



ČESKÝ
INSTITUT
BIOSYNTETICKÉ
PSYCHOTERAPIE

**PODPORY A OPORY V PRŮBĚHU ŽIVOTA V KONTEXTU
BIOSYNTETICKÉ TERAPIE**

Závěrečná práce

Lenka Bezděková

Výcvik VII

Rok odevzdání: 2024

Obsah:

ÚVOD	2
1. Podpora a opora ze společenského pohledu	3
1.1. Definice podpory a opory z psychologického pohledu	4
1.2. Ritualizovaná podpora	4
1.2.1. Aspekty ritualizovaných projevů podpory:	5
2. Podpora jako archetyp	6
2.1. Archetypální vzorce podpory:	6
3. Podpora z hlediska neurověd	7
4. Základní koncepty biosyntetické psychoterapie	9
4.1. EKTODERM	9
4.1.1. Kognitivní vývoj dle Jeana Piageta	9
4.2. ENDODERM	10
4.2.1. Teorie citové vazby podle Johna Bowlbyho a Mary Ainsworth	10
4.3. MEZODERM	11
4.4. PULZACE	12
4.5. ESENCE	12
4.5.1. Jak podporovat spojení s esencí	13
4.5.2. Hra	14
5. VÝVOJ a PODPORA JAKO POTŘEBA - inspirace z PBSP	14
5.1. Podpora a opora jako tělový a emoční zážitek	14
5.2. Podpora na symbolické úrovni	15
5.3. Jak podporovat?	15
5.4. Nedostatek a nadbytek podpory	16
6. Podpora a vývojové úkoly v dětství	17
6.1. psychosociální vývoj dle Erika Eriksona.	17
7. Podpora v pubertě a dospívání	18
7.1. Neurobiologický pohled	19
7.2. Možnosti podpory v dospívání	19
8. Potřeba podpory v dospělosti	20
8.1. Dospělost z hlediska vývojových úkolů E. Ericksona	20
9. Podpora ve stáří	21
10. PODPORA A OPORA V BIOSYNTETICKÉ PSYCHOTERAPII	22
10.1. Founding	22
10.2. Grounding	22
10.3. Centering	24
10.4. Bounding	25
10.5. Holding	26
10.6. Charging	26
10.7. Bonding	27
10.8. Sounding	27
10.9. Facing	28
10.10. Crowning	28
11. ZDROJE V PSYCHOTERAPII	29
12. PODPORA PRO TERAPEUTY	30
13. ZÁVĚR	32
14. SEZNAM LITERATURY	33

ÚVOD

Téma podpor a opor mě poprvé zaujalo při fyzioterapii a Feldenkraisovském cvičení, které je svým přístupem tolik podobné biosyntetickému přístupu. Všimla jsem si, že když se můžu dobře opřít, můžu povolit různá napětí, která jinak snadno uvolnit nejdu. Od té doby jsem téma podpor a opor zkoumala v různých místech a formách. V době, kdy jsem pracovala jako školní psycholožka, chodily některé děti na takzvané "podpory" - byly to hodiny, kdy se jim věnoval speciální pedagog a společně s ním trénovaly a procvičovaly něco, co jim nešlo, podporoval je často v rozvíjení specifických oslabených oblastí. Ve školství jsem byla úplně uhranutá předmětem FIE Feuersteinovým instrumentálním obohacováním (enrichment), které dokáže rozvíjet kognici přes velmi jednoduché podněty (třeba seskupení bodů na papíře), kde jsou jasně dané opory, přes které v metodě vyškolený trenér dokáže dítěti zprostředkovat spoustu nových zkušeností. Po 2.světové válce touto podporou, v podobě propracovaných instrumentů, dokázal Reuven Feuerstein neuvěřitelně posunout spoustu deprivovaných dětí, které byly zanedbané a působily jako mentálně retardované, protože vyrůstaly bez rodičů v sirotčincích.

Podpory jsem najednou viděla všude. A začala jsem si všímat i toho, co je podpora a opora pro mě. Pracuji jako psychoterapeutka převážně s dětskou a dospívající klientelou, kde je téma podpory velmi přítomné a výrazné. Terapie s nezletilými vyžaduje ještě více podpory a poskytování opor, protože jsme v terapii v asymetrickém vztahu. Já jsem ta dospělá, zralejší, zkušenější a mám zodpovědnost za to, abychom šli v terapii takovým tempem, který je vývojově adekvátní právě pro konkrétní dítě nebo dospívajícího. A vlastně i s dospělými se někdy musíme vracet do míst, kde v minulosti nebyli dobře podpořeni, a je tam nějaký deficit, který pak v terapii opečováváme a dosycujeme.

V této práci se díváme nejprve na téma opor a podpor ze širšího společenského hlediska, na to, že je to něco bazálního a nezbytného pro fungování lidstva, ale i na to, že některé druhy podpory jsou ritualizovány a liší se kulturně. Inspirovaly mě pohledy psychoterapeutických směrů, ze kterých biosyntéza vychází nebo s nimiž má podobná východiska, takže uvádím některé jejich pohledy. Dívám se na vliv podpory také z hlediska neurověd, co s námi dobrá nebo nedostatečná podpora dělá na biologické úrovni.

Velký díl této práce patří podpoře v průběhu vývoje člověka – uvádím zde některé koncepty z vývojové psychologie, které nám zasazují do jasného rámu vývojové potřeby, úkoly a možnosti jednotlivých vývojových etap. A to všechno se snažím nahlížet prizmatem biosyntetické psychoterapie z pohledu životních polí a životních proudů, jak je označil David Boadella. Na modelu jednotlivých pater biosyntetických témat se snažím ukázat, kde je možná nebo vhodná podpora klienta v rámci biosyntetické psychoterapie. A jak se můžeme podporovat i my terapeuti.

1. Podpora a opora ze společenského pohledu

Lidé jsou od přírody sociální tvorové, jejichž schopnost přežít a prosperovat byla odjakživa úzce spjata se silnými společenskými vazbami. Tyto vazby nejen zvyšují šance na přežití jednotlivce, ale také umožňují získávat podporu v situacích, které by bylo obtížné zvládnout samostatně. Příkladem může být lov, ochrana před predátory či péče o potomky. V krizových situacích, jako je nedostatek potravy či útoky, se skupiny spoléhají na vzájemnou pomoc, což výrazně zvyšuje šance na přežití.

Tento systém je hluboce zakořeněn v evoluční potřebě ochrany, sdílení zdrojů a spolupráce. Z hlediska vývojově starých mechanismů a společenských struktur bylo lidské přežití vždy těsně provázáno s fungováním v rámci skupiny či kmene. **Společenská podpora, kmenová soudržnost a altruistické chování** byly klíčovými faktory pro přežití lidských skupin po tisíce let. Tyto mechanismy navíc zůstávají relevantní i dnes a nadále ovlivňují moderní společnost, ať už v rodině, komunitě nebo na pracovišti.

Ať už si pod pojmem podpora a opora představujeme cokoli, shodneme se na tom, že používáme tyto pojmy v běžném jazyce velmi často a že si bez nich svůj život těžko dokážeme představit. Je to něco naprosto bazálního, bez podpory a opor bychom nedokázali vyrůst, rozhodně ne v prvních letech našeho života, nebo ve složitých obdobích života dospělého. Tím, že v dětství dostáváme dobrou péči a podporu od rodičů, můžeme budovat to, že se v dospělosti dokážeme opírat sami o sebe. S podporou rodičů se učíme doslovně i přeneseně stát na vlastních nohách, budujeme vnitřní grounding a stabilitu, hledáme svůj střed, abychom se mohli podporovat sami. Abychom pak v dospělosti mohli podporu dávat dále, třeba svým dětem, vnoučatům nebo stárnoucím rodičům. A zároveň je velmi důležité naučit se podporu dobře přijímat, dokázat si o ni říct, když je třeba.

Potřeba podpory je tedy velmi bazální, z biosyntetického hlediska bychom řekli, že má esenciální kvalitu. Z počátku se týká především mezodermu, našeho opěrného systému v podobě fyzického těla, svalů, kosterního aparátu. O co se opíráme, co nás podpírá, jak jsme dotýkáni, drženi, nošeni, jak se vyrovnáváme s gravitační silou po porodu. Velmi úzce souvisí s vertikalizací, která se děje ještě v době, kdy ektoderm není rozvinutý v preverbálním období. Se vzpřímením dostává i náš horizont, prostor, kam dohlédneme a svět, který vidíme a můžeme objevovat, úplně jiný rozměr, rozvíjí se endodermální kvalita. Podpora – zpočátku rodičů – na všech rovinách mezodermu, endodermu i ektodermu, nám dává pocit bezpečí, pocit, že jsme tady správně, že můžeme růst a vyvíjet se, rozumět světu. Podpora je také emočně tělovým pocitem – vnímám o koho se můžu opřít, kdo mě vidí a podporuje takového, jaký opravdu jsem. Komu můžu důvěřovat, kdo je pro mě vzorem, komu se chci podobat. Kdo jsem já a jaké podněty mi můžou pomoci stát dobře na svých. Zpočátku to bývá rodina, která poskytuje stabilitu, ochranu, bezpečí a která mi dává vzor toho, jak se chovat, jaké hodnoty jsou správné. Rodinní příslušníci předávají modely chování, od kterých dítě přebírá sociální normy, hodnoty a způsoby interakce s ostatními lidmi.

Později jsou to vrstevníci: V přátelstvích dítě získává nové perspektivy, zkouší různé sociální role a učí se řešit konflikty. Jako velkou oporu vnímáme, když můžeme patřit do nějaké skupiny, s jejíž hodnotami se identifikujeme, když najdeme svůj zájem, zaměření, to, v čem jsme dobří, zdroje, které nám dělají dobře, kde se můžeme realizovat. To, co nám chutná a dává smysl je to, o co se v životě můžeme opírat. Když máme svůj prostor, který je respektován, když máme prostor pro růst. Dobrý motor pro růst může být i touha po vědění, vzdělání, škola, akademické výsledky.

V průběhu vývoje si budujeme vnitřní oporu (vnitřní autoritu), na kterou se můžeme spolehnout při zvládání výzev a stresu během svého života. Časem přijdeme na to, že ve vztazích můžeme zažívat satisfakci, nejen, když podporu dostáváme a přijímáme, ale také, když ji můžeme dávat. O tom jsou kamarádské vztahy, život v páru nebo celé rodičovství. Potřeba podpory je důležitým tématem i v partnerství – jak se partneři umí vzájemně podporovat, jak dokážou podporu dávat a přijímat, zda je mezi tím ve vztahu rovnováha. Důležité je, zda máme v životě i v dospělosti lidi, na které se můžeme spolehnout, i když třeba jen v některé oblasti. S podporou souvisí i humor, schopnost se zasmát a tím si odlehčit.

1.1. Definice podpory a opory z psychologického pohledu

Podpora označuje aktivní procesy, nástroje a prostředky, které pomáhají jednotlivci v jeho růstu, rozvoji nebo překonávání obtíží. Může mít různou intenzitu podle potřeb jedince – např. během krizí nebo přechodných období. V kontextu psychického, emocionálního a sociálního vývoje podpora zahrnuje všechny **zdroje**, jež umožňují jedinci rozvíjet své schopnosti, zdravě regulovat své emoce a budovat pozitivní sociální vztahy. Koncept zdrojů podle Davida Boadelly, zakladatele Biosyntézy, je klíčový, je to “živá voda, oživující princip”. Je to to, co je vitální, přináší energii, a dokonce má potenciál aktivovat náš sebeúdržavný potenciál (Boadella, 2017).

Opora je pevná a stabilní, čímž poskytuje základ, na kterém může jedinec stavět, poskytuje základní jistoty, pevnosti a rovnováhy v životě. V psychoterapii může vztah terapeut – klient poskytovat růstovou oporu (Boadella, 2017).

Podporu poskytujeme a vyjadřujeme instinktivně, spontánně nebo se objevuje jako společensky akceptovaná, ritualizovaná forma, která se v různých společenstvích a kulturách může velmi lišit.

1.2. Ritualizovaná podpora

Ritualizované projevy podpory jsou opakované, často symbolické formy chování, které mají za cíl vyjádřit a posílit podporu mezi jednotlivci nebo ve skupinách. Tyto rituály poskytují stabilitu, jistotu a pocit sounáležitosti, což je zvláště důležité v krizových situacích, během změn nebo jako součást každodenního života.

1.2.1. Aspekty ritualizovaných projevů podpory:

Opakování a struktura: Rituály jsou charakterizovány svou opakovatelností. Mohou se opakovat při určitých příležitostech (např. rodinné oslavy, setkání s přáteli) nebo v každodenním životě (např. pravidelné telefonáty s blízkými). Tento opakovaný prvek přináší stabilitu a zajišťuje pocit kontinuity a předvídatelnosti, což posiluje pocit bezpečí a podpory.

Symbolický význam: Ritualizované projevy podpory mají hluboký symbolický význam, který přesahuje pouhé jednání. Například podání ruky, objetí, pozdrav nebo pravidelné přání úspěchu mohou nést silný emocionální náboj a ukazovat, že se o druhého staráme a stojíme za ním. I malé každodenní projevy mohou být symbolem podpory, pokud jsou prováděny vědomě a opakovaně.

Společenský a kulturní kontext: Rituály podpory se mohou velmi lišit podle kultury a sociálního kontextu. Každá společnost má své vlastní způsoby, jak podporu vyjádřit, a tyto rituály často odrážejí hlubší hodnoty a přesvědčení dané komunity. Například v některých kulturách je běžné vyjádřit podporu dotykem nebo fyzickou blízkostí, zatímco v jiných se podporující projevy odehrávají verbálně nebo prostřednictvím určitých společenských obřadů.

Rodinné a přátelské rituály: V rodinách a přátelských vztazích se rituály podpory mohou projevovat skrze společné aktivity, sdílení času nebo udržování pravidelných kontaktů. Například rodinné večere, oslavy narozenin, společné výlety nebo pravidelné rodinné setkání mohou fungovat jako rituály, které posilují vzájemné vztahy a poskytují emocionální podporu.

Rituály ve vztazích: V partnerských vztazích nebo přátelstvích mohou být ritualizované projevy podpory součástí každodenní komunikace nebo gest, která pomáhají udržovat blízkost a vzájemnou důvěru. Může jít o pravidelné přání hezkého dne, společné sdílení zážitků, večerní rozhovory nebo objímání na rozloučenou.

Podpora v krizích a rituály smíření: V krizových situacích mohou ritualizované projevy podpory hrát velmi důležitou roli. Například smuteční obřady, společné vzpomínkové akce nebo rituály smíření (jako je podání ruky po konfliktu) poskytují nejen symbolické uzavření náročných období, ale také emocionální a sociální oporu jednotlivcům či komunitám.

2. Podpora jako archetyp

Biosyntetická psychoterapie má kořeny v dynamických směrech jako je psychoanalýza. Můžeme se zde proto inspirovat pohledem jungiánské psychologie. Podpora jako archetypální vzorec představuje hluboce zakořeněný a univerzální aspekt lidské psychiky, který se objevuje napříč kulturami a generacemi. Archetypy, jak je definoval Carl Gustav Jung, jsou vrozené vzorce chování a prožívání, které formují naše myšlení, emoce a jednání. Archetyp podpory se vztahuje k univerzálním potřebám bezpečí, opory a zázemí, které jsou základními kameny zdravého lidského vývoje a fungování ve světě. (C.G.Jung, 2018)

2.1. Archetypální vzorce podpory:

Mateřský archetyp: Mateřský archetyp je jedním z nejsilnějších archetypálních vzorců podpory. Tento vzorec je spojen s péčí, výživou, ochranou a citovou oporou, které obvykle zajišťuje mateřská postava (ať už skutečná matka nebo jiná pečující osoba). V mytologii a náboženství jsou mateřské bohyně a postavy (např. Panna Marie, Gaia, Déméter) často ztělesněním tohoto archetypu. Poskytují bezpečí, vytvářejí prostor pro růst a podporují jedince v jejich emocionálním vývoji.

Otec jako nositel podpory: Archetyp otce se často vztahuje k ochraně, struktuře a vedení. V rámci tohoto archetypálního vzorce je podpora poskytována prostřednictvím jasných hranic, vzorů chování a stability. Otcovský archetyp se ve své podstatě týká poskytování směru a podpory, která pomáhá jedinci rozvíjet se, převzít zodpovědnost a stát se samostatným.

Archetyp hrdiny a podpora skrze iniciaci: Archetyp hrdiny často prochází cestou, která vyžaduje podporu v různých formách. Tento archetypální vzorec zahrnuje momenty, kdy hrdina dostává pomoc a vedení od starších nebo moudřejších postav (např. mentorů, učitelů či bohů). Podpora je zde klíčová pro to, aby hrdina mohl překonat překážky a dosáhnout svého potenciálu. V mytologii i v osobním životě je tento archetyp spojen s momenty, kdy je jedinec veden k osobnímu růstu a překonání zkoušek.

Komunitní a kolektivní archetyp: Tento vzorec se objevuje v mýtech, kde se jednotlivci spoléhají na komunitní podporu při překonávání krizí. Podpora od širší skupiny (rodiny, přátel, komunity) je zásadní v okamžicích, kdy jednotlivci potřebují stabilitu, povzbuzení nebo emocionální zázemí. Archetypální obrazy tohoto druhu podpory lze najít například v kolektivních rituálech, slavnostech nebo tradičních společenských strukturách.

Přírodní archetypy podpory: V přírodních archetypech, jako je strom nebo hora, se objevují obrazy stability, podpory a pevnosti. Tyto symboly jsou často vnímány jako zdroje, na které se lidé mohou "opřít", podobně jako se v mytologiích a náboženstvích člověk opírá o přírodu nebo božskou sílu. Archetyp stromu například představuje jak ochranu (stín, útočiště), tak životní podporu (kyslík, ovoce), zatímco

archetyp hory může symbolizovat pevnost a nezlomnost, které poskytují podporu při těžkých časech.

Podpora v terapeutickém kontextu: V psychoterapii, zejména v jungiánské, se podpora chápe jako klíčový prvek, který pomáhá jedinci nalézt své místo ve světě a vyrovnat se s výzvami. Archetypální vzorce podpory jsou aktivovány v terapeutickém vztahu, kdy terapeut často zastupuje funkci mateřského nebo otcovského archetypu. Terapeutický prostor se stává "držícím prostředím", kde klient zažívá bezpečí a podporu pro svůj osobní růst.

3. Podpora z hlediska neurověd

Biosyntetická psychoterapie pracuje s aktuálními poznatky a výzkumy v oblasti neurofyziologie a neurobiologie. Zde jsou některé poznatky o tom, jak se podpora projevuje v naší fyziologii:

Podpora, ať už v podobě sociální interakce, emocionálního bezpečí či fyzické péče, má zásadní vliv na neurobiologii a neurofyziologii člověka. Výzkumy z posledních let ukazují, že ovlivňuje důležité systémy jako HPA osu, limbický systém, nervus vagus a neuroplasticitu mozku. Zajištění dobré podpory, zejména v dětství, má dlouhodobé pozitivní účinky na vývoj mozku, zvládnání stresu a celkové duševní zdraví.

Hypotalamo-hypofýzo-adrenální osa (HPA) je rozhodujícím systémem, který reguluje stresovou reakci. Když zažíváme stres, HPA osa uvolňuje kortizol, stresový hormon, který pomáhá tělu reagovat na ohrožení. Výzkumy ukazují, že přítomnost podpůrných vztahů (např. rodina, přátelé, terapeut) snižuje hladiny kortizolu a zmírňuje negativní účinky stresu na tělo a mozek.

Neuroplasticita je schopnost mozku přizpůsobovat se a měnit v závislosti na zkušenostech. V dětství je mozek velmi plastický a citlivý na vnější podněty, včetně podpory od pečujících osob. Děti, které vyrůstají v prostředí plném lásky a podpory, vykazují lepší vývoj prefrontálního kortexu (zodpovědného za rozhodování, sebekontrolu a sociální interakce) a dalších mozkových struktur. Dlouhodobé důsledky nedostatku podpory (např. zanedbávání nebo trauma) mohou narušit neurovývoj a vést k problémům s regulací emocí, zvládnáním stresu a kognitivními funkcemi.

Limbický systém, zahrnující struktury jako je amygdala, hipokampus a hypotalamus, důležité centrum pro regulaci emocí a stresu. **Amygdala** hraje hlavní roli v rozpoznávání hrozeb a řízení strachu, reaguje na úzkost a stresové podněty. Sociální podpora může snižovat aktivaci amygdaly, takže lidé, kteří mají silné sociální vazby, jsou méně náchylní k nadměrným reakcím na stresové situace. **Hipokampus**, zodpovědný za paměť a emoční učení, také reaguje na sociální podporu. Podpůrné vztahy přispívají k neurogenezi (tvorbě nových neuronů) v hipokampu, a zlepšují schopnost zvládat stres a vytvářet pozitivní vzpomínky.

Nervus vagus (bloudivý nerv) je odpovědný za regulaci přední větve autonomního parasympatického nervového systému, který navozuje uvolnění a regeneraci těla. Aktivace bloudivého nervu je spojená s hlubokým dýcháním, meditací a sociálními interakcemi.

Dobré vztahy mají vliv na **hormonální regulaci: oxytocin** (hormon lásky) i další hormony, jako **dopamin** (spojený s pocity odměny a motivace) a **endorfiny** (přirozené "opiáty" těla, které zlepšují náladu a tlumí bolest) se vyplavují, když cítíme podporu od blízkých, přináší celkový pocit pohody a celkově posilují schopnost zvládat stresové a emočně náročné situace.

Poznatky neurověd se vyjadřují také k **attachmentu (vztahové vazbě)** Pevná a bezpečná vazba v dětství přináší pocity bezpečí a podpory, což pozitivně ovlivňuje nejen emocionální zdraví, ale i vývoj mozkových struktur. Děti, které mají bezpečné vazby, mají lepší schopnost regulovat stresové reakce, lepší kognitivní funkce a nižší riziko psychopatologií.

Zrcadlové neurony se aktivují během pozorování a napodobování chování druhých a hrají podstatnou roli v rozvoji **empatie, sociálního chování a komunikace**.

Epigenetika: Chronický stres je jedním z hlavních faktorů, které mohou negativně ovlivňovat epigenetické vzorce v těle. Kortizol může epigeneticky ovlivnit geny, které regulují stresovou odpověď, spustit zánět nebo nezdravě aktivovat imunitní systém. Stres může změnit metylaci DNA, která pak vypíná nebo aktivuje aktivitu určitých genů, například těch, které jsou odpovědné za regulaci nálady či imunitní reakce. Dlouhodobý stres může například zvýšit riziko vzniku úzkostných poruch, depresí nebo i fyzických nemocí, jako jsou kardiovaskulární choroby. Výzkumy také ukazují, že děti, které vyrůstají v prostředí s vysokou úrovní psychické a emocionální podpory (například od rodičů nebo pečovatелů), mají zdravější epigenetické vzorce. Naopak děti, které prožily stresující či traumatické události (např. zanedbávání nebo zneužívání), mohou mít změny ve své epigenetické výbavě, které vedou k vyššímu riziku vzniku psychických a zdravotních problémů v dospělosti.

Nedostatek podpory, zejména v raném věku, má dlouhodobé neurobiologické důsledky. Chronický stres nebo zanedbávání může vést ke strukturálním změnám v mozku, zejména ve výše zmíněném limbickém systému. **Dlouhodobý stres** zvyšuje aktivitu amygdaly, což vede často k rozvoji úzkostí a depresivních stavů. Nedostatek podpory narušuje neurogenezi v hipokampu, která se pak projevuje ve zhoršení kognitivních funkcí, zejména v oblasti paměti. **Sociální izolace, deprivace** a nedostatek podpory jsou spojeny s vyššími riziky pro rozvoj duševních poruch, jako jsou deprese, úzkostné poruchy a posttraumatická stresová porucha. (Geugenová, 2014)

4. Základní koncepty biosyntetické psychoterapie

Jedním z hlavních konceptů v biosyntéze je koncept tří zárodečných vrstev, které se vyvíjejí v prenatálním období a z nichž vznikají 3 skupiny orgánů.

Vrstva **ektodermu** je kůže, smyslové orgány a nervová soustava později nesoucí všechny kognitivní procesy. Vrstva **endodermu** představuje trávicí orgány, plíce, později spojené s dechem a emocemi a vrstva **mezodermu** - naše svaly, kosti, později spojené s veškerým naším pohybem. Biosyntetická psychoterapie se snaží propojovat tyto 3 vrstvy. Terapeutický přístup spočívá v syntéze svalového tonu, emocionálního napětí a kognitivního flow - těchto 3 životních proudů.

Biosyntéza dále pracuje s konceptem životních polí (life fields), kdy se dívá na projevy člověka v oblasti dýchání, pohybu, emocí, vztahů, řeči, představ a to vše s esencí uprostřed (Boadela 2017).

Jak se tyto jednotlivé vrstvy rozvíjejí v dětství a jak je můžeme podporovat:

4.1. EKTODERM

K dobrému rozvoji ektodermu v dětství potřebujeme někoho, kdo s námi mluví, vidí svět našima očima a zprostředkovává porozumění. Někoho blízkého, kdo nás učí rozumět, osvojit si řeč, vidět svět v souvislostech, propojovat, co bylo, a předvídat, co přijde. Kdo nám rámuje svět do srozumitelného obrazu. Někoho, kdo vysvětluje, jak věci fungují, propojuje, reflektuje, adekvátně k našemu věku a schopnosti porozumět. Kdo s námi sní, představuje si, vytváří pozitivní kreativní obrazy, které nás vedou k otázkám, vlastní iniciativě a chuti objevovat. Když světu rozumíme, dává nám smysl a jasnost. Od počátečního prostého bytí s dítětem, zrcadlení a naplňování jeho potřeb k postupné podpoře v autonomii, nároku na vlastní názor, možnost se rozhodovat sám.

4.1.1. Kognitivní vývoj dle Jeana Piageta

ukazuje, jak se u dětí vyvíjí schopnost myšlení a chápání světa:

1. Senzomotorické stádium (0–2 roky): Dítě poznává svět prostřednictvím smyslů a motorických aktivit. Během tohoto období rozvíjí základní dovednosti pro interakci s okolním světem. Kognitivní podpora spočívá v podněcování smyslových a motorických aktivit, které rozvíjejí jeho schopnost chápat příčinu a následek.

2. Předoperační stádium (2–7 let): Rozvoj symbolického myšlení, ale myšlení je ještě egocentrické. Dítě v tomto období rozvíjí symbolické myšlení a schopnost používat jazyk. Podpora zahrnuje poskytnutí možností pro hru, tvorbu a vyprávění příběhů, které podporují rozvoj jazyka a představivosti.

3. Konkrétní operace (7–11 let): Dítě začíná rozumět logickým pravidlům a souvislostem. Podpora by měla zahrnovat edukativní aktivity zaměřené na řešení konkrétních problémů a rozvoj kritického myšlení.

4. Formální operace (od 12 let): V tomto stádiu se u dítěte rozvíjí abstraktní myšlení a schopnost řešit složité problémy. Podpora spočívá v poskytování výzev, které vyžadují abstraktní uvažování a hledání hypotetických řešení.

Porozumění těmto stadiím pomáhá rodičům a pedagogům přizpůsobit vzdělávací metody a podporovat kognitivní schopnosti dětí v souladu s jejich vývojovou úrovní.

4.2. ENDODERM

Abychom byli dobře propojeni s endodermem, potřebujeme se vyznat ve svých emocích. Potřebujeme v první řadě zažít dobrou primární citovou vazbu, díky níž získáme důvěru ve svět a ostatní vztahy, které v životě dále budeme budovat. Potřebujeme slyšet, co se nám děje, jak se cítíme, potřebujeme empatické rodiče, kteří se naladí a poznají, jak se cítíme a dokážou nás utiшит, když jsme v nepohodě. Kteří zrcadlí to, jak se cítíme a pojmenují naše emoce – vytváří tím pro nás emocionální jasnost. Potřebujeme stabilní osobu, která je pro nás čitelná, jedná konzistentně a umí regulovat svoje emoce. A díky **koregulaci** s blízkou osobou se pomalu učíme regulovat svoje emoce i my. Učíme se uklidnit a věřit, že svět je dobré místo pro život.

4.4.1. Teorie citové vazby podle Johna Bowlbyho a Mary Ainsworth

John Bowlby, říká, že dítě potřebuje bezpečnou a stabilní vazbu, která mu poskytuje pocit jistoty. Dítě s bezpečnou citovou vazbou si osvojuje dovednosti pro zvládnání stresu, rozvíjí sebevědomí a schopnost navazovat zdravé sociální vztahy. Naopak dítě s nejistou nebo dezorganizovanou vazbou může být náchylné k úzkostným poruchám, problémům se sebeúctou a obtížím ve vztazích.

John Bowlby spolu s **Mary Ainsworth** a později **Mary Main** a **Judith Solomon** přišli s tímto konceptem citových vazeb:

1. Bezpečná vazba (Secure Attachment): Dítě s bezpečnou vazbou je schopno volně zkoumat své prostředí, protože ví, že se může v případě potřeby vrátit k pečovateli, který poskytuje emocionální oporu. Tento pocit bezpečí je klíčový pro rozvoj schopnosti řešit problémy a zvládat výzvy.

2. Nejistá vazba (Insecure Attachment): Pokud pečovatel není dostatečně konzistentní nebo je nepřítomen, dítě si může vyvinout nejistou vazbu, která vede k problémům s důvěrou a emoční stabilitou. Nejistá vazba se může projevat jako:

- **Nejistá vyhýbavá citová vazba (Insecure-Avoidant Attachment)** - Děti se zdají být lhostejné k přítomnosti pečovatele, neprojevují výraznou reakci na jeho odchod nebo návrat, vyhýbají se kontaktu.
- **Nejistá ambivalentní citová vazba (Insecure-Ambivalent/Resistant Attachment)** - Děti jsou přehnaně přilnavé, úzkostné, silně reagují na odloučení a těžko se uklidňují po návratu pečovatele, mohou projevovat hněv.

3. Dezorganizovaná vazba (Disorganized Attachment): Tato forma citové vazby vzniká v případě, že pečovatel je pro dítě zdrojem strachu (například v případech zanedbávání, zneužívání). Děti vykazují zmatené a rozporuplné chování, mohou projevovat strach z pečující osoby. Dítě s dezorganizovanou vazbou má výrazné problémy s regulací emocí a vztahovými vzorci, což může vést k závažným psychickým problémům. (Thorová, 2015)

4.3. MEZODERM

“Tělo je pro nás ztělesněná zkušenost, celá naše rodová, rodinná a osobní historie v hmotném vyjádření” (Boadella, 2017). V prvních měsících a letech života je pro dítě tělesné a smyslové prožívání hlavním způsobem bytí ve světě. Ještě dávno předtím, než se vyvine řeč a myšlení, než porozumí pocitům. Rozvíjí se **propriocepce** – smysl pro vnímání polohy a pohybu těla. Vytváří se **tělesné schéma**, které je vnitřní reprezentací těla v mozku. Prostřednictvím pohybu dítě poznává **hranice a možnosti svého těla**. Vytváří se **koordinace pohybů** – integrace smyslových informací je nezbytná pro plynulé a účelné pohyby. Uvědomění si vlastního těla přispívá k rozvoji **sebevědomí a identity**. Pohyb a tělesná komunikace jsou základem pro neverbální komunikaci.

V období 1. roku života, v době orálního stadia dítě zkoumá svět především prostřednictvím úst. Poté, co zkoordinuje svoje končetiny, se stávají ruce hlavním orgánem, kterým dítě uchopuje svět. A postupně se z horizontálního groundingu nebo nošení dítě začíná pomalu **vertikalizovat**. Nejprve zvedá hlavičku, pak se překulí na břicho, plazí se, leze, a nakonec chodí, běhá, jezdí na odrážedle, koloběžce, kole. Rozšiřuje se mu prostor ke zkoumání, může objevovat svět. Při tom všem potřebuje naši podporu v podobě nošení, zvedání, houpání, držení a jištění, když zkouší nové věci. A podporu v podobě naší důvěry a povzbuzení, aby se nebálo a zkoušelo i přes počáteční neúspěchy. Současné studie ukazují, že fyzická aktivita má přímý vliv na mozkový vývoj a kognitivní funkce. Pohyb ovlivňuje **neuroplasticitu** – tvorbu nových neuronových spojení. Pohyb má vliv i na **vývoj exekutivních funkcí**, fyzická aktivita zlepšuje pozornost, pracovní paměť a kontrolu impulzů. Je prokázáno, že děti, které jsou fyzicky aktivní, mají lepší výsledky ve škole. A v neposlední řadě pohyb snižuje riziko úzkosti a deprese u dětí a dospívajících. (Diamond, A., 2000)

4.4. PULZACE

Ideálem je, když se všechny tyto složky rozvíjí současně a rovnoměrně, ruku v ruce. Když dítě může pulzovat mezi mezodermem, endodermem a ektodermem při zkoumání světa mezi akcí, pohybem, objevováním a v bezpečném prostředí rodičů, kteří mu dávají přiměřenou podporu i autonomii, kteří mají toleranci k neúspěchům, nezdarům a chybám, netlačí a dopřejí dítěti takový čas, který potřebuje. Rodiče, nebo později učitelé a vychovatelé, kteří respektují individuální rysy, povahu, osobnost dítěte. Jsou schopni vnímat a podporovat dítě v jeho síle. A kteří zároveň dokážou svět popisovat jazykem, přiměřeným věku dítěte. Nezahlcují ho neadekvátními informacemi, vytvářejí dostatečně podnětné prostředí a podporují zvědavost a umí dělat legraci.

Ideál? Možná je dobré připomenout koncept dost dobrého rodiče – původně "The Good Enough Mother" od Donalda **W. Winnicotta**, britského dětského psychiatra a psychoanalytika, který působil ve 20. století.

Koncept "**dost dobré matky**", dost dobrého rodiče, zdůrazňuje, že rodičovská péče nemusí být **dokonalá**, aby podporovala zdravý psychický vývoj dítěte. Důležité je aby dítě zažívalo větší množství dobrých, chápajících, podpůrných reakcí, než těch minoucích se, nepřiměřených odmítavých. Být ve větší míře dobrý rodič, **citlivý a reagující** na potřeby dítěte, ale také umožnit dítěti zažít přiměřené frustrace, které jsou nezbytné pro jeho růst a **samostatnost**. Tento přístup podporuje **emoční zralost, odolnost a realistické vnímání světa** u dětí, zatímco rodičům poskytuje úlevu od tlaku na perfekcionismus a pocitů viny.

4.5. ESENCE

představuje hlubokou podstatu lidské bytosti, její nejvnitřnější jádro nebo autentické já. Prozařuje skrze naše všechny vrstvy, není vidět, ale můžeme se s ní propojovat v momentech, kdy vnímáme svou vitalitu, radost, naplnění, smysl. Je to základní část naší osobnosti, která je spojena s nejhlubší identitou, životní silou a vrozeným potenciálem. Esence představuje pravé já, bez masky a obranných mechanismů, které si vytváříme v reakci na životní události. Esence je tam, kde jsme sami sebou, kde máme tvůrčí obrazy, kde dobře dýcháme, hýbeme se, mluvíme, cítíme, vztahujeme se. Esence je náš vnitřní základ, vnitřní důvěra, důvěra v sebe sama. Esence, jsou naše vnitřní zdroje, naše vnitřní pravda, naše vnitřní impulzy, podstata toho, kdo jsem. Je zdrojem vitality a tvůrčí síly, která nám umožňuje plně prožívat život. Esence obsahuje naše vrozené schopnosti a talenty, které mohou být rozvíjeny. Prostřednictvím esence se propojujeme s hlubšími úrovněmi existence a s ostatními lidmi na autentické úrovni a směřujeme k přesahu.

4.5.1. Jak podporovat spojení s esencí

Spojení s esencí umožňuje žít život v souladu se skutečnými hodnotami, potřebami a vrozeným potenciálem. V souladu s esencí můžeme svobodně jednat, vyjadřovat se, nebo se projevat. Když jsme propojeni se svojí esencí, můžeme být vycentrovaní, zakotvení ve svém středu. Esenciální prožitek je hluboký pocit toho, že je vše v pořádku, v plnosti, propojení. K esenci se lze dostat skrze to, co funguje, skrze přirozené impulsy, uvolnění, dech, spontánní pohyb. K esenci se přibližujeme skrze naslouchání svým potřebám, důvěru v sebe sama, důvěru v život. K esenci se přibližujeme skrze dobrý kontakt. Skrze možnosti nechat vzniknout a žít **pravé já**.

Znovu se vrátíme k příspěvkům **Donald Winnicotta**, který přišel s konceptem „**dost dobrá matka**“ a konceptem **pravého a falešného já - (true self x false self)**. Podle Winnicotta (1965) mají děti přirozenou tendenci jednat spontánně a bezprostředně podle svých potřeb, což ze strany pečovatелů vyžaduje velkou míru péče, podpory a ujištění. „**Dost dobrá matka**“ (empatická, ale ne perfektní nebo perfekcionista pečující osoba) dokáže ve většině situací rozpoznat a naplňovat tyto základní, autentické potřeby dítěte. Tím v dítěti vytváří důvěru, že jeho přání jsou legitimní a jeho emoce zvládnutelné. Dítě má zkušenost, že když zapláče, matka ho slyší a ve většinou dobře rozpozná, co dítě potřebuje, a uspokojí jeho potřeby. Člověk, jemuž se dostalo takového ujištění, si vyvine dostatečnou sebejistotu, že ukazuje světu své **pravé já** a žije otevřeně, podle svého srdce. Pokud však rodič z nějakého důvodu nemůže reagovat odpovídajícím způsobem, dítě začne mít pocit, že jeho základní a skutečné potřeby a touhy nejsou přijatelné, nebo je nikdo nedokáže zvládnout. Pak začne nevědomě přizpůsobovat své chování, aby se vyhnulo zklamání nebo negativním reakcím, a tím potlačuje své opravdové touhy, tím vzniká **falešné já**.

Opakované selhání v naplňování potřeb může vést k tomu, že dítě začne předstírat, že žádné potřeby nemá, což je projev falešného já, zatímco skutečné já si své potřeby stále cítí, ale jsou potlačeny do nevědomí. V dospělosti mohou být tito lidé sice úspěšní, často však cítí vnitřní nespokojenost a prázdnotu, protože nejsou ve spojení se svým pravým já a se svou životní energií.

Winnicott tak poukazuje na to, jak rodičovská reakce ovlivňuje, zda dítě jedná přirozeně, nebo se přizpůsobuje okolním očekáváním. I když falešné já může fungovat jako nárazník mezi pravým já a okolním světem, když v životě převažuje, vede k pocitům prázdnoty a neautenticity, kdy člověk neví, kým skutečně je.

Winnicottova teorie má velký vliv i na psychoterapeutickou praxi. Cílem terapie je často pomoci klientovi znovu navázat kontakt s jeho pravým já, a to prostřednictvím vytvoření bezpečného a podpůrného prostředí. Terapeut poskytuje prostor, kde si klient může dovolit být autentický, prozkoumávat své vnitřní impulzy, skutečné potřeby a emoce, nahlížet a zkoumat svoje nefunkční vzorce chování, a tím objevovat a posilovat své pravé já. Důležité je to, že terapeut má potřebný kontejnment, schopnost obejmout a podržet klientovy prožitky, emoce bez posuzování, hodnocení, zahlcení, doplňuje to, čeho rodič tenkrát nebyl dostatečně schopen. V praxi to znamená, že klient postupně

opouští své obranné vzorce (falešné já) a nachází způsoby, jak se projevit upřímněji, zlepšuje propojení se sebou, se svou vitalitou a svým pocitem naplnění.

4.5.2. Hra

Obrazem dobré pulzace a propojení s esencí může je v dětském věku HRA.

Hra je nezbytnou součástí dětského vývoje a má široký dopad na různé oblasti života dítěte. Je přirozenou aktivitou nejen všech dětí, ale i savců, přináší jim potěšení a radost a touha po ní je hluboce zakořeněná (Duše a tělo, P. Špeldová, 2022). Prostřednictvím hry děti rozvíjejí své kognitivní schopnosti, emoční inteligenci, sociální dovednosti a fyzickou zdatnost. Hlavně v předškolním období je nesmírně důležitá, obzvláště symbolická hra – jako propojení, pulzace mezi všemi třemi vrstvami **endodermu**: obrazy a fantazie, řeč, **ektodermu**: prožívání a přehrávání emocí spolu s rozvíjením vztahů a **mezodermu**: aktivně zapojené tělo a pohyb. A to všechno vychází z přirozených impulzů, v energetickém flow, tvořivosti, spontaneitě, lehkosti a radosti. Děti vyjadřují své vnitřní světy prostřednictvím hry a pohybu. Teoretické koncepty a výzkumy zdůrazňují, že podpora hry v dětství je klíčová pro zdravý a harmonický rozvoj osobnosti. Freud věřil, že hra umožňuje dětem vyjadřovat své **nevědomé touhy**, **Hra je prostorem, kde je možné vyjádřit obavy a konflikty** v symbolické formě, ventilovat emoce a má katarzní účinek.

5. VÝVOJ a PODPORA JAKO POTŘEBA – inspirace z PBSP

Pesso - Boyden System Psychomotor je směr s pohledy velmi blízkými biosyntetické psychoterapii. PBSP považuje podporu za jednu ze **základních potřeb**. Mezi ně patří **potřeba bezpečí, místa, podpory, péče a limitů**.

Člověk je jako jeden z mála tvorů plně závislý na podpoře a péči druhé osoby po dobu několika let. Od samého začátku života potřebujeme, abychom na to, co se v nás děje, dostali dobrou, pasující odpověď. Potřebujeme od malička zažívat, že když dáme něco najevo, tak rodiče si toho všimnou a jejich reakce na nás nám přinese uspokojení. Jenom tak můžeme zažít, že má kontakt s druhými lidmi smysl. Naplnění základních potřeb zažíváme nejprve na tělesné rovině a čím jsme starší, tím dál více symbolicky.

5.1. Podpora a opora jako tělový a emoční zážitek

Dítě přichází na svět z prostředí v děloze, kde je ponořeno do plodové vody a zažívá "stav beztlíže". Potřeba podpory je zpočátku převážně Základní zážitek podpory dostáváme už v prenatálním období, kdy jsme drženi děložní stěnou zespoda a nadnášeni plodovou vodou. Porodem se velmi zásadně mění zážitek podpory, musíme se náhle vyrovnat s tím, že cítíme váhu vlastního těla – s **gravitačním šokem**. Podpora poskytuje a zprostředkovává pocit o existenci „dna“ a země. Potřeba podpory souvisí se všemi zážitky spojenými s odlehčením, opíráním se, odražením se od něčeho, se stabilitou a schopností stát na vlastních nohách, s tíhou a lehkostí. Potřeba podpory spočívá ve všech podnětech, které v dětství dostáváme odspodu nahoru, jež působí proti zemské tíži. Jako děti jsme nošeni, chováni, houpáni, zvedáni. Potřebujeme tělově „nasávat“ podporu, abychom se mohli začít postupně držet sami, naučili se sedět, stát a chodit.

Děti milují, když mohou skákat do náruče rodičů, vyhledávají různé pohyby, které souvisejí se skákáním po všem co pruží - třeba na posteli, nebo zážitky s tím, co je nadnáší, co se s nimi houpe nebo točí - houpačky, kolotoče, hry typu „takhle jedou páni...“. Děti vyhledávají situace, ve kterých mohou prožívat zážitek náhlé ztráty podpory a jejího rychlého získání, např. když tatínek dítě vyhodí do výšky a pak ho chytá.

5.2. Podpora na symbolické úrovni

Podpora zaměřená na získávání sebedůvěry a samostatnosti. Posilování sebedůvěry a samostatnosti je realizováno na úrovni aktivní interakce. Podpora **ve správný čas na správném místě** podněcuje v dětech učení, tvořivost, samostatnost a důvěru. Podpora je pro náš vnitřní růst důležitá, díky ní prožíváme život bez omezení, naplno projevujeme emoce, vyjadřujeme postoje a názory, svobodně se rozhodujeme.

Dítě nejprve spočívá v děloze, později ho drží ruce dospělých a dále zažívá oporu stále více symbolicky tím, že za ním rodiče stojí a pomáhají jeho růstu.

5.3. Jak podporovat?

Pro získávání zkušeností s podporou záleží i na tom, zda a jak jsou děti zvedány a podporovány, když upadnou, jestli s klidem a pochopením nebo našťvaně a netrpělivě. Opora rodičů je důležitá při učení se jízdy na kole, plavání, různých sportech a pohybových dovednostech. Při všech pro dítě nových činnostech je potřeba přiměřené asistence rodičů. Rodiče rozvíjejí aktivitu dítěte, když mu ukazují, jakými způsoby může něčeho dosáhnout.

Když dítě vyrůstá, forma podpory se mění adekvátně k věku ve více symbolickou podporu třeba ve formě slovního povzbuzení. To jsou všechny situace, kterými dáváme dítěti najevo: „Stojím za tebou, držím ti palce, podržím tě, když ti to nepůjde, neboj se to zkusit.“ Nebo když se dítě ocitne v průšvih, tak mu dáme najevo: „Jo, je to rošťárna, ale pořád jsi můj kluk“. Podíváme se povzbudivým pohledem, usmějeme se, uděláme gesto, mrkneme, poklepeme povzbudivě na rameno. U většího dítěte je důležité, jak podporujeme jeho nadání a záliby, zda mu pomáháme najít svojí vlastní cestu, vidíme jeho silné stránky a dobře odhadujeme co zvládne a co ne. Podpořit znamená vidět co dobrého v dítěti je, co mu jde snadněji a co ho baví víc než jiné věci.

S potřebou podpory souvisí, jak nakládáme s chybami, které dítě udělá. Důsledkem nasycení potřeby podpory je schopnost dítěte učit se podporovat krůček za krůčkem posléze adekvátně samo sebe, fyzicky i emočně. Je-li dítě podporované, aby dělalo to, co je baví, a dáme mu možnost experimentovat bez ohledu na chyby, naučí se postupně čemu říkat ano a čemu říkat ne, tvořit podle svého, hledat a rozvíjet svoje „já“. A to je důležité, protože podpora je nejenom věci ustát, ale také **nacházet vlastní zdroje**.

5.4. Nedostatek a nadbytek podpory

Potřeba opory by měla být naplněna vyváženě a přiměřeně, ani moc ani málo, a ve správném příslušném období.

Přílišná podpora přináší závislost a nesamostatnost. Děti pak příliš spoléhají na rodiče a ke všemu je potřebují. Hyperprotektivní rodiče se velmi snaží být „dobrymi rodiči“, a proto třeba nosí děti v šátku co nejdéle. Tyto děti pak mají problém, že nejsou včas puštěny na zem a mohou být podrážděné a vzteklé, protože již nepotřebují tolik podpory, spíše naopak – více autonomie. Totéž platí v dospívání, příliš ochrany a podpory, v době, kdy Některé děti jsou příliš dlouho a často v náručí rodičů a nenaučí se tak pohybovat mezi ostatními dětmi, protože maminka jim to nedovolí. Rodiče, kteří dělají vše za dítě, mu tím také neposkytují dobrou podporu, aby se naučilo zvládnout věci postupně samo. Děti z rodin s přehnanou podporou získávají pocit, že nemohou

stát na svých nohou a musí zůstat na druhých závislé, z čehož se stejně jako dítě, které nedostávalo dostatek podpory, snaží buď vymanit nebo se tomu podvolí.

Co není podpora. Opakem podpory je, když nás někdo **sráží, ponižuje, kritizuje** nebo **zesměšňuje**. Špatnou podporou je **nutit** dítě do něčeho, co nesedí jeho povaze nebo ještě neodpovídá jeho schopnostem. Ztrátou podpory je, když dítě zůstane samo bez pomoci nebo když je v situaci, které nerozumí – není podporováno dostatkem informací, např. o tom co se bude dít. Nedostatečnou podporou je, když chceme, aby se dítě naučilo něco samo a neukážeme mu jak. Nebo když chceme, aby předvedlo před ostatními něco, co ještě nezvládne. Opakem dobré podpory je dávání za vzor někoho jiného, nerespektování individuality dítěte. To, co jde naprosto proti podpoře je například **zrada** – když nedodržíme něco, co jsme slíbili a je to pro dítě důležité, anebo vyzradíme něco, s čím se nám svěřilo.

Děti nedostatečně podporované rodiči se při každé zátěži snadno a rychle vzdávají. Neumějí složitější úkoly dotáhnout, setrvat u nich. Neumí odolávat tlaku, snadno kolabují a podvolují se, neumějí si říci o pomoc a odhadnout co samy zvládnou a co už ne. Často se nudí, protože se neumějí samy zabavit.

Některé děti, které zažívaly opakovaně a dlouhodobě, že nebyly podporované, po čase rezignují a berou to tak, že podporu nemohou čekat od druhých. Naučí se spoléhat na sebe a podporovat se samy jako kompenzací toho, co od druhých v interakci nedostaly. Takoví lidé v dospělosti potom hodně spoléhají jenom sami na sebe a to nejen v těžkých chvílích, ale vlastně pořád. Energeticky se u nich projevuje obava, že kdyby povolili, zkolabují, protože nebude nikdo, kdo by je podpořil. A mohou naopak žít v domněnce, že je jejich povinností podporovat především druhé. V oblasti mezodermu: na fyzické rovině se může projevovat určitou ztuhlostí, rigiditou, zvýšeným svalovým tonusem – svaly jsou dlouhodobě zaťaté, protože člověk musí „držet“. Někdy může být oporou dopadnout až na dno – teprve tam se lze od něčeho odrazit, opřít se. Jiný člověk s oslabenou potřebou podpory se naopak dlouho nedokáže zhroutit, protože stále drží. (Podle materiálů a přednášek Yvonney Lucké a Luboše Koblého)

6. Podpora a vývojové úkoly v dětství

Protože ve své terapeutické praxi pracuji především s dětmi a dospívajícími, je pro mě naprosto nezbytné vyznat se ve vývojových obdobích dětského věku spojených s různými vývojovými úkoly. Znat vývojové úkoly se hodí i při práci s dospělými, protože nezřídka se v psychoterpii vracíme s klientem k obdobím, kde byl nějaký deficit, klient neměl dostatek podpory a doplňujeme, dosycujeme tuto oblast. Jedním z takových konceptů, který zachycuje celý život až do dospělosti je

6.1. PSYCHOSOCIÁLNÍ VÝVOJ dle Erika Eriksona.

Erik Erikson, významný představitel vývojové psychologie, vytvořil teorii psychosociálního vývoje, která zdůrazňuje, že zdravý psychický vývoj dítěte závisí na úspěšném zvládnutí jednotlivých psychosociálních stádií. Každé z těchto stádií je charakterizováno určitým konfliktem či vývojovým úkolem, který dítě musí vyřešit, aby si osvojilo nové schopnosti a dovednosti.

1. Důvěra vs. nedůvěra (0–1,5 let) V prvním stádiu života dítě potřebuje pocit důvěry a bezpečí, který je základem pro pozdější vztahy a emoční stabilitu. Podpora v tomto období spočívá především v citlivé péči ze strany primárního pečovatele, která zahrnuje adekvátní reakce na potřeby dítěte – krmení, utěšování, fyzický kontakt. Dítě zažívající konzistentní a láskyplnou péči, si osvojuje pocit důvěry ve svět a v sebe samo. Naopak nedostatek této péče může vést k pocitu nedůvěry, který se může negativně projevit v pozdějším sociálním vývoji.

2. Autonomie vs. stud (1,5–3 roky) Ve druhém stádiu se dítě učí základní nezávislosti, jako je ovládání tělesných funkcí (např. zvládání čistoty) a rozhodování o drobných záležitostech. Podpora zde spočívá v poskytování prostoru pro samostatné jednání, zároveň ale i v nastavení pevných hranic, které dítě chrání před přetížením. Podpora samostatnosti rozvíjí pocit autonomie a sebevědomí, zatímco nadměrná kontrola nebo trestání neúspěchů může vést ke vzniku pocitů studu a pochybností o sobě.

3. Iniciativa vs. vina (3–5 let) Dítě v tomto období objevuje svět prostřednictvím hry a sociálních interakcí. Rozvoj iniciativy je podporován možností objevovat, klást otázky, přijímat úkoly a experimentovat s novými aktivitami. Důležitá je také pozitivní podpora při neúspěších, která napomáhá zvládnutí pocitů viny. Podpora v tomto věku zahrnuje také emoční podporu při řešení konfliktů a rozvoj schopnosti sebeovládání.

4. Pracovitost vs. méněcennost (6–12 let) Toto období, které Erikson nazývá "stadiem pracovitosti", je charakterizováno potřebou dítěte rozvíjet své dovednosti a získávat uznání za své úspěchy. Podpora v této fázi se zaměřuje na vzdělávací a sociální podporu, a to jak ze strany rodiny, tak i školy. Je důležité, aby dítě zažívalo úspěch v různých aktivitách a cítilo se kompetentní. Pokud dítě opakovaně selhává, může vzniknout pocit méněcennosti, který ovlivní jeho sebeúctu a schopnost zvládat výzvy v pozdějších fázích života.

7. Podpora v pubertě a dospívání

Pubescence a adolescence je specifické dynamické a turbulentní období, které si zaslouží speciální kapitolu, protože může být velmi komplikované. Nejvíce klientů, se kterými terapeuticky pracuji, je právě tohoto věku. V každém případě je to období plné změn a má výrazný kreativní potenciál. Každý pubescent a adolescent potřebuje

dostatek podpory, opory a důvěry, aby se mohl posunout dál, do dospělosti, bez výraznějších ztrát a s objevením vlastních kompetencí a zdrojů. Z dítěte se postupně stává mladý dospělý, s novou identitou, svým pohledem na svět, dospívání a adolescence je taková přechodová fáze „**middle ground**“, než vstoupí do další etapy zrání. A middle ground je taková šedá zóna bez dobrého groundingu – to staré už nefunguje, a to nové ještě nevzniklo nebo není dostatečně usazené. Je to období hledání.

Podle Erika Eriksona dospívající stojí před vývojovým úkolem: **Identita vs. zmatení rolí (12–18 let)** V období dospívání se jedinec snaží nalézt svou vlastní identitu a místo ve společnosti. Toto stádium je charakterizováno hledáním odpovědi na otázky jako "Kdo jsem?" a "Kam patřím?". Dospívající experimentují s různými rolemi, hodnotami a přesvědčeními, aby si vytvořili jedinečný sebeobraz.

Charakteristikám období puberty a adolescence z hlediska neurobiologie, psychologie a vývoje mozku se velmi podrobně věnuje Daniel Siegl ve své knize **Rozbouřený mozek** (2016).

7.1. Neurobiologický pohled

Z hlediska neurobiologického během puberty dochází k zásadním strukturálním změnám v mozku. Zejména **prefrontální kortex**, který je zodpovědný za racionální myšlení a kontrolu impulzů, prochází významným vývojem, ale dozrává až v pozdější adolescenci. Mozek dospívajících prochází procesem **reorganizace synapsí** - tzv. "prořezávání" synapsí – méně používané spoje se oslabují, zatímco více používané se posilují. Tento proces přispívá k vytváření efektivnějších a stabilnějších mozkových sítí. V dospívajícím mozku se **zvyšuje citlivost na dopamin**, což vede ke zvýšené touze po nových zážitcích a odměnách. Spolu se změnami v hormonální rovnováze to také vede k silnějším emočním reakcím.

Dospívající projevují zvýšenou touhu po nových zážitcích a vyhledávají situace, které jim přinášejí vzrušení. To podporuje kreativitu a inovaci, ale také může vést k rizikovému chování. Zásadní roli v tomto období hraje sociální kontakt. Dospívající se více orientují na vrstevníky a často se distancují od rodičů. Siegel zdůrazňuje, že tato sociální angažovanost je nezbytná pro rozvoj schopností spolupráce a komunikace. Adolescence podporuje kreativitu a experimentování. Zkoumání nových nápadů, myšlenek a hodnot je přirozeným důsledkem změn v mozku a podporuje osobní růst.

7.2. Možnosti podpory v dospívání

V tomto období je důležitá **emoční podpora a porozumění**: Rodiče a pečovatelé by měli naslouchat dospívajícím bez odsuzování, poskytovat jim prostor pro vyjádření

názorů a pocitů. Neméně důležité je **respektování autonomie**, umožnit dospívajícímu dělat vlastní rozhodnutí a nést za ně odpovědnost, ale zároveň poskytnout bezpečný prostor pro růst. To posiluje sebevědomí a schopnost seberegulace. Naučit se zvládat silné emoce je zásadní dovednost, kterou je třeba rozvíjet v období adolescence. **Poskytování příležitostí k sebepoznání** může podpořit zapojení do různých aktivit, jako jsou sport, umění nebo dobrovolnictví, které umožňují objevovat osobní zájmy a schopnosti. **Otevřená komunikace o hodnotách a přesvědčeních:** Diskutovat o etických otázkách, společenských problémech a osobních cílech, což pomáhá dospívajícímu formovat vlastní identitu.

8. Potřeba podpory v dospělosti

V dětství potřebujeme, aby převažovalo přijímání podpory od okolí, abychom hlavně dostávali od rodičů. Teprve později se díky této zkušenosti postupně učíme dávat sami sobě, například sami sebe dobře podporovat ve svých cílech. Dá se říci, že pokud nám byli rodiče dobrou oporou, dokážeme se potom v dospělosti dobře opřít sami o sebe i o své blízké. V zátěži dokážeme rozeznat, co ještě ustojíme a kdy naopak potřebujeme pomoc.

V průběhu vývoje si budujeme vnitřní oporu (**vnitřní autoritu**), takovou sbírku vnitřních zdrojů a schopností, na které se můžeme spolehnout při zvládání výzev a těžkých období během svého života. **Sebevědomí** umožňuje jedinci věřit ve své schopnosti a **sebeúcta** pomáhá člověku cítit se hodnotným i v případě neúspěchu. Zdravé sebevědomí se utváří prostřednictvím zkušeností a pozitivní zpětné vazby od okolí a stává se klíčovým zdrojem vnitřní opory v dospělosti. V průběhu dospělosti je důležité rozvíjet sebepoznání a sebereflexi. Hluboce pochopit a vidět vlastní silné a slabé stránky, emoce, potřeby a motivace. To, co do života velmi hodí, je **psychická odolnost**, schopnost zvládat a přizpůsobit se těžkostem, nezdarům a stresovým situacím. Osobní hodnoty a smysl života pomáhají jedinci orientovat se v životě, stanovit si smysluplné cíle a udržovat integritu. Jsou základem vnitřní opory, protože **smysl života** je hluboký pocit, že naše existence má nějaký cíl nebo význam. Schopnost adaptace a flexibility jsou důležité v dnešním rychle se měnícím světě, kde je nutné neustále čelit novým situacím a problémům.

8.1. Dospělost z hlediska vývojových úkolů E. Ericksona

V první třetině dospělého života jsme podle Ericksona postaveni před vývojový úkol **Intimita vs. izolace (20–40 let)** V rané dospělosti je hlavním vývojovým úkolem navázání hlubokých a smysluplných vztahů, které zahrnují intimitu, závazky a vzájemné porozumění. Pokud jedinec nenalezne adekvátní podporu nebo je

opakovaně odmítán, může se uzavírat do sebe a zažívat pocity izolace, což negativně ovlivňuje jeho emoční pohodu.

Důležitým krokem ve vývoji je věnovat se i potřebám druhých, např. vlastních dětí. Podle Ericksona se potkáváme s vývojovým úkolem **generativita vs. stagnace (40–65let)**

V tomto stadiu se člověk zaměřuje na předávání zkušeností, výchovu další generace a aktivní příspěvek společnosti. Generativita zahrnuje nejen výchovu dětí, ale také produktivní práci a zapojení se do komunity. Nedostatek této podpory nebo pocit nevyžitosti vede k stagnaci, prázdnotě a nespokojenosti s dosavadním životem.

Když jsme nebyli dostatečně podporováni v dětství, potřebujeme více podpory od okolí v dospělosti, anebo si naopak o podporu vůbec neumíme říkat. Pozitivní zpráva je, že zdravý potenciál, nastavení na to dostávat pro svůj vývoj ty správné věci, máme k dispozici celý život a nikdy není pozdě na dosycení našich potřeb. Například se můžeme v dospělosti naučit přijímat podporu od druhých, říkat si o ni a sami sebe lépe podporovat, přestože jsme nezažili plnou oporu u svých rodičů. Naštěstí psychoterapie nabízí cestu ke změně, skrze nové porozumění, nový tělový a emoční zážitek.

Nedostatečně rozvinutá potřeba podpory se může projevit v dospělosti v situacích zátěže, často spojené se zradou či ponížením. Když se lidé v dospělosti náhle nemají o koho opřít, protože je někdo opustil, zemřel, zradil nebo podrazil, snadněji ztrácejí půdu pod nohama. Hůře se vyrovnávají s tím, že najednou nemají to, na co se spoléhali. Ztráta podpory se potom může podílet na vzniku životní krize. V náročné situaci se nedostatek podpory může projevovat tělesnými projevy, často vypadajícími jako neurologický problém – nevolnost, zvracení, motání hlavy, narušený pocit rovnováhy, poruchy koordinace, dezorientací a zmatkem...

Téma podpory bývá často důležité u potíží se závislostí – alkohol i mnohé drogy, stejně jako některá analgetika, přinášejí pocit lehkosti. V období krize, nemoci či v náročné životní situaci můžeme potřebovat zažívat podporu zase více fyzicky. Potřebujeme objetí, přidržení za ruku, položení hlavy na rameno druhého (Lucká Y. & Koberle L., PBSP přednášky).

9. Podpora ve stáří

V pozdním věku se vnitřní opora stává klíčovou při vyrovnávání se se stárnutím, zdravotními problémy a ztrátou blízkých. Výzvou je přijmout změny a nadále vést smysluplný život. V této fázi může být vnitřní opora posílena životními zkušenostmi, moudrostí a schopností najít smysl i v těžkých chvílích. S přibývajícím věkem přichází na řadu opět podpory a opory fyzického rázu – hůl, berle, chodítko, naslouchadlo, potřeba péče.

Podle Ericksona čelíme ve stáří tomuto vývojovému úkolu: **Integrita vs. zoufalství (65 + let)**

V pozdní dospělosti je podle E. Ericksona hlavním úkolem smíření se s vlastním životem a nalezení smyslu ve zkušenostech, které člověk prožil. Pocit integrity pramení z toho, že jedinec vnímá svůj život jako naplněný a smysluplný. Pokud však chybí reflexe nebo člověk pociťuje, že svůj život neprožil naplno, může se objevit zoufalství, lítost nad promarněnými příležitostmi a strach z blížícího se konce.

Čím jsme starší, potřebujeme podpory spíše symbolické a také můžeme se opírat nehmotně – o víze, víru, spiritualitu. V závěrečné fázi života s konfrontací se smrtí nás může držet či podpírat víze, že se vkládám do rukou Božích nebo víze, že se vracím do země. V hospicových nebo paliativních službách je důležitá opora zvenku, aby umírající mohl uvolnit svoji energii z těla a pustil ji, v míru odešel. Koloběh života se tak uzavírá. Na počátku potřebujeme intenzivní podporu druhých, v průběhu dospívání a dospělosti se učíme podporovat sami, později oporu a podporu poskytovat druhým, abychom ji koncem života zase potřebovali umět přijímat.

10. PODPORA A OPORA V BIOSYNTETICKÉ PSYCHOTERAPII

Základním nástrojem biosyntetické terapie je vztah mezi klientem a terapeutem a samotné tělo terapeuta (Boadella, 2017). Pomocí naladění se na klienta umožňuje cítit emoce, napětí, pulzaci klienta – dochází zde k rezonanci, která je důležitým detektorem, jak dál s klientem pracovat. Zásadní je dobrý kontakt.

Porozumět dětskému vývoji pomáhá k tomu, abychom pochopili a viděli, ve kterých fázích vývoje nebyl dostatek podpory nebo byla poskytována nevhodným způsobem. To, co děláme v terapii, je že napravujeme – doplňujeme, podporujeme ty oblasti, vývojová stadia, kde byl nějaký deficit. “Terapeutický kontakt musí dosytit to, co chybělo v prvotních vztazích: propojení vnitřku s vnějškem” (Boadella, 2017). “S pomocí toho, že rekapitulujeme jednotlivé stupně vývoje a vracíme je na scénu v nové podobě, se klientovi může podařit měnit vzorce sebeprožívání a interakce, skrze které dosud potkával svět.” (Boadella, 2013)

V biosyntetické psychoterapii se můžeme podívat na oblasti, kde poskytujeme jako terapeuti podporu z pohledu různých pater. Přičemž jednotlivá patra se různě propojují a místy prolínají:

10.1. Founding

Founding nám říká, že patřím k rodině, včetně všech jejích darů a akceptace toho, že jsme součástí tohoto systému. Říká nám, odkud pocházíme, kdo jsme z hlediska našich rodových kořenů, zvyků, příběhů. Může obsahovat různé rodové zátěže, ale také pozitivní předávané zkušenosti, které našim předkům pomohly zvládnout těžké časy. David Boadella je nazývá jako zděděné zdroje, které nám umožňují zvětšit náš evoluční potenciál, vyléčit se z nějaké nemoci, traumatické situace” (Boadella 2009).

Podpora v této oblasti znamená dívat se na funkční vzorce, rodové coping mechanismy v těžkých časech, kolektivní nebo rodovou moudrost, ritualizované společenské aktivity, které podporují možnost věřit, že v dobrém kontaktu, v blízkosti s druhými lze zvládnout téměř všechno.

10.2. Grounding

Grounding souvisí s vnímáním našeho těla, s tím, jak používáme tělo k pohybu, s napětím a uvolněním v těle, a také s tím, jak jsme zakotvení v tom, co děláme a jak jsme uzemnění ve svých vztazích, včetně vztahu k sobě.

Dítě bylo kdysi uzemněno v těle matky, uzemňovalo se sáním, očním kontaktem, drželo se a bylo drženo matkou. “ Protože u mnoha lidí probíhal proces uzemňování nesprávným způsobem, patří k terapeutické práci tvorba nových zážitků v kontaktu se zemí” (Boadella, 2013).

Grounding je jedním z hlavních terapeutických prostředků v biosyntéze. Když nabídneme tělu podporu, může povolit veškeré zbytečné napětí, bloky a obnovit pulzaci energie. Dobře se opřít, uzemnit, je to, co můžeme nabídnout jako základ práce s tělem. Přitom je ovšem důležité tento proces prohlubovat a všímat si, jak člověk organizuje svůj životní prostor a svůj život. Pomáhat mu najít jeho vnitřní základ, jeho jistotu. To je zdrojem vlastní léčivé síly, která umožňuje integrovat nové zkušenosti a oživovat. V terapii hledáme dobré místo, kde se můžeme opřít nohama, zatížit zátěžovými polštáři. Dobře se opřít o židli nebo křeslo, můžeme pracovat s podporou či oporou celého těla, plus dotykem, zvědomováním, co takové prožitky uvnitř nás aktivují.

V terapii můžeme pracovat s klienty v leže, s horizontálním groundingem, který nás vrací do dob, kdy jsme byli malými dětmi. Můžeme poskytovat oporu v různých částí těla. Zažít uzemňování určitých částí nám přináší propojení s různými oblastmi a tématy. Někdy může práce spočívat v pomalé vertikalizaci ve vlastním tempu, obzvláště u klientů, kteří byli, urychlení, nezažili možnost vertikalizace ve vlastním rytmu a tempu, je tento prožitek léčivý.

Sama mám zkušenost z vlastní terapie, kdy jsem se téměř celou hodinu pomalu dostávala z lehu do stoje, jako intenzivní tělový prožitek v absorpční kvalitě, bez tlaku zvenku, s čekáním pouze na své impulzy, které vycházejí z mezodermu a endodermu. Tento zdrojový zážitek byl umocněn tím, že jsem na něj nebyla sama, byl podpořen mojí terapeutkou, která byla celou dobu přítomná a pozorně sledovala a jemně a citlivě podporovala různé oblasti mého těla. A já jsem prožila, jak je důležité propojit se s vlastním rytmem a časováním. Jaké jsou kvality v tělovém prožívání, když tam není tlak okolí a spěch.

Podporu můžeme poskytnout v sedě, například oporu o záda, o křeslo, o zeď, ale i my – terapeuti se můžeme opřít o klienta, poskytnout mu podporu. Takový typ podpory někdy dělám se svými teenage klienty, když potřebují porozumění a mluvit o věcech, kdy se stydí, nebo cítí nekomfortně a je jim příjemné, že nemáme přímý oční kontakt. Takový typ podpory je možné poskytnout v momentě, kdy máme vybudovaný pevný terapeutický vztah a kdy můžeme jít do přímé fyzické blízkosti.

Podepřít ve stoje znamená podpořit vertikalizaci, vertikální grounding – přeneseně schopnost “stát na vlastních nohách”, být kompetentní, ustát různé situace a životní výzvy. Vertikalizovaná páteř souvisí s vytvořením identity, opíráním se o všechny patra. “Páteř je hlavní integrativní osou těla.” (Boadella 2009)

V terapii můžeme také odkládat jednotlivé části těla, což podporuje pocit, že jsem nesen, nemusím držet, můžu odložit zátěž. Velmi dobře funguje, když terapeut stojí vzadu za klientem a svými rukama podrží ruce klienta, případně mu je lehce pomáhá pohybovat směrem vzhůru.

Kazuistika: pohyb, který symbolizuje křídla a let, jsem dělala se svou dospívající klientkou (18 let), když jsme řešily téma separace od rodičů. Bylo to v situaci, kdy potřebovala podpořit v "rozletu", v tom, že si o některých věcech může rozhodnout sama, udělat krok, po kterém touží, zkusit vykročit do neznáma, do nejistoty. Takový zážitek expanze, šance otevřít se novým možnostem, ji podpořil na tělové úrovni a zmírnil její obavy.

Při přetížení, zahlcení velmi dobře funguje odložit hlavu. Sama mám tento druh podpory velmi ráda.

Kazuistika: 16ti letá klientka byla zahlcená nepřehlednou situací doma, zmatená a ve vnitřních konfliktech. V takových situacích měla obvykle tendenci se odpojit nebo ji rozbolela hlava. Nebyla schopná propojit se s pocity, cítila jen zmatek a přehlcení. Nabídla jsem, že jí můžu podržet na chvíli její hlavu. Bylo evidentní, jak klientka postupně pouští napětí, pomalu se uvolňuje. Nakonec se nakonec rozplakala, mohla se propojit se svými hlubšími emocemi.

10.3. Centering

Centering je podle Davida Boadelly druhým důležitým terapeutickým postupem. Spojujeme ho se zrozením, souvisí s naším středem a naší silou, s procesy, které provází změny, vlastním porodem a s prostorem, který si můžeme dát a souvisí s absorpcí a pulzací. Centrováním se v terapii snažíme o nastolení rovnováhy mezi naším sympatikem a parasympatikem, obnovení funkčního rytmu, nastolení emoční rovnováhy a harmonického dechu (Boadella, 2013).

Dech se může stát oporou v mnoha emočně náročných situacích. "Vzhledem k tomu, že dech je podstatou života a souvisí s jakýmkoli emočním projevem, představuje práce s dechem základ terapie. Tím, jak člověk dýchá, nám sděluje, jak prožívá rytmus a vnitřní pohodu, nebo naopak, jak projevuje stres, nepokoj, tlak, či nedostatek pocitu spokojenosti." (Boadella 2013)

Dech je způsob, jak se dostat rychle k emocím, přes dech pracujeme s krizovými situacemi, silnými emocemi, panickými poruchami. Dech ovlivňuje činnost parasympatiku a přes dech se můžeme dobře zklidnit. Prodlužování výdechu, zapojování bránice, dobrá dechová vlna, je velmi podpůrná pro přeladění do parasympatického režimu absorpce, propojení se se svým středem a se svými pocity. Vědomá práce s dechem kotví naši pozornost a kotví nás v sobě.

Ukázka terapeutické práce: Velmi oblíbená technika, kterou používám s dětmi nebo dospívajícími je položit si jednu ruku na břicho a druhou na hrudník, podpořit svým dotykem tato místa, aby si je plně uvědomovaly, a snažit se propojit tyto místa dechem. Většinou dojde brzy ke zklidnění a přeladění se do vnitřního prostoru. A pak můžeme dále v imaginaci pracovat s vnitřním prostorem. Například vytvořit bublinu bezpečí s polopropustnou membránou, do které je možné nadechnout všechny možné zdrojové aspekty, pocity, vlastnosti (například uvolnění, odvahu, bezpečí, radost...) a vydechnout z bubliny to, co nechceme, co nám neslouží dobře (strach, pochybnosti o sobě, nároky, kritiku...) Do bubliny je dokonce možné pozvat si podpůrnou imaginární bytost, aby se tam dítě necítilo samo a mělo pocit ochrany.

S dospívajícími často pracuji s představou vnitřní osy, která slouží jako opora pro vycentrování, s představou stromu s pevnými kořeny, pružným kmenem a korunou, která směřuje k nebi. Tyto kreativní obrazy podporují sílu, pocit kompetentnosti a propojují jednotlivé části těla.

10.4. Bounding

Bounding se zaměřuje na téma hranic, dobrého místa v sobě i ve vztahu k druhým. Téma moci a ovládání a také s tím, jak dokážeme zacházet s konflikty a schopností spolupráce. Týká se tématu teritoriality a submise a dominance. Ale i tématu agrese, má silný vegetativní náboj a snadno přejde do hněvu nebo úzkosti. Potřeba dobrých hranic, limitů je klíčová a dětském věku a dospívání se velmi hlásí o slovo díky narůstající autonomii.

S dospívajícími často zkoumáme, jak vypadají jejich hranice. Pomocí barevných provázků a bavlnek nebo různých předmětů je nechávám udělat kolem sebe kruh hranic – jak je klienti vnímají a prožívají vůči rodičům, spolužákům, kamarádům, vzdálenějším osobám. Je pak velmi dobré se o tom bavit a zvědomovat, kde a jak si hranice drží, nebo je mají propustné či naopak nepružné.

Jak můžeme podporovat hranice: Tělová práce velmi dobře pomáhá uvědomování si svých fyzických hranic – nadechneme do břicha, hrudníku, do stran, dopředu a dozadu, zkoumáme, kde je nám v těle dobře a můžeme pocít rozšířit do dalších částí těla. S menšími dětmi funguje válení se na zemi, někdy říkám instrukci: Jako bychom byli pytel plný vody a voda se rozlévá do všech záhybů a my chceme všechny ty záhyby zaplnit vodou – výborné cvičení na uvolnění, grounding a vnímání hranic svého těla. A baví je to.

Popora vyjádření agrese může být slovní, na tělesné rovině ideálně v režimu detotalizace – jasně ohraničeném způsobu, jak ji vyjádřit – 3x bouchnu do polštáře plnou silou, zmáčknou prsty na 30% své síly, vzteku. Střílíme pomyslnou pistolkou na předem určený terč, nebo natahujeme neviditelný šíp v luku a snažíme se zasáhnout

cíl. Klient hodí plnou silou na zem zátěžový polštář. Flusačka z verzatilky a kousky papíru je oblíbená činnost, jak vydat kanalizovanou agresi. Foukání do papírových kuliček, takový souboj přetlačování na stole je také pro děti dobrou zábavou provázenou uvolněním agrese. Zapřít se do rámu dveří celou svou silou, vnímat hranice a pevnost protitvaru rámu dveří – to radím dospívajícím při velké vnitřní tenzi.

Kazuistika: Klientka (16let) s výrazně potlačenou agresí, často v pozici oběti, kdy si hodně stěžovala, často vyjádřovala svou bezmoc a nereagovala na konstruktivní řešení situace. V jedné sesi jsem jí podpořila, ať mluví sprostě. Odmítla agresi fyzicky projevit, to pro ni bylo moc, ale začala velmi sprostě nadávat a komentovat všechno, co jí štve. Byl to velký průlom v terapii, kdy jsme se konečně mohly dostat k tématu její agrese a otevřít možnosti další práce s ní.”

10.5. Holding

Holding je o potřebách být přijat a dobře držen. Holding je také o dotyku, kontaktu, držení a vzniku charakterových tendencí podle životních událostí a způsobu reagování na ně a vytváření v té době adaptabilních vzorců chování a prožívání. Dotyk je pro vývoj nezbytný, je jistým “senzorickým druhem potravy”, jak bylo prokázáno na deprivovaných dětech i zvířatech (Boadella, 2017).

Podpora v holdingu je o přijetí, kontejnmentu, který pro klienty v terapii držíme. O respektování jejich potřeb a doplňování, dosycování toho, co v průběhu života chybělo. O vytváření vnitřního groundingu a vnitřního holdingu a vyrovnáváním se s frustracemi. V orientaci, jak s tématem holdingu pracovat nám může pomoci znalost charakterových tendencí.

Podpora v rámci terapie při práci s tělem může být spojená s veškerými aktivitami spojenými s dotykem. Hledání vhodného kontaktu s klientem, zda použít dotyk uzemňující, vodní, vzdušný, ohnivý nebo jen v energetickém poli. V práci s dětmi a adolescenty je také důležité sledovat, v jaké fázi se vývojově nacházejí a respektovat to a podporovat je tak, aby mohli dobře touto fází projít – od původní symbiózy s rodiči, přes vývojově podmíněnou závislost, směrem k autonomii a nezávislosti. S dospívajícími není často možné jít do fyzického kontaktu, protože jsou ve fázi autonomie, vymezování se a potřebují svůj vlastní prostor.

10.6. Charging

Charging je téma související s vitalitou, pulzací energie – nabitím a vybitím, stažením a povolením. Charging je také o svobodě projevit, jak se mám, jak se cítím. Pokud to nemůžeme ukázat, energie může vytvořit blokády, především v oblasti pánve.

Patří sem i téma sexuality, ale je o zacházení s energií na všech úrovních. Podpora sebe ve vitalitě je hledání toho, co mi dělá dobře, co mi přináší potěšení. V terapii můžeme charging podpořit: vyjádřovat to, jak se cítím. Práce s pávní – v pávní je radost, dovolit si ji procítit. Pracovat s blokádami, které mohou být v pánevní oblasti, oblasti krku a ramenou. Sledovat a podporovat rytmy v životě, aktivitě a odpočinku, spánku a bdění – což může být u dospívajících velmi proměnlivá a často problematická záležitost. *Vhodné jsou veškerá pulzační cvičení podporující dobrou distribuci a zacházení s energií. Například chodit po místnosti a s nádechem otvírat dlaně a s výdechem je zavírat (jako medůza). Naladit se na rytmus dechu a spolu s ním jemně pracovat s pávní (například představa mísy a tekutiny v ní). Práce s kontaktem, dotykem, například podporou určitých částí těla (oblast beder, zadní část srdce, krku) kdy terapeut pulzuje jemným tlakem spolu s dechem klienta.*

10.7. Bonding

Bonding souvisí se vztahy, včetně vztahu k sobě. “Hluboce milovat a navazovat silné mezilidské vztahy má pro lidskou povahu zásadní význam. Základní funkcí srdečního centra je soucit.” (Boadella 2013). Reprezentuje ho oblast srdce a téma jeho otevřenosti, síly, plnosti, jasnosti, včetně tématu zraněného srdce. Učím se mít rád sám sebe a mít smysluplné vztahy. Patří sem zkoumání světa, rodinné vztahové vzorce, propojování vztahovosti se sexualitou. A bondingové styly: being, having, doing a sharing.

Je důležité terapeuticky vidět kapacitu srdce a historii klientových zranění, i to, kolik dobrých vzpomínek tam je. V období dospívání je tato oblast velmi aktivována – dochází k prvním zamilováním, platonickým láskám i různým experimentům, která přichází s probouzející se sexualitou, a také je zlomeným srdcím. V terapii je třeba tyto první důležité vztahy brát vážně a klienty podporovat, uznat hloubku jejich prožitků a obtíží. Pro lidi s uzavřeným srdcem fungují hapticky příjemné věci, kožešiny, kontakt se zvířaty.

Kazuistika: Klientka 51 let, velmi vážná, uzavřená a emočně odpojená, přišla kvůli psychosomatickým obtížím, konkrétně úpornému atopickému ekzému, který ji trápí už léta po celém těle. Bylo pro mě velkou výzvou navázat s ní dobrý kontakt, protože byla málo sdílná s minimální schopností vůbec projevit nebo reflektovat emoce. Průlom přišel poté, když jsem jí nabídla práci s obrazy – kreslenými kartami s nejednoznačnými obsahy. Zaujala ji karta, ve které viděla hrob a začala se zamýšlet nad tím, co ve svém životě už pohřbila. Ve smyslu svých zájmů, radostí, snů. Mluvila o ztrátách a o tom, co hezkého v životě přestala dělat. A rozplakala se. Sama tím byla velmi zaskočená, protože neplakala už léta. Karty jsem rozložila na jemný kulatý koberec, který milují mí dětští klienti, a velmi často si ho při hře hladí, malují do něj prstem. Je na omak hebký jako králičí kožíšek. Klientka si ho při práci s kartami začala koberec také hladit. A mluvila o tom, jak jí chybí v životě takové příjemné věci. Jak její

ruce spíše vyhledávají to, co svědí, dráždí a škrábou to, nehladí. A jak je jí milé a příjemné dotýkat se něčeho jemného, něžného. Sama přišla s kreativním obrazem, že si něco podobného pořídí domů a bude ruce zaměstnávat a utěšovat kontaktem s příjemným materiálem. Dotklo se to nejen klientčinych smyslů, ale i jejího srdce a možná nějakých raných zkušeností, jak ona sama byla dotýkána.

10.8. Sounding

Sounding “je kvalita rozezvučení, znamená vyjádřit hlasem to, co se odehrává v našem srdci” (Boadella, 2013). Zdravá komunikace je kreativní, jasně a volně umíme mluvit o tom, co cítíme a vnímáme. Sounding je forma groundingu, napomáhá uzemnění. Nezdravá forma je introjekce – kdy přijímám nekriticky názory ostatní, nebo projekce – připisuji ostatním vlastnosti, které nechci vidět u sebe. Zablokované centrum hlasu souvisí s velkými pocity viny a studu. “Dát svým pocitům hlas, postavit se a mluvit, je přirozeným právem člověka” (Boadella 2013). Řeč souvisí s dechem a s myšlením. Hlas matky může energetizovat nebo snižovat energii dítěte.

Podpora – můžu se opřít o svůj hlas, vyjádřit své potřeby, můžu se setkat s druhým v komunikaci, v dialogu. Podpora v dětství a dospívání – podporuji klienta ve vyjádření názoru, stojím za ním. Modeluji, jak se jasně a otevřeně vyjadřovat, jak být v dialogu. Humor pomáhá překonat stud a pocity trapnosti.

10.9. Facing

Facing nese téma kontaktu, o který se můžu opřít bazálně. Dokážu se dívat ven i do sebe, je spojený s vizemi, kontemplací, představitivostí a schopností vzhledu do situace. má vztah k čelení sobě i druhým (Boadella, 2013). Pohled tváří v tvář souvisí s kvalitou očního kontaktu a formami zrcadlení. Oční kontakt je “zrcadlo duše... Dobrý oční kontakt mezi matkou a dítětem představuje jakýsi pozitivní záblesk, otevírající možnost pozitivního zpětného odrazu”. Vidět a být viděn je základní podmínkou pro náš pocit Self (Boadella, 2017).

Dovednost terapeuta by mělo být rozpoznat, jak klient používá oční kontakt (defenzivní – kontrolující nebo kontaktní pohled) a pomoci mu čelit tomu, proti čemu se brání. Zajímá nás, jestli jsem schopný čelit svým vnitřním tématům, jak umím naslouchat sobě – to je základ pro to, jak umím naslouchat druhým, co mám tendenci nevidět, pomáhám druhým uchopit to, co mají tendenci nevidět

Podpora facingu: vidět klienta, dítě v jeho opravdových kvalitách. Nejprve dospělí musí vidět určité vlastnosti a zrcadlit je, aby tomu dítě mohlo uvěřit a přijmout je za svoje, identifikovat se s nimi. To můžeme doplňovat i v terapii. Důležité je nabízet vřelý pohled, vřelý kontakt, kde se můžeme potkat.

10.10. Crowning

Crowning souvisí s kontaktem mezi vnitřním a vnějším prostorem. Je spojený s otevřeností vůči něčemu většímu, co nás přesahuje. S tématem smrtelnosti a smrti, s oporou v rituálech, spiritualitou. Patří sem i témata synchronicity, paranormálních jevů.

Základem dobré spirituality je dobrý grounding, kdy neztrácíme kontakt s realitou. Crowning, spojený s temenem naší hlavy, je místo dovršení vývoje všech spodních čakr, místo na našem těle, kde se napojujeme na něco, co nás přesahuje. A také je to místo, odkud jdeme zase zpátky k první čakře (k foundingu).

Podpora crowningu - je dobré se dívat, jak stojím vertikálně, může zde pomoci odkaz na obraz stromu, dobré kořeny, otevřená koruna. Vertikální uzemnění nám říká, kam jdu v životě, proč jsem, proč tady. Můžeme podporovat integraci, to, co vnímáme nahoře, a přitom zůstat v realitě.

11. ZDROJE V PSYCHOTERAPII

Zdroje jsou všechno to, co nám v životě pomáhá, podporuje nás v cestě ke zdraví, co je zdravé, vitální a přináší energii. To, o co se můžeme opřít nebo kde cítíme podporu. Podle Davida Boadelly proces psychoterapie spočívá v péči. Terapeut poskytuje vhodnou péči, podporuje vytváření vhodného prostředí, které aktivuje možnosti sebeléčení klienta, potkává se s procesem jeho vyzrávání. (Boadella 2017)

Zdroje mohou být tělové – prožíváme je jako kontakt a propojování s částmi těla, kde cítíme živost, kde můžeme probouzet vitalitu, kde nevnímáme problém.

Zdroje prostředí – mohou to být malé, ale pro nás velmi významné objekty - strom, zvíře, květina - které pro nás mají speciální význam, dělají nám dobře.

Kulturní zdroje – hudba, tanec, umění, poezie se mohou stát katalyzátorem změny.

Historické zdroje (vzpomínky) - spočívají v obnově potlačených vzpomínek na pozitivní zážitky.

Zdroje představivosti – v oblasti, která nefunguje, kde je restriktivní obraz, si můžeme aktivně zdrojově představovat si, jaké by to bylo jinak, aby to pro klienta bylo dobré, podporovat transformativní zážitky.

Vztahové zdroje: Terapeutický vztah může být pro klienty někdy jediným fungujícím vztahem. Tento zdroj je třeba rozšířit k aktivaci i jiných vztahů v životě klienta, k znovuotevření mostů k odříznutým členům rodiny na novém základě.

Nežřídka se setkávám u dětí a dospívajících, že jejich domácí mazlíček je v určitých životních fázích jediným zdrojovým, podpůrným bodem v jejich životě, třeba v době, kdy jsou pro ně kontakty s lidmi příliš obtížné, nebo si léčí nějaké vztahové zranění z minula.

Kazuistika: *15ti letá klientka v době dospívání procházela velmi složitým obdobím a těžkými depresemi. Svět jí nedával smysl, rodinné prostředí bylo velmi komplikované a nepodpůrné. Podstoupila několik hospitalizací v psychiatrické léčebně, 3x se pokusila o sebevraždu. V této době pro ni bylo téměř nemožné hledat a vidět jakékoli zdroje v životě, byla sociálně izolovaná a neschopná fungovat ve vztazích. Jediný funkční vztah byl zřejmě náš terapeutický. Bylo pro ni jednodušší navázat vztah se zvířaty, měla doma křečka, ale vždy si moc přála psa. Brala jsem někdy svého psa do terapeutických hodin a viděla jsem, jak vnitřně pookřeje, roztaje, jak se dokáže navázat, povolit napětí. Po letech přesvědčování rodiče souhlasili a pořídili jí jejího psa. Od té doby se něco velmi výrazně změnilo - navázala se na něj emočně, zároveň se v ní probudila zodpovědnost a závazek vůči zvířeti. Věděla, že i když jí není dobře, musí se o něj starat, jít s ním ven, cvičit ho a vychovávat. Už nikdy se nepokusila ukončit svůj život, dokonce přestala se sebepoškozováním. Tento pes byl pro ni pevným, jistým bodem v životě, podporou i oporou, doslova jí zachránil život. Postupně*

byla schopna rozšiřovat důvěru ve vztahy a nyní opět komunikuje s rodinou a postupně se zapojuje do různých sociálních oblastí.

12. PODPORA PRO TERAPEUTY

Terapeutická práce je velmi smysluplná, ale náročná. Chytáme tělové rezonance z terapeutického pole, jsme mnohem více vystaveni těžkým příběhům a energetickým zátěžím. Pro nás, terapeuty, je velmi důležité se chránit a pečovat o sebe. Jaké způsoby, typy podpor a opor si můžeme poskytnout?

Můžeme se opřít o svůj grounding, o tělesné zakotvení, ale i zakotvení v pocitech. Opřít se o svůj dech, pomocí dechu se propojit s ostatními částmi těla, spojit se se svým středem nebo místem síly. Můžeme se opírat o svoje znalosti a zkušenosti. O svoje vize, spiritualitu. Často před těžkými sesemi zapalují svíčku a prosím o podporu z vnějšku, spirituální podporu. Mám pak pocit, že terapeutické pole se výrazně rozšíří a že to není jen na mě, čelit a nést klientovy problémy, že je můžu odevzdat.

Podpora je jednoznačně spojení se svými zdroji – ať už je to příjemné prostředí v pracovně, květiny, oblíbený předmět.

Podpora je dobrá péče o sebe, balancování mezi pracovním nasazením, odpočinkem, zájmy. Vyplácí se dobře střídat motorické pole absorpce (např.sauna, masáže, Feldenkrais, meditace, mindfulness) a aktivity (sport, společenské aktivity), extenze (lezení, playfight, plavání, protahování) a flexe (zalézt si s knihou do postele, být sama, klid v houpací síti), zaměřenosti (ruční práce, vaření, jóga) a rotace (tanec, smích, improvizace). Výborné je jakékoliv tvoření, jakákoliv aktivita, kde se dostáváme do pocitu flow a potkávání se se svou esencí.

Jako podpora slouží blízké vztahy a dobrý kontakt – mluvit se svými blízkými, sdílet své pocity v rámci confidentiality se svými kolegy, využívat intervize a supervize, mentoring. Dobré je zapojit do života, včetně pauz mezi klienty, pravidelný pohyb, protáhnout se, zacvičit si, projít se, otevřít okno, nadechnout se, zvědomit naše potřeby. Jako podpora slouží i některé rituály, jako třeba uvařit si oblíbený čaj, přijít do práce o půl hodiny dříve, naladit se a věnovat se sama sobě.

Nezpochybnitelnou podporou je funkční zázemí doma, kde vnímáme stabilitu a bezpečí. Podporou mohou být mindfulness techniky, focusing nebo meditace jako vnitřní uzemnění – jako prohlubování přítomnosti, kde můžou přijít ústřední vhledy ze středu naší bytosti. Vědomé spočinutí či vědomý pohyb nás může propojit s našimi zdroji, našim základem.

13. ZÁVĚR

Téma opory a podpory se prolíná celým našim životem v různých podobách a rovinách. Já jsem si díky této práci zvědomila, jaký druh podpory potřebuji a můžu čerpat já sama a jaký poskytuji ostatním – v mém osobním i profesním životě.

Celý proces výcviku a vůbec biosyntetické psychoterapie jako metody vnímám jako velmi podpůrný. Možná i proto jsem zvolila toto téma, protože jsem mohla během předchozích 5 let cítit oporu a podporu v profesní i soukromé oblasti. Znovu jsem si ověřila, jak je biosyntetický přístup jemný, laskavý, hluboce lidský a opravdový, a právě proto podporující. To je přesně to, co na něm mám ráda, a proto mu věřím. Za tuto možnost velmi děkuji.

Přála bych nám každému, ať máme ve správných chvílích v životě takovou podporu a oporu, kterou právě potřebujeme. A také ji dokážeme ve správný čas poskytnout tam, kde je třeba. A ať si o ni dokážeme říct v pravou chvíli říct.

Protože i my terapeuti občas potřebujeme podpořit a pomoci.

14. Seznam literatury:

- Boadella, D.: Biosyntéza. Výběr z textů. Triton, Kroměříž, 2009
- Boadella, D.: Biosyntéza. Zdroje a energie v praxi. Výběr z textů. Triton, Kroměříž, 2017
- Boadella, D.: Biosyntéza. Životní proudy. Triton, Kroměříž, 2013
- Bowlby, J.: Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. Basic Books, New York, 1969.
- Brown, Brené.: Síla zranitelnosti, Návrat domů, Praha, 2012
- Damasio, A. R.: Descartesův omyl. Emoce, rozum a lidský mozek. MF, Praha 2000
- Diamond, A.: Close interrelation of motor development and cognitive development and of the cerebellum and prefrontal cortex. *Child Development*, 71(1), 44–56.
- Geugenová, C.: Cesta ke šťastnému dětství. Empatická výchova ve světle nejnovějších poznatků o mozku a emocionálním vývoji dítěte. Rybka publishers, 2014
- Jung, C.G.: Výbor z díla II. Archetypy a nevědomí. Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 1999
- Kolektiv autorů: Duše a tělo. Český institut biosyntézy, 2022
- Kolektiv autorů: Studijní texty k výcviku v biosyntéze II., Český institut biosyntézy, 2024
- Levine, P.A., Kline: M.: Trauma očima dítěte. Probuzení obyčejného zázraku léčení. Maitrea, Praha, 2012
- Matějček, Z.: Co kdy a jak ve výchově dětí. Portál, Praha, 2007
- Neves, T.: Život v zrcadle psychoterapie. Triton, Kroměříž, 2020
- Pearce, J.C.: Magické dítě. O vývojových fázích, důležitosti vazby a volné hry pro rozvoj tvůrčího myšlení. Malvern, 2019
- Poethe, P. : Emoční poruchy v dětství a dospívání. Grada, Praha, 2020
- Reedeman, L.: Léčivá síla imaginace. Na vnitřní zdroje zaměřená terapeutická práce s následky traumat. Portál, Praha, 2009
- Siegl, D.: Všímavý terapeut. Vnitřní nazírání a nervová integrace – příručka pro klinickou praxi. Maitrea, Praha, 2010
- Siegl, D.: Rozbouřený mozek. Triton, Kroměříž, 2016
- Thorová, K.: Vyvojová psychologie. Proměny lidské psychiky od početí po smrt. Portál, Praha, 2015
- Zápisky z přednášek o PBSP Yvonne Lucké a Luboše Koblého
- Zápisky z unitů biosyntetické psychoterapie