



ČESKÝ
INSTITUT,
BIOSYNTÉZY

PUSTIT ODPUSTIT

aneb léčení svého srdce

Bc. Lenka Pumrová

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE, 2021

VÝCVIK V BIOSYNTÉZE Č. V

OBSAH:

1. Úvod.....	4
2. Připoutání.....	6
2.1. Kapky attachmentové teorie.....	6
2.2. Nové poznatky v připoutání i z pohledu Biosyntézy.....	8
2.3. Čtyři typy bondingu a možné problémy nejen v terapii.....	12
3. Držení a lpění.....	14
3.1. Orální tendence.....	15
3.2. Stádia vývoje z pohledu holdingu.....	16
3.3. Trojúhelník závislosti aneb je to k vzteku něco pustit.....	17
4. Pouštění, opouštění, odpouštění.....	22
4.1. Dovolit si truchlit.....	22
4.2. Mezodermální pouštění.....	23
4.3. Odpustit srdcem.....	24
4.4. Inspirace.....	28
5. Závěr.....	32
6. Literatura.....	34

„Dovolte si všechno prožít.

Krásu i hrůzu.

Žijte dál.

Nic není konečné.“

Rainer Maria Rilke (film Jojo Rabbit)

„Přesto přese všechno pořád věřím, že lidé jsou v jádru skutečně dobří.“

Anne Frank

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji z celého srdce všem lektorům a spolužákům, hlavně lektorkám Yvoně Lucké a Báře Janečkové, výcvikovým terapeutkám Katce Sarkisové a Aleně Večeřové Procházkové, za laskavé provázení a odhalování tajů Biosyntézy, která mi výrazně změnila život. Děkuji všem, kteří mne při psaní práce podporovali a inspirovali. Zvláštní poděkování patří Yvoně za její péči a laskavý přístup „bezpečné matky“.

Mami a tati, děkuji Vám za Vaši lásku, už jsem Vám vše dávno odpustila. Teď prosím o odpuštění své děti.

1. ÚVOD

Spojení „pustit – odpustit“ se mi několik desetiletí vrací v mnoha podobách. V jeho souvislosti si kladu mnoho otázek „PROČ?!“, když vnímám trápení některých klientů, mých blízkých, i svá. A tak téma mé závěrečné práce bylo brzo jasné. Obzvlášť když jsem pracovala v mobilním hospici a mohla být svědkem u některých lidí náročných odchodů do jiných světů.

Setkala jsem se s umírajícími, kteří se báli pustit tohoto života jako dítě pupeční šňůry či ruky matky. Odevzdat vše pozemské, poděkovat, rozloučit se a odejít. K mému překvapení více lpěli na životě, na svých vztazích, hmotných statcích či neuskutečněných zážitcích někteří lidé starší 70ti let. Vzpomínám na setkání s 72letým nemocným mužem 2 dny před jeho smrtí, jenž žil dlouhodobě v prázdném manželství. Svě poslední dny a síly věnoval lpění na zabezpečení svého velkého majetku. Jeho zášť vůči manželce byla tak velká, že jí nechtěl nic odkázat, přestože o něj pečovala.

V protiváze tohoto příběhu si vzpomínám na paní B. (34 let) a paní L. (41 let), matky nezletilých dětí. Bojovnice, které měly velkou touhu žít. Přesto cítily, že musí a potřebují v posledních dnech svého života urovnat některé záležitosti. Majetek chtěly upravit tak, aby zaopatřil a nezatěžoval jejich blízké. Zásadní pro ně bylo svým dětem, partnerům, rodičům říci to podstatné, rozloučit se a propustit své milované, aby je nesvazovaly. Proč zrovna ony se dokázaly snadněji pustit, požádat o odpuštění a odejít na druhý břeh? Ty, které měly ještě žít a jejich smrt se může zdát o to víc nespravedlivá?

Více jsem se setkávala s bolestí pečujících, později pozůstalých, co bez ohledu na věk umírajících trpěli. Ptali se „Proč?!“, co mohli oni či někdo jiný ještě udělat, vzpomínali a hledali cesty smíření. O to víc, když ztráta přišla rychle, nečekaně nebo náhle. Vyrovnávání se ztrátou blízkého člověka bylo spojené se vztahem – k zesnulému i sám k sobě. Záleželo, jak kvalitní a hluboký vztah mezi sebou měli, či naopak měli nedorozumění, spory a křivdy. Zda si stihli říci vše, co v tu chvíli bylo pro ně podstatné. Záleželo i na vztahu k sobě sama, jaké měli vnitřní i vnější zdroje a copingové strategie. Jak si byli schopni říci bez obviňování, že učinili vše nejlepší, co v dané chvíli mohli a na co měli síly.

Po ukončení práce v hospici, jsem se začala setkávat s lidmi závislými na návykových látkách, jejich blízkými, oběťmi domácího násilí. I zde znělo „pustit – odpustit“. Začala jsem šířit tématu více pozorovat, nejen při umírání a smrti, ale v dalších aspektech života.

Pan M. téma nedávno přinesl ve svých vzpomínkách na dobu, kdy pil, ubližoval svým blízkým, promarnil některé příležitosti, utratil zbytečně peníze. Pět let už abstínuje, se ženou a dětmi má vztah urovnaný, žije spořádaný život, jezdí na „opakovačky“ do léčebny, je aktivní věřící... Na jeho příběhu vnímám, jak proces odpuštění sám sobě je mnohokrát těžší. Další příběh je o paní I., jejíž jediný syn začal užívat pervitin. Ona později těžké situace s ním zapíjela a manžel zachraňoval oba. Přináší témata obviňování sebe sama, jakže dítě vychovala, pouštění syna a přenechání zodpovědnosti za život jemu, požádat o odpuštění manžela a hlavně odpustit sobě. Třetí příběh je o paní J., oběti těžkého domácího násilí, jejíž manžel – agresor byl odsouzen k mnohaletému vězení. Z manželství mají dvě dospělé dcery, které byly těžce poznamenány brutalitou násilí, směřovaném na matku i na ně. V důsledku něho je jedna z dcer v invalidním důchodu. Paní J. manželovi násilí páchané na ní samotné „odpustila“. Sama má pocity viny, že nyní trpí kvůli ní ve vězení. Sní o společném životě po propuštění, jelikož lpí na pár hezkých společných chvílích. Prý mu ale neodpustí, co napáchal dětem. Když tvrdí, že manželovi odpustila, proč jej není schopna opustit – pustit, být sama se sebou v bezpečném kontaktu či si najít jiného muže? A jak může odpustit zlo spáchané na dětech sobě i jemu?

Nemusí nás postihnout tak těžké události a traumata, jako ztráta blízkého, násilí či závislosti, aby se i nás nedotklo téma pustit – opustit – odpustit. Je jedno, jestli se jedná o vztah rodičovský, partnerský, přátelský, pracovní... Proč někdy lpíme na svých pravdách či křivdách, která se nám stala? Proč nejsme schopni odpustit člověku, který nám ublížil a třeba se nám již upřímně omluvil? Proč nám dělá problém přijmout chyby své minulosti a stále se šíráme vinou? Proč nejsme schopni sami sobě odpustit, ač okolí vůči nám tak už učinilo? Proč se některých „umírajících“ vztahů, které nelze již vyléčit, tak křečovitě držíme a nejsme schopni je ukončit? A pak si to vyčítáme a nejsme schopni (si) to odpustit?

V této práci se chci podívat na poslední uvedená „lehčí proč“, která v realitě života můžou být také těžká a dlouhodobě svazující. Co z pohledu biosyntézy ovlivňuje schopnost připoutání, držení, lpění, pouštění, uvolňování? Jak se biosyntéza dívá na téma vazby, vztahů k druhým i sobě samému a jejich zpracování, uzavírání, uvolňování a odpouštění? Jak biosyntéza může pomoci k povolení a pouštění?

Abychom mohli něco pustit, opustit, předchází čas přivázání, přilnutí, poutání. Český jazyk je krásně květnatý a bohatý...

PŘIPOUTAT – DRŽET – LPĚT
PUSTIT – PŘIPUSIT (si)
OPUSTIT (ODEVZDAT) – ROZPUSTIT – VYPUSTIT – PROPUSTIT
ODPUSTIT

2. PŘIPOUTÁNÍ

Na svět přicházíme s vrozenou potřebou vztahovat se ke „svému“ člověku a vytvořit první pouto. Takovou nejdůležitější osobou obvykle bývá matka. Pokud není přítomna z jakéhokoli důvodu, může jí být otec, babička, teta, pěstounka či jakákoliv milující, pečující, mateřská osoba. Tento první vztah se nazývá připoutání, citová vazba, pouto, přilnutí, attachment. Začíná ještě před narozením v děloze. Je to základní prostor uvědomovat si své potřeby, budovat pocit své vlastní identity, navazovat kontakt s druhými, používat nonverbální komunikaci, být zvědavý a hravý...

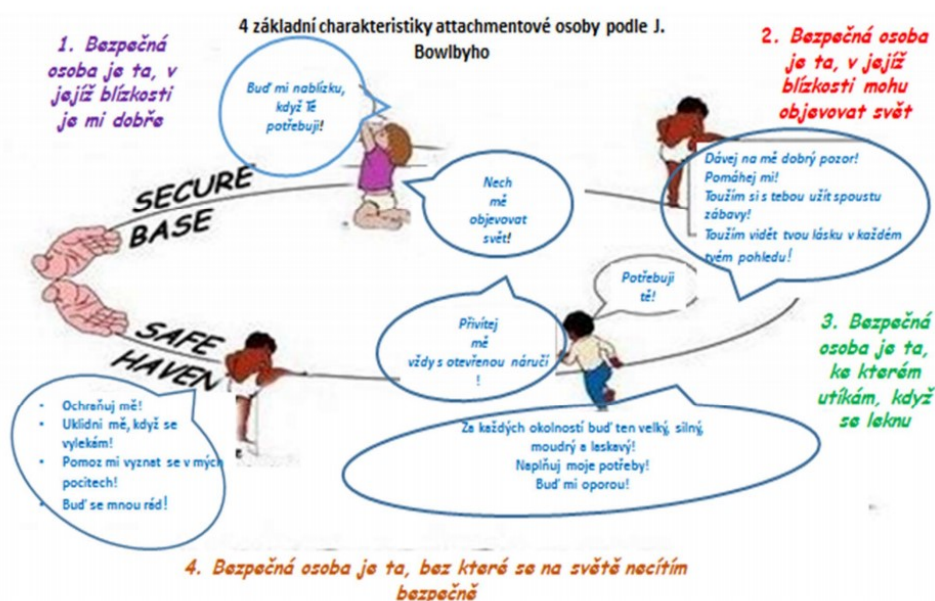
Výstižný je citát Françoise Mauriac „Jsme formováni a přetvářeni těmi, kteří nás milují; a přestože láska může pominout, jsme stále jejich dílem, ať dobrým nebo špatným.“ (Bowlby J., s. 286)

2.1. KAPKY ATTACHMENTOVÉ TEORIE

V 50. letech 20. století vědci pozorovali chování mláďat a dětí s cílem porozumět vztahu mezi ranými dětskými zkušenostmi, sociálním vývojem, duševním zdravím a chováním v dospělosti. Známé jsou studie Harryho Harlowa o chování a vývoji mláďat opic makak. Britský psychiatr John Bowlby objevil hlavní princip vrozeného attachmentového systému. Považoval ho za více méně univerzální, že rané spojení dítěte s matkou a jejich vzájemný vztah jsou stěžejně důležité pro sociální, emocionální a kognitivní vývoj dítěte. Mary Ainsworthová, americko-kanadská psycholožka, systematickým zkoumáním chování matek a miminek prokázala, že styl přilnutí se u různých dětí liší. Popsala dva typy nejistého attachmentového stylu. Teorie formulována v roce 1969 patří dnes mezi nejvlivnější ve vývojové psychologii. V roce 1990 další známá americká psycholožka zaměřená na attachment Mary Mainová popsala ještě třetí typ nejistého attachmentového stylu a nazvala ho dezorganizovaný - dezorientovaný. (Winnette P., Natama)

Typy vazby/attachmentu

Převažující chování matky nebo primárního pečovatele k dítěti	Styl attachmentu u dítěte
bezpečná, zapojená, přítomná	jistý též se uvádí bezpečný, zdravý
	nejistý
rozporuplné chování matky	úzkostný, rozporuplný též se uvádí i úzkostně – vzdorující, ambivalentní
matka méně napojená, méně angažovaná, nepřítomná, hostilní	vyhýbavý též se uvádí i úzkostně - vyhýbavý, odtahitý
děsivá, vyděšená, depresivní, trýznivá	dezorganizovaný - dezorientovaný



Převzato ze stránek Ontario Association of Children's Aid Societies <http://www.oacas.org/>

https://www.velkyvuz-sever.cz/wp-content/uploads/2018/12/Dyadická-vývojová-psychoterapie_Jana-Kovařovicová.pdf

Kvalita a bezpečí prvního připoutání ovlivní celý náš budoucí život. Má vliv na to, jak v dospělosti budeme schopni navazovat, udržovat a pečovat o naše vztahy s druhými; jakou propojenost a vzdálenost „všech dermů“ ve vztazích (si) dovolíme; jak budeme schopni si uvědomovat a prožívat své pocity; jak budeme důvěřovat sobě i světu a cítit se v něm bezpečně a mít chuť objevovat; jak budeme schopni zvládat stres... Ale i jak, budeme na vztazích lpět, držet se jich nebo je s lehkostí opouštět, volit radši samotu...

STYL PŘIPOUTÁNÍ	VÝCHOVNÝ STYL RODIČE	VLASTNOSTI V DOSPĚLOSTI
BEZPEČNÝ	Blízký vztah s dítětem, rodič je naladěný na pocity dítěte.	Dokáže navazovat smysluplné vztahy, být empatický; dokáže vymezovat přiměřené hranice.
VYHÝBAVÝ	Nedostupný nebo odmítavý.	Vyhýbá se blízkosti a emočnímu propojení; odtažitý, kritický, rigidní, netolerantní.
AMBIVALENTNÍ	Nedůsledný, překračuje hranice dítěte.	Úzkostný a nejistý, má potřebu kontroly; obviňující, chaotický, nepředvídatelný, občas okouzluje.
DEZORGANIZOVANÝ	Ignoruje nebo nevnímá potřeby dítěte; děsí/traumatizuje dítě.	Chaotický, necitlivý, výbušný; násilnický/tyranizující; nedůvěřující, ačkoli touží po jistotě.
REAKTIVNÍ	Extrémně odtažitý a celkově špatně fungující.	Nedokáže rozvíjet pozitivní vztahy; často bývá mylně diagnostikován.

(Studijní texty, s. 167)

2.2. NOVÉ POZNATKY V PŘIPOUTÁNÍ I Z POHLEDU BIOSYNTÉZY

V dnešní době se touto stále propracovávanou teorií attachmentu asi nejvíce řídí organizace pečující o děti s poruchou attachmentu pomáhající adoptovaným a pěstounským dětem, dětem po rozvodu rodičů či dlouhé hospitalizaci a poskytující Dyadickou vývojovou psychoterapii (DDP), Somatic Experiencing®/Somatické prožívání (SE) či Pesso Boyden psychomotorická psychoterapie (PBSP).

Nové poznatky o vlivu attachmentových stylů nám dávají naději, že máme možnost stabilizovat, zlepšovat a ovlivňovat stávající či budoucí vztahy, pokud pochopíme a zpracujeme ty minulé. Nemusíme zůstat v roli oběti a zajetí své minulosti. „Fantastickou zprávou je, že pokud dokážete pochopit své zážitky z dětství - zejména

vaše vztahy s rodiči, můžete své modely připoutanosti transformovat směrem k bezpečnosti. Důvodem, proč je to důležité, je to, že vztahy - s přáteli, s romantickými partnery, se současnými nebo možnými budoucími potomky - se výrazně prohloubí. A také se budete cítit lépe sami se sebou! “ (dr. Daniel Siegel).

Tento americký neuropsychiatr studoval rodinné interakce, a jak zážitky z připoutání ovlivňují emoce, chování, autobiografickou paměť a vyprávění. Zastává myšlenku, že jako „rodiče můžeme nabídnout svým dětem bezpečnou vazbu bez ohledu na naše zkušenosti v dětství. A to i ve chvílích, kdy už naše děti vykazují známky nejistého připoutání. Klíčem k tomu je, abychom pracovali na přijetí vlastní minulosti a ucelili příběh o naší vlastní výchově. Jinak řečeno je možné vyvinout bezpečný stav mysli jako dospělý, i přes obtížné dětství. Poznatky vycházející i z neuroplasticity nám ukazují, jak mohou vztahy stimulovat aktivace neuronů a dokonce odstranit synaptické dědictví rané sociální zkušenosti. Nová studie prokázala, že se mozek vyvíjí i v dospělosti v reakci na zkušenosti po celý náš život. Tato myšlenka nám dává naději, že nejsme odsouzeni přehrávat minulé vzorce a že i když jsme sami jako děti trpěli nejistou připoutaností, můžeme svým dětem zajistit bezpečnou připoutanost. Jednou z rolí terapeuta je přinášet povědomí k těmto vzorům a poté záměrně vytvářejí nové cesty, které si klienti mohou vzít, když se odnaučí jejich dlouho zavedené zvyky.“ (dr. Daniel Siegel)

Biosyntéza se nechává inspirovat výzkumy, které dokazují, že mozek může vytvořit i v dospělosti nové spoje skrze prožitky bezpečného připoutání. Vycházíme s filozofie, že došlo-li k narušení ve vztahu, léčení je opět možné v dalším vztahu. Prostor pro takové změny, jejichž cílem je „získaný bezpečný attachment“, je možné vytvářet právě v terapii. Dalším léčivým hybatelem je přesvědčení, že v každém z nás je potenciál ke zdraví a lze dojít k přeprogramování.

Dokážeme-li specifikovat zásadní problémy, které pramení z nejistého připoutání a týkají se vzpomínek, postojů, očekávání a druhů chování, můžeme jejich působení ve svých dospělých vztazích takzvaně utnout. V takovém případě totiž jsme schopni obnovit zdravou neverbální komunikaci, která podporuje vyladění a podporuje úspěšný vztah. (Studijní texty, s. 168)

Proč je tak zásadní při léčení neverbální komunikace? Attachment se vytváří v preverbální fázi ontogeneze řeči. V tomto období je dítě zcela závislé při vyjadřování svých potřeb a pocitů na tělesných pohybech, na svém pláči, smíchu a jiných zvucích. Tyto dovednosti můžeme charakterizovat jako preverbální a neverbální aktivity. Preverbální aktivity jsou postupně nahrazeny verbálními projevy, ale neverbální

komunikace přetrvává v různých formách po celý život. Vytváří se tak základní matrice naší verbální a neverbální komunikace ve vztazích. Nejčastější komunikační kanál s matkou je dotyk, vůně, zvuk, oční kontakt, emoční naladění a energie.

Každý attachmentový styl se vyznačuje specifickou energií, jazykem, dýcháním, neurocepí (celkové vnímání prostředí a chování ostatních lidí, které neprobíhá vědomě). Podle těchto aspektů se musíme správně naladit na klienta, snažit se o resonanci, používat správná slova...

Proto je dobré v terapii pracovat na tělové úrovni (mezodermálně a endodermální), zároveň je důležité propojovat s ektodermem. Při práci s klientem v biosyntetické terapii je výborné používat základní pracovní nástroj Diagram životních polí (Life Fields Model), koncept motorických polí či zárodečných listů "dermů", nebo se na klienta dívat skrze Holding patterns (Tendence tělesných tvarů, vzorců držení těla).

Je dobré se řídit hlavní biosyntetickou poučkou „začínat tam, kde to nejvíc funguje“. Nenechme se tudíž zlákat hned poli č. 3 a 4, spojenými s emocionálními a vztahovými aspekty, provázaným s endodermem (procit'ováním, emocemi). S mezodermem souvisí pole č. 1 a 2 tj. tělesný stav (dech a tělo/pohyb) a patří sem též vitalita, sexualita, agresivita, používání vlastní síly, na tělové úrovni se týká nohou a dolní části těla. S ektodermem, kvalitou vědomí je spojená hlava a pole č. 5 a 6 v diagramu life-fields, která popisují řeč a svět mentálních obrazů.

Velmi inspirativním biosyntetickým pohledem na koncept attachmentových stylů je pro mne tabula od lektorky Shulli Sztern (dle jejích slov „nevědecká“), do které si můžeme přepisovat naše vhledy a zkušenosti z prací s klienty.

Terapeut by měl také znát svůj vlastní styl attachmentu. Je také dobré nezapomínat na silné stránky jednotlivých stylů a rozpoznat je jako zdroj, jelikož díky svému stylu přežili. U vyhýbavého je to vlastní síla, stačí na vše sám; u úzkostného/ambivalentního citlivost a schopnost být pro druhé; u dezorganizovaného schopnost přežít.

	Bezpečná vazba	Vyhýbavá vazba	Ambivalentní, úzkostná vazba	Dezorganizovaná vazba
	Blížkost generuje další blízkost.	Nepotřebuji, nechci.	Chci, ale nemůžu mít.	Bolest/strach +/- láska
Vztahové pole Vzory vztahů	Systém (vztahových) vazeb je stabilní a vyrovnaný. Milující vztahy. Integrace toku energie. Sebejistota k chuti zkoumat. Vztahy jako setkání a dialog.	Nikdo tu pro mne není, jsem sám pro sebe. Systém vazby se „vypne“. Vzorce deprivace. Spoléhá na sebe pro regulaci/vyvážení. Silné zaměření se na sebe. Žádný zdroj/podpora od druhého. Vztahy jsou těžká práce, je náročné mít vztahy.	Vazba je závislá na Holding „on“ „on“ Touha po lásce a souběžně strach ze ztráty téhož. Velké zaměření na ostatní. Potřeba, aby ostatní byli vyrovnaní (v rovnováze) Problém s opuštěním Vztahy jsou těžká práce, je náročné mít vztahy.	At. systém = složitá síť rozdělení. Konflikt mezi vazbami a přežitím. Vysoká aktivace. Ve vztazích není bezpečí – není bezpečno na vztahovém poli. Síla vztahovosti + strach.
Endoderm: nabití	Emocionální jasnost	Potlačení emocí	Emoce hraje	Disociativní zmrazení
Mezoderm: Dechové vzorce, motorická pole	Centrovaný a integrovaný rytmus dechu, tok pohybu, vnímání impulsů.	Příliš kontrolované, mělké dýchání	Deregulace v dechovém vzorci. Holding „on“ - vydržet, držet	Chaotické dýchání. Pojď blíž + běž pryč. Obranný mechanismus způsobující zmrazení.
Ektoderm: verbální a vizuální formy	Snadno srozumitelná, poutavá a koherentní řeč. Integrovaná energie řeči a informací, žije plně v přítomnosti.	Nedostatek emocionálního jazyka (řeči, neumí vyjadřovat pocity). Jazyk je věcný, více orientovaný na levou hemisféru. Snížená schopnost imaginace/hůře v kontaktu s vizuálním polem. Těžko se mu mluví o vztazích. Orientovaný na budoucnost.	Víc užívá pravou hemisféru: může být zaplaven emocemi. Víc uvízlý v minulosti.	Nedostatek propojení, spojení uvízlé v traumatu. Nesouvislý, nekoherentní příkaz.
Léčivé věty		Vidím tě, patříš sem. Tvoje potřeby jsou pro mne důležité. Jsi živý a vítán. Povolení (požehnání) pro existenci.	Jsi důležitý. Jsem tady, neopouštím tě. Jsem tu pro tebe.	Jsi bezpečný. Ty můžeš Jsi schopen.
Korektivní zkušenosti		Citlivé uvolňování emocí. Praktikovat dávání. Uzemňování, když přijde disociace. Zemský dotek. Pozvání do světa, být viděn a vítán. Praktikování regulace.	Držet a kontejnovat emoce. Praktikování „dostávání“ přijímání („jsi tady také“). Rozvíjejte smysl pro sebe, abyste nebyli tak ztraceni v tom druhém (dvojí přítomnost). Praktikování sebe-regulace, rovnováha, proud. Stabilní dotek. Uzemnění, když přijde úzkost.	Kompetentní ochránce - pro bezpečí/jasnost/důvěru. Grounding – učit se bezpečný kontakt/dotek.
Zdroje	bezpečí, zvědavost, schopnost sebeúdravy	nezávislost, stabilita, vytrvalost, logika, efektivita	péče o srdce	přežil jsem – síla

zdroj: studijní materiály Biosyntézy od Shuli Sztern

2.3. ČTYŘI TYPY PŘIPOUTÁNÍ A MOŽNÉ PROBLÉMY NEJEN V TERAPII

Bonding a attachment jsou zásadní elementy pro přežití. Důvěra, vnímání sama sebe, schopnost vytvářet vztahy s ostatními, schopnost pracovat s ostatními a mít radost ze života jsou klíčovými aspekty bondingu.

V Biosyntéze se právě Bonding nejvíc zabývá tématem připoutání, vazby, vztahů k sobě samému a druhým, i závislosti na nich. Popisuje 4 bondingové typy připoutání a vztahování se k lidem a s tím spojené případné problémy. Každý člověk má svůj preferovaný styl, který se váže k charakterovým strukturám a motorickým polím. Můžeme sledovat provázanost s periodizací lidského věku - s Freudovou teorií psychosexuálního vývoje, vývojovými fázemi dle Margaret Mahlerové či Osmi věky člověka dle Erika H. Eriksona.

1. Being (Být)/pupečnickový bonding/děložní pouto

Jedná se o paralelu na čas v děloze, porod a kojenecké období, kdy dítě získává pocit hodnoty a důležitosti, přijímání, potvrzování. Being je bytí v přítomnosti a potvrzení, že člověk je.

Terapeut je v roli léčitele, udržuje dobrý emoční vztah a vytváří bezpečný kontejnment pro to, co se děje. Nabízí kvality „bezpečné matky“, hledá zdravou míru napojení na klienta srdcem a přes pomyslný pupečník. Je empatický, tolerantní, stabilní, má na něj dostatek prostoru a podporuje ho v procesu přijímání a růstu. Důležité je terapeutovo kvalitní centrování v těle, čemuž odpovídá bod hara. Tento styl v sobě nemá moc prostoru pro strukturované a praktické otázky. Klient v průběhu terapie potřebuje zdravě vyrůst do jiného stylu, do opozice a kreativity. Je vhodný např. pro lidi v akutní krizi, traumatizované, disociované, s poruchou percepce, schizoidní typy. V tomto stylu je důležitá práce s tichem, absorpce, zažívání, bezpečí, cítit své kontury např. zabalením do deky.

Když terapeut klienta příliš přijímá takového, jaký je, podporuje tak nezdravé vytěsňování jeho problematických částí. Nemá tak potřebu se měnit, jestliže je sycen tímto stylem, příliš dlouho zůstává v terapii. Podobně jako v některých rodinách, když rodič dítě dobře obstará, ale nepustí ho dál. Někteří terapeuti tento styl nechťejí ze strachu z klientovy závislosti a kladou důraz na akci, kompetenci, plány.

2. Having (Mít)/orální bonding

Terapeut je zde v roli dobrého rodiče, který je schopen rozlišovat zdravé a nezdravé potřeby a potvrzuje právo na ně. Nabízí jakýsi „reparenting“ – přepracování a přepsání rodičovského programu. Vztah se vyznačuje dočasnou závislostí, kdy terapeut klienta učí rozeznávat vlastní potřeby, jejich kvality chutnosti či nechutnosti a hranice, co je a co není nasycitelné. Může se objevit touha klienta po velkém sycení dostat vše, co potřebuje i za jiné vývojové období. Pak je dobré zkoumat, co klient potřebuje, jak to zařadit, k čemu vztáhnout a jak nasytit. Zdravé naplňování potřeb by mělo vést k nezávislosti a opuštění i nepřiměřených očekávání. Tématem tohoto stylu je vitalita, agresivita, kreativita, sexualita, souvisí s 2. čakrou.

Rizika v terapeutickém vztahu jsou např.:

- Terapeutovi vyhovuje závislost klienta na něm, začne plnit přání klienta dle jeho představ či dává klientovi něco nestandardního.
- Klient zkoumá své potřeby a terapeut má potíže se svými.
- Terapeut má obavy, aby klient potřeby s ním nespojoval nebo aby na něm nebyl příliš závislý a tak potlačuje zdravou orální závislost klienta.
- Klient potlačuje své potřeby ze strachu ze závislosti, když je projeví. Reaguje podle svého starého scénáře - potlačení potřeb je lepší necítit, protože to je lepší než je projevit a nepochodit.

3. Doing (Dělat)/sociální bonding/ učební pouto

Vývojově souvisí s obdobím 11-14 měsíců, 3. čakrou, solarem plexus a s kvalitami „mám sílu a hranice, zkouším nové věci“, je o expanzi a nabití. Terapeut je v roli učitele, jakéhosi facilitátora. Klient už ví, že existuje a má své potřeby, takže nastal čas v terapii věci „dělat“. Pokud se objeví restriktivní obrazy k tomu, co mohu/nemohu, dokážu/nedokážu aj., v terapii je můžeme měnit v kreativní.

Impulzy musí vycházet od klienta, aby nehrozilo, že terapeut předběhne klienta, bude tlačit na klienta a chovat se autoritářsky. Nebo opačně, aby nezadržoval možnou změnu svým pomalým tempem a obavami z konfrontace. Pokud v této fázi má terapeut pocit, že to nejde, je důležité podívat se, zda je něco nenaplněné v předchozích fázích, a co je potřeba dosytit.

4. Giving/sharing (Dát/sdílet)/sexuální bonding/partnerství

Vztah zde získává symetrii a terapeut je jako partner, který si dovolí sdílet i své životní zkušenosti. Upřímně potvrzuje klientovy sexuální pocity a identitu, jenž si pak dovolí prožívat blízkost ve stávajících partnerských vztazích či hledat partnera. Tento styl

se týká tématu chardingu – propojení sexuality a srdce (energetická nálož pod srdcem se zhmotňuje); v těle odpovídá pánevnímu dnu. Terapeut, který toto nepřipustí, neumožní klientovi nahlížet na sebe jako dospělou osobu. Někteří dospělí hledají v terapii vřelý přátelský vztah a tak se mohou vyrovnat s rodičem, který neměl kapacitu tuto kvalitu dát, nebo už nežije.

I zde je důležité v terapii hledat a dobře načasovat, zdravou vyváženost partnerství, aby se neposunula do roviny kamarádkého vztahu. Někteří terapeuti se tohoto stylu bojí, aby měli kapacitu - téma narcismu, ega, úzkostí terapeuta.

3. DRŽENÍ A LPĚNÍ

Když se k někomu připoutáme, přilneme, zamilujeme se, máme ho rádi...doufáme, že je to „navždy“, že nám vztah vy-drží. Většinou ano a naděje se naplní, je to ale pěkná dřina. Podle Pavla Rataje, psychologa a párového terapeuta, „dlouhodobý vztah je práce a ve vztahu je nejdůležitější, jak my rozumíme sami sobě“. Souhlasím, že i ve vztahu je důležité rozumět svým potřebám a dobře s nimi zacházet, umět vyváženě prožívat své emoce, zdravě komunikovat, zvládat stres, umět odpouštět a nedržet v sobě zášť.

Takže ti, co získali bezpečný attachment, mají „vyhráno“ a ostatní se nadřou a dají hodně peněz do terapie? Takže kvalitní vztah můžou mít pouze dva vyzrálí soběstační lidé, kteří ve vztahu drží pevné hranice a vzájemně se respektují? Vždyť každý ve vztahu má svůj attachmentový styl, jiné potřeby blízkosti a intimacy! A ti s nejistou vazbou budou ve vztazích tápat, zůstat v nich, držet se jich, lpět na nich a trpět? To se ale může stát i člověku s bezpečným poutem.

O potřebách a jejich ne/naplnění, lpění a držení a jeho směřování k pouštění v biosyntéze pojednává Holding (podpora a držení). Způsob, jak se postarat o sebe, mít energii. Vztah k potřebám a zacházení s nimi se rozvíjí od narození do cca 1,5 roku života (tzv. orální období) a to v závislosti na možnosti být vyživován ve všech smyslech slova. Po přestřižení pupeční šňůry jsou veškeré potřeby vázané na prožitky kolem úst (dýchání, zvuk, výživa atd., jinak smrt). Můžeme jej vnímat jako symbolický prostor mezi dítětem a uspokojením dané potřeby, který je příliš velký a není možné zaplnit, hrozí prázdnota, zánik, smrt...nebo prostor, který je plný jedu a je toxický (orální zmatení, vznik závislosti).

Můžeme se na téma dívat i na základě Lowenovy typologie obranných charakterových struktur. Zde nás bude asi nejvíce přitahovat Orální charakter, který vykazuje znaky typické pro kojenecký věk – nedostatek samostatnosti, závislost na druhých osobách, sníženou míru agresivity a zvýšenou míru potřebu podpory a ochrany. Hlavní konflikt, který bude řešit tento typ obranné struktury, se týká konfliktu mezi uspokojováním potřeb a vlastní nezávislostí. U této charakterové struktury „lpění a vysávání jsou dospělým ekvivalentem dětského sání a nošení“ (Studijní texty, s. 120). Pro tento typ je charakteristická neschopnost stát na vlastních nohách, vnitřní osamělost, nedostatek silné touhy (většinou zkušenost s častým zklamáním).

3.1. ORÁLNÍ TENDENCE

Z pohledu biosyntézy v Holdingu rozlišujeme pět vzorců orality, jeden zdravý a čtyři patologické. V průběhu životních změn se naše dominantní vzorce ukazují ve chvílích našeho oslabení. Jsou to chvíle, kdy si nevěříme, máme málo energie, cítíme se špatně, jsme hodně v kontaktu s emocemi, jsme v toxickém prostředí.

Ideálem je učit se dávat prostor přítomnému zážitku, ne minulosti dle známých vzorců; být naplněný a vděčný v každém okamžiku přítomnosti: „tady a teď“ a důvěřovat, že bude dobře. Zdravý holding jinak řečeno je „Ve svých potřebách mám jasno, dokážu je vyjádřit a aktivně se posunovat tam, kde je mohu naplnit.“ Tj. jsem v kontaktu s potřebou a vím, jak ji mohu dosáhnout na úrovni endo-, ekto-, mezodermu (přirozené prožívání/cítění a chování).

1. Endodermální úroveň: „Cítím, co potřebuji/nepotřebuji a dokážu odlišit pseudopotřeby od skutečných potřeb.“
2. Ektodermální úroveň: „Dokážu sdělit, co potřebuji/nepotřebuji.“
3. Mezodermální úroveň: „Dokážu se přiblížit k tomu, co potřebuji a umím vymezit hranice.“

V endo-ektodermálním poli tyto čtyři patologické vzorce rozeznáváme následovně. Depresivnímu vzorci dominuje téma nedostatku, ztráty, deprivace. Terapeuticky je dobré pracovat s vnitřním dítětem a vnitřními obrazy, potvrzovat právo na potřeby a jejich naplnění. U orálně-kompenzovaného zase klást důraz na převzetí odpovědnosti za naplňování svých potřeb a pracovat na rozlišování potřeb vlastních a okolí. U jedinců s tímto vzorcem došlo k předčasnému groundování – uspokojování vlastních potřeb se dělo skrze uspokojování potřeb druhých. Další vzorec, jemuž je téma

lpění velmi blízké, je symbiotický vzorec - obraz bezmocného dítěte. Vyznačuje se právem na autonomii, jelikož má strach z prostoru (bojí se prázdnoty) a oddělení pro něj znamená smrt. V terapii je kladen důraz na překreslení tohoto obrazu v jiný, kde není bezmocný, dokáže se o sebe postarat a přežije i bez své závislosti. Poslední vzorec orálně-paranoidní je neustále ve střehu. Vše je zamořeno jedem a láska je manipulací, proto nikomu nevěří. V terapii se snažíme ukazovat situace, v nichž může věřit druhým lidem.

V mezodermálním poli se schopnost „držet se“ projevuje názorně:

1. depresivní vzorec ji zavrhuje,
2. orálně-kompenzovaný vzorec ji mění do podoby invaze,
3. u orálně-symbiotického vzorce se zintenzivňuje lpěním na někom/něčem,
4. orálně-paranoidní vzorec ji proměňuje v obranu.

Každý máme nějakou jejich část, ale jedna převládá. Jsou to život zachraňující vzorce se sekundárními benefity. Proto je dobré je neničit, ale hledat správné zdroje. V terapii je vhodné nejprve začít přes endoderm (emoce) a postupně přidat např. pohyb a slova (mezoderm a ektoderm).

3.2. STÁDIA VÝVOJE V POHLEDU HOLDINGU

Některý z těchto orálních vzorců se může objevit během všech následujících stádií vývoje, které biosyntéza rozlišuje následovně:

1. Symbióza

Týká se potřeby zažít symbiózu v děloze matky a při kojení. Zralá matka čas pro symbiózu nekrátí ani neprodlužuje. Patologická symbióza se děje v rodinách, kde proces trvá několik let; když dítě cítí z matky na endo-, mezo- úrovni úzkost a strach ze separace, nemůže odejít a drží se u matky. Symbiotické typy věří, že vztah je možný jen tehdy, pokud se žije ve splnutí; tato závislost je vždy oboustranná.

2. Závislost

Není oboustranná (rodič je více nezávislý) a vztah je zde volnější než u předchozího stádia. Patologií je, když rodiče nechtějí dítě nechat vyrůst, je narušena jeho autonomie. Často vznikne orálně-kompenzační vzorec, kdy rodič vytvoří v dítěti dojem, že on je

jediný, kdo naplní jeho potřeby. Zároveň do dítěte vkládá svoje představy a nároky. Takový člověk má později problémy v kontaktu s autoritami.

3. Autonomie

Je to období, kdy vzniká osobnost, dítě má chuť prozkoumávat, objevovat, uvědomuje si svou vlastní sílu a její ne/funkčnost. Je to období vzteku – budování zdravých hranic a osobního prostoru. Pokud se přeruší přirozený tvar křivky této energie (např. zablokování zákazem, trestem), nedojde k vybití a možnosti kognitivního kontaktu.

4. Nezávislost

V tomto stádiu jsou potřeby vyzrálejší, nezávislé na rodičích. Ani jedna strana nemá problém mít odlišný názor a to v jakémkoliv vztahu - nerozčiluje ho odlišný názor druhých a nepotřebuje potvrdit svůj. Nemá potřebu někoho zachraňovat, umí sdílet pozitivní emoce. Patologie nastává tehdy, když se někdo domnívá, že je nezávislý, avšak není.

3.3. TROJÚHELNÍK ZÁVISLOSTI ANEB JE TO K VZTEKU NĚCO PUSTIT

Někdy se litujeme, že nemáme, co chceme...jindy se zlobíme a prosazujeme si svůj názor, potřeby. A rady typu „netrap se tím, vyprdni se na to (nebo i ostřeji řečeno), pusť ho z hlavy...“ místo útěchy naštvou, když nevíme ani jak na to. Při procesu pouštění proto vnímám velmi důležitou práci s agresí – tj. uvědomění, přiznání a abreakci vzteku.

A opět jsme u Boundingu. Biosyntéza vnímá rozdíl mezi agresivitou (schopnost „jít dopředu“) a hněvem. Zadržená expanze zvyšuje vnitřní tlak a spotřebovává hodně energie k držení. Schopnost otevřeně vyjádřit své emoce, jít s něčím ven, dělat kroky, snižuje napětí a nemusí být zákonitě hněvivé. Hněv musí jít ven, aby nebyl destruktivní. Biosyntéza využívá při jeho uvolňování detotalizaci. Také je od začátku práce s afektem důležité brát zřetel na potřebu kvalitního groundování - „Kontakt chodidel se zemí je základem pro kontakt sám se sebou a dalšími lidmi“ (Studijní texty, s. 141). Zároveň pro práci s klienty rozeznává 4 mosty pro vyjádření hněvu – oči, hlas, ruce, nohy. Je dobré i pracovat s obrazy a rozlišovat představy a jejich realizaci.

Krásnou ukázkou toho všeho může být má klientka, paní A. – oběť domácího násilí. Sice se vymanila ze závislostního trojúhelníku, nicméně stále musí čelit manipulaci

expartnera hlavně při předávání dítěte. To v ní vyvolává vlny vzteku, ač je to jinak velmi jemná a citlivá žena. Vyprávěla mi, jaké má obrazy, co expartnerovi přeje a zároveň, jak se za to stydí. Legitimizovala jsem jí nárok na tyto obrazy, oceňovala, že nejde formou jejich realizace (jak tomu bylo u muže). Uvědomila si jejich transformaci do běhu (její oblíbený sport), kdy při došlapech si představovala, jak „ex“ skáče po hlavě. Byly použity jak mosty hněvu, legitimizace obrazů, detotalizace, tak expanze energie, aby nebyla destruktivní ani vůči klientce nebo muži. A ještě jsme se u toho nasmály – velmi důležitá, léčivá kvalita. I u ní je téma odpuštění (hlavně sobě), zpracování vzteku na agresora (i sebe) a začít se mít ráda, obejmout své srdce.

Zmínila jsem Závislostní trojúhelník, někdy uváděný také jako Trojúhelník vzájemné závislosti nebo Karpmanův dramatický trojúhelník vychází z Transakční analýzy E.Berneho. V rámci přístupu k puštění – odpuštění vnímám tento koncept jako stěžejní. Obzvláště je dobré se zaměřit na role oběti a pachatele, protože ty nás přivádějí přímo k našim emocím.

Americký psycholog Stephan Karmpan při práci se závislými klienty použil Berneho teze a vypracoval model, jehož uplatnění je všestranné. Navzájem se doplňující role Oběť – Persekutor či Kat, Pronásledovatel, Tyran – Spasitel či Zachránce hrající emoční hry, kdy jde o moc, zisk a emoční převahu. Jedná se o strategie našeho chování, kdy se snažíme cítit lépe ve stávajícím systému vztahů, protože vše je lepší než rozpad, pozice bezmocnosti. Do trojúhelníku se dostáváme každodenně všichni a to ani nemusíme být ve vztahu s druhými – např. uděláme chybu, nadáváme si a obviňujeme sebe, trestáme se za ni a pak hledáme záchranu a omlouváme si ji.

Transakční analýza popisuje první úroveň, některé modely tři, Biosyntéza pracuje se čtyřmi úrovněmi trojúhelníků. V terapii se ke všem rolím chováme s respektem - s jakoukoliv rolí mohu jednat soucitně pouze tehdy, když ji skutečně rozumím. Zkoumáme, jak se jednotlivé role chovají, jakou mají posturalitu a vztahují k ostatním rolím, co je kvalitou té které pozice, ale také v čem vyniká a v čem je její potenciál. Je důležité postupně, citlivě a pevně propracovávat jednotlivé stupně růstu do dalších úrovní, což může být 1,5 - 2 roky terapeutické práce z prvního do druhého. Jinak hrozí riziko propadu až pod úroveň prvního trojúhelníku, kde je chaos a fragmentace. Tento propad mohou zažít např. ti, kteří díky rychlým spirituálním zážitkům spadli z 3. trojúhelníku ještě níž než byli.

„Oběť“ je základní figurou trojúhelníku. Nachází se v situaci, která ji ohrožuje. Útočí na ni nějaký agresor (konkrétní osoba nebo instituce, společenství). Někdy je oběť

agresorem fyzicky nebo psychicky týrána. Skoro vždy oběť hraje energetickou strategii „lituj mě“. Touto strategií k sobě přitahuje pozornost agresorů kolem sebe, a současně přitahuje pozornost zachránců, kteří jdou oběť před agresorem zachránit. Když oběť nemá agresora ani zachránce, musí se o sebe chtě nechtě postarat sama.

Agresor je silným hráčem trojúhelníku. Energii získává ze strachu, který vyvolává v oběti, a v souboji, který svede se zachráncem. Agresorem se často stávají dřívější oběti. Když nemá žádnou oběť, je agresor odkázán sám na sebe.

Zachránce je velmi silným hráčem trojúhelníku. Energii získává z vděčnosti oběti a ze souboje s agresorem. Často získává energii i z dalšího okolí, protože vypadá šlechetně. Ve skutečnosti potřebuje oběť i agresora. Bez nich nemá kde předvést svoji sílu.

Jednotlivé figury si své pozice v trojúhelníku mohou snadno zaměňovat. Vývoj v trojúhelníku je obvykle značně dynamický, přesto ale aktéři některou z rolí preferují. Někdy je trojúhelník závislosti jediným pojítkem, který drží vztah pohromadě.“

(Bím, s. 72-73)

První trojúhelník je o vzájemné závislosti:

„chudáček“ OBĚŤ	
CHARAKTERISTIKA: • nejzákladnější a nejstarší • prožitky bezmoci, nespravedlnosti, nedostatku podpory, vyčerpanosti, pasivní agrese, přijímá i to škodlivé, nechce nic získat ani zlepšit svou pozici • druhé tím dráždí, budí hněv, lítost, soucit, přitahuje pozornost, vyvolává pocity viny • tendence ke kompromisům, přebírání submisivní role • touha a radost jsou nebezpečné	KVALITA: • vytrvalost, úspornost, skromnost • ochota dělat práce druhými odmítané • schopnost překonávat překážky • schopnost empatie • odevzdanost • velká tolerance k odlišnostem, dlouhodobá péče o druhé, vydrží diskomfort • často drží pohromadě rodinu • nenáročnost, skromnost
POSTURALITA: • stažená • energii má, ale není vidět (často kolabovaná) • oční kontakt smutný, schlíplý • hlas žadonící	TERAPIE: • identifikace potřeb (přestože „nic“ nepotřebují), pomoci uvidět jejich reálný význam • pojmenovávat emoce, ukazovat kompetence, postupné kroky a rekapitulace • hledat zdroj energie • pracovat s posturalitou a upozorňovat na její změny • legitimizovat důvody, že v této roli byly, aby přežili • podpořit důvěru v sebepřijetí • docílit přechodu od stažení/kontrakci k roztažení/expanzi • pomoci uvědomovat si svůj vztek a naučit se ho sdělovat

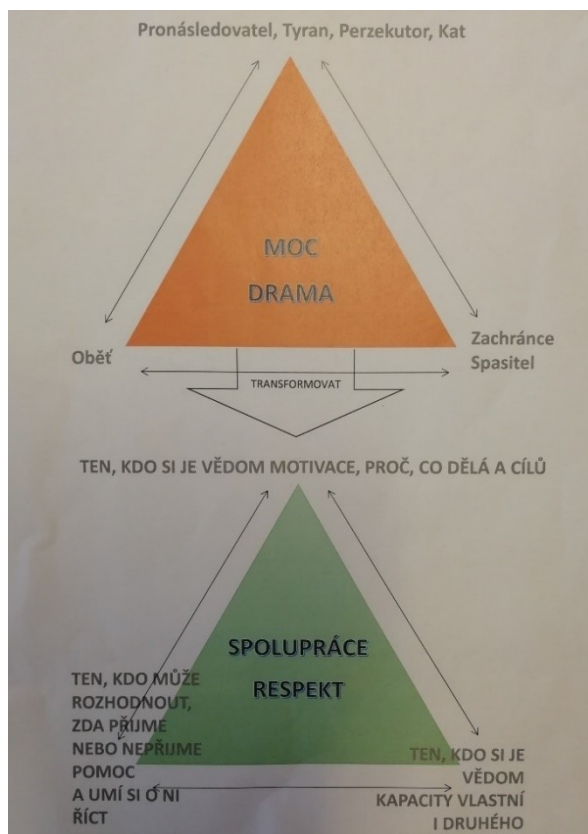
kritizující“ PRONÁSLEDOVATEL	
CHARAKTERISTIKA: • vně ten kdo ví a je vysoko, uvnitř úzkost a stav ohrožení • slabost je nebezpečná – aby si udržel autonomii, jde do útoku • prosazuje svá pravidla, názory, musí vždy vyhrát • chce nadstandardní péči • potřeba držet kontrolu • vysoce závislý na oběti	KVALITA: • energická • odvážná • ochotný přijímat výzvy • kanalizovaná • bez tendence dezintegrovat • rozumně uvažující bojovník
POSTURALITA: • ztuhlá, nepřístupná • mimika tuhá • výraznější hrudní část, jakoby v nádechu • intruzivní pohled • často bolesti za krkem • často ukazuje ukazováčkem	TERAPIE: • do terapie vstupují výjimečně, většinou, když ztratí „svou“ oběť, přichází připraven, terapeuta testuje • pomoci jim rozmraznout • ponechat jim dojem kontroly • podporovat schopnost nahlédnout na svá citlivá místa a integrovat je • učit je, že uvolněný není slabý • uvolnění namísto rozpínání • učit se přijímat více odpovědnosti • legitimizovat, že jejich strategie měla také význam k přežití
„nepostradatelný“ ZACHRÁNCE	
CHARAKTERISTIKA: • ušlechtilý, zásadový, sociálně oceňovaný, vše dělá pro druhé • chce za to sklízet obdiv, vděk (narcisní zisky), a když se neděje, stává se pronásledovatelem • sám sebe neumí sytit, cítí, pouze když dává druhým • jejich cílem není zachránit, ale zajistit si vděk, výsadní postavení a nemuset se tak zabývat svými emocemi	KVALITA: • velká výdrž • péče o druhé • péče o komunity, party • tmelí kolektiv • dělají obecně užitečné věci
POSTURALITA: • často hlava na stanu	TERAPIE: • nepřichází kvůli sobě, nerad přiznává vlastní problém • nejprve vytvořit dobrý kontakt a čekat, až spadne do role oběti, pak vytvoření kontraktu

Z trojúhelníku závislosti lze vystoupit tehdy, když si některá z figur uvědomí svoji hru, přestane ji hrát a podpoří zbylé dva, aby svoji hru také prohlédli a ukončili ji. Důležité je opět pojmenování energetických strategií. Největší šanci ze hry vystoupit má zachránce. Často pomůže, když do trojúhelníku vstoupí někdo další, kdo nezachraňuje oběť, a přeruší energetické vazby (může to ale dopadnout tak, že se na něj vrhnou všichni tři). (Bím, s. 73)

S tématem agresivity se pojí téma úzkosti. Prožíváme-li nejistotu, „nevím“ - srdce jde do úzkosti. Nedostatek informací okamžitě aktivuje ektoderm a vytváří represivní obrazy, katastrofické scénáře o to víc, pokud se jedná o člověka s traumatickou historií. Úzkostné srdce cítí nejprve strach, že neví. Když si vzpomene, může se energie

přehoupnout v agresi. Pokud ta nemůže ven, dojde k její blokaci. Strach z rány do zadního srdce, může se zvrhnout ve sbírání potvrzujících informací a paranoidních nastavení.

Potlačená energie v solaru plexu, obíhání v prvním trojúhelníku doprovází pocity bezvýchodnosti, podráždění, nekonečnosti/nelimitovanosti situace, únava, nepřímá pasivně agresivní komunikace, snaha manipulovat druhé. Pohyb v trojúhelníku se děje všem, protože se všemi sdílíme dno zážitku. Někdy právě vyprávění, sdílení je hybnou silou vývoje. Každý podnět a nashromážděnou energii využiji k pozorování, zda obíhám v trojúhelníku rychleji, nebo naakumulovanou diskomfortní energii použiji k vertikalizaci, tj. pracuji na proměně pozic. Vertikalizace je svízelná cesta do jiného vzorce, proměna rolí původního trojúhelníku v druhý trojúhelník. Dobrá terapie nám umožňuje zkracovat dobu, kdy si toho všimnu; buduje nástroje, jak se vertikalizovat; umožní integrovat mapu svých rolí a specifik.



z nabývání kompetencí druhých, to že se rozvíjí a pečuje o sebe jako o osobu.

Vystoupit z první úrovně do druhé či výš je významem procesu odpuštění a není přístupný těm, kteří sebe či druhé chápou jako oběti – pachatele a „nikdy“ se neosvobodí.

Mottem třetího trojúhelníku je „ten, kdo poznává sílu svého srdce“. Dobré uvolnění z druhého trojúhelníku je, když náš život přestane být rolově osobní (např. děti přestávají být prioritou) a to, co je osobní skončilo, věnujeme svou péči a energii

Druhý trojúhelník je o autonomii. Oběť hledá způsoby, co pro sebe může udělat, jak v sobě objevovat sílu a jak ji v sobě uchovat, podržet pro sebe. Kritika můžeme podpořit v modelaci pozitivního řešení, jelikož má velkou schopnost analýzy. Učíme ho správně motivovat sebe i druhé; vidět, co je špatně a co dobře. Všimáme si toho, jakým způsobem se dostává k naplňování svých potřeb. Posílený zachránce prozřel a pochopil princip péče - neví přesně, jak vztah druhých má vypadat, neposuzuje, toleruje, akceptuje změnu druhého. Raduje se ze změny,

přesahovým věcem, rovinám. Kultivace jednotlivých rolí souvisí s hodnotovým řádem, sebepojetím (zralost života, hledám význam života a jak jej dovršit) a přesahující zážitek dostává novou formu (spirituální praxe, ekologie, umění, držení moudrosti, dobrovolničení). V této úrovni se mění pulzace energie rolí, motivace se mění v kvalitu vibrace. Motivátor (dříve Tyran) i dobře Pečující (dříve Zachránce) se stávají méně osobní a více neosobní. Zachránce, který se naučil dobře pečovat, je kreativní s otevřeným srdcem a vědomím k činnosti obecně prospěšné.

Čtvrtý trojúhelník je přesahový, „nepopsatelný, nesdělitelný, neosobní, beztvářý“ – Bůh, příroda, centrální mozek, kontakt s Esencí (D. Boadella).

4. POUŠTĚNÍ, OPOUŠTĚNÍ, ODPOUŠTĚNÍ

4.1. DOVOLIT SI TRUCHLIT

U procesu držení – pouštění – odpouštění se domnívám, že jsou důležité dva aspekty: uvědomit si, co ztrácím a vnímat, co u toho cítím. Na toxické držení či lpění se můžeme dívat i z pohledu procesu truchlení. Truchlíme nejen nad ztrátou milovaných osob tj. „vnějších reálií, ale k truchlení vede i ztráta subjektivních hodnot, jejichž ztrátu si mnohdy nemusíme hned uvědomit. (Freud, článek „Smutek a melancholie“). K truchlení a bolestnému smutku musí dojít i tam, kde se má klient vzdát (opustit) nějakého patologického vzorce, od něhož si (nevědomě) sliboval cosi velmi žádoucího...Čím větší naděje do něj vkládal, tím bolestnější bude loučení...může se rozhodovat, jak je integruje, zda se jich přidrží, nebo je opustí...je konfrontován s neuskutečnitelností svých dříve nevědomých fantazií...uvědomění a přijetí těchto pocitů je začátkem pro vyrovnání se s nimi.“ (Titl s. 245)

„Problém s truchlením nastává, když klient trvá na uskutečnění toho, co je nesplnitelné, nedosažitelné, nebo když neví, co ztrácí...Klient si potřebuje uvědomit, že ztráta nastala. Nemůžeme odtruchlit ztrátu osoby, která zmizela, ale není jisté, jestli se zase neobjeví. Nemůžeme oplakat vztah, který se rozpadl, dokud máme naději, reálnou či fantazijní, že se nám ho znovu podaří obnovit. Nemůžeme se vzdát fantazie, o níž nevíme, nebo v jejíž uskutečnění stále věříme.“ (Titl, s. 246)

Model E. Küblerové-Rossové (švýcarsko-americká psychiatrická, zakladatelka hospicového hnutí, zabývala se psychologií umírání a smrti) popisuje pět fází smutku či umírání, ale dá se využít u jakékoliv osobní ztráty:

1. popření, šok – „To není možné!“
2. hněv, protest, agrese – „Kdo za to může?“
3. smlouvání, vyjednávání – „Třeba to nebude pravda.“
4. deprese, bilancování – „Je to pravda, je to smutné.“
5. smíření – „Musím se s tím naučit žít.“

Abychom se dokázali něčeho vzdát, pustit „to“, propustit sebe z vězení lpění/lepení, je třeba si uvědomit, že ztráta nastala. Další splněné podmínky pro truchlení v terapii (a nejen zde) jsou „...Klient potřebuje zažívat (tedy nejen kognitivně vědět) objekty jako externí, nezávislé na jeho vůli. Není důvod truchlit, pokud věří, že partnera lze ovládat a změnit podle svých potřeb...Klient musí vědět, co ztrácí, nebo čeho se vzdává...Klient si potřebuje uvědomit, co pro dotčeného tato ztráta znamená...“ (Titl, s. 246)

4.2. MEZODERMÁLNÍ POUŠTĚNÍ

„Když člověk chce mít k dispozici schopnost pustit, podle principů neurolingvistického programování (NLP), jde o proces výdechu na podnět klíčového slova či gesta... Ukazuje se, že jedinci se srdečními obtížemi obvykle mívají stažené hrdlo, proto hraje důležitou roli cvičení s hlasem.“ (Studijní texty, s. 159)

Práce s dechem je základním pilířem celé Biosyntézy. Lektorka jógy Zuzana Klingrová hezky říká „Nádech nosem je spojený s naší přítomností. Výdechem pusou se zbavujeme věcí minulých, vše nepotřebné odchází z našeho těla, uvolňuje napětí a tenzi.“

Hlasem, zvukem, sebevyjádřením se věnuje Sounding. V těle se váže na krční 5. čakru, oblast šíje, týlu, krku, spodní čelist, uši, hlasivky, hrtan, horní část plic, průdušky, paže, štítná žláza, jazyk, mluvidla. Takové „řici to z plných plic, vykřičet, vybrečet nahlas, vyzpívat...“, používat mantry, nebo „léčba zvukem vůů“ (Levine, s. 139-140). Zde bych se mohla rozepsat více, ale zůstanu u dvou „rad“:

- David Boadella říká „Sounding is grounding“ - musíme být dobře v těle, abychom se mohli vyjadřovat. Když se snažíme ten průchod zavřít, děláme něco s hlavou, tj. zamkneme na úrovni přechodu krku a hlavy a tím úplně zamkneme srdce.
- Rada Yvony Lucké mne provází dlouhé roky „Pevná půda pod nohama. Hlava na svém místě. Otevřené srdce“.

Facing se věnuje groundování horizontálnímu a vertikálnímu (propojují s vertikalizací v Trojúhelníku). S vertikalizací je propojen svěrač tvořený zadní stranou krku, rameny a šíjí. Přední strana krku směrem k hrdlu je spojena s emocemi a jejich vyjádřením.

Obraz „Pustit“ ve mne asociuje nejvíc pohyb rukou, „odpustit“ zase spojuje se srdcem. Odpustit nelze uchopit rozumem (ektodermem), ale obejmout svým srdcem (endoderm) a vypustit dechem (mezoderm). Neexistuje člověk, který nezažil ztrátu, zranění srdce. Pokud začneme pracovat se srdcem, začneme nejprve pracovat s rukama. Ruce jsou prodloužením srdce, někdy se nazývají „ústý srdce“. Solar plexus (Bounding) slouží jako „miska“ pro srdce. Srdce je také tématem Bondingu.

4.3. POUŠTĚNÍ SRDCEM

Na srdce se lze dívat jako na:

- ♥ místo, kde cítíme kvality lásky, statečnosti, jemnosti, spravedlnosti... bolesti, křivdy, hněvu;
- ♥ křižovatku energetických cest, propojující dolní a horní podstatu bytí, hmotného a zemského s nehmotným, metafyzickým a spirituálním;
- ♥ přesýpací hodiny, kde se cesty často překříží;
- ♥ střed energetického sloupce či úžinu, kde energie teče zúženým koridorem a nabírá na síle a mohou vznikat přeje;
- ♥ osu, kde je důležité, jak je vycentrovaná, která má co do činění s křížem jako symbolem;
- ♥ ležatou osmičku, jejíž poloha v těle je individuální dle pocitu.

Biosyntéza má pro své potřeby koncept částí srdce:

1. střecha srdce,
2. báze, podlaha srdce,
3. přední strana srdce,
4. zadní strana srdce,
5. náplň, vnitřek srdce – je esence.

Střecha srdce souvisí se schopností dávat, přijímat. Znamená, jak se díváme na svět a dotýkáme se ho srdcem; jak jsme či nejsme schopni rukama ze srdce dávat a cítit kvalitu (vhodná cvičení otevírání/zavírání dlaní); jak vidíme srdcem svět; zda jsme

schopni druhé lidi vidět bez předsudků a strachu (spojené s kvalitou pohledu, s jiskrou v oku). Když je střecha z nějakého důvodu zavřená, ať udělám cokoli, jeho se to nedotkne, má zavřené srdce.

Podlaha srdce souvisí s dolní částí těla (nohy, pánev), bránicí, s uzemněním srdce, s čelením (Facing), se sexualitou a genitáliemi (Charding)... jak jsem schopna stát v těžkých situacích, sama za sebou, za volbou svého srdce. Přes pohyb nohou (chůze), který jde do srdce a je spojen s radostí, můžeme budovat dobrou bázi srdce.

Přední strana srdce souvisí s otevřením či uzavřením vůči světu i druhým, jak se cítím bezpečně či naopak. Důležité je budovat funkční membránu (štit ne zeď!), aby dokázala rozlišit a odrazit to, co je jedovaté (urážky).

Zadní strana srdce souvisí s odolností při útoku a silou, jak si dělat bezpečí a zda si umíme krýt záda, jak dobrou máme vepředu membránu, zda se máme o co opřít a dovolíme si to (souvisí s ledvinami, tj. místem bytí). Odhalená záda značí naivitu. V oblasti zadní strany srdce je bod předku („je za mnou síla rodu“).

Hlavním posláním srdce je hledat, co dává života smysl a upustit to, co mu už smysl nedává. Srdce má různé vlastnosti:

- ♥ Silné = hledání smyslu nebo opustit, co jej nedává.
- ♥ Plné = pocit pohody, že je všeho tak akorát, chutnost, lahodnost, adekvátnost.
- ♥ Vyhladověné = opak plnosti, prázdnota, nedostatek potřebného. Navahové k tomu doporučují otázky: „Mám dost láskyplných podnětů? Jsem u dobrého stolu? Spím ve správném loži? Jsem ve správném tepee?“ Jestli jsme udělali vše možné, aby se uvedené naplnilo, a stále trvá nedostatek, následuje otázka: “Jsem opravdu na správném místě?“ A podle odpovědi je čas udělat změnu, třeba i odejít. Což může být velké dilema pro rodiče, jenž sám má srdce vyhladovělé, ale dítě dostává závlahu od jeho partnera.
- ♥ Uzavřené vs. Otevřené = Pokud je srdce zavřené (schizoidní typ), má k tomu dobré důvody (ochrana, přežití). Proto jej nikdy neotvíráme násilím a rychle. Naopak se snažíme nejdříve utěšit, ukonejšit.
- ♥ Ztracené, tj. příliš otevřené (nebo tzv.) = je neschopné se ochránit (patří k traumatu) a potřebuje grounding.
- ♥ Jasně = je otázka zralosti, odvaze stát za sebou samým.
- ♥ Nejasné = nevědět, co chci, za čím jdu, za čím si stojím; pochybnosti, které nás vyčerpávají, nejasnost srdce je nejčastější důvod nemoci (Navahové).

- ♥ Naštvané = jen tak tak explodovat, potřebuje práci s prostorem, pohybem v prostoru.
- ♥ Ustrašené = vyhovuje mu jemnější pohyb po prostoru, chůze.
- ♥ Smutné = důležité rozlišit, zda jde o pocit prázdnoty související s kolapsem. Toto srdce potřebuje malé roztomilé podněty a emoce, nakrmit.
- ♥ Némé = je disociované od myšlení a myslí, nemá slova pro vyjádření. Dobré dělat malé první kroky, ne velké emoce.
- ♥ Slepé = má pocity, ale chybí mu nástroje, jak je sdílet, není k tomu obraz.
- ♥ Studené, zlobné = závistné.
- ♥ Spirituální srdce = toužící po přesahových kvalitách, směřuje vzhůru k neosobním rovinám. Zde je třeba si dát pozor na spirituální bypass.

Stínové kvality srdce:

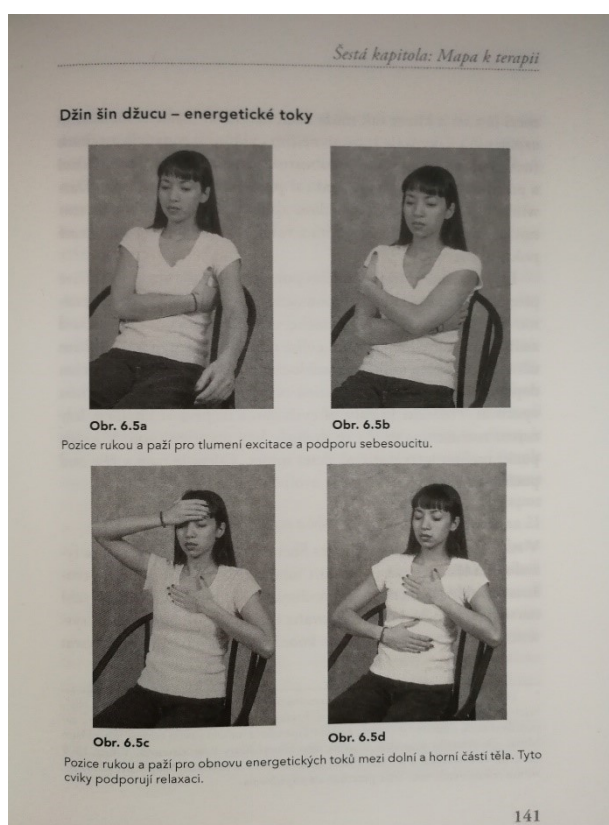
- ♥ Mučednické.
- ♥ Perfekcionistické (fals-self srdce, tlak na dokonalost, nemůžeme ukázat, jaké srdce skutečně je).
- ♥ Ploché (prožívají málo nebo prázdnotu, necítí vitalitu a vášeň; hledají proto silné emoce, prožitky, pak ale v případě traumatu může přijít úzkost a panika).
- ♥ Žárlivé, nepřejícné a závistivé (v terapii klient řeší, jaké další klienty máme, jaké mají časy sezení).

„Vidět srdce a rozumět srdci, vidět srdcem a rozumět srdcem či myslet srdcem a cítit hlavou“ jsou různé kvality. Kvalita srdce je spojená se somatickým zdravím. Mohu potvrdit, dělala jsem v mobilním hospici a někdy své diagnózy dokázali takto uchopit i sami umírající nebo jejich blízcí. U jiných, ne „ještě“ hospicových klientů jsem viděla často problémy se zažíváním, pohybovým aparátem, astma a alergie, ekzémy, poruchy štítné žlázy...

Jak jsem uvedla, pro práci se srdcem je dobré zaměřit se na Solar plexus (miska pro srdce) a ruce (ústa srdce). Biosyntéza nabízí mnoho cvičení. Je na terapeutovi a jeho napojení na klienta v různých fázích procesu, jaká vybere. Po celou dobu nezapomínáme na grounding, aby při o-pouštění, uvolňování pomyslného prostoru se nezalekl prázdnoty a pádu. Je dobré mezodermálně a endodermálně pracovat s obrazem pouštění - rukama (pouštím se lana, otevírání hrudníku dechovým válcem či pozicí ryby nebo jakýmkoli spontánním pohybem, dlaní...), dechem (hlavně důraz na výdech, někdy i zádrž, hlasem a zvukem), vizualizace, nohama (chůze).

Mým velmi oblíbeným cvičením je Sasanka od Yvonney Lucké „proti zapšklosti srdce“. Provádíme ve stoje, pozměněná verze je možná i vsedě. Důležitá je práce s dechem, při pocitech jemné bolesti vhodné i vzdychat při výdechu.

1. Ruce rozpažíme, držíme natažené po celou dobu cvičení a třepeme dlaněmi, prsty (jako při šroubování žárovky).
2. Následně pokrčíme ruce v loktech do pravého uhlu (svícen) a s nádechem táhneme dozadu, s výdechem vracíme dopředu před tvář.
3. Paže opět rozpažíme, prsty směřují dolů nebo nahoru, otevíráme a zavíráme dlaně).
4. Ruce stále natažené, ohneme v zápěstí, spojíme palec a prostředník a táhneme do stran od sebe.
5. Poslední krok je důležitý: Pomalu, procítěně dáváme ruce dolů a z dlaní vytvoříme mističku u solaru. Poté svoji získanou energii rozprostřeme do nohou až k chodidlům. Pokud sedíme, uvědomíme si dobré uzemnění v pánevní oblasti.



Další „svěpomocná“ technika vychází ze systému „energetických toků zvaného džin šin džucu, kterou se může klient učit regulovat excitaci a prohloubit relaxaci. V každé pozici je vhodné setrvat dvě až deset minut. Cílem je najít v těle buď pocit toku energie, nebo pocit uvolnění. (Levine, s. 142)

Ruce mohou pomyslně mluvit při kresbě či malování mandal, vyřezávání či modelování, psaní deníku či dopisu srdci... „Dopis srdci se píše „nositeli“ srdce a obsahuje informace o stavu srdce, o jeho

potřebách, následuje napsání odpovědi.“ (Studijní texty, s. 160). Může být adresovaný někomu jinému než nám, třeba, koho opouštíme, komu odpouštíme. Může být napsán neviditelným inkoustem, nebo na speciální, vodou rozpustný papír (www.chcitijesterict.cz), se kterým jsem se právě setkala při práci s pozůstalými. Jinému

může vyhovovat dopis spálit a vnímat, jak plamen očišťuje; udělat z něj lodku a pustit po vodě; místo dopisu poslat po vodě plovoucí lampion různého tvaru či lodku vyřezat; k nebi vypustit lampion štěstí či balonek naplněný heliem... Jako inspiraci mohou být např. otázky „Co mi pomáhá cítit mé srdce? Co mi pomáhá ho otevírat? Co mi pomáhá sdílet své srdce s druhými? Co mi pomáhá ho chránit, mít funkční membránu?“. K završení cesty pouštění, odpouštění je dobré využít jakýkoliv rituál, který zvědomí ukončení celého cyklu, udělá vhodnou sklizeň a transformaci do další etapy, pomůže udělat prostor pro přicházející.

4.4. INSPIRACE

Při zpracovávání tohoto tématu jsem narazila na nepřehledné množství odborných i beletristických knih, filmů, zdařilých závěrečných prací, přednášek... Nenechat se zlákat zajímavými úvahami bylo náročné. Jelikož každý má svou cestu pouštění a odpouštění, dovolím si pro inspiraci přidat čtyři pohledy, které mne oslovily a při práci s klienty se mi osvědčují.

„Lidská potřeba odpouštět a vědět, že nám bylo odpuštěno, se objevuje v každé duchovní tradici. „V Tibetské knize o životě a smrti píše: Všechna náboženství zdůrazňují moc odpuštění a tato moc je nejpotřebnější a vnímáme ji nejoprávněněji ve chvíli, kdy někdo umírá. Skrze odpuštění se čistíme od temnoty svých minulých skutků a nejúplněji e přivádíme na cestu skrze smrt. Chceme-li se cvičit v odpouštění, nemusíme čekat na umírání někoho blízkého.“ (Ira Byock, s. 59). Tento americký lékař a propagátor hospicového hnutí vyzdvihuje sílu čtyř vět: „Prosím, odpusť mi. Odpouštím ti. Děkuji ti. Mám tě ráda (a).“, které jsem hodně využívala při práci s umírajícími, pečujícími, pozůstalými. Pomáhaly při odcházení z našeho světa a dovolím si k nim přidat ještě jednu „Pro-pouštím tě.“.

Nechal se inspirovat starou havajskou technikou Ho'oponopono pocházející ze starobylého havajského učení Huna. Ihaleakalá Hew Len, Ph.D. havajský mistr, učitel a psycholog, původní verzi zjednodušil do opakování čtyř vět: „Miluji tě.“, „Omlouvám se.“, „Prosím, odpusť mi.“, „Děkuji ti.“ Původní způsob, jak pracovat s technikou, bylo odříkávání modlitby od havajské kahuny Mornah Nalamaku Simeony: „Božský Stvořiteli, Otče, Matko, Synu v jednotě... Pokud jsme se já, celá má rodina i příbuzenstvo a všichni mí předkové v myšlenkách, slovech a skutcích a ve svém jednání dopustili vůči

Tobě, Tvé rodině nebo vůči Tvým příbuzným či předkům čehokoli zlého od počátku stvoření až do dneška, prosíme Tě o odpuštění... Dopřej nám očistění, uvolnění a odstranění všech negativních vzpomínek, bloků, energií a vibrací a přeměň tyto nechtěné energie v čisté světlo... A tak se staň.“ Vnímám tuto verzi jako výrazně foundingovou, očišťující svůj rod. Mohli bychom spojit s indiánským příslovím „Vše, co děláme pro sebe, děláme pro sedm generací dozadu a sedm generací dopředu.“

V Knize odpuštění představili jihoafrický anglikánský arcibiskup Desmond Tutu a jeho dcera Mpho Tutuová univerzální čtyřfázovou cestu, jak odpuštění dosáhnout (v kombinaci s některými nejnovějšími výzkumy neurovědy):

1. Vyprávění příběhu. Jakékoli odpuštění musí začít tím, že se vyjeví pravda. Co se stalo, můžete zapsat do deníku nebo se svěřit spolehlivému příteli. To vám pomůže integrovat vzpomínky ve vědomí a zneškodnit něco z vaší emoční reaktivity. Chcete-li pomoci s léčbou vzpomínek a vyhnout se tomu, aby vás opakovaně traumatizovaly, je užitečné představit si, že se na událost díváte, jako by se stala ve filmu. Takto snížíte pravděpodobnost vyvolání stresové reakce. Jednu z metod, jak vyvolat vzpomínky, vypracoval Ethan Kross s kolegy a navrhuje postupovat takto: Zavřete oči. Vraťte se v čase do místa onoho negativního emocionálního zážitku a v duchu si scénu představte. Od situace pár kroků poodstupte a vzdalujte se od ní tak daleko, abyste se mohli na událost dívat jakoby z dálky a vidět v ní své vzdálené já. Pozorujte, jak se situace rozvíjí, jako kdyby se to vašemu vzdálenému já dělo všechno znovu. Toto vzdálené já sledujte.

2. Pojmenování bolesti. Fakta jsou fakta, ale tyto zážitky vyvolaly i silné emoce a bolest, jež je důležité pojmenovat. Jak se budete dívat na to, jak se situace odvíjí kolem vašeho vzdáleného já, snažte se pochopit jeho nebo její pocity. Proč má ta vzdálená osoba tyto pocity? Jaké byly příčiny a důvody pro jejich vznik? V případě, že bolest je čerstvá, zeptejte se sami sebe: „Bude na mě mít tato situace vliv za deset let?“ V případě, že bolest je stará, zeptejte se sami sebe, zda chcete v prožívání této bolesti pokračovat, nebo zda se chcete od utrpení, které vám působí, osvobodit.

3. Udělení odpuštění. Schopnost odpouštět pramení z pochopení naší společné lidskosti a uznání, že nevyhnutelně zraňujeme a jsme zraňováni, protože jsme lidé. Jste schopni přijmout lidskost člověka, který vám ublížil, a skutečnost, že vám pravděpodobně ublížil proto, že on sám trpěl? Pokud jste schopni akceptovat společné lidství, pak se vám možná podaří vzdát se svého zdánlivého práva na pomstu a budete moci vykročit směrem k odpuštění spíše než k odvetě. Je také třeba si uvědomit, že zejména mezi blízkými

osobami může docházet k opakovanému vzájemnému zraňování. Často potřebujeme nejen odpustit, ale zároveň požádat o odpuštění a přijmout svou roli v lidském dramatu.

4. Obnovení nebo ukončení vztahu. Jakmile jste někomu odpustili, je nutné učinit další důležité rozhodnutí: Chcete vztah obnovit, nebo ukončit? V případě, že zkušenost byla silně traumatizující, není cesty zpět do vztahu, který jste měli předtím, ale naskýtá se příležitost vytvořit vztah nový. Obnovení vztahů může přispět k uzdravení naší společnosti. Ukončení vztahu nám dovolí jít dál, zvláště pokud jsme schopni člověku, který nám ublížil, skutečně přát to nejlepší, a uznat, že on, stejně jako my, se chce zkrátka vyhnout utrpení a být ve svém životě šťastný.

(e-kniha Kniha radosti)

Proces odpouštění souvisí s tím mít k sobě láskyplný vztah, popisuje Caroline Myss (intuitivní lékařka) jako Cestu k silnému srdci v 6 nápomocných krocích:

1. Nehleďte tolik ven, ale dovnitř. Naše energie jde často ve směru: „tam je ten blbec“, „jak mi to mohli udělat“, „proč...“. Podstatnější je obrátit se k sobě a hledat zdroj bolesti; zkoumat, co se to stalo, co je to za bolest, jaké to má kvality, podpořit klienta, aby v klidu bolest zkoumal.

2. Je dobré si najít svědka (terapeut, přítel), který bude pomáhat sledovat, co se objevuje v souvislosti se zraněním, nekritizuje, nezachraňuje, dává prostor. Dělat kroky pro rozvolnění pouta se zraňující osobou může být blokováno obavou např. strachem ze samoty. V terapii může terapeut vést k uvědomění, jaké strachy jsou spojené s bolestí. Dává pozor na dvě rizika spojená s Trojúhelníkem: Ponechat si zranění a trpět; identifikovat se s bolestí, chybí ochota dělat kroky a rozvolnit pouto. Sledovat, jak zranění mění pohled sama sebe a druhých lidí (zranění mi dává práva, pozici).

3. Pracujeme se Svědkem na tom, jak zranění ovlivnilo vidění sama sebe a druhých lidí? Dojít k vhledu, zda a jakou sílu, pozici, právo mi zranění dalo? Hrozí pak druh identifikace s obětí, právo hodnotit, moci, jít do role pronásledovatele. Svědek mi pomáhá na sledování toho, jaký vliv to na mě mělo, abych se vyznala ve své vnitřní motivaci, proč chci zůstat nebo jít dál.

4. Co mi to vzalo nebo jak ublížilo? Zda z toho něco nevzešlo, co by mohlo mít pozitivní kvalitu, podpůrnou. Jakési „ztráty a nálezy“, „sklizeň“, to špatné mě duchovně posílilo, posunulo – ovšem musí to být naše cesta, ne vložená forma někým z vnějšku. Nenabízet tento pohled příliš brzo - „podívejte se, co vám to přinese dobrého?“

Ve chvílích zranění se takto neptat, ač by to byla pravda. Důležité pečovat o vlastní rány, abychom nezranili klienta.

5. Když se na to podíváme tímto pohledem, teprve pak přichází kapacita práce na odpuštění. Není to jednorázové. Odpuštění je výsostně vědomý čin, mizí touha pomstít se nebo přání, aby se mu něco „za to“ stalo. Opuštění nastavení na pomstu, opustit vnímání sebe sama jako oběti, rozšiřovat sebepojetí toho, co jsem. Vědomý krok, že budu dělat vše proto, abych se vnímala jinak. Zhmotnit do rituálu. Nějaká změna. Krok spojený s vitalitou. Podobné šamanským rituálům, které přivolávají ducha síly ztraceného v minulosti.

6. Když se nám to podaří v jednom kontextu, měli bychom z toho čerpat poučení a znalost, jak být v dobrých pocitech v přítomnosti, kdy je to dobré. Můžou se o ošetření začít hlásit další zranění. S lehkostí to může člověk začít přinášet, začne mě to bavit. Méně se lepíme na svoje stará zranění.

(C.Myss, s. 242-245)

5. ZÁVĚR

Někteří vnímají odpuštění jako prohru, přiznání slabosti, povinnost se vzdát hněvu a pomsty, potřebu vygumovat, zapomenout, „resetovat“, udělat tlustou čáru... Což zní jako disociace, odštěpení, ale v systému to pořád je. Druhá strana si pak často myslí, že se vlastně nic nestalo a může zraňovat dál. Nebo se obávají, že toho druhého by měli začít mít rádi, říkat mu to do očí.

Opak je pravdou, odpuštění je cesta k vnitřní síle a harmonii. Odpouštíme, když jsme na to připraveni. Vědomě se rozhodujeme znovu a znovu, že touto cestou půjdeme. Přitom nevytěsňujeme emoce, dovolíme si prožít hnus, zradu a jiné bolesti. Abychom nakonec přerámovali a pochopili. Odpouštíme především kvůli sobě samým, abychom ulevili svému srdci, vědomě odložili vnitřní zátěž.

Odpustit je důležitá položka, která dělá energetickou změnu. Skutečné odpuštění je proces léčení srdce v kontextu toho, co bylo zraněno. Zranění bylo emocionální, takže cesta je také více emocionální. Nemůžeme ji uchopit rozumem, s ektodermem cestu propojíme až v závěru.

Cesta pouštění – opouštění – odpouštění je pro každého různě dlouhá, trnitá a originální. Někdo se zasekne a zůstane v této fázi tak dlouho, dokud neodpracuje, co má. I s rizikem, že do cíle nedorazí. Stejnou mapu na jiné cestě odpouštění nemůžeme použít. Tak jako při ztrátě blízkého člověka se škrábeme pokaždé na jinou Horu smutku i při cestě odpouštění jdeme jinou krajinou než minule. Odpouštíme něco jiného. Můžeme ovšem používat pomyslný kompas, který nám bude napovídat, zda jdeme správným směrem. Směrovky mne napadají následovně:

- ♥ Vyzvi svého vnitřního pozorovatele, co vidí, cítí, vnímá... třeba při navažských otázkách (nebo si vymysli své): „Je dnes mé srdce otevřené, jasné, silné a plné? Mám, co potřebuji? Mám dost láskyplných podnětů? Jsem u dobrého stolu? Spím ve správném loži? Jsem ve správném tepee?“ Jestliže jsi udělal dost kroků k tomu, aby se výše uvedené naplnilo, a stále trvá nedostatek, následuje otázka: „Jsem opravdu na správném místě?“
- ♥ Pracuj s obrazy toho, co o/pouštíš a uvědom si, jakou to má kvalitu. Jak hluboko to bylo (nebo dosud je) v tvém srdci vryto? Zkus rozlišit, zda pouštíš, co je prázdné, toxické a bolest vyvěrá více ze zranění z dětství (attachmantem)...Nebo to opravdu bylo tak chutné, sytící, hodnotné, cenné?

- ♥ At' už odpověď je jakákoliv, dovol si prožít emoce s tímto uvědoměním a loučením spojené – vztek, lítost, bolest... A jdi po jejich proudu, nevzpírej se jim a taky záměrně nerozšiřuj koryto toku jejich řeky. I rodička by měla následovat kontrakce a nemůže zadržet dítě ve své děloze.
- ♥ Přitom je dobré nezapomínat na léčivé zdroje svého těla a ducha – „Dýchej.“, „Sounding is grounding.“, „Pevná půda pod nohama. Hlava na svém místě. Otevřené srdce“...
- ♥ Zkus udělat dobrou sklizeň, poděkovat...mnohému ses mohl/a i přes zranění naučit, dozvědět, získat, vyrůst...
- ♥ Dovol si udělat krok, pohyb rukou, vydechnout... následuj impulsy svého těla a zkus pro-pustit, vy-pustit, o-pustit, od-pustit, co odejít má...
- ♥ ...a udělat prostor novému, přijmout nové možnosti, nebát se nových přicházejících nabídek, nadechnout se či vzít (nechat vložit) do dlaní...s důvěrou a láskou k sobě.
- ♥ Zkus se obejmout, postarat se o dům svého srdce, kde máš zdroje vnější i vnitřní, kde je tvoje láska k sobě sama, jaká jsou práva na tvé potřeby (s pokorou k potřebám druhých)

Určitě existují další poučky, jen pozor, ať se v nich neztratíme. Věřím, že každý by psal práci na toto téma jinak. Někdo by rozpracoval víc jiné patro Biosyntézy, přidal další...třeba Crowning. I když jej zmiňuji až nyní, vnímám jej už zakomponovaný...podle toho, jak jsme odpustili. Což mi připomíná další Yvony Lucké obraz hornického rypadla „Čím hlouběji, tím výš“. To platí i u procesu odpouštění.

6. LITERATURA

- BÍM Jan František - Cesta (ne)obyčejného člověka Bím, 2016, e-kniha
- BOWLBY John – Vazba, Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-670-4
- BYRON Ira - Čtyři klíče k životu, Portál, 2015, ISBN 978-80-262-0777-1
- HOLUB A. - Odpusť a buď volný, Dobrovský, 2016, ISBN 978-80-7390-343-5
- Kolektiv autorů. Studijní texty k výcviku v biosyntéze, ČIB, 2017
- LEVINE, A., Heller R. - Citové pouto, Synergie, 2019, ISBN 978-80-7370-503-9
- LEVINE Peter.A. - Némé zpovědi, Maitrea, 2019, ISBN 978-80-7500-449-9
- MYSS Caroline - Anatomie ducha, DharmaGaia, 2017, ISBN 978-80-7436-070-1
- SIEGEL Daniel – zdroj: www.drdansiegel.com
- TITL, Slavoj - Psychoanalytická párová terapie, Portál, 2014, ISBN 978-80-262-0701-6
- TUTU Desmond & Jeho Svatost Dalajlama XIV. (p), ABRAMS Douglas Carlton - Kniha radosti, 2017, Jota) - zdroj: www.bookport.cz/e-kniha/
- WINNETTE Petra - Co je to attachment, 2018, NATAMA Publishing