

# Využití biosyntetické psychologie v sociálních službách

*Biosyntetická psychoterapie je řazena mezi směry integrativní dynamické psychoterapie. Její celostní přístup vychází z biosyntézy, jejímž autorem je David Boadella. Biosyntetická psychoterapie metodou biosyntézy obohacuje o moderní znalosti z oborů psychosomatiky, biologie, neurovědy a epigenetiky. Prohlubuje ji o poznatky z aktuálních výzkumů o fungování mozku, současných poznatků molekulární biologie a genetiky atd.*

■ **Text: Mgr. Martina Chmelová,**  
diplomovaná biosyntetická  
psychoterapeutka, sociální pracovnice,  
Český institut biosyntézy, Sociální klinika

**C**ílem tohoto přístupu je co nejlépe postihnout komplexnost a potřeby současného psychotherapeutického procesu a dobře integrovat nové znalosti o možnostech psychoterapie.<sup>1</sup> Biosyntetická psychoterapie je kromě jiného s úspěchem využívána ve vzdělávání určeném pomáhajícím profesím (učitelé, sociální pracovníci, zdravotníci). V rámci workshopů, s přihlédnutím ke specifickým cílových skupin, je vzdělávání zaměřeno na dovednosti při práci s klientem v krizi a v těžkých životních situacích, dále ke zvyšování dovedností v oblasti psychické stability, komunikativních dovedností a náhledům do dynamiky vztahu pracovník-klient.

Jádrum biosyntetické psychoterapie je metoda biosyntézy, která byla v roce 1998 uznána Evropskou psychoterapeutickou asociací (EAP) jako **první vědecká metoda v somatické psychoterapii. Podstatou práce je integrace a vzájemné zrcadlení tří základních životních procesů.** Tělesného (pohybového), prožitkového (emocionálního) a mentálního (kognitivního). Stres přináší narušení souladu a harmonie mezi těmito třemi životními procesy s následnými obtížemi s nedostatkem či přebytkem energie v různých částech organismu. Problém tedy může zůstat „uložen“ v tělesných obtížích, ačkoliv vnější příčina už vymizela. Pro zdárné zvládnutí psychických problémů je proto vhodné (ne-li nezbytné) věnovat se vedle mentální analýzy problémů také tělesným projevům – ať už jde o svalové bloky, vegetativní obtíže, či problémy s vnitřní distribucí energie (vitality).<sup>2</sup>

V rámci metody došlo k rozšíření biosyntetické psychoterapie o oblasti embryologie, neurovědy, epigenetiky, o psychodynamický pohled na člověka, teorie attachmentu a objektivních vztahů, spiritualitu a etiku s přesahovými tématy, práci s traumatem osobním i transgeneračním. Biosyntetická psychoterapie tedy může obsahovat širokou škálu témat zahrnujících komplexitu lidské existence od zrození po smrt. **V rámci práce s klienty se používá procesní přístup vycházející z vnitřních signálů a pohybových projevů klienta,** na které navazuje a rozvíjí je specifickými technikami. **Na prvním místě vždy stojí potřeby klienta s respektem k individuálním odlišnostem a jedinečnosti jeho vnitřních zdrojů.**<sup>3</sup>

V současné době s přibývajícím počtem certifikovaných terapeutů dochází k rozvoji nejen vlastní individuální a skupinové psychotherapeutické práce, ale také k rozšiřování tzv. **aplikované biosyntetické psychoterapie** na jednotlivé pomáhající profese, kde blízký a emočně vřelý vztah je nedílnou součástí výkonu profese. **Přístup podporuje pomáhajícího pracovníka se současnou znalostí základních fenomenologických specifik dané profese.**

Pro sociální pracovníky a pracovníky v sociálních službách lze aplikovanou biosyntetickou psychoterapii využít **k posílení a zvýšení psychické odolnosti a přispět tak k osvojení důležitých nástrojů péče o sebe z hlediska prevence syndromu vyhoření.** Metoda dále umožňuje prožitkovým způsobem **prohloubit citlivost a vnímavost k vlastním a klientským potřebám,** a to v modalitách zahrnujících myšlení, emoce a tělesné reakce. Součástí prožitkového přístupu je vždy nácvik reflexe umožňující formulaci vlastních a následně i klientských potřeb a nácvik relaxačních a aktivizačních

metod jako důležité součásti psychohygieny sociálních pracovníků. V rámci edukace jsou uváděny důležité informace z oblasti zvládnutí stresu, ovlivňování způsobu komunikace pracovníka a klienta z pohledu dynamiky kontaktu.

Z hlediska využití aplikované biosyntetické psychoterapie v sociálních službách je možné pro ilustraci témat vyskytujících se v sociálních službách zmínit šest dynamických principů. V každém z nich můžeme objevit témata posilující vlastní, zdravé na-



**Na prvním místě vždy stojí potřeby klienta s respektem k individuálním odlišnostem a jedinečnosti jeho vnitřních zdrojů.**

stavení sociálního pracovníka, jeho kapacity a ukázky souvislosti vzájemných vztahů na poli sociální práce při řešení problémů a doprovázení klienta. Dynamika přístupu umožňuje ukázat některá slabá místa a pasti v procesu sociální práce s ohledem na aktuální krátkodobou nebo dlouhodobou pohodu/nepohodu sociálního pracovníka, ale také na jeho zdroje a způsob sebezpečí a sebezpečí.

<sup>1</sup> O biosyntetické psychoterapii – <https://www.biosyntheza.cz/o-biosynteticke-psychoterapii#o-metode>

<sup>2</sup> Biosyntéza jako výchozí přístup – <https://www.biosyntheza.cz/o-biosynteticke-psychoterapii#o-metode>

<sup>3</sup> Co je biosyntetická psychoterapie – <https://www.biosyntheza.cz/o-biosynteticke-psychoterapii#o-metode>

# oterapie

## » 1. princip biosyntézy – Esence, střed, kořeny

Základním cílem biosyntetické psychoterapie je co nejvíce se přiblížit k vlastnímu jádru a s ním spojeným kvalitám. Zde leží zdroj vnitřní síly a nasycení každé lidské bytosti. Zde je počátek fyzického, duševního i duchovního uzdravení. V rámci práce s tímto principem se díváme na oblasti, jak být sám za sebe, mít čas pro sebe, na dobré časování pro cokoli, na zdroje a jak je využívám, jak pevně, fakticky i pomyslně



stojím ve svém životě, jakou přebírám odpovědnost, ale také jakou mám moc, sílu a jak mám nastavené hranice obrany a ochrany, síly a moci, slabosti a bezmoci. Síla/slabost a moc/bezmoc jsou velmi významné fenomény týkající se etických a kvalitativních podmínek výkonu práce v sociálních službách.

## » 2. princip biosyntézy – Pulzace, pohyb, proudění

Každá buňka lidského těla, myšlenka, proces je neustále v pohybu, vyvíjí se, žije a zaniká. V každý okamžik lidského žití se vše neustále dynamicky proměňuje. Dynamika je důležitá součást procesu sociální práce, způsobu přemýšlení, co se děje s pomáhajícím pracovníkem, s kolegy v týmu, s klientem, s jeho rodinnými příslušníky. Všechny struktury na sebe vzájemně pů-

**Český institut biosyntézy (ČIB)** vznikl v roce 2007 s hlavním posláním: rozvíjet v ČR biosyntetickou psychoterapii (biosyntézu) – mezinárodně akreditovanou psychotherapeutickou metodu. ČIB je jedním z pouhých dvou pracovišť v ČR s akreditací Evropské asociace pro psychoterapii, a to od roku 2014. Patří tak mezi Evropské certifikované psychotherapeutické vzdělávací instituty (EAPTI – European Accredited Psychotherapy Training Institute) s právem udělovat Evropský certifikát psychotherapeuta (ECP).

sobí a vytvářejí podněty, akce a reakce. Okamžik, kdy dochází k zastavení pohybu a přirozené pulzace, nemusí vždy nutně znamenat stagnaci nebo neúspěch. Na zastavení se také můžeme dívat očima vývojového procesu a citlivě v zastavení vnímat i kvalitu, která kumuluje sílu pro další postupné rozpohybování. Pohyb i zastavení jsou důležité součásti téhož dynamického procesu a jedna kvalita nemůže být bez druhé. V pomáhající profesi mohou být výkonná, ale také musím vědět, kde je můj limit. Přirozená vlna je aktivita a útlum.

## » 3. princip biosyntézy – Detotalizace

V kontaktu s klientem se soustředíme na práci s vědomou přítomností. Klient přichází s problémem, snažíme se problém tzv. rámovat, ne všechno, s čím klient přichází, je špatně. Součástí detotalizace se ukazuje jako velmi efektivní „technika malých kroků“, která směřuje k cíli. Posiluje dobrý kontakt, realitu plánování a aktivizaci klienta. Řešení problémů rozdělíme na menší, lépe řešitelné a měřitelné kroky (podobně jako některé techniky používané v krizové intervenci). Konkrétní jeden malý splněný krok přináší energii do dalších kroků. Práce s energetickou hladinou při plnění jednotlivých kroků problému je v tomto přístupu srozumitelná. Princip detotalizace můžeme využívat i z hlediska fenoménu agresivity, vlastní i klientské. Nedílnou součástí se tak stává i teorie konfliktního pole (vlastní/klienta/kolegů), dynamika, hranice, rámování, práce s napětím.

## » 4. princip biosyntézy – Propojenost, vzájemné souvislosti

Práce s principem se soustředí na témata přiměřených podnětů a jejich důležitosti v práci s klientem v sociálních službách. Zahrnuje teorii pole, rezonanci, osobní historii s pohledem na to, jak to ovlivňuje mě samotného i klienta v současném okamžiku, v aktuální reakci atd. Jedná se o častá témata supervizí zaměřených na to, co se děje se mnou jako pomáhajícím pracovníkem, co se mnou dělá určitý typ klienta,

situace, konflikt, nedorozumění, co se děje s klientem v určité situaci, při konkrétní komunikaci atd.

## » 5. princip biosyntézy – Kontakt

V kontaktu, tedy ve společnosti druhého, mohou změny přicházet lépe. Zdravé vzory, modalit v souvislosti s teorií pole a biosyntetických přístupů, možnosti využití základních principů v kontaktu s klientem, sám se sebou, s kolegy. V kontaktu sám se sebou se také dotýkám svých potřeb, úroveň naplnění a souvislostí. Jsme si jako pracovníci v sociálních službách vědomi, jak zacházíme sami se sebou a s druhými?

## » 6. princip biosyntézy – Pendulace

Jedná se o princip, který zahrnuje – výkyv, polaritu a pohyb mezi nimi, životní fáze a etapy, denní fáze, uzavřené a nedokončené úkoly. Sociální práce s klientem zahrnuje přesahy a výkyvy v krajních polaritách. Otázky, jak uchopit pohyb mezi nimi, jsou přirozenou součástí sociální práce. Jak pomáhat klientovi poznávat a zažívat pohyb i pobývání ve středu mezi oběma póly životní/aktuální situace, jak k tomu přispívají zdroje, co je řád a chaos a jaký mají vliv na naše myšlení, emoce a konání. Co je funkce autopilota a pozorovatele – pohled zvnějšku na současnou situaci, na život klienta, na svůj život.

Biosyntetická psychoterapie přináší integrativní ukotvení aplikace nejen biosyntetických pohledů v oblasti sociální práce a při poskytování služeb. V rámci workshopové skupinové práce pracuje s edukací, nácvikem, sdílením, tréninkem reflexe a prožitkovými prvky. **Primárně u účastníků podporuje zvyšování citlivosti a vnímavosti vlastních a klientských potřeb, posilování dovedností v oblasti podpory psychické stability a prevence syndromu vyhoření, nácvik dovedností zvyšujících kvalitu komunikace a kontaktu s klientem a větší porozumění, co se mezi ním a klientem děje a jak to samotný pracovník vědomě i nevědomě ovlivňuje.**

**Základním cílem biosyntetické psychoterapie je co nejvíce se přiblížit k vlastnímu jádru a s ním spojeným kvalitám. Zde leží zdroj vnitřní síly a nasycení každé lidské bytosti.**