

BODY PSYCHO TERAPIE

Sestavila
Tree Stauntonová



MAITREA

Body-psychotherapie

Body-psychotherapie

Sestavila Tree Stauntonová



MAITREA

2014

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA Č

Staunton, Tree

Body-psychotherapie / Tree Stauntonová ; [z anglického originálu ... přeložily

Petra Plašilová a Bohumila Loučimová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. --

Praha : Maitrea, 2014. -- 351 s.

Název originálu: Body psychotherapy

ISBN 978-80-87249-66-6 (brož.)

615.851

- somatická psychotherapie

- kolektivní monografie

615.8 - Fyzioterapie. Psychotherapie. Alternativní lékařství [14]

Tree Stauntonová

Body-psychotherapie

Body Psychotherapy

Copyright © Tree Staunton, 2002

Translation © Petra Plašilová, Bohumila Loučimová, 2013

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2014

ISBN 978-80-87249-66-6 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-7500-435-2 (epub)

ISBN 978-80-7500-436-9 (mobi)

ISBN 978-80-7500-434-5 (pdf)

Obsah

Body-psychoterapie - pokročilá teorie v terapii	7
Představení série	9
Seznam autorů	11
Poděkování	13
Předmluva	15
Úvod	
TREE STAUNTONOVÁ	19
Cizorodé těleso: přehodnocení historie body-psychoterapie	
NICK TOTTON	27
Využití postreichiánské body-psychoterapie: vize Chironu	
BERND EIDEN	55
Sexualita a body-psychoterapie	
TREE STAUNTONOVÁ	93
Biodynamická masáž v psychoterapii – reintegrace, znovu-osvojení a znovu-spojení skrze tělo	
ROZ CARROLLOVÁ	123

Body-psychotherapie bez doteku: použití v terapii traumatu BABETTE ROTHSCILDOVÁ	157
Využití představ v psychotherapii orientované na tělo MARGARET LANDALEOVÁ	179
Psychospirituální body-psychotherapie PHILIPPA VICKOVÁ	201
Práce s jemnohmotným tělem ROSE CAMERONOVÁ	221
Body-psychotherapie a regrese: tělo si pamatuje minulé životy ROGER J. WOOLGER	253
Budoucnost body-psychotherapie NICK TOTTON	293
Doslov TREE STAUNTONOVÁ	325
Dodatek: Výchvik body-psychotherapie	329
Rejstřík	339

Pokročilá teorie v terapii

Editor série: Keith Tudor

Většina knih o přístupech individuální terapie je určena pro potřeby studentů a výcviky. Tato série ale zahrnuje pokročilé a rozvíjející se teorie a její záběr nabízí čtenáři srovnání mnoha terapeutických přístupů.

Pokročilá teorie v terapii je určena pro profesionály a postgraduální studium a pokrývá velkou paletu teorií. V každém titulu jsou odkazy k případovým studiím a lze v něm najít:

aktuální průlomové vědecké objevy
zařazení každé teorie a její aplikace do příslušného kulturního kontextu
a zároveň kritický pohled na teorii a praxi

Tituly v sérii:

Body-psychotherapie
(editor Tree Stauntonová)

Transakční analýza: Vztahová perspektiva
Helena Hargadenová a Charlotte Sillsová

Představení série

Tato série je zaměřena na pokročilé a rozvíjející se teorie v psychoterapii. Jejím cílem je představit teorii a praxi v rámci specifické teoretické orientace nebo přístupu na pokročilé, postgraduální úrovni; rozvíjet teorii prezentací a přehodnocováním nových myšlenek a jejich vztahu k přístupu; zasadit orientaci a její aplikace do kulturního kontextu jednak z hlediska historického původu přístupu a jednak z hlediska současných diskuzí o filozofii, teorii, společnosti a terapii. A nakonec je jejím cílem představit a rozvíjet kritický pohled na teorii a praxi, zejména v kontextu diskuzí o moci, organizaci a narůstajícím profesionalismu terapie.

Jsem potěšen, že jedna z prvních dvou knih, které byly vydány v této sérii, reprezentuje současný myšlenkový proud různorodé praxe body-psychotherapie zejména proto, že na tělo se ve vztahu k psyché velmi často nahlíželo jako na „nízké“ a občas jako by bylo na překážku – a to dokonce ve stěžejních dílech psychotherapeutické literatury. Stejně jako byl Wilhelm Reich vyloučen z psychoanalytické organizace a levicových politických stran (a měl tu „čest“, že jeho knihy byly páleny v nacistickém Německu i ve Spojených státech), tak i body-psychotherapie je nápadná tím, že chybí na policích knihoven a ani na ni není brán zřetel v mnoha výcvikových kurzech psychoterapie, poradenství, poradenské psychologie a příbuzných oborech. Německý filozof Friedrich Nietzsche tvrdil, že filozofie musí začít od správného pochopení těla. Pokud *zeitgeist* (duch času, duch doby) přivádí současnou psychoterapii k procesu

integrace (ať už to znamená cokoliv), pak psychotherapie musí také začít od poznání a pochopení těla – těla osobního i těla politického. Tato kniha, kterou dovedně sestavila a editovala Tree Stauntonová, je významným příspěvkem k pokročilé teorii v tomto oboru.

Keith Tudor

Seznam autorů

Rose Cameronová žije v Manchesteru, kde vede výcviky jako konzultant zaměřený na osobu a je supervizorem. Má oficiální výcvik léčitele.

Roz Carrollová je body-psychoterapeutka, lektorka masáží a supervizor v Centru pro body-psychoterapii Chiron.

Bernd Eiden je lektor a generální ředitel Centra pro body-psychoterapii Chiron v Západním Londýně. Má vlastní psychoterapeutickou praxi a je registrovaný v UKCP (United Kingdom Council for Psychotherapy).

Margaret Landaleová je integrativní psychoterapeutka, lektorka a supervizor. Má soukromou praxi v Oxfordshire a vyučuje v Centru pro body-psychoterapii Chiron v Západním Londýně.

Babette Rothschildová je psychoterapeutka a body-psychoterapeutka, lektorka a autorka, nedávno se přestěhovala do Los Angeles.

Tree Stauntonová je skupinová konzultantka, body-psychoterapeutka a supervizor. Pracuje už dvanáct let v Centru pro body-psychoterapii Chiron v Západním Londýně jako lektorka, skupinová vedoucí a supervizor.

Nick Totton má výcvik reichiánské terapie a je členem Sítě nezávislých profesionálů (Independent Practitioners Network). Je členem Evropské asociace body-psychotherapie.

Philippa Vicková žije v centrálním Londýně a Bathu. Má soukromou psychotherapeutickou praxi a vyučuje v Centru pro transpersonální psychologii.

Roger J. Woolger je britský psychotherapeut, který v současnosti žije na severu New Yorku a v Brazílii.

Poděkování

Jsem vděčná Centru Chiron za podporu a zázemí při sestavování této knihy. Také děkuji Andrewovi Samuelsovi za ochotu a velkorysost při psaní Předmluvy.

Chtěla bych vyjádřit vděčnost Cambridge University Press a Laurence Pollinger Ltd. a pozůstalosti Frieda Lawrence Ravagliho za jejich pomoc při poskytnutí zdrojů a svolení s použitím citátu D.H. Lawrence z díla *Reflections on the Death of a Porcupine and Other Essays*. Také bych ráda poděkovala společnosti C.S. Lewis Company za svolení s otištěním citátů z díla C.S. Lewise *The Four Loves* © C.S. Lewis Pte Ltd. 1960 a také Harcourt Inc. (USA).

Dík patří i Su Jordanové za umělecké zpodobnění charakterových struktur ve 2. kapitole (kontakt: susannabandit@hotmail.com).

Jsem zavázána všem přátelům a kolegům, kteří věnovali svůj čas čtení konceptů a poskytovali mi během projektu oporu – zejména Alexovi Wildwoodovi, Suzette Cloughové, Shoshi Asheri a Ros Lynesové za její zázračné ruce při masáži.

Má vděčnost patří také Kennethovi Newmanovi za nezdolné a vytrvalé analýzy a ještě důležitější vztahové dovednosti.

A samozřejmě děkuji všem učitelům, klientům, supervizorům a zúčastněným v pokračujícím procesu učení, jehož součástí je i tato kniha.

Nakonec bych ráda poděkovala Keithovi Tudorovi, který udržuje vizi sérií živou.

Předmluva

Tato kniha by měla podpořit ty psychoterapeuty, kteří se ve výcviku setkali s body-psychoterapií jen letmo, případně vůbec, aby zauvažovali o zařazení tělesné perspektivy do své současné praxe. A samozřejmě, body-psychoterapeuti v ní najdou obrovský a užitečný zdroj – významný, podnětný a obsáhlý.

Různí autoři prezentují body-psychoterapii jako hnutí, které je ucelenější než se obecně uznává. To ještě neznamená systém univerzálně přijímaných principů, ale na úrovni historie kořenů hnutí v práci Reicha, Freuda a Junga panuje názorová shoda. To také znamená, že „partyzánská“ je zmírněno všeobecně uznávanými předpoklady. Proto by mohlo být možné vytvořit pluralistický přístup k body-psychoterapii, ve kterém by byl obor definovaný názorovými rozdíly. Jste „v“ oboru body-psychoterapie, když rozumíte, o čem spolu diskutují body-psychoterapeuti.

Mnoho z autorů v této knize si jasně uvědomuje předsudky vůči body-psychoterapii, které mají jiné typy psychoterapeutů a nejspíš i společnost obecně. Otázka, zda body-psychoterapie nepatřičně zvyšuje sexuální napětí mezi terapeutem a klientem, riziko možného přehrávání, potřeba udržet tělesnou perspektivu bez skutečného dotýkání se traumatizovaného klienta, jak lze smíchat verbální a neverbální intervence (pokud je lze smíchat) – tato témata jsou podrobena důkladnému zkoumání. Je to

vliv oblasti, která je citlivě sebereflexní. Nežádá mnoho, ale je dostatečně vybavena zdravým narcismem, aby odmítla různá nařčení (nebo projekce?), která ji v minulosti pronásledovala.

Zejména mě zasáhly pokusy autorů najít přijatelnou rovnováhu mezi doslovným tělem z masa a kostí a tělem jako metaforou pro ucelené self (nebo dokonce podle jungiánské konvence uceleného Self) subjektu. Tenze mezi doslovnými a metaforickými dimenzemi našeho chápání života, přítomná v celé psychoterapii, je zde podrobena mimořádně inspirativnímu a hlubokému zkoumání.

Je jasné, že tělo je obojí - cíl i prostředek k dosažení cíle, věc sama o sobě a také prostředek k pochopení tajemek naší existence. Zaujal mě fakt, že někteří autoři považují různé části těla (končetiny, orgány) za hermeneutický soubor¹ a jiní chápou tělo jako „an sich“ (doslovné tělo spíš než tělo jako metaforu), holistické tělo.

Obor psychoterapie vstupuje do nové éry, ve které se bude věnovat mnohem víc pozornosti spojení psychoterapie s neuroanatomíí a neurobiologií. Tkví v tom nebezpečí, že psychoterapeuti, kteří ještě nezažili body-psychoterapii, si mohou tělo idealizovat a považovat je za kompetentnější, než skutečně je. Zkušení body-psychoterapeuti, kteří napsali tuto knihu, si tělo neidealizují (i když ho mají rádi a cítí k němu úctu), takže by tato kniha mohla paradoxně sloužit jako korekce přemrštěného zanícení té části psychoterapeutů, kteří uvažují o těle a jeho spojení s psyché poprvé.

Nakonec bych rád obrátil čtenářovu pozornost ještě dál. O těle si lze myslet, že je bezčasové a univerzální a vlastní esenciální a elementární moudrost. Já osobně s tím nesouhlasím, i když se zdá, že někteří z autorů příspěvků v této knize ano. Ale byl jsem zasažen způsobem, jakým byl esencialistický úhel pohledu uveden do rovnováhy s kulturně citlivějším úhlem pohledu, ve kterém je tělo – může se zdát, že tato myšlenka protiřečí veškeré intuici – také entita vytvořená společností a kulturou.

1 pozn. překl.: hermeneutika - filologická a filosofická nauka o metodách správného chápání a výkladu textů

Přál bych si, aby knihy na jiná témata, např. pohlaví, mohly procházet po visutém laně přesné metodologie stejně působivě.

Z vlastní zkušenosti vím, že body-psychotherapie není jenom hrubě působící terapeutický nástroj. Většina verbálních psychotherapeutů to nezjistí. V jejich fantazii se při práci s tělem prochází podél nemotorných obecných linií, zatímco ti, co pracují se slovy a nevědomím, můžou používat jemněji vyladěné rozlišování a dosáhnou přesnějšího porozumění klinickému materiálu, kterým se prezentují. To není pravda! Tato kniha urazila dlouhou cestu při potírání tohoto mýtu a jak už jsem řekl na začátku, mohla by být silným impulsem pro psychotherapeuty, kteří se neorientují na tělo, aby začali vážně přemýšlet o podstoupení dalšího výcviku body-psychotherapie podle svého výběru (buď celý výcvik nebo intenzivní studium a supervize).

Andrew Samuels
profesor analytické psychologie
Universita v Essexu

Úvod

Tree Stauntonová

Naše tělo a mysl nejsou dvě, a nejsou ani jedno. Pokud si myslíš, že tvé tělo a mysl jsou dvě, mylíš se; pokud si myslíš, že jsou jedno, také se mylíš. Naše tělo a mysl jsou obojí, dvě i jedno.

Shunryu Suzuki, Zenová mysl, mysl začátečníka

V minulosti nebyla body-psychoterapie braná v profesionálních kruzích tak vážně jako tradičnější psychoterapeutické přístupy. Byla přiřazovaná k „alternativním“ body-terapiím – primal terapii, rebirthingu, Rolfingu, shiatsu, Alexandrově a Feldenkraisově metodě – a hledělo se na ni jako na „okrajovou“ metodu. Freudovo „tabu doteku“ a vyloučení Reicha z analytických kruhů za porušení tohoto tabu přispělo k vyloučení body-psychoterapie z hlavního proudu psychoterapie, takže v důsledku nepřispívali body-psychoterapeuti k profesionálnímu dialogu tak, jak by mohli.

Dnes už lze nepochybně říct, že somatika je v oboru psychoterapie na vzestupu, ale v příslušné literatuře zůstává mezera. Možná je to funkce neverbální oblasti, kterou zkoumáme: není vždy snadné najít slova. Je to také disciplína kultivovaná v naší metodologii. Pokud slova přijdou příliš

brzy, dojde ke zkrácení hlubšího procesu nebo se obejde. Tělo uchovává preverbální vzpomínky a zážitky, které se mohou ztratit při přenosu do verbální úrovně. Pro tento přenos už nastala doba a naše americké protějšky si počínají pružněji než my v Evropě: „somatická psychologie“ (Johnson a Grand 1998:8) a „somatická psychodynamika“ (Johnson a Grand 1998:171) nabízejí nové a vzrušující vývojové trendy v oblasti psychotherapie, zdraví a sociální psychologie. Feminismus zdůraznil politickou důležitost identity s tělem a „body-politikou“. „Sociální somatika“ (Johnson a Grand 1998:182) zkoumá „společenské formy“ a tělesné introjekty skupiny a počátků kultury. Somatická práce se šokem a traumatem má velké přednosti, jak je popsáno v 5. kapitole této knihy. Práce s „jemnohmotnou energií“ by se mohla stát v budoucnosti centrálním těžištěm ve vědeckém myšlení a v Anglii dochází k průlomům při aplikaci práce s jemnohmotnou energií v lékařské praxi.¹

Cílem této knihy je představit odborníkům psychotherapii orientovanou na tělo a spektrum metod a přístupů, které používá. Pro terapeutů, kteří už v této oblasti pracují, se snaží osvětlit některé z aktuálních dialogů a různých aplikací současné body-psychotherapie.

Množství různých přístupů v psychotherapii reprezentuje filozofické světové názory, víry a hodnoty a upřednostňování různých psychologických poloh. Výzkum, který prováděl Dr. Andrew Arthur (Arthur 1998; 2000), představuje teorii, že „psychologické charakteristiky ovlivňují výběr orientace a vedou ke ‚shodě‘ mezi psychotherapeutem a modelem, která je už předem daná“ (Arthur 2000). Takže možná není náhoda, že jako klient nebo terapeut skončíme u určitého přístupu. „Promlouvá k nám“ nebo „to tak cítíme“, „dotýká se nás to“ nebo „nám to sedne“ nebo Gestalt. V naší orientaci je hlubší význam. Tak proč si v psychotherapii vybrat přístup orientovaný na tělo?

Některé z nejvyživujících a nejcennějších okamžiků jsou uchovány v paměti těla: vůně, dotek, pohled, který probudí touhu, vyvolá opětovné procitnutí, přenesení nás zpátky k něčemu esenciálnímu... pocit vztahu nebo celého časového období může být otisknutý do obrazu nebo pocitu. A hluboko v těle je uložený také prožitek bolestivých a traumatických

vzpomínek. Spojení s prožitkem uloženým v těle umožňuje přímý přístup k nevědomí a otevírá nás bezprostřednosti našeho subjektivního světa.

Když pracujeme jako terapeuté s tělem, pracujeme v místnosti s klientem také s vlastní tělesnou realitou a máme k dispozici bohatý zdroj informací, ke kterým musíme mít přístup, abychom je mohli použít v terapii. Nasloucháme *svým tělům* a nasloucháme *klientovu tělu*. Můžeme se ptát, co má naše prožívání s určitým klientem na *srdci*... jak nám toto prožívání *sedí*... jaká je *vůně* nebo *textura* setkání... je to jemné nebo tvrdé, těžké nebo lehké? Jaký impuls to v nás vyvolává... bojovat, vyživovat, tlačit nebo táhnout? Do setkání přinášíme naši ztělesněnou imaginaci.

Tělo může být vneseno do psychoterapie jako „pacient“, nositel ne-moci, aspekt self, který žádá o pozornost. Víme, že pokud klienti hledají terapeuta, který pracuje s tělem, zřejmě vnímají svůj „problém“ přes tělesné prožívání, případně jim chybí. Žádají, aby se jich terapeut dotýkal. Potřebují dotek, aby se začali vnímat v těle, i když dotek může být také ohrožující.

Body-psychoterapie je lidově známá jako regresní a katarzní forma psychoterapie a některé z prezentací v této knize by mohli tento dojem ještě zesílit. Ale Grand (1998: 172) poukazuje na to, že

Formování tělesného prožívání a tělesného strukturování emocí, pocitů a efektivnosti pokračuje celý život mimo původní rodinu.

Johnson a Grand 1998: 172

Proces stárnutí je příležitost smířit se s tělesnou realitou, které se nemůžeme vyhnout. Rigidita mysli a energetické bloky v těle se časem konkretizují a uzavírají mezeru mezi idealizovanou představou a tvrdou realitou. Vždyť když naše těla jen stárnou, jsou méně pružná, víc obydlená a určitým způsobem i opotřebovanější, v tělesné formě začíná krystalizovat substance duše. Možná když je materiální tělo méně hutné, začíná skrze něj prosvítat éterické tělo.

Pocity a emoce, hormony, tělo a vědomí, to všechno mění formu a promlouvá mnoha jazyky. Tvary krystalizují a zkapalňují se. Nikdo není zalitý v betonu. Spíš jsou některé procesy jako led nebo kost a jiné zas víc tekuté.

Keleman 1985:57

V body-psychoterapii může být základní *progresivní* aspekt: natahování se po něčem, pozvání k prozkoumání nových možností, nových pohybů, vjemů a pocitů – spontánní zapojení v přítomnosti. Jak zřídka se v denním životě pohybujeme bez uvážení nebo záměru, bez představy, kam to povede nebo co se stane. Někdy spíš nabídneme prostor pro objevování nových způsobů a opětovné navázání na zapomenuté cesty, než bychom se pokoušeli vybavit si zkušenosti z minulosti, které blokují pohyb.

Pokud jsme připraveni vzdát se obranného ega, musíme hledat pohyby těla, které nás definují a prosadit víc svůj potenciál a svobodné a individualizované tělo.

Conger 1988: 199

Když pracujeme s přístupem orientovaným na tělo, zajímá nás prohloubení prožívání a uvědomění kontaktu. Pochopení bývá důsledkem prožitého poznání. Bytí s tělem druhého člověka je úplně jiná zkušenost než spojení s jeho myslí. Jak už některé případy popsane v této knize ukazují, pro klienta může být uzdravující, hojivé a obrozující, když je doprovázen skrze zkušenost, aniž by byla na začátku potřeba vědomého progresu. Je to zkušenost nově nabytého spojení se sebou, které se u této práce běžně vyskytuje a je popsáno v Steinově prohlášení, že

Vědomí ega funguje převážně jako pozorující oko mysli, které se snaží zvětšit vzdálenost mezi subjektem a objektem. Tělesné vědomí nás naopak vede k bezprostřednímu a přímému kontaktu s druhým člověkem nebo objektem.

Stein 1984: 12

Není mnoho psychoterapeutů, kteří by zpochybňovali fakt, že je do procesu zapojeno tělo.

... terapeutická cesta je velmi fyzický proces. Mnohokrát se to nejzákladnější prožívá nejdřív v těle. [Je to...] fyzický proces zakořeněný v emočním prožitku, zatímco myšlení a intelektuální zpracování jsou jen sekundární.

Mann 1997: 182

V posledním desetiletí se stal ústředním tématem studia a vývoje v psychoterapeutickém procesu ve všech psychoterapeutických směrech subjekt protipřenosu: terapeutovy pocity reagující na klienta jsou teď brány jako zásadní přínos ke společné práci. Avšak psychoanalytické psychotherapie spíš přičítají neverbální a tělesné protipřenosové reakce klientovi s hraniční poruchou osobnosti a popisují je jako „abnormální a intenzivní fenomén“ prožívaný s „pacienty s primitivní osobností a/nebo mnoha traumaty“ (Alexandris a Vaslamatzis 1993: 136).

Proces body-psychotherapie vnáší myšlenky, pocity a vzpomínky do bdělého vědomí skrze tělesné vjemy a prožitky a je přirozené, že terapeut oceňuje somatický protipřenos jako základní nástroj v celé práci s klientem. Obdobně se učí klinik v tomto oboru současně rozlišovat vlastní somatický proces (*osobní* protipřenos) a somatický proces vzhledem ke klientovi (*vztahový* protipřenos).

V současnosti se mnoho terapeutů zajímá o to, jak do své praxe zapojit tělo, ale možná jim chybí odvaha nebo praktické zkušenosti. Tato kniha se snaží popsat, jak lze zapojit tělo do klinického sezení. Každá kapitola demonstrovuje základní premisu body-psychotherapie, že naše nejvnitřnější přesvědčení jsou ztělesněná a dokud nezačneme prožívat bolest přímo skrze tělo, budou ovládat náš život, i když jim mentálně rozumíme.

Kapitoly provázejí čtenáře spektrem přístupů zahrnujících tělo. Začínají „analytičtější“ pohledem a pokračují až k „psychospirituálnímu“ pohledu, od hmotného k amorfnímu, od doslovného k symbolickému. V první kapitole zdůrazňuje Nick Totton psychoanalytické kořeny

body-psychotherapie a sděluje, jak to ovlivňuje jeho praxi. Reichovo chápání ergonomie poskytuje základní teoretický rámec mnoha psychotherapeutům, kteří pracují s tělem. V druhé kapitole popisuje Bernd Eiden historický vývoj od Freuda až po současnost a demonstruje užitečnost znalosti charakterových struktur jako diagnostického nástroje pro práci s vnitřními tématy. Proti Reichově teorii charakterů se často namítá, že lidi klasifikuje a škatulkuje je na „typy“, případně současné psychotherapii příliš připomíná „medicínský model“. Ale abychom ji úplně pochopili, nesmíme ji brát doslovně. Charakterové typy reprezentují momenty poloh, ve kterých se všichni z času na čas ocitáme. Takže Reichův „genitální charakter“ není osoba nebo typ osoby, která má hodně štěstí, prožije dětství nezraněná a proto má skvělý život. Je to spíš záblesk za charakterovou strukturou, přístupný pro všechny a kdykoli. Je to vztah k vlastnímu tělu-mysli, který přesahuje omezení těla a ega.

Třetí kapitola pojednává o aspektech reichiánských a postreichiánských přístupů v práci se sexualitou včetně témat hranic a doteku při práci se sexualitou v terapeutickém vztahu. Ve čtvrté kapitole pojednává Roz Carrollová o „použití doteku s pozorností a záměrem“ v biodynamických masážích, které jsou integrální součástí některých výcviků body-psychotherapie. V páté kapitole Babette Rothschildová prezentuje svůj rozvoj body-psychotherapie: přístup „bez doteku“ pro práci s tělem v šoku a traumatem.

V šesté kapitole popisuje Margaret Landaleová „inherentní představivost jako formu volné asociace s rozdílnými fyzickými znaky“ a demonstruje využití představivosti jako mostu mezi myslí a tělem. Tento způsob práce s představami odhaluje vzpomínky uložené v těle reflektující vývojová stadia. V její práci je implicitní přístup objektivních vztahů, který naznačuje, že tělo není tak rozšíření nebo zrcadlo psyché, ale „reprezentuje“ ji bezpočty různých způsobů.

Sedmá kapitola posouvá úhel pohledu: Philippa Vicková nabízí transpersonální přístup, který vidí význam, důvod a smysl, že to je samotný život, který se žije – život není něco, co se začne dít, až je vyřešen zásadní problém. V tomto přístupu má člověk širší rámec bez ohledu

na základní životní téma. Získává odstup a pozorující ego – „Já“, které se bez ohledu na závažnost zranění nebo i neexistenci ve vývoji může stát Self, svědkem trpícího ega z transpersonálního pohledu. Podstatné je, že navrácí důstojnost, sebeúctu, naději, autonomii, vztah k životu a pocit bytí v širším kontextu.

I když jsou charakterové struktury viditelné jako fyzické struktury, lze je také chápat jako struktury jemnohmotného těla, takže se někdo může cítit jednou energeticky roztržštěný jako v schizoidní struktuře a jindy prázdný jako v orální apod. V kontextu body-psychotherapie lze s těmito jemnohmotnými dimenzemi pracovat integrativně v psychotherapeutickém interpersonálním procesu. Zahrnutí jemnohmotného těla do psychotherapeutické práce popisuje v osmé kapitole Rose Cameronová.

Devátá kapitola přenáší práci s jemnohmotným tělem ještě dál do oblasti terapie minulých životů. Roger Woolger přesvědčivě obhajuje práci s vtělenou duší. V poslední, desáté kapitole Nick Totton sjednocuje různé prvky teorie a praxe body-psychotherapie v širším rámci therapeutic community, společnosti a politiky a uvažuje nad možnostmi budoucího vývoje.

Se zvyšováním profesionality psychotherapie je oživující, že odmítáme pokusy o striktní dodržování rigidních teoretických struktur v prožitkovém procesu, který tvoří jádro naší práce: krev, pot a slzy vytvářejí prostředek nedefinovatelné proměny odehrávající se v therapeutic místnosti. Musíme držet krok s dobou.

Ráda bych poděkovala všem kolegům, kteří sepsali své zkušenosti a přispěli do této knihy.

Poznámka

¹ Autorka a psychotherapeutka Elizabeth Wilde McCormicková therapeuticky pracovala od roku 1978 s pacienty s kardiologickým onemocněním. Píše: „Když zaměříme svou energii a pozornost na srdce a hrudník, musíme spomalit. Opravdu si uvědomíme dýchání a to hodně vypovídá o tom,

jak se cítíme. Z tohoto místa můžeme velmi přesně určit podstatu našeho napětí a stresu a jak s nimi nakládáme. Pak můžeme použít imaginaci s vizualizací nebo stopováním, která nám pomůže otevřít se a naslouchat inteligenci srdce, která nám řekne, co potřebujeme pro uzdravení.“

Elizabeth Wilde McCormicková a Dr. Leisa Freemanová, *Your Heart and You (Tvé srdce a ty)*. Piatkus Books 2001

Literatura:

Alexandris A. a Vaslamatzis G., *Countertransference: Theory, Technique, Teaching*, London: Karnac Books 1993

Arthur A.R., „An investigation into the personality traits and cognitive-epistemological styles cognitive-behavioral and psychoanalytic psychotherapists“, nepublikovaná doktorantská dizertace, City University, London 1998

Arthur A.R., „The personality and cognitive-epistemological traits of cognitive-behavioral and psychoanalytic psychotherapists“, Accepted for publication, *British Journal of Medical Psychology* 2000, 73: 243–258

Conger J.P., *Jung and Reich: The Body as Shadow*, Berkeley, CA: North Atlantic Books 1988

Johnson D.H. a Grand I. (Eds), *The Body in Psychotherapy, Inquiries in Somatic Psychology*, Berkeley, CA: North Atlantic Books 1998

Keleman S., *Emotional Anatomy*, Berkeley, CA: Center Press 1985

Mann D., *Psychotherapy: An Erotic Relationship*, London a New York: Routledge 1997

Reich W., *The Function of the Orgasm*, New York: Farrar, Straus&Giroux 1973

Stein R., *The Betrayal of the Soul in Psychotherapy*, Woodstock, CN: Spring Publications Inc. 1984

Suzuki S., *Zen Mind, Beginner's Mind*, New York and Tokyo: Weatherhill 1984

Cizorodé těleso: přehodnocení historie body-psychotherapie

Nick Totton

Freudovské „nevědomí“ je přítomné a reálně dostupné ve formě vjemů a impulsů vegetativního systému.

Reich 1973:63

Úvod

Body-psychotherapie je v současné době většinou chápána jako forma humanistické psychotherapie nebo podle tradicionalistů jako „rozvoj osobnosti“. Pokud v poslední době převzala některé psychodynamické prvky, je na ni nahlíženo v nejlepším případě jako na součást tendence k psychodynamickému zabarvení současné humanistické terapie. Tyto prvky jsou často naroubovány na ještě v zásadě humanistickou strukturu. V této kapitole bych rád poukázal na to, že body-psychotherapie je ve skutečnosti svým zakladatelem Wilhelmem Reichem založena na psychoanalytických konceptech a metodách a bez nich se stává nesrozumitelnou. Tento fakt je důležitější než pouhý historický zájem: znovunalezení analytického kontextu body-terapie umožňuje využití metody, která citlivě zachází s klíčovým tématem moci a bezpečí.

Není mým cílem zredukovat body-psychoterapii na odnož analytické práce. Vlastně tvrdím, že to, co se dnes prezentuje jako analytická terapie, je obrovské odklonění od Freudových původních vhledů a že reichiánské „kaciřství“ je blíží k těmto vhledům než ortodoxní analýza. Přesto je něco neodmyslitelně fádňícího na argumentech „tohle je víc autentické než to druhé“. Reichiánská tradice body-psychotherapie může reálně reprezentovat „třetí cestu“, kterou si můžeme představit jako třetí vrchol trojúhelníku, kde další dva vrcholy tvoří humanistická a psychodynamická tradice. Bohužel, body-psychotherapie – včetně jejích klientů – byla hendikepovaná při rozvoji svého potenciálu nepochopením vlastní historie. Z velké části se současná neoreichiánská terapie skutečně prezentuje jako autonomní „třetí cesta“ s vlastním jazykem a kategoriemi prožívání. Ale v této prezentaci¹ je mnoho mezer a nesouvislostí, které podle mého názoru vznikly zejména okleštěním psychoanalytických kořenů.

Když se zasazuji o důležitost historického spojení body-psychotherapie a psychoanalýzy, mnohokrát si musím vzpomenout, jak jsem se vlastně stal psychoterapeutem. Můj původní výcvik byl veden plně v humanistickém duchu neoreichiánské terapie (West 1984; Totton a Edmondson 1988), která kombinovala styl agresivní práce s tělem, vyvinutý Reichem v pozdější době jeho působení (Baker 1980), s přístupy převzatými z Radixe (Kelley 1974), poradenství (Heron 1977; Jackins 1973) a jiných forem osobního rozvoje. V sedmdesátých letech jsme – kolegové z výcviku a já – přijali z Hnutí pro rozvoj lidského potenciálu za vlastní hlubokou nechuť k freudovské analýze, a s tím i její stejně hlubokou neznalost. Velmi pozvolna a v rozmezí několika let jsem se opět napojil na svůj původní zájem o Freudovy myšlenky a uvědomil jsem si, že Reichova práce vychází přímo z Freudova díla.

Také jsem opět objevil svou intelektualitu – můj závazek k *myšlení*. Běžná polarizace mezi psychodynamickým a humanistickým přístupem se manifestovala částečně jako charakterologický protiklad mezi „myšlením“ na jedné straně a „cítěním“ a „jednáním“ na straně druhé. To je v mnoha směrech nešťastné, protože efektivní klinická praxe v neposlední řadě zahrnuje kombinaci všech tří aktivit (spolu s mnoha dalšími). Pokud

máme jako profesionálové odpor k myšlení, cítění nebo jednání, musíme se této výzvě postavit a raději se rozvíjet, než hledat terapeutické zátiší, které nás v naší rezistenci podpoří. Reichiánská teorie o charakterech nám pomáhá těmto záležitostem porozumět a objevovat je. Ale tento aspekt Reichovy práce byl v současné body-psychoterapii zlehčený a zeslabený.

Takže tato kapitola začne historií: krátce shrne význam těla ve Freudově teorii, Reichův vztah k psychoanalýze a změny v psychoanalytické teorii a praxi, které doprovázely vyloučení Reicha z Mezinárodní psychoanalytické asociace. Dále pojednám o Reichově postanalytickém výzkumu a o jeho následném objevení se jako zakladatele Hnutí pro rozvoj lidského potenciálu. Bez ohledu na tento historický přehled se některá témata jeví jako klíčová pro pochopení body-psychoterapie – jsou to: „energie těla“, „hysterie“, „regrese“, „charakter“ a „přenos“. Jsem přesvědčen, že pečlivé studium těchto témat ve vztahu k body-psychoterapii nám ukazuje, jak se tato forma práce blíží k jádru lidského prožívání a osvětluje základní úskalí naší existence jako těla ve společnosti. Prozkoumávat je znamená rozvíjet jedinečný přínos, který může body-psychoterapie dát oboru psychoterapie obecně. Svůj příspěvek ukončím popisem svého současného způsobu práce v roli body-psychoterapeuta.

Freud: „zvláštní terapie“

Včera mě paní K. opět zavolala kvůli křečovitým bolestem v hrudi. Obvykle mívala bolesti hlavy. V jejím případě jsem prováděl terapii, která není pro mě typická: hledal jsem citlivé oblasti, vyvíjel jsem na ně tlak a tak jsem provokoval záchvěvy třesu, které ji osvobozovaly.

Freud Fliessovi, 13. března 1895; v Massonu 1985:120

To je Freud píšící svému příteli Wilhelmu Fliessovi v době prvopočátků psychoanalýzy. Popisuje formu práce, která, jak se zdá, předchází klíčovým prvkům body-psychoterapie. Jiné zmínky o podobné práci se už nenašly a Freudova vlastní praxe se stále víc oddalovala od počátečního

aktivního kontaktu s těly klientů. V roce 1932 si Freudův kolega Sandor Ferenczi ztěžoval, že v začátcích Freud trávil, „pokud to bylo nezbytné..., hodiny vleže na podlaze vedle osoby v hysterické krizi“ (Ferenczi 1988:93). V knize „Studie o hysterii“ se dále můžeme dočíst, jak Freud „tiskne“, „tlačí“ a „hněte“ nohy pacienta (Freud a Breuer 1895: 204–205), ulevuje pacientce od bolestí žaludku hlazením a masáží celého těla dvakrát denně (1895: 106–110) a – kupodivu – svírá pacientům rukama hlavu, aby jim pomohl rozpomenout se (1895: 173–174). Ve Freudově pozdější analytické praxi se stopy těchto postupů ještě vyskytují – u většiny současných analytiků je tato stopa téměř mizivá.

Přesto je psychoanalýza jako teoretický systém v podstatě orientovaná na tělo. V jiné práci (Totton 1998) jsem dokazoval, že je to teorie o tom, jak jsou tělesné impulsy – „pudy“² – převzaty a transformovány skrze psychickou reprezentaci, a o potížích, které vznikají z konfrontace našich tělesných pudů s vyvažujícími vnitřními i vnějšími silami. „Zdroj pudu,“ říká Freud, „je proces excitace probíhající v *orgánu*, a bezprostřední cíl pudu je odstranit *organickou stimulaci*“ (Freud 1905:83, moje kurzívou). V této pozici zásadně setrvává, i když se jeho zájem přesouvá pryč od pudů. Tělesné pudy jsou základnou, na které Freud staví celou nástavbu egopsychologie.

Freud podrobně zaznamenává, jak se z tělesných vjemů a impulsů rozvíjí celý psychický aparát. Jasně prohlašuje, že ego „je především tělesné ego“ (Freud 1923:364) a vysvětluje význam svého prohlášení, že „skutečně pochází z tělesných vjemů, především z těch, které pramení na povrchu těla“ (tamtéž: 364 fn.). Jinými slovy, ego je psychologickou verzí *kůže* – ochranného orgánu, který dává celku tvar a hranice. (Jak uvidíme, Reich tuto představu zásadně rozvinul, když usuzoval, že ego není vtělené do kůže, ale do svalstva řízeného vůlí.) Tento vhléd nevyvrací ani Freudova pozdější teorie o komplexních identifikacích, skrze které je ego strukturováno. Tyto identifikace jsou vtisknuty do těla – z Reichova hlediska „inkarnované“ – jako specifické vzorce svalové tenze.

Podle psychoanalýzy vznikají neurózy a jiné psychologické problémy z vnitřního rozporu mezi touhami těla – manifestovanými pudy – a požadavky civilizace. „Současná civilizace jasně říká... že nemá ráda

sexualitu jako zdroj potěšení sám o sobě, ale je pouze připravena ji tolerovat, protože za ni jakožto prostředek k rozmnožování lidské rasy není jiná náhrada“ (Freud 1930:294). Toto podmiňování je zprostředkováno dítěti prostřednictvím jeho rodiny a „začleněno“ do struktury individuálního ega, které, jak jsme viděli, představuje strukturu individuálního těla. Prostředkem pro potlačení je dozor nad tělesnými akty jako je krmení a vyměšování. Podle Freuda je individuální potlačení vybudováno na hluboce zakořeněných potížích lidí tolerovat potěšení a spontánnost, potížích, na které psychoanalýza nahlíží jako na pravděpodobně vrozené. Naproti tomu Reich tvrdí, že náš strach z požitku, jakkoli hluboký, není vrozený, ale *implantovaný*.

Toto je tedy zhuštěný náčrt, jak je psychoanalýza v celé své konceptuální komplexnosti založena na tělesném porozumění lidské situaci (podrobněji viz Totton 1998). V začátcích analytické práce nebyl tento tělesný element pouze teoretický. Už jsme zmínili Freudovu interakci s těly svých pacientů. Sandor Ferenczi, Freudův snad nejvýznamnější kolega, se na konci své kariéry opět dostal do kontaktu s fyzickým tělem způsobem, který ho v určitém smyslu děsil: podporoval a povzbuzoval své pacienty, aby se dostali do změněného stavu vědomí, kde zjevně prožívali a odreagovali zapomenuté traumatické zážitky (Totton 1998: 64–68). Tato setkání se silou těla posléze přivedla Ferencziho na křižovatku, kde se rozloučil s freudovskou ortodoxií. Argumentoval tím, že despotická moc terapeuta určovat a kontrolovat terapeutickou situaci pacienty retraumatizovala.

Reich: somatické nevědomí

Psychický proces se jeví jako výsledek konfliktu mezi požadavkem pudu a vnější frustrací tohoto požadavku. Interní konflikt mezi touhou a sebepopřením vyplývá z původního protikladu pouze sekundárně... Tato potlačení a represe jsou způsobena sociálními, lépe řečeno ekonomickými zájmy...

Reich 1972: 287

Ve svém rozvoji psychoanalytické metody orientované na tělo se Wilhelm Reich nepovažoval za rebela proti Freudovi, ale za pokračovatele Freudova centrálního projektu: zharmonizovat „mysl“ a „tělo“ jednotlivých pacientů. Během dvacátých let dvacátého století stoupala důležitost Reicha jako osobnosti analýzy, kdy hrál vedoucí roli v rozvoji klinické metody a skupinové supervize jako kouč výcviku. To vedlo ke konsolidaci analytické teorie, což následně vyvolalo jeho vzrůstající zájem o tělo. Ačkoli byla jeho orientace na tělo v některých kruzích velmi nepopulární, Reich byl vyloučen z analytického hnutí především kvůli svému politickému postoji aktivního komunisty, a ne kvůli teoretickým názorům nebo klinické praxi (Sharaf 1983: 175–191). Je ale také pravda, že v období vyloučení Reicha a krátce poté byla instituční psychoanalýza „vyčištěna“ od mnoha radikálnějších a na tělo orientovaných myšlenek. „Pomalou, ale jistě“, napsal Reich, „byly z psychoanalýzy odstraněny všechny Freudovy objevné myšlenky“ (Reich 1973:125). Především se sexualita stala psychologickým fenoménem odděleným od těla: „sexualita se stala něčím temným; koncept ‚libida‘ byl připraven o každou stopu sexuálního obsahu a stal se záležitostí mluvení“ (tamtéž.: 124). Reich se vydal přesně opačným směrem než hlavní psychologický proud.

Reichova metoda orientovaná na tělo vznikla z prozkoumávání skutečného významu psychoanalytických konceptů jako je potlačení. „Až doted“, poukazuje Reich,

se analytická psychologie zajímala jenom o to, *co* dítě potlačuje a jaké jsou motivy, které způsobují, že se učí kontrolovat své emoce. Nezkoumá *způsob*, jakým děti obvykle bojují proti impulsům.

Reich 1972: 300

Reich posouvá důraz na to, *jak* dítě potlačuje. Dospěl k závěru, že tak jako jsou libido a touha podle psychoanalýzy hlavně tělesné, biologické fenomény, tak i potlačení – síla, která se staví proti touze – je tělesným fenoménem, který se nachází ve zvykové rigiditě svalstva.

Rigidita svalstva se může vyskytovat na libovolném místě a není „výsledkem“ a „vyjádřením“ nebo „přívodním jevem“ mechanismu potlačení. V závěrečné analýze... představuje somatická rigidita nejzákladnější část procesu potlačení.

Reich 1973:300

Na této bazi začal Reich pracovat na charakterových vlastnostech klienta a zároveň na jeho svalové rigiditě.

Praktická zkušenost nás učí, že je naprosto nepřijatelné vyloučit jednu nebo druhou formu práce. U jednoho pacienta převládne už na začátku práce na svalstvu, zatímco u druhého je zdůrazněna práce na typu charakteru. Narazíme také na třetí typ pacienta, u kterého práce na charakteru i na svalstvu pokračuje současně a částečně i střídavě.

Reich 1972:329–330

Styl Reichovy práce na těle byl zpočátku pomalý, pečlivý a neinvazivní: blízký ekvivalent k analytické volné asociaci, trpělivě a opakovaně povzbuzující klienta, aby pouze dýchal a dovolil projevy spontánních tělesných fenomenů – chvění, cukání, výrazy obličeje, zvuky nebo cokoliv, co se manifestovalo³. Často se manifestovaly myšlenky, představy, vzpomínky a reakce na terapeuta. Pokud použijeme současný jazyk, Reich sleduje a podporuje proces klienta, který se postupně seznamuje s různými kanály prožívání, včetně tělesného vjemu a motorického impulsu, verbálního a vizuálního materiálu a kanálu pro vztah – což je základní charakterová vlastnost, která se manifestuje ve vztahu k terapeutovi.

Reichova práce nepřímo rozvíjí Ferencziho myšlenku, že terapeutický vztah je v práci orientované na tělo rozhodující. Mnohé z Reichových postupů byly vytvořeny během jeho projektu (působil jako vedoucí Vídeňského technického semináře pro mladé analytiky v období 1924–1930 a poté působil v podobném postavení v Berlíně) rozvoje přesných klinických nástrojů pro psychoanalýzu a především pochopení role a podstaty

rezistence jako terapeutického fenoménu. Dále probereme Reichovu práci na charakteru jako spojnici mezi rezistencí a potlačením.

Po vyloučení z psychoanalýzy v roce 1930 Reich rozvinul nezávislý přístup k psychoterapii a studiu života a přírody, což nakonec vykristalizovalo do nauky o orgonomii. Bylo by poctivé zmínit, že později Reich zcela ztratil zájem o psychoterapii nebo přinejmenším byla psychotherapie jako taková začleněna do důkladného zkoumání kosmosu a místa lidské bytosti v něm. V kontextu pocitu vážného ohrožení planety, který by se dnes popsal jako ekologická krize, Reich rozvíjel stále radikálnější a invazivnější formy terapeutické práce se záměrem pracovat rychleji a drastičtěji, aby se „odblokovala“ energie jedinců, kteří by mohli uspokojivě a efektivně fungovat a zúčastnit se jeho projektu osvobození. Nakonec Reich ztratil víru, že lze narovnat ohnutý strom těla-mysli dospělého jedince a usoudil, že efektivní by byla pouze práce na zlepšení podmínek, ve kterých jsou vychovávány děti.

Orgonomie si stále udržuje svou nezávislou existenci jako základní „Reichův chrám“. Část Reichovy práce na charakteru, rezistenci a klinické metodě byla zařazena do psychoanalýzy. Reich měl ale také, i když poněkud proti jeho vlastnímu směru myšlení, významný vliv na humanistickou psychologii a Hnutí pro rozvoj lidského potenciálu. Z velké části měl na tom zásluhu Alexander Lowen a bioenergetici (1975) a v menší míře další lidé, například Charles Kelley (1974) a David Boddell (1987). Reichova práce ovlivnila dva významné proudy: orientace na tělo a pozitivní hodnocení sexuality měly vliv na humanistickou psychologii⁴ a pozdější optimistický pozitivismus a antiintelektuální názor zabarvily mnoho forem postreichiánské terapie.

Při čtení Reichových významných děl lze rychle poznat, že i když se jako myslitel pevně držel faktů, byl antiintelektuální. A i když byl – na rozdíl od povahy většiny Freudových myšlenek – v podstatě optimistický ve své víře, že lidské bytosti jsou v jádru milující a tvořivé, viděl také naléhavost a potíže při zvládání destruktivních a vražedných aspektů lidského chování. Jinými slovy, Reich je kritický myslitel v mnohem hlubším smyslu než většina těch, které ovlivnil. Jeho práce také nese

některé z nejkomplexnějších a nejtěžších prvků psychoanalýzy, obzvláště úkol pochopit to, co *se jeví* jako vnitřní problém zakomponovaný do lidské existence, vnitřní hostilita vůči potěšení a odevzdání se. To je podle Reicha důvod – kromě represivních a destruktivních sociálních formací – zarputilé rezistence k terapeutické změně. Humanistická terapie a terapie orientovaná na tělo má tendenci zaměnit tento problém za zjednodušenou opozici mezi jedincem (dobrý) a společností (špatná), nebo to neřeší.

Body-energie

Bylo by nesprávné mluvit o „přenosu“ fyziologických konceptů na psychickou úroveň, protože nemáme na mysli analogii, ale skutečnou identitu, jednotu psychické a somatické funkce.

Reich 1972: 340

Jak už jsem naznačil, Reich jasně chápal Freudův koncept libida – sexuální energie – a jeho tvrzení, že blokování libidinálního uspokojení způsobuje neurózu. Překládá Freudovu trochu vágní představu o zadržené „psychické energii“ do velmi přesného konceptu zablokované *svalové* energie.

Všichni naši pacienti tvrdili, že v dětství procházeli obdobími, kdy se pomocí určitých praktik ve vegetativních reakcích (zadržení dechu, zvyšování tlaku břišních svalů, atd.) naučili potlačit impulsy nenávisti, úzkosti a lásky... *Je to právě fyziologický proces potlačení, který si zasluhuje naši velkou pozornost...* Lze říci, že *v každé svalové rigiditě se nachází její historie a důvod, kvůli kterému vznikla.*

Reich 1973: 300, originál kurzívou

Reich se rozchází v názoru ohledně zacházení s body-energií s Freudem, protože *stojí na straně těla*. Podle Freudova názoru by měly mentální procesy kontrolovat a také kontrolují tělesné procesy a rozhodují, jestli povolit energetické a emocionální vybití či nikoliv (např. Freud 1915:

152–153). Reich namítá, že tato mentální dominance nad tělem je kořenem neurózy a „svázání vegetativní energie“ musí být „napadeno přímo“ (Reich 1972: 315) a vést k vybití. Emocionální vybití není podle jeho názoru výsledek znovunalezení traumatické stopy v paměti, spíše naopak: „*koncentrace vegetativního nabuzení a jeho průlom vzpomínku obnoví*“ (tamtéž.: 315, originál kurzívou).

Pojem svázané energie je zde velmi důležitý: i když jsou některé Freudovy názory pro Reicha sporné, dává konkrétní význam Freudovu „ekonomickému modelu“ – konceptu ega jako svazující psychické energie, která je v id (ono) nebo nevědomí nespoutaná (Freud 1920, 1950). Reich přiřazuje koncept svázané a nesvázané energie ke stavu svalstva a také autonomního nervového systému: chronická tenze svalstva řízeného vůlí je konkrétní forma, kterou „mysl“ (ego) usiluje o ovládnutí „těla“ (id) svázáním impulzů žádostivosti (Reich 1972: 286–295). Ve skutečnosti je rozštěpení mezi „myslí“ a „tělem“ zdánlivé a nepřírozené; je odvozeno od stavu chronické svalové tenze, která vede k rozvíjející se identifikaci „spastického ega“ s procesy myšlení – procesy, které jsou vlastně fyzické stejně jako trávení (viz Totton 1998, kap. 7; Winnicott 1949).

Hysterie

Když selže psychický systém, organismus začne myslet.

Ferenczi 1988:6

Ferenczi i Reich vyzdvihovali v práci orientované na tělo klíčovou roli komplexního fenoménu známého v psychoanalýze jako „hysterie“: fenoménu charakterizovaného pro psychoanalýzu kromě jiného procesem „přeměny“, kde je konfliktní materiál vyjádřený přímo v těle. Oba pánové to zjistili terapeutickým zaměřením na tělo a na jeho impulsy.

Hysterické fyzické symptomy se mohou objevit náhle... jasně lokalizovaná parestézie a křeče, prudká emoční hnutí, např. miniaturní

hysterické záchvaty, náhle změny stavu vědomí, lehká závrať a zastření vědomí často s následnou amnézií pro to, co se přihodilo.

Ferenczi 1929: 285

Tyto zkušenosti jsou velmi podobné tomu, co Freud popsal dávno předtím jako „hysterický záchvat“ (Freud a Breuer 1895: 64–68; Freud 1909), jsou to nejen tělesné symptomy, ale také úplné propojení s *pamětí*. Hysterické záchvaty, jak je charakterizoval Freud, vyvolávají vzpomínky na traumatické události, kvůli kterým vznikly chronické hysterické symptomy (Freud a Breuer 1895: 66). Tyto symptomy jsou vlastně symbolickou reprezentací vzpomínek. Freud jako první pronesl dramatické tvrzení (opakované pak mnoha teoretiky traumatu a zneužívání), že obnovení paměti spolu s emočním vybitím odstraní hysterický symptom.

Každý jednotlivý hysterický symptom okamžitě a navždy zmizel, když jsme byli úspěšní při odhalení vzpomínky na událost, která ho způsobila, při nabuzení doprovodního afektu a zároveň pacient popsal co nejpodrobněji událost a vložil afekt do slov.

Freud a Breuer 1895: 57

Bohužel – jako mnoho jiných terapeutických inovací – se tato „katarzní technika“ neprokázala ani zdaleka tak spolehlivou a efektivní, jak se zdálo na začátku. Ukázalo se, že hnací silou byl intenzivní pozitivní přenos na terapeuta, což nebylo snadné mobilizovat. V brilantním obratu Freud upozornil, že *negativní* přenos byl sám o sobě rekapitulací traumatického zážitku v minulosti (terapeut je identifikovaný se zdrojem traumatu) a proto nabídl jinou a snadněji přístupnou terapeutickou cestu. Jádrem analytického procesu se stala práce s přenosem, a ne s tělem a vzpomínkami.

A přece se Ferenczi, jeden z vedoucích osobností psychoanalýzy a rozvoje přenosové analýzy (Ferenczi a Rank 1986), překvapivě časem vrátil k Freudově rané technice tělesného vybití jako k základní metodě léčení, kdy navodil stav, který vedl k terapeutickým hysterickým atakům,

„*transum*“, ve kterých byly opět prožívány fragmenty minulosti... byl přinucen porovnávat je s Breuer-Freudovými *katarzemi* (Ferenczi 1930:298, originál kurzívou). Ferenczi se stavěl k tomuto vývoji ambivalentně.

Musím přiznat, že to bylo pro mě nejdřív nepříjemné překvapení, skoro šok. Bylo skutečně užitečné udělat obrovskou okliku pomocí analýzy asociací a rezistencí, rozplést bludiště prvků ego-psychologie a dokonce projít celou metapsychologií, abychom dospěli ke starému dobrému „přátelskému postoji“ k pacientovi a metodě katarze, o které jsme dlouho věřili, že je už nepotřebná?

Ferenczi 1929: 286

Zčásti má zásluhu na objevení „neokatarze“ fakt, že Ferenczi pracoval s lidmi, které bychom dnes popsali jako trpící kvůli hlubokému traumatickému zneužívání, a vylíčil je v termínech, které nápadně připomínají současné modely disociace. Ale Ferenczi zobecňuje zkušenosti traumatizovaných pacientů na normální situaci dětí v naší kultuře a vidí univerzální zneužívání v „projekci našich vlastních vášní a vášnivých tendencí na děti“ (Ferenczi 1988:155). V dopise Freudovi dává za pravdu původní analytické teorii:

Ve *všech* kauzách, kde jsem pronikl dostatečně hluboko, jsem odhalil *traumaticko-hysterickou* bázi nemoci... Pokud jsem spolu s pacientem uspěl v tomto, terapeutický efekt byl daleko výraznější... Psychoanalýza se zabývá příliš jednostranně ... ego-psychologií – zatímco zanedbává *organicko-hysterickou bázi analýzy*. To vyplývá z přeceňování role fantazie a podceňování traumatické reality...

Ferenczi 1988: xii, druhá a třetí kurzíva moje

Reich souhlasí s Ferenczim, že hysterie je základní podmínka, traumatizovaná „úroveň“, kterou je nutné dosáhnout jakoukoli analýzou. Ve shrnutí „typických fází“ úspěšné charakterově-analytické práce se Reich posouvá přes interpretaci ega k „průlomu nejhlubších úrovní silně zasaženého

materiálu: *reaktivace dětské hysterie*“ (Reich 1972: 292, moje kurzívou). Ve své rozvinuté práci přistupuje k této fundamentální „dětské hysterii“, Ferencziho „organicko-hysterické bázi analýzy“, skrze uvolnění tenze svalstva řízeného vůlí a pocitů a vzpomínek „uložených“ ve svalectech (což může být stěžejní bod pro daleko mysterióznější somatický fenomén). Opět je potřeba zdůraznit, že Reich a Ferenczi se neodvolávají pouze na extrémní situace traumatického sexuálního zneužívání, ale na univerzální dětské trauma uložené v těle.

Cizorodé těleso

Musíme předpokládat... že psychické trauma – nebo přesněji vzpomínka na trauma – funguje jako cizorodé těleso, které musí být i dlouho po proniknutí do těla považováno za stále aktivní činitel...

Freud a Breuer 1895:56

Zaměření na hysterii je také zaměření na minulost: uvádí na scénu *regresi*, která je v práci s tělem všudypřítomná. Práce s tělem je vlastně mimořádně intenzivní práce s minulostí v přítomném okamžiku „tady a teď“. Podle Reicha „obsahuje každá svalová rigidita historii a původ svého vzniku“ (1970: 300). Hysterie je mnohostranný koncept a fenomén. Můžeme o ní přemýšlet jako o zážitku krize, který tak hluboce ohrožuje přežití individuality, že vytváří trvalou poruchu těla a myslí, která jako „poškozená gramofonová deska“ neustále odvrací pomyslný útok a je doplněna neustálým impulsem k dokončení. Jinými slovy, krize, která nikdy nekončí.

Freud opakovaně uvádí spojení mezi hysterií a nejvnitřnějším prožíváním útoku, což je vnější trauma, které vede k obrannému zmrznutí. Charakterizuje to jako „cizorodé těleso“, střepinu nebo snad parazita, který zaútočí na dětské tělo-mysl, takže se dětská psychická struktura musí adaptovat a vytvoří se kolem něj. Tato adaptace zřejmě vede k prožívání *tělesné podrážděnosti* jako opakování útoku, k druhému

„cizorodému tělesu“, které ohrožuje vykonstruovanou obrannou stázi, je urychleno původním traumatem a musí se s ním v až zoufalé míře vypořádat. Proto Freud dokonce dokazuje, že silné emoce jsou „univerzální, typické a vrozené hysterické záchvaty“ (Freud 1926: 290), které stejně jako vnější trauma ovládnou tělo a podkopávají obranu těla-mysli.

I když Reich nepoužívá vysloveně koncept „cizorodého tělesa“, můžeme ho vytušit za celou jeho konceptualizací potlačení, agrese a rezistence. Freud nakonec shrnul své myšlenky o tomto konceptu do teorie o „pudu smrti“ (Freud 1923): naznačil, že lidé mají přirozený pud smrti, který je paralelní a stejně mocný jako libidinální pud potěšení. Podle Reichova názoru je to nesprávný úsudek: domnělý „pud smrti“ je nesprávně identifikován s hluboce uloženou rezistencí k odevzdání se a spontánnosti, hysterické zamrznutí v zájmu přežití, které vyplývá z vnějšího traumatu.

Pacientův strach ze smrti lze vždy vysledovat až ke strachu z katastrof a tento strach lze dále vysledovat až ke genitální úzkosti.

— *strach ze smrti a umírání je identický s nevědomou orgastickou úzkostí, a údajný pud smrti, touha po dezintegraci a nicotě je nevědomá touha po orgastickém vyřešení tenze.*

1973: 155, originál kurzívou

Traumatický zážitek způsobuje, že prožíváme *své tělo* ve spontánních impulsech k odevzdání se a proudění jako „cizí“: pokud je dost vitální, aby potlačilo cítění a emoční vyjádření, pak toho lze dosáhnout pouze odcizením se vlastnímu tělu.

Jak kdysi (klienti) zápasili s „ďáblem“ uvnitř sebe, např. se sexuálním potěšením, teď se nesmyslně brání proti ceněné schopnosti prožívat potěšení.

Reich 1973: 336

Přední psychoanalytik Jean Laplanche předkládá interpretaci pudu smrti, která se velmi podobá Reichovu názoru.

Má základní myšlenka je tato: pud smrti není objev, ale znovu-potvrzení a prohloubení původní a zásadní afirmace psychoanalýzy: sexualita. *Není to nic jiného než extrém sexuality z její nejméně civilizované stránky fungující podle principu volné energie a primárního procesu.*

Laplanche 1981: 85, moje kurzívou

Nebo, podle Reichova tvrzení, smrt reprezentuje orgasmus:

Snaha po neexistenci, nirváně a smrti je identická se snahou po orgastickém uvolnění.

Reich 1972: 336

Charakter

Charakterová struktura konzervuje a současně zamezuje působení určitých situací z dětství.

Reich 1973: 305

Reich a Ferenczi, stejně jako Freud ve svých začátcích, pohlížejí na opětovné ztvárnění rané traumatické zkušenosti jako na *léčivou* krizi, způsob, jakým lze zamrznutí a stažení (jak tělesné tak i psychické) rozpustit opět do volného proudění spontaneity. A naopak, charakterová struktura je trvalé ztvárnění traumatické krize: rysy charakteru ztělesňují původní tužbu a její potlačení skrze strach z útoku zvenčí. „Pokud je psychická struktura zároveň i biofyzilogickou strukturou“ (Reich 1973: 301), pak je logické, že se tělesná struktura bude měnit s psychickou strukturou; a to je vlastně Reichova teorie charakteru: charakter je *ztělesnění* traumatu a obrany. Charakter je tudíž „fenomén proměny“, tělesného vyjádření psychologického konfliktu. Každý charakter je hysterický, t.j. má základní „dětskou hysterii“, kterou jsme už zmínili.

Jak jsme viděli, v hysterii jsou vztahy k objektu dostatečně traumatické na to, aby bylo ego přinuceno obrátit se proti impulsům organismu a usilovalo o změnu přirozenosti těla pomocí komplexních procesů bio-feedbacku (přirozená biologická zpětná vazba – pozn. překl.), svalových křečí a toho, co Ferenczi označil jako „command automatisms“ neboli tělesných návyků, které internalizují zákazy nebo příkazy (Ferenczi 1919: 89–104). Ferenczi objasnil, že tento proces je součástí – větší nebo menší pro různé individuality – zkušenosti každého dítěte během vyrůstání. To znamená, že ve své základní struktuře je *každý* charakter hysterický a, jak řekl Reich, bude mít tendenci se manifestovat jako hysterie, když terapie dosáhne dostatečně hluboké úrovně. Zároveň existuje specificky hysterická poloha charakteru (známá v postreichiánských kruzích jako „expresivně-lpící“, „histrionská“, „rigidní“, „krizová“, atd.), která se formuje, když jsou tyto univerzální zkušenosti traumatu a obrany soustředěné kolem specifických oidipálních témat pohlaví, moci a erotických požadavků a zákazů.

Reichiánská teorie charakterů je velmi nápomocná a efektivní. Nabízí model individuální odlišnosti, která je jak historická, tělesná, tak i mocensky tvarovaná (charakterové polohy vznikají naší zkušeností s mocenskými vztahy, během kontroly našich tělesných funkcí). Bohužel, v mnoha současných verzích body-psychotherapie je charakterová teorie zlehčovaná, nebo dokonce ignorovaná. Zřejmě to pochází z lidské úzkosti, aby se lidé „neškatulkovali“, jako kdyby charakterologie znamenala uvázat klienta k Prokrústéově loži a natahovat nebo odstraňovat kousky, které nesedí. Určitě lze charakterovou teorii špatně použít, pokud je upravená pro lékařský terapeutický přístup při stanovení diagnózy a léčby. Ale samotná teorie je přesně propracované vysvětlení *individuality ve vztahu* a používání strategií a obran pro ochranu její individuální svobody – a také ceny, kterou za to platí. Stojí také za povšimnutí, že mnoho postreichiánských přístupů, které se věnují charakterové teorii, vlastně směřuje ke zlehčování nebo přehodnocování pozice hysterického charakteru a *desexualizují* ji, jako by se vyhýbali těžkému tématu oidipálního traumatu a pohlavní identity (např. Lowen 1975; Kurtz 1990).

Zjednodušující a naturalistický důraz na „sexuální osvobození“ v šedesátých a sedmdesátých letech byl neslučitelný s tak komplexními tématy.

Přenos

Abreakce množství traumat není dostačující: musí nastat jiná situace než u původního traumatu, aby umožnila jiný, uspokojivý výsledek. Esenciální podstatou pozměněného zopakování je vzdání se vlastní rigidní autority a v ní ukryté hostility.

Ferenczi 1988: 108

Z toho, co jsme řekli o hysterii a cizorodém tělese, vyplývá specifická body-psychoterapeutická formulace o přenosu. Přenos primárně znamená prožívání terapeuta jako ztělesnění „cizorodého tělesa“: invazivní, zneužívající a/nebo svádivé *externí* síly a následného ohrožení vlastními tělesnými impulsy. Terapeut stejně jako „cizorodé těleso“ zdánlivě nabízí obojí, potěšení i smrt. Pozváním, povzbuzováním anebo – v klientově představě, a možná v určitém rozsahu i v realitě – *přesvědčením* klienta, aby se poddal spontánnosti těla, terapeut zopakuje ranou „traumaticko-hysterickou“ krizi, je s ní identifikovaný a je identifikovaný s dospělým, který se v ní vyskytoval v nějaké roli.

Pojmy „léčba“ a „náprava“ jsou v práci s tělem regresivní: společná přenosová představa s velkým patosem, ale negativní terapeutickou hodnotou, která staví terapeuta do pozice magického zachránce a opět zakrývá trauma při jeho odhalení. To je jenom jedna ze souboru představ, ke kterým je náchylná body-psychoterapie. V naší kultuře má intimní fyzický kontakt obecně jeden nebo více významů: sexuální vztah, vztah dospělý-dítě, vztah dítě-dítě a vztah „pečující“ (doktor, zdravotní sestřička, zubař apod.). Pokud si nedokáže terapeut být těchto aspektů vědom, rozvine se sdílený trans, kde si oba lidé představují svůj vztah podle uvedených modelů, *aniž by si tyto představy přiznali*. Tyto představy mohou mít velkou hodnotu při objevování vnitřních přesvědčení a vzorců ohledně vztahů – ale jenom když je otevřeně zkoumáme.

Ale nevystavuje nás tento analytický přístup k funkci přenosu Ferencziho kritice: že základní příčinou, proč selhává regrese a katarze, je postoj terapeuta jako pronásledovatele? Ferenczi opět oživuje „starý dobrý ‚přátelský přístup‘ k pacientovi... , který byl dlouho považován za přežitek“ (Ferenczi 1930: 298). Ukazuje, jak problematická je zdánlivě jasná záležitost důvěry, když pracujeme s raným traumatickým materiálem. Ale tento problém má rub i líc. Mnoho bodyterapeutů věří, že zjednodušený „přátelský přístup“ a předpoklad dobré vůle na obou stranách je dostatečně nosný pro terapeutický proces – a ignorují naši nevyhnutelnou účast v klientových traumatizovaných představách, danou strukturou terapeutického setkání.

Body-psychotherapie má specifický problém ohledně představy o „pečujícím vztahu“ kvůli blízké asociaci s technikami odborné fyzioterapeutické manipulace. Nelze položit žádnou pevnou hranici mezi technikami body-psychotherapie a například masáží. Reichova vlastní práce překrývá obě oblasti a jeho následovník v orgonomii Elsworth Baker uvádí specifické fyzické techniky jako součást své učebnice o body-psychotherapii (Baker 1980). Tím jsou vytvářeny v práci s tělem skutečné a dlouhodobé potíže s protipřenosem: terapeut si užívá pocit moci a užitečnosti poskytované touto identifikací, když je v roli odborníka, který se stará o klienta, případně využívá psychologický „bílý kabát“, aby zakryl své i klientovy děsivé pocity.⁵ Ale i mnoho terapeutů praktikujících jen verbální terapii má podobný problém s protipřenosem, aniž by si uvědomovali, že tento problém existuje. Už jenom pozvání klienta, aby si lehnul, jak je to v psychoanalýze, vyvolává určité představy.

Navzdory Freudovu nesouhlasu se psychoanalýza sama vždy prezentovala jako forma lékařské praxe. Jediná bitva, kterou Freud prohrál v Mezinárodní psychoanalytické asociaci, byla ohledně zákazu analýzy lékařům v Americe. Reich byl v této záležitosti „konzervativní“: vždy podporoval výuku výhradně zdravotníků, což byl jeden z mnoha případů, kdy se nechoval jako humanistický terapeut. Reich měl pro tento postoj důvody, protože jako mnoho humanistů považoval terapeutické setkání, ať už s prací s tělem nebo bez ní, za dohodu mezi *dospělými*.

Nikdy se nezabýval regresivním rozměrem terapie a inklinoval k přístupu k neurózám, charakterové struktuře a tělesném pancíři jako k „cizorodým tělesům“, které by měly být strženy a odloupnuté ve stylu lékařského ošetření.

Reich si udržuje tento postoj, i když jeho vlastní práce dává hluboký vhled do způsobu, jakým je charakterová struktura vázaná na celé formování ega. Lze vnímat dva nesourodé aspekty, téměř dva Reichy: jeden, který se vidí jako super-lékař myslí, „ničící“ a „rozpouští“ obrany a „osvobozuje“ zdravý přístup k pohlaví, a druhý, který trpělivě a pečlivě pracuje na přijímání a pochopení obran a oslavuje je jako velmi úspěšné strategie pro vyrovnání se s nesnesitelným stresem.

Později se body-psychoterapeuti klonili spíše k souhlasu s Reichem, že psychoterapie je s konečnou platností dohoda mezi dospělými, jakkoli rané jsou pocity, které během ní vyvstávají (viz Rothschildová 1994). Tento postoj vznikl v tendenci humanistické terapie nahlížet na pocity přenosu a protipřenosu jako na „nepřiměřené“ a mocensky podezřelé. Oprávněná kritika analytického přístupu za určitou ochranu klienta vedla k odmítnutí všech vztahů mezi klientem a terapeutem, které neměly dokonale symetrickou strukturu – buď mezi dvěma dospělými nebo mezi dvěma „dětmi“. To vede k zajímavému faktu, že práce s tělem směřuje v modelu terapie spíše k „*intra*-personálnímu“ než k „*mezi*-personálnímu“ – což znamená, že se soustřeďuje na proces klienta spíše než na společný proces klienta a terapeuta. To je výlučně styl například metody Hakomi (Kurtz 1990): v nikoli tak vzdálené minulosti se Hakomi terapeuti, stejně jako mnoho dalších body-psychoterapeutů z humanistické tradice, spoléhali na analytickou teorii při podpoře terapeutického vztahu (osobní komunikace).

Tyto dva proudy – lékařský model a humanistická averze k asymetrickým vztahům – se spojily mezi psychoterapeuty do nejasného pochopení přenosu a protipřenosu. V mnoha formách terapeutické práce s tělem se dává stále malá nebo žádná pozornost přenosu. Přenos je vlastně možná „palčivější“ v kontextu práce s tělem, kdy je fakt přítomnosti dvou těl v jedné místnosti zřejmý – pocity nejsou jiné nebo silnější, ale protože

jsou trochu víc v přítomném okamžiku tady a teď, jsou přístupnější vědomí. Bez jasného zaměření na přenos se může stát z body-psychotherapie hysterické „bláznovství na druhou“. Buď by to bylo nekonečné opakování traumatu nebo předvádění charismatické „péče“, což je pouze druhá strana mince traumatu.

V body-terapii – stejně jako ve verbální terapii – je centrálním tématem otázka, kam zaměřit naši pozornost: na nevědomou touhu nebo na „přenosovou rezistenci“, která shrnuje a reprezentuje naši obrannou strukturu. Jinými slovy, podporujeme „nejhlubší“ impuls, který v klientovi postřehneme (obvykle impuls ega nějakým způsobem se vzdát) nebo podporujeme potřebu odporovat, bránit se, chápat situaci jako interpersonální? Přesně tuto otázku zodpověděl Reich v *Analýze charakterů* (1945/1972) – rozhodně postupovat ve prospěch práce „z vnějšku dovnitř“, spíš interpretovat rezistenci než „impulsy id“ – pronikat dovnitř, uznat účinky traumatu a prožívat energii těla druhé osoby jako cizí.

Analytická body-psychotherapie?

Z toho, co už bylo řečeno, by mělo být jasné, že řada nesnází při integrování práce s tělem do psychotherapie – a mnoho témat přenosu je vynáší na světlo – souvisí se základními kulturními problémy týkajícími se těla a doteku. Stejně jako v začátcích psychoanalýzy, i terapie orientovaná na tělo se dotýká nejbolavějších míst společnosti: vynáší na světlo všechny způsoby, kterými se tělesná témata a zážitky stávají traumatizujícími aspekty individuální historie kvůli hluboce chorobnému vztahu naší kultury k sexualitě. Sexuální zneužívání dětí je toho zcela zřejmým příkladem: ale je velmi důležité převzít Freudův vhled, že jsme všichni traumatizováni adaptací na pravidla společnosti o sexualitě, potěšení a ovládání těla, která nám zprostředkovala rodina.

Toto zranění je tak hluboce začleněno do našeho nevědomého ega, že je pro každého terapeuta pracujícího s tělem nemožné uvěřit, že by byl „čistý“ nebo „zdravý“. Tato iluze byla možná Reichovým největším

omylem: jeho víra v možnost dosažení „genitálního charakteru“, a že tato „genitalita“ je mírou detraumatizace víc než *úspěšná adaptace* na sociální normy (Totton 1998: 100–101). Ať je to jakkoli, psychoanalýza strávila celé století snahou o vyvážený přístup k tomuto primárnímu traumatu, které vytváří zkušenost „základní poruchy“ (Balint 1968), vrozeného nedostatku nebo nedosažitelné potřeby. Ačkoli jednotliví teoretici mohou upadnout do konzervatismu, který je buď pesimistický (u Freuda) nebo normalizační (u ego-psychologů), analýza jako celek usiluje v tomto případě o nekompromisní rovnováhu – a to následně i u souvisejících klinických otázek: v jaký terapeutický výsledek můžeme doufat, a jak hluboce je terapeut vtažen do klientova zápasu s traumatem. Můžeme být velmi nápomocní, milující a podporující, ale jako terapeuti jsme také cizorodé těleso, cizinec, někdo, kdo ztělesňuje požadavky společnosti. Jak můžeme včlenit tento aspekt do naší práce? Jak to můžeme unést?

Práce s tělem nemusí být nevyhnutně lepší nebo jasnější forma terapie. U některých klientů to může být spíš špatná volba. Jednoduchý fakt svolení – i při oduševněné žádosti – žádným způsobem nezaručuje, že bude práce s tělem nápomocná při zpřístupnění základního tématu. Například lidé, kteří zažili sexuální zneužívání, mohou přitakat, že body-psychoterapie je spíš prostředkem *zopakování* zážitku zneužití než prostředkem připomenutí a zpracování zážitku. Schizoidní/orální charakter a hraniční poruchy (s nebo bez zneužití) mohou být natolik mimo kontakt se svými pocity a vjemy, že prostě *neví*, že je práce s tělem naplňuje hrůzou: jsou v procesu, zatímco to, co zažívají jako vlastní self, se ve skutečnosti vznáší někde u stropu a pozoruje vše z bezpečné vzdálenosti. „Masochistický/anální/rigidní“⁶ charakter může vyžadovat úder a dloubání usilujíc o vysněné „uvolnění“, ale vlastně do své obranné struktury absorbuje tlak – a terapeut se potí.

Chtěl bych ukončit tuto kapitolu krátkým popisem mého současného přístupu terapeutické práce s tělem, přístupu, který vychází ze všeho, co jsem zde popsal. Integrační forma psychoterapie, kterou provádím – Integračně-relační terapie – pozměňuje práci s tělem v reichiánské tradici

svým zaměřením na *dýchání a vztah*. Tato metoda vlastně prozkoumává zvláštní, ale základní otázku: *jak můžu dýchat a zároveň být s někým ve vztahu?*

Jak Reich poukázal, kdykoli máme obtížné pocity ve vztahu k někomu, omezíme dýchání, abychom tyto pocity potlačili. Případně abychom zachovali dýchání, odřízneme se od vztahu, například otočením se na druhou stranu nebo zavřením očí. Pokud se snažíme zůstat otevření současně uvnitř i z vnějšku, je to způsob, jak se bezprostředně dotknout přenosu – a protipřenosu: tento intenzivní konfrontující vztah kombinovaný soustředěním na dech je velmi náročný jak pro terapeuta, tak i pro klienta.

V Reichově pozdější, vyvrálé koncepci terapie hraje dýchání velmi podobnou roli jako volné asociace v analýze: požadavek, kterému nemůže nikdo plně vyhovovat, který „reprezentuje ideál, který... lze naplnit až po ukončení analýzy“ (Ferenczi 1927: 247). Nebo podle slov Adama Phillipse: „Pacient není uzdraven volným asociováním, je uzdraven, *když může volně asociovat*“ (Phillips 1995: 102). Pokud zůstaneme realisty, lze pochybovat, jestli může někdo volně asociovat, neboli zda během volného asociování může klient zůstat „sám sebou“ ve smyslu udržení konzistentní, kontinuální a ohraničené identity.

Když se člověk pokouší nechat dech volně proudit a *vědomě si ho všimá*, nastane podobná situace – do kolize se začne dostávat vědomí a spontánnost: objevuje se rezistence, která je zadržovaná v dechu a koresponduje s potlačením. Dýchání je na rozhraní mezi volní a autonomní funkcí: každý pokus o „sebekontrolu“ – což je do značné míry vlastně potlačení, Ferencziho „command automatisms“ – se objevuje v dechu. Zřejmě je to částečně i důvod, proč se v mnoha školách meditace soustřeďuje pozornost na dech. Pomocí kontroly dechu vytváříme a udržujeme podle mých slov „spastické, stažené já“ (Totton a Edmondson 1988) – ego, které je založeno spíš na tělesném *napětí* než na tělesném *uvědomování*.

Požadavky, které spolu kolidují, nejsou nevyhnutně *vědomí a spontánnost, ale konzistence (neporušenost) a spontánnost*: „stažené já“ se naučí

pohlížet na vědomí jako na podstatu self-konzistence, nepřetržitý self-komentář, který chrání vnější podobu a ochraňuje nás před děsivým „cizorodým tělesem“, interním a externím Tím druhým. Podobně jako volná asociace odhaluje i pozornost na dech nemožnost udržet si obojí: konzistenci i spontánnost. Jinak řečeno, odhaluje to, že si nemůžeme vědomě vybrat, jestli budeme konzistentní nebo spontánní – protože nemůžeme být nikdy nic jiného. Pokud se na to podíváme z tohoto úhlu pohledu, práce s dechem a vztahem je forma meditace a duchovní praxe.

Tento aspekt se vrací k původnímu vhledu freudiánské analýzy. Reich popisuje teorii pudů následovně:

Freud řekl: Nemůžeme vědomě uchopit podstatu pudu. Jenom zažíváme deriváty pudu: sexuální myšlenky a vlivy. Samotný pud se nachází hluboko v biologickém jádru organismu. Manifestuje se jako afektivní nutkání k uspokojení... Toto byla zásadní myšlenka: bylo to pochopeno bez ohledu na souhlasný nebo nesouhlasný postoj k analýze... Moje interpretace Freuda je tato: je naprosto logické, že pud sám o sobě nemůže být vědomý, a proto nám vládne a řídí nás. Jsme jeho objektem.

Reich 1973: 29–30

Práce s dechem obnovuje náš vztah s nevědomým biologickým jádrem. Umožňuje nám zjistit, že, opět slovy Reicha, „pokud je Freudova teorie o nevědomí správná..., stáváme se nekonečně malým bodem v toku vlastního prožívání (Reich 1973: 39).

Centrální zaměření integračně-relační práce s tělem tak znovu obnovuje plnější, spontánnější dech – ne úsilím, ale postupným vzdáváním se naší potřeby ochránit sebe sama před pocitů tím, že jsme nedýchali. Systematickou prací s rezistencí na všech úrovních až k dosažení spontánního dechu – „být rozdýchán“ – se terapeut i klient setkávají se všemi známými vztahovými záležitostmi, které vyplynou z volné asociace nebo z dalšího neustálého povzbuzování klienta, aby ponechal věcem volný průběh bez cenzury.

Tento přístup znamená, že i když je na pořadu dne výlučně práce s tělem, možná se k ní s klientem nikdy nedostaneme: související pocity se obvykle dostaví dřív, než s ní začneme. Například, když si klient začne lehat, objeví se neochota a sezení strávíme jejím prozkoumáváním. Pokud se dotýkám klientova těla (což se v současné době děje u menšiny mých klientů), pak také následuju přenos: jinými slovy, mám velkou tendenci pracovat se segmentem těla nebo částí těla, která obsahuje největší *vztahový* náboj. Zaměřím se na tu část klientova těla, která chce něco dělat ve vztahu ke mně: držet mě, odtlačit mě, udeřit mě, otočit se ode mě, odsunout mě – dotýkat se nebo být dotýkán na jakékoli úrovni.

Body-psychotherapie se provádí v tomto duchu, všímá si dechu, tělesného impulsu a vztahu a podle mě přebírá Freudův náhled na „cizorodé těleso“. Nabídnutím sebe sama se body-psychotherapeut stává „Tím druhým“ v jádru individuálního tělesného procesu a může napomáhat nové zkušenosti Jinakosti tohoto procesu a novému, láskyplnému vztahu k navždy cizorodému tělesu. Slovy Davida Bowieho, body-psychotherapie je o „Loving the Alien“ – milování cizince ve vlastním těle⁷, a cizího těla jiné osoby.

Poznámky

- ¹ Nejprekvapivější absence ve velké části postreichiánské práce je absence pozornosti k terapeutickému vztahu a tématům přenosu a protipřenosu: viz moje poznámky dále. Také je důležitá tendence – spojená s vyhýbáním se vztahovým tématům, což také probírám dále – dívat se na práci jako na zásadně léčebně-nápravnou, jako na projekt napravení klienta, aby se srovnal co nejvíc do normální nebo ideální lidské struktury. Ani jeden z těchto bodů není samozřejmě aplikován plošně, ale oba lze najít v prvcích přístupu samotného Reicha.
- ² Výraz „pud“, v originále „drive“, je překlad Freudova (a Reichova) německého slova „Trieb“, které je ve Standardní edici nesprávně interpretováno jako „instinkt“. Viz Ornston (1992), 93–95.

- ³ Při vyvinutí tohoto stylu práce musel být Reich určitě ovlivněn Ferencziho „relaxační technikou“ (Ferenczi 1930).
- ⁴ Bohužel pro Reicha i postreichiány jako byl Lowen nebo Keleman toto platí pouze pro genitální a heterosexuální vyjádření sexuality. Viz Totton (2000), 85.
- ⁵ Lékařský vztah je sám o sobě samozřejmě velmi přenosový, včetně přímého sexuálního přenosu („hraní na doktory a sestřičky“). „Bílý plášť“ pouze věci povrchně překryje.
- ⁶ Z těchto tří názvů charakterů je první název standardní popis, druhý název je reichiánsko-analytický a třetí pochází z Integračně-relační terapie, ve které jsme se stejně jako v jiných postreichiánských přístupech snažili najít výrazy, které nejsou skrytě negativní nebo patologické.
- ⁷ Mnoho klientů odkazuje v určitém bodě terapie na scénu z filmu „Větřelec“ (angl. „Alien“ – pozn. překl.), kde si nestvůra razí cestu ven z hrudi oběti.

Literatura:

- Baker E. F., *Man in the Trap: The Causes of Blocked Sexual Energy*, New York: Collier Books 1980 [1967]
- Balint M., *The Basic Fault*, London: Tavistock 1968
- Boadella D., *Lifestreams: An Introduction to Biosynthesis*, London: Routledge and Kegan Paul 1987
- Ferenczi S., „The Phenomena of Hysterical Materialisation“, v J. Rickman (Ed.) *Further Contributions to the Theory and Technique of Psychoanalysis*, New York: Brunner/Mazel 1994 [1919]
- Ferenczi S., „The Problem of the Termination of the Analysis“, v *Selected Writings*, J Barossa (Ed.). London: Penguin 1999 [1927]: 245–54
- Ferenczi S., „The Principle of Relaxation and Neo-catharsis“, v *Selected Writings*, J Barossa (Ed.). London: Penguin 1999 [1930]: 275–92

- Ferenczi S., *The Clinical Diary*, J. Dupont (Ed.), London: Harvard University Press 1988
- Ferenczi S. a Rank O., *The Development of Psychoanalysis*, Chicago: Institute for Psychoanalysis 1986
- S. Freud, *Three Essays on Sexuality*, v *Penguin Freud Library*, sv. 7, Harmondsworth: Penguin 1991 [1905]: 31–169
- Freud S., *Some General Remarks on Hysterical Attacks*, v *Penguin Freud Library*, sv. 10, Harmondsworth: Penguin 1979 [1909]: 95–102
- Freud S., *Repression*, v *Penguin Freud Library*, sv. 11, Harmondsworth: Penguin 1984 [1915]: 139–158
- Freud S., *Beyond the Pleasure Principle*, v *Penguin Freud Library*, sv. 11, Harmondsworth: Penguin 1984 [1920]: 269–338
- Freud S., *The Ego and the Id*, v *Penguin Freud Library*, sv. 11, Harmondsworth: Penguin 1984 [1923]: 339–407
- Freud S., *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*, v *Penguin Freud Library*, sv. 10, Harmondsworth: Penguin 1979 [1926]: 229–333
- Freud S., *Civilisation and its Discontents*, v *Penguin Freud Library*, sv. 12, Harmondsworth: Penguin 1985 [1930]: 243–340
- Freud S., *Project for a Scientific Psychology*, v *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, sv. 1, London: Hogarth Press 1950 [1895]: 281–397
- Freud S. a Breuer J. (1895), *Studies on Hysteria*, v *Penguin Freud Library*, sv. 3, Harmondsworth: Penguin 1974
- Heron J., *Catharsis in Human Development*, London: British Postgraduate Medical Federation 1977
- Jackins H., *The Human Situation*, Seattle: Rational Island Publishers 1973
- Kelley C., *Education in Feeling and Purpose*, Santa Monica, CA: The Radix Institute 1974
- Kurtz R., *Body-Centered Psychotherapy: The Hakomi Method*, Mendocino, CA: Life Rhythm 1990
- Laplanche J., „Seduction, Persecution, Revelation“, *International Journal of Psychoanalysis* 1995; 76: 663–684

- Lowen A., Bioenergetics, Harmondsworth: Penguin 1975
- Masson J. (Ed.), The Complete Letters of Sigmund Freud to Wilhelm Fliess, Harvard, MA: Belknap 1985
- Ornston D.G. (Ed.), Translating Freud, London: Yale University Press 1992
- Phillips A., Terrors and Experts, London: Faber and Faber 1995
- Reich W., Character Analysis, New York: Touchstone 1972 [1945]
- Reich W., The Function of the Orgasm, London: Souvenir Press 1973 [1942]
- Rothschild B., „Transference and Countertransference – A Common-sense Perspective“, Energy and Character 1994; 25(2) [www.nwc.net/personal/babette/arttransfer.htm]
- Sharaf M., Fury on Earth: A Biography of Wilhelm Reich, London: Hutchinson 1983
- Totton N., The Water in the Glass: Body and Mind in Psychoanalysis, London: Rebus Press 1998
- Totton N., Psychotherapy and Politics, London: Sage 2000
- Totton N. a Edmondson E., Reichian Growth Work: Melting the Blocks to Life and Love, Bridport, Dorset: Prism Press 1988
- West W., Melting Armour: Some Notes on Self-Help Reichian Therapy, Durham: self-published 1984
- Winnicott D.W. (1949), „Mind and its Relation to the Psyche-Soma“, v Through Paediatrics to Psychoanalysis: Collected Papers, London: Karnac 1992: 243–54

Využití postreichiánské body- psychoterapie: vize Chirona

Bernd Eiden

Úvod

V této kapitole bych rád představil koncept charakterové struktury formulovaný Wilhelmem Reichem (1897–1957) a demonstroval jeho využití jako rámce pro teoretické a klinické chápání a praktické využití při práci s tělem v současné psychoterapii. Dále bych rád reflektoval vývoj v body-psychoterapii od dob Reicha a jakožto zakladatel a ředitel Centra pro body-psychoterapii Chiron i příčiny, které vedly k jeho založení. Na závěr bych s vámi rád sdílel některé klinické postřehy ohledně práce s různými charakterovými strukturami.

Už bylo vysvětleno, jak Reich rozvinul svou teorii. Navázal na základní Freudovo pochopení propojení mysli a těla při emoční poruše z lékařského hlediska. Nick Totton poukázal na to, že Freud a Reich měli odlišné názory na použití doteku, ale také se zásadně rozcházeli v názoru na lidskou povahu, společnost a potřebu potlačení. Zatímco Freud chápal strach z potěšení a spontánnosti jako součást lidské povahy a rozvinul svou práci v mezích akceptování zákonů potlačení, které byly v té době známé, Reich hluboce věřil, že charakterová struktura byla