

Český institut Biosyntézy, Praha

TERAPIE NÁSILÍ V KONTEXTU BIOSYNTÉZY

Petra Wünschová

Praha 2018

III. běh

V textu je kromě použité literatury využito znalostí a dovedností získaných v průběhu výcviku biosyntézy dalšího vzdělávání v rámci Českého Biosyntetického Instittu Praha v období 2012-2018.

Obávám se, že to podstatné, co jsem zde načerpala, nejde náležitě odcitovat a odzdrojovat. Chtěla bych proto alespoň tímto způsobem poděkovat všem, a především Báře a Yvonně, za možnost být u toho, nabrat a získat nejen spoustu cenných informací a kontaktů a zážitků, ale především zažít silné, inspirující místo, ze kterého přímo číší láska k lidem, respekt a profesionalita a jasná zpráva, že svět je dobré místo k životu.

Ještě jednou díky.

Petra

V Praze dne 21. 1. 2019

Obsah

1 Úvod	4
1.1 OSOBNĚ K TÉMATU NÁSILÍ	4
1.2 TERAPIE NÁSILÍ A BIOSYNTÉZA	5
2 Co je to násilí? Definice násilí pro potřeby terapeutické práce	6
2.1 HNĚV, VZTEK A AGRESE	6
2.2 NÁSILÍ V BLÍZKÝCH VZTAZÍCH.....	7
3 Práce s násilím v kontextu biosyntézy	8
3.1 TRAUMA A NÁSILÍ	9
3.2 ŽIVOTNÍ POLE Z POHLEDU PRÁCE S NÁSILÍM.....	10
3.2.1 DECH.....	11
3.2.2 POHYB	11
3.2.3 VZTAH	13
3.2.4 ŘEČ	15
3.2.5 VNITŘNÍ OBRAZY	16
3.2.6 EMOCE.....	16
3.2.7 ESENCE	17
3.3 BOUNDING (ohraničování).....	17
4 TERAPIE NÁSILÍ Z HLEDISKA BIOSYNTÉZY	19
4.1 CÍLE A TÉMATA TERAPIE NÁSILÍ.....	20
4.2 RIZIKA A DILEMATA	21
5 ZÁVĚR	24

1 Úvod

1.1 OSOBNĚ K TÉMATU NÁSILÍ

Téma práce s násilím mne provází de facto celý můj dospělý život. Již v rané dospělosti jsem svou energii a nově nabytou svobodu po revoluci směřovala do organizace, která si kladla za úkol potírat projevy násilí, nesnášenlivosti a rasismu. Když o tom přemýšlím, tak mne téma násilí oslovilo vlastně již dříve. Sama jsem si jako malá vybrala jako sport JUDO – sport, který mne od druhé třídy velmi intenzivně doprovázel až do dospělosti. Myslím, že už tehdy bylo mým hlavním cílem naučit se pracovat s vlastní silou a agresivitou, nepotlačit ji, využít její energii, ale neublížit druhým. Získat pevný vnitřní postoj, umět ochránit sebe a mé blízké i hodnoty, které jsou pro mne důležité a zároveň neroztáčet spirálu násilí. A již tehdy se ukazovalo, jak práce s vlastní agresivitou je důležitá i kontaktu sama se sebou i s druhými. A dodnes z postojů a dovedností těla i mysli získaných v tomto sportu čerpám.¹¹

Později mne na násilí začal více zajímat rozměr komunikace a hledání cest jak se sebou i s druhými lépe porozumět, jak být v dobrém kontaktu se svými emocemi a předejít destruktivním konfliktům - a začala jsem studovat arteterapii. Ta mne dovedla k práci s oběťmi násilí v utajeném azylovém domě v Praze, kde jsem s dětmi, které zažily násilí v rodině, pracovala přes 15 let. Tato práce vyústila, spolu s výcvikem v biosyntéze, v založení prvního specializovaného centra pro děti a jejich rodiče, kteří zažívají násilí v blízkých vztazích – Centra LOCIKA.

Přesto jsem při volbě tématu závěrečné práce původně uvažovala o jiných tématech - o tanci butó či terapeutické práci s dětmi, téma práce s násilím ale nakonec zvítězilo.

Samozřejmě se nabízí otázka proč. Co je na tomto tématu pro mne tak zásadní, že stále určuje směrem ve všech mých rozhodnutích. I přes léta terapie, supervizí, výcviků a práce s sebou si nejsem vědomá toho, že bych sama byla obětí násilí v rodině, což by se nabízelo jako nejjednodušší odpověď. Na osobní rovině ve mne spíše rezonuje téma

¹ Myslím, že ne náhodou i Moshé Feldenkrais, zakladatel Feldeinkrasovy metody pro integrativní práci

pomahače – někoho, kdo v rodině má stabilizační funkci a potřebuje se naučit se sebou i vztahy okolo sebe zacházet tak, aby nemusel své emoce a agresivitu potlačovat, ale naopak mohl plně uplatnit svou sílu a moc pozitivním, kreativním způsobem. Rezonuje tak ve mne potřeba blíže prozkoumávat to, jak podpořit zdravé rodinné a společenské vztahy. A hlavní překážkou, která narušuje přirozený řád a pulsaci vztahů osobních i společenských se často ukazuje násilí a jeho traumatický vliv a dopad na nás, naši psychiku i vztahy s blízkými i společenské vztahy.

Je zřejmé, že téma traumatu a násilí je propojeno na mnoha úrovních a pro mne stěžejním tématem, kterého se pokusím v této práci dotknout je narušení zdravé pulsace- řádu, který nám umožňuje přístup ke zdrojům a zdravý rozvoj, ať už na osobní či společenské úrovni. Z hlediska biosyntézy se pokusím blíže prohlédnout téma práce se vztekem, agresivitou a násilím tak, abychom klienta (či sebe) uměli podpořit v hledání konstruktivních řešení a využití této bezesporu silné energie ve prospěch života a zdravých vztahů.

1.2 TERAPIE NÁSILÍ A BIOSYNTÉZA

Terapie násilí je specifická práce na pomezí psychoterapie a psychoedukace, kdy jde o to vyléčit především fenomén násilí v rodině, nejde tedy o klasickou individuální psychoterapii. Ta je posléze možná návazně u některých typů klientů. Terapie násilí se vyvinula se v poli práce s domácím násilím, kdy se ukázalo, že pokud chceme účelně efektivně, smysluplně, s respektem a citlivě pomoci rodině, kde dochází k domácímu násilí, je důležité pomoci nejen těm, kteří násilí primárně zažívají, ale především těm, kteří se násilí dopouští. V těchto případech nelze uplatnit klasické psychotherapeutické přístupy, klient málokdy sám přichází s jasně formulovanou zakázkou, že chce pracovat na tom, aby změnil své násilné chování. Cílem této práce není popsat terapii násilí jako takovou, ale blíže si prohlédnout možnosti, jaké nabízí biosyntéza při práci s tímto fenoménem.

s tělem , byl i výborným judistou.

2 Co je to násilí? Definice násilí pro potřeby terapeutické práce

2.1 HNĚV, VZTEK A AGRESE

Pokud se chceme hlouběji zabývat násilím v blízkých vztazích, je třeba se blíže podívat a dobře si pojem násilí, jeho povahu a účel, definovat a odlišit je od dalších pojmů, se kterými je téma násilí úzce spojeno, ale na rozdíl od násilí, nemusí mít vždy negativní významovou konotaci. Jde především o pojmy – AGRESE, AGRESIVITA, HNĚV, ZLOST, ZLOBA a VZTEK.

Jak uvádí Verona Kastová (2010) ve své knize Hněv a jeho smysl, **hněv** patří mezi základní emoce a je zpravidla reakcí na nepřátelský útok (porušení naší integrity, hranici, snížení hodnoty) nebo potřebu **překonat překážku, nastavit nově hranice**. Je nakažlivý, má silný energetizující náboj a má potenciál být explozivní.

To, jak s hněvem zacházíme a jak jej projevujeme je ovlivněno především:

- a. individuálními vrozenými dispozicemi (pohotovost k agresi, frustrační tolerance, impulsivita)
- b. momentální situací, ve které jsme a naší aktuální psychickou kapacitouⁱⁱ
- c. sociálními a kulturními normami, jak, kde a vůči komu je možné agresi použít
- d. výchovou a získanými rodinnými vzorci (tím, jak jsme od mala zažívali důležité authority a vztahové osoby regulovat svůj vztek případně používat násilí k dosažení svých cílů).

Jak dále uvádí Kastová (2010), hněv je **stenická emoce**, která může být prožívána libě, dává nám energii zpravidla a ž po jejím odeznění se stydíme za ztrátu sebekontroly a následky chování v důsledku prožívání vzteku.

Pokud hněv dosahuje vysoké intenzity často mluvíme o **vzteku** - afektivní emoci, jejímž původním smyslem bylo připravit jedince na útok, latentně historicky obsahuje

možnost, že druhý bude zabit, je proto druhými prožívaná jako ohrožující, vzbuzuje také buď hněv, nebo strach a úzkost.

Hněv a vztek mohou (ale nemusí) být součástí násilného chování.

Každý z nás má vrozenou jistou míru **agresivity** související s pudem **agrese** - ten může sloužit k zachování života či naopak být destruktivní. Vždy je ale velmi úzce spojen s amygdalovým okruhem reakce na nebezpečí.

Agrese, hněv a vztek tedy i přes svoji děsivost mají svůj důležitý význam. Naučit se nimi zacházet tak, abychom mohli jejich energii využít k rozvoji a růstu, patří mezi základní vývojové výzvy a známku emoční zralosti.

2.2 NÁSILÍ V BLÍZKÝCH VZTAZÍCH

V předchozí kapitole jsme si představili významově neutrální pojmy hněv, vztek a agrese a ukázali si jejich smysl a účel. Pozitivní konotace to ale nelze nalézt u dalšího z důležitých pojmů – u **násilí**. To je definované jako jednání se záměrem kdy tím, že druhému ublížím (způsobím bolest) ho donutím, aby jednal či se naopak zdržel jednání proto své vůli (viz JAKOBSEN. a Marius, 2017, s. 28).

Důležité a pro terapii zásadní rozlišení je, že hněv chápeme jako významově neutrální emoci, kdežto násilí čin, kterým chci druhého ovládnout, mít ho v moci- pod kontrolou a k tomu používám prostředků, kterému mu způsobí bolest (psychickou, fyzickou).

Násilí vlastně využívá vitalizační energie obsažené v pudu agrese a v emoci hněvu k tomu, abych mohl ovládat druhé, získat nad nimi moc a kontrolu. Násilí bohužel může nabývat mnoha podob, já se ve své práci zaměřím na práci s násilím v blízkých vztazích, tedy v rodině, s veškerým respektem k tomu, jak rozličných podob dnes rodina nabývá. Obecně můžeme říci, že **násilí v blízkých vztazích má mnohem silnější traumatogenní potenciál než násilí, které přichází z venku rodiny.** Proto, jak zvládneme se s potenciálně traumatickou situací vyrovnat má velký význam bezpečí a opora v rodině, v blízkých. Pokud ale tato opora chybí a naopak, blízcí se stávají zdrojem nebezpečí, má to závažné dopady na naše blízké a vztahy s nimi. Křehké a zranitelné jsou v tomto ohledu děti, které v rodinách, kde dochází k násilí, vyrůstají.

3 Práce s násilím v kontextu biosyntézy

Na základě zkušeností jak z výcviku biosyntézy, tak dlouhodobých zkušeností na poli práce s domácím násilím a násilím v blízkých vztazích se domnívám, že biosyntéza obsahuje mnoho velmi cenných informací, konceptů, postojů, nástrojů a zdrojů i inspirace pro práci s tématem násilí. Tato témata na základní úrovni propojuje téma traumatu a jeho tělesného zakotvení a terapeutický optimismus a především **respekt k člověku a jeho obranným mechanismům**. Společným východiskem je i koncept, že pokud budu dobře v kontaktu se svými **zdroji**, mohu být v kontaktu se sebou, potažmo druhými a zlepšit svoji **seberegulaci**. Přitom platí, že velmi často jedním z důležitých zdrojů pro naši práci může být právě tělo a tělesné vjemy a na ně zaměřená pozornost. Rovněž přístup, kdy primárně u klienta rozvíjíme to, co se daří a **posilujeme vnitřní resilienci** tvorbou pozitivních vnitřních obrazů.

Biosyntéza rovněž velmi inspirativně zasazuje práci s agresí do tématu **bondingu**, hranic a tématu **solaru** - expanze, růstu a vlastní síly a podpory kvalit srdce. Tyto nové perspektivy otvírají další možnosti pro respektující přístup k práci s klienty, kteří se dopouští násilí vůči blízkým.

To co je typické pro všechny členy rodin zasažených násilím v blízkých vztazích z pohledu biosyntézy je **narušená zdravá pulsace** – jak individuální, osobní úrovni, tak zdravá pulsace rodinného systému, tak na úrovni sociální. Rodiny jsou často uzavřené, izolované, za situaci se doma stydí, tají ji a mnohdy násilí v rodině dosahuje takové intenzity, že v rodině zasahuje policie, orgány sociálně právní ochrany dětí a situaci posuzují soudy- to je extrémní případ vypadnutí ze zdravého „řádu“. Základní pointou práce s těmito rodinami je obnovení zdravé pulsace na všech úrovních tak, aby mohly začít fungovat sebekompetenční uzdravné mechanismy – vnitřní, rodinné i společenské. A pokud se začneme dívat na příčiny narušení zdravé pulsace, nutně se dostaneme k tématu traumatu. Toto téma s násilím koneckonců souvisí velmi úzce již z podstaty.

3.1 TRAUMA A NÁSILÍ

Trauma můžeme dle Levina (2011) definovat jako náhlou, neočekávanou událost, která je zažívána jako život či zdraví ohrožující a je mimo aktuální možnosti dané osoby událost zpracovat. Osoba vystavená traumatogenní situaci je zaplavená silnými pocity BEZMOCI a ohrožení. Na tuto situaci reaguje i její nervový systém, respektive vývojově velmi staré části nervového systému spojené s amygdalou a autonomním nervovým systémem. Ten spouští starý záchranný program spustí reakce typu **figh/flight** případně fylogeneticky nejstarší reakci **zamrznutí**. V ideálním případě dojde po odeznění nebezpečí opět k homeostatické seberegulaci organismu. Sympatikus, který způsobil aktivaci nahradí zpět parasympatikus, který uvede tělo zpět do klidu a stavu relaxace, tak aby se mohlo zregenerovat. Pokud ovšem (z mnoha důvodů) nemůže k této obnově regulace znovu dojít, dochází k energetickému chaosu a dysregulaci. V případě traumatické reakce zůstávají aktivovány oba autonomní nervové systémy najednou a organismus trvale zůstává ve stavu obrovské vnitřní excitace a napětí. Peter Levine (2011) tento stav popisuje metaforou auta, kde najednou šlapeme na brzdu i plyn. Pokud je traumatická situace závažná, či se často opakuje může u klienta dojít k rozvoji postraumatického syndromu s typickými znaky jako je disociace, flasbacky, poruchy spánku, koncentrace, špatná seberegulace s agresivními výpady, velká úzkost či depresivní prožívání.

Jedním z nejvýznačnějších traumatogenních situací v současné době je násilí v blízkých vztazích, kdy se situace často opakují, sčítají a dochází tak často k rozvoji komplexního vývojového traumatu. Z výzkumů je prokázané, že na děti má stejný dopad to, když jsou svědky násilí mezi blízkými a obávají se o jejich zdraví a život, jako to, když jsou samy vystaveny násilným útokům.

Násilí v rodině dopadá na všechny členy. Pokud terapeuticky pracujeme se všemi členy rodiny, kde dochází k násilí, můžeme pozorovat dopad traumatu na chování a prožívání všech jejích členů. Je spíše pravidlem, než výjimkou (statistiky uvádí 60 - 70 %ⁱⁱⁱ), že dospělí byli obětí násilí v rodině již jako děti. Poškození v důsledku prožitých událostí jim deformovalo výběr partnera, snášením dítěte velmi často neúspěšně bojují s aktivací patologických rodinných vzorců, ve svých původních rodinách se nenučili zdravě

zacházet s agresí, mají tak potíže se separací a zůstávají nezralými- Neřešené vnitřní konflikty často způsobují ztrátu kontakt se sebou, rozvoj úzkosti, popírání agrese často vede k depresivnímu prožívání. Členov rodiny nemohou být bezpečným způsobem v kontaktu se svou vitalní silou, mívají potíže ve vzájemných vztazích komunikaci, nezdravý způsob práce s ageresí deformuje i partnerskou sexualitu. I výběr partnera bývá traumatickým vzorcem nezdravě ovlivně, vztahy pak bývají závislé – velmi silné a velmi patologické.

V důsledku prožitých traumatických situací doma nemá zpravidla ani jeden z rodičů dobrou úroveň mentalizace, empatie, neumí správně číst emoce, má sníženou frustrační toleranci, jeho vztahy jsou obsazené úzkostí, neumí a nemůže tak s dítětem vybudovat zdravou emoční vazbu jako základ výchovy. A tak často nakonec začnou (i přes na počátku deklarovaný odpor k tomuto způsobu chování) používat násilí jako efektivní způsob, jak dosáhnout svého cíle – zajistit, že mne žena neopustí, děti poslechnou. Násilí přitom zasahuje rodinu jako fenomén- na všech úrovních. Většina členů rodiny zažívá pocity osamocení, úzkosti, nízké sebehodnoty a násilné chování – nejen fyzického partnerského, ale i psychického násilí, pasivní agrese či ve formě fyzických trestů vůči dětem. Děti pak mohou mít potíže s agresivitou ve škole – jsou buď v roli obětí šikany či jejich původců. Pro práci s rodinami, kde je násilí je protoo více než účelnépoužívat principy a metody vhodné pro práci s traumatizovanými osobami. Tak jak si to to konkrétně prohlédneme v jednotlivých oblastech na které se biosyntéza zaměřuje – tzv. Life fields.

3.2 ŽIVOTNÍ POLE Z POHLEDU PRÁCE S NÁSILÍM

Biosyntéza nám pro terapeutickou práci s klienty dává velmi užitečný nástroj – model životních polí (tzv. LifeFields). O tomto konceptu zakladatel biosyntézy David Boadella uvádí: „Lidská bytost je chápána jako multidimenzionální a odlišné úrovně pocitů a projevů jsou vnímány jako vzájemně propojené životní pole zkušenosti. (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 blokády a duševní bloky,

zranění. Otevřený systém odráží psychický kontakt, energetickou živost a kontakt s kvalitami srdce.“ (Boadella, 2018 , s. 31)

Boadella se ve svém konceptu zaměřuje na 7 základních životních polí

3.2.1 DECH

Dech je velmi úzce spojen s naší životní energií. Dech je naší první pomocí pokud potřebujeme emoce regulovat. Ne nadarmo říkáme, když je toho moc, že „zatajíme dech“ či se snažíme naopak „něco vydýchat“. Dech zároveň pomáhá regulovat prožívání bolesti či strachu. Utlumení dechu vede k snížení intenzity vnímané bolesti, úzkosti (pokud tento stav stane chronickým, tak i slasti). To může být jeden z důvodů, proč právě pro klienty, kteří zažívají násilí v blízkých vztazích je typický narušený rytmus dechu a velmi povrchní dýchání. Při obnově zdravého dechu nepoužíváme řízené techniky práce s dechem, pouze práci s dechem zvědomujeme, případně se více soustředíme na výdech (a zapojení parasympatiku s jeho potenciálem sebeúdravných mechanismů).

3.2.2 POHYB

Dobrým mostem od dechu do interpersonální oblasti je pohyb a s ním související **svalové napětí a tonus**. Zdravý pohyb je přirozený a vychází z vnitřních impulsů, propojuje náš vnitřní svět se světem vnějším, umožňuje nám se v něm realizovat. Propojuje zpětnovazebně naše emoce a prožívání s našimi činy. V ideálním případě se střídá fáze výkonu a uvolnění, akce s introspekci. Pulsaci mezi těmito dvěma polohami zajišťuje autonomní nervový systém (ANS) se svými dvěma větvemi – sympatikem a parasympatikem.

Sympatikus má na starosti aktivaci organismu v případech, kdy se musí připravit na boj nebo útěk (tzv. reakce fight /flight), aktivovat a nabudit. Tento stav je často spojený s emocemi zlosti, strachu, vzrušení- připravuje tělo k akci. Jak uvádí Carroll (2001) hranice, koho co aktivuje, je velmi individuální, ale souvisí se zvukovými, světelnými a emočními podněty, ale i např. s chemickými látkami obsaženými např. v lécích, drogách kávy či alkoholu. Tuto reakci může spustit rovněž jakákoliv hrozba vnímaná

jako ohrožení osobní integrity. V ideálním případě po vybití této energie přichází na řadu parasympatikus, který tělo opět zklidní, zregeneruje a obnoví jeho síly. Může souviset nejen s pocity klidu a relaxace, ale i pocity viny, zoufalství a žalu. Často je spojený se slzami či smíchem. „Pokud tento cyklus napětí-nabití-vybití-relaxace dobře funguje, organismu dobře pulsuje a je zdravý. Často se ale potřebujeme chránit před silou emocí, dochází k vývoji chronického svalového napětí, které tlumí jak vnější, tak vnitřní podněty. Svalové napětí (Reichův „charakterový krunýř“) tak vytváří „tlumič, nárazník“, který snižuje úzkost za cenu ztráty kontaktu sama se sebou a s druhými. Může se z toho stát negativní smyčka, která vede ke ztrátě seberegulace“ (Carroll, 2001, s. 45). Ve své přednášce z roku 2001 dále britská bodyterapeutka Roz Carroll uvádí, že přílišné svalové napětí poškozuje zdraví, protože brzdí spontánní procesy (včetně pocitů a myšlenek) a očistu těla od toxinů. Na druhé straně chronická parasympatická reakce, jež koreluje s psychickým kolapsem a depresí, je také nezdravá.

U klientů z rodin, kde dochází k násilí tak často můžeme vidět **rigidní, strnulé, toporné, nadměrně ohraničené či naopak kolabované držení těla** (viz typologie uváděná Kelemanem), špatnou tělesnou koordinaci, jemnou motoriku a hlavně **vysoké svalové napětí**.

Z PRAKTICKÝCH CVIČENÍ se proto osvědčuje :

1. JAKOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE (jiné typy relaxace či imaginace naopak používáme velmi opatrně vzhledem k možné traumatizaci, zvýšené potřebě kontroly a riziku zmatení a zahlcení)
2. VĚDOMÁ PRÁCE S NAPĚTÍM A UVOLNĚNÍM, kdy v bezpečné podobě jdeme do maximálního svalového napětí (např. tlačíme ruce proti sobě, tlačíme do zdi, vzepřeme se v rámu dveří), dosáhneme tak velké intenzity až dojde k třasu a poté svaly uvolníme a vytřepeme a celý proces uvědoměním si tělesných vjemů zvědomíme a integrujeme.
3. OBNOVUJEME INSTINKTIVNÍ REAKCE (např. házíme balonem, hrajeme na bafání (úleková reakce x smích), hrajeme hru kdy tleskáme a druhý se snaží svou rukou

mezi jednotlivými tlesknutími projít, jdeme do maximální předklonu, aby se aktivoval reflex, který nám zabrání upadnout tleskání, doporučujeme trampolínu, houpací křeslo...atp.)

4. PRACUJEME S POČITKY (učíme klienty vědomě se soustředit na kvality jako teplý x studený, hrubý x měkký, těžký x lehký např. technika kouzelný pytlíček, odkud se poslepu vytahují jednotlivé předměty)
5. UVĚDOMOVÁNÍ SI TĚLA vedeme klienta k uvědomování si somatických procesů, tělesných vjemů atp. U traumatizovaných klientů pracujeme s tělem převážně zaměřením pozornosti, přímý tělesný dotek je možný např. přes deku, jinak hrozí riziko retraumatizace, přílišné aktivace. Traumatizovaní klienti neumí sami bezpečně vždy poznat míru bezpečné tělesné intervence.
6. BIOSYNTETICKÁ CVIČENÍ „SASANKA“ a „RÁMEČEK“
7. SPONTÁNNÍ TANEČ (odpora spontánních pohybů, propojení s vnitřními impulsy, obnova seberegulace, kontakt s radostí a vitalitou)
8. HUMOR, LEGALIZACE NADÁVEK
9. INFORMAČNÍ GROUNDING (vysvětlení, normalizace, podpora situací, které klient zvládl)
10. PRÁCE S VENTILY NAPĚTÍ A JEJICH VĚDOMOU INTEGRACÍ

3.2.3 VZTAH

Člověk je vztahová bytost, kde k tomu, abychom skutečně mohli prožívat vztah jako setkání s druhým a dialog potřebujeme vývojově i nutnou dávku agrese, jinak uvízneme v symbiotických či závislých vztazích nebo se začnou projevovat některé zřetelné, i na první pohled neviditelné poruchy vztahu (viz FRIELINGSDORF, 2000). Vývojově poprvé aktivněji použijeme agresivní energii k oddělení od matky v období druhého roku – období vznikající autonomie. (Vlastně prvním okamžikem, kdy je potřeba **separační agrese** potřeba použít je porod).

Jak uvádí FRIELINGSDORF ve své knize Agrese utváří vztahy: „Uvolněná agrese se projevuje v dětském „ne“, v začínajícím vzdoru a prosazování vlastní vůle vůči matce. Takto vznikající odstup od matky je nezbytným předpokladem, aby si k ní mohlo dítě

vybudovat samostatný a rovnocennější vztah. Pouze v životadárném procesu oddělování, posilujícím dětské Já, může dítě pocítit vlastní agresivní síly jako životní energii a poznat své možnosti a hranice (FRIELINGSDORF, 2000, s. 76). Tento proces pak dále pokračuje v pubertě a rané adolescenci dítěte. V případě, že se symbiotický vztah k matce nevolní a oddělování není dovoleno, je ohroženo sebeuskutečnění a vývojový cíl autonomně převzít odpovědnost za vlastní život. Typicky potom vznikají **závislé vztahy s velkým potenciálem k násilnému chování v blízkých vztazích**. Agrese zde není dobře integrována a ve vztazích se objevuje ve své deformované násilné podobě. Vzniká tak pozice oběti, pachatele a zachránce a rozehrává se mezilidská transakční hra, kde hlavním cílem je, aby ani jeden z aktérů vzájemně zástupných rolí nemusel žít vlastní život a naopak, účinná strategie, jak vystoupit ze závislých vztahů je podpora autonomie všech aktérů (srovnej FRIELINGSDORF, 2000).

Pro klienty traumatizované v důsledku prožitého násilí v blízkých vztazích je pak typický pocit ztráty bezpečí, zažívají strach z blízkosti s druhým, sami ani nejsou v dobrém kontaktu sami se sebou. Často opakují vztahové vzorce, kde dávají přednost emočně nevyhovujícím vztahům proto, aby si zajistili alespoň zdánlivé bezpečí a stabilitu. Vztahy mohou být až promiskuitní nebo naopak vůbec žádné, co je ale typické je **ztráta kontaktu především sám/sama se sebou**.

Vztahy obsahující násilí tak bývají na jedné straně velmi **invazivní a kontrolující**, na straně druhé snižují naši kapacitu skutečně dobře zde být pro druhé i pro sebe a způsobují **vztahovou deprivaci** ve všech oblastech (partnerský vztah, vztah k dětem, vztah k sobě).

Zde je ještě na místě zmínit, jak souvisí poruchy attachmentu (vztahové vazby) dítěte s rodiči s regulací emocí. Vysvětlení nám opět poskytne bližší pohled na nervový systém dítěte. Dítě se rodí s nervovou soustavou nezralou, a tak je v prvních měsících svého života je v oblasti seberegulace plně odkázáno na matku či jinou důležitou vztahovou osobu. Neumí se samo utišit, napětí mezi sympatikem a parasympatikem ještě není vybudováno, potřebuje dospělého, aby mu se seberegulací pomohl. Způsoby

jak to dělá či nedělá si dítě zvnitřňuje - postupně je internalizuje v nervovém systému jako schopnost seberegulace. (viz Carroll, 2001, s.48). Z logiky věci pak plyne, že pokud mají potíže s e seberegulací rodiče, přenáší se tento deficit i na dítě a rodiče pro dítě nemohou být zdrojem emočního bezpečí a nemůže se plně rozvinout bezpečná vztahová vazba – základ budoucích vztahů k druhým, sobě i ke světu. Při práci s dětmi je tak základní strategií mít dobře regulovaný vlastní nervový systém, to je hlavní faktor, který úspěšnost terapie traumatizovaného dítěte může ovlivnit (Koryntová T. in ed Matoušek, 2017).

3.2.4 ŘEČ

O násilí v blízkých vztazích (a jeho dopadech) jsme velmi málo zvyklí hovořit. A přesto (nebo možná právě proto), že je hnané základními pudovými silami (agresí), jejímž účelem je pomoci nám překonávat překážky, uspět v boji o přežití, autonomii a životní prostor – řečeno biosyntetickým jazykem ochránit hranice, vymezit se vůči toxickému, oddělit se). A důvodů je hned několik – psychologických, fyziologických i kulturně-sociálních :

- a. Násilí neumíme rozeznat ani pojmenovat a vědomě s ním zacházet. Jeho prožívání silně subjektivně zkreslené a paměť je ovlivněná traumatickým prožíváním okamžiku, kdy k násilí dochází. Vědomě si ho tedy zpětně (ať jsme v jakékoliv roli aktéra násilí – oběť, pachatel, svědek) velmi špatně vybavujeme, naše tělo si tyto zážitky naopak pamatuje často až nepříjemně přesně. (Srovnej Levin, 2017).
- b. Násilí máme tendenci bagatelizovat, omlouvat a vytěšňovat. Jedná se o natolik ohrožující situace v naší nejintimnější a nejdůležitější zóně (v rodině), že zapojujeme řadu obranných mechanismů na psychologické, ale i fyziologické úrovni. (např. bagatelizace, vytěšnění, fragmentace, racionalizace). V praxi to tedy znamená, že na násilí se musíme se znalostí velmi konkrétně doptávat, jinak se informace o násilí v blízkých vztazích nedozvíme.
- c. Násilí v blízkých vztazích je v naší společnosti kulturně tolerované. Teprve evolučně velmi nově se učíme násilí jako strategii, jak dosáhnout svého,

kulturně nahradit chováním, které má méně negativních dopadů na naše vztahy i sociální prostředí.

- d. V důsledku traumatu může být řeč klienta zahlcující, velmi naléhavá, ale obsahově nepřiléhavá. Klient bude využívat abreaktivního potenciálu řeči a mluvit stále, dokola nebo naopak nebude chtít o tématu mluvit vůbec.

3.2.5 VNITŘNÍ OBRAZY

Mít vybudovaný pozitivní obraz o sobě a možných způsobech řešení je důležité pro vnitřní odolnost i práci s bezmocí, tolik typickou pro traumatizované klienty. Pro mnoho klientů je na práci v této oblasti vhodnou metodou **expresivní terapie** (např. arteterapie, santraytherapy) či práce s projektivními kartami. Tuto práci ideálně propojujeme s tělesnými vjemy a emocemi.

3.2.6 EMOCE

Emoce vytváří vztahy, jsou nosiči životní energie a důležitými životními motivátory. Není tedy divu, že fakt nakolik si můžeme dovolit a v jaké intenzitě emoce bezpečně a vědomě prožít, je jeden z důležitých faktorů v biosyntetické terapii. Pokud hovoříme o emocích, díváme se primárně na 3 vrstvy:

- a. základní životní pocit (tzv. **vitální efekt**)- u traumatizovaných osob bývá snížený, často chybí vitalita či radost ze života
- b. tělové prožívání **základních 6 emocí** (včetně hněvu) v těle (tzv. **primární afekt**) – pro klienty, programu pracujícího s násilím, bývá na počátku práce v této oblasti dostupný zejména vztek, u žen častěji maskovaný za depresi či smutek.
- c. **sekundární afekt** (prožívání emocí především v hlavě v hlavě (pocity viny, studu, nudy, restriktivní obrazy, introjekty)

U většiny klientů, kteří zažívají či se dopouští násilí v blízkých vztazích jsou emoce špatně dostupné, překrývají se a jsou velmi málo diferenciované. Naučit se je i za pomoci práce s tělem je jeden z důležitých terapeutických cílů.

3.2.7 ESENCE

Pokud se nám terapeutická práce daří, je možné klienta propojit zpět s jeho jádrovým zdrojem – esencí.

3.3 BOUNDING (ohraničování)

S tématem agrese ve vztazích je úzce spojené téma boundingu (ohraničování) a s tím témata:

1. Vlastní hodnoty, síly
2. Zdravé expanze a posouvání hranic – témat teritoriality (místní i psychologické)
3. Vztahové závislosti -symbiotická tendence, toxické krmení x přílišná nezávislost (osamocenosť, staráme se víc o potřeby druhých než svoje)
4. Moc - přílišná kontrola x vzdání se své síly a autonomie
5. Práce s erotickou a sexuální energií

Jsou to základní témata oblasti **solaru** – místa naší osobní síly a někdy nazývané „druhý mozek“ vzhledem k řadě nervových zakončení v této oblasti (tzv. enterická nervová soustava). Každý z nás z praxe ví, že „břicho“ odráží naše emoce a reaguje na ně, je často se na své břicho obracíme, pokud se chceme poradit s naší intuicí. Moderní věda tuto naši zkušenost umí vysvětlit reakcí nervových buněk umístěných v trávicí soustavě. Rovněž víme nakolik je i trávicí soustava a její fungování ovlivněno dobrým vyladěním sympatického a parasympatického ANS. (srovnej Vollmer,2016). Solar bývá také metaforicky popisován jako „miska pod srdce“.

Solar nás především učí dobře pracovat s agresivní energií našich klientů tak, aby nebyla ohrožující ani pro klienty ani pro jejich okolí a naopak se mohla stát zdrojem pro další rozvoj.

Při práci se vztekem (především u prepsychotických pacientů) je třeba nejprve dobře **posílit ego** – vybudovat bezpečný kontrakt s terapeutem, jak se bude se vztekem a agresivní energií vůbec zacházet, aby klient měl kontrolu nad tím, kolik vzteku chce a

může projevit a nehrozilo zaplavení emocemi, pocity studu či rozvoj např. psychotické poruchy (Boadella, 2011).

Cílem je KONTROLOVANÉ VYJADŘOVÁNÍ SILNÉHO VZTEKU – naučit se, jak být páнем své síly, jak ji ovládnout a poskytnout jí kanál spíše než se jí zřeknout či jí být zaplaven (Boadella, 2011, s. 112). V praxi používáme princip tzv. **DETOTALIZACE**, kdy jde o řízené postupné uvolňování agrese tak, aby nedošlo k riziku exploze a nekontrolovaného a zahrnujícího chování. V praxi to znamená, že klienta nevedeme k silné abreakci (např. „Bouchej dokud můžeš, dostaň to všechno ze sebe“), nýbrž ho necháváme kvalitu vlastní agrese ochutnávat „po kapkách“, proces řídíme, zastavujeme, propojujeme s tělesnými vjemy, posilujeme vnitřní sílu a kompetenci, necháváme dobrý proces pro integraci.

Instrukce, která je vhodná pro práci se vztekem či agresí např. může znít: „ Bouchni 3x do polštáře, zastav se, uvědom si své tělo, nohy, pocity, pocit síly ve středu a v rukách, popiš ho. A až poté případně znovu bouchni, kopni, ...atp. **Cílem dobré integrace je propojení všech tří vrstev – endo, ekto a mezodermu.**

Pro práci s agresí rovněž musíme mít nejprve dobře vybudované podmínky: mít s klientem dobrý **kontrakt** na práci s agresí (viz výše) dobře a bezpečně navázaný **vztah**, klient musí dobře navazovat oční kontakt, s agresí pracujeme zásadně s otevřenýma očima klienta.

Agresi lze vyjadřovat hlasem, dupáním, boucháním či klienta vedeme k vědomému prožívání agrese ve fantazii (oddělení představy a činu). Pro práci s agresí musíme mít mi i klient dobrý **kontejnment**. V některých případech je velmi užitečné nejprve pracovat se zpevněním tělesného schématu a hranic.

E klienti zpravidla využívají k jednomu ze tří základních emocionální solarových pohybů.

- a. Použijí tuto energii k tomu, aby dosáhli něčeho, po čem **touží**
- b. Použijí energii k překonání **překážky**
- c. Použijí tuto energii k tomu, aby se ohraničil, vzdálili od něčeho, co je pro ně potencionálně **toxické**.

4 TERAPIE NÁSILÍ Z HLEDISKA BIOSYNTÉZY

Cílem dobré práce s tématem agresivity otvírá lásku k sobě a k lidstvu, vztah k životní, vitální energii a nenechá ji změnit v energii destruktivní, neintegrovanou (viz Fromm, 1997).

Definice násilí jako činu, který má svůj záměr (viz úvodní kapitola) otevírá vhodné východisko pro terapeutickou práci s násilím. S násilím zacházíme jako s činem, který má svůj účel, cíl, kterého chce klient dosáhnout. A pokud získá náhled na to, že násilí zároveň ničí vztahy s blízkými a bude vystaven sociálnímu tlaku, že násilné chování není v pořádku, může získat skutečnou vnitřní motivaci naučit se důvod, proč se násilí dopouští, naplnit jinými způsoby. Toto pojetí násilí zároveň rozporuje dřívější teorii, která dělila násilí na **instrumentální** a **emocionální**. Výše uvedená definice obsahuje v aktu násilí vždy obě složky, rozporuje tak obecně žitou představu, že určitý druh lidí, kteří mají problémy s násilím ve vztazích má pouze problémy s regulací emocí a svojí impulsivitou. I u těchto osobností, pokud s nimi pracujeme více do hloubky, zjistíme skrytý záměr a benefit násilného chování. (více viz JAKOBSEN a Marius, 2017).

A proč se lidé násilí dopouští? Současná literatura se dle Jakobsen (2017, s. 96) shoduje na těchto přístupech:

- a. porucha kontroly impulsivity (psychiatrický model)
- b. důsledek nahromaděné agrese (model přetlaku)
- c. projev dysfunkce vztahu muž-žena (systemický model)
- d. reakce na frustraci (model agrese-frustrace)

Násilí bývá rovněž reakcí na prožitou **BEZMOC – MOC** se tak často stává stěžejním tématem pro práci s osobami dopouštějícími se násilí. Za násilím často stojí snaha získat moc a kontrolu jako důsledek zažité bezmoci při traumatické události, nebo má zakrývat vnitřní slabost, udržet hierarchickou pozici (vrstevnická parta, partnerský vztah) nebo zajistit, že se vztah nerozpadne (dysforické násilí), vždy jde o způsob, jak

udržet nad ostatními moc. Snaha zvládnout subjektivně prožívanou bezmoc. „Násilí je aktivní protipól, jak pocit bezmoci přetváří v moc, sílu a kontrolu“ (JAKOBSEN a Marius, 2017, s. 78).

Vždy ale to, zda si dovolíme násilné chování uskutečnit, závisí i kulturních a společenských normách i konkrétní situaci. Pro práci s násilím dále dle Jakobsen a Maurius (2017) platí, že násilí má **hierarchický princip** tzn. násilní si dovolíme být jen v případech, když nám za to nehrozí nebezpečí.

V praxi se pak dle zkušeností z Centra LOCIKA potkáváme víceméně se třemi typy klientů:

- a. Lidé se **zdravou strukturou osobnosti, ale problémy s násilným chováním** v důsledku např. žité společenské normy, fyzických trestů v dětství, rigidních společenských rolí, velkého tlaku a stresu, atp. a v důsledku toho porušená seberegulace, kontakt sám se sebou, sebevědomí...atp. (cca 70% osob, které mají potíže s násilím). Zpravidla není nutná dlouhodobá individuální psychoterapie, stačí psychoedukativní program (ideálně s využitím prvků biosyntézy, informací a KBT technik inspirovaných např. anger managementem^{iv}).
- b. Klienti s hlubokou **traumatickou zkušeností**
- c. Klienti s **psychopatickou strukturou osobnosti** (do 5%), kde šance násilné chování terapeuticky ovlivnit je velmi mizivá.

Násilné chování se často vyskytuje **u závislých osob** – na alkoholu, drogách či vztazích. Zde je nutné primárně řešit závislost a až následně násilné chování.

4.1 CÍLE A TÉMATA TERAPIE NÁSILÍ

A jaké jsou cíle terapie zaměřené na násilí?

Hlavním cílem je vždy **zastavit násilí** a podpořit osobu, která se dopouští násilí, aby převzala plnou odpovědnost za své chování a jeho dopady na okolí i jeho blízké a otevřela si tak cestu ke svobodě, kde nebude ve vleku neintegrováných a nezpracovaných emocí a starých vzorců chování.

Hlavními tématy terapie násilí dle zkušeností z praxe jsou:

- Vztahy (a jejich patologická x zdravé vzorce ovlivněné foundingovými tématy klienta)
- Vnímání sebe sama
- Vztah k sobě a k druhým
- Zvědomění traumat a jejich následků na klientovo prožívání a chování i odhad rizik a rodičovské limity
- Rozvoj sociálních dovedností
- Rozvoj mentalizace, reflexivní funkce a empatie k sobě i k druhým
- Podpora seberegulace
- Obnova zdravé pulsace
- Snížení vnitřního i svalového napětí
- Obnovení sebedůvěry (zmenšení pocitu bezmoci a potřeby kontroly)
- Posílení kontaktu s emocemi, jejich rozpoznávání a diferenciaci
- Nově zdravě nastavené hranice v mezilidském kontaktu (včetně výchovy dětí)

4.2 RIZIKA A DILEMATA

Práce s násilím v blízkých vztazích je náročné téma, často se mezi profesionály, zabývajícími se tímto tématem hovoří o tématu **sekundární traumatizace** tj. o vlivu toho, když jsme v intenzivním kontaktu s příběhy plnými násilí, na nás, náš nervový systém, naše chování, prožívání i vztahy (viz JAKOBSEN a Marius , 2017). Je zde zvýšené riziko vyhoření a sekundární traumatizace, kterému je nutně důležité čelit zvýšenou psychohygienou, dobrým nastavením systému práce, profesionální supervizí,

častými intervizemi, vlastní terapií atp. Ale především tím, že nezapomínáme pod náporom náročných klientských příběhů žít svůj vlastní osobní život a intenzivně se starat o své zdroje (srovnej Kopřiva, 1997).

Rovněž, pokud se profesionálně zabýváme tématem násilí (navíc v kontextu nezl. dětí) nevyhneme se **tématu moci**. Toto téma důsledně reflektovat na osobní i týmové úrovni. Příběhy o násilí v nás často mohou vzbuzovat pocit bezmoci, vzteku či naopak narcistické omnipotence, kdy se cítíme jako ti jediní, kdo mohou pomoci. Je zde velké riziko, že místo profesionálů se srdcem na pravém místě se z nás stanou „spravedlivě rozhořčení zachránci“. Můžeme mít potřebu i zvýšené kontroly vůči klientovi, cítit vlastní excitaci a pocit ohrožení v kontaktu s náročnými klientskými příběhy. Vždy je třeba pracovat i s hypotézou projekce a dalších obranných mechanismů (např. odpor, vytěsnění, racionalizace atp.), které v kontaktu s potenciálně traumatizujícími příběhy budeme aktivovat.

Ve vlastní práci s klienty, kteří se dopouští násilí je třeba si být vědom několika nástrah:

- Je třeba důsledně **odsoudit násilné jednání, nikoliv osobu jedince**. Přestože se jedná o terapii násilí, nelze klienty redukovat jen na násilné chování a přehlížet jejich další části.
- S klienty potřebujeme vytvořit pocit bezpečí, přijetí, terapeutické koalice, ale bez toho, že přistoupíme na bagatelizaci násilí či relativizaci jeho důvodů či následků. Prioritní je **přijetí odpovědnosti** jako cesta ke svobodě, přesto že je nám zřejmý a pochopitelný těžký životní příběh klienta a máme pro něj empatii.
- Nevyhneme se ani genderovým tématům – zde je důležité jednak reflektovat ve společnosti stále zažitá **genderové stereotypy**, zároveň ale nevytvářet nové. Žena nemusí vždy být obětí a pro muže je někdy velmi náročné vyhledat pomoc, pokud jsou násilí vystaveni. Násilí ze strany žen (obzvláště sexuální či

vůči dětem) je stále tabuizované, přitom ale nelze přehlížet fakt, že obětí brachiálního násilí v rodinách jsou nejčastěji ženy.

- Pro terapii násilí je důležité **nepřístupovat na roli oběti**, snažit se klienta zkompetentnit, aby přijal odpovědnost za svůj vlastní život, zároveň je ale velmi často třeba spolupracovat s policií, soudy či dalšími institucemi, které klienta jako oběť či pachatele budou vnímat a posuzovat.
- Při terapii násilí je třeba mít **informace z celého rodinného systému**, abychom věděli, zda naše intervence situaci nezhorší a skutečně přispívají k zastavení násilí. Tento fakt, je třeba s klientem důsledně ošetřit a přitom zachovat terapeutickou alianci.
- Při terapii násilí je nutné dobře respektovat **zakázku a hranice**, přestože práce s klienty, kteří buď zažili či se dopouští (či obé) násilí, nás může jako terapeuty velmi lákat. A **psychoedukace** a dobré informace v této oblasti mohou udělat velmi dobrý kus práce. Občas je třeba potlačit terapeutické ambice, přestože témata, na kterých by se dalo pracovat, se před námi krásně ukazují, ale mnohem častěji je to naše zakázka, než zakázka klienta.

5 ZÁVĚR

Přestože v záměru této práce bylo pouze otevřít a více si prohlédnout možnosti, které biosyntéza poskytuje při práci s osobami, které se dopouští násilí, doufám, že se mi podařilo integrovat rozdílné přístupy v práci s násilím dohromady s principy a postoji biosyntézy a podařilo se mi i na konkrétních příkladech ukázat, proč právě biosyntéza a teorie traumatu může být v této oblasti velmi důležitým inspirativním zdrojem.

V Centru LOCIKA sice pracujeme s dospělými pouze v pozici rodičů- psychoterapeutické intervence tam tak mají svá systémová omezení, přesto se domnívám, že mnohé z výše uvedeného je dobře možné zapojit do naší praxe.

Práce na rozvoji metod, jak pomoci nahradit násilné chování k blízkým evolučně vyspělejšími metodami, vnímám jako důležitou součást kulturních změn v mezilidských vztazích. Mění se výchova dětí, způsoby řešení konfliktů, vztahování se k sobě i k druhým a psychoterapeutické pole zde může být důležitým místem, které může v konečném důsledku přispět i ke společenským změnám. Změnám, které nenastartuje revoluce či politická jednání, ale konkrétní individuální práce každého z nás na sobě. Tak, aby v konečném součtu mohlo dojít ke snížení výskytu násilí a minimalizace přenosu traumatických násilných vzorců chování do dalších a dalších generací.

6 Použitá literatura:

BOADELLA, David. *Životní proudy*. Praha: Triton, 2013. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-692-0.

BOADELLA, David. *Biosyntéza: výběr z textů*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4135-2.

BOADELLA, David, Esther FRANKEL a Milton CORRÉA. *Biosyntéza: výběr z textů*. V Praze: Triton, 2009. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-297-7.

Boadella, David, Silvia Specht Boadella: *Základy a různé přístupy v biosyntetické psychoterapii: somatická psychoterapie in Studijní texty k výcviku v biosyntéze, kolektiv autorů, ČIB Praha, 2017*

FRIELINGS DORF, Karl. *Agrese vytváří vztahy: jak se z destruktivních sil mohou stát síly prospěšné životu*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2000. Pomoc v životě. ISBN 80-7192-502-0.

FROMM, Erich. *Anatomie lidské destruktivity: můžeme ovlivnit její podstatu a následky?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997. ISBN 80-7106-232-4.

JAKOBSEN, Barbora a Marius RÅKIL, ed. *Násilí je možné zastavit: terapie pro osoby, které se dopouštějí násilí v blízkých vztazích*. Přeložil Petra ŠTAJNEROVÁ. Praha: Nadace Open Society Fund Praha, 2017. ISBN 978-80-87725-40-5.

KAST, Verena. *Hněv a jeho smysl: podněty k seberozvoji*. Praha: Portál, 2010. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-760-2.

KELEMAN, Stanley. *Anatomie emocí: struktury lidské zkušenosti*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-836-8.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vyd. 7., V Portálu 6. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0528-9.

LEVINE, Peter A. a Maggie KLINE. *Trauma očima dítěte: probouzení obyčejného zázraku léčeni : od raného dětství po dospívání*. Praha: Maitrea, 2012. ISBN 978-80-87249-27-7.

LEVINE, Peter A. *Trauma a paměť*. Přeložil Kamil C. PINTA. Praha: Maitrea, 2017. ISBN 978-80-7500-253-2.

LEVINE, Peter A. *Probouzení tygra: léčení traumatu : vrozená schopnost transformovat zdrcující zážitky*. Praha: Maitrea, 2011. ISBN 978-80-87249-21-5.

MATOUŠEK, Oldřich, ed. *Dítě traumatizované v blízkých vztazích: manuál pro profesionály a rodiny*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1242-3.

STAUNTON, Tree. *Body-psychotherapie*. Praha: Maitrea, 2014. ISBN 978-80-8249-66-6.

VOLLMER, Joachim B. *IQ střev: jak břišní mozek řídí naše tělesné a duševní zdraví*. Přeložil Miroslav HUBÁČEK. Olomouc: ANAG, [2016]. ISBN 978-80-7554-023-2.

Analýza postojů původců a původkyň násilí v ČR a práce s nimi, Výbor vlády pro rovnost mužů a žen, 2016, Praha (k dispozici na https://www.vlada.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/dokumenty/postoje_puvodcu_FINAL_rev.pdf)

Carrol, R. (2001) : Autonomní nervový systém: Barometr emoční intenzity a vnitřního konfliktu (2001) in Studijní texty k výcviku v biosyntezě, kolektiv autorů, ČIB Praha, 2017

i

ⁱⁱ Pohotovost k hněvu či agresi se střídá, a někdy může být onou pomyslnou „kapkou“, kdy už dojde např. k explozi hněvu i zdánlivá maličkost. To nakolik jsme v kontaktu se sebou a svými zdroji či naopak vystaveni aktuálně stresu má vliv i na naši kapacitu podněty zvenku zpracovat nedestruktivním způsobem, kreativně.

ⁱⁱⁱ Viz https://www.vlada.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/dokumenty/postoje_puvodcu_FINAL_rev.pdf

^{iv} Velký význam zde hrají fyzické tresty, které děti od mala učí, že silnou průraznou energii hněvu lze použít k tomu, abych druhému dal pocítit bolest, a tím druhému zabránil v jeho jednání či ho donutil něco udělat, co sám nechce – pokud používáme fyzické tresty v principu děti od mala učíme používat v mezilidském kontaktu s blízkými násilí.