

Předmluva

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

je nám velkým potěšením přivzvat vás ke čtení již třetího sborníku biosyntetických textů. O to větší radost máme, že se to děje zrovna v roce, kdy Český institut biosyntézy slaví 10. výročí svého vzniku a kdy se okolo biosyntézy dále rozrůstá profesní komunita, která biosyntézu uplatňuje jak ve své práci, tak ve svém životě. Ukazuje se, že právě zdrojové, nepatologizující zaměření na člověka v jeho emocionálně-tělově-myšlenkové a spirituální celistvosti, s přesvědčením, že v každém z nás dříme potenciál k růstu a úzdavě, je právě to, co je na biosyntéze jejím největším přínosem.

Předložené články jsme velmi pečlivě vybírali. Naším záměrem bylo ukázat celou šíři toho, co je biosyntéza a z čeho vyrůstá, co znamená somatická terapie, jaké jsou její základní principy a koncepty, jak rozumět tělové energii, jak může pracovat bodyterapeut a jakou roli v našem životě, resp. terapii hraje spiritualita. Každý text tak představuje „dveře“ do biosyntetického světa a věříme, že každý z vás v něm může objevit inspiraci pro sebe i svoji práci.

Tentokrát jsme do sborníku zařadili i krátké uvozující texty ke každému článku. Vycházíme z vlastní zkušenosti, že čtení biosyntetických článků je obtížné bez hlubší znalosti metody či kontextu. Abychom tomu pomohli, dovolili jsme si tento kontext zdůraznit a případně některé principy, které jsou v textech předkládány již jako „samozřejmé“, dovysvětlit. Tyto úvody však nejsou abstraktem, a už vůbec nenahrazují samotné články. Jsou samostatnou úvahou nad daným tématem, v některých ohledech mohou být rozšiřujícím textem, někde upozorňují na klíčovou myšlenku, někde dovysvětlují. Chceme vás při jejich čtení požádat o shovívavost – uvědomujeme si, že práce s textem je vždy práce s vlastním hodnotovým přesvědčením, již samotné čtení je interpretace a vlastní autorský počín. Budeme velmi rádi, když všechny texty skrze vaše kritické čtení povedou k vnitřnímu dialogu a hledání vlastního porozumění.

Přejeme vám inspirativní čtení a mnoho nových vhledů.

Veronika Sailerová a Stanislav Háša

Úvod

1. Co je biosyntéza?

Biosyntéza vzkvétá již neuvěřitelných 50 let. Jedno z největších poselství jejího zakladatele Davida Boadelly je: pokud dýchám, je vždy ještě naděje. Být živý znamená mít ohromný potenciál k pulzaci životní energie. Biosyntéza jako metoda se snaží tuto pulzaci obnovit a přinést oživení do celého našeho života. Pulzovat znamená mít možnost přecházet mezi různými formami našich projevů, jet na vlně naší energie, od růstu přes vrchol k útlumu, mezi výkonem a odpočinkem. Znamená to citlivě vnímat a spolehnout se na „moudrost těla a jeho přirozených rytmů“.

Biosyntéza v sobě integruje/propojuje život člověka na třech úrovních: myšlení, citění a těla. A právě tělo samotné hraje v biosyntéze ústřední roli – můžeme jej chápat jako odraz naší prožité životní historie, jako projev naší jedinečnosti. To, jak se tělem vyjadřujeme, jak dýcháme, jaký máme výraz obličeje, to vše je odrazem našeho života, našich zkušeností.

Biosyntéza se dívá nejen na psychické obtíže a poruchy člověka, ale především na oblasti, kde jedinec „dobře funguje“, na jeho aspekty zdraví na rovině fyzické, psychické i spirituální.

Biosyntéza vyrůstá na půdorysu třech základních přístupů. Prvním je reichiánství, které přináší do BS koncept energie a charakterových struktur. Osobnost chápe ve třech vrstvách: vrstvy skutečného já (jádro), vrstvy bolestivých pocitů, vznikajících jako reakce na ohrožení „jádra“, a vrstvy ochranného krunýře. Ten se manifestuje navenek jako „setrvalá maska“, která chrání skutečné já a současně umožňuje držet „integritu“ osobnosti. Na pozadí teorie Wilhelma Reicha je biosyntéza obohacena o koncepty bioenergetiky Alexandera Lowena a biodynamiky Gerdy Boyesen. Druhým přístupem je vývojová teorie školy objektivních vztahů Donalda Winnicotta, zkoumající vztah mezi dítětem a matkou. A třetím zdrojem je přístup Stanleyho Kelemana a Francise Motta, kteří se zabývali prenatalními zážitky, embryologií a studiem života dítěte v děloze a jejich vlivem na životní projev člověka.

Jedním z hlavních konceptů biosyntézy je koncept tří zárodečných vrstev, které se začínají tvořit záhy po oplodnění vajíčka a z nichž se posléze vyvíjí tři skupiny orgánů. Pro naše dobré psychické zdraví i pro naše dobré fungování v životě je klíčové jejich zdravé propojení.

Jedná se o vrstvu endodermu – trávicí orgány, plíce, emoce –, vrstvu mezodermu – kosti a svaly – a ektodermu – kůže, smyslové orgány a nervová soustava. Vlivem socializace dochází k různým formám odpojování a štěpení těchto vrstev a tím vznikají různá napětí, bloky nebo poruchy. Nejčastější místa tohoto odpojení jsou zátylek, hrdlo a bránice.

Biosyntéza se zaměřuje více na samotný terapeutický proces než na konkrétní výsledek terapie. Klíčové je vnímat, kam a kudy chce klient růst, a podporovat ho v této cestě. Podpořit stav zdravé pulzace a obnovit integraci emocí, těla i myšlení. Posílit kontakt se sebou i s druhými. Samotná terapie se opět odehrává na třech úrovních, které souvisí se zmíněnými embryonálními vrstvami. Na první úrovni se snažíme podpořit vlnu dechu a emocionální prožívání člověka. Skrze zaměření na dech se člověk učí rozpoznávat, co, jak a kde cítí, snažíme se objevit různé vrstvy emocí, i těch, kterým bylo doposud bráněno se projevit. Na druhé úrovni se snažíme oživit tělo a obnovit svalový tonus, který je přiměřený prožívané situaci. Podpořit svobodný pohyb. Na třetí úrovni pracujeme s očima, hlasem a vnímáním. To jsou další kanály kontaktu se sebou i světem.

Základním nástrojem terapie je vztah mezi klientem a terapeutem a samotné tělo terapeuta. Je-li „správně vyladěno“, umožňuje cítit drobné emoce, napětí, kvality i pulzací klienta. Tato rezonance je pak základním kompasem udávajícím směr další terapeutické práci i intervencím v terapii.

2. Sóma, Self a zdroj

Biosyntéza je somatická neboli na tělo orientovaná psychoterapie. Co znamená ono tělo? Obvykle si ho představíme spíše v „anatomicko-fyziologickém“ způsobu chápání. Jako muskulaturu, propojenou nervovou soustavou, vyživovanou skrze žilní systém, plíce, dýchání, srdce, trávení. Jako něco, co nás někam „donese“, jako hmotu, která nese naši mysl. V biosyntéze se však na tělo díváme odlišně. Tělo je pro nás ztělesněná zkušenost, celá naše rodová, rodinná a osobní historie v hmotném vyjádření. Je to ztělesnění našich emocí, pocitů, myšlení, hodnot, smyslu. V biosyntéze člověk není chápán tak, že má tělo, nýbrž on je svým tělem. Jsme-li zdraví, proudy života přirozeně tělem tečou, jsou fluidní, v přirozeném rytmu se sebou samými, naopak, ve stavu „nezdraví“ se životní pulzace snižuje, tkáně jsou buď velmi napnuté, nebo příliš povolené, emoce jsou oddělené od myšlení či od konání, tělo je zatuhlé v krunyři, který nás chrání a současně odděluje od našeho hlubokého bytostného středu. V biosyntetickém pojetí nejsou tělo a mysl oddělené, nýbrž mysl je hluboce vkořeněna do našeho těla. Jsme

svojí bytností a naše tělo je spíše odrazem něčeho jemnějšího – energie, která je za vším, formuje se podle principů, které spíše jen tušíme a pomalu se k nim dostáváme například v kvantové fyzice. Self pak můžeme chápat jako nejhlubší část naší existence, jako základní smysl a samotné Bytí, jako Já, které přesahuje naši osobní individualitu, jako naši esenci. Je to naše nejhlubší část, která je nezničitelná, přetrvávající, zdravá a stojící za naším růstem a životem. Cesta našeho růstu má část terapeutickou, kdy odhalujeme naše falešné identity, zdroje našich tělových omezení (krunyře), kdy se vzdáváme starých nefunkčních vzorců. A část léčení, která přináší celistvost, která je „zdravím“. Je to propojení se se svými fyzickými, emocionálními, mentálními i spirituálními zdroji.

3. Probouzení citlivosti

Z předchozího článku již víme, co pro biosyntézu znamená tělo. Jak však souvisí tělo s psychikou a jak skrze oživení těla a získání „nových pohybových vzorců“ může dojít k „osobnostní či psychické“ změně? Právě toto je předmětem dalšího článku. Pokračujeme ve zkoumání psycho-fyzické jednoty a jejich vzájemného provázání a ovlivňování. Na jedné úrovni můžeme sledovat historický vývoj „tělové práce“, od H. Bernheima přes P. Janeta, který je považován za otce moderní psychoterapie a svojí prací inspiroval Freuda, Reicha, Junga, Jamese, Bleulera. Z tohoto pohledu se dá říci, že tělová práce je jádrem psychoterapie a je v ní přítomna od jejího samého začátku. Na druhé úrovni můžeme objevovat vývoj pohledů na tělově-psychické struktury, které dnes vnímáme jako nemizící potenciál k růstu, jehož rozvoj můžeme vhodnými intervencemi podpořit. Velmi zajímavé jsou studie o vztahu mezi představami a tělovým prožíváním, stejně jako různé druhy „tělových neuróz“ – *brániční*, projevující se v různých dysfunkcích dechu a představující základní vodítko pro terapeuta, *střevní* (gastrointestinální) související s našimi emocemi, či *vasomotorická a somatická*, která souvisí s dysfunkční pulzací tělových tekutin. Zásadním způsobem tělovou terapii rozšířil Janet svým konceptem viscerálního vědomí. Naše proprioceptivní prožívání je propojeno s naším tělovým sebeobrazem a ve svém důsledku s naším sebepojetím, které je vždy i „tělesné“. Tento koncept se stal koncem minulého století základem moderní léčby traumatu. Rozvíjí jej např. P. Levine, který se zaměřuje na hledání nevyužitého motorického potenciálu traumatické situace a snaží se o jeho uvolnění, a tím dokončení a rozpuštění tělesných vzpomínek na traumatickou událost.

4. Koncept energie v terapii

Biosyntéza vyrůstá na dvou základních principech – prvním z nich je formativní, který vychází z embryologie a vývoj vnímá jako „nutný“ ve třech propojených embryonálních vrstvách. A druhým je energetický princip. Díváme-li se na člověka, můžeme vnímat jeho všechny projevy jako projev energie. Dýchání, gesta, tělesné postoje, spirituální napojení, emoce, to vše jsou různé demonstrace našeho života, které David Boadella nazývá životními poli. Každé z nich pak nese svůj specifický energetický projev, přičemž ve zdravé formě může v tomto poli energie dobře pulzovat a přelívat se do dalších polí. V poli dechu volně dýcháme, přičemž získáváme kyslík pro základní spalovací proces, který probíhá v těle a skrze který získáváme základní energii. V poli pohybů naše svaly vykonávají svoji činnost bez bloků, krunýře a křečí. Klíčovým tématem jsou gama-receptory, motorické a smyslové orgány našich svalů, mimovolní impulzy, které reagují na naše životní zkušenosti, emoce a nastavení. V poli emocí umožňuje zdravý projevovat i zakoušet celou škálu emocí. Je zde zřejmá úzká souvislost s naším sympatickým a parasympatickým nervovým systémem. Dalším je pole vztahové, ve kterém vztah můžeme chápat jako kontinuální mezilidskou výměnu energie. V poli představ můžeme vnímat, že samotná představa ovlivňuje aktivizaci našich svalů a celkový metabolismus organismu.

5. Patologická spiritualita

Exponenciálně roste počet různých religiózních a spirituálních směrů. Jednou z příčin může být konec „patriarchální společnosti“, kdy se staré pořádky a jistoty hroutí a v důsledku toho se objevují hnutí, která buď bojují za jejich oživení a udržení, nebo která přinášejí nové pohledy na svět. Každý si pro sebe může najít to, co mu vyhovuje. Tyto modely přináší nové nároky od „správného osvícení“, laskavosti, oproštění se od hněvu a totálního odpouštění po meditace apod. V článku autor ukazuje, jak se z těchto „bohulibých“ záměrů stává neúprosný nárok, který když nasedne na vnitřního kritika, se tak stává zdrojem velkého rozštěpení osobnosti a vnitřní oprese. Na část, která dokáže být laskavá k okolí, nicméně autoritativně vyžadující a kritická k sobě, a naopak na část, která je kritizovaná, nedostatečná, hodnocená. Spirituální cesta se tak stává zdrojem utrpení, nikoli cestou osobního růstu. Autoritativní část vykazuje prvky nezralosti a tato nezralost se může „odvíjet“ různými cestami – např. přes nárok na rozpuštění ega, což je cesta velmi nebezpečná, zejména pokud ego ještě není „dospělé“. Cesta totálního odpouštění je nebezpečná tím, že často neuznává sílu a hloubku

zranění, nebo připomíná odpovědnost tam, kde ještě nebyly uznány pocity bezmocnosti, smutku a vzteku. Což je stejně neúčinné jako zakazování negativních emocí a jejich rozpouštění ve chvíli, když ještě pořádně nenastaly. To jsou některé léčky našich spirituálních cest. Pokud se po nich vydáme, zůstáváme v nich zaseknuti a velmi často nevíme, kudy dál. I na tato místa je však možné se podívat jako na vývojovou fázi našeho růstu, která spočívá v dospění našeho ega a v postupném sladování našich částí – na tělesné, emocionální, duševní i duchovní úrovni. Za tím vším je možné totiž vidět naši hledající část, která skutečně touží po spirituálním růstu.

6. Tři kořeny a jejich plody

Biosyntetický pohled na člověka vyrůstá na pozadí dvou prolínajících se konceptů, a to životních polí a životních proudů. První zmíněný se dívá na projevy člověka v oblasti dýchání, pohybu, emocí, vztahů, řeči a představ, to vše s esencí ve středu. Druhý koncept je obohacení biosyntézy embryologií a je spojen původně se jménem F. Motta. Velmi záhy po oplodnění se zygota začne dělit do třech zárodečných vrstev, ze kterých se vyvíjejí jiné orgánové soustavy. V principu jde o vrstvu našich svalů a kostí, později spojenou s veškerým naším pohybem, vrstvu vnitřních orgánů a plic, spojených později s dechem a emocemi, a vrstvu nervové soustavy, později nesoucí všechny kognitivní procesy. Naš terapeutický přístup spočívá právě v syntéze svalového tonu, emocionálního napětí a kognitivního flow. Na každé životní pole se pak můžeme podívat právě přes tuto trojici a hledat vždy rozměr „pohybový“, emocionální, myšlenkový a zkoumat, jak jsme v tom kterém poli dobře propojeni, či zda tam nevzniká blok či odpojení. David Boadella si pak všímá, že tato trojice se dá najít v různých spirituálních a religiózních systémech, od starého Egypta, čínský taoismus, hinduismus, sufismus, křesťanství. Syntéza těchto vrstev představuje cestu našeho osobního růstu.

7. Linie života a proudy života

Text, který navazuje na předchozí článek, nás vrací k základům biosyntézy a více ukazuje embryonální kořeny biosyntézy. Současně nám umožňuje pochopit koncept energie a v konečném důsledku i esence v biosyntéze. David Boadella ukazuje různé spirituální i výzkumné úvahy o energii, která nás „oživuje“ a současně je spojena se základním formativním vývojovým principem. Již od početí se vyvíjí plod včetně své myslí. Děloha je v ideálním případě bezpečné místo, ve kterém plod zažívá stav blaženosti. S mat-

kou a světem je plod spojen pupečnickovou šňůrou, která představuje pro Boadellu základní linii života. V děloze na nás působí celá řada vlivů, jež mají základní formativní potenciál pro náš další psychosomatický vývoj, který se děje na třech rovinách a skrze tři základní prenatalní afekty. Skrze pupečník je ovlivněn formativní základ našich emocí a prožívání, skrze chmýří a kůži, která je omývána plodovou vodou, se formuje naše myšlení, a skrze zažívání pohybu se formují základní pohybové vzorce.

Biosyntéza přináší naději, že se rodíme s plným esenciálním potenciálem, který je však už v prenatalním období „omezen“ skrze zmíněné afekty. To však neznamená, že potenciál mizí, nýbrž není rozvinut. Na tyto limity pak nasedají naše základní stresové vzorce a současně se na jejich základě začíná formovat svalová a charakterová (psychosomatická) obrana, kterou si ve svém důsledku můžeme představit jako naše každodenní myšlenkové, emoční i tělové projevy. Klíčové je přesvědčení, že zdroj léčení není v práci s touto obranou, nýbrž ve zprostředkování a znovu spojení se základním esenciálním zdrojem. Cesta růstu je pro biosyntetického terapeuta schopnost odpoutat se od rodičů, vytvořit zralé emoční vztahy a propojit se s vlastní esencí. Tyto tři aspekty jsou pro Boadellu základní linie života. Pupečník, mezilidské vztahy a propojení naší osobnosti (ega) s oživujícím duchem (esencí).

8. Linie života a proudy světla (část 2.)

Článek přináší alternativní pohled na problematiku obsese, posedlosti a psychotických stavů. Základem práce s těmito stavy je uvolnění vnitřní negativní energie a posílení hranice proti myšlenkám, pocitům a energiím druhých prostřednictvím lepšího kontaktu s vlastním tělem a středem svého já. To je cesta léčivého groundingu.

Obsesi je možné nazírat jako na nutkavou obranu proti průniku různých „entit“, které hrozí „posednout“ člověka, dominovat mu a zcela ho ovládnout. Entity mají v různých tradicích různé pojmenování – od čarodějníc, přes ďábly, k dybbukům či k psychotickým konstruktům v medicínském chápání. Člověk si pak vytváří celou řadu obran, rituálů a chování, které ho mají chránit proti tomuto posednutí. Viděno jinou perspektivou, mohou to být introjekty, které žijí svůj vlastní život, mají vlastní energii, projevy chování nebo nutí svého „nositele“ k chování, které není jeho volbou. Je to stav nízké odolnosti vůči myšlenkové, afektové i energetické invazi ze strany druhých lidí.

Grounding, který nás ukotvuje do celého našeho těla a umožňuje nám být v hlubokém kontaktu s naším středem, pak může být cestou, jak posílit naše hranice proti průnikům negativních vlivů, proti ovládnutí cizími entitami. Díky tomu můžeme lépe zakořenit ve svém těle, získat lepší kontakt se svými svaly, zvědomit si naši fyzickou podstatu a zabydlet se v ní. Jednou z hlavních podob groundingu je exprese skrze fyzické aktivity, které umožňují získat kontakt s energií a vybití ji. David Boadella ukazuje toto vybití na příkladu práce s nekontrolovatelnou zuřivostí, při kterém využívá princip volutarizace, neboli postupného řízeného a kontrolovaného vybíjení silného vzteku, který umožňuje klientovi začít cítit svůj vztek a současně se rozhodnout, jak jej bezpečně vyjádřit. Obdobným způsobem je možné pracovat se strachem či hrůzou.

9. Vody života

Úvaha o životě a o tom, že v perspektivě naší historie jsme vodní bytosti, neboť pouze chvíli žijeme na souši, ale miliardy let předtím se život vyvíjel pouze ve vodě. Také náš individuální život začíná ve vodní „lázni“, v plodové vodě. I naše tělo je z větší části voda. Je dobré znát a ocenit různé kvality a projevy vody – voda tančí, nese vzpomínky na to, co zažila, rezonuje a oživuje, pulzuje v našem těle, proudí v každé buňce. Přeneseně tak proudí energie také mezi dvěma osobami, mezi klientem a terapeutem, mezi lidmi.

10. Zdroje v terapii

Koncept zdrojů je v biosyntéze klíčový. Metaforicky by se dalo říci, že je to „živá voda“ či oživující princip. Nedíváme se na člověka optikou toho, co nefunguje, problémů, patologií či nefunkčností, ale naopak, hledáme to, co funguje, i když na začátku to mohou být úplné maličkosti. David Boadella říká, že vždy se dá začít u dechu. Přes tyto maličkosti hledáme, co přitahuje pozornost, co přináší alespoň trochu radost, trochu energie. Vycházíme přitom z přesvědčení, že pokud má nastat léčení (kterým rozumějme uzdravování), nestačí pracovat pouze s charakterovými obranami, katarzí či emoční abreakcí (to je podstatou terapie), nýbrž je potřeba se dotknout našich skutečných zdrojů, aktivovat je, rozšířit, přenést tam, kde to nefunguje, a podpořit jejich „samouzdravný“ potenciál (viz článek 2 – Soma, self a zdroj). To vnímáme jako léčení.

Jaké máme zdroje? David Boadella využívá základní biosyntetický model životních polí, který byl už zmíněn ve 4. článku – Koncept energie v terapii. V jednotlivých polích hledáme to, co již funguje, co je zdravé

a vitální, co přináší energii. Tyto části jsou pro léčení „spojenci“, ty rozvíjíme. A současně tudy vede cesta k naší esenci. Na úrovni těla hledáme ty části, které jsou oživené, fungující, citlivé. Tuto funkčnost či kvalitu přenášíme na problematická místa. Klient může mít některé fungující vztahy, a ty zkoumáme. Případně to může být vztah klient-terapeut, který může poskytnout růstovou oporu. Umění může být další vnější zdroj, když vnitřní nejsou právě k dispozici. Stejně jako naše pozitivní vzpomínky, o kterých jsme už ani nevěděli a které se mohou v nějakém okamžiku objevit a přinést nám podporu. Naše podpůrné či transformační obrazy o sobě i světě mohou být velmi zdrojové. Naše schopnost propojit se se svým středem, objevit svoji vnitřní spiritualitu a zažít přítomný okamžik může být rovněž zdrojová cesta.

11. Čím se liší bodyterapie od jiných forem psychoterapie?

Článek odkazuje k základnímu východisku somatické psychoterapie – existuje kauzální vztah mezi fyziologickými a psychologickými procesy a tento vztah je obousměrný. Somatická terapie tak není pouhým fyzickým „cvičením“, nýbrž skrze tělesné intervence ovlivňuje psychologické proměnné, a naopak. Autor současně vychází z předpokladu, že nelze rozlišit mysl a tělo, že to je pouze konstruovaná dichotomie. Naopak, v každém našem jednání jsou obsaženy všechny složky. Nestačí tak pouze mít např. silné abreaktivní emoce, ale musí přijít jejich porozumění, včetně vnímání jejich tělesnosti. Teprve pak se může začít dít terapeuticky-léčebný proces. Nebo zkoumáme myšlenky a doptáváme se, jaké emoce je doprovází, kde v těle se nachází a jaké tělové impulzy k nim přichází. To je aplikace bio-syntézy: propojení těla, emocí a myšlení. Klíčem a zásadním specifikem bodytherapeutických intervencí je naše vnímavost ke všem třem modalitám, to znamená, že naše intervence mají fyzický i psychologický rozměr: „Když děláte toto, co u toho cítíte, co vás napadá?“ Někdy bývají bodyterapii mylně přisuzovány velké tělesné intervence nebo náročné cviky, to však není vůbec nutné. Jemné intervence, sledování slabých mihotavých signálů, jejich opakování či lehké zesilování, zachytávání drobných mikrovýrazů nebo práce s neverbálními výrazy jsou v terapii často velmi cenné. Někdy stačí sledovat a pracovat pouze s dechem a věnovat pozornost tomu, co s ním přichází. Intervence mohou být různé intenzity, ale vždy se snažíme o postižení psycho-fyzické jednoty. Bodyterapie nepatologizuje tělové projevy, nýbrž v nich vidí spojence, uznává je, oceňuje je a současně je integruje s dalšími částmi nás samých.

Pro bodyterapeuta je klíčové sledovat tělesné doprovody a projevy prožívání. Sleduje tělo klienta, dýchání, pohyby, výraz, postoje, křeče, tlaky. Vnímá emoce, řeč i projevy klienta v jejich kontextu. Ví, že jsou to projevy, které jsou „mimovolní“, které odráží paměť i duši těla. Jsou vodítkem pro další terapeutickou práci i indikátorem změn, procesů i růstu. Cílem bodyterapie je dosáhnout souladu emocí i těla i řeči, aby se všechny části vzájemně doplňovaly. Autor pro to používá pěkné spojení – „vtělený emocionální výraz“, kdy se tělo a tělové procesy odráží například v jazyce. Pozornost si zaslouží i naše verbální obraty, které obsahují odkazy na tělo. Právě to může být pro bodyterapeuta užitečným vodítkem v terapii a současně se klient může učit moudrosti těla, která je vyjádřena slovy.

12. Esence a základ

Biosyntéza se otevřeně hlásí ke spiritualitě a základním duchovním hodnotám. Spiritualita je ústředním bodem také dalších terapeutických směrů, i když je to téma spíše marginalizované a nepříliš často popularizované. David Boadella v článku ukazuje a svým způsobem i obhajuje význam spirituality a duchovních hodnot v životě dnešního člověka, stejně jako jejich význam pro terapeutickou práci. Spiritualita podle něj nepatří žádné duchovní či náboženské tradici, je naším základním právem. V životě člověka se vždy objeví otázky po smyslu, štěstí, bohu či něčeho přesahujícího. Je to nedílná součást našeho života, ke které postupně dozráváme, je to cesta k naší celistvosti. Opomíjet tuto část, nebo ji zlehčovat, by znamenalo opomíjet část naší vlastní „podstaty“. Článek ukazuje, jak je téma spirituality v terapeutických kruzích živé, jaké pozornosti se mu dostává a co všechno se v této oblasti děje. Současně je však patrná velká míra opatrnosti, aby vnější prezentací nebyla terapie stigmatizována jako esoterická.

Boadella velmi kondenzovaně ukazuje kontext vývoje spirituality v různých náboženských systémech, podobně jako vysvětlení, proč je téma spirituality tolik „hraniční“ a proč se tomuto tématu často sami terapeuti vyhýbají. Stejně jako věda dnes odmítá vše „iracionální“ a potřebuje své teorie opírat o exaktní důkazy, tak téma spirituality nás často odkazuje k esoterice, aniž bychom o esoterice také uvažovali jako o matce jak vědy, tak psychotherapie. I když řada velkých osobností naší vědy vystupovala proti různě deformovaným přístupům k religiozitě, spiritualitu jako základní duchovní hodnotu a spojení s vlastním srdcem naopak oceňovala. Ve vývoji psychotherapie se v posledních letech objevuje velký proud, který se snaží opětovně propojit tělo i duši a současně přináší téma spirituality. David Boadella pak

detailně popisuje jednotlivé psychologické směry, v nichž spojení psychologie a spirituality nachází – od humanistické psychologie s jejím důrazem na sebeaktualizaci, až ke transpersonální psychologii a její důraz na zkušenosti, které překračují rámec vlastního ega, ať ze strany Stanislava Grofa či aplikace buddhistických principů do západních psychologických systémů. Existenciální psychologie, stejně jako logoterapie, jsou vyloženě spirituální a v současné době dochází k jejich průnikům do kognitivních věd a neobehaviorismu. Aplikace principů kvantové fyziky, konceptů energie i pole podporuje návrat psycho-spirituálních témat do psychologie. Propojování východních tradic se západním přístupem, který můžeme najít např. v kontemplativních školách, józe, buto tanci, meditaci, taoistickém cvičení – to vše se stává integrální součástí západní psychoterapie. Spiritualita se vrací do života „běžného“ člověka a dostává znovu prostor i vážnost, kterou ve 20. století ztratila.