

**ČESKÝ INSTITUT BIOSYNTÉZY**



**Práce se sny v biosyntéze**

**ZÁVĚREČNÁ PRÁCE**

**Blanka Kuželová**

Výcvik V.

2016-2020

Milý Pate,

přišel jsi za mnou, když jsem vyřezával nějakou figurku z dřeva, a řekl jsi: „Co abys udělal něco pro mě?“

Zeptal jsem se tě, co bys chtěl, a tys odpověděl:

„Skříňku.“

„Na co?“

„Na věci.“

„Na jaké věci?“

„Podle toho, co máš,“ řekl jsi.

Tady máš tedy svou skříňku. Dal jsem ti do ní skoro všechno, co mám, ale ještě není plná. Je v ní bolest i vzrušení a dobré i špatné pocity, zlé i dobré myšlenky – rozkoš z vymýšlení i něco zoufalství a nepopsatelné radosti z tvorby.

A navrch k tomu všechna vděčnost i láska, kterou k tobě cítím .

Jenomže skříňka ještě pořád není plná.

John

*John Steinbeck*

# Obsah

<b>Úvod .....</b>	<b>str.3</b>
-------------------	--------------

## **Teoretická část**

<b>1. Spánek a snění jako součást individuálního rytmu .....</b>	<b>str.5</b>
<b>2. Cirkadiánní rytmy .....</b>	<b>str.8</b>
<b>3. Sny v psychoterapii.....</b>	<b>str.10</b>
<b>4. Práce se sny v biosyntéze.....</b>	<b>str.11</b>

## **Praktická část**

<b>1. Jak pracuji se sny.....</b>	<b>str.20</b>
<b>2. Ukázka z terapie s komentářem.....</b>	<b>str.23</b>

<b>Shrnutí.....</b>	<b>str.28</b>
---------------------	---------------

<b>Závěr.....</b>	<b>str.30</b>
-------------------	---------------

# Úvod

Ve své práci se chci zabývat způsoby práce se sny v biosyntéze.

Sny provází naši existenci tak jako ji provází spánek. Pozornost upoutávají odpradávná. Snům se věnují neurologové, kteří chtějí zjistit, co se děje s naším mozkiem ve chvíli snění. Zda sníme jinak při emoční či pracovní zátěži a jinak ve chvílích relaxace, popř. jestli je rozdíl mezi sněním mužů a žen... Sen se někdy po probuzení brzy vytratí a jindy naopak si ho pamatujeme dlouho poté, co se nám zdál. Velkou roli hrají opakující se sny, jako by chtěly na něco podstatného upozornit.

Sny se často oblékají do symbolů, jejichž význam je přístupný nejvíc právě jen snícímu. Z tohoto pohledu mohou být nejrůznější lexikony snů až zavádějící. Ve snu můžeme mít roli pozorovatele nebo jednoho z aktérů, popř. můžeme být čímkoliv a kýmkoliv v našem snu.

Sen poskytuje zážitek, který může mít význam pro náš život. Psychoterapeuti různých směrů se zabývají jejich analýzou, aby pomohli odhalit snová sdělení. Sny mohou obohacovat náš život, mohou poukazovat na naše omyly, ale také na naše vnitřní kvality a zdroje.

Možnost kontaktovat se svými zdroji a dosáhnout vyváženosti v emocích, v těle a ve vztazích je jedním z cílů biosyntetické psychoterapie. Tato metoda klade důraz na integraci tělesných, prožitkových a mentálních procesů. Pracuje s jejich zrcadlením.

Biosyntetická práce se sny tak může rozšiřovat možnosti porozumění našim základním životním proudům - ektodermu, endodermu a mezodermu – nahlédnout na blokace v Life Fields a přispět tak k obnovení dobrého kontaktu se sebou a poznat své místo ve světě.

# Teoretická část

## 1. Spánek a snění jako součást individuálního rytmu

**Biosyntéza** klade důraz na to, abychom se celkově řídili **rytmem svého procesu**. To přispívá, mimo jiné, k dobré **pulsaci**, dobrému fungování v běžném světě. Je ovšem třeba respektovat lidskou variabilitu: někdo spí deset hodin, někdo jenom čtyři. Součástí terapeutické práce je pomoci klientovi, aby se řídil svým biologickým rytmem a nepodléhal představám o kulturních stereotypch, tedy kulturním pancíři, pod kterým je ukrytá lidská spontaneita a případné interference (Biosyntéza, Výbor z textů, 2012).

Na stejné stránce můžeme najít větu o tom, že „interferenční vzorce přenosu mezi dvěma lidmi v posledku zobrazují interferenční vzorce přítomné uvnitř člověka. Celý ten náš vnitřní konflikt“.

Podle Boadelly (2013) je **pulsace** založena na předpokladu existence tří základních energetických toků nebo životních proudů pulzujících v těle. Tyto tři proudy souvisí se třemi buněčnými vrstvami v oplodněném vajíčku (ektoderm, endoderm, mezoderm), z nichž se formují jednotlivé orgánové systémy. Na jiném místě pak uvádí, že jestli je mysl vnějškem těla, pak tělo je vnitřkem mysli.

Pokud se víc zabývám tím, co je vlastně spánek, nacházím řadu odkazů. Podle Walkera (2021) je **spánek** stav vědomí významný pro naše zdraví. Má blahodárné účinky na psychické rozpoložení i tělesné projevy, obnovuje a obohacuje rozmanité funkce, včetně schopnosti učení, pamatování a logického rozhodování. Během nočního snění se aktivují všechny stěžejní mozkové struktury orientované na emoce a paměť, tedy amygdala spolu s emočními centry v mozkové kůře, a také hippokampus, důležité centrum paměti.

V našem životě se v souvislosti s pulsací pravidelně střídají dva základní stavy vědomí: **spánek a bdění**. Jsou v souladu s působením vrozených biologických, cirkadiálních, rytmů.

**Spánek** lze definovat jako rytmicky se vyskytující stav organismu, pro který je typická snížená reaktivita na vnější podněty, snížená pohybová aktivita a kognitivní činnost. Dále jsou charakteristické specifické změny aktivity mozku, které jsou zjistitelné pomocí elektroencefalografu. Při **bdění** má organismus normální senzorické a motorické vztahy se zevním prostředím. Je dráždivý, přijímá, zpracovává a zachová informace a vydává příkazy výkonným orgánům (Vašutová, 2009).

Spánek tedy umožňuje regeneraci lidského těla a probíhají při něm různé myšlenkové procesy, příkladem může být právě snění. **Snění** je závislé na stavu naší centrální nervové soustavy, na našem psychickém rozpoložení. Podle Walkera (2021), který se opírá o nejnovější hypotézy neurobiologických a neurofyziologických zjištění, mají sny svůj účel:

1. **Zapamatování** si podrobností o cenných a významných zážitcích a jejich začlenění do celkové stávající paměti, a k tomu vytvoření vlastního autobiografického pohledu na věc.
2. **Zapomínání** nebo **ředění** bolestivých nebo nepříjemných pocitů dříve spojených s danými zážitky.

To by mohlo ukazovat, že snění během spánku je vlastně hojivé přehodnocování vlastního života. Rozumím tomu tak, že kdyby spánek tuto funkci neplnil, přesněji jeho REM fáze, naše individuální paměť by byla naplněná chronickou úzkostí a každé připomenutí bolestné záležitosti by vracelo i emoční zátěž, kterou bychom stále dokola prožívali.

Podle dr. Cartwrightové (in Walker, 2021, str. 241), která se zaměřila na obsah snů u lidí vykazujících známky deprese v souvislosti se zničujícími zážitky opakovaně konstatovala a také publikovala, že pouze ti lidé, jejichž sny obsahovaly prvky nepříjemných zážitků, jimiž procházeli, dosáhli klinického zlepšení. Naopak ti, u nichž se sny aktuálních nepříjemných zážitků netýkaly, se z deprese nemohli dostat.

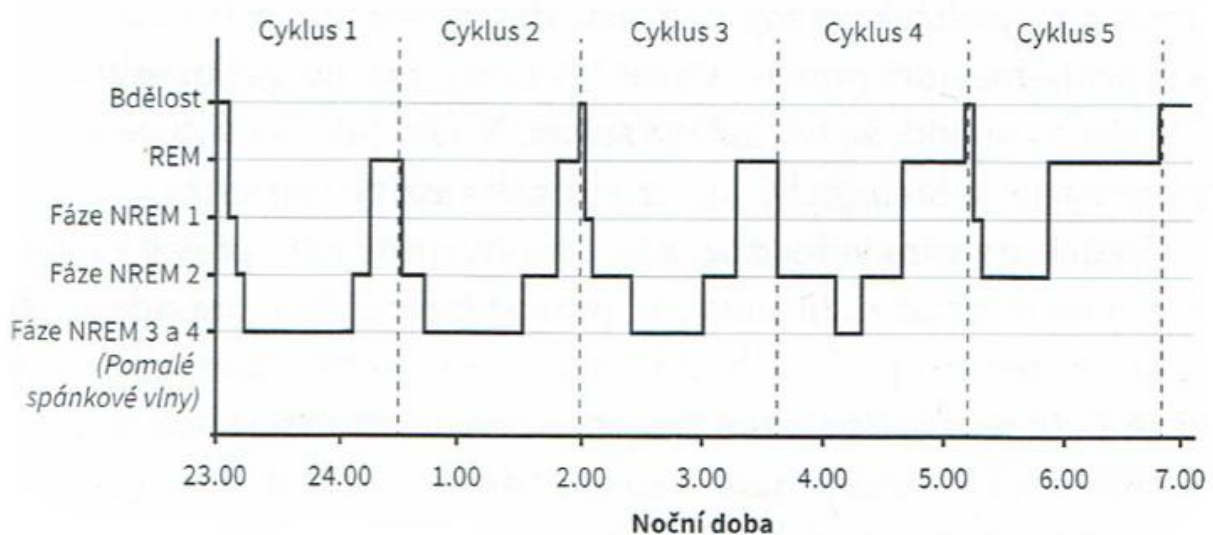
Pro noční sny lze najít mnoho definic. Pro ilustraci uvádím některé z nich:

- „Sen je řečí nevědomí, je to jazyk obrazů, kterým nevědomí hovoří k našemu vědomému já“ (Dieckmann, 2004).

- „Sen je představivost vyskytující se během spánku“ (Hartl, Hartlová, 2009).
- „Sen je snem, teprve, když z něj procitáme. Sen je výrazný zážitek spánku, který si v bdělém stavu do větší či menší míry dokážeme vybavit. Vypovídá cosi o naší emocionální životní situaci, jež je pro nás v současnosti ústřední. Je projevem našeho bytostného Já ve spánku“ (Kast, 2013).
- Biosyntéza hledá např. aspekt snu, malý krok, za který si mohu a chci vzít zodpovědnost a který zároveň přinese úspěch a podporu (Gabrielle Hope, ústní sdělení – Centering, 2016)

Jen stručně k průběhu spánku. Stav přechodu z bdění do spánku se nazývá **hypnanogický stav**. Poté následují další spánková stadia, kde rozlišujeme dva hlavní typy spánku: REM spánek a NREM spánek.

Průběh spánku, přesněji mozkové vlny, můžeme měřit elektroencefalografem. Pro ilustraci uvádím tabulku se základními druhy mozkových vln a jejich charakteristikou (Walker,2021):



Architektura spánku

**REM** spánek je charakteristický nízkým svalovým napětím a rychlými očními pohyby pod víčky. Záznam mozkových vln je na EEG podobný záznamu v bdělém stavu. Z celkového spánku zaujímá přibližně 25% času ( Plháková, 2013).

V průběhu jedné noci se fáze REM spánku střídají s fázemi **NREM** spánku bez rychlých očních pohybů. Těchto cyklů bývá zpravidla čtyři až šest a trvají přibližně 70-100 minut. První REM fáze trvá zhruba 5-10 minut a další se postupně prodlužují (Walker,2021).

Sny se vyskytují v REM spánku i v NREM spánku. Jejich analýza souvisí se schopností a kvalitou zapamatování snových zážitků. V určitých obdobích si pamatujeme sny snadno, v jiných fázích života si je nedokážeme zapamatovat vůbec.

Výraznější vzpomínky po probuzení si dokážeme vybavit na sny, které se nám zdají v **REM** fázi. Naopak sny, které se objevují v NREM spánku bývají kratší a neobsahují tolik vizuálních a sluchových představ.

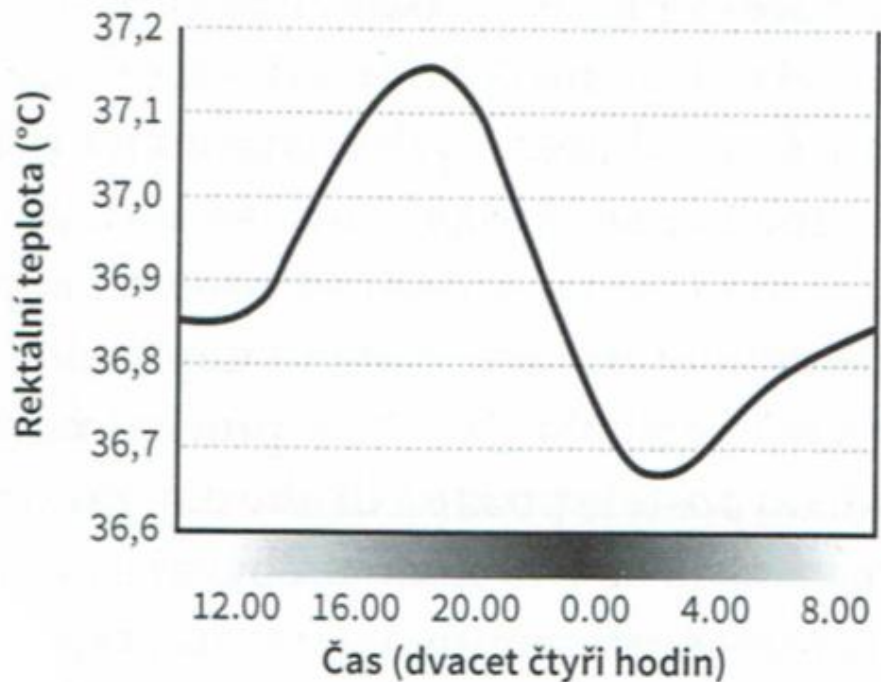
## 2. Cirkadiánní rytmy

Cyklus střídání dne a noci, spánku a bdění, je pro nás charakteristický. To, kdy chceme spát nebo bdít se řídí „hodinovým strojem“ nastaveným na dvacet čtyři hodin ukrytým hluboko v našem mozku. Podobně v sobě máme zakořeněné i další projevy pulzace: nádech - výdech, aktivita – odpočinek, nasycení – hlad.

Přirozený čtyřicetihodinový biologický rytmus – **Cirkadiánní rytmus** - je přirozenou a mocnou silou našeho života a je vlastní každému člověku. Měl by být sladěn s rytmem dne a noci. Ovládá naše lidské vzorce – kdy spíme, kdy chceme být vzhůru, preferovanou dobu jídla, ale také rychlost metabolismu a vylučování mnoha hormonů. Významně určuje náš funkční stav a také výkonnost organismu. Biologické hodiny spojené s rytmickým střídáním klidu a aktivity je pro nás typické. Cirkadiánní rytmus vysílá svůj signál do všech oblastí mozku a všech orgánů v těle. Jen na okraj: v této souvislosti je známé dělení na dva chronotypy: „skřivani“ – **ranní typy** a „sovy“ – **noční typy**. Cirkadiánní rytmus u denních tvorů, jakými jsou lidé, aktivuje tělesné a mozkové mechanismy a udrží nás vzhůru. Po setmění se tyto procesy utlumí. Jedním z příkladů cirkadiánního rytmu může být v této



souvislosti tělesná teplota. Začíná se zvyšovat od času 0.00 a vrcholu dosahuje v pozdním odpoledni. Potom se trajektorie mění. Teplota se začne snižovat s příchodem noci. Cirkadiánní rytmus řídí tělesnou teplotu bez ohledu na to, zda člověk spí nebo ne (Walker,2021):



Obvyklý čtyřiadvacetihodinový cirkadiánní rytmus  
(bazální tělesná teplota)

S rytmickým střídáním se můžeme potkat také ve smyslu **rozpínání a kontrakce**, tak jak je popsal Reich. Funkčně jsou podobné pohybu protoplazmy jako u améby (Biosyntéza, výbor z textů, 2012). Jde o základní proces **pulsace**, společný všem myšlenkově emočním vjemům (Boadella, Frenkel, Correa, 2009). „ Je to rozšíření , zbytnění, roztažení a pak stažení se zpět , smrštění a zkrácení. Obracíme se ke světu a vracíme se k sobě v nekonečném cyklu“ (Keleman, 2013). Pulzace prochází celým tělem zevnitř ven a naopak.

Biosyntéza pracuje s **pulzací** nejen v rámci konceptu devátého, nepárového, motorického pole. Obnovení pulzace je jedním z podstatných kroků v rámci terapie. Věřím, že v neposlední řadě k tomu může přispět i práce se sny.

### 3. Sny v psychoterapii

Sny nás přitahují odedávna, možná právě proto, že probíhají v obrazech. První knihu výkladu snů sepsal kolem roku 160 Artemidóros Efeský. Sny se už tehdy používali k léčbě. Ve středu zájmu nebyl jen výklad snu, ale také jeho působení na člověka (Kast, 2013).

Aristoteles spojuje sny s projevy těla. Podobně také Thomas Hobbes nebo Immanuel Kant. Erich Fromm uvádí příklad se snem o žízni nebo kostelních zvonech v neděli a zvoněním budíku.

Jednou z nevýraznějších a nejcitovanějších postav v souvislosti s analýzou snů je **Sigmund Freud**. Zakladatel **psychoanalýzy** považoval **Výklad snů** (Die Traumdeutung, 1899) za jedno ze svých nejpodstatnějších děl. O snech mluví jako o „královské cestě do nevědomí“. **Zjevný** obsah snu je podle Freuda tvořeno rezidui z předchozího dne, **latentní** obsah pudovými přáními, která pochází z raného dětství. To, čeho si Freud cenil nejvíce, nebyl jen sen samotný, ale pečlivá analytická práce.

Práce se sny se postupně staly součástí mnoha psychoterapeutických směrů. Sám David Boadella vnímal u kořenů své biosyntézy vliv dynamické a hlubinné psychoterapie (Boadella,2005).

Vzhledem k tématu práce se omezím na terapeutický směr, který mi kdysi, zcela náhodně, svět snů otevřel.

#### **Analytická psychologie C.G. Junga**

K hlavním pojmům toho směru patří **individuální a kolektivní nevědomí, archetypy, komplexy a symboly**. V procesu **individuace**, ať už vědomém či nevědomém, by měl směřovat

k **osobní ucelenosti**. Té je dosaženo, když jsou části psychického celku, vědomí a nevědomí, navzájem propojené. Určitá část nevědomí ale zůstává neobjasněná, proto uskutečnění osobní ucelenosti je z tohoto pohledu nedosažitelným ideálem.

Při práci se sny zde vystupuje do popředí princip **synchronicity**. Jde o smysluplnou koincidenci určitých událostí, které spolu navzájem kauzálně nesouvisí, ale mají stejný nebo podobný významový obsah.

Základním nositelem snového významu je **symbol**. Sny s námi komunikují prostřednictvím symbolů, obrazů a metafor. Je v nich zhuštěna psychická zkušenost člověka.

Analytická psychologie rozlišuje sny **kompensační** (plnější prožívání a posouzení současné situace), **prospektivní** (orientace do budoucna s možnostmi řešení) a **reduktivní** (korekce nadhodnocování a přeceňování vlastní osoby, jiných osob nebo situace).

Se sny se pracuje na objektové a subjektové rovině. **Objektová** rovina předpokládá, že sen se skutečně týká osob a objektů, které v něm vystupují. **Subjektová** rovina zrcadlí náš vnitřní život, osoby a objekty jsou tedy částmi nás samotných.

Při výkladu snu se používá přítomný čas, analyzující sen zapisuje, přečte, snící může doplnit.

Základní metodou je pak **amplifikace**. Jde o řízenou asociační činnost, která umožňuje jádro snu obohatit všemi dostupnými analogickými obsahy. Podstatný je obsah, se kterým se ztotožní snící. Jung ovšem upozorňuje na mnohohrstevnatost snů.

#### **4.Práce se sny v biosyntéze**

Práce se sny v analytické psychoterapii mi cestu ke snům otevřela. Biosyntéza ji obohatila o další pohledy a možnosti. Při práci se snem je třeba se ptát, jestli jsou prvky snu skutečným projevem kvality klientovy osobnosti nebo naplňují kompenzaci či odhlížení od reality.

Při zpracování této oblasti se nejčastěji inspiroji zápisy a materiály z výcviku v biosyntéze.

**Biosyntéza** jako specifická forma somatické psychoterapie „uznává jedinečnost jednotlivce a

rozmanitost vývojových cest. Ty tvoří základ naší sebeformace. Lidská bytost je chápána jako multi - dimenzionální a odlišné úrovně pocitů a projevů jsou vnímány jako vzájemně propojené životní pole zkušeností (např. fyzické, vitální, emocionální, mentální duchovní)“ (Studijní texty k výcviku v biosyntéze, 2017).

Biosyntetickou psychoterapii vnímám jako jemnou práci. Pomáhá otevírat **pulzaci** životní energie prostřednictvím propojování **životních proudů** (Life Streams) a **životních polí** (Life Fields). Přes **otevřené** a **zavřené** systémy Life Fields můžeme pozorovat tělesné i duševní bloky, ale také postupně začít zahlížet **esenci** a hledat své **zdroje**.

Koncept proudů života je představen v embryologickém modelu jako **ABC biosyntézy** Boadella (2009). **A - Afect** je chápán ve smyslu emočního systému na endodermálním základě. **B - Behavior** odkazuje na chování člověka a vztahuje se k mezodermu. **C -Cognition** se realizuje prostřednictvím myšlení, tedy k ektodermu. Korespondují se třemi vrstvami vývoje plodu a následně horizontálního vývoje. Mají vliv na formování osobnosti člověka.

Pole života představují prožitky člověka, jeho osobní zkušenosti. Boadella rozpoznává sedm životních polí podle toho, jak odpovídají segmentům páteře:

**Kořenové centrum** – zakořenění , kontakt s tělem, s druhými, se světem. Má vztah k motorickým polím.

**Centrum Hara** - souvisí s energií, vitalitou a sexualitou.

**Centrum solar plexu** – je vnímavé na naši sebedůvěru, hranice a limity. A také na manipulaci a mocenské chování.

**Srdeční centrum** – schopnost navázat vztah, mít rád, schopnost soucitu. Propojení s druhými lidmi.

**Hrdelní centrum** – most mezi myšlenkami, emocemi, jednáním a pohybem projevený v komunikaci a způsobu řeči.

**Zrakové centrum** – schopnost dívat se na sebe i na druhé. Vidět esenci – v člověku, v situaci.

**Korunní centrum** – propojení našich kvalit a jejich přesah, spiritualita.

Biosyntetická psychoterapie nám pomáhá nalézt cestu k ukotvení, tedy k dobrému a zdravému kontaktu s realitou a se sebou, pomáhá dobré pulzaci, otevření srdce. V jistém smyslu nám umožňuje „konečně překročit hranice makrokosmu, v němž žijeme ponoření a souběžně na jemnější úrovni organismů, do mikrokosmu“ (Tatiana Neves, 2020).

**Pole života** jsou základem k rozpracování **témat biosyntézy**. Ke každému z těchto dvanácti témat je možné přistupovat také na úrovni snů, které klient přináší. Rozdělení je však jen teoretické. Při práci se sny se jednotlivá témata prolínají.

**Founding** se vztahuje k našim životním základům, k období zrození, pohybovým impulsům, tendencím tělesných tvarů – holdingu, elementům doteku (země, vody, vzduchu a ohně), k energii. Tématy jsou čas, prostor, energie, majetek.

**Práce se sny** tady může mít 5 okruhů:

- Je ve snu nějaká vlastnost spojená s uzemněním, např. boty, chodidla, nohy, krajina, kořeny, budovy, zvířata. Jsou spojené s nějakými pocity, emocemi, tělesnými vjemy?
- Je ve snu něco, co se týká kořenů nebo spodních částí rostlin atd. propojených se zemí?
- Objevuje se nějaký aspekt času, např. pomalé, normální nebo rychlé životní tempo? Jsou přítomné různé rytmy nebo jen jeden? Byli jste k novému životnímu tempu vyzváni?
- Jaké jsou ve snu symboly síly? Např. lehkost, jednoduchost, bez stresu, moc, síla, přímocharost, zápolení. Týká se to snícího nebo jde o zrcadlení? Jaký by to byl pocit udělat či neudělat to, co osoba ve snu? Je ve snu nějaký symetrický nebo naopak oddělený pohyb dvou lidí?
- Jsou ve snu části těla, na které je zaměřena pozornost? Jsou ve snu přítomné signály pohybu jako příprava na něco? Co sděluje ta část těla, tělesný vjem, tělesný pohyb. Zůstává něco z toho i po probouzení?

**Grounding** mapuje jak můžeme používat své tělo pro fungování v každodenním životě. Jde o kvalitu uzemnění, zakotvení v realitě tady a teď a také v sobě. Tématy jsou horizontalita, vertikálnost, afekto-motorická schémata, polarizace vlastností.

**Ve snech** si všímáme pohybu, chůze, projevů **motorických polí** /aktivace-absorbce, kanalizace - rotace, flexe-extenze, opozice-trakce, pulsace). Zda jsou věci jasné nebo chaotické, jaké obrazy, emoce a barvy se objevují v kontaktu se sebou i s okolím. Je potřebné zmenšování nebo vymezování hranic? Vzorové chování pro dosažení cíle.

**Centering** se zabývá zrozením, prenatálními a perinatálními zkušenostmi, rytmem a tématy změny. Také traumata spojenými se životem v děloze a porodem, polaritou mezi kontrolou a uvolněním. V těle jde o oblast prožívaného středu. Odpovídá na otázku: Kdo jsem.

**V práci se sny** lze použít postup Sylvie Specht-Boadella, tak jak nám byla předána Gabrielou Hoppe na výcvikovém setkání Centering (2016). Má 4 kroky, kdy jdeme v procesu z **dělohy noci do dělohy dne** (1.v děloze/matka noci, 2.z dělohy noci, 3.v děloze dne, 4. z dělohy dne). Není třeba sdílet celý sen, ale jen jeho úsek – **děloha noci**. Hlavní postava nebo hlavní objekt snu dostává od terapeuta otázky. Nejde o analýzu snu, ale pokládají se otázky k cestě **z dělohy noci**:

- Co hlavní postava cítila, případně co při svém prožívání potlačovala?
- Co hlavní postava dělala, nebo naopak nezvládla udělat?
- Vnímáte u sebe nějaké konkrétní chování nebo postoj, když se díváte na hlavní osobu?

**Děloha dne** je vnímána jako svět intuice a tvořivosti. Je třeba si připravit papír a tužku. Vhodné je začít 10minutovou cirkulací solar plexus – třetí oko. Po ukončení meditace snící zapisuje svůj sen, nechává slova volně plynout bez jakékoliv kritiky. Je to příležitost zažít sen znovu a zároveň zapojovat intuici. V děloze dne je možné sen přetvořit – nechat ho znovu zrodit.

**Z dělohy dne:** Snící přečte „nový“ sen. Terapeut si zaznamenává, co považuje za důležité.

Položí klientovi otázky:

- Došlo ke změně postoje nebo chování? Pokud se něco změnilo, co to bylo?
- Co z toho můžete v každodenním životě využít? Jak, kdy, kde, jakou formou, s kým?

Odpovědi by měly být co nejkonkrétnější. Klient může rozeznat své chování nebo opozit.

**Holding** se věnuje tématům syčení a potřeb v prvním roce našeho života. Odpovídá na otázky, zda bylo syčení zdravé a dostatečné nebo vytvářející vzorce závislosti. V těle zkoumáme oblast mezi hrdlem a srdcem, zvědomujeme způsoby doteku. Téma odpovídá na otázku: Komu a čemu můžu věřit? Bývá často zdrojem paranoidních a depresivních poruch.

**Práce se sny** se týká aspektů **výživy, ochrany nebo potřeb**. Může jí o symbolické zpodobnění, přítomnost „waste energy“, souvislost mezi dotekem a aspekty výživy. Jde také o vzorce chování, které se vztahují k výživě nebo orálnímu chování.

**Bounding** se zaměřuje na energii v solaru plexus a na emoce vzteku a úzkosti sympatiku. Je to téma osobní síly, sebeprosazení, přiměřených hranic. Hledají se konstruktivní způsoby sebeobrany. Zvědomují se vzorce oběti, pronásledovatele a zachránce.

**Práce se sny** se tady obzvláště zaměřují na **emoce a pohyb**. Můžeme pracovat se 4 oblastmi:

- Vyskytuje se ve snu nějaký pohyb ve směru „proti“ někomu, něčemu nebo naopak „od“ někoho, něčeho? Je ve snu něco blízko nebo daleko? Jsou pohyby spojené s tělesnými vjemy nebo emocemi?
- Vyskytuje se ve snu situace spojená s horkem, chladem, sluncem či sněhem? Různé kvality pocitové teploty. Je třeba více tepla nebo chladu?
- Pokud se objeví strach, jaké jsou symboly ochrany a bezpečí?
- Když se objeví vztek nebo zuřivost, jak by vypadaly ve zpomalených záběrech?

**Charging** se týká témat energie a vitality, nabíjení a vybíjení energie, sexuality a slasti. V těle se zaměřujeme na oblast hara, boků a pánve.

**Při práci se sny** můžeme vidět **energetiku uspokojení** (uvolnit se, pustit nebo držet napětí), schopnost **rezonance, rovnováhu** mezi přijímáním a dáváním. Objevují se také **nezpracovaná traumata** „přistiženého dítěte“, oidipovské vzorce, incestní témata. V takovém případě je třeba využít práci se snem u traumatu, o kterém se zmíním později.

**Bonding** je tématem dobrého propojení a vztahování oproti symbiotické tajné dohodě nebo destruktivnímu střetávání. Základním aspektem je téma srdce, v těle pracujeme se zvědomením paží jako prostředku pro vyjádření kontaktu.

**Práce se sny** může mít pět okruhů:

I.

- Nacházíte ve snu **souvislost s pažemi či nohama nebo chodidly**? Může jít o paže vlastní nebo jiných lidí. Patří sem i symbolické vyjádření – větve stromů, tlapy zvířat..
- Jak spolu symboly mohou souviset?
- Objevují se ve snu kvality spojené s pocity, emocemi a tělesnými vjemy?

II.

- Vnímáte ve snu **poselství spojené se srdcem**, především ve vztahu ke způsobům bondingu?- Objevil se ve snu **harmonický dobře plynoucí vztah**, přitažlivost nebo specifický vztah?

III.

- Objevila se ve snu nějaká barva? Vztahují se kvality barvy k srdci, pocitům, emocím nebo tělesným vjemům?

IV. Vyskytují se ve snu emoce?

V. Objevují se ve snu **pohyby**? Např. utéct od někoho, vběhnout někomu do náruče.. Pokud ano, s jakými byly spojeny pocity a jaké pocity se objevily po daném pohybu?



**Sounding** je tématem komunikace a vyjadřování. Jde o způsoby jasné komunikace v jazyce a také její poruchy. V těle jde o hrdelní oblast, oblast uší a čelistí, zadní stranu krku, zvuk, hlas, zvuk. Součástí tématu je schopnost sebevyjádření, ale i empatického naslouchání druhým.

**Při práci se sny** se nabízejí tyto možnosti otázek:

- Jaký měl sen **nadpis** nebo titulek?
- Je ve snu nějaký vzkaz, **poselství**, týkající se komunikace?
- Bylo ve snu **více zvuků** nebo více **ticha**?
- Objevily se aspekty, které se týkaly uší?
- Přišlo ve snu **nějaké sdělení** a jaký o jaký druh sdělení šlo?
- Obsahuje sen nějaký hlubší význam sdělení, vzkazu nebo poselství?
- Jaká je tam **atmosféra**, nálada nebo teplota? Dá se to vyjádřit slovy?
- Byl tam nějaký **vztah**, vyrovnanost nebo nevyrovnanost mezi začátkem a výsledkem komunikace?

**Facing** je tématem **světla**, vnitřního i vnějšího a také **duše**, která propojuje lidi ve vzájemném kontaktu zejména skrze oči. Facing se zaměřuje na **rozhled a vhled**, oční kontakt a zrak včetně oblasti čakry **třetího oka**. Hledáme formy přeměny restriktivní obrazivosti v kreativní zdroje a způsoby zakotvení obrazivosti v těle a v pohybu.

**Při práci se sny** se zaměřujeme na následující otázky: Vyskytují se ve snu oči? Jaká je **kvalita očí**, jejich výraz, je z toho něco povědomé? Přichází z toho pohledu nějaká zpráva, **poselství**? Pracuje se také s aspektem **místa**. Jsou věci viditelné nebo neviditelné? A pokud jsou neviditelné, jaké se objevují fantazie o tom, co je skryté? Jakou má klient zkušenost s tím, co zažil ve snu? Může tam být nějaká barva, emoce pocit...

**Crowning** klade důraz na korunní čakru, kterou vnímá jako oblast přechodu mezi vlastní existencí a transpersonálním přesahem. Odlišuje spiritualitu a pseudospirituální únik z těla. Pracuje s tématy zdrojů a lidské podstaty – esence. Dotýká se postojů ke smrti a umírání.

**Práce se sny** se může vztahovat k **matrixu „důvěra-nedůvěra“**, tj. ke zdravé či nezdravé důvěře v sobe i k okolí, případně k falešné důvěře (narcismus, neschopnost vidět vlastní chyby, neschopnost sebekritiky, psychopatické vzorce chování..). Velkým tématem je **zralost, transformace, umírání a smrt**, setkání se zemřelými lidmi, ale také s bájnými postavami, cizinci. Ti mohou být ztělesněním „**vyššího já**“ nebo vykazovat zvláštní charakteristiky.

Ve snu se mohou objevovat **polarity mezi zemí a světlem**, charakteristiky země (např. úrodná nebo neúrodná půda), zvláštní kontakty se zemí, **symboly jako** světlo, prostor, slunce, měsíc, ptáci nebo něco co může létat, rozpínat se. Jak symbol může souviset s vlastnostmi snícího?

Může se objevovat také něco podivného – skryté sdělení, která má význam nebo záměr.

**Trauma** může představovat **setkání s intruzivním podnětem**, který je prožíván extrémně děsivě a naruší hranice a bezpečí člověka. Na toto téma lze pohlížet (Roz Carrol, 2001, in Studijní texty k výcviku v biosyntéze, 2017) jako na selhání autonomních funkcí. Oba systémy, jak sympatikus, tak parasympatikus, se stále více a více aktivují. Ale může mít i jinou podobu, např. **vývojové trauma**. Téma se zabývá způsoby práce podpory **vnitřní integrity**, propojováním mezodermu, endodermu a ektodermu.

**V práci se sny** se mohou objevovat **reminiscence** na proběhlou událost provázené silnými emocemi, jindy přímo nočními děsy nebo nočními můrami. Je třeba zajistit všemi možnými způsoby pocit bezpečného prostředí a používat jazyk klienta, jeho symboly a metafory. Zároveň pozorovat jeho **fyziologické reakce**, které mohou být buď ve formě „zamrznutí“ nebo „vzteku“.

Obracet pozornost ke snu je tady možné jen s nejvyšší opatrností a zdaleka ne vždy je práce se sny vhodná. Pokud ano - je lepší vybrat jen malý aspekt snu. Postupně objevujeme, co

má klient v sobě a co by mu pomohlo něco změnit. Lze využít kresby, práce s emočními, mytologickými nebo náladovými kartami, imaginace. Jde o to, aby mohl získat v tomto jednom aspektu postupně opět **svoji kompetenci**. Na druhé straně je nezbytné stále podporovat dobrý **kontakt s realitou** a pracovat také na **uzemnění**.

**Forming a Shaping** představuje dovršování práce, zvědomování a posilování vnitřní integrity, otevřené esence, témata sklizně, ukončování, loučení a nových začátků.

**Ve snech** se mohou objevovat aspekty **obracení se zpět, případně obracení se do sebe**, aspekty **transformace**. **Atmosféra**, ve které se sen děje. Může jít o sestupování nebo vystupování, vcházení do tmy nebo světla nebo balení kufru na cestu. Sen může nabízet zvláštní situace, obrazy, emoce, vůně. Patří sem otázky, s čím se klient může ztotožnit a jaké nové **impulsy** se objevují v těle, mysli, v emocích? Co se ještě objevuje jako neukončené? Co je naopak možné ukončit.

# Praktická část

## 1. Jak pracuji se sny

V průběhu biosyntetické psychoterapie se občas stává, že se klient zmíní o nějakém svém snu, většinou, když si sen stále ještě pamatuje nebo když se sen několikrát opakuje. Sen bývá často tak živý, že se klient sám chce o jeho obsah podělit. Všímám si, že to vyplývá z kontextu jeho vlastního procesu.

Jsem pozorná ke způsobu, k chování a k jazyku, kterým klient sen sděluje. Mohu tak vidět jeho zvukové, kinestetické a vizuální cesty, které používá.

V biosyntéze se můžeme potkat se čtyřmi formami jazyka, kterými klient svůj sen prezentuje (Grove, Panzer, Čistota jazyka – výcvikový materiál):

**Vzpomínky** – jde o popis toho, co se stalo, mohou se vyskytovat i předjímající vzpomínky o budoucnosti. Obvykle se vyskytuje také hodnocení, co je dobře či špatně.

**Symboly** – ty jsou pro něho zcela jedinečné, individuální. Jde o fyziologický nebo psychologický pocit, který se odehrává výhradně v hranicích jeho těla (na rozdíl od pojetí symbolu jako univerzálního sdělení u Junga).

**Metafora** – jsou odvozeny od klientovy vlastní zkušenosti a nacházejí se vně těla (např.: jako bych byla za sklem)

**Sémantika** – jde o individuální významosloví, vlastní definici slov. Slovo tak nese význam, který se odvozuje ze zkušenosti klienta (důležitá je představa skla, přes které se není možné dotýkat).

Klient vypráví svůj sen. Podle okolností (délky snu, důležitosti některé s pasáží) volíme buď celý sen nebo jeho část. Poté jeho sen jeho slovy zopakují a klientovi se často vybavují další podrobnosti. Ještě jednou tedy sen celý „přeříkáme“.

Je teď mým úkolem postihnout, ke kterému nebo kterým tématům biosyntézy se sen může vztahovat a podle toho volit další otázky. Jestli jsou moje úvahy správné, poznám docela snadno podle klientova zaujetí.

Sen tak nabízí velký potenciál – jednak **vnímám klienta teď a tady**, jeho pohyby, emocionalitu, myšlení v průběhu terapie a jednak mi **sen nabízí jeho snové dermy**. Objevuje se potom otázka – **v čem on sám vnímá rozdíl oproti realitě a co by si přál**.

Tyto kroky pomáhají porozumět tomu, jak se klient sám vnímá, jak se prezentuje. Hledáme jeho pocity, emoce, tělesné vjemy. Co je pro něho zdrojem a co je méně dostupné nebo skryté. Mohu tady využít cvičení, cirkulaci, která slouží k vycentrování. Dobře ale poslouží i chvilka soustředění na dech.

Můžeme dál pokračovat v práci se snem jen v rozhovoru, ale já velmi ráda využívám – pokud je na to klient naladěný - kresbu, práci s kartami (emočními, mytologickými nebo náladovými), popř. další zpracování snu při imaginaci. Vypravuji si klientku, která mi líčila svůj sen a spontánně si vzala pastelky a začala svůj sen kreslit, doslova tím pohlcená. Kresba je pak buď základem k další práci nebo může sloužit jako integrace.

Stejně tak můžeme používat symbolické ztvárnění pomocí polštářků, předmětů v pracovně, kamenů.

Biosyntetický klient – se kterým jsme si už dříve v terapii zobrazovali jeho mysl, emoce, tělo a esenci – si může zobrazit vedle toho svůj snový ektoderm, mezoderm a endoderm. Všimáme si tak, jak se tento trojúhelník projevuje „venku“ a „vevnitř“.

Můžeme se spolu s klientem dívat také na **Life Fields**.

Když vidí žena ve snu řadu bezhlavých žen pochodujících v plavkách kolem bazénu včetně sebe – jde o **restriktivní obraz** podváděné ženy, která necítí svoji hodnotu ani esenci.

Jestliže o tom ale v terapii mluví jako o situaci, která je pro ni už neudržitelná a žádá o rozvod, pak to svědčí o změně jejího vnitřního přesvědčení (ektoderm), začíná o sebe pečovat (mezoderm) a pociťuje naději na změnu (endoderm).

Klientka pojímá sen jako potvrzení své cesty.

V průběhu terapeutického procesu se často dotýkáme několika biosyntetických témat najednou .

Nemám ucelené vzdělání v **imaginativní psychoterapii**, takže pracuji jen s imaginacemi, které jsem sama absolvovala na některém ze seminářů. Proto jsem při jejich používání opatrná. Přesto považuji imaginaci za jednu z možností, jak sen rozvinout a třeba i změnit jeho směřování.

Jedna z mých klientek, která přišla kvůli úzkostem, nemohla otěhotnět a prodělala 14x IVF (částečně před tím, než jsem se poznaly). Měla sen o tom, že je gravidní a čeká chlapečka. To už bylo v čase, kdy jsme zpracovávaly její vývojovou traumatizaci.

Tedy mimo trauma také téma centeringu, ale také founding, growding, holding...

Velmi dobře reagovala na relaxace, elementy doteku... Nabídla jsem jí tehdy imaginaci „vlastního domu“. Klientka pak tuto imaginaci začala používat sama od sebe doma. Asi po roce se jí narodila holčička po IVF.

K imaginaci mě přivedl její sen. I když si zdaleka nemyslím, že jen sen a následná imaginace změnila situaci. Měla za sebou dobrý partnerský vztah, dobré zabezpečení, tříletou terapii...

Ano, mám ke snům respekt. A domnívám se, že když je integrujeme do běžného denního života člověka, můžeme tak přispět k jeho celistvosti.

## 2.Ukázky z terapie, komentáře

Jsem si dobře vědoma toho, že tato práce je především teoretická. Přesto jsem se rozhodla doložit alespoň dvěma krátkými kazuistikami.

### Martina, kazuistika

Mladá žena, 32 let, v manželství vcelku spokojená, v rodině dvouletý syn a roční dcera, lektorka angličtiny. Má o čtyři roky mladšího bratra, ponořeného do práce na umělých technologiích. Oba rodiče mají vyšší postavení, matka je pedantická a chce, aby jí dcera byla k dispozici, v rodině má hlavní slovo. Otec je pragmatický a cholerický. Do terapie, která trvala dva a půl roku a je již ukončená. Přišla z vlastního popudu, v té době byla v péči psychiatrické ambulance, medikovaná.

Zpočátku si všímám v **mezodermu** mírného napětí v těle, dech mělký, zaměřená více ven než dovnitř. Aktivní, lehce rozrotovaná. V **endodermu** rozhovor jako dialog, vztah jako setkání, ale řada pochybností, nejistota, úzkostné pocity, nedostatek sebevědomí, také zlost. Má zájem o spolupráci. V **ektodermu**: srozumitelná, komunikativní. Řada restriktivních obrazů, popírání, nejasnosti v některých vztazích, ustupuje.

Během práce se objevuje nedostatečná separace od rodičů, především od matky (telefony každý den, kritika, nároky) a symptomatika imponující jako projevy obsedantně kompulsivní poruchy (strach o zdraví, kontrolování).

Pomáhá práce s dechem, uzemnění, souvislosti foundingu, právo prožívat a cítit své potřeby, postavit se za sebe. Být méně v doing, rozvíjet being.

Po několika měsících terapie přichází **se snem**: stojí venku pod šňůrami na prádlo, poblíž postává máma, tváří se nepřístupně. Je to v zahradě u domu, kde dříve s rodiči bydlela. Klientka žádá mámu o pohlídání dětí, musí rychle vyřídit nějakou záležitost, máma se tváří odmítavě. Říká studeně, že už včera hlídala, když si dcera odjela na dvacet minut na kolo. Ve snu je klientka zahlcená pocitem odmítnutí a zlosti. Doplňujeme podrobnosti, na které si během mého opakování snu, vzpomene.

Při práci se snem pak používáme „emoční karty“. Vybírá 1-2 karty za „já myslím“, „já cítím“, „já dělám“ a klientka je popisuje. **Endoderm** brání dechu, cítí velkou zlost a zároveň zmražení.

Pocit zlosti uzamyká v sobě. Její metaforou je „papiňák“. V **mezodermu** je vedená svojí aktivitou a holdingem Up – nemůžu ukázat slabost, já to zvládnu. **Ektoderm** připomíná zmatení vztahu mezi ní a matkou.

Pracujeme s otázkami vazby a ohraničení (boundingu) a také rozeznění a sdílení (soundingu). Tedy s otázkami, jaký pohyb může ve snu pozorovat, od koho ke komu, proti komu...S jakým poselstvím se ve snu setkává, s jakou atmosférou....

Klientka se cítí ve snu jako na rozbouřeném moři, má chuť řvát, také jakési odcizení. Ví, že máma to vnímá také.

Jde tedy o zlost v solar plexu, téma boundingu, lokalizuje místo v těle...ale cítí ho i rukou. Mluvíme o tom, co v tuto chvíli potřebuje. Je tu možnost, nabízím...Stojíme, trhá listy starého časopisu a háže je na stěnu s vlastním slovním doprovodem: Už ne! Chci to jinak! Papíry pak ještě nahážeme do koše, také se slovním doprovodem. Postupně se zklidňuje, dýcháme, procházíme se, můžeme se posadit.

Říká, že to potřebovala, dělat něco se svou velkou zlostí... všimla si, že ji obrací proti svým dětem, zejména proti mladší dceři.

Porovnáváme situaci snu s realitou. Cítí to v realitě trochu jinak – říká, že „máma vychází z ulity“, např. už jí denně nevolá, sama se zastavila u nějaké své kritiky oblečení syna a řekla: ale ty si poradíš.

Nespíš bychom se k tématu zlosti dostaly i jinými cestami, ale to že emoce nabídla prostřednictvím snu, považuji za docela pěknou možnost k postupné **detotalizaci**.



## Anna, kazuistika

Dívka, 23 let, je v terapii pět měsíců. Důvodem jsou nutkavé myšlenky na močení a rituály, které se poprvé objevily před maturitou – musí jít 3x před odchodem z domu, před spaním jednou, pak si čte, pak zase jednou... vždy kontroluje blízkost toalety, jednou se počurala v dopravním prostředku. Nutkání provází tělové pocity jako klepání nohou, neklid v těle, přestává cítit nohy i ruce, jako by je někdo svíral, tlak na hrudi. Pochází ze severních Čech, ale studuje 2. ročník oboru design obuvi. Kromě toho bojuje s prokrastinací a pocity, že promarňuje svůj čas. Je nejstarší ze 6 sourozenců, úplná rodina, vztahy mnohvrstevnaté, bližší vztah k matce. Domů jezdí cca jednou za měsíc. Cítí se dobře v pronajatém bytě se spolubydlíci. Nemá a dosud neměla přítele. Somatická vyšetření neprokázala deficit.

V **endodermu** emoční nejasno, nepřijetí sebe, ukazovat emoce je nebezpečné, nejistota, zmatek ve vztazích, potlačení a acting out. Potřeba vytvářet a udržet harmonické situace.

Nemá dobrý kontakt se svým tělem, v **mezodermu** chybějící grounding, necítí pulsaci. Jde dopředu s tím, co je „vítané“, holding forward. Being překonává doing a having.

Neumí sebe vyjádřit autenticky, jazyk **ektodermu** je dětský, popírající. Má řadu restriktivních obrazů.

Při práci se zaměřuji zpočátku na uzemnění, vytváření prostoru pro klientku, zvědomování komunikace a postupné odkrývání restriktivních obrazů. Jsem si vědoma **přenosu**.

Aktuálně sama zkusila některým lidem říct o svém problému. Zjistila, že obecné vyjádření o její potřebě lidé přijmou jako fakt. Už se tolik nestydí.

Před dvěma týdny přichází **se snem**. Jede na horské dráze, vedle ní nikdo neseď, cítí ten spád dolů a pak ji síla táhne nahoru. Nemá to ráda, ten prudký sešup, ztrácí půdu pod nohama. Kolem je plno zeleně, les. Dívat se před sebe je trochu strašidelné. Otočí se proto dozadu. Tam vidí známé lidi, někdo jí dá ruku na rameno, uklidní ji to.

Opakuji sen, přidává podrobnosti. Navrhuji si zkusit ten pohyb jako na horské dráze...  
(propojování **mezodermu, endodermu, ektodermu**).

Chodíme po mé dlouhé čekárně, střídavě v chůzi klesáme do nohou a vystupujeme na špičky... Je to přesně jako v tom snu, úplně to cítí. Takto to v životě mívá.

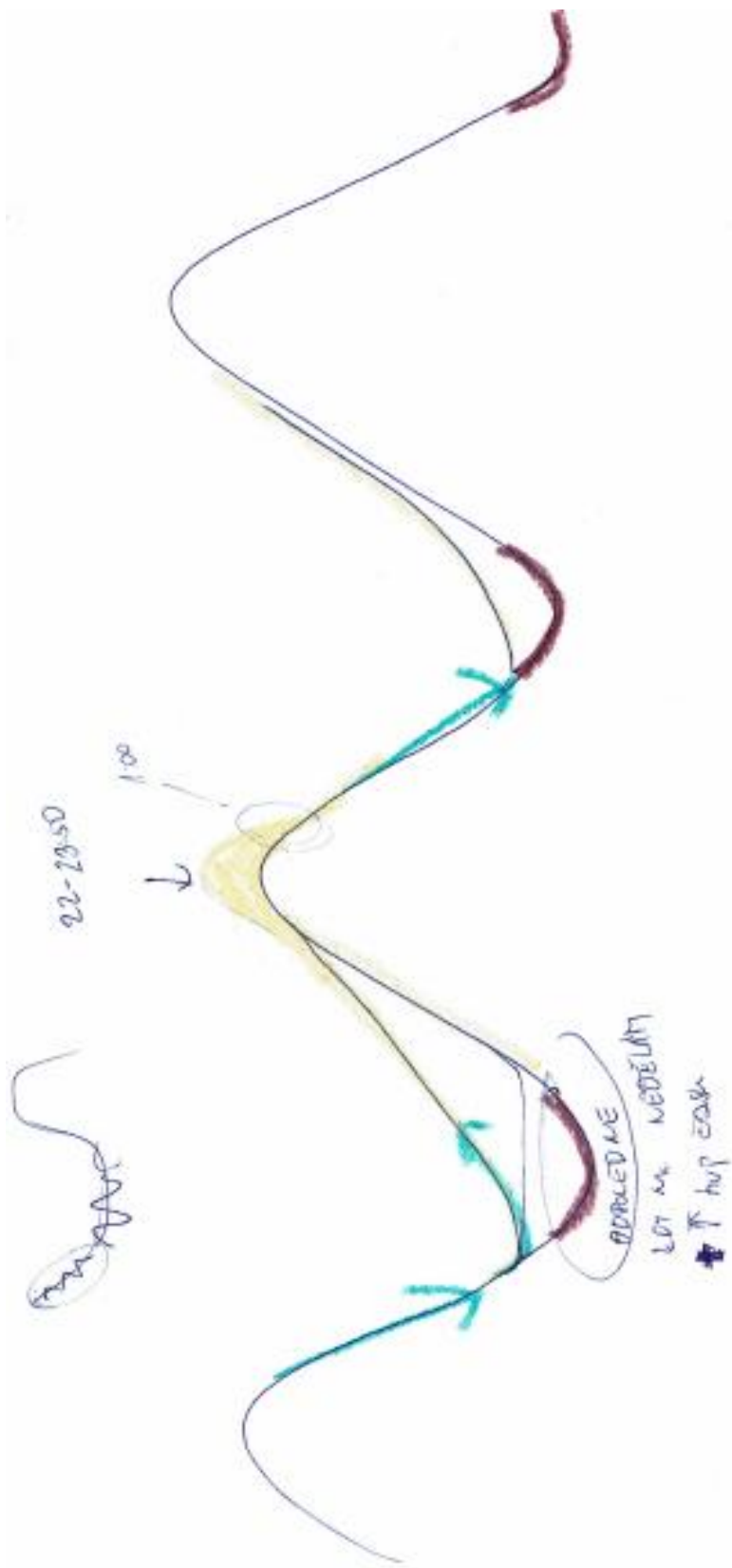
Pocit dole jsou nároky, rodina, škola, něco se nedaří, musí se do výrobku pustit znovu, do toho nějaká nepříjemná zpráva. Zepředu cítí něčí zvednuté prsty.... něco jako klepnutí přes prsty... měla bys být pokornější.

Spontánně maluje... vysvětluje – nechce ty propady. Nemůže to být jen nahoře, ale nechce úplně dolů... (Viz přiložená kresba)

Co je tou silou, která ji táhne nahoru? Zjišťuje: „Je to moje zásluha, nastartuju se“. Potřebuje **(having)** v tom chvíli zůstat, konejšit sama sebe. Pak se otevře – něco řekne spolubydlící, něco mámě, mluví se mnou...a přijde ta chuť něco dělat. Tady vyrobila kabelku.

Po chvíli smutku přijde sdílení, děláni, změna způsobu přemýšlení – **propojení cítím, myslím, dělám.**

Ze sezení má výborný pocit, dřív si to takto nepropojila. Prožívá svoji vlastní kompetenci.



ANNA

## Shrnutí

Spánek není jen absence bdělosti. Noční spánek je komplexní, metabolicky aktivní. Je to záměrně uspořádaná řada jedinečných fází včetně snění. Funguje jako vynikající podpůrný prostředek paměti.

Ve své praxi se občas setkávám s lidmi, kteří se chtějí spontánně podělit o svůj sen. Zajímalo mě tedy, jaká pozice náleží snům v biosyntetické terapii.

Současná neurověda se svým pohledem na REM fázi spánku dala vědět o řadě testovatelných teorií nejen o tom „jak“ sníme (logičnost, vizuálnost, emocionálnost), ale také o „čem“ sníme (zkušenosti z bdělého života nebo nové zážitky) a v neposlední řadě „proč“ sníme.

Lákalo mě prohlédnout si propojení témat biosyntézy s navrhovanými možnostmi v průběhu výcviku – jak se sny pracovat.

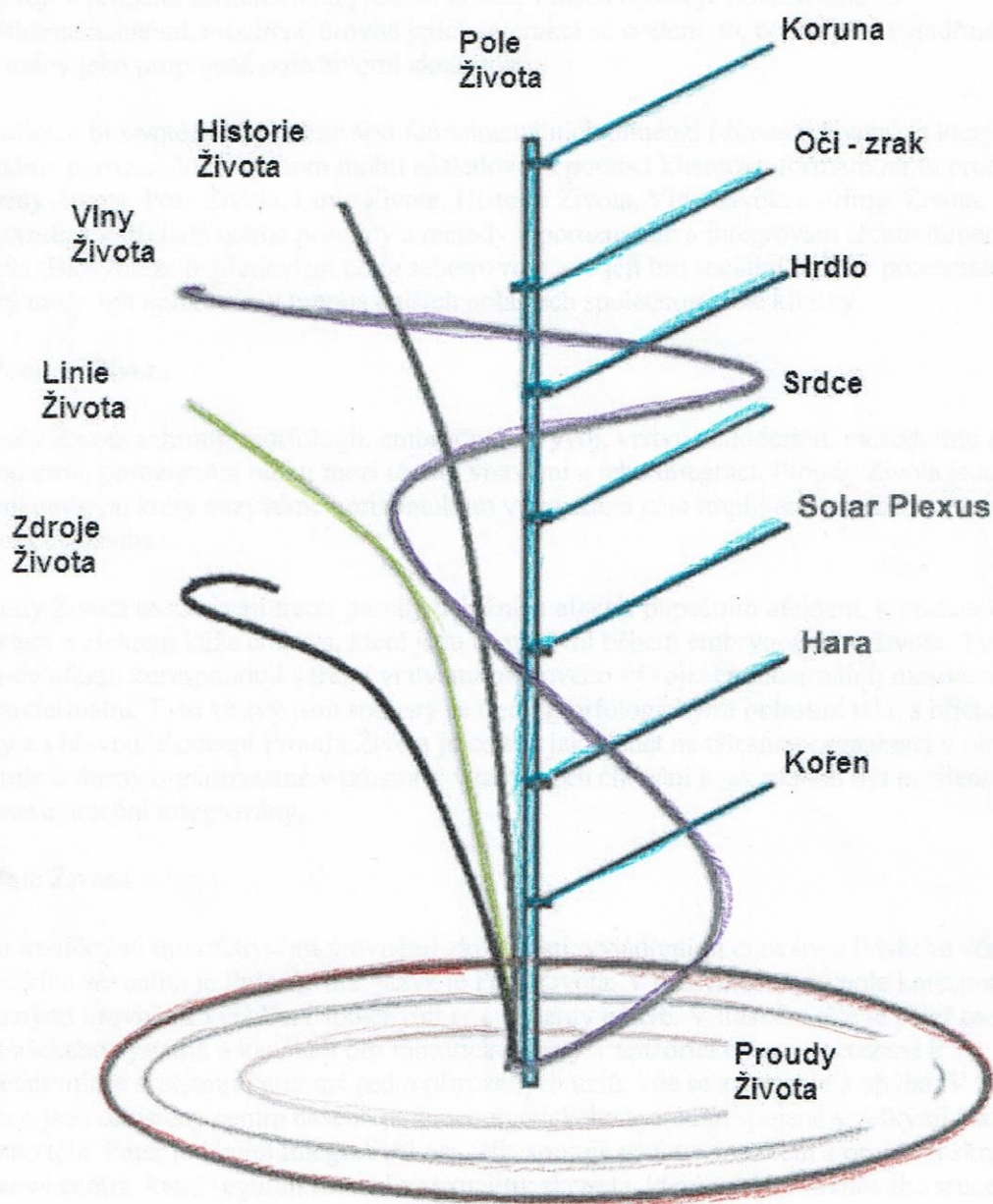
Podle materiálu **Socha biosyntézy** (Milton Correa, Esther Frankel) je biosyntéza „pre a perinatální psychologie, tělová psychoterapie a transpersonální psychoterapie, která považuje lidskou bytost za interakci a integraci jejích multidimenzionálních aspektů: těla, emocí, sexuality, víry, tužeb, intencionality potřeb, snů, historie, rodiny, vztahů, spirituality atd.“

Metafora sochy v biosyntéze je pro mě velmi inspirující. Vnímám lidskou bytost, která může být dobře zakořeněná, může růst, má kolem sebe prostor a zdroje a je ve spojení se svojí esencí. Naopak nedostatek rovnováhy v jedné oblasti může ovlivnit také ty ostatní.

Jestliže tedy přichází klient se svými potížemi do terapie, mohu na něho nahlížet přes proudy života, pole života, linie života, přes jeho historii a zdroje a také jeho sny.

# Socha biosyntézy

Milton Correa, Esther Frankel



Socha biosyntézy  
Dimenze biosyntézy

Sen člověka může přinést další pohled. Poukázat na nedostatek rovnováhy, popíraný blok, potřebu. Přináší další informaci, se kterou je možné biosynteticky pracovat.

## **Závěr**

Ve své práci jsem se zaměřila na práci se sny v biosyntéze. Zabývala jsem se tématy spánku a snění. Propojila jsem dvanáct témat biosyntézy s konkrétními postupy práce se sny.

Teorii jsem doplnila o popis vlastního způsobu práce se sny, kterou vnímám jako další možnost doplnění informací o životních proudech a životních polích člověka.

Za podstatný rys biosyntetické práce se sny - oproti univerzálnímu pohledu jiných psychoterapeutických směrů - považuji důraz na jedinečnost snu každého člověka.

## **Použitá literatura:**

Boadella David a kol., Biosyntéza, zdroje a energie v terapii, Triton, 2017

Bodella, Frankel, Correa, Biosyntéza, výběr z textů, Triton, 2009

Boadella David, Životní proudy, Triton, 2013

Boadella David, Výbor z textů, Grada, 2012

Boadella David, Strom člověka a fundamentální dimenze biosyntézy, 1998

Boss Medard, Včera v noci se mi něco zdálo, Triton, 2002

Burgi-Kraus, Kottje-Birnbacherová, Reichmannová, Wilke, Vývoj v imaginaci – imaginativní vývoj, MAJ, 2008

Correa, Frankel, Socha biosyntézy

Dieckmann Hans, Sen jako řeč duše, Portál, 2004

Grove David, Filozofie a principy čistého jazyka, 1998

Grove D.J., Panzer B.I., Řešení traumatických vzpomínek: metafory a symboly v psychoterapii

Hartl, Hartlová, Psychologický slovník, Portál, 2000

Kast Verena, Dynamika symbolů, Portál, 2000

Kast Verena, Sny, Portál 2013

Keleman Stanley, Anatomie emocí, Portál 2013

Neves Tatiana, Život v zrcadle psychoterapie, Triton, 2020

Nevšímalová, Šonka, Poruchy spánku a bdění, Galén, 2007

Plháková Alena, Spánek a snění, Portál, 2013

Richo David, Synchronicita, Triton, 2009

Studijní texty k výcviku v biosyntéze, kolektiv autorů, ČIB, 2017

Vašutová Kateřina, Spánek a vybrané poruchy spánku a bdění, 2009, časopis Praktické lékárenství

Výcvikové materiály z výcviku v biosyntéze, výcvik V. (2016-2020)

Walker Matthew, Proč spíme, Jan Melvil Publishing, 2021, melvil.cz