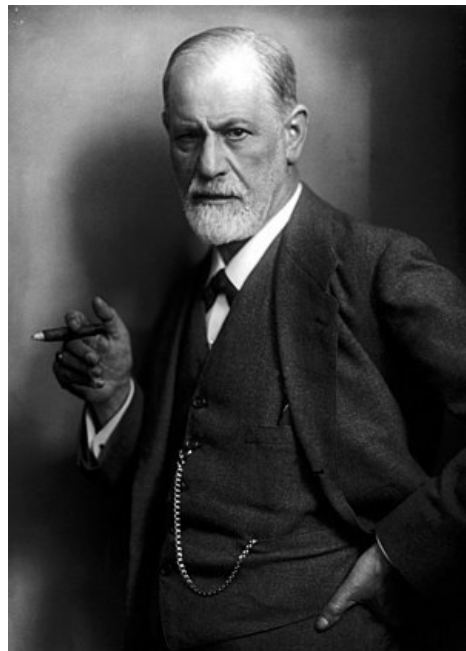


# Uživatel:Richterova.luc/Pískoviště

## Sigmund Freud

První osobností, který se zabýval zkoumáním těla byl Freud. Jeho tvrzení: 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, a 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. Další Freudové zaměření bylo na hysterii a obsesi. Freud 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 k překonání zábran a odporu, k volným asociacím relaxační cvičení. „ 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. Za prvé 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 therapy, když učinil přímý tělesný kontakt s pacientem jako důležitou součásti 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 došel k pohledu na libido jako na 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, tzn. Svalovým pancířem. Reich popsal, že když se uvolní svalové napětí, objeví se 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 (Insitute for Bioenergetic Analysis). Bioenergetiku definuje Lowen jako „zkoumání osobnosti z hlediska těla“. Toto zkoumání je založeno tezí, 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 pokazuje to, že zřídka kdy 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.

## Použitá Literatura

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