

# **Závěrečná práce**

## **Práce s procesem v kontextu biosyntetické terapie**

**Výcvik III**

**Stanislav Háša**

*„Biosyntéza se zaměřuje více na samotný terapeutický proces než na konkrétní výsledek terapie. Klíčové je vnímat kam a kudy chce klient růst a podporovat ho v této cestě“ (str. 11. Boadella a kol, 2017).*

Cílem předkládané práce je zaměřit se na jeden vybraný aspekt celé biosyntetické terapeutické práce, kterým je proces. Je to něco, co se v sezení s klientem děje teď a tady a jsem přesvědčen, že jednou ze základních dovedností terapeuta je umět tento proces sledovat, spolu-odhalovat, následovat jej a využívat ku prospěchu klienta. Jsem si vědom, že v rámci terapeutické praxe je nutné využívat další terapeutické nástroje a postupy, ty však z mého pohledu vždy budou nasedat na proces, který se aktuálně odehrává. Zvýšení uvědomění pro tento proces, a to jak na straně terapeuta, tak i klienta, pak dává strukturu další terapeutické práci, umožňuje formulovat hypotézy, vědomě volit terapeutické intervence (to nepopírá naši intuici, nicméně je dobré vědět, proč dělám právě to či ono) a na základě zpětné vazby klienta pak pokračovat dále v terapeutické práci. A současně už jeho „pouhé“ zvědomování je terapeutická práce, neboť základním východiskem biosyntézy je sebe-uzdravující princip. V jednom ze svých rozhovorů David Boadella říká, že i napříč nejhorší osobní minulosti pak musí přijít moment, kdy se klient rozhodne „opustit“ svoji minulost a začít „žít“, i s vědomím té veškeré bolesti, ztrát, smutku a ohromného zranění. To je bod, kdy může začít samo-uzdravování, a to má ve své moci klient.

David Boadella na několika místech svých článků hovoří o procesu a jeho významu v terapeutické práci. Procesem v tomto smyslu nerozumí terapeutický proces, tzn. jak se vyvíjí terapeutický vztah, či ve smyslu fází vývoje terapie či používání různých terapeutických nástrojů a technik, nýbrž to, co je „za slovy, pohyby, projevy“ klienta. Dle Davida Boadelli (2017) je proces personální dynamika, je to nepřetržitý tok životní energie ve formě našich emocí, myšlenek, pohybových tendencí, určovaný formativním principem, jehož podstatou je rozvinout se ve zdravě fungujícího jedince ve všech jeho mohutnostech. Tento proces či slovy Davida Boadelli životní proudy jsou určitou optikou našeho života a úkolem terapeutické práce je tyto proudy vnímat, přinášet k nim uvědomění, vnímat jejich pulzaci, objevovat „zdravé části“, a propojovat je do jedné tekoucí řeky. Právě to je pro mě podstata biosyntetické práce, hledat v proudech to co je zdravé a pulzující a skrze jejich propojování umožňovat „samo-léčení“. (*Biosyntéza – „znamená integrace života“ Boadella 2017*).

Pokud bych to chtěl ještě trochu zkomplikovat, David Boadella říká, že to je vnější terapeutická práce (já si to představuji jako práci na hmotné, tělové úrovni), a vedle toho je ještě práce vnitřní, a to je propojování s esencí jako Zdrojem, který nám předchází a současně trvá i po našem odchodu, a objevování našeho vnitřní zdroje spirituality. To by však bylo na další samostatnou práci. Současně jsem si vědom, že téma procesu se netýká pouze klienta, ale stejnou měrou, ne-li ještě významnější je to tématem pro samotného terapeuta. Jak vnímá své životní proudy a pulzaci své životní energie ve svém těle, svalech, pohybových vzorcích, ve svých vztazích, emocích, a i myšlení a představivosti, jak je v kontaktu se svojí vnitřní spiritualitou, a tak tyto aspekty žije na každodenní bázi. I zda a jak si je vědom svých bloků, nepropojení a struktur a jak rozvíjí svojí vnitřní citlivost. Je to důležité jak pro náš osobní život, tak i pro profesní, zejména pokud chceme pracovat s resonancemi.

Proč zrovna toto téma? Téma procesu a jeho „odhalování a následování má pro mě osobně velký význam. Začnu však trochu odjinud.

Jsem přesvědčen, že biosyntéza je přístup zaměřený na proces, i když v tom množství vlastní teorie to není na první pohled zřejmé, možná ani na druhý. Mě samotnému to trvalo řadu let, než jsem se k tomu dostal, vlastně to znamenalo nejdříve vstřebat ohromné množství poznatků a pak je na chvíli „opustit“, vrátit se k sobě a „uvidět to“. Jinak řečeno, proces je samotný život, každodenní plynutí našeho prožívání. To, že mám, resp. jsem tělem, způsobuje, že mám tendenci sám sebe vnímat jako „stavovou veličinu“. Pokaždé, když se na sebe podívám, tak fixuji stav „teď a tady“. Vytvářím v podstatě fotky svého života, a moje paměť a kognice tyto fotky řadí za sebe a vytváří dojem kontinuity mého života. Mám tendenci se neustále identifikovat jako „někdo“, tzn. jako stavová veličiny – jsem muž, manžel, otec, terapeut, učitel, atd.. To jsou identity, ke kterým se hlásím. (záměrně zde píši v ich-formě, je to mé vidění světa, nicméně současná kognitivní psychologie mi pro toto stanovisko poskytuje oporu). Za těmito „fotkami“ je neustálý proud počitků, vjemů, pohybů, pulzací, prožitků, emocí, myšlenek, představ a v momentě, kdy si je chci uvědomit (a přes úžinu vědomí je to pouze minimum, co si lze uvědomit), pak vytvořím „fotku“. Já však mohu sám sebe vnímat jako tento proud, který má vlastní intenci, účel, směr, intenzitu, patrně i inteligenci (a zajímavá otázka by byla kdo pak tento proud reflektuje). A naše osobní historie tomuto proudu někdy staví překážky, utváří „břehy či koryto“ a také někdy slepé ramena. A můj největší vhléd a vášeň – mohu se učit sledovat tento proud či proudy, mohu se učit vnímat jejich tendence a jít s nimi, učím se jim důvěřovat i když často nevím kudy mě

(rozuměj metakomunikátora) povedou. Sám život je tedy proces, a proto jsem přesvědčen, že biosyntéze je primárně procesový přístup. Proto, domnívám se, D. Boadella používá i pojem „životní proud či proudy“.

V prvních letech studia biosyntéza jsem byl ohromen rozsahem jejího teoretického aparátu, který vychází z dynamických psychologických směrů, bioenergetiky, biodynamiky, embryologie, neurologie, genetiky, biologie, kvantové fyziky až po různé spirituální systémy. Na pozadí těchto zdrojů pak vyrůstá vlastní teorie biosyntézy, která sama o sobě je robustní, má vlastní jazyk, vlastní konstrukci reality. Na tom je pro mě důležité, že každý fakt, který přináší je však pozorovatelný a ověřitelný v průběhu samotné terapie. K tomu přispívá i skutečnost, že její zakladatel svůj přístup formuloval jako „lokální teorii“, tzn. na základě vlastní práce a její reflexe začal stavět svůj přístup. Z tohoto pohledu je biosyntéze mladá disciplína, která se vyvíjí a utváří svůj základní rámec, spíše tedy než teorie, která má vysvětlit všechno, je nakonec cestou pro mě jako terapeuta, hledajícího vlastní paradigma svého života i práce.

Až po dlouhé době jsem však začal objevovat hlubší bohatství biosyntézy, které je skryto v samotném základě tohoto přístupu, okolo kterého je tento přístup vystavěn. Určitě k tomu přispěla moje vlastní sebezkušenost, zážitky z vlatních sesí, zkoumání mého procesu a reflektování, rozhovory s mojí biosyntetickou spolucestovatelkou Veronikou a následně opakované čtení článků David Boadella. Snad tím příliš neublížím biosyntéza či ji tím neúnosně nezredukuji (prezentuji zde svůj osobní názor, který je opřen o pár málo vět, které lze najít v každém textu David Boadella jako spíše poznámku), nicméně je to přesně to, co pro mě biosyntézu dělá živým přístupem, který lze žít nejenom jako terapeutický přístup, ale hlavně jako každodenní postoj a přístup k životu. Biosyntéza tak pro mě není souhrnem technik, nástrojů či postupů, nebo teoretický rámec či čočka, přes kterou se dívám na svět a na klienty, ale primárně způsob zacházení sama se sebou.

Biosyntéza mi umožnila pochopit (spíše dala pojmový aparát pro mojí vlastní zkušenost), že není tělo a není duše jako separátní entity, ale že je to psychofyzická jednota (soma v jeho původním slova smyslu) a že i spiritualita má vlastní tělový základ, jak jsem to cítil a cítím i dnes.

Dobře se cítit ve svém těle pro mě dneska znamená dobře být svým tělem, následovat svoje tělové impulzy, být k nim citlivý, neoddělovat je, brát je vážně a následovat je. Být si vědom

svého těla a důvěřovat tomu, že to, co zažívám je relevantní a směřodatné. (často používám slovo tělo – zda však ve smyslu „soma“, tzn. ne tělo jako fyzickou schránku duše či svaly, orgány, kosti, ale jako „žitou zkušenost a celou minulost, včetně prožívání“ – viz Boadella 2017). Být se dobře ve svém těle a vnímat co moje tělo potřebuje. Vnímat pulzaci, kdy je dobrý být aktivní a kdy je dobrý si dovolit odpočinek. Uvědomit si, co jsou moje zdroje a být s nimi v kontaktu, stejně jako si dovolit následovat moje propojení s esencí, která jak říká David Boadella, zůstane i když už já tu nebudu. To jsou dary biosyntézy, za které jsem vděčný. A proto téma procesu, které je mojí osobní i profesní vášní.

### **Zaměření na proces**

*„V terapii zaměřené na proces se věnuje velká pozornost směru, kterým se chce pohybovat člověk, jemuž je pomáháno, problému, kterému čelí, a novým životním krokům, jež si přeje učinit. Potřebné je však to, aby terapeut a klient společně určili, který další krok má klient podniknout, a pomohli mu tento krok učinit, spíše než aby směřovali k dosažení terapeutova cíle.“ (Boadella a kol, 2017).*

Rodíme se s ohromným potenciálem k růstu, s instinktem a potřebou uplatnit svoji potencialitu a naplnit tvar, který máme před sebou (princip intencionality – Frankel, L. in Boadella 2009). Dalo by se říci, že něco v nás se chce uplatnit, rozvinout a naplnit se v maximální možné míře. Naše tělo (opět ve smyslu soma) je moudré a ví co potřebuje i zná svůj finální tvar, do kterého se chce rozvinout. Chceme dobře a plně být. Naše tělo má ohromný potenciál k vlastní sebe-úzdavě. Jsme schopni cítit a vnímat, co nám prospívá a hledat k tomu cestu.

Naše životní energie chce být žita a obnovovat se, někdy nám však chybí vzorce, které by to umožnily nebo podmínky, ve kterých žijeme nebo v nás může být dokonce něco proti tomu tuto životní sebeobnovovací energii vědomě nechat působit a rozvinout. Jestli něco považuji za základní princip biosyntézy, tak je to právě toto.

Přesvědčení, že se rodíme se životní silou, která se chce uplatnit, je v jádru biosyntézy. Tuto sílu lze zažívat, hledat kde už se projevuje a následně od těchto zážitků se dostávat i do dalších oblastí. David Boadella říká, že je to sebe-úzdavný princip, který vnímá na základě

formativního procesu (Keleman, in Boadella 2013). Tento moudrý proces vidíme už od početí – jako by celý proces vývoje byl veden či určován něčím vnitřním, měl vlastní účel, který se snaží prosadit a projevit. Naplnit formu. Už od momentu početí je v nás (resp. my jsme tím) vnitřní obraz, do kterého se máme rozvinout, síla, která tento proces pohání a princip, který je imanentní a provází nás celý život. To je základní formativní síla.

Tento proces či proud se odehrává pak na třech úrovních – tady David Boadella vychází z embryologie, a ukazuje, jak se náš růst a vývoj odehrává na úrovni endodermální, mezodermální, ektodermální. Ty tři proudy představují základní mohutnosti našeho procesu, současně se v nich objevují různé bloky či obrany, a také mezi sebou mohou být různě oddělené. Úkolem biosyntetické práce je pak tyto proudy zvědomovat, „čistit“ a propojovat. Proto název „biosyntéza“. Při terapeutické práci je klíčové sledovat signály procesu na všech těchto úrovních.

### **Jak sledovat a následovat proces v jeho jednotlivých částech?**

Sledování procesu je signálová práce. V každém okamžiku je možné sledovat ohromné množství signálů, které odkazují na běžící proces/proudění. Tyto signály, respektive informace z nich (vypůjčeno z komunikační teorie a systémové teorie, Vaclawik, Bateson) získáváme skrze smysly, jsou smyslově ukotveny. Řada z těchto signálů má často velmi nepatrný, pouze probleskující či mihotavý charakter, jejich sledování vyžaduje značnou zručnost. V bodyterapii například pak mluvíme o klíčových slovech, které nesou emocionální náboj (viz Liss in Boadela 2017) a představují vstup do procesu. Tím, že signál pojmenujeme a zaměříme se na něj, začne mít tendenci se rozvíjet (někdy můžeme hovořit o jeho amplifikaci). Tyto signály můžeme pozorovat v rámci auditivního, vizuálního, proprioceptivního, pohybového, vztahového kanálu, analytické školy a processwork by přidaly ještě kanál světový (Diamond, 2015).

V rámci auditivního kanálu si můžeme všimnout tempa řeči, pomlky, slovních vmetků, mezer či zadržování, neobvyklého tonu řeči. Zahrnuje vnitřní a vnější zvuky, mající hlasitost, výšku, zabarvení, rychlost i svůj rytmus. Nebo slova „slyšel jsem“ nebo „teď jsem řekl hloupost“ či „vím, že to zní zvláštně“.

*Například klient hovoří o svém konfliktu s partnerem, jeho hlas se najednou ztiší a změkne a do toho se často odmlčí. Intervence pak může být právě směrem k těm odmlkám: „Často se*

*odmlčíte“ a pohroužíte se do sebe. Zůstaňte u toho. Kdo to mlčí? Nebo Čemu patří to ticho? Nebo Jaké emoce jsou s tím spojené. Jaké myšlenky přicházejí? Atd. ...*

Proprioceptivní kanál – to jsou pocíťované tělesné vjemy, s kvalitou těžký, lehký, ostrý, tupý, a jiné. Často jsou to povzdechy, změny v rytmu dýchání, přivření očí, zahledění se do sebe, zpomalení, zhroucení, klesání. Jsou to signály, které se dějí uvnitř našeho těla. Tyto signály je vhodné opět oslovit a přinést na světlo.

*Vidím, jak jste zapadnul do křesla.*

*Nebo se terapeut může přidat k povzdechu a pak jít opět do zkoumání: Jaké to je si takto povzdechnout? Kdo si to chce povzdechnout? Jaké emoce či jaké obrazy či jaké myšlenky se s tím pojí?*

*Vidím, že se ošíváte. Kde v těle to cítíte nejvíc? Zůstaňte u toho. Zkuste to rozvinout do celého těla. Jaké emoce to přináší? Jaké myšlenky?*

Vizuální signály jsou naše představy, obrazy, fantazie, vjemy. Může to být obrácení očí v sloup, mrkání či odvrácení pohledu nebo zírání.

*Všímám si, že se díváte za mě na jedno místo, co tam vidíte?*

*Nebo jaký obraz máte před sebou? Popište mi ho. Kdo se to dívá? Atd.*

*A opět: Jaké emoce to přináší? Co vás k tomu napadá?*

Pohybové signály jsou různé tělové tendence, od třesu, napětí, záškuby, nepatrné změny v držení těla. Tyto signály jsou velmi důležité, ukazují na pohybové tendence. Nejlépe se zesilují tak, že zapojíme celé tělo. Případně poprosíme klienta, aby se postavil a ukázal to ve stoji. Často pak je důležité dokončit ten pohyb. (Pozn. Celkově jde o to, objevit informaci, která jde skrze ten signál a často je potřeba podpořit dokončení toho signálu, umožnit jeho projevení.)

*Vidím, že lehce kopete nohou, když mi říkáte, co se vám včera stalo. Pojdme se postavit. Jak by to vypadalo, kdybyste to mohl udělat více? Naplno či vyjádřit to jenom tím kopáním? Jaké emoce? Jaký obraz vás napadá?*

*Jaké to je se takto opřít do sedadla? Cítit oporu? Kde byste to potřeboval? Co vás u toho napadá? Jaké emoce? Atd.*

Světový kanál mohou být události ze světa, které prožíváme jako silně ovlivňující, něco, co se děje mimo nás, ale vnímáme, že na nás působí. To je velmi zajímavý kanál, který často opomíjíme, neboť to odporuje principům kauzality. Nicméně i v biosyntéze můžeme najít teleologický princip, který propůjčuje některým světovým (rozuměj mimo mě) událostem účel či smysl. Zejména tehdy, když to naši pozornost zaujme či to má rušivý rozměr.

*Klient ve chvíli, kdy hovoří o svém konfliktu se šéfem zaslechne velmi silný zvuku příklepové vrtačky z vedlejší stavby. Místo ignorování se můžeme zeptat: Co v tom zvuku slyšíte? Příklepy. A jakou energii to má? Klient ukazuje rukou rytmické údery. Aha.. pojd'me to udělat více. A jak by to patřilo tomu konfliktu? Mohl bych se více pohádat a říci, co si fakt myslím, ne jenom mlčet. A jaké emoce by to přineslo? Jak by vypadal ten obraz? (pozn. Signál je tady více vstupem/branou k procesu, otevírá to možnost začít řešit kde už umí tuto sílu využít, kde ji už používá, jak by to mohl používat více, co je proti tomu, aby tu sílu používal atd.)*

Vztahový kanál – kdy prožívám část sebe skrze vztah či jinou osobu. Často pak hovoříme o někom dalším, ale je zřejmé, že skrze to hovoříme o sobě. „Jana mi vždycky říká, že se uzavřu a mlčím“.

*Mě dělá dobře, když mě takto oceňujete. A jak to přesně dělám? A jaké by to bylo, kdyby vy jste se podíval na sebe mýma očima? Za co vy byste se ocenil? Atd.*

Klíčové je určit kanál, ve kterém se aktuálně zobrazuje proces, i když to vůbec nemusí souviset s obsahem. A současně pak myslet na tři modalit procesu – tělo, emoce, mysl. Zpravidla se objeví jedna z těchto modalit a současně pak je vhodné dalšími otázkami prohlubovat tuto zkušenost a objevovat celistvost procesu. (Boadella, 2017, str. 135).

*Klient P. vypráví o svých pocitech smutku a deprese, kdy se mu nic nechce a nejraději by zůstal jenom ležet a nic nemusel dělat. Současně u toho povzdychuje a dívá se do země, je sklесlý v křesle. Zdá se, že si klient více uvědomuje, že se mu nic nechce a že je smutný. Proces však přináší i další signály – povzdechy a samotné usazení v křesle.*



*„Vnímám, jak se opíráte do křesla a občas uděláte takovýto povzdech“. Zkuste u toho zůstat a jenom si uvědomit to opírání“ Aha, cítíte tlak a vidíte, jak sám můžete tlačit. A jaké emoce cítíte? Zlobíte se. A proč myslíte, že se to děje? Jak tomu rozumíte?*

*A postupně se můžeme dostávat za pocitu smutku k vlastní aktivitě a obrazu, jak s tím naložit a nebýt chycen pouze do své bezmocnosti. V tomto momentě se zdá, že klientovi chybí vzorec, jak naložit se situací, kdy se dostává do konfliktů, které ho více paralyzují a jde pak do smutku.*

*Říkáte, že když jste sem šla, tak jste měla obavy. Když jste klepala, tak jak Vám u toho bylo? A jaké myšlenky jste měla? Co byste udělala, kdyby to bylo možné?*

*A zároveň jak to říkáte, tak se trochu usmíváte. Čemu to patří? Jsem příjemně překvapená, že to není tak hrozné. A jaké to je? Celkem příjemné. A jak to poznáte, že je to příjemné? Trochu se uvolním a přestane mě bolet břicho. Mě to břicho bolí vždy, když se mám seznámit s někým novým. A když byste mohla chvíli mluvit za to břicho? ... Chraň se, říká.*

*Když teď mluvíte o té události se svým šéfem, tak zatínáte ruce, máte sevřené koutky a ostrý pohled. Zůstaňte chvíli s tím. Jaké emoce to přináší? Jaký pohyb by to chtělo dokončit?*

David Boadella říká, že cílem terapie není primárně změna, ba naopak, pokud si myslíme, že to je změna, pak se to stává nárokem, který se může stát tyranem. Cílem terapie není vést klienta ke změně či svému obrazu dobrého života, ale podpořit jeho sebe-úzdavný princip, energii, která chce pulzovat a oživovat tělo a být spolu průvodcem na této cestě. Úkolem terapeuta je vytvořit „pole“, ve kterém se tento sebe uzdravující princip může projevit a případně společně s klientem hledat nové formy vzorců, které umožní pulzaci energie. Ta si však musí najít svůj způsob fungování.

*„v biosyntéze jsem rozvinul teorii terapeutické reintegrace, která je výrazem dvou základních témat hlubších než psychologie nebo biologie“, ... tvoří podloží vzniku hmoty a života stejně jako soudržnosti těla a vytvoření self.: Formativní proces v přírodě.. Ten se projevuje skrze sebe-úzdavný princip, který tvoří jádro terapie. Organizační pole. Formativní proces musí být podpořen vhodným souborem podmínek“ (Boadella, 2013).*

Terapie zaměřená na proces pak znamená zvyšovat míru uvědomění klienta k jeho vlastnímu procesu, podpořit ho na cestě k jeho vlastní moudrosti, a hlavně podpořit jej na cestě k vlastnímu sebe uzdravujícímu principu.

Výsledek (změna) je pak spíše vedlejším efektem celé práce. Někdy je prostě lepší jít nepřímou cestou, aby se dostavil výsledek. Tomuto principu se v jiných disciplínách říká princip obliquity, neboli křivolakosti. Ukazuje se, že výsledků dosahujeme spíše tehdy, když to nejsou naše primární cíle. Změna v terapii je spíše důsledek zvědomování si vlastního procesu, integrace jeho jednotlivých modalit, získávání nadhledu a hlubší porozumění vlastním vzorcům a pak přináší vlastního soucitu k těmto částem či vzorcům. Jejich reflexe nám umožňuje od nich odstoupit nebo spíše častěji se rychle dostat z pohlcení procesem do pozice metakomunikátora.

### **Zaměření na výsledek a zaměření na obsah jako protiklad k zaměření na proces**

Máme tendenci se často zaměřovat více na výsledek terapie a na obsah, se kterým klient přichází než na samotný proces. Čím to může být způsobeno? Každý z nás má svoji představu a vlastní definici zdraví, stejně jako vlastní koncept toho, co znamená terapie, dobrá terapie i dobrý výsledek. Možná chceme být i prospěšní či užiteční, jsme odměňováni za svoji práci, a tudíž je otázkou, co je náš vnitřní koncept toho, za co odměna je. To současně otevírá hlubší patra naší práce – co je zdrojem vlastní hodnoty terapeuta, kde jsou hranice naší empatie, kde jsou hranice jeho a klientovi odpovědnosti, kde jsou limity terapeutovo autonomie, kde se stává příliš osobní či naopak nezúčastněný. Každý z nás má svůj implicitní až tacitní, nevyslovený mentální model terapie a „dobrého terapeuta“, který je součástí našeho systému přesvědčení. Současně je tento mentální model kontextuálně kotvený v systému našich obecných hodnot, našich zkušeností, naší osobní historie, do systému společenských hodnot a sociálních stereotypů. Jinak řečeno, máme více či méně artikulovanou představu o „zdravém“ fungování člověka a otázkou je, nakolik vědomě tuto představu přinášíme do terapeutického vztahu a jak moc ji kontraktujeme.

I v rámci biosyntézy máme představu toho, co je zdravé a co je už omezující či nefunkční. Koherentní řeč, podpůrné obrazy, hluboké dýchání, emoční jasnost, přiměřené svalové napětí, funkční vztahy, kontakt s esencí, pulzace životní energie v různých částech soma – to vše představuje obraz toho, jak může člověk zdravě fungovat. Zdá se, že terapie je pak cesta k tomuto cílovému stavu.

Podle mého názoru je to spíše popis, jak to může vypadat, spíše než návod. Nicméně, přichází-li klient, že se necítí dobře a že potřebuje pomoci, je těžké nevidět, kde všude je limitován či kde všude to nefunguje a nedat si za cíl to změnit. A to dokonce i po vzájemné dohodě. Terapeut prochází svým sebe-rozvojem právě proto, aby se vyvaroval přebírání odpovědnosti. Proto ví, že je potřeba udělat vědomou dohodu. Nicméně, i v této dohodě se objevuje koncept zdraví, který je „expertní“ a je tam někdo „kdo ví“. Přinést tento expertní pohled, stanovit si tento cíl, pak se tento cíl často může stát brzdou procesu. Přináší to napětí, přináší to nový nárok, často tento nárok si klient vezme jako další svůj nárok, přináší to pak pocity viny, že tento nárok není naplněn, pocity selhávání. (Obdobně jako neurotický nárok matky na to být „dobrou matkou“ neprospívá výchově dětí a vede spíše k selhávání – Winnicott).

Dokonce i terapeut může mít pocity vlastního selhávání a frustraci z nenaplnění tohoto cíle/nedosáhnutí změny. Současně může být lákavé začít nabízet nějaká dobrá řešení. Právem řada odborníků upozorňuje na skrytý mocenský aspekt, který je velmi nenápadně a o to rafinovaněji skryt v DNA pomáhající profesi. Už jenom vědomí, že já vím, co je „zdraví“ a jak by to mohlo vypadat a jaký nástroj pak použít, je samo o sobě akt moci. O to více zrádné, že často se klient k nám vztahuje jako k odborníkovi či profesionálovi, tedy k někomu, kdo by měl vědět (přenosová tendence). Svým pohledem však tato „víra v moudrost“ terapeuta indikuje bezradnost, bezmocnost klienta, a hlavně jeho vlastní nedůvěru v jeho vnitřní moudrost. Už to může být jedno ze zásadních témat další terapeutické práce, často i pro samotného terapeuta. Nicméně, v kontextu této úvahy jsou právě tyto tendence, přenosy a očekávání patrně zdrojem naší tendence „podat výkon“, být prospěšný, respektive dosáhnout nějakého výsledku, ideálně pozitivního. A to pak může odklonit pozornost terapeuta od samotného procesu k technikám, intervencím, k posunům či dosahování progresu. Zaměření na proces totiž často znamená vůbec nevědět, kam jdeme a spolehnout se na „moudrost procesu“. Nemít to pod kontrolou (alespoň na chvíli), jít s tím co přichází, řídit se pouze feedbackem, nemít koncept toho, k čemu dospět, někdy pracovat i s iracionálními obsahy, na chvíli se ponořit do toho co se děje a nevidět, to může jít proti vlastnímu konceptu profesionála, a tudíž může přinášet i velké procesy a emoce pro samotného terapeuta. Právě metadovednost „mysli začátečníka“ a „nevědění“ je v procesové práci jedna z klíčových (Mindell, 2009).

Zaměření na obsah pak znamená, že terapeut je více fixován tím, co klient říká a dělá. I když obsah může být sebevíce zajímavý a často až hypnotický, důležité je uvědomění, že samotné, byť empatické a akceptující poslouchání nemá významný terapeutický účinek. Zaměření na obsah totiž často vede k opomenutí procesu, v rámci kterého je tento obsah přinášén.

Předkládaná narace je často částí identity, se kterou se více či méně klient identifikuje, je mu známá a má k ní nějaký vědomý vztah. Převypravování můžeme spíše vnímat jako pokus organismu k vlastní sebe-léčbě (stejně jako místo, které nás svědčí máme tendenci si stále dokola škrabat), spíše to však indikuje něco nevyslyšeného, neuznaného, či kontextuálního či jako formu volání o pomoc či volání po pochopení či integraci. Opět by bylo zajímavé zkoumat, proč se někdy necháme „zhypnotizovat“ obsahem. Je to protipřenosové téma, které pro nás osobně je něčím důležitým, rozeznává to nějaké naše vlastní téma? Někdy to může být také o naší vlastní bezradnosti, nevím, co teď dál, a proto empaticky rozvíjet obsah je bezpečnější cesta. A být profesionál často znamená nechtít přiznat, že jsem bezradný a že nevím – to už je součástí výše zmíněného „belief systému Já jako terapeut“ a paradoxně toto terapeutovo přesvědčení pak může být brzdou terapeutického procesu. Nicméně, větší důraz na obsah opět znamená vzdalovat se od samotného procesu.

Biosyntetická teorie nám v tomto smyslu spíše slouží jako nástroj pro naše pochopení, pro naši strukturaci reality, pro vytváření našich hypotéz či jako mapa, ve který si cestu musíme hledat sami. Není to tudíž interpretační rámec, skrze který naše proslovy by měly pomáhat či dokonce léčit. Důraz či spoléhání se na teorii v tomto smyslu může být kontraproduktivní.

*„Píšu raději o terapeutických procesech než o technikách. Nevyučuji techniky, které by mohly být vyabstrahovány z kontextu. Kontext souvisí s procesem. Proces je personální dynamika, v rámci které určitá struktura prožitku nebo určitá technika dává nebo nedává smysl...“*  
(Boadella 2017)

Významnější než tedy zaměření se na výsledek a obsah je zaměření na samotný proces. Zdá se mi, že sám David Boadella chápe člověka jako proud neustálého prožívání, tělesných projevů a redefinování (vytváření narace sebe sama). Tento proud se do světa manifestuje jako konkrétní pohyb, emoce, myšlenka, představa či příběh, to jsou však pouze „snapshoty“ či chvilkové průřezy celým procesem. David Boadella právě v těchto proudech vidí projev naší životní energie s formativním a intencionálním charakterem. Tato energie si hledá cestu, jak se projevit a životem získané struktury pak určují její konkrétní projevy. Reáliemi

rozumím všechny získané vzorce, způsoby, mechanismy, tělové struktury, které nám umožňují fungovat a vypořádávat se se základními frustracemi. Zaměření na tyto „struktury“ je přesně to, čemu se nejčastěji říká TERAPIE. Například abreakce emocí či práce s potlačenými emocemi a jejich integrace. To je určitě důležitou součástí celého procesu osobního růstu, nicméně k uzdravnému procesu patří LÉČENÍ, kterým David Boadella rozumí aktivaci sebe uzdravných mechanismů. A toto léčení jde od toho, co funguje a kde je klient v kontaktu s vlastními zdroji tam, kde to chybí (tudíž naopak, než je obvyklé), od toho nejmenšího fungujícího či pozitivního a rozšiřováním toho do dalších oblastí. A jsem toho názoru, že toto léčení se děje spíše odhalováním procesu a zvyšováním uvědomění pro tento proces než skrze terapeutické techniky.

Samotný proces se odvíjí ve svých třech modalitách. Plyne ve formě tělových a svalových projevů, ve formě emocí a ve formě vjemů, myšlenek, představ. V ideálním případě jsou tyto modalitty propojené a jsou „jedním“, nicméně v důsledku životních událostí jsou často odpojené, blokováné, popírané či odmítané. Sledováním procesu v jeho různých modalitách a propojováním jednotlivých kvalit pak může nastávat oživení, obnovovat se pulzace, přicházet zdravé fungování, větší porozumění a zejména může dojít k nastartování vlastního sebeuzdravujícího mechanismu, který přináší dlouhodobé změny v životě klienta. Změna je tak více důsledkem obnovení pulzace a životního proudu energie ve všech modalitách procesu. A základní cesta je následování procesu.

## **Seznam literatury**

Boadella, D. & kol. Biosyntéza. Zdroje a energie v terapii. Výběr z textu. Triton 2017.

Boadella, D. Životní proudy. Triton. 2013.

Boadella, D. & kol. Biosyntéza. Výbor z textu. Grada Publishing. 2012

Boadella, D. Frankel, Correa. Biosyntéza. Výběr z textu. Triton 2009.

Diamond, J. & Jones, L.S.. Cesta, která vzniká chůzí. Procesová práce v praxi.

Nakladatelství Ježek. 2015

Mindell, A. Metadovednosti. Anag. 2009.