



ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Barvy a tvary v biosyntéze.

Aspekt výtvarné hry při zkoumání Life Fields a Life Streams.

Mgr. Jitka Géringová, Ph.D.

Výcvik v biosyntéze 2012-2016

Obsah

Úvod

1 Teoretická část.....4

1.1. Životní proudy a životní pole4

1.1.1. Životní proudy4

1.1.2. Životní pole7

1.1.3. Vztah mezi životními proudy a životními poli10

1.2. Povrchy a struktury, tvary a barvy a jejich symbolický význam14

1.2.1. Základní symbolika barev15

2. Empirická část15

2.1. Life Streams a Life Fields v terapeutické praxi16

2.2. Kdy není používání obou modelů funkční19

2.3. „Střípky“ z používání práce s modely LF a LS19

Shrnutí a závěr20

Literatura

Obrazová příloha

Úvod

Zvolené téma se zaměřuje na zkoumání základních teoretických východisek biosyntézy, na zkoumání problematiky Life Streams – životních proudů a Life Fields – životních polí. Na jejich vzájemný vztah a možnosti kreativní práce s těmito modely. V textu používám pojmenování v angličtině, češtině anebo zkratky, tedy životní proudy, Life Streams (LS) a životní pole, Life Fields (LF).

Zaměřuji se nejdříve na teorii životních proudů a životních polí a na objasnění těchto modelů ve všech úrovních, které lze skrze dostupnou literaturu pojmenovat.

Dále se pokouším objasnit jejich vzájemný vztah a to citacemi odborné literatury a pomocí grafických diagramů. V textu D. Boadelly „*Strom člověka a fundamentální dimenze biosyntézy*“ (2009) nacházím inspiraci pro grafické znázornění vícevrstevnatého propojení životních proudů a životních polí pomocí kresby stromu jako symbolického obrazu existence v biosyntetickém kontextu.

Vytvářím tím most k popisu vlastní terapeutické práce s těmito koncepty. Na jednotlivých případech představuji jednak možnosti kreativního využití LF a LS, ale také zkušenosti, kdy tento způsob práce nelze použít nebo jen s obtížemi. Práce je doplněna skicami a fotografiemi konfigurací, které vytvářeli klienti a jejich interpretacemi od klientů či ode mne.

Podstatnou složkou práce s Life Fields a Life Streams, kterou nabízím klientům, je možnost volby „vlastního“ modelu podle osobní preference předmětů, barev a textilních struktur povrchu polštářů, které používám. To mi poskytuje značné pole možností pro kreativní uchopení, ve kterém mohu použít prostředky, které jsou pro mne přirozené a vycházejí jak z mého původního vzdělání, tak z mého celkového směřování. Tato práce navazuje na mé původní vzdělání v oblasti výtvarného umění, které jsem dále doplnila o psychoterapeutický výcvik se zaměřením na využití arteterapie i na kreativní podstatu a mou přirozenou chuť věci zakoušet přímým smyslovým vnímáním a tělesnou zkušeností. V textu je proto část věnovaná symbolice barev, tvarů a povrchových struktur textilií, se kterými pracuji.

1. Teoretická část

1.1. Životní proudy a životní pole

Ve všech textech Boadella pojmenovává základy, fundament biosyntézy jako témata životních proudů a také životních polí. V první kapitole textu *Strom člověka a fundamentální dimenze biosyntézy* (2009), která má název „*Proudy života a kořeny vtělení*“ Boadella představuje svůj embryologický model jako **ABC biosyntézy**, což odkazuje jak ke zkratkám jednotlivých životních proudů, tak k základnímu pojmosloví, k samotným základům problematiky. **A – Afect** - vykládá slovník současné češtiny jako výraz z oblasti psychologie, označující „*krátkodobé porušení duševní rovnováhy, prudké pohnutí mysli, projevující se prchlivostí*“ (www.lingea.cz, cit.20.1.2019). My jej však v kontextu životních proudů chápeme jako širokou oblast našeho emočního systému vyrůstající z endodermálního základu. **B – Behavior** - behaviorální rozměr odkazuje k chování člověka, k jeho používaným, naučeným somato-psychickým vzorcům, které se projevují v jeho konkrétních akcích. Ten má v embryonálním modelu návaznost na mezodermální vrstvu lidské bytosti. A konečně **C – Cognition** – odkazuje k poznání a poznávání, jež uskutečňujeme prostřednictvím myšlení, tedy ektodermální vrstvy v embryologickém modelu.

Pojem Life Fields, životní pole, odkazuje k životním polím našich různých zkušeností jakožto komplexních mnohoúrovňových bytostí. Naše životní zkušenosti, které jsou různého charakteru, např. fyzické, emocionální, mentální, duchovní či vitální, ale i prostředí, vztahy a možnosti, které nás formovaly v minulosti i které nás obklopují v současnosti, vytváří určité pole, které má každý jedinec zcela originální. A přesto ho můžeme pojmenovávat a zkoumat pomocí určité struktury. Tato struktura, pomocí které můžeme „celek člověka“ uchopovat, se v biosyntéze nazývá Life Fields, pole životních zkušeností. (Boadella, D., Spetch-Boadella, S., 2017, s.9)

Vztah Životních polí a životních proudů jsem vždy vnímala v úzké souvislosti. Avšak konkrétní podobu tohoto vztahu, která značně rozšířila mou původní představu, jsem začala zkoumat až s formulováním této závěrečné práce.

1.1.1. Životní proudy

Boadella uvádí, že jeden ze stěžejních konceptů v biosyntéze se vztahuje ke třem životním proudům afektu: pupeční afekt, kinestetický afekt a afekt kůže embrya. Jsou úzce provázány se třemi zárodečnými vrstvami, ze kterých se embryo postupně vyvíjí v malého člověka a které jsou v postnatálním životě „...úzce spojené s konkrétními morfologickými oblastmi těla a se třemi základními procesy. A to s emocionalitou, hybností a vnímáním...“ (Boadella, D., Spetch-Boadella, S., 2017, s.11).

Jedna z prvních informací, které jsme dostali na počátku výcviku v biosyntéze, byl model trojúhelníku, jehož jednotlivé vrcholy představují tři části lidské struktury, jež se vyvinuly ze tří zárodečných vrstev: mezodermu, ektodermu a endodermu.

Tyto tři části jsou, jak výše popisuje Boadella, propojeny s:

hybností (příčně pruhované svaly, kosti, vazy – **mezoderm**). Aplikované na konkrétního jednatelce, představuje aspekt ,dělení' ve smyslu činu, akce, pohybu, tedy „**Já dělám**“.

Emocionalitou (vnitřní orgány, včetně srdce – **endoderm**). U konkrétního člověka je to aspekt ,prožívání', tedy co pociťuji - „**Já cítím**“.

Vnímáním (kůže, mozek, nervová soustava, smyslové orgány – **ektoderm**). Pro konkrétního člověka představuje aspekt smyslového vnímání a myšlení, tedy také porozumění a reflexe. „**Já myslím**“



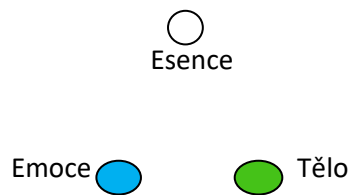
Boadella hovoří o způsobu propojování těchto tří částí pomocí tří terapeutických postupů, které pro to byly vytvořeny: „*Centering se týká vyvážení dýchání a nalezení rovnováhy mezi emocionálním přehráváním (hysterií) a emoční apatií (blok afektu nebo schizoidní pozice. Grounding se vztahuje k nastolení rovnováhy svalového tonu mezi dvěma extrémy – hypotonem týkajícím se rezignace a zhroucení a hyperonem, týkajícím se napětí a stresu. Facing se vztahuje k vyrovnavání vnímání mezi přílišnou zaměřeností (tunelové vidění) a nezaměřeností (rozptýlené, nefokusované vidění).*“ (Boadella, D., Spetch-Boadella, S., 2017, s.11).

Pro mou vlastní terapeutickou práci představuje tento model jakýsi první krok v porozumění, jak se klient vnímá a prezentuje, co je pro něj zdrojové a co nejméně dostupné. Pro jeho znázornění používáme různé předměty a objekty, které mohou mít pro klienta symbolický význam. Když tento model představuji klientovi v jeho ideální podobě – tedy že všechna tři ramena trojúhelníku jsou od pomyslného středu stejně vzdálená - s humorem říkám, že takto fungují jen bohové, protože každý z nás má některou část více a jinou méně „k dispozici“.

Pro potřeby počínající práce s novým klientem také krátce vykládám smysl pojmu „esence“, kterou umísťujeme doprostřed pomyslného trojúhelníku. Klienti pak rozmísťují své „tělo“, „emoce“ a „mysl“ do různé vzdálenosti od esence, podle toho, jak vnímají svou propojenost s těmito kvalitami. Zároveň volí mezi různými barvami nebo i různými předměty.

Níže uvádím dva příklady z praxe, kdy je použita právě tato metoda na prvním setkání:

Klientka K1: Má za sebou 10 dní na chatě v přírodě, prožívá nově kontakt sama se sebou skrze prožitky lesa během procházek. Její „nová“ struktura, která reprezentuje právě tento proces, vypadá takto:



Klientka K1 nezvykle zvolila jiné, než trojúhelníkové uspořádání, které však nevědomky reprezentuje její novou zkušenost – upozaděná mysl je nejvíce přístupná k esenci skrze tělesné prožitky.

Tělo – jasně zelená barva. Pro klientku představuje čerstvost, zdroj, hmotu.

Emoce – světle modrá. Představuje pro klientku lehkost, modré nebe, vzduch.

Mysl – červená, ohnivá, „není to úplně pozitivní“.

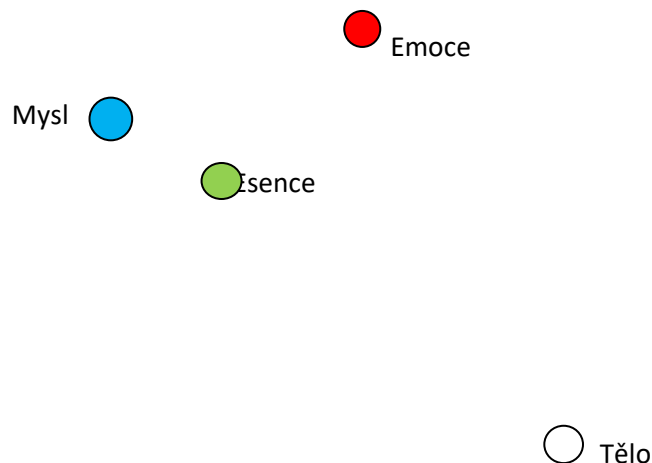
V běžném režimu by se klientka prezentovala jinou strukturou, jak později vysvětlila a předvedla. Běžně v jejím životě dominuje mysl a naopak tělo je nejvíce upozadované.

Klientka K2 zvolila na prvním setkání jako zástupce svých část tyto barvy:

Mysl – je modrá jako záliv, studená a blízká

Emoce - jsou červené, vášně, plamen, ale nejsou takto volně, jsou zabalené do sebe, zakroucené. Pláč a vztek.

Tělo – bílá, daleko, mimo kontakt, necítím ho.



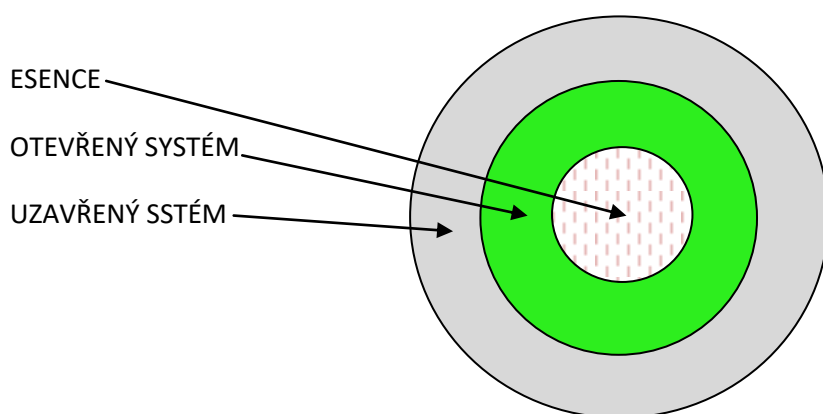
Při dalším rozhovoru klientka hovoří o letitém boji s nadváhou (vypadá štíhlá a svalnatá) a připouští, že má pozitivní zážitky svého těla – skrze sport a pocit, že zvládne určité výkony a že nyní zvládá svojí váhu.

1.1.2. Životní pole

Model Life Fields, jak jej vytvořili David Boadella a Silvia Spetch-Boadella (Boadella, D., Spetch-Boadella, S., 2017, s. 9), představuje centrálně orientovanou kruhovou strukturu, složenou ze tří soustředných kružnic, které obsahují dohromady sedm polí. Ta jsou organizována v šesti pravidelných výsečích a centrálním poli uprostřed diagramu. Těchto sedm polí je zároveň obrazem sedmi klíčových terapeutických postupů.

Model životních polí nám vlastně představuje „celého člověka“: *„Osobní zkušenosti a exprese lze chápat jako spektrum životních polí, které obsahují fyzické, energetické, emocionální, vztahové, kognitivní, imaginární a duchovní složky...Koncept životních polí byl vyvinut na základě výzkumů týkajících se tělového obrazu a sebepojetí a to s cílem vyjádřit vícerozměrnost lidské zkušenosti.“* (Boadella, D., Spetch-Boadella, S., 2017, s.12).

Autoři nabízejí pohled na strukturu z několika různých úrovní. Jedna z nich je **úroveň centrálního pohledu**, která odhaluje otevřenost a uzavřenost systému (lidské bytosti), přičemž *„Uzavřený systém představuje charakterové nástrahy, tělesné blokady a duševní bloky, zranění. Otevřený systém odráží psychický kontakt, energickou živost a kontakt s kvalitami srdce.“* (Boadella, D., Spetch-Boadella, S., 2017, s.10).



Abychom mohli porozumět tomuto pohledu na diagram a vlastně diagramu celému, musíme si specifikovat, co jednotlivé kružnice představují.

ESENCE – vnitřní růžový kruh. Představuje zdravé jádro člověka, bytostný, pulzující střed já, kde se nacházejí zdrojové kvality.

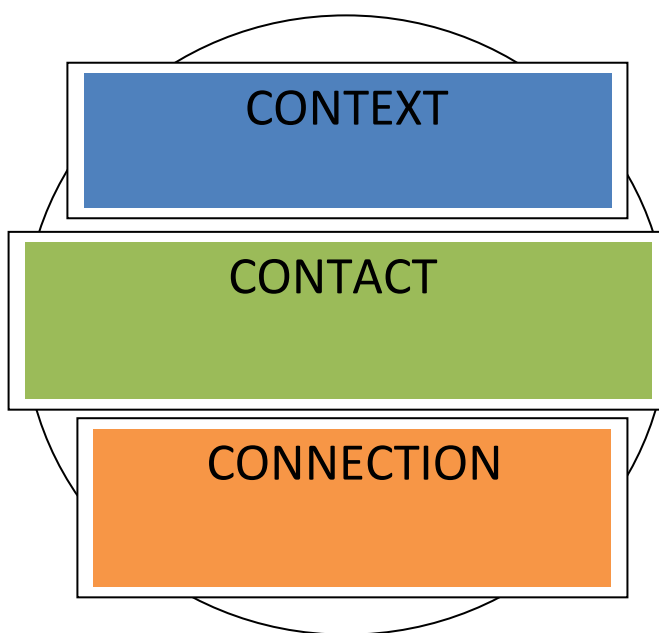
OTEVŘENÝ SYSTÉM – představuje psychický kontakt, energickou živost a kontakt s kvalitami srdce.

UZAVŘENÝ SYSTÉM – představuje charakterové nástrahy, tělesné blokady a duševní bloky, zranění.

Terapeutická práce v biosyntéze začíná ve středním mezikruží, kde jsou jednotlivé oblasti více propojeny a postupně se rozšiřuje na méně dostupné oblasti.

Jiný pohled na model životních polí nabízí možnost zkoumat jej jako horizontální nebo vertikální strukturu.

V horizontální úrovni jej můžeme rozčlenit na tři zóny, které Boadella nazývá „3 C“. (Boadella, D., Spetch-Boadella, S., 2017, s. 10).

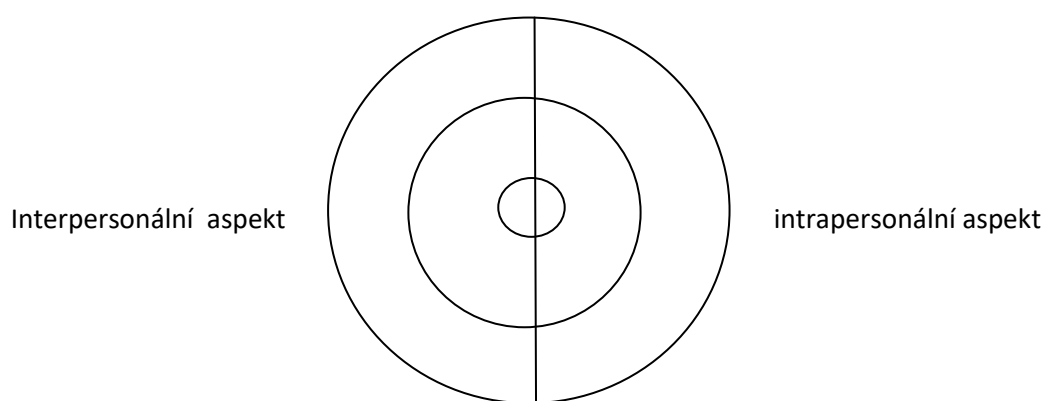


První „C“ – Connection je dolní zóna, která představuje somaticko energetické mosty

Druhé „C“ – Contact je ve střední zóně a představuje kanály vztahů a emocionálního vyjádření.

Třetí „C“ je umístěno v horní části diagramu a představuje Context – symbolické a imaginární vzorce zkušeností.

Vertikální pohled na diagram ukazuje *interpersonální segmenty* na levé straně a *intrapersonální segmenty* na pravé straně, které se navzájem ovlivňují a obklopují jádro transpersonálního self. Vnímám to jako polaritní vyjádření jedné kvality uvnitř sebe, například myšlenky nebo emoce (intrapersonální zóna), které se manifestují ve světě prostřednictvím řeči nebo vztahů s lidmi (interpersonální zóna).



Tento vertikální pohled poukazuje na důležitost **polarit** v biosyntéze jako velmi efektivního způsobu, kterým můžeme porozumět určitým kvalitám, nebo je vysvětlovat a charakterizovat. Pomocí tázání se klienta v prostoru mezi polaritami můžeme vymezit území, které pro něho bude snadněji „přehlednutelné“ a možná se lépe dokáže zorientovat, kde je v tomto prostoru jeho vlastní kvalita. Například otázka „*Jaké sou vaše vnitřní obrazy?*“ může být chápána mylně nebo velmi široce, kdežto otázka „*Jsou vaše vnitřní obrazy spíše tvořivé, pozitivní a podporující nebo spíše restriktivní, omezující, devalvující?*“ vymezuje rámec, ve kterém se odpověď může pohybovat a konkrétně ukazuje, které straně polarit dává klient momentálně přednost.

Boadella pojmenovává několik principů polarit (Boadella, D., Spetch-Boadella, S., 2017, s. 10):

- vnitřní práce vs. vyjadřování
- stoupání či klesání energie (stání vs. ležení, nestálost vs. stálost, uzemněnost vs. světlo (lehkost?- pozn. autorky textu))
- aktivní vedení vs. přizpůsobivé následování
- regresivní vs. progresivní směry (ponoření se „do“ nebo vynoření se „z“ událostí v minulosti)
- hra interakce mezi verbálními a neverbálními komunikačními systémy

V průběhu výcviku jsme se také seznámili s možností nahlížet diagram životních polí jako představu **modelu lidské bytosti**, s úrovní mentální – hlavou – v horní části, s úrovní emocionální – břichem- ve střední části a úrovní tělovou, somatickou – nohama ve spodní části.

Pro Boedellu je 7 polí v Life Fields obrazem sedmi možných terapeutických intervencí, terapeutických postupů (Boadella, D., Spetch-Boadella, S., 2017, s. 10).

- motorická práce na svalovém tonu a pohybovém projevu
- aktivní práce s energií vitálního a jemného rytmu dýchání
- práce s rezonancemi a interferencemi v oblasti lidských vztahů
- práce na spektru kontejmentu a uvolnění v oblasti vyjádření emocí
- transformační práce na restriktivních představách, které mezují naši vizi
- práce na pročištění a objasnění našeho jazyka od jeho komunikačních obtíží
- uprostřed diagramu je pak prostor pro naše propojení s hlasem vlastního srdce prostřednictvím somatické meditace.

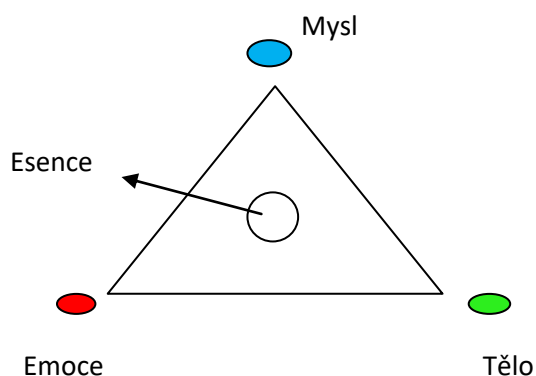
Komplexní model životních polí, který zahrnuje všechny výše uvedené pohledy je tím, který dobře známe z výcviku. Jeho podoba je k nalezení v obrazové příloze (obr. č. 1).

1.1.3. Vztah mezi životními proudy a životními poli

Koncept životních proudů, nebo životních proudů afektu, které se vztahují k zárodečným vrstvám (ektoderm, endoderm a mezoderm) je považován v biosyntéze za stěžejní. Další ze základních konceptů je pak koncept životních polí.

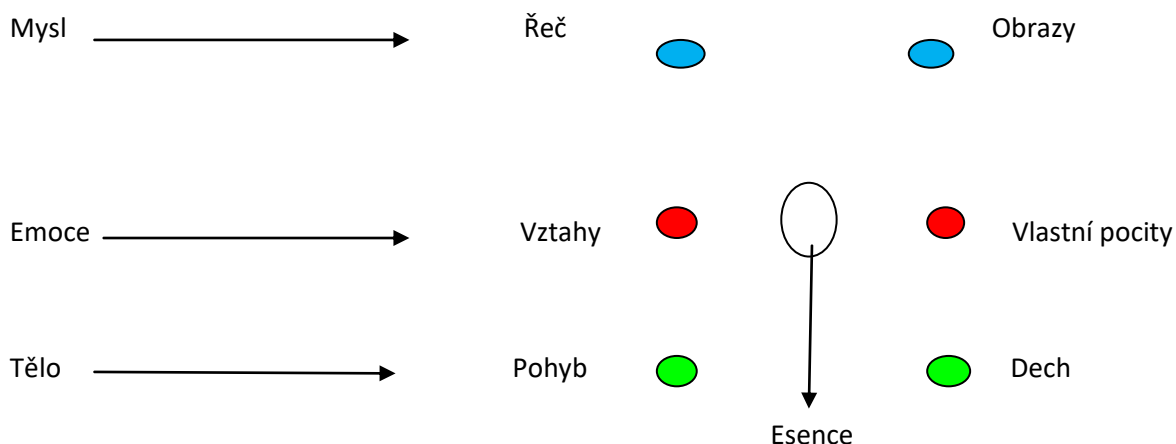
Již od počátku mé práce s klienty jsem vnímala vztah mezi oběma koncepty a postupně jsem nabyla přesvědčení, že životní pole vyrůstají, ze životních proudů, že jsou vlastně takovou jejich detailní verzí. Vůbec nevím, kde se ve mně toto intuitivní přesvědčení vzalo a má verze vztahu mezi živ. proudy a živ. poli vypadá vizuálně takto.

Základní trojúhelník, který představuje
zjednodušeně embryonální vrstvy
ektoderm, endoderm a mezoderm



Transformace základního trojúhelníku:

Zdvojení jednotlivých kvalit zárodečných listů podle toho, zda se projevují „ve světě“ nebo „uvnitř“ člověka



Mé intuitivní chápání vztahu mezi **LS** (Life Streams – žiotní proudy) a **LF** (Life Fields – životní pole) vedlo k tomu, že jsem si představila model tří životních proudů jako základ pro jeho další rozšiřování a bližší charakterizování a to pomocí struktury životních polí (Life Fields). Tedy že mysl se manifestuje navenek jako řeč a uvnitř jako vnitřní obrazy. Emoce se manifestují navenek ve vtazích a uvnitř je prožíváme jako emoce, pocity. Tělo se prezentuje navenek v pohybu a uvnitř jako dech. V tomto smyslu jsem poměrně dlouhou dobu pracovala s klienty, dokud jsem si studiem textů D. Boadelly nepoupravila názor. Nemyslím si, že by mé chápání vzájemného vztahu LS a LF bylo chybné, dokonce může být dobrým vodítkem pro práci s klienty, ale je ochuzeno o jeden důležitý aspekt.

Boadella (2009) se ve svém článku „*Strom člověka a fundamentální dimenze biosyntézy*“ do hloubky věnuje různým aspektům biosyntézy jako metafory stromu v celé šířce možných představ o něm. Pro chápání životních proudů a životních polí je však zásadní první kapitola „*Proudy života: kořeny vtělení*“.

„V severské mytologii měl posvátný strom světa tři kořeny, které byly prameny života a dovolovaly plynutí energie do těla světa. V biosyntéze tři kořeny korespondují s tím, co jsem nazval třemi Proudy života.“ (Boadella, D., 2009, s. 97). Boadella tím myslí embryologický koncept tří původních zárodečných listů, které vytváří základ lidské bytosti. S nimi jsou spojené tři proudy emocí: proud pocitu propojení s dobrou fyzickou a emocionální výživou, proud pocitu propojení se svobodnými a elegantními pohyby a proud pocitu propojení s radostným kontaktem kůže a smyslových orgánů. Negativní zatížení stresy v orgánových systémech a mezi nimi vytváří somatický základ pro neurózu. Tyto tři proudy zakládají naší morfologii a fyziologii. Boadella o nich hovoří jako o ABC biosyntézy:

Afekt- vše, co se děje v našem emočním systému

Behaviorální rozměr – co se děje v našem chování, postojích a vzorcích jednání

Kognice (Cognition) – co se děje v tom, jak cítíme a vytváříme smysl světa

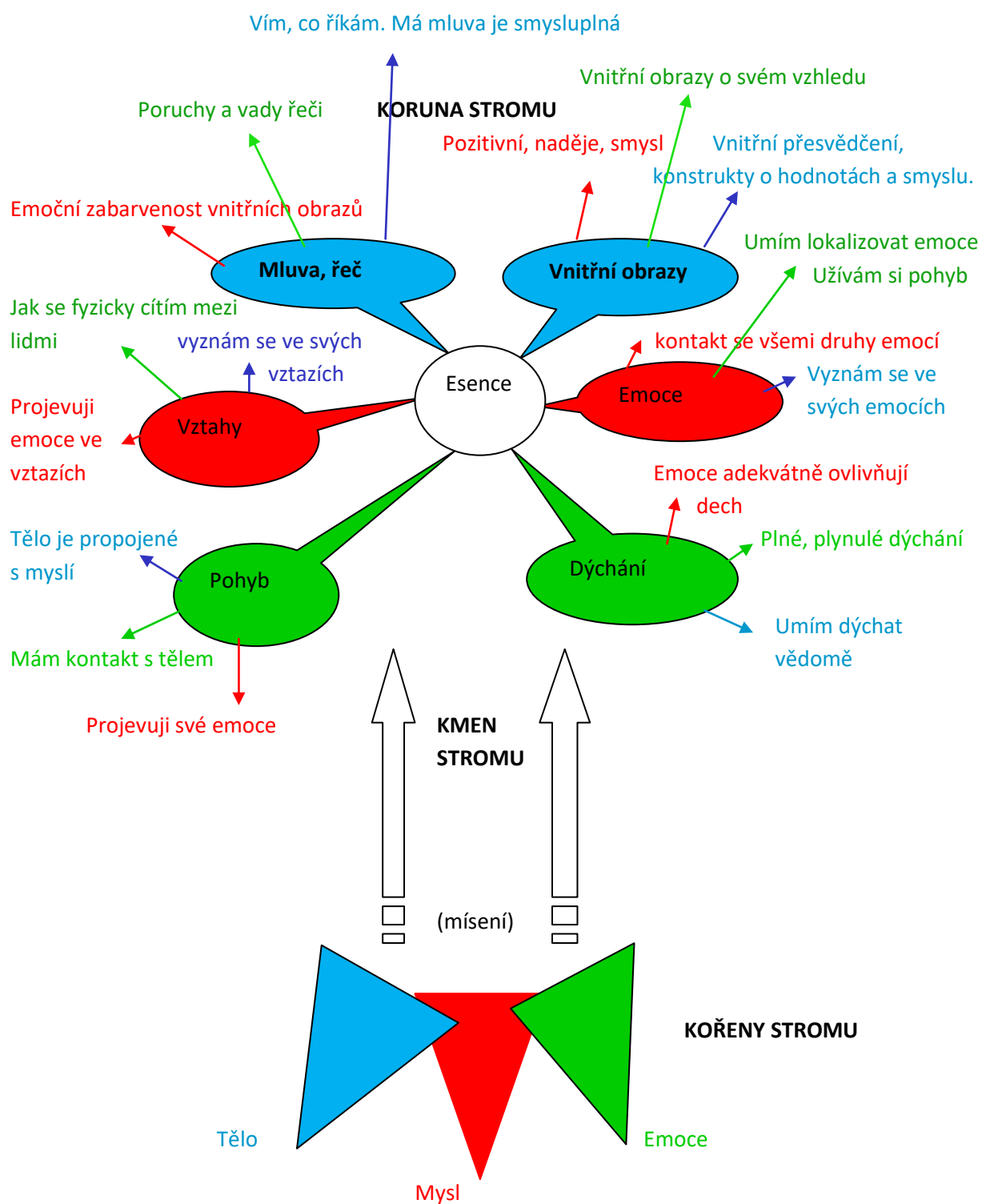
Kořeny stromu vyživují celý organismus stromu, tak podobně tři proudy života rezonují na všech úrovních našeho bytí. „*můžeme rozlišit tři podoby jazyka: jazyk popisující události, to, co se stalo, jazyk popisující pocity a jazyk popisující víry a postoje. To je princip proudů života zmapovaný v jazyce.*“ (Boadella, D., 2009, s. 98)

A to je pro mne zcela nová myšlenka, nový pohled na propojení mezi životními proudy a životními poli. Znamená to tedy, že každá dvojice v životních polích odpovídá jednomu základnímu proudu života, ale také, že každý jednotlivý díl v životních polích, obsahuje všechny tři aspekty životních proudů, jak Boadella uvádí výše na příkladu jazyka. To ovšem může zakládat na zcela nový systém terapeutické práce, mohli bychom s klientem například hledat a oslovovat ten ze tří životních proudů, který je mu nejvíce přístupný, který je pro něj zdrojový i v ostatních životních polích.

V následující tabulce představuji návrh uplatnění životních proudů v životních polích:

ŽIVOTNÍ POLE	ŽIVOTNÍ PROUDY UPLATNĚNÉ V ŽIVOTNÍM POLI Emoce Tělo Mysl
Dýchání	Jak ovlivňuje projevení emocí dech – emoce ovlivňují adekvátně dech (např. dech nebrání projevit emoce a naopak emoce nezabraňují dýchání) Plný dech-fyzicky zdravý, rovnoměrné dýchání do hrudníku i břicha Dokážu ovlivňovat dech svou myslí, dýchat vědomě (např. umím se soustředit na svůj dech a ovlivňovat ho)
Pohyb	Projevy emocí navenek, gesta, expresivita Mám dobrý kontakt se svým tělem Mé tělo je propojené s mou myslí, mohu ovládat své tělo, dělat záměrné pohyby. Umím „vypnout“ mysl a soustředit se na tělo.
Emoce	Kontakt se všemi druhy emocí Emoce v těle – umím je lokalizovat, umím s nimi v těle zacházet (např. uvolnit napětí fyzickou aktivitou). Umím si užít prožitky fyzické aktivity (např. mohu pociťovat radost z pohybu) Vyznám se ve svých emocích, dokážu je identifikovat, porozumět jim.
Vztahy	Projevování emocí ve vztazích (např. vřelost, adekvátní kontaktnost) Jak se cítím mezi lidmi fyzicky (např. cítím se uvolněně a dobře mezi lidmi) V zásadě se vyznám ve svých vztazích, rozumím jim. Dokážu identifikovat vztahy, které jsou pro mne konstruktivní a které destruktivní.
Vnitřní obrazy	Emoční zabarvenost vnitřních obrazů (např. pociťuji jejich naději a smysl) Vnitřní obrazy o svém vzhledu (např. koncept mé fyzické podoby je v zásadě pozitivní, vím, že vypadám „dobře“) Vnitřní přesvědčení, konstrukty o hodnotách a smyslu.
Mluva/Řeč	Přiměřené projevování emocí v řeči (např. hlasitost, tón, expresivita...) Řečové vady, poruchy řeči Vím, co říkám, má mysl a má řeč jsou propojené. Má mluva je smysluplná.
Esence	Moje emotivita je mou součástí Mám rád/a svoje tělo, vím, jak je pro mne fyzické zdraví důležité Má mysl je bohatá a široká, důvěřuji své myslí, která přijímá i přesahové kvality.

Dovoluji si předložit i zjednodušené grafické vyjádření „stromu“ vztahů mezi LS a LP:



Přiznávám, že uvedené grafické vyjádření „stromu propojení“ mezi životními proudy (kořeny) a životními poli (koruna) nevypadá zdaleka tak esteticky jako přípravná kresba (obr. č. 2 v příloze) a ta by určitě nevypadala zdaleka ani trochu esteticky, oproti obrázku, který bych namalovala s řádnou přípravou a ozmyšlením a který možná ještě někdy namaluji.

To, co je důležité a co se neobjevuje na předešlém diagramu, se odehrává ve kmeni stromu. Tam dochází k mísení, ovlivňování a propojování kvalit životních proudů, až je z nich tok mízy, která proudí stromem vzhůru, složená z mikročástek aspektů fyzických, psychických a emocionálních, aby se rozlévala do všech sedmi oblastí životních polí.

1.2. Povrchy a struktury, tvary a barvy a jejich symbolický význam

Tato část textu a také mé terapeutické zkušenosti se opírá o mé původní směřování a vzdělání jako výtvarnice a arteterapeutka.

Jestliže umožním klientovi, aby zvolil jeden předmět mezi mnoha, nemohu si nevšimnout, že jeho volba je ve většině případů ovlivněna barvami, tvary, povrchy nebo materiálem, ze kterého je předmět zhotoven. Naše mysl zkrátka uvažuje symbolicky a automaticky přiřazuje významy všemu, co nás obklopuje.

To je v biosyntéze zvláště důležité, protože často volíme „laskavé“ materiály (měkké, chlupaté, světlé), kterým klientům nabízíme na ochranu či podporu, když mají intenzivní emoční chvíli při sezení.

Systematizovat, kategorizovat nebo nějakým způsobem roztřídit materiály, které se mohou objevit v biosyntetické terapii, by bylo nemožné. Volím proto postup, abych na základě polarit popsala alespoň ty, které používám já ve své práci a jak jim většinově rozumějí klienti.

Při práci s polštáři si všímám polaritních kvalit:

Světlý – tmavý. Tmavý polštář je ve většině případů volen, aby zastupoval něco, co je klientovi nedostupné nebo k tomu má přímo špatný vztah.

Hladký – chlupatý. Většina klientů preferuje měkké, chlupaté (takzvané čiči) materiály, nehledě na pohlaví. Někteří při hovoru spontánně hladí povrch chlupatého polštáře, který je položený na gauči. Často jej používám, když se s klientem dotýkáme nějakých závažných obsahů, které prožívá somaticky (v břiše). Potom chlupatý polštář slouží jako skvělý štít a utěšitel.

Jednobarevný – vzorovaný. Vzorované polštáře volí klienti často proto, aby vyjádřili složitost, nejednoznačnost nebo komplexnost nějakého jevu.

Velký – malý. Na velikosti záleží. Něco, co považujeme za významné, nevyjádříme malým tvarem, leda, že by byl velmi luxusní a originální.

Při práci s kameny a přírodními materiály můžeme očekávat, že klient vždy vynáší tvarově dokonalé, oblé, hladké a světlé předměty, oproti ostrým nebo perforovaným a tmavým. Myslím, že toto symbolické uvažování máme všichni stejné a není třeba ho více rozebírat.

1.2.1. Symbolika základních barev

Červená – nejčastěji asociovaný pojem k červené je láska a krev. To odpovídá její polaritní kvalitě: **život** (dokud v nás proudí krev, žijeme), zamilovaní jsou zcela oživení láskou a také je naše spojení červené a lásky (srdce) hodně masírováno reklamou, především na sv. Valentína. Versus **smrt** (násilí, násilná smrt, vykrvácení, semafor, značka STOP). Dále k ní patří pojmy jako revoluce, smyslné červené letní ovoce (jahody, třešně), životnost, vitalita, energie.

Modrá – nejčastěji lidé asociují nebe a vodu, což odpovídá naší zkušenosti s modrou barvou v přírodě. Její příznačné kvality jsou chlad, nedosažitelnost, nehmotnost, transcendence, klid, přijímání, plynutí. U tmavě modré pak smutek a deprese.

Žlutá - Naše zkušenosti se žlutou se v ročním cyklu objevují brzy zjara v podobě prvních jarních květů (petrklíč, podběl, pampeliška, zlatý déšť) a opeřených mláďátek kuřátek, kachňátek, housátek. Není proto divu, že je s ní spojovaná určitá nezralost. Nejčastější asociace je ale slovo slunce. To přináší den po noci, vědomí po nevědomém snu, světlo po tmě. Se žlutou je tak spojováno myšlení, poznání, znalost, teplo. Polaritní je pak závist, zkaženost, nemoc.

Zelená – je spojovaná s růstem, bujením, přírodou, životaschopností. Polaitní je jedovatost a otrava.

Fialová – se nachází mezi modrou a červenou, zprostředkovává rovnováhu. V křesťanství je barvou Kristova utrpení a v liturgii se používá velikonoce. Spojujeme ji také s luxusem.

Oranžová – je mezi červenou a žlutou, což jsou obě teplé barvy. Je spojována s radostí, teplem, dětstvím.

2. Empirická část

V této části práce bych chtěla přestavit svou dosavadní práci s klienty, ve které jsem využívala dva způsoby práce s životními proudy (LS) a životními poli (LF).

První z nich představuje využití různých předmětů a objektů jako symbolických zástupců jednotlivých aspektů LF a LS. Poukazuje na symbolické významy a hodnoty, které klient jednotlivým aspektům přiřazuje.

Druhý z nich pracuje s různě barevnými a různě texturovanými polštáři, ze kterých klient vytváří model buď životních polí, nebo životních proudů, aby pak do tohoto modelu vstupoval, nechal se ovlivňovat jeho vnitřní dynamikou a měl vlastní somatickou zkušenost s jednotlivými aspekty. Při této práci používám zjednodušený model LF, kde nerozlišuji ony dvě mezikruží otevřeného a uzavřeného systému (kap. 1.1.2.), ale používám jen jednoho symbolického zástupce. Kvalitu jeho otevřenosti či uzavřenosti odhalujeme v průběhu rozhovoru a často zobrazujeme jeho blízkostí či vzdáleností od středové esence.

2.1. Life Streams a Life Fields v terapeutické praxi

Nápad, že mohu „oživovat“ tři životní proudy vztahováním ke konkrétnímu klientovi, nebo vytvářet prostorový objekt z modelu Live Fields, do kterého může klient vstoupit a zažívat toto prostředí jako tělově emocionální zkušenost, se zrodil postupně a náhodou. V následujícím textu uvedu několik zajímavých příkladů z praxe, kdy klienti tvořivě použili tuto metodu.

V začátcích mé terapeutické práce s biosyntézou jsem při vysvětlování základního modelu biosyntézy - tedy modelu propojení těla, mysli a emocí - popadla náhodně předměty, které byly ve sdílené terapeutické pracovně po ruce. Zcela náhodně jsem použila nějaký předmět pro reprezentaci její mysli, jiný pro tělo a další pro emoce. Klientka měla potřebu brát jednotlivé zástupné předměty do rukou a chvíli s nimi setrvat v tichu, než začala hovořit o svém vztahu k jednotlivým částem své osobnosti. Náhodou se na místě emocí ocitl skleněný, průhledný, bleděmodrý předmět – svícen na čajovou svíčku, který si klientka ponechala v ruce až do konce našeho sezení. Hovořila o svých emocích a o problémech, které má s jejich vyjadřováním, o pocitech chladu, zamrzlosti emocí.

Uvědomila jsem si, že došlo k sepsání symbolického „tvaru“ předmětu (jeho reálná forma, jeho barva, materiál, ze kterého byl vyroben) a pociťovaného významu vlastních emocí u klientky. Že tedy předmět, který představoval emoce, skutečně představoval symbolickou formou konkrétní emoce konkrétní klientky.

Další práce s klientkou Sociální kliniky (X1) vedla k prvnímu experimentování s modelem LF rozloženým z dostupných polštářů. Klientka byla matka na rodičovské dovolené, vyčerpaná, zoufalá z pocitů, že je nedostatečná matka a věčně rozhádaná s manželem.

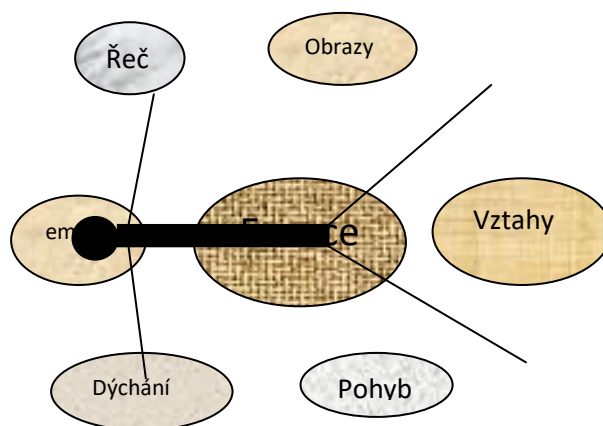
Protože jsem v té době neměla vlastní pracovnu, terapie se odehrávala v různých prostředích. Zajímavý efekt přinesla pracovna spřátelené organizace, která umožnila terapeutům Sociální kliniky fungovat ve svých prostorech. K dispozici byly nebarevné polštáře – šedivé, hnědé a šedohnědé, a potom dva velké rudé a chlupaté, jakoby sametové polštáře. S klientkou jsme začaly rozmísťovat jednotlivé polštáře podle modelu životních polí a povídaly jsme si u toho, jak jednotlivé kvality u sebe prožívá. Klientka X1 vstoupila do prostorové kompozice a postupně si sedala na různé polštáře. Nejprve si sedla na Esenci. Z ní se rozhlížela po celém svém poli a znovu jsme opakovaly, kde je jaká kvalita. Pak odstrčila Myšlení (vnitřní obrazy) a Řeč. Nejraději by je zahodila, vytváří jí závoj v hlavě a odpojují ji.

Pak si sedla na Emoce, to jí přineslo pocit uklidnění. Chtěla by všechno emocemi zabrat, roztáhnout se.

Dýchání – nic zvláštního neprožívá.

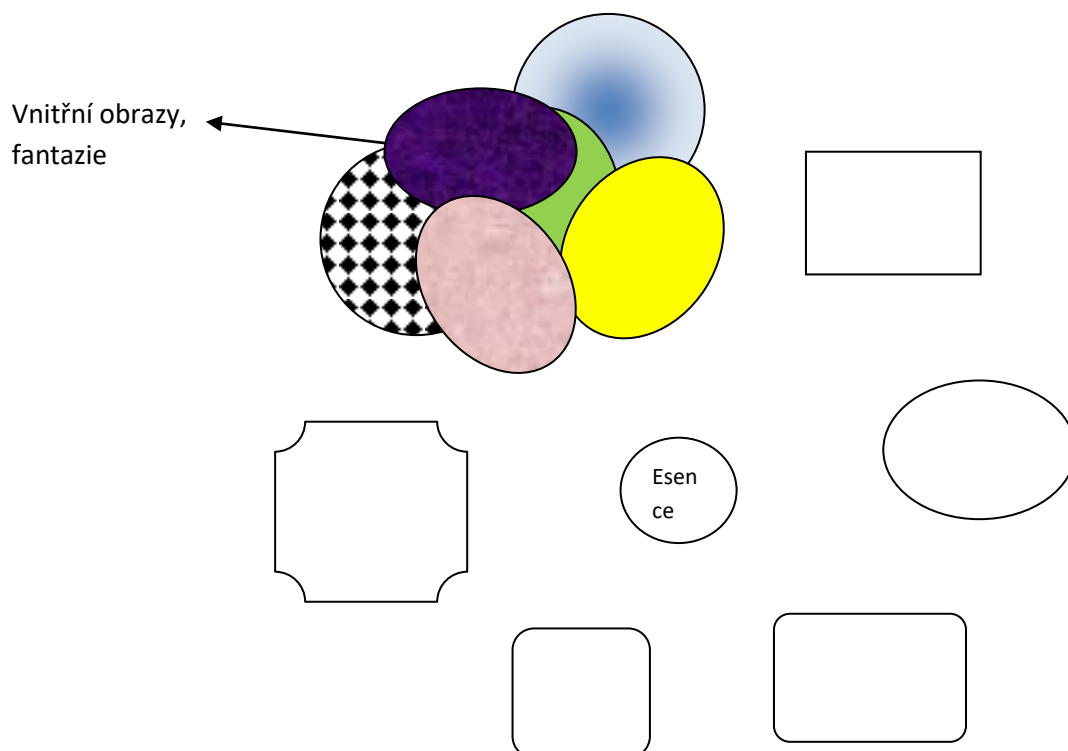
Vztahy – klientka se začíná cítit divně, odpojená od sebe.

Znovu si sedá na Esenci, má fantazii, že si na ní potřebuje lehnout. Domlouváme se tedy, že si zkusí lehnout a když bude chtít, já ohlídám čas, aby mohla v této pozici setrvat. Nakonec se domlouváme na 5 minutách, kdy klientka relaxuje na své esenci mezi všemi ostatními kvalitami. Poté reflektuje, že si připadá jako Mág z tarotové karty, který s lehkostí žongluje se vším, co má.



Téma péče o sebe a odpočinku se u klientky objevuje jako zásadní, což se projevilo hned na následujícím setkání. Klientka X1 chtěla znovu stavět model Life Fields. Když brala zástupný předmět – polštář za Esenci, vybrala si oba dva rudé a chlupaté polštáře. Její Esence byla tedy podstatně větší, než vše ostatní. Klientka si do ní opět lehla a tentokrát v ní vydržela poměrně dlouho a opouštěla jí s lítostí. Reflektovaly jsme propojení chlupaté rudých, velikých polštářů s tématem vitality a života a dále hovořily o jejích zkušenostech s expanzí, které si vybavila. Měla opakovanou zkušenost z dětství, že jakmile se „rozáhla“, ukázala, projevila, tedy expandovala, dospělí reagovali, že je to „moc“ a byla trestaná.

S další klientkou Sociální kliniky (X2) jsem objevovala na počátku naší práce další možnosti práce v Live Fields. Protože mám jisté potíže se systematickostí, ve svých poznámkách mám pouze uvedené barvy jednotlivých polštářů, které si vybrala, nikoliv však kvality, které zastupují, nebo názvy kvalit, bez uvedení barvy, kromě jedné kvality, kterou použila jiným způsobem a je pro naše poznání stěžejní. V kontextu tohoto textu však není úplně důležité, jaké měly ostatní kvality-polštáře barvu.



Klientka X2 při sestavování modelu Life Fields zareagovala zajímavým způsobem. Postupně přiřazovala jednotlivým kvalitám odpovídající polštáře a příliš své volby nekomentovala. Když jsme oslovovaly téma vnitřních obrazů a fantazií, navrhla zběsile celou hromadu polštářů na jedno místo. Z jejího počínání bylo patrné, že právě prožívá silné emoční hnutí. Na mou výzvu, že si může vybrat jednu kvalitu a fyzicky jí „kontaktovat“, se vrhla do hromady polštářů a rozplakala se. Z další reflexe vyplynulo, že je jí líto, jak velmi přebývá ve světě své fantazie, protože má strach a nedobré zkušenosti s reálnými vztahy s ostatními.

Na dalších setkáních jsme dále rozpracovávaly model LF, to je však předmětem jedné z kazuistik v mém Kazuistickém souhrnu.

Ukázka práce s modelem Life Fields vytvářeným pomocí symbolických předmětů (**obr. č. 3 v obrazové příloze**):

Klientka X3 si vybrala pro svůj model používání materiálů. Jako první použila větší mramorový neopracovaný bílý kulatý kámen pro **Esenci**. Jde o dlouhodobou terapii, nyní spolupracujeme již 3. rokem. Klientku poměrně dobře znám.

Pro své **Tělo/Pohyb** zvolila „ježka“ elegantní ulitu s výčnělkem v podobě ostnů. (*„Stále k němu mám divný vztah, pořád mám problémy s jeho přijetím“* - Klientka je na hranici s anorexií, v pubertě zažila sexuální obtěžování). Po dalším hovoru jsme mu však přisoudily i zdrojové kvality – ráda chodí každý den na ostrou procházku do kopců, kde se cítí svobodná.

Pro **Dech** vybrala krásnou škebli, kterou pokládá perleťovou vrstvou nahoru. Přisunuje jí nejbližší k esenci. Mluví o józe, jak jí soustředění na dech pomáhá vyčistit hlavu, vypnout. Zkoušíme techniku, kterou zná z jógy, oceňujeme jí. Bavíme se o možnosti jí použít kdykoliv, ne jen jednou týdně na cvičení. Také o pravidelných výletech do kopců kolem našeho města, kdy svůj dech používá a jak jej používá.

Pro **Emoce** vybrala malý zaoblený, ale různě proděravěný kámen. (*„V mých emocích jsou zákoutí a místa, která neznám, stále mne překvapují, nemám je pod kontrolou“*). Zdá se, že její postoj k emocím je spíše pozitivní, než negativní.

Vztahy reprezentuje hezký zakulacený kámen ze stejného materiálu jako esence, přesto jej nechce přisunout k ní blíže, jako by nechtěla uznat jeho hodnotu. Připomínám jí, že jí mají lidé rádi, má dobrou partu v práci, řadu kamarádek. Trochu neochotně to připouští.

Na místo **Vnitřních obrazů** pokládá jako první ostrý černý lávový kámen s mnoha pichlavými výčnělky. V průběhu let naší spolupráce zápasí s hlasem vnitřního kritika, který je vůči ní velmi krutý a neúprosný. Pak si sama vzpomene, že dělá v posledním roce pokroky (po té, co jsme začali pracovat biosynteticky s celým systémem, pozn. autorky) a vědomě pracuje s laskavostí k sobě a svému tělu. Dává mezi esenci a restriktivní obrazy světle šedý proděravěný kámen, jako zástupce pozitivních obrazů, který vypadá tak trochu jako štít mezi černým kamenem a esencí.

Jako reprezentanta **Řeči** volí zvláštní předmět z moře, který je světlý, pórovitý, s větší dírou uprostřed a působí jako schránka nějakých živočichů. Nemá k řeči úplně pozitivní vztah. Ve vypjatých situacích ztrácí slova, neumí je použít pro svou obranu.

Ze setkání odchází nadšená z toho, že nově objevila téma svého dechu a konkrétní způsoby, jak ho více a vědoměji používat.

2.2. Kdy není používání obou modelů funkční

Za tři roky, kdy používám uvedené modely při práci s klienty, vystalo několik případů, kdy jsem pochopila že není použití LF a LS vhodné. Jedná se o ojedinělé zkušenosti a pro jasné tvrzení bych potřebovala zkušenosti více opakovat. S vývojem mé práce spíše přistupuji k tomu, že práci s LF a LS nabízím opatrněji nebo vůbec u některých klientů nenabízím. Avšak u klientů, kteří jsou zvyklí na nějaký druh sebezkušenostní práce a přicházejí s mírnými neurotickými obtížemi, se v nabízení práce s modely nikterak nerozpakuji.

Mé zkušenosti, kdy prezentovaná práce s modely LF a LS není fungující:

- když je klient hůře mentálně vybaven
- klient s těžkou depresí
- klient s psychózou. Příklad:

Janička, osmnáctiletá dívka, která od 14 let pobývá v psychiatrických zařízeních s diagnostikovanou schizofrenií, chce vyzkoušet práci s životními proudy. Sestavíme jednoduchý model z polštářů, jako esenci si vybírá malý světle fialový chlupatý (čičí) polštář. Zažívání jednotlivých kvalit je pro ni příliš náročné a rozrušující/stresové. Není schopná se kontaktovat se svou esencí, ani dotykem nohy.

2.3. „Střípky“ z používání práce s modely LF nebo LS:

- **Klient, který se chystal na rozvodové řízení u soudu:**

Používáme model životních proudů sestavený ze tří polštářů, který vztahujeme na situaci rozvodového stání. Postupně usedá na jednotlivé kvality a je velmi překvapený z pocitů sevření a úzkosti, které zažívá na Emocích. Hovoříme o tom, že má nachystáno, jak to své ženě „nandá“ před soudem, jak jí zostudí a dokáže všem, že je špatnou matkou. Náhle si uvědomuje, že jí vlastně takto nechce ublížit, je rozněžený vzpomínkou, že jí kdysi miloval. To je zásadní zlom v jeho přípravě na soudní řízení. Přehodnocuje svůj postoj a později u soudu volí smírný a kooperující přístup a dosahuje tím všeho, čeho dosáhnout chtěl.

- **Klientka umělkyně, která si odmítá vybírat:**

Klientka SK, mladá dívka, která studuje uměleckou školu, je dobře spolupracujícím klientem. Ovšem pokaždé, když nabízím práci se symbolickými předměty nebo s výtvarným vyjádřením problému, raději se tomu vyhýbá. Jedinou přijatou možností byla práce s různými kameny při sestavování mapy rodinných vztahů, ale to předem zdůrazňovala, že tvary předmětů nikterak

neodpovídají charakterům jednotlivých osob. Na 7. setkání jsem jí nabídla práci s modelem Life Fields. Už ve chvíli, kdy má volit polštáře pro jednotlivé kvality mírně vzrůstá napětí. Chtěla by, aby byly všechny polštáře stejné, nejlépe bílé. S mírným odporem sestavuje LF. Pak si stoupne daleko od Esence, je rozčilená, neví, jak si vybrat, jak se rozhodnout, kam si má sednout. Nakonec volí Emoce, a když si na ně sedne, cítí se zavalená úkolem, že si musí vybrat. Je toho na ní moc. Podle jejích slov má význam jedině esence, pro kterou zvolila malý chlupatý světle fialový polštářek. Chce se ho dotýkat, bere si ho do klína. Při tomto nezdařeném terapeutickém setkání vyběhlo mnoho přenosového a protipřenosového materiálu, který jsme později zpracovaly.

Shrnutí a závěr

Představila jsem metodu práce s klienty, kterou používám, abychom společně více zvědomili vztah k jednotlivým aspektům sebe, tak jak je popisuje diagram LIFE FIELDS a popis LIFE STREAMS od Davida Boadelly. Tato práce umožňuje klientům buď fyzicky prožít a procítit vztah s vybranými aspekty nebo jim přiřadit určitý symbolický význam pomocí různých předmětů, který vypovídá o kvalitě vztahu k těmto aspektům. Anebo obojí najednou, vyberou si objekt – polštář se symbolickým významem (barva, povrch, velikost) a zároveň prožívají kontakt s jednotlivými aspekty zastoupenými polštáři.

Používání této metody považuji za přínosné, i když je svým způsobem pro mne stále neprobádané a plné překvapení.

Díky studiu odborné literatury, nutnému k napsání této práce, jsem se seznámila s teoretickými texty D. Boadelly k problematice, které mi otevřely nové obzory a nová pole možností jak pracovat s životními poli a životními proudy.

Děkuji za možnost absolvovat výcvik v biosyntéze v celém kontextu, včetně následných supervizí. Jako terapeut se cítím v síti přátel a s dobrou podporou pro svou práci.

Literatura:

Kol.autorů. *Studijní texty k výcviku v biosyntéze*. Praha: ČIB, 2017.

BOADELLA, D., SPETCH-BOADELLA, S. Základy a různé přístupy v biosyntetické psychoterapii, somatická psychoterapie. In Kol.autorů. *Studijní texty k výcviku v biosyntéze*. Praha: ČIB, 2017.

BOADELLA, D., Strom člověka a fundamentální dimenze biosyntézy. In BOADELLA, FRANKEL, CORREA. *Biosyntéza – výběr z textů*. s. 97-104. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-297-7.

BOADELLA, D. a kol. *Biosyntéza. Zdroje a energie v terapii. Výběr z textů*. Praha: Triton, 2017. ISBN 978-80-7553-452-1.

BECKER, UDO. *Slovník symbolů*. Praha, Portál, 2002. ISBN 80-7178-612-8

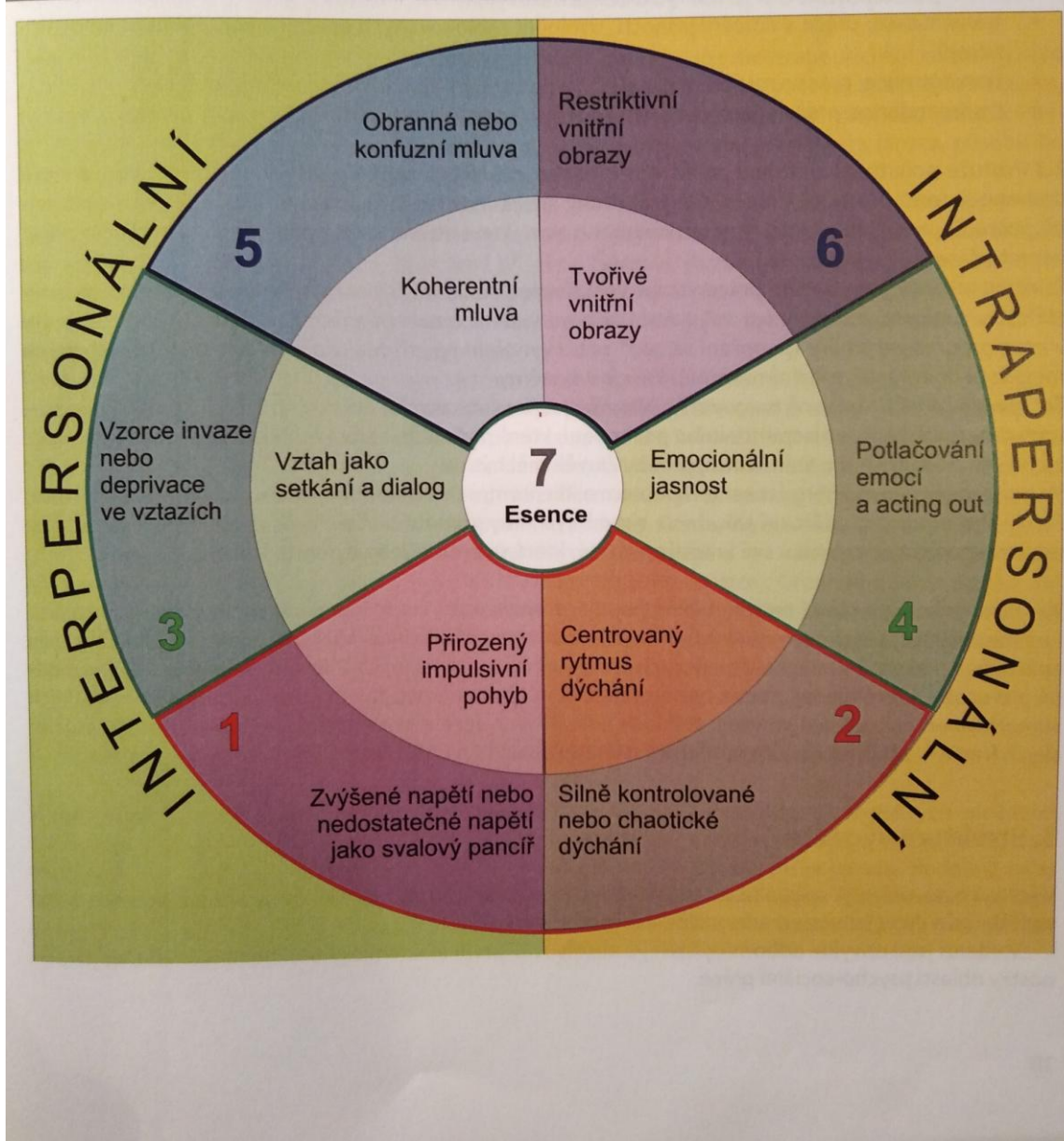
Slovník současné češtiny Lingea: [https://www.nechybujte.cz/slovník-soucasne-cestiny](https://www.nechybujte.cz/slovník-současne-cestiny)

RIEDEL, INGRID. *Obrazy v terapii, umění a náboženství*. Praha, Portál, 2002. ISBN 80-7178-531-8

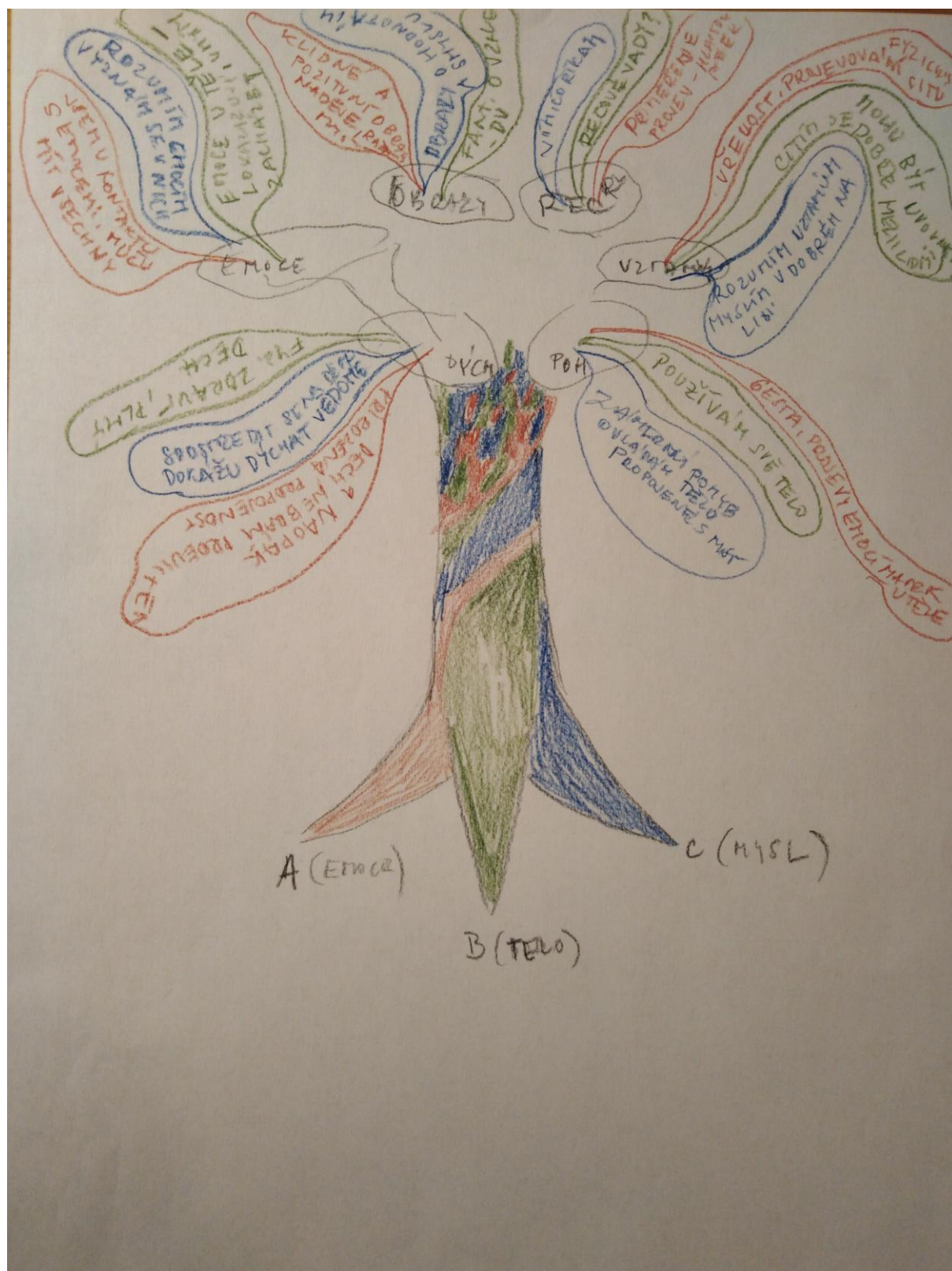
Obrazová příloha:

Obr.č.1. diagram životních polí (Life fields). Cit z Kol.autorů. *Studijní texty k výcviku v biosyntéze*. Praha: ČIB, 2017.

2.2 Biosyntéza je způsob terapie, která uznává jedinečnost jednotlivce a rozmanitost vývojových cest. Ty tvoří základ naší sebeformace. Lidská bytost je chápána jako multi-dimenzionální a odlišné úrovně pocitů a projevů jsou vnímány jako vzájemně propojené životní pole zkušeností (např. fyzické, vitální, emocionální, mentální, duchovní). Tato životní pole existují ve dvou formách. Tvoří možnost výběru mezi uzavřeným a otevřeným systémem uvnitř jednotlivce. Uzavřený systém představuje charakterové nástrahy, tělesné blokady a duševní bloky, zranění. Otevřený systém odráží psychický kontakt, energickou živost a kontakt s kvalitami srdce. Model životních polí vyjevuje sedm klíčových terapeutických postupů, které používáme a jež jsou znázorněny v níže uvedeném diagramu.



Obr.č.2. Pracovní náčrt „stromu propojení“ mezi LS a LF. Kresba autorky.



Obr.č.3. Ukázka práce s modelem LF vytvářeným pomocí symbolických předmětů.

