



ZMĚNA TERAPEUTICKÉHO STYLU PO ABSOLVOVÁNÍ VÝCVIKU V BIOSYNTÉZE

Závěrečná práce k ukončení výcviku

Hana Peterková

výcvik IV.

leden 2020

OBSAH

1. ÚVOD	3
2. CÍL PRÁCE	4
3. JAKÉ METODY BYLY POUŽITY A ZPŮSOB ZÍSKÁVÁNÍ DAT	5
3.1 OKRUHY POLOSTRUKTUROVANÉHO INTERVIEW.....	7
4. POPIS SOUBORU	8
5. IDENTIFIKOVANÉ KÓDY A ÚRYVKY Z ROZHovorŮ	9
6. ZMĚNA TERAPEUTICKÉHO STYLU	19
6.1 BIOFILNÍ – SMĚRUJÍCÍ K ŽIVOTU.....	19
6.2 SPIRITUALITA, ESENCE	20
6.3 S TĚLEM ANO, ALE OPATRNĚ	21
6.4 JAKO V POKOJÍČKU - ZMĚNA SETTINGU PRACOVNY.....	23
6.5 POTŘEBY	23
6.6 ROZŠÍŘENÁ TERAPEUTICKÁ IDENTITA	24
7. ZÁVĚR	26
LITERATURA	28

1. Úvod

Biosyntéza je můj druhý komplexní psychoterapeutický výcvik. V mém ročníku nás bylo takových nemálo, více než 40 % kolegů ze skupiny za sebou mělo jeden či více psychoterapeutických výcviků, v převážné většině verbálně orientovaných. Sednout si do křesla studenta biosyntézy, zprvu velmi těžce pochopitelného směru, který se skládá po střípcích do smysluplné mozaiky i několik let, pro mne znamenalo, že jsem s údivem a úžasem sledovala, jak se mění můj terapeutický styl, přístup k pacientům, a pomalu se re-formuje má terapeutická identita, ale i já samotná. Biosyntézu není pro externího nezúčastněného člověka snadné popsat jednoduše v pár větách. Co nás biosyntéza učí, co si z ní terapeuti berou, a jak výcvik či metoda samotná (tyto dvě proměnné lze jen těžko oddělit) formuje terapeuty, byly základní otázky, které se objevily jako hladový pes toužící po potravě.

Věřím, že i samotné úryvky z rozhovorů o biosyntéze a změnách, které přinesla, mohou být pro zasvěcené zajímavým čtením, které jsou inspirující tím, že vychází z cesty vyšlapané prožitými zkušenostmi.

2. Cíl práce

Cílem této práce, zkoumání a dotazování se, je odpovědět si na otázku, jak se změnil terapeutický styl terapeutů, kteří prošli biosyntetickým výcvikem? Cílem práce tedy je

- Zmapovat, jak se u terapeutů, kteří již absolvovali komplexní psychoterapeutický výcvik a pracovali s klienty v praxi, změnil po absolvování psychoterapeutického výcviku v biosyntéze jejich terapeutický styl.

Oslovení terapeuti se budou lišit v typu a směru předchozích absolvovaných výcviků i délce praxe. Je zřejmé, že do procesu vstupuje vysoká variabilita nezávislých proměnných, kterou nechci / nemohu kontrolovat, je třeba však mít na mysli tuto vysokou diverzitu proměnných při pozdější práci s daty. V práci mi nejde o to, aby výsledkem bylo statistické zobecnění. Zajímá mne hloubková sonda několika konkrétních případů.

3. Jaké metody byly použity a způsob získávání dat

Setkala jsem se čtyřmi terapeutkami, které byly vybrány záměrný výběrem. Čas rozhovoru trval v průměru 45 min.

Ke sběru dat jsem použila **polostrukturované interview** neboli rozhovor podle návodu (Hendl, 2005). Takto koncipovaný rozhovor má výhodu v tom, že drží strukturu, která pomáhá dostat se ke všem tématům a okruhům, která nás zajímají. Pořadí zvolených otázek při rozhovoru závisí na tom, kdo se ptá, na aktuální situaci a rozpoložení člověka, se kterým mluvíme, pořadí je tedy možné při rozhovoru svobodně měnit. Je možné též přizpůsobovat formulace otázek. Tento způsob rozhovoru umožňuje získat informace strukturovaněji a ulehčuje případné srovnávání a orientaci v textu.

Rozhovor byl nahrán, doslovně přepsán a posléze zpracován pomocí **otevřeného kódování** ((Strauss, Corbinová, 1999). Otevřené kódování je část analýzy, kdy za pomoci pečlivého studia textu dochází ke kategorizaci a označování pojmů. Základními postupy otevřeného kódování je porovnávání a kladení otázek, které slouží ke konceptualizaci a kategorizaci pojmů. Při kladení si otázek každému jevu, který najdeme, přidělíme jméno a to tak, že se ptáme: Co to je? Co to reprezentuje? O čem to vypovídá? Při analýze pomocí porovnávání se dá s úspěchem využít technika protikladů, kdy k fenoménu, na který jsme zaměřeni, najdeme fenomén protikladný.

V průběhu kódování textu se mohou vyskytnout desítky až stovky pojmů. Tyto pojmy je třeba seskupit — logicky přiřadit podobné k podobným tak, aby byly vytvořeny kategorie, jež jednotlivé kódy zastřešují a kategorie se nepřekrývají. Pojmenování kategorií může

vycházet ze slov, jež použili samotní respondenti, tzv. pojmenování kategorií „in vivo“ (Strauss, Corbinová, 1999).

Význam a smysl kvalitativních dat pak pomáhají určit techniky a postupy analýzy a interpretace dat, ze kterých jsem využívala zachycování témat, vytváření vzorců, hledání smysluplnosti, užití metafor, které dodávají i interpretační rámec, užití kontrastu a srovnávání (Miles a Huberman, 1994 in Čermák, Štěpáníková, 1998).

3.1 Okruhy polostrukturovaného interview

Každého z respondentů jsem se ptala na věk, vzdělání, délku terapeutické praxe a jejich převažující typ terapie v praxi, tzn. individuální, skupinová, práci v komunitě... a v neposlední řadě, jaký výcvik či jaké výcviky terapeuti absolvovali.

Otázky pro polostrukturované interview byly následující:

1) Jak se změnil váš terapeutický styl? (**ZMĚNA – REFLEXE**)

Tato úvodní otázka v podstatě zastřešuje většinu následujících, které ji pak konkretizují a pomáhají se dívat na proces změny z různých úhlů pohledu.

2) Co ve vaší práci přibylo? (**CO NAVÍC**)

3) Je něco, od čeho opouštíte, co neděláte tolik nebo vůbec? (**CO MÍŇ**)

4) Je něco, na co nyní kladete větší důraz nebo pozornost ve srovnání s tím, co bylo dřív? Na co se při práci soustředíte, jak pojmáte terapeutický proces, etiologii potíží. (**PROCES**)

5) Změnil se nějak pohled na klienta? Jak vidíte klienta nyní?/A které koncepty to nejvíce ovlivnily? (**KLIENT / KONCEPTY**)

6) Jestli a jak se objevuje ve vaší práci aspekt těla? (**TĚLO**)

7) Co by viděl vnější pozorovatel, co se změnilo? (**ZMĚNY, CO JSOU VIDĚT**)

8) Cítíte se jinak jako terapeuti? Prožíváte se jinak? (**TERAPEUT**)

9) Jaké byste jmenovali tři principy biosyntézy, které používáte? (**PRINCIPY, KTERÉ SE USADILY / FORMATIVNÍ PRINCIPY**)

4. Popis souboru

Rozhovorů se účastnily čtyři ženy, terapeutky ve věku 39 až 48 let. Délka jejich praxe se pohybuje v rozmezí 11 až 15 let. Převažující část praxe je individuální a skupinová psychoterapie, ale zaznamenáme také zkušenost s komunitami a krizovou intervencí. Z výcviků, které ženy před biosyntézou absolvovaly, to jsou komplexní výcviky v gestalt terapii, SUR, psychoanalytické skupinové psychoterapii a pak kratší výcviky v párové terapii, hypnoterapii, krizové intervenci. Terapeutky absolvovaly biosyntetický výcvik III. nebo IV. V tabulce je možno nahlédnout na základní parametry.

	Věk	Vzdělání	Délka praxe	Zkušenost s typem terapeutické práce ¹	Předchozí terapeutický výcvik/výcviky
Jolanka	42	FF - Jednooborová psychologie; Pražská psychoterapeutická fakulta	15 let	IPT SkP Komunitní Krizová intervence	SUR, párová terapie, hypnoterapie, krizová intervence
Stáňa	48	Medicína, psychiatrická atestace	10 let	SkP IPT	Výcvik psychoanalytické skupinové psychoterapie
Julie	40	FF - Pedagogické poradenství a osobností rozvoj	15 let	IPT SkP Komunitní	Gestalt
Jana	39	FF - Jednooborová psychologie	11 let	IPT SkP	Gestalt, hypnoterapie

¹ IPT = individuální psychoterapie; SkP = skupinová psychoterapie

5. Identifikované kódy a úryvky z rozhovorů

V této kapitole se můžeme podívat na úryvky z rozhovorů, které seskupuji podle tematických okruhů. Tyto úryvky jsou nositeli jednotlivých významových kódů (v kapitálkách). Kódy pak ústí do obecnějších kategorií, které kódy zastřešují. Jelikož v práci nejde o případovou studii a detailní pohled na každého z jednotlivců, pracuji s textem na základě významových jednotek. Dále v textu nebude rozlišováno, který výrok patří ke které z respondentek.

1) Jak se změnil váš terapeutický styl? (ZMĚNA – REFLEXE)

NESOUDÍCÍ

„Měkčí, nadějný, nesoudící, ne hodnotící na základě patologie.“

„Teď víc respektující, který jde ruku v ruce s osobním zráním.“

HRAVOST, KONTAKT

„Lépe se mi drží kontakt s lidmi. Jsem víc soustředěná, mnohem méně odplouvám. Možná to souvisí s lehkostí, hravostí, že sama sobě dovolím, povolím. Kontakt je příjemnější, není tak zatěžující.“

BIOSYNTÉZA UMOŽŇUJE ZÁŽITEK

ROZŠÍŘENÍ TERAPEUTICKÉHO STYLU NASEDAJÍCÍ NA STYL PŮVODNÍ

„Vrátila jsem se k psychoanalytickému myšlení, kterému jsem dříve nerozuměla. Zcitlivěním se k vnímání emocí a těla, jsem psychoanalytické koncepty více pochopila. Můj způsob práce je víc analytický s tím, že když o tom mluvím, tak ten prožitek a tu emoci mám. Například když se mluvilo o stažení se z kontaktu,

tak já jsem vůbec nevěděla, co to je. A teď vím. Biosyntéza byla pro mne dobrým přechodem.“

„Když jsem dělala biosyntézu, tak gestalt šel někde stranou a teďka mám pocit že se to dává do rovnováhy. Biosyntézu vnímám jako třešničku na dortu. Nedovedu si představit, že bych měla jen biosyntézu a mohla bych jen biosyntézou obsáhnout třeba lidi drogově závislé. Gestalt mám jako základ a pak na tom stavím.“

ZVÝŠENÁ CITLIVOST K TĚLOVÉMU VNÍMÁNÍ

„Začala jsem být mnohem vnímavější ke svému tělu. Při individuálech i při skupinách jsem hodně zaměřená na své tělo a hodně vnímavá ke svému tělu, kde zažívám úzkost třeba. Myslím, že jsem začala hodně rozlišovat, co je moje a co je klienta, když něco tělesně vnímám. Před tím jsem to měla hodně zastřené.“

2) Co ve vaší práci přibylo? (CO NAVÍC)

VNÍMÁNÍ TĚLA TERAPEUTA I KLIENTA

„Určitě vnímání těla, ptaní se lidí, jak oni se mají v těle.“

„Začala jsem vnímat u klientů drobné věci a změny na těle.“

TĚLOVÁ CVIČENÍ/TECHNIKY /REPERTOÁR / KREATIVITA

„Mám větší repertoár drobných tělových cvičení, útlumové, uvolňovací momenty, prostor pro něco, co mne napadne.“

„Jak je biosyntéza široká, rozšířil se i můj repertoár, a pořád mám pocit, že jsem v systému a nevykračuji z něj. Pracuji s imaginací, socháním v prostoru, kreslíme, soustředím se na dech, na tělo, využívám edukace.“

„Jsem více kreativní, více pracuji s předměty, pomůckami, pracuji v prostoru, samozřejmě přibylo práce s tělem.“

„Běžné psychohygienické věci, že je dobré dělat něco s tělem. Je to jiné dělat s biosyntézou v zádech, než jen tak.“

ORIENTACE NA POTŘEBY

„Vnímat a hledat klientovy potřeby.“

POLARITY

„Moci pojmout protikladné stavy.“

UKOTVENÁ SPIRITUALITA

„Otevřelo se mi, a za to jsem biosyntéze opravdu moc vděčná, že mi biosyntéza nabídla, jak dobře uzemňovat spiritualitu. Že je možné spiritualitu prožívat a při tom nikde nelítat.“

3) Je něco, od čeho opouštíte, co neděláte tolik nebo vůbec? (CO MÍŇ)

NEPOSUZOVÁNÍ

„Méně je posuzování, jako doopravdicky v sobě.“

POZORNOST NA TĚLO

„Míň hlavy a více se soustředění na tělo, své i klienta.“

POHLED NA ČLOVĚKA Z PERSPEKTIVY ZDRAVÍ

„Méně patologizuji.“

AUTENTICITA

„Méně se schovávám za profesní masku experta.“

4) Je něco, na co nyní kladete větší důraz nebo pozornost ve srovnání s tím, co bylo dřív? Na co se při práci soustředíte, jak pojmáte terapeutický proces, etiologii potíží. (PROCES)

OPTIMISMUS, ZDROJE, MOŽNOSTI, BIOFILNÍ, LIFE FIELD MODEL

„Optimističtější pohled mi přináší více možností.“

„Soustředím se více na zdroje a možnosti růstu. Vždycky se sama sebe ptám, kde má ten člověk nejsilnější pole možností a která jsou ty, která potřebuje rozvíjet.“

V hlavě mi vlastně běží Life field model.“

„Na růst orientovaný pohled, více humanistický.“

OTEVŘENOST

„Dovolím si být s lidmi více otevřená.“

EDUKACE, PROPOJENÍ

„Edukuju, v biosyntéze mám dobrou oporu v propojení těla, mysli a emocí.“

KONTAKT, TADY A TEĎ

„Dříve jsem hodně přemýšlela, klienta jsem měla potřebu zaškatulkovat a určit způsob, jak s tím budu pracovat. Jsem víc tady a teď, nezaplňuju si tolik hlavu. Jsme tady a teď spolu.“

POLARITY VEDOUCÍ K CELISTVOSTI

„Dříve jsem se dívala na to, co se děje, dnes se dívám i na to, co neděje. O jakých tématech např. klienti nemluví.“

POZORNOST K TĚLOVÝM PROCESŮM

„Já jsem dřív vůbec nebyla schopná sledovat, do takových jemností, že někdo mluví o tématu a přestane dýchat. Nebo se mu něco děje s tělem nebo mně. Jako bych se nemusela tolik opírat o anamnézu... že to tělo ukazuje přímo.“

„Klienta si dovolím víc podržet u tématu, když vidím i reakci a odezvu v těle.“

„Také se hodně dívám hodně na svoji energii. Že s nějakým klientem, byť jsem unavená, mi ta energie naskočí. Nebo jsem v pohodě a energie spadne.“

MEDITACE, ZKLIDĚNÍ, TADY A TEĎ

„Když mám, čas, to jsem se naučila, si před klientem zamedituji. A někdy si dělám cirkulaci a nebo ji lidi naučím a oni si o ni říkají na začátku sezení a pak to sezení běží úplně jinak.“

5) Změnil se nějak pohled na klienta? Jak vidíte klienta nyní? /A které koncepty to nejvíce ovlivnily? (KLIENT / KONCEPTY)

SMĚŘOVÁNÍ KE ZDRAVÍ

„Stěžejní je změna v patologizujícím, hodně tvrdě soudícím pohledem. A že jsou možnosti, nekonečného růstu a vývoje.“

„Nadějnější způsob uvažování o lidech, i o našich potížích, poruchách, které vnímám jako funkční způsoby, jak se adaptovat.“

„Vidím klienty zdravější, než jsem je vidávala.“

TĚLO MLUVÍ JASNĚ

„Mně teoreticky baví psychoanalýza, sama jsem chodila na psychoanalýzu, a základ je mi hodně blízký. Jak jsme se učili body struktury, tak mi to přijde podobné. Měla jsem pána, kterého bych nepoznala, že je schizoidní, ale to tělo je tak jasné, že je schizoidní, slovy bych to hledala dlouho.“

ESENCE, POLARITY VEDOUcí K CELISTVOSTI

„Je tam víc naděje. Jak mám ten koncept esence. Je to životní objev, jak jsem to slyšela. Že je tam neděje. Někdo z biosyntézy mi ale řekl, že vidět esenci je super, ale je důležité vidět i to zranění. Já jsem chvilka padala do naivity a dejme tomu poruchy osobnosti se chovají náročně, že nejde vidět furt jen esenci, ale i to zranění.“

6) Jestli a jak se objevuje ve vaší práci aspekt těla? (TĚLO)

VĚDOMÍ TĚLA, TĚLO JAKO NÁSTROJ, REZONANCE

„Jsem schopná více vnímat svoje tělo, nepohodu. Přináší to více úlevu pro mne, pak to rezonuje se systémem klienta, on se pak uvolní taky.“

„Víc si všimnu a zrcadlím gesta, postoj.“

BIOSYNTETICKÁ CVIČENÍ, FYZICKÝ KONTAKT, OPATRNOST VE FYZICKÉM KONTAKTU

„S některými lidmi dělám cvičení. S některými dovolím kontakt fyzický, když je to předem domluvené. S některými ani po letech fyzický kontakt nedovolím, což je víc intuitioní. Dříve to bylo psychoanalytické tabu.“

„Nejen já se dotknu klienta, ale dovolím, aby se dotkl i on mne.“

OPATRNOST VE FYZICKÉM KONTAKTU

„Hodně nabízím cvičení, práci s dechem, cirkulaci, nejsem terapeut, který by šel hodně do toho, že by na klienty šahal, zvláště u mužů, to vlastně vůbec.“

„Klienti se sami sebe dotýkají, oni sami si dýchají, to, že bych se jich dotýkala, to ne.“

ZVĚDOMOVÁNÍ, PROCITOVÁNÍ, DECH, OPATRNOST VE FYZICKÉM KONTAKTU

„Nabídnu cvičení, někdy i kontakt, což by dříve bylo nemyslitelné. Nejčastěji to je ale u klientů s předchozí terapeutickou zkušeností. Jinak jsem opatrná a spíše je práce s tělem zastoupena pozorností, zvědomováním, tím, že si klient dýchá nebo procitňuje sám.“

NECHAT SE VÉST PROCESEM, NEBÝT EXPERT, VĚDOMÍ TĚLA

„Dříve jsem s tělem vůbec nepracovala... ani já sama jsem nebyla v těle. Dnes nabídnu techniku, cvičení a mám v sobě volnost, jak může celý proces probíhat, v průběhu výcviku jsem to měla v sobě více rigidní, jako bych měla v sobě 5 možností a odmítnout techniku klient skoro nemohl, musel to aspoň trochu zkusit.“

7) Co by viděl vnější pozorovatel, co se změnilo? (ZMĚNY, CO JSOU VIDĚT)

VYHOVUJI SVÝM POTŘEBÁM, UVOLNĚNOST, UVOLNĚNÍ SE PŘENÁŠÍ NA KLIENTA

„Přestala jsem striktně dodržovat čas, jsem uvolněnější.“

„Jinak sedím, skládám si nohy pod sebe, hovím si, vyhovuju při sezení. Asi vždy není uzemněný ten posed, ale je vidět, že to lidi velmi často zrcadlí, a dávají si nohy pod sebe. Sedám si i na zem.“

„Udělám si klidně i delší pauzu, řeknu klientovi, že jdu na záchod. Je pravda, že dřív jsem nešla na záchod, abychom začli včas.“

„Když mi vypadne klient, nenabízím místo někomu dalšímu, a mám pauzu.“

ZMĚNA SETTINGU PRACOVNY

„Mám úplně jinak vybavenou pracovnu.“

„Jiný setting, sedím bez stolečku. Dříve jsem seděla v trojúhelníku s minikonfrenčním stolečkem mezi námi. A teď máme každý štokrle jenom na hrneček na čaj a na kapesníky a sedíme naproti sobě.“

„Důležitější je pro mne prostornější pracovna, aby se tam dalo protáhnout minimálně do všech stran.“

„Lidé se zouvají.“

„V pracovně jsou pomůcky, deky, polštářky, které nabízím, když je bolí záda, tak vypolštářuju.“

„Mám v místnosti hodně polštářků, dek, předmětů, které také zvu do práce, když mi přijde, že by to klientovi sedělo.“

„My máme pracovnu s kolegyní, co má bioenergetiku, kus koberce, matraci, polštáře, což mne za gestaltu vůbec nenapadlo. Je tam kout, bobík, dlouhý těžký válec, deky, nafukovací pod záda, s čím se dá pracovat, mačkácké balónky na agresi a házení, pastelky, to jsem při gestaltu vůbec neměla.“

**8) Cítíte, vnímáte se jinak jako terapeuti? Prožíváte se jinak?
(TERAPEUT)**

SEBEPŘÍJETÍ

„Změkčil se pohled na mne, když to mám v sobě jinak, daří se mi to předávat i lidem.“

TEORETICKÉ ZÁZEMÍ NESE INSPIRACI

„Změnilo se, že mám co nabídnout. Biosyntéza je pro mne velká inspirace pro práci. Teď můžu říct o pulzaci, o esenci, pár konkrétních témat, která můžu vnášet.“

HUMOR

„Nemusím si vyčítat, když se smějeme.“

AUTENTICITA

„Dříve jsem se štelovala do role váženého terapeuta.“

LEHKOST, UVOLNĚNOST, KREATIVITA

„Jsem uvolněnější. Dopřávám větší lehkost sobě i lidem.“

„Kreativita, uvolnění, jsem hravější.“

PROFESNÍ SEBEPŘÍJETÍ, MOHU DĚLAT CHYBY

„Jako bych se dřív styděla, že toho dost nevím, neumím. Myslím, že si můžu přiznat, že se nemusím skrývat, že to není dost dobrá práce... že tam budu dělat něco... nechci říct chybně.“

**TERAPEUTICKÁ IDENTITA, POCIT JEDINEČNOSTI,
SOUNÁLEŽITOSTI**

„Je to trošku narcistický, ale mám pocit, že je biosyntéza mezi veřejností pojímána velmi dobře, a já ji pojmám velmi dobře, to je tak komplexní, propracované, a je to životní styl, víc než terapeutický styl, dává mi to pocit, ne výjimečnosti, ale jedinečnosti, fakt mi to dává pocit jedinečnosti, ale ne mne samotné, ale kam patřím. Že mi někdo otevřel ještě jednu komnatu nějakého vyššího patra života.“

„Já jsem vlastně hrdá, trochu pyšná, že jsem biosyntetik. Já ze srdce cítím, že je ta metoda na určité úrovni geniální. A hrozně mne štve, že ji úplně neumím. Chybí literatura a všechno.“

**9) Jaké byste jmenovali tři principy biosyntézy, které používáte?
(PRINCIPY, KTERÉ SE USADILY/FORMATIVNÍ PRINCIPY)**

NADĚJE

„Nadějnější pohled.“

„Z traumatu se dá dobře vyjít, na což má akademická klinická psychologie hodně pesimistický pohled. Trauma nemusí být doživotní vězení a prokletí, ale tady taky nezmizí, ale je to výzva a je z něj cesta ven.“

ZDROJE

„Zdroje, to je mantra. Že to nemusí být jenom máma a táta, kteří to musí urvat, ale různé zdroje.“

ESENCE

„Samotná esence života. Základ, který chce jen růst, chce tu být a růst. A je to pod všema vrstvami, jací jsme. Jestli se urážíme, nebo, jestli jsme racionální nebo hysteričtí. A má to dobrý záměr. Chce to jen růst a ví kam. Dalo by se mluvit o tom, co je božské, potřeba růstu tady.“

„Teorie Esence, to říkám svými slovy klientům. Někdy řeknu příběh Boadelly, co se mu všechno stalo, jak mu uhořela dcera. Někdy mám teorii, jak se už spojuje

vajíčko se spermií, tak se vytváří bytostné já, esence. Říkám, že je to nejzdravější v nás. Je tam to, kam směřujeme, co je v nás, a je tam vše, čím jsme prošli, ale jsou tam psychické a fyzické uzdravné mechanismy a když se nám stane cokoli, cokoli, esence zůstane nenarušená, ale co se děje, že se esenci vzdálíme. Terapie nepřetvoří, nechce dělat člověka lepším, protože on je naprosto jedinečným, ale dělá jen to, že se esenci zpátky přibližuje. Ptám se jich, jestli se jim někdo stalo, měli pocity, že se dotkli sami sebe a ptám se, jak jste to poznal. Často lidi říkají klid, uvolnění. Není to našlehlé wow, to neřekl zatím nikdo.“

POLARITY

„Princip polarit úplně miluju. Ne jen motorická pole, ale i když je člověk výkonový, akčnější, tak se dívám, jak odpočívá.“

BIOFILNÍ, ZDROJE

„Biosyntéza mne naučila jít po těch dobrých věcech. Dívala jsem se po patologiích, zjistit, co je v organismu špatně, jaká je příčina, tu najít a vyléčit.“

RYTMUS

„Používám princip vlastního rytmu. Že můžeme být vyhození, zrychlení, zpomalení. Rytmus byl pro mne klíčový. Já jsem byla zrychlená, mně to lidi říkali, ale měla jsem pocit, že než dojdou ke změně, jsem hrozně pomalá. Okolí říkalo, nene, ty jsi hrozně rychlá. Myslím, že jsem byla na povrchu zrychlená a o to víc jsme uvnitř byla ztuhlá. Když jsem na povrchu zpomalila, tak se to rozproudilo uvnitř.“

PULZACE

„Používám pulzaci. Nádech výdech srdce, aktivita, odpočinek. Já jim to přirovnávám, že je příliv, odliv, že je den a noc, že jsou rytmy v přírodě. Abychom mohli jít do života dobře, musíme nadechnout a vydechnout, abychom mohli pracovat, musíme odpočívat.“

6. Změna terapeutického stylu

Identifikované kódy z předchozí kapitoly se sdružují do abstraktnější roviny, kdy vznikají kategorie, které jednotlivé kódy zastřešují. Identifikované kategorie jsou odpovědí na výzkumnou otázku, kdy jsme se ptali, jak se změnil terapeutický styl u terapeutů, kteří prošli některým z terapeutických výcviků, pracovali s klienty v praxi a následně absolvovali komplexní výcvik v biosyntéze.

6.1 Biofilní – směřující k životu

Jedna z hlavních kategorií je biofilie, láska k životu, ke všemu, co je živé. Pamatuji si na první sezení při výcviku. Y. Lucká při popisu biosyntézy, říká, že je to něco jiného než fotosyntéza a že je to směr, který je biofilní, spíše než nekrofilní. Směr, který podporuje život, možnosti, je živý, pulzuje, pohybuje se v polaritách, odehrává se nejen v hlavě, ale i v těle a emocích.

Terapeutky vnímají pohled na klienty a terapeutický proces více z perspektivy zdraví, je to pohled nesoudící, nepatologizující, kde je prostor pro humor a který přináší sebedůvěru, lehkost a kreativitu, přináší větší vnitřní živost – otevírá pole rotace. Živé systémy jsou definovány tím, že jsou schopné dělat chyby. Vidíme, že biosyntéza přináší terapeutkám možnost dělat chyby a podporuje profesní identitu.

Díky lehkosti v sobě se proměňuje i kontakt s klienty, který se zdá být snadnější, otevřenější a ne tolik zatěžující.

Směřování k celistvosti

Pulzace, rytmy, polarita jsou pojmy, které se v rozhovorech často objevují, jsou to také nástroje, které terapeutky v praxi s klety využívají.

Směřování k celistvosti subkategorií, kterou zahrnuje předchozí kategorie Biofilní - směřující k životu. Jsem přesvědčena, že i život směřuje k celistvosti, obsáhnutí celku a všech protikladů, tak jak mluví Jung o cestě Psýché k Bytostému Já symbolizovaného uzavřeným kruhem. Pulzace je obrazem všeho živého, co je živé, se pohybuje, pulzuje, nezůstává na místě. Vše živé také usiluje o rovnováhu sil. Biosyntéza se vyznačuje prací s **polaritami**, jež však neklade přednost černé před bílou, nýbrž oceňuje oboje a přivolává je rovnoměrným způsobem do zdravého fungování člověka. Pro Davida Boadellu je porozumění konceptu polarit centrálním prvkem v biosyntéze. Nelze jen mechanicky tlačit jedním, byť dobře míněným směrem, je třeba vnímat živý a bezprostřední kontakt mezi klientem a terapeutem (Boadella, Frankel, Correa, 2009). Při cestě letadlem přes severní pól si Boadella při pohledu na led, vodu a něco mezi tím uvědomil, že mezi protiklady tekutosti vody a tvrdosti ledu to něco, co je mezi protipóly, je základem života. „Polarita, která spojuje, je opakem duality, která rozděluje“ (Boadella, Frankel, Correa, 2009, s. 19).

6.2 Spiritualita, Esence

To, co přináší nadějný a optimistický pohled, možnost růstu a zdrojů, je teorie Esence a zakotvení ve spiritualitě. Esence jako to, co ví, kam má růst. „Samotná esence života,“ jak říká Jolanka, jedna z dotazovaných respondentek. Esence, která se spojuje se spirituální dimenzí, která je vždy dokonalá, nezničitelná, nezranitelná, a která směřuje k růstu a zraní, proniká vším a řídí pohyb v každé buňce živého organismu. Je to zdroj, z něhož tryská jeho vlastní léčivá energie, která má sílu jedince integrovat nehledě na to, co se naučil, aby Esenci necítil (Boadella, 2013).

Biosyntéza se hlásí k duchovnímu přesahu. D. Boadella vnímá spiritualitu jako jedno z našich základních práv a upozorňuje na tendenci psychoterapie stavět příliš silnou hradbu vůči duchovním tradicím,

především ze strachu, aby nebyla psychoterapie spojována s esoterikou. Naopak ale uznáním duchovních tradic umožňujeme propojení s hloubkou lidské osobnosti (Boadella a kol., 2017). Jedna z terapeutek vnímá jako obrovský přínos do praxe uzemněnou spiritualitu, kterou biosyntéza nabízí. „Pokud se podaří zakotvit základní hodnoty realistickým způsobem, potom je duchovno hluboce propojené s každodenním životem.“ (Boadella a kol., 2017, s. 149).

David Boadella sám prošel traumatickými situacemi v životě. Zrození biosyntézy „z lásky ke stylu práce postavenému na základě spirituality, s těmi nejhlubšími pocity, které přináší a o něž nám jde v procesu sebeúdravy,“ (Boadella, Frankel, Correa, 2009, s. 2) s teorií Esence a možností vyjít z traumatu ne zničení, ale pozměnění, není jen teoretickým učením, ale zažitou zkušeností.

6.3 S tělem ano, ale opatrně

U terapeutek došlo ke změně vnímání vlastního těla směrem k větší citlivosti svého těla, které se pak stává dobrým rezonančním nástrojem, ve kterém se dá snáze rozlišovat, které procesy jsou vlastní a které patří k procesu klienta. V práci se přelívá také kus pozornosti směrem k tělovým procesům klientů. Objevuje se nový aspekt práce s tělem v terapii, především v drobných cvičeních, práci s dechem, cirkulací.

Je zřejmé, že v jednání a motorických postojích se odráží naše vnitřní rozpoložení a myšlenky, ale psychoterapie by se měla zabývat i pohybovou reedeukací, neboť z nového jednání může povstat nové vědomí a z osvobozeného pohybu mohou povstat nové kreativní obrazy (Boadella, 2017). V biosyntetické práci s tělem nejde jen o energetické vybití náboje. Důležitý je její formativní princip, který umožňuje integrované sebevyjádření, které „vede k přirozené syntéze aktivity a

překonává rozštěpení a fragmentaci neurotických procesů“ (Boadella, 2017, s. 87).

Biosyntéza si nepřeje natahovat, těsnat, formovat člověka do určitého tvaru, který je dán venkovním ideálem, usiluje však o znovuoživení pohybů, které se pojí s vnitřní touhou, hrou, kreativitou, improvizací, které jsou dokonale vyladěny jak s tělem, tak s vnějšími podmínkami. Tělo k nám mluví skrze tzv. gama systém, kdy nervový impulz cestuje z mozkového kmene přes gama nervy a dává signály svalům, aby se dostaly do určitého tonu. Svým posturálním nastavením můžeme sdělovat, jaký je náš postoj k situaci, aniž bychom cokoli udělali či vyslovili. Gama systém nás informuje o našem postoji k situaci a záměru. Jde o cestu zevnitř ven. Skrze postoj těla nebo tonus můžeme rozpoznat, v jakém rozpoložení se člověk nachází (Boadella, Frankel, Correa, 2009).

U dotazovaných terapeutek, a to u všech čtyřech, je zřejmá vyšší opatrnost a zdrženlivost při práci s tělem, co se týče přímého fyzického kontaktu a dotyku. Byť se aspekt těla automaticky dostává do hledáčku psychoterapeutického vnímání, není samozřejmé, že by se terapeutky dotýkaly klientů nebo dovolily klienty šáhnout na sebe, jak by se v bodyterapeutickém směru čekalo. Formát musí být předem vykomunikovaný, což je běžné, avšak terapeutky jej používají často u dlouhodobých klientů nebo klientů s předchozí terapeutickou zkušeností. Dá se předpokládat, že je to jeden z momentů, který je ovlivněn již nabytou terapeutickou zkušeností, teoretickým zázemím („pro psychanalýzu je práce s tělem tabu“). Samozřejmě se může jednat o vlastní terapeutický styl v těchto jednotlivých případech nezávisle na tom, zda je biosyntéza první nebo pátý absolvovaný výcvik. Nabízí se ale kontinuum, kdy se do zavedeného stylu práce mísí nový prvek, práce s tělem, a dochází k jistému ředění. Je to čistě můj pocit a osobní zkušenost, kdy vnímám, že kolegové bez předchozího terapeutického

vzdělání jsou mnohem přímější a otevřenější při práci s tělem. Diskuse na dané téma by se mohla rozvíjet dál a dál, například směrem k přenosu a protipřenosu, obavám kolegů s terapeutickou zkušeností, co všechno se může stát, když se fyzicky přiblížím... ale nechme pro tuto chvíli jen prostý fakt, že dotazované terapeutky integrují do svého stylu práce aspekt těla, avšak mnohem rozvážněji.

6.4 Jako v pokojíčku - změna settingu pracovní

Ze změn, které jsou vidět, by viděl vnější pozorovatel jinak uspořádanou pracovní. Potřeba větší místnosti, kde se dají ruce roztáhnout minimálně do všech stran, možnost se vyzout, lehnout si, sednout si na zem. V pracovních se objevuje mnohem více pomůcek, nástrojů, polštářů, dek, které jsou nezbytnými pomocníky při symbolické práci a práci s tělem či čistě jen pro větší pohodlí, pocit komfortu, bezpečí a slouží jako nástroje při znovu objevené a objevované kreativitě.

6.5 Potřeby

Z rozhovorů vyplývá, že došlo k velké změně ve vnímání vlastních potřeb terapeutek, což souvisí i s větší jemností vnímání vlastního těla. Tak jak by to mělo být, změna začíná u člověka samotného. Výcvik učí vnímat terapeutky jejich potřeby, terapeuti si pak mohou lépe všimnout potřeb klientů. V terapii pak může docházet i k mimovolnému učení nápodobou. Terapeuti fungují jako rolové modely a klienti se pak učí od terapeuta, jak se sebou dobře zacházet. Jak je možné si vyhovět, dojít si na záchod, sednout si pohodlně.

Téma potřeb je stěžejním v terapeutické práci. Na straně klientů, kdy se pohybujeme na ose od masochisticky neuvědomovaných a

nevnímaných potřeb až po nekonečně nárokové si a vyžadující potřeby orálních charakterů, které se zdají být bez dobrého zakořenění nenaplnitelné (Lowen, 2017). Na straně terapeutů je pak téma potřeb zastoupeno dvojnásob. Aby terapeutická profese nebyla drenáž, kudy uniká životní energie a chuť do práce a kontaktu s druhými, je nezbytná přítomnost groundovaného vědomí vlastních potřeb a limitů, chuť a znalosti, jak je naplnit a postarat se o sebe.

6.6 Rozšířená terapeutická identita

Zdá se, jako by se terapeutická identita rozšířila, obohatila, roztáhla křídla, přidala nové barvy a dobře se setkala s předchozím terapeutickým stylem. Je nápadné, že nedochází k zavrnutí předchozích směrů, ale k obohacení. Důvodem může být, že je biosyntéza teoreticky bohatá jako mozaika, která pokrývá široké spektrum. Snaží se pojmout člověka v jeho komplexnosti i souvislostech s okolím a druhými lidmi, viz článek Strom člověka a fundamentální dimenze biosyntézy (Boadela, Frankel, Correa, 2009). Staví na psychoanalytických základech a vychází z W. Reicha, který také inspiroval F. Perle, zakladatele gestalt terapie. Ve všech směrech lze dohledat shodné prvky vedoucí k podobným kořenům, i když způsob cesty k většímu zdraví i nahlížení na patologii je ku příkladu v psychoanalýze a biosyntéze hodně odlišný.

Dotazované terapeutky mluví o hrdosti, že jsou příslušnicemi biosyntetického cechu. Mluví o rozšířeném repertoáru možností, dobré možnosti edukovat díky základním, snadno předatelným konceptům, jako je propojování tří zárodečných vrstev. Také se ale dovídáme, že by si jen s biosyntézou nevystačily. Jako by měly pocit, že není dost strukturovaná, jasně vyhraněná pro práci s těžšími klienty.

Dle mé zkušenosti se obraz biosyntézy skládá opravdu jako mozaika, která se tvaruje cestou po spirále uvědomění a nabírání

vědomostí a zkušeností. Biosyntéza může obsáhnout jak zdravé klienty orientované na růst, tak klienty spadající do nějaké ze škatulek těžších případů a patologií. Zdá se, že orientace na specifické okruhy potíží a nemocí, by mohla být další cesta teoretického rozvoje a předávání zkušeností.

7. Závěr

Rozhovory se čtyřmi terapeutkami, které absolvovaly výcvik v biosyntéze a které asimilovaly biosyntézu jako druhou či třetí terapeutickou modalitu, přinesly identifikaci několika hlavních kategorií, ve kterých došlo ke změnám v terapeutickém stylu. Těmito kategoriemi jsou:

Biofilní – směřující k životu a k celistvosti; Spiritualita, Esence; S tělem ano, ale opatrně; Jako v pokojíčku – změna settingu pracovní; Potřeby; Rozšířená terapeutická identita.

Biosyntéza v překladu znamená integraci života. Biofilnost, láska k životu, je jednou z základních kategorií, jejíž aspekty prostupují terapeutickou práci pozměněnou biosyntézou. Je to styl, který se méně orientuje na patologii, je méně soudící, přináší více lehkosti, hravosti, kreativity a humoru do terapie. Mění se i přístup terapeutek k nim samotným a proměňuje se kontakt ke klientům směrem k větší otevřenosti.

Naděje s sebou nese filozofické pojetí biosyntézy, které se opírá o esenci, aspekt v nás, který sám ze své podstaty emanuje k dokonalosti a vyššímu řádu zdraví a celistvosti. Biosyntéza se také otevřeně hlásí ke spiritualitě, kde nabízí ukotvený, v každodennosti propojený aspekt tohoto sebezpřesahu.

V terapeutické práci se proměňuje aspekt práce s tělem. Objevuje se nový moment větší vnímavosti vůči tělu terapeutek a pak také práce s tělem v terapii. Terapeutky do svého repertoáru zařazují jemná dechová, uzemňovací, meditativní či explorační cvičení. Tělo je nově v terapii přítomno, ale terapeutky jsou opatrné v přímém fyzickém kontaktu s klienty. Dotek terapeuta je využíván velmi promyšleně a s obezřetností. Novým nástrojem v terapii se stává také samotné tělo

terapeutek, které poskytuje rezonanci a je snadnější rozlišovat, které tělové pocity jsou přenosové a které protipřenosové.

Práce s tělem má i jiné požadavky na prostor, uzpůsobení místnosti, koberec, pomůcky, polštáře, deky, možnost se postavit, roztáhnout se. V průběhu výcviku se terapeutkám proměňovaly postupně pracovny do podoby více měkké, členité, komfortní, otevřené kontaktu.

Hlavním terapeutickým nástrojem v terapii je terapeut sám. Jak optimistické je dozvídat se, že se proměnila citlivost vnímání terapeutů k jejich vlastním potřebám, následně pak i potřebám klientů.

Biosyntetický výcvik se zdá být dobře kompatibilní s jinými terapeutickými směry, možná i díky velké teoretické komplexitě a diverzitě sahající přes psychoanalýzu k biologii. V terapeutické identitě nezaznamenáváme třesk, kolizi, ale spíše jako by docházelo k rozšíření a obohacení, někdy i původních terapeutických směrů, ke kterým se terapeutky opět přiklonily se zásobníkem nového repertoáru tělových a teoretických podnětů.

Jedny z hlavních principů, které se terapeutkám v praxi zabydlely, jsou principy pulzace a polarit, principy, které dle mého soudu ve své podstatě směřují k celistvosti, k obejmutí, vyplnění celku. Přejme i biosyntéze a naší praxi, aby se neustále dobře vyrovnávala s růstem a zráním, výzvami v životech našich i v životech našich klientů v duchu živé pulzace, jejímž motorem je perpetuum mobile esence.

Literatura

Čermák, I., Štěpáníková, I. (1998). Kontrola validity dat v kvalitativním psychologickém výzkumu. *Ceskoslovenská psychologie*, 1, roč. XLII, 50–62.

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

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

Boadella, D., Frankel, E., Correa M. (2009). *Biosyntéza. Výběr z textů*. Praha / Kroměříž: Triton.

Lowen, A. (2017). *Řeč těla – orální charakter*. In *Studijní texty k výcviku v biosyntéze. Kolektiv autorů*. Praha: Český institut biosyntézy.

Strauss, A., Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Albert.