivují u sebe i u svých klientů. Pro některé z nich to byl první impuls, proč se dát cestou somatické psychoterapie (A, B), pro jiné výsledek jejich předchozí cesty v poznávání sebe sama (C a D). Propojení s tělem znamená rozumět sám sobě jinou, přirozenou a bezprostřední formou a jasně vědět, co se mi děje a co potřebuji (A, C, D).

Spolu s tím začali také vnímat jiný způsob interakce a rozumění druhým. Popisují probuzení darů empatie a citlivosti (C), vnitřní kompas, který jim pomáhá druhým rozumět (D), tělově rezonanční mechanismy (A, C, D), všímavost a péči o druhé a o prostor, ve kterém se nacházejí (B). Vůbec také možnost komunikovat s druhými jinak než skrze myšlenky a slova (B). První vjemy z člověka a vztahu mezi nimi pocházejí právě z tělového prožívání (D), zatímco přemýšlení nad tím, analýza, přicházejí až později (A, B, C, D).

Plné vědomí tělesnosti a její přítomné prožívání se zdá být základem terapeutické role. Tělesnost se dostává do různých pozic, někdy funguje jako kotva a předobraz celistvosti a integrity pro klienta (C), jindy jako prostor, do kterého se i klient může vtělovat se svými obsahy (D), nebo jako nástroj pro rezonanci a přenosy v rámci terapeutického vztahu (A, B, C, D). Může být autopilotem, který v pozadí jemně navádí terapeutický proces (B) nebo jakousi bohatostí, ze které klient čerpá, pokud mu vlastní tělesnost ještě není k dispozici (A). V neposlední řadě je tělesná přítomnost důležitá pro vnímání sebe sama během terapie i mimo ni a nabízí možnosti, jak o sebe pečovat (A, B, C, D).

Všichni čtyři respondenti jsou zkušenými terapeuty a shodli se, že díky nabraným zkušenostem teď všechny tělové vjemy vnímají s klidem. V začátcích praxe je více překvapovali a bylo těžší je integrovat. Popisují tak jakési vynoření důvěry a také vtělené intuice, která bez jejich zásahu či znepokojení formuje terapeutické proces nebo přinejmenším jejich prožitek z něj (A, B, C, D). S touto důvěrou a vlastně i odstupem také nahlíží někdy matoucí aspekty toho, zda se jedná o jejich vlastní tělový prožitek, rezonanci nebo přenos. Ze zkušenosti zjistili, že mohou důvěřovat svojí tělesnosti a procesu terapie a stačí se jemně uvolňovat a cítit, co se děje dál.

Zároveň všichni pociťují, že nabízet svoji tělesnost všem vjemům v rámci terapie je náročné a že si nevystačí jenom s jemností, citlivostí a péčí o sebe, ale potřebují také kontinuálně budovat a rozšiřovat kapacitu pro to, tyto tělové prožitky pojmout. Ať už tím, že nějakým způsobem tomu přizpůsobují zbytek svého života (A, B), nebo se věnují nějaké formě práce s tělem, která přináší větší odolnost (D) či ukotvenost (C).

Výrazným tělesným vjemům někdy přiřazují významy hovořící o kvalitě terapeutického vztahu. Což může promlouvat o tom, jaké napojení, kontakt a blízkost s klientem právě

zažívají, nebo o tom, s kým se teď v rámci terapie setkali a jak na takového člověka reagují. Možné vjemy oscilovaly od negativních jako je napětí, odpor, znechucení (A), vztek, bojovnost (C) či silná únava (B, D) po těšení, radost (A), povolení (D), či jen pocity dobré stability a kapacity (B, C).

Co se týče péče o sebe ve vztahu k tělesnosti, všichni terapeuti nacházejí celkem jasné způsoby, jak o svou tělesnost pečovat v různých fázích terapie, což je spojené s rozvinoutou všímavostí k tělu a také se znalostí svých podpůrných mechanismů a zdrojů. V osobním životě se již přístupy a prožitky více lišili, možná v kontextu osobní historie každého z nich. Ve vztahu k terapeutické práci většinou zmiňovali potřebu chvíle klidu, býtí se sebou v těle (B, C, D), kontakt s něčím příjemným skrze smysly (A, B), návrat do těžiště vlastního těla předtím, než se potkají s dalším klientem (A, C, D).

## 6 Diskuse

Cílem výzkumu bylo nahlédnout, jakým způsobem prožívají psychoterapeuti pracující metodou biosyntetické psychoterapie svoji tělesnost, a to zejména ve vztahu k terapeutické roli a procesu, a jak se v nich toto prožívání měnilo a formovalo až do současné podoby. Mým původním záměrem bylo provést šest rozhovorů, ovšem už s prvním rozhovorem se ukázalo, že téma je opravdu bohaté a mnohvrstevnaté, což následující rozhovory potvrzovaly. Proto jsem nakonec zvolila detailní a hloubkový přístup k analýze a vzhledem k rozsahu diplomové práce analyzovala pouze čtyři rozhovory.

Tento přístup jsem zvolila i s vědomím nedostatku výzkumů a literatury zabývajících se touto problematikou, tedy tělesným prožíváním psychoterapeuta. To se nejvíce ukazuje v teoretické části zabývajících se konkrétně tělesností biosyntetického terapeuta, která by jistě zasloužila být podložena více výzkumy, ty ale nejsou k dispozici. V tomto kontextu jsem i praktickou část práce pojala jako výchozí a inspirační bod pro další zkoumání a snažila se tak co nejméně redukovat možné oblasti, ve kterých terapeuti svoji tělesnost významně vnímají a prožívají. Já sama se budu některým tématům dále věnovat ve výcvikové diplomové práci a věřím, že další z kolegů na tento výzkum také navážou.

Ve výsledcích výzkumu se ukázala návaznost na teoretické koncepty, které lze vztáhnout na roli terapeuta a se kterými je tak již, byť marginálně, i teoreticky nakládáno. Je to třeba koncept vtělené intuice (Tania, 2014), který vysvětluje náhlé tělově ukotvené vhledy terapeuta, nebo koncept tělové paměti jako podstatné složky ve formování role terapeuta a jeho osobní tělové struktury, která ovlivňuje vztahování k druhým lidem (Koch, Caldwell & Fuchs, 2013). Často zmiňovaný a popisovaný byl také koncept tělové rezonance, nebo empatie a jeho přesahy k přenosu a protipřenosu. Samotný embodiment a tělová všímavost se z výsledků ukázal jako základ a nutný background pro terapeutickou práci. Respondenti často popisovali embodiment jako základní nutnost pro bytí v roli biosyntetického terapeuta tak, jak ho nahlížel i David Boadella (1997).

Z biosyntetických pojmů se objevoval přímo i přeneseně koncept esence a zdrojů prožívaných na tělové úrovni, ať už ve vztahu k autenticitě a opravdovosti terapeuta, vnitřní svobodě, která jim umožňuje čelit náročnosti terapeutického procesu nebo ve smyslu využívání tělových zdrojů jako formy péče o sebe a podpory v náročných chvílích

terapeutického procesu. Objevovala se také pulzace vy smyslu pohybu k od tělesnosti klienta k vlastní tělesnosti, Někdy respondenti popisovali i tělové reakce na rozdílné charakterové struktury tak, jak je nahlíží biosyntéza. Interoceptivní tělová všímovost je pro všechny z respondentů základním nástrojem pro orientaci v terapeutickém procesu i v nich samotných. Respondenti popisovali svoje zkušenosti a vnímání různých forem práce s tělem jako vnitřní práce s pozorností a soustředěním, ale i práce formou pohybu a doteku, který se objevoval jako výrazný faktor přinášející intenzitu a transformaci dosavadní struktury vlastní tělesnosti.

Při popisu výrazných tělových vjemů objevujících se během terapeutického sezení se popisované zážitky protínaly s pohledem Boadellových následovníků (Warnecke, 2010), a také s výsledky některých výzkumů, které jsem uvedla v teoretické části práce, a to dokonce výzkumů, které se týkaly i jinak než tělově zaměřených psychoterapeutů (Booth a kol., 2010). Zdá se, že významné vjemy jako chaos, závrať, zmatek, znechucení, bolest, ale i přílišná blízkost, nadměrné dávání vlastní tělesnosti druhému ukazují na dynamiku procesu ve smyslu přenosových a protipřenosových témat. Tato oblast však vyžaduje další zkoumání, aby bylo možné odvodit konkrétnější závěry.

Z mého osobního pohledu výsledky přinesly potvrzení, že tělesné prožívání terapeuta je bohatým a velmi důležitým tématem, o kterém terapeuti velmi ochotně uvažují a je jim výrazně nápomocné pro jejich práci. Je tedy s podivem, že většina teorie se zabývá tělovými prožitky klientů a tělovými intervencemi, ne už tělesným prožíváním terapeuta. Tělesnosti se určitě dává prostor v supervizích pro tělově orientované terapeuty, někteří z nich dle svých možností věnují osobní čas zkoumání svojí tělesnosti a podpoře propojení s ní. V teoretické rovině by téma ale zasloužilo větší prostor, ať už pro potřeby somatických terapeutů, nebo i pro terapeuty, kteří se tělesností vědomě nezabývají a mohli by se tak skrze jim přístupnou teoretickou rovinu obohatit o základní porozumění tomuto aspektu naší práce a našeho bytí. Zdá se, že už jen povědomí o tělových vjemech může přinést uklidnění a bezpečí do terapeutického procesu a že rozvoj vlastní všímovosti k tělu zvyšuje obecnou kapacitu terapeuta. Také zpřístupňuje jednoduché a přirozené možnosti péče o sebe v kontextu této profese. Jako témata pro další podrobnější výzkum vidím oblast formování tělesnosti psychoterapeuta, možnosti

podpory skrze tělesnost v terapeutické roli, informační potenciál tělových vjemů pro terapeutickou práci a tělovou dynamiku rezonance, přenosu a protipřenosu.

K limitům výzkumu patří již zmíněné předporozumění výzkumníka, které mě pravděpodobně vede k většímu a odvážnějšímu propojování sebraných dat a biosyntetické teorie, než by učinil výzkumník sám neznalý biosyntézy. Dalším faktorem je to, že respondenti byli všichni podobného věku, výcvik v biosyntetické psychoterapii absolvovali v podobné době s podobnými lektory a dále se profesně i osobně stýkají, a tedy také ovlivňují. Zároveň ale má každý z nich jiný studijní i historický background, což přispívá naopak k variabilitě a objektivitě sebraných dat. Samotná metoda interpretativní fenomenologické analýzy je metodou více náchylnou k subjektivnímu provedení a vyhodnocení, což jsem se pokusila omezit pečlivou přípravou, naladěním během rozhovoru a také dodržáním postupu interpretace dat, který mi pomáhal se odosobnit a nořit do zkušenosti respondentů. K validizaci dat přispěly jednak pravidelné konzultace se školitelem práce, který měl možnost pozorovat proces interpretace a porovnávat jej se sebranými daty a také nahlédnutí respondentů do přepisů rozhovoru a způsobu práce s nimi. Pro teoretickou část práce by jistě pomohlo ještě více proniknout do filosofických a neurovědeckých poznatků spojených s tématem, pro tuto práci vzhledem k jejímu rozsahu jsem se však zaměřila detailně především na biosyntetickou teorii.

Pro terapeutickou praxi výsledky práce přinášejí potvrzení důležitosti vzdělávání a sebezkušenosti terapeutů spolu s důvěrou a trpělivostí, že reflektovaná profesní zkušenost přináší další důležité prvky potřebné pro kvalitní práci a také spokojené prožívání role somatického psychoterapeuta. Péče o tělesnost v její šíři se zdá být důležitým podpůrným aspektem, který si somatičtí terapeuti uvědomují a zvnitřňují.



## Závěr

Teoretická část práce nastínila vývoj chápání tělesnosti a její místo ve vzniku a rozvoji somaticky orientované psychoterapie. Už tam bylo možné vidět, že tělesnost je něco, co k nám přirozeně patří, je však různými vlivy oddělována a tematizována tak, že bylo nutné znovu hledat její propojení a začlenění do našeho prožívání. Dařilo se celkem dohledat výzkumy a literaturu k teoretickým pojmům popisujícím tělovou rovinu prožitků, a to díky tomu, že byly zaměřeny více obecně a přinášely pohledy na pomezí psychologie, filosofie, neurověd či sociologie a dalších vědních oborů, či se věnovaly převážně tělesnosti na straně klienta. Tělesnost terapeutů již bylo náročnější opřít o vědecká data, některé zajímavé výzkumy a místa v literatuře se přesto podařilo najít.

Praktická část přinesla detailní ponor do zkušenosti čtyř psychoterapeutů a do jejich prožívání tělesnosti ovlivněné jejich osobním příběhem, biosyntetickým výcvikem a jejich prací v roli terapeuta. Interpretativní fenomenologická analýza pomohla z tohoto širokého proudu prožívání vybrat důležitá témata a také poukázat na možné společné charakteristiky respondentů. Porovnání s teorií jsem se věnovala v diskusi a potvrzuje důležitost a nasycenost tématu práce.

Cílem práce bylo ověřit, že tělesné prožitky terapeutů jsou významné pro terapeutickou roli a proces, nahlédnout historii jejich utváření a roli různých zkušeností a znalostí, více se do nich ponořit a nalézt oblasti a témata pro další výzkum, což z mého pohledu práce splnila.

Zjištěné výsledky pomohly alespoň částečně objasnit všechny výzkumné otázky a také otevřít prostor pro další výzkum. V neposlední řadě věřím, že výsledky práce podpoří somatické terapeuty v jejich důvěře a péči o svoji tělesnost.

## Seznam literatury

Allegranti, B. (2011). Ethics and body politics: interdisciplinary possibilities for embodied psychotherapeutic practice and research. *British Journal of Guidance & Counselling*, 39(5), 487-500.

Barratt, B. (2010). *The emergence of somatic psychology and bodymind therapy*. Springer.

Ben-Shahar, A. R. (2018). *Touching the relational edge: Body psychotherapy*. Routledge.

Blum, M. C. (2015). Embodied mirroring: A relational, body-to-body technique promoting movement in therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 25(2), 115-127. <https://doi.org/10.1037/a0038880>

Boadella, D. (1996). The Origins and Development of Biosynthesis. *Self & Society*, 24(1), 27-31.

Boadella, D. (1997). Embodiment in the therapeutic relationship: Main speech at the First Congress of the World Council of Psychotherapy, Vienna, 1–5 July 1996. *International Journal Of Psychotherapy*, 2(1), 31-44.

Boadella, D. (1997). Energy & character. *The Journal of Biosynthesis*, 28(1), 9-12.

Boadella, D. (2006). Organ Systems and Lifestyles. *USA Body Psychotherapy Journal*, 5 (1), 21-31.

Boadella, D. (2006). Shape Postures and Postures of the Soul: The Biosynthesis Concept of Motoric Fields. *USA Body Psychotherapy Journal*, 5 (1), 32-37.

Boadella, D. (2013). *Životní proudy*. Triton.

Boadella, D. (2015). Soma semantics: Meanings of the Body. *The Handbook of Body Psychotherapy and Somatic Psychology*. North Atlantic Books.

Boadella, D. (2016). *Common Ground and Different Approaches in Psychotherapy–Biosynthesis a Somatic Psychotherapy*.

Boadella, D. (2019). Four Forms of Knowledge in Biosynthesis Therapy. *The Routledge International Handbook of Embodied Perspectives in Psychotherapy*. Routledge.

- Boadella, D. a Boadella Specht, S. (2006). Basic Concepts in Biosynthesis. *USA Body Psychotherapy Journal*, 5 (1), 18-20.
- Boadella, D. a Boadella Specht, S. (2006). Depth-Psychological Roots of Biosynthesis. *USA Body Psychotherapy Journal*, 5 (1), 53-56.
- Boadella, D. a kol. (2017). *Zdroje a energie v terapii*. Triton.
- Boadella, D., Carleton, J. A., Frankel, E., Rodrigues, E. (2012). *Biosyntéza*. Grada Publishing a.s.
- Booth, A., Trimble, T., & Egan, J. (2010). Body-Centred Counter – Transference in a Sample of Irish Clinical Psychologists. *The Irish Psychologist*, 36(12), 284-289.
- Bühler, K. E., & Heim, G. (2001). General introduction to the psychotherapy of Pierre Janet. *American Journal of Psychotherapy*, 55(1), 74-91.
- Carr, E. W., & Winkelman, P. (2014). When mirroring is both simple and “smart”: how mimicry can be embodied, adaptive, and non-representational. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00505>
- Da Rold, F. (2018). Defining embodied cognition: The problem of situatedness. *New Ideas in Psychology*, 51, 9-14.
- Davis, W. (2013). In support of body psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal*, 11(2), 59-73.
- Dosamantes-Beaudry, I. (2007). Somatic transference and countertransference in psychoanalytic intersubjective dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 29, 73-89. <https://doi.org/10.1007/s10465-007-9035-6>
- Fedele, A., & Blanes, R. L. (2011). *Encounters of Body and Soul in Contemporary Religious Practices: Anthropological Reflections*. Berghahn Books.
- Feldman, Y. (2016). How body psychotherapy influenced me to become a dance movement psychotherapist. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 11(2-3), 103-113. <https://doi.org/10.1080/17432979.2015.1095802>

- Fernald, P. S. (2003). Carl Rogers: Body-Oriented Psychotherapist. *The USA Body Psychotherapy Journal*, 2.
- Frankel, E. (2006). Interview with David Boadella: February, 2005. *USA Body Psychotherapy Journal*, 5 (1), 7-17.
- Glenberg, A. M. (2010). Embodiment as a unifying perspective for psychology. *Wiley interdisciplinary reviews: Cognitive science*, 1(4), 586-596.
- Green, J. I. (2002). Somatics: A Growing and Changing Field. *Journal of Dance Education*, 2(4), 113. <https://doi.org/10.1080/15290824.2002.10387218>
- Hanna, T. (1973). The project of somatology. *Journal of Humanistic Psychology*, 13(3), 3-14.
- Hanna, T. (1976). The field of somatics. *Somatics*, 1(1), 30–34.
- Hartley, L. (2004). *Somatic psychology: Body, mind and meaning*. John Wiley & Sons.
- Johnson, R. D. (2014). Somatic psychotherapy and research: Walking the common ground. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(2), 82–92. <https://doi.org/10.1080/17432979.2014.893449>
- Koch, S., Caldwell, C. A., & Fuchs, T. (2013). On body memory and embodied therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 8(2), 82-94. <https://doi.org/10.1080/17432979.2013.775968>
- LaPierre, A. (2015). Relational Body Psychotherapy (Or Relational Somatic Psychology). *International Body Psychotherapy Journal*, 14(2), 80-100.
- Levine, P. A. (2015). *Trauma a paměť*. MAITREA.
- Long, A. A. (2015). *Greek Models of Mind and Self*. Harvard University Press.
- Marlock, G., Weiss, H., Young, C., & Soth, M. (Eds.). (2015). *The handbook of body psychotherapy and somatic psychology*. North Atlantic Books.
- Mészáros, J. (2014). Ferenczi in Our Contemporary World. *Psychoanalytic Inquiry*, 34(2), 112–121. <https://doi.org/10.1080/07351690.2014.850278>

Peña, J. J. (2019). The embodied intersubjective space: the role of clinical intuition in somatic psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 14(2),95-111. <https://doi.org/10.1080/17432979.2019.1606032>

Riva, G. (2018). The neuroscience of body memory - From the self through the space to the others. *Cortex*, 104, 241-260. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2017.07.013>

Röhricht, F., Gallagher, S., Geuter, U., & Hutto, D. D. (2014). Embodied cognition and body psychotherapy: The construction of new therapeutic environments. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 10(1), 11-20.

Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.

Sakellariou, M. O. & Beratis, I. (2012). The impact of training and therapeutic practice on body awareness of Trainees and Body Psychotherapists at the Greek Biosynthesis Centre-A pilot study. *The Art and Science of Somatic Praxis*, 17(1), 66-84.

Sakellariou, M. O. & Beratis, I. (2017). The impact of training and therapeutic practice on body awareness of Trainees and Body Psychotherapists at the Greek Biosynthesis Centre-A pilot study. *THE ART AND SCIENCE OF SOMATIC PRAXIS*, 17(1), 66-84.

Sampson, E. E. (1996). Establishing embodiment in psychology. *Theory & Psychology*, 6(4), 601-624. <https://doi.org/10.1177/0959354396064004>

Scott, E. M. (2019). A Positively Embodied Approach to Psychotherapy. *Women & Therapy*, 42(1–2), 131–146. <https://doi.org/10.1080/02703149.2018.1524075>

Shaw, R. (2006). The embodied psychotherapist: An exploration of the therapists' somatic phenomena within the therapeutic encounter. *Psychotherapy Research*, 14(3), 271-288.

Silverstein, B. D. (1997). A Follow-up Note on Freud's Mind-Body Dualism What Ferenczi Learned from Freud. *Psychological Reports*, 80(2), 369–370. <https://doi.org/10.2466pr0.1997.80.2.369>

Smith, J.A., Ed., (2008): *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. SAGE Publications Ltd.

- Stanton, M. (1993) Psychic Contusion: Remarks on Ferenczi and Trauma. *British Journal of Psychotherapy*, 9, 456-462.
- Stone, M. (2006). The analyst's body as tuning fork: Embodied resonance in countertransference. *Journal of Analytical Psychology*, 51(1), 109-124. [https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.2006.575\\_1.x](https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.2006.575_1.x)
- Tantia, J. F. (2014). Is intuition embodied? A phenomenological study of clinical intuition in somatic psychotherapy practice. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 9(4), 211-223.
- Vulcan, M. (2009). Is there any body out there?: A survey of literature on somatic countertransference and its significance for DMT. *The Arts in Psychotherapy*, 36(5), 275-281. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.06.002>
- Vyskočil, I. et al. (2008). *Psychosomatika & Pohyb*. Akademie múzických umění v Praze.
- Waldekranz-Piselli, K. C. (1999). What Do We Do before We Say Hello The Body as the Stage Setting for the Script. *Transactional Analysis Journal*, 29(1), 31-48. <httpsdoi.org10.1177036215379902900108>
- Warnecke, T. (2011). Stirring the depths: transference, countertransference and touch. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 6(3), 233-243.
- Warnecke, T. (2022). David Boadella 1931–2021 “Etwas geht immer weiter” (something will always go on and on). *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 17(1), 98-100. <https://doi.org/10.1080/17432979.2022.2032643>
- Wenke, M. (2016). Alfred Adler and Wilhelm Reich irreconcilable differences or the same basic truth? *International Body Psychotherapy Journal*, 15(2).
- Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic bulletin & review*, 9, 625-636.
- Young, C. (2006). One hundred and fifty years on: The history, significance and scope of body psychotherapy today. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 1(1), 17-28. <https://doi.org/10.1080/17432970500468299>

Young, C. (2008). The history and development of Body-Psychotherapy: The American legacy of Reich. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 3(1), 5–18. <https://doi.org/10.1080/17432970701717783>

Young, C. (2010). The history and development of Body-Psychotherapy: European diversity. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 5(1), 5–19. <https://doi.org/10.1080/17432970903499958>

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Formulář informovaného souhlasu



## **Informovaný souhlas s využitím výzkumného rozhovoru pro účely zpracování diplomové práce**

Téma výzkumu: Tělo v psychoterapii – tělesnost biosyntetického psychoterapeuta

Realizuje: Zoja Mrázová, studentka Pražské vysoké školy psychosociálních studií jako součást své diplomové práce

Výzkum se týká osob, které se profesně věnují psychoterapii metodou biosyntetické psychoterapie.

Studie je striktně anonymní, s Vašimi osobními údaji nebude dále jakkoliv nakládáno. Získaná data budou chráněna v souladu s platnými zákony ČR o ochraně osobních údajů. Získané nahrávky rozhovorů budou využity pouze výzkumníci k přepisu rozhovorů, poté budou vymazány. Přepisy rozhovorů budou uchovány v chráněném režimu dle pravidel Pražské vysoké školy psychosociálních studií a budou k nahlédnutí pouze hodnotící komisi při obhajobě práce.

Vaše účast ve studii je dobrovolná. Vaše otázky a námítky týkající se tohoto projektu budou kdykoliv zodpovězeny.

### **INFORMOVANÝ SOUHLAS ÚČASTNÍKA VÝZKUMU**

- 1) Souhlasím s tím, aby výsledky testování mé osoby byly anonymně použity v diplomové práci: „Tělo v psychoterapii – tělesnost biosyntetického psychoterapeuta“.
- 2) Souhlasím s nahráváním celého rozhovoru.
- 3) Potvrzuji tímto, že jsem byl/a obeznámen/a s podstatou výzkumu a že svůj souhlas dávám dobrovolně.
- 4) Uvědomuji si, že mohu svůj souhlas stáhnout kdykoli, aniž by to mělo jakýkoli vliv na má práva nebo na povinnosti výzkumníků.

Datum .....

Podpis: .....

## Bibliografické údaje

Jméno autora: Zoja Mrázová

Obor: Psychologie

Forma studia: Prezenční

Název práce: Tělo v psychoterapii – Tělesnost biosyntetického psychoterapeuta

Rok: 2023

Počet stran textu bez příloh: 111

Celkový počet stran příloh: 1

Počet titulů českých použitých zdrojů: 6

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 57

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Zoja Mrázová

Obor studia: psychologie

Název práce: Tělo v psychoterapii – Tělesnost biosyntetického psychoterapeuta

Vedoucí práce: Mgr. Michal Slaninka, Ph.D

**Technické parametry práce:**

Přímé citace:

Ostatní text:

Celkový počet znaků:

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	x	x		
--	---	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

<sup>1</sup> Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost  
výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce  
(publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

--

Celkové hodnocení práce (*klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi*):

Zoja Mrázová sa v práci venuje problematike telesnosti v psychoterapii, konkrétne telesnosti biosyntetického psychoterapeuta. Okrem toho, že sa v teoretickej časti venuje základným princípom biosyntetickej psychoterapie vrátane telesnosti biosyntetického psychoterapeuta, ukazuje, že telo nie je možné ponímať ako objekt, predmet, ale je potreba ho uvažovať neoddeliteľne v kontexte a celku života.

V praktickej časti autorka skúma vzťah k telesnosti a vnímanie svojho tela počas psychoterapeutického procesu. Výsledky spracované pomocou IPA ukazujú, ako terapeuti začínajú byť všímavejší k tomu, čo telesne prežívajú, ako sa tomu učia dôverovať a podľa toho žiť. Práca končí adekvátne napísanou diskusiou.

Práca je cenným a obohacujúcim prínosom k tematike biosyntetickej psychoterapie, odhaľuje, ako biosyntetickí psychoterapeuti chápu a vnímajú svoju telesnosť, odporúčam ju k obhajobe s výsledkom výborne.

**Doporučuji do soutěže o nejlepší diplomovou práci\***

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~\*

Navrhovaná klasifikace: výborne

Datum, podpis:

8.9.2023

  
Mgr. Michal Slaninka, Ph.D

\* nehodící se škrtněte nebo vymažte

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Zoja Mrázová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Tělo v psychoterapii – Tělesnost biosyntetického psychoterapeuta

Vedoucí/oponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 111

Počet stránek příloh: 1

Počet titulů v seznamu literatury: 63

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x	x		
--	---	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

<sup>1</sup> Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Věděli byste najít český výraz slova embodiment?

Je něco, co Vás při výzkumu překvapilo?

Celkové hodnocení práce (*klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi*):

Teoretická část práce se věnuje představení psychoterapie zaměřené na tělo a jejího vývoje, základních konceptů a zejména biosyntetické psychoterapii. Text má vyzrálý styl, je čtivý a dobře strukturovaný, za použití dostatečného objemu zejména zahraniční literatury.

Praktická část si klade za cíl „porozumět individuálnímu formování vztahu k tělesnosti a jejímu prožívání“ a „popsat tělový prožitek během psychoterapeutického procesu ve všech jeho fázích“. K tomu autorka dospěje pomocí IPA analýzy čtyř hloubkových rozhovorů s terapeuty, pracujícími metodou biosyntézy.

Oceňuji kvalitu hloubkových rozhovorů. IPA je provedena dle všeho pečlivě, je vidět, že autorka udělala maximum pro pochopení vnitřní žité zkušenosti všech participantů jednotlivě a také identifikovala společná témata. Výsledky jsou čtivé a zajímavé, je vidět skutečný zájem autorky o téma. Diskuse je kvalitní.

Vzhledem na kvalitně zpracovanou teorii i propracovanou analýzu práci považuji za vynikající, doporučuji zvážit publikaci v odborném tisku.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji<sup>2</sup>

Navrhovaná klasifikace: Výborný

Datum, podpis:

30.08.2023

