

Závěrečná práce výcviku v biosyntéze

Michal Strenk

ESENCE

Výcvik VI (2017 – 2021)

2022

Obsah

Úvod

Esence

Esence z perspektivy D.W.Winnicotta

Esence a životní proudy

Esence v modelu životních polí

Esence a zdroje

Esence v terapii

Závěr

Použitá literatura a jiné zdroje

Poděkování

Děkuji všem, kdo se jakkoliv přičinili o to, že mi biosyntéza přišla do života a nabídla mi smysluplný a živoucí rámec pro osobní i profesní život: Davidu Boadellovi, Yvonně Lucké, Barboře Janečkové a ostatním českým a zahraničním lektorům výcviku v biosyntéze, individuálním výcvikovým terapeutům a supervizorům, a v neposlední řadě Ivě Abramčukové za podporu a podnětné konzultace při práci této práce.

Úvod

Esence pro mě představuje silné téma od chvíle, kdy se v rámci výcviku v biosyntéze objevila jako koncept, součást modelu životních polí a postupně i jako živý rozměr vlastní zkušenosti. Mám neutuchající potřebu uchopovat ji kognitivně, prociťovat, zakoušet ji v těle. Vnímám ji jako důležitý rozměr terapie a života, který může fungovat jako referenční bod, kompas či maják na cestě, nejen k léčení. Navzdory svému významu v biosyntéze – jak dokresluje její postavení v modelu životních polí a důraz na navazování kontaktu s ní – je pro mě esence přeci jen ne zcela snadno uchopitelná. Možná proto si ji potřebuji neustále připomínat a zvědomovat, bez ohledu na to, zda jsem v roli terapeuta nebo klienta.

V rámci práce s modelem životních polí biosyntéza doporučuje hledat, kde to proudí, kde to funguje, a tudy otevírat cestu k esenci v naději, že se rozproudí i jiná pole a propojí se navzájem i se zdravým jádrem uprostřed. Esence může mít bezpočet podob, velmi pravděpodobně tolik, co je nás lidí, byť se nejspíš shodneme na některých vlastnostech – jak ji uchopit, popsat, zakoušet na rovinách emocí i těla.

V této závěrečné práci bych si rád ujasnil a shrnul, co jsem se o esenci dověděl v rámci biosyntetické teorie během výcviku, jak ji zakouším a vnímám, jak s ní navazuji a udržuji spojení – ve svém životě, v roli klienta, terapeuta, v klientech a vůbec v projevech života kolem sebe.

Esence

Biosyntéza popisuje esenci jako kvalitu, která prozařuje různé oblasti naší existence, podle toho, z jaké perspektivy se na člověka díváme: nevidíme esenci jako takovou, ale její projev. Během výcviku jsem zaznamenal bezpočet obrátů, přirovnání, atributů a obrazů popisujících, jak se esence může projevit.

S esencí se rodíme a zůstává s námi do posledního dechu. Můžeme s ní být vědomě v kontaktu, můžeme se k ní skrze určitou oblast dostat, propojit se s ní, dotknout se jí. Co chvíli se jí vzdálíme, ale vždycky se k ní můžeme vrátit. Esence skrze v nás může promlouvat mnoha prostředky, například prostřednictvím tvořivých obrazů. Jakýkoli náš projev, gesto nebo činnost může mít esenciální kvalitu – například radostná, byť technicky nedokonalá hra na hudební nástroj. V souladu s esencí můžeme jednat, vyjadřovat se, nebo se projevovat.

Esence, naše vnitřní pravda, náš vnitřní impulz. Esence je čistota, celistvost, nevinnost. Esence jsou vnitřní zdroje. Esence je pevné jádro, bezpodmínečná láska, jsou to věci/vjemy/zážitky v životě, které mi chutnají. Esence je podstata, třešť toho, co jsem já. Směřuje k tomu, co nás přesahuje. Z esence prýští naše nadání, dovednosti. Esence je tam, kde jsme sami sebou, kde máme tvůrčí obrazy, kde dobře dýcháme, hýbáme se, mluvíme, cítíme, vztahujeme se.

Esence pravděpodobně vzniká v okamžiku početí, a další buňky a vrstvy ji obsahují. Je to univerzální tvořivá síla, geneticky zabarvená. Esence je střed, je to něco, co s námi bylo vždycky, už v prenatálním stavu. Může prozařovat ven v průběhu života, je to univerzální tvořivá síla, třešť zkušenosti, evoluční paměť. Vždy si k ní můžeme hledat cestu.

Esence je nejhlubší vrstva, v psychoanalýze zvaná „id“, u Reicha „jádro“. V každé bytosti je tento aspekt, zdroj, překračuje naši minulost. Každý člověk má vlastní esenci, která má osobní a v základu i kolektivní kvality.

Základní tendencí esence je potřeba spojit se sám se sebou, vyvíjet se, jít za tím, co nás přesahuje, schopnost mít důvěru, že esence a systém ví, co potřebuje a co dělá. Esence je kapacita člověka udělat změnu a něco překonat, schopnost být dobře ve svém středu. Když jsme propojeni se svojí esencí, můžeme být vycentrovaní, srovnání. Ať se děje cokoli, tak existuje síla, která má kapacitu věci dobře zvládnout. Esenciální zážitek je hluboký pocit toho, že je vše v pořádku, plnost, propojení.

K esenci se lze dostat skrze to, co funguje, ale někdy si můžeme esenci uvědomit díky tomu, že se neprojevuje, jako kdyby nebyla. Obsedantní kontrola nás vzdaluje esenci. Lidé, kteří se schizoidně stahují do sebe, svoji esenci vážou na přesahové věci, aniž by byli schopni využít ji v tomto životě, tady a teď. Traumatizující podněty nás mohou odtrhnout od esence.

V rozhovoru s Irinou Soloviovou David Boadella (2019) říká:

„Esence znamená bytí. Znamená to, kým jste. Souvisí s vaší individualitou. Individualita (individuality) znamená být nerozdělený (undivided). Esence je tedy váš vnitřní základ, vnitřní důvěra, důvěra v sebe sama. S vnitřním základem se můžeme spojit skrze vnější základ, jímž je každodenní život: vaše práce, vztahy. A váš vnitřní základ je vaše naslouchání svým potřebám, ale i potřebám ostatních lidí. Vaše já se tedy stává vašim učitelem. Esence je vnitřní volání, schopnost být sám sebou, důvěra v sebe sama, srdce – hvězda ukazující cestu...“

A konečně, v jednom z posledních rozhovorů, který s Davidem Boadellou vedla Lily Anagnostopoulou (2021), se dozvíme:

LA: S přibývajícím věkem cítím cosi jako vnitřní vyrovnanost, která se projevuje jako vnitřní jistota, jako by něco ve mně říkalo: “Měla jsem pravdu.” Cítíš to taky?

DB: Jistě, ten pocit zakouším, když se zbavím stresu, uvolním se a dovolím si důvěřovat vnitřním signálům svého těla a jsem v kontaktu se svým hlubokým já a se srdcem ostatních. V biosyntéze tomu říkáme esence. Donald Winnicott tomu říká “skutečné já”.

Esence z perspektivy D.W.Winnicotta

Pokouším se uchopit esenci podle toho, jak se o ní hovoří v biosyntéze, což předpokládá nutné zjednodušení – například ponechat stranou použití tohoto pojmu v jiných, byť příbuzných kontextech. Bylo by jistě zajímavé zkoumat analogické koncepty, jak se objevují v jiných terapeutických směrech, ale to už by byla poněkud obsáhlejší práce. Boadellova zmínka o Winnicottově „skutečném já“ v souvislosti s biosyntetickou esencí nabízí možnost zmínit alespoň jeden příbuzný koncept a nastínit esenci i z další perspektivy.

Winnicott (1965) se primárně zabývá konceptem falešného já, nicméně v souvislosti s ním popisuje i takzvané centrální nebo pravé já (central or true self). To je podle něj jakýsi zděděný potenciál, který zakouší kontinuitu bytí a svým způsobem a vlastním tempem získává osobní psychickou realitu a osobní tělesné schéma. Toto centrální já lze považovat za jakousi charakteristiku zdraví.

Falešné já vzniká na základě přizpůsobení a může mít obrannou funkci, což znamená ochranu pravého já. Jenom pravé já se může cítit skutečné, nesmí však na ně mít vliv vnější realita, nikdy se nesmí přizpůsobit. Když se falešné já začne využívat a zachází se s ním jako se skutečným, v člověku vzrůstají pocity marnosti a zoufalství. V životě do jisté míry běžně dochází k tomu, že pravé já je pod ochranou, nicméně existuje, a falešné já představuje společenský postoj.

Kojenec dělá pravidelně gesto (přirozený projev), kterým projevuje spontánní impuls – zdrojem takového gesta je pravé já, a toto gesto vypovídá o existenci potenciálu pravého já. V takovém případě je nutné vzít v úvahu způsob, jakým matka reaguje na všemohoucnost dítěte, která se v takovém gestu ukazuje: odtud plyne úzký vztah mezi pravým já a spontánním gestem. „Dost dobrá matka“ reaguje na všemohoucnost dítěte a do jisté míry ji chápe, co činí opakovaně. Matka reaguje na všemocné projevy dítěte, dává sílu jeho slabému egu, a tak se objevuje pravé já.

Matka, která není „dost dobrá“, nedokáže vyjít vstříc všemohoucnosti dítěte a opakovaně nereaguje na jeho gesto – místo toho dělá vlastní gesto, jemuž dítě vyhoví. Takové přizpůsobení ze strany dítěte znamená první fázi falešného já, a vniká právě proto, že matka nedokáže vnímat potřeby dítěte.

Winnicott (1965) je přesvědčen, že pravé já se stane živoucí skutečností pouze tehdy, když se matce opakovaně daří reagovat na spontánní gesto nebo smyslové halucinace dítěte. Pravé já je spontánní a okolní svět mu vychází vstříc. V opačném případě vyhovující falešné já reaguje na požadavky okolí a zdá se, že dítě je přijímá. Falešné já má jednu pozitivní a důležitou funkci: skrýt pravé já, což se děje právě vyhověním požadavkům okolí. V krajních podobách vývoje falešného já je pravé já tak dobře ukryté, že z života dítěte se zcela vytrácí spontaneita. Jde pak především o to, jak vyhovět, přizpůsobit se.

Spontánní gesto je pravé já projevené v akci. Pouze pravé já může být tvůrčí, a pouze pravé já může cítit, že je skutečné. Zatímco pravé já se cítí skutečně, existence falešného já má za následek, že si člověk připadá neskutečný nebo má pocity bezvýznamnosti.

Pravé já se odvíjí z živosti tělesných tkání a působení funkcí těla, včetně činnosti srdce a dýchání. Formulovat představu pravého já má v zásadě význam proto, abychom porozuměli falešnému já – pravé já samo o sobě je v zásadě prostým souhrnem sensorimotorické živosti.

Každé období života, kdy pravé já není vystaveno vážnému narušení, má za následek posílení pocitu skutečnosti. Dítě si tak přirozeně vyvíjí organizaci ega, která se přizpůsobuje okolí – to se ovšem neděje automaticky: pravé já se nejprve musí stát živoucí realitou poté, co se dost dobrá matka přizpůsobila živoucím potřebám dítěte. Pravé já má zdravou schopnost přizpůsobení, kdy se dítě dokáže přizpůsobit, aniž by se odhalilo. Protějškem falešného já v normálním vývoji je takové já, které se v dítěti dokáže rozvinout ve společenské chování, které se umí přizpůsobit. Společenské chování ve zdravé podobě představuje kompromis. Když jde o zásadní věci, kompromis přestane přicházet v úvahu. V takovém případě je pravé já schopné převážit nad přizpůsobivým já.

Zdravý jedinec, který má přizpůsobivý aspekt já, ale existuje a je tvůrčí a spontánní bytostí, má zároveň schopnost používat symboly. Jinými slovy to zdravé v takovém případě souvisí se schopností jedince žít v oblasti, která leží mezi snem a skutečností a nazývá se kulturní život. Pokud naopak existuje velký rozpor mezi pravým já a falešným já, která skrývá pravé já, člověk má malou schopnost používat symboly žít kulturně. Takový jedinec postrádá kulturní zájmy a místo toho se vyznačuje mimořádným neklidem, nedokáže se soustředit a má potřebu hromadit vlivy z vnější reality, takže jeho život naplňují reakce na tyto vlivy. Byť je takové falešné já dobře uspořádané, postrádá základní prvek tvůrčí originality.

Winnicott (1965) říká, že děti jsou „spontánní“, to znamená, že nepřemýšlí o tom, jak se chovají, prostě dělají, cokoli potřebují – což vyžaduje spoustu pomoci a ujištění. A právě potřeba pomoci a ujištění představuje základ pravého já, která dost dobrá matka vnímá a uspokojí. Pokud se naši rodiče snaží a většinou se jim daří, taková reakce podporuje naše přesvědčení, že jakmile zapláčeme, někdo nás uslyší, pochopí a udělá, co je v jeho silách, aby nám pomohl. To posiluje naši důvěru, že naše základní a ryzí potřeby a tužby jsou v pořádku – že nás přijímá a naše emoce zvládne. Člověk, jemuž se dostalo takového ujištění, si vyvine takovou sebejistotu, že ukazuje světu své pravé já a žije otevřeně, podle svého srdce.

Pokud však rodič z nějakého důvodu nemůže reagovat odpovídajícím způsobem, dítě začne mít pocit, že jeho základní a skutečné potřeby a touhy nejsou přijatelné, nebo je nikdo nedokáže zvládnout. Pak začne nevědomě přizpůsobovat své chování. Tím, že se dítě přizpůsobuje okolí, snaží se ochránit před další nepřiměřenou reakcí nebo zklamáním – zároveň tím však zakrývá původní, skutečnou touhu. A tak vzniká falešné já.

Když se tedy dítěti opakovaně a často nedostává adekvátní reakce na jeho potřeby, může začít dávat najevo, že nic nepotřebuje – to je však hlas falešného já, zatímco pravé já své potřeby stále cítí. Původní potřeby se tak mohou odsunout do nevědomí. V dospělosti pak lidé s aktivním falešným já mohou vést úspěšný život, ale hluboko uvnitř cítí nespokojenost. Příliš silné falešné já pak člověku natolik brání jednat spontánně a na základě tvůrčích impulsů, že si může připadat falešný a prázdný, aniž by tušil, proč tomu tak je.

Winnicott tedy ukázal, co může mít vliv na to, do jaké míry se dítě bude schopné projevat přirozeně nebo zda se bude přizpůsobovat okolí, aby jeho potřeby byly naplněny. Třebaže zdravým projevem falešného já je dělat prostředníka mezi pravým já a okolním světem, může si navyknout hledat potvrzení z vnějších zdrojů. Pod takovou „nadvládou“ falešného já pak člověk snadno cítí prázdnotu a neví, kdo vlastně je. Obvykle pak nedokáže plně cítit svoji vitalitu a cítí, že není autentický.

V terapii a ve vztazích s autentickými lidmi máme příležitost tvůrčím způsobem zkoumat, kdo skutečně jsme. Pravé já se může rozvíjet tím, že se naučí projevat svoji existenci, a tak bude mít příležitost zakoušet svoji spontaneitu.

Esence a životní proudy

Při vývoji biosynézy David Boadella navazoval mimo jiné na práci Pierre Janeta a Francise Motta v oblasti somatické psychoterapie a embryogeneze. Esence se tak v biosyntéze objevuje

společně s konceptem životních proudů afektu: pupečnickým afektem (tok pocitů souvisejících s vnímáním života a energie), kinestetickým afektem (proudění pocitů spojených s pohybem) a fetálním kožním afektem (libost nebo nelibost v reakci na dotek). Koncept životních proudů úzce souvisí se třemi zárodečnými vrstvami ve vyvíjejícím se embryu, které jsou v postnatálním životě spojené s konkrétními oblastmi těla a třemi základními procesy: emocionalitou, hybností a vnímáním, a se třemi základními zárodečnými vrstvami: endodermem, mezodermem a ektodermem. Při práci s propojením těchto tří oblastí biosyntéza používá tři hlavní terapeutické postupy. Je jím centering (centrování/vystředění), grounding (uzemnění) a facing (čelení). Centering se týká vyvážení dýchání a nalezení rovnováhy mezi emocionálním přehráváním (hysterií) a emoční apatií (blok afektu nebo schizoidní pozice). Grounding se vztahuje k nastolení rovnováhy svalového tonu mezi dvěma extrémy – hypotonem týkajícím se rezignace a zhroucení, a hypertonem týkajícím se napětí a stresu. Facing se vztahuje k vyrovnávání vnímání mezi přílišnou zaměřeností (tunelové vidění) a nezaměřeností (rozptýlené, nefokusované vidění).

Zdrojem esence je hmotné oplodněné vajíčko a nehmotné procesy, které se nastartují bezprostředně po oplodnění. Je to výživa pro všechny tři vrstvy, proud nediferencovaných zdrojů – obrazem dobrého fyzického a psychického zdraví je proto podle biosyntézy zdravá péče o propojení všech tří vrstev: endodermu, mezodermu a ektodermu.

Endoderm produkuje tkáň pro metabolizování energie: trávicí trubice, zažívací orgány a plicní tkáň. Energetická hladina člověka závisí na efektivní mobilizaci energie a tento metabolismus je nejsilněji ovlivněn emočním prožíváním. Za zmínku stojí, že všechny vnitřní orgány inervují obě větve vegetativního nervového systému, sympatikus a parasympatikus. Sympatikus, který nás připravuje na boj nebo útěk, se pojí s prožíváním vzteku a úzkosti, zatímco parasympatikus, který nám umožňuje vzdát se boje nebo útěku, se pojí s příjemným uvolněním a s pocitem smutku a žalu. Endoderm tak souvisí s naší schopností přijímat a trávit, a to jak na materiální, tak na symbolické úrovni. Centering pak slouží k nastolení rovnováhy mezi činností sympatiku a parasympatiku, prakticky k nastolení emoční rovnováhy a harmonického dechu. Oblast zkušeností endodermu tedy souvisí s dechem s cítěním.

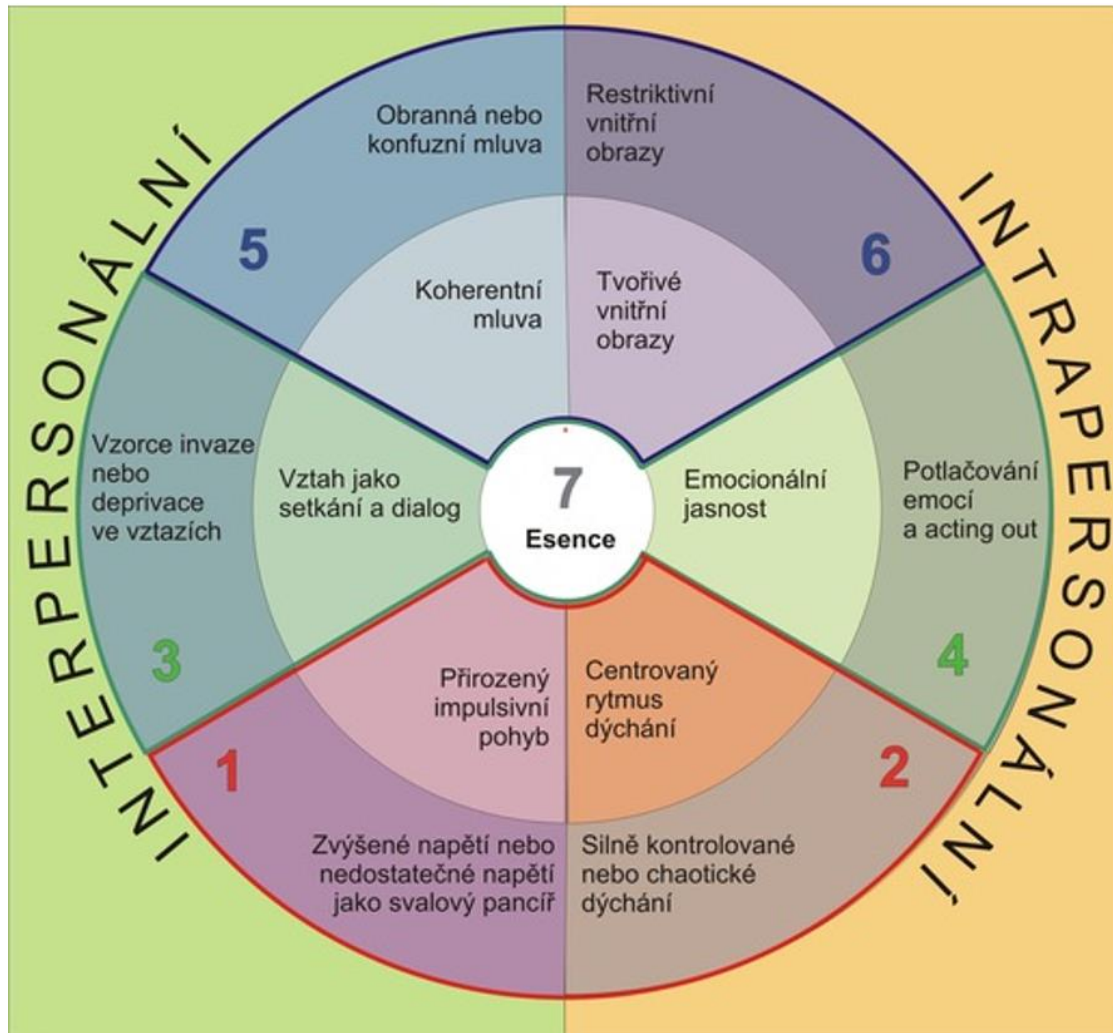
Mezoderm tvoří tkáň svalového systému, kostí, cév a srdce – orgánů pohybu a jednání. Ty jsou řízeny neurovegetativním systémem, konkrétně korovým (volní nervové dráhy – pyramidový systém), podkorovým (rovnováha, příprava svalového tonu a držení těla – extrapyramidový systém) a míšním (reflexní dráhy – porodní reflex, orgasmický reflex)

centrem. Groundingem se snažíme nastolit dobrý vztah mezi volními, částečně volními a spontánními pohyby a dosáhnout vhodnějšího svalového tonu, které se může vychýlit z rovnováhy dvěma směry – buď je nadměrný (hypertonus), nebo nedostatečný (hypotonus), než je pro danou situaci adekvátní. Úroveň svalového tonu pak ideálně odpovídá daným okolnostem. To, jak držíme tělo, vypovídá mnohé o tom, jak si stojíme ve světě, jak se cítíme a kdo jsme. Můžeme mít tendenci nadužívat sílu, nebo mít z použití síly strach. Oblast zkušeností mezodermy souvisí s jednáním a pohybem.

Ektoderm je vnější buněčná vrstva a utváří se z něj všechny nervové tkáně v těle, smyslové orgány a pokožka, tedy systém shromažďující a integrující informace z okolního světa. Nervový systém zpracovává vjemy trojího druhu: počítky získané z vnitřních orgánů (tedy z endodermy – interocepce), ze svalového aparátu (mezodermy – propiocepce) a z pěti smyslových orgánů (ektodermy – exterocepce). Propojuje tedy všechny tři vrstvy. Nerovnováha v ektodermu se může projevat jako přecitlivělost (takoví lidé obvykle bývají málo odděleni od druhých) nebo snížená citlivost (ti bývají naopak silně odděleni od druhých, někdy říkáme, že mají takzvanou hroší kůži). Při facingu pracujeme s oční a hlasovou komunikací a snažíme se o integraci řeči, vnímání a cítění. Oblast zkušeností ektodermy tedy souvisí s myšlením a vnímáním.

Esence v modelu životních polí

Z konceptu životních proudů vychází také model životních polí, který klade esenci doprostřed.



Esence se v tomto modelu propojuje se všemi poli, které vyživuje podobně jako jednotlivé zárodečné vrstvy. Ty uvidíme, rozdělíme-li model vodorovně: 1. a 2. pole odpovídají mezodermu, 3. a 4. pole endodermu, 5. a 6. pole ektodermu. Jednotlivé vodorovné vrstvy můžeme zároveň vnímat jako dolní zónu propojení (somaticko-energetické mosty), střední zónu kontaktu (kanály vztahů a emocionálního vyjádření) a horní zónu kontextu (symbolické a imaginární matice zkušenosti). Rozdělíme-li model svisle, na levé straně (pole 1,3,5) vidíme interpersonální rovinu, tedy to, co je vidět/slyšet zvenčí, na pravé straně (pole 2,4,6) pak rovinu intrapersonální, tedy primárně to, co se odehrává uvnitř nás.

Jednotlivé segmenty životních polí jsou rozděleny na vnitřní a vnější mezikruží. Vnitřní mezikruží je propojeno s esencí, zobrazuje přirozené a zdravé chování a část naší osobnosti,

kteřá funguje dobře na úrovni ega. Označuje se též jako otevřený systém, který odráží psychický kontakt, energickou živost a kontakt s kvalitami srdce. Vnější mezikruží leží dále od esence a znázorňuje nezdravou a nepřirozenou pulzaci. Označuje se také jako uzavřený systém a jako takový představuje charakterové nástrahy, tělesné blokády, duševní bloky a zranění. V rámci biosyntetické terapie se snažíme překonáním překážek z nejdostupnějších segmentů vstoupit do prostředního mezikruží, pracovat na jejich propojení s esencí i s ostatními segmenty.

Ve stručnosti zmíním jednotlivá životní pole, která zároveň představují možnosti oblastí terapeutické práce:

1 – pohyb

Jak se pohybujeme, jak moc, nebo naopak málo napětí máme v těle. S tímto životním polem se v rovině pohybových vzorců překrývají motorická pole. Ve zdravé podobě se jedná o impulzivní pohyb bez limitu, ladnost pohybu, důvěru v tělo a jeho zdroje. Jako oblíbený příklad se obvykle uvádí válení sudů, ale může to být obejmutí zamilovaných, pohyb malých dětí, jakýkoli spontánní impuls. V opačném případě jsme ztuhlí, máme bloky v těle, často v šíji, čelistech, pánvi, nebo jsme naopak kolabovaní, ochablí, nekoordinovaní. V rámci terapie se jedná o motorickou práci na svalovém tonu a pohybovém projevu. Zde může být užitečný koncept motorických polí, schopnost groundingu, ale i zkoumání pozice těla.

2 – dech/rytmus

Jak dýcháme: náš dech může plynout přirozeně, v dobrém rytmu, do břicha i do hrudníku. Dýchání však může být kontrolované, chaotické, navyklé na konkrétní stereotypy. Dech je úzce propojen s emocemi, a jedná se o nejrychlejší a nejjednodušší způsob kontaktu s esencí. V rámci terapie se jedná o aktivní práci s energií vitálního a jemného rytmu dýchání. Nabízí se zde možnost zkoumat kvalitu impulsů jako je čas, prostor, energie, flow, případně vnímat rytmus a polaritu, schopnost naslouchat vnitřnímu prostoru.

3 – vztahy

Vztahy především k lidem, ale i k dalším živým bytostem, k místu, kde žijeme, k planetě. Vztah může být hluboké setkání, které neomezuje, zahrnuje svobodu a empatii. Každý se zúčastněných má stejný prostor. Vztah probíhá jako setkání a dialog. Může ovšem nastat i nezdravá podoba vztahu, který může být neuspokojivý, ohrožující, omezující, vyskytuje se v něm manipulace, nevyváženost v tom, co dostávám nebo nedostávám (vzorce invaze či deprivace). Poruchy vztahů bývají mimochodem nejčastějším důvodem, proč lidé vyhledávají terapii. V rámci terapie pracujeme s rezonancemi a interferencemi v oblasti mezilidských

vztahů. Můžeme zkoumat vědomí pracovního společenství, opravdových vztahů, přenosu a protipřenosu, ale i transpersonálních vztahů.

4 – emoce

Ve zdravé podobě mám jasno v tom, co cítím, co chci, co vím, že je pro mě dobré, a jsem schopen dobře to pojmenovat. Opačným příkladem může být tendence k potlačování emocí, případně způsob, jak je takzvaně vyběhat, vycvičit, vymeditovat. Mohu také navenek projevat emoce, které uvnitř neprožívám (acting out), nebo nemám kapacitu emoce udržet. V nezdravé podobě mohu rovněž emoce obracet proti sobě nebo druhým lidem, případně zakoušet paralyzující ambivalenci – cítit protikladné emoce a nedokázat si vybrat. V rámci terapie můžeme pracovat na spektru kontejnmentu a uvolnění v oblasti vyjádření emocí.

5 – mluva

Jde o naši schopnost vyjadřování, používání jazyka. Můžeme mluvit jasně a srozumitelně, naše sdělení dává smysl, dokážeme se vyjádřit stručně, výstižně a koherentně. V opačném případě můžeme mluvit zmateně, nesrozumitelně, mít tendenci se bránit. Způsob mluvy vypovídá o tom, co se v nás děje. V rámci terapie máme možnost pracovat na vyjasnění vyjadřovacích schopností a nápravě komunikačních obtíží, zkoumat řeč srdce a pravdivost osobní zkušenosti.

6 – obrazy, vize

Vyjadřuje základní nastavení mysli, jak se stavíme k sobě a k svému životu. Můžeme mít pozitivní obrazy a představy o životě a jeho zvládnání, o budoucnosti. Nebo si neseme negativní, restriktivní představy a obrazy, které vůbec nemusí odpovídat realitě, ale zároveň si ji tím utváříme. V rámci terapie můžeme pracovat na restriktivních představách, které omezují naši vizi, ale také objevovat tvůrčí síly obrazů a otevírat zdroje léčení a obnovy.

7 – esence

Naše podstata, trest' toho, co jsem já. Vnitřní moudrost. Tam jsme sami sebou: máme tvůrčí obrazy, dobře dýcháme, hýbáme se, mluvíme, cítíme, vztahujeme se. Segmenty modelu životních polí, které jsou spojené s esencí, se projevují ve své zdravé podobě. V rámci terapie se nám nabízí pracovní prostor pro propojení s hlasem vlastního srdce, například prostřednictvím somatické meditace.

Esence a zdroje

S esencí v biosyntéze úzce souvisí zdroje. Kontakt s tím, co je v nás zdravé, kam máme přístup a odkud jsme schopni čerpat, může významně podpořit a rozvíjet samoléčivý potenciál esence.

To pak může mít blahodárný vliv na oblasti, které potřebují opracovat a propojit v jeden zdravý celek. Kvality esence, zejména pak ve spojení s životními poli, nám poskytují vodítko, kam zaměřit pozornost.

Všichni máme bezpochyby přirozenou tendenci být ve spojení s esencí, mít se dobře, nejt proti sobě. Jak už jsme si ale ukázali na modelu životních polí, často se během svého vývoje učíme všechno možné, jen ne být ve spojení s tím, co je v nás zdravé – abych nerozšiřoval záběr této práce, zmíním alespoň Winnicotta a jeho koncept pravého já a vzniku falešného já, jakkoli příčin může být mnoho, a trauma mezi nimi jistě nebude žádnou výjimkou.

Vycházíme z předpokladu, že esence je v každém člověku. Na rozdíl od miminka, jež esenci velmi pravděpodobně zakouší ve své totalitě nevědomě, potřebujeme s přibývajícím věkem a schopností reflexe určitou míru uvědomění, všímavosti k tomu, co se v nás odehrává, abychom kvality esence mohli nejen poznávat, ale i zakoušet, uvědomovat a rozvíjet dovednost být s ní v kontaktu.

Necháme-li se vést modelem životních polí a jeho jednotlivými segmenty, dotýkáme se oblastí, kde zakoušíme esenci v jejich projevech, případně jejich absenci. Ať už pozorujeme aktuální stav našeho bytí nebo navykklé tendence ke vzorcům fungování, máme možnost uvědomit si, kde jsme esenci blízko a kde jsme jí naopak vzdáleni. V každém případě není na škodu osvojovat si a rozvíjet schopnost vědomé pozornosti k tomu, co se v nás odehrává, co zakoušíme a jak to reflektujeme.

Kdo kdy zkoušel nějakou techniku soustředění nebo meditace (namátkou uvedme buddhistické meditace samathá a vipassaná, či západnímu člověku přizpůsobenou mindfulness/všímavost), případně kultivaci vnitřní pozice svědka nebo pozorovatele, dobře ví, že taková dovednost se tříbí vlastně neustále, průběžně. Z této perspektivy může mít terapie i jakýsi zpřítomňovací účinek přiváděním pozornosti k aktuálnímu prožívání na úrovni endodermu, mezodermu a ektodermu. Na rozdíl od jakékoli individuální praxe ovšem klienta během terapie doprovází terapeut, což do rozvíjení této dovednosti vnáší kontakt, vztahový rozměr včetně přenosu a protipřenosu, ale také rezonanci a empatii.

Zdroje, jak o nich hovoří biosyntéza, jsou právě ty oblasti, kde jsme v kontaktu s esencí. Nemusím dodávat, že máme na mysli vnitřní zdroje, tedy ty kvality, které jsme schopni bytostně zakoušet na úrovni mezodermu, endodermu a ektodermu. Někdy se uvádí, že zdroje nám mohou pomoci vytvořit jakýsi most od masky k esenci, a to ve všech třech vrstvách.

Naše mezodermální zkušenost se odvíjí od schopnosti zakoušet tělesný pohyb, svalový tonus, dech a rytmus. Dalo by se říct, že z pohledu životních proudů i Winnicottova konceptu pravého já je tato oblast přímo zásadní pro vnímání esence, potažmo zdrojů. Dokážeme-li vnímat, jak

jsme v těle, jak moc nebo málo napětí si neseme, rozhodnout se, zda budeme následovat spontánní impulsy, máme možnost napojit se na své bazální potřeby nebo je aspoň zvědavě zkoumat.

Náš mezoderm má přirozenou inteligenci, nedá se tak snadno „okecat“, pokud jde o to, co je nám libé a co nikoliv. I v této oblasti prožívání, stejně jako v ostatních, však můžeme mít slepá místa nebo jednoduše nedostatečnou kapacitu, protože jsme se ji naučili využívat jiným způsobem nebo jinde. Pak může být obtížné všimat si, jak jsme v těle a co nám říká.

Dech je pozorovatelný přes tělo a díky propojení s autonomním nervovým systémem má regulační funkci. Jako velký zdroj máme k dispozici samotný dech tak, jak ho můžeme pozorovat v jeho tělesných projevech, usměrňovat ho na konkrétní místo nebo ovlivňovat délku či intenzitu nádechu nebo výdechu, a tím působit na ostatní oblasti našeho fungování. Dech – jako základní životní funkce – má velký potenciál vyrovnávat nadměrné vychýlení rovnováhy dermů, typicky když máme tendenci být příliš v hlavě nebo nás zahlcují emoce. Ne nadarmo je pozornost k dechu základem mnoha meditací a relaxačních technik – je to sám o sobě velký zdroj přítomnosti a uzemnění. Sledováním dechu se zároveň přibližujeme vnímání svého vnitřního prostoru a rytmu ve svém životě. Podobně jako náš dech má nádech, pauzu, výdech a opět pauzu, i náš život má svůj rytmus, který je dobré respektovat a následovat – například střídání aktivity a odpočinku, bdění a spánku. Pro někoho může být překvapivé, jak prosté to může být: když jsem unavený, odpočinu si způsobem, který je mi dostupný, možná i libý. Když jsem ale moc v hlavě, ztrácím kapacitu vnímat signály těla a tím pádem se ladit na svůj přirozený rytmus.

Pozornost může přispět k rozvíjení, případně udržení schopnosti nechat se vést přirozenými impulsy, vnímavosti k nim. Tělo samo o sobě je mocný zdroj, z něhož můžeme čerpat, pokud ho známe a důvěřujeme mu – což jde těžko, pokud nejsme zvyklí ho vnímat. K propojení s tělem, abychom vnímali, co se v nás odehrává teď a tady, používá biosyntéza grounding (uzemnění). Zdánlivě nenápadná technika má řadu podob, od prakticky, až přízemně doslovného kontaktu chodidel se zemí/podlahou, obvykle ve spojení s dechem, po prosté pozorování tělesných vjemů. Příležitostí k tomu máme přehršel, prakticky celý bdělý život. Jak ležíme, sedíme, stojíme, pohybuje se – to jsou všechno dostupné stavy nebo činnosti, jimž můžeme věnovat pozornost. Samozřejmě, někdy využívá naši kapacitu víc ektodermální nebo endodermální vrstva naší existence, jde však hlavně o to, zda některá z nich nepřevažuje příliš často nebo dlouho a ta nevyužívaná se nám nezačne vzdalovat.

Dobrý kontakt s tělem nám může kromě toho napovědět, zda máme tendenci nadužívat sílu, „rvát to“, nebo mít z jejího použití naopak obavy, kolabovat. Obojí jsou extrémy, kdy se kontaktu s tělem a tělesným vjemům vzdalujeme, což vede k odpojení. Když se „připojíme“, začneme vnímat, což může být nepříjemné, ale také nás to může vést k hledání zdravé polohy.

Endodermální vrstva naší zkušenosti nám nabízí příležitost dívat se na to, jaké zdroje můžeme nacházet v oblasti emocí a vztahů. Zdravé vztahy předpokládají dialog, tedy schopnost vyjádřit své potřeby a umožnit druhému totéž. Naše potřeby jsou propojené s emocemi, primárně s tím, kam nás vedou, co je nám libé a co nelibé. Jde především o to, jak s nimi nakládáme uvnitř, zda je dokážeme udržet, kontejnovat, jsme jimi zahlceni nebo je potlačujeme, ale v návaznosti je neméně důležité, jak je následně vyjadřujeme ve vztazích. Když máme ve svých emocích jasno, umíme je pojmenovat, pravděpodobně nebudeme přehrávat ani emoce potlačovat a budeme ve vztazích čitelní. Tehdy nejsme vystaveni invazi ani deprivaci a nevystavujeme jim ostatní. Podoba našich vztahů nás vede k tomu, abychom si uvědomili, jak si vážíme sebe sama a druhých. Nabízí se nám příležitost zkoumat, jaké máme tendence, v kterých vztazích je nám dobře, které nás posilují, neubírají nám energii. Může být velmi zdrojové učit se s emocemi zacházet zdravě, nepotlačovat je, nelpět na nich, neprojevat je vůči lidem, jichž se netýkají, ale dobře je vyjadřovat.

Ektoderm propojuje všechny tři vrstvy. Je to nástroj, kterým kognitivně uchopujeme svoji vnitřní – a skrze toto prizma nahlížíme na vnější – realitu. Máme svá přesvědčení, postoje, obrazy a způsoby, jakým o nich mluvíme. Čím blíže esenci, tím je pro nás silnějším zdrojem, protože schopnost zaměřit pozornost dovnitř nám umožňuje nahlédnout míru pravdivosti svého prožívání. Samostatnou kapitolou by zde mohl být koncept vnitřního svědka, pozorovatele toho, co se v nás odehrává, jako způsob, jakým používáme mysl coby nástroj, abychom dokázali s určitou mírou odstupu vnímat všemožné vzorce uvažování, sebepojetí, chování, obrany – a získat tak náhled, nebo aspoň představu o tom, co všechno jsme v životě přejali od jiných lidí a co si neseme jako výsledek vlastní zkušenosti.

Být v přítomnosti někoho, kdo je v kontaktu se svou esencí, je oblažující. Dost možná na tom mají svůj podíl zrcadlové neurony a schopnost rezonance, někdy stačí jen si takového člověka představit. Asi nejvíce na mě působí jakási lehkost, otevřenost, jas v očích, upřímnost v komunikaci, rozhodně sem patří humor a schopnost dělat si ze sebe legraci. Skoro jako

kdybych čerpal ze zdroje, byť externího, a díky tomu přiblížil se své vlastní esenci – cítil se tak nějak lehčí, uvolněnější, lépe si mi dýchalo.

Silný zážitek kontaktu s esencí zažívám v blízkosti miminek, obzvlášť v roli děda. Takové setkání s sebou pochopitelně nese kvalitu výjimečnosti. Tuto kvalitu ještě umocňují léta uplynulá od doby, kdy moje vlastní děti byly mimina, a věk. Jejich bezprostřednost je odzbrojující a dojemná mimo jiné tím, že si v přítomnosti těch čistých duší intenzivně uvědomuji kvalitu esence, již si v sobě nesu. Za zmínku stojí jejich nekomplikované projevy potřeb, které téměř výhradně souvisí se základními tělesnými procesy nasycení, trávení, metabolismu a vylučování. K tomu patří vnímání celkového tělesného komfortu, včetně vlivu okolí (teplota, kvalita doteku, hladina hluku a světla). Člověk celkem bez problémů pozná, kdy je malé dítě spokojené.

V téhle souvislosti mi nedá, abych nezmínil svůj zážitek z opačného pólu lidského života, stáří a smrti. Na první pohled možná trochu překvapivě, ale neméně intenzivně jsem zažíval živý rozměr esence, když jsem pobýval v přítomnosti umírajícího blízkého příbuzného. Kontakt s miminkem a jeho esencí se tato životní fáze v mnohém podobá: umírající je čím dál víc závislý na pomoci druhých, a pokud je toho schopen, více či méně projevuje své potřeby. Hluboký vjem esence, v tomto období doslova základní životní síly, která je s námi od spojení spermie a vajíčka a následného utváření všech vrstev dermů, možná ještě umocňuje skutečnost, že se jedná o to poslední, co člověka opustí, než po něm zůstane prázdná schránka.

Obě situace s sebou nesou obrovský přesah v našem každodenním životě. Zázrak stvoření a tajemství smrti obsahují neuchopitelné tajemství. Otázky, méně už odpovědi. Svým významem přesahují naši lidskou zkušenost a v jejich zrcadle nahlížíme svoji existenci z perspektivy, do určité míry společné oběma koncům našeho fyzického života: jsme bezmocní a obnažení, možná nejbliž pravdě, esenci.

Kdybych měl zapátrat ve svém životě a připomenout si, z čeho čerpám, kde jsou moje zdroje, kde jsem nejvíc v kontaktu s esencí, vidím podobnost s miminkem: když jsem na sebe naladěný a dostatečně vnímavý, dobře reaguji na uspokojování základních tělesných potřeb. Na rozdíl od miminka jsem za jejich naplnění odpovědný sám, musím si je tedy především uvědomovat. Tělesná pohoda je velmi zdrojový rozměr. Může to být slastný odpočinek, například když následují signály těla, že je unavené a potřebuje si odpočinout. S tím opět souvisí celkové rozpoložení a vědomí toho, co všechno se na něm podílí.

Stavy, kdy se cítím v kontaktu s esencí, obvykle zároveň nasedají na celkové propojení všech mých oblastí bytí. Může to být pobyt v přírodě, to dokáže být balzám sám o sobě. Miluji oheň – jak dlouho do něj můžu koukat! Hřejivé teplo, neustále se proměňující plameny a uhlíky – to

všechno ve mně vyvolává hluboký pocit bezpečí, úžasu a dost možná i posvátné úcty, který znali už naši prapředci. Má to přesahový rozměr: je tu nějaká kvalita, která nás lidi doprovází odnepaměti. Stejně jako hvězdná obloha. Sex, s prožitkem doteku, vzrušení a následování vlny. Určitě sem patří i všemožná pohybová aktivita, ať přirozená, jako součást běžného denního fungování, tak „umělá“ v podobě nejrůznějšího cvičení. To je rozměr, který s postupem času tak nějak ladím. Od spíše silového pohybu („to přece dám“, navíc ten uspokojivý pocit bolesti po fyzické aktivitě, který jsem si dlouho vykládal jako něco pozitivního), až po respektování vlastních možností, schopností a stavu těla, který zároveň odpovídá tomu, jak jsem s ním během svého života nakládal. Teď tak nějak oceňuji prostou fyzickou pohodu, pulzaci mezi aktivitou a nicneděláním. I když například jóga je pro mě takříkajíc poznaná nutnost pro udržování tělesné pohody, a třebaže důležitým prvkem v józe je vědomé provádění pozic a pozornost k dechu, stejně při ní člověk naplňuje předem hotovou polohu. Proto mě jako protiváha ke strukturovanému pohybu baví následování tělesných impulsů bez předem daného cíle či výsledku. K tomu má blízko prosté bytí v přítomnosti při všedních aktivitách: ať masíruji, jsem v roli terapeuta, nebo jedu metrem – moje oblíbená kratochvíle zahrnuje grounding a zpřítomnění v těle, kdy stojím bez držení a reaguji na vliv gravitace, zrychlení a zpomalení soupravy – surfuji s vagónem.

Důležitý rozměr pro mě znamená muzika, aktivní hraní a zpěv, nebo poslech. I to je činnost, která má tu moc propojit bezprostřední zakoušení s přesahem. Pozornost k tomu, co a jak dělám, se v takovém případě snoubí se schopností odevzdat se plynutí.

Esence v terapii

Abych mohl dobře sedět s klientem v roli terapeuta, potřebuji mít především dobré spojení s vlastní esencí. To předpokládá udržování kontaktu s ní každodenním životě, včetně vlastní individuální terapie, supervize a dalšího vzdělávání. S ohledem na cíl terapie, kterým je klientova schopnost zakoušet vlastní esenci nebo se k ní aspoň přibližovat, vnímám jako nezbytný předpoklad být si při sezení s klientem vědom své esence, abych se vůbec mohl pokusit navázat kontakt s esencí klienta. Bez toho se mi těžko navazuje pracovní spojení. Pravda je, že na to, abych se dokázal dobře naladit na sebe, ale také na klienta a jeho esenci, potřebuji svůj čas. Vyhovuje mi, když mám chvíli před sezením prostor právě na takové ladění, jak na sebe, tak na klienta. K tomu používám uzemnění pomocí jednoduchého protažení nebo zpřítomnění v těle, jakému napomáhá například nějaká varianta tělesného scanu vycházející

z jógové pozice zvané mrtvola. Velmi užitečný nástroj k takovému ladění poskytuje model životních polí. S jeho pomocí si mohu zvědomit svůj aktuální stav, kde to proudí, kde to drhne, kudy mám dobrý přístup k vlastní esenci a kde se tedy mohu tak nějak přednastavit pro setkání s klientem. Zároveň si zpřítomním klienta a jeho životní pole tak, jak je vnímám na základě dosavadních setkání (pokud už spolu pracujeme – přes prvním setkáním se mohu ladit na základě úvodních kontaktů, a hlavně posílit svoji receptivitu).

Přesně jak popisuje David Boadella například v rozhovoru s Yvonnou Luckou (2017): „...*ty principy jsou jako mapy, každý představuje odlišnou mapu. Když jedeš z Heidenu sem nahoru, musíš vědět, kudy jet, ale tu cestu nemůžeš hledat a přitom řídit auto. Na mapu se tedy podíváš před sezením. Během sezení se na ni nedíváš. A právě tenhle princip používáme, když dělám ukázková sezení s klienty. Během sezení se snažím následovat klientovy signály, nemyslím na motorická pole, dívám se na tělo, a když vidím nějaké pohyby, pracuji s nimi. Když ne, zkusím je vyvolat, ale moc u toho nepřemýšlím.*“

Něco podobného si potřebuji projet i po sezení. Dost možná je to jednoduše mé tempo, kromě toho si rád připomínám skutečnost, že jsem začínající terapeut. Umím se nechat vést intuicí, pocitem a dojmy, ale zároveň vím, že si tyto rozměry potřebuji zasadit právě do takové mapy, do struktury, o níž mluvil David Boadella. Na chvíli poodstoupit a podívat se na absolvovanou cestu a okolní terén prizmatem mapy, teorie.

Přítomnost esence v terapii úzce souvisí s jedním z principů biosyntetické terapie, totiž že v rámci terapie se snažíme hledat ty oblasti klientova života, kde to funguje, kde má klient k esenci blízko. Tam má takzvaně pootevřené dveře, tam mu můžeme pomoci posilovat kompetence a budovat kapacitu, aby byl schopen zvládnout svůj stav či potíže související z problematickými oblastmi. Pak se také může snáze zhostit úkolu opracovat ta témata ve svém životě, která to nejvíce potřebují, aby kontakt s esencí co možná nejvíc rozšířil a prohloubil.

V rámci své dosavadní skrovné terapeutické praxe vnímám svůj vztah k esenci velmi pestře. Tím mám na mysli, že schopnost udržet kontakt s vlastní esencí pro mě stále představuje výzvu a vnímám ji jako dovednost, kterou potřebuji rozvíjet. Snadno se mi stane, že se nechám unést příběhem klienta nebo s ním prožívám jeho stav do té míry, že ztratím sám sebe. David Boadella (2017) k tomu říká: „*Empatie je vcítění do druhého člověka, takže je to taková rezonance. Můžeme se ale vcítit do druhého člověka a ztratit sami sebe. Empatie k druhému člověku tedy musí být v rovnováze s empatií k sobě. A tady někdy nastává nepochopení, když se mluví o zrcadlových neuronech v mozku. Ty sedíš takhle, já takhle a zrcadlím, co děláš, což někdy bývá velmi nápomocné, ale jindy musím udělat něco jiného. Když klienta zrcadlíš až moc, můžeš se*

na tom zaseknout. Pokud je klient depresivní a ty ho zrcadlíš, můžeš dostat depresi. Ale může pomoci, když ho chvíli zrcadlíš, abys ho procítla, a pak toho zas necháš.“ Naladění na vlastní esenci tedy rozhodně prospívá terapeutickému procesu.

Mám nicméně pár zkušeností, kdy jsem vnímal, že se klient dostal do kontaktu s vlastní esencí, kdy na tento rozměr své zkušenosti získal alespoň dočasný náhled.

Výrazným příkladem byl muž, který ke mně začal chodit na terapii v 33 letech poté, co se mu vrátily epizody, v nichž zakoušel pocit, že do něj ostatní lidé vidí, případně si o něm povídají a odkazují zejména na jeho stínové kvality nebo situace v jeho životě, kdy mírně řečeno selhal. Tyto stavy zjevně souvisely s rodinnou situací, v níž vyrůstal, a s toxickou psychózou, vyvolanou dlouhodobým užíváním marihuany s vysokým obsahem THC a jinými substancemi. Druhý výskyt těchto epizod následoval po jeho přítomnosti u porodu syna, což byl paradoxně – byť pochopitelně vzhledem k roli, v níž se ocitl – spouštěč, který v sobě zároveň obsahoval potenciál pro léčení. Jeden z momentů, kdy jsme se dostali k tématu esence, právě souvisel s jeho synem. Byla to příležitost, jak mu popsat, co to esence je a kdy ji můžeme zakoušet. Klient spontánně popisoval, co cítí, když je se synem, a opatrně vykreslil, jak v něm esenciální kvality nemluvněte ožívují vnímat něco podobného v sobě. Podobně reagoval, když jsme se dotýkali jeho záliby a vášně – hudby. Během terapie (zatím trvající rok a půl) jsme mimo jiné i na pozadí jeho prožívání hudby ve svém životě zkoumali různé vzorce chování a sebepojetí. Jednou jsem mu nastínil koncept esence v biosyntéze. Vypadalo to, že chápe, o čem mluvíme. Po několika sezeních mi pak sám od sebe začal popisovat, jak vnímá hudbu ve svém životě, zejména aktivní tvorbu, která mu několika kanály vstoupila do života. Jak prožívá vnitřní uspokojení, libost, a dokáže se odevzdat tvůrčímu procesu, který sice pro něj nebyl ničím novým, ale v současné životní situaci byl schopen zůstat uzemněný, vědom si toho, co dělá, a zároveň se odevzdat proudu tvořivosti, jako drak, který si létá v ovzduší a zároveň je provázkem spojený se zemí. Možná to zní jako drobnosti, ale po takovém sdílení následovalo období, kdy jsme společně mohli oslovovat o témata, kterým se klient do té doby vyhýbal.

Podobně zakoušela kontakt s esencí prostřednictvím miminka taktéž třiatřicetiletá klientka, kterou jsem měl v krátkodobé terapii přes Sociální kliniku. Měla za sebou historii sebevražedných pokusů a sebepoškozování, potýkala se s anorexií, v kritických chvílích měla tendenci podléhat závislosti na alkoholu, několikrát byla hospitalizována na psychiatrickém oddělení, docházela do stacionáře... Byla v péči psychiatry, s níž ladila medikaci, kterou v průběhu těhotenství vysadila (toto téma jsem s ní průběžně řešil). A v této situaci zjevně zafungovaly hormonální změny a mateřství. Vzhledem ke krátkodobosti terapie a s oporou supervize jsem tak společně s klientkou alespoň trochu dotýkal rozměru esence, jak jej vnímala

ve svém dítěti a jeho prostřednictvím i v sobě. Bezprostřední potřeby a projevy miminka (na něž se zjevně snažila dost dobře reagovat) v ní rezonovaly s vlastními potřebami, k nimž běžně neměla přístup a společně jsme je mohli alespoň trochu zvědomovat. Nepodléhám falešnému optimismu, protože vzhledem k zátěži, jakou si nese, tuhle ženu ještě čeká dlouhá cesta k uzdravení. Nicméně už jen to, že jsme mohli společně zvědomovat rozměr esence v jejím životě, považuji za důležitý krok, na který může navázat, byť třeba v úplně jiné podobě.

Pěkným příkladem navazování kontaktu s esencí je padesátiletý muž, který ke mně chodí, protože ho začaly dobíhat fyzické potíže (jde na výměnu kyčlí), které zjevně, nikoli však výlučně, mohou souviset s jeho nastavením neustále, nutkavě něco dělat. To jen dokresluje jeho vyprávění, že po absolvování Jizerské 50 doma kouká, co je ještě třeba udělat, a ve Švédsku, po závodě na lyžích dlouhém 90 km, je sice přeci jen unavený, ale už nic nedělá, protože tam nemá do čeho píchnout. Pravda je, že ho k tomu dohnaly fyzické potíže, a během naší spolupráce vedly k poměrně zásadní změně v náhledu na jeho fungování. Když mi poprvé popisoval, že si „dovolil“ místo jedné z mnoha neodkladných činností ležet na zahradě a dívat se na nebe, z jeho výrazu číselně nefalšovaná radost a úleva. Byl za tím mimo jiné ektodermální náhled na nevědomé vzorce fungování, které se rozhodl přepsat a následnou změnu zažít. Posun, který v životě zakoušel, popisoval jako změnu „od musím s křečí k nemusím s mírnou nervozitou, že bych měl“. S tím jsem velmi rezonoval, protože mám sám zkušenost s tím, jaké to je nejen nahlédnout nevědomé, restriktivní vzorce fungování, nahradit je zdravějšími obrazy a výsledek naživo ochutnávat a implementovat do ostatních oblastí prožívání.

Závěr

Naplňuje mě radost, že jsem se mohl alespoň letmo podívat na téma, které je pro mě v biosyntéze od samého začátku tak významné. Skoro se mi chce říct, že jsem se při psaní této práce zároveň dotýkal načrtnutých témat: proces kognitivního uchopení esence ve mně provázel stále zřetelnější pocit, niterný prožitek rozměru, který jsem se pokusil smysluplně popsat. Tato kvalita ve mně vyvstává v jasnějších konturách nejen proto, že jsem si ji zasadil do uchopitelného rámce, ale zároveň s tím se jí mohl naživo dotýkat v osobním i profesním fungování. Uvědomuji si, že mnohé souvislosti jsem jen načrtnul a spoustu dalších ani nezmínil, ale to vnímám jako nutnou daň za to, že jsem si vymezil téma a snažil se ho zúžit tak, aby bylo na prostoru této práce uchopitelné.

Dává mi naději, že mohu dál rozvíjet kontakt s esencí a její projevy ve svém životě a zkoumat nejen v sobě, ale i ve svých blízkých a v klientech možnosti, jak ji rozpoznat, zakoušet a podporovat.

Použitá literatura a další zdroje:

Anagnostopoulou, Lily – *Immersion in Deep Waters: A Conversation with David Boadella*, International Body Psychotherapy Journal, Volume 20, Number 1, Spring/Summer 2021

Boadella, David – *Životní proudy*, Praha, Triton, 1987

Boadella, David a kol. – *Biosyntéza, Zdroje a energie v terapii*, Praha, Triton, 2017

Kolektiv autorů – *Studijní texty k výcviku v biosyntéze*, Praha, ČIB, 2017

Winnicott, D.W. – *The Maturation Processes and the Facilitating Environment. Studies in the Theory of Emotional Development*, London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1965.

Vlastní zápisky z výcviku v biosyntéze

Rozhovory:

Rozhovor Yvonny Lucké s Davidem Boadellou (květen 2017),

(<https://www.youtube.com/watch?v=QE1H6uUkanQ>);

David Boadella about Biosynthesis, (červen 2019),

(<https://www.youtube.com/watch?v=HBAwpF8Q6dY>)