



Závěrečná práce  
výcviku  
v biosyntetické  
psychoterapii

# INTIMITA: BIOSYNTETICKÝ POHLED

Vojtěch Kněžů

*„Intimacy is the capacity to be rather weird with someone —  
and finding that that's OK with them.“*

*Alain de Botton*

Rád bych touto cestou vyjádřil své upřímné poděkování všem, kteří mě provázeli během biosyntetického psychoterapeutického výcviku.

Zejména bych chtěl poděkovat Yvonně Lucké za dobré rady a podporu při psaní této práce.

V neposlední řadě děkuji mé partnerce za inspiraci, sdílení a naplňující spolubytí.

Ilustrace z obálky: Gustav Klimt – Kiss, 1907.

## Obsah

Obsah .....	2
Úvod .....	4
Co je intimita .....	5
Jak se intimita rodí? .....	6
Intimní rezonance .....	7
Biosyntetické základy a intimita .....	8
Esence.....	8
Životní proudy.....	9
Tělesná intimita .....	9
Emocionální intimita .....	11
Intelektuální intimita .....	12
Vývojový pohled na intimitu .....	13
Kořeny .....	13
Uzemnění.....	14
Zrození.....	15
Potřeby .....	16
Hranice .....	17
Energie.....	18
Vztahování.....	19
Sebevyjádření .....	20
Čelení.....	21
Přesah.....	23

Trauma .....	24
Intimita v terapii .....	24
Vztahové trojúhelníky .....	25
Motorická pole v partnerství .....	29
Závěr.....	31
Informační zdroje.....	32

## Úvod

Intimita je krásným tématem, protože se dotýká každého z nás a je s námi od našeho početí a ideálně nás provází až do smrti. Zároveň velmi obtížným tématem, protože nemá přesnou definici, je mnoho odstínů jejího chápání a lidé často toto slovo zužují jako eufemismus pro sexualitu.

Tuto práci jsem si zvolil z profesního zájmu, okořeněný osobními pohnutkami, které mi opakovaně otvíraly jednoduché otázky: „Jak vypadá plnost intimního vztahu? Jak ho dlouhodobě tvořit a pečovat o něj? Jaké jsou zdroje, aby to bylo možné?“

Tato práce je ponorem do zkoumání intimity ve všech jejích složkách a druzích. Není zúžena pouze na dospělé partnerství, ale dívá se, jak jsme se od početí vyvíjeli a jak rané vztahy ovlivňovaly naši schopnost intimity. Má svoji teoretickou část, kdy reflektuje intimitu v základních konceptech biosyntetické psychoterapie (kapitola Biosyntetické základy a intimita), a prochází biosyntetická témata s důrazem na náš psychologický vývoj (kapitola Vývojový pohled na intimitu). V praktické části se věnuje aplikaci vybraných modelů v psychoterapeutické práci.

Naopak tato práce nepokrývá některé oblasti, které se v této souvislosti nabízejí. Jedním z nich je intimita ve vztahu klienta a terapeuta, se všemi benefity a riziky. Přenosová a protipřenosová témata v terapii jsou nepochybně nosná, ale neúměrně by rozšiřovala tuto práci.

Celkově tato práce nenabízí manuál pro individuální ani párovou terapii, ale spíše představuje biosyntetické koncepty provázané na naši schopnost intimního vztahování.

Tvorba této práce pro mě byla krásnou a náročnou výzvou, která přinesla pár odpovědí, ale o to více vytvořila otázek. Přeji čtenáři příjemné čtení a inspiraci nad tímto hluboce lidským tématem.

### Co je intimita

Intimita znamenala v různých kulturách a v různých dobách rozdílné věci. Dnes v našem kulturním okruhu můžeme intimitu definovat jako „sdílení svého vnitřního života, včetně svých pocitů, starostí, úzkostí, snů a tužeb. Tedy, že se partnerem skutečně cítíme vidění, slyšení a potvrzení.“ (Perel, 2023). Vztahová intimita je tedy, zjednodušeně řečeno, o pocitu blízkosti a spojení v mezilidském vztahu. Je nezbytnou součástí partnerských vztahů, ale hraje důležitou roli i v dalších vztazích s členy rodiny, přáteli a známými.

Slovo intimita je odvozeno z latinského slova „intimus“, což znamená „vnitřní, skrytý před zraky jiných“. V návaznosti na tento původní význam jsou intimitě připisovány další významy jako je pocit blízkosti, otevřenost, sebeodhalování, upřímnost, vzájemné poznávání, porozumění či sex (Haubertová, Slaměník, 2013).

Intimita je v kontextu biosyntetické psychoterapie chápána jako schopnost otevřít se druhému člověku, být zranitelný a autentický, a zároveň mít hluboké spojení sám se sebou. Být sám se sebou, tj. dotýkat se své esence je považováno za důležitý předpoklad pro vytváření zdravých vztahů s ostatními.

Prožívání intimity mohou bránit různé překážky na tělové, emoční i mentální rovině, které jsou důsledkem neadekvátní péče během vývoje od početí do dospělosti, prožitých traumat, emočních zranění, vlivem transgeneračního přenosu apod. Biosyntetická terapeutická práce je vedena s cílem integrace izolovaných částí a obnově pulzace vitální energie.

## Jak se intimita rodí?

Vztahy nás provází celým životem. S počátkem našeho života přichází první vztah – s naší maminkou. Těžko si představíme intimnější podobu vztahu, než když se nacházíme v děloze matky, kde jsme vyživováni a zažíváme první dotyky i zvuky. Pak přichází porod, první spolupráce matky a dítěte. První pohled, první kontakt mimo dělohu, nová forma bezpečí a syčení. Můžeme tak říct, že jsme pro intimní vztah zrozeni.

Náš raný vztah s matkou (či jinými významnými osobami) formuje naši psychickou strukturu a ovlivňuje, dle teorie objektivních vztahů, naše chování a interakce v dospělosti. Schopnost intimního vztahování je odrazem toho, jakým způsobem s námi pečující osoby zacházely stran krmení, dotyku, držení, oslovování, laskání, hraní si s námi ad. Tato teorie se zaměřuje na psychologické a nevědomé procesy spojené s internalizací vztahů a má své kořeny v psychoanalýze.

Vývojový koncept Johna Bowlbyho zdůrazňuje biologicky danou potřebu dítěte vytvářet silné citové pouto (attachment) s primární pečovatelskou osobou pro zajištění bezpečí a přežití. Bowlby volí evoluční a behaviorální perspektivu a zkoumá, jak tato vazba ovlivňuje další život jedince, včetně intimních vztahů v dospělosti (Bowlby, 2010). Ve své knize o attachmentu uvádí: „Intimní vazby k jiným lidským bytostem jsou středem, kolem kterého se točí život člověka, a to nejen když je nemluvně, batole nebo školák, ale během dospívání a let zralosti a dále až do stáří.“ (Bowlby 1980, s. 442).

Erik Erikson, významný psychoanalytik a vývojový psycholog, zkoumá dynamiku jedince nejen v dětství, ale v průběhu celého života. Revidoval Freudovu teorii psychosexuálního vývoje, na vývojová stádia pohlíží psychosociálně a důležité jsou vztahy. Těchto stádií definoval osm a každé z nich se vyznačuje specifickým konfliktem, jehož úspěšné vyřešení přispívá

ke zdravému psychickému vývoji. V kontextu intimity se Eriksonova teorie zaměřuje především na šesté stádium intimity vs. izolace. V tomto stádiu se jedinci v raném dospělém věku zaměřují na vytváření hlubokých, trvalých vztahů s druhými. Úkolem tohoto období je dosažení schopnosti spojit se v citovém vztahu s druhým člověkem, s nímž jedinec plně sdílí všechny podstatné stránky života. Pokud není dosavadní vývoj úspěšný, člověk nemá odvahu podstoupit riziko utrpení, které hrozí v případě selhání pokusu navázat důvěrný vztah. Místo toho může směřovat k vyhýbání se a společenské izolaci. Pokud se však vývoj podaří, nebojíme se pak hluboce otevřít druhému člověku a učinit se zranitelnými. Přijímáme riziko vztahové nejistoty a jsme schopni adekvátně přijímat i dávat.

Shrnutο, základy schopností vytvářet intimitu v blízkých vztazích se utvářejí v raném kontaktu s pečující osobou. Mezi tyto schopnosti patří hledání i dávání péče a podpory, schopnost cítit se dobře se svým autonomním Já a schopnost vyjednávat a domluvit se s druhým (Cassidy 2001).

### Intimní rezonance

V dospělém intimním vztahu nahlížíme, jak na sebe rezonujeme. Rezonance je koncept, který lze chápat jako vzájemné naladění dvou lidí, kdy jejich emoce, myšlenky a energie se vzájemně ovlivňují a harmonizují. Vztah, kde existuje silná rezonance, bývá charakterizován tím, že v něm lidé mají pocit, že si rozumí, i beze slov. Tato vzájemná rezonance často vede k většímu pocitu bezpečí a blízkosti. Na druhou stranu, pokud rezonance ve vztahu chybí, může to vést k pocitům odloučení, nepochopení a ztráty intimity. (Perel, 2013).

S rezonancí úzce souvisí objev zrcadlových neuronů (angl. mirror neurons) v 90. letech minulého století (Iacoboni, 2009). Tyto neurony umožňují, aby se aktivovaly stejné oblasti mozku jako při vykonávání akce, tak při pozorování



této akce u někoho jiného. To vytváří vnitřní prožitek, jako kdybychom sami prováděli danou akci. Obdobně to platí při prožívání emocí, kdy náš mozek rezonuje s tím, co vidíme.

Rezonance je jeden z důležitých pojmů biosyntézy. David Boadella mluví o rezonančním vzorci jako „o vazbě mezi lidmi, ať už mezi dítětem a rodičem nebo mezi dvěma dospělými, kteří spolu řeší nějaký společný problém“ (Boadella, 2012, s.9).

## Biosyntetické základy a intimita

### Esence

Klíčovým konceptem pro pochopení intimity ve světle biosyntézy je esence. Tu máme od našeho početí, je to náš základ, celistvost i ryzost. Chápeme ji jako hluboký zdroj vitality, autenticity a tvořivosti. Je klíčovým prvkem v procesu léčení, protože dotyk s ní umožňuje propojovat odpojené části našeho těla, mysli a emocí. V ostatních psychoterapeutických směrech najdeme obdobné koncepty, jako je „storage“ (PBSP), „skutečné já“ (Winnicott) či teorie Self (Rogers).

V intimním vztahu toužíme po propojení esence-esence. Můžeme to chápat jako propojení našich vnitřních základů skrze vnější svět, naslouchání vlastním potřebám i potřebám toho druhého a vzájemnou rezonanci (Boadella 2019). Nejde o trvalý stav, ale o moment, kdy se např. pohledem propojíme a cítíme celistvost našeho spojení, jako bychom tvořili společný hologram. Nejde ani tak o „peak experience“, vrcholný zážitek změněného vědomí, ale o dobrý kontakt ve vztahu. „Gram kontaktu je víc než tuna energie, víc než tisíc slov“ (David Boadella).

Obrovským benefitem pro vztah je to, že esence „čeká“ na dobré podněty, např. od partnera v intimním kontaktu a je připravena rezonovat. A tak, i když

jsme měli špatné zkušenosti v dětství, můžeme novými zážitky intimity napravovat staré a rozšiřovat svůj přístup ke své esenci a následně k druhému člověku. Jde o nadějeplný a tvůrčí proces, kdy rozvíjíme cestu k esenci, projevujeme své Já a zažíváme spontaneitu s druhým.

### Životní proudy

Zkoumáme-li člověka, jakým způsobem se dotýká své esence, vnímáme jeho tělovou, emoční i kognitivní složku. Ty mají svůj biologický základ v zárodečných vrstvách, které se začaly tvořit krátce po početí a jsou naší fyziologickou součástí celý život. Tyto vrstvy jsou nositeli, abychom svoji hybnost, emocionalitu a vnímání/myšlení mohli žít. Ve vztahu k esenci sledujeme, zda všechny složky mají své dobré místo a do jaké míry jsou integrovány či izolovány.

V biosyntetické psychoterapii se životní proudy přímo vztahují k prožitkům intimity, protože ovlivňují naši schopnost emocionálního propojení, fyzického kontaktu a vzájemného sdílení. Pro popis těchto vazeb můžeme rozdělit intimitu na fyzickou, emocionální a intelektuální. Nejde o oddělené kategorie, ale o náhledy na jednotlivé složky intimity, jak jsou integrovány a jak blízko mají k esenci.

### Tělesná intimita

Fyzická intimita se týká tělesné blízkosti. Mluvíme jak o proxemické kvalitě blízkosti, tak i různých formách fyzického dotyku. To, že jsme v určité energii se svým blízkým v místnosti, díváme se spolu, pracujeme, jíme nebo usínáme, to vše promlouvá do naší intimity. Tělesná blízkost zahrnuje i pohled do očí, velmi důležitou kvalitu intimity. Dotyková kvalita má širokou škálu projevů od pohlazení, objetí, polibků, masáží, mazlení či různé formy sexuálního kontaktu. Ne každý projev fyzické intimity je pro nás dostupný a je dostupný pro našeho blízkého. Vzájemně rezonujeme a hledáme dobrý tvar blízkosti.

Tento druh intimity se však netýká pouze partnerských vztahů. Jak je uvedeno výše, prvním vztahovým vzorcem je dítě a matka. To, co zažíváme po narození na tělesné úrovni ve vodorovné poloze (horizontální grounding), formy dotyku a nošení je určující pro naši schopnost prožívat tělesnou intimitu. Jako dítě potřebujeme kontakt a dotyk nejdříve dostávat od klíčových osob v našem životě. Tato potřeba je v nás esenciálně zakotvena a jako malé dítě instinktivně víme, co je pro nás dobré a ožíváme se, když je to pro nás špatné, nebo nedostatečné. Teprve po dobrém sycení této potřeby jsme později v našem vývoji schopni fyzickou intimitu přijímat i dávat. Pokud jako dítě tuto potřebu nasycenou nemáme, hledáme alternativní cestu, např. svoji potřebu popřeme, nebo o ní přehnaně usilujeme.

S ranou dospělostí a prvními partnerskými vztahy přichází nový druh fyzické intimity. Jak píše Esther Perel: „Nemá to nic společného s tím, kam bych měl položit ruku. Sexualita je o tom, kam mě můžeš vzít, ne o tom, co mi můžeš udělat.“ (Perel, 2013).

Sexualitu v biosyntéze vnímáme jako energii a sílu, která ovlivňuje celkovou vitalitu a životní pohodu člověka. V tomto smyslu je biosynteticky esenciální. Tuto energii si můžeme představit jako vlnu a její pulzaci. Vlna nejdříve roste, což je v nás spojeno se schopností něco chtít či cítit. Je to něco, co nás láká. Následně se e do důvěry na vrcholu vlny a jedeme po ní, pouštíme, odevzdáváme se a užíváme si to. Pulzace vlny se rodí v pánvi, kde máme k dispozici životní energii pro radost, smích, svobodu se projevit, včetně agresivity a sexuality. Wilhelm Reich spojoval tuto vlnu s orgasmem a sexem: „...vůbec jste nepoznali sex, dokud nejste schopni dosáhnout hlubokého orgasmu. Nejde jen o uvolnění sexuální energie; musí se uvolnit celé vaše tělo“ (Boadella 2013, s.139).

Fyzická intimita je bohatým zdrojem inspirace a je o ní dále pojednáváno níže v kapitolách Energie a Vztahování.

### Emocionální intimita

Emocionální vrstva intimity zahrnuje jak náš emoční svět, tak vztahovost a kontakt s druhými. Jde o křehký tanec prožívání svých emocí, ochoty a odvahy je sdílet při zachování sebereflexe, bytí na příjmu pro toho druhého a vzájemné rezonance. V intimním vztahu riskujeme zranění, že nás druhá osoba nepochopí nebo odmítne. Doufáme, že např. projevením radosti na nás ten druhý zareaguje a společně se smějeme. Když projevíme smutek, druhý je receptivní a empaticky s námi setrvává. Do intimního vztahu vkládáme důvěru, že můžeme být emocionální a ten druhý s námi bude nějakým způsobem rezonovat.

Jak bylo řečeno, emocionalita je prožívána díky naší endodermální zárodečné vrstvě. Ta je tvořena našimi vnitřními orgány, mj. plícemi, trávicí soustavou a (pro intimitu velmi důležitým orgánem) srdcem. Endoderm tedy představuje naše vnitřní prožívání a emoce jsou naším vnitřním zážitkem, který můžeme intimně sdílet s druhým. Každá emoce vytváří napětí, které nese svůj náboj v autonomním nervovém systému až do svého vrcholu. Následně usiluje o vybití skrze vyjádření. Emoční křivka podobná vlně musí proběhnout, je to neurologický pochod, kdy jsou naším mozkiem vyplavovány chemické látky, které aktivují tělesné vjemy, jenž následně prožíváme emocionálně (Neves, 2020).

Naprostá většina odborných studií o intimitě ji spojuje se sebeodhalováním tj. sdílením nejhlubších emocí, názorů či přesvědčení, často tajených před ostatními (Haubertová, Slaměník, 2013). Intimním sdělováním druhému očekáváme pochopení a emoční odezvu, zároveň riskujeme odmítnutí. Přijetí

tohoto sdílení partnerem obvykle posílí vztah a otevře prostor pro další sebeodhalování.

Pozoruhodným tématem je, v jaké míře je sebeodhalování v intimním vztahu prospěšné. Nezdravé polarity mohou zahrnovat např. přílišnou neochotu a strach sdílet své emoce (mám obavy, aby se neodtáhl či abych nebyl zneužitý) nebo emoční inkontinence (druhého zavaluji svými emocemi, aniž bych ho vnímal).

Pro sebeodhalování je třeba mít dobrý containment (dle teorie W. Biona jde o přijetí, zpracování a adekvátní reakce na emoce druhého, zejména mezi dítětem a pečující osobou). Ten není o tom něco zadržovat, ale chvíli si empaticky podržet své emoce v srdci a dobře odhadnout, co mohu sdílet a co už ne. V dobré partnerské intimitě můžeme mít oba různé emoce a reakce na ně, ale je důležité mít ochotu tvořit bezpečný prostor pro vzájemné vyladování.

### Intelektuální intimita

Ektodermální vrstva nám umožňuje myšlení, vytváření vnitřních obrazů a hodnot, komunikaci a porozumění. Díky této schopnosti můžeme v rámci intelektuální intimity sdílet s druhým naše názory, nápady a životní perspektivy. Jsme obohacováni, inspirováni a stimulováni podněty. Můžeme zažívat slast z porozumění s druhým nebo z možností se učit či předávat zkušenosti. Pocit bezpečí při vyjadřování vlastních názorů je součástí vyživující intelektuální intimity.

Pro vztahování se na úrovni intelektu je podstatná komunikace. Ta dává prostor k dobrému porozumění, i když mají dva ve vztahu mají různé perspektivy. Tím, že mohou svobodně sdílet své myšlenky a nápady, si mohou navzájem dobře rozumět a sladit se. Úpadek komunikace ve vztahu

může vést k pocitům zklamání, nedocenění, zmatku či rezignace, a tak k úpadku intimity.

Ektodermální schopnost reflektovat sám sebe, jít nad individuální dění v intimním vztahu a společně tvořit, jsou přesahové kvality, kdy se dotýkáme naší esence. Pokud jsme schopni přesahu a tvoříme pro své okolí, posouváme se ke spirituální intimitě a k vyšším vztahovým trojúhelníkům (více v druhé části této práce).

## Vývojový pohled na intimitu

Jak jsme uvedli výše, schopnost prožívat intimitu ve vztahu je do velké míry ovlivněna vývojem v dětství. Zkušenosti z raného dětství hrají zásadní roli ve formování emočních vztahů a schopností důvěřovat a prožívat blízkost s druhými. V následujících kapitolách je intimita reflektována světlem základních témat biosyntézy. Ne všechna témata jsou pokryta rovnoměrně vzhledem k jejich relevantnosti k tématu intimity a rozsahu práce.

### Kořeny

První biosyntetické téma se dívá před naše početí, na naše rodové kořeny. Zahrnuje vše, co si můj rod nese, co přichází ze strany matky i otce. Jsou to jak vědomé vlivy, např. rodové stories, které se vypráví, tak nevědomé vlivy jako jsou transgenerační obsahy a traumata, které neseme v naší (epi)genetické informaci.

Vztah k sobě samému, ke svému tělu, vztah k opačnému pohlaví, role v partnerských vztazích, hodnotový žebříček, to vše si mezi sebou generace předávají. Vztahová intimita je tím výrazně ovlivněna. Pokud budu např. z rodu mužů vojáků, moje představa o partnerských vztazích a významu intimity může být výrazně jiná, než když se narodím do umělecké rodiny nebo do bigotně katolické rodiny. V neposlední řadě do vztahové intimity

promlouvají i kulturní rozdíly v různých zemích. Zdá se, že míra intimity není ovlivněná kulturou, ale pravděpodobně se bude odlišovat způsob vyjádření mezi partnery (Gao, 2001).

Ze svého rodu si mohou nést řadu restriktivních obrazů stran vztahové intimity. Např. to, že otevřít se druhému může být nebezpečné. Že projev intimity je oslabující a ponižující. Nebo že mít s někým intimní vztah je neslušné. Často vkládáme svoji energii do toho, že tyto restriktivní obrazy následujeme, anebo se k nim polaritně vymezujeme, což vytváří nové restriktce. Naše energie tak dobře neproudí a je spotřebovávána na držení těchto restrikcí.

Díky naší tendenci vracet se ke své esenci jsme vyzýváni k rozvolňování těchto restrikcí a hledání nových, pro mě vhodných limitů. V tom je naděje biosyntetické terapie, protože esence se ozývá v každém věku a intimita tak může být kdykoliv pozitivně rozvíjena.

V oblasti transgeneračního předávání žijeme v době odborného poznávání, kdy není plně objasněno, jaké jsou lidské epigenetické schopnosti. Potvrzené je, že projevy našeho genomu nejsou pevně dané, ale jsou ovlivněné nejen způsobem našeho života ale životy našich předků. Při transgeneračním nahlížení na vztahovou intimitu je prokázáno, že citová vazba mezi matkou a dítětem se mezi generacemi do velké míry přenáší, a tím je ovlivněna i citová vazba v dospělých intimních vztazích (van IJzendoorn, 1995).

### Uzemnění

Grounding, neboli uzemnění zahrnuje vývojový proces, kdy se dítě učí vnímat své tělo, pocity a prostředí, což je důležité pro zdravý psychický vývoj včetně schopnosti se intimně vztahovat. Intimita vyžaduje hluboké propojení s druhým a otevřenost, což bez schopnosti dobrého uzemnění a přítomnosti není možné.

První intimní kontakt zažíváme po početí v matčině břiše. Tato oceánická fáze obsahuje vše, co potřebuji: bezpečné místo, teplo, pružnost, plnost. Je to první zážitek intimacy. Mohu být povolený a spočinout. K tomuto pocitu se v dospělosti rádi vracíme, pokud je dostupný.

V raném dětství hraje grounding roli v tom, jak si dítě osvojuje vnímání sebe sama ve vztahu k okolnímu světu. Malé děti se učí regulovat své emoce a chování prostřednictvím intimního vztahu s pečující osobou, která jim pomáhá zůstat „uzemněné“ v přítomnosti a bezpečí. Například, když dítě prožívá strach, intimní blízkost včetně uklidňujícího doteku maminky může dítěti pomoci se uzemnit, což mu umožňuje zvládat své emoce a vrátit se do stavu klidu.

Se stavěním se dítěte na nohy mluvíme o vertikalizaci groundingu. Z původního horizontálního uzemnění (do zhruba 1. roku života) se má dítě chuť více osamostatnit a stavět se. Prozkoumává okolní svět, ale vrací se do bezpečné náruče maminky. Tyto návraty, kdy se dítě potřebuje vztahově dočerpat (refuelling) a maminka je či není dostupná, jsou klíčové pro naši budoucí schopnost být v intimních vztazích stabilní. Pokud máme dobrou zkušenost, můžeme dobře pulzovat mezi působením ve vnějším světě a vnitřním intimním partnerském světě.

## Zrození

Tématem našeho zrození je pulzace, rytmus, aktivita a odpočinek. Tento rytmus má aspekt toho, jak jsem v kontaktu sám se sebou a jak jsem v kontaktu s druhým a jeho rytmem. Zdravé centrování ve vztahu zahrnuje, že to Mé má stejnou důležitost jako to Tvé, např. mé pocitové vnímání je stejně důležité jako tvé racionální argumenty.

Zážitek pulzace a rytmu zažíváme v intenzivní podobě při porodu. Dítě i matka mají své impulzy a záměr. Je to (v ideálním případě) harmonie



impulzu k pohybu a odpovědi na něj, pulzace kontrakce a uvolnění. Pro náš vývoj je zážitek porodu klíčový, protože historický porod dává základ tzv. vertikálnímu porodu, tj. zážitku růstu a přechodu v současném životě.

Pro vztahovou intimitu je schopnost vertikálního porodu důležitá pro jeho dynamiku, tzn. že oba mohou a chtějí se posouvat dál. Potřeba změny přichází v různých životních okamžicích partnerství: od samotného seznámení, sestěhování se, založení rodiny, hledání životního balancu mezi pracovním a osobním životem partnerů, vyrovnání se s nemocí či smrtí.

Vertikální porod, reflektován ve vztahové intimitě, má 4 fáze:

- Inkarnace – něco se chce zrodit. Ve vztahové intimitě rezonují na toho druhého a dává mi to podněty pro to, co chci přivést na svět (do našeho vztahu).
- Containment – bezpečný prostor, kde si mohou zkoumat a hrát s představami. V intimitě mohu tento prostor sdílet s druhým a je to pro mě bezpečné.
- Uvolnění – jdu ven, potřebuji jít do nového. V intimním vztahu můžeme zažít, že je to možné, můžeme si to dovolit a vztah to posílí nebo alespoň neohrozí.
- Přijetí – oboustranný kontakt v novém, pocit naplněnosti a souladu.

### Potřeby

Období dětství od porodu po 1,5 rok se vyznačuje velkou potřebou být přijat a být dobře držení. Naše existence je vztahová. Dítě začíná být ve své tělesnosti, až když se ho rodič dotýká. Tehdy se nám v mozku formuje mapa našeho těla a uvědomujeme si naši bytí. Ochutnáváme sílu našeho Já a zároveň získáváme pocit bezpečí, že jsme chráněni.

V tomto období se tvoří základ pro schopnosti intimity péči a podporu přijímat. Jsme v symbiotické fázi, ve které se plní orální témata. Pokud nejsou

adekvátně naplňována, přináší to do vztahové intimity problémy závislosti na druhém. Rozlišujeme tak orální tendence symbiotické (ztrácím autonomii a potřebuji být veden), depresivní (ztrácím naději, že je možné moje potřeby kdy naplnit), kompenzovaný (nic nepotřebuji, ale neustále něco poptávají) či paranoidní (nedůvěřuji ti, že mě chceš dobře sytit).

Dle Mahlerové a dalších autorů, dobře projít vývojem symbiotické fáze určuje schopnost vztahovat se. Pokud chybí separace a zůstává symbióza, dva ve vztahu se nemohou přitahovat, jsou už příliš spojeni. Nedostatek schopnosti odlišit mé Já od druhého je symbiotickým stavem, který je odlišný od intimity, i když pocity blízkosti mohou být podobné. Symbiotický vztah není dospělým vztahem.

Esther Perel mluví o paradoxní potřebě vztahového prostoru a blízkosti. Říká, že vztahy potřebují rovnováhu mezi tím, být spolu a být oddělení, mezi blízkostí a autonomií. Podle Perel může nadměrná blízkost vést k ztrátě vášně a přitažlivosti, zatímco přiměřený prostor může povzbudit touhu a přitažlivost (Perel 2020).

## Hranice

Témata našich hranic, teritoriality a agrese je spojené s energetickým centrem, které biosyntetická psychoterapie klade do oblasti solar plexu. Tato oblast je „předvztahová“ ve smyslu dělání, co mě baví a zároveň může být dobrým palivem pro vztahy, protože vlastní naplněnost pak umožňuje dobré vztahování.

Vývojovým pohledem sledujeme, jak se učíme zacházet s energií solar plexu a jaké jsou typické způsoby, jak si s tím poradit nebo jak si k tomu vystavět obranný postoj. Dětství je tolerovaná doba pro našemu vyjádření toho, co v sobě máme. Patří k tomu i dobrý limit a kontakt od pečujících osob. Pokud tento limit a kontakt chybí, vytváří to v dítěti nejasnost, co je „akorát“.

S tématem hranic v intimních vztazích úzce souvisí téma závislostního trojúhelníku. Ten popisuje zacyklení energie ve vztahu při sklouzávání do rolí oběti, perzekutora a zachránce. Tento model je blíže představen v praktické části této práce.

## Energie

Téma energie spojujeme s pocity radosti ze života, vitalitou či svobodou se projevovat, jak potřebuji. Ve vztahové intimitě se energie vztahuje k životní síle, kterou máme k dispozici pro vytváření a udržování vztahů.

V dětství naši energii používáme přirozeně, syrově a nefiltrovaně. Během dospívání se naše energie formuje, omezuje a snažíme se najít pro ni dobrý směr. Klademe si otázku, jak se s naší energií můžeme ve světě realizovat. V dospělosti se snažíme mít s ní dobrý kontakt a kanalizovat ji, abychom se dostávali do vztahu s druhým s respektem či láskou.

Naše energie souvisí s tělesným nábojem a vitalitou obecně. Hledáme, kde energie vyvstává, kam ji posíláme a jak je energie vybíjena. Mluvíme o konceptu vlny, která představuje pohyb energie v těle, která se projevuje v různých aspektech života včetně intimity a sexuality. Tento pohyb vlny je dynamický, což znamená, že má fáze nárůstu a ústupu, podobně jako mořská vlna (viz. kapitola o fyzické intimitě).

V intimních vztazích mluvíme o sexualitě ve smyslu toho, jak jsme nebo nejsme schopni cítit slast, náboj a vzrušení. To je ovlivněno naším psychosexuálním vývojem od narození, podle toho, jak se vyvíjela intimita a zda byla zdrojem slasti a kontaktu. Ve Freudově pojetí psychosexuálního vývoje v období 4-5 let přichází falické období s oidipálním tématem. Předchozí, preoidipální období se vyznačuje vztahem dvou: dítěte a pečující osoby. Falické období je obdobím tří lidí: dítěte a rodičů, kdy se dítě vztahuje nejdříve k jednomu rodiči, pak k druhému a posléze (vývojově později)

ke světu. Dítě objevuje genitál a s tím spojenou slast. Vystává téma identifikace, co je mou vlastní součástí a zda jsem dívka či chlapec. S jedním z rodičů se přirozeně identifikujeme a cítíme k němu náklonnost. K druhému rodiči cítíme rivalitu. Tento konflikt je důležitý pro formování sexuální identity a dobrého energetického proudění v pozdějším prožívání sexuality a vztahových vzorců.

## Vztahování

### **Citová vazba**

Biosyntetická psychoterapie navazuje na vývojový koncept Johna Bowlbyho, který popisuje, jak se děti emocionálně vážou ke svým primárním pečovatelům, obvykle rodičům, a jak tato vazba ovlivňuje jejich další život, včetně intimních vztahů v dospělosti. Bowlby tvrdil, že děti mají přirozenou potřebu blízkosti a bezpečí od svých pečovatelů, což jim umožňuje přežít a rozvíjet se. Styl, jakým je tato potřeba naplněna, vede k různým typům citové vazby. Dle M. Ainsworthové jsou to vyhýbavá, úzkostně-ambivalentní, dezorganizovaná vazba (Bowlby, 2010).

V 80. letech minulého století došlo k rozšíření tohoto konceptu na partnerské vztahy. Styl citové vazby, který byl vytvořen v raném dětství, ovlivňuje, jak se cítí člověk ve vztahu s druhým, jak prožívá blízkost, jak reaguje na konflikty a zvládá své emoce. Autoři Hazan & Shaver (1987) popsali, jak jsou partnerské vztahy dospělých podobné dynamickým pochodům vztahu dítěte a pečovatele. Dospělí partneři se obvykle cítí v bezpečí a jistotě, když je jejich partner dostupný, blízko a reaguje na jejich potřeby. V takových podmínkách může jedinec objevovat nové věci a projevovat zvědavost. Pokud čelí obtížím, nemoci nebo ohrožení, jeho partner či partnerka se stává zdrojem podpory a útěchy. Stejně jako matka a dítě, partneři udržují fyzický kontakt a vzájemnou přitažlivost.

Podstatným rozdílem takového intimního vztahu je, že vztah dítěte a matky je jednostranný stran poskytované péče. V intimním vztahu jde obvykle o vzájemnou a rovnocennou péči. V neposlední řadě je důležitým aspektem takového vztahu sexualita, která mezi dítětem a matkou neexistuje.

## **Srdce**

V biosyntetické psychoterapii je vztahování se spojeno s kvalitou srdce. Teprve když poznáme sami sebe jako individualitu, tak se přes srdce můžeme vztahovat k ostatním. A přes kontakt a vztahování může docházet k léčení.

Srdce propojuje dolní a horní podstatu našeho bytí. Život "pod srdcem" je možný, ale není plný. Např. sexualita, která není propojena se srdcem, nemůže být plně prožívána a omezuje se jen na fyzický zážitek. Teprve pokud energie vlny popisovaná výše prochází srdcem, můžeme pociťovat lásku. Toto je jedno z témat puberty, kdy potřebujeme ustát energii našeho srdce, být reflektivní pro sebe i druhého, vydržet se sebou i s ním, se svojí sexualitou i jeho sexualitou. Proto pubertální děti nemají dostatek energie na cokoliv jiného a potřebují podpořit a obejmout.

## **Sebevyjádření**

Sebevyjádření ve vztahu je o tom, najít vhodná slova pro toho druhého a říct je. Překládáme to, co se v nás děje, do zvukového projevu. Ve vztahové intimitě pomáhá toto ozvučení se navzájem ladit na emocionální i fyzické stavy. Jinými slovy je sebevyjádření prvním krokem k vytvoření intimní rezonance.

Fyziologicky je sebevyjádření spojeno s krkem. Ten je z pohledu zárodečných vrstev spojnicí na zadní straně (šiji) mezi ektodermem (hlava) a mezodermem (páteř) a na přední straně mezi ektodermem a endodermem (srdce, plíce ad.) Jde tak o velmi důležité energetické centrum, které tvoří most mezi myšlením

a cítěním, mezi impulzy a reakcemi a propojuje nás s vnějším světem vyjádřením hlasem či zvuky.

Poté, co se narodíme, přirozeně nemluvíme a pouze slyšíme, vnímáme a absorbujeme. V dalším období se začínáme vyjadřovat v jednoduchých slovech a zažíváme, jestli se můžeme vyjádřit a jsme ve sebevyjádření respektováni či ne.

Ve věku 5-8 let si vytváříme názory a konkrétní myšlení. Pokud nám rodiče nedávají prostor pro vyjádření a nemůžeme říct, co si myslíme, pak nás to v dospělosti formuje do pozice, kdy se neumíme propojit s tím, co cítíme a myslíme. Nejsme schopni vyjádřit vlastní názor a ptáme se druhého: „co si myslíš ty?“. Jsme energeticky dole a nestabilní. Pro vztahovou intimitu je náročné, protože druhý ve vztahu nemůže rezonovat ani se opřít o jasnou strukturu.

Do opačného pólu se dostáváme, když nám naši rodiče dávají najevo, že se máme ihned vyjádřit a když nevíme, rodič se hned odvrací. V dospělosti pak typicky máme na vše jasný názor, který obratem říkáme. Jsme energeticky nahoře a rigidní v názorech. V intimním vztahu druhý cítí, že naše sdělení neprochází přes srdce a není prostor pro jeho sebevyjádření.

Optimálním výsledkem rodičovské péče je, když má dítě dost času udělat si svůj názor. V pozdějším věku neodvozuje svou cenu od toho, jestli jeho názor bude přijat, umí počkat i udělat si rychle náhled, podle potřeby. Sebevyjádření slouží v intimním partnerství jako dobrá zpětná vazba v reálném čase. Víme, na čem jsme i dokážeme sdělit, co se děje v nás, což podporuje dobrý intimní prostor.

## Čelení

Čelení, angl. facing, je téma o naší schopnosti čelit, ale i ukázat se, „vystavit svou tvář“, a zejména v intimitě o schopnosti „vidět“ a „být viděn“. Jedním

z nejhlubších kontaktů mezi lidmi je pohled z očí do očí. Dokážeme jím hlubokým způsobem vyjadřovat emoce a je tak intenzivní, že mluvíme o dotyku duší. Boadella mluví o výměně pohledů, při které nabízíme vlastní živost, dotýkáme se živosti druhého a vybuzujeme ji k aktivitě. „Kontakt tváří v tvář souvisí s uznáním: s tím, jak nahlížíme na druhé lidi, s tím, jaké světlo se objeví, když se lidé na sebe skutečně zadívají a setkají se tváří v tvář, a s formami osvětlení, které z takových kontaktů probleskne“ (Boadella 2013, s.99). Oči jsou jedním z kanálů pro vytvoření mostu esence-esence.

Pro projevování esence potřebujeme podmínky, které se utváří v našem dětství. To, jak jsme viděni už před narozením, je důležité pro náš vývoj. Zda jsme vítáni či nevítaní, či zda jsme počati přirozeně nebo uměle. Dítě po narození vyhledává oční kontakt a reaguje na něj. Vidí ostře na blízkou vzdálenost a při pohledu se synchronizují mozkové vlny dospělého a dítěte. Když se dospělý a dítě na sebe dívají, signalizují tím svou ochotu navzájem komunikovat (Leong, 2017).

Dítě potřebuje pro dobrý rozvoj esence od rodičů určitý druh zrcadlení. Při jemném a vlídném zrcadlení má dítě zážitek, že je v pořádku a může setrvávat v klidu. Takové zrcadlení potřebujeme i jako dospělí a je to součástí intimity vztahu. Akceptující zrcadlení nám dává najevo, že v očích druhého je vše v pořádku a jsme bráni na vědomí. Iniciující zrcadlení zve naši esenci ven, volá „reaguj na mě“ a je neodmyslitelné pro zdravý vztah. Ztráta zrcadlení je pro vztah devastující.

Se zrakem je spojená i naše schopnost jasně nahlížet a mít vhled. Tato kvalita je spojována s naším vnitřním zrakem, nazývaným též třetí oko. V biosyntetické teorii říkáme, že děti mají toto oko otevřené, ale postupně se naučíme tento vnitřní zrak regulovat až omezovat. V uvolněném stavu nám však přináší schopnost jasně nahlížet a orientovat se v životě, včetně výběru

partnera a náhledu na jeho/její schopnosti rezonovat na naše potřeby intimacy.

## Přesah

Biosyntetická psychoterapie pracuje se systémem energetických center, která jsou spojena s životními tématy. Jedinec prochází (opakovaně) těmito třemi základními vývojovými úkoly v rámci tohoto energetického systému:

- 1) Přijmout a obydlit své tělo – přijmout svou tělesnost, naučit se o něj starat.
- 2) Vynořit se z „My“ do „Já“ – poznávat svou svébytnost, kreativitu a vitalitu.
- 3) Otevřít srdce – přesahovat vlastní Já ve vztahu k My a světu. Přesahová témata včetně smrti mé a mých blízkých.

~~Naši energii používáme pro tento proces, který se cyklicky opakuje v pomyslné spirále. Dotýkáme se ve větší intenzitě témat, které překračují každodenní záležitosti a zaměřují se na základní otázky existence, smyslu a hodnoty.~~

Ve vztahové rovině mluvíme o spirituální intimitě, završení fyzické, emocionální i intelektuální intimacy popisované výše v této práci. Spirituální intimita zahrnuje témata ve vztahu, která se dotýkají smyslu a účelu, duchovního růstu, etických hodnot, kreativity a transcendence. Do vztahu přináší sdílení, porozumění, podporu a touhu společně tvořit, nejen pro sebe, ale pro okolí. Do oblasti spirituální je možné řadit i sexualitu, jak se domníval W. Reich (Boadella, TODO)

Spirituální intimita předpokládá schopnost reflektovat sám sebe, jít do přesahu, nad individuální dění. Vývojově jde od adolescence dál do dospělosti, energeticky od srdce výš. Klade si otázky, co lze ověřit a v co uvěřit.



Aktivuje naši esenci a v tomto smyslu završuje všechny popisované druhy intimity: tělové, emoční i intelektuální.

## Trauma

Biosyntetická psychoterapie se zabývá vývojem člověka už před příchodem na tento svět, s čímž souvisí i pohled na vývojové trauma. To se může objevit už během těhotenství či v průběhu dětského vývoje, podle závažnosti vnějších okolností a vnitřní odolnosti dítěte. Vývojové trauma je obvykle dlouhodobý a opakovaný proces, který ovlivňuje kognitivní schopnosti, emoční kapacitu i tělové vzorce. Při traumatu chybí nebo přebývá energie a vzniká mezi třemi zárodečnými vrstvami nerovnováha (Janečková, Lucká, Neves, 2023).

Ohledně intimity může být vývojové trauma devastující. Vzniká v interpersonálních vztazích, např. sexuální zneužívání, fyzické týrání, domácí násilí mezi primárními vztahovými osobami, ve vývojově nepříznivém období dětství a adolescence. Následky takové traumatizace se v dospělosti mohou projevat narušeným dezorganizovaným, dezorientovaným, disociativním citovým poutem, které vedou k obtížím v navázání a udržení intimního vztahu. Častou reakcí je stažení a sevření spojené s neschopností cokoliv pociťovat, nebo naopak ztráta zábran a extrémní otevřenost.

## Intimita v terapii

Téma intimity se pravidelně objevuje v psychoterapeutických sesích, ať jde o párová setkání či individuální psychoterapii. V následujících kapitolách se podíváme na některé nástroje biosyntetické psychoterapie pro práci s tímto tématem. Důležité je poznamenat, že je zde myšlena intimita, kterou přináší jako téma klient, nikoliv intimita mezi klientem a terapeutem.

## Vztahové trojúhelníky

Partnerství se neobejde bez konfliktů a často se projevují vztahové ambivalence lásky i nenávisti, potřeb i odmítání, výher i proher. Tuto realitu podchytil ve své práci Eric Berne, zakladatel transakční analýzy a na jeho teze navázal Stephen Karpman s teorií trojúhelníku vztahové závislosti, známém též jako Karpmanův dramatický trojúhelník. Ten vychází z existence tří strategických rolí, které sehráváme, ať už v partnerské dvojici či jiných vztahových formacích. Jde o role perzekutora, zachránce a oběti (Callahan, 2014).

Schéma základního, nebo též prvního trojúhelníku popisuje strategie našeho chování, kde vnímáme nedostatek, bezmoc a bojujeme sami za sebe. V partnerství vnímání nedostatku zahrnují takové komodity jako je pozice, moc, čas, prostor, peníze, pozornost, zábava ale i intimita. Pokud vnímám nedostatek a ten druhý je získá, pak já ne, on/ona vyhrává a já prohrávám (Callahan, 2014). V biosyntetické pojetí je zmiňovaným nedostatkem energie, která se zbytečně spotřebovává na hraní rolí, místo toho, aby mohla proudit ve prospěch obou.

Zjistit, zda se dvojice pohybuje v prvním trojúhelníku, můžeme podle výpovědi klientů, kteří obviňují, nesnáší, ospravedlňují, stěžují si, přivlastňují si pravdu apod. Dělají vše proto, aby se cítili lépe ve stávajícím systému vztahů, protože vše je lepší než rozpad stávajícího stavu. Přijetí role není statické, obvykle se ve vztahu role „protáčů“, mění, často i během jedné hádky. Typickou rolí, bez které by tento trojúhelník nefungoval, je oběť. Je i nejsilnější figurou, protože přes svou slabost ovládá druhé. Pro ilustraci prvního trojúhelníku uvádím následující kazuistický příběh:

*Po 30 letech manželství se Zuzana rozhodla Martina opustit. Martin se domnívá, že si jeho žena jen chce dokázat, že má na to, aby jednala sama za sebe a je to*

*jen její truc. Její potřeby devaluje, má pocit nadřazenosti, že on tomu rozumí a ona „jen“ podléhá svým emocím. Zpočátku nevěří, že to Zuzana dotáhne do konce. Udělají dohodu, že rozchod oznámí dětem až za rok, kdy budou mít po náročných školních zkouškách. Žijí vedle sebe v jednom bytě, v mnoha ohledech stále jako partneři. Martin prožívá stud, když jde na rande s cizí ženou. Nový vztah maskuje. Separace je pozvolná a bolestivá. Zuzana chce být sama, ale na odpoutání Martina do nového vztahu reaguje vztekem. Martin je zmatený, vztah se Zuzanou devaluje, už chce „být za tím“ a přesto zůstává.*

*V závislostním trojúhelníku ona sehrává roli oběti, on těká mezi rolí pronásledovatele a oběti. Ona stěžující si na nepochopení a nepřijetí manželem, on zraněný, jak jeho žena odmítá přeci tak dobrý život s ním. Během zbývajících měsíců neudělají však nic, aby vztah zachránili. Zdroje a energie v 1. trojúhelníku se zdají být příliš omezené, a tak nezbyvá než v něm zůstat až do konce.*

Jak je vidět z uvedeného příběhu, energie může obíhat stále v 1. trojúhelníku a situace se může zdát bezvýchodná. Toto dno bezmoci zažíváme někdy všichni. Je to doprovázené pocity podrážděnosti, nelimitovaností situace, nepřímou komunikací a manipulací. Ale zmiňovanou energii nemusíme spotřebovávat pro obíhání v 1. trojúhelníku, ale můžeme ji nasměrovat do proměny. Použití této hybné síly nazýváme v biosyntetické psychoterapii tzv. vertikalizací do 2. trojúhelníku.

Vertikalizace je náročná cesta do jiného vzorce chování. V terapii vedeme klienta ke všímavosti, že je pohlcen v 1. trojúhelníku, edukujeme ho, ale i vytváříme dobrý containment, aby klient mohl ve své základní roli bezpečně „pobýt“ a dostat od terapeuta pozornost a uznání situace. Tato fáze může trvat i poměrně dlouho, než je klient připravený na vertikalizaci. Pokud terapeut postupuje příliš rychle, klient může zažívat nepochopení a není schopen energii do vertikalizace vložit.

Dalším prvkem terapie při snaze o vertikalizaci je zvědomování, co je s tím možné udělat. Terapeut může nabízet možnosti, které se nabízejí pro vystoupení z dané role, a společně hledat, která z možností je pro klienta nejpřístupnější (kde to dobře „teče“). Ideálně nejde o velké skoky, ale o vytrvalou řadu malých kroků, které klient v sesích reflektuje a terapeut ho „vidí“ a podporuje.

Pro roli oběti jsou to kroky k tomu být posílen (empowered one). Terapeuticky pomoci klientovi objevovat jeho sílu a jak si ji v sobě může uchovat. Úkolem klienta je přestat externalizovat problémy na toho druhého ve vztahu a aktivně hledat řešení vztažená na sebe.

Role pronásledovatele (často také označovaná jako role kritika) sebou obvykle nese velkou schopnost analýzy, a tak ho můžeme podpořit v hledání pozitivního řešení. Dále ho můžeme podporovat v jeho kvalitách odvahy, vytrvalosti a kreativity s cílem pozdvihnout ho do role toho, který ve vztahu motivuje.

Klienta v roli záchranáře můžeme podpořit v hledání přiměřenosti jeho péče o druhého, poskytnout mu náhled, že osamostatňování druhého je radost a dobře odvedená práce.

Pro ilustraci vertikalizačního posunu z prvního trojúhelníku do druhého uvedme následující clientský příběh:

*Klient Marek, mladý talentovaný a kreativní muž, velmi vyčerpaný, zaviňující se, že je nedostatečný ve vztahu. Partnerka Pavla, vyjadřující nespokojenost s jeho chováním, jeho nedostatečnou pozorností a proaktivitou. On se průběžně snaží odhadovat, co by si přála. Časté jsou konfliktní situace, které nemají dobré ukončení. Ona se odpojuje na několik hodin až dní a on to nevydrží, přichází k ní a omlouvá se. Je to pro něj neuspokojivé a ponižující.*

*Marek v terapii preferuje mluvení, které je však ruminující a emočně ho vyčerpává. Zaměřujeme se tedy na vertikalizaci klienta a jdeme přes tělo. Často si v terapii stoupáme a pokračujeme v rozhovoru, nebo cvičíme různé imaginace ve stoje (strom, bublina, opření se). Klient tuto práci pozitivně reflektuje a přenáší si ji do běžného života, např. vydechuje ze své bubliny to, co tam nechce mít.*

*Povídáme si o tom, jak by to mohlo vypadat v dobrém vztahu, na což nesměle, ale pozitivně reaguje. Uvědomuje si potřebu energetické změny pro vyplutí z role oběti i zachránce ve vztahu. Zažíváme spolu momentové záblesky, kdy si sahá pro svoji energii a spojuje se s esencí. V nedávné imaginaci sdílí představu, jak stojí na pevné skále a má daleký rozhled. Jeho postoj je bezpečný a stabilní.*

*Následují další terapie, kdy Marek popisuje, že není tolik závislý na postoji Pavly. Množí se situace, kdy Pavla i Marek tráví čas nezávisle, ale společný čas je kvalitnější a těší se z něj. Pavla má k Markovi výraznější respekt.*

Vertikalizační posun v rámci trojúhelníků rozhodně neznamena, že se stabilizuje partnerská situace. Leckdy dojde i k rozchodu, protože jeden z páru nahlédne, jak ničující energie se v prvním trojúhelníku skrývá, viz následující příběh:

*Ladka žije s Petrem 5 let. Petrovi se nelíbí jistý fyzický aspekt Ladky a opakovaně a nelimitovaně se jí svěřuje, jak moc tím trpí. Ta žije v bolesti, že není pro partnera dostatečně atraktivní. Přesto s přítelem zůstává, je mu oporou, i v jeho smutcích spojených s její vizáží. Zachraňuje ho a on střídá oběť a perzekutora. Projevuje se dominantně, jako „správný chlap“, který partnerku chrání a provází životem. Ladka po nahlédnutí jejich vztahové dynamiky a zazdrojováním se v nové společenské komunitě od Petra odchází.*

## Motorická pole v partnerství

Motorická pole jsou jednou ze základních stavebních struktur v biosyntéze, používané v terapeutické diagnostice (Boadella, 2009). Svůj základ mají v embryologii, kdy mají lidské zárodky specifické vzorce pohybu. V biosyntetickém modelu se nachází devět těchto polí, kdy osm z nich tvoří komplementární dvojice a deváté je pole pulzace, které završuje ideální stav předchozích osmi. Mezi zmiňované dvojice patří:

- Flexe a extenze
- Kanalizace a rotace
- Trakce a opozice
- Absorpce a aktivace

U klientů v rámci terapie můžeme pozorovat, v kterých polí se pohybují, v jaké míře, a jaká pole vynechávají. Cílem je dobrá pulzace mezi jednotlivými póly bez extrémních polarit.

Pro ilustraci motorických polí můžeme navázat na výše uvedený terapeutický párový příběh o Markovi a Pavle:

*Markova posturalita na terapeutických sesích odpovídá hluboce zakořeněné flexi. Marek si pravidelně sedá do křesla tak, že pánev je podsazená, že klient napůl leží. Hrudník je prolomený dovnitř a ruce visí bezvládně podél těla. Dělá dojem loutky, které chybí tonus v těle. Občas, když ho téma rozčílí, pohodí rukama směrem nahoru.*

*Jeho flexe se projevuje i ve vztahu, kdy zažívá pocity opuštění, zejména při hádkách. Nenachází ve vztahu dobré místo, kde by se mohl schoulit a Pavla by to akceptovala.*

*Klienta podporuji v tom, aby byl zdravě viděný a bral si dostatek vztahového prostoru. Dělá postupné malé kroky, kdy svoji kreativitu začíná opět užívat*

*k tvorbě a postupně roztahuje křídla. Partnerka to oceňuje, chce se mu přiblížit a tvořit s ním (oba mají stejnou profesi). Zažívá opak toho, čeho se bál – že ho partnerka odmítne, když nebude veškerou svoji energii vkládat do vztahu. Marek se cítí ve světě i ve svém těle bezpečněji a napřimuje se. Prožívá zdravou extenzi.*

Pro další ilustraci uvedme jinou dvojici motorických polí sledovaných ve vztahu, a to aktivaci – absorpci:

*Sára je aktivní sportovkyně, která „neposedí“. Trpí velkými úzkostmi, které ji ženou do výkonu. Jen výkon dokáže na chvíli zahladit úzkost z vlastní nedostatečnosti. Vláda je klidný, podporující, toužící po rodině. Sářině sportu nerozumí, neví, proč s ním začala tak intenzivně až po vzniku jejich vztahu. Rád by s ní trávil více času, ale ona má diář na minuty.*

*Sára se vášnivě zamiluje do jiného muže. Nedokáže to před Vládou maskovat. Vláda je nešťastný, ale zůstává, čeká, jak se Sára rozhodne. Tu nový muž po několika týdnech opouští. Sára je zničená, zklamaná, rozervaná. Několik dalších měsíců řeší, zda zůstat ve vztahu s Vládou, který ji připadá zoufale neakční, statický, nerozhodný, příliš hodný.*

*Oba se cítí jako nevyslyšená oběť, které nejsou naplněné jejich potřeby. Ona neváhá zaútočit, obvinít Vládu ze všeho, co ji v životě chybí.*

Jak je patrné v tomto partnerském příběhu, ona se nachází v kontinuální aktivaci ve své nezdravé formě. Musí neustále něco dělat, protože zastavení je pro ni „smrtelné“ a mohly by ji zahltit úzkostné obsahy. Takto ji extrémní aktivace dobře slouží, ale nemůže vydechnout a pohybuje se na hraně psychického kolapsu.

On se nachází v nezdravém pólu absorpce, kdy partnerce sděluje, ať už za ní nechodí s ničím novým. Není schopen se aktivně vymezit a stanovit své hranice při nevěře partnerky.

Práce s motorickými poli nabízí tělové aktivity, které mohou přivést klienta ke zkušenosti, že vykročení z nezdravého pólu neznamena kolaps. V případě Sáry, že dobré uzemnění, např. pomocí zátěžových polštářů a vytvoření bezpečného prostoru umožňuje otevírat vztahová témata se svým otcem, kde je, jak se postupně ukazuje, klíč k jejímu uvolnění.

Specificky pro poruchy v poli aktivace je důležité zmínit, že mohou ukazovat na účinky traumatu. Při zablokování toku energie při stresové traumatické reakci může jedinec setrvat v poli aktivace řízené sympatikem a trpět úzkostmi a panickými stavy.

## Závěr

Tato práce si kladla za cíl shrnout klíčové poznatky o tom, jak biosyntetická psychoterapie chápe intimitu a pracuje s ní. Byl nabídnut vývojový pohled na člověka a jeho intimitu, neomezený na partnerské vztahy, ale v širším smyslu jako schopnost autentického bytí a spojení s druhými.

Tato studie podnítila můj zájem o další zkoumání s perspektivou, že právě praktický pohled na biosyntetickou terapii partnerských vztahů by pro mne mohl být zajímavým budoucím polem zkoumání.



## Informační zdroje

BOADELLA, David; FRANKEL, Esther a CORRÊA, Milton. Biosyntéza: výběr z textů. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-297-7.

BOADELLA, David. Biosyntéza: výběr z textů. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4135-2.

BOADELLA, David. Životní proudy. Praha: Triton, 2013. ISBN 978-80-7387-692-0.

BOWLBY, John. Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem. Vydání druhé, upravené. Klasici. Praha: Portál, 2023. ISBN 978-80-262-2023-7.

BOWLBY, John. Attachment and loss. Vol. III, Loss : sadness and depression. Harper colophon books. New York: Basic Books, 1980. ISBN 0-465-04237-6. Dostupné také z: <http://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy0832/79002759-d.html>.

CALLAHAN, Clinton. Radiant Joy. Hohm Press, 2014. ISBN 978-1890772727.

CASSIDY, Jude. Truth, lies, and intimacy: An attachment perspective. Online. Attachment & Human Development. 2010, roč. 3, č. 2, s. 121-155. ISSN 1461-6734. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/14616730110058999>. [cit. 2024-09-27].

GAO, Ge. Intimacy, passion, and commitment in Chinese and US American romantic relationships. Online. International Journal of Intercultural Relations. 2001, roč. 25, č. 3, s. 329-342. ISSN 01471767. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(01\)00007-4](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(01)00007-4). [cit. 2024-09-27].

HAUBERTO VÁ, Daniela a SLAMĚ NÍK, Ivan. Intimita jako jeden ze základních těsných znaků těsných vztahů. Online. In: PSYCHOLOGIE PRO PRAXI 3-4/2013, XLVIII. 2013. Dostupné z: [https://karolinum.cz/data/clanek/966/PPP\\_3-4\\_2013\\_02\\_Haubertova.pdf](https://karolinum.cz/data/clanek/966/PPP_3-4_2013_02_Haubertova.pdf). [cit. 2024-09-27].

HAZAN, Cindy a SHAVER, Phillip. Romantic love conceptualized as an attachment process. Online. Journal of Personality and Social Psychology. 1987, roč. 52, č. 3, s. 511-524. ISSN 1939-1315. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>. [cit. 2024-09-27].

IACOBONI, Marco. *Mirroring People*. Farrar, Straus and Giroux, 2009. ISBN 9781429990752.

JANEČKOVÁ, Barbora; LUCKÁ, Yvonna a NEVES, Tatiana. *Od fragmentace k integraci: trauma pohledem biosyntetické psychoterapie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2023. ISBN 978-80-7684-266-3.

LEONG, Victoria; BYRNE, Elizabeth; CLACKSON, Kaili; GEORGIEVA, Stanimira; LAM, Sarah et al. Speaker gaze increases information coupling between infant and adult brains. Online. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2017, roč. 114, č. 50, s. 13290-13295. ISSN 0027-8424. Dostupné z: <https://doi.org/10.1073/pnas.1702493114>. [cit. 2024-09-26].

MARIA DEL MAR CEGARRA CERVANTES, Maria. *The Art of Loving as Three: Theory and practice for Couple Relationships*. 2nd edition. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015. ISBN 978-1546603221.

NEVES, Tatiana. *Život v zrcadle psychoterapie*. Praha: TRITON, 2020. ISBN 978-80-7553-799-7.

PEREL, Esther. Intimacy is about where you can take me, not what you can do to me. Online. In: Head Butler. 2013. Dostupné z: <https://headbutler.com/reviews/esther-perel-intimacy-is-about-where-you-can-take-me-not-what-you-can-do-to-me/>. [cit. 2024-09-27].

PEREL, Esther. Ochočená touha. Praha: Triton, 2020. ISBN 978-80-7553-7959.

VAN IJZENDOORN, Marinus H. Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. Online. Psychological Bulletin. 1995, roč. 117, č. 3, s. 387-403. ISSN 1939-1455. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.387>. [cit. 2024-09-26].

VÝROST, Jozef a SLAMĚNÍK, Ivan. Sociální psychologie. 2., přepracované a rozšířené vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2008. ISBN 8024714280.