

Závěrečná práce

Léčivé faktory v psychoterapii aneb cestou skutečného lidského setkání

Výcvik VI

Tomáš Janeček

Úvod.....	2
Část 1 - Účinnost psychoterapie a faktory změny.....	6
1. Společné faktory úspěšné léčby	7
1.1 Osobnost klienta, jeho očekávání a postoj k léčbě.....	7
1.2 Terapeutický vztah	8
1.3 Hawthornský efekt	9
1.4 Sugescie.....	10
1.5 Učení	10
2. Specifické faktory úspěšné léčby	10
2.1 Zvyšování vědomí	11
2.2 Abreaktivní psychoterapie.....	12
2.3 Vybírání	14
2.4 Podmíněný podnět.....	15
2.5 Manipulace s následky	16
Část 2 - Léčení v kontextu biosyntézy	18
3. Společné faktory v kontextu biosyntézy	18
3.1 Očekávání klienta v kontextu biosyntézy	18
3.2 Terapeutická aliance v kontextu biosyntézy.....	19
3.3 Hawthornský efekt aneb zvláštní pozornost v kontextu biosyntézy	20
3.4 Sugescie v kontextu biosyntézy	22
3.5 Učení v kontextu biosyntézy	22
4. Procesy změny v kontextu biosyntézy	22
4.1 Zvyšování vědomí v kontextu biosyntézy.....	23
4.2 Katarze v kontextu biosyntézy	26
4.3 Vybírání v kontextu biosyntézy.....	28
4.4 Podmíněný podnět v kontextu biosyntézy	29
4.5 Manipulace s následky v kontextu biosyntézy	29
Část 3 – Experimentální pohled na propojení biosyntézy a individuální systemiky	30
5.1 Model psyché	30
5.2 Podstata léčení.....	33
5.3 Návrh na propojení biosyntézy a individuální systemiky	35
5.4 Shrnutí	43
Závěr	45
Seznam literatury:	46

Úvod

Ve své práci se chci zaměřit na to, jaké jsou léčivé faktory v psychoterapii. První, co mě v souvislosti s léčením napadá, je otázka zdraví. Co to je zdraví, a kdy mám zdraví “málo”, že se již potřebuji jít léčit? Kde je hranice mezi zdravím a nemocí? Zcela zjevné je to například u fyzických úrazů. Když si například při lyžování zlomím nohu, tak se jednoduše nemůžu ani postavit. Ležící nebo sedící počkám na svahu na Horskou službu, která mě naloží na nosítka, sveze dolů z kopce, a tam mě přeloží do sanitky. Sanitka mě odveze do nejbližší nemocnice, kde mě pošlou na rentgen. Doktor pak v závislosti na výsledku rentgenu určí diagnózu a navrhne léčbu. Možná budu muset podstoupit operaci nebo mi jen zafixuje zlomenou kost. Po měsíci či dvou mně sundá z nohy sádku. Při troše štěstí zlomená kost dobře sroste, a pokud mi není zrovna 80 let, tak po následné rekonvalescenci můžu dovádět jako dřív. Jsem opět zdravý.

U duševního zdraví “nemoc” a její vyléčení již tak jednoznačné není. Duševní zdraví je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) spojené s určitou úrovní psychické pohody či blahobytu. Duševně zdravý člověk zná svoje schopnosti, dokáže se vyrovnat s normální úrovní stresu v životě, dokáže pracovat produktivně a je schopen přispívat svojí komunitě. WHO ve své ústavě také definuje celkové zdraví jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoliv jen jako nepřítomnost nemoci či vady.¹

Definice zdraví WHO může být za jistých okolností problematická, protože je z hlediska prožívání života a emocí člověka formulovaná pozitivně (“...duševní pohoda”. Přitom v těžkých životních situacích jsou i zdraví lidé přirozeně smutní, rozčilení, nešťastní, zkrátka jsou v duševní “nepohodě”. Autentické prožívání těchto “negativních” pocitů k životu patří a ne nutně to znamená, že je daný člověk nemocný. Duševně zdravý člověk z mého pohledu přiměřeně reaguje na danou úroveň stresu a po uplynutí přiměřené doby potřebné pro zpracování stresu se dokáže navrátit do stavu duševní a sociální pohody.

Otázkou duševního zdraví člověka se nepřímo zabývá například Alfred Adler. Duševně zdravý člověk se podle něj nezaobírá jen sám sebou, ale ví, že jsou tu

¹ <https://www.who.int/about/governance/constitution>

se svými potřebami i druzí a zajímá se o ně. Adler se dívá na člověka podle toho, jak se staví k otázkám lidství: jaký má postoj k bližním, k povolání a k lásce. Tyto otázky považuje za nevyhnutelné, protože vyrůstají z vazby člověka k lidské společnosti, kosmu a druhému pohlaví. Životní situace pak podle něj prověřují pocit sounáležitosti (pospolitosti) člověka s druhými. Nedostatečný pocit sounáležitosti se může projevit jako celkový pocit nedostatečnosti a hluboká pochybnost o sobě samém anebo naopak jako arogance a potřeba dominovat druhým – v obou případech člověk trpí neschopností se adekvátně připojit k druhým. Naopak člověk s rozvinutým pocitem sounáležitosti se cítí součástí celku, je si vědom svého přínosu pro společnost, přirozeně usiluje o dokonalost a překonává překážky. Má velkou potřebu uplatnit svojí tvořivou sílu a energii a hledá cesty a řešení, která jsou nejlepší nejen pro něj, ale i pro společnost jako celek. Podle Alfreda Adlera je tedy základním zákonem života překonávání, jemuž slouží pud sebezáchovy, snaha o fyzickou a duševní rovnováhu, tělesný a duševní růst a snaha o dokonalost.² Zdravý člověk nachází v životě smysl.

Líbí se mi také pohled na zdraví Artha Wittemanna, který pokazuje na limity identifikace člověka jen s určitou částí sebe sama³. Léčení v jeho pojetí spočívá v poznávání a zvědomování podstaty jednotlivých vnitřních osob v systému (v člověku). Skutečné lidské setkání pak terapeuta a klienta vede skrze reaktivní postoje (obránné postoje) určité vnitřní osoby až k jejímu specifickému esenciálnímu postoji. Esenciální postoj představuje prapůvodní postoj vnitřní osoby, ve kterém jsou patrné její specifické schopnosti a potřeby, a z nich vyplývající vnitřní hodnoty⁴. Smyslem terapie je poznání všech vnitřních osob určitého klienta a jejich hloubky, a jejich zaintegrování do života. K procesu integrace určité vnitřní osoby dochází systemicky, tedy organicky. Nelze to “naplánovat”, “rozhodnout” nebo nějak jinak “centrálně zařídit”. Člověk se postupně stává komplexní bytostí, kde pod jednou “střechou” bydlí mnoho

² Alfred Adler: “Smysl života”, strana 51

³ Wittemann přišel s modelem psyché, která se sama organizuje tak, že tvoří jednotky (vnitřní osoby), které jsou svým vzezřením podobné celé osobě. S jednotlivými vnitřními osobami může terapeut navázat přímý vztah. Terapeut se primárně zajímá o vnitřní osobu a její postoje, nikoliv jen o obsah (téma rozhovoru), které daná vnitřní osoba přináší. Terapii nazval individuální systemika.

⁴ Artho Stefan Wittemann: “Architektura vnitřního světa člověka”, strana 140

vnitřní osob, kteří dohromady tvoří jeden velký celek s přesahem daleko za rámec jednotlivce.

Z hlediska biosyntézy je zdravý člověk v dobrém kontaktu se svojí esencí a má propojené a integrované všechny 3 zárodečné vrstvy – ektoderm (emocionální úroveň), mezoderm (fyzická úroveň) a endoderm (mentální úroveň). Esence je podle zakladatele biosyntézy Davida Boadelly naší základní podstatou (energií), je to místo, kde se duše setkává s tělem. Člověk, který má esenciální zážitek, tak hluboce cítí, že život má smysl, že všechno je v pořádku. Je v kontaktu se svojí spiritualitou. Cítí se naplněný a dobře ukotvený ve svém středu. Má sílu řešit vše, co je potřeba. Život v člověku přirozeně pulzuje. David Boadella uvádí: “Opravdovému léčení se přiblíží jen taková terapeutická práce, která otevře zablokované energie samotné esence”.⁵ Podle něj je smyslem terapie přivést člověka zpět do stavu zdravé pulzace, ve které jsou jeho základní aktivity rytmické, přinášejí potěšení a napomáhají posílení kontaktu se sebou samým i s ostatními.⁶

Podobně se o zdravém člověku vyjadřuje i Wilhelm Reich, když mluví o jednotě hlavy a těla: “Pocit souhry a ladnosti je samozřejmý pro zdravého člověka nespoutaného napětím”.⁷ Z hlediska bioenergetiky být zdravý tedy znamená, že člověk je natolik uvolněný, že funguje rytmicky bez bloků vytvořených chronickým svalovým napětím v těle.

Pohledy na zdravého člověka, které jsem si vybral, mají z mého pohledu společné to, že vidí člověka jako celistvého jedince, který aktivně žije, je naplněný, cítí se vnitřně svobodně, žije nohama na zemi, cítí se součástí společnosti i přírody jako celku. Má chuť společnosti přispívat a podílet se na růstu lidstva žádoucím, zdravým způsobem. Jednotliví lidé používají různá slova, ale popisují podobné lidské kvality. Některé psychoterapeutické směry navíc zdůrazňují aspekt spirituality, resp. zbožnosti nebo jednoduše vědomí si přesahu – hlubokého spojení s přírodou/existencí/bohem.

Jako začínající terapeut si kladu otázku, co je v psychoterapii v rámci léčení skutečné podstatné. Mají stovky různých teorií o psychoterapii a možná

⁵ David Boadella: “Zdroje a energie v terapii”, strana 108

⁶ David Boadella: “Zdroje a energie v terapii”, strana 30

⁷ David Boadella: “Životní proudy”, strana 18

statisíce různých technik nějaký stejný nebo podobný smysl a cíl? Co a koho vlastně léčíme? Existují nějaké obecné faktory, které vedou u klienta ke změně? A co já tam vlastně jako terapeut v rámci sezení s klientem dělám a proč?

Mým základním cílem je se rámcově zorientovat, najít nějaké praktické vodítko, které mi následně pomůže se v mé psychoterapeutické praxi nasměrovat. V druhé části mé práce se podívám na společné faktory úspěšné léčby a faktory změny z pohledu biosyntézy.

V poslední části experimentálně nastíním možné propojení dvou psychoterapeutických směrů, které jsou mi blízké – biosyntézu a práci s vnitřními osobami (individuální systemiku podle Artha Wittemanna).

Část 1 - Účinnost psychoterapie a faktory změny

Účinnost psychoterapie obecně

Představitelé integrativního směru James. O. Prochaska⁸ a John C. Norcross⁹ provedli výzkum týkající se faktorů, které ovlivňují účinnost psychoterapie.

V rámci psychoterapie existují různé teorie o tom, jak nahlížet na lidské chování, myšlení, cítění, psychopatologii a jaké jsou mechanismy terapeutické změny. Některé psychoterapeutické směry pracují také s teorií osobnosti a s teorií lidského vývoje. Přestože jsou mezi psychoterapeutickými směry významné rozdíly, tak zmínění pánové naštěstí zjistili, že psychoterapie jako vědní disciplína má společný základ.

Tento společný základ tvoří **společné faktory** či **nespecifické proměnné**, které sdílí prakticky všechny směry psychoterapie a které nejsou výlučným rysem jednoho psychoterapeutického směru. Výzkum ukazuje, že tyto společné faktory¹⁰ mají z hlediska léčení klientů zásadní význam.¹¹

⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/James_O._Prochaska

⁹ https://en.wikipedia.org/wiki/John_C._Norcross

¹⁰ patří sem očekávání klienta, terapeutický vztah, poskytnutí zvláštní pozornosti, sugesce a učení

¹¹ James O. Prochaska & John C. Norcross: "Systems of psychotherapy", strana 4

Lisa Grencavage & John Norcross ve své studii z roku 1990¹² prošli 50 publikací s cílem určit společné rysy úspěšné léčby v rámci psychoterapie. Podle této studie jsou nejvíce konsensuálními společnými faktory **pozitivní očekávání klienta a rozvoj a péče o terapeutický vztah (pevná terapeutická aliance)**. Dalšími společnými rysy úspěšné léčby jsou pak zkoumání vnitřního světa klienta, možnost katarze, získání a praktikování nových způsobů chování, inspirující terapeut, sugesce a interpersonální učení.

1. Společné faktory úspěšné léčby

1.1 Osobnost klienta, jeho očekávání a postoj k léčbě

Většina studií pracuje s hypotézou, že čím více klient od léčby očekává, tak tím úspěšnější léčba bude. Jde o **důvěru v terapeuta a ve zvolenou formu léčby**. Až jedna třetina úspěšné psychoterapie je připisována tomu, že jak klient, tak i terapeut silně věřili efektivitě podstupované léčby.¹³ **Klient sám je nejvýznamnějším faktorem úspěšné léčby** - patří sem jeho osobnost - tzn., jaký postoj má k léčbě a jaké od ní má očekávání. Vedle toho je také významným faktorem závažnost poruchy či problému, s kterým do psychoterapie přichází.

Někteří kritici psychoterapie zastávají názor, že samotná terapie není nic více než proces ovlivňování. Terapeut vyvolá v klientovi očekávání, že terapeutický proces je vyléčí. Podle nich tedy každé následné zlepšení klienta je funkcí klientova očekávání, že se věci zlepší.

Studie Roberta Grissoma z roku 1996 ovšem prokázala, že efekt psychoterapie nemůžeme redukovat na očekávání klienta. Výsledky studie prokázaly, že z hlediska léčení je terapie úspěšnější než placebo a placebo je úspěšnější než nedělat vůbec nic.¹⁴

¹² <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0735-7028.21.5.372>

¹³ James O. Prochaska & John C. Norcross: "Systems of psychotherapy", strana 5

¹⁴ <https://psycnet.apa.org/record/1996-00478-018>

Terapeuti si jsou svého vlivu na klienta vědomí, takže většina z nich se snaží zvyšovat pozitivní očekávání klientů, čímž zažehávají a umocňují naději na úspěšnou léčbu. Pokud mají terapeuti navíc pozitivní zkušenost jako klienti ze svých vlastních výcviků, tak je jejich vliv díky jejich autentické zkušenosti o to silnější.

Můžeme také předpokládat, že klienti by nechodili na terapii, kdyby nebyli přesvědčení, že jim pomůže. Samotný proces terapie je stojí spoustu času, energie, úsilí a peněz, takže očekávají návrat, resp. zhodnocení své vynaložené investice. Samotný fakt, že na terapii chodí, je také pro terapeuta užitečná zpětná vazba, že alespoň něco funguje.

1.2 Terapeutický vztah

Psychoterapie je ve své podstatě interpersonálním vztahem. Na jedné straně máme klienta, který přichází s potřebou změny/pomoci a na druhé straně máme terapeuta, který pomoc nabízí. Vytvoření pevné terapeutické aliance je nejdůležitějším společným léčebným faktorem. Výzkum prokázal, že pevná terapeutická aliance má minimálně 15% podíl na úspěchu léčby, a to napříč různými psychoterapeutickými směry.¹⁵

Nejdůležitějším faktorem úspěšné léčby v psychoterapii je tedy **sám klient** (jeho osobnost, očekávání, náročnost problému), následuje **kvalita terapeutického vztahu** (terapeutická aliance) a teprve pak přicházejí na řadu **různé terapeutické metody**.

Terapeutický vztah má v jednotlivých psychoterapeutických směrech různý význam. Na jedné straně kontinua máme **radikální behaviorální terapii**, která považuje terapeutický vztah prakticky za vztah funkční. Terapeutický proces zatím nedokáže efektivně vést umělá inteligence, tak hold prozatím poslouží terapeut.

Někde uprostřed kontinua je např. **kognitivní terapie**, která nahlíží na terapeutický vztah jako na jeden z nezbytných předpokladů pro úspěšnou terapii. Bez terapeutického vztahu by terapii nebylo možné vést. Na opačném konci kontinua stojí **terapie zaměřená na člověka Karla Rogerse**, která považuje terapeutický vztah za esenciální faktor vyvolávající u klienta

¹⁵ James O. Prochaska & John C. Norcross: "Systems of psychotherapy", strana 5

konstruktivní změnu. Podle Karla Rogerse může tato změna u klienta nastat, pokud terapeut klienta bezpodmínečně přijímá, dokáže mu adekvátně empaticky naslouchat a sám je kongruentnější a zdravější než klient (kongruence = chování terapeuta je v souladu s jeho sebepojetím)¹⁶. Podobným způsobem jako Karl Rogers pojímá terapeutický vztah také biosyntéza (podrobněji část 3.2 této práce). **Hlubinné psychoterapie**, kam patří například psychoanalýza, transpersonální psychoterapie a Jungiánská analytická psychologie vnímají terapeutický vztah primárně jako zdroj obsahu, který je užitečné v rámci terapie zkoumat. Způsob, jak se klient k terapeutovi vztahuje se vyjevuje v rámci terapeutického sezení a terapeut s tím může napřímo pracovat.

1.3 Hawthornský efekt

Pojem hawthornský efekt¹⁷ je odvozený od souboru experimentů v hawthornské továrně Western Electric Company v letech 1924 až 1934 profesorem psychologie Eltonem Mayo¹⁸. Experiment původně spočíval ve výzkumu efektivity práce v závislosti na změně technických podmínek pro práci jako je například kvalita osvětlení, odstranění fyzických překážek na pracovišti, zlepšení hygienických podmínek a čistoty na pracovišti vůbec a podobně. Všechny provedené změny měly skutečně pozitivní dopad na efektivitu práce. Později bylo ovšem v rámci výzkumu zjištěno, že pracovníci, kteří se experimentu účastnili nebyli primárně motivováni změnami, ale tím, že byli vybráni do speciálního programu. Ti, kteří pracovali v testovací místnosti věděli, že je výzkumníci pozorují a jejich pozornost byla pro pracovníky speciální odměnou. Tento jev se začal nazýval hawthornský efekt a je významným fenoménem v oblasti zkoumání pracovní motivace a účinnosti terapie.

Pracovníci zlepšili svůj pracovní výkon primárně proto, že **byli zkoumáni**, čímž jim byla **věnována zvláštní pozornost**.

Dlouhodobé studie a výzkumy na poli psychoterapie následně ukázaly, že společným znakem všech psychoterapií je fakt, že terapeut věnuje klientovi

¹⁶ <http://www.pca-institut.cz/cs/page/14-carl-rogers/>

¹⁷ https://cs.wikipedia.org/wiki/Hawthornsk%C3%BD_efekt#cite_note-2

¹⁸ <https://www.britannica.com/biography/Elton-Mayo>

zvláštní pozornost. Klienti se v rámci terapie zlepšují na základě toho, že jim **terapeut věnuje zvláštní pozornost nezávisle na tom, co dalšího se v rámci terapeutického procesu odehrává**¹⁹. Zvláštní pozornost je pro některé klienty natolik hodnotná, že ve výjimečných případech se tito klienti dlouhodobě nezlepšují, protože se zvláštní pozornosti terapeuta nechtějí vzdát.

1.4 Sugescce

Role terapeuta je ze svého principu přirozeně **spojená s autoritou**. Terapeut je vůči klientovi v mocné pozici, což na klienta samo o sobě působí sugestivně²⁰. Klient, aniž si to vždy uvědomuje, je na projev terapeuta zvýšeně vnímavý a citlivý. Autorita terapeuta na klienta působí i v případě, že ji vnímá momentálně negativně. Pokud je vztah mezi terapeutem a klientem pozitivně naladěný, tak vliv sugescce je umocněný tím, že se klient s terapeutem a jeho postoji identifikuje.

1.5 Učení

Vedle sociálního učení (učení nápodobou) patří mezi účinné faktory individuální učení (bez přímé účasti druhého), které probíhá automaticky. Klient si v rámci terapie může například něco nového uvědomit. Toto uvědomění samo o sobě znamená změnu, která se o to více prohloubí, když začne klient uskutečňovat změny ve svém běžném a každodenním životě mimo terapii.

2. Specifické faktory úspěšné léčby

Vedle společných faktorů úspěšné léčby aplikuje každý psychoterapeutický směr nepřeberné množství různých psychoterapeutických technik. Všechny tyto techniky sledují nějaký cíl, který koresponduje s příslušnou teorií o tom, co je vlastně podle daného psychoterapeutického směru v terapii léčivé. Meta principy (vyšší principy), které se skrývají za technikami nazýváme **procesy změny**. Procesy změny jsou zjevné a skryté činnosti, které klienty přivedou ke změně prožívání, myšlení, chování či vztahů spojených s určitým problémem, či

¹⁹ James O. Prochaska & John C. Norcross: "Systems of psychotherapy", strana 6

²⁰ Jan Vymětal: Úvod do psychologie, strana 132

obecnějším způsobem života. Transteoretický model Jamese Prochasky a Johna Norcrossa uvádí 10 základních procesů změny.²¹

2.1 Zvyšování vědomí

Zvyšování vědomí jednotlivce je jeden z primárních faktorů změny. Začátek je spojovaný s Freudem, jehož cíl pro terapii byl “**učinit nevědomé vědomým**”. S vědomím pracují tzv. **hlubinné směry**, kam patří například psychoanalýza, transpersonální psychoterapie a Jungiánská analytická psychologie.

Hlubinné směry předpokládají, že vědomí je charakteristický rys člověka, který se vynoří s rozvojem řeči, tedy okolo druhého roku života dítěte. Od okamžiku, kdy mají lidské bytosti řeč a vědomí, tak již nemusí reagovat na každý podnět reflexivně.

Podle těchto směrů má člověk vědomou a nevědomou část osobnosti. Nevědomá část osobnosti člověka uchovává v jeho těle a v jeho nevědomé paměti zkušenosti, zážitky a pocity, které byly potlačeny.²² Přestože byly potlačeny, tak existují i dál jako tzv. samostatné psychické entity zapouzdřené a nabitě energií. Léčení v rámci psychoterapie je dlouhodobé a spočívá v postupném odkrývání nevědomého obsahu a jeho převáděním do vědomí. Hlubinné směry sdílí přesvědčení, že čím více si je jedinec vědomý historického kontextu, tedy odkud pochází, svého rodinného zázemí, svých zážitků, zkušeností, emocí, postojů, potřeb, obrazů, fantazií, přání, vnitřních motivací, ambicí a atd. (tedy čím více má dostupných informací ve vědomí), tak tím efektivněji může na životní události reagovat. Takový jedinec je z jejich pohledu svobodnější, zralejší a zdravější.

Terapeutický proces se může zaměřovat buď na přímou **práci s vlastními prožíváním klienta** anebo na **edukaci klienta v oblasti**, kde mu naopak **informace chybí**.²³ Když působíme na změnu v oblasti týkající se vlastních zážitků klienta, tak usilujeme u klienta o **náhled**.²⁴ Jinými pojmy pro náhled jsou kognitivní korektivní zkušenost a pravdivé sebepoznání. **Náhled** znamená, že si

²¹ James O. Prochaska & John C. Norcross: “Systems of psychotherapy”, strana 8

²² <https://www.czap.cz/psychoterapeuticke-pristupy>

²³ James O. Prochaska & John C. Norcross: “Systems of psychotherapy”, strana 9

²⁴ proces změny č. 1

klient zřetelně uvědomí pro něho subjektivně významné souvislosti²⁵. Tyto souvislosti se mohou týkat jeho chování vzhledem k druhým lidem a naopak (interpersonální náhled), důvodů, proč jedná, prožívá a myslí tak, a ne jinak (motivační náhled) a vlivů, které utvářely jeho osobnost ve vývoji od dětství až do současné doby (generický náhled). Náhled může být spojený s hlubokým zážitkem **vhledu - “objevu”, který klient prožije i na emocionální a tělové úrovni**. Takový náhled vede u klienta ke skutečné změně a v psychoterapii ho označujeme za produktivní. Náhledu je v rámci psychoterapeutického vztahu dosahováno za pomoci **interpretací terapeuta** nebo tím, že různým způsobem **klienta vedeme** k tomu, aby **sám hledal souvislosti** mezi subjektivně významnými jevy, a tím **sám dospíval k interpretacím a náhledu**. Interpretace jsou slovní formulace, které klientovi nabízejí nový, hlubší pohled na souvislosti²⁶. Jsou to náměty či hypotézy a klient s nimi může nebo nemusí souhlasit. Interpretace je forma zpětné vazby.

Tam, kde klientům informace chybí, tak terapeut může klienta “dovzdělat”. Poskytnutí této informace nazýváme **edukace**²⁷. Edukace může u klienta také vést k hlubokému prožitku na kognitivně-emočně-tělové úrovni. Informací můžeme klienta např. potěšit, uklidnit, ale také i znejistit. Klient si může díky edukaci například uvědomit, že to, co prožívá je úplně normální, což následně může vést k velkému tělesnému uvolnění a k prožití pocitu radosti. Edukace v psychoterapii hraje pravděpodobně větší roli, než jsou si terapeuti ochotni připustit. Působí totiž jaksi “obyčejně”, jako něco, co teoreticky může poskytnout “každý” a není k tomu potřeba žádná speciální dovednost či psychologické vzdělání.

2.2 Abreaktivní psychoterapie

Abreaktivní psychoterapie se zaměřuje na **intenzivní vyjádření a projevení negativních emocí, zejména těch, jejichž projevení bylo v minulosti blokováno**.²⁸ Nejčastěji se jedná o vztek, vinu a úzkost. Tyto emoce zůstaly

²⁵ Jan Vymětal: Úvod do psychologie, strana 134

²⁶ Stanislav Kratochvíl: Základy psychoterapie, strana 213

²⁷ proces změny č. 2

²⁸ Stanislav Kratochvíl: “Základy psychoterapie”, strana 165

potlačeny a nevybity a vážou energii v těle, kde se projevují nepřímo jako symptomy. Například vztek se v těle typicky projevuje jako bolest hlavy. Obrazně se na emočně zablokovaného člověka můžeme dívat jako na člověka, který trpí emoční zácpou. Psychoterapie slouží jako emoční klystýr, který vyčistí emoční bloky. Terapeutický proces směřuje ke snížení sebekontroly klienta s cílem podpořit/uvolnit jeho emoční prožívání a/nebo slovní produkci (například si dovolit sprostě nadávat). V praxi je klient typicky vedený k intenzivnímu a hlubokému dýchání, protože emoce zadržené v těle jsou kontrolovány prostřednictvím mělkého dýchání. Tradiční metoda vybití potlačovaných emocí je například **katarze, jejíž cílem je vybití vztek**. Člověk, který cítí vztek, jej “vybije” prostřednictvím nějaké aktivity, což následně vede ke zklidnění a k zbavení se symptomů. Člověk se cítí vnitřně očištěn. Obvykle je proces katarze spojený s přímým emočním zážitkem klienta. Tuto formu katarze nazýváme **korektivní emoční zkušenost**²⁹. Katarzní efekt mohou v člověku spustit také situace, kdy je svědkem nějaké vnější dramatické události, například, kdy je svědkem vážné dopravní nehody. Tuto formu katarze označujeme jako **dramatická úleva**³⁰.

Jedna z metod katarze je například Osho dynamická meditace³¹. Podle indického guru Osho je Osho dynamická meditace rychlou a intenzivní cestou k proražení starých, hluboce zakořeněných vzorců v bodymind (tělomysl), které nás vězní v minulosti. Můžeme zažít svobodu, kvalitu tichého svědka a hluboký mír, který je za zdmi našeho vězení³². Meditace má přesně danou strukturu a instrukce, které má meditující následovat. Trvá jednu hodinu a má 5 fází, které provází speciální hudba, vyvinutá Osho. Hudba energeticky podporuje jednotlivé fáze meditace. Tyto fáze jsou jednoznačně oddělené³³. Jak říká Osho, tak meditaci by měl člověk dělat brzy ráno: “Když se probouzí příroda,

²⁹ proces změny č. 3

³⁰ proces změny č. 4

³¹ Osho International: <https://www.youtube.com/watch?v=sbfVcigkNao>

³² <https://www.osho.com/meditation/osho-active-meditations/osho-dynamic-meditation>

³³ Osho International: <https://www.youtube.com/watch?v=sbfVcigkNao>

noc odchází a slunce vystupuje na oblohu a vše je bdělé a přítomné”³⁴ Osho dynamická meditace typicky probíhá ve skupině, takže jedinec je součástí prostředí, kde jsou negativní emoce a naše temné části přijímány a ve společném prostředí intenzivně vyjadřovány. Pro jedince je pak jednodušší brát negativní emoce jako přirozenou součást života a skutečně je akceptovat u sebe i u druhých.³⁵

2.3 Vybírání

Role volby jako faktor terapeutické změny je v pozadí mnoha psychoterapeutických směrů. Z humanistické perspektivy se nám rozšiřují možnosti volby v závislosti na tom, jak si začínáme více uvědomovat alternativy, o kterých jsme v minulosti vůbec neuvažovali. Tyto alternativy tu byly vždy, ale stály mimo naše vědomí. Jejich dostupnost je chápána jako výsledek našeho zvýšeného vědomí.

Tradičně je svoboda volby považována na rys, který je výlučně dostupný lidem a je spojovaný se vznikem vědomí, které se objevuje s rozvojem řeči.

Terapeutický proces vedoucí k svobodnému rozhodování je procesem verbálním, procesem uvědomování si. Obecně platí, že čím přesněji člověk zpracuje informaci, která sebou přináší vědomí si důsledku jednotlivých alternativ, tak tím snáze přijme s tím spojenou odpovědnost. Přesto se může stát, že námi zvolená alternativa se později ukáže jako chybná. Naše schopnost výběru je pak funkcí naší schopnosti riziko špatné volby akceptovat a vyrovnat se s úzkostí obsažené v přijetí zodpovědnosti za vlastní budoucnost.

Na zážitkové úrovni patří k nárůstu možností výběru vědomí si nových alternativ, které mohou vést i k zásadním změnám v dosavadním životě. Jak jsem již zmiňoval, tak člověk se v rámci procesu změny setkává s úzkostí, která je se změnou, resp. s přijetím zodpovědnosti za její výběr spjatá. Projití procesem změny pak člověka posouvá směrem k **sebeosvobození**³⁶.

³⁴ <https://www.osho.com/meditation/osho-active-meditations/osho-dynamic-meditation>

³⁵ Z vlastní zkušenosti vím, že tato metoda může být velmi účinná u neurotických klientů. Naopak může představovat velké riziko pro hraniční a obzvláště psychotické klienty, jejichž ego není dostatečně vybudované. Může dojít k dekompenzaci. Toto riziko je ošetřené tím, že klient podepisuje prohlášení, že je zdravý a nebere žádnou medikaci.

³⁶ proces změny č. 5

Když je nárůst možností výběru spjatý se změnami sociálního prostředí, tak mluvíme o **sociálním osvobození**³⁷. V praxi se například může jednat o nárůst práv LGBT komunity nebo práv národnostních menšin. Sociální osvobození je pak fenomén, který je součástí terapie, i když nebyl jejím primárním cílem. Podle některých studií se většina terapeutů osobně zasazuje o širší společenské změny, jako je například zlepšení sociální spravedlnosti, lepší přístup lidí k péči o duševní zdraví a lidská práva obecně.³⁸

2.4 Podmíněný podnět

Protikladem změny prostřednictvím vybírání je změna dosažená **modifikací podmíněného podnětu**, který ovládá naše reakce. Samotné uvědomění si své reakce na podmíněný podnět málokdy dokáže změnu vyvolat. Neúspěšné bývají také pokusy, kde se člověk vědomě rozhodne k jiné reakci. Naše reakce na podmíněný podnět je tak silně naučená/zažitá, že je prakticky okamžitá (automatická), podobně jako je tomu u slavného experimentu I. P. Pavlova, který po 20 opakováních naučil psy slintat při zazvonění zvonku v očekávání příjmu potravy.³⁹

K dosažení změny potřebujeme upravit (modifikovat) buď přímo naše chování nebo okolní prostředí. **Změnu našeho chování** označujeme jako **protipodmiňování**⁴⁰, zatímco **změna prostředí** je spjatá s **ovládáním podnětu**⁴¹.

U protipodmiňování se postupně přibližujeme podmíněnému podnětu a učíme se krok po kroku prožívat reakci, která je neslučitelná s nežádoucím strachem. Protipodmiňování znamená se naučit zdravou, opačnou reakci – například místo prožívání strachu, relaxujeme, místo abychom byli pasivní, tak jsme asertivní nebo místo abychom se určité situaci vyhýbali, tak se jí postupně

³⁷ proces změny č. 6

³⁸ James O. Prochaska & John C. Norcross: "Systems of psychotherapy", strana 11

³⁹ <https://cs.wikipedia.org/wiki/Reflex>

⁴⁰ proces změny č. 7

⁴¹ proces změny č. 8

vystavujeme. Efekty podmiňování a protipodmiňování se vzájemně utlumují, dokud protipodmiňování nepřeváží a klient se neurotických návyků zbaví.

U ovládání podnětu restrukturalizujeme prostředí tak, abychom výrazně snížili pravděpodobnost, že nežádoucí podnět vůbec nastane. Když jsme například zažili při jízdě autobusem nepříjemnou dopravní nehodu, tak začneme jezdit vlakem, ve kterém se cítíme bezpečněji a jízda v něm v nás žádnou úzkost nevyvolává. Princip ovládání podnětu jako faktoru změny tedy spočívá v tom, že eliminujeme klíčové proměnné, které by nežádoucí chování mohli vyvolat.

2.5 Manipulace s následky

Pro mnohé behavioristy je základem psychoterapie poznatek, že chování je ovládáno důsledky, k nimž nakonec vede. B.F. Skinner dokázal, že pokud učiníme následky našeho chování nepředvídatelnými, tak to změní i naše chování. Míra, do jaké ovládající/trestající osoba kontroluje chování člověka je funkcí více proměnných, jako je například charakter následku, jeho bezprostřednost a časový rozvrh. Dalším významným faktorem je také to, jak konkrétní jedinec následky svého chování a jejich vážnost pro něj samého vyhodnotí.

Jestliže dojde u člověka ke změně chování vlivem změny následků v prostředí, mluvíme **manipulaci s následky**⁴². Když je určité chování posilováno/ podporováno, tak narůstá pravděpodobnost, že se bude v budoucnu opakovat. Naopak, pokud je s určitým chováním spjatý trest, tak jeho výskyt se v budoucnu snižuje.

Druhou možností pro změnu jsou situace, kdy se rozhodneme změnit své chování bez ohledu na to, že se jeho následky nezměnily. Tuto změnu označujeme jako **přehodnocení**⁴³. Typicky změníme svoje přemýšlení a v důsledku toho následně změníme i své chování. Změna přemýšlení/postoje je charakteristickým rysem kognitivní terapie.

⁴² faktor změny č. 9

⁴³ proces změny č. 10

Shrnutí

Procesy týkající se zvyšování vědomí, katarze a vybírání představují základ hlubinné psychoterapie a existenciální a humanistické psychoterapie. Tyto směry se primárně soustředí na subjektivní aspekty jednotlivce a potenciál ke změně vidí především v práci s jeho vnitřním prostorem (změna vědomí). Procesy týkající se podmíněných podnětů a manipulace s následky tvoří jádro behaviorálně-kognitivní psychoterapie a systemického přístupu. Jde především o změnu v jednání. V rámci psychoterapie se primárně soustředí na vnější prostředí, ve kterém se jednatel pohybuje, a které limituje realizaci jeho potenciálu. Mluvíme o objektivní úrovni, na které se jednatel nachází. Výše zmíněný transteoretický model postuluje, že z hlediska léčení je nejefektivnější syntéza jak procesů týkající se změny vědomí, tak i změny chování. Integrací obého získáme komplexnější pohled na jedince. Můžeme zvědomovat, co se děje ve vnitřním prostoru jednotlivce i hledat cesty, jak pracovat s limity vnějšího prostředí a následky chování.

Část 2 - Léčení v kontextu biosyntézy

Podobně jako ostatní psychoterapeutické směry i biosyntéza může počítat s tím, že úspěch léčby z nezanedbatelné části ovlivní výše uvedené společné faktory (viz. část 1 této práce). To je dobrá zpráva především pro začínající terapeuty, kteří na začátku své praxe obvykle pochybují o svých odborných dovednostech – na rozdíl od svých zkušených kolegů nemají v rukávu desítky technik a cvičení a ty, co znají, tak nemají pořádně zažité. Společné faktory úspěšné léčby se mimo jiné týkají našeho vnitřního nastavení/přístupu k léčbě/klientovi a naší schopnosti se ke klientovi vztahovat a o vztah pečovat. Pojďme se společně podívat, jak s jednotlivými společnými a specifickými faktory úspěšné léčby pracuje biosyntéza.

3. Společné faktory v kontextu biosyntézy

3.1 Očekávání klienta v kontextu biosyntézy

Na začátku spolupráce terapeut s klientem uzavře tzv. **kontrakt** (dohodu o spolupráci). V rámci procesu kontraktování ošetřujeme různé oblasti s cílem se dobře zorientovat v tom, o co vlastně klientovi jde, nastavit funkční rámec pro spolupráci a dobře uzemnit a formovat jeho očekávání. Součástí kontraktu je i kontrakt terapeuta sama se sebou – ví, co je schopný klientovi nabídnout a co ne a podle jakých principů a hodnot se při terapii bude řídit.

Necháme klienta mluvit a klademe mu doplňující otázky. Postupně zjišťujeme – s čím do terapie přichází? Co v té věci již doposud podnikl? Jaké má doposud zkušenosti s terapií? Chodil, případně stále ještě chodí na terapii i k někomu jinému? Proč si vybral právě nás? Jaké má očekávání od terapie s námi? Počítá spíše s krátkodobou nebo s dlouhodobou terapií? Jak často se chce scházet? Má v současné době nasazenou medikaci (případně zda měl nějakou meditaci v minulosti)? Domlouváme si pravidla ohledně spolupráce – jak se budeme oslovovat, zdůrazňujeme, že vše, co na terapii proběhne zůstane mezi námi, informujeme klienta o ceně za sezení, domlouváme si pravidlo o rušení sezení a v neposlední řadě si domlouváme, že když bude nějaké pravidlo

potřeba, tak si ho dodatečně ujednáme. Dohodneme si i způsob komunikace – jaký bude náš primární komunikační kanál? Email? Mobil? Jiný?

V určité fázi klienta informujeme o tom, co je to biosyntéza a jak pracujeme. Snažíme se připojit k jazyku/přirozenosti klienta, se kterým právě jsme. Pokud to není specificky někdo, kdo potřebuje vědecký jazyk, tak můžeme uvést například toto: “Biosyntéza propojuje a integruje myšlení, cítění a tělesné vjemy. Podobně jako jiné terapie pracuje rozhovorem, ale vede také ke všímavosti k tělu a rozpoznání a integraci emocí. Biosyntéza věří, že v jádru každého z nás je esence (naše nejhlubší podstata/kvalita) a že s touto kvalitou se opět můžeme propojit a čerpat z jejích darů. Náš život pak může být plnější a šťastnější”

Nikam v procesu kontraktování nespěcháme. Jdeme pomalu. Legitimizujeme i variantu, že klientovi nemusíme sednout. Můžeme zmínit, že pro spolupráci je důležité, abychom se spolu dobře cítili, abychom v ní viděli smysl. Pokud to tak není, tak se nic neděje, je v pořádku vyhledat jiného terapeuta. Pokud ve spolupráci smysl vidíme, tak si následně domlouváme **zakázku** – formulujeme cíl/smysl našeho setkávání, čeho chceme na konci naší spolupráce dosáhnout. Co by mělo být v životě klienta po skončení terapie jinak? Jak poznáme, že se to povedlo? Pokud se klient rozhodne s námi zůstat, tak jsme již něco úspěšně odpracovali. Očekávání klienta by měly být poměrně reálná a dobře uzemněná. Díky informacím je klient zorientovaný a je dobrá šance, že se s námi bude cítit bezpečně.

3.2 Terapeutická aliance v kontextu biosyntézy

Podobně jako terapie Karla Rogerse i biosyntéza vychází z toho, že terapeut má klienta bezpodmínečně přijímat a dokázat mu empaticky naslouchat. Čím je terapeut zdravější/integrovanější/kongruentnější/komplexnější, tak tím více může klientovi pomoci. I proto má na sobě terapeut průběžně pracovat. Ideální stav je ten, když je terapeut sám v kontaktu se svojí esencí a má integrované myšlení, cítění a jednání (je to průběžný a nikdy nekončící proces). Terapeut se na klienta v první fázi “ladí” a stará se o to, aby se klient cítil bezpečně.

V biosyntéze pracujeme s trojitou pozorností – já (terapeut), klient a kontext.

Já – klademe důraz na to, aby terapeut poctivě reflektoval, co se v něm děje

(fyzicky i psychicky) - tzn. jak se sám cítí emočně, co se děje v jeho těle a jak myslí.

Klient – jak vnímá terapeut klienta (fyzicky i psychicky) tzn. jak klient mluví, jak se na mě dívá, jaký má tělesný postoj, jak dýchá, jaká přináší témata.

Kontext – jak je téma obecně přijímáno ve společnosti/kultuře, v které klient žije. Jak téma, které klient přináší, souvisí s jeho minulostí. V kterém kontextu (například v pracovním vs. rodinném) téma/problém klientovi nenastává.

Na nejhlubší úrovni má každý z nás potřebu být viděn a respektován takový, jaký je. Když se na lidské úrovni setkáme tváří v tvář, tak můžeme jasně vidět hloubku druhého člověka. Podle Davida Boadelly se tím prohlubuje hloubka našeho bytí. Kdo nechá druhého nahlédnout na své vnitřní já, stává se i pro sebe samého rozpoznatelným a může nahlížet dovnitř⁴⁴. Své vnitřní já můžeme také nechat projevit skrze komunikaci a sdílení našeho hlubokého prožívání a potřeb. Díky komunikaci jsme ve vztahu a sdílíme vnitřní svět s tím vnějším.

Terapeutický vztah může být také zdrojem obsahu terapie. O vztah pečujeme a průběžně procesujeme/čistíme všechno, co by mohlo vztah narušit/oslabit. V praxi nenecháváme nic ve vztahu “zahnívat”. Pokud např. chodí klient pravidelně pozdě, tak to může být zajímavý podnět. Teprve když téma otevřeme, tak máme šanci zjistit, o co jde. Možná klient nestíhá v práci nebo je pohodář, který vždy a všude chodí pozdě a nějak neřeší druhého nebo je to nepřímá forma, jak klient vyjadřuje naštvaní na terapeuta nebo má v sobě klient část, která na terapii vůbec chodit nechce nebo něco úplně jiného. Když téma poctivě vyprocesujeme, tak pak zjistíme, o co jde.

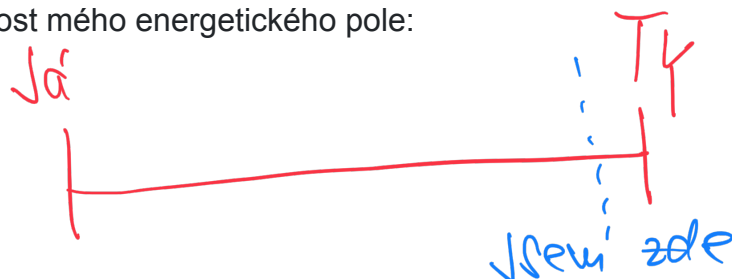
3.3 Hawthornský efekt aneb zvláštní pozornost v kontextu biosyntézy

To zásadní, co klientovi můžeme nabídnout, je náš **opravdový zájem o něj**. Počítá se každá maličkost, které věnujeme pozornost. Je důkazem naší péče o klienta. Začíná to již před prvním sezením, kdy klientovi v emailu nebo po telefonu popíšeme, jak se na terapii dostane. Je dobré vědět všechny základní cesty (pěšky, MHD, autem), nejen tu mojí oblíbenou. Klient péči pozná. Podobně jako je u procesu kontraktování důležitý kontrakt sám se sebou, tak zde je důležité reflektovat, jaký je můj skutečný postoj ke klientovi. Je můj zájem

⁴⁴ David Boadella: “Životní proudy, str. 99

o klienta skutečně autentický? Kam je nasměrované moje energetické pole?
Pro dobrou orientaci mi pomáhá osa Já – Ty, kterou Artho Wittemann uvádí jako jeden z parametrů základních kvalit energie/vibrace člověka⁴⁵

Zaměřenost mého energetického pole:



Fakt, že ve středu mého zájmu je klient, neznamená, že ho moje energetické pole “zahlcuje”. Znamená to pouze to, že u něj jsem svojí plnou pozorností. Ne vždy se mi to jako terapeutovi bude dařit. Klient mě může něčím rozhodit, vyvolat ve mě silné emoce – mohu do něj promítat svoje vlastní problémy nebo potlačená přání (protipřenos). V takovou chvíli to může vypadat nějak takto:



Pozornost je v tento okamžik u mě. Mám co dělat, abych zvládl svoje emoce. Součástí profesionálního pole biosyntézy jsou i supervize, takže vím, co mám dělat. Vezmu si situaci s klientem do supervize s cílem svůj problém nahlídnout a zpracovat. V dalším sezení můžu být opět připravený dát svojí plnou pozornost klientovi.

⁴⁵ Ve své knize “Intelligence duše” popisuje Artho Wittemann 5 kvalit energetického pole vnitřní osoby (= základní jednotka psyché, část člověka). Pobrobněji se těmito kvalitami zabývám ve třetí části mé práce.

3.4 Sugescie v kontextu biosyntézy

Terapeut by si měl být vědomý toho, že je vůči klientovi v pozici moci (je pro něj autoritou). Obzvláště pro ty z nás, kteří o sobě primárně přemýšlí jako o “pečovateli”, je to zásadní informace – jsem vůči klientovi v pozici moci. Považuji za důležité si to průběžně připomínat. Svými postoji/reakcemi na klienta/otázkami/názory klienta významně ovlivňuji. V biosyntéze hledáme vyváženost mezi vedením klienta a následováním. Ať se rozhodneme pro jakoukoliv intervenci, tak se snažíme reflektovat, o co nám jde. Kam intervenci směřujeme, jaký máme záměr? Jsou moje potřeby v souladu se zakázkou klienta?

3.5 Učení v kontextu biosyntézy

Biosyntéza vychází z toho, že sami sebe formujeme/vytváříme na základě interakce s okolím (rodinou, společností) - učíme se. Učení je průběžný proces, který nemůžeme zastavit. Každý jedinec je jedinečný a prošel si různými vývojovými cestami. Terapeut počítá s tím, že se potká s klientem, který bude jedinečný/specifický a bude mít různé potřeby a jako jedinci se schopností se učit se k němu bude vztahovat.

4. Procesy změny⁴⁶ v kontextu biosyntézy

V této části práce se primárně zaměřím na ty procesy změny, které jsou v biosyntéze z mého pohledu nejvíce aplikované. Terapeutická práce v biosyntéze je založená na předpokladu existence tří základních energetických toků neboli životních proudů, které pulzují v těle. Tyto tři životní proudy souvisí se třemi buněčnými vrstvami v oplodněném vajíčku (ektoderm, mezoderm a endoderm), z nichž se formují jednotlivé orgánové soustavy⁴⁷. Orgánová soustava je souhrn všech orgánů, které vykonávají v těle stejnou funkci. Například orgány trávicí soustavy (jícen, žaludek, játra a střevo) slouží k rozkládání potravy na jednodušší sloučeniny.

⁴⁶ Procesy změny jsou zjevné a skryté činnosti, které klienty přivedou ke změně prožívání, myšlení, chování či vztahů spojených s určitým problémem, či obecnějším způsobem života.

⁴⁷ David Boadella: “Životní proudy, str. 9

Životní proud tvořící ektoderm se projevuje jako plynutí vjemů, myšlenek a obrazů skrze nervový a smyslový systém, životní proud v mezodermu se projevuje jako plynutí pohybu skrze svalové dráhy a životní proud endodermu jako plynutí emočního života v centru těla skrze vegetativní orgány.

Pokud během porodu, dětství nebo i v dalších fázích života dojde u člověka k nadměrnému stresu, tak to vede k odpovídajícímu narušení propojení těchto tří proudů. Terapeutická práce v biosyntéze (léčení) směřuje k znovu propojení, resp. k hlubšímu propojení (re-integraci) těchto tří životních proudů (myšlení (ekto), jednání (mezo) a cítění/prožívání (endo)). Re-integrační práce u ektodermu je založená na posílení schopnosti adekvátně vyjádřit, co si myslím a co cítím (tzv. facing), v rámci mezodermu pracujeme na vyladění svalů (mít dobrý tonus ve svalech) a být dobře uzemněný (grounding) a u endodermu pracujeme na uvolnění dechu (rovnováha dechových vzorců) a schopnosti ustát si/obejmout svoje emoce (centering) - rovnováha mezi nádechem a výdechem je zároveň rovnováhou mezi zadržením a uvolněním emocí. Práce na integraci třech životních proudů tvoří vnější základ biosyntézy.

Vnitřní základ biosyntézy tvoří víra v esenci, kterou má každý z nás. Esence je naším jádrem a existuje neporušená ve své původní podobě. Podle Davida Boadelly je esence naší nejhlubší podstatou, je to čistá energie, kde se setkává duše s tělem. Víra v její existenci může být dobrým zdrojem, o který se biosyntetický terapeut ve své práci opírá. Při terapeutické práci může spoléhat na to, že i sebe nemocnější člověk esenci má a na nějaké úrovni má v sobě touhu po opětovném spojení s ní, má "puzení" se k esenci navrátit. Terapeut hledá cesty, jak esenci v klientovi oslovit.

4.1 Zvyšování vědomí v kontextu biosyntézy

Zvyšování vědomí v biosyntéze se týká jak terapeuta, terapeutického procesu, terapeutického vztahu i klienta. V předchozím odstavci jsem napsal, že základním cílem v biosyntetické psychoterapeutické práci je integrace myšlení, jednání a prožívání klienta a hledání cest, jak v klientovi oslovit jeho esenci. Pokud se terapeutický proces z dlouhodobého hlediska mimořádně zdaří, tak tím podle Davida Boadelly klienta přivedeme zpět do stavu zdravé pulzace, ve které jsou jeho základní aktivity rytmické, přinášejí mu potěšení a napomáhají

posílení kontaktu se sebou samým i s ostatními⁴⁸. Ve většině případech je úspěchem terapeutické práce alespoň částečné zlepšení klienta, při práci s velmi těžkými případy je úspěchem jejich “nezhoršení”.

Obecně platí, že je důležité, aby si byl terapeut vědomý svých možností, jak s konkrétním klientem může pracovat a kam se s ním asi tak při úspěšné práci může dostat, jinými slovy, aby měl terapeut reálná očekávání. Pokud je terapeut reálný, tak dokáže ocenit i malé úspěchy v terapii a může si udržet motivaci k dlouhodobé práci s klientem. Terapeut by měl průběžně kvalitu své práce reflektovat. Jak mě bylo v sezení jako terapeutovi? Jaký mám ze sezení základní pocit? Jak se cítím tělesně? Co se ve mě dělo psychicky? Jaký mám ke klientovi postoj? Co jsem si dovolil? Byl jsem odvážný/rigidní? Kde to teklo a kde ne? Umět si na tyto otázky odpovědět vyžaduje určitou otevřenost terapeuta, upřímnost sama k sobě a chuť se zlepšovat (stávat se vědomějším). Záleží také na tom, jak o sobě terapeut přemýšlí a jaký má sám k sobě postoj. Dovoluji si chybovat? Jsem sám k sobě soucitný? Na druhou stranu se ale také ptám – jsem dostatečně zaměřený? Dávám klientovi/terapii tolik, kolik můžu? Jsem pro klienta vhodným terapeutem? Jak to poznám? S přibývajícimi zkušenostmi by měl terapeut také poznat, s kterými klienty mu to jde lépe a s kterými hůře, kolik klientů zvládne za 1 den, jak mají za sebou jít vzhledem k jejich různé “náročnosti” atd. Měl by si udržet určitou svěžest a naciťovat se na sebe průběžně i po mnoha letech praxe, protože se jeho potřeby/preference mohou měnit a nemusel by si toho všimnout. Terapeut by měl také průběžně využívat služeb supervizora, se kterým může řešit případy, kdy si není jistý, co se v terapii odehrává nebo se potřebuje ubezpečit, že se terapie vyvíjí “správným” směrem. Vedle toho by také sám měl chodit na terapii.

Zvyšování vědomí u klienta je u biosyntézy významným faktorem změny. Podobně jako i jiné hlubinné směry zjišťuje terapeut klientův širší kontext – odkud pochází, jaká byla jeho původní rodina, co bylo v rodině podporované, co se nesmělo, jaké byly v rodině vztahy, jak žije teď, jaké má vztahy teď, jak přemýšlí, jaké má postoje/hodnoty atd. Při vyprávění klienta se terapeut zaměřuje nejenom na to, co klient říká, ale i jak to říká - jaký má hlas, sleduje jeho tělo, míru očního kontaktu, emoce, dech. Je kongruentní obsah vyprávění

⁴⁸ David Boadella: “Zdroje a energie v terapii”, strana 30

a způsob, jakým to klient vypráví? Terapeut si vytváří určitou mentální mapu. Jak jsem uvedl, tak biosyntéza svojí práci směřuje k integraci myšlení, jednání a prožívání klienta. Každé nové propojení (integrace) ke kterému u klienta dojde, znamená, že se klient stal o kousek vědomější. Klient si např. může poprvé uvědomit, že se v dospělosti vyhýbá konfliktům, protože to byla ta nejefektivnější strategie, jak jako dítě mohl naplnit svoji potřebu bezpečí v rodině. Klientovi může pomoci, když jeho strategii ocením, případně normalizuji. Koneckonců naučená strategie pomohla klientovi přizpůsobit se a přežít. Normalizace může pomoci klientovi se přijmout. Následně si může uvědomit, že při blížícím se konfliktu typicky křečovitě stlačí čelisti a zadrží dech. Můžeme vést klienta k tomu, aby vědomě uvolnil čelisti a prohloubil dech. Zkušenosti z biosyntetické práce ukazují, že pokud klient vědomě prožívá určitý změnový pohyb, tak to může vyvolat hluboké změny ve vnitřních rytmech, ve svalovém napětí, v pocitech těla a v pohledu sama na sebe. V další fázi může klient nahlédnout i limity své strategie (např. tím, že nejde do konfliktu, tak vlastně nikdy nedělá to, co opravdu chce). Postupně si klient může vybudovat vnitřní kapacitu pro větší změnu. Je připravený si říct o to, co opravdu chce, navzdory tomu, že možná nastane konflikt.

Biosyntéza po vzoru bioenergetiky klade důraz na uzemnění klienta. Uzemnění znamená, že klient stojí pevně a je v plném kontaktu se zemí. Dobré uzemnění si může klient uvědomit tím, že procítí/prožije svůj postoj nebo vědomě pomalu chodí. Vědomé provádění těchto jemných cvičení může vést k tomu, že klient lépe pocítí svojí vnitřní základnu, o kterou se v životě opírá. Vědomá a pomalá chůze je například také denním rituálem dětí v montessori mateřských školách v rámci komunitního kruhu (elipsa⁴⁹).

Biosyntéza pracuje také s edukací. “Kde není informace, tam je fantazie”⁵⁰. Naše přemýšlení/obrazotvornost lze jen těžko zastavit, takže když se bavíme o nějakém fenoménu, který jsem nezažil, tak si o něm vytvářím určitý fantazijní obraz. Pokud jsem třeba jako dítě slyšel souseda na chalupě říkat, že v přilehlém lese je medvěd zabiják, který s oblibou žere malé kluky, tak mě

⁴⁹ Elipsa je rovnovážné cvičení vedoucí k rozvoji vědomého pohybu, k soustředění a rozvoji vůle (zdroj: Montessori ČR <https://www.montessoricr.cz/objevte-montessori/slovnicek/159-e/468-elipsa>)

⁵⁰ Yvonna Lucká, Barbora Janečková: Výcvik bisyntézy I, Unit 11 Trauma

pojede fantazie na plné obrátky a jako malého kluka mě do lesa nikdo nedostane. Teprve když mě soused podrbe na hlavě a začne se smát, že si dělá legraci, tak si pořádně oddechnu, zasměju se a můžu si jít do lesa zase hrát. Podobně tomu může být v situacích, kdy si klient ve své hlavě vytvoří určitou představu o sobě, představu, kterou si vytvořil “v izolaci”, bez kontaktu s druhými lidmi. Může být například přesvědčený, že je “rozbitý”, protože v přeplněné tramvaji zažívá úzkost. Všichni ostatní vypadají v pohodě, možná ani neví, co to úzkost je. Pokud terapeut klientovo prožívání zasadí do kontextu a znormalizuje, tak to může klienta zásadním způsobem uklidnit a může změnit svůj sebeobraz.

4.2 Katarze v kontextu biosyntézy

Biosyntéza bere katarzi jako jednu z forem, která může být ve specifických případech vhodná k odstranění bloků a k re-integraci. V žádném případě jí však nepovažuje za “univerzální” cestu pro všechny. Katarze může být vhodná volba pro ty, kteří cítí tlak silných emocí a zadržují je například v hrdle, čelistech, šíji, bránici nebo v pánvi. Například emoce zadržené v hrdle kontrolují klienti dechem – dýchají mělce a nic nepustí ven. Hrdlo představuje most mezi ektodermem (myšlením) a endodermem (cítěním). Klienti, kteří zadržují emoce v hrdle, mají úzkost z toho, že projevením svých emocí by mohli ztratit tvář. Paradoxně je navenek jejich tvář typicky “netečná”, mají nezúčastněný výraz. Vypadá to, že žádné emoce necítí. Jejich hlas je “mechanický”, protože řeč hlavy je odstřižena od pocitů. Ve tváři nemají energii. Tito klienti mají masochistický vzorec chování. Katarze vedená v dobrém rámci a kontextu pro ně může být velmi úlevná. V terapeutickém kontextu si mohou dát “svolení” emoce vyjádřit (nemusí cítit úzkost, protože katarze je “dovolená” resp. prostředním dokonce podporovaná). V individuální terapii biosyntéza využívá princip detotalizace. Klient je povzbuzován, aby vyjádřil jen část zadržené emoce. Např. nejmenší možnou nebo takovou část, kterou považuje za bezpečnou (pro něj i pro terapeuta). Po vzoru terapeuta může klient například energicky hodit polštář na zem a přidat zvuk/slovo. Na druhou stranu pro klienta, který ve větším stresu typicky emoce “vylévá” ven (tzn. katarzně se běžně chová – hněv vybíjí v návalech zuřivosti, má tendenci panikařit nebo

prožívá návaly úzkosti), je vhodnější volbou pro re-integraci podněcování k tomu, aby popsal, co cítí, nikoliv aby to abreagoval. Tito klienti mají hysterický vzorec chování a energií plýtvaají. V jejich případě představuje směr k větší rovnováze posílení schopnosti emoce zadržet. Zaměří-li svoji pozornost na jazykové vyjádření prožitku, tak je to spojuje s energií pod hrdlem (s endodermem). Přesunou pozornost k reflexi prožitku a energii ušetří. Jak píše David Boadella: "Zkoumající jazyk propojuje myšlení a pocity"⁵¹. Tím, že klient komunikuje s terapeutem o svém prožitku, tak je také ve vztahu. Terapeut klienta vnímá a může odpovídajícím způsobem reagovat. Nejen že se klient ve svých emocích "neutápí", ale také není na jejich zpracování sám. David Boadella byl také jedním z těch, kteří upozornili na riziko katarze jako formy terapie pro hraniční, psychotické a traumatizované klienty. Tito klienti nemají dostatečně vybudované ego, takže katarze u nich může vést k dekompenzaci/"rozpadu". Pokud by se v rámci katarze mělký/potlačený dech uvolnil příliš rychle, tak by mohl být klient zaplavený větším množstvím emocí, než kolik by jich byl v daný okamžik schopen zpracovat. Mohlo by dojít k psychotické reakci, resp. k re-traumatizaci. Klient, který uvažuje o katarzi by tedy měl mít vybudované stabilní ego, případně by mu měl terapeut pomoci jeho ego posílit. Katarzi lze tedy použít u klientů, kteří jsou schopni zadržené emoce vyjádřit a následně integrovat (dokáží emoce containovat). David Boadella v kontextu katarze dále uvádí, že základním přáním dítěte není vyjadřovat zuřivost, hrůzu či nesmyslné požadavky, ale být v kontaktu. Vyjadřování emocí bez komunikace může vést k narůstání zoufalství, nespokojenosti, ošklivení si sama sobě a k pocitům vlastní nedostatečnosti⁵². Dobrý set a setting je pro úspěšnou terapii katarzí zásadní. Jako dobrá forma se mi jeví práce ve dvojicích, kdy jeden je zažívající a druhý je doprovázející. Zažívající katarzi zažívá a doprovázející ho podporuje svojí plnou pozorností. V další fázi se vystřídají. Pokud katarzí prochází celá skupina, tak je po skončení této fáze zásadní se společně setkat v kruhu s terapeutem, sdílet a dát si čas na integraci. Katarze může mít různé formy a podoby. V této části jsem se omezil na katarzi formou uvolnění zadržných emocí v hrdle.

⁵¹ David Boadella: Životní proudy, str. 62

⁵² David Boadella: Životní proudy, str. 83

4.3 Vybírání v kontextu biosyntézy

Každé rozhodnutí v sobě obsahuje ANO zvolené variantě a NE variantám, které jsme si nevybrali. NE variantám, které jsme si nevybrali znamená, že něco v našem životě nebude, že o něco přijdeme, že jsme si pro náš život vybrali jen určitý směr. Když jdeme na sever, tak prostě nemůžeme jít zároveň na jih, ledaže jsme právě dorazili na severní pól ala génius Jára Cimrman. Brzy bychom ale nakonec neměli vůbec nic, protože bychom nikam nedošli a jen tak v mrazu přešlapovali na místě. Za každé rozhodnutí přebíráme odpovědnost. Přijmutí odpovědnosti znamená, že si ustojím všechny důsledky své volby a dokážu se vyrovnat s úzkostí, která je s volbou nevyhnutelně spjatá.

U biosyntézy, stejně jako u dalších směrů je nárůst možností volby spjatý s nárůstem vědomí. Je to “vedlejší produkt” úspěšné terapeutické práce. Čím hlubší má klient spojení se svojí vnitřní základnou, tak tím více si uvědomuje, že má život ve svých rukou a může skutečně svobodně volit. Jak jsem uvedl na příkladu klienta v části 4.1 - když byl identifikovaný s určitou obrannou strategií (“vyhýbám se konfliktům”) a ani nevěděl proč, tak se jeho “volba” děla jaksi automaticky. Teprve v pozdějších fázích, když měl do svého chování, myšlení a cítění hlubší vhled, tak byl připravený náhlédnout na limity své strategie – tím, že nejde do konfliktu, tak vlastně nikdy nedělá to, co opravdu chce. Postupem času si uvědomil, že má další možnosti, jak reagovat. Po nějaké době si vybudoval vnitřní kapacitu pro uskutečnění změny. Byl vnitřně připravený a motivovaný si říct o to, co opravdu chce, navzdory tomu, že možná nastane konflikt, který mu bude nepříjemný (uvědomil si možný důsledek). Na druhou stranu bude mít ze sebe pravděpodobně výborný pocit, protože se o sebe “postará”, pocítí k sobě respekt/úctu, že měl odvahu něco změnit a skutečně svobodně se rozhodnout pro vědomé ANO sobě.

4.4 Podmíněný podnět v kontextu biosyntézy

Tyto faktory změny jsou spjaté především s kognitivně-behaviorální terapií (KBT). Biosyntéza nevyužívá metodu protipodmiňování. Na druhou stranu podpoří klienta v nalézání jakýchkoliv schůdných cest, které vedou k jeho integraci. V určité fázi procesu může být užitečné, když klient “obchází” svůj problém tím, že si vybírá takové prostředí, ve které problém pravděpodobně vůbec nastane (ovládá podmíněný podnět spouštějící jeho reakci). Když má klient například strach z toho, že by se mohl utopit, tak ani v největším vedru nejde k vodě. V další fázi procesu (pokud je to v souladu se zakázkou klienta) bude terapeut společně s klientem hledat další cesty vedoucí k hlubší integraci/posílení klienta, aby dokázal problém obejmout/vyřešit/čelit mu.

4.5 Manipulace s následky v kontextu biosyntézy

Manipulace s následky je také doménou KBT terapie. V biosyntéze dochází ke změně přemýšlení více organicky jako důsledek hlubšího vhledu díky lepší integraci myšlení, chování a cítění. Ne nutně vede změna myšlení (faktor změny přehodnocení) ke změně chování. Někdy není změna myšlení to primární. Například díky silnému prožitku dobrého uzemnění v těle může klient změnit tělesný postoj, více se otevře, začne se mu lépe dýchat, což následně může vést k dobrému pocitu ze sebe sama. Cítí svoji sílu, což mu přináší radost. Tyto pocity pak mohou změnit jeho sebe obraz a změnit přemýšlení o sobě samém.

Část 3 – Experimentální pohled na propojení biosyntézy a individuální systemiky

Navzdory různému jazyku/popisu mi model biosyntézy a individuální systemiky přijdou velmi podobné. Model biosyntézy má propracovanou metodiku, jak integrovat emoce, myšlení a cítění. Model individuální systemiky zase přichází s konceptem vnitřních osob, se kterými můžeme navazovat přímý vztah. V této části se pokusím o doufejme „nenásilné“ neboli experimentální propojení obou modelů. Možná se tím oba přístupy mohou vzájemně obohatit a být ještě komplexnější.

5.1 Model psyché

Jak jsem uvedl v úvodu, tak zakladatel individuální systemiky, Artho Wittemann přišel s vlastním modelem psyché⁵³. Podle Wittemanna se psyché organizuje sama. Základním (prvním) stupněm její sebeorganizace jsou zdroje (vnitřní osoby)⁵⁴. Zdroje existují v každém člověku od přírody. Jsou to samostatná centra vůle s původním (esenciálním) postojem⁵⁵. Esenciální postoj obsahuje schopnosti, potřeby a z toho vyplívající hodnoty daného zdroje. V každém zdroji (vnitřní osobě) se v reakci na požadavky okolního prostředí (rodiny a společnosti) organicky zformovaly reaktivní postoje (ochranné vrstvy/obrány/strategie) lišící se svým postojem k životu. Každý zdroj má tedy ve své hloubce svůj jedinečný esenciální postoj a nad ním v závislosti na tom, jak přiměřené odpovědi dostával od svého prostředí, vyrostlé určité množství reaktivních postojů. Druhým stupněm sebeorganizace psyché jsou tzv. kontinenty. Artho Wittemann přichází s modelem 5 kontinentů, který má sloužit tomu, abychom velkou různorodost zdrojů (vnitřních osob) nějak jednoduše zařadili podle jejich schopností, potřeb a hodnot. Ne překvapivě pojmenoval jednotlivé kontinenty:

⁵³ Artho Wittemann vyvinul svůj model z voice dialog, který dali světu Hal a Sidra Stone viz. <https://www.voicedialogueinternational.com/>

⁵⁴ Podobný přístup k uspořádání psyché jako Artho Wittemann má také Richard C. Schwartz, který vyvinul Internal Family Systems Model (IFS) viz. <https://ifs-institute.com/>. Model IFS předpokládá, že se psyché skládá z relativně diskrétních podosobností, z nichž každá má svůj jedinečný pohled a vlastnosti. Model IFS mi v mnoha aspektech není blízký, takže se dále budu věnovat jen propojování biosyntézy a modelu individuální systemiky.

⁵⁵ Artho S. Wittemann: “Architektura vnitřního světa člověka”, strana 79

muž, žena, dítě, bůh a zvíře⁵⁶. Všechny dospělé ženy i muži mají ve své psyché vyrostlé vnitřní osoby ze všech 5 kontinentů.

Biosyntéza stejně jako individuální systemika předpokládá, že se psyché organizuje sama. Vychází z toho, že každý jednatel je jedinečný a sám sebe formuje/utváří v závislosti na prostředí, ve kterém se vyvíjel a nadále vyvíjí. Jedinec je multi-dimenzionální. Jeho různé úrovně myšlení, jednání a citění tvoří vzájemně propojené životní pole zkušeností. Biosyntéza pracuje s mnoha různými modely. Jeden z jejích základních modelů je diagram životních polí. Uvnitř diagramu je esence a nad ní jsou dvě ochranné vrstvy – otevřený a uzavřený systém uvnitř jednotlivce. Uzavřený systém je ve vrchní vrstvě psyché (dál od esence) a představuje zranění, mentální bloky, charakterové nástrahy a tělesné blokády. Otevřený systém je hlubší část psyché, kde je jednatel v psychickém kontaktu, je energeticky živý, je v kontaktu s energií srdce a v určitém napojení na esenci. Esence pak představuje jemnou energetickou úroveň zkušeností jedince⁵⁷.

Podobnost vs. rozdílnost vybraných modelů

Oba modely mají jasnou podobnost – v nejhlubší vrstvě člověka je esence a nad ní jsou zformované ochranné vrstvy/reaktivní postoje. Reaktivní postoje v obou modelech představují řešení vzniklé jako odpověď na interakci se životem a s lidmi. V obou případech psyché za svoje řešení platí stejnou cenu – ztrátu/oslabení/přizpůsobení svého původního esenciálního postoje. Pro oba modely také platí, že každé další řešení je více vzdálené esenci, čímž se člověk sám sobě více a více vzdaluje.

Rozdíl vidím v tom, že diagram životních polí pracuje s celým člověkem a nad esencí definuje právě 2 ochranné vrstvy – otevřený a uzavřený systém. Intuitivně diagramu životních polí (DŽP) rozumím tak, že i v rámci otevřeného a uzavřeného systému se mohou pohybovat v určitých mezivrstvách, např. mohou být v určité výšce na spodním okraji uzavřeného systému, blízko systému otevřenému nebo naopak na nejvrchnějším konci uzavřeného systému, kde

⁵⁶ Artho S. Wittemann: “Intelligence duše”, strana 157

⁵⁷ David Boadella: “Studijní texty k výcviku v biosyntéze”, strana 10

jsem jakoby zabetonovaný. DŽP nicméně mezivrsty blíže nespecifikuje/nestrukturuje.

Model individuální systemiky ze své definice pracuje s jednotlivými zdroji zvlášť a předem nedefinuje konkrétní počet organicky vyrostlých reaktivních postojů (ochranných vrstev). Počet reaktivních postojů objeví terapeut s klientem až při interakci s konkrétním zdrojem. Je pravděpodobné, že při terapii zjistí, že různé zdroje v jednom jednotlivci mají různý počet reaktivních postojů.

Další významný rozdíl vidím v představě o esenci. David Boadella uvádí, že esence představuje jemnou energetickou úroveň zkušeností jedince. Vyzývá terapeuty, aby klientovi pomohli se spojit s jeho esencí, která představuje klientovu vnitřní základnu. Esence je zdroj, z nějž tryská jeho vlastní léčivá energie, která má potenciál integrovat vše odpojené.

Artho Wittemann mluví o esenciálním postoji zdroje, který obsahuje jeho původní hodnoty, schopnosti a potřeby. Vzhledem k tomu, že zdroje jsou samostatná centra vůle žít svým specifickým, jedinečným způsobem, tak můžeme předpokládat, že jejich esenciální vyjádření bude také jedinečné. Například zdroj z kontinentu bůh bude mít zcela jistě velmi odlišný esenciální postoj od zdroje z kontinentu zvíře. Zdroj (vnitřní osoba) z kontinentu bůh se může ve svém esenciálním postoji cítit propojený s celým vesmírem, může cítit bezpodmínečnou lásku ke všemu živému, vnímat nekonečnost a prožívat hlubokou vděčnost za to, že je toho všeho součástí. Takovýto zdroj má kapacitu stát se buddhou a osvíceným. Přesto z pohledu individuální systemiky je to jen jeden ze zdrojů, který žije v konkrétním jedinci a který stejně jako ostatní zdroje má své dary a svá omezení. Jedno z jeho omezí spočívá v tom, že nemůže vnímat omezení, a proto nemůže vidět hodnotu a důstojnost dalších vnitřních osob (z ostatních 4 kontinentů) resp. je nevidí do té doby, dokud je celý jedinec identifikovaný (ztotožněný) jen s touto jednou vnitřní osobou z kontinentu bůh⁵⁸. Vnitřní osoby z kontinentu zvíře představují naše instinktivní síly. Jsou to ty stránky z nás, které se starají o naše pouhé přežití, souvisí s agresí, dominancí, vymezením našich hranic, konkurencí, egoismem, lačností a sexualitou. Tyto vnitřní osoby nám ve své esenciální kvalitě pomáhají se prosadit, jsou zdrojem síly, umí se radovat a vychutnat si potěšení. Pokud jsou v psyché potlačovány a

⁵⁸ Artho S Wittemann: "Intelligence duše", strana 181

poslány hluboko do “vyhnanství”, tak se ve svých reaktivních vrstvách mohou proměnit v “démony” s téměř neukojitelnou chutí ničit.

5.2 Podstata léčení

V rámci individuální systemiky navazuje terapeut přímý vztah s jednotlivými zdroji (vnitřními osobami). Terapeut se primárně zajímá o vnitřní osobu a její postoje, nikoliv jen o obsah (téma rozhovoru), které daná vnitřní osoba přináší. Podstata léčení spočívá v poznávání a zvědomování podstaty jednotlivých vnitřních osob, jejich postojů a lidských kvalit. Skutečné lidské setkání pak terapeuta a klienta vede skrze reaktivní postoje (obranné postoje/ochranné vrstvy) určité vnitřní osoby až k jejímu specifickému esenciálnímu postoji. Jak jsem uvedl výše, tak esenciální postoj představuje prapůvodní postoj vnitřní osoby, ve kterém jsou patrné její specifické schopnosti a potřeby, a z nich vyplývající vnitřní hodnoty⁵⁹. Smyslem terapie je poznání všech vnitřních osob určitého jedince, jejich hloubky a jejich zaintegrování do života. K integraci rozšířením vědomého vnitřního prostoru může dojít, pokud jedinec dokáže nahlédnout svojí identifikaci jen s určitými vnitřními osobami a uvědomí si nejen jejich dary, ale i jejich omezení. To je samo o sobě těžké, protože díky identifikaci jen s určitými vnitřními osobami je vnitřní prostor psyché stabilní. Vnitřní osoby, s kterými jsem identifikovaný, tak psyché jedince “vládnou”. Při hlubším zkoumání zjistíme, že některé z nich chrání zranitelné vnitřní zdroje (vnitřní osoby z kontinentu dítě) a ve svých reaktivních vrstvách nebudou mít zájem se své vlády “vzdát” - chrání totiž zranitelné zdroje, je to jejich “práce”. Vnitřní prostor se může rozšířit sám o sobě, tedy organicky, až když se nám podaří u vnitřní osoby setkat s její esenciálním postojem. Nelze to “naplánovat”, “rozhodnout” nebo nějak jinak “centrálně zařídit”. Člověk se postupně stává komplexní bytostí, kde pod jednou “střechou” bydlí mnoho vnitřních osob, kteří dohromady tvoří jeden velký celek s přesahem daleko za rámec jednotlivce.

Z hlediska lidského setkání mi Wittemannův pohled přijde velmi podobný tomu, jak na člověka nahlíží David Boadella, když uvádí, že: “Opravdovému léčení se přiblíží jen taková terapeutická práce, která otevře zablokované energie

⁵⁹ Artho Stefan Wittemann: “Architektura vnitřního světa člověka”, strana 140

samotné esence”.⁶⁰ David Boadella souzní s tím, že terapeutická práce není tolik o tom, co terapeut s klientem dělá, ale o tom, aby zkoumal možnosti, jak s ním pobýt jako s člověkem, který pak dokáže existovat ve společenství s dalšími lidmi. Dále uvádí, že člověk potřebuje být na prvním místě uznán a respektován v tom, kým je, a v tom, kde je. Zdůrazňuje kontakt tvář v tvář: “Když lidé vidí jasně jeden druhého, prohlubuje to jejich vlastní bytí”⁶¹. Ve své knize “Životní proudy” popisuje David Boadella sezení s klientkou Caroline⁶². Práce se nevyvíjela dobrým směrem a David po několika sezeních Caroline přiznal, že selhal, že chtěl skrze vnější doteky a práci s tělem obecně dosáhnout propojení s jejím vnitřním prožíváním. Řekl jí, že cítí, že hluboko ve svém nitru nikomu nedůvěřuje natolik, aby ho nechala přiblížit k sobě. David píše, že v ten moment zažila Caroline poprvé v životě, že byla pochopena její duše. V následující měsících pomalu roztávalo její tělesné stažení, začala být vřelejší a krok po kroku se stávala živější. Fyzický dotek byl pro Caroline zpočátku příliš ohrožující, takže nevedl k propojení s její vnitřní základnou. Zablockovanou energii Caroline uvolnilo to, že byla respektovaná a viděná taková, jaká v ten okamžik opravdu byla.

Jak jsem již uvedl zásadní rozdíl je v tom, že biosyntéza předpokládá, že tváří v tvář se setkává s “celou bytostí”, případně s odštěpenou částí celku, kdežto Artho Wittemann se setkává s konkrétní vnitřní osobou (zdrojem), kterých je v celém člověku více. Artho Wittemann přináší metaforu lesa – vnitřní osoba je základní jednotkou psyché stejně jako je strom základní jednotkou lesa. Les je pak metaforou pro celého jedince.

⁶⁰ David Boadella: “Zdroje a energie v terapii”, strana 108

⁶¹ David Boadella: “Zdroje a energie v terapii”, strana 99

⁶² David Boadella: “Zdroje a energie v terapii”, strana 138

5.3 Návrh na propojení biosyntézy a individuální systemiky

Biosyntéza integruje myšlení (ektoderm), jednání (mezoderm) a cítění (endoderm) a hledá schůdné cesty, jak propojit vnější intervence terapeuta s vnitřní základnou klienta (s esencí).

Součástí individuální systemiky není přímá práce s tělem a s dotyky, ale jinak je to velmi podobné. Artho Wittemann uvádí, že každá vnitřní osoba přijímá, vysílá, zpracovává informace, řeší témata a problémy v pěti rovinách zároveň⁶³ (žijeme a komunikujeme pětijazyčně) - rovina tělo, rovina emoce, rovina symboly, rovina myšlenky a jazyk a rovina vibrace a energie.

V biosyntéze jsou symboly součástí myšlení (ektoderm) a vibrace a energie představuje v DŽP esenci. Esence podle Davida Boadelly představuje jemnou energetickou úroveň zkušeností jedince. Model DŽP nám ale neříká, jak se tato jemná energie jedince energeticky proměňuje ve vyšších ochranných vrstvách/reaktivních postojích (v otevřeném a uzavřeném systému).

Jak jsem uvedl výše, tak David Boadella zdůrazňuje, že člověk potřebuje být na prvním místě uznán a respektován v tom, kým je, a v tom, kde je. V terapii s Caroline byl bodem obratu v sezení moment, kdy David Boadella uviděl její postoj k životu a popsal to. Caroline se cítila viděná.

Individuální systemika pracuje způsobem, který pomáhá klientovi zvědomit ho takového, jaký je. Terapeut a klient sedí v křeslech naproti sobě. Křesla, na kterých oba sedí jsou referenčními body. Terapeut nejdříve otevře všechny svoje vnitřní kanály komunikace (tělo, emoce, symboly, myšlenky a energie) a naladí se na klienta. Takto připravený terapeut naváže kontakt s klientem a čeká, kdo přijde (jaká klientova vnitřní osoba). Podle toho, kdo přišel, se terapeut u sebe spojí s vnitřním zdrojem, který je podobný vnitřní osobě klienta. Tento proces nazývá Artho Wittemann rovným s rovným (like to like). Terapeut se nesnaží klienta napodobovat ani ho zrcadlit (zrcadlení může být spontánní, nikoliv cílené), ale skutečně se spojit s částí podobnou v sobě, akceptovat to a z tohoto postoje se ke klientovi lidsky vztáhnout. Téma rozhovoru je vstupem pro lidské setkání. Klientka například prohlásí, že je pro ni těžké být po

⁶³ Artho S. Wittemann: "Intelligence duše", strana 21

rozchodu s přítelem sama doma, je smutná, mluví potichu, má staženou energii, ochablější tělo a navazuje jen letmý oční kontakt. Najednou se její energie/vibrace změní – ztvdne a odosobní se, její hlas zesílí, tělo se napřímí, pohlédne terapeutovi zpříma do očí a řekne: “Hrozně mě štve, že jsem tak slabá”. V ten moment máme co možná do činění s novým zdrojem u klientky, kterého si nemusí být vědomá. Terapeut sám energeticky ztvdne a silnějším hlasem uvítá zdroj: “Mohl bych mluvit s tou částí ve Vás, která se zlobí, že jste tak slabá?”. Pokud klientka řekne, že ano, tak se terapeut zeptá, kde by ta část tady v prostoru seděla, kdyby nebyla uvnitř Vás? Klient obvykle intuitivně najde specifické místo pro tuto vnitřní osobu (například křeslo posune dopředu, dozadu nebo do strany). V ten moment je klient rituálně spojený jen s tímto jedním zdrojem. Terapie probíhá jako lidské setkání dvou si velmi podobných zdrojů. Klient si skrze setkání s terapeutem uvědomuje svoje hodnotové postoje, rytmus svého dechu, svoje obrazy (restriktivní nebo tvořivé), svůj specifický způsob přemýšlení, prožívání svých emocí a kvalitu své energie. Pokud se podaří navázat hluboké lidské spojení a klient se v této vnitřní osobě cítí terapeutem opravdu viděný, tak se postupně může “propadnout” z nejvyššího reaktivního postoje k tomu hlubšímu reaktivnímu postoji (dostane se blíže k esenci). V našem případě může být u klientky vnitřní osobou například “Vnitřní kritik”. Při navázání kontaktu zjistíme, že jeho úkolem je starat se, aby klientku nikdo neviděl jako slabou. Při setkání s terapeutem o sobě vnitřní kritik zjistí, že je silný a neúnavně maká – pracuje na tom, aby klientku jako celek ideálně nikdo nikdy nevidět jako slabou (toto neúnavné makání a potřeba kontroly klientky je nejvyšší reaktivní vrstva vnitřního kritika). Oceníme jeho angažovanost. I my jsme ve spojení se svým vnitřním kritikem, tak setkání prohlubujeme. Po nějaké době setkání rovného s rovným si vnitřní kritik může uvědomit, že je z té dřiny už fakt hodně unavený, protože je neustále ve střehu. Nemůže ani vydechnout, protože má pocit, že ho klientka stále potřebuje. Jak rád by si ale odpočinul (procítění své únavy je druhá nejvyšší reaktivní vrstva vnitřního kritika). Náš rozhovor s vnitřním kritikem mohl trvat téměř hodinu. Za ten čas jsme se dostali poměrně daleko. Rozloučíme se s Vnitřním kritikem a poděkujeme mu za setkání. Pak klientku zase posadíme na původní referenční

místo a reflektujeme, co zažila. Možná zjistíme, že je velmi překvapená, že takový zdroj v sobě vůbec má.

Biosyntéza nepracuje s vnitřními osobami, ale práci s částmi psyché zná. Využívá například princip tzn. detotalizace – vede klienta k uvědomění, že to, co cítí/prožívá není vším, ale je jen jeho jednou částí. Když má například klient strach, že když by popustil uzdu svému hněvu, tak může někoho zranit, tak ho terapeut může vést k vyjádření jen adekvátní, bezpečné míry hněvu. Detotalizace dává doposud nelimitovaným pocitům ohraničení (containment), čímž poskytuje bezpečí.

Z mého pohledu by si biosyntéza mohla ponechat svůj komplexní přístup k terapii, ve které propojuje tělovou práci, práci s emocemi a myšlením a napojování se na esenci a přístup obohatit o možnost se napřímo setkat se zdroji/vnitřními osobami jednotlivce. V první fázi by mohla biosyntéza otestovat, zda něco jako vnitřní osoby (nezávislé zdroje) v psyché existují. Pokud na základě testování představitelé biosyntézy dojdou k přesvědčení, že vnitřní osoby existují, tak s nimi napřímo pracovat, protože podle Davida Boadelly je nejvíc, když je jedinec viděn a přijímán takový, jaký je.

Komunikační jazyk pěti rovin (rovina tělo, rovina emoce, rovina symboly, rovina myšlenky a jazyk a rovina vibrace a energie) s kterým přišel Artho Wittemann je z velké části i jazykem biosyntézy. První 4 roviny má biosyntéza v různých modelech velmi dobře propracované, pátou rovinu (energie a vibrace) hlouběji nikde nepopisuje, resp. zmiňuje jí jen ve své nejhlubší podobě jako esenci. Rovina vibrace/energie je přitom zásadní pro určení, s jakou vnitřní osobou mám tu čest.

Navrhuji členění energetických kvalit vytvořených Arthem Wittemannem zahrnout do testování. Jak jsem uvedl na příkladu výše, tak terapeut příchod nové vnitřní osoby obvykle pozná podle změněné energie/vibrace klienta. Artho Wittemann rozlišuje 10 základních energetických kvalit vnitřních osob (a 5 protikladů), které existují v různé kombinaci nezávisle na to, z jakého z 5 kontinentů psyché pocházejí⁶⁴:

⁶⁴ Artho S. Wittemann: “Intelligence duše”, strana 185

První dvojice protikladů je osobní – neosobní energie



Lidé, kteří mají kontakt se svojí osobní energií, dokáží být vřelí, srdeční, emocionální a vztahují se k druhým. Záleží jim na vztazích s konkrétními jedinci. Artho uvádí, že “osobní” neznamena automaticky “přátelský”. Pokud někoho s osobní energií zraníte, tak Vám to velmi osobně dokáže vmést do tváře. Osobní energie může mezi dvěma lidmi proudit i velmi jemně a tiše (například mezi matkou a malým dítětem). Darem osobní energie je duševní a emocionální blízkost, komunikace a otevřenost. Je to potrava pro duši. Její dar je zároveň i její nevýhodou – díky emocionální blízkosti nemá člověk dostatečný odstup. Zkuste například vyhodit z práce zaměstnance, s kterým máte dlouholetý kamarádský vztah.

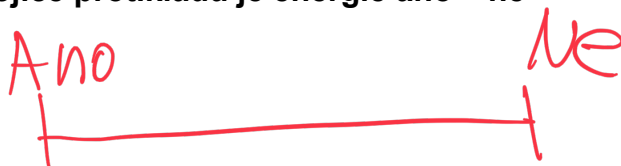
Na druhém konci osy máme neosobní energii, která je chladná, věcná, jasná a mezodermálně objektivní. Díky většímu odstupu dokáže nezraňujícím způsobem vyjádřit i nepříjemné věci a dívat se věcně a neutrálně i na osobní vztahové témata. S neosobní energií je obvykle o dost jednodušší jasně myslet a mluvit. Neosobní energie má větší autoritu než osobní a lépe nás chrání. Když se setkám s někým, kdo je velmi chladný a vyzařuje velkou autoritu, tak se nejlépe ochráním tím, že i já sám zchladnu a držím si pohodový odstup. Pokud je ovšem někdo identifikovaný s neosobní energií, tak má v životě typicky málo blízkosti a kontaktu, málo vášně a málo lidského tepla. Na ose výše mezi 2 extrémy najdeme různé stupně “srdečnosti”, prostředek osy je neutrální. Příjemnou směs osobní i neosobní energie mají typicky lidé pracující ve službách (kadeřnice, manikérky, barbers, číšníci, hoteloví recepční atd.) - dokáží si s Vámi osobně povídat a zároveň držet profesionální odstup.

Další dvojice protikladů tvoří otevřená – stažená energie



Velmi otevřenou/roztaženou energii mají Ti lidé, o kterých bychom řekli, že mají velké charisma. Je jich všude plno a svým energetickým polem umí “zasáhnout” všechny kolem sebe. Tito lidé jsou často zábavní. Otevřená energie vede ke kontaktu. Ve své extrémní poloze se ostatní lidé stahují, protože přespříliš otevřenou energii mohou vnímat jako “zahlcující” a “dotěrnou”, nerespektující hranice druhého. Na druhé straně osy jsou lidé, kteří mají tak stažené pole, že je snadné je přehlédnout. I když jsme s nimi ve skupině, tak si třeba dlouho nemůžeme ani zapamatovat jejich jméno. Energetické stažení se do sebe nás může učinit neviditelnými. Je zde malý kontakt. Jak upozorňuje Artho Wittemann, pokud staženou energii používáme jako primární nástroj k ochraně našich hranic, tak nám to nebude fungovat před lidmi, kteří nás pronásledují⁶⁵.

Následující dvojice protikladů je energie ano – ne



Energie ano ve své podstatě znamená, že něčemu vnitřně přitakávám, souhlasím. Neříká nám nic o formě, jak se ano projevuje. Forma projevu ano již ukazuje na další kvality energetického pole. Například triumfální ano vítěze v běhu na 100 m se zdviženýma rukama vysoko nad hlavou je roztažená – spíše neosobní – ano energie, zatímco na koncertě vážné hudby, kterou mám rád, budu pravděpodobně pobývat v neosobní – stažené – ano energii. Ve vnitřním systému jedince může dojít (a často v různých situacích dochází) ke konfliktu, kdy některé naše vnitřní osoby říkají ano a jiné ne. Znímám ten pocit, když před skokem bungee jumping v sobě cítím část, která je nadšená a část, která cítí

⁶⁵ Artho S. Wittemann: “Intelligence duše”, strana 192

úzkost. Prodýcháním se vědomě spojuji s tou svojí částí, která má strach. Potřebuje uklidnit, slyšet, že je to bezpečné, že je všechno v pořádku, že se o ní postarám. Jdu skočit, až když dostanu, byť váhavé svolení i své zranitelné části. Umět identifikovat ne je v terapii velmi cennou dovedností. Freud ne označil jako odpor. David Boadella při práci s Caroline narazil na její vnitřní ne. Teprve když ne bylo viděno a respektováno, tak pomalu začalo roztávat. Artho Wittemann poukazuje na situace, kdy při terapeutické práci může být klient vědomě v ano, ale na mnohem hlubší úrovni je hluboko v jeho systému silné ne: “Je to jako bychom přidávali plyn a zároveň brzdili. Taková jízda může být namáhavá – a přesto se nedostaneme daleko”. Artho dále dodává, že otevřené ne, otevřený boj je relativně vzácný, protože si buď musíme být jistí, že jsme silnější, než soupeř anebo že budeme ve svém postoji protivníka respektováni. Otevřené ne totiž znamená, že zcela odkopeme svoje záměry a naše vůle je očividná. Psyche dokázala vyvinout strategie, jak ne skrývat. Mezi ne strategie patří: tichý odpor, přizpůsobení, stažení se a sabotáž⁶⁶. V tichém odporu udělám, co je po mě požadováno, ale jen tak jaksi “napůl”. Moje práce nemá skutečnou kvalitu, protože moje hlubší vůle je ne. Ještě nenápadnější ne představuje přizpůsobení se, které brání konfrontaci. Jedinec udělá to, co je od něj očekáváno, ale jenom proto, aby měl klid. Jedinec není ve vědomém kontaktu se skutečnou vůlí svých dalších vnitřních osob, které se rozhodli zůstat schované a svoje preference/potřeby schovat. Další formou ne je stažení se. Tento typ stažení znamená například: ne, já už další vztah nechci, nechci riskovat další zranění. Ne formou stažení se je něco jiného než stažená energie na ose otevřená – stažená. Poslední formou ne je sabotáž. Navenek prezentuji ano, ale vždy (často) se jaksi omylem něco zvrhne. Omyly se opakují. Já je, já jsem si zase spletl termín schůzky, myslel jsem, že to je až za týden. Sabotáž se dobře pozná podle principu “ukázaná platí”. Když se opakovaně něco zvrhává nebo něco opakovaně nevychází nebo člověk opakovaně něco omylem ničí, tak je zatím pravděpodobně zlovůle.

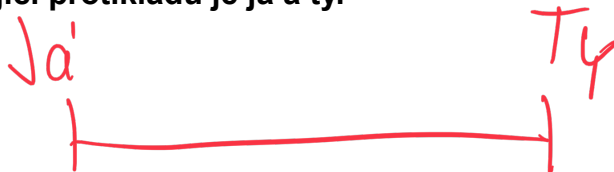
⁶⁶ Artho S. Wittemann: “Intelligence duše”, strana 196

Dalšími dvojicemi protikladů je energie dělání a bytí.



Energie dělání má uspokojení z toho, že její činnosti někam směřují, něco chce měnit, má nějaký cíl. Naopak energie bytí nikam nesměruje. Jen tady v tento okamžik existuje. Náš západní svět je více identifikovaný s energií dělání. Pro většinu z nás je spíše těžké jen tak spočinout, aniž bychom neměli pocit, že máme jít přeci něco dělat, neměli bychom tady jen tak sedět a koukat. To je přeci “neefektivní”. Výhodou energie dělání je to, že nám pomáhá přežít. Díky energii dělání jsme se stali nejmocnějším živočišným druhem na zemi. Energie dělání naplňuje naší hlubokou potřebu bezpečí. Naproti tomu energie bytí nám umožňuje být spokojený bez vnějšího důvodu. Energie bytí znamená, že jsme v hlubokém kontaktu sami se sebou, je potravou pro naší duši. Ne nadarmo jsme lidské bytosti nikoliv lidské “dělá-nosti”.

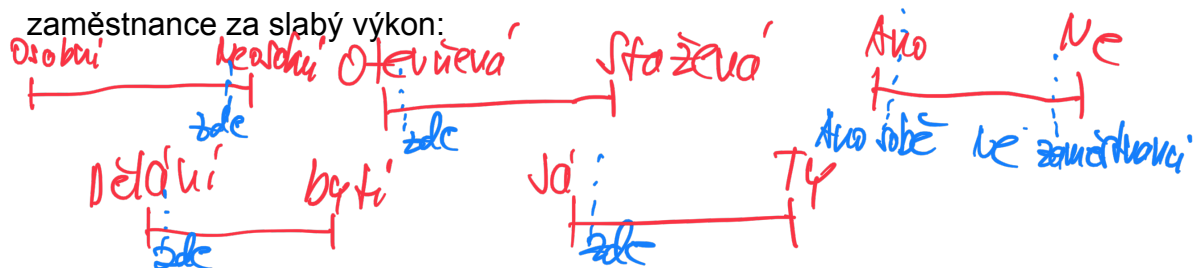
Poslední dvojicí protikladů je já a ty.



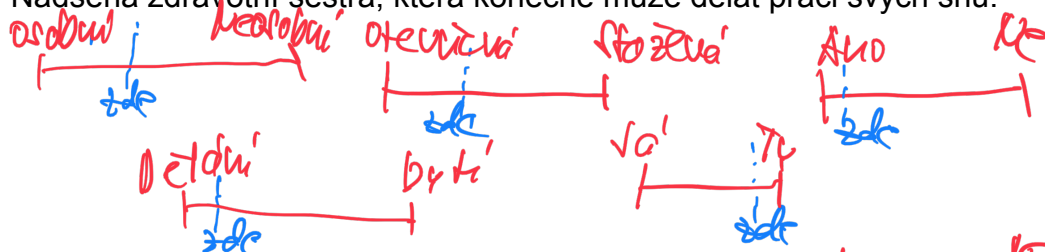
Energie já znamená, že jsme zaměřeni na sebe, tady jde o mě. Dobrým příkladem může být kandidát na prezidenta. Samotný kandidát je při své kampani v já energii. Přemýšlí, chová a rozhoduje se tak, aby byl úspěšný. Ať dělá cokoliv, tak jeho hluboká vůle je být zvolený, vyhrát a tomu přizpůsobuje svojí strategii. Na druhé straně tým, který kandidátovi strategii vymýšlí, je v ty energii – průběžně vyhodnocuje dopad jednotlivých akcí, strategii doladuje, přizpůsobuje tak, aby kandidát uspěl. Jde o kandidáta. Všichni se točí okolo něho. Energie ty je například i pozice pozorovatele, který v rámci cvičení ve dvojicích drží pole zažívajícímu. Terapeuti, kteří prošli výcvikem, zažili rozdíl, když pozorovatel, byť jen na chvíli ztratí pozornost, přestane pole držet a ztratí

se ve svém světě. Pro lepší představu se můžeme zamyslet a nacítit se, jak mohou vypadat energetické kvalit určitéch osob:

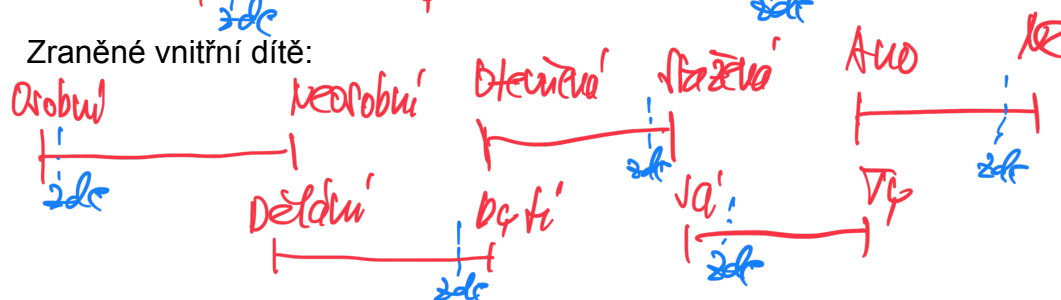
Typický vysoce postavený manažer nadnárodního koncernu tzv. „boss“ kárající zaměstnance za slabý výkon:



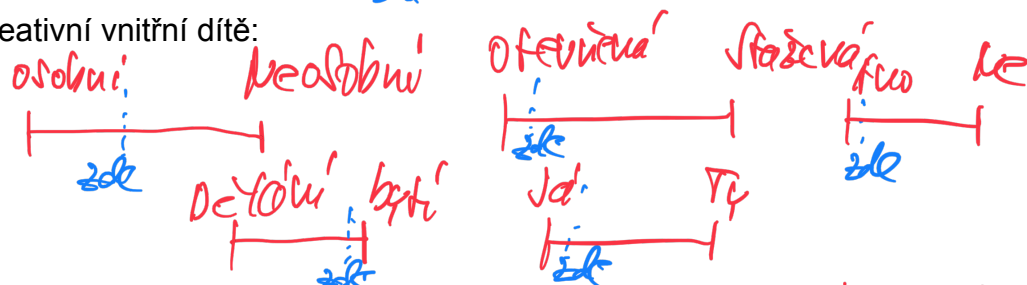
Nadšená zdravotní sestra, která konečně může dělat práci svých snů:



Zraněné vnitřní dítě:



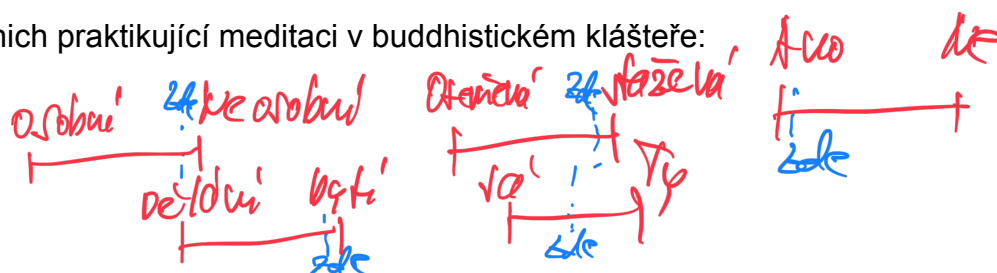
Kreativní vnitřní dítě:



Šťastná matka pečující o své miminko:



Mnich praktikující meditaci v buddhistickém klášteře:



5.4 Shrnutí

Jak jsem uvedl výše, tak kvalita energie/virbace může být tím základním nástrojem, podle kterého můžeme testovat, zda se v psyché opravdu zformovali/vyrostli nezávislé vnitřní osoby/zdroje nebo zda je koncept vnitřních osob jen teoretický "výmysl" nezakládající se na vnitřní realitě lidí. Každý člověk, resp. každá vnitřní osoba má poměrně unikátní kombinaci výše uvedených energetických kvalit. Všechny se navíc vyjadřují i dalšími 4 jazyky psyché (emoce = ektoderm, tělo = mezoderm, myšlenky, jazyk a obrazy = ektoderm). Pokud vnitřní osoby existují, tak má z mého hlediska smysl s nimi napřímo navázat vztah a pracovat, protože nám to umožní vnitřní systém jedince systematicky zkoumat/zvědomovat. Pokud se nám podaří doprovodit určitou vnitřní osobu skrze její reaktivní postoje až k jejímu esenciálnímu postoji, tak jí pomůžeme zvědomit její skutečnou podstatu – tedy její schopnosti, potřeby, hodnoty a smysl jejího bytí. Tímto způsobem můžeme krok po kroku zvědomit všechny zdroje v psyché. Nevědomí již nebude nerozklíčovatelnou záhadou, ale bude to ta část psyché, kterou jsme zatím neměli prostor systematicky zvědomit – nevědomí budou tvořit ty vnitřní osoby (zdroje), které jsme ještě neměli možnost napřímo potkat, a pak také vnitřní prostor těch zdrojů, se kterými jsme se sice potkali, ale ještě jsme se nepropracovali k jejich esenciálním postojům. U posledně jmenovaných zdrojů tvoří jejich vědomou část ty reaktivní vrstvy, kterými jsme si již prošli. Rozdělení toho, co je v psyché vědomé a co je nevědomé bude mít jasnější linku.

Může se zdát, že poznávání jednotlivých vnitřních osob může být snadné. V některých případech je opak pravdou. Skutečné lidské setkání klade v některých případech vysoké nároky na terapeuta. Pokud je například terapeut více identifikovaný s jemnou, citlivou a pomáhající částí v sobě a nemá rád agresi, tak pro něj může být těžké přitakat setkání s vnitřní osobou klienta, která je ve své nejvyšší reaktivní vrstvě velmi agresivní a soudící. Na druhou stranu jakékoliv setkání, které v terapeutovi vyvolá protipřenos, tak je to pro něj příležitostí se lépe poznat a situaci si zpracovat například v supervizi.

V rámci výcviku nebo workshopu by mohli terapeuti jednotlivé kvality energie prozkoumávat. V rámci cvičení mohou zažívat extrémní polohy - např. teď roztáhněte svoje energetické pole, v druhé fázi ho stáhněte. Jak se v obou

polohách cítíte? V čem je Vám lépe? Podobně můžou zažít oba póly osobní a neosobní energie a další. Terapeuti mohou zjistit, že s energiemi, s kterými je jim lépe, tak jsou více identifikovaní. Naopak energie, které jsou jim nepříjemné, tak mohou poukazovat na ty části psyché, které si nedovolují žít/zakazují si nebo představují nějaké zranění. Artho Wittemann mluví o tzv. potlačených hlasech⁶⁷. Uvědomění si komplexnosti a různorodosti svého vnitřního prostoru je zajímavým dobrodružstvím, které může terapeuta provázet na cestě poznáním celý život.

⁶⁷ Artho Wittemann: „Intelligence duše“, strana 109

Závěr

Těší mě, že různé terapeutické školy/přístupy mají z hlediska léčení společný základ. Z určitého pohledu pro mě vlastně není překvapující, že z velké části je úspěšná léčba spojená s tím, že je klient vnitřně motivovaný a společně s terapeutem očekávají, že mu zvolená terapeutická metoda pomůže. Když k tomu přidáme, že se jako terapeut o klienta skutečně lidsky zajímám a pečuji o terapeutický vztah, tak jsme odvedli již velký kus práce. Jak praví lidové rčení: „S chutí do toho a půl je hotovo“. Když máme jako terapeuti pocit, že se proces s klientem nevyvíjí dobrým směrem, tak může být užitečné na chvíli poodstoupit a připomenout si, že alespoň něco se daří – jsem tu pro klienta a společně hledáme cesty, jak mu pomoci. Možná tak můžeme znovunabýt část ztracené motivace.

Ta druhá polovina důvodů úspěšné léčby již není spjatá s konkrétní metodou, ale s tím, kdo a jak léčí. Stejně jako klient i já jako terapeut budu lépe fungovat, když jsem ve své práci primárně vnitřně motivovaný. Pokud při práci s klientem aplikuji metodu (případně více metod), které věřím a která mě baví, tak si budu při práci udržovat svěží přístup, budu mít chuť nahlížet na limity své osobnosti a svého přístupu a krok po kroku se můžu jako terapeut zlepšovat. Věřím, že každý z nás má esenci, se kterou se může spojit a že integrace myšlení, jednání a cítění je léčivý přístup. Také věřím, že v naší psyché bydlí několik vnitřní osob, se kterými se můžeme napřímo setkat. Budu tedy hledat cesty, jak v praxi aplikovat a propojit metody, kterým věřím, čímž se v dalším kroku cyklicky vracím k naplňování jednoho ze společných faktorů úspěšné léčby – k víře (důvěře), že zvolená metoda je léčivá.

Seznam literatury:

Adler, A. (2020). *Smysl života*. Praha: Portál

Boadella, D. a kol. (2017). *Biosyntéza. Zdroje a energie v terapii. Výběr z textů*. Praha: Triton

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

Kolektiv autorů. (2017). *Studijní texty k výcviku v biosyntéze*. Praha: Český institut biosyntézy, z.ú.

Wittemann, A. (2011). *Architektura vnitřního světa člověka. Začínáme chápat sami sebe*. Praha: Maitrea

Wittemann, A. (2016). *Intelligence duše. Jak přijít na kloub jejímu skrytému řádu*. Praha: Maitrea

Kratochvíl, S. (1997): *Základy psychoterapie*. Praha: Portál

Vymětal, J. (2011) *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada Publishing

Prochaska, J. a Norcross J. (2018). *Systems of psychotherapy*. New York: Oxford University Press

Levine, P. a Klineová M. (2012). *Trauma očima dítěte*. Praha: Maitrea

Stone, H. a Stone S. (1989). *Embracing Our Selves*. Novato: New World Library

Holmes, T. a Holmes L. (2007). *Parts work. An Illustrated Guide to Your Inner Life*. Kalamazoo: Winged Heart Press