
Body-psychotherapie

Body-psychotherapie

Sestavila Tree Stauntonová



MAITREA

2014

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA Č

Staunton, Tree

Body-psychoterapie / Tree Stauntonová ; [z anglického originálu ... přeložily
Petra Plašilová a Bohumila Loučimová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. --

Praha : Maitrea, 2014. -- 351 s.

Název originálu: Body psychotherapy

ISBN 978-80-87249-66-6 (brož.)

615.851

- somatická psychoterapie

- kolektivní monografie

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Tree Stauntonová

Body-psychoterapie

Body Psychotherapy

Copyright © Tree Staunton, 2002

Translation © Petra Plašilová, Bohumila Loučimová, 2013

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2014

ISBN 978-80-87249-66-6

Obsah

Body-psychoterapie - pokročilá teorie v terapii	7
Představení série	9
Seznam autorů	11
Poděkování	13
Předmluva	15
Úvod	
TREE STAUNTONOVÁ	19
Cizorodé těleso: přehodnocení historie body-psychoterapie	
NICK TOTTON	27
Využití postreichiánské body-psychoterapie: vize Chironu	
BERND EIDEN	55
Sexualita a body-psychoterapie	
TREE STAUNTONOVÁ	93
Biodynamická masáž v psychoterapii – reintegrace, znovu-osvojení a znovu-spojení skrze tělo	
ROZ CARROLLOVÁ	123

Body-psychotherapie bez doteku: použití v terapii traumatu BABETTE ROTHSCILD OVÁ	157
Využití představ v psychotherapii orientované na tělo MARGARET LANDALEOVÁ	179
Psychospirituální body-psychotherapie PHILIPPA VICKOVÁ	201
Práce s jemnohmotným tělem ROSE CAMERONOVÁ	221
Body-psychotherapie a regrese: tělo si pamatuje minulé životy ROGER J. WOOLGER	253
Budoucnost body-psychotherapie NICK TOTTON	293
Doslov TREE STAUNTONOVÁ	325
Dodatek: V ýcvik body-psychotherapie	329
Rejstřík	339

Pokročilá teorie v terapii

Editor série: Keith Tudor

Většina knih o přístupech individuální terapie je určena pro potřeby studentů a výcviky. Tato série ale zahrnuje pokročilé a rozvíjející se teorie a její záběr nabízí čtenáři srovnání mnoha terapeutických přístupů.

Pokročilá teorie v terapii je určena pro profesionály a postgraduální studium a pokrývá velkou paletu teorií. V každém titulu jsou odkazy k případovým studiím a lze v něm najít:

aktuální průlomové vědecké objevy
zařazení každé teorie a její aplikace do příslušného kulturního kontextu
a zároveň kritický pohled na teorii a praxi

Tituly v sérii:

Body-psychotherapie
(editor Tree Stauntonová)

Transakční analýza: Vztahová perspektiva
Helena Hargadenová a Charlotte Sillsová

Představení série

Tato série je zaměřena na pokročilé a rozvíjející se teorie v psychoterapii. Jejím cílem je představit teorii a praxi v rámci specifické teoretické orientace nebo přístupu na pokročilé, postgraduální úrovni; rozvíjet teorii prezentací a přehodnocováním nových myšlenek a jejich vztahu k přístupu; zasadit orientaci a její aplikace do kulturního kontextu jednak z hlediska historického původu přístupu a jednak z hlediska současných diskuzí o filozofii, teorii, společnosti a terapii. A nakonec je jejím cílem představit a rozvíjet kritický pohled na teorii a praxi, zejména v kontextu diskuzí o moci, organizaci a narůstajícím profesionalismu terapie.

Jsem potěšen, že jedna z prvních dvou knih, které byly vydány v této sérii, reprezentuje současný myšlenkový proud různorodé praxe body-psychotherapie zejména proto, že na tělo se ve vztahu k psyché velmi často nahlíželo jako na „nizké“ a občas jako by bylo na překážku – a to dokonce ve stěžejních dílech psychoterapeutické literatury. Stejně jako byl Wilhelm Reich vyloučen z psychoanalytické organizace a levicových politických stran (a měl tu „čest“, že jeho knihy byly páleny v nacistickém Německu i ve Spojených státech), tak i body-psychotherapie je nápadná tím, že chybí na policích knihoven a ani na ni není brán zřetel v mnoha výcvikových kurzech psychoterapie, poradenství, poradenské psychologie a příbuzných oborech. Německý filozof Friedrich Nietzsche tvrdil, že filozofie musí začít od správného pochopení těla. Pokud *zeitgeist* (duch času, duch doby) přivádí současnou psychoterapii k procesu

integrace (ať už to znamená cokoliv), pak psychotherapie musí také začít od poznání a pochopení těla – těla osobního i těla politického. Tato kniha, kterou dovedně sestavila a editovala Tree Stauntonová, je významným příspěvkem k pokročilé teorii v tomto oboru.

Keith Tudor

Seznam autorů

Rose Cameronová žije v Manchesteru, kde vede výcviky jako konzultant zaměřený na osobu a je supervizorem. Má oficiální výcvik léčitele.

Roz Carrollová je body-psychoterapeutka, lektorka masáží a supervizor v Centru pro body-psychoterapii Chiron.

Bernd Eiden je lektor a generální ředitel Centra pro body-psychoterapii Chiron v Západním Londýně. Má vlastní psychoterapeutickou praxi a je registrovaný v UKCP (United Kingdom Council for Psychotherapy).

Margaret Landaleová je integrativní psychoterapeutka, lektorka a supervizor. Má soukromou praxi v Oxfordshire a vyučuje v Centru pro body-psychoterapii Chiron v Západním Londýně.

Babette Rothschildová je psychoterapeutka a body-psychoterapeutka, lektorka a autorka, nedávno se přestěhovala do Los Angeles.

Tree Stauntonová je skupinová konzultantka, body-psychoterapeutka a supervizor. Pracuje už dvanáct let v Centru pro body-psychoterapii Chiron v Západním Londýně jako lektorka, skupinová vedoucí a supervizor.

Nick Totton má výcvik reichiánské terapie a je členem Sítě nezávislých profesionálů (Independent Practitioners Network). Je členem Evropské asociace body-psychotherapie.

Philippa Vicková žije v centrálním Londýně a Bathu. Má soukromou psychotherapeutickou praxi a vyučuje v Centru pro transpersonální psychologii.

Roger J. Woolger je britský psychotherapeut, který v současnosti žije na severu New Yorku a v Brazílii.

Poděkování

Jsem vděčná Centru Chiron za podporu a zázemí při sestavování této knihy. Také děkuji Andrewovi Samuelsovi za ochotu a velkorysost při psaní Předmluvy.

Chtěla bych vyjádřit vděčnost Cambridge University Press a Laurence Pollinger Ltd. a pozůstalosti Frieda Lawrence Ravagliho za jejich pomoc při poskytnutí zdrojů a svolení s použitím citátu D.H. Lawrence z díla *Reflections on the Death of a Porcupine and Other Essays*. Také bych ráda poděkovala společnosti C.S. Lewis Company za svolení s otištěním citátů z díla C.S. Lewise *The Four Loves* © C.S. Lewis Pte Ltd. 1960 a také Harcourt Inc. (USA).

Dík patří i Su Jordanové za umělecké zpodobnění charakterových struktur ve 2. kapitole (kontakt: susannabandit@hotmail.com).

Jsem zavázána všem přátelům a kolegům, kteří věnovali svůj čas čtení konceptů a poskytovali mi během projektu oporu – zejména Alexovi Wildwoodovi, Suzette Cloughové, Shoshi Asheri a Ros Lynesové za její zázračné ruce při masáži.

Má vděčnost patří také Kennethovi Newmanovi za nezdolné a vytrvalé analýzy a ještě důležitější vztahové dovednosti.

A samozřejmě děkuji všem učitelům, klientům, supervizorům a zúčastněným v pokračujícím procesu učení, jehož součástí je i tato kniha.

Nakonec bych ráda poděkovala Keithovi Tudorovi, který udržuje vizi sérií živou.

Předmluva

Tato kniha by měla podpořit ty psychoterapeuty, kteří se ve výcviku setkali s body-psychoterapií jen letmo, případně vůbec, aby zauvažovali o zařazení tělesné perspektivy do své současné praxe. A samozřejmě, body-psychoterapeuti v ní najdou obrovský a užitečný zdroj – významný, podnětný a obsáhlý.

Různí autoři prezentují body-psychoterapii jako hnutí, které je ucelenější než se obecně uznává. To ještě neznamená systém univerzálně přijímaných principů, ale na úrovni historie kořenů hnutí v práci Reicha, Freuda a Junga panuje názorová shoda. To také znamená, že „partyzánské“ je zmírněno všeobecně uznávanými předpoklady. Proto by mohlo být možné vytvořit pluralistický přístup k body-psychoterapii, ve kterém by byl obor definovaný názorovými rozdíly. Jste „v“ oboru body-psychoterapie, když rozumíte, o čem spolu diskutují body-psychoterapeuti.

Mnoho z autorů v této knize si jasně uvědomuje předsudky vůči body-psychoterapii, které mají jiné typy psychoterapeutů a nejspíš i společnost obecně. Otázka, zda body-psychoterapie nepatřičně zvyšuje sexuální napětí mezi terapeutem a klientem, riziko možného přehrávání, potřeba udržet tělesnou perspektivu bez skutečného dotýkání se traumatizovaného klienta, jak lze smíchat verbální a neverbální intervence (pokud je lze smíchat) – tato témata jsou podrobena důkladnému zkoumání. Je to

vliv oblasti, která je citlivě sebereflexní. Nežádá mnoho, ale je dostatečně vybavena zdravým narcismem, aby odmítla různá nařčení (nebo projekce?), která ji v minulosti pronásledovala.

Zejména mě zasáhly pokusy autorů najít přijatelnou rovnováhu mezi doslovným tělem z masa a kostí a tělem jako metaforou pro ucelené self (nebo dokonce podle jungiánské konvence uceleného Self) subjektu. Tenze mezi doslovnými a metaforickými dimenzemi našeho chápání života, přítomná v celé psychoterapii, je zde podrobena mimořádně inspirativnímu a hlubokému zkoumání.

Je jasné, že tělo je obojí - cíl i prostředek k dosažení cíle, věc sama o sobě a také prostředek k pochopení tajemek naší existence. Zaujal mě fakt, že někteří autoři považují různé části těla (končetiny, orgány) za hermeneutický soubor¹ a jiní chápou tělo jako „an sich“ (doslovné tělo spíš než tělo jako metaforu), holistické tělo.

Obor psychoterapie vstupuje do nové éry, ve které se bude věnovat mnohem víc pozornosti spojení psychoterapie s neuroanatomíí a neurobiologií. Tkví v tom nebezpečí, že psychoterapeuti, kteří ještě nezažili body-psychoterapii, si mohou tělo idealizovat a považovat je za kompetentnější, než skutečně je. Zkušení body-psychoterapeuti, kteří napsali tuto knihu, si tělo neidealizují (i když ho mají rádi a cítí k němu úctu), takže by tato kniha mohla paradoxně sloužit jako korekce přemrštěného zanícení té části psychoterapeutů, kteří uvažují o těle a jeho spojení s psyché poprvé.

Nakonec bych rád obrátil čtenářovu pozornost ještě dál. O těle si lze myslet, že je bezčasové a univerzální a vlastní esenciální a elementární moudrost. Já osobně s tím nesouhlasím, i když se zdá, že někteří z autorů příspěvků v této knize ano. Ale byl jsem zasažen způsobem, jakým byl esencialistický úhel pohledu uveden do rovnováhy s kulturně citlivějším úhlem pohledu, ve kterém je tělo – může se zdát, že tato myšlenka protiřečí veškeré intuici – také entita vytvořená společností a kulturou.

1 pozn. překl.: hermeneutika - filologická a filosofická nauka o metodách správného chápání a výkladu textů

Přál bych si, aby knihy na jiná témata, např. pohlaví, mohly procházet po visutém laně přesné metodologie stejně působivě.

Z vlastní zkušenosti vím, že body-psychotherapie není jenom hrubě působící terapeutický nástroj. Většina verbálních psychotherapeutů to nezjistí. V jejich fantazii se při práci s tělem prochází podél nemotorných obecných linií, zatímco ti, co pracují se slovy a nevědomím, můžou používat jemněji vyladěné rozlišování a dosáhnou přesnějšího porozumění klinickému materiálu, kterým se prezentují. To není pravda! Tato kniha urazila dlouhou cestu při potírání tohoto mýtu a jak už jsem řekl na začátku, mohla by být silným impulsem pro psychotherapeuty, kteří se neorientují na tělo, aby začali vážně přemýšlet o podstoupení dalšího výcviku body-psychotherapie podle svého výběru (buď celý výcvik nebo intenzivní studium a supervize).

Andrew Samuels
profesor analytické psychologie
Universita v Essexu

Úvod

Tree Stauntonová

Naše tělo a mysl nejsou dvě, a nejsou ani jedno. Pokud si myslíš, že tvé tělo a mysl jsou dvě, mylíš se; pokud si myslíš, že jsou jedno, také se mylíš. Naše tělo a mysl jsou obojí, dvě i jedno.

Shunryu Suzuki, Zenová mysl, mysl začátečníka

V minulosti nebyla body-psychoterapie braná v profesionálních kruzích tak vážně jako tradičnější psychoterapeutické přístupy. Byla přiřazovaná k „alternativním“ body-terapiím – primal terapii, rebirthingu, Rolfin-gu, shiatsu, Alexandrově a Feldenkraisově metodě – a hledělo se na ni jako na „okrajovou“ metodu. Freudovo „tabu doteku“ a vyloučení Rei-cha z analytických kruhů za porušení tohoto tabu přispělo k vyloučení body-psychoterapie z hlavního proudu psychoterapie, takže v důsledku nepřispívali body-psychoterapeuti k profesionálnímu dialogu tak, jak by mohli.

Dnes už lze nepochybně říct, že somatika je v oboru psychoterapie na vzestupu, ale v příslušné literatuře zůstává mezera. Možná je to funkce neverbální oblasti, kterou zkoumáme: není vždy snadné najít slova. Je to také disciplína kultivovaná v naší metodologii. Pokud slova přijdou příliš

brzy, dojde ke zkrácení hlubšího procesu nebo se obejde. Tělo uchovává preverbální vzpomínky a zážitky, které se mohou ztratit při přenosu do verbální úrovně. Pro tento přenos už nastala doba a naše americké protějšky si počínají pružněji než my v Evropě: „somatická psychologie“ (Johnson a Grand 1998:8) a „somatická psychodynamika“ (Johnson a Grand 1998:171) nabízejí nové a vzrušující vývojové trendy v oblasti psychotherapie, zdraví a sociální psychologie. Feminismus zdůraznil politickou důležitost identity s tělem a „body-politikou“. „Sociální somatika“ (Johnson a Grand 1998:182) zkoumá „společenské formy“ a tělesné introjekty skupiny a počátků kultury. Somatická práce se šokem a traumatem má velké přednosti, jak je popsáno v 5. kapitole této knihy. Práce s „jemnohmotnou energií“ by se mohla stát v budoucnosti centrálním těžištěm ve vědeckém myšlení a v Anglii dochází k průlomům při aplikaci práce s jemnohmotnou energií v lékařské praxi.¹

Cílem této knihy je představit odborníkům psychotherapii orientovanou na tělo a spektrum metod a přístupů, které používá. Pro terapeutů, kteří už v této oblasti pracují, se snaží osvětlit některé z aktuálních dialogů a různých aplikací současné body-psychotherapie.

Množství různých přístupů v psychotherapii reprezentuje filozofické světové názory, víry a hodnoty a upřednostňování různých psychologických poloh. Výzkum, který prováděl Dr. Andrew Arthur (Arthur 1998; 2000), představuje teorii, že „psychologické charaktery ovlivňují výběr orientace a vedou ke ‚shodě‘ mezi psychotherapeutem a modelem, která je už předem daná“ (Arthur 2000). Takže možná není náhoda, že jako klient nebo terapeut skončíme u určitého přístupu. „Promlouvá k nám“ nebo „to tak cítíme“, „dotýká se nás to“ nebo „nám to sedne“ nebo Gestalt. V naší orientaci je hlubší význam. Tak proč si v psychotherapii vybrat přístup orientovaný na tělo?

Některé z nejvyživujících a nejcennějších okamžiků jsou uchovány v paměti těla: vůně, dotek, pohled, který probudí touhu, vyvolá opětované procitnutí, přenesení nás zpátky k něčemu esenciálnímu... pocit vztahu nebo celého časového období může být otisknutý do obrazu nebo pocitu. A hluboko v těle je uložený také prožitek bolestivých a traumatických

vzpomínek. Spojení s prožitkem uloženým v těle umožňuje přímý přístup k nevědomí a otevírá nás bezprostřednosti našeho subjektivního světa.

Když pracujeme jako terapeuté s tělem, pracujeme v místnosti s klientem také s vlastní tělesnou realitou a máme k dispozici bohatý zdroj informací, ke kterým musíme mít přístup, abychom je mohli použít v terapii. Nasloucháme *svým tělem* a nasloucháme *klientovu tělu*. Můžeme se ptát, co má naše prožívání s určitým klientem na *srdci*... jak nám toto prožívání *sedí*... jaká je *vůně* nebo *textura* setkání... je to jemné nebo tvrdé, těžké nebo lehké? Jaký impuls to v nás vyvolává... bojovat, vyživovat, tlačit nebo táhnout? Do setkání přinášíme naši ztělesněnou imaginaci.

Tělo může být vneseno do psychoterapie jako „pacient“, nositel ne-moci, aspekt self, který žádá o pozornost. Víme, že pokud klienti hledají terapeuta, který pracuje s tělem, zřejmě vnímají svůj „problém“ přes tělesné prožívání, případně jim chybí. Žádají, aby se jich terapeut dotýkal. Potřebují dotek, aby se začali vnímat v těle, i když dotek může být také ohrožující.

Body-psychoterapie je lidově známá jako regresní a katarzní forma psychoterapie a některé z prezentací v této knize by mohli tento dojem ještě zesílit. Ale Grand (1998: 172) poukazuje na to, že

Formování tělesného prožívání a tělesného strukturování emocí, pocitů a efektivnosti pokračuje celý život mimo původní rodinu.

Johnson a Grand 1998: 172

Proces stárnutí je příležitost smířit se s tělesnou realitou, které se nemůžeme vyhnout. Rigidita mysli a energetické bloky v těle se časem konkretizují a uzavírají mezeru mezi idealizovanou představou a tvrdou realitou. Vždyť když naše těla jen stárnou, jsou méně pružná, víc obydlená a určitým způsobem i opotřebovanější, v tělesné formě začíná krystalizovat substance duše. Možná když je materiální tělo méně hutné, začíná skrze něj prosvítat éterické tělo.