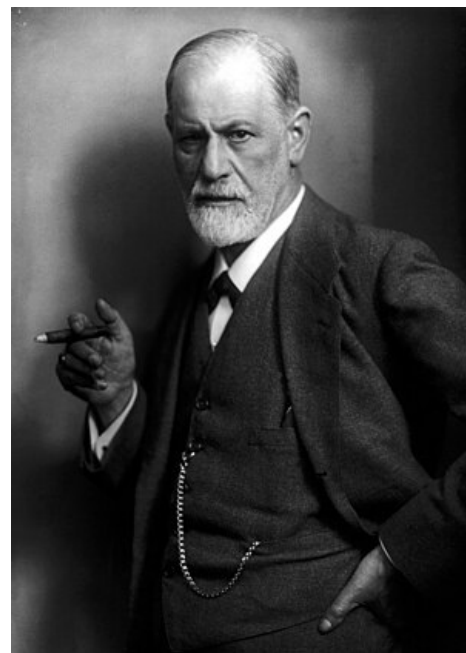


Zakladatelé bodyterapie

Sigmund Freud

První osobností, který se zabýval zkoumáním těla, byl Freud. Tvrdil, že **Ego** je především tělesným egem. To znamená, že prožitek ega se vyvíjí jako prožitek těla. Pokud má člověk deficit ega v důsledku neadekvátních tělesných zážitků formujících ego, analýza a náhled problému nebudou pro navození změny postačovat. Změnu přináší poskytnutí tělesných zážitků, které k vývoji ega přispívají. Růst a vývoj ega přichází skrze učení prožitkem, nikoli skrze analyzování. Vývojové a terapeutické implikace Freudova pohledu na ego jako na tělesné ego poskytují teoretické zdůvodnění práce s tělem v psychoterapii. První část léčby je založená na tom, že samotná kognitivní práce nestačí. Druhá část spočívá v implikaci práce s tělem. Dále se Freud zajímal o hysterii a obsesi. V hysterii viděl přeměnu psychické energie do motorického chování, zatímco v dynamice obsese viděl nahrazení akce myšlením.



Sigmund Freud

Sándor Ferenczi

Ferenczi experimentoval s modifikací tradiční psychoanalytické metody. Tvrdil neúčinnost tradiční metody v případě určitých psychických problémů. Pro práci s těmito problémy vyvinul **činnostní techniky**. Jsou založeny na důkladné pozornosti, kterou Ferenczi věnoval svalové činnosti a tělesnému výrazu svých pacientů. Jeho technické inovace zahrnují například zákaz močení těsně před a po terapeutickém sezení, zákaz nervózních pohybů, hlazení či popotahování určitých částí těla během sezení. Dále používal relaxační cvičení k překonání zábran a odporu a k volným asociacím. „Skutečnost, že vyjádření emoce nebo motorická aktivita, ke které je pacient donucen, druhotně evokuje vzpomínky z nevědomí spočívá částečně v reciprocitě v afektu a myšlenky zdůrazňované Freudem. Uvědomění vzpomínky může navodit emoční reakci, avšak na pacientovi vynucená aktivita nebo osvobozená emoce může stejně tak odhalit vytěsněné myšlenky asociované s těmito procesy.“

Wilhelm Reich

Ústředním tématem Reichova přístupu a možná i jeho nejdůležitějším teoretickým přínosem byl **koncept svalového pancíře**. Reich tvrdil, že neurotického dětského pudového konfliktu (chronický konflikt mezi požadavky pudu a proti nim stojícími požadavky sociálního světa) je dosaženo pomocí všeobecné změny ve fungování člověka a vytvoření nového charakteru. Tento charakter je organismickým jevem, který se projevuje na tělesné rovině jako chronické svalové napětí (=svalový pancíř). Svalový pancíř slouží k popření nebo zablokování impulzů k akci, která je neslučitelná s charakterem. Reichův koncept svalového pancíře tedy vedl k chápání obran jako funkce celého organismu. To znamená, že charakterové obrany se manifestují ve fyzické stavby těla.

Reich v roce 1949 zavedl **klasickou psychoanalytickou metodu** obsahující intenzivní tělesný kontakt s pacientem. Šlo o jak diagnostický, tak terapeutický kontakt. Reich pomocí prohmatání pacientova těla diagnostikoval svalový pancíř a zjišťoval v kterých místech je vázána energie. Tuto energii bylo možné uvolnit pomocí tlaku na místa napětí v pacientově těle. Reich tím vytvořil návod pro ostatní terapeuty, když učinil přímý tělesný kontakt s pacientem jako důležitou součást psychoterapie. Dále také podpořil vyvolávání silných pocitů a zabývání se jimi během terapeutického sezení. Tyto pocity byly často vyvolávány prostřednictvím technik pracujících s tělesným kontaktem. Dalším okruhem jeho zájmu se stalo rozpracování Freudova pojmu **libido**. Reich pojal libido jako měřitelnou fyzikální energii, kterou nazýval „bioelektrická energie“ a později „orgonová energie“. To byl další krok k zavedení jednotnému pojetí duše a těla. Spojením je **orgon**, fyzikální substance, jejíž proudění je narušeno nebo blokováno napětím svalů, tj. svalovým pancířem. Reich popsal, že uvolněním svalového napětí se objeví jeden ze tří druhů biologického vzrušení: úzkost, vztek, nebo sexuální vzrušení. V roce 1942 nahlížel na orgasmus jako na základní biologický mechanismus sloužící k udržení rovnováhy, pomocí něhož je odváděn nadbytečný orgon.

Když se Reich ve čtyřicátých letech přesunul od psychoterapie k výzkumu „orgonomie“ a „životní energie“, vstoupil do čím dál kontroverznějších oblastí, což mělo za následek závažná omezení jeho přijatelnosti pro odbornou komunitu.

Alexander Lowen

V roce 1954 Lowen spolu s Johnem Pierrakosem založili Institut pro Bioenergetickou analýzu (Institute for Bioenergetic Analysis). **Bioenergetiku** definuje Lowen jako „zkoumání osobnosti z hlediska těla“. Toto zkoumání je založeno na tézi, že člověk je svým tělem a že tělo je energetický systém. Osobnost je považována za způsob,

jakým je jedinec na světě, tělesně a ve vztahu k tělu. Způsob, jak se člověk pohybuje a jak drží tělo, má diagnostický význam pro určení typu charakteru.

V roce 1974 Lowen předložil **pět základních vzorců** (holding patterns), které člověk používá při tvorbě svého charakteru:

1. Držet se pohromadě (*holding together*) v reakci na strach z rozpadu či fragmentace, což definuje schizoidní charakter.
2. Držet se někoho (*holding on*) ze strachu z odmítnutí nebo opuštění, což definuje orální charakter.
3. Držet se nahoře (*holding up*) ze strachu z pádu dolů (z neúspěchu nebo z dominance druhých), což definuje psychopaticky charakter.
4. Držet se uvnitř (*držet se na uzdě; holding in*) v reakci na strach něčeho se vzdát, uvolnit se a dát průchod citům, což definuje masochisticky charakter.
5. Držet se zpátky (*holding back*) v reakci na strach z pádu na tvář, ze zahlcení emocemi lásky a odevzdání se, což definuje rigidní charakter.

Lowen poukazuje na to, že zřídka se u někoho projevuje pouze jeden z těchto vzorců. Spíše jde o pět způsobů bytí ve světě, které reprezentují pět syndromů, jejichž známky se v různé kombinaci a s různou silou vyskytují u každého člověka. Tyto vzorce neboli typy charakteru je možné přímo vyčíst ze stavby těla a ze způsobu pohybu. Z tohoto důvodu bioenergetika při poznávání osobnosti velmi spoléhá na „čtení těla“. Proto bude bioenergetický terapeut pozorovat tělo pacienta (obvykle v plavkách) vstoje a v pohybu s cílem diagnostikovat ze stavby těla charakter.

Odkazy

Související články

Psychologické a sociální teorie duševních chorob

Použitá literatura

- SMITH, Edward W. L. *Tělo v psychoterapii*. 1. vydání. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-807-3671-440.