

ČESKÝ
INSTITUT
BIOSYNTETICKÉ
PSYCHOTERAPIE

Diplomová práce

Vitalita – energie vtěleného já

Zoja Mrázová

Výcvik VII.

Konzultant práce: Martin Hofman

2024

Obsah

1. Úvod.....	3
2. Co je to vitalita	5
2.1. Vývoj vitality	10
2.2. Vitalita a identita	14
3. Vitalita u Donalda Winnicotta	15
4. Vitalita v biosyntetické teorii	18
5. Vitalita v těle psychoterapeuta	22
6. Závěr	24
7. Zdroje	26

*„You do not have to be good.
You do not have to walk on your knees
for a hundred miles through the dessert repenting.
You only have to let the soft animal of your body
love what it loves.“*

Mary Oliver, Wild Geese

1. Úvod

Jak se cítit naživu, jak se cítit opravdově? Jak tuto živost nacházet o samotě a jak ji cítit v sobě i v jiných v kontaktu s druhými? Jak žít, nejenom přežívat? Jak cítit proud svého života a nechat se jím vést? Otázky, jak prožít život vitálně, tedy živě, vtěleně, přítomně, zvědavě, autenticky a opravdově, si pravděpodobně každý z nás někdy klademe. Možná tím víc, čím méně vitality zrovna cítíme. Pokud pocit vitality dlouhodobě nenacházíme, místo živosti vyhledáváme často zaplněnost, místo opravdovosti líbivost či vyhraněnost, místo zvědavosti konformitu nebo excentričnost. Nebo se také smíříme s mdlým skomíráním a jas v našich očích pohasne, i když jsme z medicínského pohledu stále naživu.

Cítit se vypnutě, vysátě, prázdně, jenom tak skomírat, přežívat, cítit se mdle, vybledle, nemastně a neslaně, necítit jiskru, nemít šťávu...Těmito slovy například popisujeme nedostatek vitální síly, pokud si ho uvědomíme u sebe nebo pokud ho vidíme u jiných. Naše těla, naše pohyby, náš hlas a naše oči celkem jasně vypovídají o momentálním i dlouhodobém stavu naší vitality.

Téma vitality rozhodně překračuje pole biosyntézy a psychoterapie obecně, je však, zejména pohledem biosyntetické teorie, tou nejvyšší metou každé psychoterapeutické práce. Pomoci klientům objevit, probudit, či navrátit alespoň kousek jejich vlastní vitální síly může být přínosnější nežli zachránit vztah, udělat správné rozhodnutí nebo přestat prokrastinovat. Vitalitu v psychoterapeutickém

procesu vnímám jako jakousi metazakázku, která je většinou nevyřčená a která, pokud přijde a začne se naplňovat, klienta často překvapí. I v rámci mojí krátké praxe s klienty jsem již byla svědkem tohoto překvapení, které nemusí být čistě příjemné, ale není ani nepříjemné. Vitalita sebou přináší i pocity a touhy, které jsme mohli dlouho vnímat jako nežádoucí, zbytečné či dokonce nemorální. Často nás naše životní síla vede nakonec jinudy, než co jsme si představovali a chtěli. A přesto, terapeutova i klientova vitalita plesá, když klient říká: „No, kdybyste mi na začátku řekla, že začnu tohle cítit a tohle budu chtít a dělat, tak nevím, jestli bych do toho šel...Ale teď se to děje a je to super. Je to někdy těžký, ale jsem to víc já.“

Při výběru tématu pro diplomovou práci jsem hledala takové, které pro mě bude mít jiskru, bude mě bavit a pomůže mi odprostit se od zatuhlosti, kterou mám spojenou s prostředím vysokoškolského studia a vědy. Zároveň ale téma takové, které rezonuje polem psychoterapie a ve kterém mohu nahlídnout různé přístupy, které budou více či méně rezonovat i s pohledem biosyntetické teorie. Dívala jsem se u jakého tématu při čtení článků, poslouchání podcastů a rozhovorů s kolegy, se mi rozprouduje autentický zájem, o kterém tématu nadšeně dál vyprávím a rozjímám. V neposlední řadě jsem hledala téma, které mi přinese energii a radostnou pulzaci do práce s klienty a které mě podpoří v naději, smyslu a ukotvení psychoterapeutické práce.

Vitalita neboli životní síla, která je pulzací poháněna do všech částí naší bytosti, našeho prožívání a našich projevů a vztahů, je důležitým tématem psychoterapie a biosyntetické psychoterapie o to víc. V psychoterapii obecně to tak ale nebylo vždycky, vitalita byla v psychoanalytických počátcích nahlížena (řečeno s nadsázkou) jako nebezpečná změť více či méně škodlivých pudů. Věřím, že to byla právě esence Freudových následovníků, která je dovedla k rehabilitaci vitality ve všech jejích rozmanitých podobách. Hlavním přáním biosyntetického terapeuta, je pomoci vitalitě každého jednoho klienta proudit živelným a zároveň nezraňujícím způsobem.

Pro obohacení pohledů na vitalitu jsem v této práci čerpala především z teorie Donalda Winnicotta a jeho konceptů motility, agresivity a kontinuity bytí. Srovnávám jeho pohled také s dalšími psychodynamickými pohledy na životní energii, zejména

s psychoanalytickým pohledem na vitalitu amerického psychoanalytika a teologa Ryana LaMothe. Dále mě inspirovala teorie forem vitality Davida N. Sterna, amerického vývojového psychiatra a psychoterapeuta, se kterým David Boadella vedl odborný dialog v rámci časopisu Energy and Character. Báze celé práce se opírá také o texty Davida Boadelly a jeho žáků týkající se životní síly, agresivity a sexuality, které mi spolu s poznatky z výcviku pomáhají zasadit toto zkoumání vitality do kontextu biosyntetické psychoterapie. Tito autoři se v mnohém shodnou, zároveň se ale každý z nich dívá pozorněji na určitý aspekt vitality, dohromady tak tvoří rozmanitou mozaiku pokrývající toto dynamické téma.

Obohacující byly také vzpomínky na moji vlastní terapii, na moje zkušenosti s tancem a tanečně-pohybovou terapií a také střípky kazuistik z mojí terapeutické práce. Hodilo se mi dokonce i moje předchozí studium estetiky a dějin mění, neboť i v umění nakonec hledáme vitalitu, syrovost a prožitek opravdovosti. Abych přinesla více živosti také do jazyka této práce, vložila jsem do kapitol několik úryvků z básní a jiných citátů, protože věřím, že poezie vrací jazyku vitalitu.

2. Co je to vitalita

Vitalita, životní síla, na sebe bere mnoho dynamických podob, které vyjadřujeme v každodenním životě, ve vztazích, v práci, v umění... Je to jakákoliv manifestace života v nás, kterou vnímáme sami v sobě a také ji bedlivě, záměrně či nevědomky, pozorujeme u druhých (Stern, 2015). Projevuje se v našem dechu, v našich běžných pohybech, v našem pohledu a rozhovoru s druhými. Projevuje se také ve vnitřním pocitu bytí, v tom, jak vnímáme svoje tělo a také svět kolem sebe. Snadno vystupuje do popředí v uměleckých vyjádřeních, neboť je tím, co strhává naši pozornost. Je také tím, co nás nechává chladnými, pokud to v umění (a nejenom v něm) chybí. Každý z nás zná rozdíl mezi tím, kdy herec, zpěvák nebo tanečník, je při své performance naplněn vitalitou a kdy stejná scéna vitalitu postrádá. Poznáme rozdíl, když někdo vypráví historku a dává do ní svoji vitalitu a kdy ji stydlivě schovává a slova postrádají šťávu. Všichni jsme citliví na rozdíl mezi „Ne“ vysloveným s pomocí

naší životní síly a „Ne“, které tuto sílu neobsahuje. Je to také náš vnitřní pocit živosti, který přichází v různých podobách a rozhodně nejen skrze výrazné a dynamické zážitky. Jistě se cítíme naživu, když zdoláme extrémní vrchol nebo skočíme padákem, stejný pocit ale lidé popisují, když je smáčí déšť, všimnou si duhy, když se podívají pozorně do očí někomu, koho již dlouho znají nebo když je jejich blízcí něčím mile (i nemile) překvapí. Pocit živosti se těžko zařazuje, možná je to něco mezi natržením každodenního skákavého proudu pozornosti, zvědavostí, libostí a lehkým diskomfortem, někdy je blízko úžasu, pocitu síly nebo pocit mládí (LaMothe, 2005, s. 1). Prožitek vitality můžeme potkávat ve výjimečných a hraničních situacích i v běžné každodennosti. Všechny tyto situace ale provází otevřenost k přítomnosti a vlastnímu prožívání této přítomnosti, otevřenost ke kontaktu se sebou i se vším a všemi, kteří mě v ten daný moment obklopují a vtělenost tohoto prožitku. Vitalita se děje uvnitř našeho těla, když jsem propojeni s každou jeho buňkou. Vitalita může mít různé kvality a intenzitu, může být spojená s radostnými událostmi, ale i se smutkem a ztrátou. Co je ale prožitkům vitality společné je vědomí opravdovosti a také konečnosti, nebo alespoň proměnlivosti (LaMothe, 2005, s. 3). Jak vidíme, dovolit si zažívat vitalitu, je poměrně náročný proces, se kterým nám od počátku života pomáhá (nebo nepomáhá) naše okolí, naši blízcí a naše tělo. Vitalita se také může stát spalující, ohrožující, nechtěná, pokud nám není dobře pomoheno dorůst naší strukturou do dostatečné pevnosti i flexibility. Tomu se bude více věnovat v kapitole o vývoji vitality.

Vitalita se v teoretických textech často objevuje spolu s opravdovostí a autenticitou. Vitální síla je možná to, co nás pohání a dodává nám odvahu se ukazovat takoví, jací jsme, jací se cítíme být ve vší proměnlivosti tohoto pocitu. Dodává nám také sílu čelit a čerpat z opravdovosti druhých lidí a opravdovosti světa.

Vitalita se zdá být něčím větším než jen součtem všech faktických projevů života, podobně jako vědomí je něco víc nežli jen součet projevů nervové soustavy. Přesto v naší lidské zkušenosti můžeme projevy vitality zjednodušeně rozdělit a uspořádat podle charakteru její formy a oblasti života, které se týká. Pro účely této práce budu pracovat se třemi základními formami vitality, a to kreativitou, sexualitou a agresivitou a jednou vrstvou bazální, na které se tyto tři vrstvy staví, a to motilitou,

tak jak ji pojímal Donald Winnicott. Jistě bychom mohly pojmenovávat další a další mohutnosti, ve kterých se vitalita projevuje, ale věřím, že tato čtyři pojmenování obsahují základní podoby naší vitální síly, které se dál košatí spolu s rozmanitostí lidského ducha a individualitou každého z nás.

Vitalita rozhodně není čistě mentálním fenoménem, jak vidíme na jednoduchých příkladech z divadla, tance i běžného lidského projevu a komunikace. Vitalita se projevuje v těle a vzniká v těle. Vitalita neexistuje bez těla a bez pohybu. Její první projevy se dějí ve fázích lidského vývoje, kdy centrum naší aktivity ještě neleží v mozkové kůře, neboť ta je v té době teprve před fází svého vzniku. Co je tedy tvůrcem této síly? Podle čeho se organizuje? K čemu nás směřuje? Vitalita má vždy nějaký záměr, nebo možná spíše smysl. Děje se směrem někam, k něčemu. Bez vitality tak ztrácíme snáze pocit smysluplnosti, pocit směřování a pocit autentického zrání. Všichni známe situaci, kdy přesně víme, jak bychom chtěli reagovat, ale naše tělo se k reakci neodhodlá, chybí mu síla a impuls. Mysl ví, jak by náš výtvar, projev náklonnosti nebo naopak nelibosti měli vypadat, ale nenacházíme dostatek síly tento projev uskutečnit. Známe také opačné situace, kdy naše síla vyletí nějaký směrem nebo mnoha směry naráz, aniž by to dávalo smysl a vedlo ke zdravému životnímu pohybu. To vše jsou z pohledu biosyntézy poruchy vitality a její pulzace, které můžeme historicky stopovat k poruchám ve formování naší agresivity, sexuality, kreativity nebo primární motility. Podle chování vitality v jednotlivých energetických centrech pak můžeme sledovat narušení tohoto proudu a také hledat místa, kde je naše vitalita nejbliže své zdravé podobě.

Podle Davida N. Sterna, amerického vývojového psychiatra a psychoanalytika, je vitalita dynamickým projevem osobnosti, je silou, skrze kterou realizujeme sami sebe a díky které také poznáváme druhé. Ve vývoji jedince je vitalita také důležitým faktorem sebe-organizace Já, prvotní zkušeností toho, že jsem a kdo jsem.

Podíváme-li na se na vitalitu jazykem biosyntetické teorie, vitalita nám pomáhá realizovat naši esenci, je způsobem, jak naši esenci projevít navenek, jak ji transformovat ve cosi viditelného, sdělitelného. Esence je zároveň zdrojem naší vitality, je zřídlem, ze kterého pramení řeka našeho života. Vitalita podpořená zdravou pulzací přináší svobodný pohyb mezi všemi vrstvami a polaritami naší

osobnosti, rozšiřuje tedy pole toho, kým jsme a můžeme být, pomáhá nám překonávat koncepty a škatulky, které během svého života nevyhnutelně dostáváme. Vitalita ukotvená v esenci ale není bezuzdnou a bezhraniční silou, neboť je spojená s kvalitami esence, které podporují zdraví nejen nás samotných, ale také zdraví našich vztahů. Potlačená či zamrzlá vitalita, stejně jako formy této síly, které již začaly být nadměrné a sebe/destruktivní, by patřily do vitality odtržené od esenci, vitality bloudící prstencem stínu.

Zážitky vitality se pohybují na celém kontinuu intenzity a souvisí s naší představivostí a ochotou riskovat. Riskovat ne ve smyslu adrenalinových sportů, ale riskovat ve smyslu upřímnosti a otevřenosti. Riskovat ve smyslu propojenosti s tělesným aspektem našeho bytí. Riskovat fakt, že moje vitalita je proměnlivá a že pokud ji začnu projevovat, možná si neudržím konstantní a bezpečný obraz, ale bude pro sebe i svoje blízké trochu méně předvídatelnou. Zažívat svoji vitalitu znamená akceptovat, že můj život směřuje také ke konci, kde vitalita opustí moje tělo. Vitalita existuje plnohodnotně pouze tváří v tvář svému protikladu. Tak jako v motorických polích zkoumáme polaritu a potřebuje znát obě poloviny každého pole, tak i vitality má svůj protiklad, který jí teprve dává plný význam a hodnotu.

Protože uchopit vitalitu a její podstatu do slov, je trochu prohraný boj, přikládám ještě báseň od italské básničky, bohemistky a překladatelky Angely Zavettieri, které se to daří s větším úspěchem.

Neuchopitelné

Nyní, když myšlenky

přestaly

pomlouvát za mými zády

mě a můj život,

tiše

explodovalo světlo.

Nebudu držet na uzdě

lásku, kterou živím

a která živí mě.

Nikdy se nesmí zavírat do klece,

neboť věznění

rozleptá duši.

Ať plyne,

já půjdu spíše za ní,

ať proudí

v rytmu, který se jí zlíbí,

unylém nebo prudkém,

a bere s sebou všechno,

co jí přijde do cesty.

Ať omývá nebo

strhne

každý pohled, každý kámen,

stejně ji nic nedokáže dát do škatulky,

nikdo ji nedokáže hrází zastavit...

Nebyli jsme stvořeni k tomu,

abychom tady zůstali.

2.1. Vývoj vitality

„Oh God! May I be alive when I die.“

Donald Winnicott

Každý se již rodíme se specifickými kvalitami naší vitality, která se projevuje v našem temperamentu, v našich pohybech, v našem zdraví. Pohledem biosyntézy bychom se zde dotýkali foundingových kvalit naší vitality, průběhu našeho nitroděložního vývoje a specifických kvalit naší esence, která již o sobě dává vědět.

Vývoj vitality v období po narození přitahoval pozornost jak Donalda Winnicotta, tak Davida N. Sterna. David N. Stern zkoumal vývoj novorozence z pohledu mimického kontaktu mezi dítětem a matkou. Jeho hypotézou bylo, že dítě hledá v matčině tváři známky vitality a učí se již od věku novorozence formy, kterými matka vitalitu dává (nebo nedává) najevo. Vitalita je podle Sterna celistvý zážitek, gestalten, je tedy více než součtem svých částí. Stern přesto popisuje i složky, ze kterých vitalita vyvěrá ve svůj celistvý obraz. Těmito složkami jsou podle něj pohyb, síla, časovost, prostorovost a intencionalita. Vitalitu Stern odlišoval od emocí. Vitalita podle něj vytváří komplexní dynamické struktury chování, které v sobě vyjadřují jak naše emoce, tak základní tělové impulsy, ale také fantazie, hodnoty, potřeby, myšlenky či přání (Marraffa & Meini, 2019). Vitalita ve Sternově pojetí zahrnuje veškeré obsahy naší osobnosti vyjádřené ve viditelném chování a projevování se.

Winnicott počátky vitality vidí v tzv. primární motilitě. Podle této teorie primární motility novorozenec svoji vitalitu prožívá nejprve jednoznačně na tělesné úrovni. Cítí se naživu, pokud se hýbe, pokud se dotýká, pokud je jeho tělo ohraničené haptickým vjemem. Záhy sama přítomnost pečujících osob, které interagují s ním a také mezi sebou, ho postupně vede k emočnímu pohybu, dítě je naživu, pokud matka nebo jiná pečující osoba něco cítí a dává mu to svou tváří a hlasem najevo. Nejprve jsem naživu, pokud cítím svoje tělo, záhy potom jsem naživu, pokud na mě druzí reagují, pokud vůči mně něco cítí. Postupně se rozvine kapacita cítit také sám za sebe. Jsem naživu pokud já cítím a dávám to najevo. Teprve nakonec přichází

složka kognitivní, rozumějící a regulující. Jsem naživu, pokud myslím a rozumím. Tato složka přináší vitalitu ve formě verbální, konceptuální a obrazové kreativity.

Ve vývoji vitality však můžeme jít ještě dál v čase před samotné narození. Pohyb jako základ veškeré vitality vidí Winnicott už na samém počátku existence, a to nejen existence člověka, ale života obecně. Vznik nové bytosti je od počátku doprovázen pohybem, který má záměr, podle kterého se organizuje (Elkins, 2015, s. 944). Ve vývoji člověka je pohyb a jeho vnímání prvním vjevem vůbec. Vestibulární nerv a rovnovážné ústrojí vnitřního ucha, který registruje pohyb našeho těla i okolí, je první nerv, který se vyvine u embrya v děloze, a to již několik týdnů po početí. Naše vnímání je tedy již od tohoto momentu spojeno s pohybem našeho těla a také se vztahem k pohybu někoho dalšího.

Stern sice nemluví o prenatálním stadiu, ale důležitost pohybu vnímá podobně jako Winnicott. Vitalita ve Sternově pojetí také akcentuje aktivní roli novorozence od samého počátku jeho života. Vyhledává stimuly uvnitř i okolo sebe, které jeho vitalitu mohou podpořit a které odpovídají vývojovému stadiu, ve kterém se právě nachází. Vitalita od počátku vyhledává kontakt a propojení, s druhými a také sám se sebou.

Pokud kojeneček nevidí ve tváři své matky žádný projev vitality, začne pociťovat velmi rychle diskomfort. Podle Winnicotta je neustálý pohyb životní síly mezi radostí, tvořivostí, libostí, přitažlivostí, vzrušením a jejich polaritami, agresí, frustrací, nechutí, odporem právě tím, co již novorozence ujišťují o tom, že je naživu a že je naživu jeho matka. Také jistá nepředvídatelnost změn mezi intenzitou a formami vitality, je to, co z nás dělá lidské bytosti a bez které se stáváme spíše roboty než lidmi. Zdravá vitalita si tím pádem nevystačí pouze s jedním druhem projevu, potřebuje změnu a spontaneitu ve svém pohybu a formách.

Winnicott považoval pohyby novorozence a kojence, a dokonce i předcházející nitroděložní projevy motility za základ pro pocit tzv. kontinuity bytí (Elkins, 2015, s. 948). Pokud bychom se vydali po stopách prvního pohybu, prvního projevu vitality, přesáhneme nakonec počátek jednoho lidského života. I dělení oplodněného vajíčka totiž předcházela vitality spermíí a vajíčka ještě oddělených. Stav kontinuity

bytí je to, čemu v biosyntéze říkáme being, tedy forma prožívání sebe a světa jako jednolitého proudu bez překážek a omezení, stav, který je základem dalších diferencovanějších projevů života.

Winnicott rozlišuje agresivitu jako zvláštní formu vitality, která se postupně vidělují z primární motility (Elkins, 2015, s. 952). Agresivita jako složka projevující se záhy po motilitě přináší důležitou zkušenost pro formování já, neboť dítěti umožňuje začít vnímat sebe odděleně od okolí. Winnicott ji nazývá primární agresivitou, která nemá jiný účel než začít vnímat sebe odděleně od něčeho či někoho jiného. Sexualita nebo ve Winnicottově slovníku erotičnost pak naopak nabízí způsob, jak být k okolí přitahován a jak se s ním propojit, jak hledat potěšení. Motilita je tedy narozdíl od agresivity a erotičnosti méně vztahová, naše já se v ní spíše přelévá, existuje, v agresivitě a sexualitě se pak vyděluje nebo propojuje s něčím jiným. Z vývojové psychologie víme, že i sexualita jako forma prožívání vlastní energie a náboje se objevuje velmi brzy po narození, dokonce již v děloze děti zažívají erekci nebo v případě dívek prokrvení pohlavních orgánů a svoje genitálie začnou obě pohlaví s potěšením objevovat v podstatě od narození. Na začátku ale existují v rámci jednolitého proudu bytí, ve vitalitě, která ještě není jasněji rozdělená do jednotlivých projevů.

Z biosyntetického pohledu je zajímavé Sternovo a Winnicottovo vývojové pojetí vitality jako prvotního stavu bytí v těle, které je naplněno převážně vnitřními tělovými impulsy. Souzní s pohledem biosyntézy na rozvoj a uzdravení celkové vitality skrze zpřístupňování beingového stavu plynulého a nekonceptuálního uvědomování si svojí tělové existence. Pokud se řekne vitalita, často si hned asociujeme výrazný pohyb, temperamentní projevy, vášně nebo hněv. Z vývojového pohledu jsou toto ale pozdější projevy vitality, které, pokud nejsou nasyceny vitalitou primární motility a kontinuity beingu, mohou být vyprázdňené, nefunkční, nevtělené, nebo neuzemněné. Zde se opět hodí příklad tanečního performerera, kdy ti nejlepší z nich se vyznačují právě tím, že jsou tělově přítomní a vitální ve všech buňkách svého těla, což je znatelné nejen v pohybu ale v klidu a tichosti. Je to jakýsi neviditelný, přesto jasně rozpoznatelný projev vitality v její beingové kvalitě.

Winnicottovo pojetí nebylo v psychodynamickém a psychoanalytickém přístupu vždy samozřejmostí. Freud se obával této původní, primární vitality, neboť do ní ve své teorii zahrnoval také všechny destruktivní a autodestruktivní tendence a pudy. Již jeho přímí následovníci (a kritici) jako Jung, Adler a Reich ale vydělovali tyto nebezpečné síly z vitálního jádra našeho Já. Destruktivní agresivita tak postupně přestala být vnímána jako nedílná součást člověka, začala být viděna jako reakce na deprivaci a narušení osobních hranic. Zdravá agresivita naopak mohla začít být zkoumána jako jedna z důležitých primárních sil, která by zdravém zacházení může zůstat životadárnou součástí našeho Já (LaMothe, 2015, s.7-8). Nárůst vitality v prožitku dětské omnipotence začal být (opět i díky Winnicottovi) vnímán jako potřebný zážitek, který nám umožní později udělat prostor i druhým a jejich vitalitě bez pocitu bezmoci či méněcennosti. Jenom pokud se dítě samo cítí vitálně a silně, může nechat druhé být vitálními a silnými, aniž by to přinášelo ohrožení. Dítě se tedy posouvá od fáze, kdy odezírá vitalitu a sílu svých pečujících osob k fázi, kdy naplno cítí vitalitu vlastní, vydělenou od druhých, a nakonec do fáze, kdy je schopné svoji vitalitu proměnlivě tvarovat také podle kontaktu s druhými, aniž by o ni přicházelo. Vitalita, spontaneita a hravost rodičů je důležitým aspektem formování naší vitality, stejně jako jejich schopnost včas podstoupit a nechat chvíli zářit vitalitu nás jako jejich dětí.

Winnicottovo pravé Já je pravděpodobně velmi blízko biosyntetickému konceptu esence. Pravé Já je výsledkem intrapsychického i interpsychického působení, které nám umožnilo projevit sami sebe a naši sílu dostatečně autenticky a přitom tak, abychom mohli mít blízké a opravdové vztahy. Pravé Já dokáže svoji lásku, agresivitu, kreativitu a všechny další podoby své síly uplatňovat nejen pro sebe, ale i pro dobro svých vztahů a dělá tak ze svých vnitřních impulsů a motivace. Pravé Já nás vede k tomu zažívat opravdovost a smysluplnost (LaMothe, 2015, s.8).

Živost je také kvalitou předávanou v rámci attachmentové vazby. Vřelost, hravost, kvalita doteku ale také kvalita jazyka, která je nám v rámci rané vazby předávaná, formuje, jak vnímáme živost obsaženou ve světě kolem nás, zda se pro nás vůbec stane viditelnou. Psychoterapeut a jeho klient rekonstruují a korigují tuto zkušenost,

vitalita psychoterapeuta se proto stává vývojovým a v lepším případě korektivním vzorem pro jeho klienty.

2.2. Vitalita a identita

„Human beings are uniquely concerned with the question and marvel of what it means to feel alive and real, as well as the lifelong struggle of being alive together.“

Ryan LaMothe, Becoming Alive

Životní síla a to, jak se u člověka projevuje, jaký jí člověk dává tvar, průchod a intenzitu, je základní součástí tělové a osobní identity, je rukopisem našeho vtěleného Já. Vitalita vytváří specifickou podobu našich pohybů, gest, mimiky, přináší melodii našemu hlasu. Vitalita dává naší esenci pohyb viditelný i pro druhé.

Tělesné Já je v anti-karteziánském a somaticky orientovaném uvažování považováno za tu základnější, minimální složku Já, a právě tělesné Já je základním sídlem naší vitality (Marraffa & Meini, 2019). Vitalita souvisí s tvorbou identity, neboť je od počátku strukturována v interakci a imitaci okolí a zároveň vyjadřuje naše pravé pohnutky, impulsy, potřeby a přání. Pečující osoba nám od počátku života ukazuje, jak naši vitalitu projevovat, regulovat, usměrňovat či potlačovat. Děje se tak zpočátku primárně skrze tělové vjemy a pozorování tělových a hlasových (nikoliv verbálních) projevů pečující osoby (Marraffa & Meini, 2019, s. 31). Syrová síla naší vitality se tak od narození formuje podle toho, jak je přijímána okolím. Návrat k sobě, kterým procházíme po dosažení zralosti je spojen s návratem k této prvotní vitalitě, která už ale nikdy není stejná jako na počátku našeho života. Najít svobodu pro vyjadřování vlastní životní síly a zároveň možnost kontaktu této síly se životy druhých je jedna z nejkrásnějších výzev lidského bytí.

Naše vitalita je také propojena s širším kontextem a prostředím, ve kterém vyrůstáme a žijeme, je ovlivněna naší kulturou, jejími rituály a zvyklostmi. Naše vztahy, naše výchova a kultura, to vše vytváří jakési hranice pro naši vitalitu. Jen při cestování Evropou si můžeme všimnout, jak odlišně jsou vitalita a její různé složky

akcentovány v evropských národech. Nejen naše rodina, ale i naše kultura vytváří hranice naší vitality. Hranice, které nás chrání, ale někdy také omezují a které cyklicky v různých fázích života zkoumáme a zkoušíme překračovat, či upevňovat. (LaMothe, 2015). Kromě vlastní vitality se také učíme a uvolňujeme k přijímání vitality druhých a toho, co naše hranice dokáží u druhých nejen tolerovat a ustát, ale také si to užít, nechat se tím inspirovat a potěšit.

Naše vitalita se strukturuje nejen vývojově v průběhu času, ale také ve vztahu k různým rovinám jejího prožívání. Jinak můžeme vitalitu prožívat ve vztahu k naší tělesnosti, jinak k našim emocím, představivosti a k celku naší bytosti. Jinak ji zažíváme ve vztahu k jiným lidem a dále ke světu a různým jeho objektivizacím. Model life fields sleduje toto strukturální rozložení vitality v našem prožívání a vztahování se ke světu, včetně toho, jestli se blíží naši esenci, autenticitě, našemu pravému já, nebo je z vývojových či kulturních a kontextuálních důvodů nuceno k falešnosti a přiškrcenosti.

Naše identita, až už pravá nebo falešná, vytváří hranice pro proud naší vitality. Je ovlivňována nejen naším vrozeným základem a interakcí s pečujícími osobami, ale také kontextem místa a společnosti, ve které žijeme. Vitalita je proto také něčím, co hledáme na svých přesunech do jiných zemí a čeho se v nich někdy také lekáme.

3. Vitalita u Donalda Winnicotta

Winnicott se v rámci tématu vitality hodně věnoval zkoumání primárních forem agresivity. Tu viděl již v pohybech plodu v děloze, v rámci kterých si plod osahává a exploruje svoje okolí a dostává tak první signály o tom, kým je a jakou silou se může vůči okolí projevovat. Agresivita (a také sexualita) jsou od počátku součástí primární motility a vitality, postupně se ale více a více vydělují jako specifické formy vitality. Agresivitu Winnicott také spojuje s důvěrou v matku, otce a společnost, neboť čím více se můžeme zlobit, tím více důvěřujeme druhým (Bollas, 2023). Agresivita je pro Winnicotta formou vitality, která vychází z kontaktu s okolním světem a lidmi a z oddělení se od nich.

Prvotní vitalitu vnímá jako časově kontinuální proud vnitřní motility, ve které je dítě prostředním ideálně pouze chráněno, nikoliv omezováno. Postupně, jak dle Winnicotta roste frustrační tolerance dítěte a potřebná míra frustrace ze strany „dostatečně dobré matky“, tento kontinuální proud vitality začíná být okolím přerušován. A právě zde vzniká vitalita jako plně vydělená agresivita. Winnicott se v průběhu svého bádání přiklonil k názoru, že agresivita je od počátku součástí naší vitality, pouze se projevuje v různých proporcích a mohutnosti, stejně jako sexualita.

Pokud by Winnicott chtěl vitalitě dát nějakou strukturu, nejspíš by ji rozdělil na motilitu, agresivitu a lásku (sexualitu, nebo také erotičnost) (Elkins, 2015). Před očima mám nyní obraz rok a půl starého syna mojí kamarádky, který mi sedí na klíně a pohupuje se, najednou otočí hlavu, jemně mě kousne do ruky a vzápětí se na mě láskyplně usměje. Obraz motility, agresivity a sexuality pospolu v jejich raných formách, které dohromady vytvářejí ten nádherný zážitek vitality, který máme z dětí se zdravým vývojem.

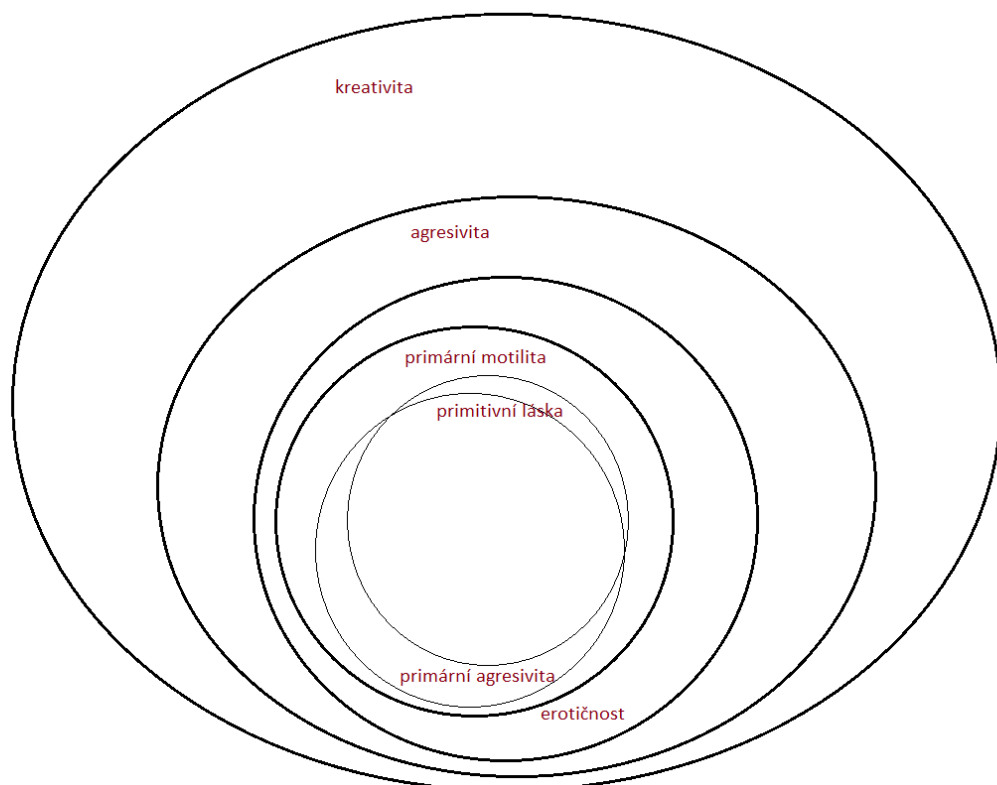
Agresivita je u Winnicotta úzce spjatá s pohybem, je to právě pohyb, který nám již uvnitř dělohy umožňuje první zážitky naší síly, našich hranic a také hranic druhého člověka a světa okolo nás. První cyklus separace a tvorby hranic tak dle Winnicotta probíhá již v děloze a je stejně jako v další fázi separačního období kolem třetího roku věku spojen také s projevy agrese. Pohyby dítěte v děloze jsou intuitivně rodiči i lékaři interpretovány jako vyjádření síly plodu a jsou většinou vítaným znakem života. Naopak absenci nebo odmlku v pohybu plodu vnímáme intuitivně se znepokojením a obavou.

Agresivitu Winnicott vnímá v širokém pojetí jako aktivitu směřovanou k našemu okolí, v prvních fázích prenatalního i postnatalního vývoje absentující jakýkoliv záměr ublížit. Stejně tak erotičnost chápe primárně jako energii přinášející svalové napětí a uvolnění, nejprve bez jakéhokoliv sexuálního významu ve smyslu dospělé či dospívající sexuality. Pro zastřešení všech podob těchto sil (motility, agresivity a erotičnosti) Winnicott nakonec používá pojem životní síla. Rozdělení vitality na další složky ale pro Winnicotta neznamena jejich oddělení, ba naopak, jedna složka v sobě vždy zahrnuje i všechny další, liší se pouze převažující formou svého projevu.

Kreativitu Winnicott pojímá velmi široce jako jakýkoliv projev, který po sobě zanechává tím, že jsme autenticky naživu. Kreativita je podle Winnicotta srdcem vztahu mezi matkou a dítětem a předpokládá matčinu adaptaci na vitalitu svého dítěte, tak aby ji mohla uchopit a zrcadlit. Kreativita dítěte je sycena láskou a představivostí matky, která je schopna od začátku dítěte podpořit ve všech projevech jeho vitality tak, aby se mohla rozvinout nejen k sexualitě a agresivitě, ale také ke kreativitě jako ultimátní formě sebevyjádření (Posner et al., 2001, s. 172). Pod Winnicottovou kreativitou si nepředstavujeme tvorbu umění, spíš přetrvávající schopnost spontánně a proměnlivě vstupovat do kontaktu s vnějším světem a projevovat se v něm.

V průběhů čtení výkladů Winnicottových teorií životní síly jsem si sama pro sebe pokusila nakreslit korespondující model vitality. Pro inspiraci ho nabízím i zde:

Model vitality podle Donalda Winnicotta



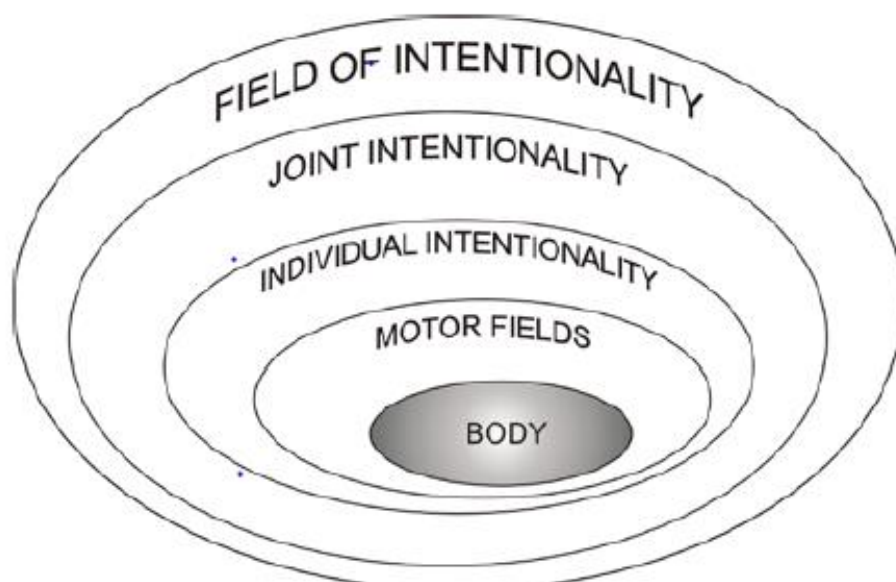
4. Vitalita v biosyntetické teorii

Vitální síla a její zdravý pohyb protkává různými místy celou biosyntetickou teorii. Sám David Boadella používá spíše pojem životní síla a věnuje se často specificky agresivitě, sexualitě nebo kreativitě.

V biosyntéze můžeme vitalitu zkoumat a také diagnostikovat například skrze model životních polí. Ideální obraz vitality by ukazoval plně obsazený komplexní obraz životních polí, kdy je člověku každý segment life fields přístupný a umožňuje volný pohyb do polí dalších. V každém z nás se ale bude objevovat osobní inklinace k některým polím. Ta může být způsobená individuálními kvalitami naší vitality, ale také poruchami vitality a pulzace způsobenými naším vývojem a kontextem, ve kterém žijeme. Otevřenost, pohyb, pulzace jsou základem obnovení zdraví naší vitality a autenticity. Vitalita podle Boadelly souvisí s otevřenými, pulzujícími životními poli uvnitř člověka, vitalita v tomto smyslu znamená volně se pohybující energii nejen uvnitř člověka, ale i v jeho vztahu k lidem a světu (Boadella a Boadella, 2006).

V podobně blízké Winnicottově primární motilitě a nejbližší mezodermálním částem modelu life fields by byl koncept motorických polí, který se setkává nejen s konceptem primární motility, ale i se Sternovými složkami vitality. Motorická pole jsou pohyby naší životní síly, které se liší svým záměrem, prostorovostí a časovostí. Vitalita je v biosyntéze nahlížena také jako základní energetický potenciál naší esence, který živí veškerou pulzaci našeho bytí. Vitalita je ve svém pohybu vždy spojená s intencionalitou, vede nás k seberealizaci a také smysluplnosti našeho bytí. Motorická pole jsou jedním ze stupňů realizaci záměru našeho bytí. Zde nabízím model intencionality, který předkládají somatičtí psychoterapeuti Milton Corrêa a Esther Frankelová (2006) jako ilustraci intencionality a životní síly, proudící od našeho tělesného bytí skrze motorická pole:

Tělo a motorická pole umístěná v poli intencionality (Corrêa, M. a Frankel, E., 2006, s. 44)



Intencionalita naší životní síly začíná v naší tělesnosti a posouvá se skrze motorická pole k dalším projevům našeho individuálního záměru až k záměru sdílenému přesahujícím naše individuální já. Schopnost vitální motility, která plynule navazuje na naše narození a bytí v těle, je tak základem pro komplexnější projevy naší vitality.

Ve vztahu ke konceptu motorických polí psali terapeuti Milton Corrêa a Esther Frankelová také o kreativě a agresivitě. Motorická pole nabízejí v psychoterapii způsob, jak oslovit primární motilitu člověka a rozproudit vitalitu a také jsou dalším nástrojem, jak diagnostikovat aktuální chování vitality individua. V primární motilitě je skrytá intencionalita lidské osobnosti, která není-li blokována, směřuje k celistvosti a naplněnosti člověka. Práce s motorickými poli může skrze primární motilitu vrátit tuto intencionalitu na její neposkvřený začátek, aby se mohla vydat všemi směry. Může nám tak pomoci rozproudit charakterové tendence, které naši vitalitu oslabují a které vznikly v reakci na neadekvátní odpověď okolí naší životní sílu (Corrêa a Frankel, 2006).

Biosyntéza se inspirovala také Labanovou pohybovou analýzou, která se na životní sílu dívá podobně jako motorická pole skrze kvality a impulsy pohybů našeho těla. Naše pohybové vzorce dle Labana ukazují úsilí našeho těla, ve kterém projevu naši životní sílu a na základě kterých rozvíjíme i subtilnější, méně tělesné formy vitality (Boadella et al., 2012, s. 109).

David Boadella vitalitu ve svých textech nejčastěji zmiňuje ve vztahu k sexualitě (a chargingu), agresivitě a hravosti. Podobně jako u Winnicota vidí Boadella základy vitality v beingu, ve kterém zažíváme v průběhu našeho vývoje přirozený proměnlivý proud naší životní energie, svobodné pohyby vedené našimi jemnými vnitřními impulsy, postupně krátkodobě narušované interakcemi s okolím, které probouzejí diferencovanější formy naší vitality. Tato diferencovanost vitality je pak klíčová pro zralou a dospělou osobnostní strukturu. Během našeho vývoje se potřebujeme naučit agresivitu i sexualitu rozpoznávat jako specifickou formu životní síly a ohraničit je v rámci proudu vitality tak, abychom se v případě, kdy sexuality nebo agresivita nemá v aktuálním prožitku smysluplné místo, nemuseli odpojit od celku životní síly jako takové a abychom je zároveň uměli prožívat. Důležitým aspektem vitality a jejích forem je také vlastnění této síly, její vycentrování a uzemnění v rámci naší individuality, které nám umožní ji svobodně a regulovaně prožívat bez ohledu na impulsy zvenčí (Boadella et al., 2012, s. 16). Zde se téma vitality dotýká energetických a také vývojových center boundingu, groundingu a centeringu.

Ve spojení s chargingem Boadella mluvil o potenciálu osvobodit a rozprodit vitalitu. Charging podle Boadelly znamená „možnosti uvolnit osobní energii ze statické nebo stagnující situace, zvýšit vitalitu a vyživit kreativitu...“ (Boadella a Boadella, 2006, str. 18). V jedné ze svých kazuistik pak Boadella popisuje vitalitu ve vztahu k potlačenému ranému hněvu a také nedostatku uzemnění (Boadella a Boadella, 2006). Tato kazuistika nás opět propojuje s Winnicottovou teorií agrese a také ranou motilitou, která se celá děje na pozadí groundingu ležícího novorozence.

Pro Boadellu k vitalitě neodmyslitelně patří hravost, která je podle něj kreativním sdílením dvou lidí a kde si mohou lidé vitalitu mezi sebou „vyměňovat“. Na hravost a

prožitek hry odpovídají specifická centra v mozku, která se například u lidí s depresí chovají jinak než u lidí, kteří depresivní útlum vitality neprožívají. Hravost vnímá Boadella jako kruciólní pro zdravý vitální vývoj člověk a také pro psychoterapeutický proces, ve kterém má být vitalita obnovena (Boadella, 2014, s. 104).

Díváme-li se na vitalitu pohledem biosyntézy, nesmíme zapomenout také na její foundingovou složku. Jako podhoubí nebo vzájemně prorůstající kořeny stromů jsou nám z řad našich předků a příbuzných předávány zprávy o kvalitách a možnostech naší rodové vitality.

Poruchy vitality a její pulzace v biosyntéze spojujeme s poruchami ve formování naší agresivity, sexuality, kreativity nebo primární motility. Podle chování vitality v jednotlivých energetických centrech pak můžeme sledovat narušení tohoto proudu a také hledat místa, kde je naše vitalita nejbliže své zdravé podobě. Narušená vitalita bude pravděpodobně spojena více s prstencem stínu nebo masky a budeme proto hledat silnější propojení s esencí. Pro terapeutickou práci mi přijde podstatná také kvalita proměnlivosti a konečnosti jako nutného pólu zdravé vitality. Což znamená, že výsledkem terapeuticky podpořené vitality není stabilně se dobře cítící jedinec, ale člověk, který umí opravdově prožívat různé podoby svojí existence.

Vitalita, která pohledem biosyntetické teorie sídlí v esenci, je tak v biosyntéze zbavena stínu původního psychoanalytického pojetí. Naše vitalita může být ve stínu polapena, ale nikdy se sama stínem nestává, a čeká, až bude moci být znovu zakotvena ve svém zdroji. Stín je pro biosyntézu něco, co existuje mimo esenci samotnou, zatímco pro Freuda byl stín součástí centra našeho pravého Já, neuměl si tedy představit proud vitality, který by stínem nebyl zatížen. Freud v mnoha svých modelech a teoriích zkoumal koncept svobody, živosti a autenticity, svoboda pro něj ale vždy zároveň obsahovala mnoho nebezpečí. Pro Freuda byl lidský život smutným kompromisem mezi nebezpečnou svobodou a neurotickou rigiditou ega. Pro Freuda byla představa vitální, svobodně se cítící bytostí utopií, neuměl si představit, že lidé žijí pospolu bez neurotických mechanismů, které omezují jejich pudy a touhu po svobodě. Ke konci života ale i Freud toužil po nadějnějších vyhlídkách pro společnost a začal vidět naplněný lidský život jako kombinaci vyrovnání se s určitým omezením vlastní svobody a úzkosti z toho pramenící a zároveň sublimativním a

kreativním uspokojování vlastních tužeb a impulsů. K tomu člověk podle Freuda potřeboval odvalu a jazykem biosyntézy dobře strukturovaný ektoderm. Psychoterapie měla Freudovým pozdním pohledem pomáhat se skrze paralyzující úzkost k této odvaze dostat (LaMothe, 2015, s. 4-7).

Biosyntetický pohled spolu s obecně humanistickým náhledem na lidskou psychiku vnímá vitalitu vyvěrající z autentického jádra naší osobnosti mnohem přívětivěji. Vitální esence si kreativně hledá cesty, jak sama sebe cítit, žít a projevovat, a přitom vnímavě koexistovat s dalšími lidmi, neboť lidský kontakt je jedna z důležitých oblastí, kde můžeme svoji vitalitu realizovat. Je to zralá vitalita, která prochází všemi energetickými centry, a proto se může vyváženě distribuovat a není nikdy osamoceným jednostranným výbojem. Dojímá mě Freudův pohled ze sklonku jeho života, kdy jako nejpodstatnější kvalitu pro nalezení alespoň částečné zdravé svobody a vitality jedince i společnosti viděl lásku, což je kvalita, kterou bychom jistě umístili i do středu esence, jak ji vnímal David Boadella.

5. Vitalita v těle psychoterapeuta

“Dance is the hidden language of the soul... the body says what words cannot.”

Martha Graham

Poslední krátkou kapitolu bych chtěla věnovat tématu vitality v roli psychoterapeuta. Když čtu paměti a kazuistiky zkušených psychoterapeutů, to, co mi zůstává jako pocit z jejich práce, ale i z jejich prožívání života, je právě pocit neutuchající vitality, zvědavosti, opravdového živého prožívání a zájmu o svoje klienty, ale také sami o sebe. Zároveň je však psychoterapie povolání, které na investování vitality do svojí praxe klade poměrně velké nároky, samozřejmě různě velké s ohledem na konkrétní psychoterapeutický směr. Jak to, že právě čišící vitalita je to, co je cítit z mnoha psychoterapeutů v seniorním věku? To, co lidé popisují ze svých setkání s Davidem

Boadellou nebo Albertem Pessem? Je to náhoda a individuální dar těchto lidí, nebo nás zdravé a upřímné zkoumání pole psychoterapie s vitalitou spojuje?

Ryan LaMothe ukazuje ve své knize *Becoming Alive* radikální obraz vitality jako energie bořící všechny kategorie, pravidla a mýty psychiatrie a psychoterapie. Z jeho kazusitik mám pocit, že po vitalitě pátrá s jistou neutuchající neúprosností, ale také nadšením a laskavostí. Ač býval velkou část svojí praxe poslušným psychoanalytikem, nakonec ho praxe dovedla k jednoduchému pravidlu, kterým biosyntetickým psychoterapeutům bude znít velmi známě – jdu vždy tudy, kudy mě vede vitalita. Vitalita nakonec stojí nade všemi diagnostickými kategoriemi, vitalita je právem veta každého klienta a pacienta plynout s proudem svého života. Je také právem psychoterapeuta? Jak se setkáváme se svojí vitalitou v rámci svojí práce a jak mimo ni? Pokládám tyto otázky spíš proto, aby zazněly, a mohla jsem se k nim během svého života dál vracet a hledat znovu a znovu prožitky živosti, ať už ve své práci nebo mimo ni.

Jasně však je, že setkání s vitalitou terapeuta je pro klienty jeden z největších darů psychoterapie. Vitalita nelže. Pokud ji jako psychoterapeut příliš necítím, neucítí ji ze mě ani můj klient. Pokud se mnou během sezení naopak cloumá, těžko se v tak blízkém kontaktu nepozná a je potřeba ji dát pozornost. Vitalita je také něco, co jen těžko přeneseme do jiného než fyzického kontaktu s druhým člověkem. Tím mám na mysli jen pouhou fyzickou přítomnost, být s druhým, v somatické psychoterapii má fyzičnost vitality samozřejmě ještě větší význam. Chlácholím se významem vitality a její vtělenou podstatou, když se někdy na chvíli obávám, že budu převálcována světem online terapie a umělé inteligence.

Vitalita psychoterapeuta je také základem pro jeho resilienci ve vztahu k náročnosti této profese. Sociální psychologové Richard M. Ryan a Edward L. Deci definovali vitalitu jako energii, kterou máme pro nás samotné k dispozici. Já bych tuto definici rozšířila, je to energii, kterou máme k dispozici pro nás samé a pro naše vztahy. To, co v angličtině nazýváme „compassion fatigue“, tedy únava ze soucitu, může být také vyčerpání vitality, kterou sdílím například v poli terapeutického vztahu s někým, komu se vlastní vitality zatím nedostává (Martin-Cuellar et al., 2019, s. 408). Udržení si vitality v kontextu psychoterapeutické práce pozitivně souvisí s vnitřní motivací,

s možností prožívat naplno vlastní emoce (asi spíš jinde než v přímé práci s klientem), s pocity svobody a autonomie ve vlastním životě (Martin-Cuellar et al., 2019). Psychoterapie je povolání, které kvete ve společenském kontextu svobody a otevřenost a staženost, rigidita a přísná pravidla mu nesvědčí. Zde proto máme vysvětlení skrze koncept vitality.

Čím víc vědomě a záměrně svoji vitalitu investujeme do práce s klientem, tím více potřebujeme pečovat o její zdraví a nasycenost. Funguje zde tedy podobný princip jako u vyhoření, kdo nehoří, nevyhoří. Troufám si říct, že biosyntetičtí psychoterapeuti jsou již podstatou metody biosyntetické psychoterapie vedeni k tomu svoji vitalitu nechat vůči klientům silně proudit. Což znamená, že ve vztahu k péči o sebe je nutné tento proud obracet směrem k sobě a také mu dávat další kreativní podoby, aby se mohl volně rozpínat a obnovovat.

6. Závěr

Mám před sebou obraz vzniku jednoho lidského vesmíru. Jako velký třesk vzniká světlo esence, ze které začne proudit vitalita a získává na své cestě svůj rytmus, svoji pulzaci... Napadají mě slova Josepha Campbella, spisovatele a religionisty fascinovaného vědomím a mytologií: „Lidé říkají, že to, co všichni hledáme, je smysl života. Já si myslím, že to, co všichni hledáme, je zkušenost toho být naživu, zkušenost toho, že naše syrové fyzické bytí rezonuje s naším nejvnitřnějším já a zároveň s realitou okolo, takže skutečně cítíme extázi z toho být naživu.“

Napadá mě, že podstatou biosyntézy je tato vitální, a přesto jemná a vědomá zkušenost. Oko biosyntézy je stále upřené ke světlu esence a z ní proudící vitality, stále hledá v sobě i v druhých to, co je živé, nebo co k tomu alespoň směřuje. Jsem vděčná, že biosyntéza vyvažuje někdy trochu tíživý nádech psychoterapie a psychologie obecně zaměřující se především na to co v nás nefunguje, trpí a ničí sebe i svět okolo.

Zkoumání vitality během psaní práce mi přineslo mnoho obohacení. Zamýšlela jsem se nejen nad prací s klienty, možnostmi diagnostiky vitality a způsoby, jakými se v terapeutickém procesu zhmotňuje. Přivedlo mě to k novému pohledu na teorii

attachmentu, na vývojové fáze člověka a taky na teorii embodimentu, vtělení našeho Já. Zpřístupnila jsem si zas a znovu koncepty životních polí, motorických polí a také energetických center a charakterových struktur právě pohledem vitální síly. Vyhovuje mi pro vlastní chápání i pro edukační práci s klienty rozdělení životní síly na její různé formy – motilitu, agresivitu, sexualitu a kreativitu. A také mě fascinuje neredukovatelná celistvá kvalita vitality, která nás vždy umí překvapit.

Během psaní jsem myslela také na svoji psychohygienu a životní rovnováhu, na svoje vášně a zájmy, na proměnlivost svojí vitální zásoby v reakci na různé cyklické i nečekané změny. Přemýšlela jsem nad specifickým druhem únavy, který terapeutická práce přináší, a nad tím, jak rozmanité věci pak potřebuji udělat, než zase cítím zdravý proud životní síly uvnitř sebe.

Znovu jsem si připomněla neoddiskutovatelný význam tělesnosti při práci s prožíváním člověka a s jeho životní silou. A zároveň jsem si užasle představovala, jak i tváří v tvář různým fyzickým omezením mohou naše těla vitalitu zažívat a vyzařovat. Vrátím se na závěr k Winnicottovi a jeho citátu: „Ach, Bože! Kéž jsem naživu, až budu umírat.“

7. Zdroje

1. Boadella, D. (1996). The Origins and Development of Biosynthesis. *Self & Society*, 24(1), 27-31.
2. Boadella, D. (2006). Organ Systems and Lifestyles. *USA Body Psychotherapy Journal*, 5 (1), 21-31.
3. Boadella, D. (2006). Shape Postures and Postures of the Soul: The Biosynthesis Concept of Motoric Fields. *USA Body Psychotherapy Journal*, 5 (1), 32-37.
4. Boadella, D. (2014). Response to Nick Totton's Embodied Relating, The Ground of Psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal – The Art and Science of Somatic Praxis*, 13(2), 104-105.
5. Boadella, D. a Boadella Specht, S. (2006). Basic Concepts in Biosynthesis. *USA Body Psychotherapy Journal*, 5 (1), 18-20.
6. Boadella, D. a Boadella Specht, S. (2006). Depth-Psychological Roots of Biosynthesis. *USA Body Psychotherapy Journal*, 5 (1), 53-56.
7. Boadella, D., Carletonová, J. A., Frankelová, E., Rodriguesová, E. (2012). *Biosyntéza*. Grada Publishing a.s.
8. Bollas, Ch. (2023), *Essential Aloneness: Rome Lectures on DW Winnicott*. Oxford Academic.
9. Corrêa, M. a Frankel, E. (2006). Embodied Intentionality. *USA Body Psychotherapy Journal*, 5 (1), 42-47.
10. Elkins, J. (2015). Motility, Aggression, and The Bodily I: an Interpretation of Winnicott. *The Psychoanalytic Quarterly*, 84(4), 943–973.
<https://doi.org/10.1002/psaq.12044>
11. Lamothe, R. (2005). *Becoming Alive*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203018484>

12. Marraffa, M., & Meini, C. (2019). Forms of vitality revisited: The construction of an affective bodily self. *Theory & Psychology*, 29(1), 27–45.
<https://doi.org/10.1177/0959354318822175>
13. Martin-Cuellar, A., Lardier, D. T., Atencio, D. J., Kelly, R. J., & Montañez, M. (2019). Vitality as a Moderator of Clinician History of Trauma and Compassion Fatigue. *Contemporary Family Therapy*, 41(4), 408–419.
<https://doi.org/10.1007/s10591-019-09508-7>
14. Melmed Posner, B., Wolfe Glickman, R., Coyle Taylor, E., Canfield, J., & Cyr, F. (2001). In search of Winnicott's aggression. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 56(1), 171-190. <https://doi.org/10.1080/00797308.2001.11800672>
15. Stern, D. N. (2015). *Introducing Dynamic “Forms of Vitality”*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199586066.003.0001>