

Bioenergetika

ALEXANDER LOWEN

Terapie duše pomocí práce s tělem

Obsah

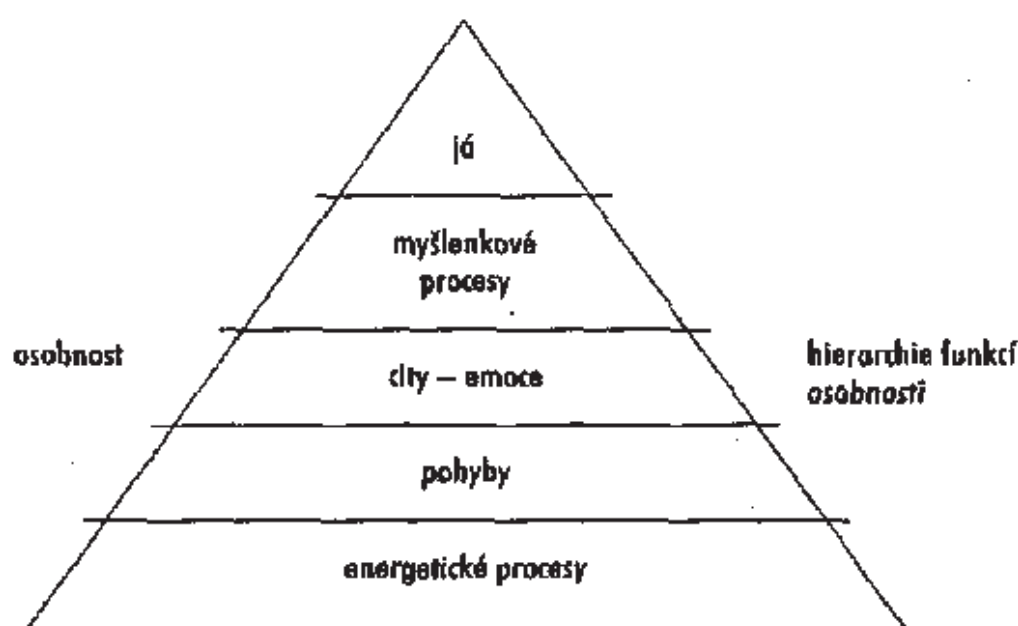
Předmluva	7
KAPITOLA 1	
Cesta k bioenergetice	11
KAPITOLA 2	
Energetický koncept	35
Nabití, vybití – proudění a pohyb	35
Ty jsi tvé tělo	42
Duch, životní síla a duše	48
Životem těla je cítění	54
KAPITOLA 3	
Řeč těla	65
Vzájemná výměna mezi tělem a okolím	70
Znamení a poselství těla	79
KAPITOLA 4	
Bioenergetická terapie	85
Výprava za vlastním já	85
Jádro terapie	95
Úzkost	101
KAPITOLA 5	
Slast – primární orientace	111
Princip slasti	111
Já a tělo	116

Typy charakteru	123
Schizoidní charakterová struktura	124
Orální charakterová struktura	127
Psychopatická charakterová struktura	130
Masochistická charakterová struktura	134
Rigidní charakterová struktura	136
KAPITOLA 6	
Skutečnost jako sekundární orientace	143
Skutečnost a představy	143
Zábrany a blokády	150
Uzemňování	157
KAPITOLA 7	
Úzkost z pádu	161
Úzkost z výšky	161
Cvičení pádu	165
Příčiny úzkosti z pádu	172
Upadání do spánku	175
KAPITOLA 8	
Stres a sexualita	181
Problémy se zemskou tíží	181
Bolesti ve spodní části zad	186
Sexuální uvolnění	196
KAPITOLA 9	
Sebevyjádření	207
Význam spontaneity	207
Hlas a osobnost	214
Oči jako zrcadlo duše	222
Oči a osobnost	225
Oční potíže a bioenergetika	228
Bolesti hlavy	237
KAPITOLA 10	
Vědomí: jednota a dualita	243
Rozšířené vědomí	243
Slova a zaostření vědomí	256
Principy a životní rovnováha	263

Předmluva

Protože výraz bioenergetika se dnes užívá v mnoha zemích, bývám často žádán, abych krátce vysvětlil, co to bioenergetika je. Stejně je možné požádat mě samozřejmě i o to, abych shrnul obsah této knihy do několika málo slov. Lze to udělat, neboť základní téma je velmi jednoduché.

Bioenergetika se pokouší porozumět lidské osobnosti na základě energetických procesů těla. Uvedený obrázek ukazuje blízký a bezprostřední vztah mezi rozličnými funkcemi osobnosti a energetickými pochody:



Tyto funkce můžeme chápat také jako kauzální řetěz: Energie–pohyb–emoce–myšlení. Energie produkuje pohyby, které probouzejí emoce a vedou k myšlenkám. Tato vztahová řada ukazuje, že můžeme ovlivnit všechny psychické funkce změnou energetických procesů v těle.

Neznamená to však bezpodmínečně, že na to, abychom změnili základní pochody v těle, musíme upravit všechny naše přístupy. Změna je možná na základě této analogie: když se předělají základy domu, má to následky pro celou stavbu, zatímco práce vykonávané na střeše ovlivňují celek jen omezeně. Jestliže dodáváme člověku energii, působí to okamžitě na celou jeho osobnost: podporuje to jeho spontaneitu, zvyšuje jeho citlivost a zostruje jeho myšlení. Zredukovaná hladina energie zpomaluje všechny funkce osobnosti.

Při terapeutické práci jde ale o to správně ohodnotit hladinu energie člověka. Množství energie, kterou má, se odráží v jeho očích, na jeho kůži, v jeho hlase i pohybech. Vyšší hladina energie se projevuje např. v zářících očích, zatímco oči bez lesku svědčí o nízké hladině energie. Je-li někdo vzrušený, tedy emocionálně „nabitý“, lze spatřit, jak se jeho oči lesknou. Kůže ukazuje míru energie ve svém tonusu, zbarvení a v obsahu vlhkosti. Vyšší hladina energie se spojuje s dobrým tonusem, růžovější barvou a náležitou vlhkostí. Má-li člověk málo energie, je možné vidět pravý opak. Při dostatku energie zní hlas plně a jasně, gesta a pohyby jsou živé – přímo energické.

Člověk s dostatkem energie se pohybuje uvolněně, lehce, harmonicky a klidně. Chová se jako auto, jež má pod kapotou mnoho koňských sil, volně a bez napětí, s velkými rezervami síly.

Lidé s nedostatkem energie vykazují mnohdy škubavé pohyby, které působí napjatým, trhavým, doslova hektickým dojmem. Často jsou hyperaktivní nebo netrpěliví, stále připraveni k akci, a vypadají, že toho mnoho dokážou. Podobají se neklidnému dítěti, jež se uklidní a „přestane“, až když vyprovokuje hněvivou reakci rodičů, která je doslova zlomí a ono se rozpláče. Teprve potom lehce usne. U dospělých je tato nadměrná aktivita v řadě případů jen obranný mechanismus proti depresi. Často jsem slýchal, jak tito velmi aktivní lidé říkají, že nemohou jednat pomalu, nebo dokonce vůbec, protože mají strach, že už se nebudou moci dostat

do „chodu“. V naší civilizaci je bezpočet lidí, kteří fungují s nízkou hladinou energie a bojují s chronickou únavou a frustracemi.

Vlastně lze říci, že pro většinu z nás je energie snadno k dosažení, protože máme v našem prostředí dost potravy. Proč tedy tolik lidí strádá nedostatkem energie? Odpověď zní, že trpí špatnou látkovou výměnou na základě nesprávného způsobu dýchání. Lidé s nedostatkem energie špatně dýchají, jejich dýchání je povrchové a stažené. Nedostatečné dýchání není jevem vědomým, nýbrž výsledkem chronického svalového napětí, které tělu překáží v dýchání. Toto napětí se objevuje ve svalstvu brady, krku, svalech ramen, hrudníku a zádoovém svalstvu, svalstvu břicha i svalstvu v pánevní oblasti a je výsledkem emocionálních konfliktů, které mohou zasahovat až do našeho dětství a jež mají blokovat a kontrolovat ty impulzy, s nimiž se člověk nechce vyrovnávat. Tak např. napětí ve žvýkacích svalech má „zkrotit“ potřebu kousnout a sát, zatímco napětí ve svalech krku má odvrátit impulz udeřit, to znamená napadnout druhého člověka. Takové a podobné impulzy jsou nejen tlumeny, nýbrž dokonce i vytlačovány z našeho vědomí, čímž se má zredukovat intenzita těchto emocí: člověk nemá potřebu uhodit, protože není rozhněvaný, nepotřebuje plakat, poněvadž není smutný, netouží dotýkat se druhého člověka, neboť necítí žádnou lásku. Emoce jsou redukovány, když je hladina energie na nízké úrovni. Děti se naučí již velmi brzo, že bolestivé pocity lze potlačit nebo zeslabit tím, že se zadržuje dech.

Tělo musí být v energetické rovnováze. Energetické nabití musí odpovídat energetickému vybití. Z tohoto důvodu nemůže být množství energie, které vyvine člověk dýcháním a látkovou výměnou, větší než množství emocí, jež je schopen projevovat a tolerovat. Nadměrné množství energie vede k úzkosti.

Zvyšování hladiny energie je terapeutickým úkolem a bioenergetika je terapií, kterou můžeme také nazývat bioenergetickou analýzou. Má za cíl osvobodit člověka od zafixovaných traumatických zážitků jeho minulého života, jež se manifestují jako křečovitost a chronické napětí v těle. Abychom ale dosáhli tohoto cíle, musí si člověk tato napětí uvědomit a naučit se chápat, jak a proč vznikla. Musí svůj současný stav cítit a svůj dřívější stav poznat.

První lze získat bezprostřední prací s tělem: energie se mobilizuje dýcháním, pohybem a vyjadřováním emocí. K tomuto účelu jsme vyvinuli zvláštní cvičení.

Druhý úkol – navázání kontaktu s vlastní minulostí – je analytický proces srovnatelný s psychoanalytickým přístupem. Zahrnuje analýzu obranných mechanismů a přenosu i výklad snů a chování.

Oba přístupy, psychologický i tělový, musí tvořit jednotu, chceme-li docílit opravdového pokroku. Jednoduchý příměr: Když máme dvě nohy, nemůžeme dojít na jedné noze dále. Bez analýzy nemůžeme přenést výsledky terapeutické práce s tělem do běžného života a bez práce s tělem zůstává analýza na povrchu a jen nedostatečně působí na energetické procesy.

Jak ukáže poslední kapitola této knihy, jsou vlastně vědomí i myšlení samy o sobě energetické procesy. Živé tělo je jeden jedinečný energetický systém.

New York, květen 1986

A. L.

Cesta k bioenergetice

Bioenergetika vychází z práce velkého rakouského psychoanalytika Wilhelma Reicha. V letech 1940–1954 byl mým učitelem a v letech 1942–1945 také mým analytikem. Poznal jsem ho roku 1940 na New School for Social Research v New Yorku, kde měl seminář o charakterové analýze. V rozpisu přednášek stálo, že se bude vše točit okolo funkčního souladu mezi charakterem člověka, jeho tělesným postojem a svalovým krunýřem. Toto oznámení mě velmi vzrušovalo. Pod pojmem svalový krunýř se rozumí celkový obraz chronických svalových napětí v těle. Tato napětí jsou označována jako krunýř, protože slouží k tomu, aby chránila člověka před bolestivými a ohrožujícími emocionálními zážitky. Ochraňují ho nejen před nebezpečnými podněty ze své vlastní osobnosti, nýbrž také před útoky z okolí.

Již předtím, než jsem potkal Reicha, jsem studoval několik let vztah mezi tělem a duchem. K tomuto zkoumání mi dala podnět vlastní pohybová činnost, jako byl sport a cvičení. V třicátých letech 20. století jsem byl sportovním referentem na mnoha prázdninových táborech a zjistil jsem, že pravidelná tělesná cvičení nejen zlepšovala můj zdravotní stav, ale také měla pozitivní vliv na moji duševní náladu. V průběhu své tehdejší práce jsem se zabýval rytmickou naukou švýcarského hudebního pedagoga Emila Jacquesa Dalcroze a koncepcí Edmunda Jacobsona o progresivní relaxaci. Tato studia potvrdila můj předpoklad, že duševní postoj

může být ovlivněn tělesným tréninkem. Výzkumná činnost obou vědců mě ale neuspokojila stoprocentně.

Wilhelm Reich mě proti tomu zaujal hned svými prvními slovy. Svůj seminář začal diskusí o problému hysterie. Jak uvedl, psychoanalýze se podařilo objasnit historický fakt symptomu hysterické konverze, tedy přeměnu psychického napětí do tělesných symptomů. Jedná se o sexuální trauma, které prodělala osoba v raném dětství a jež v pozdějších letech úplně vytlačila a zapomněla na něj.

Potlačení a následná přeměna potlačených představ a pocitů vytvořily dynamický faktor nemoci. Ačkoli potlačení, konverze a popř. přesun patřily k uznávaným základním pojmům psychoanalytického učení, zůstal proces, měnící potlačenou představu v tělesný symptom, nadále neobjasněn.

Co psychoanalytické teorii ještě chybělo, jak řekl Reich, je porozumění časovému faktoru. „Proč,“ ptal se, „se vyvinul tento příznak právě v tuto chvíli, a ne dříve nebo později?“ Aby bylo možné odpovědět na tuto otázku, museli bychom vědět, co pacient v daném mezidobí prožil. Jak se dokázal vyrovnat se svými sexuálními pocity? Reich si myslel, že potlačení původního traumatu je umožněno potlačením sexuální pohnutky. Toto potlačení tvoří kořeny hysterického symptomu, který se později manifestuje jako důsledek raného sexuálního zážitku. Reich viděl v potlačení sexuálních pocitů a s tím souvisejícím charakterovým postojem vlastní neurozu. Symptom byl pouze jejím viditelným projevem. Ohled na tento prvek – chování a postoj pacienta vůči jeho sexualitě – vedl k tomu, že u neurotického problému musíme pracovat také s „ekonomickým“ faktorem. Označení „ekonomický“ se vztahuje na ty síly, které predisponují člověka k vyvinutí neurotického symptomu.

Reichův bystrý úsudek na mě udělal velký dojem. Četl jsem mnoho děl od Freuda a psychoanalytické myšlení mi bylo velmi blízké, ale tento „ekonomický“ faktor se tam podle mých znalostí nikdy neobjevil. Cítil jsem, že mi Reich ukazuje nové myšlenkové kategorie pro lidské problémy, a byl jsem tím fascinován. Celý význam tohoto nového přístupu se mi ozřejmoval pozvolna, podle toho, jak rozvíjel své myšlenky během semináře. Pochopil jsem, že tento faktor je důležitým klíčem k pochopení osobnosti, protože objasňuje, jak člověk zachází se svou sexuální energií a se

svou energií obecně. Kolik energie člověk má a kolik jí vydá při sexuální činnosti? Hospodaření s energií stejně jako se sexem je určováno vztahem mezi energetickým příjmem a výdejem neboli mezi sexuálním vzrušením a uvolněním. Symptom hysterické konverze se projeví jen tehdy, když toto hospodaření, tedy tato „ekonomie“ jsou vyvedeny z rovnováhy. Svalový krunýř nebo svalové napětí se starají o vyváženou energetickou bilanci tím, že vážou energii, která se nemůže z jakéhokoli důvodu vybit.

Můj zájem o Reicha rostl, když obšírněji objasňoval své myšlenky a svá pozorování. Rozdíl mezi zdravým a neurotickým sexuálním hospodařením byl otázkou více či méně vyrovnané bilance. (Tehdy hovořil Reich ne o energetickém hospodářství, ale o hospodářství sexuálním. Oba pojmy však měly pro něho tentýž význam.) Neurotik uchovává rovnováhu tím, že svoji energii váže ve svalových napětích a své sexuální vzrušení zadržuje. Zdravý člověk nezadržuje své sexuální pocity a neblokuje svoji energii svalovým krunýřem. Může proto celou svoji energii použít pro sexuální činnost nebo jakoukoli jinou kreativní seberealizaci. Jeho energetické hospodářství funguje dobře. U většiny lidí však toto energetické hospodářství funguje špatně, a to je jeden z důvodů sklonu k depresím, kterých si můžeme všimnout kděkoli v našem kulturním prostředí. I když Reich vyložil své názory jasně a logicky, byl jsem zpočátku trochu skeptický. Mezitím jsem poznal, že tento postoj je pro mne charakteristický. Jemu vděčím v neposlední řadě za schopnost promyslet samostatně všechny diskutované otázky. Moje skepse byla vyvolaná tím, že Reich přeceňoval – podle mého názoru – roli sexuality při vzniku emocionálních problémů. Sexualita není celá odpověď, myslel jsem si. Pak však najednou zmizela moje skepse, aniž bych si to uvědomil. Seminář mě přesvědčil o tom, že Reich byl na dobré cestě.

Důvod změny svého názoru jsem si uvědomil teprve za několik let, po terapeutickém sezení u Reicha. Napadlo mě, že jsem jednu z knih, které často jmenoval, nedočel do konce. Jednalo se o Tři pojednání k teorii sexuality od Freuda. Uprostřed druhého pojednání – Infantilní sexualita – jsem ji přestal číst. Pochopil jsem, že čtení toho textu ve mně vyvolalo strach před vlastní infantilní sexualitou, myslím tím sexualitu svého dětství. Tento poznatek odstranil mé pochyby o eminentním významu sexuality.

Seminář o charakterové analýze skončil v lednu 1941. I když jsem s analýzou u Reicha začal až později, byl jsem s ním neustále v kontaktu. Účastnil jsem se celé řady setkání v jeho domě ve Forest Hill, kde jsme diskutovali o sociálním významu jeho sexuálně-ekonomických pojmů. Mimo jiné jsme vypracovali projekt, v němž jsme chtěli s těmito pojmy pracovat v rámci veřejně prospěšného programu pro psychicky nemocné. V Evropě působil Reich v této oblasti jako průkopník.

Moje vlastní terapie u Reicha započala na jaře roku 1942. Rok předtím jsem poměrně často navštěvoval jeho laboratoř. Jednoho dne mi řekl: „Lowene, jestliže se skutečně zajímáte o moji práci, existuje jen jedna cesta, jak do ní proniknout – terapie.“ Byl jsem překvapen, protože jsem o tom nikdy neuvažoval. Napůl s obavami jsem mu odpověděl: „Mám o to velký zájem, ale jde mi především o to být slavný.“ Reich vzal tuto poznámku vážně a odvětil: „Já vás udělám slavným.“ A jeho slova se ukázala jako pro-rocká. Byla tím impulzem, který jsem potřeboval, abych překonal svůj vnitřní odpor a pustil se do svého životního úkolu.

Mé první sezení u Reicha bylo zážitkem, na nějž nikdy nezapomenu. Přicházel jsem s naivním předpokladem, že u mě je všechno v pořádku, že se bude jednat pouze o demonstrativní analýzu. Lehl jsem si ve svých plavkách na postel. Reich nepoužíval žádnou pohovku, protože jeho terapie byla orientovaná na tělo. Poručil mi, abych natáhl kolena, uvolnil se a s otevřenými ústy a povolenou bradou se prodýchával. Splnil jsem pokyn a čekal jsem, co se bude dít. Po chvíli Reich řekl: „Lowene, vy vůbec nedýcháte.“ Odpověděl jsem: „Samozřejmě, že dýchám, jinak bych byl už asi mrtvý.“ K tomu on dodal: „Vaše hrud' se ale nehýbe. Sáhňte na moji hrud'!“ Položil jsem ruku na jeho hrud' a zjistil jsem, že se při každém nádechu a výdechu viditelně zvedá a klesá. Moje hrud' to nedělala.

Opět jsem si lehl a zkoušel jsem dýchat zhluboka: tentokrát se moje hrud' pohybovala nahoru a dolů. Za nějakou dobu mi Reich přikázal: „Lowene, nechejte svoji hlavu padnout dozadu a otevřete zešíroka oči!“ Udělal jsem to a... najednou jsem musel hlasitě vykřiknout.

Byl nádherný jarní den a okna pokoje vedla na ulici. Aby neměl potíže se svými sousedy, požádal mě Reich, abych hlavu znovu zvedl – tím výkřik ustal. Pokračoval jsem dál, dýchaje zhluboka. Je to zvláštní, ale zvolání mě nijak neznepokojilo. Neměl jsem k němu žádný emocionální vztah,

necítil jsem žádný strach. Poté, co jsem opět chvíli dýchal, poprosil mě Reich, abych vše opakoval. Nechal jsem hlavu padnout dozadu a otevřel jsem zešíroka oči. Výkřik „přišel“ znova. Nemohl bych říci, že jsem křičel, protože jsem neměl dojem, že jsem to dělal. Výkřik se mi prostě „stal“. Také tentokrát jsem s ním „neměl“ nic společného. Když sezení skončilo a já jsem Reicha opustil, měl jsem pocit, že se mnou není všechno v pořádku tak, jak jsem si myslel. Byly „věci“ - obrazy, emoce - v mé osobnosti, jež byly skryté, a já tenkrát pochopil, že musely vyjít ven. Při každé příležitosti označoval Reich svoji léčbu jako „charakterově analytickou vegetoterapii“. Jeho velkým přínosem pro psychoanalytickou teorii byla charakterová analýza, jíž vděčí za velké uznání mezi psychoanalytiky. Vegetoterapii nazývá mobilizací emocí pomocí dechu a jiných tělesných funkcí, které aktivují vegetativní centra - ganglia autonomního nervového systému - a uvolňují „vegetativní energii“.

Vegetoterapie představovala průlom od čistě verbální analýzy k bezprostřední práci s tělem. Její základy položil Reich přibližně roku 1933. Od té doby spočíval první krok jeho léčení vždy v tom, že nechal pacienta lehce a hluboce prodýchávat a zároveň mobilizovat emocionální projev, který se nejvýrazněji projevoval ve tváři nebo chování pacienta. V mém případě to byl strach. Viděli jsme, jaký pronikavý účinek měla u mě jeho metoda.

Další sezení proběhlo podle téhož obecného schématu. Ležel jsem na posteli a dýchal tak volně, jak jsem jen mohl, přičemž jsem se pokoušel - pokud možno - hluboce vydechovat. Měl jsem se svému tělu poddat a nepotlačovat ani neovládat žádný spontánně se projevující impuls nebo výraz. Odehrály se věci, které ve mně vyvolaly dřívější vzpomínky a zážitky. Nejdříve vedlo hluboké dýchání, na něž jsem nebyl zvyklý, k silnému mravenčení rukou - pocity, které se dvakrát vystupňovaly ke skutečným karpopedálním křečím, tedy těžkým křečím. Tato reakce se již neobjevila, když se moje tělo přizpůsobilo množství energie, jež vyrobilo hlubokým dýcháním. Jestliže jsem svá kolena pomalu k sobě přibližoval a potom opět od sebe vzdaloval, mé nohy se třásly a rty chvěly poté, co jsem vyhověl podnětu a nohy natáhl.

Následovaly výbuchy emocí a s nimi asociované vzpomínky. Jednou, když jsem ležel na posteli a prodýchával se, začal jsem se po celém těle

chvět. Třes byl stále silnější, až jsem se posadil. Pak jsem vstal jako automat, díval se na postel a najednou jsem začal bouchat pěstmi do postele. Během toho, co jsem to dělal, objevil se na prostěradle obličej mého otce a já jsem najednou věděl, že bijí jeho, protože mi jednou jako malému chlapci nařezal. Po několika letech jsem se ho na to zeptal. Řekl mi, že to byl jediný výprask, který jsem od něho dostal, a vysvětlil mi, že jsem tehdy přišel pozdě domů a maminka se o mě velmi bála. A on mě zbil, abych to už nikdy neudělal. Bylo zajímavé, že tento zážitek – stejně jako výkřik – přišel velmi spontánně a instinktivně. Něco mě ponoukalo, abych křičel či bil do postele – žádný vědomý podnět, nýbrž síla, jež se mě zmocnila a ovládla mě.

Při jedné příležitosti, když jsem ležel na lůžku a prodýchal se, jsem začal mít erekci. Měl jsem touhu dotknout se svého penisu, ale potlačil jsem ji. Náhle jsem si vzpomněl na jeden zážitek z dětství. Když mi bylo asi pět let, vyčural jsem se doma na podlahu. Moji rodiče byli pryč. Najednou jsem pochopil, že jsem to udělal proto, abych se pomstil otci za to, že mě den předtím vyhuboval, protože jsem si hrál se svým penisem.

Až po devítiměsíční terapii jsem přišel na to, co vyvolalo můj výkřik při prvním sezení. Od té doby jsem už nikdy nekřičel. Přesto jsem měl stále více dojem, že to musel být určitý obraz, kterého jsem se bál.

Když jsem ležel jednou na posteli a díval se do stropu, cítil jsem, že se to jednoho dne objeví. A skutečně to přišlo: obličej mé matky, který na mě zlostně shlížel. Hned jsem pocítil, že se té tváře bojím. Znovu jsem si to prožil, jako by se to stalo teď. Byl jsem asi devítiměsíční dítě a ležel jsem v kočárku před naším domem. Křičel jsem, abych přivolal matku. Ta měla samozřejmě v domě hodně práce a můj neustálý křik ji nervoval. Vyšla ven a byla vzteky bez sebe. A nyní jsem tam ležel já, dvaatřicetiletý muž na Reichově lůžku, pozoroval jsem její obraz a řekl jsem slovy, jež jsem jako dítě nemohl znát: „Proč jsi na mě tak zlá? Já přece křičím jenom proto, že tě chci mít u sebe.“

Tehdy používal Reich ještě jinou terapeutickou metodu. Na začátku každého sezení své pacienty vyzval, aby mu řekli všechny negativní pocity, které chovali vůči jeho osobě. Věděl, že klienti vůči němu neměli jen pozitivní přenos, nýbrž také negativní, a věřil, že jej opustí, až když mu sdělí všechny své negativní myšlenky a představy. I pro mě to bylo velmi

těžké. Když jsem přijal Reicha a jeho terapii, myslel jsem si, že jsem ze své duše vypudil všechny negativní myšlenky. Nabyl jsem dojmu, že už vůči němu nemám žádných námitek. Reich byl ke mně velmi velkorysý a já jsem nepochyboval o jeho otevřenosti, integritě nebo o platnosti jeho teorie. Byl jsem rozhodnut přivést terapii do úspěšného konce, ale otevřel jsem se Reichovi až tehdy, když jsem měl dojem, že se to už nepovede.

Po tom zážitku strachu, při němž jsem viděl obličej své matky, následovaly měsíce, ve kterých jsem nedělal žádné pokroky. Tehdy jsem navštěvoval Reicha třikrát týdně. Byl jsem ale zablokovaný, protože jsem mu nemohl říci, co vůči němu cítím. Tajně jsem si přál, aby se o mě nezajímal jen coby terapeut, nýbrž i jako otec. Věděl jsem, že je tento požadavek nepřiměřený, a proto jsem jej nevyjádřil. Vnitřně jsem s tímto problémem bojoval, ale dostal jsem se do slepé uličky. Zdálo se, že Reich si mého konfliktu nevšiml. S velkým úsilím jsem se snažil hluboce a intenzivně prodýchat, ale neúčinkovalo to.

Po prvním roce terapie jsem byl ve slepé uličce. Protože jsme neviděli žádné východisko, Reich mi navrhl, abych léčbu přerušil. „Lowene,“ řekl mi, „vy se jednoduše neumíte poddat svým pocitům. Nechtěl byste raději skončit?“ Jeho slova byla pro mě zatracujícím rozsudkem. Přestat - to by znamenalo vzdát se svých snů. Položilo mě to a já jsem propukl v pláč. Bylo to od mého dětství poprvé, kdy jsem vzlykal. Už jsem nemohl déle skrývat své city. Řekl jsem mu, co jsem si od něho přál, a on pozorně naslouchal.

Dodnes vlastně nevím, zdali chtěl Reich terapii skutečně přerušit, nebo jestli byl tento návrh jen manévrem k prolomení mého vnitřního bloku. Tenkrát jsem měl ale dojem, že to myslel skutečně vážně. Výsledkem bylo, že terapie opět pokračovala.

Reich chtěl svojí léčbou probudit celý potenciál pacienta a uvolnit průchod spontánním a instinktivním tělesným pocitům, které patřily k procesu dýchání. V první řadě kladl důraz na plné a hluboké prodýchávání. Když se to dařilo, způsobila dechová vlna vlnovitý pohyb těla, který označoval za orgasmický reflex.

Po pláči a vyjádření všech svých pocitů vůči Reichovi byl můj dech lehčí a volnější: moje schopnost sexuálně reagovat hlubší a dokonalejší. Můj život se brzy změnil v mnoha směrech. Oženil jsem se s dívkou, kte-

rou jsem miloval. Manželský svazek byl pro mě významným krokem. Kromě toho jsem se připravoval na to, že budu pracovat jako terapeut reichiánskou metodou. V témže roce jsem se zúčastnil klinického semináře o charakterové analýze, který vedl dr. Theodor P. Wolf, Reichův nejbližší spolupracovník v USA a překladatel jeho prvních prací do angličtiny. Moje terapie postupovala pravidelně, ale s malými pokroky. I když při sezeních již nedocházelo k průlomům podstatných emocí či vzpomínek, cítil jsem, že se pozvolna blížím k schopnosti prožívat své sexuální pocity. Cítil jsem také, že jsem se Reichovi více přiblížil.

Reich si udělal dlouhou letní dovolenou. Při jednom z posledních sezení navrhl přerušit terapii na jeden rok. Nápad udělat si delší přestávku se mi zdál dobrý, a tak jsem návrh přijal. Příčinou mého rozhodnutí byly soukromé důvody. Protože jsem se tenkrát nemohl nikde zapsat do klinického semestru, začal jsem na podzim 1944 navštěvovat kurzy anatomie na New York University.

Na podzim 1945 jsem znovu začal s terapií u Reicha - jedno sezení týdně. V roce přerušení léčby jsem se vůbec nesnažil Reichovi zalíbit ani vyřešit všechny sexuální problémy. Měl jsem proto více příležitostí vnitřně zpracovat svoji dosavadní práci s Reichem. V té době jsem také léčil své první pacienty reichiánskou metodou, což ohromně pomohlo mému sebevědomí. Mohl jsem konečně dělat to, co jsem měl v úmyslu již delší čas, a uvědomil jsem si, že pohlížím do budoucnosti s důvěrou. Oddanost svému tělu - současně i Reichovi - byla pro mě snadná. Již za několik měsíců nám bylo oběma jasné, že terapie může být podle jeho kritérií úspěšně ukončena. O několik let později jsem poznal, že mnoho mých hlavních osobních problémů zůstalo nevyřešeno. Nemluvili jsme o mém strachu žádat věci, na něž nemám právo, tedy o mé „drzosti“. Nebyly analyzovány můj strach ze selhání a moje touha po úspěchu. Nezkoumali jsme jev, že jsem mohl plakat, jen když mě k tomu donutily až zbraně nejtěžšího kalibru. Tyto problémy jsem vyřešil až o mnoho let později pomocí bioenergetiky.

Vedl jsem svoji praxi dva roky - do roku 1947, kdy jsem se svou ženou odešel do Švýcarska, abych se zapsal na univerzitu v Ženevě, kde jsem v roce 1951 promoval na lékařské fakultě. Ve Švýcarsku jsem léčil několik pacientů, kteří slyšeli o Reichovi a slibovali si něco od této nové tera-

peutické metody. Stejně jako řada jiných mladých terapeutů jsem i já začal s naivním předpokladem, že rozumím emocionálním problémům svých spoluobčanů. Moje jistota se opírala více o nadšení než o zkušenosti. V pohledu na tyto roky vidím až teď jasně hranice svých tehdejších vědomostí a znalostí. Přesto věřím, že jsem několika lidem pomohl. Mé nadšení bylo pozitivní silou a důraz na prodýchávání a odevzdání se ubíral správným směrem.

Před mojí prací ve Švýcarsku byla reichiánská terapie rozšířena o jednu důležitou novinku – o přímý kontakt s tělem pacienta, aby se lépe uvolnil svalový tonus, který klientovi brání oddat se pocitům. Při sezeních se mnou Reich tiskl přiležitostně rukama na napnuté svaly mého těla, aby ulehčil jejich uvolnění. Obyčejně tlačil – a nejen u mě, ale i u ostatních pacientů – do oblasti sanice. Tato oblast totiž bývá u mnoha lidí zvláště napjatá: zakusujeme se rozhodně, skoro vztekle do svých zubů, posunujeme svoji bradu buď trucovitě dopředu, nebo ji extrémně zatahujeme dozadu. Naše sanice není ve všech těchto případech plně uvolněná a její ztuhlá pozice ukazuje na jakýsi strukturovaný, v těle zabudovaný nebo „upevněný“ postoj. Pod tlakem se brada unaví a povolí. Je možné dýchat lehčeji a volněji, v trupu a nohou dochází často k nekontrolovaným záškubům. Dalšími oblastmi svalového napětí je šíje, dolní partie zad a ohýbače na stehnech. Terapeut však tlačí vždy jen na ta místa, kde může namat křečové zatahnutí.

Práce s rukama představovala základní odklon od tradiční analytické praxe. U Freudovy analýzy byly veškeré tělesné kontakty mezi analytikem a pacientem přísně zapovězeny. Analytik seděl za pacientem tak, aby ho pacient nemohl vidět. Měl tedy v určitém slova smyslu funkci plátna, na něž pacient promítal své myšlenky. Nebyl ovšem tak úplně pasivní, protože doprovázel výpovědi pacienta krátkými, povzbuzujícími poznámkami („Tak...“ – „A potom...“) a krátce interpretoval, což mělo značný vliv na pacientovo myšlení. Reich dovolil analytikům zasahovat bezprostředně do léčebného procesu. Seděl tak, že ho pacient mohl vidět, a navázal s ním tělesný kontakt, když se mu to zdálo nutné nebo vhodné. Reich byl muž vyšší postavy s jemnými hnědými očima a silnými, teplými rukama, na které si živě pamatuji.

Dnes už asi těžko zhodnotíme, jaký revoluční účinek měla tehdy tato terapie. Nová léčebná metoda narazila v širokých kruzích na nedůvěru a odmítnutí. Pro svůj důraz na sexualitu a tělesný kontakt mezi terapeutem a pacientem byli reichiánští analytici obviňováni, že pracují se sexuální stimulací. Naštěstí se v oblasti sexuality a dotýkání za posledních třicet let podstatně změnilo klima. Doteky jsou dnes uznávány jako primární forma kontaktu a už se nepochybuje o jejich významu pro terapeutický proces. Když se terapeut svého pacienta dotýká, bere tím na sebe samozřejmě velkou odpovědnost. Musí vždy respektovat terapeutický vztah a zabránit sexuálnímu angažování se pacienta.

Tělesný kontakt ulehčoval průlom emocí a s nimi spojených vzpomínek. Sloužil mimo jiné také k urychlení terapeutického procesu, což bylo žádoucí především v těch případech, kdy byla terapie omezena na jedno sezení týdně. Reich rozvinul v průběhu času dovednost v „přečtení“ těla a uvolnění existujícího svalového napětí pomocí tlaku. Tím chtěl umožnit plynutí pocitů tělem, které nazýval „proudění“. Roku 1947 mohl už po šestiměsíčním léčení docílit orgasmického reflexu u několika pacientů.

Chtěl bych zde ještě jednou zdůraznit, že tzv. orgasmický reflex není žádným orgasmem. Genitálií se to vůbec netýká, nedochází k sexuálnímu vzrušení, a proto se tím nemůže vybít žádné sexuální napětí. Na druhé straně působí orgasmický reflex pozitivně na celou osobnost. Jedině tehdy, když se objeví v příznivé léčebné atmosféře, vnímá jej pacient jako povzbuzující a osvobozující. Současně se cítí spojen se svým tělem a přes něj se svým okolím; je integrován ve svém těle. Má pocit vnitřního míru a úplné pohody. Zjišťuje, že život těla existuje v těchto bezděčných pohybech. Znáám tuto reakci z osobní zkušenosti a řada pacientů mi ji během let popsala podobně.

Bohužel se tento povznášející pocit ztratí pod stresem každodenního života naší civilizace již za více či méně krátkou dobu. Tempo, stres a životní filozofie naší doby jsou životu nepřátelsky nakloněny. Často se reflex vytrácí, protože se pacient nenaučil snášet denní zátěž, aniž by znovu nepřijal svůj starý neurotický vzorec chování. To se přihodilo dvěma pacientům, kteří byli tehdy Reichem léčeni. Několik měsíců po zdánlivě úspěšném ukončení léčby mě požádali o dílčí léčbu, protože nebyli schop-

ni docílený úspěch udržet. Tehdy jsem pochopil, že neexistuje žádná rychlá metoda pro emocionální zdraví a že člověk může optimálně fungovat, jen když důsledně zpracuje všechny své problémy. Byl jsem ale stále ještě přesvědčen, že sexualita je klíč k řešení neurotických problémů člověka.

Bylo by snadné Reicha kritizovat za jeho důraz na ústřední roli sexuality, to bych ale nechtěl dělat. Sexualita byla a je rozhodující aspekt všech emocionálních problémů, nesmí se ale přitom zapomínat, že poruchy sexuálního života je nutné chápat na jedné straně v rámci celé osobnosti a na druhé straně v kontextu jeho sociálního prostředí. V průběhu let jsem musel rád či nerad připustit, že neexistuje jeden klíč, který nám otevírá tajemství *conditio humana*. Pochopil jsem to, ač nerad, protože jsem si vždy přál takové univerzální řešení. Dnes přemýšlím o protikladech se všemi jejich konflikty a provizorními řešeními. Chápání osobnosti, jež vidí v sexualitě jedinou cestu, je příliš jednostranné. Znamenalo by to ignorovat jednu z nejdůležitějších sil v přírodě, kdybychom nebrali v úvahu roli sexuálního pudu jednotlivce při formování jeho osobnosti.

V jedné ze svých dřívějších teorií, kterou rozvinul před pojmem instinkt smrti, stanovil Freud rozdíl mezi já-instinktem a sexuální instinktem. Já-instinkt se snaží o zachování individua, sexuální instinkt usiluje o zachování *species* (druhu). To implikuje konflikt mezi jednotlivcem a společností, který, jak víme, skutečně v naší kultuře existuje. Kromě jiného vyplývá z této polaritě i konflikt mezi touhou po moci a touhou po slasti. Přehnané zdůrazňování moci v naší kultuře poštvává naše já proti tělu a jeho sexualitě, a dociluje tím antagonismu mezi pudy, jež by se vlastně měly podporovat a doplňovat. Přesto bychom se ale neměli dostat do druhého extrému tím, že se zaměříme jen na samotnou sexualitu. Tomu jsem porozuměl, až když jsem se stejně jako Reich snažil především o to, abych umožnil svým pacientům sexuální naplnění. Tento pokus selhal, protože já představuje u západního člověka mocnou sílu, kterou nemůžeme jen tak odsunout stranou nebo zapřít. Terapeutickým cílem je také integrovat do těla já a jeho snažení po slasti a sexuální naplnění.

Tuto pravdu jsem pochopil teprve po mnoha letech tvrdé práce, a to ne bez příslušného množství chyb a omylů. Každý má možnost, aby se učil ze svých chyb. Kdybych se ovšem nezaměřil na cíl sexuálního uspokojení a orgastické potence, určitě by se mi nepodařilo porozumět energetické

hybné síle osobnosti. A bez vymezení orgasmického reflexu nemůžeme postihnout bezděčné pohyby a reakce lidského organismu.

Je ještě řada tajemných zákoutí v lidském chování a konání, jež náš rozum nemůže pochopit. Rok předtím, než jsem opustil New York, jsem léčil jednoho mladého muže, který měl bezpočet těžkých problémů. Po každé, když se přiblížil k dívce, trpěl hrozným strachem. Cítil se méněcenný, nedokonalý a měl masochistické sklony. Občas měl halucinace, že v rohu pokoje stojí ďábel a číhá na něho. Během terapie dosáhl určitého pokroku, co se týče symptomů, ale příčiny nebyly vůbec odstraněny. Vytvořil si sice pevný vztah s jednou dívkou, pociťoval však jen málo slasti při sexuálním vyvrcholení.

O pět let později, po svém návratu do USA, jsem ho uviděl znovu. Vyprávěl mi pozoruhodný příběh. Poté, co jsem odjel, nenašel žádného jiného terapeuta, a proto se rozhodl pokračovat sám. Přitom také prováděl dechová cvičení, s kterými jsme pracovali při jeho léčení. Jednou šel po práci domů, lehl si na postel a prodýchal se hluboce, jak se naučil u mě. A tu se jednoho dne stal div. Veškerý jeho strach zmizel. Cítil se sebejistý a rovnocenný s ostatními. Nejdůležitější však bylo, že se při pohlavním styku rozvinula v dosud netušené míře jeho orgastická potence. Jeho orgasmus byl intenzivní a plný uspokojení. Stal se najednou jiným člověkem.

Plný smutku mi však sdělil: „Trvalo to, bohužel, jen jeden měsíc.“ Vše zmizelo stejně tak rychle, jak to přišlo, a on byl opět ve svých starých problémech. Vyhledal dalšího reichiánského terapeuta, s nímž pracoval několik let, ale dělal jen malé pokroky. Když jsem otevřel svoji novou praxi, vrátil se ke mně zpět. Pracoval jsem s ním tři roky a pomohl jsem mu překonat řadu jeho handicapů. Ale ten zázrak se už nikdy neopakoval. Již nikdy nedosáhl toho vrcholu – nemluvím jen o sexuálním vyvrcholení, kterého dosáhl v tom krátkém čase po mém odjezdu. Jak si můžeme vysvětlit ten nenadálý průlom ve zdraví, který přišel sám od sebe, a jeho pozdější ztrátu? Zázitek mého pacienta mně připomněl román Jamese Hiltona *Lost Horizon*, který byl svého času velmi čtený. Hrdina děje, britský konzul Conway, byl unesen v letadle spolu se svým spolupracovníkem Mallisonem a dopraven do vzdáleného lamaistického kláštera v jednom himálajském údolí. Klášter se jmenoval Šangri-la a vypadal, jako by doslova

„nebyl z tohoto světa“. Mnichové žili o mnoho déle než normální lidé – několik set let. Nejvyšší životní princip „zachovávání pravé míry“ jako by také nebyl „z tohoto světa“. Conway je v pokušení v Šangri-la zůstat. Shledává bezstarostný a racionální život, který se tam vede, velmi příjemným. Je mu nabízeno následnictví po zemřelém lamovi, ale Mallison ho od toho odvrací, protože vše je jen „zdání“. On a mladá Číňanka Lo-tsen ho svádějí k tomu, aby s nimi utekl do „skutečnosti“. Opouští údolí a Conway musí s hrůzou přihlížet, jak se mladá dívka ihned mění ve starou ženu a umírá. Která skutečnost je tedy ta lepší? Conway se rozhodne pro návrat. Snaží se tedy znovu najít Šangri-la, ale i na konci románu stále bloudí při hledání svého „lost horizon“, ztraceného horizontu, po horách. Mohli bychom jeho náhlou změnu vysvětlit tím, že se na přechodnou dobu změnil jeho smysl pro skutečnost. Na jeden měsíc vystoupil ze svého světa, kde zanechal všechny své strachy, pocity viny a zábrany, které byly spojeny s jeho dosavadním světem. K tomuto efektu přispělo bezpochyby několik faktorů. Mezi lidmi, kteří se tehdy zajímali o Reichovu práci, ať už to byli studenti, nebo pacienti, panovala euforická, vzrušená nálada. Měli za to, že Reich objevil základní pravdu o člověku a jeho sexualitě. Jeho myšlenky měly náboj revolučnosti. Jsem si jistý, že můj pacient tuto atmosféru přímo nasál, když se hluboce prodýchal, a je možné, že dosáhl tohoto překvapujícího účinku.

Když opustíme svůj svět a své obyčejné já, můžeme mít transcendentální zážitky. Mnoho lidí zažilo něco podobného, ať už po kratší, nebo delší čas. Prožili si pocit vykoupení a osvobození. Objeví, že jejich já najednou „žilo“ a spontánně reagovalo. Taková změna se děje zcela neočekávaně a nedá se naplánovat nebo naprogramovat. Bohužel se vše právě tak rychle vrací zpět a ze zářícího hrdiny se opět přes noc stane dřívější průměrný občan. Kdo něco podobného prožil, ptá se samozřejmě, která je ta pravá realita bytí. Proč nemůže stav osvobození trvat nadále?

Většina mých pacientů měla během terapie nějaké transcendentální zážitky. Zazřeli přitom ten „horizont“, který doposud zahalovala hustá mlha a jenž byl teď najednou jasný a dobře viditelný. Opona mlhy se sice opět zatáhla, ale vzpomínka na jasné „vidění“ zůstávala a slouží jako motivace pro stále usilování o růst a změnu.

Při hledání transcendentna můžeme mít bezpočet vizí, přesto skončíme pokaždé tam, kde jsme začali. Rozhodneme-li se pro vnitřní růst, můžeme také prožít transcendentální okamžiky, ale ty jsou přechodným vyvrcholením na dlouhé cestě k bohatšímu a silnějšímu já.

Život sám je procesem růstu, jenž začíná růstem těla a jeho orgánů, rozvojem motorických schopností, pokračuje získáváním vědomostí i rozšiřováním vztahů a končí sumou zkušeností, kterou nazýváme moudrostí. Tyto jednotlivé aspekty růstu se kříží, protože život a vývoj se odehrávají v přírodním, kulturním a sociálním prostředí. Proces růstu je sice kontinuální, ale nikdy ne rovnoměrný. Existují období „klidu“, v nichž dochází k zpracovávání zkušeností a ve kterých se organismus připravuje na svůj nový rozmach. Každý rozvoj vede k novému vrcholu či vyvrcholení a poskytuje to, čemu říkáme zkušenost z dosažení vrcholu. Ta musí být znovu integrována do osobnosti, aby se mohla dále rozvíjet a dotýčný dosáhl stavu moudrosti. Jednou jsem řekl Reichovi, že jsem našel definici „štěstí“. Reich povytáhl obočí, podíval se na mě výsměšně a zeptal se mě, jak zní. Odpověděl jsem: „Štěstí je uvědomování si růstu.“ Jeho obočí opět kleslo a odvětil: „To nezní špatně.“

Jestliže je moje definice správná, pak chodí většina lidí na terapii, protože pociťují, že jejich růst stagnuje. Bezpochyby mnoho pacientů očekává, že léčba pomůže uvést tento proces znovu do chodu. A terapie toho může opravdu docílit, umožňuje-li nové zážitky a odstraňuje-li nebo zmenšuje-li všechny blokády a překážky, které zpracovávání zkušeností znemožňují. Tyto překážky jsou strukturované vzorce chování zabudované v těle, jež představují neuspokojivé vyřešení konfliktů z dětství. Ty vytvářejí neurotické a omezené já, od něhož se chceme osvobodit anebo mu uniknout. Pakliže pacient v terapii pracuje se svojí minulostí, odkrývá prapůvodní konflikty a nachází nové cesty k zvládnutí situací ohrožujících život, které ho donutily „obrnit se“, aby mohl přežít. V přítomnosti se můžeme rozvíjet, až když plně oživíme minulost. Když oddělíme minulost, pak nemůže být ani žádná budoucnost.

Růst je přirozený proces, nemůžeme si jej vynutit. Podléhá stejným zákonům jako celý život. Strom např. roste do výše, když jeho kořeny vrůstají hlouběji do země. Člověk se učí tím, že studuje svoji minulost. Může

růst jen tehdy, když posiluje své kořeny, které ho spojují s jeho minulostí. A minulostí člověka je jeho tělo.

Poté, co se dívám zpět na všechny ty roky velkého nadšení, vidím, že bylo naivní očekávat od jedné terapeutické metody vyřešení všech hluboce uložených problémů moderního člověka. Tím nechci říct, že si Reich dělal velké iluze o úkolu, který před ním ležel. Byl si celé situace plně vědom. Toto vědomí bylo také důvodem hledání účinných prostředků k vyřešení těchto potíží.

Jeho hledání ho dovedlo k otázce, co je to za energii, jež pracuje v organismu. Jak víme, tvrdí, že objevil novou energii, kterou nazval orgon, odvozeno od slov „orgánový“ a „organismus“. Vynalezl přístroj, jenž měl tuto energii akumulovat, a každý, kdo v něm seděl, se energeticky nabítl. Já jsem takové „akumulátory“ sám sestavil a používal. Při některých zdravotních poruchách pomohly, ale v žádném případě neměly vliv na řešení problémů osobnosti. Abychom je vyřešili, je zapotřebí ještě kombinovat pečlivou analytickou práci a metodu práce s tělem, která pomáhá pacientovi uvolnit chronické svalové napětí, jež omezuje jeho svobodu a život. Na sociální úrovni se musí uskutečnit evoluční změna v chování člověka ve vztahu k sobě samému, k prostředí i lidské společnosti.

Reich nám pomohl v obou úrovních dostat se o velký kus dál. Objasnění charakterových struktur a demonstrace jejich funkčního sladění s tělesným držením byly důležité pokroky na cestě k pochopení lidského chování. Zavedl koncept orgastické potence jako kritéria pro emocionální zdraví, čímž bezpochyby je, a ukázal, že jeho fyzický základ je v orgastickém reflexu těla. Rozšířil naše znalosti o procesech v těle tím, že rozpracoval význam bezděčných tělových reakcí. Vyvinul relativně úspěšnou metodu léčby poruch v emocionální oblasti života jedince.

Ozřejmí, jak dalece se odráží struktura společnosti v charakterové struktuře jejích jednotlivých členů, a umožnil tím i vysvětlit různé iracionální aspekty politiky. Viděl v budoucnu možnost lidské existence osvobozené od zábran a represí, které ničí životní impulz. Aby se tato vize mohla stát skutečností, musíme se, alespoň si myslím, vydat cestou, kterou nám Reich ukázal jako první.

Ve vztahu k našemu tématu spočíval jeho obrovský přínos v tom, že popsal ústřední roli, již musí hrát tělo v každé teorii osobnosti. Jeho práce vytvořila základ, na němž byla postavena budova bioenergetiky.

Často se mě ptají: „Jak dalece se vůbec liší bioenergetika od Reichovy terapie?“ Na tuto otázku mohu odpovědět nejlépe tím, že budu pokračovat v naší historické zprávě o vývoji bioenergetiky.

Když jsem v roce 1952, rok po svém návratu z Evropy, ukončil svůj výcvik, zjistil jsem, že se názor Reichův i jeho příznivců změnil v základním ohledu. Nadšení z let 1945-1947 bylo vystřídáno poraženectvím a pocit pronásledování. Reich již neprovozoval lékařskou praxi a přestěhoval se do Rangeley ve státě Maine, kde se plně věnoval fyzice orgonu. Označení „charakterově analytická vegetoterapie“ bylo vystřídáno názvem „orgon-terapie“. To vedlo k zanedbávání umění charakterové analýzy a k rozsáhlému užívání orgon-terapie pomocí akumulátorů.

Pocit pronásledování vycházel částečně z kritických postojů lékařských a vědeckých kruhů vůči jeho idejím, částečně i z neskrývaného nepřátelství mnoha analytiků, kteří se nijak netajili tím, že ho chtějí vyřídit. Pocit poraženectví vyplynul z jednoho nepovedeného pokusu, při kterém chtěl prozkoumat ve své laboratoři v Maine vzájemný vztah mezi orgonovou energií a radioaktivitou. Experiment měl nepříjemné následky. Reich i jeho asistenti onemocněli a byli donuceni laboratoř na dlouhou dobu uzavřít. Mimoto se museli vzdát naděje na relativně rychlou a účinnou terapii neuróz, což jejich odvalu ještě více oslabilo.

Já jsem tyto pocit nesdílel. Protože jsem byl pět let vzdálen od Reicha i jeho bojů, mohl jsem si své nadšení po celá léta uchovat. Moje lékařské vzdělání a moje zkušenosti jako asistenta mě o obecné platnosti Reichových myšlenek úplně přesvědčily. Zalekl jsem se stoprocentní identifikace s orgonovou terapií. Má nechuť ještě vzrostla, když jsem viděl, že se náklonnost Reichových příznivců vyvinula k fanatismu se blížící oddanosti mistrovi a jeho práci. Bylo nepřijatelné, skoro kacírské, zpochybnit jeho zjištění či modifikovat jeho pojmy ve světle vlastní zkušenosti. Bylo mi jasné, že takový přístup musí zadusit každou samostatnou, tvořivou práci. Tato úvaha mě směřovala k tomu, abych si uchoval svoje nezávislé postavení.

V této situaci mi otevřel oči dlouhý rozhovor, který jsem vedl s jedním reichiánským terapeutem, s dr. Louisem G. Pelletierem, jenž byl tak trochu mimo okruh těchto příznivců; hovořil jsem s ním o možnosti Reichovu metodu pozměnit nebo přebudovat. Během celé naší společné práce mi Reich neustále vysvětloval, že sanice musí uvolněně viset – pozice, která vyjadřuje, že se tělu poddáváme nebo se mu vzdáváme. V letech, kdy jsem pracoval jako reichiánský terapeut, jsem kladl velkou váhu na uvolnění brady. V naší diskusi mi dr. Pelletier sdělil, že se ukazuje užitečné, když pacient vysune trucovitě a vyzývavě bradu. Při tomto agresivním výrazu dojde k částečnému odbourání napětí v zařatých žvýkacích svalech. Pochopil jsem, že obě hlediska mohou být správná, a najednou jsem získal pocit svobody, že mohu zpochybnit, ba i změnit vše, co dělal Reich. Ukázalo se, že obě postavení čelistí pomáhají nejvíce tehdy, jestliže se používají střídavě. Když mobilizujeme nebo podporujeme agresi u pacienta, je pak pro něho snazší oddat se nebo odevzdat svým jemným sexuálními pohyby. Pakliže se naproti tomu začíná pozicí odevzdání se, tedy poté, co se klient vyzve, aby nechal svěšenou bradu, může se stát, že kvůli bolesti nebo z pocitu frustrace, které pociťuje jeho tělo, začne být nakonec zoufalý a vzteklý a tyto pocity vyjádří také.

Roku 1953 začala moje spolupráce s dr. Johnem C. Pierrakosem, který právě složil jako odborný lékař svoji zkoušku z psychiatrie v Kings County Hospital. Dr. Pierrakos prováděl terapii podle Reicha a patřil rovněž k jeho příznivcům. Považovali jsme se oba stále za reichiánské terapeuty, i když jsme vlastní kruh „reichiánů“ už opustili. Během roku se k nám připojil dr. William B. Walding, jenž měl za sebou podobný výcvik jako dr. Pierrakos. Oba společně absolvovali své klinické semestry. Prvním výsledkem této kooperace byl program klinických kurzů, na nichž jsme chtěli předvést své pacienty. Cílem bylo lépe pochopit jejich problémy a současně sdělit jiným terapeutům základní pojmy tělové – bioenergetické – metody. V roce 1956 jsme k tomuto účelu založili Institute for Bioenergetic Analysis jako veřejně prospěšnou nadaci.

Reich v té době začal mít problémy s americkou justicí. Americký úřad pro kontrolu farmak a potravin, Food and Drug Administration (FDA), mu u Nejvyššího soudu zakázal výrobu a prodej orgonových akumulátorů s odůvodněním, že žádná orgonová energie neexistuje, a prodej tedy

spadá pod zákon o pokoutním prodeji. Reich se zdráhal dostavit k tomu to procesu, protože soud nemá právo a není s to rozhodovat o jeho vědecké teorii. Byl proto v nepřítomnosti odsouzen k zastavení prodeje těchto to přístrojů. Jeho příznivci mu radili, aby zákaz ignoroval, což taky udělal. To však nezůstalo úředníkům FDA dlouho utajeno. Reich byl obžalován z nerespektování zákona, shledán vinným a odsouzen na dva roky odnětí svobody. Zemřel v listopadu 1957 ve státní věznici v Lewisburgu, stát Pensylvánie.

Tragédie jeho smrti mi potvrdila, že nikoho nemůžete zachránit proti jeho vůli. Jak se chovat k člověku, jenž se vážně snaží o sebevysvobození? Kdyby „vysvobození“ spočívalo ve zbavení se zábran a tabu, které nám byly vnuceny výchovou, nemohl bych tvrdit, že jsem dosáhl tohoto stavu milosti. Skončil jsem sice úspěšně Reichovu terapii, ale uvědomoval jsem si, že mám stále ještě mnoho chronických napětí, jež mi brání vychutnat si slast a radost ze života, po nichž jsem toužil. Cítil jsem nepříznivý vliv tohoto napětí na svoji osobnost. Přál jsem si naplněnější a bohatší sexuální život – tedy zkušenost, která, jak jsem věděl, je v oblasti možného.

Odhodlal jsem se projít terapií ještě jednou. Už jsem ale nemohl jít k Reichovi a neměl jsem důvěru k jiným reichiánským terapeutům. Byl jsem přesvědčen, že musím opětovně začít s tělovou terapií, a rozhodl jsem se ke společné terapii se svým kolegou Johnem Pierrakosem, v níž bych byl já vedoucí terapeut, protože jsem byl starší a měl jsem více zkušeností než on. Byla to skupinová práce s mým vlastním tělem, ze které se vyvinula bioenergetika. Základní cvičení, s nimiž jsme začínali, byla nejdříve vyzkoušena a otestována na mně, takže jsem z osobní zkušenosti věděl, jak působí a čeho s nimi lze dosáhnout. Od té doby jsem považoval za nejvyšší princip, že vše, co budu vyžadovat od svých pacientů, ověřím nejdříve sám na sobě, protože mi podle mého názoru nic nedává právo k tomu, abych od druhých vyžadoval to, čeho bych se sám bál. Na druhé straně také nevěřím, že by bylo možné u druhých dosáhnout něčeho, čeho nedocílím sám u sebe.

Moje terapie s Pierrakosem trvala tři roky. Byla to úplně jiná práce než s Reichem. Neměl jsem tolik spontánních prožitků pohybu toho druhu, o jakém jsem již dříve hovořil. Hlavní důvod však spočíval v tom, že jsem práci s tělem sám řídil. Svoji roli hrálo také to, že jsem se koncent-

roval více na uvolnění či odstranění svalového napětí než na odevzdání se sexuálním pohybům. Uvědomoval jsem si jasně, že vlastně ani nemám chuť to ještě jednou zkoušet. Chtěl jsem, aby převzal iniciativu někdo jiný a udělal to za mě. Můj neurotický charakter tíhl k tomu vše řídit a kontrolovat a nebylo pro mě lehké oddat se pocitům svého těla. U Reicha jsem to dokázal pro respekt k jeho vědomostem a autoritě, ale má kapitulace před mým tělem se omezovala jen na tehdejší terapeutická sezení. Nyní jsme vyřešili tento konflikt kompromisem. V první polovině sezení jsem pracoval se sebou samým a popisoval Pierrakosovi své tělesné pocity. Ve druhé polovině stlačoval mé napjaté svalstvo svými silnými, teplými rukama, masíroval a uvolňoval je tak, aby mohlo proudění procházet.

Při této práci se sebou samým jsem vyvinul základní postoje a cviky, které jsou dnes již pro bioenergetiku neodmyslitelné. Potřeboval jsem se „dostat“ více do svých nohou, být si jich zcela vědom, a začal jsem proto pracovat vestoje, ne už vleže jako u Reicha. Zapřel jsem nohy, špičky směřovaly dovnitř, uvolnil jsem kolena a prohnul jsem záda dozadu tak, abych mobilizoval spodní polovinu svého těla. Tento postoj jsem zaujímal po několik minut, což mi umožnilo cítit se blíže podlaze. Mimoto jsem se mohl prodýchat až do podbříšku. Protože toto cvičení bylo poměrně namáhavé pro dolní část zad, naklonil jsem se dopředu na krátkou dobu a špičkami prstů na nohou jsem ohmatával podlahu. Kolena přitom zůstávala mírně pokrčená. Zesílil tak pocit v nohách a začaly vibrovat.

Z těchto dvou jednoduchých postojů se později stalo cvičení, které jsme nazývali „uzemňování“ a jež zná jen bioenergetika. Cvičení krystalizovalo během let, protože jsme zjistili, že naši pacienti často hovoří o tom, že ztrácejí půdu pod nohama. Nestáli svými nohama pevně na zemi, ztratili tedy kontakt se skutečností a zdálo se jim, jako by se vznášeli. Uzemňování mělo pacienta spojit opět s realitou. Stalo se základním pilířem bioenergetiky. (V kapitole 6, kde popisují řadu příslušných metod, je celá koncepce uzemňování podrobně objasněna z pohledu reality a zdání.)

Další z novinek, které jsme při naší práci vyvinuli, byla dechová stolička. Dýchání je pro bioenergetiku stejně důležité jako pro reichiánskou terapii. Je často ale těžké přivést pacienta k tomu, aby prodýchal volně a hluboce. Ještě problémovější je nechat tento dechový proces probíhat spontánně. Nápad s dechovou stoličkou vychází z velmi rozšířeného sklo-

nu houpat se na židli, popř. ohýbat se přes opěradlo židle. Když sedím delší dobu za psacím stolem, objeví se potřeba protáhnout se a zhlubka se nadechnout. Sám jsem si tento zvyk dopřával, když jsem pracoval s pacienty. Jakmile jsem seděl na židli nebo v křesle s opěrkami, nemohl jsem po nějaké době volně dýchat. V takových případech jsem se opřel více dozadu a natáhl se, abych se mohl hlouběji nadechnout. První stolička, kterou jsme používali, bylo šedesát centimetrů vysoké dřevěné štokle, takové, jaké se používá při kuchyňských pracích. Přivázali jsme na ni pevně smotanou deku. Poté, co se pacient přes tuto „stoličku“ přehnul dozadu, bylo jeho dýchání stimulováno, aniž by musel provádět jakékoli cílené dechové cvičení. Osobně jsem ji vyzkoušel při práci s Pierrakosem a od té doby jsem ji pravidelně používal.

Moje druhá část léčby přinesla zcela jiné výsledky než první. Dostal jsem se více do kontaktu se svým smutkem a zlostí, než tomu bylo dříve. Šlo především o vztah k mé matce. Vybití těchto emocí působilo poměrně vzbudivě a oživovalo. Při mnoha příležitostech se otevřelo mé srdce a já jsem vnímal, jak vnitřně planu a zářím. Ještě významnější však byl pocit blaha, který mnou často proběhl. Mé tělo se pomalu stávalo uvolněnější a silnější. Vzpomínám si ještě, že jsem se stále vzácněji – a později již vůbec – cítil rozlámaný. Sice jsem si uvědomoval, že jsem pořád ještě lehkotranitelný, ale už bych se nerozložil. Ztratil jsem také svůj iracionální strach z bolesti. Bolest, jak jsem se naučil, byla napětí a já jsem zjistil, že se jí musím oddat, abych porozuměl napětí, které ji vyvolalo, a tím jsem se ho mohl pokaždé zbavit nebo odbourat.

Při této terapii se orgastický reflex objevoval jen příležitostně. Nedělal jsem si s tím žádné starosti, protože jsem se soustředil na své svalové napětí a tato intenzivní práce mě chránila před tím, abych se v prvé řadě oddával svým sexuálníм vzruchům. Můj sklon k předčasné ejakulaci, který přes zdánlivý úspěch Reichovy terapie pokračoval, se silně redukoval a zážitek sexuálního vyvrcholení byl mnohem uspokojivější. Tento vývoj vedl k poznatku, že účinná léčba sexuálních potíží spočívá ve zpracování osobnostních problémů postiženého, k nimž neodvratně patří i sexuální pocity viny a úzkosti. Reichův prvořadý zájem o sexualitu byl sice teoreticky správný, ale úspěch v mnoha případech nemohl vydržet s ohledem na moderní podmínky života a prostředí.

Jako analytik Reich zdůrazňoval význam charakterové analýzy. V mém léčení však byl tento aspekt zanedbán. A později, když Reich nahradil charakterově analytickou vegetoterapii orgonovou léčbou, na to bral zřetel ještě méně. Ačkoli charakterově analytická práce vyžaduje spoustu času a trpělivosti, zdá se mi velmi potřebná k tomu, aby se mohlo docílit trvalejšího úspěchu. Dospěl jsem tenkrát k závěru, že se musím snažit o pečlivou analýzu vzorců chování a způsobu života pacienta stejně tak jako o uvolnění jeho svalového napětí.

Začal jsem důkladným zkoumáním charakterových typů, přičemž jsem srovnával psychologické a fyzické účinky různých vzorců chování. Tato studie byla zveřejněna v roce 1958 pod názvem *The Physical Dynamics of Character Structure* (Tělesná dynamika charakterové struktury). Nepojednává sice o všech charakterových typech, slouží však jako základ pro celou charakterovou terapii, jež byla zatím v bioenergetice vykonána.

Poté, co jsem skončil svoji terapii s Pierrakosem, byl jsem se svým úspěchem velmi spokojen. Na otázky: „Vyřešili jste všechny své problémy, ukončili jste svůj růst, poznali celý svůj potenciál a uvolnili všechna svá svalová napětí?“ – bych stále ještě odpovídal: „Ne.“ Jednou dosáhneme bodu, kdy už není nutné nebo žádoucí v terapii pokračovat a ona končí. Když byla úspěšná, cítíte se schopni starat se sami o své blaho a další růst. V mé osobnosti je něco, co mě k tomuto názoru přimělo. Skončil jsem tedy terapii, ale nikoli práci se svým tělem. Pokračoval jsem v bioenergetických cvičeních, která jsem zadával svým klientům, a to jak sám, tak i se skupinou. Domnívám se, že je tato oddanost svému tělu částečně odpovědná za to, že se moje osobnost dále v mnoha směrech pozitivně měnila. Tyto změny se projevíly obecně v lepším chápání sebe samého, které se týkalo nejen mojí minulosti, ale i mého těla.

Už je to čtyřiatřicet let, co jsem poznal Reicha, a od začátku terapie u něho už uplynulo víc než třicet dva let (dnes již čtyřicet dva let, kniha byla vydána v r. 1992 – pozn. red.). Pracoval jsem s pacienty déle než sedmadvacet let. Než jsem začal přemýšlet a psát o svých osobních zkušenostech a zkušenostech svých pacientů, dospěl jsem k důležitému závěru: Život člověka je životem jeho těla. Protože žijící tělo zahrnuje ducha, životní energii a duši, sloužíme duchu, životní síle a duši tím, že plně prožíváme život těla. Když v této oblasti bytí něco není v pořádku, pak je to

proto, že nejsme plně „v“ našem těle nebo „s“ naším tělem. Chováme s k němu jako k nástroji nebo stroji. Víme, že jsme „vyřazení“, když má tento přístroj poruchu. Ale totéž bychom mohli říci o autě, na němž jsme závislí. Přestali jsme se identifikovat se svým tělem. My jsme je dokonce podvedli. Všechny naše osobní problémy mají svůj původ právě v tom a já s myslím, že i řada našich sociálních problémů má stejnou příčinu, tedy podvedení vlastního těla.

Bioenergetika je terapeutická metoda, která člověku pomáhá, aby se znovu setkal se svým tělem a aby co možná nejvíce vychutnal život svého těla. Toto kladení důrazu na tělo se samozřejmě také vztahuje na sexualitu, jež představuje jednu ze základních funkcí. Mimoto se vztahuje i na ještě základnější funkce, jako je dech, pohyb, emoce a sebevyjádření.

Člověk, který hluboce neprodýchává, ukrajuje život svému tělu. Když se nepohybuje uvolněně, překáží životu svého těla. Jestliže hluboce neprocítuje, nespojuje se s životem svého těla. A pakliže omezuje sebevyjádření, omezuje jeho život.

Dodejme, že tato omezení se nekladou dobrovolně. Vyvíjejí se skoro zákonitě, abychom přežili v civilizaci, která hodnoty těla zatlačuje do zadu až za moc, prestiž a vlastnictví. Přesto však přijímáme tato omezení našeho života, neuvažujeme o nich a tím podvádíme naše tělo. V tomto procesu ničíme přirozené podmínky života, na nichž závisí blaho našeho těla. Mimoto si mnozí lidé tyto tělesné handicapy, s nimiž žijí a jež se jim staly druhou přirozeností, která patří k denní existenci, neuvědomují. Řada lidí kráčí opravdu celým svým životem s omezeným množstvím energie a citu.

Cílem bioenergetiky je pomoci člověku k jeho pravé podstatě, primární přirozenosti, ke stavu svobody, půvabu a krásy. Svoboda, půvab a krása jsou přirozenými znaky každého živého organismu. Svoboda je ponoření se do řeky emocí, půvab je projev této řeky v pohybech a krása je vyjádření vnitřní harmonie, kterou tato řeka přináší.

Primární přirozenost každé lidské bytosti vyžaduje, aby se otevřela životu a lásce. Ostražitost, obrnění, nedůvěra a izolování se staly v naší kultuře druhou přirozeností. Těmito prostředky se chráníme před zraněním. Stanou-li se však součástí charakteru nebo struktury osobnosti, jsou

daleko nebezpečnější a vyvolávají trvalejší škody než původní ohrožení samo.

Bioenergetika chce člověku pomoci otevřít se životu a lásce. Není to lehká úloha. Srdce je chráněno svojí kostěnou pevností, hrudním košem, a kdo se k němu přibližuje, musí překonat silné psychologické i fyzické bariéry. Chceme-li dosáhnout svého cíle, musíme těmto obranným mechanismům porozumět a zpracovat je. Nedocílíme-li toho, je výsledek tragický. Kdo žije se zavřeným srdcem, jako by se vydal na plavbu vyhlídkovou lodí po moři a pobýval v podpalubí. Netuší a nechápe nic z významu dobrodružství, vzrušení a velkoleposti života.

Bioenergetika je dobrodružné sebeobjevování. Odlišuje se od podobných intervencí do přirozenosti já, protože se pokouší pochopit lidskou osobnost pomocí lidského těla. Většina jiných dřívějších zásahů se soustředila jen na ducha. Dodávaly cenné informace, ale já se domnívám, že zůstala nedotčena nejdůležitější oblast osobnosti, a sice její základ tvořený tělesnými procesy.

Když nám někdo řekne, že tělesné pochody působí na naši duši, budeme okamžitě souhlasit. To je ale už otřepaná pravda. Já zastávám názor, že energetické procesy těla ovlivňují duševní dění stejně jako tělesné.

Energetický koncept

Nabití, vybití – proudění a pohyb

Bioenergetika představuje studium lidské osobnosti z hlediska energetických procesů těla. V biochemii se používá tento termín pro oblast výzkumu, jež zahrnuje energetické procesy na molekulární a submolekulární úrovni. Již Albert von Szent-Györgi, maďarský nositel Nobelovy ceny za rok 1937, poukázal na to, že stroj života potřebuje energii, aby se mohl hýbat. Energie patří k pohybu všech věcí, ať už žijí, nebo ne. Podle doposud panujícího vědeckého názoru je to elektrická energie. Jsou však také rozdílné výklady, obzvláště co se týče energie živých organismů. Reich postuloval existenci jedné základní kosmické energie, jíž říkal orgon a která neměla být elektrická. V čínské filozofii se rozlišují dvě energie, jin a jang („tmavý“ a „světlý“), jež jsou vzájemnými protiklady. Obě tvoří základ čínské akupunktury.

Nemyslím si, že je pro naše zkoumání důležité odhalit podstatu životní energie. Všechny teorie, které se k tomu vztahují, mají něco do sebe, přesto ale nejsem schopen dát jejich výsledkům společného jmenovatele. Můžeme ale souhlasit se základní tezí, že tato energie je přítomna u všech životních procesů – pohybu, emocí a myšlení – a že by skončily, kdyby došlo k těžkému narušení zásobování organismu energií. Nedostatek potravy může, jak víme, narušit zásobování energií tak vážně, že organismus zemře. Také snížení přísunu kyslíku nějakými zásahy do dý-

chání by mohlo vést k smrti. Tentýž účinek mají jedy, které blokují látkovou výměnu těla, a tím zraňují nebo ochromují jeho energii.

Všeobecně se souhlasí s tím, že organismus zvířete i člověka získává svoji energii spalováním potravy. Rostliny mají na rozdíl od nich schopnost zachytávat a používat sluneční energii pro své životní pochody. Zachycují ji a proměňují ji v rostlinnou tkáň, jež slouží býložravcům jako potrava. Přeměna stravy ve volnou energii, kterou může zvíře využít pro svůj život, je komplikovaný chemický proces, který není možný bez kyslíku. Spalování potravy můžeme přirovnat k pálení dřeva, při kterém je rovněž potřeba kyslíku, nemá-li oheň vyhasnout.

Tato jednoduchá analogie samozřejmě nevysvětluje složitý jev života. „Obyčejný“ oheň vyhasne sám, když je vyčerpána zásoba paliva, a neohlíží se na to, kolik energie se při spalování uvolní. Živý organismus je však samostatný, seberegulující a přetrvávající oheň. Co mu k tomuto zázraku – hoří, aniž by vyhořel či se udusil – dopomáhá, je stejně velké tajemství jako dříve. Nejsme sice ještě schopni tuto záhadu vyřešit, ale musíme se přesto pokusit o pochopení několika faktorů, které se tohoto děje účastní, protože si všichni přejeme, aby náš životní plamen stále hořel jasně a rovnoměrně.

Nejsme zvyklí vidět osobnost z hlediska energie a přitom jsou obě od sebe neoddělitelné. Kolik energie člověk má a jak ji použije, o tom rozhodne jeho osobnost, ve které se tato energie opět odráží. Někteří lidé mají více energie než druzí, někteří hoří „úsporným plamínkem“. Impulzivní jedinec není např. s to zadržet stoupající vzrušení nebo energii a musí přebytek co možná nejrychleji vybit. Člověk s obsedantní neurózou používá svoji energii jinak. Musí své vzrušení také vybit, dělá to však uvnitř rigidního vzorce chování a pohybového vzorce.

Vztah mezi energií a osobností se projevuje nejzřetelněji na depresivních lidech. I když depresivní reakce i tendence se realizují na základě souhry složitých psychologických a fyzických faktorů, k nimž se zde nebudeme blíže vyjadřovat, můžeme krátce a přesvědčivě uvést jednu skutečnost – depresivní člověk má doslova a do písmene depresivní, to znamená potlačované energetické hospodářství. Filmové záběry ukazují, že dělá jen asi polovinu spontánních pohybů než nedeprativní člověk. Člověk s těžkou depresí sedí kupř. úplně apaticky a skoro vůbec se nehýbá,

Jako by neměl energii udělat jakýkoli pohyb. Mnohdy odpovídá jeho subjektivní stav tomuto objektivnímu obrazu. Má častokrát pocit, že mu chybí energie, aby se mohl pohnout. Stěžuje si na úplnou malátnost, aniž by přitom byl unavený. Jeho potlačená energetická hladina se projevuje v úbytku všech energetických funkcí. Dýchá pomaleji, má menší chuť k jídlu a mimořádně zeslabený sexuální pud. V tomto stadiu pravděpodobně nebude moci reagovat, když bude vyzván, aby se o nějakou věc zajímal nebo zasazoval. V pravém slova smyslu nemá energii, aby vyvinul zájem.

Léčil jsem řadu takových lidí, protože deprese patří k nejčastějším příčinám, pro které se vyhledává terapeut. Poslouchám vždy problém pacienta, nechám ho vykládat o jeho dosavadním životě a pokouším se mu pak pomoci při budování nové energie. Nejrychlejší metoda spočívá v tom, že se podporuje příjem kyslíku - musí se tedy prodýchávat hluboce a intenzivně. Existují různé prostředky a cesty, jak mobilizovat dýchání člověka, jež popíšu v následujících kapitolách. Vycházím z předpokladu, že on sám to nemůže zvládnout, jinak by asi ke mně nepřišel. Musím proto použít svoji energii, abych obnovil jeho. Za tímto účelem ho naučím jednoduchou činnost, která může pozvolna prohloubit jeho dýchání, a podporuji ji mimo jiné fyzickým tlakem a doteky. Rozhodující je, že se zvedá hladina energie, když aktivujeme dýchání. Jestliže se člověk takto nabíjí, může se objevit v nohách slabé, bezděčné chvění či vibrace. To považujeme za důkaz toho, že se v těle, především v jeho spodní části, odehrává nějaké proudění vzruchů. Často zní hlas plněji, protože hrtanem proudí více vzduchu a obličej se rozjasňuje. V mnoha případech se odehraje tato změna už po dvaceti až třiceti minutách a pacient se cítí „osvobozený“. A opravdu bude na nějakou chvíli osvobozený od svého depresivního stavu.

Hluboké dýchání se sice přechodně projevuje jako účinné, přinášející úlevu, ale neléčí samotnou depresi. Účinek nemůže být trvalý rovněž proto, že pacient nemá ještě sílu udržet hluboké dýchání. Tato neschopnost je také základním problémem deprese, který můžeme vyřešit jen na základě důkladné analýzy všech faktorů, jež přispívají k ochabování těla a deprimují osobnost, utlačují ji. Analýza sama o sobě by nebyla k užitku, pokud bychom se stále nesnažili pozvednout hladinu energie pacienta tím, že budeme energetizovat jeho tělo.

Diskutujeme-li o pojmu energetické nabití, musíme zároveň věnovat pozornost termínu energetické vybití. Živý organismus může fungovat, jen když existuje rovnováha mezi nabíjením a vybíjením energie. Stará se o to, aby hladina jeho energie odpovídala jeho potřebám i možnostem. Vyvíjející se dítě bude přijímat více energie než vydávat. Přebytečnou energii spotřebuje k růstu. Totéž platí i o fázi rekonvalescence dokonce i pro osobnostní růst. Ke každému růstu a uzdravování patří energie. Mimoto platí také obecně pravidlo, že přijímáme jen tolik energie, kolik můžeme vydat.

Energie je potřebná ke každé aktivitě: využívá se od činnosti srdce a peristaltiky střev až po chůzi, mluvení, práci a pohlavní styk. Živý organismus ale není žádný stroj. Jeho základní činnosti nejsou prováděny mechanicky, mnohem více jsou vyjádřením jeho bytí. Člověk se projevuje svými činy a pohyby. Je-li toto sebevyjádření svobodné a odpovídá-li realitě dané situace, umožňuje mu vybíjení energie pocit uspokojení a slasti. Uspokojení a slast znovu podněcují organismus k větší látkové výměně, jež se okamžitě projeví na hlubším a volnějším dýchání. Ve stavu slasti fungují rytmické a bezděčné životní pochody optimálně.

Činnosti, které slouží k sebevyjádření, produkují bezprostřední pocit slasti a uspokojení. Je-li omezováno právo člověka na sebevyjádření, zmenšuje se také jeho šance vnímat slast a žít tvořivě. Stejně je, když schopnost člověka projevovat sám sebe, své myšlenky a názory je omezována vnitřními silami (zábrany a chronická svalová napětí). Jeho schopnost prožívat slast se smršťuje. V takovém případě sníží dotyčný příjem své energie, aby energetická bilance těla zůstala vyrovnaná.

Hladinu energie člověka nemůžeme pozvednout jednoduše tak, že ho nabádáme, aby se nabil prostřednictvím lepšího dýchání. Cesta k sebevyjádření pohybem, hlasem a očima musí být nejdříve otevřena, aby bylo možné vybit více energie. Často k tomu dochází spontánně, již při nabíjení. Dech člověka se může stát hlubším spontánně, pakliže zaujme vhodný postoj, když se např. položí na dechovou stoličku.

Možná začne náhle plakat, aniž by věděl proč. Hluboké dýchání otevřelo jeho hrtan, nabilo jeho tělo a aktivovalo potlačené emoce. Výsledek: pocit smutku si doslova proklestil cestu. Někdy se objeví zlost. Ve většině případů se však nestane nic, protože dotyčný má příliš mnoho strachu

otevřít se a dát volný průchod svým pocitům. Potom si ale uvědomí tuto hráz a pocítí svalové napětí v hrtanu a hrudi, kterým je vyjádření těchto pocitů blokováno. Někdy se musí bariéra prolomit přímou prací s tělem a chronickým svalovým napětím.

Nabíjení a vybílení představují vzájemně související děje. Bioenergetika používá oba, aby pozvedla hladinu energie člověka, umožnila mu sebevyjádření a obnovila možnost proudění pocitů v těle. Důraz neustále leží na dechu, emocích a pohybu. Současně však usilujeme o to, abychom našli souvislosti mezi současnou energetickou situací pacienta a jeho dosavadním životem. Při tomto dvojím nasazení se uvolňují pozvolna vnitřní síly (konflikty), jež mu v tom brání a vyčerpávají jeho energetický potenciál. Pokaždé, když se uvolní některý z vnitřních konfliktů, stoupá u dotyčného hladina energie. Přijímá i odevzdává více energie při tvořivé činnosti, kterou považuje za příjemnou a uspokojující.

Nechtěl bych v žádném případě vzbudit dojem, že bioenergetika zvládne všechny skryté konflikty, odbourá všechna svalová napětí a znovu plně obnoví v lidském těle volné proudění pocitů. Nedosáhneme tohoto cíle možná zcela, ale můžeme spustit přinejmenším proces, který dotyčného povede správným směrem. Každá terapie trpí tím, že se kultura, v níž žijeme, neorientuje na kreativní činnost a slast. Není vyladěna na hodnoty a rytmus živého těla, nýbrž na hodnoty rytmu stroje a materiální produktivitu. Nemůžeme nevidět to, že síly, které zabraňují sebevyjádření (a tím překážejí energetickým funkcím), byly vyprodukovány touto kulturou a jsou její pevnou součástí. Každý citlivý člověk ví, že potřebuje spoustu energie na to, aby nebyl převálcován hektickým tempem moderního života s celým jeho napětím a tlakem, jeho brutalitou a nejistotou.

Koncepce proudění zde musím blíže osvětlit. Proudění je pohyb v organismu, jenž se dá nejlépe vysvětlit na příkladě krevního oběhu. Krev proudí tělem a nese produkty látkové výměny a kyslík k orgánům a tkáním: zásobuje je tak energií a současně odplavuje látky, které vznikly při procesu spalování. Je tedy více než jen nosičem – je to energeticky nabitá tělesná tekutina. Když dosáhne určité části těla, dodává jí život, teplo, vzruch. Je ztělesněním a přenašečem erótu. Pomysleme jen na to, co se děje v erotogenních zónách – rtech, prsních bradavkách a genitáliích. Když jsou prokrveny (všechny jsou bohaté na cévy), vzrušíme se, máme pocit

tepla a lásky, pocítujeme či hledáme kontakt k druhému člověku. Sexuální vzrušení končí zesíleným zásobením periferie těla krví, zvláště erotogenních partií. Přivádí-li krev vzrušení, nebo je-li tomu naopak, nehraje žádnou roli. Obé od sebe nemůžeme oddělit.

Mimo krve existují ještě další energeticky nabitě tělesné tekutiny - lymfa, trávicí šťávy a buněčná tekutina. Proudění vzruchů se neomezuje jen na krev, nýbrž zahrnuje všechny tělesné tekutiny. Z energetického pohledu bychom mohli srovnat tělo s buňkou, jejíž membránou je kůže. Uvnitř buňky se může vzruch rozšiřovat všemi směry stejně nebo proudit podle toho, jak reagujeme na podnět. Tento způsob vnímání těla jako jedné buňky se dá spojit se skutečností, že je v něm mnoho specializovaných tkání, nervů, cév, sliznic, svalů, žláz apod., jež všechny spolupracují jako části celku, aby zachovaly a umožňovaly jeho život.

Proudění vzruchů můžeme prožívat jako city nebo pocity, které odporují všem anatomickým hranicím. Neprožili jste už někdy, jak v horní části vašeho těla vzplanul vztek a „nabil“ ruce, tvář a oči? Poté, co dojde k nahrnutí krve do hlavy a krku, se může stát „límeč příliš úzkým“. Je-li člověk zlostí bez sebe, že vidí rudě, jeho kůže je skutečně zaplavena krví. Lze také pocítovat hněv „klidně“ a být přitom „bledý vzteky“. To je zapříčiněno stažením periferních cév, které brání krvi, aby se dostala na povrch těla. Pak ještě existuje „temný vztek“, při němž se nám zuřivostí „zatmí před očima“.

Výše popsaný průběh proudění krve a vzruchů může vyvolat různé emoce. To závisí na tom, kterými kanály prochází a které orgány stimuluje. Když vzrušení proudí na přední stranu těla od srdce k ústům, očím a rukám, potom máme pocit toužení a žádosti, který se vyjadřuje postojem sebeotevírání a objímání. Vztek proudí hlavně na zadní stranu těla. Dolů proudící krev a vzruch mohou přivodit mnoho nejrůznějších pocitů, jež máme např. při jízdě na pouťové rychlodráze nebo když jedeme rychlovýtahem nahoru či dolů. Děti mají tento pocit obzvláště rády a navozují si jej často houpáním nebo točením. Nejpříjemnější a nejintenzivnější jsou ale tyto lahodné pocity v břiše, jež jsou doprovázeny silným sexuálním nábojem. Totéž proudění ale může být také spojeno se strachem a je potom pocítováno v břiše jako tíživý pocit - „srdce nám spadlo do kalhot“.

Když si pomyslíme, že se tělo skládá z 90 procent z vody - částečně ve vázané formě, ale z větší části jako tekutina - můžeme si vzruchy, po-

city anebo emoce snadněji představit jako proud či vlny. Pocity, city a emoce jsou vjemy vnitřních pohybů relativně „tekutého“ těla. Nervy zprostředkovávají tyto vjemy i koordinují reakce, ale nezákladnější impulzy a podněty jsou neoddělitelně spjaty s energetickým nábojem těla, s jeho přirozenými rytmy a chvěním. Tyto „interní pohyby“ označujeme jako motilitu těla. Nejlépe ji můžeme pozorovat na mladých lidech.

Díváme-li se na tělo malého dítěte, můžeme sledovat neustálou hru pohybů, jež se podobají vlnám na jezeře, jen s tím rozdílem, že tyto pohyby jsou vyvolány vnitřními silami. Ve stáří motility většinou ubývá. Člověk se stává strukturovanějším, tužším, a poté, co zemře, končí jakýkoli pohyb.

Naše záměrné pohyby mají také svoji bezděčnou komponentu, a síce výše uvedenou motilitu organismu. Na bezděčnosti v záměrné aktivitě integrovaných komponent se zakládá čilost a spontaneita našich pohybů a činů. Když chybí nebo je redukována, působí pohyby mechanicky, neživotně. Čistě bezděčné pohyby nedají vzniknout žádným jiným pocitům než tzv. kinestetickému pocitu prostorového uložení. Pocitový element expresivního pohybu jde až k bezděčné komponentě – tedy k té komponentě, již je odejmuta vědomá kontrola. Spojení vědomých a nevědomých komponent vede k pohybům, které jsou emocionálně zabarveny a současně představují koordinované a cílené jednání.

Emocionální život člověka závisí také na motilitě jeho těla, jež se vztahuje k proudění vzruchů v organismu. Poruchy tohoto proudění se projevují jako blokády nebo zábrany v těch částech, v nichž je motilita zmenšena. V těchto místech můžeme stupeň svalového napětí snadno nahmatat prsty. Slovíčka „blokáda“, „zábrana“, „ochablost“ a „chronické svalové napětí“ označují tentýž jev. Všeobecně můžeme usuzovat na existenci blokády, jestliže se podíváme na ochablou partii těla nebo si nahmatáme křečovitou ztuhlost, jež dělá tuto část neživou.

Protože je tělo energetický systém, je ve stálé energetické výměně se svým okolím. Člověk nezískává energii jen ze spalování potravy, nýbrž je také vzrušován nebo nabíjen, když se dostává do kontaktu s pozitivními silami. Jasný a zářící den, pěkný pohled, šťastný člověk – to všechno může stimulovat. Tmavé, zatažené dny, nenávisť nebo deprimovaní lidé mají negativní vliv na naši hladinu energie. Zdá se, že člověka doslova deprimují, to znamená utlačují. Všichni reagujeme citlivě na síly a energii, které

jsou kolem nás, ale nepůsobí na všechny lidi stejným způsobem. Silně nabitý člověk se lépe brání negativním vlivům. Současně pozitivně působí na druhé lidi, zvláště tehdy, když proudění vzruchů v jeho těle probíhá plně a bez překážek. Pobývat s takovým člověkem je radost, a to cítíme intuitivně všichni.

Ty jsi tvé tělo

Bioenergetika spočívá na jednoduchém předpokladu, že každý člověk je tělo. Žádný člověk nemůže existovat odděleně od svého těla, ve kterém se naplňuje jeho existence, jímž se vyjadřuje a vstupuje do vztahu se svým okolím. Bylo by směšné chtít se tomuto předpokladu protivit, protože nemůžeme pojmenovat žádnou součást člověka, která by nebyla složkou jeho těla. Duch či duše jsou části a projevy každého živého organismu. Mrtvé tělo nemá již žádného ducha, ztratilo svoji životní sílu i duši.

Když jste vaše tělo a jestliže vaše tělo jste vy, pak tělo vyjadřuje, co jste. Představuje váš vztah ke světu. Čím živější je vaše tělo, tím víc jste na světě. Poté, co je vaše tělo zbaveno části své činnosti, jak se to např. stává, pakliže jste unavení, máte automaticky sklon stáhnout se ze světa. Možná máte dokonce pocit, že svět se od vás oddaluje, nebo jako byste jej viděli přes nějaký závoj. Jsou ale také dny, ve kterých vaše živost stoupne natolik, že z vás přímo život vyzařuje. Pak působí okolní svět jasnějším dojmem, zdáním větší blízkosti a skutečnosti. Všichni bychom rádi byli a cítili se živějšími. Bioenergetika nám může pomoci dosáhnout tohoto cíle.

Protože naše tělo vyjadřuje to, kdo jsme, ukazuje nám zároveň, jak moc jsme na světě. Není náhodné, že používáme výraz „nikdo“ o někom, jehož přítomnost na nás neudělala dojem, ale říkáme „to je někdo“, když jeho vlastní projev na nás dojem udělá. To je základní řeč těla. Naším bližním nezůstane utajeno, jestliže se vnitřně stáhneme, vytuší to stejně, jako když pocítí, že je někdo unaven nebo nemocen. Únava se projevuje v mnoha optických a akustických poselstvích: ramena poklesnou, tvář se protáhne, pohled je strnulý, pohybujeme se pomaleji a těžkopádněji než obvykle, hlas ztratí svoji rezonanci. Tento pocit se prozradí, i když jej chceme zamaskovat, poněvadž je nevědomě signalizován v křečovitém úsilí.

Jak se člověk cítí, se dá také vyčíst z projevu jeho těla. Emoce jsou tělesnými událostmi. Jsou doslova „motion“, tedy pohyby uvnitř těla, jež se všeobecně projevují na povrchu těla. Vztek produkuje napětí a nabíjí, jak jsme viděli, horní polovinu těla, kde se nacházejí nejdůležitější útočné orgány – zuby a ruce. Zlostného člověka poznáte podle jeho zarudlého obličejce, zařatých pěstí a sevřených úst. U mnohých zvířat se tento pocit manifestuje mimo jiné zježenými chlupy na krku a na zádech. Když člověk pocituje náklonnost nebo lásku, jeho rysy vypadají měkce, kůže a oči jsou protepleny. Ve smutku nebo při starostech působí člověk, jako by se měl rozpustit nebo jako by byl krátce před vnitřním zhroucením.

Tělo ale nabízí mnohem více. Přístup k životu nebo osobní styl člověka se odráží v jeho postoji, jeho chůzi, ve způsobu, jakým gestikuluje, jak se pohybuje. Jedinec s přímou chůzí o suverénním držení se na první pohled odlišuje od člověka, který má ohnutá záda, svěšená ramena, hlavu má neustále předkloněnou – je přímo vidět, že se smířil se zátěží, která na něm leží.

Před nějakým časem jsem léčil jednoho mladého muže s velkým neforemným tělem. Stěžoval si na to, že se stydí za své tělo, že se ani neodvažuje ukázat se v plavkách na pláži. Cítil se také sexuálně handicapován. Mnoho let se pokoušel překonat své tělesné handicapy různými dietami a sportem, ale bez úspěchu. V průběhu terapie pochopil, že jeho tělesný zjev vyjadřuje jeden aspekt jeho osobnosti, s nímž se doposud nevyrovnal – v jistém smyslu byl velkým tlustým lenochem, více dítětem než mužem. To se projevovalo také v tom, jak se uveleboval na židli a jak malý důraz kladl na vhodné oblečení. Uvědomil si, že představa velkého lenivého dítěte byla podvědomý obranný postoj vůči rodičům, který přijal, aby jim vzdoroval. Rodiče po něm neustále vyžadovali, aby byl už konečně dospělý, skutečný muž, jenž něco vykoná. Jeho skutečné konflikty ležely hlouběji, ale byly „ztělesněny“ v tomto postoji. Na vědomé úrovni, tedy na úrovni já, se sklonil před požadavky svých rodičů, ale jeho nevědomá nebo tělesná obrana se nenechala ovlivnit tímto cíleným snažením. Člověk nemůže řídit úspěšně svůj život tím, že se sám porazí. Nikdo nemůže přemoci své tělo. Musíme si ujasnit shodu a rozdíl mezi psychickými a fyzickými pochody. Můj pacient nebyl jen velký, tlustý a infantilní chlapec. Byl současně i muž, který vážně usiloval o to, aby obstál v životě. Nebyl ale

zralý muž, protože ho jeho nevědomí a tělo drželo na dětském stupni vývoje. Pokoušel se sice poznat a využít své možnosti, ale nepodařilo se mu to. Jeho tělo odhalovalo obě stránky jeho osobnosti. Bylo velké jako tělo muže, přesto jeho obezita zapříčinila, že působilo dětsky.

Mnoho lidí je nevědomým konfliktem mezi různými aspekty osobnosti handicapováno stejně. Nejrozšířenější je konflikt mezi nenaplněnými potřebami dítěte ve vás a očekáváním vašeho dospělého já. Kdo chce vyrůst, musí stát na vlastních nohách a být s to postarat se sám o splnění svých přání a tužeb. U lidí, kteří trpí tímto konfliktem, je touha po samostatnosti a odpovědnosti podmiňována nevědomým přáním po opoře a bezpečí. Výsledkem je rozporuplný psychologický a tělesný obraz. Chování takového člověka ukazuje možná přehnanou samostatnost a současně strach před samotou či rozhodováním. Tentýž rozporuplný obraz můžeme pozorovat na jeho těle. Infantilní aspekty jeho osobnosti se mohou projevit v nápadně malých rukách a chodidlech či v tenkých nohách, jež se zdají, že nejsou schopny unést trup, nebo se manifestují v nevyvinutém svalstvu, které nezaručí dostatek agresivity k tomu, aby si člověk zajistil to, co potřebuje anebo co požaduje.

Jiní lidé trpí konfliktem mezi potřebou hrát si jako dítě, jež je v nich, a smyslem pro realitu dospělé části jejich osobnosti. Zvenčí se zdají vážní, často dokonce nazlobení, se silnou vůlí, pilní a morální. Když se ale pokoušejí uvolnit nebo popřát si, stávají se dětskými. To se jasně ukazuje, když se napijí alkoholu. Dítě v nich se projeví a oni dělají pošetilé vtipy nebo tropí hlouposti. Tvář a tělo takového člověka působí zavile, tvrdě, někdy zpitvořeně, takže vypadá mnohem starší, než ve skutečnosti je. Jindy působí výraz tváře mladistvě, avšak ústa se neustále šklebí do grimasy, která vyjadřuje nezralost.

Tento konflikt vzniká, když se přirozená potřeba dítěte hrát si nemohla plně a bez překážek uspokojit. Tím, že potlačujeme u dítěte sexuální zvědavost a sklony ke hraní, nemůžeme je v žádném případě vymýt. Budou toliko zastrašeny a vytlačeny z vědomí, žijí ale v hlubších vrstvách osobnosti dále, a poté, co jim dotyčný umožní projevit se, přicházejí opět na povrch jako perverze přirozených sklónů. Vlastnosti dítěte nebyly integrovány do osobnosti, nýbrž odděleny od já a opouzďeny jako cizí tělísko.

Člověk je souhrnem svých životních zkušeností, jež jsou všechny pojaty do jeho osobnosti a strukturovány - „zabudovány“ v těle. Tak jako lesník umí rozeznat životní historii stromu z jeho letokruhů, stejně tak je bioenergetický terapeut s to přečíst životní příběh člověka z jeho těla. K oběma dovednostem patří znalosti a zkušenosti, ale obě vycházejí z téhož principu.

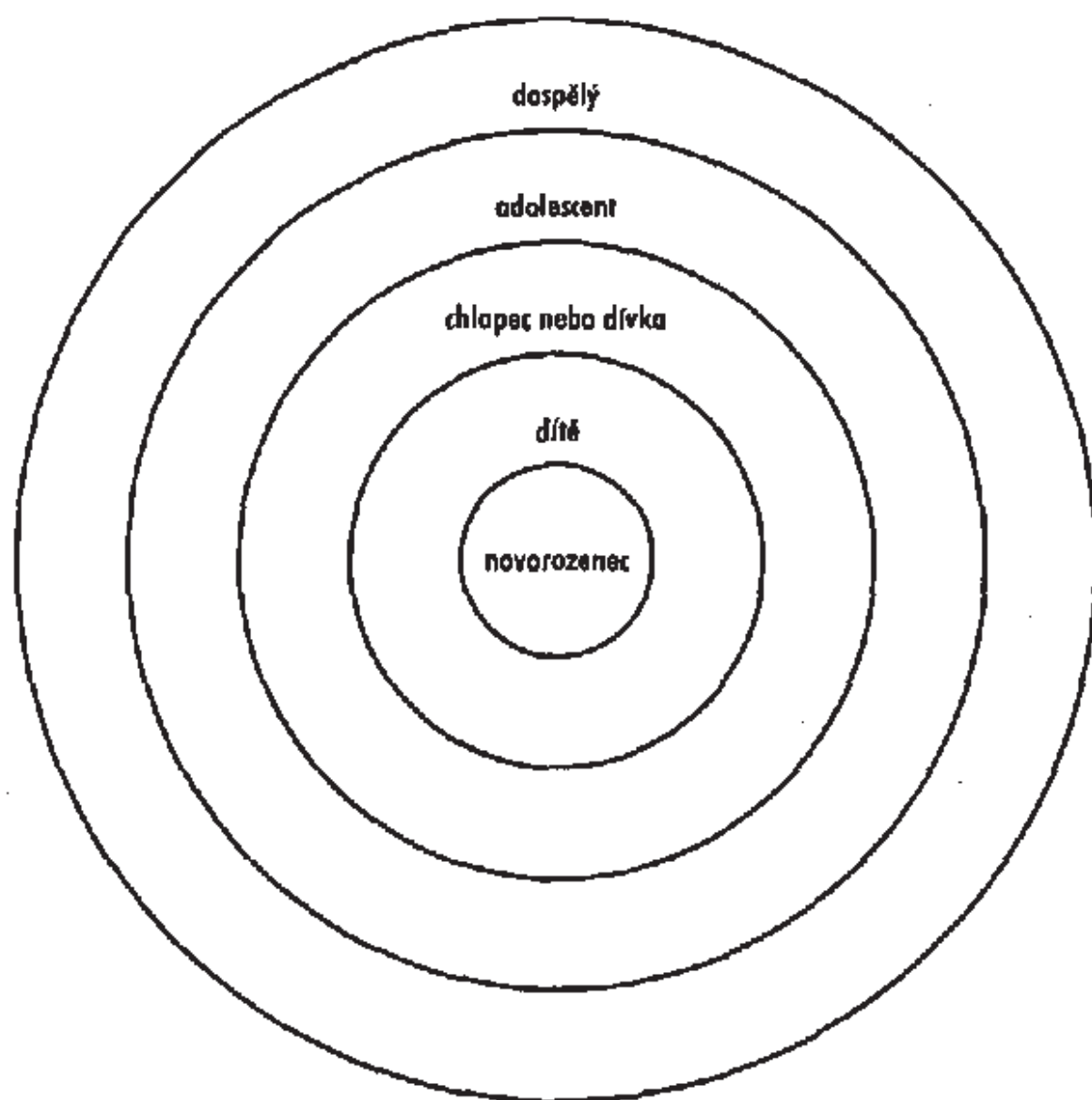
Jak lidský organismus roste, obohacuje osobnost průběžně o nové vrstvy, které v dospělém žijí a dále působí. Může-li s nimi dotyčný volně disponovat, tvoří integrovanou, nekonfliktní osobnost. Je-li jakákoli vrstva - nebo zkušenost - potlačena, nepřístupna nebo není k dispozici, nachází se osobnost ve stavu konfliktu a následkem toho je omezena. Následující obrázek schematicky ukazuje tvorbu těchto vrstev.

Vlastnosti a pocity, jimiž jednotlivé prstence, okruhy či vrstvy obohacují život, lze shrnout takto:

novorozeně	láska a libost
dítě	tvořivost a fantazie
chlapec nebo dívka	dovádlivost a radost
mladistvý	romantika a touha po dobrodružství
dospělý	smysl pro realitu a pocit odpovědnosti

Vznik a vývoj těchto vlastností snad nejlépe můžeme charakterizovat jako rozvoj a rozšiřování vědomí. Podle toho představuje každá vrstva, každý kruh nový pocit já a jeho možností, nové východisko pro já a nový vztah ke světu. Vědomí ovšem není oddělená nebo izolovaná část osobnosti, nýbrž funkce organismu, aspekt živého těla.

Vyvíjí se paralelně s růstem těla fyzicky, emocionálně a psychologicky. Je odkázáno na zkušenosti, prohlubuje se získáváním dovedností, potvrzuje se v lidské činnosti. Srovnávám-li tyto vrstvy s vlastnostmi vědomí, nechci tím říci, že nové dimenze já jsou formovány ve zcela přesně vymezeném věkovém stadiu. Potřeba hrát si a dovádět začíná již v raném dětství, svého vyvrcholení ovšem dosahuje až po tomto stadiu. Hravé vědomí a pocit radosti jsou podle mě typické znaky mladého chlapce či dívky, ne ale malého dítěte. Důkladný popis jednotlivých vrstev a jejich vlastností ozřejmí nejlépe toto přirovnání:



Kojenec se vyznačuje potřebou blízkosti, především tělesné blízkosti matky. Chtěl by být držen, laskavě, něžně objímán a akceptován. Lásku můžeme definovat jako požadování intimní tělesné blízkosti. Je-li potřeba blízkosti uspokojena, nachází se kojenec ve stavu slasti. Bez tělesné blízkosti trpí.

Každý cit lásky má kořeny v této osobnostní vrstvě – rovněž u dospělého. Pocit lásky se u dospělého podstatně neliší od vnímání lásky u dítěte, i když je většinou projevováno jinak. Člověk, který se ještě cítí vnitřně spojen s dítětem, jímž kdysi byl a jež je i nadále jeho součástí, zná pocit lásky a slasti. A svým srdcem je více méně stále při tom. V míře, v níž jsme

oddělení od svého srdce a svého raného dětství, jsme oddělení od zkušenosti s všeobjímající láskou.

Dětství obohacuje život o novou dimenzi i vlastnost. Potřeba stálé blízkosti ustupuje požadavku prozkoumávat svět, požadavku, který je podporován i rozvojem motorické koordinace dítěte. Při prozkoumávání lidí a věcí, prostoru a času dítě vtahuje svět do své duše. Protože tomu není bráněno strukturovaným smyslem pro realitu, může se svou fantazií volně nakládat a ovládat ji. V této fázi dítě rovněž získává vědomý pocit já. Mimoto zkouší, jestli nemůže být současně také jiné já – např. já jeho matky.

Podle mého názoru je dětství u konce, když člověk získal hodnotný a souvislý obraz svého osobního světa a svého osobního já. Po tomto kroku vyzývá chlapec nebo dívka svět ke hře. Rostoucí zvládnání motorických dovedností a hry s ostatními dětmi představují určitou formu činnosti, která přináší radost, protože je dělána volně a je obohacující. Když si chlapec anebo dívka hraje, pociťují více vzrušení než malé děti, a to také vysvětluje pocit radosti, jež je v tomto období intenzivně vnímána. Život zpravidla ještě není omezován povinnostmi, a umožňuje proto velký pocit svobody.

Mládí se rovněž vyznačuje vyšším stupněm vzrušení, protože probouzí zájem o druhé pohlaví a sexuální pud se ozývá stále silněji. V ideálním případě je mládí obdobím romantiky a dobrodružství, které spojuje slast z blízkostí partnera, fantazií a duševní tvořivost dítěte stejně jako vyzývavost a rozpustilost dospívajícího. Když se dostávají důsledky chování a my přijímáme odpovědnost za své jednání, dosahujeme stadia dospělosti.

Dospělý je ten člověk, který si je vědom následků svého chování a nese za ně odpovědnost. Ztratí-li potřebu lásky a tělesné blízkosti druhého já, je-li odříznut od kreativní fantazie dítěte, od dovádivosti a radosti svého mládí, od romantického a dobrodružného ducha, stává se sterilním, úzkoprsým, ztuhlým člověkem. Zdravý dospělý je novorozeně, dítě, chlapec či dívka a mladík zároveň. Jeho smysl pro realitu i vědomí zodpovědnosti zahrnují nezbytnost komunikace a lásky, jsou zabarveny kreativitou, dovádivou radostí a dobrodružným duchem. Je to integrovaná a dokonale uvědomělá bytost.

Abychom pochopili lidské tělo, musíme nechat padnout všechny mechanické koncepce. Mechanismy tělesných funkcí jsou sice důležité, ale nic nevysvětlují. Oko např. není jen kamera, je to smyslový orgán, výkonné ústrojí umožňující naše reagování. Srdce není jen pumpa, je to současně i orgán, který cítí, a to pumpa neumí. Jsme pociťující tvorové, máme tedy moc uvědomovat si pocity a emoce, vnímat je a zakoušet je. Vnímání je funkce ducha a ten je opět součástí těla. Živé tělo má ducha, je naplněno životní silou a obsahuje duši. Jak lze chápat tento koncept bioenergeticky?

Duch, životní síla a duše

Poukazujeme dnes rádi na to, že polarita těla a ducha je produktem lidského myšlení, protože tělo a duch jsou ve skutečnosti jedno. Příliš dlouho jsme je brali jako samostatné jednotky, které se sice vzájemně ovlivňují, ale bezprostředně spolu nesouvisí. Tento názor můžeme stále ještě cítit. Ve vzdělávání běží vedle sebe odděleně vzdělávání ducha a vzdělávání těla a nemají spolu nic společného. Jen málo trenérů věří, že by mohli ovlivnit schopnost dítěte učit se např. pomocí gymnastiky nebo lehké atletiky. Také se jim to málokdy daří. Jsou-li duch a tělo jedno, měla by být výchova k lásce současně i dobrou duchovní výchovou a naopak.

Chyba je podle mého názoru v tom, že dáváme za pravdu koncepci jednoty těla a ducha jen ústně a že ji nepraktikujeme v denním životě. Vycházíme z toho, že můžeme vzdělávat ducha či rozum dítěte, aniž bychom se museli starat o jeho tělo. Pod Damoklovým mečem selhání nebo trestu si dítě „cpe“ informace do hlavy. Informace se ale stávají vědomostmi až tehdy, když je zakusí, prožije anebo pocítí. Stále ignorujeme skutečnost, že zkušenost, zážitek nebo pocit jsou fenomény těla. „Zakoušíme“ jen to, co se děje v těle. Intenzita prožitku se řídí mírou, v jaké žije tělo. Jestliže události vnějšího světa ovlivňují tělo, jsou sice zakoušeny, ale co zakoušíme, je jejich vliv na tělo.

Slabina psychoanalytické metody spočívá v tom, že při svém pokusu pomoci pacientovi překonat jeho konflikty ignoruje tělo. Protože nemůže vyvolat významné tělesné zkušenosti, nemohou mít poznatky a myš-

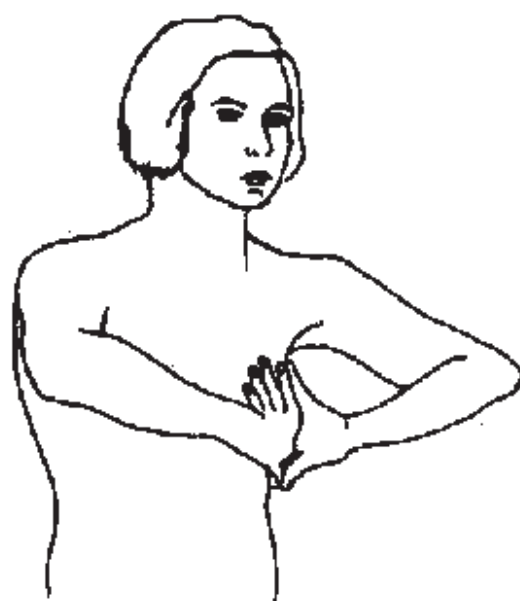
lenky, jež vyplynou z léčení, žádný větší účinek na změnu osobnosti. Příliš často jsem zažil pacienty, kteří získali dlouholetou psychoanalýzou mnoho informací a znalostí o svém stavu, přesto však zůstaly jejich základní problémy nedotčeny. Vědění se stává porozuměním, pouze když je spojeno s citem. Jenom důkladné porozumění, které je spojeno se silným pocitem, je s to změnit strukturované vzorce chování.

Problém tělo–duch jsem obšírněji zkoumal ve svých dřívějších knihách. Na tomto místě bych chtěl poukázat jen na určité duševní funkce, jež mají důležitý vliv z hlediska bioenergetického.

Za prvé má duše vedoucí funkci ve vztahu k tělu. Pomocí duše může člověk směřovat svoji pozornost do různých částí svého těla a soustředit se lépe na patřičné partie. Chtěl bych navrhnout jednoduchý pokus: napněte jednu ruku a podívejte se na její otevřenou dlaň. Nechejte ruku co možná nejvíce uvolněnou a soustřeďte veškerou svou pozornost na dlaň. Koncentrujte se asi minutu, volně a zhluboka se prodýchávejte. Je docela dobře pravděpodobné, že dlaň „zakusíte“ zcela jinak. Možná pocítíte, jak to v dlani proudí, jak se nabíjí a jak se naplňuje mravenčením. Možná, že začne vibrovat nebo se trochu třást. Když to pocítíte, uvědomíte si pod vlivem okolností, že jste přivedli do ruky proud vzruchů nebo energie.

V bioenergetickém semináři tento experiment pozměňují, aby byla zkušenost ještě intenzivnější.

Žádám účastníky, aby tlačili napnutými prsty jedné ruky proti napjatým prstům druhé ruky, přičemž aby ostatní částí rukou (jako dlaň a bříška prstů) byly od sebe co možná nejvíce vzdáleny. Potom se ruce musí obrátit do takové pozice, že špičky prstů ukazují směrem k hrudi – aniž by bylo přerušeno spojení prstů. V tomto postavení zůstaneme asi minutu a dýcháme hluboce. Po uplynutí minuty ruce od sebe oddělíme a volně napneme. Také teď cítíme pod vlivem okolností – proudění, nabíjení, mravenčení nebo vibrování. Při tomto cvičení zaměřeném na prožitky těla konstatujeme, že se naše pozornost koncentruje na ruce jenom proto, že jsou silně nabitě. Ruce se nacházejí ve stavu zvýšeného napětí nebo nabití, jež se přemění na pozornost nebo soustředění. Poté, co se obě ruce k sobě pomalu přiblíží až na vzdálenost 5–7 centimetrů, můžeme mít dokonce pocit, že toto „nabití“ je základní tělesná přirozenost.



Duch může řídit pozornost člověka dovnitř anebo ven, na tělo či na cizí předměty. Koncentruje svoji energii na sebe nebo na vnější svět. Zdravý člověk může svoji pozornost bez námahy a rychle přenést z jednoho cíle na druhý tak, že skoro současně si může být vědom svého tělesného já i svého materiálního okolí. Takový člověk dává pozor na to, co se děje v něm a co se děje druhým. Tuto schopnost nemá každý. Mnoho lidí si natolik všímá toho, co se děje s nimi samotnými, že se během času stanou zaujatými, to znamená, že vytvoří excesivní sebevědomí. Jiní se zase tak zabývají tím, co se děje v okolí, že se jim vědomí sebe samých ztratí. To lze často pozorovat u hypersenzitivních lidí.

Duch má dávat pozor na tělo. To je jedno z nejdůležitějších pravidel bioenergetiky, protože jen tehdy, kdy člověk pochopí duchovně své tělo, ví, kdo je, a jen pak se učí poznávat také svého ducha. Duch při tom pracuje jako vnímající a reflektující orgán, cítí a definuje náladu, pocity, přání, touhy apod. Kdo zná svého ducha, zná svá přání a své pocity. Když člověk nic necítí, nemusí také ducha na nic směřovat, je tedy bezduchý. Není-li jednání člověka ovlivňováno jeho vlastními pocity, nýbrž jinými osobami, nestojí „duševně na svých nohách“, abych použil obrat z oblasti řeči těla.

Ztratíme-li duchapřítomnost, zmizí i duševní rovnováha. Nejsme-li schopni se rozhodnout, jsme ovládáni dvěma protichůdnými, stejně silnými pocity, které si uvědomujeme. Obecně řečeno, člověk se může rozhodnout teprve poté, co je jeden pocit silnější a zvítězí nad tím druhým.

Ztratí-li někdo rozum a je duševně nemocný, přestane si uvědomovat, co cítí. Dochází k tomu, když je duše přemožena pocity, jež nemůže akceptovat a jimž se neodváží oddat. Odděluje nebo odbourává vědomé vnímání těla. Možná, že tím ztrácí svoji osobnost, či se vzdává snahy o sebeovládání – a začne šílet.

Člověk, který nesoustředí svého ducha na tělo, tedy staví se lhostejně vůči svému tělu, bojí se pocíťovat emoce. Jsou-li tyto pocity ohrožující, bývají často potlačovány. To se děje tak, že se vytvoří svalové napětí, jež zabraňuje, aby v dotyčných částech těla docházelo k proudění vzruchů anebo spontánním pohybům. Lidé potlačují svůj strach častokrát proto, že na ně působí doslova ochromujícím účinkem. Potlačujete svůj vztek, protože je nebezpečný, a své zoufalství, poněvadž zbavuje odvahy. Potlačíte také prožívání bolesti, např. bolesti z nesplněného přání, protože ji nebudete moci unést. Potlačování citů oslabuje stav vzrušivosti těla a zmenšuje schopnost koncentrace ducha. To je hlavní příčina ztráty duševní potence. Naše duše se většinou zabývá přednostně potřebou udržení kontroly a to jde na účet živosti bytí a citů.

Duch a životní síla jsou spolu spojeny právě tak. Životní síla člověka je určována tím, jak je čilý, jak silně vibruje, jaké má vnitřní napětí, kolik má energie. Spojitost mezi energií a životní silou je bezprostřední. Je-li člověk vzrušený a jeho energie přibývá, je jeho „životní síla probuzena“. Říkáme potom, že je zvláště živý, má silnější pocit žití či je mimořádně povznesený. Rád bych pojem „životní síla“ definoval následujícím způsobem: Je to životní síla uvnitř organismu, která se manifestuje v sebevyjádření dotyčného. Teprve ona dělá z člověka individuum, a je-li silně vyhraněná, pak výjimečné individuum.

Životní síla organismu je často srovnávána s dechem. V bibli se píše, že Bůh vdechl svého ducha hroudě hlíny, a tím jí daroval život. V teologii je Boží Duch nebo Duch svatý označován také jako pneuma, což v řečtině znamená závan, vítr nebo dech a je spřízněno s řeckým slovem phein – foukat, dýchat. V mnoha orientálních filozofiích je dýchání důležitá metoda pro komunikaci s vesmírem. V bioenergetice je dýchání proto tak významné, že člověk – když se zhluboka a intenzivně prodýchává – může nasbírat energii pro duchovní a oduševnělý život.

S představou duše se nedá tak lehce operovat jako s pojmy duch a životní síla. Duše je „princip lidského života, citů, myšlení a jednání, je to samostatná, od těla oddělená jednotka“. Je spojována s životem po smrti, s nebem a peklím, tedy s věcmi, které mnoho moderních a pokrokových lidí odmítá. Někteří čtenáři shledají podivným, že se takový pojem vyskytuje v knize, jež si dělá nárok na vědeckou objektivitu. Představa o těle nezávislé jednotky stojí podle jejich názoru v rozporu s pojmem jednoty, který zastupuje bioenergetika. Tento nesoulad nemohu vyřešit ani já. Naštěstí nikdo nepochybuje o tom, že duše je až do smrti propojena s tělem. Co se ve smrti a následně potom s ní děje, nevím. Nepotřebuji se ale dále zabývat touto otázkou, protože mě zajímá výlučně živé tělo.

Má živé tělo duši? To záleží na tom, jak si označení duše budeme definovat. Ve slovníku se setkáme ještě s jiným významem slova. Podle něho je duše „emocionální část lidské přirozenosti, sídlo emocí a pocitů“. Jako synonyma jsou uvedena slova „srdce“ a „životní síla“. Pro mě má duše úplně odlišný obsah, význam, který přispívá k mému chápání člověka.

Pro mě je duše shodná s vědomím nebo pocitem člověka, že patří k většímu, univerzálnějšímu pořádku. Takový pocit musí vycházet z reálné zkušenosti, že člověk náleží nějakým vitálním či spirituálním způsobem k univerzu anebo je s ním propojen. Termín „spirituální“ v této souvislosti nemá co dělat s duchem ani rozumem. Užívám jej jako adjektivum k slovu životní síla, pneuma, energie. Věřím, že energie našeho těla souvisí s energií okolního světa i kosmu a že se obě stále vzájemně ovlivňují. Člověk není izolovaný fenomén. Toto spojení a vzájemné působení ale necítí každý z nás. Mám dojem, že člověku, který je izolovaný a odcizený, chybí také duševní nebo oduševňující vlastnosti, jimiž se vyznačují ti, kteří se cítí jako část vyššího pořádku.

Když se narodíme, jsme spojeni. Avšak viditelné propojení – pupeční šňůra – je po porodu přestřiženo. Po dobu, co existovala tato provázanost, bylo dítě v určitém slova smyslu ještě částí matky. Po porodu má sice již svůj život, zůstává však energeticky i emocionálně spojeno s matkou. Jeho nálada je ovlivňována jejím rozpoložením. Nemám nejmenší pochyby, že dítě cítí vazbu a příslušnost k matce. Má duši a jeho oči mají často hluboký pohled, kterému říkáme oduševnělý.

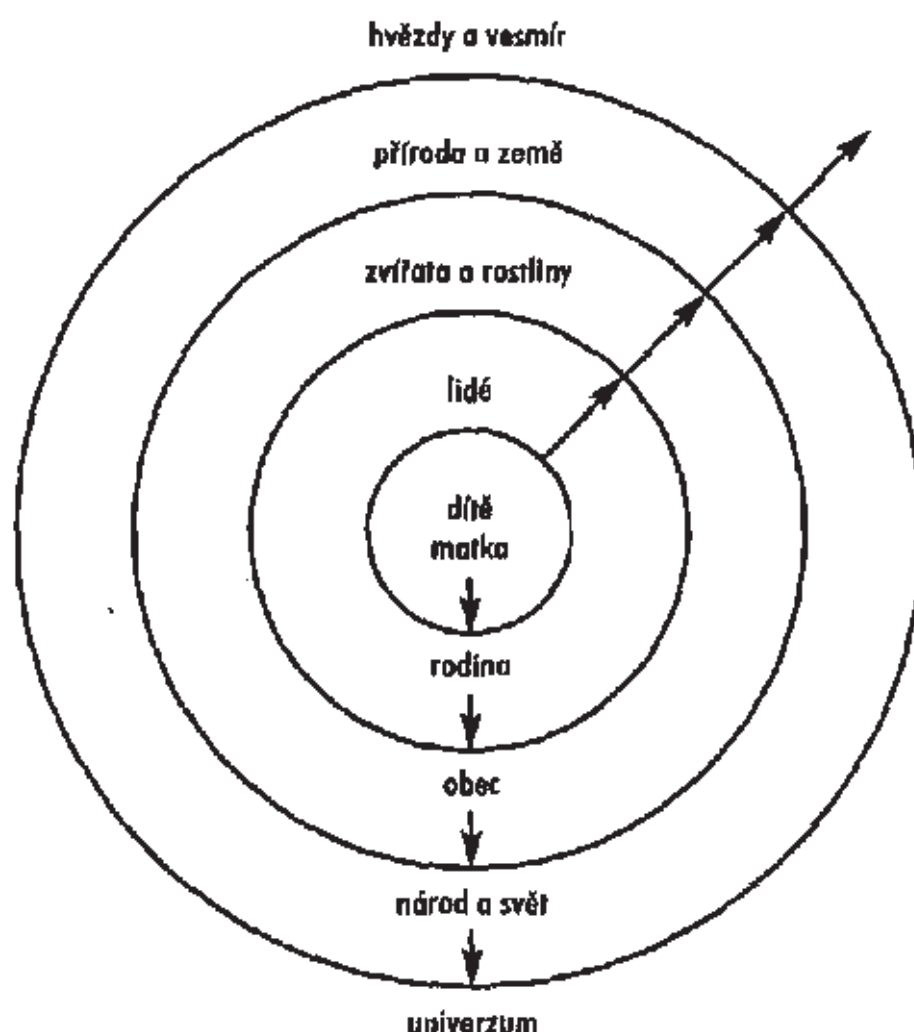
Růst se uskutečňuje na mnoha úrovních. Dítě navazuje, prožívá a zkouší nové kontakty, nejdříve s rodinnými příslušníky. Je-li vytvořeno spojení, začne probíhat energetická výměna mezi dítětem a každým jednotlivým členem rodiny i rodinou jako skupinou. Lidé se stanou součástí jeho světa, stejně jako ono se stane součástí jejich světa.

S rostoucím vědomím a s přibývajícimi kontakty člověk rozvíjí stále bohatší vztahy. Vnímá svět rostlin i zvířat a identifikuje se s ním. Vstupuje do spojení se sousedy či širším okolím, ve kterém žije, a je jím přijímán jako člen. Tento proces s léty zesiluje a pokračuje. Není-li dotyčný oddělen nebo izolován, cítí svoji příslušnost k velkému přírodnímu pořádku naší Země. A protože k ní náleží, patří i ona k němu. Odpovídajícím způsobem se pro něho rozšiřuje malá společnost na národ a pak na celé lidstvo. Nejvzdálenější body jsou hvězdy a univerzum. Staří lidé se často dívají do dálky, jako by se chtěli soustředit na vesmír. Člověk má dojem, že duše vstupuje v posledních letech života do kontaktu s místy svého posledního odpočinku.

Následující obrázek představuje rozšiřující se vztahy člověka jako systém soustředných kruhů. Podobá se zobrazení v minulé kapitole, jež mělo osvětlit vývojové stupně lidského vědomí. Zatímco se vědomí rozšiřuje, připojuje psyché k osobnosti dotyčného stále více aspektů vnějšího světa. Nově narozený organismus se z pohledu energetického a psychického podobá květině, která se pomalu rozvíjí a otevírá světu. V tomto smyslu je při zrození k dispozici teprve zárodek duše. Protože patří k organismu, podléhá stejně tak přirozenému procesu růstu a zrání, na jehož konci se neomezeně identifikuje s kosmem a ztrácí svoji individuální kvalitu. Bylo by možné si představit, že energie organismu unikne z umfrajšího těla, aby se sjednotila s univerzální kosmickou energií.

Pozemský život se projevuje jako bytí, ale ten, který jenom „je“, vypadá, že nežije naplněným životem. To mi objasnil jeden pacient, který prohlásil: „Bytí nestačí, chtěl bych k něčemu patřit, a nemám pocit, že by tomu v mém případě tak bylo.“ Kdo rozšiřuje bytí identifikací a vztahy, získává povolna pocit sounáležitosti. Bytí touží po tomto rozšíření, po sounáležitosti. Pocit sounáležitosti, jeden z nejdůležitějších pocitů organismu, ztělesňuje požadavek kontaktu s prostředím a světem. Sounále-

žitost osvobozuje duši z pout já, aniž by se ztratil pocit já nebo pocit bytí z nichž se skládá naše individuální existence.



Životem těla je cítění

V první kapitole jsem se zmínil, že jsem se zabýval sportem a cvičením ještě předtím, než jsem poznal Reicha. Život těla mě vždy fascinoval – podle toho bych si měl vybrat povolání, které je více spojeno s přírodou. Ale život ducha mě zajímal právě tak a z toho důvodu jsem začal hledat střední cestu. Cítil jsem se rozpolcený a bojoval jsem s protichůdnými tužbami, abych našel nějaké řešení.

Tento problém však nebyl jen speciálně můj. Většina lidí z vyšších kultur trpí stejným rozpolcením, a většina těchto kultur si našla cesty a prostředky, aby umožnila – i přes konfliktní požadavky intelektuálního života – životu těla plynout. V západních kulturách je jednou z nejdůležitějších metod k vědomé mobilizaci těla sport. Řekové, jeden z prvních národů, který pochopil, jak důležitý je život těla, přiřadili sportování dokonce prvořadý význam.

Potřeba specifických činností k aktivování těla roste paralelně se vzdalováním se kultury od přírody a života – nebo současně s vylučováním přírody a života. Proto dnes pozorujeme, že se lidé čím dál tím víc zajímají o sport a stále více lidí si uvědomuje význam pravidelné tělesné aktivity pro fyzické zdraví. V posledních letech se staly populárními některé americké programy, např. cvičení Royal Canadian Air Force a aerobní program, jehož základem je vytrvalostní běh. Bohužel je americký vztah k tělu silně zatížen egoistickým uvažováním (ego-uvažováním). Pro mnoho lidí nejsou tělesná slast a sportovní úsilí už tolik významné jako ego-zážitek z vítězství. Chtějí bezpodmínečně vyhrát, a tím do sportu vnášejí napětí, jež ničí jeho osvobozující a podněcující účinky. Všichni známe golfové hráče nebo tenisty, kteří se po nějakém špatném úderu „příšerně rozčílí“. Tělesná činnost je také znehodnocována potřebou ega ukázat se v co nejlepším světle a jít s dobou. Pěstujeme sport, abychom lépe vypadali, byli štíhlí, vyzařovali zdraví nebo rozvinuli svaly. Naše ideální tělo má znaky dostihového koně – je vláčné, svalnaté a neustále připravené bojovat.

Životem těla je cítění. Člověk cítí, že se chvěje vnitřním napětím, má dojem stoupajícího pocitu žití, cítí vzrušení, zlost, smutek, radost a nakonec i uspokojení. Nedostatek citů nebo citový zmatek přivádí člověka k terapii. Zjistil jsem, že cvičenci, tanečníci i sportem posedlí mohou trpět stejně tak tímto nedostatkem a zmatkem jako druzí lidé. Podobně se vedlo i mně, i když jsem dostatečně sportoval. Terapie mi pomohla najít mé city, a tím nastartovala můj život. To je cílem reichiánské a bioenergetické terapie.

Problém ale zůstal nevyřešený. Jak se postarat o to, aby život těla po terapii dále pokračoval, vibroval a plynul? Naše kultura potlačuje dalekosáhle život, a proto nám nemůže v tomto vztahu pomoci. To je problém,

na nějž Reich nikdy nedbal. Věřil, že člověk najde naplnění tím, že bude orientovat svoji energii na okolí.

Jeho filozofie se projevila v pravidle: „Láska, práce a vědění jsou zdroje života. A měly by ho také vést.“ Podle této zásady by byla sexuální činnost nejvhodnější cestou, abychom projevili život těla, ale tato cesta je příliš omezená a svazující.

Mým řešením byla práce s bioenergetickými cvičeními, jež jsem vyvinul, aby člověk mohl pokračovat v terapii také sám doma. Prováděl jsem tyto cviky asi dvacet let. Umožnily mi nejen být v kontaktu se svým tělem, udržovat je v chodu, nýbrž podporovaly také růst, který započala terapie. Považoval jsem je za tak důležité, že jsem pacienty povzbuzoval k tomu, aby je pro podporu terapie dělali i doma. Jejich hodnota byla potvrzena všemi, kteří je provozovali. Mezitím jsme zahájili bioenergetické kurzy, jichž se mohli účastnit pacienti i jiní lidé, kteří chtěli udělat něco pro život svého těla. Protože toto přání obvykle neodeznívá, počítáme s tím, že ve cvičení pokračují důsledně a pravidelně i poté, co je kurz u konce.

Zklamání z nepřátelského vztahu západní kultury k životu vyvolalo u mnoha lidí zájem o východní náboženství, filozofii a nauky. Většina těchto učeních a filozofií má k dispozici program tělesných cvičení, která jsou považována za předpoklad duchovního růstu. Zvláště vhodným příkladem je po celém světě rozšířený zájem o jógu. Ještě předtím, než jsem potkal Reicha, jsem se zajímal o jógu, ale můj západní duch se tím nemohl ohrát. Při své práci s Reichem jsem si všiml, že mezi jógou a Reichovou terapií jsou určité podobnosti. U obou systémů je ve středu zájmu dech. Rozdíl je ve směru. U jógy se obracíme dovnitř, abychom se duchovně rozvinuli, u reichiánské terapie směřujeme ven, ke kreativité a slasti. Bylo by jistě velmi žádoucí koordinovat obě tyto opačné tendence a já jen doufám, že bioenergetika k tomu může přispět. Někteří uznávaní učitelé jógy v USA sami poznali, jak významné je porozumění tělu, jehož se dosahuje bioenergetikou. Toto pochopení jim pomohlo přizpůsobit metody jógy potřebám západního člověka.

Poslední dobou se staly v USA populárními i jiné orientální tělesné disciplíny, především tchaj-či-čchüan, cvičení Číňanů. Stejně jako jóga, tak i tchaj-či zdůrazňuje, jak je důležité pociťovat svoje tělo, navozovat vnitřní harmonii, jež se vyjadřuje vnějším půvabem, a identifikovat se s tě-

lem, aby se člověk duševně vyvíjel a pocítoval také duši. V tomto směru se obě nauky zásadně liší od západních učení, která se zaměřují v první řadě na disciplínu a sebeovládání.

Jak zapadá bioenergetika do tohoto obrazu? Integruje východní i západní přístup. Tak jako východní teorie neusiluje o sílu ani kontrolu, nýbrž o půvab, harmonii a duchovnost těla. Chce však také podporovat sebevyjádření a sexualitu. Slouží tedy k tomu, aby byl poznán život těla a aby byl spojen se světem. Byla vyvinuta s tím záměrem, aby ozřejmila člověku ta napětí, jež životu těla kladou překážky. S východními školami má zase naproti tomu společné to, že funguje a pomáhá jen tehdy, když se stane opravdovou naukou. Bioenergetická cvičení tedy nesmějí být ani vynucená, ani mechanická. Musíme cítit, že přinášejí radost a mají smysl. Nemohu zde popsat všechna cvičení, s nimiž v bioenergetice pracujeme. To udělám v jiné knize. Podstatné je, aby nebylo jedno vedle druhého bráno strnule a formálně, nýbrž aby bylo možné je přizpůsobit potřebám a osobní situaci jednotlivce. Přesto ale budu při vysvětlování bioenergetických základů popisovat celou řadu těchto cvičení. Jedno ze základních cvičení jsem vyvinul proto, abych se „dostal více do svých nohou a chodidel“, tedy abych stál pevněji v realitě. Nazývá se oblouk nebo luk a je označováno jako základní stresová pozice.



Linka zakreslená do postavy ukazuje správné prohnutí těla. Střed zad se nachází přesně kolmo nad středem nohou a čára mezi oběma body je skoro jako dokonalý luk, který probíhá středem mezi kyčelními klouby.

V tomto postoji jsou jednotlivé části těla v dokonalé rovnováze. Viděno dynamicky, je luk napjatý, schopný vystřelit. Hodnoceno energeticky, je tělo nabito od hlavy až k patě. Proud vzrušení tedy probíhá celým tělem. Cítíme, že naše nohy stojí pevně na zemi a naše hlava se nachází volně ve vzduchu, a cítíme, že jsme plně spojeni či integrováni. Protože se jedná o energeticky nabitý stresový postoj, začnou nohy po chvíli vibrovat.

Pracujeme s tímto postavením, abychom dali pacientovi pocit spojení anebo integrace, abychom mu umožnili pocítit, že stojí nohama na zemi a hlavu drží nahoře. (Výzvou: „Hlavu vzhůru!“ chceme vyvolat tentýž dojem.) Sledujeme tím ale také diagnostický záměr, protože při tomto cviku můžeme ihned poznat, zdali je tělesná schránka dotyčného plně koordinovaná či harmonizovaná, kde se nachází největší pnutí a jakého je druhu. Budu teď popisovat, jak se projeví napětí na luku.

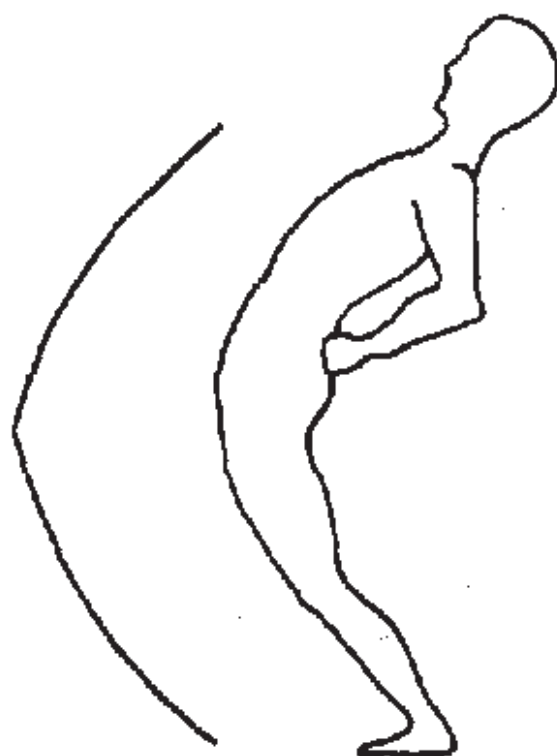
S tímto postojem jsme pracovali již asi 18 let, když nám klient ukázal fotografii z tiskové agentury AP, na níž prováděli Číňané zcela totožné pohyby. Byla zveřejněna 4. března 1972. Text pod ní říkal: „Tři obyvatelé Šanghaje při čínském cvičení tchaj-ti-čchüan, které vychází z filozofie taoismu a usiluje kombinací tělesných pohybů s dechovou technikou o navození harmonie s vesmírem.“

Text obrázku byl mimořádně zajímavý. Čínské slovo tao znamená dráhu nebo cestu. Tao usiluje o harmonii s já, s okolím i s vesmírem. Vnější harmonie závisí tedy na harmonii vnitřní a může jí být dosaženo pomocí kombinace pohybů těla a techniky dýchání. Mnoho našich pacientů doplňovalo naše bioenergetická cvičení cvičením tchaj-ti. Číňané vycházeli z domněnky, že nebudou trpět těžkými tělesnými poruchami, které by jim překážely v tom, aby prováděli tato cvičení správně. Tento předpoklad neplatí pro lidi západní civilizace. Jestli to ještě platí i pro dnešní Číňany, ponechme otevřeno.

Mnozí lidé jsou v základním držení těla tak tuzí, že své tělo nemohou ohnout. U nich je linie mezi středem zad a středem nohou rovná jako svíčka. Jejich nohy jsou nápadně ztuhlé. Nemohou se plně pohnout v kotnících, protože v dolní části zad mají příliš mnoho napětí. Jejich pánev je zatažena dozadu.



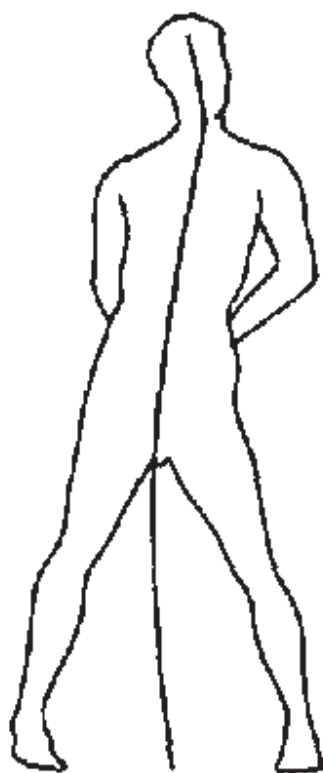
Proti tomu stojí stav nadměrné flexibility zad, kdy se člověk prohne hodně dozadu. To prozrazuje slabost zádočných svalů, kterou přisuzují nedostatečnému pocítování zad. Zatímco tuhé tělo a jeho osobnost jsou málo pružné, takovéto tělo a jeho osobnost jsou příliš poddajné. (Viz obr. str. 60 nahoře.) V obou případech nebude pozice luku správně provedena, takže dotyčný nemá ani pocit integrace a proudění, ani pocit vnitřní a vnější harmonie. U nadměrně ohebných lidí je luk tak silně napjatý, že by se mohl každou chvíli zlomit. Záda již nejsou schopna tělo podepřít. Tuto funkci převezmou břišní svaly, a to tak, že se silně stáhnou.



Další rozšířenou poruchou je zlom v čáře luku, který je způsoben silně zataženou pánví. Ten je v protikladu k výše uvedenému defektu, u něhož je pánev příliš předsunuta. Následující obrázek tuto poruchu znázorňuje:



Jestliže člověk trpí touto poruchou a předsune svoji pánev, jsou jeho kolena bezděčně narovnaná. Může je ohnout jen tak, že vytlačí hýždě dozadu. Ve spodní partii zad a na zadní straně nohou panuje velké napětí. Pozorujeme-li takovou postavu zepředu, můžeme někdy vidět, že jednotlivé části působí vzájemně neharmonicky. Důležité části těla jako hlava, krk, trup a nohy netvoří přímou linii. Hlava i krk jsou nachýlené doleva nebo doprava. Trup je natočen do jiného úhlu a nohy jsou naproti tomu zase v odlišném úhlu natočení než trup. To ukazuje vychýlená čára na dalším obrázku.



Nalomená linie ukazuje, že tělo „nesplývá dohromady“. To nám dovoluje usuzovat, že je narušena integrita osobnosti. Tento jev můžeme pozorovat často u schizoidů nebo schizofreniků. Schizoid znamená rozdvojený. Je-li osobnost rozdvojena, projeví se rozdělení také na energetické úrovni těla. Protože člověk je své tělo.

Před řadou let jsme byli já a moji kolegové pozváni do National Institute of Mental Health (NIMH), abychom promluvili před lékaři a studenty. Měli jsme doplnit naši přednášku demonstracemi. Můj příspěvek se týkal intimního vztahu mezi tělem a osobností. V návaznosti na to nás

vyzvali, abychom na základě tělesných postojů stanovili psychiatrickou diagnózu pacientů, které jsme předtím nikdy neviděli.

Předvedli nám několik osob, s nimiž lidé z NIMH pracovali. Každou pokusnou osobu jsem požádal, aby zaujala výše popsanou stresovou pozici, protože jsem chtěl vidět, jestli její tělesná linie probíhá bezchybně, nebo je narušená. Poté, co jsem se svými kolegy chvíli studoval tělo, nás poslali do oddělených pokojů a přiváděli nás jednoho po druhém, takže jsme si nemohli vzájemně vyměňovat své názory či se předem na něčem dohodnout. Pak jsme měli stanovit své diagnózy.

Ve všech případech jsme stanovili tytéž diagnózy, jež se kryly se zjištěními lékařů NIMH. U dvou pacientů bylo rozdvojení tělesné linie tak jednoznačné, že se diagnóza „schizoidní osobnost“ přímo formálně vnucovalo. Jedna schizoidní osoba trpěla neobvyklou poruchou – oči byly různobarevné. Když jsem na to poukázal, ke svému překvapení jsem zjistil, že této skutečnosti si nikdo z přítomných doposud nevšiml. Byli jako řada jiných psychologů a psychiatrů trénovaní na poslouchání, a zanedbali proto své vizuální dojmy. Zajímali se o ducha a životní příběh pacienta, ale ne o tělo a jeho výraz. Ještě se nenaučili rozumět řeči těla.

Takové a podobné tělesné poruchy, jaké jsme viděli, vedou k symptomům, jež přivádějí člověka k terapeutovi nebo psychiatrovi. Ztuhlý člověk se ukáže neohebný a nepružný v situacích, které vyžadují něžnost a vstřícnost. Lidé s měkkými a poddajnými zády nebudou umět vyvinout dostatek agrese, když se ocitnou v situaci, v níž by se měli bránit. Všichni takoví pacienti necítí žádnou harmonii mezi sebou a světem. Mají dojem, jako by byli mimo. Jim by tento cvik nepomohl navodit harmonii, protože nejsou schopni jej ani správně provést. Pomohl by jim však pocítit ta svalová napětí v těle, která jim v tom brání. Tato napětí můžeme uvolnit jinými bioenergetickými cvičeními, o nichž se zmíníme v dalších kapitolách.

Když konstatuji, že se člověk, který správně provede luk, dostává do harmonie s vesmírem, pak to říkám naprosto vědomě, bez jakýchkoliv omezení, protože jsem se ještě nesetkal s člověkem, jenž má těžké emocionální problémy a mohl by provést toto cvičení správně. Není to také otázka praxe, protože tuto pozici se nemůžeme naučit. Nejedná se o sta-

tické cvičení. Musíme při něm být schopni dýchat zhluboka a intenzivně. Musíme umět uchránit integritu těla rovněž ve stresu. Provádíme-li toto cvičení pravidelně, stává se velmi užitečným. Pomáhá člověku dostat se se svým tělem do kontaktu, cítit tělesné napětí i poruchy a rozumět jejich významu. Mimoto, když už dosáhneme harmonie těla, pomáhá nám udržet pocit harmonie s vesmírem. To je v naší technické kultuře cíl, jenž se vyplácí.

Řeč těla

Srdce je srdcem všech věcí. Řeč těla se skládá ze dvou částí. První zahrnuje tělesné signály, zprávy a výrazy, které předávají o člověku informace. Druhá oblast zahrnuje verbální vyjádření, jež užívá metaforických tělesných funkcí a jevů, aby vypověděla něco konkrétního. V této kapitole se budu zabývat oběma částmi a začnu s touto druhou.

Výraz „stát na vlastních nohách“ je např. řečí těla. Znamená samozřejmě „být nezávislý“ a vypovídá o osobní zkušenosti každého jednotlivce. Jako děti nebo závislí jsme drženi či podporováni. Když dorůstáme, učíme se stát na vlastních nohách a být nezávislí. Běžná řeč zná bezpočet takových výrazů. Říkáme, že člověk je „tvrdošijný“, pakliže je umíněný anebo zatvrzelý. Člověk má „štedrou ruku“, když je přející a velkorysý. Člověk je „líná huba“, jestliže málo mluví nebo mluví nerad. Mluvíme o tom, že někdo „bere odpovědnost na svá bedra“, „drží vysoko hlavu“ nebo „je oběma nohama na zemi“. Všechny tyto výrazy popisují psychologické postoje.

Maďarský psychoanalytik Sandor Radó vyslovil teorii, že řeč pochází z „proprioreceptivních pocitů“, což znamená, že základem každé řeči je řeč těla. Považuji tuto teorii za platnou, protože komunikace je výměna zkušeností, které reprezentují opět tělesné reakce na různé situace a zážitky. Ve světle, v němž existují ještě jiné vztahové rámce, se do řeči dostanou také výrazy z této oblasti. Výraz „být ve vysokém napětí“ pochází např. z oblasti elektrotechnické a dával původně smysl těm lidem, kteří

v tomto oboru pracovali, až se postupně stal součástí běžné řeči. Druhým příkladem je obrat „pracovat plnou parou“, jenž se dříve vztahoval pouze na práci parního stroje. Takováto vyjádření bychom snad mohli shrnout pod nadřazený pojem řeč stroje. Kolik se těchto výrazů dostalo do naší běžné řeči a tím i do našeho myšlení, nedokážu říci. Můžeme ale konstatovat, že postupující technika obohatí náš slovník o mnoho dalších výrazů, které s řečí těla nemají co dělat.

V určitém slova smyslu jsou všechny stroje prodloužené ruce našeho těla a pracují na principech, jež rovněž platí pro naše tělo. To lze snadno doložit na jednoduchých nástrojích, jako jsou např. hrábě, jejichž tvar imituje natažené prsty, ty jsou na tyči, tedy na natažené ruce, nebo kladivo, které představuje sevřenou pěst. Dokonce komplikované stroje nebo přístroje dokumentují tento vztah k lidskému tělu. Teleskop je pokračováním oka a computer rozšířením mozku. Poměrně často však na tuto skutečnost zapomínáme a tíhneme k názoru, že organismus pracuje na bázi stroje, a ne naopak. Ztotožňujeme se se strojem, který je ve svých vymezených oblastech schopen vykonat víc než tělo. A nakonec vidíme tělo jenom jako stroj a ztrácí se nám z očí jeho životní a pocitové funkce.

Bioenergetika se nedívá na tělo jako na stroj, dokonce ani jako na nejkomplicovanější a nejkrásnější stroj, který kdy byl vytvořen. Samozřejmě můžeme některé určité aspekty tělesných funkcí srovnávat se strojem – můžeme např. vnímat srdce jako čerpadlo. Izolovaně chápáno, lze snad vidět srdce jako zařízení nezbytné k čerpání. Řečeno jinak, kdyby se srdce nepodílelo na bytí těla, pak by bylo pumpou. Protože se ho však účastní, nemůže být jenom obyčejným čerpadlem. Rozdíl mezi strojem a srdcem je v tom, že stroj plní omezené úkoly. Pumpa pumpuje, ale nic víc. Srdce pumpuje stejně – a z tohoto omezeného pohledu tedy funguje jako stroj. Současně s tím je ale srdce integrující součást těla a v této oblasti vykonává mnohem víc, než že jen pumpuje krev. Účastní se života těla a přispívá k němu.

Bezpočet slovních obrátů, v jejichž středu stojí slovo srdce, ukazuje, že toto slovo nemá pro člověka mechanický význam. Jen několik příkladů. Výraz „srdce všech věcí“ srovnává srdce s věděním či základní substancí. Mimoto v něm ještě zaznívá, že srdce je středem nebo jádrem. „Z celého srdce“ znamená úplné oddání se anebo stoprocentní zapojení

se, protože z celého srdce může člověk cítit jen tehdy, když je zapojena ústřední část jeho osobnosti. Každý ví, že pocit lásky spojujeme se srdcem. „Ztratit srdce“ znamená zamilovat se, „darovat srdce“ značí, že věnujeme svoji lásku jinému člověku, „otvírám ti své srdce“ se říká, když jsme připraveni opětovat lásku druhého. Srdce se ale nepoužívá pouze jako symbol citů. Samo o sobě je vnímavějším orgánem a to se projevuje i v naší řeči. Když konstatujeme „srdce mi spadlo do kalhot“ nebo „srdce se mi sevřelo“, dáváme výraz proprioceptivnímu pocitu, který může mít každý člověk, když se bojí anebo je zklamaný. Srdce se může také chvět radostí, což není jenom metafora, nýbrž zobrazení skutečného stavu. Stejně je tomu s úslovím „zlomil jsi mi srdce“. Ukazuje to také na skutečné tělesné trauma? Myslím si, že tomu tak skutečně je, ale také věřím, že naše srdce je s to samo se opravit. Slovo „zlomit“ neznamena bezpodmínečně „rozbít se“ na dva či více kousků. Mohlo by to rovněž poukazovat na nějaký zlom mezi srdcem a periferií těla. V takovém případě nemůže cit lásky plynout ze srdce bez překážek ven.

Bioenergetika se zabývá také tím, co vlastně dělá člověk s citem lásky, jak jej zvládá a jak s ním zachází. Je jeho srdce uzavřené, nebo má své srdce otevřené? Otevřené světu, nebo zavřené? Jeho postoj se dá pochopit z výrazu jeho těla, ale to můžeme poznat jedině tehdy, když rozumíme řeči těla. Srdce je obklopeno kostěným brněním či klecí, již říkáme thorax anebo hrudní koš. Může být ztuhlý, neohebný, nepohyblivý nebo dobře reagující. Když si na něj sáhneme a zjistíme, že jeho svaly jsou tvrdé a jeho přední část se nepoddá lehkému tlaku, pak je ztuhlý. Pohyblivost hrudi vidíme při dýchání. U mnoha lidí se hrudní koš při dýchání vůbec nepohybuje. U nich zaznamenáme dechové pohyby jen na bránici a slaběji v podbřišku. Jejich hrud' je „vydechnuta“ a zatumne v postavení před nádechem. U jiných zase vystupuje dopředu sternum neboli prsní kost, jako by chtěli vytvořit překážku a držet druhé lidi dál od svého srdce. Vysuneme-li hrud', vyjadřujeme tím vzdor a odpor. Děláme-li to vědomě, pak cítíme, že toto gesto vyjadřuje následující poselství „nechci tě pustit k sobě blíž“. Nejdůležitější komunikační cestu srdce tvoří hrtan a ústa. U kojence, jenž vyhledává svými ústy a rty matčin prs, se jedná o první komunikační cestu vůbec. Dítě ale nepátrá jenom rty a ústy, ale hledá a uchopuje současně i srdcem. Tento pohyb se jako výraz lásky proměnil do po-

libku. Polibek však nemusí být bezpodmínečně výrazem lásky, může být pouze gestem lásky či sympatie. Rozdíl je v tom, jestli jsme u toho svým srdcem, nebo ne, a to opět souvisí s tím, je-li komunikační cesta mezi srdcem a ústy volná, či blokována. Sevřené hrdlo a ztuhlá šíje mohou zabránit každému pocitu, aby vyplynul na povrch. Potom je srdce relativně izolované, oddělené od vnějšího světa. Druhá komunikační dráha srdce vede skrze ruce. Používáme ji, když natáhneme ruce, abychom se někoho anebo něčeho dotkli. Matka hladí své dítě jemně a láskyplně, aby vyjádřila lásku. Má-li být tento výraz opravdový, musí cit vycházet ze srdce a plynout až do rukou. Skutečně milující ruce jsou nabitě silnou energií. Jejich dotek má léčivou sílu. Proudění pocitů nebo energie v rukou může být blokováno zatuhnutím ramen nebo napětím ve svalstvu ruky. Napětí v ramenech vzniká, když má člověk strach sáhnout si na něco nebo vztáhnout k někomu ruce. Napětí v malých svalech rukou vznikají, jestliže potlačujeme impuls něco uchopit anebo popadnout, ovinout či zadávat. Myslím si, že tato napětí jsou odpovědná za revmatickou artritidu v rukou. Některým mým pacientům se podařilo zahnat revmatické záněty v rukou cvičením, které jsem popsal v druhé kapitole. Cvik spočívá v tom, že tlačíme napjaté prsty obou rukou proti sobě – aniž by se dotýkaly dlaně rukou – a ruce se v tomto postavení otáčejí a směřují k hrudi.

Třetí komunikační cesta ze srdce k vnějšímu světu vede pasem a pánví dolů ke genitáliím. Pohlavní styk je akt lásky, ale jestliže není přítomno srdce, jedná se pouze o akt, a ne o vyjádření citu. Pakliže je cit lásky vyjádřen partnerovi silně, dosahuje sexuální zážitek vysokého stupně intenzity a vzrušení, na jehož vrcholu je extatický zážitek. Již dříve jsem ukázal na to, že plnohodnotný a uspokojivý orgasmus je možný, jen když se mu člověk cele oddá a plně se v něm angažuje. Potom je možné dobře cítit, jak se srdce chvěje radostí, dosáhneme-li vyvrcholení. Ovšem i na této cestě mohou být různé překážky nebo může být zablokována, a sice různými silnými napětími ve spodní části těla.

Sex bez citu je jako jídlo bez chuti. Samozřejmě, že většina lidí u sexu něco pociťuje. Problémem však je, kolik toho cítí a jak volná je komunikační cesta. Nejčastější poruchou lidského „citového hospodářství“ je oddělení vrchní části těla od spodní. Často můžeme na první pohled vidět, že obě části k sobě nepatří, jako by se k sobě nehodily. U mnoha lidí je

horní část těla dobře rozvinutá, zatímco pánev a nohy jsou malé, nedospělé nebo působí nedospěle. U druhých je pánev plně a dobře vyvinuta, zatímco vrchní partie těla je malá, úzká a vypadá dětsky. V obou těchto případech nejsou pocity jedné poloviny integrovány s pocity druhé. Někdy působí vrchní polovina silným, agresivním, křečovitým dojmem, zatímco dolní působí měkce, pasivně a masochisticky. Jsou-li obě poloviny více či méně od sebe odděleny, nemohou tělem volně procházet přirozené dechové pohyby. Dotyčný dýchá buď hrudníkem a dělá jen slabé pohyby břichem, nebo dýchá jen bránicí a sotva hýbe hrudí. Vyzveme-li ho, aby se prohnul v zádech, stejně jako ve výše popsáném cvičení z tchaj-ťi, nevytvoří tělo správnou linii luku. Pánev je buď příliš vysunuta vpřed, anebo přespříliš stažena, čímž vzniká v linii - i v jednotě těla - zlom. Nedostatečná jednota ukazuje na to, že hlava, srdce, pohlavní orgány nejsou integrovány, nejsou vzájemně sladěny.

Chronická svalová napětí, jež blokují volný průběh vzruchu a citů, se objevují často v bránici, ve svalech, které jsou v oblasti pánve a v horní polovině nohou. Rozpouštíme je kombinováním fyzické a psychologické terapie a dodáváme člověku pozvolna opět pocit, že má „spojení“. Tímto slovem můžeme daný fenomén vyjádřit nejlépe a dotyční je také používají. Hlava, srdce a genitálie - anebo také myšlení, cítění a sex - pak již nejsou izolovanými díly či oddělenými funkcemi. Sexuální činnost je stále více výrazem lásky a pocítujeme při ní čím dál tím více slasti. Častou změnou partnera styk ztrácí naprosto nutně svůj půvab.

U žen je srdce bezprostředně spojeno s prsy, jež reagují eroticky nebo tělesně (to znamená zesílenou činností žláz) na podněty přicházející ze srdce. Při sexuální stimulaci se plní prsní bradavky krví a eregují. Při kojení vylučují žlázy mléko. Z tohoto důvodu je kojení vlastně jedním z nejpřirozenějších vyjádření mateřské lásky. Proto si vlastně ani nemůžeme představit, že by dítě pocítovalo mateřské mléko jako něco nepříjemného, protože vznikalo a vyvíjelo se ve stejném prostředí, ve kterém vzniklo mléko. Někteří pacienti přesto ale sdělovali, že pocítovali mléko své matky jako kyselé. Beru poznámky tohoto druhu velmi vážně, ale nevěřím přitom, že by chyba byla v mléce. Pravděpodobně byla matka „kyselá“, protože se jí narodilo dítě: cítila se nově narozeným dítětem obtěžována. Dítě cítilo tuto nevoli a reagovalo na ni. Kojení se rovná pohlavnímu styku do

té míry, že představuje víc než pouze fyziologickou reakci. Současně s tím je to také emocionální reakce, a proto je ovlivňována náladami a vnitřními postoji matky. Proudění citů od srdce k prsům může být buď podpořeno, anebo potlačováno.

Hovořil jsem tak ze široka o srdci proto, že je středem každé léčby. Lidé přicházejí k terapeutovi s různými problémy – depresemi, úzkostnými stavy, pocity nedostatečnosti, selhání atd. V pozadí stojí vždycky skutečnost, že život pacientům nepřináší dost radosti a uspokojení. Mnohdy se dnes mluví o seberealizaci a o využití lidského potenciálu, ale řeči tohoto typu zůstávají pouze prázdnými, jestliže se neptáme – k čemu potenciál? Chtěl-li by člověk vést plný a bohatý život, musí nejdříve otevřít své srdce životu a lásce. Bez lásky k sobě, druhým lidem, k přírodě a vesmíru je člověk chladný, izolovaný, nehumánní, zkrátka nelidský. Teplo, které nás spojuje se světem, v němž žijeme, pramení z našeho srdce. Cit lásky není nic jiného než toto teplo. Cíl každé terapie je v pomoci člověku rozvinout zcela konkrétní schopnost dávat a pociťovat lásku. Léčba by se proto měla týkat nejen ducha, ale i srdce.

Vzájemná výměna mezi tělem a okolím

Nyní se budeme věnovat okrajovým zónám těla, abychom prozkoumali orgány, které se podílejí na stálé výměně s okolím. Naše řeč těla je plná slovních obrátů, jež vycházejí z proprioreceptivní zkušenosti s těmito funkcemi. Je tak bohatá na obrazy a významy, že každý, kdo zkoumá strukturu osobnosti člověka, musí rovněž studovat tuto řeč.

Možná bychom měli začít obličejem, protože je to ta část těla, kterou světu otevřeně poskytujeme. Je to také ta část těla, již si nejdříve prohlížíme nebo zkoumáme, když pozorujeme druhého člověka. Stejně jako slovo „srdce“ získalo během času význam „jádro“ či „niternost“, tak se používá slovo „tvář“, abychom označili vnější zobrazení věcí a situací. Hovoříme např. o tváři krajiny a konstatujeme, že stavba má svoji určitou tvář. Řekneme-li, že nějaká věc změnila svoji tvář, myslíme tím, že se změnil pouze vnější obraz, ale podstata zůstala stejná. Slovo „tvář“ se používá také tehdy, kdy hovoříme o image nebo vyzařování člověka. Image spo-

juje pojmy tvář a já, protože já přispívá k vyzařování obrazu dotyčného člověka. „Ztratit tvář“ znamená, že já dostalo úder. Mnoho lidí se proto snaží „zachovat si tvář“. Když člověk „skrývá tvář“, pociťuje smutek, stud nebo ponížení, v každém případě bylo jeho já zraněno. Člověk se silným Já se dívá věcem „do tváře“, zatímco slabé individuum „tvář odvrací“. Sebevypjádření se projevuje zvlášť výrazně ve tváři a tvář, kterou nasazujeme, vypovídá hodně o tom, kdo jsme a jak se cítíme. Existuje usměvavá, skleslá, jasná, smutná tvář atd. Bohužel si mnoho lidí není vědomo výrazu své tváře. Čím méně si uvědomujeme svůj výraz tváře, tím více ztrácíme kontakt se sebou samými a se svými pocity.

Tyto skutečnosti nám umožňují hodnotit a třídit já člověka podle jeho tváře. Tvář schizoidního člověka obyčejně působí jako maska a toto znamení je spolehlivým diagnostickým znamením onemocnění – až v hloubi já. Jestliže se jeho stav léčbou zlepšuje, stává se jeho obličej výraznějším. Velká, plně vytvarovaná tvář dává tušit silnější já, ale záleží na tom, jestli nesedí velká hlava na malém těle nebo zdali člověk s dobře vyvinutým tělem nemá nápadně drobnou tvář. V těchto případech můžeme s jistotou pravděpodobností vyvozovat, že mezi já a tělem leží více či méně velká propast – že se od sebe oddělily.

Jiným zajímavým fenoménem je sklon mnoha dlouhovlasých chlapců a dívek skrývat svůj obličej vlasy. Toto gesto – podle mého názoru – vyjadřuje nedostatečnou ochotu podívat se světu do tváře nebo si nechat do tváře vidět. Mohli bychom to také považovat za odmítnutí našeho kulturního trendu dávat velký význam svému image nebo tomu, jak se jeví. Řada mladých lidí má tendenci jít proti zdůrazňování já. Prestiž, status, ukazování materiálních symbolů jak pracovního, tak společenského postavení a moci, to vše odvrhují. Tuto reakci můžeme označit jako přehnanou, obrannou reakci. Dotyční se brání proti tomu, že jejich rodiče kladou tak velký důraz na vnější, viditelné symboly úspěchu, a tím zanedbávají vnitřní pravdu a vnitřní hodnoty.

Každý orgán, každá část tváře má svoji vlastní tělesnou řeč. Čelo, obočí, oči, nos, ústa, brada se vyskytují v mnoha řečových obratech, jimiž jsou označovány určité charakterové vlastnosti nebo znaky. Prozkoumáme teď některé výrazy, které se týkají této anatomické části. Člověk, jenž svraští čelo a vytahuje obočí, přemýšlí. Obyčejně o věci pochybuje anebo

se na ni dívá skepticky. Vysoko vytažené obočí ukazuje mimo jiné na skepsi, jež se blíží většinou nafoukanosti a aroganci. Nafoukaný, pyšný a arogantní je také ten, který nosí nos obzvlášť vysoko.

Funkce očí je pro vědomí tak důležitá, že slovo „vidět“ je často vnímáno jako rozumět nebo chápat. „Dalekozrací“ lidé nevidí jen daleko, ale také přemýšlejí dopředu. Zářící oči jsou znamením životní radosti. V řeči těla hrají oči ze všech výrazových orgánů největší roli. Pohledy mohou znamenat tak mnoho, že častokrát přečteme reakce člověka z jeho očí.

Ústa dávají podnět k označení jako „velkohubý“, „měl toho plná ústa“, „uštěpačná ústa“ apod. Funkce zubů nás přivedla stejně tak k četným metaforám. „Zakousnout se do věci“ je daleko silnější než „zabývat se něčím“. Člověk „zatne zuby“, když se musí vyrovnat s těžkou situací. Kdo vysune bradu, ukazuje rozhodnost. Komu „spadne brada“, začne po chvíli plakat. Také „třesoucí se“ či „chvějící se“ brada může předcházet pláč. Obě tato gesta můžeme dobře pozorovat u malých dětí. Předtím, než začnou vzlykat, „chvěje“ se jim brada a pak jim „padne“ dolů. V bioenergetické terapii musíme pacientovi uvolnit bradu, aby mohl vyjádřit zármutek a slzy. Hlas je nejlepším lidským vyjadřovacím prostředkem. Ve své knize Hlas neurózy zkoumá Paul J. Moses zvukové elementy hlasu a objasňuje jejich vztah k osobnosti. Také řeč těla uznává význam hlasu. Kdo v určitých situacích „nezvedne hlas“ anebo „nemá co říci“, s tím se nepočítá. Nemůže do toho mluvit. Když se „zlomí hlas“, je člověk zaskočen emocionálním otřesem.

Také ramena, paže a ruce přispívají k řeči těla. Člověk vědomý si svých povinností „nese odpovědnost na svých ramenech“. Agresivní lidé si razí „svoji cestu lokty“ a samostatní lidé berou „věci do svých rukou“. Pilní a úspěšní mají „šikovné“ či „šťastné ruce“. Jestliže se někdo účastní nějaké záležitosti, říkáme, že má „prsty ve hře“. Ruka je náš nejdůležitější dotykový orgán. Obsahuje více taktilních tělísek než jakákoli jiná partie těla. Dotýkat se je z větší části věcí kontaktu rukou. Je to však cokoli jiného, jen ne mechanická činnost. Když se člověk dotkne druhého člověka, naváže s ním citové spojení. „Zůstat ve styku“ znamená nepřerušit kontakt. Když někdo někomu řekne „velmi jste se mě tím dotkl“, chce tím vyjádřit, že dotyčný v něm vyvolal citovou reakci. Tímto výrazem to můžeme

řící daleko vlídněji, protože obsahuje také představu tělesné blízkosti. Je-li člověk obzvlášť intenzivně něčím „dotčen“, cítí „pohnutí“. Toto slovo vyjadřuje souvislost mezi dotýkáním a city. Když se člověk „dotkne“ věci, znamená to, že ji pozvolna poznává. Děti se učí rozeznávat vlastnosti předmětů tím, že je strkají do úst. Malé děti se učí pomocí doteku.

Souvislost mezi dotýkáním se a poznáváním či věděním nastoluje pro terapii důležitou otázku. Můžeme skutečně poznat druhého člověka, aniž bychom se ho dotkli? A jak u něj můžeme vyvolat cit, když se ho nedotkneme? Tradiční psychoanalýza, jež, jak známo, zabraňuje jakémukoli tělesnému kontaktu mezi pacientem a terapeutem (jistě ze strachu, že takové kontakty mohou navodit sexuální vzrušení), klade závoru mezi lidmi, kteří se mají mezi sebou vlastně dotýkat – bezprostředněji, než je to možné verbálním kontaktem. Dotkne-li se terapeut těla pacienta, může zjistit mnoho věcí. Všimá si, jak měkké nebo tvrdé je svalstvo, jak suchá je kůže, jak živé jsou tkáně. Dotekem může pacientovi předat zprávu, že ho vnímá jako tělesnou bytost a akceptuje ho a že dotýkání představuje přirozenou formu kontaktu.

Dotýká-li se terapeut pacienta, může pacient pociťovat, že se o něho stará, že se o něho zajímá. Takový pocit se objevil poprvé, když na něj sahala jeho matka, aby vyjádřila svoji jemnou a láskyplnou oddanost. Mnoho lidí z naší kultury trpí ještě v dospělosti tím, že byli jako děti poskrovnu hlazeni a měli příliš málo doteků. Tento nedostatek (čili deprivace, jak by řekl odborník) vede k tomu, že by chtěli být hlazeni a dotýkat se, ale mají strach o to požádat anebo se o to snažit. Fyzický kontakt je pro ně tabu, protože ho duševně a fyzicky spojují se sexualitou. Jelikož takové tabu zmenšuje schopnost navozovat kontakt s lidmi, musí se terapeut pokusit odstranit je z cesty, aby léčba mohla mít úspěch. Proto musí ukázat pacientovi, že nemá strach z toho dotknout se ho a zůstat s ním v kontaktu.

Pouhý dotyk však nestačí. Terapeut se musí pacienta dotýkat určitým způsobem. Je možné se dotknout člověka, obzvláště příslušníka opačného pohlaví, takovým způsobem, že dotek a tělesný kontakt působí eroticky. Dotýkání tohoto druhu utvrzují pacienta v jeho hluboko zakořeněném strachu z tělesného kontaktu a posilují toto tabu. Zde nepomáhají žádná ujištění terapeuta, že je všechno v pořádku. Nic není v pořádku. Každé sexuální angažování terapeuta vede k tomu, že se pacient cítí podvedený

a ztrácí důvěru k terapeutickému vztahu. Prožívá pak trauma, které vládlo ve vztahu dítě-rodíč: Je-li však tato „zrada“ akceptována jako normální, vyvine se podprahově sexuální vztah, který oběma brání navázat dotýkáním se skutečný kontakt.

Dotek terapeuta musí být hřejivý, přátelský, důvěru vzbuzující a nezatížený žádným osobním zájmem. Jenom tak můžeme překonat bariéru v kontaktu s pacientem. Protože je však terapeut také jenom člověk, vplíží se občas do terapie jeho osobní city. V tom případě by se neměl pacienta dotýkat. Terapeut se tedy musí tedy znát, být v kontaktu se sebou samým dříve, než vytvoří kontakt s pacientem. Proto nemůže nikoho léčit dříve, než se sám podrobil terapii. U terapeuta je možné předpokládat, že zná způsob a účinek dotýkání se, že si uvědomuje rozdíl mezi smyslovým a pomáhajícím dotykem, mezi pevným a bolestivým dotýkáním, mezi cítícím a „vcitujícím se“ kontaktem.

Mnoho pacientů má velkou potřebu dotknout se svého terapeuta, protože musí prolomit dotykové tabu, které tvoří základy pocitu izolace. Vyzývám často své pacienty, aby překonali toto tabu, aby se dotkli mé tváře, když leží na lůžku. Tuto metodu ale používám až poté, co se mi podařilo odstranit některé jejich strachy. Pak se nahnu nad dotyčného - tím přijímám stejnou pozici jako otec nebo matka, kteří projevují náklonnost malému dítěti. Kdysi mě překvapovalo to otálení, váhavá gesta, či dokonce strach, jenž byl vyvolán tímto manévrem. Řada pacientů se dotýkala mé tváře jenom konečky prstů, jako by měli strach z kontaktu celou rukou. Někteří to vysvětlovali tím, že se báli, aby nebyli odmítnuti. Jiní říkali, že nemají právo se mě dotknout. Bez nějakého cíleného povzbuzení by zvládli jenom někteří z nich přitáhnout si moji tvář ke své, i když si to více či méně vědomě přáli. Ve všech těchto případech jsem ale mohl proniknout pomocí této metody až ke kořenu problému, což by samo o sobě pouze slovy nebylo možné.

Často mají tyto doteky pacientů povahu objevené expedice. Dovolují svým prstům, aby kráčely po mém obličejí jako děti, jež se informují o rysech tváře svého rodiče. Jsou také pacienti, kteří odstrčili moji tvář, jako by se chtěli pomstít za odmítnutí, kterého se jim dříve dostalo. Člověk, jenž se oddá své žádosti po fyzickém kontaktu, mě k sobě přitáhne, nepustí mé tělo a dotýká se ho pevně rukama. Zatímco já cítím projevenou

důvěru, on cítí, že ho akceptují. Kontakt se mnou mu umožňuje, aby se lépe dostal do kontaktu se sebou samým, a o to v bioenergetickém léčení jde.

Třetím významným aspektem neustálé výměny mezi tělem a prostředím je vztah, který má člověk k zemi. Tento vztah ovlivňuje všechny postoje a pozice, které zaujímáme, každý krok, jež děláme. Na rozdíl od ptáků a ryb se cítíme na pevné zemi nejpřirozeněji. A na rozdíl od jiných savců chodíme a stojíme na dvou nohách. Naše váha je tedy nesena páteří a nohama tak, že naše ruce jsou volné. Vzpřímené držení vede k zátěži zádočných svalů, jež jsou soustředěny v oblasti kříže a ledví. Druh tohoto zatížení a jeho souvislost s poruchami horní poloviny zad popíšu v jedné z následujících kapitol. Momentálně se zajímáme o souvislost mezi funkcí dolních končetin a osobností, jak se projevuje v řeči těla. Slovo „stav“ ukazuje na společenské postavení člověka. „Stojí si dobře“ znamená, že se dotyčnému v každém směru daří. Když si někdo „stojí špatně“, jedná se o opačný případ. Chceme-li zjistit „postoj“, tedy mínění člověka o určitém problému, ptáme se: „Jak se stavíte k této věci?“ Tělesný postoj může prozradit postoj duševní. Člověk může „stát za věcí“ a „stát za člověkem“. Takoví lidé se nedají snadno odvést od svých rozhodnutí. „Stát“ a „stav“ implikují tedy sílu, rozhodnost, vážnost a platnost.

Protikladem slova „stát“ není slovo „sedět“, které popisuje zcela jinou činnost, nýbrž jsou to výrazy jako „kolísat“ či přenášet váhu z nohy na nohu. Pakliže člověk „kolísá“, má strach, a jedinec, který přešlapuje z nohy na nohu, je nejistý a bojí se rozhodnout. Tyto výrazy používané pro tělesné chování můžeme chápat i v přeneseném významu. Při charakteristice osobnosti jsou to čisté metafory. Jsou lidé, kteří zaujímají neustále takovou rozkolísanou pozici, jiní nechávají své tělo viditelně viset anebo přenášejí svoji váhu častěji z jedné nohy na druhou, než je obvyklé. Toto zjištění se nevztahuje jenom na typické držení těla, nýbrž také na charakter dotyčného.

Tělo člověka ukazuje, jak si on „stojí v životě“. Vezměme jako příklad tendenci některých lidí stát se sevřenými koleny. Touto pozicí jako by chtěli proměnit nohy v pevné sloupy, což je na úkor jejich flexibility. Není to přirozený postoj, a kdo jej zaujímá, dává tušit, že potřebuje ještě nějakou další oporu. Dotyční se tedy cítí (ať již vědomě, nebo ne) až do určitého

stupně nejistí. Když vyzvete takového člověka, aby se postavil s mírně pokrčenými koleny, začnou jeho nohy možná vibrovat, z čehož může vzniknout pocit „nemohu se udržet na svých nohou“.

Abychom mohli dobře stát, musíme mít pod nohama pevnou půdu. Chodidla by měla ležet na zemi celou plochou, přičemž je klenba uvolněná, ale ne úplně propadlá. Lidé s plochou nohou mají propadlou klenbu, tím je váha jejich těla umístěna na vnitřní straně chodidel. Vysoká klenba naproti tomu ukazuje na napětí a křečovitost ve svalech chodidla. Zmenšuje kontakt mezi podlahou a chodidlem a dává tušit, že dotyčný nemá pevnou půdu pod nohama. Je zajímavé, že vysoký nárt dlouhou dobu platil za znamení zdraví a převahy. Panovalo přesvědčení, že ploché nohy se vyskytují především ve spodních sociálních vrstvách, a člověk s takovou nohou byl často nazýván „plafusák“.

Když jsem byl ještě malý, dělala si moje matka neustálou starost o mé poměrně ploché nohy. Nechtěla, abych nosil tenisky, protože se bála, že tato obuv by ještě více podpořila můj sklon k plochým nohám. Já jsem ale chtěl za každou cenu cvičky, protože se mi v nich dobře běhalo, protože se báječně hodily ke všem míčovým hrám, které jsme hráli. Také všichni ostatní kluci je nosili, takže jsem o ně houževnatě bojoval a nakonec prosadil svoji vůli. Matka však trvala na tom, abych v nich nosil vložky. Ty se pro mne staly mučidlem, protože jsem neustále trpěl kuřími oky. Nikdy jsem neměl ploché nohy, ale také jsem nikdy neměl vysokou klenbu, která by moji matku jistě učinila šťastnou. Moje nohy nebyly jednoduše dostatečně ploché a po celá ta léta, v nichž jsem se sebou pracoval bioenergeticky, jsem se snažil o to, aby byly plošší, aby získaly dokonalý kontakt se zemí. Podle mého názoru to bylo důvodem, proč jsem od té doby již nikdy neměl kuří oka, bolestivé otlaky nebo jiné potíže s nohama.

Souvislost mezi chodidly a „stáním“ nebo sociálním postavením se rovněž objevuje v dávném čínském zvyku šněrovat nohy malých dívek tak, aby zůstaly malé a půvabné. Tento zvyk měl dva důvody. Malá chodidla byla znamením vyššího společenského zařazení: všechny ženy čínské šlechty měly malá chodidla. To symbolizovalo, že nemusí těžce pracovat a nemusí daleko chodit pěšky, protože jsou nošeny v hedvábí. Rolnice, které si nemohly dovolit tento luxus, měly široké, ploché nohy. Mimoto se ženám vázala chodidla, aby se v přeneseném slova smyslu připouta-

ly k domu, aby se jim vzala jejich nezávislost. I když tento obyčej byl vlastně specifický jen pro určitou třídu, musíme jej chápat jako výraz kulturních a sociálních názorů Číňanů. Věda, jež se zabývá vzorci chování neverbální komunikace a jejich vztahu ke kulturním strukturám, se jmenuje kinesika. Bioenergetika sama zkoumá vliv kultury na tělo. Na černé desce Institutu pro bioenergetickou analýzu visela dlouhá léta karikatura profesora anatomie, který stál s ukazovátkem v ruce před obrázkem lidské nohy a mluvil ke studentům medicíny. A pod obrázkem v textu říkal: „Kdo z vás chce být psychiatrem, nebude se ani v nejmenším zajímat o to, co budu přednášet.“ Možná, že noha nehraje v psychiatrii vůbec žádnou roli. V bioenergetice jsme naproti tomu byli od začátku přesvědčeni o tom, že nohy člověka dávají stejně tolik informací o osobnosti jako jeho hlava. Předtím, než se diagnostikuje osobnostní problém, dívám se vždy na to, jak pacient stojí. Přitom dávám zvláštní pozor na jeho chodidla.

Vyrovnaný člověk je také vyvážený, co se týče tělesné váhy. Rozděluje ji rovnoměrně mezi patou a poduškami chodidel. Jestliže je váha na patách, což se děje, pakliže stojí s napnutými koleny, je nevyrovnaný. Takový jedinec padá hned při lehkém zatlačení proti hrudi dozadu – zvláště tehdy, když není na tento tlak připraven. To jsem v našich bioenergetických skupinách mnohokrát demonstroval. O takových lidech se velmi trefně říká, že se lehce převrhnou. Jejich postoj je pasivní. Když člověk přesune váhu na bříška chodidel, připravuje se na nějaký pohyb směřující dopředu. Toto postavení je agresivní. Protože vyrovnanost není žádným statickým jevem, musí každý člověk – aby zůstal vyrovnaný – svůj postoj stále měnit a neustále dbát na své nohy.

Poznámku, že někdo stojí „oběma nohama na půdě reality“, můžeme vzít doslova jen potud, pokud mezi chodidly a skutečnou podlahou je kontakt, který člověk vědomě cítí. Vzniká, když do nohou proudí vzrušení či energie a dociluje se vibrujícího napětí, jež se projevovalo v rukou, když na ně dotyčný soustředil svoji pozornost anebo přenesl svoji energii. Tento jev jsem právě popsal. Při vyrovnaném postoji si je člověk vědom svých chodidel a může na nich skutečně udržet rovnováhu.

Často se říká, že moderní člověk trpí odcizením a izolací. Slovní obrat, že je vykořeněný nebo nezakořeněný, se již naproti tomu slyší málo. Americký spisovatel James Michener označil část dnešní mládeže jako drifters

neboli běženci. Dotýká se tím kulturního jevu, jímž se zabývá především sociologie. Je to však také bioenergetický jev. Pocit, že nejsme správně zakořenění, se musí odrazit v nějaké poruše tělesných funkcí. Tato porucha je v nohou, našich pohyblivých kořenech. Stejně jako kořeny stromů jsou i naše nohy a chodidla ve stále se měnícím vztahu se zemí. Můžeme cítit, jak se chodidla nabíjejí a naplňují životem, když jdeme naboso rosou nebo rozehřátým pískem. Tentýž pocit máme při bioenergetickém cvičení nazvaném zkušenost těla. Vyzývám své pacienty k tomu, aby se předklonili a dotýkali se podlahy nebo země špičkami prstů. Chodidla musí být od sebe vzdálena asi třicet centimetrů a prsty jsou lehce roztaženy. Kolena jsou nejdříve ohnuta a později budou pozvolna protlačována, až se vazivo kolen nebo šlachy na boční straně nohy silně napnou. Kolena by ale neměla být úplně propnuta. V této pozici setrváme minutu nebo o něco déle, intenzivně a hluboce dýcháme. Proudí-li pocity do nohou, začnou nohy vibrovat. Když proniknou až do chodidel, můžeme tam někdy zaznamenat brnění. Pacienti, kteří dělají tato cvičení, občas uvádějí, že jejich nohy srostly se zemí.

Lidé, kteří jsou „zakořenění“ nebo „vyvážení“, kteří stojí „pevně na půdě reality“ anebo za něco ručí, jsou dnes, alespoň jak se mi zdá, vzácní.auta přispěla k tomu, že už své nohy a chodidla nepoužíváme správně. Letadla nás již plně odřízla od země. Nepřímé následky těchto technických novinek jsou však závažnější než ty přímé. Kulturní vliv, jenž na nás působí nejvíce, je proměna vztahu matka-dítě, především pak redukce tělesného kontaktu mezi matkou a dítětem. Tuto změnu jsem obsáhle popsal ve své knize *Depression and the Body*.

Matka je první „základ“ nebo „země“ dítěte. To znamená, že dítě je spojeno se zemí tělem matky. Matka ztělesňuje zemi a domov. Moji pacienti nemohli někdy získat pocit spojení nebo zakořenění se zemí, protože neměli dosti uspokojivý kontakt s tělem své matky. Bezpochyby ani tyto matky nebyly pevně zakořeněny. „Vykořeněná matka“ nedovede zprostředkovat pocit jistoty a stálosti, který dítě potřebuje. Jestliže přehlédneme tato bioenergetická fakta, nebudeme moci překonat katastrofální účinky, jež má přemechanizovaná a přetechnizovaná kultura na život člověka.

Znamení a poselství těla

Řeč těla se nazývá neverbální komunikací. Stále více lidí se zajímá o tuto speciální oblast, protože pochopili, že lidské tělo vysílá důležité poselství a že se z jeho výrazu může mnohé vyčíst. Tón hlasu nebo pohled člověka nám často říká více než jeho slova. Jako malý chlapec jsem si se svými kamarády často opakoval říkanku: „Hůl a kámen mi zlomí nohu, ale slova jsou jen zdání.“ Byly to verše, jimiž jsme vyjadřovali, že si z verbálních útoků nic neděláme. Na druhé straně ale říkáme, že „pohledy mohou zabíjet“. Když se matka podívá zle na své dítě, obvykle se dítě cítí hluboce zasaženo. Děti jsou si lépe vědomy řeči těla než dospělí, kterým bylo dlouhá léta ve škole vštěpováno dávat pozor na slova a ignorovat tělesné výrazy.

Lži se skládají ze slov. Častokrát člověk ani nedokáže rozpoznat, zdali informace, kterou zprostředkovávají, platí, nebo ne. To se týká především tvrzení o vlastní osobě. Jestliže pacient např. vysvětluje: „Cítím se báječně“ nebo „Můj pohlavní život je plně uspokojivý“, neříkají nám samotná slova nic o tom, zdali toto tvrzení je pravda, nebo lež. Naproti tomu v řeči těla – pakliže ji pozorovatel ovládá – nelze nikdy lhát. Když se můj pacient skutečně cítí báječně, musí se tato spokojenost rovněž projevit v jeho těle. Jeho obličej musí zářit, oči musí žhnout, hlas musí znít plně a pohyby musí být jakoby „okřídlené“. Jestliže tyto tělesné znaky chybí, zpochybnil bych okamžitě toto tvrzení. Totéž platí také pro vyjadřování o sexuální oblasti. Naznačuje-li tělo svalovým napětím, že dotyčný zadržuje své pocity (upjatý sed a ztuhlý krk i šíje), nemůže mít žádný uspokojivý intimní život, protože není vůbec schopen nechat se zaplavit silným sexuálním vzrušením.

Tělo nelže. Dokonce když se člověk pokouší skrýt své skutečné pocity za nějakou masku, když se tedy snaží o nějaký tělesný postoj nebo výraz tváře, který např. signalizuje něco jiného, vytvoří tím tělesně napjatý stav, jenž ho prozradí. Nikdo nemá své tělo plně ve své moci, a proto je v podstatě jakýmsi detektorem, jímž můžeme rozlišit pravdu od lži. Lži dávají vzniknout tělesnému napětí, které se projevuje v krevním tlaku, v rychlosti pulzu a elektrické vodivosti kůže. Před nedávnem se přišlo na to, že je možné lži dokázat analýzou hlasu. Tón a rezonance našeho hlasu re-

flektují všechny naše pocity. Je proto logické, že se v novém detektoru lži objevuje i analyzátor hlasu.

Všichni víme, že se mnoho osobnostních znaků objevuje v rukopise. Někteří lidé dokonce tvrdí, že mohou odhalit charakter člověka z jeho chůze. Jestliže jednotlivé okruhy našeho tělesného chování umožňují vhled do naší osobnosti, musí se naše tělo ve své celosti vyjadřovat ještě více a zřetelněji.

Všichni reagujeme na tělesné projevy druhých lidí. Rozdělujeme je stále podle jejich těla, hodnotíme, jak jsou staří, jakou mají sexuální přitažlivost, jsou-li slabí nebo silní, jsou-li plní života či otupělí. Tělesný výraz člověka nám říká, jestli mu můžeme věřit, v jaké je náladě a jaký postoj má k životu vůbec. Dojem, který máme z jiné osoby, je určen tím, jak na nás působí její tělo. Subjektivní pocity, jež máme z tělesného projevu pacienta, patří k nejdůležitějšímu pracovnímu materiálu – a není snad ani jeden psychiatr, který by tyto údaje neustále nepoužíval. Přesto se psychiatři – a také veřejnost – bojí považovat tyto informace za spolehlivé, protože se nedají ihned objektivně verifikovat. Myslím, že problém spočívá v tom, jak moc věříme svému pocitu a svým smyslům. Děti nemají vůbec důvod nevěřit svým smyslům, a proto se na tyto informace spoléhají více než dospělí. Všichni známe pohádku Císařovy nové šaty. V době, jako je tato, v níž panuje výrazná tendence manipulovat s myšlením a chováním lidí, má tento zdroj informací nebývalý význam. Když jsem poznatky a pojmy bioenergetiky vysvětloval před lékaři a jinými odborníky, ptali se mě často na statistiky, čísla, na nevyvratitelná fakta. Toto přání je pochopitelné, přesto by nám nemělo překážet v tom, abychom neodsunuli stranou důkazy, které nám dodávají naše smysly. Příroda nás vybavila biologickými přijímači – oči, uši, nos, jež nám dovolují zhodnotit věci ještě předtím, než jsme se k nim úplně přiblížili. Nebudeme-li věřit našim smyslům, odřízneme si schopnost cítit něco smysly a vysílat tělesné signály. Vnímáme-li člověka svými smysly, můžeme svůj dojem lépe sladit se vším, co nám vyprávěl o svém životě, o svých konfliktech a neúspěších. Můžeme ho vnímat jako lidskou bytost, a to je první podmínka, abychom mu mohli pomoci.

Procítění druhého člověka je tzv. empatický proces. Empatie neboli schopnost vcítit se do někoho či se do něho vpravit je identifikační čin-

nost. Tím, že se identifikujeme s tělesným výrazem člověka, cítíme, co tento výraz znamená. Můžeme vnímat, jaké bychom měli pocity, kdybychom byli tím druhým, i když nemůžeme cítit totéž co on. Pocity člověka jsou vždy osobní, soukromé, subjektivní a individuální. Cítí, co se děje v jeho těle. Protože se v podstatě všechna lidská těla shodují v základních funkcích, můžeme – jsme-li naladěni na společné vlně – spolu souznít. V tomto případě se rovnají pocity v jednom těle pocitům v těle druhém.

V praxi to znamená, že můžeme cítit význam tělesného postoje, gesta nebo výrazu tváře, když zaujmeme anebo provedeme příslušné postavení či gesto. Dejme tomu, že vidíte někoho, kdo má nafouknutý hrudní koš, zvedá ramena a povytahuje obočí, a chtěli byste vědět, co tento postoj znamená. Zaujměte tentýž postoj, napumpujte do sebe vzduch, zvedněte ramena a povytáhněte obočí. Jste-li v kontaktu se svým tělem, ihned vám bude jasné, že vyjadřuje strach. Možná si dokonce hned všimnete, že vlastně sami máte strach. Potom vyvolal tělesný výraz emoci, která byla ve vás dosud nevědomě. Nyní s jistotou rozumíte poselství zprostředkovanému řečí těla druhé bytosti: „Bojím se.“

Tělo může vyjadřovat strach, i když se dotyčný vůbec nebojí. Znamená to ovšem, že jsme ztratili kontakt se svým tělesným výrazem. Tento jev pozorujeme většinou u lidí, kteří si osvojili určitý postoj či držení. Tyto pózy se zabudovaly do organismu. Takové chronické vzorce chování a napětí ztrácejí pozvolna svůj energetický náboj a jsou vytlačeny z vědomí. Přestávají být vnímány nebo zakoušeny. Tělesný postoj se stává „druhou přirozeností“ a v tomto momentě říkáme, že se stává součástí charakteru. Nakonec „poznáme“ člověka podle jeho postoje, i když jsme ho předtím ještě nikdy neviděli. První dojem z člověka je většinou nějaká tělesná reakce, na niž však časem zapomeneme, protože se soustředíme na slova a činy dotyčného.

Slova a činy podléhají v podstatné míře vědomému řízení. Člověk je může použít, aby vzbudil dojem, který odporuje tělesnému výrazu – poselství těla. Jedinec, jehož tělo vyjadřuje strach, může tedy mluvit a chovat se, jako by byl obzvlášť odvážný. Nasadí si masku, s níž se jeho já blíže identifikuje než se strachem, který manifestuje jeho tělo. Tuto vědomou masku označujeme jako kompenzační postoj. Takovým postojem člověk zkouší překrýt vlastní „stav strachu“. Když dotyčný dělá vše, co jen je mož-

né, aby zakryl strach, jež vyjadřuje jeho tělo, říkáme tomuto chování kontrafobické. Tělo nelže, ale mluví svojí řečí, která může být pochopena opět jen tělem druhého.

Tělesný výraz druhého člověka stačí jen jednou napodobit, abychom poznali, co znamená. Jakmile je nám význam jasný, spojujeme jej automaticky s výrazem. Víme tak, že stlačené, sevřené rty vyjadřují neschválení, že vysunutá brada vyjadřuje vzdor a široce otevřené oči zase strach a hrůzu. Samozřejmě, že můžeme napodobovat konkrétní gesta a mimické výrazy libovolně často, abychom se přesvědčili, že je naše interpretace správná. Chtěl bych teď čtenáře poprosit, aby zaujal následující postoj a ověřil si můj výklad. Postavte se, vystrčte hýždě dopředu a sevřete je k sobě. Můžete nyní pozorovat dva účinky. Za prvé táhne horní polovina těla k tomu „přehnout se“ přes bránici a za druhé v pánvi vládne napětí, jež vyjadřuje zdrženlivost a sebeovládání. Přehnutí představuje ztrátu tělesného držení, a tím i sebevědomí. Kdyby měl člověk ocas, stáhl by jej v této situaci bezděčně pod sebe. Spráskaný pes zaujímá totéž postavení. Myslím si, že můžeme tento postoj oprávněně vyložit jako znamení, že byl dotyčný zbit, poražen nebo ponížen.

Osoba, jež dostala ránu a stáhla se – anebo „se drží“, napíná bezděčně svaly ve spodních otvorech těla, tedy konečníku a močovém i genitálním vývodu. Může pociťovat napětí nebo ztuhlost. Mnoho psychologických výzkumů ukázalo, že selhání já, spojené s pocitem ponížení a strachem ukázat své pocity, je typické pro lidi s masochistickými sklony.

Čtení tělesného výrazu je často ztíženo kompenzujícím tělesným postojem. Někteří lidé, jejichž postoj prozrazuje masochistické sklony (např. sevřené hýždě), kompenzují tento signál tím, že v horní části těla vyjadřují vzdor a odpor – vysouvají např. dopředu spodní čelist a hrud. Tím chtějí zamaskovat masochistickou připravenost podřídit se, kterou vyjadřuje spodní část těla.

Tak může sloužit přehnaná agresivita k zakrytí pasivity a poddajnosti člověka. Bezohledností může kompenzovat to, že si musel nechat líbit různé „rány“, a ponížení zastírá tím, že vystavuje svojí necitlivost, ukazuje „hroší kůži“. V takových případech hovoříme o sadomasochismu. Dobrý pozorovatel se nenechá oklamat. Kompenzační chování zaměřuje jeho pozornost řízeně na slabost, jež má být zamaskována.

Abychom rozuměli řeči těla a abychom mohli přijímat jeho poselství a jeho projevy, musíme s ním být ve stálém kontaktu. Z tohoto důvodu se bioenergetičtí terapeuti nechávají sami léčit, aby nejdříve přišli do styku se svým vlastním tělem. V naší kultuře žije jen málo lidí, kteří jsou zbavení svalového napětí, jež strukturuje jejich reakce a vyznačuje jim roli, kterou hrají v životě. Tyto vzorce napětí odrážely traumata jejich dětství a dospívání – odmítnutí, odvrhnutí, svedení, útlak a frustrace, popř. selhání. Ne každý je prožil stejně intenzivně. Když byla životní zkušenost dítěte podbarvena např. odmítáním, vytvoří si schizoidní vzorec jednání, který uspořádá jeho osobnost nejen fyzicky, ale i psychologicky. Tento vzorec chování se mu jako dospělému stane druhou přirozeností a může být změněn nebo odbourán, jedině když se znovu projeví „první přirozenost“. Podobně je tomu i u ostatních vzorců chování.

Označení „druhá přirozenost“ je mnohdy používáno pro popis psychologických a fyzických postojů, jež jsou sice nepřirozené, ale natolik se staly součástí člověka, že mu připadají zcela přirozené. Tento výraz v sobě zahrnuje fakt, že rovněž existuje „první přirozenost“, která je osvobozena od strukturovaných postojů. Tuto první přirozenost můžeme definovat negativně, ale i pozitivně. Je na tělesné úrovni, pakliže neexistují žádná chronická svalová napětí, která překážejí pocitům a pohybům, a je na psychologické úrovni, jestliže dotyčná osoba nevyvinula žádné mechanismy zastírání, racionalizace* a projekce. Pozitivně vyjádřeno, musí existovat přirozenost, s níž přicházejí na svět normálně všechna stvoření a která v sobě obsahuje krásu i půvab. Je velmi důležité uvědomit si rozdíl mezi první a druhou přirozeností, protože mnoho lidí akceptuje svá tělesná napětí a deformace jako „přirozené“ a nechápou, že spadají do kategorie „druhé přirozenosti“, jež jim připadá přirozená jen díky dlouhodobému přivyknutí. Jsem přesvědčen, že zdravý život a zdravá kultura jsou možné pouze na základě první přirozenosti člověka.

* Racionalizace je na rozumu založený obranný mechanismus proti mohutnému sebeobviňování, popř. pocitu viny. Projekcí označujeme pochod, kdy připisujeme vlastní přání a chyby druhým lidem, což je v psychoanalýze hodnoceno jako výraz existujícího pocitu viny nebo podobných stavů.

Bioenergetická terapie

Výprava za vlastním já

Bioenergetice nejde jenom o terapii, stejně tak jako se psychoanalýza neomezuje jenom na analytickou léčbu emocionálních poruch. Obě nauky se zajímají mimo jiné i o vývoj lidské osobnosti a pokoušejí se jej vysvětlovat pomocí sociálního prostředí, v němž se odehrává. Přesto tvoří terapie a analýza pilíře v objasňování a následném porozumění osobnosti tím, že pečlivě zpracovává problémy dotyčného člověka. Kromě toho se stává léčba kritériem, kterým můžeme prověřit názory, jež by jinak zůstaly čistou spekulací. Z tohoto důvodu je bioenergetika neoddělitelná od bioenergetické terapie.

Jak jsem uvedl, podniká pacient během léčby výpravu za vlastním já. Tato výprava není vůbec krátkou jednoduchou cestou a neprobíhá bez překážek. Má svá nebezpečí a rizika, ale život sám se skládá z mnoha záležitostí, představuje sám cestu, putování do neznámé budoucnosti. Bioenergetická terapie nás přivádí zpět do minulosti, o níž jsme si mysleli, že je zapomenuta. Také ona nebyla žádnou jistou, bezstarostnou dobou, neboť jinak by nebyla poznamenána jizvami a opancéřována obrannými mechanismy, které vyvolala. Není to pouť, kterou by člověk mohl vykonat sám. Existuje několik odvážných lidí, kteří zdolali tuto cestu sami, bez cizí pomoci. Terapeut slouží jako průvodce nebo kormidelník. Je trénovaný na to, aby rozpoznal nebezpečí, a ví, jak se s ním vyrovnat. Kromě toho je

i přítel, který cestujícím stojí po boku ve zvlášť nebezpečných situacích a pomáhá mu radou i skutkem.

Bioenergetický trenér stojí pevně na půdě vlastního bytí, protože tuto cestu – přinejmenším její větší část – již sám prošel. Proto může sloužit pacientovi jako kotviště na rozbouřeném moři. Kdo chce pracovat jako terapeut, musí splnit několik základních předpokladů. Musí se vyznat v teorii osobnosti a vědět, jak se zvládají terapeutické problémy jako odpor a přenos. Mimoto potřebuje „cit pro tělo“, aby mohl přesně rozumět jeho řeči. Sám také není dokonalý (je vůbec někdo, kdo takový je?) a bylo by nepřirozené, kdybychom očekávali, že sám neměl žádné osobní konflikty.

Výprava za vlastním já nikdy nekončí a žádná zaslíbená země nekyne jako cíl. Naše první přirozenost nám bude znovu a znovu unikat, i když se jí budeme stále přibližovat. Tento paradoxní jev vychází částečně z toho, že žijeme v přetechizované a vysoce civilizované společnosti, která nás velmi rychle odvádí od toho životního stadia, z něhož povstává naše první přirozenost. Dokonce ani úspěšná terapie nás neosvobodí od všech svalových napětí, protože nás moderní životní podmínky neustále vystavují novým napětím. Mám pochyby, zda se může podařit jakékoli terapii úplně odstranit účinky všech traumat, která prožijeme během našeho růstu a vývoje.

Mohli bychom se přirozeně zeptat, proč bychom tedy měli terapii podstupovat, když nás plně neuvolní od všech napětí a když výprava nikdy nekončí. Naštěstí většina lidí, kteří přicházejí k terapeutovi, nehledá žádnou nirvánu, žádnou rájskou zahradu. Mají problémy, jsou snad dokonce zoufalí a potřebují někoho, kdo bude u nich stát na jejich cestě životem. Můžeme jim pomoci tím, že je povedeme zpátky do minulosti za předpokladu, že zpáteční cesta zvětší jejich sebeuvědomění, podpoří jejich sebevyjádření a zlepší jejich sebeovládání. Lepším uvědomováním sebe se mohou lépe vyrovnávat s životem. Terapie při tom může člověku pomoci, protože ho osvobozuje od omezení a deformací jeho neurotické druhé přirozenosti a přivede ho trochu blíže k jeho první přirozenosti, která představuje pramen jeho síly a naděje.

Jestliže nás nemůže terapie přivést zpět k naší první přirozenosti – stavu milosti, může nás přinejmenším k ní přiblížit, a tím zmenšit odci-

zení, jímž mnozí z nás trpí. Slovo „odcizení“ charakterizuje situaci moderního člověka lépe než jakékoli jiné slovo. Moderní člověk je jako „cizinec v cizí zemi“ a je neustále mučen otázkami: „Proč žiji? Co to má všechno znamenat?“ Bojuje proti ztrátě smyslu života, proti neurčitému, ale naléhavému pocitu neskutečnosti, proti pronikajícímu pocitu osamocení, který chce bezpodmínečně porazit anebo potlačit, a proti hluboce zakořeněnému strachu, že mu život unikne mezi prsty ještě předtím, než bude mít příležitost jej žít. Jako psychiatr sice zaměřuji svoji pozornost na existující symptomy a potíže pacienta, neomezují však terapii jen na tuto specifickou oblast. Jestliže mu nemohu pomoci získat lepší kontakt se sebou samým (tedy k jeho tělu a přes jeho tělo i k jeho prostředí), mám důvod se domnívat, že se mi nepodařilo pomoci mu při překonávání jeho odcizení. Pak je terapie pravděpodobně neúspěšná.

I když pod odcizením rozumíme většinou odcizení člověka od přírody či od ostatních lidí, jedná se v podstatě o odcizení se svému tělu. Člověk prožívá a zakouší život a bytí ve světě jen svým tělem. To ale přesto nestačí k tomu, abychom se dostali do kontaktu s tělem. Musíme také s ním v kontaktu zůstat a k tomu patří aktivní zájem o jeho život. Tato pozornost přirozeně nevylučuje ducha – duch či intelekt nemůže být od těla oddělen nebo odříznut. Jedině tehdy, když se člověk zajímá o život svého těla, má záruku, že výprava povede k odhalení já.

Jestliže považujeme terapii za nekončící proces, vyvstává naprosto přirozeně otázka: „Jak dlouho k vám musím chodit?“ – to chtějí ode mne pacienti vědět. Zcela konkrétní odpověď zní: „Na terapii budete chodit tak dlouho, jak vám to – podle vašeho názoru – dovolí vaše časové, fyzické a finanční možnosti.“ Mělo by se také poukázat na to, že řada terapií je přerušena z důvodů, za které nemůže ani terapeut ani pacient, jako je třeba přestěhování do jiného města. Mohu terapii rovněž přerušit, když mám pocit, že nikam nevede a že je pacientem používána jako stabilní berlíčka. Pacient přeruší terapeutický vztah, pakliže se domnívá, že může přejmout odpovědnost za svůj další růst, jinak řečeno, že je schopen pokračovat ve výpravě bez cizí pomoci.

Pohyb je základ života, uskutečňuje se za přítomnosti obou protikladných principů růstu a zániku. Ve skutečnosti neexistuje žádný klidový stav. Skončí-li růst osobnosti, začíná její zánik, který zpočátku nemu-

sí být ani vnímán, ale v průběhu času je stále zřetelnější. Právě kritérium úspěšné léčby spočívá v tom, že vyvolává a podporuje proces růstu, který pokračuje dále bez pomoci terapeuta.

V první kapitole jsem hovořil o svých osobních terapeutických zkušenostech s Reichem a o své pozdější terapii s Johnem Pierrakosem, jež položily základ k bioenergetické metodě. I když jsem neuvěřitelně zlepšil uvědomování si sebe samého (sebevědomí, sebevyjádření a sebeovládání), nedospěl jsem k názoru, že jsem ukončil své putování. Momentálně plula moje loď hladce a já jsem neměl pocit, že se ke mně blíží nové těžkosti a nebezpečí. Ale takový stav netrvá věčně. V následujících letech jsem prodělal několik osobních krizí, s nimiž jsem se mohl díky své terapii dobře vyrovnat. Osobní krize vzniká tehdy, jestliže napjatá nebo tuhá část osobnosti je silně zatížena. Proto je současně nebezpečím i šancí dalšího osvobození a růstu. Naštěstí byl můj pozdější život určován „principem růstu“. Nechci zde hovořit o těchto krizích, chtěl bych ale popsat celou řadu osobních zkušeností, jak je může získat každý pacient v terapii.

Asi před pěti lety mne začalo pobolívat v šíji. Nejdříve jsem zakoušel bolest jen příležitostně, ale s postupem času jsem ji diagnostikoval vždy, když jsem prudce pohnul hlavou. Ani v letech po skončení aktivní terapie jsem nikdy nepřestal sledovat své tělo. Pravidelně jsem prováděl bioenergetická cvičení, s kterými pracovali také moji pacienti a jež mi pomáhala, ale nevedla k zmírnění bolesti, za kterými jsem tušil artritidu. Protože jsem toto podezření nikdy neproověřil rentgenovým snímkem, zůstává pro mne do dneška pouze hypotézou. Ať vznikla bolest od artritidy, nebo ne, mohl jsem každopádně nahmatat silně napjaté svaly šíje, které s ní souvisely. Také ve vrchní části mých zad a ramen bylo cítit svalové napětí. Filmové záběry mi také ukazovaly, že jsem hlavu držel někdy delší dobu předkloněnou. Tato pozice vedla k lehkému zaoblení zad mezi lopatkami.

Asi půldruhého roku jsem prováděl pravidelná cvičení, abych zmírnil bolest a narovnal svá záda. Kromě toho jsem se nechal masírovat bioenergetickým masérem. Cítil napjaté svaly a velmi intenzivně je zpracovával, aby je uvolnil. Cvičení a masáže pomáhaly jen přechodně. Vzápětí potom jsem se cítil volněji a lépe, ale bolest zůstávala a napětí se opět vracelo.

V té době jsem udělal jinou zkušenost, jež – podle mého názoru – vedla k vyřešení problému. Na konci praktického semináře s kolegy a jinými lékaři mi dva účastníci – oba vycvičení bioenergetičtí terapeuti – vysvětlili, že jsem teď na řadě já, a nabídli mi, že budou se mnou pracovat. Obvykle něco podobného nedělám, ale při této příležitosti jsem svolil. Jeden kolega pracoval s napětím v mé bradě. Druhý se zabýval mýma nohama. Pocítil jsem najednou pronikavou bolest, jako by mi někdo prořízl nožem hrdlo. Měl jsem okamžitě pocit, jako by to udělala moje matka – myslím v přeneseném slova smyslu. Uvědomil jsem si, že mi to mělo zabránit něco vykřičet nebo vyplakat. Měl jsem vždy potíže vyjádřit slovně své pocity, přesto v průběhu let tento problém stále více ustupoval do pozadí. Když se to přesto znovu objevilo, měl jsem bolesti krku obzvláště tehdy, když jsem byl unavený. Jakmile jsem ucítil bolest, odhodil jsem oba kolegy stranou a vykřikl vztekem. Poté jsem pocítil hluboké ulehčení.

Krátce po této příhodě jsem měl dva sny, které problém vyhrotily. Přišly ve dvou po sobě následujících nocích. Nejdříve se mi zdálo, jako bych měl brzy umřít na srdeční infarkt, což ale nebylo tak zlé, neboť jsem mohl umřít důstojně. Je zvláštní, že jsem necítil žádný strach a nebyl jsem také zneklidněn, když jsem si na tento sen ráno po probuzení znovu vzpomněl.

Další noc se mi zdálo, že jsem byl osobním poradcem infantilního krále, tedy panovníka, který byl ještě dítětem. Tento král se domníval, že jsem ho zradil, a nařídil, aby mě popravili. Ve snu jsem věděl, že jsem ho nezradil, a pevně jsem počítal s tím, že svůj omyl zjistí, omilostní mě a znovu mě uvede do úřadu. Čas popravy se sice blížil, ale já zůstal pln důvěry. Když konečně přišel ten osudný den a já jsem byl veden na popraviště, byl jsem stále ještě přesvědčen, že budu omilostněn, možná až v poslední minutě. Cítil jsem, že vedle mě stál kat s velkým mečem v ruce. Přesto jsem stále čekal na své omilostnění. Pak se popravčí sklonil dolů, aby uvolnil pouta, jimiž byly svázány mé nohy. Šlo to rychle, protože pouta kolem mých kotníků byla jen z tenkého drátu. Najednou jsem pochopil, že jsem to mohl udělat sám, a probudil jsem se. Také v tomto snu jsem neměl vůbec obavy z blízké smrti.

Poněvadž jsem se nebál, myslel jsem si, že tyto sny měly nějaký pozitivní význam. Z toho důvodu jsem ani nevyvinul velkou snahu je inter-

pretovat. U prvního to vypadalo, že nepotřebuje vůbec žádnou interpretaci, protože jsem se krátce předtím zabýval možností, že zemřu na srdeční infarkt. Táhl mi na šedesátku, byl jsem tedy ve věku, v němž se tyto případy vyskytují častěji, a já jsem věděl, že mé srdce je mým „zranitelným místem“. Po prvním sezení u Reicha jsem si uvědomil jakousi ztuhlost v hrudi a nikdy jsem ji nedokázal plně uvolnit. Mimoto jsem byl vášnivým kuřákem dýmek, ale nevtahoval jsem kouř do plic. Sen v žádném případě nepředstíral, že nezemřu na selhání srdce. Udělal z této smrti víceméně vedlejší záležitost. Dotkl se toho, že chci zemřít se ctí, ale znamenal, jak jsem okamžitě pochopil, že musím také čestně žít. Tento poznatek způsobil, že jsem neměl strach ze smrti.

Nejdříve jsem nevykládal tyto sny nikomu. O několik měsíců později jsem ale o nich vyprávěl několika kolegům při jednom semináři v Kalifornii. Tehdy jsme se nezabývali výkladem druhého snu. Měl jsem pocit, jako by mi chtěl říci, že jsem se příliš dlouho poddával nějakému infantilnímu sklonu, z čehož by pro mě vyvstaly těžkosti. Měl jsem již konečně zaujmout právoplatné místo vládce svého království (mé osobnosti, mé práce), protože za ně také nesu odpovědnost. Následoval jsem tento vnitřní příkaz a ulehčilo se mi. Přibližně půldruhého měsíce poté jsem se setkal na americkém východním pobřeží s jinými bioenergetickými terapeuty a také jsem jim vyprávěl sny. Mezitím jsem dále přemýšlel o druhém snu. Cítil jsem, že nějak souvisí s bolestí v mé šíji. Ve snu mi měla být useknuta hlava. Sekera měla zasáhnout můj krk. Proto jsem nejdříve popsali chronické bolesti, které, jak jsem si myslel, měly co do činění s tím, že jsem hlavu téměř nikdy nedržel správně zpříma. Když jsem to ale jednou udělal, bolest zmizela. Věděl jsem, že ji nesmím držet vědomě – tedy silou vůle – vysoko, protože by to působilo uměle a já bych nebyl schopen tuto polohu vydržet. Měl to být přirozený výraz cti, jenž by odpovídal významu mého prvního snu.

Poté, co jsem jim přiblížil své sny, vyprávěl jsem také několik svých dojmů z dětství. Byl jsem první dítě a jediný syn svých rodičů. Moje matka mě zbožně milovala. Byl jsem jí vším. Starala se o mě v mnoha směrech jako o mladého prince. Na druhé straně ale prosazovala svoji autoritu a uměla být velmi krutá, když jsem byl nezpůsobný nebo jsem odmítal. Byla ctižádostivá a přenesla tuto vlastnost i na mě. Můj otec

mě miloval právě tak hodně. Jeho osobnost byla téměř protikladem mé matky. Byl bezstarostný požitkář. Sice pracoval velmi tvrdě, ale se svojí firmou nebyl moc úspěšný. Pomáhal jsem mu s jeho účetnictvím, protože jsem byl dobrý počtář. Rodiče se během mého dětství často přeli o peníze a já jsem byl pokaždé do tohoto sporu vtažen. Na jedné straně jsem cítil nad otcem převahu, ale na druhé straně byl otec větší a silnější než já a já jsem měl z něho strach. Nemyslím si, že mi otec zavládl nějaký skutečný důvod k těmto obavám. Nebyl krutý a jen jednou jsem od něho dostal výprask. Matka mě ale nějakým způsobem přivedla k tomu, že jsem mu začal konkurovat. V tomto boji s nerovnými zbraněmi musí být každý mladý chlapec neúspěšný.

Pochopil jsem, že jsem tuto oidipovskou situaci, a v tomto případě se o ni jednalo jednoznačně, nikdy správně nezvládl. Můj otec byl tím infantilním králem, kterého jsem nemohl zbavit trůnu, a proto jsem musel zůstat tím mladým princem, sice nadaným a perspektivním, ale odsouzeným pouze k vedlejší roli.

Když jsem vylíčil tuto situaci a její účinky na mě, věděl jsem najednou, že mám vše za sebou. Stalo se to minulostí. Potřeboval jsem jenom rozmotat ten tenký drát, který svazoval mé kotníky. Můj otec zemřel před několika lety. Aniž bych pomyslel na tuto událost, tušil jsem, že teď jsem králem já. Mohl jsem držet hlavu vysoko, protože to je pro krále přirozená věc.

Tak skončilo vykládání snu a já jsem o tom dále nepřemýšlel, protože jsem teď věděl, kde stojím. I když jsem na to již nemyslel, zjistil jsem jednoho dne, že bolesti v mém krku zmizely, a od té doby se neukázaly.

Mezitím jsem si všiml, že jsem ve styku s lidmi projevoval jiné nastavení. Tato změna byla nápadná také ostatním. Říkali, že jsem se stal jemnějším, bezstarostnějším, mírumilovnějším, že jsem již tak netrval na prosazování svých názorů. Předtím jsem o uznání bojoval – o ocenění sebe jako chlapa, ne jako chlapce, jako krále, ne jako prince. Nikdo mi nemohl projevit uznání, které jsem si sám odpíral. Teď jsem už nepotřeboval bojovat.

Přijal jsem tento výsledek s potěšením, ale to samozřejmě neznamenalo konec mého hledání – mé výpravy. Poté, co jsem uvolnil napětí v šíji, uvědomil jsem si silněji napětí v ramenech. Nedosáhlo sice úrovně

bolesti, ale já jsem přesto pokračoval v bioenergetické práci se sebou, dělal jsem dechová cvičení, cviky ve stoji, tloukl jsem do pytle s pískem, abych uvolnil ramena. Cvičení ve stoji byla zaměřená na to, abych získal cit do nohou. Můj sen mi řekl, že jsem měl svázané kotníky.

S tím souvisí ještě jeden zážitek. Kdysi jsem poznal učitelku hudby, která byla obeznámena s bioenergetikou a věděla, jakou roli hraje hlas v sebevyjádření. Vyprávěl jsem jí, že jsem měl pocit, jako by mi moje matka prořízla hrdlo. Kvůli tomu jsem měl někdy problémy s mluvením, s pláčem a zvláště se zpěvem. Často jsem si přál zpívat, ale neudělal jsem to. Báł jsem se, že můj hlas přeskočí a já začnu řvát. Když jsem byl malý, v naší rodině nikdo nezpíval. Rozhodl jsem se, že začnu brát u této učitelky hodiny zpěvu, jen abych se dozvěděl, co tím mohu získat. Ujistila mě, že rozumí mému problému, a protože to je soukromá výuka, měl bych jednoduše zpívat nebo křičet.

Na první hodinu jsem šel velmi vzrušen. Učitelka mě vyzvala, abych zazpíval jakékoli tóny volně a spontánně. Zazpíval jsem slovo „diabolo“, protože mi dovolilo otevřít hrdlo a můj hlas mohl volně vyběhnout. Jednoduše jsem začal zpívat, nechal jsem se unést. Zpíval jsem toto slovo mnoho sekund. Určitě to znělo hrozně, jako skřeky. Můj hlas se ale uvolnil. Najednou jsem vyloudil tón, který ze mě vyšel bez úsilí, vypadalo to, jako by ten tón byl mnou, jako bych já byl tím tónem. Rozšířil se do celého těla. Moje tělo vibrovalo s ním.

K mému překvapení jsem nepocítil ani jednou touhu křičet. Jednoduše jsem se otevřel a hlas vyšel ven. Teď už jsem věděl, že umím zpívat, protože některé tóny zněly háječně a velmi melodicky. Když hodina skončila, cítil jsem radost, jakou jsem prožil jen při málo příležitostech. Samozřejmě, že jsem pokračoval v hodinách zpěvu. Zmiňuji se o tomto prožitku, poněvadž jsem přesvědčen, že později hrál svoji roli. V následujícím roce jsem nevěnoval svým snům velkou pozornost, i když jsem na ně úplně nezapomněl. Občas jsem na ně vzpomněl. Občas jsem také myslel na své rodiče. A pak to do mě uhodilo jako blesk z čistého nebe. Najednou jsem pochopil, kdo byl opravdu tím infantilním králem. Bylo to mé srdce. Druhý sen dostal najednou úplně jiný význam. Já jsem zrodil své srdce. Já jsem mu nevěřil, a proto jsem je zavřel do obzvláště úzkého a tuhého hrudního koše. To já v mém snu bylo moje ego, moje vědomá duše, můj inte-

lekt. Toto já, intelekt, byl osobním rádcem, který vzal věci do svých rukou místo zavřeného infantilního krále.

Jakmile jsem porozuměl, kdo byl králem, nezapochoyboval jsem již nikdy o této interpretaci. Samozřejmě, že srdce je král nebo by přinejmenším mělo být. Celá léta jsem vykládal o tom, že bychom měli poslouchat své srdce a následovat je. Srdce je středem nebo jádrem života a jeho panstvím je láska. Protože nikdy nezestárne, je dítětem. City v srdci dítěte a v srdci starých lidí jsou stejné – jsou to city lásky a bolesti. I když jsem zvěstoval tento princip, přesto jsem jej nenaplňoval stoprocentně. Užil jsem ponižující označení „infantilní král“, jako by zralost byla funkcí intelektu. Mimoto jsem neprominul matce bolest, kterou mi způsobila – moje srdce jí mělo přece ihned odpustit. Ó ano, zradil jsem krále a on mi ukázal, že on je tím pravým pánem. „Setnout hlavu,“ rozkázal. „Nepotřebuji žádné špatné rádce.“

Zvláštním způsobem jsem ale měl také pravdu já. Nikdy jsem ho skutečně nezradil, protože jsem ho v podstatě chránil a dbal na jeho zájmy. Jako malé dítě jsem zjistil, jak je bolestné, je-li člověk podveden nebo zrazen. Zažil jsem, jak byla moje matka na mě rozzlobená, i když jsem ji prosil jen o to, aby zůstala v mé blízkosti. Bránil jsem své srdce proto, aby již nebylo nikdy tak zraněno. Bohužel tato ochrana dostala podobu uvěznění, poněvadž jsem blokoval komunikaci mezi svým srdcem a světem, a mé srdce tím chřadlo. Byl jsem předurčen k srdečnímu infarktu.

Moje hlava se nekutálela před nohama popravčího a mé srdce nedostalo infarkt. Osvobodil jsem se, když jsem poznal, že moje pouta nejsou z ocele. Mohl jsem se sám kdykoliv osvobodit. Pokud nejsme schopni rozlišit skutečnost od fantazie, zaujímá fantazie její místo.

Každý panovník potřebuje svého rádce. Každé srdce potřebuje hlavu, která mu dává oči a uši, aby mohlo zůstat ve spojení s realitou. Člověk ale nemůže dopustit, aby hlava převzala moc. To by byla zrada srdce.

Tuto novou interpretaci snu lze označit jako bioenergetický výklad, neboť se týká dynamické výměny mezi jednotlivými částmi mého těla, jež představují různé aspekty mé osobnosti. Při první interpretaci se jednalo spíše o freudovskou analýzu. Považoval jsem tento výklad za správný. Druhý šel jednoznačně hlouběji než první. Pochopil jsem, že sny je mož-

né vykládat různě a že každá interpretace je správná do té míry, ve které vrhá světlo na chování a životní postoj snícího člověka.

Vhled, který mi oba sny umožnily, se ale nedotkl problému ztuhlosti v mé hrudi. Musel jsem odbourat svalová napětí, jestliže jsem chtěl osvobodit své srdce. Poznatky, jež mi poskytly sny, nemohly najít mé srdce, přinejmenším mi ale k němu ukázaly cestu.

Důležitá teze bioenergetiky zní, že proměny osobnosti jsou umožněny změnami průběhu tělesných funkcí – totiž hlubokým dýcháním, zvýšenou motilitou, větším a volnějším sebevyjadřováním. V tomto smyslu byla ztuhlost mé hrudi omezením bytí. Dostala se do křeče již při nejmenším tlaku a já jsem jednoduše nemohl „povolit“, ač jsem si to velmi přál. Tato situace se v posledním roce začala měnit.

Cítil jsem, že nyní mohu povolit, když je vyvinut tlak. Proto jsem prosil jednoho bioenergetického terapeuta, aby stlačoval moji hrud' lehce a rytmicky, zatímco já jsem ležel na dýchací stoličce. Když to dělal, začal jsem hlasitě plakat. Tóny se pozvolna rozvíjely do vzlykavého nářku plného zoufalství. Cítil jsem, že vycházejí z mého bolavého srdce, z mé touhy po aktivní i pasivní lásce, kterou jsem po celá léta přísně krotil. K mému překvapení netrval zoufalý vzlykot příliš dlouho. Najednou jsem se začal smát a mým tělem proběhl pocit radosti. Tak jsem si uvědomil, že pláč a smích jsou velmi úzce spojeny. Radost vyjádřila skutečnost, že se moje hrud' v onu chvíli uvolnila a mé srdce se otevřelo.

Jedna vlaštovka jaro nedělá a jedna zkušenost nevytvoří nového člověka. Proces musí být opakován, pokud možno, mnohokrát. Krátce potom jsem reagoval v podobné situaci stejně. Moje žena a já jsme jedno nedělní odpoledne prováděli bioenergetická cvičení. Protože jsem měl ztuhlá ramena, poprosil jsem ji, aby s nimi pracovala. Nejvíce to bolelo v úhlu, který vytváří šíje a ramena v blízkosti místa, kde se připojuje musculus scalenus k horním žebřím. Seděl jsem na podlaze a moje žena stála nade mnou. Tlačila pěstmi na tuto partii a já jsem pocítil takřka nesnesitelnou bolest. Musel jsem plakat a můj vzlykot vycházel hluboko z hrdla. Ale najednou jsem propukl v osvobozující smích, a to po dobu asi jedné minuty. Znovu jsem pocítil radost.

Když se podívám na všechny zkušenosti, které jsem udělal za poslední roky, mohu z nich vyvodit několik závěrů. První z nich podporuje

právě uvedenou tezi, že terapie zahajuje proces růstu a vývoje, který nikdy nekončí. Práce s klientem je základem tohoto procesu. Kromě toho uvádí v osobnosti do chodu síly, jež zintenzivňují a rozšiřují všechny aspekty já – sebevědomí, sebevyjádření a sebeovládání. Působí nejen na vědomé, ale i na nevědomé úrovni. Na nevědomé rovině je manifestují sny, na vědomé se musí dotyčný snažit o neustálou změnu, to znamená o pokračování růstu a kontinuální vývoj.

Druhý závěr zní, že je možné se starat o svůj růst jedině tehdy, když pečujeme o své tělo. Koncept růstu dnes fascinuje mnoho lidí, např. příznivce teorie kreativity, kteří chtějí lidský potenciál budovat a využívat. Všechny činnosti se zaměřují na podporu rozvoje osobnosti. Aktivita tohoto druhu mohou mít pozitivní vliv, ale je-li přitom zanedbáváno tělo, pak si často zahrajete hry, které mohou být i zajímavé, za určitých okolností dokonce mohou přinést radost, ale nepředstavují žádný skutečný proces růstu.

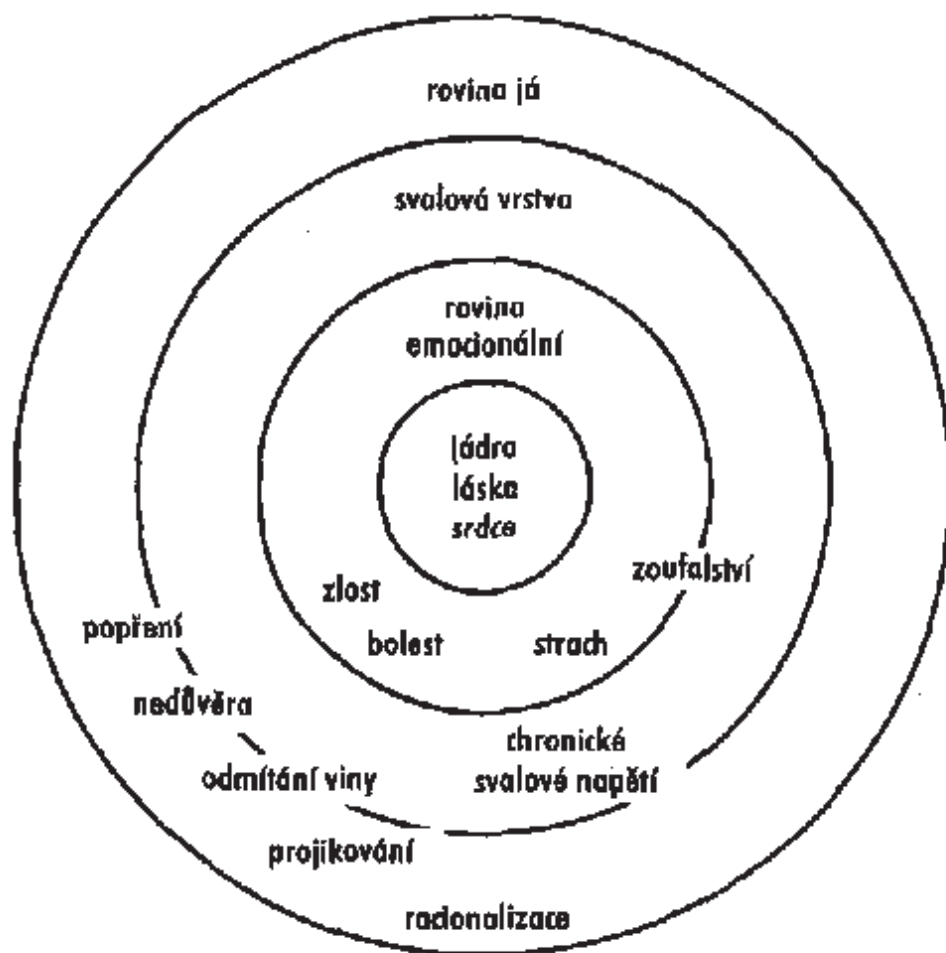
Třetí závěr nám říká, že musíme být skromní a trpěliví. Je nemožné změnit se jen pouhou silou vůle. Stejně tak bychom se mohli pokoušet zvedat se na šňůře. Změna přijde až tehdy, když je člověk připraven, chce a je schopen se proměnit. Nedá se to vynutit. Začíná sebe-přijetím, sebe-uvědoměním a samozřejmě přáním změnit se. Strach z proměny může ovšem být velmi osudný. To vysvětluje mé obavy ze srdečního infarktu. Člověk musí být trpělivý a citlivý. Je to tělesný fenomén. Tělo pozvolna rozvíjí vnímavost na energetické poruchy a získává tím schopnost cítit silněji, vyjadřovat se bez zábran a bohatěji.

Jádro terapie

Svoji výpravu za já jsem začal na prvním terapeutickém sezení u Reicha a pokračuji v ní dodnes. Když přemýšlím o zkušenostech, které jsem právě uvedl, mohl bych říci, že jsem potřeboval třicet let, než jsem pronikl ke svému srdci. Samozřejmě, že to neplatí doslova. Během těchto let jsem se ke svému srdci dostával častěji. Otevřelo se, ale znova se zavřelo, protože jsem měl strach a myslel jsem si také, že ho musím chránit. Dnes tento strach zmizel a moje srdce je relativně otevřené.

Léta, během nichž jsem pracoval jako bioenergetický terapeut, mně rovněž přinesla řadu poznatků o člověku. Tím, že jsem pracoval s těmito lidmi, jsem se současně od nich také učil. Jejich boje i konflikty byly podobné v mnoha směrech mým - a tím, že jsem pomáhal jim, pomáhal jsem i sobě. Sledovali jsme tentýž cíl, i když jsme si toho v četných případech nebyli vědomi. Mluvili jsme o svých úzkostech, problémech a sexuálních potížích, ale nezmiňovali jsme se o tom, že se bojíme otevřít své srdce a nechat je otevřené. Moje práce s Reichem mě zaměřila na cíl orgasmické potence (což bylo bezpochyby velmi důležité). Ale vztah mezi otevřeným srdcem, tedy schopností milovat všeobjímající láskou, a orgasmickou potencí nebyl dostatečně zdůrazněn. O této souvislosti již několik let vím. Středem mé knihy *Love and Orgasm*, vydané v roce 1965, je teze, že láska je stav všeobjímající orgasmické reakce. Tím jsem dal do jedné roviny lásku a sex, protože sex považuji za jeden z výrazů lásky. Publikace se zabývá v první řadě sexuálními problémy a dotýká se okrajově strachu člověka otevřít své srdce. Nepopírám, že to byl můj vlastní strach, který mi bránil v tom, abych sledoval dále aspekt tohoto tématu. Musel jsem nejdříve „vyřešit svůj strach“, než jsem mohl pojednat o podstatě terapeutického problému.

Jádrem je srdce. Musíme si uvědomit to, že srdce je pravděpodobně nejcitlivějším orgánem těla. Naše existence závisí na jeho kontinuálně rytmické činnosti. Je-li tento rytmus porušen třeba jen na okamžik, nebo když např. vynechá jeden stah anebo bije velmi rychle, pocítíme strach přímo v jádru našeho bytí. Člověk, který ve svém mládí prožil takový strach, vyvinul mnoho obranných mechanismů, aby uchránil své srdce od nebezpečí funkčních poruch. Nedovolí, aby se někdo snadno dotkl jeho srdce, a nebude na svět reagovat svým srdcem. Tyto obranné mechanismy jsou v průběhu let stále více budovány, až nakonec vytvoří účinnou bariéru proti každému pokusu o kontakt. Při úspěšné terapii jsou tyto mechanismy zkoumány, analyzovány v kontextu životních zkušeností pacienta a pečlivě zpracovávány tak, abychom se dostali k srdci. Za tímto účelem musíme ovšem obranné mechanismy vidět jako vývojový proces. To se dá nejlépe vysvětlit schematickým zobrazením, na němž jsou obranné mechanismy znázorněny jako soustředné kruhy.



Jednotlivé vrstvy se dají od vnějšího kruhu směrem dovnitř charakterizovat takto: vrstva já obsahuje psychické obranné mechanismy a je vnější osobnostní vrstvou. Typické obranné mechanismy já jsou:

- a) popření,
- b) projekce,
- c) odmítání viny,
- d) nedůvěřivost,
- e) racionalizace a intelektualizování.

Ve svalové vrstvě existují chronická svalová napětí, jež obranné mechanismy podporují i ospravedlňují. Současně tyto mechanismy chrání dotyčného před vrstvou potlačených pocitů ležících pod ní, které se neodvažuje projevit.

Emocionální vrstva citů obsahuje mimo jiné potlačené pocity zlosti, paniky, hrůzy, zoufalství, smutku a bolesti.

Jádro neboli srdce je pramenem pocitu milovat nebo být milován. Terapeutické zaměření se nemůže samo o sobě omezit pouze na první vrstvu, ať již je jakkoli důležitá. Můžeme člověku sice pomoci, aby si udělal jasno v tom, že táhne ke lži, k projekci, k odmítání pocitu viny nebo racionalizaci, ale toto uvědomění působí jen velmi vzácně na svalové napětí a nedovolí skoro nikdy, aby vyšly na povrch potlačené emoce. Slabina čistě verbálního zaměření je v tom, že se výhradně omezuje na první vrstvu. Jestliže neovlivníme svalová napětí, může uvědomění si obranných mechanismů vést lehce k jinému druhu racionalizace a tomu odpovídajícím normám lhaní a projekce.

Poněvadž se verbálními terapiemi nepodařilo docílit rozhodujících změn osobnosti, začali se lidé přiklánět více k neverbálním a tělovým technikám. Mnoho těchto nových terapeutických metod chce vyvolat a vybit tyto potlačené pocity. Často se zaměřují v první linii na vyloudění výkřiků. Nezřídka „zakusí“ pacient také svůj vztek a smutek či vyjádří svou touhu po něčem.

Křik má velmi silný očistný efekt na osobnost člověka. Patřil po dlouhou dobu ke standardním prostředkům bioenergetiky. Je jako exploze v osobnosti a po přechodnou dobu působí dvojím způsobem. Uvolňuje ztuhlost vytvořenou chronickým svalovým napětím a proráží obranné mechanismy já v první vrstvě. Pláč a hluboký vzlykot mají velmi podobné účinky, protože uvolňují a rozpouštějí tělesné křečové stažení. Rovněž vybití vzteku může být velmi užitečné za předpokladu, že je pod kontrolou a je vyjádřen v terapeutické situaci. Za těchto podmínek nepředstavuje žádnou negativní reakci a může být integrován do já dotyčné osoby – potom je naladěn na frekvenci já. Právě tak musí být vyvolán i strach, což je ale těžší. Očistný efekt křiku, vybitého vzteku a projeveného smutku je ale krátkodobý, jestliže se nepodaří vynést na povrch strach a děs. Pokud se bude pacient bát vyjavit svůj strach a porozumět jeho příčinám, bude nadále křičet, plakat a vztekat se, aniž by znatelně ovlivnil svoji osobnost. Nahradí sice tlumící proces procesem očistným, ale nezmění podstatným způsobem směr svého růstu. Bude i nadále brzděn těmi silami, kterým ani neporozuměl, ani je nezpracoval. Přesto je pro terapii důležité, aby se potlačované pocity vyjádřily. Musíme se neustále dotýkat citů, abychom získali energii pro růst.

Podle mého mínění se požadovaných výsledků nedocílí ani tehdy, budeme-li pracovat jen se samotnou třetí vrstvou. Nemůžeme uvolnit obě první vrstvy tím, že je obejdeme. Ty jsou momentálně nečinné, ale jen tak dlouho, pokud trvá očištný efekt. Když se ale dotyčný znovu vrátí do svého okolí a musí jednat jako odpovědný dospělý, jeho obranné mechanismy se opět zapojí. Ani tomu nemůže být jinak, protože tato očištná metoda funguje jen v terapeutické situaci. Zdá se proto logické pracovat s první a třetí vrstvou, neboť se oboustranně vzájemně ohraničují. První obsahuje intelektuální a druhá emocionální obranné mechanismy. Je těžké vytvořit mezi nimi spojení, protože jsou odděleny napjatým svalstvem.

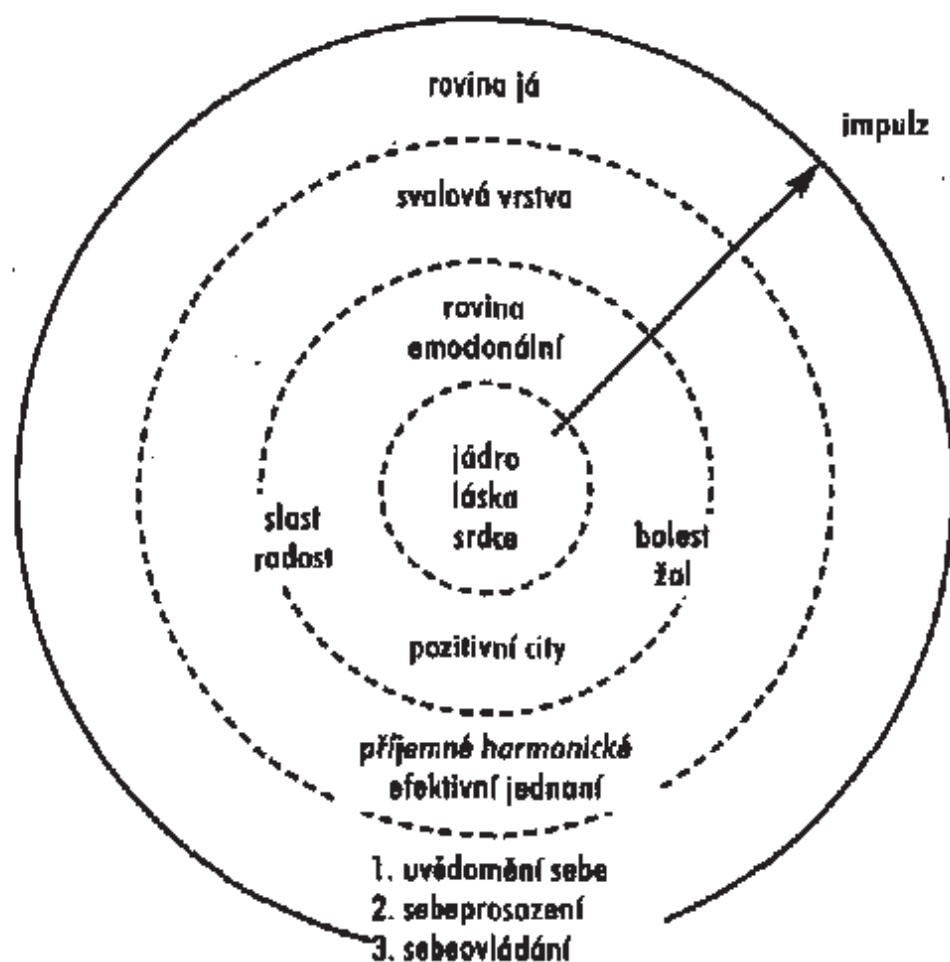
Když budeme přímo pracovat s druhou vrstvou, můžeme kdykoli proniknout do první nebo třetí vrstvy. Prací se svalovým napětím můžeme člověku ukázat, jak je jeho psychologický postoj determinován jeho „brněním“ nebo ztuhlostí. Je-li to žádoucí, můžeme se dostat k potlačeným emocím a uvolnit je tím, že zmobilizujeme křečí ztuhlé svaly, které zadržují a blokují jejich projevení. Křik je např. blokován svalovým napětím v hrdle. Stiskneme-li svalstvo na obou stranách šíje silně svými prsty, když dotyčná osoba vydává zvuk, změní se často tento zvuk ve výkřik. Přestaneme-li tlačit, křik obyčejně přestane. Děje se to obzvláště tehdy, když má pacient potřebu křičet. Po výkřiku vstoupíme do první vrstvy, abychom zjistili, proč se objevil a proč jej pacient doposud musel potlačovat. Tímto způsobem zachytíme v analýze všechny tři vrstvy. Protože je ve středu zájmu tělesný problém, v tomto případě ztuhlé a stažené hrdlo, neprovádíme jen pouhou očištnou proceduru, nýbrž zavádíme proces orientovaný na růst a otevření se.

Nemůžeme hovořit o pravé terapii, pokud bychom se zabývali pouze svalovým napětím, aniž bychom analyzovali psychické obranné mechanismy nebo aktivovali potlačené emoce. Tělesné masáže a cviky jógy jsou velmi vhodné, ale nepůsobí speciálně terapeuticky.

Máme za to, že každý člověk musí být v kontaktu se svým tělem a odbourávat jeho napětí, a proto vyzýváme své pacienty, aby se nechali pravidelně masírovat a dělali bioenergetická cvičení, ať už sami, nebo při práci ve skupině.

Připustíme si, že by bylo možné odstranit všechny obranné postoje osobnosti. Jak bude fungovat takový zdravý člověk? Jak by vypadalo jeho schematické znázornění?

Všechny čtyři vrstvy by nadále existovaly, ale už ne jako obranné mechanismy, nýbrž jako harmonizující vrstvy, umožňující se projevat. Všechny podněty by vycházely ze srdce, to znamená, že by dotyčný byl „plně svým srdcem“ při všem, co dělá. Dělal by rád všechno, ať už by se jednalo o práci, využívání volného času, nebo o sex. Kromě toho by reagoval na všechny situace emocionálně. Jeho reakce by měly vždy svůj základ v citech. Uměl by být vždy podle situace zlostný, smutný, ustrašený anebo veselý. Tyto emoce by představovaly pravé reakce, protože by nemohly být otráveny potločenými emocemi, jež souvisí se zkušenostmi z dětství. Mimoto by byly jeho reakce i pohyby ladné a jisté, protože by chronické napětí z jeho svalové vrstvy ustoupilo. Na jedné straně by vyjadřoval pocity, na druhé straně by byl pod kontrolou já. City by byly tedy harmonické a přiměřené. Základním znakem tohoto člověka by byla vyrovnanost, a ne nepochopení. Jeho základním naladěním by byla spokojenost. Mohl by pociťovat podle situací jak radost, tak i zármutek a byl by ve všech svých reakcích v pravém smyslu „srdečný“ člověk. (Viz násl. obr.)



To je samozřejmě ideální obraz. Člověk nemůže úplně dosáhnout ideálního stavu, ale není také od svého srdce tak oddělen, aby nemohl pociťovat šťastné okamžiky, kdy se srdce otevře a je volné. Když se srdce úplně uzavře před světem, přestane bít a člověk umírá. Je smutnou skutečností, že mnozí lidé kráčí svým pozemským bytím více mrtví než živí.

Úzkost

Psychické a fyzické obranné mechanismy, o nichž jsem pojednával, mají úkol chránit člověka před úzkostí. Velká úzkost je spojena s poruchami srdeční činnosti. Zmínil jsem se, že skoro všechny nepravidelnosti v srdečním rytmu vyvolávají úzkost. Stejně platí, že úzkost produkuje i každá překážka procesu dýchání. Kdo jednou zažil, jak astmatik bojuje o vzduch, zná ten intenzivní strach, jenž vychází ze smrti udušením nebo z potíží při dýchání. Můžeme tedy vyslovit obecnou tezi, že všechny okolnosti, které překážejí v činnosti životně důležitým funkcím organismu, způsobují úzkost. Dýchání je pro život člověka stejně tak důležité jako krevní oběh.

Také Freud znal souvislosti mezi dechovými potížemi a úzkostí. Ve své knize *Depression and the Body* jsem citoval pozorování Freudova autobiografa Ernesta Jonese, který tuto skutečnost potvrzuje: „O rok později říká Freud ve svém dopise: ‚Úzkost je pocit nahromadění se jiného endogenního podnětu, podnětu k dýchání, který jinak nepodléhá psychickému zpracování, není tedy odpovědný za nashromáždění tohoto fyzického napětí.‘“ *

Jednoduše řečeno: Napětí, jež se nahromadí, překáží dechovému procesu a vyvolává úzkost. Bohužel tím se ani Freud, ani tradiční psychoanalýza dále nezabývali. Jinak by možná našli cestu k biologickému pochopení poruch osobnosti. Reich prozkoumal tuto souvislost důklad-

* Jones, Ernest: *Das Leben und Werk von Sigmund Freud*, Bd. 1, Bern/Stuttgart 1960

ně. Viděl v ní základ své terapeutické metody, z níž se vyvinula bioenergetika.

Další vysvětlení existence úzkosti bylo podáno psychoanalytikem Rollo Mayem, který poukázal na indogermánský původ slova angh (jež je významově shodné s německým slovem eng), což znamená úzký. Mohli bychom tedy říci, že se týká pocitu těsnosti, což je vyjádřeno např. i ve slově „tíseň“. Úzkost není podle Maye nic jiného než „tíseň v úžinách těla“. Úžinou je kupř. míněn úzký prostor dělohy, jímž se musíme protlačit na naší cestě k nezávislé existenci. Při tom vzniká úzkost, protože od této chvíle musí organismus dýchat bez pomoci. Kromě toho vzniká úzkost, když má organismus potíže s přechodem k nezávislému dýchání, jež ohrožuje jeho život. Úzkost se může také vztahovat ke krku, tedy na ten úzký kanál mezi hlavou a zbytkem těla, jímž přichází vzduch k plicím a proudí krev k mozku. Zúžení v této partii jsou proto životu nebezpečná a produkují úzkost.

Měl jsem jednou příležitost prožít si spontánní záchvat dušení a pozorovat intenzivní úzkost, kterou vyvolal. Přihodilo se to při prvním sezení s jednou pacientkou. Ležela na dýchací stoličce a zkoušela se hluboce a intenzivně prodýchat. Najednou se vztyčila v panické hrůze a selhávajícím hlasem vykřikla: „Nemohu dýchat, nemohu dýchat!“ Uklidnil jsem ji a odpověděl, že to za chvíli zase půjde. Asi za minutu začala zhluboka vzlykat. Jakmile začala plakat, opět lehce dýchala. Plně jsem si uvědomoval vše, co se zde odehrálo. Nepočítají se emocionálním vybitím, uvolnila svoji hrud a otevřela hrdlo. Hned nato se prodrál velmi silný impulz k pláči. Tento podnět vyšel z hlubokého smutku, který se uzavřel v hrudi. Pacientka reagovala nevědomě tím, že se jej snažila udusit a místo toho přidusila svůj dech.

V první kapitole jsem popsal, jak se při mém prvním sezení u Reicha objevil výkřik za podobné situace. Kdybych se pokusil tento výkřik zadržet, zadusil bych ho právě tak. Tím by se objevila nesnesitelná úzkost. Viděl jsem mnoho pacientů, kteří se snažili zastavit valčí se city poté, co uvolnili svůj hrtan a hlouběji prodýchávali. Tato pozorování potvrzují Mayovu definici úzkosti a ukazují mechanismus, jímž napětí v krku a hrdle ruší proces dýchání, a tak opět navozuje úzkost.

Stejný druh svalového napětí v bránici a oblasti pasu může znesnadňovat dýchání, protože omezuje její pohyblivost. To je doloženo radiologickými výzkumy.* Bránice je nejdůležitější dýchací sval a její činnost je silně ovlivňována emocionálním zatížením. Na stavy úzkosti reaguje tím, že se stáhne nebo zatuhne. Když se zatumnutí stane chronickým, vzniká predispozice k úzkosti. Definoval jsem úzkost jako „úzkost z pádu“ a k tomu se ještě později vrátím.

Bránice se nachází nad dalším kanálem, který představuje úžinu – nad pasem. Ten spojuje hrudní koš s podbříškem a pánví. Každý impulz do spodní části těla musí touto úžinou proplout. Překážky v této partii by zadusily proudění krve a citů k pohlavním orgánům i nohám a vyvolaly by úzkost. Člověk potom prožívá úzkost z pádu, následkem čehož dojde k zadržení dechu.

Vzniká otázka, jaké podněty jsou v oblasti pasu především zadržovány. Odpověď zní samozřejmě, že sexuální impulzy. Děti se učí kontrolovat sexuální impulzy tím, že zatáhnou břicho a zvednou bránici. Dámy viktoriánského období dosáhly téhož, když se šněrovaly do korzetů. Sexuální úzkost tedy úzce souvisí s poruchami dechu nebo s tísní v úžinách těla, abychom použili ještě jednou definici Rollo Maye.

Jedna ze základních tezí Reicha zněla, že při všech neurotických problémech hrají roli sexuální úzkosti. Jak mohli zjistit bioenergetici, potvrdila se tato teorie v mnoha případech. V naší době „sexuálního pokroku“ již není tolik pacientů, kteří přicházejí na terapii kvůli sexuálnímu úzkostem. Nicméně jsou sexuální poruchy nadále velmi rozšířené. Tento problém má v sobě hluboce zakořeněnou úzkost, kterou si člověk uvědomí teprve tehdy, když odbourá napětí v oblasti pasu. Podobné to je i s úzkostí z dechu, které si většina pacientů není vědoma. Právě zmínění pacienti si nebyli vědomi toho, že mají strach z dýchání. Docílili potlačení úzkosti tím, že neotevřeli zcela hrdlo a plně se neprodýchávali. Teprve až to zkusili, objevila se úzkost. Stejným způsobem můžeme zabránit sexuálnímu úzkosti tím, že nedovolíme, aby pánví proudily sexuální pocity. Člověk zatíná svaly v oblasti pasu a odděluje tak cit lásky přicházející ze srdce od přímého spojení se vzrušením v pohlavních orgánech. Tím se sexuální city

* Strough, Carl: *Breath*, N. Y. 1970.

omezí jen na genitálie. Naše já racionalizuje toto oddělení tvrzením, že sex je něco jiného než láska.

Častokrát dochází k tomu, že se silné sexuální pocity, které jdou k srdci, objeví spontánně, i když se zdá, že obranný mechanismus je ještě v činnosti. To se může stát v terapii i v běžném životě. Poukazují tím na fakt, že člověk může pod vlivem okolností „vypadnout z role“ nebo „se zapomenout“. Průlom energie a citů představuje transcendentální zkušenost. Obranné mechanismy přestanou na chvíli působit a umožní sexuálním citům plynout volně. Dojde tím k všeobjímajícímu orgasmickému uvolnění spojenému s intenzivní slastí a plným uspokojením. V mnoha případech se ale člověk pokouší tyto city potlačit, protože není s to vypnout své obranné mechanismy. Objeví se velmi závažná úzkost, kterou Reich nazýval „orgasmickou úzkostí“.

Na začátku této kapitoly jsem uvedl, že obranné mechanismy mají za úkol chránit člověka před úzkostí. V návaznosti na to jsem objasnil podstatu úzkosti a souvislost mezi ní a poruchami tělesných funkcí. Již dříve jsme zjistili, že člověk nepocituje úzkost, když nemá obranné mechanismy nebo když tyto mechanismy nejsou v činnosti. Pak pocítujeme slast. Z toho musíme vyvodit závěr, že to jsou obranné mechanismy, které predestinují člověka k úzkosti. Jinak řečeno, vytvářejí předpoklad pro její prožívání.

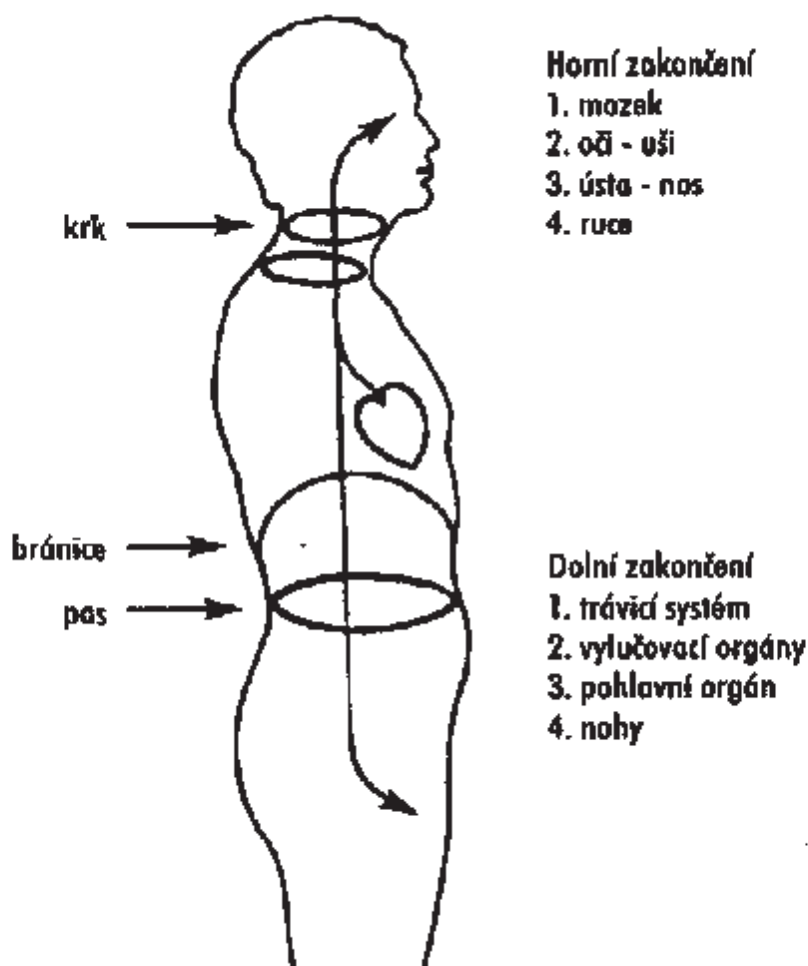
Jak je to možné, že obranné mechanismy vykonávají dvě funkce, jež jsou na první pohled tak protichůdné, že před úzkostí chrání a současně pro ni vytvářejí předpoklad? Abychom mohli odpovědět na tuto otázku, musí nám být jasné, že obranný postoj se původně nevyvinul proto, aby nás před úzkostí bránil (což momentálně činí). Měl nás mnohem více chránit před zraňováním, útoky nebo odmítáním. Když je člověk opakovaně napadán, vytvoří si obranné hradby, které ho mají před tímto nebezpečím ochránit v budoucnu. Národy dělají totéž – zřizují vojenskou obranu. Postupem času se stane udržování obranných hradeb – a to jak na úrovni osobní, tak i v rovině národní – součástí našeho denního života, životním návykem. Protože se obranné systémy zachovávají, zůstává zde také obava z útoku (napadení) a člověk se cítí automaticky oprávněn pokračovat ve stavbě hradeb. Ty ho však současně uzavírají, až se stanou vězením

jeho vlastní osobnosti. Když se člověk nesnaží vyjít z tohoto žaláře, je za těmito zdmi i nadále chráněn před úzkostí.

Nebezpečné to začne být teprve poté - a úzkost je signálem nebezpečí - když se člověk pokusí otevřít se, vyjít ven a vypnout své obranné mechanismy. Je možné, a člověk si to může i uvědomovat, že ohrožení není reálné, ale je jako skutečné pocíťováno. Každý pacient, který se otevře nebo odhodí obranné mechanismy, říká něco jako: „Cítím se nádherně.“ Je mu skutečně nádherně, ale tak se nám vede všem, neboť to patří k životu. My se ale necítíme nádherně tak dlouho, dokud nepřestaneme mít obavy z útoků a napadání. Všichni jsme smrtelní, ale to vnímáme, až když cítíme, že našemu tělu něco důležitého chybí. Domnělá zranitelnost může způsobit strach. Když člověk propadne panice, uzavře se a pokouší se zapojit opět své obranné mechanismy, „prožije“ úzkost.

Podívejme se na tento proces z bioenergetického hlediska. Nejdůležitější komunikační cesty srdce vedou přes úžinu krku a oblast pasu k periferním kontaktním bodům těla. Jsou-li tyto cesty volné, je člověk otevřený a jeho srdce se otevírá světu. Svě obranné mechanismy jsme samozřejmě zřídili na strategicky nejvýhodnějších místech, tedy na jmenovaných úžinách. Neblokují celý kontakt a veškerou komunikaci, protože to by znamenalo smrt. Omezují však průchod a přístup. Pokud se držíme uvnitř těchto omezení, zůstáváme zbaveni úzkostí, ale náš život je zúžen a omezen. Všichni bychom chtěli být otevřenější vůči životu.

Naše city mají různé roviny a dosahují různého stupně intenzity. Když budeme uznávat omezení vytvořená svalovým napětím, jež brání volnému proudění pocitů navenek, potom úzkost nevznikne. Úzkost vznikne teprve tehdy, když se nějaká silná emoce pokouší prorazit a je v panické hrůze zadržena. Panika dává člověku podnět k úplnému uzavření, což ohrožuje život organismu. To vysvětluje, proč určité terapeutické postupy obyčejně vedou k prožitku úzkostí. Také to ale objasňuje, proč je vyvolávání úzkostí považováno v terapii za pozitivní jev. Nutí dotyčného vlastně posuzovat své obranné mechanismy objektivně a usnadňuje mu zpracovat své úzkosti na psychické i svalové úrovni.



Terapeutický pokrok se dá prokázat třemi kritérii – pacient vnímá více pocitů, více úzkosti a nakonec více slasti.

Tyto pohledy na podstatu úzkosti můžeme zobrazit na kresbě, jež ukazuje proudění citů od srdce, přes tělesné úžiny k vnějším orgánům a částem těla. Obrázek ukazuje, že cit plyne paralelně s krevním oběhem, který zásobuje buňky těla životně důležitým kyslíkem a potřebnými živinami.

Nejdůležitějšími orgány hlavy jsou mozek, oči a uši, stejně jako nos a ústa. Pomineme-li mozek, je hlavní funkcí těchto orgánů vnímání. Ruce tuto funkci doplňují. Kyslík, výživa a smyslové podněty jsou přijímány hlavou. Podbřišek a pánev mají úkol uvolňovat – a sice výměšky a sexuální vzrušení. V bioenergetice považujeme také nohy za uvolňovací orgány, protože pohybují organismem či jej spojují se zemí. Polarita tělesných funkcí je základem konceptu, že se hlava těla zabývá procesy, které slouží k uvolňování energie.

Život nezávisí jen na průběžném zásobování energií (kyslík, výživa a podněty), nýbrž také na vybití či uvolnění odpovídajícího množství energie. Připomenu základní poučku bioenergetiky, že zdraví představuje stadium relativní rovnováhy nebo vyrovnanosti energetického hospodářství, v němž je ještě k dispozici dostatek energie pro růst a rozmnožovací funkce. Nedostatečný příjem energie vede k „rabování“ energetických rezerv a zpomalení životních procesů. Jestliže naopak je uvolňováno příliš mnoho anebo přespříliš málo energie, vzniká následně úzkost. Často se v terapii stává, že důsledkem hlubokého prodýchávání stoupá v organismu energie nebo vzrušení, jež dotyčný nemůže emocionálně vybit, protože je brzděn ve svém sebevyjádření. Začne být nervózní a cítí se stísněně. Je tedy v rozpoložení, které skončí okamžitě poté, co se může efektivně vybit pláčem nebo zlostí. Když se člověk neumí efektivně vybit, musí omezovat své dýchání.

Pro mnoho lidí je úzkost jen přechodným stavem, který je vyvolán situací, jež příliš vzrušuje tělo. Obecně se musíme starat o to, aby energetické hospodaření bylo relativně stabilní. Bohužel leží hladina energie takto vyrovnaného energetického hospodářství poměrně nízko, takže si řada lidí stěžuje na chronickou únavu, stavy vyčerpanosti. Zvýšení energetické úrovně přináší s sebou určité riziko, které obyčejní lidé neunesou bez terapeutické pomoci. Pomůžeme jim tím, že jim ukážeme, jak mohou porozumět svým úzkostem a vybit vzrušení vyjádřením pocitů. Lidé, jejichž sebevyjádření není omezeno, snesou vyšší úroveň energie. Vede to k tomu, že jejich tělo vibruje životní silou a plně reaguje na život.

Musíme rozlišovat ještě další věc. Život není pasivní děj. Organismus se musí otevírat a uchopovat, aby dostal a mohl přijmout vše, co potřebuje. To platí jak pro kyslík, tak pro potravu. Malé dítě používá pro obě funkce (dýchání i přijímání stravy, popř. pití) jeden a tentýž mechanismus - sání. Dítě nasává vzduch do plic, mléko do úst a trávicího traktu. Protože obě pracují na stejném základě, ovlivní případná porucha jedné funkce také poslání té druhé.

Představte si, co se děje asi s dítětem, které je velmi brzy odstaveno od mateřského prsu. Většina dětí se nespokojí dobrovolně se ztrátou svého prvního milostného objektu. Pláčou nebo křičí, sahají rukama a ústy po prsu. Je to jejich způsob vyjadřování lásky. Protože jejich pokus skon-

čí nezdarem, stávají se neklidnými, náladovými, křičí zlostí. Toto chování vyvolává často nepřátelskou reakci matky a dítě rychle pochopí, že musí svoji touhu potlačit. To dělá tím, že dusí impuls pláče a uchopování. Svaly na krku a hrdle se stáhnou, aby zúžily otvor a tento impuls zablokovaly. Rovněž se tím ztěžuje proces dýchání, neboť stažené hrdlo blokuje podobku „uchopit“ vzduch a nasát jej. Margareta Ribble dokumentovala ve své knize *Rights of Infants** souvislosti mezi potížemi při kojení a dechem.

Kojení jsem použil jako ukázkou aktivního procesu otevírání se a uchopování, v jehož průběhu člověk přijímá. Otevřít se a uchopovat jsou expanzivní pohyby, které organismus provádí, aby získal zdroj energie a slasti. Základní průběh zůstává stejný, ať už člověk sahá jako dítě po matce, anebo po hračce, či později jako dospělý po oblíbeném člověku. Jemné políbení je velmi podobná činnost. Jestliže musí dítě takové jednání blokovat, buduje psychické a svalové obranné mechanismy, které brzdí všechny podněty vztahující se k tomu. Postupem času se tyto mechanismy strukturují jako chronická svalová napětí a psychicky jako charakterová rigidita. Současně je vzpomínka na původní prožitek potlačena a vytváří se ideální já, které individuum staví výše než potřebu po kontaktu, intimitě, sání a lásce.

Na tomto příkladu můžeme vidět spojení mezi různými úrovněmi osobnosti. Na povrchu – to znamená v rovině já – se objevuje jako obranný mechanismus ideální já, které stále racionalizuje („muž nepláče“) a lže („vlastně nechci vůbec nic“). Tento obranný mechanismus je v přímé souvislosti se svalovým napětím v hrdle a rukou, jež blokuje impuls otevřít se a uchopit. Na tělesné úrovni už nejde o to, jestli muž může plakat, anebo ne. Jsou-li napětí velmi silná, je pro dotyčného takřka nemožné plakat. Podobná napětí se objeví v ramenech. Vedou k tomu, že dotyčný má potíže úplně natáhnout ruce a něco jimi uchopit. V hlubší emocionální rovině jsou potlačené pocity jako smutek, zoufalství, zlost (obě spojené se skousnutím) stejně jako strach a touha. To všechno se musí zpracovat předtím, než se srdce člověka může plně otevřít.

Udělá-li člověk v tomto směru vážný krok, obranné mechanismy potlačí tento podnět a zaplaví duši úzkostí. V mnoha případech je tato úz-

* Ribble, Margaret: *The Rights of Infants*, N. Y. 1948.

kost tak silná, že podnítl ústup a člověk se uzavře, i kdyby měl udržovat hladinu energie na nízké úrovni, měl zredukovat svá přání na nejmenší míru a nechat stagnovat svůj život. Bytí mnoha lidí je silně poznamenáno strachem plně rozvinout svůj život.

Slast – primární orientace

Princip slasti

Život má svoji primární orientaci: Prehat před úzkostí a toužit po slasti. Tato orientace je biologické podstaty, protože slast – viděno tělesně – podporuje život a dobrý chod organismu. Jak všichni víme, bolest je pociťována jako ohrožení integrity organismu. Otevíráme se a saháme spontánně po slasti a uzavíráme se a stahujeme se zpět, když se nacházíme v bolestivé situaci.

Tento zvláštní druh úzkosti lze sladit s naším dosavadním pojmem úzkosti. Příslib slasti podněcuje organismus, aby sáhl po zdroji slasti, ale hrozící bolest jej nutí, aby tento podnět potlačil, z čehož vyplývá stav úzkosti. Práce ruského fyziologa I. P. Pavlova o podmíněných a nepodmíněných reflexech u psů přesně ukázala, že můžeme vzbudit úzkost tím, že spojíme bolestivý podnět s podnětem příjemným. Tento Pavlovův experiment byl velmi jednoduchý. Nejdříve naučil psa reagovat na zvuk zvonku tím, že mu po každém zazvonění dal trochu potravy. Již po krátké době reagoval pes už na pouhé zazvonění, byl vzrušený a produkoval sliny, protože se mu slibovala slast ze žrádla.

Když se tento reflex postupně vytvořil, změnil Pavlov pokus tak, že při každém zazvonění nasadil elektrickou ránu. Zvuk zvonku se od té doby spojil v duši psa s příslibem potravy i s hrozící bolestí. Nacházel se v rozporné situaci, protože chtěl vyběhnout k jídlu, ale současně se bál. Tím

se dostal do stavu těžké úzkosti. Tato obtížná situace, do níž se dostal protichůdnými signály, je příčinou každé úzkosti, která tvoří základ všech neurotických a psychotických poruch osobnosti. Okolnosti, jež vedou k tomuto stavu, se objevují v dětství mezi rodiči a dětmi. Děti považují své rodiče za zdroj slasti a láskyplně po nich „sahají“. Je to normální biologický vzorec chování, protože rodiče představují zdroj potravy, kontaktu a sensorické stimulace, který potřebují malé i větší děti. Po celou dobu, kdy není dítě rozčarováno a neprožije si odstavení, zůstává jedním celým srdcem. V naší kultuře, v níž jsou na denním pořádku zklamání a odtahování se z emocionálního kontaktu a do které vstupují dospívající s tresty a výhrůžkami, netrvá toto stadium dlouho. Rodiče nejsou – bohužel – jen zdrojem slasti.

Dětská duše je už brzy spojuje s možností bolesti. Úzkost z toho vycházející je – podle mého mínění – odpovědná za neklid a hyperaktivitu, „neposednost“, kterou pozorujeme u mnoha dětí. Dříve nebo později se vybudují obranné mechanismy, aby potlačily úzkost, ale ty „potlačí“ také život a vitalitu celého organismu.

Tato postupná řada – touha po slasti – odtážení, zklamání nebo trest – úzkost a nakonec obranný mechanismus – tvoří schéma, jímž můžeme vysvětlit všechny osobnostní problémy. Abychom pochopili jednotlivý případ, musíme jej ohraničit poznatky jeho specifické situace, jež vyprodukovala úzkost. Kromě toho musíme znát obranné mechanismy, které si dotyčný vytvořil, aby se vyrovnal se životem. Další důležitý faktor je čas, protože čím dříve se v životě objeví úzkost, tím více je pronikající a tím hlouběji se zabuduje do obranného mechanismu těla. Také druh a intenzita hrozcící bolesti rozhoduje o tom, jaký obranný postoj člověk zaujme.

Téměř všichni lidé naší společnosti vytvářejí obranné mechanismy proti touze po slasti, protože ta byla v jejich dosavadním životě příčinou těžké úzkosti. Obranné mechanismy ale neblokují všechny podněty vedoucí k touze po slasti. Kdyby to dělaly, člověk by zemřel, protože smrt je nakonec posledním dokonalým obranným mechanismem proti úzkosti. A protože každá obrana je brzdou života, vede k dřívější smrti.

Jak jsem právě uvedl, lidé vyvíjejí nejrůznější obranné mechanismy, které se mohou spojovat do skupin. V bioenergetice jsou vedeny různé typy obranných mechanismů pod pojmem „charakterové struktury“. Cha-

rakter člověka je definován jako stálý vzorec chování – jako typický způsob, jaký si dotyčný vytvořil pro dosahování slasti. Charakter se strukturuje v těle jako chronické, obvykle nevědomé svalové napětí, jež blokuje nebo tlumí navenek směřující a deroucí se podněty. Je také psychickým postojem, který je podporován systémem popírání, racionalizace i projekce a zaměřuje se na ideální já. Ideální já má za úkol potvrdit hodnotu charakteru. Funkční sladění psychického charakteru a tělesné stavby je klíčem k porozumění osobnosti. Umožňuje nám přečíst charakter z těla a vysvětlit tělesný postoj s jeho psychickou výpovědí, popř. psychický postoj s jeho tělesnou výpovědí.

Bioenergetičtí terapeuti přirozeně nechápou pacienta jako charakterový typ. Vnímají ho jako jedinečné individuum, kterému se do jeho touhy po slasti vkrádá úzkost, proti níž vybudoval určité typické obranné mechanismy. Odhalení charakterové struktury nám umožní vidět jeho hlubší problémy. Dříve než popíšu jednotlivé charakterové typy, chtěl bych učinit ještě několik poznámek o podstatě slasti a zasadit popis do teoretického rámce.

Pro slast existuje řada definicí. Například může vzniknout pocit slasti z hladké a bezporuchové činnosti našeho organismu. Slast cítíme také tehdy, když „uchopujeme věci mimo sebe“. Jedná se samozřejmě o objekty, jež považujeme za příjemné, ale já tvrdím, že již samotný průběh uchopování je základem prožití slasti. Představuje expanzi celého organismu, proudění pocitů a energie do periferie těla a k vnějšímu světu. City jsou koneckonců vjemy pohybů v organismu. Když např. řekneme, že někdo pocituje radost nebo slast, zahrnuje to také pohyby těla, obzvláště vnitřní pohyby, směřující ven rytmicky a bez překážek.

Pocit slasti můžeme proto definovat jako vnímání expanzivního pohybu těla – otevírání se, uchopování, navazování kontaktu. Uzavírání se, stahování se, tlumení anebo zdrženlivost nejsou vnímány jako slast, ale více jako bolest či úzkost. Bolest vzniká tlakem, který se vzedme, když je blokována energie podnětu. Jediný způsob, jak zabránit bolesti nebo úzkosti, je, že se proti tomuto impulzu postaví obranný mechanismus. Je-li podnět potlačen, nepocituje dotyčný ani bolest, ani úzkost, ale také žádnou slast.

Tyto pochody můžeme vyčíst z výrazu těla. Když člověk prožívá slast nebo radost, jeho oči září, jeho kůže má syté, teplé zabarvení, je živý a vol-

ný, jeho postoj vyzařuje vyrovnanost a pohodu. Těmito viditelnými znameními se projevuje proudění emocí, krve a energie do periferie těla. Jde tedy o průvodní fyziologický jev ven směřovaného pohybu, popř. navenek orientovaný expanzivní impulz v těle. Jestliže tato znamení chybí, nepocítuje dotyčný žádnou slast, nýbrž bolest, ať už si jí je vědom, nebo ne. Ve své knize *Pleasure* jsem připomněl, že bolest znamená nepřítomnost slasti. Existují tělesné znaky, jež tuto výpověď podporují. Oči bez lesku upozorňují na to, že se z nich stáhl cit, studená bílá kůže se objeví poté, co se kapiláry a malé cévky stáhnou a umožňují zjištění, že dotyčnému se neprokrvují povrchové části těla. Tuhost a nedostatek spontaneity poukazují na to, že energetický náboj neproudí bez překážek ve svalovém systému. V celém organismu tedy vládne stav stažení, který představuje somatický, to znamená tělesný, aspekt bolesti.

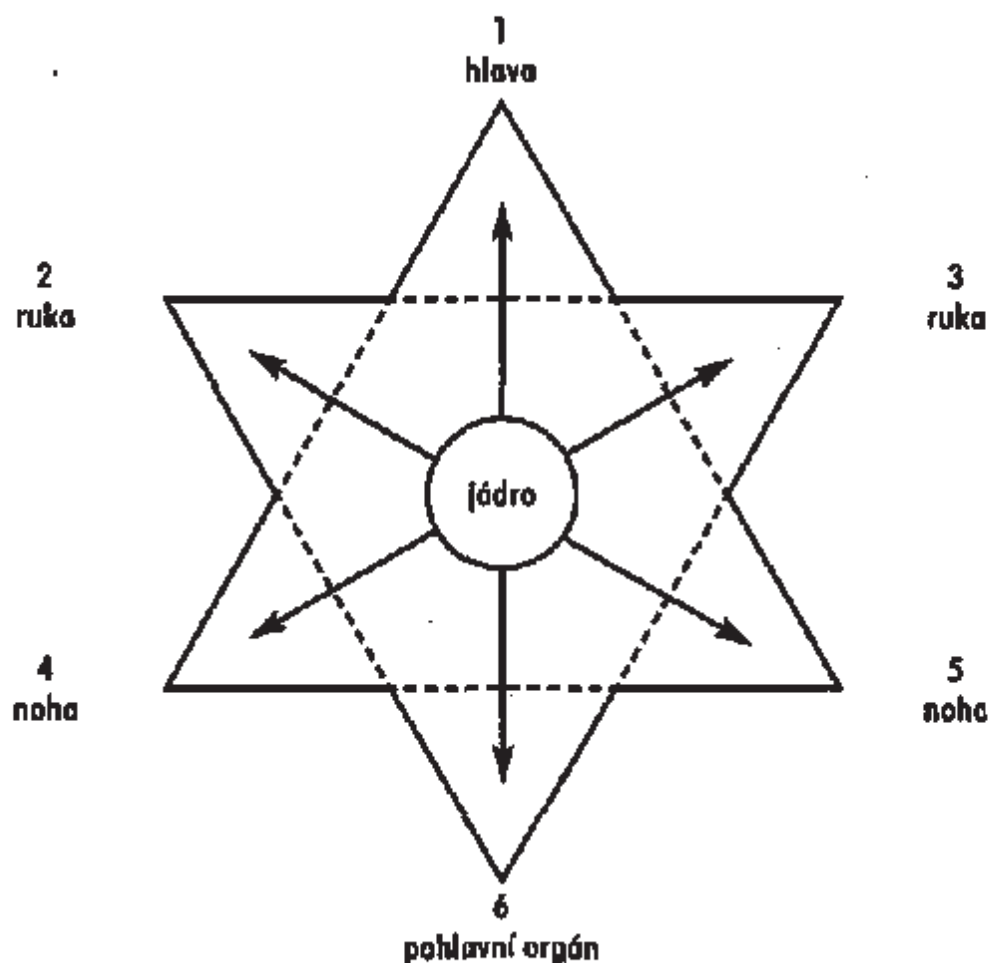
Na tomto místě musím poznamenat, že některá těla vykazují rozporný obraz: jedna část je teplá, měkká a zářící, zatímco druhá je studená, napjatá a bezbarvá. Linka, která je rozděluje, není vždy přesně vyznačena, ale člověk může tento rozdíl vidět a cítit. U mnoha lidí má vrchní část těla zdravou barvu a výborný svalový tonus, zatímco spodní – od boků dolů – vypadá úplně jinak, působí skoro až nemocně, má žlutavou barvu, horší svalový tonus a těžkopádnost, jež nekoresponduje s harmonickou horní partií těla. Tento tělesný obraz napovídá, že proudění citů, zvláště proudění sexuálních citů v dolní části těla, je blokováno a že se tato partie nachází ve stavu oddělení či stažení. Mnohdy se setkáváme také s teplým tělem, ale chladnými rukama i nohama. V tomto případě je napětí nebo stah v periferních částech těla, které zajišťují kontakt s okolím.

Když pozorujeme tělo, chceme nejdříve určit, v jaké míře je organismus sám o sobě schopen reagovat pozitivně na své prostředí. Jak jsem již řekl, taková odpověď s sebou přináší proudění citů, vzrušení a energie z jádra srdce dotyčného k periferním částem jeho těla a orgánům. Pozitivní neboli slast dosahující reakce je současně hřejivou a láskyplnou reakcí, protože u ní komunikuje srdce bezprostředně s vnějším světem. Člověk s chronickými svalovými napětími, jež blokují komunikační cestu srdce a brzdí proudění energie do periferních partií těla, trpí v mnohých směrech. Může být zklamaný a nespokojený se životem, může trpět depresí, může se cítit izolovaný a odcizený, může mít různé somatické po-

ruchy. Protože to jsou nejčastější potíže, s nimiž chodí pacient za psychiatrem, měli bychom si uvědomit, jak je důležité najít jeho potenciál slasti. Jinak jsou tyto obtíže neléčitelné.

Lidské tělo má šest hlavních médií, která vytvářejí kontakt s okolím: obličej se svými smyslovými orgány, obě ruce, pohlavní orgány, obě nohy. Vedle toho je ještě několik menších kontaktních médií, jako jsou ženské prsy, kůže jako taková a hýždě (při sezení). Těchto šest hlavních médií tvoří zajímavou konfiguraci, jež se stává zřejmou, když člověk stojí s rozkročenýma nohama a roztaženýma rukama. Přeměníme-li tento postoj v dynamický diagram, představuje těchto šest médií, energeticky viděno, ty části těla, které jsou vystrčeny do prostoru.

Bod 1 schématu je hlava, tedy sídlo funkcí já a smyslových orgánů pro sluch, chuť, zrak a čich. Body 2 a 3 jsou ruce, jež se dotýkají okolního světa, „uchopují jej“, body 4 a 5 jsou nohy, které umožňují životně důležitý kontakt se zemí, bod 6 je pohlavní orgán, nejdůležitější nástroj pro kontakt s druhým pohlavím.



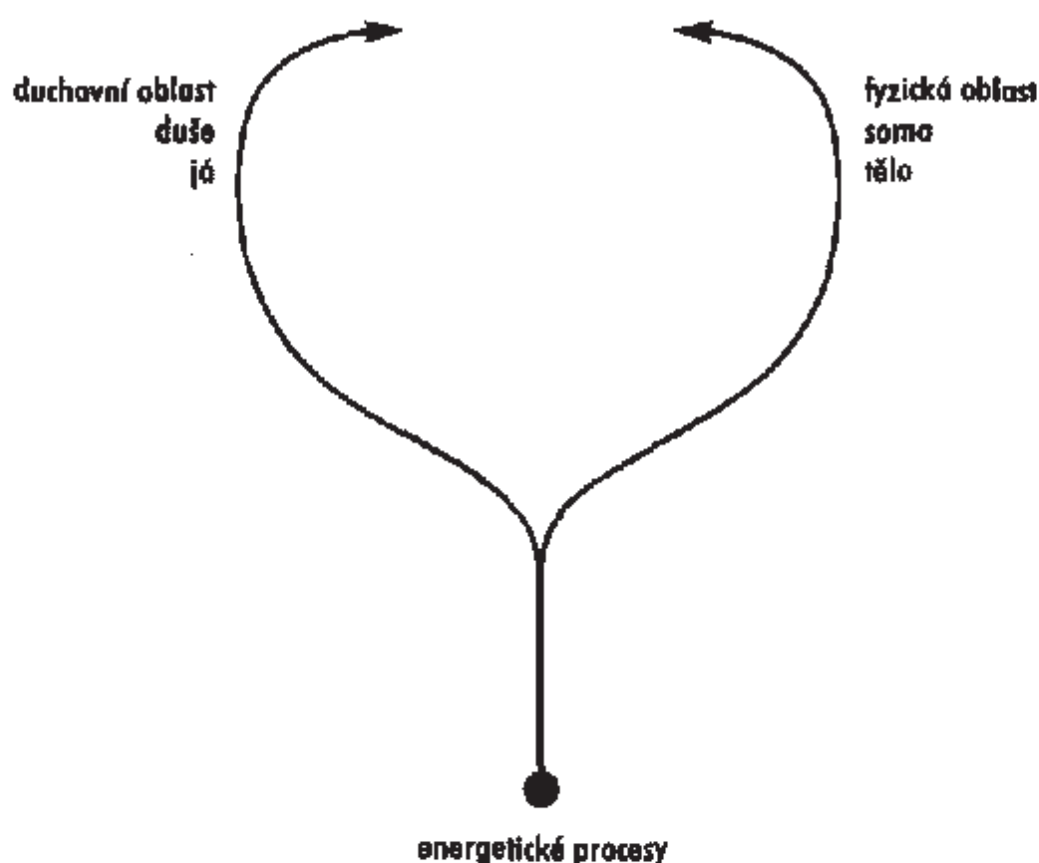
U expanzivní nebo slasti dosahující reakce proudí náboj od jádra ke všem šesti bodům. Těchto šest bodů můžeme vnímat jako pokračování organismu a srovnat je s panožkami anebo výběžky měňavky. Přestože se jedná o pevné části těla, lze je v určité míře prodlužovat či protahovat. Tak můžeme např. našpulit rty nebo je stáhnout, ruce natáhnout do menší či větší vzdálenosti. Kromě toho fungují mužské a ženské pohlavní orgány jako skutečné panožky, když se naplňují krví, nabíjejí se a protahují se pocitem. Dolní končetiny jsou ztuhlejší a méně proměnlivé. Protože je krk ohebný orgán, můžeme hlavu předklonit, držet vysoko a nebo ji stáhnout (mezi ramena). Při silném kontaktu s okolím je vzájemné energetické ovlivňování v těchto bodech velmi intenzivní. Podívají-li se dva rozčilení nebo rozzlobení muži vzájemně do očí, navážou-li oční kontakt, lze zcela cítit náboj, který proudí mezi oběma páry očí. Jestliže se druhého člověka dotkneme energeticky nabitýma rukama, vnímá tento kontakt úplně jinak než dotek chladnou, suchou či křečovitou rukou. Energetická výměna při pohlavním styku je přirozeně nejintenzivnějším kontaktem vůbec, ale také při něm závisí způsob a stupeň výměny na množství náboje, který proudí v kontaktní oblasti.

Já a tělo

Dospělý člověk funguje na dvou úrovních současně: na duševní čili psychické a na tělesné neboli somatické. Když to říkám, nechci v žádném případě popírat jednotu organismu. Jedna ze základních tezí bioenergetiky, která byla přejata od Reicha, říká, že veškeré biologické procesy se vyznačují polaritou i jednotou. Polaritu a jednotu dostáváme do souladu v dialektickém konceptu, který znázorňuje následující grafické zobrazení.

Ve zdravé osobnosti pracují duchovní i tělesná funkční rovina společně, aby podpořily pocit spokojenosti. V případě narušené osobnosti jsou oblasti citů a chování, kde působí tyto dvě funkční roviny nebo osobnostní aspekty, vzájemně proti sobě. Konfliktní oblast automaticky uzavírá volné vyjadřování impulzů a citů. Nemyslím zde úmyslné zábrany ve vyjadřování, které podléhají vědomému řízení. Zábrany, o nichž se zmi-

ňuji, jsou nevědomá omezení pohybu a citu. Redukují schopnost člověka „uchopovat ve světě“ a představují tím snížení jeho potenciálu slasti.



Vidíme-li protiklad mezi duševní a tělesnou rovinou jako polaritu našeho já a těla, můžeme pracovat s pojmy „ideální já“ a „představa o sobě“. Ideální já a představa o sobě znesnadňují častokrát touhu těla po slasti. Odvolávají se na roli já jako na integrující sílu. Já slouží jako prostředník mezi vnějším a vnitřním světem, mezi subjektem a těmi ostatními. Tato funkce vychází z jeho umístění na povrchu těla a na povrchu ducha.

Dává vzniknout obrazu vnějšího světa, jemuž se organismus musí přizpůsobit, a přitom formuje u individua představu o sobě. Ta pak opět diktuje, které city a impulzy mohou být vyjádřeny. Uvnitř osobnosti slouží já jako reprezentant reality.

Ale co je „skutečnost“? Naše duševní představa o realitě neodpovídá vždy reálné situaci. Vytvořili jsme ji během našeho vývoje – odráží svět našeho dětství a rodiny silněji než svět dospělých i společnosti. Oba tyto světy se ale neodlišují ve všech souvislostech, protože svět rodiny odráží

větší svět společnosti. Rozdíl je v tom, že větší svět společnosti nabízí výběr lidských vztahů, který by v ohraničeném světě rodiny nebyl možný. V dětském věku mohlo být někomu např. vštěpováno, že je znamením slabosti a nesamostatnosti, když prosí o pomoc. Jestliže se ještě navíc dospělí při tomto „vyučování“ vysmívali pocitu bezbrannosti a nesamostatnosti, může být pro dotyčného složité, aby poprosil o pomoc dokonce i v takových situacích, v nichž druzí jen čekají na to, aby mu mohli pomoci. Vytvoří se představa o samostatném člověku, který musí všechno zvládnout sám a cítí se zostuzen a ponížen, když tato představa není akceptována. Nevědomě hledá vztahy k lidem, kteří tuto pseudosamostatnost obdivují a podporují, a buduje tak nadále nereálnou představu o sobě.

Abychom pochopili vývoj charakteru, musíme vědět, že vzájemné ovlivňování mezi já a tělem je dialektickým procesem. Představa o sobě formuje tělo, protože já kontroluje vědomé řízení svalstva. Impulz k pláči je pak zbrzděn, člověk zatne zuby, sevře hrdlo, zadržuje dech a zatáhne břicho. Vztek, který bychom vyjádřili údery, může být zastaven, když zatneme svalstvo zad, čímž se ramena zatáhnou dozadu. Zabrzdění se děje nejdříve vědomě a je zaměřeno na ochranu proti bolesti a konfliktu. Vědomé a svévolné stažení svalu ale vyžaduje energii a nemůže se provádět donekonečna. Jestliže člověk musí brzdit své pocity dlouhou dobu, neboť jejich projevení nemůže být akceptováno dětským světem, deleguje já kontrolu nad zakázanou akcí obranným mechanismům a stahuje svoji energii z impulzu zpět. Obrana před impulzem pak následuje nevědomě a sval nebo svaly zůstávají napnuté, protože jim chybí energie k expanzi i uvolnění. Člověk nyní může investovat energii do činností, jež jsou pro něho akceptovatelné, a tímto procesem umožňuje vznik představ o sobě.

Delegování oprávněnosti kontroly má dva důsledky. Za prvé je ta část svalstva, které je odebrána energie, permanentně stažená a napjatá, tedy ve stavu, kdy nelze vyjádřit potlačovaný pocit. Podnět je tedy efektivně potlačen a dotyčný potlačenou touhu nepocituje. To však ještě zdaleka neznamená, že je podnět odstraněný. Existuje dále pod povrchem těla, pouze nemůže působit ve vědomí. Dostane-li se člověk do silného stresu anebo je-li vhodným způsobem vyzván, může se tento impulz velmi silně nabít, takže prorazí zábranu či překážku. To se projeví např. v hysterickém výbuchu nebo ve slepé zuřivosti. Druhým důsledkem je zmenšení látkové

výměny v organismu. Chronická svalová napětí zabraňují volnému, přirozenému dýchání, a tím snižují hladinu energie. Pro běžné aktivity stačí vdechovaný kyslík, takže se může základní výměna jevit jako normální. Ve stresové situaci se ale porucha dýchání projeví buď jako nemožnost nadechnout více vzduchu, nebo, a to je pravděpodobnější, jako neschopnost vyrovnat se sám se stresem.

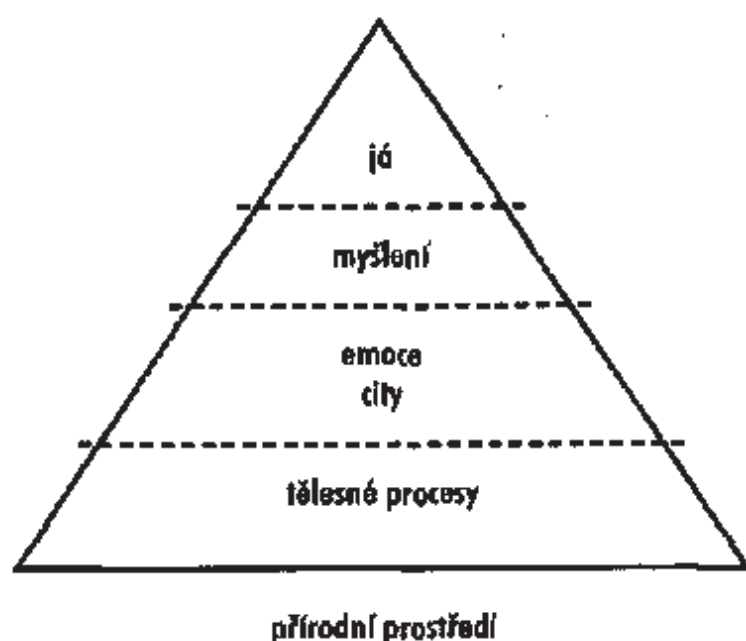
Tělesný stav nyní vede ke zvratu dialektiky. Fyzické okolnosti formují myšlení a představu o sobě. Nižší hladina energie nutí člověka přizpůsobit tomu své životní návyky. Bude se tedy vyhýbat situacím, jež by mohly vyvolávat jeho potlačené city. Tento postoj si ospravedlní tím, že rozvine rozumování o podstatě reality. Takové manévry jsou prostředkem, kterým zabraňuje já, aby se emocionální konflikt prodral do vědomí. Proto je nazýváme obranné mechanismy já. Dalšími obranami já jsou popření, projekování, vyvolávání a odmítání viny. Člověk vyživuje své obranné mechanismy energií, která ho chrání před konfliktem. Dotyčný člověk je tedy charakterově obrněn proti potlačeným impulzům. Na tělesné úrovni je chráněn svalovým napětím. Tímto procesem je sice jeho prostor zúžen, přesto ale může dále omezeným způsobem a v omezených oblastech fungovat.

Když dosáhlo já určité míry stability a jistoty, je na svůj výkon pyšné. Individuum vyvozuje ze svého přizpůsobení a kompenzace uspokojení já. Muž, který nemůže plakat, považuje tuto neschopnost za znamení síly a odvahy. Možná se dokonce bude smát ostatním, kteří lehce pláčou, a prohlásí svůj neurotický charakterový znak za ctnost či převahu. Člověk, který se neumí rozzlobit anebo v přeneseném významu nemůže prásknout dveřmi, si udělá z tohoto handicapu rovněž přednost a tvrdí, že rozumného člověka poznáme podle toho, že zvažuje všechny věci z mnoha hledisek a nevzkypí hned při každé příležitosti. U ženy, jež je neschopná projevit lásku, bude při navazování kontaktu převládat sex a vyzývavost. Bude si myslet, jak je mimořádně přitažlivá a ženská.

Každé svalové napětí zabraňuje individuu bezprostředně „uchopovat okolní svět“ a dostat se ke slasti. Kvůli těmto překážkám musí já manipulovat okolím, aby pomohlo uspokojit potřebu těla po kontaktu a slasti. Své manipulace pak bude považovat za nutné a normální, protože vytlačilo z vědomí emocionální konflikt, který ho dostal do této pozice.

Konflikt se strukturoval v těle a leží teď mimo dosah já. Člověk může mít i vážný úmysl změnit se, ale když se tímto problémem nezabývá na tělesné úrovni, pak nemá žádnou šanci jej dosáhnout.

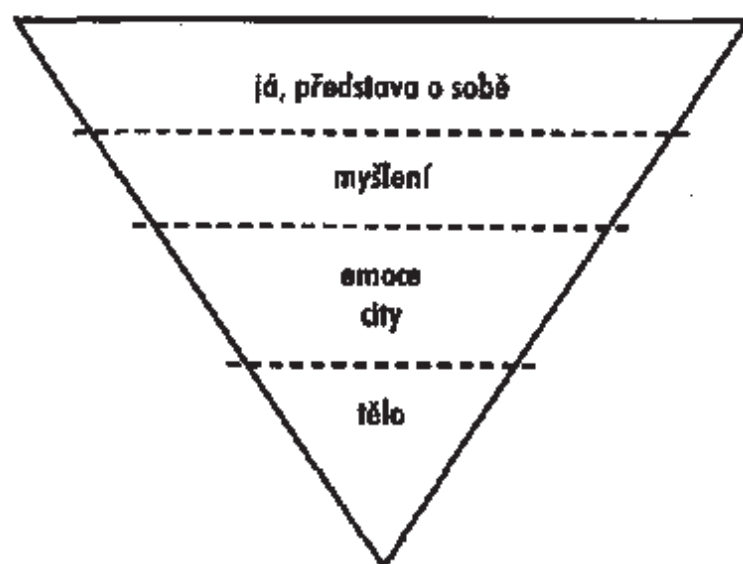
Abychom pochopili mnohostrannost vztahů mezi já a tělem, musíme vzájemně spojit dva odlišné způsoby uvažování o lidské osobnosti. První směřuje zdola nahoru. Hierarchie funkcí osobnosti se jeví jako pyramida, jak to ukazuje obrázek. Její základ se skládá z tělesných procesů, které udržují život a „podpírají“ osobnost. Jejich postatou je stálý kontakt se zemí a přírodním prostředím. Tělesné procesy umožňují vznik citů a emocí a ty pak opět vznik myšlenkových procesů. Na vrcholu pyramidy stojí já, které je v bioenergetice identifikováno jako hlava. Přerušované čáry ukazují, že jednotlivé funkce jsou mezi sebou propojeny a jsou vzájemně závislé.



Vztah mezi já a tělem můžeme přirovnat ke vztahu mezi generálem a jeho vojskem. Bez generála nebo jiného velitele netvoří jednotlivé oddíly armádu, nýbrž jen divokou smečku. Bez vojáků je zase generál jen pouhou figurkou. Když generální štáb a oddíly dobře spolupracují a stojí pevně na půdě reality, vytvářejí společně dobře fungující armádu. Když se spolu střetnou, dojde k potřím a funkčním poruchám. To se může stát, když generál vidí své vojáky pouze jako figurky ve válečné hře, kterou chce vyhrát. Může zapomenout, že válka probíhá nejen s nimi, ale také pro ně

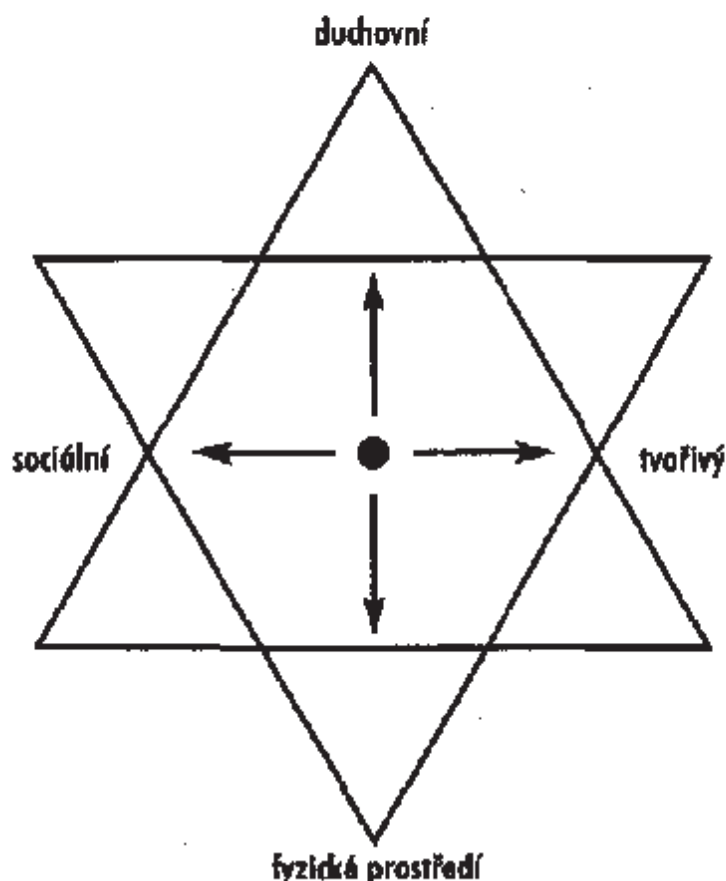
a nejen pro jeho osobní slávu. Stejně může já ztratit z očí skutečnost, že rozhoduje tělo, a ne představa, kterou by já rádo vzbudilo.

Generál vidí normální hierarchickou strukturu shora dolů. Nemůže ale správně fungovat, když bude sebe považovat za příliš důležitého. Totéž platí pro já a tělo. Viděno shora – tedy z pohledu já – stojí pyramida funkcí osobnosti na vrcholu. Při tomto způsobu uvažování odshora dolů je měřena míra vědomí a kontroly. Do já se investuje více vědomí než do jiných funkcí. Proto si více než své city uvědomujeme své myšlení. Při tomto uvažování vnímáme tělesné procesy nejméně. Odpovídá to postavení generála v hierarchii armády. Mohli bychom říci, že v tomto případě budou vnímány funkce osobnosti z pohledu vědění, tedy činnosti já. Ale tělo vlastní svoji moudrost, která je starší než získané vědění. Ta má přednost.



Můžeme spojit oba způsoby uvažování o osobnosti člověka tak, že položíme přes sebe oba trojúhelníky.

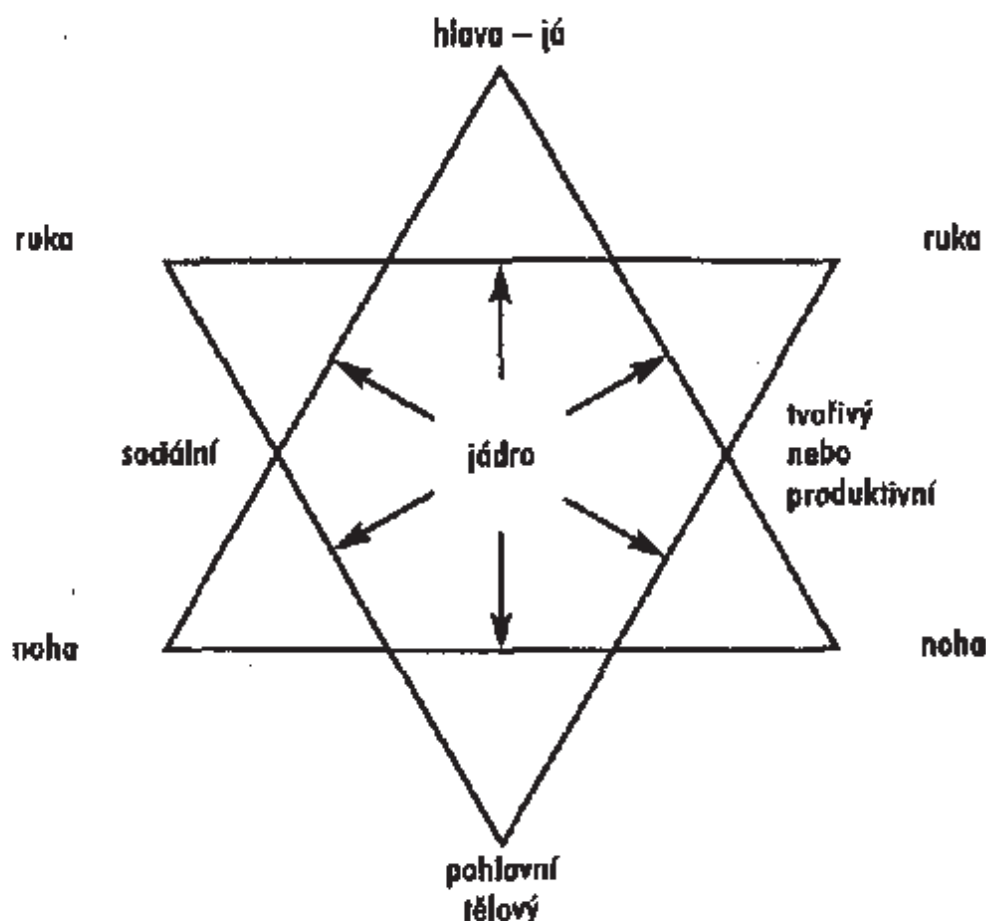
Dostaneme pak šesticípou hvězdu, která byla použita pro zobrazení celého těla v minulé kapitole. Přerušovaná čára na schématu na straně 115 ukazuje, kde je konflikt nejintenzivnější – na bránici nebo v oblasti pasu, kde se stýkají obě poloviny těla. Oba trojúhelníky ale mohou představovat mnoho jiných opačných protichůdných vztahů – nebe a zemi, den a noc, mužské a ženské, oheň a vodu.



Životní síly se ovlivňují za prvé uvnitř organismu a produkují tím tlak „drát se“ vpřed, jímž se vyznačuje život v západní civilizaci. Za druhé nutí organismus k agresivní interakci se světem. Nepoužívám zde slovo „agresivní“ v negativním významu, ale jako protiklad slova „pasivní“. Agresivita má přece také pozitivní aspekty. V každém člověku směřuje ke změně nebo obratu. Dovoďte mi shrnout trochu zjednodušeně lidské aktivity do čtyř skupin: intelektuální, sociální, tvůrčí a tělesné (včetně sexuálních). Pojem interakce bude zřetelnější, když přiřadíme tyto skupiny k následujícímu obrázku.

Když spojíme oba diagramy, dostaneme obraz dynamických sil, jež pracují v lidské osobnosti.

Síla impulzů – tedy sil směřujících ven, které řídí interakci mezi individuem a okolním světem – se řídí silou bioenergetických procesů v těle. Zda-li mohou uspokojit potřeby dotyčného, závisí na tom, jak dalece je schopen je vyjádřit. Potlačované chování a chronická svalová napětí, která blokují proudění impulzů a citů, zmenšují nejen výkonnost člověka, ale také jeho kontakt a interakci se světem. Zmenšují pocit sounáležitosti s okolím a pocit duchovní plnosti člověka.



Nemám zde v úmyslu vyslovovat se pro nebo proti západnímu způsobu života. S naší přehnanou agresivitou, která v podstatě představuje vykořisťování a manipulační postoj, jsme ztratili životně důležitý pocit vyrovnanosti, životní rovnováhy. Dovolili jsme našemu já, aby svrhlo tělo z trůnu, a dopustili jsme, že získané vědění nedbá moudrostí těla. Musíme znovu nastolit rovnováhu, a sice nejen v nás samých, ale také v našem vztahu ke světu, v němž žijeme. Pochybuji ovšem o tom, že můžeme opět získat vyrovnanost tím, že jednoduše zaměníme západní přístup za přístup orientální, východní.

Typy charakteru

Bioenergetika rozděluje různé charakterové struktury do pěti obecných typů. Každý typ představuje v psychologické a svalové rovině specifický obranný vzorec, který jej odlišuje od ostatních typů. Musím upozornit na to, že se v následující části nejedná o třídění lidí, ale obranných

postojů. Věda si je vědoma toho, že žádné individuum není čistým, nefalšovaným typem a že se v lidech našeho kulturního prostředí spojují v jejich osobnosti v určité míře různé obranné vzory. Osobnost člověka, ne jeho charakterová struktura, je určena jeho vitalitou, to znamená silou jeho impulzů a obranných valů, které si vybudoval, aby tyto impulzy řídil. Každý člověk má specifickou vnitřní vitalitu a každý člověk si ze svých životních zkušeností vyvine specifický obranný vzorec. Neexistují dva lidé, kteří by se shodovali ve vitalitě i obranném vzorci. Přesto musíme mluvit o typech, abychom se mohli lépe domluvit a rozumět si.

Jsou to: schizoidní, orální, psychopatický, masochistický a rigidní (popř. tuhý). Použili jsme tato označení, protože jsou v psychiatrii známá a uznávaná jako pojmy definující osobnostní poruchy. Naše rozdělení odpovídá používaným vědeckým kritériím.

Následující popis jednotlivých typů je stručný, protože v tomto všeobecném představování bioenergetiky nelze důkladně popsat všechny poruchy. Jelikož jsou jednotlivé charakterové typy víceúrovňové, můžeme pojednat jen o jejich obecných aspektech.

Schizoidní charakterová struktura

Popis: Termín schizoid je odvozen od slova schizofrenie a označuje člověka, v němž existuje sklon k schizofrennímu stavu. Jedná se o:

1. rozštěpení jednotného fungování osobnosti: dotyčný má sklon např. rozdělovat myšlení a cítění – co si myslí, nezdá se mít souvislost s tím, co cítí a jak se chová;

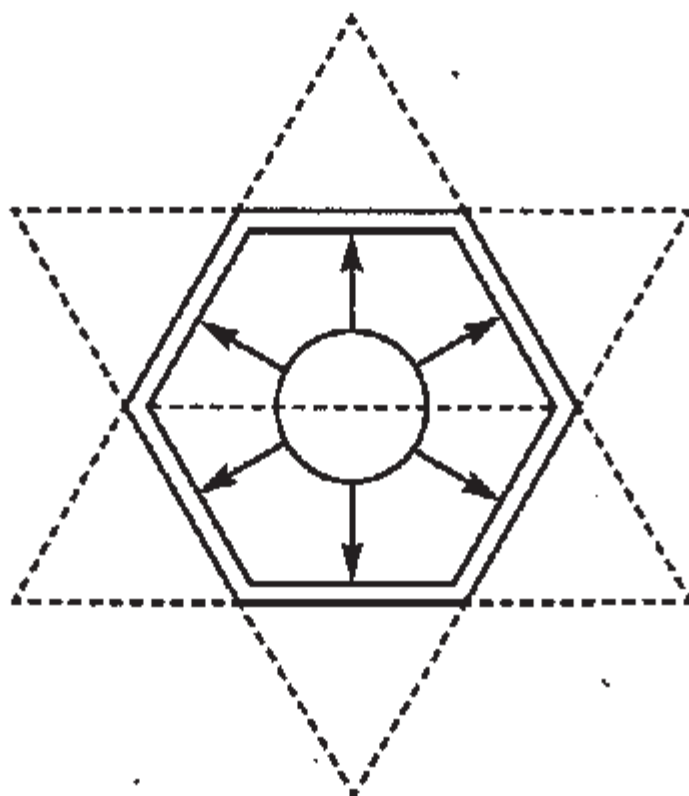
2. stažení se do sebe, přerušení anebo ztrátu kontaktu s vnějším světem či s realitou: schizoidní jedinec není schizofrenní a ani nemusí nikdy být, ale tyto dopsané tendence jsou v jeho osobnosti přítomny; bývají většinou dobře kompenzované.

Odborný výraz schizoid tedy označuje člověka, který má omezené pocítování sebe samého, slabé já a silně redukovaný kontakt ke svému tělu a jeho pocitům.

Bioenergetický stav: Energie je odčerpávána z vnějších částí těla – a sice z orgánů, popř. partií těla, které umožňují kontakt s vnějším svě-

tem (tvář, ruce, genitálie a nohy). Tyto orgány mají nedostatečné bioenergetické spojení s jádrem, to znamená, že vzruchy z jádra k nim neproudí nerušeně, nýbrž jsou blokovány chronickými svalovými napětími na spodině lebeční, ramenech, pánvi a kyčelních kloubech. Funkce těchto částí jsou odděleny od citů v centru. Vnitřní náboj se v oblasti jádra hromadí a ztuhne. V důsledku toho je podnět k impulzu slabý. Vlivem hromadění se náboj stává explozivním a může vyústit v nějaký násilný čin, podle okolností dokonce i ve vraždu. To se stává, když obranné valy nevydrží a organismus je zaplaven množstvím energie, které nemůže zvládnout. Osobnost se rozštěpí a vznikne schizofrenní stav. Vražda za těchto okolností není ničím neobvyklým.

Problém tedy spočívá v obranných mechanismech. Tělo se rozštěpí energeticky v pase, přičemž dojde ke snížení integrity vrchní a spodní části těla. Následující obrázek zobrazuje tuto bioenergetickou analýzu:



Zdvojená čára vyznačuje uzavřené – tedy dovnitř přeložené – energetické hranice schizoidního charakteru. Přerušované čáry označují nedostatek náboje ve vnějších orgánech a částech těla a jejich nedostatečné spojení s jádrem. Přerušovaná čára ve středu schizoidní tělesné struktury označuje rozštěpení obou polovin těla.

Tělesné projevy: Ve většině případů je tělo úzké a působí staženě, ztuhle. Má-li osobnost také paranoidní rysy, je tělo plnější a atletičtější. Hlavní napětí se nachází v oblasti spodiny lebeční, ramenního kloubu, kloubů dolních končetin, kyčelních kloubů a v oblasti bránice. Napětí v oblasti bránice obvykle ukazuje na to, jako by hrozilo rozpůlení těla na dvě poloviny. Dominující napětí se objevují v malých svalech, které jsou v oblasti řečových orgánů. U tohoto charakterového typu můžeme pozorovat buď extrémní nepohyblivost, nebo hyperflexibilitu kloubů.

Obličej je jako maska. Oči nepůsobí sice tak prázdně jako u schizofrenika, nejsou ale také živé a neudrží žádný kontakt. Ruce se nejeví jako prodloužení těla, nýbrž visí dolů jako ruce loutky. Šlapky jsou ztuhlé a studené, často směřují ven. Tělesná váha je na vnějších hranách nohou.

Mezi oběma polovinami těla existuje často výrazný rozpor. V mnoha případech máme dojem, jako by patřily dvěma rozdílným lidem.

Je-li např. dotyčný ve stresu a zaujme lehce ohnutý postoj, působí linie těla většinou zlomeně. Hlava, trup a nohy jsou často klikatě seřazeny (viz obr. str. 60 nahoře).

Psychologické průvodní znaky: Pociťování sebe je nedostatečné, protože dotyčný se nedostatečně identifikuje se svým tělem. Necítí se spojený nebo integrovaný.

Tendence k oddělení, která se projevuje tělesně v nedostatečném energetickém spojení mezi hlavou a zbytkem těla, vede k určitému rozštěpení osobnosti do dvou protichůdných tendencí. Setkáváme se s arogantním postojem, který je doprovázen pocitem méněcennosti a ponížení. Schizoidní žena se může současně považovat za pannu i prostitutku. Tento jev opět odráží rozštěpení obou polovin těla.

Schizoidní charakter je přecitlivělý, což se vztahuje ke slabému vymezení já, psychologického protějšku nedostatečného vnějšího náboje. Tato slabost zmenšuje sílu odporovat vnějšímu tlaku a nutí ho stáhnout se za obranné valy.

Schizoidní charakter má výraznou tendenci zabraňovat intimním citovým vztahům. Je pro něj těžké vytvořit takové vztahy, protože jeho periferní orgány a části těla nejsou dostatečně nabitě. Akce a činy budou motivovány rozumem, což dodává schizoidnímu chování zdání nepřirozenosti

a nepřiléhavosti. Tento fenomén se nazývá „jakoby chování“. Zdá se, že vychází z citu, ale akce sama nevyjadřuje žádný cit.

Příčinné a historické faktory: Na tomto místě bychom měli poukázat na některé časové faktory vzniku schizoidní charakterové struktury. Následující poznámky vycházejí z pozorování odborníků, kteří se tímto problémem zabývali a léčili i analyzovali řadu lidí s touto osobnostní poruchou.

Ve všech případech jsou zde k dispozici jednoznačné důkazy, že byl pacient již záhy odmítnut matkou, což vnímal jako ohrožení své existence. Odmítnutí bylo spojeno se skrytým, ale častěji s otevřeným nepřátelstvím matky.

Odmítnutí a nepřátelství vyprodukovaly u pacienta strach, že by byla ohrožena jeho existence, jakmile by se pokusil dosáhnout slasti, jestliže by chtěl něco žádat či se prosazovat.

Jednotlivé kazuistiky vykazují nedostatek jakéhokoli silného pozitivního citu bezpečí a radosti. V dětství se objevovaly často hrůzostrašné sny a stavy úzkosti.

Typické bylo odtažené jednání nebo chování bez emocí, doprovázené příležitostnými výbuchy vzteku. Jedná se o jev, jemuž říkáme „autistické chování“.

Když jeden z rodičů projevuje sexuální zájem v jeho oidipovské periodě – poměrně rozšířený jev, dostane osobnost paranoidní rys. To umožnilo dotyčnému, aby se později – jako větší dítě nebo dospělejší – do určité míry odreagoval anebo své konflikty v sobě „donosil“.

Se zřetelem k těmto faktům nemělo dítě – aby přežilo – jinou volbu než se oddělit od reality (výrazný fantazijní život) a od těla (abstraktní inteligence). Poněvadž dominujícími emocemi byly panický strach nebo slepá zuřivost, potlačilo svými obrannými mechanismy veškeré city.

Orální charakterová struktura

Popis: Osobnost má orální charakterovou strukturu, jestliže vykazuje rysy, které jsou typické pro orální fázi života – kojenecký věk. U těchto rysů se jedná o nedostatek samostatnosti, sklon být nablízku druhým,

zmenšenou agresivitu a vnitřní pocit, že musí být držen, podporován a chráněn. Poukazuje to na chybějící uspokojení v kojeneckém věku a představuje určitou fixaci na tento vývojový stupeň. U některých lidí jsou tyto rysy maskovány vědomě přijatými kompenzačními postoji. Jednají přehnaně samostatně, přesto se ale ve stresové situaci tato fasáda boří. Základní životní zkušeností orálního charakteru je deprivace, tedy odtazeni, zatímco u schizoidního charakteru se jedná o odmítnutí.

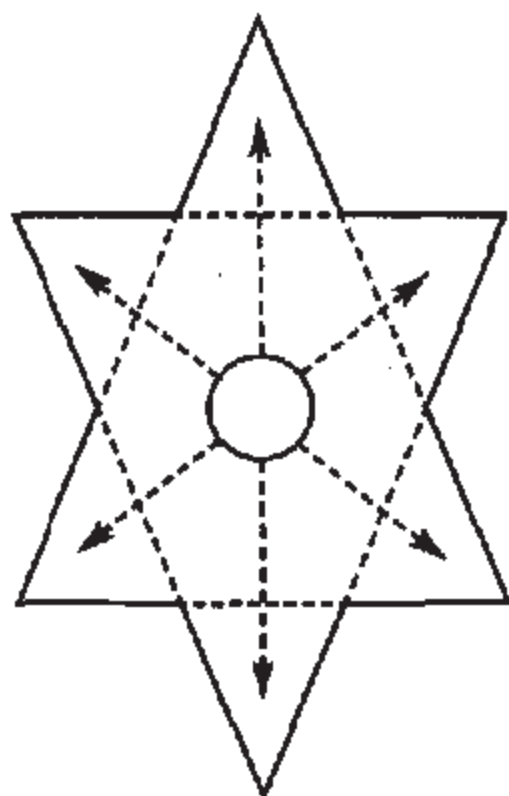
Bioenergetický stav: Energeticky viděno je orální struktura stadiem nedostatečného nabití. Energie není zadržována v jádru, jak je tomu u schizoidního stavu. Plyne do periferie těla, ale jen slabě.

Z důvodů, které ještě nebyly objasněny, je podporován růst do délky. Tělo je tedy dlouhé a hubené. Jedno z eventuálních vysvětlení zní, že kosti mohou poměrně silně růst kvůli opožděnému zrání. Dalším faktorem je možná neschopnost slabě vyvinutého svalstva držet růst kostí pod kontrolou.

Nedostatek energie a síly je nejpatrnější na spodní partii těla, neboť tělesný vývoj dítěte probíhá od hlavy směrem dolů.

Kontaktní body se světem jsou nedostatečně nabitě. Oči jsou slabé a tíhnou ke krátkozrakosti, pohlavní orgány nejsou schopny plného vzrušení.

Tento bioenergetický stav vypadá v grafickém znázornění takto:



Tělesné znaky: Tělo je obyčejně dlouhé a hubené. To odpovídá Sheldonovu ektomorfnímu typu. Odlišuje se od schizoidního zobrazení tím, že nepůsobí staženě nebo ztuhle.

Svalstvo je nevyvinuté, ale ne tak šlachovitě nebo chudě jako u schizoidního těla. Nedostatečný vývoj je patrný nejvíce na rukou a nohou. Dlouhé ruce, hubené jako tříška, jsou u této struktury velmi rozšířené. Nohy jsou také tenké a relativně kostnaté. Nohy budí dojem, že nemohou unést tělo. Kolena budou držena sevřeně u sebe, aby dodala nohám více pevnosti v postoji. Tělo působí, jako by se mělo zhroutit, což je zčásti podmíněno slabostí svalového systému.

Často pozorujeme tělesné znaky nezralosti. Nejen u žen, ale i u mužů může být pánev nezvykle malá. Tělesné ochlupení je často velmi skromné. U žen je někdy opožděný celý proces růstu, což dodává jejich tělu dětský vzhled.

Člověk s orálním charakterem správně neprodýchává, což vysvětluje nízkou hladinu energie jeho osobnosti. Znemožněné uspokojení orální potřeby zmenšilo sílu sacího impulsu. Dobré dýchání závisí na schopnosti hluboce nasát do sebe vzduch.

Psychologické průvodní znaky: Orálnímu charakteru připadá těžké, doslova i v přeneseném významu, stát na vlastních nohou. Má sklon k tomu věšet se na jiné nebo se o ně opírat. Jak jsem již uvedl, je tato tendence maskována často přeháněným zvýrazňováním samostatnosti. „Věšení se“ se také projevuje tím, že orální charakter nemůže být skoro vůbec sám. Existuje zde zvýrazněná potřeba kontaktu s druhými lidmi, jejich blízkostí a pomoci.

Orální charakter trpí vnitřním pocitem prázdnoty. Neustále očekává od druhých, že ji vyplní, i když to někdy dělá tak, jako by to byl on, kdo poskytuje oporu. Vnitřní prázdnota odráží potlačení silné touhy nebo přání, které by vedly k osvobozujícímu pláči a hlubokému prodýchávání, kdyby je dokázal vyjádřit.

Z důvodů nízké hladiny energie podléhá orální charakter výkyvům nálad od silné deprese až k bezdůvodné radosti. Sklon k depresi je symptomatický znak orální osobnosti.

Dalším typickým znakem orálního člověka je postoj, jako by mu někdo něco „dlužil“. To může být vyjádřeno např. ve výroku, že si zaslouží lepší život. Tento znak poukazuje na raný zážitek odtažení se.

Příčinné a historické faktory: Předčasné odtažení se může spočívat i v tom, že dotyčný skutečně ztratil matku nebo se jí musel na dlouhou dobu vzdát, protože zemřela, byla nemocná nebo musela chodit do zaměstnání. Také matka, jež sama trpí depresemi, není svému dítěti plně k dispozici.

Životopis člověka ukazuje častokrát na předčasnou zralost ve vývoji. Dítě se naučilo nezvykle brzy mluvit a chodit. Já vysvětluji tento vývoj jako pokus překonat rychlou samostatností pocit, že jsem něco ztratil.

Orální lidé měli jako děti často prožitky zklamání nebo frustrace, když chtěli uchopit matku, otce anebo sourozence, aby si zajistili jejich blízkost, kontakt a oporu. Taková zklamání mohou zanechat v osobnosti pocit hořkosti.

Typické jsou depresivní fáze v pozdějším dětství nebo na začátku dospívání. Orální dítě nevykazuje ovšem autistické chování, jímž se vyznačuje schizoidní dítě. Musíme si být samozřejmě vědomi toho, že orální osobnost může mít schizoidní znaky a že tomu může být také naopak.

Psychopatická charakterová struktura

Popis: Poznávacím znamením psychopatického postoje je popírání citů. Tento postoj je v protikladu k schizoidnímu charakteru, který se od pocitů odděluje. V psychopatické osobnosti se obrací já anebo duše proti tělu a jeho pocitům, zvláště proti sexuálnímu citu. Obyčejně spočívá funkce já v tom, že podporuje touhu těla po slasti místo toho, aby ji potlačovalo. Dalším aspektem této osobnosti je touha po moci a potřeba jiné lidi řídit, ba dokonce ovládat.

Psychopatický charakterový typ je v neposlední řadě proto tak vrstevnatý, protože existují dva způsoby, jimiž může získat moc nad druhými. Jeden spočívá v zastrašování či tyranizování lidí. Když se lidé proti tomuto zastrašování nebrání, stávají se v jistém smyslu oběťmi. Druhý způsob spočívá v ovládnutí druhých tím, že se vetře do jejich důvěry, a tak

je určitým způsobem podvede. To se stává zvláště naivním nebo důvěřivým lidem, kteří potkávají psychopaty.

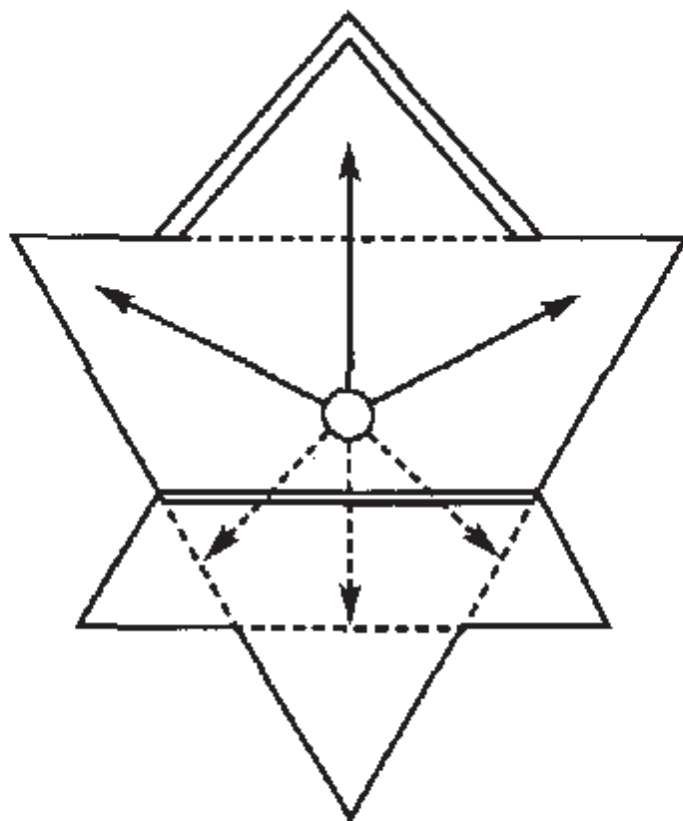
Bioenergetický stav: Obě psychopatické struktury odpovídají dvěma tělesným typům. Tyranizující typ se dá bioenergeticky snadněji vysvětlit, a proto jej zde pro názornost uvedu. Člověk získává moc nad druhým tím, že se nad něho vyvyšuje. U tohoto typu proudí mimořádně hodně energie k hlavě, čímž je spodní část nedostatečně nabitá. Obě půlky těla jsou vůči sobě viditelně v nepoměru. Horní je lépe vyvinuta a dominuje obrazu osoby.

V oblasti bránice a pasu se obyčejně objevuje křečovitá ztuhlost, která blokuje tok energie a citů směrem dolů.

Hlava je energeticky tak nabitá, že to vede k nadměrné psychické vzrušivosti. Dotyčný neustále přemýšlí, jak by mohl dostat situaci pod kontrolu a ovládnout ji.

Oči jsou zvláště bdělé a nedůvěřivé. Nemají ani záblesk oboustranné vzájemnosti. Pro všechny psychopatické osobnosti je charakteristické, že před určitými věcmi nebo názory zavírají oči.

Požadavek moci a kontroly je také zaměřen na ně samé. Hlava je držena velmi zpříma (aby ji neztratily) a tělo mají „pevně v rukou“. Tyto energetické vztahy ukazuje následující obrázek.



Tělesné projevy: Tělo tyranizujícího typu je v horní polovině nepoměrně silně vyvinuté. Vypadá nafouknutě, což odpovídá nafouklé představě dotyčného o sobě. Mohli bychom říci, že ve stavbě těla je zvýrazněna hlava. Kromě toho je tělo tuhé. Spodní polovina těla je hubenější a vykazuje v mnoha případech typickou slabost orální charakterové struktury.

Tělo druhého typu, který přemáhá lidi tím, že se vetře do jejich důvěry a podvede je, je lépe proporcionálně vyvinuto a nepůsobí nafouknutě. Jeho záda jsou obyčejně velmi ohebná.

V obou případech je proudění mezi oběma polovinami těla narušeno. U prvního typu je pánev nedostatečně nabitá a zaujímá ztuhlou pozici. U druhého je příliš nabitá, ale není spojena s jádrem. Oba typy vykazují zjevné napětí v oblasti bránice. Také oční partie a oblast v zadní části hlavy je velmi napjatá. Na lebce, zejména v orální oblasti, můžeme nahmatat také silná svalová napětí. Představují brzdu pro sací reflex.

Psychologické průvodní znaky: Psychopatická osobnost potřebuje někoho, koho může řídit, současně je ale na dotyčném závislá. Psychopatičtí lidé jsou do určité míry také orální osobnosti. V psychiatrické literatuře se uvádí, že mají orální fixaci.

Potřeba řídit někoho úzce souvisí se strachem být řízen. Být řízen znamená být využíván. Ve vyprávění lidí s touto charakterovou strukturou uvidíme, že jako děti bojovali se svými rodiči o moc a vedení.

Touha získat nadvládu a mít úspěch je tak silná, že dotyčný dělá všechno pro to, aby zamezil neúspěchu. Porážka by z něho udělala oběť. Z toho důvodu musí zůstat v každé situaci vítězem.

Aby získal moc, pracuje neustále se sexualitou. Vykonává kontrolu pomocí svého lichotivého umění. Při sexuální činnosti je pod tlakem podat výkon a slast u něho hraje druhořadou roli. Popírání citu v podstatě znamená, že popírá svoji potřebu druhých lidí. Svým psychopatickým manévrem chce ostatní dovést k tomu, aby ho potřebovali, a on tak nemusel vyjádřit svoji touhu po nich. Tímto způsobem by chtěl vždy o krok předběhnout celý svět.

Příčinné a historické faktory: Stejně jako u ostatních charakterových typů, také zde vysvětluje chování pacienta jeho životní historie. Chtěl bych dokonce říci, že všeobecně platí, že žádný člověk nemůže porozumět svému chování, když nezná svůj „příběh“. Jeden z hlavních úkolů každé terapie je dozvědět se životní prožitky pacienta a vysvětlit je.

To je u tohoto osobnostního typu velmi těžké, protože psychopatická tendence popírat city zahrnuje také popírání zážitků. I přes tuto těžkost osvětlila bioenergetika dostatečně pozadí problému.

Nejdůležitější příčinný faktor vývoje psychopatického stavu je sexuálně svádějící rodič. Svádění probíhá neznatelně a má uspokojit narcistické potřeby rodiče. Směřuje k tomu připoutat dítě na sebe.

Svádějící rodič je nutně rodič odmítaný, což zasahuje potřebu dítěte po podpoře a tělesném kontaktu. Tento nedostatek kontaktu a podpory přidává k této charakterové struktuře orální elementy.

Svádivý vztah umožňuje vzniknout trojúhelníkovému vztahu, v němž je dítě donuceno vyzvat a napadnout toho rodiče, který má totéž pohlaví jako ono samo. Tím se vytvoří překážka, která brání potřebné identifikaci s rodičem téhož pohlaví a zvyhodňuje identifikaci dítěte s rodičem jiného pohlaví.

V této situaci je dítě mimořádně zranitelné, usiluje-li o kontakt. Proto buď nedbá na potřebu (transpozice nahoru), nebo ji uspokojuje tím, že manipuluje s rodiči (typ svůdníka).

Psychopatická osobnost má v sobě také masochistický element, který se vztahuje k podřízení se svádějícímu rodiči. Dítě nemůže protestovat proti této situaci nebo z ní uniknout. Jeho jediná obrana byla možná v nitru. Podřízení se je jen zdánlivé, přesto dosahuje jisté blízkosti k dotyčnému rodiči, a sice v té míře, v níž se podřizuje upřímně.

Masochistický element je ve vtíravé nebo svůdnické variantě psychopatické charakterové struktury vyvinut nejsilněji. Chceme-li navázat kontakt, spočívá první krok v tom, že člověk hraje masochisticky podřízenou roli. Bylo-li podvedení úspěšné a spoutání dotyčného člověka je zajištěno, obrátí se role a objeví se sadistický rys.

Masochistická charakterová struktura

Popis: Mnoho lidí si myslí, že masochismus je shodný s touhou trpět. Podle mého názoru se tohle nedá říci o lidech s masochistickou charakterovou strukturou. Trpí skutečně, a protože neumí tuto situaci změnit, myslí, že by měli tento stav „trpně snášet“. Nemluvím zde o lidech s masochistickou perverzí, kteří se musí bičovat, aby pocítili sexuální uspokojení. Termínem masochistická charakterová struktura označujeme člověka, který trpí a stěžuje si, ale podřizuje se. Podřizování se je převládající masochistickou tendencí.

Člověk s masochistickým charakterem vykazuje svým vnějším chováním sice podřízený postoj, ale vnitřně je naladěn zcela opačně. Na hlubší emocionální rovině má výrazné pocity nenávisti, negativismu, nepřátelství a nadřazenosti. Tyto pocity jsou ale blokovány strachem, že by mohly vyústit v násilnické chování. S tímto nebezpečím „exploze“ bojuje pomocí tlumící svalové struktury. Tlusté, silné svaly zabraňují každému přímému sebepotvrzení a dovolují projít jen stížnostem a nářkům.

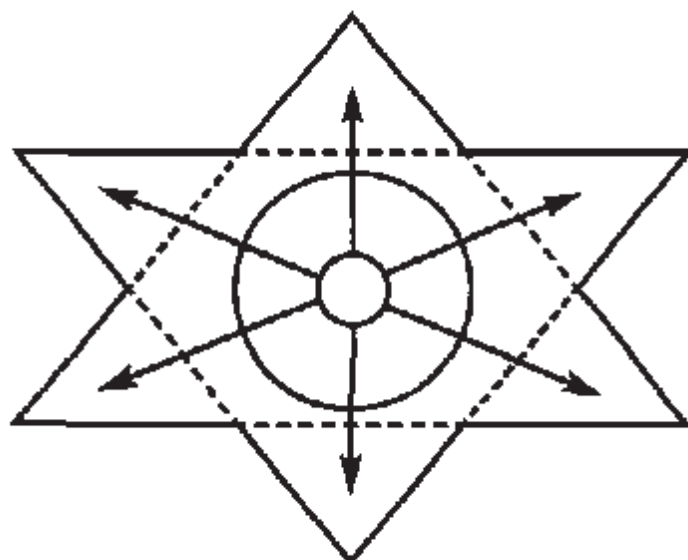
Bioenergetický stav: Na rozdíl od orální je masochistická struktura silně nabitá. Toto nabití sice není zmrazeno, ale je zadržováno a tlumeno všemi prostředky.

Pro silné tlumení jsou vnější orgány a partie těla nedostatečně nabity, což znemožňuje účinné vybití nebo uvolnění. Znamená to, že exprese je omezena.

Omezení je tak silné, že vede ke stlačení a kolapsu organismu. Kolaps se objeví v oblasti pasu, když se tělo ohne pod tíhou napětí.

Impulzy, které proudí nahoru a dolů, jsou udušeny v krku a pase. To vysvětluje výraznou tendenci k úzkosti. Tělesný rozvoj nebo růst jsou vážně ohroženy, což přispívá k výše uvedenému oslabení vnějších struktur. Schematické zobrazení masochistického těla vypadá jako na obr. na str. 135.

Tělesné projevy: Krátké, tlustší, svalnatější tělo je typické pro masochistickou charakterovou strukturu. Z dosud neznámých důvodů můžeme zaznamenat všeobecně nezvykle silné tělesné ochlupení. Zvláště typický je krátký, tlustý krk. Ukazuje na to, že dotyčný doslova i v přeneseném slova smyslu zatahuje hlavu. Také pas je krátký a tlustý.



Dalším důležitým znakem je předsunutá pánev. Hýždě jsou tím zmenšeny a jsou ploché. Tento postoj připomíná postoj psa se zataženým ocasem.

Zploštělé nebo stažené hýždě spolu s napětím panujícím v horní polovině těla mají vliv na to, že je tělo v oblasti pasu zalomeno.

U mnohých žen je horní polovina těla rigidní nebo tuhá, zatímco ta druhá působí masochisticky – těžké klouby a hýžďové svalstvo, výše posazené boky a jako důsledek stagnujícího napětí tmavě zbarvená kůže.

U všech lidí s masochistickou charakterovou strukturou má kůže sklon k hnědému zbarvení, což je důsledkem stagnujícího napětí.

Psychologické průvodní jevy: Pro silné tlumení je agresivita podstatně menší. Podobně sebeprosazování je omezeno.

Místo sebeprosazování se objevují nářky a hořekování. Naříkání je jediný hlasový projev, který projde lehce přes zablokované hrdlo. Namísto agresivity pozorujeme vyzývavé chování, které může vyvolat u partnera nebo protivníka silnou reakci, jež masochistovi znovu umožní reagovat silně a explozivně. To platí jak pro sexuální, tak i pro další situace.

Stagnující napětí, jež je způsobeno silným potlačováním, dává vzniknout pocitu, že člověk stojí v močálu a není schopen volně se pohybovat.

Typický pro masochistické chování je podřizující se postoj se snahou zalíbit se. Na vědomé úrovni se snaží masochista zalíbit druhým. Na nevědomé úrovni zastírá tento postoj odporem, negativismem a nepřátel-

stvím. Tyto potlačené pocity musí být vybity, aby mohl masochistický člověk reagovat volně a nerušeně na situace denního života.

Příčinné a historické faktory: Masochistická charakterová struktura se vyvíjí v rodině, kde láska a uznání kráčí spolu se silným tlakem. Matka dominuje a obětuje se, otec je pasivní a podřizuje se.

Dominující, obětující se matka dítě přímo dusí. Jako výsledek vnímá dítě silné pocity viny, a to při každém pokusu dokázat svoji samostatnost anebo prosadit opačný názor.

Charakteristická je silná fixace na jídlo a vylučování. To vychází ze silného tlaku zespoda nahoru: „Buď hodný chlapec. Udělej mamince radost. Sněz pěkně svůj talíř... A běž už na hrníček. Počkej, maminka se podívá...“

Všechny snahy bránit se i návaly vzteku byly hned v zárodku udušeny. Lidé s masochistickou strukturou měli jako děti bez výjimky návaly vzteku, jež museli zardousit.

Měli často pocit, že jsou v pasti, a mohli na to reagovat pouze nenávisť nebo hněvem. Tato reakce však skončila porážkou. Pacient musel jako dítě bojovat se silnými pocity ponížení, jakmile „popustil uzdu“ svým pocitům formou výbuchu, vzdoru nebo znečištění.

Masochista má strach vystoupit ze sebe (to platí také pro pohlavní orgán), po něčem „sáhnout“, protože se bojí, že bude zraněn. Mnoho masochistů trpí úzkostí před kastrací. Nejpatrnější je úzkost před tím, že bude „odříznut“ od vztahu k rodičům, kteří mu – ovšem jen za určitou cenu – věnují lásku. Význam této úzkosti budeme zkoumat důkladně v další části této knihy.

Rigidní charakterová struktura

Popis: Pojem rigidity nebo tuhosti se vztahuje na tendenci dotyčných lidí držet se ztuhla – z pýchy nebo nepřístupnosti. Nosí hlavu poměrně vysoko a mají výrazně rovná záda. Kdyby nebyla pýcha obranou a ztuhlost nebyla inflexibilní, jednalo by se o velmi pozitivní rysy. Rigidní charakter se bojí vzdávání se, protože každé vzdání se spojuje s podřizováním nebo

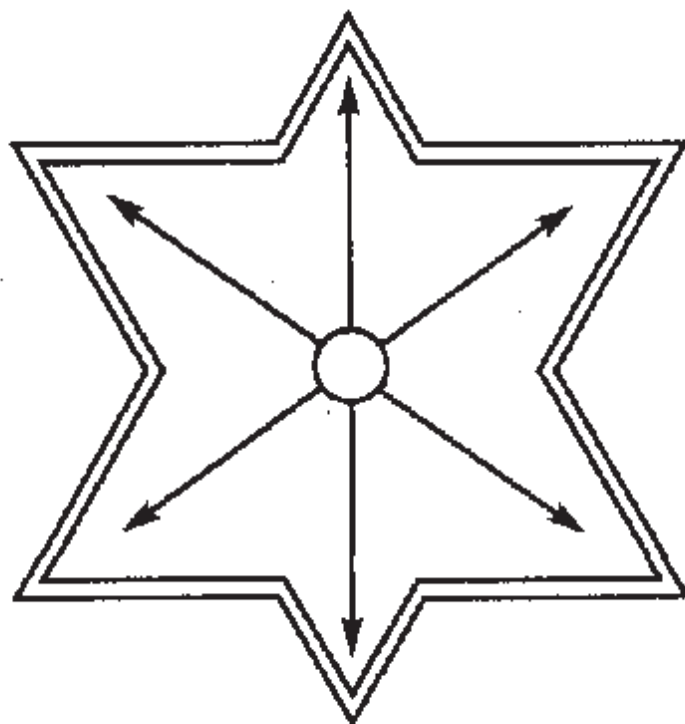
se selháním. Rigidita je obranným mechanismem, který by měl poranit masochistickou tendenci přítomnou někde v pozadí.

Rigidní charakter je stále ve střehu z obavy, aby jej někdo nevyužil, nemanipuloval nebo nepodvedl. Schopnost tlumit se zakládá z velké míry na silném zdůraznění já v kontrole chování. Je také podporována silně zvýrazněnou genitální pozicí. Tím způsobem je osobnost zakotvena na obou koncích těla, čímž je zabezpečen dobrý kontakt s realitou. Bohužel zdůrazňování reality se používá jako obranný val proti touze po slasti – nechat tomu volný průběh – a to je konfliktem vlastním této osobnosti.

Bioenergetický stav: U lidí s rigidním charakterem jsou vnější kontaktní plochy těla s okolím poměrně silně nabity, což zlepšuje schopnost prozkoumat skutečnost dříve, než začnou jednat.

Tlumení se děje na periferii těla. Cit tedy může proudit, je ale vyjadřován jen v omezené míře. Oblastí hlavního napětí jsou dlouhé svaly těla. Napětí v ohýbacích i vzpřimovacích svalech působí najednou, a tím vytvářejí stav rigidity.

Samozřejmě existují různé stupně rigidity. Projevuje-li se tlumení či zadržování jen málo výrazně, je osobnost živá a vibruje napětím.



Tělesné projevy: Tělo rigidního charakteru má dobré proporce, jednotlivé části jsou harmonicky sladěny. Tělo působí integrovaně a souvisle, stejně tak je pocíťováno. Přesto také někdy spatříme některé poruchy a deformace, jež byly popsány u ostatních charakterových typů.

Důležitým znakem je živost těla, zářící oči, dobré zbarvení kůže, temperamentní gesta a pohyby.

Je-li strnulost výrazná, jsou výše uvedené rysy redukovány odpovídajícím způsobem. Harmonie a půvab pohybů je slabší, oči jsou bez lesku a kůže může mít bledou nebo šedou barvu.

Psychologické průvodní znaky: Lidé s rigidní charakterovou strukturou jsou obecně zaměřeni na svět, jsou ctižádostiví, bojovní a agresivní. Pasivita je vnímána jako zranitelnost.

Rigidní charakter může být svéhlavý nebo vzpurný. Jeho svéhlavost je odvozena částečně z jeho pýchy. Bojí se, že bude působit směšně anebo hloupě, když je projeví, a proto zadržuje své pocity a impulzy. To lze vysvětlit částečně jeho strachem, že podřízení se by znamenalo ztrátu svobody.

Bioenergetika používá označení „rigidní charakter“, aby popsala společný faktor jednotlivých osobností. Do této skupiny nepatří jen falicko-narcistický muž, u něhož se všechno točí kolem sexuální potence, nýbrž také viktoriánský typ hysterické ženy, která používá sexu jako obrany proti sexualitě. Tento typ popsal Reich ve své knize Character Analysis. Charakterový obraz, který se dříve nazýval „nutkavý charakter“, patří také do této široké skupiny.

Rigidita charakteru je ocelově tvrdá. Také u schizoidní struktury pozorujeme jistou strnulost, jež má původ v „zamrzlém“ stavu energie. Schizoidní ztuhlost je jako led, tedy ne ocelově pevná, nýbrž křehká a tříštivá. Obecně vzato, lidé s rigidní charakterovou strukturou si v životě počínají dobře.

Příčinné a historické faktory: Životní příběhy takových lidí jsou zajímavé do té míry, že nevykazují těžká traumata, jež vyvolávají jiné výrazné obranné postoje.

Určující trauma je zážitek frustrace nebo selhání při usilování o erotické uspokojení, obzvláště na genitální úrovni. Došlo k tomu, protože se

dotyčnému zakazovala jako dítěti masturbace nebo byl narušen vztah k rodiči opačného pohlaví.

Dítě považovalo zapovězení svého úsilí o erotickou a sexuální slast jako úder proti potřebě lásky. Erotická slast, sexualita a láska jsou pro dětskou duši synonyma.

Díky silně vyvinutému já rigidní charakter toto chápání nepotlačil. Jak ukazuje náš obrázek, není jeho srdce odděleno od periferie těla. On, popř. ona, je člověkem, jenž jedná srdcem, i když kontrolovaně a umírněně. Uvnitř si tajně přeje zbavit se této kontroly a plně následovat své srdce.

Protože neomezovaný projev lásky a touhy po tělesné intimitě a erotické slasti byl rodiči odmítán, pokouší se rigidní charakter dosáhnout tohoto cíle nepřímou cestou, přičemž stále zůstává ve střehu. Na rozdíl od psychopatického charakteru nemanipuluje, více manévruje, aby dosáhl tělesné blízkosti. Jeho pýcha má význam jen do té míry, pokud se spojuje s pocitem lásky. Odmítnutí jeho sexuální lásky pro něho představuje zranění jeho hrdosti. Podle toho se pak urážka jeho hrdosti rovná odmítnutí jeho lásky.

Ještě jedna závěrečná poznámka: Nemluvil jsem o léčbě těchto problémů, protože terapeut neléčí žádné charakterové typy, ale jedince. Terapie se soustředí na jednotlivce s jeho bezprostředními vztahy k jeho tělu, k základu, na němž stojí, k lidem, pro něž žije, a ke svému terapeutovi. To je v popředí terapeutického přístupu. V pozadí je poznání jeho charakteru, bez kterého pacient nemůže porozumět svým problémům. Zkušený terapeut se může pohybovat neustále mezi oběma oblastmi, aniž ztratí pacienta ze zřetele.

Hierarchie charakterových typů a několik nevyjádřených práv osobnosti: Charakterová struktura rozhoduje o tom, jak se člověk vyrovná s potřebou lásky, se svým usilováním o intimitu a o slast. Z tohoto pohledu tvoří různé charakterové typy spektrum či hierarchii. Můžeme různé typy charakteru seřadit do určitého pořadí. Kritériem je míra, v níž připustí intimitu a kontakt. Postupují při tom podle výše uvedeného pořadí.

Schizoidní charakter se vyhýbá intimní blízkosti.

Orální charakter může navodit blízkost jen na základě potřeby tepla a podpory - to znamená na infantilním základě.

Psychopatický charakter může vytvořit vztah jen s těmi lidmi, kteří jej potřebují. Pokud je potřebný a umí tento vztah řídit, může připustit, aby se rozvinula do určité míry blízkost.

Masochistický charakter je sice schopný vytvořit úzký vztah, ale jen na základě postoje podřízenosti. Vztah tohoto druhu je „polosrdečný“, ale stále ještě intimnější než vztahy, do jakých mohou vstoupit všechny výše jmenované charakterové typy.

Rigidní charakter navazuje poměrně úzké vztahy. Užívám slova „poměrně“, protože i přes zdánlivou intimitu a zdánlivé zapojení se je stále ve střehu.

Každá charakterová struktura trpí v ní obsaženým konfliktem, jelikož má osobnost potřebu intimity, blízkosti a sebevyjádření, ale současně se bojí, že by se tato přání mohla navzájem vylučovat. Charakterová struktura představuje nejlepší možný kompromis, kterého může dotyčný dosáhnout vzhledem ke svým podmínkám v dětství. Bohužel jej neopouští, i když se životní podmínky mění tím, že dorůstá. Nyní blíže posoudíme každý konflikt a přitom stanovíme, jak jednotlivé charakterové struktury fungují jako obranné valy proti strukturám nižší úrovně.

Schizoidní: Vyjádřím-li svoji potřebu blízkosti, je moje existence ohrožena. Jinak řečeno: „Mohu existovat, pokud nepotřebuji žádnou intimitu.“ Schizoid musí tedy zůstat ve stavu izolace.

Orální: Konflikt bychom mohli popsat takto: „Když jsem nezávislý a samostatný, musím se zříci podpory a tepla.“ Tato zásada nutí orálního člověka, aby zůstal v závislosti: „Svoji potřebu tepla a podpory mohu uspokojit jedině tehdy, pokud budu závislý a nesamostatný.“ Kdyby se tento jedinec vzdal potřeby lásky a tělesné blízkosti, vstoupil by do schizoidního stadia, které daleko silněji popírá skutečnost a život.

Psychopatický: V této struktuře panuje konflikt mezi nezávislostí, popř. samostatností, a potřebou spojení i bezpečí: „Mohu ti být blízký, když připustím, abys mě řídil nebo využíval.“ Psychopatický člověk to ale nemůže připustit, protože potom by se musel vzdát pocitu jáství. Na druhé straně také není s to udusit svoji potřebu po blízkosti, což dělá schizoid, přistoupit na riziko nezávislosti, což je případ orálního charakteru.

V těchto nesnázích byl jako dítě donucen vyměnit si role. Ve svých nynějších vztazích se stává řídicím a svádivým rodičem vůči partnerovi, který musí přijmout orální postavení. Tím, že získá kontrolu nad druhým, připustí určitou míru blízkosti. Mohli bychom to vyjádřit takto: „Můžeš být v mé blízkosti, pokud ke mně vzhlížíš.“ Psychopatický přístup je dialekticky obrácený. „Můžeš mi být blízko...“ namísto: „Mám potřebu být u tebe blízko.“

Masochistický: Zde se odehrává konflikt mezi potřebou lásky i spojení a potřebou svobody. Jednodušeji řečeno: „Když jsem svobodný, nebudeš mě milovat.“ Tváří v tvář tomuto konfliktu prohlásí masochista: „Chci tě poslouchat a ty mě budeš za to mít rád.“

Rigidní: Rigidní charakter je relativně svobodný – relativně, protože stále nad svojí svobodou bdí tím, že si nenechá zamotat příliš hlavu přáním svého srdce. Jeho konflikt bychom mohli popsat následovně: „Mohu být svobodný, když neztratím hlavu a nekapituluji před láskou.“ Kapitulace před láskou má pro něj příchuť podrobení se, které by jej, jak se domnívá, degradovalo na masochistický charakter. Proto dbá na to, aby jeho tužby a láska nebyly nikdy příliš silné.

Tyto poznatky můžeme ještě více zjednodušit, abychom jednotlivé konflikty vyznačili zřetelněji:

- schizoidní – existence kontra potřeba;
- orální – potřeba kontra nezávislost;
- psychopatický – nezávislost kontra blízkost;
- masochistický – blízkost kontra svoboda;
- rigidní – svoboda kontra kapitulace před láskou.

Vyřešení těchto konfliktů znamená, že protikladnost mezi oběma hodnotovými skupinami zmizí. Schizoidní člověk zjistí, že se existence a potřeba vzájemně nevylučují a dají se sjednotit. Orální charakter odhalí, že může uspokojit potřebu a současně zůstat nezávislý či samostatný (stát na vlastních nohou) atd.

Růst a rozvoj osobnosti jsou procesy, v jejichž průběhu si dítě uvědomuje stále silněji svá lidská práva. Jedná se o:

- *právo na existenci: to znamená být na světě jako individuální organismus – toto právo vstupuje všeobecně v platnost v prvních měsících života; jestliže nezačne platit, vznikne náchylnost ke schizoidní charakterové struktuře, nehledě na to k schizoidní tendenci dochází po každé, když je toto právo silně ohroženo a dotyčný pochybuje o oprávněnosti své existence;*
- *právo moci uspokojovat své potřeby: vztahuje se k podpoře a vyživovací funkci matky v prvním roce života – hluboká nejistota na této úrovni vede k orální charakterové struktuře;*
- *právo být samostatný a nezávislý: to značí nebýt podřízen potřebám druhých lidí – toto právo vymizí anebo nemůže vstoupit v platnost, když jeden z rodičů fungoval jako svůdce; kdyby se dítě nechalo svést, bylo by vydáno rodiči napospas – brání se tedy tím, že svádí samo, aby získalo nad rodičem moc; tato situace vede všeobecně k psychopatické charakterové struktuře;*
- *právo na samostatnost: uplatňuje se u dítěte sebeprosazováním a opozicí vůči rodičům – jsou-li sebeprosazování a opozice udušeny hned v jádru, vyvíjí se masochistická osobnost; sebeprosazování začíná obvykle ve věku osmnácti měsíců, kdy se dítě naučí říkat „ne“, a rozvíjí se v následujícím roce;*
- *právo přát si nebo požadovat a uspokojovat svá přání bezprostředně a otevřeně: obsahuje v sobě důležitý komponent tvorby já a uplatňuje se jako poslední z přirozených práv – vyvíjí se ve věku od tří do šesti let a úzce souvisí s prvními sexuálními pocity dítěte.*

Když upíráme dítěti tato základní a důležitá práva, dojde k fixaci v tom věku a v té situaci, kde byl další vývoj zastaven.

Protože se každý člověk fixuje ve všech těchto stadiích či stupních do určité míry, musí být vzhledem k tomu všechny konflikty zpracovány. Do dneška nevím, zdali při tomto terapeutickém procesu existují nějaké zákonitosti. Nejlepší metodou je, když doprovázíme pacienta, jestliže znovu potkává nebo prožívá konflikty svého života. Uděláme-li to správným způsobem, ukončí pacient terapii s neotřesitelným pocitem, že má právo být na tomto světě, že může své potřeby uspokojovat a současně existovat, že může být volný, aniž by se musel zříci lásky a vzájemnosti.

Skutečnost jako sekundární orientace

Skutečnost a představy

Charakterové typy, o nichž jsem se zmínil, musí mít terapeut při léčbě stále na zřeteli, protože tvoří do určité míry pozadí léčby. V popředí je specifická životní situace pacienta, ke které patří následující aspekty: potíže, pro něž navštívil lékaře, postoj, jímž vyjadřuje vztah ke svému okolí (to znamená, jak vnímá vztah mezi vlastní osobností a svými problémy), postoj k jeho vlastnímu tělu (do jaké míry si uvědomuje svalové napětí, které snad přispívá k jeho obtížím), jeho očekávání od terapie a co musí být pořád bráno na zřetel – jeho nynější lidský vztah k terapeutovi. Východisko tvoří způsob pacientovy orientace ve skutečnosti. Terapeut se k němu během léčby neustále vrací a orientaci rozšiřuje prostřednictvím všech relevantních životních zkušeností, které od pacienta získá.

Ačkoli realita představuje východisko, označuji orientaci na ni za sekundární. Z hlediska času je sekundární – to značí, že člověk se na ni zaměřuje postupně, v průběhu dospívání, zatímco orientace na slast je přítomná už od narození. Míra vyrovnání se se skutečností rozhoduje o tom, jak pak dokáže jednání uspokojit touhu člověka po slasti. Nepovažuji za možné, aby člověk, který se nerealisticky střetává se svým životem, byl schopen dosáhnout slasti, uspokojení, naplnění, po nichž vlastně touží.

Co je to skutečnost? A jak můžeme určit, zda se člověk konfrontuje se svým životem realisticky, anebo ne? Nevím, zdali mohu první otázku zodpovědět správně. Podle mého názoru existuje nepochybně několik skutečností, jež pro nás mají jasně reálný charakter, např. správné dýchání, osvobození se od chronického napětí svalů, potřeba identifikovat se se svým tělem, kreativní potenciál slasti atd. Já osobně jsem se v určitých situacích choval nerealisticky. Mohl bych konstatovat, že jsem si chtěl život co nejvíce ulehčit, a proto jsem musel zaplatit školné. Nejsem si také docela jist, zdali jedním dnem v každém ohledu realisticky. Jak realistické je ode mě, že léčím tak velké množství pacientů a beru na sebe tolik odpovědností?

Naštěstí každý člověk, který přijde na terapii, přiznává své problémy se skutečností v tom smyslu, že něco v jeho životě neklapalo tak, jak doufal, a neví přesně, jestli se jeho očekávání shodují s realitou. Na základě poznatku a rovněž faktu, že člověka hodnotíme jako vnější pozorovatelé objektivněji, nebývá pro terapeuta těžké rozpoznat oblasti myšlení a jednání, v nichž je pacient pravděpodobně nerealistický. Dalo by se říct, že takové úvahy a chování vycházejí více z představ než ze skutečnosti.

Jednou mě např. vyhledala mladá žena, jež byla deprimovaná ze svého nezdařeného manželství. Objevila vztah svého manžela k jiné ženě a tento objev zasadil tvrdý úder jejímu mínění o sobě ve smyslu „perfektní domácí paní“. Adjektivum „perfektní“, které si sama dala, se zdálo na první pohled výstižné. Byla chytrá a hezká, a jak říkala, dělala všechno pro svého muže, a tím podstatně přispěla k jeho pracovnímu úspěchu. Snadno si lze představit, jaký utrpěla šok, když zjistila, že se manžel zajímá o jinou ženu. Jak mu mohla nějaká druhá poskytnout víc?

Už z nastínění tohoto případu vyplývá, že pacientka zaujímalá k životu nerealistický postoj. Myšlenka být „perfektní manželkou“ je vlastně představou, protože žádný člověk není dokonalý. Přesvědčení, že muž by měl být své ženě vděčný, protože se podílí na jeho úspěchu, není slučitelné s realitou, poněvadž takový postoj vede v konečném důsledku k popření muže a k jeho kastraci. Když se takové představy ukážou jako nepodstatné, dostaví se deprese. Umožňuje depresivnímu člověku nacházet pravdu o vlastních iluzích a postavit jeho myšlení a jednání na pevnější základ.

Můj zájem o význam představ se objevil, když jsem se zabýval schizoidní osobností. Schizoid je svou zoufalou situací donucen vytvářet iluze, aby mohl v životě obstát. Když se ohrožující realita nedá změnit nebo obejít, uniká do iluze, aby ho nezachvátilo ještě hlubší zoufalství. Každý schizoidní jedinec má své iluze, které si vnitřně pěstuje, a doufá v jejich uskutečnění. Protože cítí, že není akceptován, namlouvá si, že má zvláštní vlastnosti, jež ho povyšují nad obyčejné lidi. On je ušlechtilejší než jiní muži, ona je čistší než jiné ženy. Tyto klamy často odporují reálným životním zkušenostem dotyčného. Jedna mladá žena se zhýralým a promiskuitním sexuálním životem si např. myslela, že je čistá a ctnostná a jednoho dne ji najde mladý princ, který nebude dbát na její zjev, ale odhalí její zlaté srdce.

Představy jsou nebezpečné, pokud navozují stav zoufalství. Protože jedna iluze se vždy stává silnější, vyvíjí tlak na své naplnění a přivádí individuuum nutně do konfliktu se skutečností, jenž osobu přivádí k zoufalému, beznadějnému jednání. Kdo chce představu realizovat, musí obětovat své pozitivní city, a jedinec, který žije např. v iluzích již per definitionem, není schopen klást si nároky na slast. Ve svém zoufalství je připraven vzdát se slasti a život nechat volně běžet mimo sebe, protože doufá, že naplněná iluze ukončí jeho trápení. Jedna z mých pacientek vyjádřila tento myšlenkový pochod následujícími slovy: „Lidé si kladou nerealistické cíle a již ze svého zoufalství nevycházejí, neboť se neustále pokoušejí jich dosáhnout.“

Při zkoumání deprese jsem se také začal zabývat úlohou nerealistických cílů. Závěrem bádání bylo zjištění, že každý depresivní člověk si dělá iluze, jež dávají jeho jednání a chování nádech neskutečnosti. Z toho vyplývá, že zhroucení iluze nepochybně vyvolá depresivní reakci.

Utrpěl-li člověk v dětství nějakou ztrátu nebo trauma, vidí svou budoucnost ve znamení toho, že musí jednat opačně, aby tuto zkušenost kompenzoval, nebo ji alespoň potlačil. Tak si představuje člověk, který zažil v dětství pocit odmítnutí, že bude v dalším životě uznáván a přijímán. Když musel jako dítě bojovat proti pocitu bezmocnosti a slabosti, kompenzuje jeho duch toto poranění já téměř nutně představou o budoucnosti, v níž bude mít moc a bude řídit druhé. V představách a při denním snění se pokouší jeho duch iluzemi a sny zvrátit nepříjemnou a nepříja-

telnou realitu, nebere do úvahy zkušenost z dětství a obětuje přítomnost, aby uskutečnil své iluze. Ty jsou však nerealistické a nelze jich dosáhnout.

Následující výklad je důležitý, protože se v něm zmiňuji o roli fantazie u jednotlivých charakterových typů. Každá charakterová struktura vychází ze zkušeností z dětství, které do jisté míry podkopaly „pocit jistoty a sebedřívětí“. V každé charakterové struktuře tedy nacházíme představy, iluze nebo ideální já, jejichž úkolem je léčit toto poraněné já. Čím těžší bylo trauma, tím více energie bude investováno do představ nebo iluzí. Výdej energie je ve všech případech velký. Každá energie, kterou vložíme do iluze, či ji použijeme pro nerealistický cíl, jde na úkor skutečného života. Dotyčný se tedy nedokáže již tak dobře vyrovnávat s realitou své situace.

Představa nebo ideální já člověka jsou právě tak jedinečné, jak jedinečná je jeho osobnost. Abychom si prohloubili znalosti o jednotlivých charakterových typech, popíšu souhrnně představy anebo ideální já, které jsou pro jednotlivé struktury typické.

Schizoidní charakter: Zmínil jsem se o tom, že člověk se schizoidním charakterem se v dětství cítil odmítán. Na odmítnutí reagoval tím, že ve svém nitru se považoval za nadřazeného. Je určitě převlečený princ a ve skutečnosti nepatří svým rodičům. Někteří schizoidi si dokonce namlouvají, že byli adoptováni. To mi sdělil jeden z mých pacientů: „Najednou jsem si uvědomil, že jsem se viděl ve své idealizované představě jako odstřelený princ. Tato představa byla živena snem, že jednoho dne přijde můj otec, král, a dá mi rodová práva... Přesně vím, že si ještě pořád namlouvám, že mě někdo jednoho dne objeví. Do té doby musím své ‚nároky‘ zachovat. Princ se nesmí snížit k obyčejné práci. Musím ukázat, že jsem něco zvláštního.“

Pakliže člověk zachází příliš daleko ve své představě být něčím zvláštním, a tak kompenzuje odmítnutí, může se stát schizofrenikem. Schizofrenie je stadiem, do nějž vyústuje schizoidní charakter. Mnozí schizofrenici se domnívají, že jsou Ježíšem, Napoleonem, bohyní Isis atd. Ve schizofrenní fázi se z iluze stane blud. Dotyčný už neumí rozlišovat představu od skutečnosti.

Orální charakter: Traumatem je ztráta práva na individuální potřeby a z toho vyplývající nedostatek tělesného naplnění. Představa, která se pak vyvinula jako kompenzace, nalhává dotyčnému, že je nabitý energií i city a oboje může volně rozdávat. Když se člověk s orálním charakterem bez příčiny dostane do dobré nálady – což je pro tuto charakterovou strukturu typické, odreaguje si do jisté míry své představy. Je vzrušený a povídatý, produkuje citově akcentovaný proud myšlenek a nápadů. To je jeho ideální já – rozdávat se a být středem pozornosti. Dobrá nálada je právě tak nezdůvodnitelná jako představa o sobě, jež se nedá udržet, protože orální charakter má příliš málo energie, aby proměnil tuto představu ve skutečnost. Oboje, dobrá nálada i představa o sobě, se ztratí a orální charakter skončí v depresivním stadiu, které je pro něj také typické.

Jednou jsem měl pacienta, jehož životní historie tím byla poznamenána. Navrhl mi, abych se s ním podělil o vše, co mám, protože on je také okamžitě připraven udělat totéž. „Chci se s vámi podělit o vše, co vlastním,“ řekl. „Proč to taky nechcete?“ – „Co tedy máte?“ zeptal jsem se ho. „Dva dolary,“ zněla odpověď. Protože jsem měl víc, nezdála se mi jeho nabídka moc realistická. Můj pacient byl však přesvědčen, že mi udělal velkorysý návrh.

Psychopatický charakter: Lidé s touto charakterovou strukturou si namlouvají, že mají velkou moc, o které však nikdo neví. Jejich iluze má kompenzovat zkušenost, že byli v dětství bezmocně vydáni napospas svádějícímu a manipulujícímu rodiči. Když psychopatický charakter dostane skutečně moc, což se nezřídka děje, vzniká nebezpečná situace, protože neumí oddělit faktický vliv od moci, kterou si namlouvá. Nebude ji tedy používat konstruktivně, nýbrž jí bude zneužívat tak, aby odpovídala jeho představě o sobě samém.

Jednou mi pacient vyprávěl, že si léta představoval, že nosí u sebe peněženku s osmi miliony dolary – tato představa v něm vyvolávala pocit, že je bohatý a mocný. Během doby, po kterou jsem ho léčil, skutečně získal několik milionů, ale začalo mu pomalu docházet, že se tím nestal ani mocným, ani důležitým. Slova „pomalu mu docházelo“ názorně popisují, že se mu realita objevovala postupně. Iluze moci – co všechno se dá s její

pomocí dosáhnout – je v naší kultuře velmi rozšířená. Její nepřátelskost vůči slasti jsem zkoumal ve své knize *Pleasure*.

Masochistický charakter: Lidé s masochistickou charakterovou strukturou se cítí méněcenní. V dětství byli často zahanbováni, ponižováni, poškoďováni, tajně však doufají, že získají nad ostatními převahu. Tato představa může být živena potlačenými pocity, že jimi opovrhne terapeut, jejich představení a všichni lidé, kteří ve skutečnosti zaujmají ve vztahu k nim nadřazenou pozici.

Práce s tímto problémem je těžká, protože pacienti s masochistickou charakterovou strukturou jednoduše nemohou dopustit, aby terapie vedla k úspěchu. Úspěšná léčba by dokázala, že lékař je schopnější člověk než pacient. To je ale pěkné nadělení! Každé pochybení se racionalizuje s odůvodněním: „Nesnažil jsem se dostatečně – mohl bych toho docílit, kdybych skutečně chtěl!“ Selhání tedy nepřímo podporuje iluzi o nadřazenosti.

Rigidní charakter: Tato struktura vznikla tak, že některý z rodičů odmítl lásku, kterou mu dítě prokazovalo. Prožilo si srdce drásající pocit zrady. Aby se ubránilo, obrnilo se, vytvořilo si vnitřní blokády, které mu zabráňovaly lásku otevřeně projevovat, neboť by to mohlo opět vést ke zradě. Jeho láska byla tedy „držena na uzdě“. Dotyčný si však tuto skutečnost v pozdějším životě neuvědomuje, protože si vytvořil představu o sobě, že by dovedl milovat, ale jeho lásky nikdo není hoden.

Při analýze rigidního charakteru přichází terapeut k zajímavému poznatku. Pacient je milujícím člověkem. Jeho srdce je otevřené lásce, avšak jeho komunikační cesty jsou hlídáné, nejsou volné. Když člověk zadržuje projev lásky, snižuje její hodnotu. Rigid je tedy skutečně milujícím člověkem, ale jen v oblasti citů, ne však ve sféře jednání. Fascinující je, že představa vůbec není falešná. Její základ je částečně docela reálný, což vyvolává otázku: Platí to snad pro všechny představy? Instinktivně bych odpověděl „ano“. V každé iluzi musí být pravdivé či reálné jádro, které ukazuje na to, proč se jí pevně držíme. Uvedu několik příkladů:

Představa schizoida, že je něčím zvláštním, nepostrádá celkem reálný základ. Mnozí schizoidi skutečně vykonají během svého života něco

zvláštního nebo nadprůměrného. Je obecně známo, že genialita není moc vzdálená od bláznovství. Můžeme říci, že odmítnutí matkou souviselo s tím, že dítě v jejích očích bylo příliš zvláštní? Myslím si, že něco pro to vypovídá.

Orální charakter skutečně dává. Bohužel má málo toho, co může rozdat. Mohli bychom tedy říci, že jeho představa nevychází ze skutečnosti, nýbrž z emocí. Ve světě dospělých platí však jenom skutky.

Psychopatický charakter měl skutečně něco, po čem jeho otec či matka toužili, jinak by se nestal objektem svádění nebo manipulace. Musel si to jako dítě uvědomovat – dalo mu to zřejmě poprvé chuť být mocný. Dodejme však, že ve skutečnosti byl bezmocný, proto existovala jeho moc jenom v jeho nitru. Uvědomil si však pravdu, kterou později využíval: Pokaždé, když od tebe někdo něco chce, máš nad ním moc.

Těžko nacházíme reálný podklad pro domnělou nadřazenost masochistického charakteru, víme však, že nějaký musí existovat. Dovedu si jen představit (jde o myšlenku, kterou nemohu napsat bez váhání), že má vyvinutější schopnost vyrovnat se s bolestivou situací.

„Přece nejsem masochista,“ říká mnoho lidí, když jsou konfrontováni s těžkou situací. Tento způsob mluvení vypovídá o vztazích. Masochista se vyrovná s takovými situacemi a dovede udržet takové vztahy, jichž se ostatní lidé bojí. Je tento postoj pozitivní? V některých případech snad. Když je partner masochisty na něho plně odkázán, udělá snad dobrý skutek, když se mu podřídí. Domnívám se, že masochistický charakter získal tuto zkušenost ve vztahu k matce, jež mu dala určitý pocit vlastní hodnoty.

Iluze či představa o sobě jsou nebezpečné potud, pokud zastírají vnímání reality. Masochistický charakter už není schopen rozlišit, zda jde o dobrý skutek, nebo sebeklam a masochismus, poddá-li se v nepříjemné situaci. Rovněž rigidní charakter není s to říct, kdy se v jeho chování projevuje láska a kdy už ne. Nenecháváme se zaslepovat jenom iluzemi, brzdí nás také vlastní představy o sobě, které tvoří základ těchto iluzí. „Brzděný“ nebo „blokováný“ člověk se nemůže volně pohybovat v realitě a není schopen vidět své pravé já.

Zábrany a blokády

Člověk je blokován, dostane-li se do emocionálního konfliktu, který ho ochromí a znemožní mu každou účinnou aktivitu zaměřenou k dosažení změny situace. V takových konfliktech lze pozorovat dva protikladné pocity, které si vzájemně brání, aby se projevíly. Dobrým příkladem je dívka, která se v přítomnosti určitého chlapce chová napjatě. Na jedné straně se cítí k němu přitahována a vnímá, že ho potřebuje, na druhé straně se bojí jeho odmítnutí. Cítí, že když se k němu přiblíží, může jí ublížit. Protože její strach nepřipustí žádnou iniciativu a její touha jí znemožní ústup, je úplně zablokovaná. Podobné zábrany vznikají, když člověk vykonává práci, jež ho neuspokojuje, ale nemůže se jí vzdát, poněvadž pro něho představuje určitou jistotu. Je blokován za každých okolností, v nichž protikladné pocity znemožňují účinné jednání.

Zábrany tohoto druhu mohou být vědomě a nevědomě. Když si člověk konflikt uvědomí, ale nedovede jej řešit, cítí se jím brzděn. Může být brzděn i konflikty, které se objevily už v dětství a které jsou již dávno potlačené. V tomto případě si zábrany neuvědomuje.

Každá vědomá nebo nevědomá zábrana omezuje svobodu pohybu ve všech oblastech - tedy nejen ve sféře, která souvisí s původním konfliktem. Dívka, která je ve vztahu s určitým mladíkem blokována, si nesporně všimne, že tím trpí její práce či studium a že zábrany postihují i její vztah k rodině nebo ke známým. Stejně to platí, i když v menší míře, pro nevědomé zábrany, které se jako všechny neřešené emocionální konflikty strukturují do podoby chronického svalového napětí v těle.

Všechny představy nebo iluze poznačí i tělo. Problém se dále komplikuje skutečností, že iluze a denní snění zůstávají skryté, nebo - jinak řečeno - jsou tajemstvím většiny lidí. Mí čtenáři snad budou překvapeni, když řeknu, že je často nepřiznají ani před vlastním psychiatrem. Každopádně je to moje osobní zkušenost, ale nemyslím si, že je výjimečná.

Podle mého názoru pacient nezadržuje tyto informace záměrně - jednoduše nechápe jejich důležitost. Koncentruje se na bezprostřední problém, který ho vedl k lékaři, a považuje své představy, iluze a fantazie za nevýznamné nebo irelevantní. Mají však svůj význam a musíme akcepto-

vot, že existuje nevědomý mechanismus popírání, který je ukryvá. Dřív nebo později se však přece jen vynoří.

Jednou jsem léčil mladého muže s depresivními potížemi, jež se vyskytovaly již delší čas. K terapeutickým metodám patřila intenzivní práce s tělem, dechová a pohybová cvičení a vyjadřování citů. Dožadoval se všech postupů. Současně mi poskytl množství údajů o svém dětství, které se zdály potřebné k pochopení problému. Ačkoli při každém sezení udělal jisté pokroky, jeho deprese přesto nadále trvala, a to několik let. Protože pevně věřil, že bioenergetika mu pomůže, byl ochoten v terapii pokračovat.

Významnou událostí jeho dětství byla smrt matky. Zemřela na rakovinu, když mu bylo devět let, a trpěla dlouhotrvajícími bolestmi. Pacient mi vyprávěl, že pociťoval málo emocí při její smrti, ačkoli ho měla velmi ráda. Tvrdil, že jakkoli je to nepochopitelné, vůbec netruchlil. Tento nedostatek citů lze považovat za příčinu pozdější deprese: pacient tehdy spustil nějakou závěru, která se zdála nepřekonatelnou.

Přelom se podařil na klinickém semináři, kde jsem tohoto muže demonstroval svým kolegům. Analyzovali jsme pomocí řeči těla jeho tělesný problém a objasnili jsme celý jeho životní příběh. Přiznával, že je stále depresivní. Pak udělala moje spolupracovnice překvapující poznámku. „Asi jste doufal, že můžete svou matku opět přivést do říše živých,“ řekla. Pacient se na ni zaraženě podíval, jako by chtěl říct: „Jak jste na to jen přišla?“ Odpověděl kladně.

Jak to objevila, nevím. Pravděpodobně intuitivně – a tak odhalila tajnou iluzi, která tohoto muže brzdila už dvacet let. Nemyslím, že by ji vydal sám od sebe. Snad se ji pokoušel pod vlivem hanby skrýt i sám před sebou. Když vyšla najevo, začala mít celá terapie jiný průběh.

Terapeut má v průběhu terapie vlastní intuitivní poznatky či náhledy. Kromě toho musí přirozeně chápat, kde stojí pacient jako člověk. I když nemůžeme většinou odhalit všechny iluze, nýbrž jen některé, poznáme, že je zablokovan. Přitom automaticky odhalíme některé mechanismy, týkající se zábran. Jsme schopni to udělat, protože zábrana se projeví ve výrazu těla. Když ji odhalíme, můžeme najít klíče ke klamům, jež tvoří její základ, nezávisle na tom, zdali známe jejich přesnou povahu.

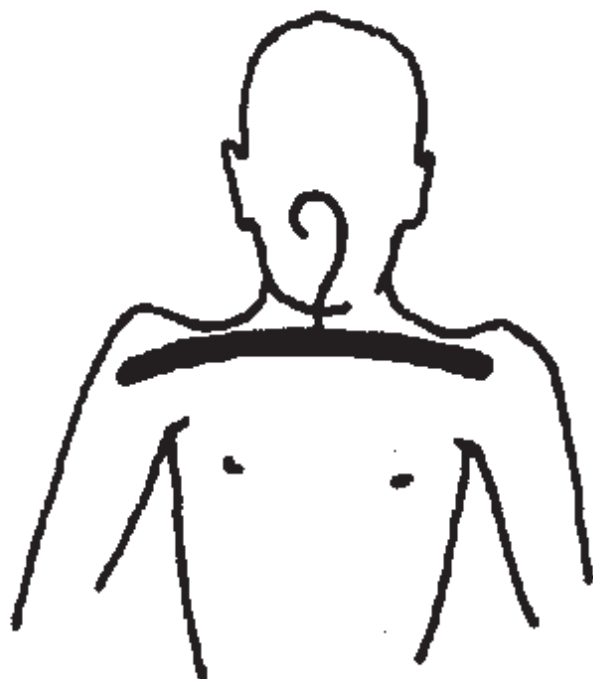
Existují dvě metody, pomocí kterých můžeme na základě výrazu těla poznat, jestli má dotyčný zábrany. Za prvé si všímáme, jak kvalitní je jeho

kontakt se zemí. Kdo má dobrý kontakt se zemí, nemůže být blokován. Když stojíme oběma nohama pevně na zemi, máme odpovídající kontakt se skutečností a nenecháme se ovlivňovat vědomými nebo nevědomými iluzemi. V pravém slova smyslu stojí všichni lidé oběma nohama na zemi, ve smyslu energetickém tomu tak být nemusí. Když energie člověka neproudí silně do jeho nohou, je jeho energetický nebo citový kontakt se zemí omezen. Stejně je to v elektrickém okruhu: slabý kontakt nedokáže vždy zabezpečit tok elektřiny.

Abychom pochopili energetický způsob uvažování, všimněme si, co se děje, když má člověk „povznesenou náladu“. Existují nejrůznější druhy povznesené nálady, které mají jeden společný znak: pocit, že se vznášíme, přičemž se nohama nedotýkáme země. Pakliže se člověk dostane do povznesené nálady např. po požití alkoholu, těžko pociťuje pod nohama pevný základ a tím se jeho kontakt se zemí oslabuje. Podobný pocit míváme, když povznesenost souvisí s novým, vzrušujícím zážitkem. Člověk si pak připadá, jako by plachtil vzduchem. Zamilovanému člověku se chce tancovat, přičemž se jeho nohy sotva dotýkají země. Po požití drog se člověk domnívá, že doletí k oblakům. Jde o pocit, který mívají příležitostně i schizoidi. Lidé, kteří krácejí životem bez viditelného kontaktu se svým okolím, bývají označováni jako „snílci“.

Uvedený stav povznesenosti lze bioenergeticky vysvětlit tím, že se energie stáhne z chodidel a nohou. Čím víc energie se odebere, tím víc se dotyčný zdánlivě vznáší, protože se v energetickém nebo emocionálním smyslu stále víc vzdaluje od země. Když povznesenost vychází ze vzrušujícího prožitku, kupř. z osobního úspěchu, nedostanou chodidla a nohy dostatek energie, protože ta proudí nejdříve do hlavy. Kromě toho proudí do hlavy víc krve než obvykle, přičemž tvář rudne a člověk může prasknout z nabití. Naproti tomu u povznesenosti po požití drog směřuje proudění energie nahoru jen na začátku, pak se energie stáhne z hlavy i z dolních částí těla. Tvář ztratí barvu, pohled se stává tupým anebo skelným a dotyčný viditelně ztrácí aktivitu. Přesto trvá pocit povznesenosti, který, jak jsem uvedl, souvisí s nedostatkem energetického nabití chodidel a nohou. Nedostatek energie v hlavě vede do určité míry k vysvobození ducha z tělesných pout a k navození dojmu vznášení se.

Dalším kritériem, jež přispívá k diagnostikování zábran prostřednictvím těla, je postoj nebo držení horní poloviny těla. Existuje víc rozšířených „pozic, které vyjadřují zábrany“. Nejčastěji se setkáváme s držením těla, jež jsem přirovnal k „věšáku na šaty“. Zaujímají je skoro výlučně jen muži. Ramena jsou lehce vytažena nahoru a působí výrazně hranatě, zatímco hlava a šíje jsou mírně předkloněny. Ruce se klátí v kloubech a hrudník je také zvednut. Tento postoj vyvolává dojem, že tělo visí na skrytém věšáku.



Analýza projevů těla vysvětluje, jak tato zábrana „funguje“. Povytažená ramena jsou výrazem strachu, můžeme to dokázat tak, že vědomě zaujmeme postoj vyjadřující strach. Zkuste to. Zjistíte, že vaše ramena se automaticky zvedají a mimovolně se ztíží nádech. Při uvolňující reakci vám najednou ramena poklesnou. Když jsou ramena běžně povytažená, svědčí to o chronické úzkosti, již dotyčný trpí a které se nedovede zbavit, protože si ji neuvědomuje. Na okolnosti, jež vyvolaly tíseň, většinou zapomeneme, a vlastní, vědomou emoci potlačí. Běžné držení těla tohoto typu se nevyvíjí z jediné zkušenosti, ale vzniká v průběhu permanentního vystavení se úzkostné situaci. Může se např. postupně rozvinout u chlapce, který se bojí svého otce.

Postoj strachu lze kompenzovat tím, že vysuneme hlavu, jako bychom se měli setkat s nepřitelem, nebo jako bychom se chtěli podívat, zda

nám nehrozí nebezpečí. Protože je nebezpečné vystrkovat hlavu v případě hrozícího útoku, vyústí tento postoj nakonec v popření vlastního strachu. Říká: „Nevidím nic, z čeho bych měl mít strach.“ To má bezprostřední vliv na spodní partii těla. Úzkostný člověk nemůže klidně stát a začíná přešlapovat z nohy na nohu. Obavy mu „berou“ pevnou půdu pod nohama.

Kdo se bojí a tento pocit popírá, vytvoří si zábranu. Ze strachu nemůže udělat krok vpřed, a protože jej popírá, nemůže ani ustoupit. Člověk je emocionálně ochromen, to je podstata zábran či blokád. Potlačení strachu vede také k potlačení zloby, která je s ním spojená. Jestliže zde není nic, čeho bychom se měli bát, není zde také nic, na co bychom se museli zlobit. Potlačené pocity se však vyznačují tím, že se projevují nepřímo. Před nějakým časem přišel do mé praxe mladý muž, který vedl radikální studentskou skupinu. Stěžoval si, že je nespokojený sám se sebou. V současnosti se cítil nepříjemně v přítomnosti děvčat. Při pohlavním styku nemohl často udržet erekci, což ho znepokojovalo. Nedovedl se také rozhodnout pro konkrétní povolání.

Zkoumání jeho těla ukázalo, že ramena i hrudník byly zdvižené, břicho vtaženo, pánev byla křečovitě předsunuta a hlava, která byla posazena na relativně krátký krk, byla permanentně předkloněná. Mladík měl nápadně ostražitě oči a tvrdou, nepohyblivou sanici.

Když jsem pozoroval jeho nohy, zjistil jsem, že jsou křečovité a působí ztuhle a že je pro něho těžké pokrčit kolena. Jeho chodidla byla studená a měla zřetelně málo citu nebo nabití. Když se pokoušel zaujmout „postoj luku“ (obloukovitý postoj), mimovolně zatáhl pánev dozadu, čímž došlo ke zlomu v obloukové linii těla. Všiml jsem si, že do spodní partii jeho těla proudilo málo pocitů či náboje, což vysvětlovalo jeho sexuální potíže. Připustil, že „málo cítí“ své nohy. Všiml jsem si také, že dýchal ploše a spodní část jeho těla se téměř neúčastnila procesu dýchání.

Snad čtenáře překvapí, že se tento mladý muž rozhodl terapii přerušit, ačkoli jeho problém trval. Když jsme diskutovali o jeho situaci, uvědomil jsem si, že byl příliš fixován na studentské hnutí, a proto se nemohl dostatečně uvolnit, aby si uvědomil realitu své životní situace. Nikdy jsem se nedověděl, jaké iluze mu „namlouvaly“, že jeho aktivita by mohla být přínosem k řešení vlastních potíží. Bylo jasné, že přesunul svůj boj o osobní čest a svobodu na pole sociální, kde si mohl o sobě ponechat – i přes

své selhání, tedy navzdory své skutečné situaci – představu agresivního muže.

U žen se často setkáváme s projevem blokování, který se objevuje v tzv. vdovském hrbu. Hrb je tvořen masou tkániva, které se nahromadilo právě pod sedmým obratlem, na místě spojení šíje, ramen a trupu. Za své pojmenování vděčí skutečnosti, že se vyskytuje převážně u starších žen, zatímco u mladších jen zřídka. Psychický postoj, který tvoří jeho podstatu, jsem nazval „postojem řeznického háku“ – taková struktura tkániva by totiž vznikla, kdybychom dotyčnou osobu pověsili na řeznický hák.



Hrb leží na místě, kde proudí pocit zloby do stran k oběma rukám a nakonec do hlavy. U zvířat, např. u koček nebo u psů, se prožívání zloby vyjadřuje tím, že se jim zježí srst na páteři, zatímco se prohýbají vpřed. Poukázal na to už Ch. Darwin ve svém díle *Über den Ausdruck der Gemütsbewegung bei Menschen und Tieren*.*

* Darwin uvádí: „Pozoroval jsem, jak se na zádech Anubis Paviana ježí srst od krku až po slabiny, když se zlobí.“ Zjistil jsem, že tento fenomén je téměř univerzálně rozšířen u masožravých zvířat a často je doprovázen zstrašovacími pohyby, ceněním zubů a vydáváním silných zvuků.

Vycházejí z řeči těla, interpretoval jsem vznik hrbu nadměrným nahromaděním blokové zloby. Jeho nápadné rozšíření u starších žen může být důsledkem potlačeného hněvu, jenž se nahromadil kvůli dlouhodobým zklamáním a frustracím. Mnoho žen se ve stáří zmenšuje a tloustne, protože se doslova anebo v přeneseném smyslu stahují zpět do sebe.

Měl bych poukázat na to, že není potlačen verbální výraz zlosti. Jak je známo, mnohé starší ženy a vdovy jsou známé svým „ostrým jazykem“. Zablockované je spíše fyzické vyjadřování vzteku formou gest, úderů apod.

Při analýze problému, který hrb ztělesňuje, jsem zjistil, že se jedná o konflikt mezi pozicí podřízené (dotyčná osoba chtěla být vždy dobrým děvčátkem, z kterého má otec či celá rodina radost) a z toho vyplývajícími pocity zloby a sexuální frustrace. Problém má kořeny v oídipovské situaci, do níž se mnoho děvčat dostává kvůli protichůdným citům, které směřují k otci – na jedné straně láska a sexuální pocity, na straně druhé zlost a frustrace, to znamená selhání. Děvče nemůže vyjádřit svou zlobu ze strachu z odmítnutí a ztráty lásky – vzniká tedy zábrana. Nemůže se přiblížit k otci se svými sexuálními pocity, protože by to vedlo k odmítnutí a k hanbě. Nemluví zde o sexuálních kontaktech s otcem, nýbrž jen o lehkém erotickém kontaktu, kterým se běžně vyjadřuje náklonnost. Problém je v tom, zdali akceptuje otec sexualitu své dcery a do jaké míry. Když se dívka podřídí požadavku být dobrým děvčátkem, což samozřejmě znamená, že se podřídí dvojí sexuální morálce, vzniká pro ni později jako pro ženu překážka při usilování o slast. Bude nucena převzít pasivní roli. Dovedeme si představit, jaké iluze si děvče vytváří, aby vyvážilo ztrátu své sexuální agresivity.

Ženy mohou být sexuálně blokovány i jiným způsobem: v přeneseném slova smyslu stojí na stupínku. Případ takového „pódiového postoje“ jsem popsal ve své knize *Depression and the Body*. Kdo se postaví na pódium, ztratí přirozeně kontakt s půdou reality. Tělo jedné mé pacientky dokonce připomínalo v části od pánve dolů pódium. Bylo tuhé a nepohyblivé a plnilo (vykonávalo) roli podpůrného sloupu pro horní polovinu těla.

Zmínil bych se ještě o dvou druhých zábranách. Jedna souvisí se schizoideální charakterovou strukturou a nazývá se „smyčka“, protože držení těla, které ji vyjadřuje, připomíná pověšeného člověka. Hlava visí trochu na

stranu, jakoby naznačovala, že spojení s ostatními částmi těla je přerušené. U schizoidní struktury vzniká skutečně přerušování mezi hlavou či funkcemi já (kognitivními funkcemi) a funkcemi těla. Člověk v pozici „smyčky“ ztrácí také půdu pod nohama. Schizoidní osobnost nemá pevný kontakt se zemí, a proto také nemá uspokojivý kontakt s realitou. U této struktury je rozhodující oblast napětí umístěná ve spodině lebeční, což vlastně vystihuje její podstatu. Napětí narušuje jednotu osobnosti. Svalové napětí tvoří určitý kruh mezi hlavou a krkem a plní funkci „smyčky“. Bioenergetika intenzivně pracuje s tímto napětím, aby se obnovila jednotnost osobnosti.

Nakonec popíšu zábranu, kterou mnohdy pozorujeme u lidí na prahu schizofrenie. Označuji ji jako „kříž“. Když vyzveme pacienta, aby upažil ruce, připomíná nám jeho držení těla polohu Krista na kříži nebo těsně po sejmutí z kříže. Mnozí schizofrenici mají dokonce sklon ztotožňovat se s Kristem. Je překvapivé, jak silně se přenáší tato identifikace do tělesné roviny.

Kdo dokáže přečíst zábrany člověka z jeho těla, ten si snadno uvědomí smysl tohoto projevu. Bohužel, tělesný výraz není vždy tak jasný, abychom jeho pomocí mohli poznat druh vzniklé zábrany. Přesto existuje prostředek, jak zjistit, zda je dotyčný po stránce energetické zablokován a má nevyřešené emocionální problémy: zkouší se pevnost jeho postavení na zemi. Nestojí-li pevně, nemá dokonalý kontakt s realitou. Při léčbě každého pacienta se řídím tímto poznatkem, protože jim pomáhám nejdříve získat lepší kontakt se zemí a jeho pomocí i lepší kontakt se všemi složkami reality. Dříve či později vystoupí na povrch i základní konflikty a my oba – tedy pacient i já – poznáváme, které zábrany a iluze se v průběhu času vytvořily. Iluze jsou psychickým opakem zábran.

Uzemňování

Bioenergetická metoda uzemňování má člověku znovu zajistit pevnou půdu pod nohama. Člověk s pevnou půdou pod nohama nemůže být brzděn nebo blokován. Tak jako mnoho výrazů v bioenergetice má i tento doslovný i přenesený význam. Kdo je dobře uzemněn, má také dobrý kontakt se základem reality.

Většina lidí se domnívá, že stojí oběma nohama na zemi, a v mechanickém smyslu slova tak skutečně činí. Říkáme, že si vytvořili mechanický kontakt, ale ne kontakt citový nebo energetický. Člověk pozná rozdíl, až si jej sám prožije. Organizují dvakrát do roka bioenergetický výcvik v Esalen Institute v Kalifornii. Před několika lety mě zde oslovila mladá učitelka, která vedla tchaj-ti semináře. Říkala, že ačkoli prováděla často bioenergetická cvičení, nikdy nebyla schopna dosáhnout vibrace v nohách. Viděla, jak účastníci mého kurzu dosahovali vibrací, a divila se, proč toho není schopná. Předtím než vyučovala tchaj-ti, byla tanečnicí. Přijala mou nabídku, že s ní budu pracovat. Použil jsem tři cvičení. Prvním byl „postoj luku“ popsáný v první kapitole, který jí měl pomoci tělo harmonicky vyrovnat a hlouběji prodýchat.

Protože cvičení představuje zátěž, reaguje na ně mnoho lidí lehkým třesem nebo chvěním. V tomto případě tomu tak ale nebylo. Její nohy byly křečovité a ztuhlé. Potřebovala větší zátěž, aby uvolnila ztuhlost. Jen tak by se mohly dostavit vibrační pohyby. Dosáhl jsem toho následujícím cvičením: Musela stát s pokrčeným kolenem na jedné noze a udržovat rovnováhu tím, že se opírala rukou o židli. Vyzval jsem ji, aby vydržela v tomto postoji co nejdéle, a teprve když bude bolest příliš velká, může upadnout na deku, která ležela před ní na podlaze. Cvičení dělala dvakrát střídavě na každé noze. Při třetím cvičení se měla předklonit s lehce pokrčenými koleny a špičkami prstů se dotýkat podlahy.

První dvě cvičení vedla k tomu, že mladá žena intenzivněji a hlouběji prodýchávala. Při třetím cvičení, při němž spočívala zátěž především na šlachách kolen, začaly její nohy vibrovat. Setrvala jistý čas v tomto postoji a prožívala ten pocit. Když se narovнала, řekla: „Celý život jsem byla na svých nohách, dnes jsem byla poprvé v nich.“ Podle mého názoru se toto zjištění vztahuje na mnoho lidí, kteří absolvovali bioenergetická cvičení.

Osoby s vážnými potížemi své nohy někdy vůbec necítí. Pamatuji si pacientku, které hrozil záchvat schizofrenie. Přišla ke mně v teniskách, ačkoli byl deštivý zimní den. Když si je zula, viděl jsem, že její nohy jsou modré mrazem, i když popírala, že by jí na ně byla zima. Necítila je jako studené, protože je vůbec necítila.

Když demonstruji lékařům nebo jiným odborníkům bioenergetická cvičení, vysvětlím nejdříve účel uzemňování a nechám je pak dělat jed-

noduché cviky, aby se dostavily vibrace do nohou. Vibrace či třes stupňují citlivost, schopnost pociťovat nohy a chodidla. Když se dostaví, často mi dotyční říkají: „Skutečně cítím své nohy a chodidlo. Nikdy předtím jsem je tak nevnímal.“ To vysvětluje podstatu uzemňování: Když má člověk lepší kontakt se zemí, cítí se dokonaleji.

Abychom získali dobrý kontakt se zemí, nestačí přirozeně provádět cvičení jen několikrát. Když chceme dosáhnout pocitu jistoty a zakořenění a udržet si jej, musíme pracovat pravidelně. Ve třetí kapitole jsem popsal sen, v němž mi spoutali chodidla tenkým drátem. Mohl jsem si drát snadno odstranit sám, jen jsem se k tomu musel sehnout. Jaký význam měla snová zkušenost pro realitu? Pochopil jsem to, až když jsem později pracoval se svými kotníky. Zdály se doslova spoutané. Jistě nejsou tak křečovitě jako většina kotníků, s nimiž se setkávám, ale nejsou ani dokonale uvolněné a ohebné. Také si v nich uvědomuji napětí. Jen ztěžka si dovedu dřepnout a přenést svou váhu na paty. Pak mě bolí a dostanu křeče do nártu. Jednoho dne se mi na bioenergetickém semináři, který vedla moje žena, nohy tak silně trásly, až jsem si myslel, že mě neudrží. Přirozeně mě udržely, ale získal jsem novou zkušenost. Mohl bych všechny problémy odvodit ze svého věku, ale vysvětlím je raději teorií, že pořád vlastním určitý růstový potenciál, z něhož bych mohl čerpat, kdybych své tělo lépe uzemnil.

Uzemnění plní v energetickém systému těla prakticky týž úkol jako v elektrickém okruhu, který je pod vysokým napětím. Představuje pojistný ventil pro vybití přebytečné energie nebo vzruchů. Když se v elektrickém systému bezprostředně nahromadí napětí, může vyhořet pojistka anebo vzniknout požár. Také u člověka může být nahromaděné napětí nebezpečné, když dotyčný není uzemněn. Mohl by se rozštípit, projevovat se hystericky, pociťovat úzkost nebo sklouznout do emocionálních hlubin. Proto hlavním cílem praktické bioenergetiky je kvalitní uzemnění. Z toho plyne, že bioenergetická práce je v první řadě zaměřena na spodní část těla – tj. chce dostat klienta do jeho nohou a chodidel.

Čtenář se nyní zeptá, proč by to mělo být tak těžké. Důvod je následující: Pohyb dolů člověka znepokojuje víc než pohyb směrem nahoru. Při přistávání letadla míváme víc strachu než při jeho startu. Při přistávání pociťuje většina lidí obavy před pádem, jež bývají obvykle potlačeny. V ná-

sledující kapitole se zmíním o úzkosti, která přichází s představou pádu. Jak jsem zjistil, strach z pádu patří k nejhluběji zakořeněným úzkostem člověka. Zaměřím se jen na některé z problémů, jež vznikají při proudění energie a pocitů tělem směrem dolů.

Když se člověk takto poddá svým pocitům, cítí většinou především smutek nebo zármutek. Může-li tyto pocity akceptovat a oddat se jim, začne plakat. Říkáme, že „propukne v pláč“. V každém brzděném nebo zablokovaném člověku je hluboký smutek. Mnoho lidí raději volí stav zablokování, nežli by si připustili pocit, jenž hraničí se zoufalstvím. Zoufalství lze odporovat a smutek je možné zpracovat – když přitom pomáhá chápatel terapeut. Není to však lehké. Zármutek a pláč se zadržují v břiše a zde se také shromažďuje náboj, při jehož uvolnění dochází k sexuálnímu uspokojení. Cesta k radosti vede nepochybně přes beznaděj.

V pánvi hluboce uložené sexuální pocity jsou podobně znepokojující. Lidé mohou tolerovat omezené vzrušení sexuálního vybití jen proto, že je jen povrchní. Relativně lehce je možno se ho zbavit a nevyžaduje totální oddanost orgastickým pohybům. Příjemné pocity pánevní sexuality však vedou k totální oddanosti a vyvolávají tak obavy ze ztráty sebekontroly, která je komponentou úzkosti z pádu. Problém, s nímž se terapeut při léčbě setkává, nenazýváme pohlavností, nýbrž sexualitou – je to strach z úplného oddání se.

Mnoho lidí se vlastně bojí postavit na vlastní nohy, protože by na nich nechtěli stát sami. V dospělosti stojíme v jistém smyslu všichni sami, to je realita našeho bytí. Zjistil jsem, že většina lidí má strach vypořádat se s touto realitou, protože to znamená samotu – alespoň pro ně. Za fasádou samostatnosti nebo nezávislosti se drží svých partnerských vztahů a jsou přitom doslova zablokovaní. Tím, že se drží tohoto vztahu, ničí jeho hodnotu, ale přesto se bojí uvolnit křečovitě držení a stát na vlastních nohou. Jakmile toho dosáhnou, objeví ke svému překvapení, že vůbec nejsou sami, protože se vztah opět tak zlepšuje a zintenzivňuje, že se pro obě strany stává zdrojem slasti a radosti. Nejobtížnější je stadium přechodu. Když se totiž upnutí na vztah uvolňuje a člověk se pokouší opět najít pevnou půdu pod nohama, prochází mezistadiem, v němž prožívá pocit padání a úzkost z něho vyplývající.

Úzkost z pádu

Úzkost z výšky

Úzkost z pádu je obvykle spojována s úzkostí z výšky. Většina lidí ji pocítuje, když stojí na okraji propasti, ačkoli mají ještě pevnou půdu pod nohama a nehrozí jim skutečné nebezpečí pádu. Mívají závratě a obtížně udržují rovnováhu. Úzkost z pádu musí být specificky lidskou zkušeností, protože čtvernožci si jsou v takových situacích úplně jistí. U některých lidí je úzkost z pádu tak silná, že se v nějaké formě projeví i při jízdě autem po mostě. Takové případy jsou jednoznačně patologické, tedy chorobné.

Jiní lidé se zdají od úzkosti úplně osvobozeni. Sledoval jsem plný oddivu stavební dělníky, kteří se pohybovali s jistotou náměstíčných po úzkých železných nosičích nad propastí ulice. Neuměl jsem si představit sebe na jejich místě, můj strach by byl příliš velký, protože jsem se výšky vždycky bál. Vzpomínám si na zážitek, který jsem měl jako osmiletý. Otec mne zvedl na ramena, abych mohl lépe vidět pouliční průvod. Byl jsem ztuhlý hrůzou a chtěl jsem okamžitě zpátky na zem. Tehdy jsem se také bál rychlodráhy, kam mne otec brávil s sebou. Později jsem úzkost překonal, protože jsem se přinutil denně touto dráhou cestovat. Během let se má úzkost z výšky podstatně zmenšila, což dávám do souvislosti s prací s nohama. Zlepšil se tím můj kontakt se zemí, stal jsem se jistějším. Dnes mohu pracovat na vysokém žebříku nebo se dívat z vysokého útesu, aniž bych cítil velkou úzkost.

Existují dvě příčiny zdánlivé jistoty u lidí, kteří neprojevují úzkost z pádu. Někteří z nich, např. američtí indiáni, jsou, co se týče nohou, v pravém smyslu slova neomylní. Byli také prvními muži, kteří pracovali v Americe na nebezpečných výškových stavbách. Jiní lidé celkem vědomě potlačili svoji úzkost z výšky. Ve své knize *The Betrayal of the Body* jsem líčil případ schizoidního muže s extrémně křečovitými a napjatými nohama, v nichž nic nepociťoval. Trpěl těžkou depresí, která byla spojena s pocitem, že neprožil nic emocionálně významného. Neměl však vůbec úzkost z pádu.

Bill byl horolezec, dokonce prvotřídní, jak sám říkal. Zvládl bez obav či váhání mnoho skalních stěn. Nebál se ani velkých výšek, ani pádu. Neměl strach, protože určité části jeho osobnosti bylo lhostejné, jestli spadne... Mluvil o svém zážitku, který prožil, když lezl sám. Právě zlézal svislou skalní stěnu, když jeho noha ztratila oporu. Několik sekund se držel skalní římsy jen rukama, zbývajícím tělem visel ve vzduchu. Zatímco nohama hledal ve skále výběžek, zůstal jeho duch celkem chladný a objektivní. „Jaké to bude, když se zřítím?“ ptal se sám sebe, přičemž necítil žádnou hrůzu.

Bill necítil strach, protože si odřízl svůj pocit – a to byl také důvod, proč se v jeho životě nestalo nikdy nic „emocionálně důležitého“. Současně zoufale pátral po něčem, co by rozbilo, roztrhalo ledovou neosobní vůli, která ho zahálila jako neproniknutelný pancíř. Hledal cestu k svému srdci, ale nejdříve musel rozbít pancíř. Myslel na nejodvážnější věci: dotknout se vedení vysokého napětí anebo vejít před rychle jedoucí auto! Říkal, že by bez váhání skočil z útesu, kdyby věděl, že to prožije: jen aby se přitom rozbil ten pancíř.

Žil určitým způsobem na hrazdě, ze které nesestoupil. Měl dvě možnosti – spadnout či se pevně držet. Kdyby se pustil, ohrozil by si život, což nechtěl riskovat. Pokud se však přidržoval, byl vzdálen od reality a chřadl v emocionálním smyslu.

Nedávno jsem léčil mladou ženu, která mi říkala, že v dětství neměla úzkost z pádu, ale v poslední době její úzkost tak zesílila, že mívala děsivé sny. Trpěla utkvělou představou, v níž se řítí do velkých hloubek. Tento jev souvisel s rozhodující změnou v jejím životě. Měla za sebou zlé manželství a pracovala tvrdě na tom, aby opět získala pevnou půdu pod

nohama – nejen v životě, ale i v terapii. Nemohla pochopit, proč vznikla úzkost z pádu, a ptala se mě na to. Vysvětlil jsem jí, že se začala „uvolňovat“, nezachytává se už tak křečovitě, a proto se prudce dostává na povrch její dosud potlačovaný strach.

Hrůza z pádu je přechodným stadiem. Začíná, když se jeden člověk osvobozuje od druhého, nebo také od zábrany (pakliže tedy opouští), a končí, jakmile má pevnou půdu pod nohama. Jestliže ji má, nemusí se už bát pádu. Pokud se člověk něčeho drží, namlouvá si, že strach vůbec neexistuje. Přijmeme-li tuto analýzu, pochopíme, proč mívá každý pacient, který se zbavuje svých představ a pokouší se najít pevnou půdu, úzkost z pádu.

Podobně je to v případě svíravé úzkosti, jež souvisí se situacemi ohrožení na životě. Objevuje se, je-li potlačen impulz zachytit se něčeho vnějšího. Jakmile se impulz projeví jen v rámci zábrany, která je určována charakterovou strukturou, úzkost neprožíváme. Objeví se teprve tehdy, prolomí-li se tato zábrana.

Při obecném pojednání o úzkosti ve čtvrté kapitole jsem poukázal na to, že míra úzkosti, již člověk prožívá, je závislá na míře svíravé úzkosti. Tedy člověk se svíravou úzkostí bude ve stejné míře pociťovat úzkost z pádu, a naopak. Tento závěr vychází z konceptu, že proudění pocitů směrem k periferním orgánům či bodům těla je přibližně stejně silné.

Při zkoumání jednotlivých charakterových struktur jsme viděli, že úzkost z pádu se u jednotlivých charakterových typů projevuje specificky: používáme pro ni jen jiné označení. Schizoidní charakterovou strukturu představuje např. „soudržnost“ – schizoid se bojí, že jakmile by se uvolnil nebo zbavil křečovitosti, „rozpadl by se“. Sloveso „rozpadl by se“ tedy chápeme doslova. Pád by vedl k tomu, že by se schizoid „roztřískal“. Můžeme tedy předpokládat, že lidé s touto charakterovou strukturou mohou pociťovat obzvlášť intenzivní úzkost z padání. Pociťují ji, jakmile si úzkost prolomí cestu, což se příležitostně objevuje ve snech. Jeden můj schizoidní pacient mi vyprávěl: „Často jsem míval sny, ve kterých jsem padal, a jeden z nich byl obzvlášť zlý. Zdálo se mi, že půda, na které jsem stál, povolila. Změnil jsem místo, ale půda se dále propadala. Vystoupil jsem o schůdek výš, ale ten se také rozsypal. Rozhodl jsem se, že půjdu k otci, aby mě podržel, protože jsem věděl, že on padnout nemůže.“

Snadno pochopíme, proč byl tento sen tak úzkostný. Tentýž strach ze smrti prožívá člověk při zemětřesení, když půda pod nohama ztrácí pevnost. Pocit, že nemáme pevnou půdu pod nohama, nám, lidským bytostem, poškozují orientační schopnost. Připadáme si ve smyslu existenční filozofie jako „vržení“ a takováto zkušenost může být děsivá – jestliže jsme se na ni nepřípravili. Smysly už nemají opěrný bod a integrita osobnosti je přechodně ohrožena.

U ostatních charakterových typů souvisí úzkost z pádu rovněž s existující strukturou. Orální charakter spojuje úzkost z padání s úzkostí ze samoty – domnívá se, že spadne dozadu či zůstane vzadu. Když si příliš uvolní nohy, změní se znovu v malé dítě, jež si musí sednout, protože má ještě slabé nohy. Pak ale zjistí, že jeho rodiče již nejsou u něho a že už nemá nikoho, kdo by ho zvedl.

U psychopatického charakteru má úzkost z pádu stejný význam jako úzkost ze selhání. Pokud je dotyčný nahoře, je ostatním nadřazen. Dole hrozí porážka, tedy nebezpečí, že ho jiní využijí a zneužijí.

Pro člověka s masochistickým charakterem znamená padání, že se pod ním rozevírá půda. To by mohlo představovat konec jeho světa anebo partnerského vztahu. Tento postoj má také anální komponentu. Když se půda rozevře (symbol defekace), padl by do výkalů, a tím by skončila jeho role vzorného dítěte.

U rigidního charakteru vede pád ke ztrátě pýchy. Kdyby spadl na tvář, jeho já by bylo rozmetáno. Vykazuje-li osobnost výrazný rys nezávislosti, je tato úzkost velmi silná.

Padání představuje pro každého pacienta rozpad vnitřní soudržnosti, tedy ochranného valu. Protože si zřídil tento val jako mechanismus přežití a záruku jisté míry kontaktu, samostatnosti a svobody, oživí kapitulace úzkost původní, která vlastně vedla k jejímu vzniku. Přesto však můžeme pacienta povzbudit k podstoupení tohoto rizika, protože se tato situace v dospělosti liší od okolností, v nichž byl jako dítě. Tedy nerozpadne se, pakliže se uvolní. Nebude také zničen, když se potvrdí anebo prosadí. Může-li mu terapeut pomoci unést úzkost v tomto přechodném období, zjistí, že má pevnou půdu pod nohama a je schopen na ní stát. Jednou z metod, pomocí kterých se dopracovávám k tomuto cíli, je cvičení pádu.

Cvičení pádu

Dovolte mi hned zdůraznit, že toto cvičení je jen jednou z metod mobilizace těla, s nimiž se v bioenergetice pracuje. Dosáhl jsem s ním dobrých výsledků.

Položím hrubou, dvojitě složenou deku na podlahu s kobercem a požádám pacienta, ať se před ní postaví tak, aby na ni dopadl, když bude ztrácet rovnováhu. Při tomto cvičení se nemůže zranit. Stojí-li dotyčný přede mnou, pokouším se vytvořit si dojem o jeho držení těla, o způsobu, jak se staví ke světu nebo jak si ve světě stojí. Toto hodnocení vyžaduje zkušenost s řečí těla, znalost lidí a fantazií. V tomto stadiu už pacienta částečně znám – každopádně jsem získal vhled do jeho problémů a do jeho životní historie. Nemám-li ještě jasný obraz o jeho postojích, spolehnu se na to, že mně cvičení ukáže, jakou zábranu má.

Pak vyzvu pacienta, aby přenesl celou svou váhu na jednu nohu a její koleno úplně pokrčil. Chodidlo druhé nohy se může lehce dotýkat země, slouží však jen k udržení rovnováhy. Instrukce jsou velice jednoduché. Pacient má v této poloze setrvat tak dlouho, dokud nespadne. Přitom však nesmí padat úmyslně. Když se vědomě uvolní, nepadá správně, protože pád kontroluje. „Účinný pád“ musí být neřízený a mimovolný. Soustředíme-li pozornost ducha na udržení zaujaté pozice, představuje pád odpoutání těla od vědomé kontroly. Protože se většina lidí bojí ztráty kontroly nad svým tělem, vyvolává tento postup úzkost.

V jistém smyslu se toto cvičení podobá „koanu“, tj. paradoxní myšlenkové úloze zen-buddhismu. Naše já a naše vůle jsou vyzvány a současně jsou obrány o moc. Tento postoj nelze libovolně dlouho vydržet, ovšem nutí nás pracovat se železnou vůlí na tom, abychom nespadli. Vůle se musí nakonec vzdát, ne však v důsledku vědomého rozhodnutí, ale kvůli nadřazené přírodní síle – zemské tíži. Člověk „zažije“, že podrobení se přírodním silám nemá destruktivní následky. Nemusí tedy stále mobilizovat svou vůli, aby s těmito silami bojoval. Každý strukturovaný obranný postoj představuje nevědomou mobilizaci vůle proti přirozeným silám života. Přitom není důležité, z jakého důvodu tato obranná pozice původně vznikla.

Cvičení pádu má odkrýt zábrany, jež u člověka vyvolávají křečovitost, berou mu půdu pod nohama, a tím vyvolávají úzkost z pádu. Jedna žena např. uvedla, že když stála před dekou a pozorovala ji, připadala si, jako by se nacházela v tisícimetrové výši a dívala se dolů. Pád z této výšky by byl přirozeně hroznou zkušeností, takže se toho bála. Když nakonec s hlasitým výkřikem upadla a ležela na dece, pocítila hluboký pocit úlevy a uvolnění. Nechal jsem ji opakovat toto cvičení na druhé noze a tentokrát se jí už nezdálo, že se vznáší vysoko nad zemí.

Každého pacienta napadne něco jiného, uvidí-li deku. Někdo vidí špičaté skály, o něž se rozbije, upadne-li. Další vidí vodu, ve které by se utopil. Padání a voda jsou ostatně také významné z hlediska sexuální symboliky. Avšak o tom se zmíním později. Jiní vidí tvář otce nebo matky. Pro ně představuje pád kapitulaci anebo poddání se rodičům.

Cvičení je ještě působivější, nechá-li dotyčný své tělo „zkolabovat“ tím, že stojí na jedné noze. Požádáme ho proto, aby vtáhl hrud' a jen lehce dýchal: tím se uvedený pocit dostaví. Kromě toho si má stále opakovat: „Za chvíli spadnu.“ Když řekne tuto větu poprvé, nemá ještě hlas emocionální zabarvení. Když však přibývá bolesti a možnost pádu se pomalu blaží, emocionalita hlasu se zvýrazňuje a přibývá mu úzkostný akcent.

Mnozí pacienti spontánně vykřikují: „Nepadnu.“ Říkají to přesvědčivým hlasem, přičemž příležitostně zatínají pěsti. Tento jev svědčí o tom, že začal skutečný boj. Potom se dotyčného zeptám: „Co pro vás znamená pád?“ Odpověď často zní: „Selhání.“ Nebo: „Neselžu.“ Jedna mladá žena bojovala obzvlášť intenzivně. Prováděla cvičení čtyřikrát, na každé noze dvakrát. Zde jsou její výroky.

Při prvním cvičení: „Nepadnu, neselžu.“ – „Vždycky jsem jen selhávala.“ *S touto poznámkou spadla a začala zoufale plakat.*

Podruhé: „Nepadnu.“ – „Neselžu.“ – „Vždycky selhávám:“ – „Vždy budu selhávat.“ *Opět upadla a vzlykala.*

Při třetím pokusu: „Ale já nechci selhat. Neměla jsem spadnout. Měla jsem to vydržet.“ –

„Nepadnu.“ Čím víc se snažila vydržet, tím jí bylo jasnější, že ztratí rovnováhu.

„Nemohu vydržet věčně, jednoduše to nezvládnou.“ *S těmito slovy spadla a opět přišel pláč.*

Při čtvrtém cvičení: „Neselžu.“ – „Jakkoli se namáhám, vždy selhávám.“ – „Už se o to nepokusím.“ – „Ale musím se pokusit.“ Pak následoval pád a uvědomění si, že to musí skončit neúspěchem.

Proč to musí skončit neúspěchem? Ptal jsem se jí, co chce „zvládnout“. Její odpověď zněla: „Být taková, jakou mě lidé chtějí mít.“ Tato úloha je právě tak nemožná, jako nelze se neustále snažit vydržet. Když se o to někdo pokusí, je odsouzen k neúspěchu, protože nikdo nemůže být jiný, než ve skutečnosti je. Nikdo nebude pokračovat v něčem nesmyslném, co vyžaduje mnoho důležité životní energie, ledaže by ho k tomu pudilo jeho já (superego podle Freuda). Když se někdo chce zbavit této tyranie a osvobodit se od nerealistických cílových představ a iluzí o své povinnosti, že vše musí zvládnout, musí si tuto nemožnost nejdříve bolestně uvědomit. To je cílem tohoto cvičení, jehož bylo nakonec dosaženo i u mé pacientky.

Každý pacient je zapleten do neurotického boje. Snaží se být jiný, než je, protože takový, jaký je, nebyl akceptovatelný pro své rodiče. Jakmile by se dotyčný přece pustil do svého neurotického boje, aby splnil očekávání druhých, bude brzděn a blokován konflikty svého dětství. Jediným východiskem z tohoto boje je kapitulace. Problém neurotického boje bude živě znázorněn u následujícího případu.

Jim přišel na jedno sezení a vykládal mi o svém snu: „Včera v noci se mi zdálo, že jsem se vlekl na zakrslých a mrtvých nohách. Musel jsem pádlovat horní polovinou těla, abych se pohnul z místa.“ Pak dodal: „Dříve se mi často zdálo, že se vznáším.“ Spodní část jeho těla byla velmi tuhá a křečovitá. Pro bolesti v lumbosakrální oblasti zad se musel podrobit operaci páteře. Sen byl věrným zobrazením jeho bioenergetického stavu.

Krátce poté, co vykládal o svém snu, řekl: „Dnes ráno jsem si na jednu představil, že má matka je had. Viděl jsem její tvář před sebou jako hlavu hada. Byl to hroznýš královský, který se omotal kolem mých boků, aby mě spoutal. Jeho hlava ležela na mém penisu a sála z něho. Moje matka mi jednou vyprávěla, jak to bylo milé, když mě jako dítě líbala všude, i na penis. I teď, když vám to vykládám, je mi z toho zle a začínám se potit.“ Na závěr prováděl cvičení pádu a to mi ukázalo, jak intenzivní jeho boj byl. Říkal: „Mám pocit, že se vzdávám, ale nepadám. Určitě vydržím, nepadnu.“ – A sám pro sebe si řekl: „Jíme, vydržíš.“

Pak mluvil zase ke mně: „Když padnu, padnu do bezedné jámy. Víte, jaké to je, když někdo padá – žaludek se stáhne a nemůžete dýchat. V dětství jsem si často představoval, že létám. Jednou jsem se pokusil opravdu letět, ale spadl jsem. Přišli moji rodiče a zlobili se, protože jsem jim nahnal strach.“

Pak řekl: „Měl bych vydržet. Pevně jsem si to předsevzal. Zlobím se na sebe, když se vzdám. Příliš brzy se vzdávám. Jsem zbabělec, selhávám. Moje matka mi dala pocítit, že jsem zbabělec. Její motto bylo: ‚Nemožné ihned, zázraky do tří dnů.‘“

Jim nebyl ještě tak daleko, aby tento boj mohl vzdát. Jeho strach z pádu byl příliš velký. Jim a já jsme se s tím museli vyrovnat a pokračovat v práci na problému. Podal jsem mu froté osušku, kterou si oběma rukama svinul do válce. Přitom vysvětloval: „To je had, musím ho pevně držet, jinak...“ – věděl moc dobře, že mluví o své matce: „...jinak mě dostane.“

Jim byl sám psychoterapeutem, takže nebylo potřebné mu jeho představy a fantazie interpretovat. Věděl, že jeho matka byla svůdná a že kdyby se poddal svým sexuálníům pocitům, které vůči ní měl, znamenalo by to kapitulaci. Kdyby to udělal jako dítě, pohltila by ho, i když ne v pravém slova smyslu, ale byl by její vášní pohlcen a ztratil by pocit nezávislosti. Jeho obranná pozice spočívala v tom, že se „sešněroval“ v pase a tlumil tak své sexuální vzruchy. Tato obranná pozice byla psychopatická, ale Jim neměl jinou možnost.

Na jednom z pozdějších sezení hovořil znovu o své úzkosti z pádu. Ještě za sebou nestačil zavřít dveře a ihned spustil: „V autě jsem si na jednou všiml, že ťukám na volant. Přeložil jsem tuto akci do slov a ta zněla: Já vás zabiji.“

Znovu jsme začali s cvičením pádu a Jim řekl: „Když jste mně přikazoval, abych řekl, že spadnu, měl jsem pocit, jako bych měl umřít. Případá mi to jako boj mezi životem a smrtí. Když povolím, zabijou mě. Když vás zabiji, budu nakonec také zabit.“

Po krátké přestávce pokračoval: „Funguji nějak nepřírozeně. Neumím nikdy dlouho snášet napjatou a intenzivní situaci, ale mám obrovskou výdrž. Když se jiní již vzdávají, já pokračuji tak dlouho, dokud nevyhraji, nebo něčeho nedosáhnu.“ Při těchto slovech sevřel ruce v pěst. „Je to dlouhá cesta a já se propracovávám pomalu dál tak, že kráčím krok za kro-

kem.“ A potom: „Když mě moje matka provokovala, nepůsobila uvolněně. Já se teď podobně chovám k sobě i k druhým. Namáhám se a bojuji. Ale přece si myslím, že jsem lajdák. Říkám si, jime, kdybys nebyl lajdák, do-
táhl bys to dál.“

Tento boj se nyní přenesl do cvičení pádu. Jim řekl: „Hned spadnu, selžu. Ale já musím zvítězit, musím to zvládnout.“ A pak se znovu uplatnila realita přírodních zákonů a on poznamenal: „Samozřejmě, že jsem zase selhal.“

Jim se s realitou neuměl ještě vyrovnat. Bouchal svými pěstmi do stehů a vysvětloval: „Když to nezvládnou, nestihnou, zabijí se. Vydržím-li, umřu. Bojím se, že dostanu rakovinu plic. Ale čím víc se pokouším přestat kouřit, tím více kouřím.“

Při tomto monologu Jim spadl a plakal. Bylo to určité vykoupení, ačkoli ne dokonalé. Nakonec opakoval cvičení s druhou nohou a pokračoval ve vyjadřování svých úzkostí. Účinný léčebný postup je zbavovat pacienty úzkosti tím způsobem, že se projevují jejich city. Po skončení cvičení pádu si Jim vzpomněl na důležitou epizodu ze svého dětství.

„Bojím se, že jakmile bude všechno v pořádku, zemřu. Mohu žít dál, jen pokud bojuji. Jakmile přestanu bojovat, zemřu. Jako malý kluk jsem měl otravu krve s vysokou teplotou a byl jsem během jednoho roku opakovaně v nemocnici. Několikrát jsem ležel v kómatu. Vyměnili mi všechnu krev. Skoro jsem umřel. Ale vydržel jsem a použil jsem celou sílu své vůle, abych zůstal naživu. Vím, jak žít, když jde do tuhého. Nevím ale, jak budu existovat, když všechno poběží hladce.“

Ve vztahu k této zkušenosti bylo snadné pochopit, proč Jim asocioval pád s umíráním. Oboje znamenalo pro něho kapitulaci jeho vůle. Domněnka, že by se Jim mohl teď vědomě rozhodnout pro kapitulaci a uvěřit svému tělu, by byla mylná. Při takovém rozhodování člověk používá vůli do jisté míry proto, aby popřel snahu, která je nesmyslná. Jim musel důkladně prožít a analyzovat strach ze smrti, ze smrti své duše, kdyby se poddal matce, a ze smrti svého těla, kdyby je přestal „vybičovávat“. Současně se musel naučit důvěřovat svému tělu a svým sexuálními pohnutkám. Na vědomé rovině byl Jim připraven akceptovat realitu svého těla a svých sexuálních pohnutek, ale schopnost důvěřovat závisela na řadě nových tělových zkušeností, jež mu měla poskytnout právě terapie.

Pro takové zkušenosti může být přínosem i cvičení pádu. Když přeneseme váhu na jednu nohu, zatížíme její svaly tak, že se postupně unaví. Ve stavu vyčerpání si nemohou zachovat své napětí, svůj tonus. Musí se uvolnit a k uvolnění se pomalu přidává silný třes. Třes stupňuje pocitování v noze, takže ji nevnímáme jako „scvrknutou, mrtvou nohu“. Zároveň s tím hluboce prodýcháváme. Celé tělo může být zachváčeno třesem, ale přece nemusí spadnout. Zjistíme, že nás dolní končetiny drží, ačkoli se vědomá tělesná kontrola snížila. Když se noha poddá, pak spadneme. Uvědomíme si s úlevou, že nejsme ze železa a že tělo může spadnout, kdykoliv už nedokáže stát. Kromě toho si plně uvědomíme, že pád neznamenná konec, člověk není zahuben, nýbrž že se opět může zvednout.

Symbolika, jež je vložena do cvičení pádu, si vyžaduje další vysvětlení. Země je symbolem matky a ta opět ztělesňuje zemi. Matka a matka Země jsou zdrojem naší síly. Uvedu příklad: řecký hrdina Herakles bojoval s obrem Antaiosem. Mnohokrát srazil svého protivníka k zemi, ale místo aby v boji zvítězil, byl blízko porážce. Začal být unavený, zatímco Antaios pokaždé vyskočil plný nové síly. Nakonec Herakles zjistil, že obr načerpal při každém kontaktu se zemí sílu a svěžest. Tak ho tedy vyzvedl a zardousil. Všichni jsme dětmi matky Země a všichni máme matku, která nám měla dát sílu. Bohužel matka může pro své dítě představovat i ohrožení, jak tomu bylo v případě Jima. Dítě se jí nesmí poddat, nýbrž musí se proti ní bránit. Jinak se později nemůže bez silných pocitů úzkosti osamostatnit. Člověk zůstane zabrzděn a kvůli existujícím bioenergetickým procesům v těle tak vzniká reálné ohrožení existence. Ačkoli pád nepředstavuje skutečné nebezpečí, přesto může vyvolat obavu ze smrti. Při procvičování pádu se dostává na povrch konflikt s matkou, můžeme jej tedy analyzovat a zpracovat. Nakonec si dotyčný může dovolit „spadnout“, ale už s pocitem jistoty, protože ví, že země nás všechny zachytí.

Po cvičení pádu často nacvičujeme vstávání. Moji pacienti vyjadřují strach z toho, že když spadnou, nebudou se moci znovu zvednout. Přirozeně vědí, že se mohou postavit silou vůle. Nejsou si jen jistí, zdali mají schopnost „pozvednout se“.

Jistota „zvedání se“ je totožná jako jistota růstu. Rostlina se např. zvedá ze země, nevytahuje se nahoru. Při zvedání působí síla zdola, když je člověk vytahován nahoru, působí síla shora. Klasickým příkladem pro

akt zvedání je raketa. Zvedá se stejnou silou, jakou vybíjí energii směrem dolů. I běžná chůze patří do této pohybové kategorie, protože při každém kroku působíme tlakem na podlahu, která jej opětuje, a tím nás posouvá dál. Fyzikální zákon, jenž zde působí, se nazývá akce a reakce.

Při cvičení zvedání klečí pacient na složené dece položené na podlaze. Nohy má nejdřív natažené za sebou. Pak položí jednu nohu dopředu a předkloní se, takže jeho váha částečně spočine na této noze. Požádám ho, aby „pochoval“ svou nohu na podlaze a aby se na ní pohupoval dopředu a dozadu, a tím ten pocit zesiloval. Pak se trochu vzpřímí a ponechá svou váhu na pokrčené noze. Když na ni dosti silně zatlačí, najednou zjistí, že se zvedá. Děláme-li toto cvičení správně, skutečně cítíme sílu, jež proudí ze země tělem nahoru a zvedá nás. Cvičení je poměrně obtížné a většina pacientů se musí trochu narovnat, aby se celý proces urychlil. Pravidelné cvičení nám to však usnadní, naučíme se, jak vést energii dolů do nohy, abychom se mohli zvednout. Zpravidla se provádí toto cvičení na každé noze dvakrát, aby vznikl pocit tlaku podlahy i zvedání.

Pro korpulentní pacienty je cvičení obzvlášť namáhavé. Často jsem zažil, že když se chtěli zvednout, převalili se dopředu jako batolata. Vypadalo to, jako by se už nemohli zvednout, a proto z psychologického hlediska by se měli vyrovnat s infantilním vývojovým stupněm, kde největší slast a uspokojení nepředstavuje pobíhání a hra, nýbrž přijímání potravy. Podle mého mínění jednají tito lidé současně na dvou stupních: na dospělém, kde hnací sílu představuje vůle, jež jim umožňuje zvednout se a pak se dál pohybovat, a na infantilním, jehož hlavními znaky jsou jídlo a pocit bezmocnosti (hlavně co se stravy týče).

Padání a vstávání jsou antitetickým, tedy funkčně protikladným párem, přičemž jedno bez druhého nemůže existovat. Když někdo neumí spadnout, není s to se ani zvednout. Můžeme to ukázat na fenoménu spánku: Říkáme, že člověk upadá do spánku a ráno se zvedá z lůžka. Přírodní funkce padání a vstávání či zvedání se můžeme podepřít i vůlí. Když nemobilizujeme svoji vůli při vstávání, těžko se dostáváme z postele. V pozadí problému je opět úzkost z padání.

Příčiny úzkosti z pádu

Vytvořil jsem teorii, že lidé jsou jedinými živými bytostmi, které prožívají úzkost z pádu. Přirozeně, že všechny živé bytosti cítí úzkost, když skutečně padají. Viděl jsem, jaký měl můj papoušek strach, když ve spánku ztratil na bidýlku rovnováhu. Vzbudil se hrůzou, silně mával křídly, až získal opět dostatek opory. Lidé však mohou být úzkostní, i když stojí na pevné zemi. Pravděpodobně lze tuto úzkost vystopovat až k těm evolučním stadiím, kdy naši předkové žili na stromech jako opice.

John E. Pfeiffer popisuje ve své knize *The Emergence of Man* (Vznik člověka) význam života na stromech: „Ještě významnějším bylo, že život na stromě umožnil vznik jedinečného jevu dosud nepoznané, neznámé a chronické nejistoty či pochybnosti.“ Nejistota vyplývala přirozeně z nebezpečí pádu. A pády bývaly zajisté na denním pořádku. Podle Pfeiffera se při výzkumech gibbonů, tedy primátů, kteří žijí převážně na stromech, zjistilo, že asi každé čtvrté dospělé zvíře mělo nejméně jednu zlomeninu kosti. Na druhé straně měl život na stromě rozhodující přednosti. Opice se nepotřebovaly bát divokých zvířat a byly nuceny používat ruce obrátě a různými způsoby, což zase podporovalo jejich rozvoj.

Nebezpečí pádu se postupně snižovalo s rostoucí dovedností udržet se na větvi stromu. Opičí mláďata se rukama i nohama omotávají okolo matky a pevně se jí drží, zatímco ona se pohybuje po stromech. Má-li matka jednu ruku volnou, ještě si s ní mládě přidrží. Pro mladou opici znamená ztráta kontaktu s matkou bezprostřední hrozbu, že spadne, poraní se, nebo dokonce zemře. Hlodavci, kteří žijí na stromech, např. veverky, chovají svá mláďata v hnízdech, jež budují v dutinách kmenů. Tam jsou mláďata v bezpečí, i když je matka pryč. Naproti tomu lidoopi a dlouhohvosté opice žijící na stromech mají svá mláďata stále u sebe – jedinou jistotou mláděte je tělo matky.

U lidí je uchopovací reflex přítomen od narození. Je pozůstatkem života v tlupě. Někteří novorozenci udrží váhu svého těla, když se zavěsí svými rukama na ruku matky nebo na nějaký pevný předmět. Tato schopnost je přítomna jen rudimentárně. K tomu, aby malé dítě pocítovalo jistotu, musí být „drženo“. Když mu bezprostředně vezmeme oporu a chvíli je necháme padat, lekne se a projevuje úzkost. Existují ještě dvě jiné situace,

jež představují pro dítě ohrožení: hrozící neschopnost dýchat, která vede k svíravé úzkosti, a náhlý silný zvuk, jenž vyvolává tzv. úlekovou reakci.

Spouštěcím momentem úzkostí z pádu je nedostatečná opora, příp. nedostatečný fyzický kontakt s matkou. Reich zveřejnil v roce 1945 stať *Pozorování strachu z pádu u třítýdenního kojence*. Tato práce tvořila součást jeho zkoumání úzkostí u onkologických pacientů, u nichž je tato úzkost zvlášť výrazná a hluboce strukturovaná. Stať mě velmi oslovila, ale potřeboval jsem ještě dvacet pět let, než jsem ji mohl dát do souladu s výsledky své vlastní práce. Reich o dítěti napsal:

„Ke konci třetího týdne se projevil akutní strach z pádu, a to v situaci, když je vytáhli z vaničky a položili naznak na stůl. Nebylo hned jasné, zdali bylo položeno příliš rychlým pohybem, nebo jestli se strach z pádu dá odvodit z rychlého ochlazení pokožky. Každopádně dítě začalo silně plakat, natáhlo ruce, jako by hledalo oporu, pokoušelo se předklonit hlavu, úzkostně se dívalo a nebylo k utišení. Bylo nutné ho znovu zvednout. Při dalším pokusu dítě položit se objevil strach z pádu se stejnou intenzitou. Uklidnilo se, až když ho opět zvedli.“

Reich si všiml, že pravé rameno dítěte bylo po této události staženo. „Ze strachu z pádu se stáhla obě ramena, jako by tím dítě chtělo získat nějakou oporu. Toto držení těla přetrvávalo, i když strach pominul.“

Reichovi bylo jasné, že dítě se pádu nebálo vědomě. Úzkost bylo možné vysvětlit jen tím, že byl odebrán náboj z periferie těla, čímž došlo ke ztrátě rovnováhy. Zdálo se, že dítě je ve stavu lehkého šoku, který Reich nazval „anorgonie“. Při šoku se odčerpá krev i náboj z periferie těla, dotyčný ztrácí rovnováhu a má pocit, že okamžitě spadne, nebo skutečně dochází k pádu. Takové reakce se vyskytují také u různých zvířat v šokovém stavu. Trvá-li takový stav, zvíře se obtížně zvedá a překonává zemskou tíž. Reich chtěl zjistit, proč mělo dítě zážitek podobný šoku.

Věděl, že mezi dítětem a matkou nebyl dostatečný kontakt. Dítě bylo na požádání kojeno a tento kontakt byl příjemný a uspokojující. Jakmile přestalo být kojeno, leželo v postýlce či v kočárku vedle matky, která psala na psacím stroji. Předpokládal tedy, že potřeba tělesného kontaktu kojence nebyla uspokojena. Dítě nebylo dostatečně „chováno“. Před úzkostnou reakcí dítě obzvlášť silně odpovídalo na kojení – ústa i tvář se třásly a křečovitě se stáhly. Označil tuto odezvu za „orgasmus úst“ a vy-

světloval: „Tato reakce ještě zvyšovala potřebu kontaktu.“ Když tato potřeba nebyla uspokojena a matka dítě zase rychle položila, dostalo se do křeče.

K překonávání úzkosti z pádu použil Reich tři způsoby: „Dítě se muselo vzít do náruče, jakmile začalo plakat. To pomohlo.“ Podle mého názoru se mělo dítě po vzoru přírodních národů držet mnohem déle, snad i pomocí mechanického zařízení (pásu nebo řemene). „Ramena se musí jemně uvolnit ze zadní fixace a posunout dopředu, aby nemohlo vznikat žádné charakterové obrnění osobnosti. To prováděl Reich po dobu dvou měsíců tak, že si s dítětem hrál.“ Bylo skutečně nutné nechat dítě spadnout, aby si zvyklo na pocit padání. I toto opatření bylo stejně úspěšné. Reich prováděl i to velmi hravě a jemně a působil tím dítěti stále větší radost.

Proč zůstává tato úzkost v některých lidech během celého života? Odpověď zní, že jejich rodiče tento problém neidentifikovali, a proto také nepodnikali nic, aby situaci změnili. Dětská potřeba být chován nebyla kvůli nevědomosti uspokojována. Impulz k získávání kontaktu, který je zde neustále přítomen, je ale spojován s rostoucím strachem, že neexistuje objekt, od něhož se lze dočkat očekávané reakce, že neexistuje žádná jistota, že má pevnou půdu pod nohama.

Reich se věnoval ještě jinému dítěti, jež bylo ošetřováno v Orgone Infant Research Center.*

Dítěti se dva týdny vedlo dobře, ale ve třetím týdnu dostalo bronchitidu. Jeho hrudník byl najednou bolestivý, těžko se mu dýchalo, vypadalo neklidně, podrážděně a nešťastně. Anamnéza ukázala, že emocionální kontakt mezi matkou a dítětem byl narušen. Matka měla výčitky, že není „normální matkou“, nesplňovala všechny požadavky, které si sama kladla. Připustila, že věnovala dítěti jenom nerada tolik času a energie, kolik potřebovalo, a necítila se zralá na nároky, jež na ni kladlo. Dítě reagovalo na nepohodu a strach matky a samo se rovněž stávalo úzkostným.

Tato práce je zajímavá hned z několika důvodů. Za prvé si Reich všiml, že oblast bránice reagovala nejdříve a nejsilněji na emocionální bio-

* W. Reich: *Armoring in a Newborn Infant*, v *Orgone Energy Bulletin*, N. Y. 1951 (Orgone Institute Press, sv. 8, č. 3, str. 120–138).

energetické potíže. Podle něj vycházely z této oblasti bloky v obou směrech. Napětí bránice je skutečně úzce spojeno s úzkostí z pádu, protože redukuje proudění vzruchů do spodních partií těla. Za druhé případ ukazuje, že dobrý kontakt se nezabezpečuje jen pouhým držením a dotekem. Velmi důležitý je způsob držení a doteku. Aby dítě mohlo profitovat z kontaktu, musí být tělo matky teplé, přijímající a uvolněné. Každé napětí v jejím těle se přenáší i na dítě. Za třetí popsal jev, který představuje – podle mého názoru – podstatu vztahu matka–dítě: „Když matky své děti jednoduše vychutnávají, rozvine se kontakt sám od sebe.“

Úzkost z pádu a dechové obtíže jsou dva aspekty jednoho a téhož procesu. Můj pacient Jim popsal svůj pocit následujícím způsobem: „Víte, jaké to je, když člověk padá? Žaludek se stáhne a nemůžete dýchat.“ Podle Reicha je úzkost z pádu spojena s rychlými kontrakcemi životně důležitých orgánů, dokonce je jimi i vyvoláván. Po skutečném pádu dochází k biologickým kontrakcím, jež následně vyvolávají uvědomění si pocitu pádu. Odvedení energie z chodidel a nohou vede ke ztrátě kontaktu s půdou – doslova máme pocit, jako by se nám ztrácela půda pod nohama.

Upadání do spánku

Úzkost z pádu není jen příčinou strachu z výšky, ale i obavy z každé situace, která může v těle vyvolat pocit padání. V naší řeči jsou zafixovány dvě takové situace: upadnout do spánku a k někomu vpadnout (pro třetí situaci – zamilování se – již v angličtině výstižně vyjadřuje slovní obrat *to fall in love*, v češtině neexistuje ekvivalent). Někomu by se mohlo zdát, že jde jen o přenesené jazykové obraty. Do jaké míry je stadium mezi bděním a spánkem podobné procesu padání? Kdybychom měli k dispozici paralelu na úrovni těla, mohli bychom lépe pochopit, proč mnoho lidí těžko upadá do spánku, musí si brát prášky, aby tlumili svou úzkost a ulehčili si cestu od vědomého k nevědomému.

Tato cesta představuje pohyb směrem dolů. Upadne-li člověk do spánku vestoje, padne stejně jako ten, kdo ztratí vědomí a klesne do bezvědomí. Jen málo lidí usíná vestoje. Raději do spánku upadáme vleže, protože v této poloze nemůže nastat prostorové přemístění – tedy nemůžeme

spadnout. Pocit pádu při usínání musí pocházet z nějaké vnitřní zkušenosti – ze zážitku, který se děje v těle, pokud nás přemáhá spánek.

Při usínání skutečně cítíme, že jaksi klesáme. Začíná to pocitem malátnosti. Tělo se najednou stává těžším. Cítíme to v očích, v hlavě, v končetinách. Kdo je zaplaven malátností, musí se vědomě namáhat, aby udržel otevřené oči nebo zvednutou hlavu. Když usneme, hlava mimovolně upadne. V nohách máme pocit, jako by už nedokázaly udržet naše tělo.

Někdy přichází spánek velmi rychle. Člověk je bdělý a najednou už není při vědomí. Jindy spánek přichází jakoby postupně, pomalu se ztrácí schopnost vnímat jednotlivé části těla. Soustředím-li se někdy při usínání příliš na své prožívání, začínám být opět bdělý. Koncentrace je funkcí vědomí, a podněcuje tudíž jeho činnost.

Upadne-li člověk do spánku, jsou z povrchu těla i z duše staženy vzruchy i energie. Podobně je energie stažená i v procesu padání, proto mají obě situace z energetického hlediska tentýž význam. Z praktického hlediska se přirozeně odlišují. Při pádu na zem riskujeme zranění, zatímco při upadání do spánku se toho nemusíme bát. Přesto se však může úzkost, která je spojena s padáním, objevit i po usínání, protože oba procesy mají společný dynamický mechanismus. V obou případech jde stejně o vypnutí vědomého řízení já. Energie může být stažená z povrchu ducha a těla jen po vypnutí tohoto řízení. Je-li pro nás toto řízení já životně důležité, začínáme se nevědomě bránit jeho vypnutí a v situacích, jež vypnutí vyžadují, pak pocítujeme výraznou úzkost.

Neurotické úzkosti vycházejí z vnitřního konfliktu mezi energetickým vzruchem těla a nevědomou zábranou či bloádou, která má tlumit tyto vzruchy nebo zabránit jejich vzniku. Zábrany jsou tvořeny chronickým svalovým napětím, jež většinou vzniká v příčně pruhovaných nebo ovládaných svalech. Svaly podléhají za normálních okolností řízení našeho já. Vědomé řízení se však vytrácí, jakmile se napětí ve svalu stane chronickým. Neznamena to, že se řízení vypne, značí to jen, že se stává nevědomým. Nevědomé řízení já můžeme přirovnat k nočnímu hlídači, který již neposlouchá autoritu svého já nebo své osobnosti, ale pracuje jako samostatná jednotka uvnitř osobnosti a získává vliv do té míry, v jaké přibývá v těle chronického napětí. Nabíjení, vybití, proudění a pohyb jsou životem těla, jež musí hlídač v zájmu přežití brzdit a oslabovat. Člověk by

se chtěl uvolnit a rozplynout, ale hlídač řekne: „Ne, je to příliš nebezpečné.“ Krotí nás podobně jako malé děti, když nám hrozí trestem nebo nás skutečně potrestá, protože jsme příliš hluční, neklidní, živí.

Je známo, že padání je méně nebezpečné, když se „uvolníme“, anebo se vzdáme každého úsilí o vědomou kontrolu našeho já. Když člověk úzkostně usiluje o řízení svého pádu, může si dříve, než se dotkne země, zlomit nějakou kost. Zlomeninu způsobí náhlá svalová kontrakce. Děti, jejichž řízení já je slabé, a lidé pod vlivem alkoholu, u kterých je toto řízení částečně odstraněno, se při pádu obvykle neporaní tak jako normální dospělí lidé. Tajemství pádu spočívá ve schopnosti „jít“ s pádem, nezabraňovat plynulostí proudění tělem a nemít strach z pocitů. Z těchto důvodů trénují mnozí sportovci, např. fotbalisté, pravidelně pády, aby se v případě skutečného pádu vážně nezranili.

Ne všichni neurotici prožívají úzkost z pádu. Uvedl jsem, že úzkost neprožijeme, může-li být pocit odblokován. Jsme-li s to proudění vzruchů zadržet nebo je ignorovat, úzkost se ztrácí. To částečně vysvětluje, proč nemají všichni neurotici potíže s usínáním. Usínání je provázáno strachem anebo úzkostí jen tehdy, cítíme-li stahování energie z povrchu. Když se s přechodem ze stavu vědomí do stavu spánku nespojují žádné zvláštní pocity, nevznikne také žádná úzkost.

Poté, co se tělo poddá spánku, získává dobrou zkušenost. Odhodí starosti dne, stáhne se ze světa a dosáhne stavu klidu a zotavení. Rozdíl mezi bděním a spánkem je zřetelný především v činnosti dechu. Často můžeme už podle změny zvuku a rytmu dýchání poznat, zdali někdo, kdo leží vedle nás ve tmě, usnul. Zvuk je hlubší a akcentovanější, rytmus je pomalejší a pravidelnější. Tato změna se vysvětluje tím, že se z bránice uvolňuje napětí, které se zde nashromáždilo během dne. Ve spánku je člověk odkázán na hlubší centra energie v těle. Podobné uvolnění bránice nastává také tehdy, když prožíváme stav zamilovanosti nebo orgasmus.

Antičtí filozofové se domnívali, že bránice – tento kopulovitý sval s konturami země – dělí tělo na dvě zóny. Část nad bránicí se asociovala s vědomím a s dnem, tedy se světlem. Partie pod bránicí patřila nevědomí a noci, byla považována za oblast tmy. Vědomí bylo srovnáváno se sluncem. Východ slunce, jež přináší denní světlo, odpovídal toku vzrušení v těle, jež stoupá z center ve spodní části těla do center hrudníku a hlavy.

Tento nahoru orientovaný tok pocitů vede k probuzení vědomí. Ve spánku to bývá opačně. Západ slunce, event. pád slunce do oceánu (jak nazývaly přírodní národy západ slunce), odpovídal toku vzrušení v těle směřujícímu dolů z hlavy a hrudníku k částem pod bráničí.

Břicho je symbolickým ekvivalentem pro zemi a moře, představuje naopak oblasti trny. Z těchto oblastí – i z břicha – však současně vychází život. Jsou sídlem tajemných sil, které se účastní koloběhu života a smrti. Jsou zároveň i sídlem duchů temna, kteří přebývají v hlubokých oblastech. Když byly tyto primitivní představy spojeny s křesťanskou etikou, byly oblasti hloubky přisuzované ďáblu, knížeti temna. On vedl lidi k sexuálnímu pokušení, aby padli – lákal je k hříšnému pádu. Ďábel pobývá, jak je známo, v hlubinách země, ale také v hlubinách břicha, kde hoří oheň sexuality. Kapitulace před těmito vášněmi může vést k orgasmu, při němž je vědomí zakaleno a já je osvobozeno. Je to jev, který se nazývá „smrtí já“. Voda také vyvolává asociace se sexualitou, pravděpodobně pro skutečnost, že život začal v moři. Obavy z utonutí, jež mnoho lidí spojuje s úzkostí z pádu, mají své kořeny ve strachu z kapitulace před sexuálními pocity.

Lásku jsme si tak zidealizovali, že často přehlízíme její blízkou a nedělitelnou příbuznost se sexualitou, hlavně s erotickými a smyslovými aspekty sexuality. Definoval jsem lásku jako anticipaci slasti, která člověka láká, aby se zamiloval. Psychologicky viděno – jedná se o kapitulaci já před milovaným člověkem, který se stává pro osobnost důležitějším než vlastní já. Kapitulace – nebo také totální odevzdanost já – je provázena prouděním pocitů v těle směrem dolů, prouděním vzrušení do podbřišku a pánve. Toto dolů směřující proudění vyvolává pocity rozkoše a rozplynutí. Člověk se láskou doslova rozplývá. Podobné slastné pocity se objevují tehdy, je-li sexuální vzrušení velmi silné a neomezuje se pouze na genitálie. Předcházejí plnému orgasmickému uvolnění.

Občas vznikají podobné pocity i při padání. Proto se děti s radostí houpají nebo točí. Když se člověk houpe na houpačce, tělo je zaplaveno proudem pocitů rozkoše. Někteří si živě pamatujeme tyto příjemné pocity. Můžeme je prožít i tehdy, když jezdíme rychlodráhou, a jsem přesvědčen, že právě proto je tak oblíbená. Mnoho druhů sportů, které buď zčásti, nebo úplně vycházejí z padání, způsobuje podobnou radost, např. potápění, skákání na trampolíně, seskok padákem apod.

Klíč k tomuto jevu leží v uvolnění bránice, jež dovozuje průchod silnému proudění vzruchů do spodní části těla. Na druhé straně nás zkušenost učí, že každé zadržetí dechu v této situaci vyvolává úzkost a snižuje pocit slasti. Totéž se odehrává při pohlavním styku. Máme-li strach, že se propadneme, zadržíme dech, a proto nepřichází pocit rozplynutí a vyvrcholení je jen málo uspokojující.

Jak to, že člověk vůbec „padá“ (angl. to fall in love), když se zamiluje? Koneckonců láska je povznášející cit, který souvisí s „výškou“, a jak lze padat do výšky? Pád je jedinou cestou, jež vede k biologickému vzruchu vysokého stupně. Skokan na trampolíně nejdříve padne a potom se vznese. Zatlačí na trampolínu, aby měl dostatek rozmachu k výskoku. Výskok mu dává možnost opět padnout, což zase umožní výskok. Je-li orgasmus tím velkým pádem, pak vyvrcholení, které následuje po mimořádně uspokojícím sexuálním aktu, představuje přirozený popud k sexuálnímu vybití, eventuálně uvolnění. Když jsme zamilovaní, zdá se nám, jako bychom se vznášeli v oblacích, ale to lze jen proto, že jsme se předtím propadli.

Abychom pochopili, proč má padání tak velký účinek, musíme si představit život jako pohyb. Kde není pohyb, tam kraluje smrt. Pohyb znamená jen překonání prostorových vzdáleností. Mnohem více představuje pulzující stoupání a klesání vzruchů v těle, které se projevuje jako skákání, houpání, stání nebo leh – stále toužení po výšinách, z nichž se však neustále musíme vracet zpět k pevnému základu, k zemi a k realitě své pozemské existence. Využíváme tak velkou část své energie k tomu, že usilujeme o to, abychom vystoupili výš a dosáhli víc, že je pro nás častokrát těžké vrátit se k základu skutečnosti, uvolnit se, oddat se nebo volně spočinout. Jsme zaraženi, inhibováni a bojíme se pádu. Bojíme-li se pádu, snažíme se stoupat stále výš v domnění, že tím získáme víc jistoty. Životním cílem dětí, u nichž se během prvních měsíců života rozvinul strach z padání, bude v dospělosti touha, aby stoupaly stále výš. Ale co můžeme namítat proti této touze po nejvyšších metách? Tedy zajdeme-li ve svých fantaziích tak daleko, že saháme až po Měsíci, existuje nebezpečí náměsíčnosti, tj. člověk riskuje ztrátu jakéhokoli vztahu ke skutečnosti. Opustíme-li atmosféru Země, ocitneme se v prázdnotě. Pozitivní působení zemské přitažlivosti, opory, již našemu tělu daruje zem, se ztratí a člověk se přestává orientovat.

Spánek a sex jsou, jak jsme viděli, úzce propojené. To se v neposlední řadě projevuje i tím, že po uspokojujícím pohlavním styku se spí nejlépe. Sex je, jak známo, nejlepším prostředkem proti úzkosti. Aby mohl sex tento pozitivní účinek plnit, musíme být schopni oddat se plně svým sexuálními pocity. Nebo jinak řečeno: Jen tehdy, když nemáme strach z pádu, dávají nám spánek a sex darem nové síly.

Stres a sexualita

Problémy se zemskou tíží

Je všeobecně známo, že sexuální uspokojení slouží k vybití napětí, a proto by nás nemělo překvapit, že budeme hovořit v jedné kapitole o stresu a sexualitě. Kdo chce hovořit o stresu, nemůže se vyhnout analýze sexuálního orgasmu. Dovoďte mi nejdříve obecnou zmínku o podstatě stresu.

Stres (doslovně přeloženo: zatížení nebo napětí) vzniká, když je organismus vystaven tlaku a mobilizuje celou svou energii, aby tomuto tlaku odolal. Je-li organismus schopen tlak vyrovnat nebo se jej zbavit, přestává samozřejmě podléhat stresu. Existuje více druhů přirozeného stresu, jež přináší život a kterým se žádný organismus nevyhne. Za běžných okolností jsme těmto stresům schopni dobře odolávat. Důležitým činitelem je tlak prostředí. Příklad: Jedeme-li po frekventované dálnici, musíme být stále ve stavu napjaté pozornosti, abychom se vyhnuli havárii. Ve společnosti, jako je naše, jež je tak výrazně zaměřena na výkon, existuje mnoho variací stresu a bylo by obtížné sestavit jejich úplný seznam. Také mezilidské vztahy vyvolávají v mnohých případech stres, protože kladou na člověka určité nároky. Při každém násilném ohrožení se dostáváme samozřejmě do stresu. Koneckonců existuje i dobrovolný stres, to zname-

ná, že se člověk z vlastní vůle podrobuje určitým požadavkům a tlakům, jež mají na jeho tělo tentýž účinek jako síly působící zvnějšku.

Nejuniverzálnější přírodní silou, jež vyvolává stres, je gravitace čili přitažlivost zemská. Částečně se jejímu stresogennímu účinku můžeme vyhnout, lehneme-li si. Jakmile však vstaneme a pohybujeme se či běháme, jsme opět vystaveni jejímu vlivu. Stojíme-li a pohybujeme-li se, musíme mobilizovat energii, abychom tíž vyrovnali. Samo stání není mechanickým procesem. I když nám v tom pomáhá naše kostra, přesto musí i svaly vykonávat významnou práci, aby nám umožnily tuto aktivitu. Jakmile se unavíme nebo nemáme dost energie, stává se stání těžkým, či dokonce nemožným. Vojáci, kteří jsou nuceni dlouho nehybně stát, pozbývají mnohem dříve sil než ti, kteří musí po stejně dlouhou dobu pochodovat. Jejich energie se rychle vyčerpá. Zhroucení nastává, i když člověk utrpí psychický nebo fyzický šok, jehož následkem dojde k odvodu energie z periferie těla. Pád nebo zhroucení je přirozeným obranným mechanismem proti nebezpečí permanentního stresu. Překročí-li se práh zá-
těže, tělo se zhroutí.

Obecně lze stres definovat jako sílu, která člověka tlačí shora dolů nebo tahá zdola nahoru. Břemeno nebo náklad nás tlačí shora dolů, zemská tíže nás přitahuje zdola. Bráníme se těmto tlakům tím, že mobilizujeme svou energii, abychom vytvořili protitlak. Když tlačíme na zem, působí tlak proti a zvedá nás nahoru. Podstatou tohoto jevu je fyzikální princip „akce a reakce“.

Vzpřímené stání je typicky lidským postojem. Člověk je jediným vyšším živočichem, pro něhož je tato pozice přirozená. Vyžaduje však značnou energii. Lidské tělo je anatomicky vhodné ke stání na dvou nohou, ale přesto nevěřím, že by se to dalo objasnit jen čistě mechanickými argumenty. Musíme si uvědomit, že náš organismus je více nabitým energetickým systémem než organismus jiných živočichů. Právě tento energetický náskok či vyšší míra hladiny energie mu dovolily vyvinout a udržet vzpřímené držení.

Fakt, že lidský organismus je energeticky více nabitý, nepotřebuje již další důkazy. Myslím, že dostatečným potvrzením je historie lidské činnosti a úspěchy, jichž lidstvo dosáhlo. Nehraje zde žádnou roli, zda energie obsahuje komponentu zaměřenou proti zemské tíži, jak předpokládal

Reich, nebo jestli ji organismus jen používá, aby tíži odolával. Rozhodující je, že proudí nahoru a podél osy těla. Pulzování vede k tomu, že se oba póly těla vysoce vzruší a zaktivují.

Zvykli jsme si již na myšlenku, že člověk ovládá Zemi jen proto, že se jeho mozek lépe vyvinul, než je tomu u zvířat. To jistě platí. Jak uvádí mnoho antropologů, platí však i to, že by se sotva býval stal vládnoucím druhem, kdyby nerozvinul společný způsob lovu, dělbu práce a silný párový vztah mezi mužem a ženou. Koneckonců společenskost či sociabilitu člověka odráží jeho sexualita.

Zastávám názor, že vývoj velkého mozku, stoupající sexuální aktivita a vzpřímený postoj souvisí s vyšším energetickým nabitím lidského organismu. Zvýšené energetické nabití bylo samozřejmě spojeno s anatomickými a fyziologickými změnami. Nevěřím však, že by změny ovlivnily vyšší energetickou hladinu, protože všechny speciální lidské činnosti předpokládají takový stupeň vzrušení, resp. energie, jakého jiní živočichové nemohou dosáhnout. Mnohé důležité lidské vlastnosti jsou bezprostředně odvozeny z přímého držení našeho těla. Toto držení osvobodilo především přední končetiny od úlohy sloužit k podpoře a pohybování těla vpřed, takže se mohly vyvinout ruce. Můžeme používat předměty – ať už nástroje, nebo zbraně, máme výjimečně citlivé konečky prstů, které již obyčejný dotyk přeměňují ve hmat (tedy ve smyslovou funkci), obohatili jsme sebevyjádření o gesta, tzn. o pohyby rukou. Dalším důležitým výsledkem vzpřímeného postoje je ztráta ochrany zranitelné přední partie člověka. Hrudník a srdce, břicho a slabiny se staly přístupnější dotyku a napadení. Je možné, že se z této exponovanosti vyvinula typicky lidská něžnost. A v neposlední řadě – držení hlavy vysoko nad tělem mělo podle mého mínění částečně vliv na vznik a ustálení hierarchie hodnot.

Freud viděl původ odporu v tom, že člověk zvedl svou hlavu od země. U většiny jiných savců se nos nachází v téže rovině s vylučovacími a sexuálními otvory. Tito živočichové nepoznají „typicky lidský“ odpor vůči dotyčným funkcím. Nechtěl bych dále diskutovat o tomto závěru, jenž podle Freuda přispívá k lidskému sklonu k neuróze. Není pochyb o tom, že připisujeme vyšší hodnotu funkcím hlavy nežli funkcím oblasti hýždě. Jako civilizovaný člověk jsem přebíral tento hodnotový systém, který má svou

platnost, svůj význam, pokud nepodněcuje člověka proti jeho základní „zvířecí přirozenosti“, kterou velmi často spojuje s funkcemi podbřišku.

Jakmile je vzpřímený člověk vystaven stresu, vznikají specifické problémy, jež pochopíme, prozkoumáme-li mechaniku vzpřímeného postojení. V této souvislosti hraje důležitou roli zadní část těla, hýždě, již považujeme za méně hodnotnou. Z hlediska anatomického bych souhlasil s antropologem Robertem Ardreyem, který vysvětloval, že stálé vzpřímené držení bylo umožněno jen díky vývoji hýžďových svalů. Obě tyto svalové masy, které se spojují s pánví, poskytují stabilitu vzpřímenému tělu.

Přikláním se k Ardreyemu, protože jsem sám také pozoroval, že tělo částečně selhává, když se svaly hýždě stáhnou a vysunou pánev dopředu. Tento jev je častý u lidí s masochistickou charakterovou strukturou. Zajímavé je, že tělo masochistického charakteru připomíná často tělo opice, a to jak částečně v důsledku selhání, tak i kvůli nadměrnému ochlupení, které se u tohoto typu může objevovat. Masochistická struktura vznikala prostřednictvím nevyplaveného stresu – tlaku shora a zdola, jemuž dotyčný jako dítě nedokázal čelit nebo se mu vyhnout. Jeho jedinou alternativou bylo podrobení se.

Aby unesl stálý stres, rozvinula se nadprůměrná, výrazná muskulatura, která patří k tělesným aspektům jeho charakterové struktury.

Masochismus je třetí metodou k zvládnutí stresu. Masochista není s to vyhnout se stresovým situacím ani čelit jejich tlaku. Proto se stresu podrobuje.

Základní kámen k pozdějším vzorcům chování se klade již v dětství, kdy se dítě pokouší vyrovnat s tlakem, který na ně vyvíjejí rodiče a učitelé. Toto období rozhoduje o jeho budoucích reakcích na stres. Jak jsme uvedli, je základem vzorce chování podrobení se. Člověk vyvíjí nadprůměrné svalstvo, aby unesl stres. Je-li vyvinut tlak v raném dětství, v prvním roce života, stává se podrobení nemožným, protože dítě si nemohlo vybudovat svalstvo, které potřebuje, aby mohlo stresu odolat. Fyzický ústup je tedy nemožný. Tak se stává psychologický ústup modum vivendi. Malé dítě nebo dítě ve školním věku se vnitřně odděluje od své situace i od skutečnosti. Uzavírá se do světa fantazie, sní o létání – čímž popírá tlak „zemské tíže“ – nebo uniká do autismu. Tento vzorec chování se uplatňuje i v dospělosti, jakmile dochází ke konfrontaci se silným stresem.

Začne-li tlak působit v pozdějším dětství, jak je tomu v případě rigidního charakteru, bude pravděpodobně možné stresu čelit. Nepřestane-li stres působit, vyvine se z odolávání charakterový postoj, který vede k rigiditě těla i ducha. Člověk s rigidní strukturou odolává každému stresu - dokonce i v situaci, kdy to je zbytečné a škodí mu to. Protože je k tomu uzpůsoben, tedy adekvátně konstruován, vyhledává, nebo dokonce záměrně vytváří stresující situace, aby dokázal, jak se s nimi dobře vyrovná.

Čtenáři je již jasné, že se tyto vzorce chování, jimiž člověk reaguje na stres, manifestují v těle a stávají se součástí jeho charakteru. Člověk reaguje na stres dokonce i tehdy, není-li vystaven žádným vnějším tlakům. V tomto případě mluvíme o tlaku, který si sám způsobil. Já (v tom smyslu, jak o něm hovoří Freud) chápe tlak jako nutný předpoklad života.

Představte si člověka, který pořád mírně zvedá svá ramena tak, až začne působit „hrnatým“ dojmem, aby vyjádřil pocit, že je mužný, že se dokáže vyrovnat se zátěží, kterou musí nosit na ramenou. On sám si snad není vědom svého pocitu či postoje, ale jeho tělo to přesto signalizuje. Předpokládejme, že svalové napětí v jeho ramenou odpovídá napětí, jež jedinec potřebuje k unesení jednoho metráku. Z toho plyne, že je neustále vystaven zátěži jednoho metrického centu. Jeho tělo musí fungovat i navzdory tomuto tlaku! Bylo by pro něho možná výhodnější, kdyby skutečně takové břemeno nesl, protože pak by si byl zátěže vědom a dříve anebo později by se jí zbavil a uvolnil by se. Takto je ale vystaven stálému stresu, který si ani neuvědomuje, a proto se ho ani neumí zbavit. Každé chronické svalové napětí vlastně stresuje tělo. Tato představa je zneklidňující. Hans Seley, který propagoval pojem „stres“, poukázal na škodlivost přetrvávajícího stresu.*

Přitom téměř není důležité, o jaký druh stresu se jedná. Tělo totiž obecně reaguje na každý stres adaptačním syndromem.

U tohoto syndromu rozlišujeme tři fáze. První se nazývá poplachovou reakcí. Tělo reaguje na akutní stres tím, že produkuje hormony kůry nadledvinek, aby mobilizovalo svou energii, již potřebuje, má-li se stresem bojovat. Představuje-li stres fyzické ohrožení organismu, spočívá poplachová reakce ve vzniku zánětlivého procesu. Podaří-li se tělu tímto způ-

* H. Seley: Stres ovládá náš život, Düsseldorf 1957.

sobem poranění vyléčit a odvrátit stres, uklidní se a dostane se opět do stavu homeostázy – rovnováhy. Přetrvává-li stres, začíná druhá fáze. V té se tělo pokouší stresu přizpůsobit. Produkuje nadměrné množství kortizonu a kortizolu (hormony kůry nadledvinek), jež působí protizánětlivě. Proces přizpůsobování vyžaduje samozřejmě energii, takže se rezervy energie v těle musí otevřít. Tato fáze je jako studená válka, protože tělo se snaží držet protivníka – tedy „stres“ – alespoň v šachu, nemůže-li nad ním zvítězit. Může trvat dlouho, až tělo nakonec zeslábne. Třetí fáze označuje stadium vyčerpání. Tělo už nemá energii, aby drželo stres v šachu, a blíží se zhroucení. Pro nás je tato fáze obzvlášť důležitá. Představuje nejrozšířenější nemoc naší doby. Bývá nazývána různě, nejčastěji jako chronická únava, vyčerpání. Člověk, jenž je chronicky unaven, stojí na prahu totální vyčerpanosti. Příčinou je stálý stres, který je způsobován chronickým svalovým napětím.

Tento tělesný stres váže energii, jež by mohla být využívána k odolávání stresu každodenního života. Podaří-li se v biologické terapii uvolnit toto svalové napětí, člověk nepochybně zjistí, že se najednou umí lépe vyrovnat se stresem své životní situace. Tajemství této schopnosti tkví jednoduše v tom, že má opět dostatek energie, aby stresu odolával. Z toho důvodu musí být tělo relativně uvolněné, bez napětí. Obecně bych popsal situaci mnohých lidí následovně: Žijí a pracují pod silným stresem a mají pocit, že když to nevydrží, bude to projevem jejich osobní slabosti, selhání nebo kapitulace. Ve svém zoufalém snažení zatínají pevně čelisti, mají ztuhlé nohy, neohebná kolena a bojují dál silou vůle, jež se někomu může zdát až neuvěřitelná. Jak to řekl můj pacient Jim: „Nesmíme být lajdáci.“ Vůle pokračovat je v mnohém ohledu pozoruhodnou vlastností, ale může mít i ničivý vliv na tělo – a také jej má.

Bolesti ve spodní části zad

Akutní bolest ve spodní části zad, která až ochromuje a někdy na jistý čas i připoutává na lůžko, je často odvozována od bezprostředního zatížení. Zvedneme např. těžký předmět a najednou ucítíme bodovou bolest v křížové oblasti. Zjistíme, že se nemůžeme narovnat. Říkáme tomu „rup-

nutí“ v zádech. Pro tuto situaci existuje i často používaný lidový výraz „hexenšus“. Jeden nebo více svalů, většinou na téže straně, je postiženo křečí, což způsobuje potíže s pohyblivostí zad, kdy každý pohyb je provázen velkou bolestí. Někdy způsobuje křeč dokonce i hernii disku, to znamená, že se disk posune, zatlačí na nervové kořeny a způsobuje bolest, jež může vystřelovat až do nohou.

Léčil jsem mnoho pacientů s těmito potížemi. Ale musím říct, že ani já nemám univerzální recept k léčbě. Je-li bolest tak silná, že znemožňuje pohyb, je nutný pobyt na lůžku. Klid zmírňuje stres zemské tíže, takže se sval postupně zase uvolňuje. V tomto stadiu nechávám pacienty provádět určitá bioenergetická cvičení, která přispívají k uvolnění křeče ve svalech a mají zabránit jejich opakovanému stažení.

Abychom porozuměli cvičením, musíme zjistit příčinu ztuhlosti. Jaké držení těla, jaký vzorec držení předurčuje člověka k potížím ve spodní části zad? Domněnka, že člověk k nim má sklon pro své vzpřímené držení těla, je mylná. Totéž platí pro názor, že takové potíže jsou dnes běžné. V naší době jsou sice velmi časté, ale totéž platí i o srdečních onemocněních a krátkozrakosti. Měli bychom tvrdit, že člověk je náchylný k srdečním onemocněním, protože má srdce, nebo jsme krátkozrací, protože máme oči? Existují kultury, v nichž jsou bolesti ve spodní části zad téměř neznámé, ve kterých má jen málo lidí nemocné srdce a kde prakticky nikdo není krátkozraký. I v těchto kulturách chodí lidé přece vzpřímeně a mají srdce a oči. Nejsou však vystaveni stresu, který je osudem lidí západní civilizace.

Platí tedy, že stres – tj. nadměrná zátěž – je odpovědný za potíže ve spodní části zad? Dosud jsem tuto tezi podpořil pouze příkladem, že se může objevit křeč, zvedáme-li těžký předmět. Jsou však případy, kdy ztuhnutí nastalo při činnosti, která se zdála úplně nevinná. Např. někomu „rupne“ v zádech, když se sehne, aby si zavázal tkaničky. Zním dokonce případ, kdy se křeč objevila ve spánku. Spící žena se jen otočila a již tento pohyb způsobil navození křeče. Stres samozřejmě není vždy spouštěcím faktorem, ale přesto je v určité podobě vždy přítomen.

Mladý muž, u něhož se objevily bolestivé křeče v zádech, se měl se svou přítelkyní stěhovat do nového bytu. Dva dny balil a byl již téměř hotov, když se ještě jednou sehnul, aby zvedl ze země zápisník – a skončil

v nemocnici. V ordinaci se ukázalo, že ho stěhování uvrhlo do konfliktní situace. Ačkoli byl vztah k jeho děvčeti intenzivní, kazily ho neustálé výměny názorů, žárlivost a nejistota. Stále uvažoval o stěhování, cítil se ale pod tlakem, a svolil ke stěhování, aby tak vztah udržel. Příroda zaintervenovala a on se nakonec nepřestěhoval. Báł se být iniciativním a jeho záda vzala tuto úlohu na sebe. Domnívám se, že to bylo tak jednoduché. Stres byl tak nesnesitelný, že ho jeho záda už nemohla unést a zkolabovala.

V jiném případě šlo o herečku, která již dlouho účinkovala v jedné show a chtěla s tím přestat. Nevycházela dobře s režisérem a s některými kolegy. Mimoto byla silně vyčerpána kvůli množství zkoušek a přesčasů. Chtěla dát výpověď, ale nikdy to nedotáhla do konce. Pak udělala něco, co by se dalo nazvat „chybným krokem“, a padla na nos. Dala výpověď, až když ležela na klinice. Také u ní tělo převzalo v určitém slova smyslu rozhodování.

Žena, která dostala křeč v zádech během spánku, byla v té době pod výrazným tlakem. Potíže se zády začaly již předcházejícího dne. Musela však chodit, aby si vyřídila své věci. Najednou si všimla, že kulhá a nemůže vzpřímeně stát. Již předtím musela pro podobné obtíže týden ležet, znala proto tyto symptomy. Přesto si ale řekla: „Až to všechno vyřídím, pak si doma odpočinu.“

Proč nám selhává právě spodní část zad? Proč je právě tato partie těla tak snadno napadnutelná stresem? Protože tady, ve spodní části zad, se setkávají dvě protikladné síly, jež vyvolávají stres. Jednou z nich je zemská přitažlivost – společně s různorodým tlakem působícím shora, jako kupř. nároky představených, povinnosti, pocity viny, ale i fyzická a tělesná zátěž. Druhou je ta, jež prochází nohama směrem vzhůru, pomáhá nám stát zpříma a odolávat požadavkům a břemenům, které jsou na nás kladeny. Tyto dvě síly se setkávají v lumbosakrální oblasti.

Moje koncepce bude srozumitelná, zmíním-li se o stresu, který představuje zemská přitažlivost. Stojíme-li dlouho v určitém postoji, může být stres nesnesitelně silný. Vynořuje se tedy otázka: „Jak dlouho mohou člověka unést jeho nohy?“ Nohy musí dříve nebo později jednoduše zkolabovat. Stane-li se to, záda zůstanou neporušená. Pro ně to bude nebezpečné pouze tehdy, jestliže se nepoddají nohy. Pak to totiž musí udělat ona.

Chtěl bych poukázat na nemoc, jež člověku umožňuje nehybně stát neuvěřitelně dlouhý čas – jeden den, dva dny nebo ještě déle. Podivným způsobem přitom nezkolabují ani nohy, ani záda. Nemoc se nazývá katatonie a je formou schizofrenie. U katatonika se zhrouť celá osobnost – „stojí“ vlastně jen vnější obal. Zmínil jsem se již o tom, že někteří lidé se s nesnesitelným stresem vyrovnávají tak, že se jednoduše „rozpuští“ nebo „rozštěpí“. Katatonik je hluboce rozštěpen. Jeho duch a mysl netvoří již jednotu s tělem. Tělo se změnilo v sochu. Katatonici stojí ve ztuhlé pozici sochy.

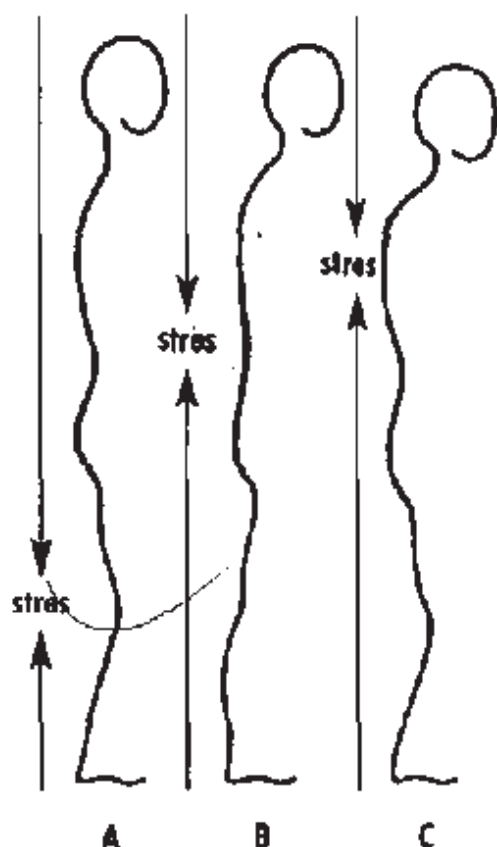
Příroda sestrojila naše nohy tak, aby se mohly vypořádat se zátěží. Ačkoli nejsou s to ji neutralizovat, mohou na ni reagovat. Tato schopnost vychází z funkce kolena. Činnost kolena propůjčuje tělu ohebnost. Koleno je tlumičem nárazů. Je-li tlak shora příliš silný, koleno se pokrčí, stávají se tlak nesnesitelným, podlomí se a člověk spadne.

Trpí-li člověk strachem z pádu, nemůže koleno tuto funkci správně vykonávat. Pak člověk stojí s propnutými, ztuhlými koleny, aby se tak obrnil proti tlaku, a napíná všechny svaly nohou, aby působily jako pevné opory. Člověk se bojí pružnosti, protože v sobě zahrnuje do jisté míry schopnost poddat se.

Jsou-li nohy měkké a ohebné, může tlak shora proudit nohama dolů a pak se vybit do země. Když ale člověk propne kolena a svaly nohou ztuhnou, aby se ubránil tlaku, postoupí ztuhlost směrem nahoru a postihne křížovou oblast a pánev. Veškerý tlak se projeví v místě spojení mezi spodním bederním obratlem a křížovou kostí a předurčuje toto místo ke zranění.

Pro znázornění použiji tři schematická zobrazení lidského těla.

Levá postava na následujícím obrázku představuje vcelku normální postoj. Kolena jsou lehce pokrčená, pánev je „uvolněná“, tj. není ztuhlá v jedné pevné pozici. Při tomto postoji se může tlak přenášet na kolena, protože slouží jako nárazníky. Bude-li tlak příliš velký, kolena se poddají, tedy podlomí se. To se však vyskytuje jen zřídka. Protože člověk, který zaujímá tento postoj, nemá strach z pádu, nebojí se také ustoupit. Stane-li se tlak nesnesitelným, jednoduše se z kritické situace stáhne. Raději dovolí, aby se zhroutil nějaký vztah než jeho tělo.



Střední postava stojí s propnutými koleny. V tomto případě slouží spodní partie těla včetně pánve jako tuhá opora. Postoj nám říká, že dotyčný je nejistý a potřebuje pevný základ jako oporu. Účinek tohoto postoje se projeví v tom, že se veškerý stres zkoncentruje do lumbosakrální oblasti. Důsledkem toho jsou svaly v této oblasti silně napjaté. Dotyčná osoba je pod vlivem stálého stresu, proto může každá další zátěž vést ke kolapsu v této oblasti. Kromě toho způsobuje kontrakce lumbosakrálních svalů zatížení vazů a meziobratlových kloubů. Přetížení může vyvolat artritické potíže.

Pravá postava má úplně jiné držení. Horní část zad je ohnutá, jako by musela nést těžkou zátěž. Kolena jsou pokrčená, avšak s lehkým předsunutím pánve se vyrovnají. Stres nepůsobí na lumbosakrální oblast, nýbrž na celou páteř (záda), která tímto zkolabuje. Je to typický postoj masochistického charakteru, který se tlaku podrobuje, místo aby mu odolával. Ochrana, kterou pozice nabízí spodní části zad, jde na úkor celé osobnosti. Ta se může snažit odporovat nebo se bránit. V tom případě cítí silné napětí ve spodní části zad.

Nadledvinky vylučují hormony, které mobilizují energii těla potřebnou pro vypořádání se zátěžovými situacemi. Nacházejí se v bederní oblasti nad ledvinami, a sice na stěně zad. Už pro svou polohu jsou vhodné pro to, aby odhadly míru stresu, jemuž je tělo vystaveno. Jak to dělají, to nevím. Každopádně si myslím, že se zde nenacházejí náhodou.

I tato skutečnost dokazuje, že naše tělo je uspořádáno podle bioenergetických principů. To potvrzuje také poloha jiné důležité endokrinní žlázy - štítné žlázy.

Štítná žláza reguluje látkovou výměnu organismu, tedy proces, při němž se strava spaluje, aby se vyprodukovala energie. Mohli bychom říct, že řídí výrobu energie. Dělá to tím, že produkuje svůj nejdůležitější hormon - tyroxin, který cirkuluje v krevním oběhu a podněcuje spalování produktů látkové výměny v buňkách těla. Vylučuje-li štítná žláza málo tyroxinu, cítíme se unavení, neboť nemáme dostatek energie. Nadměrná produkce tyroxinu vede k nervózní hyperaktivitě. Hormon sám nevyrábí žádnou energii. Vlastní množství energie se řídí druhem a množstvím potravy, již konzumujeme, vzduchu, který dýcháme, a energetickou potřebou těla. Tyroxin sladuje výrobu energie vždy podle individuální potřeby.

Štítná žláza obklopuje hrtan ze tří stran přímo pod štítnou chrupavkou. Leží tedy v úžině krku, stejně jako nadledvinky v úžině pasu. A tak, jak jsou nadledvinky vzhledem ke své poloze předurčené sledovat stres, může štítná žláza pro svou výhodnou polohu sledovat dýchání. Vyvíjí se v *embryonálním stadiu jako vychlípenina hrtanu, stejně jako plíce*. Tato skutečnost ukazuje na bezprostřední souvislost mezi vylučováním tyroxinu a kvantitou vdechovaného vzduchu. V medicíně je již dávno známa tato souvislost a používá se k určení bazálního metabolismu. Měříme-li určitý čas dýchání člověka v klidu, dostaneme podklad pro vylučování tyroxinu. Dosud jsme nepředpokládali, že s tím může mít nějakou souvislost i umístění žlázy. Domnívám se však, že to není náhodné. Hrtan se při vdechu stahuje a při výdechu roztahuje. Díky svému umístění a embryonálnímu původu se štítná žláza účastní této mírné dilatace a kontrakce nebo na ni přinejmenším reaguje. Jen tak může koordinovat činnost látkové výměny v těle s přijímáním kyslíku.

Vraťme se opět ke stresu, k lumbosakrální oblasti a k nadledvinkám. Je obecně známo, že zavražděný prezident Kennedy trpěl silnými bolest-

mi v dolní partii zad. Pamatujeme si, že měl pořád povytažená ramena, což dávalo tušit tlak velké odpovědnosti. Toto držení se však vyvíjelo již dávno předtím, než nastoupil politickou kariéru. Jeho původ je nezbytné hledat ve zkušenostech z dětství. Struktura držení těla ho předurčovala k přebírání odpovědnosti bez ohledu na to, že by to mohlo mít škodlivý vliv na jeho zdraví nebo osobnost. Kromě toho Kennedy trpěl Addisonovou nemocí, tj. hypofunkcí kůry nadledvinek, která spočívala v silném vyčerpání dotyčné žlázy. Někdy k tomu podle mne dochází, je-li člověk dlouhodobě vystaven stresu. Stres vede nejdříve k hyperfunkci žlázy a nakonec k jejímu vyčerpání.

Protože žijeme ve vysloveně „stresové době“, musíme se učit, jak lze chránit tělo a duši před škodlivými účinky stresu. Chceme-li u člověka snížit citlivost na stres, musíme zpracovat a oslabit tělesné a duševní obranné mechanismy, jimiž se chrání. V naší civilizaci, která klade důraz na úspěch a výkon, to není lehká úloha. V ní jsou někdo jen ti, kteří to „někam dotáhli“ a na něž nikdo nemá. Naše já je příliš slabé, aby se vyrovnalo s tím, že občas selháváme. Proto nutíme své tělo odolávat situacím, které jsou pro naše zdraví škodlivé. Úspěch je však jen zdánlivý a přechodný, protože se tělo pod přetrvávajícím stresem jednoho dne stejně zhroutí. Strach ze selhání je tak velký, že se já brání kapitulovat před tělem, až nakonec selže – zkolabuje. Nevědomě ztotožňuje selhání s kapitulací. Při bioenergetické terapii musí být u každého případu důsledně analyzovány obrany našeho já.

Kromě toho je potřebné průběžně pracovat s fyzickými či strukturálními zvláštnostmi těla, jež přispívají k vnitřnímu zablokování. V bioenergetické terapii používáme dvě skupiny cvičení k redukci svalového napětí, které zabraňuje odplavení vzrušení nebo stresu. První skupina zahrnuje cvičení, jež mají za cíl „uzemňovat“ člověka do nohou, aby tak překonal strach z pádu a selhání. Některá cvičení jsem již popsal a ještě se k nim vrátím. Druhá má otevřít pánev a uvolnit cestu sexuálnímu pocitům. V následující části popíšu některé z cviků, jež souvisejí se sexuálním uvolněním. K tomu je potřebné poznamenat, že nepohyblivá, ztuhlá pánev brání tomu, aby tlak proudil shora do nohou, kde jej lze vybit. Stres se tak koncentruje do lumbosakrální oblasti. Následky již byly popsány.

Základním předpokladem úspěšné práce se spodní částí těla je ohebnost kolena. Křečovitá a propnutá kolena zabraňují proudění vzruchů nebo pocitů nohama do chodidel. Jeden z prvních příkazů bioenergetiky zní: „Mějte kolena stále mírně ohnutá.“ Důležitý je také požadavek nechat padnout ramena a nevtahovat nebo nenapínat svaly břicha. Již samotné dodržování těchto jednoduchých pravidel může být přínosem k zlepšení dýchání a k lepšímu proudění pocitů. Doporučuji je proto všem, kteří usilují o to mít živější a reakceschopnější tělo. Potřebujeme se totiž bránit imperativu: „Ramena dozadu, vypnout hrudník a břicho zatáhnout!“ Kdo se tím řídí, nadržuje se zrovna zpříma (i když to je vlastně smyslem povelu), nýbrž nevědomě křečovitě a úplně ztuha.

Zvedáme-li těžký předmět, zjistíme, jak důležité je mít pokrčená kolena. Když je přitom neohneme, mohou se objevit křeče ve spodní části zad. Jednou jsem slyšel, jak fotbalový trenér říká svým svěřencům, ať mají kolena pořád trochu pokrčená, aby nebyli překvapeni útokem a snadněji odolávali zraněním. Všichni bychom si měli vzít jeho příkazy k srdci, *nechceme-li být přemoženi stresem a donuceni k pádu.*

Pacienti, kteří stáli dosud jinak, považují stání s pokrčenými koleny nejdříve za nepřírozené, způsobující dokonce nejistotu. Propnutá kolena poskytují pouze iluzi jistoty, a je to právě ona, jež se ztrácí, jakmile kolena pokrčíme. *Zvykáme-li si na postoj s pokrčenými koleny, musíme se nejdříve vědomě kontrolovat. Cvičit můžeme při holení, mytí nádobí nebo při čekání na přechodu. Časem pocítíme, že nový postoj působí blahodárně, a najednou se nám zdá stání s propnutými koleny nepřírozené a neobratné. Kromě toho si víc uvědomujeme své nohy a jejich „postoj“.*

Další fáze spočívá v navozování vibrace do nohou. Tím bychom měli zmenšit jejich ztuhlost a strnulost. Vibrace představuje přirozený způsob uvolňování svalového napětí. Není-li člověk zablokovaný, vibruje jeho tělo jako pružina, která se osvobodila od zatěžujícího tlaku. Nohy se skutečně podobají v jistém smyslu pružinám a vystavíme-li je po delší čas tlaku nebo napětí, dostanou se do křeče, ztuhnou a ztratí svoji pružnost.

Existuje více způsobů, jak navodit v nohou vibrace. V bioenergetice se nejvíc pracuje s následujícím postojem: předkloníme se a rukama se dotkneme země, přičemž kolena jsou lehce pokrčená. Toto cvičení jsem již popsal v souvislosti s uzemňováním. Provádí se poté, co pacient ležel

zakloněný na dýchací stoličce a pracoval v pozici luku. Léčím-li pacienty s potíží ve spodní partii zad, nechám je střídavě zaujmout postoj luku a pozici v předklonu. Obě cvičení mohou provádět tak často, jak je to jen možné, aniž by se dostavil pocit přetížení. Ohýbáme-li se střídavě dopředu a dozadu, uvolňujeme svalstvo ve spodní části zad. Pacienti, kteří překonali akutní onemocnění zad (páteře), smějí cvičit jen opatrně. Je-li páteř relativně bez problémů, doporučuji jim lehnout si na zem se srolovanou dekou pod křížem. Samozřejmě to může být i bolestivé. Vyzvu je, aby se bolesti poddali, aby se před ní „neuzavírali“, aby neztuhli. Jsou-li toho schopni, uvolní se jim svaly na zádech. Také zde platí základní pravidlo všech bioenergetických cvičení: Nic nevynucovat! Nucením nebo tlakem se jen zvyšuje napětí, které máme vlastně snižovat. Zvládne-li pacient toto cvičení, požádáme ho, aby si lehl zády na dechovou stoličku, a tak vyvínil tlak ve spodní části zad: Dechová stolička je umístěna vedle lůžka, na němž je položena hlava. Pacienta vyzveme, aby se poddal bolesti a úplně se uvolnil. Zjistí, že se bolest ztratila, jakmile se správně uvolnil.

Největší překážkou na cestě ke zvládnutí potíží ve spodní části zad je strach. Chceme-li někoho úplně osvobodit od bolesti, musíme mu pomoci překonat strach. Ten způsobuje napětí a napětí vyvolává bolesti. Člověk se dostává do bludného kruhu, z něhož se nedá uniknout – jediné cestou operace. Nikdy nenavrhuji chirurgický zákrok, protože se tím neovlivní svalové napětí, které je podstatou problému. Zásah s následnou aplikací korzetu může sice bolesti odstranit, protože se dočasně omezí pohyblivost páteře, ale výrazné zlepšení nenastane. To je zkušenost mnohých pacientů, kteří prodělali více operací. Účinnou se zdála až bioenergetická terapie.

Bolesti lze omezit, obnoví-li se pohyblivost nebo motilita spodní části zad. Abychom to zvládli, musíme nejdříve odbourat strach. Mnoho pacientů se bojí nejen bolesti, ale také jejího významu. Je signálem nebezpečí. Bojí se také toho, že se jejich záda skutečně zlomí. Strach se dostaví, leží-li pacienti spodní částí zad na dechové stoličce. Jakmile se objeví bolesti, ptám se, z čeho mají obavy. Odpovídají bez váhání: „Mám strach, že se mi zlomí záda.“

Za dobu mé dlouhé praxe se ještě nestalo, že by si pacient při bioenergetických cvičeních, pokud je dělal správně, zranil záda. A dělat cvi-

čení správně znamená neodstraňovat problém násilně, ale postupně se s ním dostávat na tělesné rovině „do kontaktu“. Jakmile dosáhneme nebezpečného bodu, musíme cvičení přerušit. Toho je dosaženo, má-li dotyčný příliš velký strach. Pak je potřebné strach analyzovat. Položíme pacientovi několik otázek, jako např.: „Jak jste přišel k myšlence, že by se vaše záda mohla zlomit?“ – nebo: „Mohou se záda vůbec zlomit?“ Dříve nebo později pacient odhalí souvislost mezi svým strachem a zážitkem z dětství. Snad si vzpomene na to, že mu otec či matka vyhrožovali: „Přerazím ti záda!“ Takové vyjádření bylo samozřejmě míněno obrazně. Otec anebo matka chtěli jen zlomit sílu odporu dítěte. Dítě na hrozbu reagovalo třeba tím, že zatínalo zádové svalstvo, jako by chtělo říct: „To se ti nepovede.“ Jsou-li však záda chronicky ztuhlá, strukturuje se strach ze zlomení již jako součást obranného držení těla.

Přirozeně, že záda často ztuhnou i bez vyslovené verbální hrozby. Koliduje-li vůle dítěte s vůlí rodičů, může dítě nevědomě zatnout záda, aby si uchránilo svoji integritu. Člověk, jenž zatne zádové svalstvo, vyjadřuje každopádně nevědomě odpor, uzavírá se nebo ustupuje. Blokování je pozitivní jen tehdy, přispívá-li k ochraně osobní integrity, má však i negativní dopad, neboť znemožňuje oddání se svým potřebám, přáním a erotickým pocitům. Ztuhlost zabraňuje, abychom se oddali tlaku pláče a sexuální touhy. Začne-li člověk silně plakat, říkáme, že „propukl v pláč“. Strach před rozpadnutím je v podstatě strachem před zhroucením, před vzdáním a před kapitulací. Je tedy důležité, aby pacient sledoval souvislosti, které objasní, z čeho strach pochází.

Člověk se může zlomit jen tehdy, nachází-li se v pasti a nevidí z ní žádné východisko, jak tomu mnohdy bývá ve vztahu rodič–dítě. Do této pozice se dospělí pacienti dostávají vzácně. Častěji však upadají do jiné pasti. Ta spočívá ve ztuhlosti a svalovém napětí, které si sami vytvořili. I proto bioenergetická cvičení nesmí být vynucovaná, jinak by se mohl posilnit pocit „chycení do pasti“. Cvičíme proto, abychom cítili, co se v těle děje a proč se to děje. Nemůžeme si dovolit žít s pocitem, že se v životě rozpadneme, nebudeme-li pořád ve střehu, neboť pak by se nám život mohl opravdu rozpadnout.

Jak již bylo uvedeno, existuje více cvičení k vyvolání vibrací v nohou. Nejjednodušší z nich se provádí následovně: Pacient si lehne na záda

a zvedne nohy směrem nahoru. Ohne-li chodidla tak, že paty vytlačuje nahoru, napnou se svaly zadní strany nohou tak silně, že nohy začnou vibrovat. Vibrace těla nejen uvolňuje napětí, nýbrž plní i jinou důležitou funkci. Umožňuje nám vědomě prožít a vychutnat bezděčné pohyby těla, jež jsou výrazem života, jeho vibrující síly. Má-li člověk před nimi strach a domnívá-li se, že je musí mít úplně pod kontrolou, ztratí spontaneitu a skončí jako zautomatizovaná bytost.

Dovolte mi to formulovat ještě jasněji: Bezděčné pohyby těla jsou základem jeho života. Tlukot srdce, rytmus dýchání, peristaltické pohyby střev – to jsou bezděčné pochody či pohyby. Jsou ale také nejdůležitější z hlediska celkové funkce těla. Třese se smíchy, pláčeme ze žalu nebo bolesti, třese se zlostí, skáče radostí anebo nadšením a smějeme se štěstím. Protože jsou tyto děje event. činnosti spontánní, neúmyslné či bezděčné, rozhybou celé naše tělo. Nejdůležitější bezděčnou reakcí, jež způsobuje nejvíc radosti a uspokojení, je orgasmus. Pánev se spontánně pohybuje a tělo je otřásáno záškuby sexuálního uvolnění.

Sexuální uvolnění

Při uspokojujícím sexuálním uvolnění se vybije nadbytečné vzrušení v těle, čímž dojde k snížení celkového napětí. Zážitek tohoto druhu navozuje vyrovnanost, uvolněnost a často ospalost. Prožíváme jej jako něco nanejvýš příjemného a obšťastňujícího.

Již z uvedeného vyplývá, že existují i sexuální zážitky a styky, které nejsou uspokojující. Sexuální styk může být neuspokojující, i když dojde ke vzrušení. Jestliže však vzrušení nedosáhne svého vyvrcholení, nemůže se uvolnit. V tom případě se člověk nachází ve stavu zklamání, neklidu a podráždění. Neznamená to však, že nedosáhneme-li vrcholu, musíme vždy prožívat frustraci a zklamání. Je-li hladina sexuálního vzrušení nízká, tělu nevádí, že nebylo dosaženo vrcholu. Považuje-li člověk toto selhání za znamení impotence, trpí psychicky. Zklamání se může vyhnout, uvědomí-li si, že vrcholu nedosáhl jen proto, že hladina sexuálního vzrušení byla příliš nízká. Dojde-li k sexuálnímu styku mezi dvěma lidmi, kteří se mají opravdu rádi, může být styk obšťastňující i za takových podmínek.

Existuje také dílčí uvolnění, při němž se vybijí jen část vzruchů. Kdyby se nejednalo samo o sobě o rozpor, bylo by možné hovořit v těchto případech o „parciálním uspokojení“. Výraz „uspokojení“ však zahrnuje dokonalost, úplnost. Někteří lidé ale pocítují i částečné uspokojení jako dokonalé. Protože subjektivní cítění je ovlivněno psychologickými faktory, mohou být např. lidé, kteří vybijí osmdesát procent svých vzruchů při každém sexuálním styku, plně uspokojeni s osmdesátiprocentním uvolněním. Pro ně představuje tento stupeň uvolnění „vrchol prožitku“. Žena, jež při sexuálním styku nikdy nedosáhla vyvrcholení a náhle prožije klimax, bude s uspokojením pocítovat i vybití relativně malého vzrušení. Své pocity můžeme vnímat jen v porovnání s našimi dřívějšími zkušenostmi.

Dosud jsem se vědomě vyhýbal slovu „orgasmus“, protože se často používá nesprávně a dochází proto k nedorozuměním. Nechtěl bych také vytvořit nový mýtus orgasmu. Přesto si však myslím, že tato funkce těla má rozhodující význam: neslouží jenom k uvolnění napětí a neměla by být vědomě využívána pouze k tomuto účelu. Člověk nepláče proto, aby uvolnil napětí, ale protože je smutný. Přesto je však pláč důležitou cestou pro uvolňování napětí. Ačkoli je orgasmus nejvíce uspokojujícím a nejučinnějším mechanismem vybití, nevyplývá z toho, že by sex bez orgasmu, event. sexuální styk bez vyvrcholení představoval bezvýznamnou činnost, která nám nepřinese slast. Touha po slasti nás vede k sexu a tato touha je i zůstane motorem našeho sexuálního chování. Chci tím jen zdůraznit, že skutečný orgasmus přináší více slasti.

Problém, před nímž většina lidí stojí, je následující: Napětí je v těle tak hluboce zabudováno, že dochází jen vzácně k orgastickému uvolnění nebo vybití. Slasti dosahující konvulzivní pohyby člověka zneklidňují; kdyby se jim oddal nebo před nimi kapituloval, ohrozilo by ho to. Většina lidí má skrytý strach ze silných sexuálních pocitů a nejsou s to bezmezně se jim oddat, i když tvrdí opak. Na začátku terapie považují kupř. mnozí pacienti svůj sexuální život za šťastný, uspokojující, popírají jakékoli sexuální problémy. Často nemohou vědět víc, protože se domnívají, že omezená slast, kterou pocítují, je vrcholem toho, co sexualita může dát. V jiných případech má sebeobelhávání „operacionální“ povahu, jak říkají psychologové, má svou konkrétní funkci. Především mužské já má sklony uplatňovat mechanismus popírání, aby nevznikl pocit sexuální nedosta-

tečnosti. Když dochází v terapii k pokroku, obě skupiny si uvědomí, jak nedokonalý byl jejich sex dosud. Tento vhléd získají, prožijí-li obšťastňující a uspokojující sexuální uvolnění.

Tělo ukáže ve všech případech skutečný stupeň sexuálního fungování člověka. Jedinec, jehož tělo je relativně volné, dosáhne orgastického reflexu, když leží na lůžku a prodýchává se. Zmínil jsem se o této reakci těla v první kapitole, když jsem mluvil o své terapii u Wilhelma Reicha. Snad bych měl ještě jednou shrnout to nejdůležitější.

Pacient leží na posteli s lehce pokrčenými koleny, a to tak, že jeho chodidla mají kontakt s plochou postele. Hlavu si zakloní dozadu, aby nepřekážela, kdyby to potřeboval. Ruce jsou natažené podél těla. Dýchá-li lehce a zhluboka a nejsou-li dechové vlny zadržovány na své cestě tělem chronickým svalovým napětím, pak se pohybuje pánev spontánně při každém nádechu a výdechu. Při výdechu se mírně zvedá a při nádechu klesá. Hlava se pohybuje opačně – při nádechu směrem nahoru a při výdechu zase dolů. Hrtan se pohybuje při výdechu nahoru. Znázorňují to následující kresby.

Reich zobrazoval tento reflex jako pohyb, při němž se oba konce těla přibližují. Jen hlava se tohoto pohybu nahoru neúčastní, ale klesá dolů (viz kresba na následující straně).

Podíváme-li se na grafické znázornění a představíme-li si, že se ruce rovněž vztahují vzhůru, pak můžeme tento pohyb označit jako obchvacující či objímající. Podobá se počínání améby, která pohlcuje potravu, aby ji v pravém slova smyslu vtáhla do sebe. Pohyb je ještě mnohem bazálnější než sání, při němž hraje hlavní roli hlava. Sání je příbuzné s dýcháním, především s nadechováním. Když se nadechujeme, dostává se hlava spontánně volně dopředu a hrtan a pánev se pohybují dozadu.

Tento pohyb se nazývá orgasmickým reflexem, protože se odehrává u každého dokonalého orgasmu. Při parciálním orgasmu dochází rovněž k určitým mimovolným pohybům pánve, ale tělo se jim bezmezně neodává. Chtěl bych poukázat ještě na něco: orgasmický reflex není orgasmem. Vyskytuje se na nižším stupni vzrušení a je tvořen jemným pohybem. Prožíváme jej jako příjemný pocit vnitřního uvolnění a štěstí. Je důkazem toho, že v těle nevládne žádné napětí.



výdech - pohyb pánve dopředu



nádech - pohyb pánve dolů

uvolnění =
orgasmický reflex



pozice luku

orgasmický reflex = uvolněné pronutí

Objevení orgasmického reflexu v terapeutické situaci není ještě zárukou, že pacient prožije kvalitní orgasmus při sexuálním styku. Obě situace se od sebe podstatně liší. Při sexuálním styku je stupeň vzrušení velmi vysoký, čímž se oddání stává těžším. Musíme dosáhnout schopnosti snést tento vysoký stupeň vzrušení, aniž bychom se stali úzkostnými nebo zatuhli. Další rozdíl spočívá v tom, že terapeutická situace má za cíl pomoci pacientovi. Terapeut je zde pro pacienta a celou situaci řídí. Jinak je tomu při sexuálním styku, kde má pacient osobní zájem na vztahu a klade si nároky. Není-li však člověk s to oddat se reflexu v příznivé atmosfé-

ře terapeutické situace, pak to teprve nebude umět v silně nabitě atmosféře sexuálního styku.

Z toho důvodu se v bioenergetické terapii nepřikládá takový význam orgasmickému reflexu, jako je tomu v reichiánské terapii. To ale samozřejmě neznamená, že by nebyl důležitý, nebo že bychom o jeho rozvoj neusilovali. Znamená to jen, že právě tak se staráme o schopnost pacienta vyrovnat se se stresem, aby se reflex mohl objevit a „fungovat“ i v situaci sexuálního styku. Dosáhneme toho tím, že se postaráme, aby náboj proudil do nohou a chodidel. Tím získává reflex jinou dimenzi.

Proudí-li náboj ze země do pánve, tedy nahoru, dostává jemný projev agresivní element. Chtěl bych zdůraznit, že „agresivní“ zde neznamená sadistický, surový nebo chtějící ovládat. V teorii osobnosti zahrnuje pojem „agrese“ v neposlední řadě schopnost dosahovat toho, co si přejeme. Je to opak pasivity. Pasivní jedinec čeká na někoho, kdo mu splní jeho tužby.

Touha souvisí s erotikou, láskou a něhou. Je charakterizována tokem vzruchů v přední partii těla, kterou považujeme za něžnou a erotickou. Agrese vzniká prouděním vzruchů svalového systému, zvláště do velkých svalů zad, nohou a rukou. Tyto svaly pracují, když stojíme a pohybujeme se. Slovo „agrese“ je odvozeno z latinského slova „aggredere“, což znamená „postrkovat“ nebo „napadat“. Také tyto aktivity nejsou možné bez zmíněných svalů.

Agrese představuje potřebnou součást sexuálního aktu nejen u mužů, ale i u žen. Chybí-li agrese, redukuje se sexuální styk na neurčitou smysluplnost, na erotickou stimulaci bez vyvrcholení a orgasmu. Agrese neexistuje, není-li přítomen objekt, k němuž bychom se přiblížili – v případě sexuálního styku je to objekt lásky, v případě masturbace objekt ve fantazii. Vede ve skutečnosti k pohybu, je to síla, která nám umožňuje setkat se se stresem a zvládnout jej. Kdybychom rozdělili různé charakterové struktury podle vždy přítomné nebo používané míry agrese, dostali bychom stejnou hierarchii charakterových typů, jakou jsme již uváděli. Měli bychom např. vědět, že agrese psychopatického charakteru je pseudoagresí. Nesnaží se uchopit to, co si přeje, nýbrž mu jde o dominanci. Jakmile on nebo ona ovládnou druhé, stanou se pasivními. Naproti tomu masochista není tak pasivní, jakým se zdá. Jeho agrese je skrytá. Objevuje se,

když si naříká a stěžuje. Orální charakter je hlavně díky svému nedostatečně vyvinutému svalstvu pasivní. Rigidní charakter je nadměru agresivní, aby kompenzoval své vnitřní pocity frustrace. Objasnili jsme racionální podklad agrese v souvislosti se sexualitou, pochopíme tedy, že terapie má pomoci pacientovi rozvíjet jeho sexuální agresivitu. Agresivita se projevuje v neposlední řadě vysunutím pánve, a to u mužů i u žen. Záměrně mluvíme o „vysunutí“ – a již ne o „uchopování“, jak je tomu u reflexu.

Pánví lze pohybovat dopředu třemi různými způsoby: Za prvé je možné ji tlačit dopředu tím, že stáhneme svaly v podbřišku. Zatínáme přitom mimovolně přední část těla a tím zamezujeme toku něžných a erotických pocitů do břicha. V řeči těla představuje tento čin uchopování bez citu. Za druhé lze tlačit pánev dopředu tím, že stahujeme svaly hýždí. Přitom se pánevní dno dostává do napětí, takže již nemůže být vybito tolik energie v pohlavním orgánu. Většina lidí pohybuje pánví těmito dvěma způsoby.

Pánev můžeme dostat do pohybu i tím, že oběma nohama tlačíme na podlahu. Máme-li lehce pokrčená kolena, pohybuje se pánev dopředu. Jakmile zmírníme tlak na podlahu, „spadne“ pánev opět dozadu. Tento postup se může odehrávat jen tehdy, jsme-li schopní vést svou energii do nohou. Přitom se celý stres, tedy celá zátěž koncentruje do nohou. Pánev je uvolněná od napětí a vlní se, místo aby byla vytlačována či zatahována.

Dynamika tohoto pohybu znázorňuje tři základní aktivity lidského těla ve vztahu k zemi: chůzi, vzpřímení a pohyb pánve. Jejich podstata spočívá ve fyzikálním principu akce a reakce, o němž jsem se už zmínil. Tlačíme-li silou na zem, tlak je opětován a dochází k pohybu. I let rakety se uskutečňuje na základě stejného principu. Energetické vybití ve spodní části pohání raketu vpřed. Tento princip působí i při třech zmíněných činnostech.

Chůze: Postavte se s lehce pokrčenými koleny a vzpřímeným trupem, přičemž chodidla mají být asi patnáct centimetrů od sebe. Přeneste svou váhu na bříška palců na nohách. Zatlačte na pravou nohu, zvedněte levou a nechejte ji volně viset. Postavíte-li se znovu na levou nohu, osvobodí se pravá noha od váhy těla. Pokračujte v této činnosti tak, že střídáte obě nohy.

Zvednout se nebo se narovnat: Zaujměte tutéž pozici, pokrčte však kolena silněji. Přeneste váhu na prsty a cvičte tlak směrem dolů. Tentokrát však nesmíte zvednout ze země levou nohu ani paty. Zůstanou-li paty na zemi, nemůžete se pohybovat směrem dopředu, tedy chodit. Protože síla, která vzniká z vašeho tlaku na zem, musí něco způsobit – vy zjistíte, že se vaše kolena mimovolně propínají, resp. protlačují. Napřimujete se do dokonalého postoje.

Vysunutí pánve: Zaujměte stejnou polohu jako v předchozím cvičení. Dělejte rovněž tytéž pohyby, ale nedovolte propnutí kolen. Protože držíte kolena pokrčená, nemůžete se narovnat, a poněvadž paty zůstávají na zemi, nemůžete se pohybovat vpřed. Působící síla se může projevit jen tím, že se pánev vysune dopředu. Držíte-li pánev vědomě strnulou, dostanete se do „izometrické“ situace, v níž sice síla působí na svalstvo, ale neumožňuje žádný pohyb. Pohyb se neuskuteční, vládne-li v nohou napětí, které brání působící síle v proudění směrem nahoru. Neobjeví se ani tehdy, bude-li blokován napětím v pánvi.

Napětí v pánevní oblasti může být uvolněno různými cvičeními, jakož i masážemi a hnětením napjatého svalstva. Napnutý sval lze nahmatat jako uzel nebo křečovitý svazek svalu. K uvolnění pánve byla vyvinuta i varianta posledního cvičení, při němž se současně cvičí i padání. Krátce je popíšu pro ty, kteří by si je chtěli vyzkoušet.

Stojíme zády k židli nebo k stoličce, dotýkáme se jí jen tak, abychom udrželi rovnováhu. Chodidla jsou patnáct centimetrů od sebe, kolena jsou skoro úplně pokrčená. Tělo nakloníme dopředu, až se paty trochu zvednou od země. Váha těla musí spočívat na bříšcích prstů, ne na jejich špičkách. Trup je ohnutý dozadu a pánev lehce předsunuta, takže vzniká neprolomený oblouk. Přitom se ale nesmíme přehnaně namáhat, tedy nesmíme dovolit, aby vzniklo příliš velké zatížení. Při tomto cvičení je důležité tlačit co nejvíc na paty – bez toho, aby se dotýkaly země. Toho docílíme tím, že se nakloníme dopředu a necháme pokrčená kolena. Tlak zatěžující paty zabraňuje, abychom se vysunuli dopředu, a díky pokrčeným kolenům se také nemůžeme narovnat.

V tomto postoji tak vydržíme dlouho, aniž bychom se vystavili nadměrné duševní nebo tělesné námaze. Začneme vdechovat i do oblasti podbříšku, ale musíme dýchat lehce a bez námahy. Břicho je vysunuté,

pánev zůstává uvolněná. Když už nebudeme schopni v této pozici déle vydržet, padneme kolena na deku.

Při cviku samotném nemusíme vyvíjet žádný vědomý tlak, protože zemská přitažlivost sama o sobě působí jako tlak směrem dolů. Tento tlak je dosti silný a jsou-li stehenní svaly napjaté, začnou bolet. Jakmile je bolest nebo napětí nesnesitelné, spadneme. Obvykle začnou nohy před pádem vibrovat. Když zhluboka prodýcháváme a zůstaneme-li uvolnění, zachvátí vibrace i pánev, která se bezděčně pohybuje tam a zpět. Nechávám své pacienty dělat tyto cviky dvakrát nebo třikrát, protože prospěšné vibrační pohyby jsou pokaždé silnější. Jednou mi sdělili, že toto cvičení se mimořádně osvědčilo lyžařům.

Cvičení jsou důležitá, poněvadž umožňují člověku pocítit novou kvalitu vnímání svého těla. Pomáhají mu mimo jiné uvědomit si eventuální zábrany či napětí v těle a umožňují mu tak porozumět jeho úzkostem.

Ve třetí kapitole jsem poukázal na to, že obě vnější vrstvy osobnosti, mechanismy obrany já a svalové brnění, fungují jako hlídací a řídicí instance emocionální vrstvy osobnosti. Každý neurotický a psychotický člověk se bojí intenzity svých pocitů, hlavně negativních citů. Vysvětlil jsem, že takové city se musí ventilovat nebo projevit, aby mohl do světa volně a bez překážek proudit cit lásky. Toto ventilování by se mělo odehrát v terapeutické situaci, protože jinak by se odreagování negativních emocí mohlo uskutečnit na nevinných osobách. V bioenergetickém léčení usilujeme o to, abychom povzbudili pacienta k vyjádření nebo projevení těchto emocí, zapadá-li to do terapeutického kontextu. Např. by to bylo potřebné provést ihned u mladé ženy, která trpěla sadistickým ponižováním ze strany svého otce. Předtím, než budeme moci předpokládat, že se poddá pozitivním sexuálním pocitům, musíme jí umožnit poddat se negativním aspektům těchto pocitů. Musíme si uvědomit, že pacientka a také všechny jiné ženy, které prožily podobné trauma, chovají ambivalentní pocity ve vztahu k mužům. Jako dívky či ženy milují muže, k nimž patří i jejich otcové, ale jako děti, které byly zraněné a poníženy nějakým mužem, nenávidí všechny osoby mužského pohlaví. V jedné části své osobnosti by chtěly mužům způsobit to, co oni způsobili jim – zranit a ponížít je. V dětství se neodvažovaly vyjadřovat takové pocity a neodvažují se toho ani jako dospělé ženy. Kromě toho vědí, že pocity tohoto druhu škodí každému

mezilidskému vztahu právě tak, jako škodily jim. To je přivádí do tlaku, z něhož je musí osvobodit terapie. Osvobození je možné, jen když se jim umožní ventilovat jejich negativní pocity.

K tomu je vhodná celá řada cvičení. Při jednom z nich se dá pacientce froté ručník, který se zkroutí do válce. Ručník může představovat člověka, v našem případě by to mohl být otec, současný přítel nebo já, tedy zástupce nenáviděného mužského pohlaví. Pacientka „ždímá“ svoji osušku a přitom musí říkat všechno, co by ráda sdělila otci nebo nějakému jinému muži. „Ty bastarde! Nenávidím tě. Ponížil jsi mě a já tebou opovrhnuji. Mohla bych ti zakroutit krkem. Pak bys na mě nemohl čumět těma svýma chlípnyma očima.“ Ručník může ztělesňovat i penis. V průběhu jeho zkrucování si pacientka může vybit celou kopu nenávisti vůči tomuto orgánu.

Cvičení se nesmí stát rutinou. Má hodnotu, jen když se dělá potom, co pacientka vypověděla o svém traumatickém zážitku. Prožitky tohoto druhu nemusí být bezpodmínečně sexuální povahy. Takto se může vybit každá emoce nenávisti nebo hněvu, která vznikla následkem psychického zranění nebo urážky.

V našem případě by mohlo být použito i jiné cvičení. Pacientka (samozřejmě to může být i mužský pacient s adekvátní nenávistí vůči ženám) si lehne břichem na lůžko a potom se podepírá o lokty a kolena. Přitom se její prsty na nohou zaboří do matrace. To je nejčastější pozice muže při pohlavním styku. Pak naráží pánví tvrdými pudivými pohyby o postel. Pohyby může doprovázet slovy, přičemž by se mělo jednat výhradně o sadistická, zraňující, vulgární slova.

Provádí-li pacient nebo pacientka toto cvičení s hlubokým prožitkem, zažije si výrazný pocit celkové úlevy. Může se tak odreagovat způsobem, který neškodí ani jemu, ani jiným, neboť ponížil jen imaginární osobu. V každém případě se dotyčný pak cítí očištěn, jako když si např. umyje ruce. Přesněji řečeno, v případě tohoto očištěného pocitu, který následuje po cvičení, se jedná o zlost – o „čistý“, tedy nezkalený vztek na osobu, která je zodpovědná za zranění nebo urážku. Pacient může vyjádřit svůj vztek třeba tím, že tluče tenisovou raketou o postel. Údery nemají ponižovat ani trestat. Potvrzují víc právo pacienta být respektován jako individuum a posilňují pocit úcty k vlastní osobě. **KDYŽ ČLOVĚK PO OSOBNÍ**

URÁŽCE NEBO PORANĚNÍ NEPROJEVÍ NEBO NESMÍ-LI PROJEVIT HNĚV, ZTRÁCÍ SÁM PŘED SEBOU ÚCTU.

Při každém vybití nepřátelské či negativní emoce se zmírňuje strach z pádu. Samozřejmě, že jenom těmito prostředky nemůže být úplně odstraněn, Strach žije do jisté míry vlastním životem, tedy představuje strach, proti kterému musíme vystoupit nebo se mu podívat do očí. Odreagování se neučíme slovy, ale činy. A tímto procesem se učíme potvrzovat si svoji sebeúctu i sexualitu před jinými lidmi a rovněž před terapeutem.

Měl bych snad ještě dodat, že se při všech cvičeních nejen vybějí potlačené emoce, ale současně se uvolňuje i svalové napětí. Pád osvobozuje nohy od napětí, od strachu z toho, že musí vydržet. Záškuby pánve redukují svalové napětí v bocích a v okolí pánve. Zkroucení ručnίκu a tlučení do lůžka mají podobný účinek na ostatní části těla.

To vše jsou typická cvičení pro sebevyjádření. Nejsou přirozeně jediná, se kterými v bioenergetice pracujeme, a neomezují se jen na negativní, nepřátelské emoce či emoce hněvu. Vyžadováním kontaktu, něžným dotekem a držením vyjadřujeme např. náklonnost či touhu. V následující kapitole budu hovořit o podstatě sebevyjádření a objasním některé metody, jimiž lze léčit potíže v oblasti sebevyjádření člověka.

Nejdříve bych chtěl ale ještě uvést dvě závěrečné poznámky. Nutnost vyjadřovat negativní pocity vychází z klinicky ověřené skutečnosti, že člověk, který neumí říct „ne“, nedokáže také říct „ano“. Je tedy důležité, aby lidé mohli vyjádřit v daném okamžiku emoce nepřátelství anebo hněvu. Bylo by nerealistické vycházet z předpokladu, že lidská osobnost je od přírody pozitivní. K životu se chová pozitivně a k opaku života – smrti – negativně. Často jsou lidé zmateni a zaměňují si jedno s druhým. V našem světě existují obě síly a bylo by naivní předpokládat něco jiného. Umíme-li je od sebe rozeznat, nachází i negace své právoplatné místo v lidském chování.

Zřejmě zdůrazňování těla může vést čtenáře k představě, že slova jsou v bioenergetice vedlejší. V mé práci tomu tak není a v poslední kapitole budu mluvit o úloze slova. Podle mého názoru nezdůrazňujeme tělesné vyjadřování víc, než je třeba. Bioenergetický způsob terapie mu přisuzuje tak velkou hodnotu proto, že je u většiny ostatních medicínských metod léčby ignorováno. Slova nemohou nahradit pohyby a pocity těla –

a to platí i naopak. Pohyby a pocity těla nejsou ekvivalentem řeči. K životu a k terapii patří obě oblasti. Mnoho mých pacientů má potíže s uspokojivým verbálním vyjadřováním. Jako každý jiný terapeut i já s nimi pracuji na tomto problému. Všichni moji pacienti však mají obtíže s optimálním vyjadřováním na tělesné úrovni a tento problém stojí ve středu zájmu bioenergetiky. Mimo jiné jsem zjistil, že tělesný problém je podstatou problému verbálního, ačkoli s ním není identický. Je snazší o sexu mluvit než se sexu oddat.

Sebevyjádření

Význam spontaneity

Sebevyjádření se skládá z volných, přirozených a spontánních aktivit těla a patří stejně jako pud sebezáchovy k vrozeným vlastnostem živého organismu. Každá z jednotlivých aktivit těla přispívá k sebevyjádření, ať už se jedná o běžné úkony, jako je chůze nebo konzumace potravy, až k „rafinovanějším“ procesům, jako jsou zpěv a tanec. Způsob chůze vypovídá o člověku jen jako o lidské bytosti, ale podává informace i o postavě, přibližném věku, o charakterové struktuře a jeho individualitě. Nejsou dva lidé se shodnou chůzí, vypadající totožně nebo chovající se úplně stejně. Vyjadřujeme se každou činností nebo pohybem, který my – respektive naše tělo – uděláme. Činnost a pohyby těla však nejsou jedinými prostředky k sebevyjádření. Tvar a barva těla, vlasy, oči a hlas identifikují také druh a individuum.

Podle této definice není sebevyjádření vědomou aktivitou. Přirozeně, že se můžeme projevovat vědomě anebo si můžeme být vědomi svého sebevyjádření. Ale stále jde o nás, o naše vyjadřování, bez ohledu na to, zdali si to uvědomujeme, nebo ne. Z této skutečnosti plynou dva důležité závěry:

- 1. Jáství se neomezuje jen na vědomé jáství a není identické s egem.*
- 2. Nepotřebujeme něco „dělat“, abychom vyjádřili sami sebe.*

Oslovujeme druhé již pouhou naší existencí a někdy na ně zapůsobíme víc, když neděláme nic, než když se pokoušíme být zvláště neodolatelní nebo výrazní. Mohli bychom tím totiž vzbudit dojem, že zoufale usilujeme o uznání. Krátce řečeno – i uvědomování si sebe samého může brzdit naše sebevyjádření. Jeho podstatným znakem totiž není vědomí, ale spontaneita.

Spontaneitě se ale nelze naučit. Neučíme se být spontánní, proto ani bioenergetická léčba neučí spontaneitě. Cílem terapie je pomoci pacientovi stát se spontánnějším a zlepšit jeho sebevyjádření, což zpětně vede k zvýšenému pocíťování sebe samého. Terapeut se proto musí snažit odstranit zábrany, jež sebevyjádření inhibují. Za tímto účelem musí rozpoznat a pochopit existující bariéry.

Porovnáváme-li spontánní chování s chováním naučeným nebo získaným, ozřejmí se nám vztah mezi spontaneitou a sebevyjádřením. Naučené chování odráží obecně to, co nám vštípili – nemá být tedy považováno za výraz jáství, ale za projev já nebo nadjá. Ve většině případů se tyto dva druhy chování prolínají, protože chování téměř vždy obsahuje oba, tedy naučené i spontánní prvky. Vhodným příkladem je řeč. Používaná slova jsou naučenými reakcemi, ale řeč znamená víc než jenom slova a věty – zahrnuje modulaci, tón, rytmus a gestiku, tedy komponenty, jež jsou z velké části spontánní a individuální. Dávají slovnímu projevu do jisté míry zabarvení a propůjčují výrazu větší bohatost. To samozřejmě neznamená, že můžeme znevažovat význam slov a ignorovat gramatická pravidla ve prospěch spontaneity. Spontaneita, která se vymkne kontrole ega, je chaosem a nepořádkem. Na tom nemění nic ani skutečnost, že se žvatlání dítěte nebo mumlání schizofrenika může dokonce rýmovat. Existuje-li správná rovnováha mezi kontrolou ega a spontaneitou, pak se impuls projeví nejúčinněji a současně se stává nezaměnitelným i individuálním. Ačkoli je spontánní odezva bezprostředním výrazem impulsu – a tím i bezprostředním vyjádřením nejnějnějšího jáství – nepřispívá každá reakce k sebevyjádření. Naše reakce má např. spontánní aspekt, jenž je matoucí, protože toto chování je podmíněno a určeno dřívějšími zkušenostmi. Lidé, kteří pokaždé propadnou záchvatu slepé zlosti, prožijí-li něco nepříjemného, vypadají, jako by jednali spontánně. Spontaneita je ale popřena explozivní povahou jejich reakce. Exploze totiž předpokládá fakt,

že impulzy byly nejdříve po jistý čas blokovány. Za blokádou se shromažďovalo stále více energie, která si pak proráží cestu při jakékoli provokaci. Vnější projevy chování jsou ovlivňovány v neposlední řadě tím, že člověk „zasahuje do proudu impulzů“. Toto zasahování je projevem blokády v organismu. Někdy musí terapeut vyvolávat i takové explozivní reakce, aby mohl odstranit hluboce strukturované blokády a zábrany.

Za toto stanovisko bývá bioenergetika často napadána. Mnozí psychoterapeuti jako by se naivně domnívali, že pro existenci násilí v lidském chování chybí racionální oprávnění. Kladu si otázku, jak by reagovali, kdyby byl jejich život ohrožován?! Takové ohrožení viselo nad řadou klientů. Přitom nehraje roli, zdali se jednalo o skutečnou hrozbu, nebo šlo jen o „prázdná slova“. Malé děti to neumí rozlišit. Jejich bezprostřední a neomezené spontánní reakce jsou násilné povahy. Jsou-li tyto reakce blokovány nebo brzděny ze strachu před odplatou, vytvářejí se vnitřní předpoklady pro pozdější chování. Blokáda se neuvolní pěknými slovy a láskou. Hezká slova a láska mají spíše posilovat právo pacienta uvolnit toto násilí v kontrolované situaci léčby – nesmíme je uvolňovat v běžném životě vůči lidem ve svém okolí.

Slast je klíčem k sebevyjádření. Pokaždé, když můžeme sami sebe projevit podle svých představ, pocítíme slast. Slast ze sebevyjádření není závislá na reakci okolí, navozuje ji sebevyjádření jako takové. Samozřejmě že slast mohou posilovat nebo snižovat pozitivní nebo negativní reakce druhých lidí. Není však jimi určována. Nemyslíme na druhé, když si zpíváme pod sprchou, a přece to přispívá k sebevyjádření. Je to pro nás příjemné a obšťastňuje nás to. Zpěv je přirozený způsob sebevyjádření. Ztrácí však na přirozenosti, dělá-li se jako show, tj. když nezpíváme výlučně na základě spontánního impulsu. Vystupování v roli herce nám snad přinese určité sebeuspokojení, ale pokud je moment spontánnosti slabě vyjádřen, slast klesá. Totéž platí i pro tanec, mluvení, psaní, vaření a jiné činnosti. Umělci si musí udržet vysokou míru spontaneity, jinak působí jejich tvorba bezduše, rutinně, nadsazeně a nemůže nikoho inspirovat.

Prožitek slasti je často velmi intenzivní v situacích, kdy můžeme být spontánní bez toho, že bychom vědomě mysleli na své vyjádření. Tak tomu je např. u dětských her. Většina našeho jednání je určována spojením spontaneity a kontroly, přičemž kontrola slouží k zvětšení účinnosti a cí-

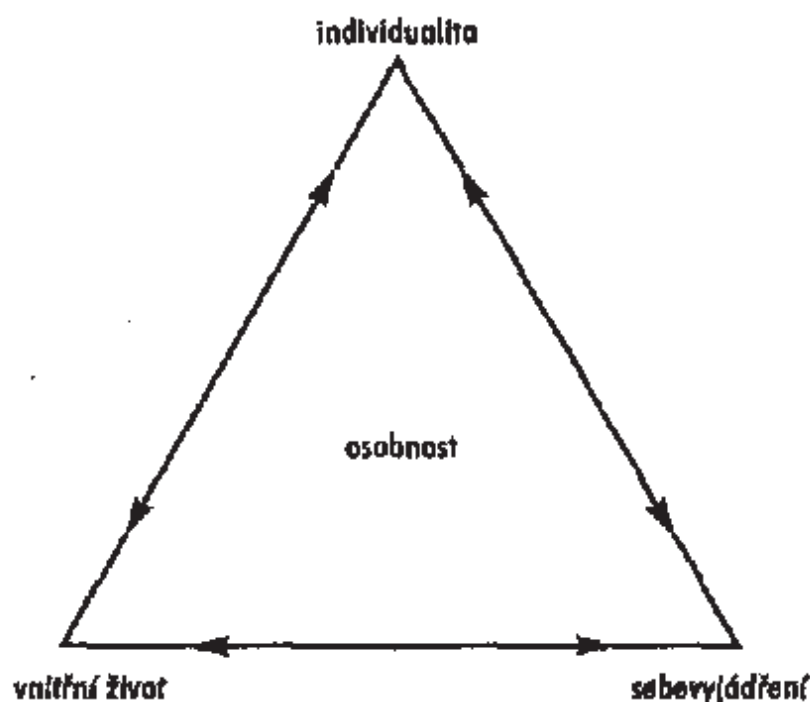
lenosti jednání. Když jsou kontrola a spontaneita vzájemně vyrovnány tak, že si nepřekážejí, ale doplňují se, je naše slast největší. V takových případech spolupracuje naše já a tělo: propůjčují našim pohybům vyrovnanost, jež se dá označit jako půvab a harmonie.

Jestliže naše tělo dobře vypadá, pocítujeme slast, protože vyjadřuje, kdo jsme. Závidíme lidem s pěknými vlasy a zářícíma očima, bílými zuby, čistou kůží, s dobrým držením těla, s obratným vystupováním atd. Cítíme, že tyto vlastnosti nebo znaky jsou pro ně zdrojem slasti a byly by i pro nás, kdybychom je měli. Základní teze bioenergetiky zní: ZDRAVÍ A VITALITA TĚLA SE ODRAŽEJÍ V JEHO ZEVNĚJŠKU. DOBRÝ VZHLED A POZITIVNÍ EMOCE PATŘÍ K SOBĚ.

Spontaneita spočívá v motilitě těla. Živé tělo se pořád nějak pohybuje, dokonce i ve spánku. Vitální funkce totiž nepřestávají fungovat – a kromě toho se ve spánku vyskytují početné bezděčné pohyby. Ty jsou častější, jsme-li bdělí a aktivní. Jejich druh a intenzita se řídí stupněm vzrušení. Děti, jak známo, umí být tak vzrušené, že musí radostí skákat. V případě dospělých tvoří tyto bezděčné pohyby základ gestikulace, mimiky a jiných výrazových projevů těla.

Mezi motilitou a sebevyjádřením těla existuje bezprostřední vztah. Abychom se mohli pohybovat, potřebujeme energii. Je-li hladina energie nízká nebo je-li energie blokována, motilita nutně klesá. Podobně je zde přímé spojení mezi energií a sebevyjádřením: energie-motilita, cit-spontaneita-sebevyjádření. Tento kauzální řetězec se může i obrátit. Pakliže je sebevyjádření člověka blokováno, jeho spontaneita je brzděná. Pokles spontaneity redukuje úroveň citů a snížená hladina citů zmenšuje motilitu těla a potlačuje hladinu energie. Švýcarský biolog Adolf Portmann, který se zabýval sebevyjádřením u zvířat, dospěl ve svých výzkumech k podobnému závěru: „Bohatství vnitřního života závisí do značné míry na úrovni individuality a ta je zase charakterizována mnohostranným a výrazným sebevyjádřením.“

Portmannovo zjištění znamená, že mezi třemi elementy osobnosti (mezi vnitřním životem, vyjadřováním a individualitou) vzniká vzájemný vztah. Pro znázornění vzájemného poměru mezi těmito elementy použijeme trojúhelník.



Je-li člověk ve svém sebevyjádření blokován či omezován, může začít v rámci kompenzace projíkovat určité představy o sobě. To se děje nejčastěji při používání moci. Nejlepším příkladem pro takovou projekci je Napoleon. Nazývali ho „malým kaprálem“ a ve stáří byl ještě menší, protože mu hlava sklouzla mezi ramena. Celá Evropa se však před ním třásla. Byl to despota, který stále usiloval o větší moc. Pro mě odráží tato potřeba moci pocit méněcennosti ve vztahu k jáství a sebevyjádření. Kdyby byl Napoleon zpíval a tancoval, neměl by snad zapotřebí táhnout se svou armádou Evropou proto, aby naplnil představy o sobě, jež projíkoval. Pochybuji dokonce, že by je vůbec kdy skutečně uskutečnil. Moc vytváří snad imponantnější obraz o sobě (image), ne však větší jáství.

Jinou ukázkou pro tuto kompenzaci jsou lidé, kteří bezpodmínečně potřebují velký dům, drahé auto nebo luxusní jachtu, aby přehlušili pocit nedostatku své skutečné velikosti, jež jim chybí především v oblasti sebevyjádření. Mohou být bohatí z materiálního hlediska, protože se honí za penězi, ale co se týče jejich vnitřního života, životní rovnováhy a způsobu sebevyjádření, jsou vlastně chudí.

Bioenergetika se koncentruje na tři hlavní oblasti sebevyjádření, jimiž jsou pohyb, hlas a oči. Za normálních okolností se vyjadřujeme všemi těmito komunikačními cestami současně. Jsme-li např. smutní, slzí nám oči, mluvíme se vzlykotem nebo zlomeným hlasem a tělo se nám začíná bezděčně chvět. Vztek vyjadřujeme právě tak pohyby těla, intonací i pohledem. Je-li jedna z těchto komunikačních cest blokována, zeslabí se emoce i možnost jejího vyjádření.

Na předcházejících stranách jsem popsal několik cvičení a metod, jimiž uvolníme svalové napětí a obnovíme motilitu těla. Chtěl bych se zmínit i o výrazových pohybech, které vkládáme do terapie z téhož důvodu. Necháváme pacienty dupat nohama, mlátit do postele a uchopovat něco, přičemž uchopování může zahrnovat dotek, sání, kousání atd. Jen málo pacientů umí tyto pohyby provádět jemně a „s citem“. Jejich akce jsou buď zle koordinované, tedy neharmonické, nebo explozivní. Nedovedou téměř nikdy zkombinovat pohyby s vhodným zvukovým projevem a odpovídajícím očním kontaktem, aby je tím zvýraznili. Blokády nebo překážky ve výrazových pohybech omezují motilitu těla a spontaneitu osobnosti. Překážky můžeme odstranit tím, že pracujeme současně na těchto pohybech i s nimi.

Dobrym příkladem je dupání nohama, což představuje protest. Protože většině pacientů bylo v dětství upřeno právo na protest, nejsou s to dupat účinně, z hlubokého přesvědčení. Potřebují podnět, který vyvolá tuto činnost, jež má explozivní charakter. Bez provokujícího podnětu dupou jenom „s polovičním nasazením“ a nekoordinovaně. Možná, že řeknou: „Já přece nemám zapotřebí, abych dupal.“ To je mechanismus popření, protože člověk, který se domnívá, že v jeho životě není nic, proti čemu by musel protestovat, nepotřebuje také chodit k lékaři.

Dupe-li člověk střídavě oběma nohama do podložky a plně se této činnosti oddá, zúčastní se toho celé tělo. Napětí v kterékoli části těla může tuto účast znemožnit. Pak se sice nohy mohou hýbat, ale hlava a tělo zůstanou tuhé, nehybné. V takovém případě se nemůže plně rozvinout spontaneita a činnost nohou je vynucovaná. Říkáme, že máme strach účastnit se této aktivity anebo se jí plně oddat. Ačkoli tato činnost začínala jako vědomá, může se stát spontánní a bezděčnou ve chvíli, kdy se jí oddáme.

Pak ji budeme prožívat jako příjemnou a uspokojující. Pracujeme-li současně s hlasem, tedy např. při každém dupnutí řekneme „ne“, účast těla se zintenzivní a budeme mít ještě výraznější pocit úlevy či osvobození. Podobně to platí i pro jiné výrazové pohyby, které jsem již uvedl.

Podle mých pozorování je potřebné, aby pacienti opakovaně cvičili dupání, mlácení, kousání i dotýkání, uvolňovali a „osvobozovali“ tak své pohyby, a tím umožnili pocitům, aby proudily jejich tělem bez překážek. Každým dupáním nebo tlúčením do postele se učíme více oddávat pohybu a umožňujeme tak tělu rozvíjet prociťování činnosti. Ve většině případů je potřebné pacientovi ukázat míru, v jaké se brání oddávat se pohybům. Ti, kteří se mě dotýkají, zadržují např. tento impulz často v rameni a uvědomí si to, až když je na to vysloveně upozorním. Ačkoli je bouchání pěstí nebo tenisovou raketou o postel relativně jednoduchou aktivitou, jen málo pacientů je s to ji dobře provádět. Nepropnou se přitom dostatečně, neohýbají záda, nepérují kolena. To vše jsou bloky, které brání oddat se plně činnosti. Mlácení bylo dosud pro většinu pacientů tabu. Zrušíme-li toto tabu dočasně psychologickými prostředky, pravděpodobně pacientovi příliš nepomůžeme, neboť se toto tabu už dávno strukturovalo v jeho těle jako chronické napětí. Dostatečným cvičením se však údery stávají harmoničtějšími i účinnějšími a pacienti postupně pocítují určitou slast. Je to znamením toho, že objevili novou oblast svého sebevyjádření.

Vždycky jsem byl toho názoru, že bioenergetická terapie musí probíhat do určité míry paralelně ve dvou směrech: nejdříve se koncentrujeme na minulost a pak na současnost. Práce s minulostí se skládá z analýzy, přičemž se má odhalit „proč“, jež je základem chování, jednání a pohybů. Práce s přítomností zdůrazňuje u akcí a pohybů „jak“. Koordinace a efektivita činností a pohybů je u většiny vyšších živočichů naučená. Osvojují si tyto schopnosti při dětské hře. Má-li dítě emocionální problémy, nemůže proces učení probíhat bez překážek a přirozeně. Do jisté míry se člověk tedy musí při každé bioenergetické léčbě přeměňovat. Domnívám se, že žádné léčení nesmí být tvořeno jen z čisté analýzy, příp. z čistého učení. Musí se skládat z dobře promyšlené kombinace obou postupů.

Hlas a osobnost

Slovo „osobnost“ má dva významové kořeny. První se odvozuje z latinského persona, čímž se původně označovala maska, kterou herec nosil na jevišti, aby hned od počátku zvýraznil svou roli. V určitém smyslu je tedy osobnost podmíněna rolí, již člověk v životě přejímá. Jinými slovy: Tvář, kterou ukazujeme světu, rozhoduje o osobnosti. Druhý kořen slova je z úplně jiné oblasti. Rozložíme-li slovo persona na jeho dvě části per a sona, dostaneme slovní spojení s významem „přes zvuk“. Podle toho se osobnost člověka odráží v jeho hlasu, intonaci. Ve srovnání s tím je maska mrtvým předmětem a nemůže na rozdíl od hlasu zprostředkovat vibrace živého organismu.

Mohli bychom tedy říct: „Chceš-li poznat člověka, nesoustřeď se na masku, ale poslouvej jeho hlas.“ Bylo by však chybou masku úplně přehlížet. Hlas, příp. intonace nám vždy nevypovídají, jakou roli na sebe dotýčný vzal. Existují specifické způsoby řeči, jež identifikují roli. Kněz, učitel, sluha a rotmistr mají charakteristický způsob mluvy, který ihned prozrazuje jejich povolání anebo postavení. Maska ovlivňuje a modifikuje hlas. Některé elementy hlasu přece jen nejsou ovlivněny maskou a zprostředkují nám „jiné“ informace o osobnosti, než jaké poskytuje samotná maska.

Podle mého názoru je zvučný a bohatý hlas perfektním nástrojem sebevyjádření a ukazuje na bohatý vnitřní život. Myslím, že všichni ihned cítíme, má-li člověk tuto schopnost. Co myslím pod pojmem „bohatý hlas“? Nejdůležitějším faktorem bohatého hlasu jsou nízké a vysoké tóny, jež mu dávají rezonanci a libozvučnost. Jiným faktorem je výrazová škála. Jedinec, který mluví monotónním hlasem, má tento rozsah limitovaný a my máme tendenci označovat i jeho osobnost za omezenou. Hlas může být plochý, bez hloubky či rezonance, může být tichý, jako by mu chyběla energie, může být tenký a nevýrazný. Každá z těchto hlasových kvalit souvisí nějak s osobností dotyčného člověka.

Hlas je tak úzce spjat s osobností, že lékař může neurózu diagnostikovat z analýzy hlasu. Kdo chce vědět víc o vztahu mezi hlasem a individualitou, měl by prostudovat již uvedenou knihu Hlas neurózy od Paula J. Mosese. Výzkum hlasu už dnes tak pokročil, že se jeho výsledky mohou

používat k identifikaci lhaní. Tato metoda je mnohem jistější než vyhodnocování psychogalvanického reflexu kůže, s nímž pracuje známý detektor lži. Oba přístupy však vycházejí z téhož principu. Když člověk lže, ztrácí jeho hlas hloubku, což se dá přístrojově změřit. Tato „plochost“ se liší od jeho normální hlasové kvality a je důkazem toho, že blokuje nebo zdržuje impuls říkat pravdu.

Nový americký detektor lži, jímž se dá tento jev dokázat, se nazývá PSE, zkratka z Psychological Stress Evaluator (psychologický měřič stresu). Allan D. Bell, prezident podniku, který jej distribuuje, popisuje způsob práce následovně: „Jakmile se svaly lidského těla zatíží, začnou se v nich objevovat vibrace, které však během stresu postupně mizí. Takové vibrace a stresový efekt se podobně objeví i v hlasívkách. S novým elektronickým přístrojem, který jsme vyvinuli, můžeme vyhodnocovat magnetofonový záznam hlasu a zjišťovat, jak se mění vibrace. Čím větší je psychologický stres, jemuž člověk podléhá, tím slabší budou vibrace.“

Osoba, která nevibruje, je stresována nebo utlumena, a to postihuje jak její tělo, tak i hlas. U hlasu vede nedostatek vibrace ke ztrátě rezonance. Souvislost lze vyjádřit takto: stres-útlum-ztráta vibrace-plochost emocí nebo citů.

Ačkoli nejsem výzkumníkem ve foniatrii, soustřeďuji se na hlas pacientů. Nevšímám si hlasu jen z důvodů diagnostických, považuji jej za pomocný terapeutický prostředek. Chce-li člověk znovu obnovit sebevyjádření své osoby, musí umět využívat svého hlasu se všemi jeho možnostmi a citovými odstíny. Je-li cit blokován, nemůže být ani zvukově dobře vyjádřen. Musíme tedy odstranit citové bariéry, což jsme již v této knize opakovaně zdůrazňovali. Cílená práce na hlase je potřebná i k uvolnění napětí, jež se vytvořilo v okolí hlasových orgánů.

Abychom pochopili, do jaké míry zabraňuje toto napětí tvorbě tónů, musíme brát ohled na tři faktory, které hrají úlohu při jejich vzniku. Jde za prvé o vzduch, jenž se pod tlakem vede k hlasívkám a způsobuje jejich chvění, za druhé o hlasívky, jež pracují jako strunové nástroje, a za třetí o prostory rezonance, které tón zesilují. Napětí, které omezuje dýchání, hlavně napětí v okolí bránice, vede ke znetvoření tónů. Například při těžkých stavech úzkosti se bránice začíná chvět a pak se „třese“ i hlas, což znamená, že je rozechvělý. Obecně vzato – jsou hlasívky bez napětí, ale

v případě akutní zátěže trpí a mohou produkovat jen ochraptělé tóny. Napětí ve svalech krku a šíje, které je relativně časté, se projevuje v rezonanci hlasu. Přirozený hlas se skládá z kombinace hrudních a hlavových tónů, jejich vzájemný poměr se řídí úrovní emocí. Vyrovnaný hlas se skládá z harmonické kombinace těchto tónů.

Nevyrovnaný hlas poukazuje bezpochyby na nějaký osobnostní problém. Paul J. Moses popsal ve své knize dva případy z praxe, které bych zde chtěl uvést, neboť autor je kapacitou v oblasti výzkumu hlasu.

„Pětadvacetiletý pacient mluvil vysokým, dětským hlasem, což mu způsobovalo velké nepříjemnosti. Jeho úplně normální hlasivky měly proporce barytonu. A byl skutečně schopen – i navzdory mimořádně vysoké fistuli – zpívat barytonem. Jiný pacient, mladý advokát, si stěžoval na chronickou ochraptělost. Hlas byl hluboký, s obrovskou hrudní kapacitou. Jeho otec měl prominentní politické postavení a pro syna bylo těžké přiblížit se tomuto ideálu. To způsobilo zesílení ‚hrudního tónu‘, vznikl ‚nadotcovský tón‘. Tuto vynucenou hlubokou intonací si chtěl syn vytvořit zdání iluze, že se mu podařilo identifikovat se s dominantní postavou otce. Z přetrvávající fistule v případě prvního pacienta se dá podobně usoudit, že se ještě stále drží matčiny sukně.“

Moses interpretuje oba případy takto: Oba pacienti museli dohnat určité vývojové fáze a museli si zopakovat „lekcí“ z pozdní puberty. Jsem si jist, že každý psychoanalytik či psychoterapeut si ze své vlastní praxe pamatuje pacienty, jejichž hlas se po úspěšné léčbě problémů osobnosti stal bohatším a více rezonujícím.

John Pierrakos popsal bioenergetickou metodu, která uvolňuje blokády hlasu a vybíjí potlačované pocity, jež se nahromadily:

„Způsob přímého řešení těchto problémů spočívá v tom, že pravou rukou chytíme krk pacienta tak, že palec je asi na 2,5 cm pod bradou a prostředník na odpovídajícím místě šíje. Tak můžeme chytit musculus scalenus a musculus sternocleidomastoides a vyvíjet kontinuálně tlak na ně, přičemž musí pacient vydávat stálý vysoký tón. Tento postup opakujeme víckrát, a to při hlubších tónech na střední a dolní partii krku, popř. šíje. Často se přitom uvolňují bolestivé výkřiky, které přecházejí v hluboké vzdýkání. Pak slyšíme velmi reálnou emocionální účast a oddání se. Smutek se projevuje v trhavých pohybech a celé tělo vibruje emocemi. Hlas se stá-

vá živějším a blokáda v hrdle se otevírá. Je překvapující, co všechno se skrývá za fasádou stereotypního hlasu. Z jedné mladé ženy, která si zvykla na vysoký pisklavý hlas, s nímž hrála roli malého děvčátka, co se chce líbit otci, vytryskl najednou melodický, zralý ženský hlas. Muž s tichým, nevýrazným hlasem změnil po takovém vybití svůj projev a získal mužský hlas, s nímž se postavil svému tyranskému otci. Byl jsem hluboce dojat, když schizoidní pacientka, která se skrývala za nevýrazný, nešťastný hlas, najednou zazpívala po uvolnění blokády ve svém hrdle melodickou a dojemnou píseň, jako by se stala šestiletým děvčátkem.“

Protože je hlas tak úzce spojen s city, vede jeho uvolnění k mobilizaci potlačených pocitů, jež se vyjadřují tóny. Pro rozdílné city existují přirozeně i rozdílné tóny. Strach a hrůza se vyjadřují křikem, vztek hlasitým, úsečným tónem, smutek hlubokým, vzlykavým nebo zlomeným hlasem, slast a láska měkkými, mazlivými modulacemi. Obecně lze říct, že vysoká poloha hlasu poukazuje na blokování hlubokých tónů, jež vyjadřují smutek nebo strádání. Hluboký hrudní hlas dává tušit, že zakrýváme strach a máme zábrany projeviti to křikem. Ale i lidé, kteří mluví zdánlivě vyrovnaným hlasem, omezují často jeho zvukový výraz. Vyrovnanost totiž může znamenat perfektní sebekontrolu a strach, že vokálním projevem by se uvolnily silné emoce.

Při bioenergetické léčbě se stále snažíme o to, abychom nechali bez zábran vycházet tóny. Slova jsou zde méně důležitá, i když nejsou úplně vedlejší. Nejlepší jsou ty tóny, které vznikají spontánně. Popíšu dvě metody, jimiž je možné je vyvolat.

Každé dítě se narodí se schopností plačtivě křičet. Prvním výkřikem začíná samostatné dýchání novorozence. Hlasitost prvního křiku je dobrým základem pro poznání vitality dítěte. Některé děti křičí z plného hrdla, jiné tiše, ale po krátkém čase se většina z nich naučí plakat hlasitě. Zanedlouho po narození si osvojí i jiný druh křiku – a sice hlasitý, agresivní, jímž odbourávají napětí vznikající ze strachu, vzteku nebo frustrace. Stejně využívá křik i mnoho dospělých.

Před několika lety jsem se účastnil v Bostonu živého rozhlasového vysílání za telefonické účasti posluchačů. Jedna posluchačka se mě zeptala, jak může překonat své zábrany mluvit před druhými lidmi. Ačkoli jsem nepoznal příčinu jejího problému, musel jsem jí dát nějakou radu.

Navrhl jsem jí, aby se cvičila v křičení, protože jsem věděl, že jí to nemůže uškodit, nýbrž jen prospět. Nejlépe je křičet v jedoucím autě, jehož okna jsou zavřena. Dopravní ruch je tak velký, že křik pravděpodobně nikdo neuslyší. Krátce poté zavolał nějaký pán. Řekl, že pracuje jako zástupce firmy a bývá po večerech vždy tak napjatý a roztěkaný, že v žádném případě není schopen v takovém stavu předstoupit před svoji rodinu. Zjistil, že se mu nejvíce uleví, zakřičí-li si v autě. Tento prostředek mu báječně pomáhá a byl překvapen, že o něm vědí i jiní lidé. Od té doby ke mně přicházeli lidé, kteří vykládali o úspěšné aplikaci této metody.

Bohužel nejsou však všichni lidé schopni silně a hlasitě křičet. Jejich hrdla jsou tak křečovitě stažená, že jimi neprocházejí tóny. Ztuhlé svaly lze po stranách hrdla dobře nahmatat. Vyvineme-li tlak na tyto svaly, hlavně na přední musculus scalenus nebo svaly po obou stranách šíje, můžeme uvolnit napětí a vyvolat křik. Jak jsme viděli, Pierrakos pracuje podobným způsobem. Tato technika je tak významná, že bych chtěl popsat, jak ji provádím:

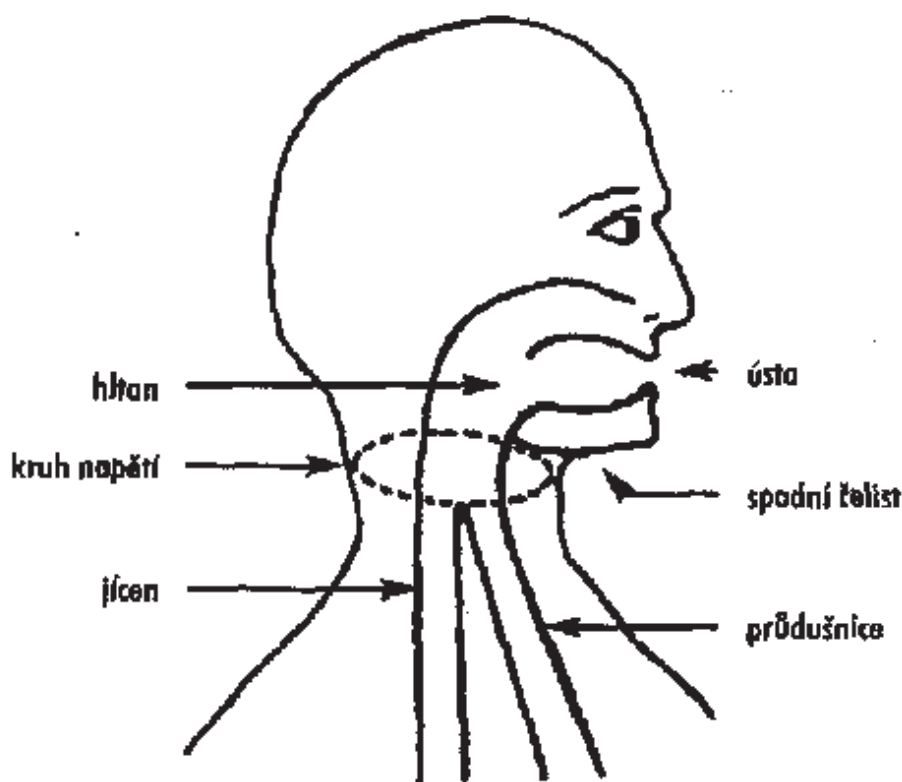
Pacient leží na lůžku. Požádám ho, aby vydal hlasitý tón. Pak zatlačím palcem a prostředníkem pevně – ale ne příliš silně – na jmenované svaly. Počáteční bolest je obvykle tak silná, že se tón, který pacient vydá pod vlivem toho šoku, vystupňuje v hlasitý křik. Poloha tónu je spontánně vyšší a křik si proráží cestu explozivním způsobem. Je překvapující, že ačkoli tlak dále pokračuje, pacient při křiku nepocituje žádnou bolest. Často křik končí až poté, co jsem sejmul své prsty z jeho krku. Nekřičí-li, přestávám tlačit, protože bych ještě zintenzivnil blokování nebo sevření mající vztah k výkřiku.

Ačkoli takto lze velmi dobře vyvolat křik, přece jen neodbourává veškeré napětí, které se tvoří okolo úst a hrtanu a jež brání ve vydávání tónů. Je-li hlas člověka uvolněný, vychází ze srdce. Znamená to, že komunikační cesta od srdce ke světu je otevřená a zbavená překážek. Zkoumáme-li anatomii této komunikační cesty, identifikujeme tři místa, na nichž může vést chronické napětí ke kruhovitému sevření, jež brání vyjádření citů. Vnější kruh se tvoří okolo úst. Křečovitě sevřená ústa mohou blokovat každou komunikaci citů. Stlačíme-li rty a skousneme zuby, nedovolujeme tónům, aby si našly volný průchod. Lidé, kteří tak činí, jsou často označováni jako „uzavření“.

Druhý kruh napětí se tvoří na spojení hlavy a krku. Tato oblast je obzvláště kritická, protože představuje přechod mezi vědomou a nevědomou kontrolou. Hltan a ústa leží před touto zónou a jícnem (esophagus) se nachází za ní. Organismus řídí vědomě všechny děje, které probíhají v hltanu a v ústech. Můžeme si např. vybrat, zda něco polkneme nebo vyplivneme. Jakmile pevná nebo tekutá substance projde tímto úsekem a dostane se do jícnu, již nemáme na výběr. V tomto bodě je vědomé řízení ukončeno a kontrola probíhá mimo oblast vůle. Biologický význam přechodné zóny je jasný: tato oblast dovoluje organismu vyzkoušet si každou substancí a – prokáže-li se jako nepřijatelná nebo nepříjemná – má možnost ji odmítnout. Její psychologický význam není celkem jasný, je však očividný. Tím, že oblast ústa-hltan odmítne nějaký prvek jako nepřijatelný či škodlivý, tedy že jej nespolkne, přispívá k udržení psychické integrity organismu.

Často nutíme děti polykat věci, jež by jinak odmítly, a zraňujeme tím jejich psychickou integritu. Výraz „věci“ se vztahuje na potraviny a léky, stejně jako na poznámky, situace atd. Jsem si jist, že jsme všichni měli v dětství podobné zkušenosti. Moje matka mi léta dávala pít směs bobřího tuku a pomerančové šťávy. Považoval jsem tu bryndu za odpornou a měl jsem ještě dlouho potom nepřekonatelný odpor k pomerančové chuti. Všichni jsme museli v mládí někdy spolknout urážky nebo nepříjemné poznámky a mnozí byli i přinuceni „zatnout zuby“, aby určité projevy nebo slova nebyly vysloveny nahlas. Jedna pacientka mi vykládala zajímavou příhodu, kterou s pýchou vykládala její matka. Vkládala jí jako dítěti do úst čajovou lžičku ovesných vloček a pak jí ihned přitlačila prs na ústa, takže musela neoblíbené jídlo spolknout, aby se nezadusila.

Metody, jaké používala matka mé pacientky, vedou k tomu, že se v oblasti hltan-krk vytváří kruh napětí. Napětí podvazuje spojení mezi ústní dutinou a krkem a představuje nevědomý obranný mechanismus, kterým se bráníme nutnosti polykat nepřijatelné „věci“. Nevědomý obranný mechanismus má však i jinou funkci: má zadržovat city, jichž se člověk bojí a nejsou akceptovatelné pro druhé lidi. Zúžení působí i na dýchací trubici a omezuje tak dýchání. Na následující kresbě vidíme, kde leží kruh napětí.



Kruh napětí není přirozeně žádnou anatomickou jednotkou, nýbrž jen jednotkou funkční. K jeho vzniku přispívá více svalů a na jeho činnosti se podílejí četné kosti a orgány, např. čelistní kosti a jazyk. Čelist hraje zvláštní roli, protože se účastní na kousání. Stiskneme-li zuby, řkáme tím: „Nechci nic vypustit.“ Funguje tedy do jisté míry jako padací most opevnění, které nechá nevhodné návštěvníky venku a obyvatele hradu nevypustí. Jakmile organismus potřebuje více energie, kupř. ve stavu vyčerpání či únavy, musí být most spuštěn, aby se tím usnadnilo dýchání. Tento děj se často navozuje zíváním. Při zívání se přechodně uvolní kruh napětí, k němuž patří i svaly pohybující čelisti, takže ústa, hltan a hrtan jsou silně otevřené a umožňují tak vstup potřebnému množství vzduchu.

Pro svou důležitou strategickou polohu ve funkci „padacího mostu osobnosti“ je napětí svalů, které pohybují spodní čelistí, klíčem k ostatním mechanismům zábran v těle. V bioenergetice se mnoho práce věnuje uvolnění toho napětí, jež se vyskytuje téměř u všech lidí. Jednoduchá metoda, jak toho dosáhnout, je následující:

Pacient leží na lůžku, já stojím vedle něho a tlačím na žvýkácké svaly v úhlu sanice. Protože je to bolestivá procedura, požádám ho, aby nahlas protestoval. Navrhnou mu, aby dupal nohama do postele a křičel, dokud

tlačím. Má křičet: „Nechejte mě na pokoji!“ nebo „Už s tím přestaňte!“ Pro bolest je jeho reakce často úplně autentická a samotného ho často překvapí síla protestu. Většina pacientů nebyla v dětství „ponechána v klidu“, aby vyrůstali přirozeně a nerušeně, nýbrž byli pod silným tlakem. Kromě toho nesměli své námitky nebo protesty vyjadřovat hlasitě. Pro mnoho lidí je pak celkem novou zkušeností vyjadřování silných citů svým hlasem a svými pohyby.

Nechtěl bych zde vzbudit dojem, že bolest je podstatnou částí bioenergetické léčby. Množství bioenergetických metod je vysloveně příjemných, ale chceme-li se osvobodit od chronického napětí, musíme sem vnést podle potřeby i bolest. Jak objasnil Arthur Janov ve své knize *Primární výkřik*, je bolest přítomna v každém člověku. Pláč a křik jsou možnosti, jimiž se jí můžeme zbavit. Tlak, kterým působím na napjatý sval, není jako takový příliš bolestivý. V porovnání s napětím ve svalu je sekundární, to znamená, že člověk, jehož svaly jsou uvolněné, jej sotva cítí. Zatlačím-li na napjaté místo, překročím tím pacientův práh bolesti. Stlačení mu pomůže uvědomit si napětí, a přispívá tedy rozhodujícím způsobem k jeho uvolnění.

Už jsem se zmínil o existenci tří oblastí, v nichž může vzniknout okruh napětí, který částečně blokuje komunikační cestu z hrudníku k vnějšímu světu. První najdeme v okolí úst, druhý se vytváří na spojení hlavy a krku, třetí pak v oblasti mezi krkem a hrudním košem a je rovněž funkční. Tento kruh napětí, který vzniká především činností předních, středních a zadních meziobratlových svalů, hlídá otvor do dutiny hrudní, a tedy i k srdci. Když jsou jmenované svaly chronicky stažené, klenou se vysoko a způsobují nepohyblivost horních žeber, čímž se zúží otvor hrudníku. Protože při tom dochází k zabraňování přirozeným dechovým pohybům, dochází k poškození hlasového projevu, zvláště hrudních tónů. Proto je nutné při práci s hlasem sledovat i tuto oblast napětí.

Chtěl bych ještě dodat, že každý zvuk, který vydáme, je pomocnou hodnotou pro sebevyjádření. Smích má tutéž platnost jako pláč, zpěv plácí stejně jako naříkání. Často žádám své pacienty, aby vrkali, vyluzovali mazlivé a lichotivé tóny, aby pocítovali slast ze zvukového vyjadřování, kterou jako malé děti kdysi museli vnímat. Pro většinu lidí je však nekoněně těžké identifikovat se s oběma malými dětmi v sobě – s malým dítětem, kterým jednou byli, a s malým dítětem, jímž stále ještě jsou.

Oči jako zrcadlo duše

V učebnici očního lékařství, kterou jsem studoval v prvních semestrech, byla na první straně věta: „Oči jsou zrcadlem duše.“ Toto dávno známé zjištění podnítilo mou zvědavost a doufal jsem, že v této odborné knize, napsané lékařskou kapacitou, najdu vědecké vysvětlení této tajemné odrazové funkce očí. Byl jsem trpce zklamán. Kniha neobsahovala žádný důkaz vztahu mezi očima a duší či mezi očima a city. Popsána byla jen anatomie, fyziologie a patologie očí, a to takovým mechanickým způsobem, jako by oči byly kamerou, ne výrazovým orgánem osobnosti.

Medicína pravděpodobně ignoruje tento aspekt, protože se jako přírodovědní disciplína musí zabývat průkaznými fakty. Vyjadřovací funkce očí se však nedá dokázat nebo měřit. To navozuje otázku, zdali můžeme objektivním přírodovědným pohledem správně pochopit funkci očí – anebo celé lidské bytosti. Odborník, jenž pracuje s osobností člověka, si nemůže dovolit tak omezený způsob nazírání. Musíme zkoumat i výrazovou podstatu člověka a způsob, kterým ho posuzujeme, nerozhoduje jen o tom, jak ho chápeme, ale i o tom, jak on reaguje na nás.

Řeč těla obsahuje moudrost mnohých generací. Nepochybuji o tom, že přirovnání očí k zrcadlu duše je výstižné. Kdykoli se někomu podíváme do očí, máme okamžitě tento dojem a ten odpovídá podle mého mínění výrazu, jež vidíme. Můžeme se také vyjádřit poetičtěji a říci, že oči jsou okny těla, protože vyjevují jeho city. Ale tak jako všechna okna mohou se i oči zastřít, a pak neukazují nic. Jsou-li však žaluzie vytažené, můžeme nahlédnout do nitra člověka. Oči mohou mít prázdný nebo nepřítomný pohled. Prázdné oči navozují dojem: „Zde nikdo není.“ S tímto pohledem se setkáváme často v očích schizoidů. Podíváme-li se do takových očí, máme u jejich majitele pocit vnitřní prázdnoty. Nepřítomný pohled ukazuje, že majitel je vzdálen, je úplně někde jinde. Můžeme ho „vrátit“ jen tím, že vzbudíme jeho pozornost. Při návratu se dostává do očního kontaktu s námi v momentu, kdy se na nás podívá.

Oči začínají zářit, když je člověk vzrušený, a stávají se nevýraznými, jakmile odezní vnitřní vzrušení. Považujeme-li oči za okna (jak ještě uvidíme, jsou mnohem víc než jen to), můžeme z toho vyvodit, že světlo, jež se v nich ukazuje, je odrazem vnitřního plamene hořícího v těle. V přípa-

dě fanatika, který je rozžhaven vnitřním ohněm, mluvíme např. o hořících či planoucích očích. Existují smějící se, plačící, jiskřící oči, oči, které metají blesky, a někteří lidé mají dokonce v očích hvězdy. Nejčastěji vidíme v očích lidí kolem nás smutek a obavy.

Ačkoli výrazovou sílu očí nelze oddělit od celé oblasti okolo očí a tváře, vlastní výraz se ve velké míře řídí tím, co se děje v samotných očích. Fyziologické procesy, které určují výraz očí, jsou stále ještě neznámé. Víme však, že zornice se zvětší, pocítujeme-li bolest nebo strach, a zmenší se, pocítujeme-li radost či slast. Zúžením zornic se zvětší ohnisko. Když se zornice rozšiřují, zvětší se periferní vidění, přičemž se ohnisko stane méně ostrým. Tyto reakce jsou řízeny autonomním nervovým systémem. Nevysvětlují však výše uvedené subtilní jevy.

Oči mají v podstatě dvojí funkci, protože neslouží jen jako orgán zraku, ale i jako orgán kontaktu. Setkají-li se oči dvou lidí, oba pocítují tělesný kontakt. Druh kontaktu se řídí samozřejmě výrazem očí. Může být tvrdý a silný, takže jej cítíme jako úder do tváře, ale může být i jemný a měkký jako pohlazení. Může být pronikavý anebo erotický.

Do člověka můžeme vidět, prokouknout ho, přehlížet ho a stejně tak ho minout pohledem. Pozorování má agresivní či aktivní komponentu – očima něco „dobýváme“. Kontakt je funkcí pozorování. Pouhé vidění (lépe by znělo „dívání se“) je naproti tomu více pasivním procesem, při němž necháváme vnikat do oka vizuální podněty a vytvářet obraz. Jen při pozorování se člověk aktivně vyjadřuje svými očima.

Oční kontakt patří k nejsilnějším a nejintimnějším druhům kontaktu mezi dvěma lidmi. Protože představuje formu dotyku, budou city komunikovány obsáhlejší způsobem, než je tomu při verbálním kontaktu. Z toho důvodu může také být mimořádně vzrušujícím. Setkají-li se např. oči muže a ženy, může být vzrušení tak silné, že proběhne oběma těly až do podbřišku a pohlavních orgánů. Takový zážitek je charakterizován řečením „lásky na první pohled“. Oči jsou přitom široce otevřené a vstřícné nebo vyzývající a pohled má erotickou kvalitu.

Oční kontakt je pravděpodobně nejdůležitějším faktorem ve vztahu mezi rodiči a dětmi, hlavně ve vztahu matky a dítěte. Můžeme kupř. pozorovat, že dítě při kojení pravidelně vzhlíží, aby se prostřednictvím očí spojilo s matkou. Reaguje-li matka mile, pocítují oba slast z tělesné blízkosti.

kosti, což posiluje jistotu a důvěru dítěte. Není to samozřejmě jediná situace, v níž se dítě snaží o oční sblížení s matkou. Vstoupí-li matka do jeho pokoje, pozvedne dítě oči a hledá její pohled ať již v radostném, nebo úzkostném očekávání toho, co oční kontakt přinese. Když matka hledí na své dítě málo, jen občas, je tento nedostatečný oční kontakt pocíťován jako odmítnutí a vede k pocitu izolace.

Je důležité, jakým způsobem se rodiče dívají na své děti – pohled působí na jejich city a může chování dětí hluboce ovlivnit. Jak jsem se již zmínil, jsou pohledy mnohem účinnější nežli slova. Často popírají i význam slov. Matka může dítěti říkat, že je má ráda, ale když je její pohled přitom chladný a odměřený a její hlas nevýrazný nebo tvrdý, nezprostředkuje dítěti pocit lásky. To může dokonce cítit opak. Tím vzniká stav zmatku, který končí neurotickým reagováním. Dítě se odvrací od svých vlastních pocitů, protože chce bezpodmínečně věřit slovům matky. Osobnost dítěte netrpí jen nenávistnými pohledy. Obtížněji se snáší svádivé pohledy jednoho z rodičů. Svádivý či erotický pohled může dráždit sexualitu dítěte a navozovat i vznik incestních vazeb mezi oběma. Jsem si jist, že většina incestních vztahů je založena více na pohledech než na činech. Mnoho lidí se vyhýbá očnímu kontaktu z obavy, že by jejich oči mohly mnoho prozradit. Je pro ně nepříjemné ukazovat druhým lidem své city, a proto buď svůj pohled odvracejí, anebo je jejich pohled vědomě bezvýrazný, téměř prázdný. V této souvislosti se zmiňuji i o obratu „vidím tě“, který se u některých přírodních národů užívá jako pozdrav. Protože je oční kontakt jistou formou intimity, může mít i sexuální nádech. „Uznání“ jiného člověka je možné teprve potom, akceptujeme-li např. také jeho pohlaví.

Protože oči tvoří tak důležitou komunikační cestu, podporují mnohé nové formy skupinové terapie oční kontakt mezi členy skupiny speciálními cvičeními. S podobnými cvičeními pracujeme i v rámci bioenergetické skupinové terapie. Většina pacientů je považuje za nezbytná, protože „vnášejí do jejich očí více citu“, a tím přispívají k jejich vitalizaci.

Já sám se neustále pokouším vytvářet oční kontakt s pacientem. Sleduji tím dvojí cíl. Jednak mohu lépe postřehnout, jak se mění situace, a za druhé má i pacient pocit spokojenosti, že jsem při něm. Pracujeme-li s očním kontaktem ve skupinové nebo individuální terapii, nesmíme jej vytvářet jen mechanicky. Musí být přítomna vždy jistá míra spontaneity, aby

byla gesta upřímná. Dosáhneme toho tím, že navážeme kontakt jen krátce – pohled, dotyk, bleskové porozumění a pak oči znovu odvrátíme. Každý oční kontakt, který přesahuje určitý velmi krátký čas, je nepřirozený či namáhavější. Pak působí pohled nuceně a mechanicky.

Oči a osobnost

Oči jsou zrcadlem duše, protože bezprostředně a situačně odrážejí energetické procesy těla. Je-li člověk nabit energií, jeho oči se lesknou, což je znakem dobrého zdraví. Jakmile hladina energie klesá, lesk v očích slábne. Po smrti jsou oči „skleněné“. Existuje také souvislost mezi energetickým nabitím očí a sexualitou. Nemám na mysli genitální vzrušení, jež se rovněž projevuje v očích. Sexualita je fenoménem celého těla a svědčí o míře identifikace s vlastním sexuálním životem. U sexuálně vyrovnaného člověka je tok energie konstantní a periferní kontaktní body se světem jsou stále nabité. Jak jsem se již zmínil, jedná se o oči, ruce, chodidla a pohlavní orgány.

Má-li být někdo „dobře uzemněn“, musí se v neposlední řadě identifikovat s vlastní sexualitou. Každá činnost nebo cvičení, jimiž stupňujeme pocit dobrého uzemnění, zvyšuje náboj v očích. Funkčnost očí můžeme vylepšit tím, že zintenzivníme kontakt nohou se zemí. Pro tento cíl dobře slouží různá „uzemňovací“ cvičení. Mnozí z mých pacientů po vydatné práci s nohama uváděli, že se jejich zrak do té míry zlepšil, až jim předměty v prostoru připadaly jasnější a zřetelnější. Nestojí-li člověk oběma nohama pevně na zemi, nevidí jasně, co se okolo něho děje – zaslepují ho vlastní iluze.

Tyto úvahy podporují předpoklad, že množství energetického náboje v očích je měřítkem síly Já. Osobnost se silným Já má schopnost dívat se jinému člověku přímo do očí. Je to pro něho lehké, protože si je sám sebou jistý. Pohled do očí je aktem sebeprosazování, pohled jako takový je formou sebevyjádření. Instinktivně jsme si těchto skutečností všichni vědomí. O to překvapivější je, že se očím věnovalo ve většině osobnostních studií tak málo prostoru.

Chceme-li dále objasňovat vztah mezi očima a osobností, je nutné prozkoumat, jaký mají pohled představitelé různých charakterových struktur. Ten je pro každou strukturu typický, a ačkoli není pozorovateli bezpodmínečně nápadný, může sloužit jako pomocný diagnostický prostředek. Platí to hlavně pro schizofreniky, jejichž oči mají „vzdálený“ pohled. Zahlédneme-li je v očích jiných lidí, víme, že se už „vzdálili“ či se „začínají vzdalovat“.

Dříve než popíšu pohledy, které spojují s jednotlivými charakterovými strukturami, chtěl bych zdůraznit, že dotyční se ne vždy dívají takto, a že člověk, který se tak dívá jen příležitostně, nemusí ještě patřit k definované skupině. Jde nám o to popsat typický pohled.

Schizoidní charakter: Pohled působí prázdňě nebo nevýrazně. Pro tuto osobnost je specifické, že očím chybí cit. Když na nás schizoid pohlédne, cítíme, že nevzniká skutečný kontakt.

Orální typ: Charakteristický pohled je prosebný – prosí o lásku, ochranu anebo přítulnost. Někdy je pohled maskován pseudosamostatným postojem, ale ten se dost často prokoukne a pak se orální osobnost dá rozpoznat.

Psychopatický charakter: Pro tohoto jedince jsou typické dva pohledy, jež odpovídají oběma psychopatickým postojům nebo pozicím. Jeden pohled je naléhavý či pronikavý, setkáváme se s ním u psychopatů, kteří mají potřebu řídit jiné anebo je ovládnout. Oči fixují způsobem, jako by chtěly někomu vnutit vůli svého majitele. Jiný typický pohled je jemný, svádívý nebo lákavý a má lidi, k nimž směřuje, vést k tomu, aby se psychopatickému člověku poddali.

Masochistický typ: Jeho charakteristický pohled je trpitelský nebo bolestný. Častokrát ho však maskuje zmateným výrazem. Masochista je v pasti a s tímto pocitem má více kontaktů než s utrpením, které je toho všeho podstatou. Sadomasochistické osobnosti, tedy masochisté, jejichž osobnost má současně silnou sadistickou komponentu – mají malé, tvrdě hledící oči. Lze to chápat jako „zvrát“ obvyklých masochistických očí, jež působí měkce a smutně.

Rigidní charakter: Tato osobnost mívá pronikavě působící, lesklé oči. Je-li rigidita obzvlášť výrazná, působí oči tvrdě, ale bez toho, že by ztratily lesk. Tvrdost je obranným valem proti smutku, který je pod povrchem

rigidního charakteru a je spojen s pocitem zapovězené lásky. V protikladu k masochistickému charakteru kompenzuje rigidní typ svůj pohled výrazně agresivním postojem, který se projevuje nejen v jeho vystupování, ale i v jeho očích.

Měl bych snad poznamenat něco o svých vlastních očích. Vždy jsem si myslel, že mé pravé oko je „silnější“, vidí tedy lépe nežli levé. Má různější pohled, s nímž se identifikuji raději. Před několika lety jsem se při zrakovém testu s překvapením dozvěděl, že toto oko je ve skutečnosti slabší. Domníval jsem se, že je tomu naopak, protože v dojemných situacích nebo při silném větru vylučovalo slzy pohotověji a ve větším množství. Teď jsem však pochopil, že této vlastnosti vděčí za svoji zrakovou ostrost, zatímco mé zdánlivě silnější pravé oko stále bojovalo s emocemi smutku. Na základě této osobní zkušenosti jsem si uvědomil, jak úzce souvisí citový výraz v očích se zrakovou funkcí a jak silně ji ovlivňuje.

Brýle jsem prakticky ještě nenosil, ačkoli jsem již dávno dosáhl věku, v němž prý každý potřebuje brýle na čtení. Když mi bylo čtrnáct let, měl jsem jedny brýle předepsané. Při běžném vyšetření ve škole jsem nepoznal jedno nebo dvě písmena v nejspodnějším řádku tabule. Díky tomu jsem byl podrobněji vyšetřen a výsledkem bylo předepsání brýlí. Tehdy mi neřekli, jakou jsem vlastně měl zrakovou vadu. Dnes se domnívám, že šlo o dalekozrakost.

Dostal jsem tehdy brýle, bránil jsem se však, abych si je nasadil kromě čtení. Nosil jsem je však s sebou stále v kapse. Získal jsem k nim vyslovený odpor. Již po několika dnech jsem je ztratil – což se dalo pravděpodobně odvodit z mého postoje k nim. Matka, která si dělala velké starosti o mé zdraví, trvala na tom, abych si koupil nové.

Protože jsem jí to nemohl odepřít, učinil jsem tak. Druhé brýle u mě také nevydržely dlouho. Po několika dnech záhadně zmizely. Třetí brýle byly nad finanční možnosti mých rodičů, a proto se má matka vzdor veškeré starosti smířila s tím, že budu kráčet životem bez brýlí.

Můj dosavadní vynikající zrak určitě souvisí se zvykem číst a učit se na slunci. Kromě toho souvisí i se schopností plakat a vyjadřovat své city navenek, což jsem se naučil během své terapie. Vždy jsem miloval slunce a zářivě jasné světlo bezoblačného dne. Význam toho jsem pochopil před několika lety, když jsem se dozvěděl, že mnozí přívrženci Batesovy oční

tréninkové metody se dívají za pěkných teplých dnů do slunce (se zavřenýma očima) a meditují o své osobnosti, aby si tak léčili svou krátkozrakost. Dnes vidím, že jsem tehdy potřeboval ostře a jasně vidět. Vidět pro mě znamená věřit. Charakterizoval bych se jako vizuální typ, což by mohlo rovněž přispět k vysvětlení mého zájmu o tělesný výraz.

Oční potíže a bioenergetika

Krátkozrakost je nejčastější nemocí očí. Je tak rozšířená, že statisticky hodnoceno ji lze považovat za normální. Z tohoto hlediska ji můžeme srovnávat s bolestmi ve spodní části zad a s depresemi, tedy s potížemi, které jsou podle názoru mnohých odborníků v naší civilizaci také „normální“, pokud nevedou k pracovní neschopnosti a k upoutání na lůžko.

Mnoho lidí s brýlemi si uvědomuje, že ačkoli brýle zlepšují v mechanickém smyslu jejich zrak, překázejí výrazu očí a očnímu kontaktu, nebo jej dokonce blokují. Prosím pacienty, kteří nosí brýle, aby si je při každém sezení sejmuli, abych mohl snadněji číst výraz v jejich očích a lépe s nimi navázat oční kontakt. Mnozí pacienti mě pak vidí jen rozmazaně, což je přirozeně problematické. V takových případech volím kompromis: po dobu, kdy se mnou mluví, mohou si brýle ponechat, jakmile však pracujeme s tělem, musí si je sejmout. Kontaktní čočky mají principiálně tentýž účinek jako brýle, ne však tak výrazný.

Podle mého přesvědčení je krátkozrakost funkční poruchou očí, která se tělesně strukturovala jako zakřivení zřítelnic. Neodlišuje se tedy od jiných tělesných zakřivení, která jsou způsobena chronickým napětím svalů. V mnohých případech je možné zakřivení odstranit, uvolníme-li napětí. Často jsem byl svědkem toho, jak bioenergetická terapie a cvičení podstatně ovlivnily tělesné změny. Zním případ, kdy se použitím Batesovy metody úplně vyléčila krátkozrakost. Práce s krátkozrakýma očima je těžká, protože křečovitě oční svaly nemůžeme ani nahmatat, ani na ně tlačit. Problémy s Batesovou metodou spočívají v tom, že se lidé při ní musí plně angažovat pro intenzivní program očních cvičení, což mnozí jedno-

duše nedokážou. Vzdor těmto praktickým potížím lze tímto přístupem docílit velkých úspěchů při léčbě krátkozrakosti.

Bioenergetika se zabývá stavbou těla a pokouší se vysvětlit ji dynamickými silami, které ji způsobily. Reich jednou řekl, že stavba, resp. struktura, je „zmrazený pohyb“. Ačkoli je tento výrok velmi obecný a filozofický, má i svůj praktický význam v případech, kdy se tělesná stavba utvářela na pozadí tzv. psychických traumat. Platí to kupř. pro krátkozraké oko, jež je většinou široce otevřené a mírně ztuhlé. Zřítelnice není dostatečně pohyblivá, oční svaly jsou stažené a napjaté. Jsme-li s to obnovit pohyblivost očí, může se krátkozrakost podstatně zlepšit. K tomuto účelu je však potřebné porozumět jejich výrazu. Pohled široce otevřených očí a vyčnívajících („vytřeštěných“) očních bulv, typických pro krátkozraké jedince, je projevem výrazu strachu. Velké obavy může tento pohled dokonce vyvolávat i u lidí, kteří netrpí krátkozrakostí. Krátkozraký člověk však nepocituje žádný strach a neuvědomuje si ani žádné souvislosti mezi svými očima a svými city. Důvod? Jeho oči se nacházejí v parciálním šokovém stavu, a proto se v nich nemohou odrážet žádné emoce.

Strach není obtížné vysvětlit. Zachytí-li dítě zlostný či nenávistný pohled matky, dostane se jeho tělo do šoku, který lze pozorovat obzvláště v očích. Pohledy takového druhu od otce nebo od matky jsou opravdovým „úderem do tváře“. Mnohé matky si neuvědomují, jak hledí na své děti. Jednou jsem pozoroval, že matka vrhla v mé ordinaci tak zlostný pohled na svou dceru, že jsem se i já skoro bál. Naproti tomu dcera si jej nevšímalá, snad to bylo pro ni něco každodenního. Zdálo se, že i matka na ten pohled skoro zapomněla. Vzdor tomu jsem si uměl představit, že osobnostní problém dcery souvisí nějak s tímto pohledem. Děvče bylo krátkozraké. Mělo zablokováno vědomé vnímání výrazu očí matky. Ale jeho oči byly strachem široce otevřené.

Všechny pocity strachu nebo úzkosti vyvolávají okamžitý šok v organismu. Stavby strachu a šoku navozují kontrakce v těle, jichž se můžeme zbavit silným pláčem, křikem nebo vztekem. Tyto reakce osvobodí tělo od šoku, příp. od strachu, a oči se mohou opět normálně dívat. Co když se však kontrakce neuvolní? Může se to stát v případě, když pláč anebo křik dítěte ještě víc provokuje zlost či nenávist matky nebo když dítě neustále vnímá její nenávistný výraz.

Musí-li dítě stále počítat s tím, že se na něho otec či matka zadívají zlostně, dříve nebo později začnou mít jeho oči sklon být strachem široce otevřené. Široce otevřené oči tedy zvětšují periferní, ale zmenšují centrální vidění. Aby dítě vidělo ostřeji, musí vědomě zužovat oči, čímž je zatěžuje a dostává do křečovitého napětí. A ještě jiný průvodní jev se tu vyskytuje. Bojácné oči mají snahu obracet se nahoru. Chce-li dítě vidět ostře, musí i tuto tendenci s vypětím vůle zvládnout. Takovou zátěž nelze nekonečně dlouho snášet. Jednou se oční svaly unaví a dítě se již nebude pokoušet „dívat do světa“.

Jestliže se vzdá těchto pokusů, umožní vznik krátkozrakosti. Čas vzniku závisí přirozeně ještě na mnoha jiných faktorech, např. na množství energie dítěte a míře stresu, kterému je doma vystaveno. V mnohých případech začíná úbytek zrakové kapacity ve věku od deseti do čtrnácti let, kdy začínající sexualita reaktivuje staré konflikty a vytváří nové. Snaha vidět jasně se nedaří a oči se strachem opět široce otevřou. Tentokrát jde však o nespecifický strach. V hlubších vrstvách osobnosti vzniká nový obranný mechanismus. Svaly z oblasti hlavy, hlavně svaly v zadní části hlavy a brady, se stáhnou a přeruší tok citů směrem k očím. Tento kruh napětí nacházíme u všech krátkozrakých. Z psychologického hlediska se dítě schovává do menšího, pevněji ohraničeného světa a zatahuje žaluzie, aby sem nemohly proniknout rušivé elementy většího světa.

Vzhledem k tomu, že se krátkozraké oči nacházejí v jistém druhu šoku, jsou speciální oční cvičení podle Batesovy metody potřebná a užitečná. Přesto však nemohou problém vyřešit úplně. Bylo by možné dosáhnout více, kdyby se současně uvolňovalo napětí, aby mohlo do očí proudit víc energie a vzruchů. Nejdůležitější je práce se strachem, který je základem všech potíží. Pacient musí tento strach pocítit, prožívat a vydržet, aby se od něho osvobodil. Bioenergetika přistupuje k otázce krátkozrakosti z tohoto pohledu. Velkou překážkou je to, že většina pacientů má mnoho dalších problémů a s tím spojených chronických svalových napětí, jimiž se musí bioenergetický terapeut zabývat. Proto v mnoha případech není možné věnovat očním potížím takovou pozornost, jakou si zaslouží.

Mé informace o různých obranných mechanismech by mohly zpochybňovat existenci případů, kdy se krátkozrakost nevyvíjí, ačkoli jsou

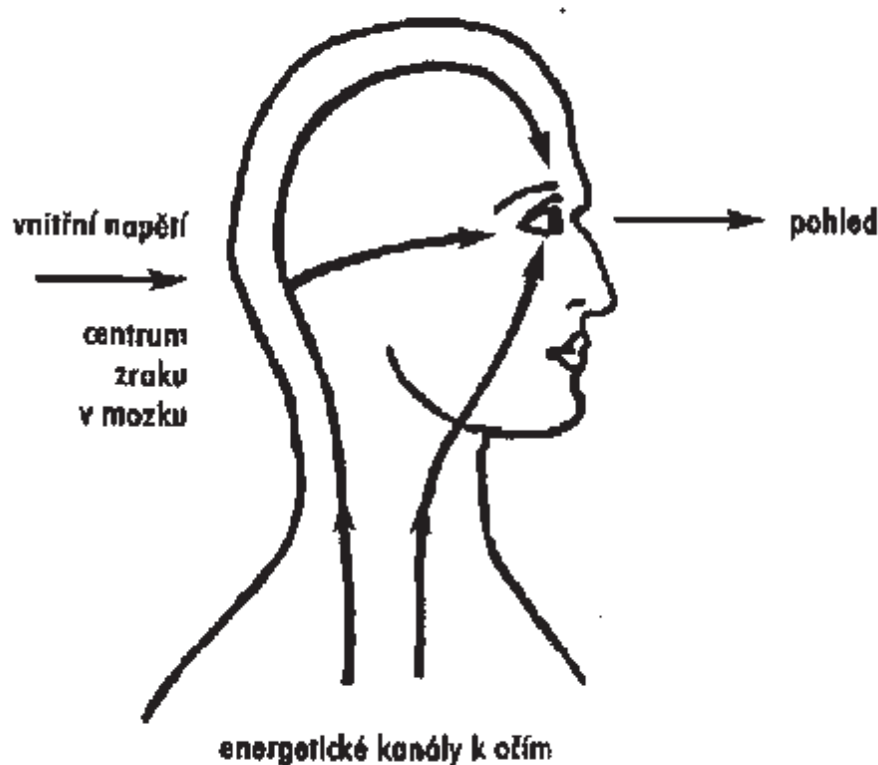
přítomny všechny příčinné faktory. Mnoho mých pacientů prožilo v životě tutéž nebo i větší míru strachu, ale nevznikla z toho krátkozrakost. Nevěřím, že by tento rozdíl byl dědičně podmíněn. Vyvolá-li nepřátelský nebo odmítavý postoj jednoho z rodičů u dítěte ještě větší šok, neprojeví se to jen na očích, ale v celém těle. Vyvine se jakási ochrnutost, která zatlačí všechno cítění do hlubších vrstev osobnosti a tlumí všechny formy sebevyjádření. Je možné to pozorovat kupř. u schizoidů. Jejich hladina energie je nižší, méně dýchají a jejich motilita je slabší. Konflikt se rozšířil z oblastí očí na celé tělo. Oči zůstávají zdánlivě chráněné, protože se dotyčná osoba uzavřela nejen před viditelným, nýbrž i před svým osobním světem. V mnohých případech nejsou tedy oči schizoidů krátkozraké, nejsou však ani výrazové. Protože zraková funkce musela být zachována, odděluje se od ní funkce výrazová.

Bioenergetika se zabývá potížemi očí obecně i cíleně. Z hlediska obecné roviny jde o to, že se hladina energie musí zvyšovat volnějším a prohloubenějším dýcháním, což je aktuální rovněž u problémů motility a potíží s hlasovým výrazem. Tím se aktivizuje nejen tělesná citlivost a city, nýbrž se dodatečně zajišťuje i energie potřebná k nabití periferních kontaktních bodů se světem – včetně očí. Dýchání má pozitivní účinek i na oči. Po různých cvičeních, jimiž se zlepšovalo dýchání, i oči pacientů začaly být lesklejší. Jak jsem se již zmínil, pacienti často sami zjišťují zlepšení zraku. Cviky na „uzemňování“ rovněž přispívají k tomuto procesu.

Cílená bioenergetická léčba očních potíží předpokládá přesnou znalost energetických kanálů vedoucích k očím. Dva z nich bych nyní chtěl popsat a znázornit kresbou. Jeden probíhá vzhůru v přední části těla, a sice od srdce přes hrtan a tvář k očím. Skrz něj proudící energie vyvolává pocit touhy po kontaktu a vzbuzuje přání očima „osahávat okolí“, aby tak bylo umožněno pocíťování a dotýkání se. Tento pocit způsobuje jemný pohled. Druhý kanál vede po zádech nahoru a kolem lebky k čelu a do očí. Zde proudící energie propůjčuje pohledu agresivní zabarvení, jež se zřejmě podílelo na vzniku rčení „zhltnout někoho očima“. Za normálních okolností jsou obě komponenty v rozličné míře přítomny. Přerušil-li se jemná, něžná složka, která se spojuje s touhou nebo žádostivostí, pohled působí tvrdě a pronikavě, často dokonce nepřátelsky. Může být až tak tvrdý a útočný, že recipient má pocit, jako by měl být odstrčen. Projeví-li se

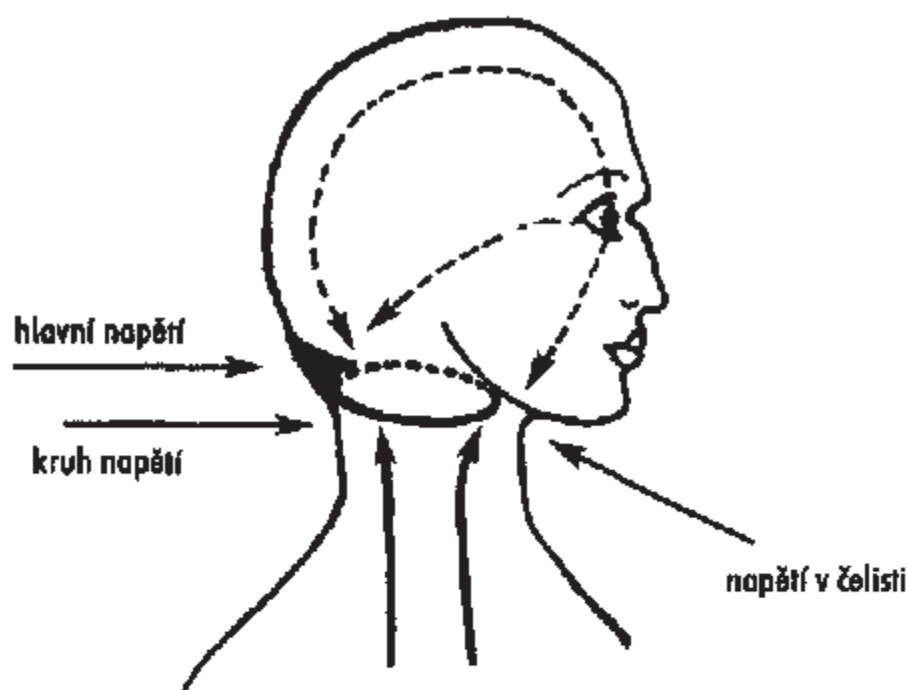
agresivní komponenta slabě, pohled se stane prosícím, ale není schopen opravdu proniknout k druhému člověku. Nedotkne se ho, nepohne jím. K dobrému očnímu kontaktu patří obě součásti.

Následující kresba ukazuje kromě dvou jmenovaných kanálů ještě třetí, který vede mozkem a spojuje zrakové centrum přímo se sítnicí. Ačkoli se existence těchto kanálů momentálně nedá ještě objektivně dokázat, jsou tady subjektivní zkušenosti a klinické podklady, které mluví v jejich prospěch. Mnozí pacienti sdělují, že po bioenergetických cvičeních cítili proudění energetického náboje v kanálech směrem k očím. Údaje potvrzuje i pozorování, že se oči klientů stávají po absolvování těchto cvičení zářivějšími, nabitějšími, schopnými intenzivnějšího kontaktu.



Jsou-li kanály otevřené a proudí-li náboj bez překážek do očí, oči se uvolní a člověk se nachází ve vyrovnaném, téměř slastném stavu, jenž se projevuje vyhlazeným čelem, poklesnutým obočím, malými zřítelnicemi a dobrým centrálním viděním.

Další kresba ukazuje, jak může úzkost odvést velké množství energie z očí. Pokles energie vyvolává typický výraz strachu.



Je-li stažena agresivní složka z kanálu na zadní straně hlavy, dojde k tomu, že se obočí vytáhne a oči se široce otevřou. Máme-li velmi velký strach, cítíme někdy, jak se nám ježí vlasy a jak se svrašťují vnější vrstvy kůže v oblasti šíje. Stah jemné komponenty způsobuje pokles spodní čelisti a široké otevření úst. Sevře-li se tato komponenta na krátký čas, začne energie proudit rychle zpět do očí a rysy tváře se opět uvolní. Když se strach zabuduje do našeho těla v podobě stálého postoje očekávání, je energie zablokována kruhem napětí kolem spodiny lebeční (lépe zní podle neurologů kolem báze lebeční). Člověk se pak musí vědomě namáhat, aby zaměřil, resp. koncentroval pohled na určitý bod, a to představuje silné zatížení očních bulv a svalů. Namáhavě přitom zatínáme zuby, abychom překonali úzkost. Ten, kdo zatíná zuby, jako by chtěl říci: „Nepřipustím, že mám strach.“ Námaha však vytváří vnitřní konflikt mezi citem a tělesným projevem, který jej vyjadřuje. Tento konflikt dále zvětšuje svalové napětí.

Před několika lety ke mně přišel mladý muž, který šilhal. Díval se na mě jen svým levým okem. Ačkoli zraková schopnost jeho pravého oka byla normální, potlačil ji, aby se vyhnul dvojitému obrazu, protože jeho oči neuměly fixovat jeden bod. V dětství ho dvakrát operovali, aby poruchu odstranili, ale oba zásahy měly jen přechodný úspěch. Jeho pravé oko bylo

nasměrováno ven a jeho pravá polovina tváře byla trochu zkřivená. V oblasti záhlaví jsem nahmatal silné křečovitě napětí svalů na pravé straně. Pacient byl synem psychologa, který se účastnil bioenergetického semináře pro lékaře a jiné odborníky. Přišel, aby natočil léčbu videokamerou. Bylo to celé téměř experiment. Chtěl jsem především zjistit, zdali bych mohl něco udělat proti šilhání tím, že zatlačím na oblast napětí v záhlaví. Tlačil jsem pevně prsty na napjaté svaly asi třicet sekund a cítil jsem, jak se uvolňovaly. Několik lékařů, kteří stáli kolem lůžka a vše sledovali, s překvapením zjistilo, že se oči mladého muže vyrovnaly. Pacient se otočil ke mně a řekl, že najednou obrazy v jeho zorném poli splynuly, a já jsem také upozoroval, že jeho oči nešilhají. Úspěch byl překvapivý, ale nevydržel dlouho. Křeč se znovu obnovila a pravé oko se posunulo opět ven. Nevím, jestli bych opakovaním léčebného zásahu dosáhl trvalých pokroků. Již nikdy jsem toho muže neviděl a víckrát jsem už ani s podobným případem nepracoval. Stalo se však pro mě pravidlem u každé terapie uvolňovat napětí v oblasti záhlaví tím, že vyvíjím selektivní tlak na svaly, zatímco pacient obrací své oči nahoru ke stropu. Zjistil jsem, že tato metoda má pozitivní účinek na oči.

Při práci s očima je cílem terapeuta především uvolnit v nich blokováný strach. K tomuto účelu používám následující postup. Pacient leží s lehce pokrčenými koleny na lůžku. Požádám ho, aby nasadil ustrašený výraz tváře, aby povytáhl obočí, otevřel široce oči a bradu nechal uvolněnou. Ruce si drží v ochranné pozici asi dvacet centimetrů od svého čela, dlaně jsou přitom otočené ven a prsty jsou roztažené. Pak se k němu sehnou a poprosím ho, aby se mi podíval do očí. Moje tvář je vzdálená asi třicet centimetrů od jeho tváře. Navzdory tomu, že pacienti zaujímají polohu, v níž jsou každému útočníkovi vydáni na milost, a navzdory tomu, že si nasadili ustrašený výraz tváře, jen málo z nich se dokáže strachu poddat. Někteří se na mě dívají se šibalským úsměvem, jako by chtěli říci: „Nemusím mít strach, vy mi určitě neublížíte.“ Abych prolomil tento obranný mechanismus popření, zatlačím oběma palci na musculus risorius, který se nachází vpravo a vlevo u nosních dírek. To brání pacientům smát se a snímá jim to masku z tváře.

Provádí-li se tato technika správně (musím říci, že to vyžaduje mnoho zkušeností a dovedností), vyvolává pocit strachu a může dokonce na-

vodit i výkřik, neboť se prorazí obranný val proti strachu. Vyzveme-li pacienta, aby během tlaku vydával zvuky, může být křik vyvolán snadněji. Tlačit přestanu, jakmile se výkřik objeví, ale ten častokrát ještě pokračuje tak dlouho, dokud zůstávají oči široce otevřené. Někteří pacienti reagují na výraz strachu nebo úzkosti spontánním křikem. Jiní nereagují ani během toho, kdy vyvíjím tlak. U nich je obranný val proti strachu pevněji zabudován.

Pacientům říkávám, že můj pohled bude během aplikace tlaku obzvlášť tvrdý, snad dokonce až krutý. Jakmile začnou křičet, úplně cítím, že se můj pohled stává měkčím, protože s nimi cítím. Po výkřiku pacienta obvykle vyzývám, aby natáhl ruce a dotknul se mé tváře. Zjistil jsem, že křik rozpouští strach a uvolňuje cestu k pocítování lásky. Když se na sebe podíváme, jeho oči se uvolní a naplní slzami, protože v něm vzplane touha po kontaktu se mnou (jako náhradě otce či matky). Celá procedura končí často opravdovým objetím, přičemž pacient srdceryvně vzlyká.

Jak jsem se již zmínil, není tato metoda vždy účinná. Řada pacientů se tak bojí své úzkosti, že jí nedovolí projevit se navenek. Když se však přece projeví, účinek je ohromující. Jedna pacientka mi sdělila, že během křiku viděla zlostné oči svého otce, které se na ni dívaly. Měl právě výraz, jako by ji chtěl uhodit. Jiný pacient uváděl, že si najednou vzpomněl na období, kdy mu byl rok a matka na něho vrhla pohled plný zuřivosti. Další pacientka se cítila po uvolnění strachu do té míry osvobozená, že vyskočila z lůžka a běžela ke svému muži, aby ho objala (byl v téže místnosti). Jiný muž, kterého jsem už nějaký čas léčil, byl tak otřesen prožitkem svého vnitřního strachu, že opustil moji ordinaci jako smyslů zbavený. Ihned odjel domů a dvě hodiny spal. Poté, co se probudil, mi zavolal a řekl, že cítí radost, jakou ještě neprožil. Radost bezprostředně souvisela s tím, že se rozplynul strach.

Existuje bezpočet jiných metod, kterými se dá mobilizovat v očích cit. Jedna z nich je obzvlášť důležitá. Pokouším se při ní nechat pacienta vstoupit do světa prostřednictvím jeho očí tím, že si vytváří kontakt s mými očima. Leží ve stejné poloze na lůžku jako pacienti, u kterých jsem používal výše popsany postup. Nakloním se k němu a poprosím ho, aby natáhl ruce a dotkl se jimi mé tváře. Položím si palce na jeho obočí a pokouším se jemným, uklidňujícím pohybem odstranit každý projev strachu nebo

starosti, který by mohl vést ke stažení obočí. Dívám-li se jemu nebo jí přitom jemně do očí, vidím často malé děcko, které na mě hledí jakoby zpoza plotu nebo přes díru ve zdi a chtělo by vyjít ven, ale neodvažuje se. To je to dítě, jež je schováno před světem. Někdy mu říkám: „Pojď ven a hraj si se mnou. Nemusíš se bát!“ Pozorovat reakci je fascinující. Oči se uvolní a propustí cit, který proudí ke mně. Malé dítě si zoufale přeje vyjít ven a hrát si, cítí však současně velký strach, že by mohlo být zraněno, odmítnuto, nebo že by se mu vysmáli. Potřebuje mé povzbuzení, aby se odvážilo jít dál, ale především potřebuje můj laskavý dotyk. A jak mu pak udělá dobře, když vyjde ven a vnímá, že je akceptováno!

V takové situaci dovolí mnoho pacientů svému skrytému dítěti poprvé po dlouhém čase vyjít ven a uznají tak jeho existenci. Jakmile je vědomě přijmou, lze analyzovat a zpracovávat všechny úzkosti a obrany, které ho nutí skrývat se a nedovolí mu projevovat lásku. Dítě totiž miluje a je to láska, kterou se neodvažuje vyjádřit svými očima, hlasem a tělem.

Všechny tyto reakce registrujeme a pak o nich hovoříme. Jde o nejvhodnější materiál pro analytický rozbor, protože ten byl získán bezprostřední a silně přesvědčivou zkušeností. Půjde zde samozřejmě o schopnost terapeuta vcítit se a o jeho nenucenost, s níž navazuje kontakt, dotýká se a dovoluje, aby se ho dotýkali. Mimoto nesmí připustit, aby se emocionálně angažoval ve vztahu k pacientovi. V takové situaci by totiž snadno mohl přijít do pokušení uspokojit si na pacientovi vlastní potřebu kontaktu. To by byla tragická chyba. Pacient totiž musí udělat všechno proto, aby akceptoval a ovládl své vlastní potřeby a city. Kdyby se ještě musel vyrovnávat s osobními pocity terapeuta, zavřel by si cestu k opětovnému dosažení vlastního sebeovládání. Reaguje-li na city terapeuta a vyhýbá-li se svým vlastním citům, může se domnívat, že potřeba terapeuta je větší než jeho vlastní. Koneckonců pacient platí za to, že se léčba týká jen jeho problémů, proto terapeut, který využívá situaci pro sebe, hrubě zneužívá pacientovy důvěry.

Chtěl bych ještě uvést varovnou poznámku a připomenout ji, i když se vystavuji nebezpečí, že ji čtenář bude dobře znát. Jde o to, že i když se pacientovo chování v průběhu sezení může přiblížit až k infantilní úrovni, přesto zůstává stále dospělým člověkem a je si této skutečnosti vědom. Doteky mezi dospělými mívají většinou erotickou příchuť. Nedotýkáme se

něčeho neutrálního, ale muže nebo ženy. To je zcela přirozené. Jsme-li si vědomi pohlaví člověka, uvědomujeme si i jeho či její sexualitu. Někteří pacienti se snad snaží potlačit toto uvědomění, ale nikomu se to nepovede úplně. Vím, že mnoho pacientek začalo vůči mně mít sexuální pocity. Celá řada z nich mi to sama řekla. Je potřebné se jim ubránit, tedy nesmím nikdy tyto pocity opětovat. Ba ještě víc, není jim nic do mých pocitů a bylo by velkou chybou vnášet je do léčby. Je-li to terapeuticky vhodné, můžeme o nich mluvit, ale kdybych je nechal přiblížit se, byl bych špatný terapeut. Terapeut musí být schopen zadržet své city - tj. cvičit své sebeovládání.

Opakovaně jsem hovořil o tom, že se při určitých příležitostech musíme uvolnit, poddat, oddat. Stejně důležitá a v bioenergetice zdůrazňovaná je i zdrženlivost. Ta bude patřit k hlavním tématům následující a poslední kapitoly. Zdrženlivost, o níž se zmiňuji, je vědomý a volný proces, který předpokládá schopnost uvolnit se a poddat. Nejsme-li s to se uvolnit a oddat, protože se nevědomě zadržujeme a poněvadž se tato zdrženlivost strukturovala v těle, nejsme také schopni uvědomělé zdrženlivosti jako projevu osobnosti. Pak nejsme zdrženliví, ale jsme blokováni či brzdění.

Bolesti hlavy

Toto téma patří do kapitoly o sebevyjádření, protože tyto potíže jsou často zapříčiněny zatížením očí a jak se domnívám, souvisí i s blokováním sebevyjádření. Ačkoli nejsem odborníkem na bolesti hlavy, často jsem je léčil. Bioenergetický koncept o napětí tvoří vynikající východisko k porozumění tomuto problému.

Měl jsem mnoho příležitostí demonstrovat divákům, jak se dají bolesti hlavy odstranit uvolněním svalů. Např. na přednáškách jsem se ptal, zdali někdo z publika právě takovými potížemi netrpí. Obyčejně se přihlásil alespoň jeden z přítomných, který vyšel na pódium, abych se pokusil zbavit ho bolestí. Metoda je velmi jednoduchá. Pacient sedí na židli, zatímco já mu ohmatávám místa napětí v oblasti záhlaví, na lebce nebo v oblasti tváře. Pak pevně držím levou rukou jeho čelo a pravou rukou mu

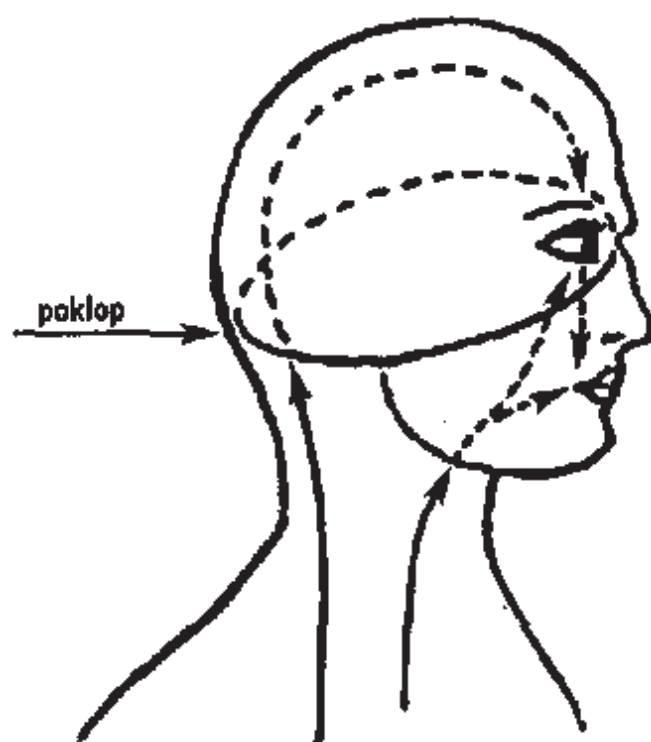
masíruji napjaté svaly v záhlaví a v celé zadní části hlavy. Asi po uplynutí minuty držím levou rukou pevně záhlaví a pravou uvolňuji oblast tváře. Nakonec uchopím kůži na hlavě oběma rukama – mé prsty jsou přitom položeny na povrchu hlavy – a pohybují s ní jemně z jedné strany na druhou. V tomto bodě vysvětlím divákům, že uvolňuji „příliš pevně zašroubovaný uzávěr na hlavě“. Dosud byla tato metoda vždy úspěšná a bolesti hlavy se ztratily.

Postup je však účinný jen v případě bolestí hlavy, jež souvisí s napětím. Migrenózní bolesti jsou jiné a vyžadují odlišnou techniku. Metodu, kterou popíšu, jsem objevil zcela náhodou. Navštívil jsem příbuzné, které jsem dlouho neviděl. Zajímali se o mou psychoterapeutickou práci orientovanou na tělo. Vysvětlil jsem jim roli, jakou hraje svalové napětí při emocionálních problémech. Pak mě napadlo, že by mi lépe rozuměli, kdybych jim svou techniku předvedl. Poté, co jsem řekl, že většina lidí má silná napětí v oblasti šíje, přistoupil jsem k bratranci, položil jsem své ruce na jeho šíji přesně pod záhlavími a jemně jsem tu oblast masíroval. Na tomto místě bylo napětí, což jsem mu jen tak mimochodem řekl. To bylo vše. Když jsme byli zase doma, poděkovala má žena písemně za pohostinství. Za dva týdny jsem dostal odpověď: „Nevím, co jsi provedl s mým mužem, ale osvobodil jsi ho od bolestí hlavy, které ho posledních patnáct let trápily.“

Napětí v oblasti spodiny lebeční lze porovnat s napětím v lumbosakrální oblasti. Obě se vyskytují obvykle společně a jsou projevem potřeby udržet kontrolu nad tělem. Napětí hlavy a krku jsou somatickým ekvivalentem psychologického příkázání: „Neztratit hlavu!“ To znamená: „Neztrať nikdy kontrolu nad svými city!“ Napětí v zádech má tentýž význam pro sexualitu. Říká nám: „Nenechej se ovládnout spodní částí svého těla!“ Většina z nás se snaží mít své city i svou sexualitu pod přísnou kontrolou.

Vrátím se opět ke kresbě z předcházející části, abych znázornil své chápání příčiny konkrétních bolestí hlavy.

Kresba ukazuje kanál, v němž proudí energie nebo vzruchy ze zad přes hlavu do očí a k horní řadě zubů. Toto proudění podporuje agresivní komponentu všech citů. Potřebujeme je, když vytváříme aktivní oční kontakt nebo chceme-li něco ze sebe vykřičet. Jestliže agresi stlačíme pod pokličku, vytváří se pod uzávěrem silný tlak, který způsobuje bolesti hlavy.



Pokličku chápeme samozřejmě obrazně. Je tvořena napětím. V některých případech je celá vrchní partie hlavy tak napjatá, že skutečně působí jako poklice. Pak pocítujeme bolesti v celé hlavě. V jiných případech probíhá ve výši čela pás napětí kolem hlavy, který brání průchodu agresivních impulzů. V tomto pásu se shromažďuje tlak a bolest cítíme obecně v oblasti čela a příležitostně v záhlaví. Uvolní-li se napětí, bolesti hlavy se ztratí.

Bolesti hlavy lze zmírnit tím, že blokované city vyjádříme. Lidé s chronickými bolestmi hlavy jen vzácně vědí, které city jsou nevědomě blokovány. Obecně jsou jasné jen v konfliktu, který vyvolaly. Znamená to, že opustily hluboké vrstvy a dostaly se na povrch vědomí. Někdy se nám zdá, že se nám rozskočí hlava, ale to není tentýž pocit jako při stálých bolestech hlavy. Ty se odvozují z nevědomých sil. Jak city, tak i napětí, jež je blokuje, leží pod vrstvou našeho vědomí. Všechno, co cítíme, je bolest, kterou způsobuje tlak. To vysvětluje, proč mohou bolesti hlavy přetrvávat léta.

Migrenózní bolesti hlavy naproti tomu souvisí s pocitem touhy, přesněji řečeno s pocitem nesplněného přání. Tuto zkušenost jsem rozhodně udělal. Cit je převážně přenášen cévami. Je známé, že při migréně se cévy

v hlavě stáhnou, tedy zúží, a tím vznikající krevní tlak vyvolává intenzivní pulzující bolesti.

Ačkoliv erotický cit touhy proudí krevními kanály, neomezuje se jen na ně. Podle kresby proudí vzruchy či energetický náboj na přední straně těla nahoru a pokouší se projevit v očích, ústech a v natažených, po kontaktu „sahajících“ rukou. Zjistil jsem, že pacienti s migrénou mají silné svalové napětí na pravé nebo levé straně krku, a sice přesně v bodě pod úhlem sanice. Tlačíme-li lehce na toto místo, vzniká ostrá bolest, která se zvýrazní až v očích. Napětí je situováno vždy na téže straně, na níž jsou bolesti hlavy. Nevím však, proč se vyskytuje jen na pravé nebo na levé straně.

Ukázalo se, že psychoterapie může být účinná při léčení migrenózních bolestí hlavy. Kdysi jsem dlouho pracoval s pacientkou, která trpěla migrénou. Zpočátku bylo možné jen zmenšit frekvenci jejího výskytu a snížit intenzitu bolestí, avšak pak se jí podařilo plně odstranit. Často jsem tuto ženu osvobodil od bolestí během těžkých migrenózních záchvatů tím, že jsem jí pomohl uvolnit její pocity pláčem nebo křikem. Ačkoli jsem touto metodou zmírnil intenzitu bolestí při následujících záchvatech, nemohl jsem je odstranit okamžitě. Ráno po sezení však bolesti zmizely.

Pro tuto ženu bylo těžké projevit potřebu touhy po kontaktu. Byla v rozpacích, když jsem ji požádal, aby se rukama dotýkala mé tváře jemně a citlivě. Při tak intenzivní zábraně vůči každému citovému projevu nepřekvapovalo, že byla i silně sexuálně blokována. Před každou schůzkou – když jí na muži, s nímž se měla setkat, záleželo – měla silné návaly migrény. Když jsem byl v čase migrény pracovní vzdálen nebo jsem měl dovolenou, byly záchvaty těžší než jindy. Pomohlo jí, když mi zatelefonovala. Samozřejmě, že na mě přenášela city, které přechovávala vůči svému otci, nechtěla si však tento přenos připustit. Abych odstranil příčinu bolestí hlavy, musel jsem nejdřív analyticky zpracovat problém přenosu a přivést ji k tomu, aby si uvědomila svoji touhu po blízkosti otce. Jakmile uměla vyjadřovat city očima a hlasem, mohl jsem si být jist, že bude vyléčena z mučivých bolestí nemoci.

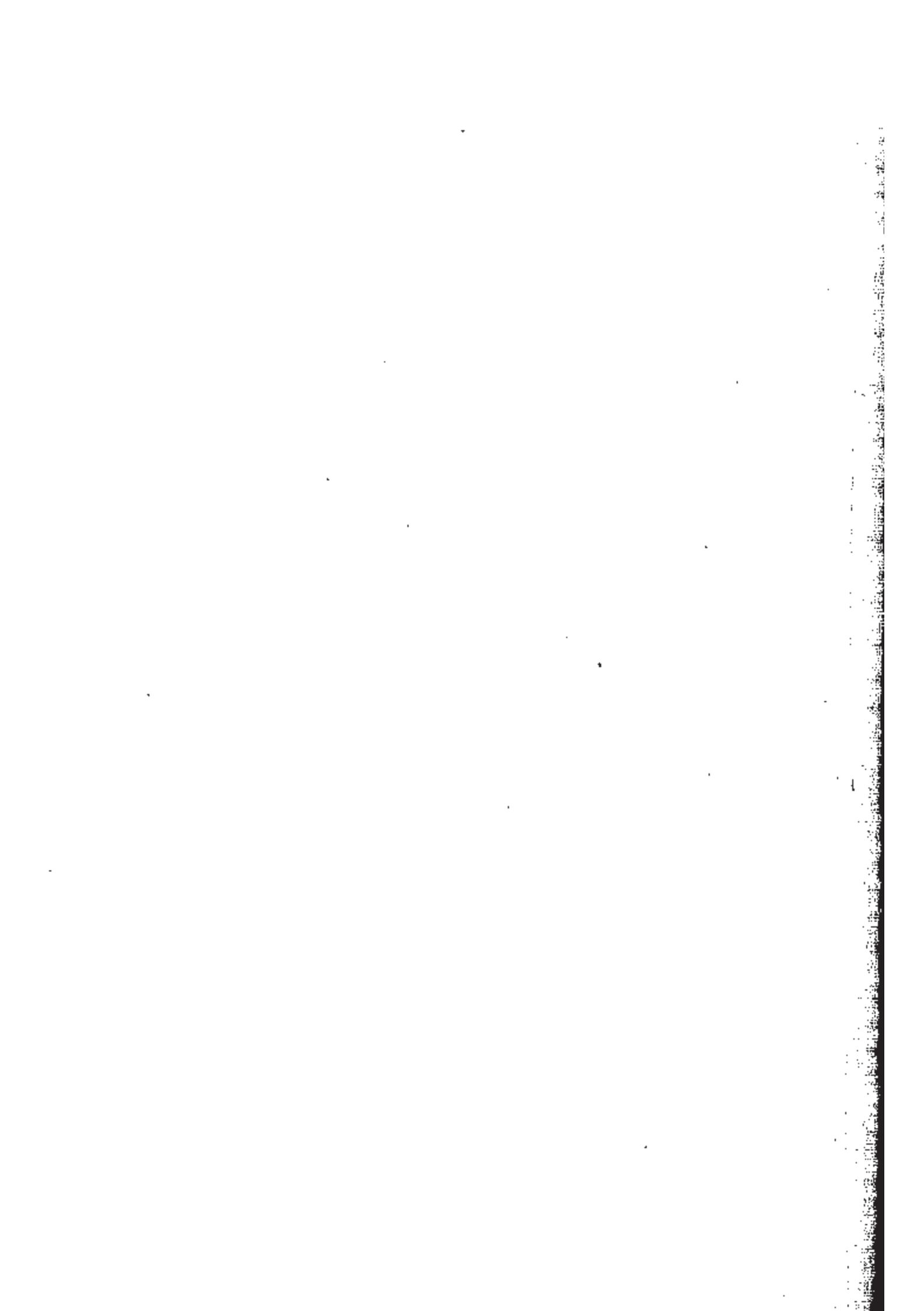
Všichni pacienti s migrénou mají sexuální bariéry, jež ale nesouvisí se sexuální aktivitou. Znal jsem mnoho migreniků, kteří byli sexuálně velmi aktivní. Bolesti hlavy mají vztah k zablokování něžné a erotické kom-

ponenty sexuality. Cit proudí do hlavy místo do pohlavních orgánů, kde by mohl být ventilován a vybit. Hlavový konec těla neposkytuje takový ventil. Ačkoli pláč a křik uvolňují bezprostřední napětí, nemohou problém trvale řešit. To může jen schopnost prožít dokonalý orgasmus.

Kdysi mi můj pacient řekl, že mívá při záchvatech migrény pocit, jako by se vše obrátilo proti němu a má všeho dost. Myslím, že toto vyjádření je velmi výstižné. Migrenik by měl být schopen změnit směr svého myšlení. Toho může dosáhnout např. tím, že bude cvičit „uzemňování“. Tato cvičení mu navodí zmírnění nejen tehdy, probíhá-li již záchvat, nýbrž působí i profylakticky, tedy v období, kdy návaly jen hrozí.

Strach oddat se zemi a sexualitě úzce souvisí s úzkostí z pádu. O této skutečnosti se zmiňují v souvislosti s pocitem nevolnosti, který neodmyslitelně doprovází těžké migrenózní záchvaty. Nevolnost bývá vyvolávána kontrakcí bránice, která má zase původ ve strachu z poddání se.

Bioenergetický terapeut může prací s tělem mnoho dosáhnout, ale nepodaří-li se mu rozšířit vědomí svého pacienta, aby dospěl k pochopení svých problémů, nepodaří se mu zpracovat jeho existující osobnostní poruchy či emocionální problémy. Až rozšíření vědomí umožňuje pochopení. „Pochopení“ však není jen intelektuálním procesem. Pro mě znamená také to, že jdeme v pravém slova smyslu k podstatě věci. Dostáváme se tedy ke kořenu nějakého stavu a intenzivně vnímáme síly, které určují cítění i celé chování.



Vědomí: jednota a dualita

Rozšířené vědomí

V posledních deseti letech začal vzrůstat zájem o rozšířené vědomí. Skutečně to patří k nejdůležitějším záležitostem nové, humanisticky orientované psychologické školy, která se vyvinula z tréninku senzitivity, *encounterových skupin*, z *gestalt terapie*, *bioenergetiky* a z jiných směrů. Tyto směry mají společný cíl: Chtějí pomáhat lidem pochopit lépe jejich vlastní osobnost i osobnosti jiných lidí. Protože bioenergetika přispěla k tomuto vývoji, musíme vědět, jakou roli hraje v bioenergetické léčbě vědomí a jak se během ní rozšiřuje.

Myšlenka rozšířeného vědomí v podstatě není nová. Naše kultura a civilizace nejsou totiž nic jiného než výsledek neustálé snahy člověka o rozšiřování svého vědomí. Každý kulturní pokrok – ať už v oblasti náboženství, umění, vědy nebo politiky – představoval rozšíření vědomí. Novým jevem je však potřeba je rozšiřovat. Pro mě tento jev znamená, že mnoho lidí vnímá současnou kulturu jako něco svírajícího a brzdícího. Domnívají se, že se psychicky udusí postupujícím tlakem materialismu této civilizace, a mají toužebné, zoufalé přání vnést do svého ducha a do svých plic „čerstvý vítr“.

Zoufání je nejsilnější motivací pro každou změnu, ale je také nevypočitatelným popudem. Víme velmi málo o podstatě vědomí a děláme snadno nesprávné kroky ve své zoufalé snaze něco změnit. Kdo se nechává

vést svým zoufáním, dostává se často jen z deště pod okap. Myslet si, že změny vedou vždy k lepšímu, je naivní. Lidé i celé kultury dokážou právě tak dobře stoupat jako upadat. Z dějin víme, že nejsou jen období pokroku, ale i úpadku. Reakce na nepříznivý stav vedla téměř vždy k dalšímu extrému a pak následovaly pokusy o kompromis mezi oběma extrémy, aby bylo nalezeno východisko pro přiměřené tempo pokroku.

Kdo vnímá vysloveně mechanisticky naši současnou kulturu a vědomí, jež ji ztělesňuje, toho bude reakce na toto poznání vést k mysticismu. Označení „mechanistické“ a „mystické“ si vyžaduje krátké vysvětlení. Mechanistická filozofie vychází z domněnky, že existuje bezprostřední vztah mezi příčinou a následkem. I náš technicko-přírodovědně orientovaný světový názor je založen na tomto předpokladu, a proto jej lze nazvat mechanistickým. Myslíme např. mechanisticky, považujeme-li zločin za bezprostřední důsledek bídy. Existuje samozřejmě vztah mezi kriminalitou a bídou, ale domněnka, že bída je příčinou kriminality, je naivní a ignoruje komplikované a subtilní psychologické faktory, jež ovlivňují lidské chování. Nesprávnost tohoto způsobu myšlení potvrzuje stoupající kriminalita, kterou je možno pozorovat v období blahobyti.

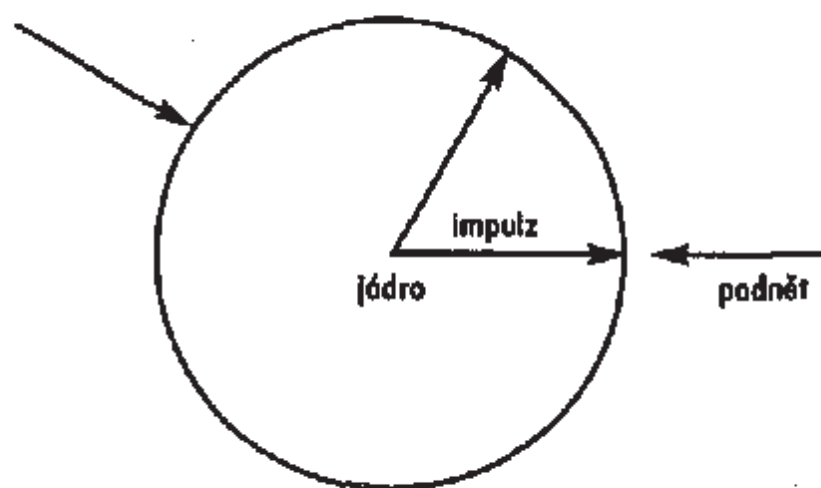
Mystik odmítá zákon o příčině a následku. Vidí všechny jevy jako projevy kosmického vědomí a zpochybňuje důležitost individuálního vědomí. Domnívá se, že ve světě, kde je princip kauzality iluzí, nemá jednání význam. Tato víra nutí mystika k stažení se ze světa. Obrací se do nitra, aby našel opravdový smysl života, a pak zjišťuje, že se sjednotil se životem a kosmem. Nebo se alespoň snaží o tuto jednotu, protože život nedovoluje, aby se úplně stáhl ze světa. Nakonec je to svět, který nám všem umožňuje život, a jediným opravdovým únikem ze světa je smrt. Ani mystik, ani žádná jiná bytost nemůže popřít svoji tělesnou existenci.

Protože dnes existuje citelná reakce proti mechanistické filozofii naší civilizace, mohli bychom snadno přijít do pokušení nacházet řešení problému v mysticismu. Mnozí se už přiklonili k mysticismu, aby osvobodili své vědomí od dusivého vlivu mechanistického náhledu na svět. Nevěřím, že by tato cesta vedla k vzestupu. Rovněž ale netvrdím, že by se mystik

a priori mýlil. Jeho postoj má řadu pozitivních aspektů. Ani představitel mechanistického způsobu myšlení se nemýlí. Věda totiž ukázala, že zákon o příčině a následku může být v konkrétních situacích – v uzavřených systémech, v nichž mohou být všechny proměnné, tedy proměnlivé veličiny kontrolované nebo určené – skutečně platný. Život však není uzavřený, ale otevřený systém, nemůžeme poznat ani kontrolovat všechny proměnné, které působí na lidské chování, takže princip kauzality má zde jen omezenou platnost. Na druhé straně život není jen dynamický, nýbrž i mechanický. Zapíchnu-li někomu nůž do srdce, pravděpodobně umře, protože jsem vzal srdci schopnost vykonávat dále jeho mechanickou práci pumpy.

Jestliže žádný z obou duchovních přístupů není zcela chybný, musí být oba částečně správné. Měli bychom tedy zjistit, jaké jsou meze jejich platnosti. Pokusím se to vyjádřit následovně. Mechanistické hledisko je v mnohém ohledu dostatečně objektivní. Ve světě předmětů a objektů, hlavně materiálních věcí, se zdá zákon o příčině a následku aplikovatelný. Avšak i mystik může žádat pro sebe určité subjektivní pravdy, protože popisuje duchovní svět, v němž žádné předměty nejsou. Oba světy existují vedle sebe, poněvadž se vzájemně nepopírají, a normální člověk má kontakt s oběma, protože sám sebe zakouší a prožívá jako subjekt i jako objekt. Nemyslím, že by byl tento fenomén typicky lidský. Zdá se, že i jiní vyšší živočichové fungují v obou světech. Pro člověka je charakteristické vědomí polarity obou hledisek. Specificky lidská je také schopnost rozdělit jednotu vnitřního a vnějšího světa. Tuto schopnost člověk ovládá celkem perfektně od té doby, co se mu podařilo rozštěpit jednotu atomu – což, jak známo, vedlo ke vzniku objektivní hrozby atomové bomby. Atomovou bombu bychom mohli označit za zhmotnění subjektivní, vše negující hrůzy schizoidní neboli rozštěpené osobnosti.

Tyto souvislosti lze lépe objasnit jednoduchým schematickým znázorněním než slovy. Zobrazíme organismus, tedy člověka, jako kruh se středem nebo jádrem. Vstoupí-li organismus do vztahu se svým okolím, impulzy, jež vznikají v centru či v jádře jako proudy energie, se valí jako vlny k periferii kruhu. Podněty prostředí zároveň pronikají do organismu a on na některé z nich reaguje.

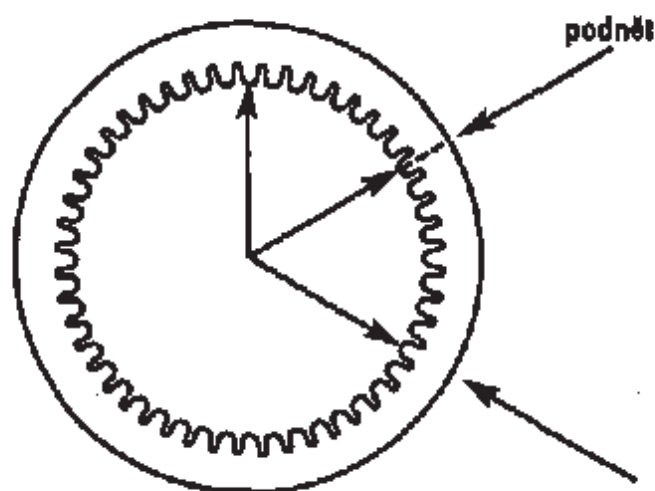


Obrázek připomíná jednobuněčného živočicha, který je obklopen polopropustnou membránou, znázorněnou v kresbě kruhem. Vstupuje-li lidský organismus do života, skládá se z jedné jediné buňky. I když se tato buňka – aby vytvořila jedince – rozrůžňuje rychlým tempem, zachovává si s ní člověk ve své energetické jednotě funkční identitu, neboť je jeho prapůvodem. Každý organismus je obklopen živou membránou, jež ho odděluje od světa, a tím vytváří jeho individualitu. Ale membrána není zdí, je víceméně selektivně propustná a dovoluje vzájemnou výměnu mezi individuem a světem.

Ve stavu zdraví člověk vnímá kontakt mezi svým jádrem a vnějším světem. Impulzy jeho pulzujícího jádra (srdce) proudí do světa a události vnějšího světa se dostávají k jeho srdci. Jako samostatná jednotka se cítí v jednotě se světem a s kosmem. Kontakt se světem nevytváří jen mechanickým způsobem, jak nás to učila teorie podmíněného a nepodmíněného reflexu, nýbrž reaguje srdcem z jedinečnosti svého individuálního bytí. Jelikož si uvědomuje svoji individualitu, chápe, že jeho jednání, založené na reakcích a spontaneitě, může kauzálně ovlivnit svět a v něm žijící lidi, a že je za toto jednání zodpovědný. Princip kauzality totiž skutečně funguje: řeknu-li nebo udělám-li něco, čím způsobím druhému bolest, musím převzít odpovědnost za bolest, kterou zaviním.

Normální stav se naruší, když se člověk „obrní“, jak to nazývá Reich. Na další kresbě je brnění znázorněno vlnovkou, která je pod povrchem nebo membránou organismu. Brnění odděluje city jádra od pocitů na periférii. Tím však rozštěpuje jednotu organismu a jeho vztahu se světem.

Organismus má teď vnitřní cítění a vnější reakce, vnitřní a vnější svět, může se identifikovat s oběma – tyto dva světy jsou však oddělené a nikdy se nesejdou. „Obrnění“ působí jako zeď a člověk může být na jedné či druhé straně, ale nikdy ne na obou současně.



Po tomto vysvětlení čtenář určitě porozumí protikladu mysticismu a mechanismu. Obě duchovní pozice jsou výsledkem obrnění. „Mystik“ žije ve vnitřním světě a oddělil se od událostí vnějšího světa. Princip kauzality je pro něho irelevantní, důležitá je pro něho jen snaha zůstat v kontaktu se svým pulzujícím jádrem. Pokouší-li se o aktivitu ve světě objektů, musí překonat zeď. Tím mu však hrozí ztráta kontaktu se svým centrem. „Mechanik“ se nachází na druhé straně hradby a ztratil kontakt se svým centrem. Jen cítí nebo vidí, že kauzálně reaguje na události vnějšího světa, a proto věří, že život je záležitostí podmíněných reflexů. Protože jsou jeho reakce určovány jen předměty a událostmi, využívá svou energii k manipulaci prostředím, jež pocituje jako ohrožující a nepřátelské ve vztahu ke své existenci.

Mystické vědomí je tedy pravým opakem mechanistického vědomí. To je omezené a směřuje stále k izolovanému cíli, protože musí každý objekt fixovat, aby jej mohlo kontrolovat. Musí také události vytrhnout ze souvislostí a přezkoumat je jako izolované jevy, aby poznalo jejich kauzální vztahy. Z toho důvodu považuje dějiny za řetězec událostí, a ne za stálou snahu a námahu lidí využívat svůj životní potenciál. Nechej tvrdit, že mechanistické vědomí je skrz naskrz zlé: rozvinulo se na podkladě silného tlaku individuality a egoismu člověka západní civilizace, který po

staletí bojoval o svou osobní svobodu. V protikladu k tomu je mystické vědomí velmi široké, až přespříliš široké, proto mu hrozí rozplynutí a smyslové vyprázdnění. Mohli bychom říct, že mechanistické vědomí nevidí pro samotné stromy les (protože se snaží stromy kácet), zatímco mystické vědomí nevidí pro samotný les stromy. To mi připomíná lidi, kteří ze samé lásky k celému lidstvu neumí pochopit jednoho člověka. Naskýtá se i jiná analogie. Mystik má oči jen pro zázraky kosmu, takže nevidí na své cestě kameny a zakopává o ně. Mechanik naproti tomu sleduje jen kameny, které mu na jeho cestě mohou překážet, a nemá oči pro krásu nebe.

Tento konflikt nemůžeme řešit tak, že děláme střídavě obě věci – díváme se dolů, nahoru a zase dolů. Abychom dokázali tak rychle a často přeskakovat zeď, museli bychom být akrobati. Jediná možná cesta vede ke stržení hradeb, k proražení brnění, tj. uvolnění napětí. A kolem toho se točí celá bioenergetika. Pokud stojí zeď, jsme v otázce mysticismu a mechanismu rozpolceni, protože každý mechanik je ve svém nitru mystikem a každý mystik je na povrchu mechanikem. Mystici a mechanici se vlastně odlišují jen v tom, kterou stranu kabátu nosí navenek. To také vysvětluje, proč známý rakouský fyzik Erwin Schrödinger ve své knize Co je život vychází z mystického hlediska a dává slovo i „vnitřním hodnotám“, citům, ačkoli je přírodovědcem.

Myšlení, které není mechanistické ani mystické, se nazývá „funkcionální“. Považuji tento pojem, jak byl vytvořen Reichem, za jeden z velkých výplodů lidského ducha. Významně přispívá k porozumění vědomí.

Budeme zde brát vědomí jako funkci, tedy ne jako stadium nebo stav, a porovnávat je s posláním řeči. Vždy závisí na okolnostech, jestli člověk mluví, nebo mlčí. A stejné je to i s naším vědomím. Uvědomujeme si něco, vyžadují-li to okolnosti. Je zajímavé, jak úzce je vědomí spojeno s „vnitřní řečí“, jejíž pomocí si uvědomujeme myšlenkové pochody. Pozoruhodné je i následující pozorování. Řečí se snažíme zprostředkovat informace jinému člověku, zatímco vědomí obstarává informace nám samotným. Souvislost existuje i mezi vědomím a pozorností, protože čím více pozornosti věnujeme nějaké věci, tím silněji si ji uvědomujeme.

Jelikož je vědomí funkce, souvisí se schopností či pohotovostí. Přenášíme-li pozornost z jedné věci na druhou, v žádném případě tím nerozšiřujeme své vědomí, protože ve chvíli, kdy uvidíme něco nového, zmi-

zí z naší pozornosti to staré. Vědomí lze do jisté míry přirovnat ke kuželu osvětlovacího tělesa, který částečně ozařuje jen určitý prostor. Můžeme sice osvětlenou část lépe vidět, ale máme bezděčně dojem, že ostatní prostor ještě více ztmaví. Motilita reflektoru však neméně významně přispívá „k osvětlení“ – k obohacení vědomí. Člověk, jehož pohled je fixován na jediný aspekt života, má omezenější vědomí než ten, kdo zaměřuje svůj pohled na více rozličných věcí.

Srovnávání vědomí s reflektorem mi dovoluje pracovat s řadou faktorů, jež umožňují měřit funkci nebo činnost vědomí. Je zřejmé, že jasné světlo osvětluje lépe než tlumené. Podobně je to i s vědomím. Člověk, který jasněji vidí, ostřeji slyší, přesněji čichá, jemněji chutná, má tedy výraznější schopnost vnímat – má lepší, obsáhlejší vědomí než osoba se zmenšenou schopností vnímání. Síla či účinnost světla, které vychází z intenzity elektrické energie a z ostrosti ohniska, zcela odpovídají jednomu faktoru vědomí. Existují lidé, kteří jsou psychologicky řečeno „dalekozrací“, tedy hluboce přemýšlejí a dívají se daleko dopředu. To je odvozeno z určité vlastnosti jejich vědomí. Bylo by přirozeně nedostatkem, kdyby např. neviděli objekty, jež se nacházejí bezprostředně před jejich očima. Člověk tedy potřebuje mít schopnost podle potřeby zvětšovat nebo zmenšovat své zorné pole, aby si tak mohl vybírat mezi mechanistickým a mystickým způsobem uvažování. To je samozřejmě možné jen tehdy, nepřekáží-li mu v tom zeď nebo brnění.

Tento obšírný popis měl pomoci pochopit závěr, že funkce vědomí závisí na živosti nebo vitalitě a je bezprostředně spjata s emocionálním zdravím člověka. Ještě důležitější je závěr, že schopnost uvědomovat si je úzce spojena s energetickými procesy těla – je určována podle toho, kolik energie člověk má a jak volně a nerušeně může tato energie proudit. Vědomí odráží stav vnitřního dění, je to světlo, které vychází z vnitřního plamene na povrch těla a ducha.

Jiná analogie může tyto vztahy objasnit ještě lépe. Vědomí můžeme přirovnat k televizoru. Ten se skládá ze zařízení k příjmu signálů, ze zesilovače a ze zdroje energie, který vrhá elektrony na citlivou obrazovku. Je-li přístroj zapnutý a vyladěný tak, aby přijímal správně přicházející signály, je obrazovka jasná a obraz se objeví. Ve vědomí pracují podobné faktory – totiž energetický náboj impulzů, jež jsou vysílány ze srdce, a cit-

livost anebo připravenost obou povrchů či obrazovek jej přijímat. Mám na mysli povrch těla i ducha. Říkáme, že člověk má hroší kůži nebo je citlivý na dotek – tyto vlastnosti se řídí podle stupně jeho senzibility anebo schopnosti přijímat. Tělo s velmi tenkou kůží, citlivé na dotek, nemůže správně odrážet přicházející podněty. Kdo má tělo s takovou kůží, je hypersenzitivní a je bez ochrany vystaven každému „závanu větru“. Je to mimořádně nepříjemný stav.

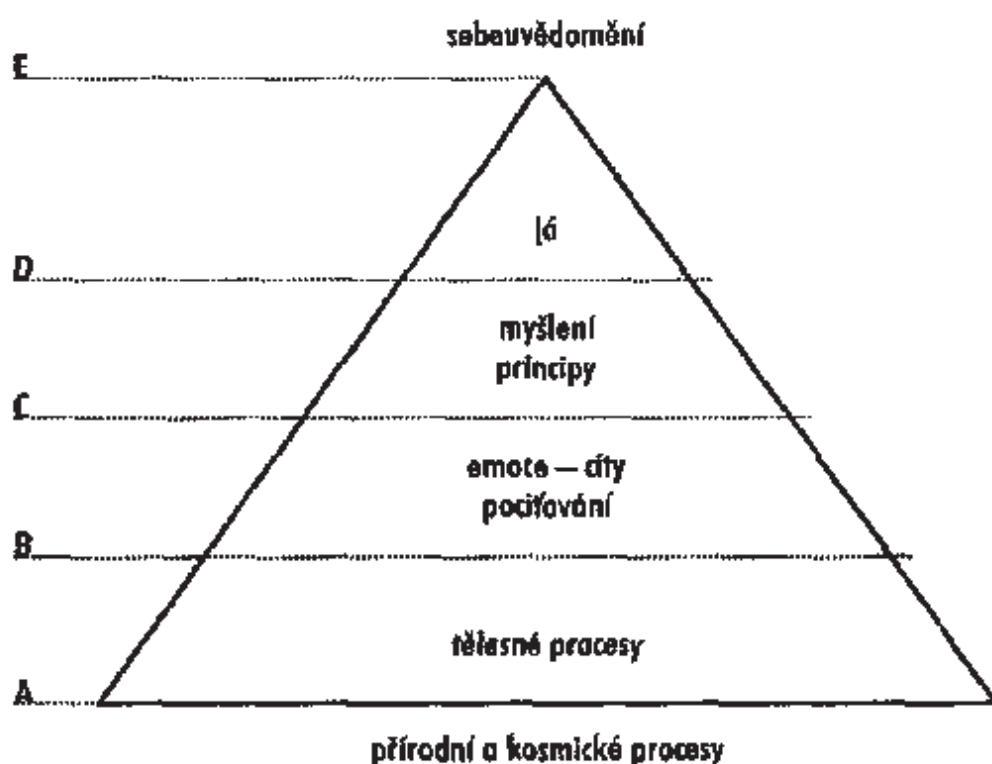
Ačkoli je televizor „jen“ mechanickým přístrojem, můžeme k takovému porovnání sáhnout, neboť i způsob fungování těla má v sobě mechanický aspekt. Tělo má však vlastní energii i vlastní já, vůlí, jež energii řídí, aby se uspokojily jeho potřeby. Vědomí můžeme nasměrovat vůlí na jakoukoli partii těla. Děláme to tak, že zacílíme svoji pozornost na konkrétní část. Mohu se např. dívat na svoji nohu, abych si vytvořil její obraz, mohu s ní pohybovat, abych ji procítil kinesteticky, a mohu do ní nechat proudit energii a cit, abych vyvolal její brnění a vibrace. Jen tehdy si uvědomuji, že má noha je živou a citlivou součástí mého těla. Existují však různé stupně vědomí, které bych snad měl vysvětlit.

O soustředění pozornosti na pravou nebo levou ruku s cílem zvýšit v ní energetický náboj jsem mluvil v jedné z předcházejících kapitol. Uděláme-li to, automaticky zintenzivníme uvědomování si jedné z rukou. Stoupající náboj navodí v té části těla stav, který se shoduje s duševním napětím. Nejedná se o chronické napětí kontrahovaného nebo křečovitého svalu, nýbrž o vitální, pozitivní stav, jenž může vést k přirozenému reagování a k uvolnění či vybití. Objeví-li se tento jev ve svalstvu, hovoříme o pohotovosti k akci. V penisu to vytváří předpoklad pro vyjádření sexuální připravenosti.

Pozornost můžeme řídit vůlí, to značí, že já má do jisté míry pod kontrolou proudění energie v těle. Většinou však bývá pozornost ovlivňována vnějšími nebo vnitřními událostmi, nad nimiž naše vůle nemá moc. Poukázal jsem již na to, že vůle je do jisté míry mechanismem pro nouzové situace. Mají-li být reakce spontánní, musí být periferní části těla, které jsou v kontaktu se světem, vždy relativně silně nabitě a připravené k reakci. Jsme-li vzhůru, nespíme-li, nacházíme se ve stavu poměrně značné bdělosti či pozornosti. Lapidárně řečeno, uvědomujeme si čili jsme při vědomí. Naproti tomu ve spánku je náboj stažen z povrchu těla, čímž se šká-

la pozornosti a vědomí dostává až do nulového bodu. To platí, i když se někdo z nějakých příčin duševně „vzdálí“ nebo ztratí vědomí.

Zmínil jsem se, že existují rozličné stupně vědomí – u malého dítěte je na jiném, nižším stupni než u dospělého. Malé dítě si více uvědomuje tělo než dospělý, ale jeho vědomí nepracuje tak spolehlivě a diferencovaně. Více vnímá tělesné pocity, neuvědomuje si ale myšlenkové a emocionální podněty. Vědomí se diferencuje, „zostřuje“ růstem a vývojem já, kterýžto proces je jeho krystalizací. Domnívám se, že stadia vědomí jsou v souladu s uvedenou hierarchií osobnostních funkcí, jež jsou uvedeny na následující obrázku jako stupně vědomí.



Vědomí tělesných procesů je nejnižším a nejširším stupněm vědomí. U těchto procesů jde především o rytmické dýchání, stav vibrace svalstva, bezděčné a spontánní projevy, proudící pocity a pulzující roztahování a stahování oběhového systému. Obecně vzato, uvědomujeme si je pouze ve stavu vysokého stupně vzrušení nebo mystického pohroužení. Na tomto stupni cítíme svou identitu s podstatou života, s přírodou a vesmírem. Pro přírodní národy je toto vědomí mystickou záležitostí, jež v sobě zahrnuje mystickou identifikaci s přírodními a kosmickými procesy. Dosáhneme-li hranice tohoto vědomí, ztrácíme cit pro vlastní, jedinečnou

individualitu, a protože se rozhraní jáství rozplyne, vědomí už nemůže rozlišovat mezi já a okolním světem. Toto vědomí je současně stupněm infantilního vědomí, působí však opačně. Přispívá totiž k diferencovanosti osobností, zatímco mystické vědomí usiluje o stadium nediferencovanosti (viz obr.).

Na dalším stupni vědomí už vnímáme specifické emoce. Malé dítě nepocituje vztek, smutek, strach ani štěstí. Tyto emoce identifikujeme teprve tehdy, když si začneme uvědomovat vnější svět. Vztek předpokládá např. cílený pohyb proti „nepřátelské síle“ mimo organismus. Ačkoli malé dítě dovede bojovat proti omezujícím silám, jeho akce jsou necílené. Nedokáže své pohyby ještě vědomě řídit a necítí podstatu vnější síly. Smutek předpokládá pocit ztráty, který malé dítě také nemůže ještě úplně cítit. Dětský křik nebo pláč je reakcí na stav napětí, jenž vychází z nepříjemných stavů (hlad, nepohoda apod.). To samozřejmě neznamená, že nevznikla ztráta. Dítě pláče, protože ztratilo potřebné spojení s matkou, ale ztrátu jako takovou pocituje až tehdy, když vnímá matku jako vnější faktor, který je spojen s pozitivním citem.

Vědomí se rozvíjí jako pupen postupně, takže nemůžeme pocítovat bezprostřední změny. Naše vědomí je však schopné rozlišovat různá stadia vývoje, která za účelem analýzy lze popisovat.

Kdy si dítě začíná uvědomovat své myšlení, resp. kdy myslí vědomě? Ačkoli neznám přesnou odpověď na otázku, jsem si jistý, že tato oblast vědomí se aktivuje v konkrétním období. Domnívám se, že vědomé myšlení souvisí alespoň u většiny z nás s používáním slov. Protože však slova vznikají v sociálních vztazích a jsou používána ke komunikačním a informačním účelům, je tato fáze vědomí spojena s rostoucím uvědomováním si sociálního prostředí. Zatímco se tento svět stále zvětšuje, stává se vlastní prostor v porovnání s ním stále menším. Tím dochází k upevňování vlastní pozice (vlastního já anebo vlastní individuality).

Uvědomované či objektivní myšlení vede k vědomí já. Člověk se vnímá jako účinkující ve světě, v němž může vědomě určovat své chování. Velmi důležitou alternativou je, zda říkat pravdu, nebo lhát. Tato alternativa znamená, že se vědomí točí zase okolo sebe samého, protože chce vysvětlit svoji osobnost jako objektivní faktor v procesu myšlení. Jednoduše řečeno, můžeme přemýšlet o tom, jak myslíme.

Tento vývoj vytváří dualitu, jež charakterizuje zralé vědomí. Člověk je právě tak subjektem i objektem, je si vědom, že hraje roli, současně však ví, že je jím pohybováno jako se šachovou figurkou.

Na úrovni já není vědomí rozdvojeno, nýbrž je dualistické. Rozdvojenost vzniká tehdy, když vědomí transcenduje osobnost, čímž dojde ke zvýšenému sebeuvědomění. To však neznamena, že jsme si vědomi svého já. Jedná se více o chorobný stav, v němž se vědomí koncentruje tak intenzívně na já (tj. na osobnost), že pohyb a výraz se stávají obtížnými a bolestnými. Takové stadium vědomí se vyskytuje nejčastěji u schizofreniků, může se ale přechodně objevit i u zdravého člověka. Jelikož je ohnisko malé, zužuje se vědomí natolik, až vzniká nebezpečí, že se „vypaří“, což je prožíváno úzkostně.

Jak ukazuje naše analýza, vědomí se nerozšiřuje postupováním od jednoho stupně k druhému. Získává tím víc na ostroti a schopnosti diferencovat. Protože se však současně prohlubuje, aby zachytilo city a pocity i tělesné procesy, které se na jejich vzniku podílejí, stává se širším a obsáhlejším. Abych zvýraznil tento rozdíl, použiji dva běžné termíny – vědomí hlavy a těla. Vědomí hlavy tvoří vrchol trojúhelníku, vědomí těla jeho základnu.

Mnoho lidí, především intelektuálů, má silně vyvinuté vědomí hlavy. Považují se za něco mimořádného, čím vlastně i jsou, ale jejich vědomí je omezené a zúžené. Omezuje se totiž na jejich myšlenky a představy. Úzké je tedy proto, protože sebe i svět vnímá jen jako myšlenky a představy. Tito lidé mohou snadno sdělovat své myšlenky, bývá pro ně však těžké pochopit a vyjádřit své city. Obvykle nechápou, co se odehrává v jejich těle, a ze stejného důvodu si neuvědomují ani těla lidí ve svém okolí. Ačkoli mluví o svých citech, vědomě je neprožívají a ani jejich chování tomu neodpovídá. Jsou si vědomi jen ideje cítění. Mohli bychom říct, že život nežijí, nýbrž jej myslí. Žijí jakoby v hlavě.

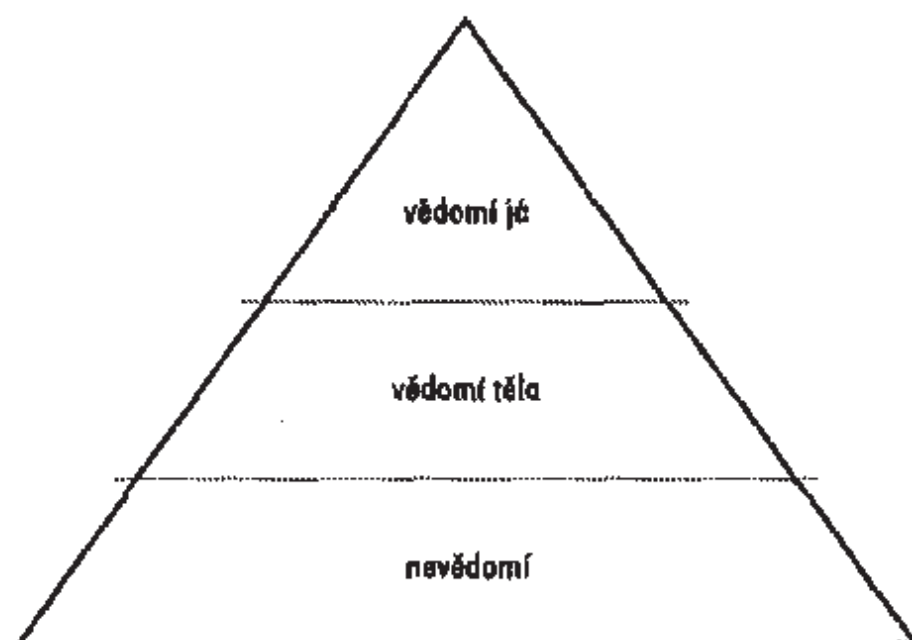
Vědomí těla je protipólem. Zvláště výrazné je to u dětí, které žijí ve světě těla a jeho pocitů. Nacházíme ho i u dospělých, kteří jsou stále v úzkém kontaktu s dítětem, kterým kdysi byli, a v hloubi svého nitra jím stále ještě jsou. Člověk s vědomím těla ví, co cítí a na kterém místě těla to cítí. Dokáže také říct, co pociťuje druhý a jak čte pocity z jeho těla.

Je něco jiného, řekneme-li, že si uvědomujeme své tělo, nebo máme vědomí těla. Tělo si můžeme uvědomovat jen samotnou hlavou, což platí především pro zájmové sportovce (např. přívrženci hnutí Trimm, kteří pěstují sport jen pro vylepšení postavy), profesionální sportovce a umělce. Nevidí tělo jako své pravé jáství, nýbrž jako nástroj já. Mnoho z nich jsem už léčil bioenergeticky a už mě nepřekvapuje, když zjišťuji, jak málo kontaktu mají se svým tělem.

Netvrdím, že vědomí těla je hodnotnější než vědomí hlavy. Mnoho lidí se však domnívá, že vědomí hlavy je lepší. Moc si necením odděleného vědomí hlavy. Nejvíce si cením takové, jež je plně integrované do vědomí těla. Na základě toho považuji izolované vědomí těla za nezralý stupeň osobnostního vývoje.

Bioenergetika se snaží rozšiřovat vědomí pomocí zintenzivňování vědomí těla. Avšak nemůže si dovolit podceňovat význam vědomí hlavy. Proto také pracujeme s řečí a se slovy, abychom zостřili vědomí. Musíme si ale uvědomit, že žijeme v civilizaci, která je v první řadě ovládána hlavou, a naše vědomí těla je převážně nedostatečně rozvinuté.

Vědomí těla leží mezi vědomím hlavy a nevědomím. Slouží ke spojení s tajemnými silami naší bytosti. Tento vztah je zjednodušeně znázorněn v následující kresbě:



V protikladu k vědomí těla nemá vědomí hlavy žádné přímé spojení s nevědomím. Nevědomí v sobě zahrnuje takové oblasti tělesné činnosti, které nevnímáme – anebo vnímat ani nemůžeme. Zatímco se např. dokážeme koncentrovat na dýchání a v určitém stadiu vzrušení si uvědomujeme i tlukot srdce, nevnímáme činnost ledvin ani subtilní procesy, jež se odehrávají v tkáních. I životně důležité procesy látkové výměny se vymykají schopnosti vnímání. Velká část života se odehrává v temné říši, která není prosvětlena vědomým duchem. Protože je čistým světlem, bojí se tmy.

Na úrovni vědomí hlavy je svět řetězcem diskontinuit, událostí a příčin bez vzájemného vztahu. Duch vytváří dualitu a rozdvojuje základní jednotu všech přirozených funkcí. Albert Camus to řekl nepřekonatelně poeticky ve svém díle *Sisyfův mýtus*: „Pokud duch v nehybném světě mlčí o svých nadějích, vnímá a uspořádává všechno ve prospěch té jednoty, která vyjadřuje jeho touhu po domově. Při jeho prvním pohybu se však svět stává křehkým a hrouť se. Pak máme co do činění s množstvím tříštitivých úlomků.“ Vědomý duch působí jako přerušující nebo rozbíjející se. Teoretickým problémem pak je otázka, jak můžeme vědomě obnovit jednotu.

Protože tuto úlohu nelze vyřešit, nazývá Camus svět „absurdním“. Je však vůbec potřebné ji řešit? Tato otázka, jež trápí mnoho myslitelů, nesouží průměrného občana. Nikdy jsem nezažil pacienty, kteří by o tom mluvili. Stěžují si na praktické problémy a rozporné pocity. Zatím ke mně nepřišel nikdo, kdo by trpěl „existenciální úzkostí“. U lidí, které jsem léčil, souvisel vždy strach se „stísněností“. Proč se domníváme, že vědomí může poskytnout všechny odpovědi, když existují důkazy, že vědomí právě tolik problémů vytváří, kolik jich řeší? Proč si tak namyšleně věříme, že můžeme všechno vědět? Není vůbec důležité všechno vědět.

Proč tedy ty obavy před tmou, nevědomím a před tajemnými procesy, které určují naše bytí? Ve skutečnosti zůstávají některé procesy vzdor vědeckému pokroku mysteriem, ale buďme rádi, že je v našem životě ještě něco tajemného! Kdybychom všechno uměli objasnit, vystavili bychom se nebezpečí, že oslepíme, tedy zničíme své vědomí. Snad by to působilo jako světelný blesk v mozku epileptika, který předchází záchvatu a zatemnění ducha. Zostřujeme-li nebo stupňujeme-li vědomí na vrcholu pyramidy, riskujeme krok do prázdna.

Bioenergetika postupuje jinak. Tím, že rozšiřuje vědomí směrem dolů, tedy k základu, přibližuje nás k nevědomí. Cílem však není udělat nevědomé vědomým. Bioenergetik je chce udělat přijatelnějším, méně hrozivým. Sestoupíme-li do hraniční oblasti, kde se vědomí těla dotýká nevědomí, přesvědčíme se, že nevědomí je naší mocí a silou, zatímco vědomí je naší slávou a pýchou. Cítíme jednotu života a chápeme smysl života v tom, že žijeme. Můžeme se dokonce ponořit i hlouběji a nechat se zaplavit nevědomím tak, jak se to stává ve spánku nebo při extatickém orgasmu. Pak jsme obnovení v pramenech našeho bytí a můžeme s čerstvou silou vstupovat do života – se zostřeným vědomím, jež se nepotřebuje ze strachu před tmou pevně držet pomíjivého světla.

Slova a zaostření vědomí

V roce 1949 změnil Wilhelm Reich název své léčebné metody z „charakterově analytické vegetoterapie“ na „orgon-terapii“. Orgon bylo označení pro kosmickou praenergii. Současně se změnou názvu dospěl k závěru, že by se při terapii mohl vzdát slov, protože s bezprostřední prací na energetických procesech těla se dá dokázat víc. Při orgon-terapii se také používal orgon-akumulátor, aby se tělo nabilo praenergií.

Jak jsem už uvedl v první kapitole, Reich pomohl v krátkém čase některým pacientům rozvinout orgastický reflex, ale úspěch po terapii netrval dlouho. Ve stresu denního života se opětovně dostavily problémy a potíže, protože nebyly dostatečně „zpracované“, a pacient ztratil schopnost poddat se svému tělu, nebo se mu oddat. Co však přesně znamená slovní obrat „zpracovat své problémy“?

Z analytického hlediska je problém zpracován, když pacient ví, co je jeho problém, jak se projevuje a proč vznikl. Co je problém? Jak ovlivňuje moje chování v životě? Proč jej mám? Psychoanalýza se rovněž snaží tyto otázky zodpovědět. Jak je možné, že při tom nedosáhla většího úspěchu? Protože existuje ještě čtvrtý faktor, a to ekonomický či energetický. Reich ukázal, že pacientům lze pomoci jen tehdy, změní-li se jejich sexuální život nebo jejich hospodaření s energií – musí tedy mít více energie, než kolik vybijí, a musí ji lépe a účinněji vybíjet než dříve.

Poznání samo o sobě není dostačující. Všichni známe lidi, kteří vědí CO, JAK a PROČ ve vztahu ke svému problému, a přece nejsou s to změnit své emocionální reakce. Napsalo se mnoho knih o psychologii, takže je možné si relativně rychle osvojit obsáhlé vědomosti o problémech osobnosti. Tyto knihy však člověku jen vzácně pomáhají zpracovat jeho problémy, i když mu dokonale objasňují ono CO, JAK a PROČ ve vztahu k problému. Důvod? Poznání je funkcí vědomí hlavy a nepůsobí bezpodmínečně na vědomí těla. Samozřejmě může na ně mít vliv. To se stávalo např. v počátcích psychoanalýzy, kdy ještě lidé nevěděli tak moc o své psyché. Tehdy pacient, který se z výkladu snů dověděl o svém incestním vztahu k matce, prožil šok, který se ho dotkl emocionálně i fyzicky. Poznání ho zasáhlo plnou silou a on na to reagoval celým svým bytím. Dnes jsou pacienti mnohem informovanější než tehdy a mluví s velkou výřečností o tom, jak nenávidí svoji matku, nebo že je matka v dětství odmítala. Jejich slovům však chybí silný emocionální nebo energetický náboj. Jejich znalosti s nimi ale nic neudělají, nedotknou se jich.

Mluvíme tedy o pocitech bez toho, že bychom cítili. Tato situace podnítila Reicha k rozvinutí techniky charakterové analýzy a metody k „odbourávání brnění“ těla. Jednoduše věříme přespříliš slovům. Domníváme se, že bychom slovy mohli něco změnit. Podle mého názoru to jde ještě dále. Často používáme slov, abychom nic nezměnili. Cítíme se jistí tak dlouho, pokud dokážeme o něčem hovořit, protože při mluvení nepotřebujeme tolik cítit nebo jednat. Slova jsou náhradou pro skutky, někdy potřebnou a hodnotnou, někdy jsou však překážkou nebo bariérou pro život těla. Používáme-li slova jako náhražku za city, odvracíme se od života a děláme jej chudším.

U slov vždy existuje nebezpečí, že neříkají o člověku pravdu. Slovy lze lhát. Tělem se však lhát nedá, protože cit prozradíme i tím, že jej maskujeme. Asi neexistují pacienti, kteří by mi vědomě lhali. Většina z nich si něco namlouvá nevědomě. Říkají věci, které jsou podle jejich mínění pravdou, jež se však nedají sladit s pravdou jejich těla. Mnoho pacientů říká: „Mám se báječně,“ ačkoli je na první pohled patrné, že jsou vyčerpaní, smutní nebo ubití. Mnohdy nejde o vědomou lež. Fasádou, již si vytvářejí, chtějí více obehlat sebe nežli jiné.

Kdo by tvrdil, že věří všem slovům, která lidé v jeho okolí říkají? Člověk, který to dělá, je naivní nebo pomatený. Každý terapeut nevěří slovům pacientů tak dlouho, dokud nepronikne fasádou nebo obrannými valy, jež si nevědomě postavili, aby nebyli „vystaveni napospas“.

Je tedy přinejmenším pochopitelné, proč se Reich pokusil opustit verbální úroveň a rozhodl se léčit problémy nebo potíže pacientů jen na tělesné nebo energetické úrovni. Proč byl však tento experiment neúspěšný? Protože jsou slova i navzdory své nespolehlivosti potřebná pro existenci člověka.

Slova jsou velkou zásobárnou zkušeností. Plní svou úlohu na kulturní úrovni: v příbězích z minulosti, jež nám vyprávějí, a v knihách, které čteme. Dějiny lidstva se nemanifestují jen slovy, existují i hmotné pozůstatky minulosti, jež nám mnohé vypovídají. Studovat dějiny bez pomoci psaného nebo mluveného slova by však bylo velkou pošetilostí.

Pro jednotlivce plní slova tutéž roli jako pro společnost. Tělo jsou živé dějiny člověka: vědomé dějiny člověka jsou obsaženy v jeho slovech. Nevzpomene-li si na nějaký zážitek, chybějí mu také slova, aby jej popsal. Když si jej však vybaví, promění jej ve slova, která může říkat sám sobě, může je napsat či sdělit druhým. Každopádně se vzpomínka přenesená do slov stává objektivní realitou, pouze jsou-li slova vyjádřena. Když jsem při své terapii najednou uviděl před sebou obraz své matky, která se na mě zlostně podívala, protože jsem ji rušil svým křikem, řekl jsem nahlas: „Proč se na mě tak zlobíš? Křičím jen proto, abys byla se mnou.“ V témže okamžiku jsem cítil jako dítě, mluvil jsem však slovy dospělého. Přitom jsem jasně vnímal, jakým zraněním a jakým šokem byla pro mě její odpověď. Protože jsem si tyto city uvědomil, mohl jsem pochopit, proč jsem v pozdějším životě reagoval podobně, když jsem ve snaze o kontakt vyvolával podobnou reakci.

Tím, že jsem tuto zkušenost vyslovil, objektivizoval jsem ji nejen pro sebe, ale i pro svého posluchače, jímž byl Reich. Pochopil ji podobně, sdílel ji se mnou, a to ji učinilo ještě reálnější: Kdybych ji já zapomněl, vzpomněl by si na ni on.

To je přirozeně jen jeden z příkladů. Při léčbě se odkrývají a sdělují mnohé „ztracené“ zkušenosti, které byly dosud skrytou částí jáství. Prožijeme-li minulou zkušenost znovu, na tělové úrovni, stane se tím zře-

telnou, což by jinak nebylo možné. Vyprávíme-li ji druhému člověku, začne být skutečností, a toho lze dosáhnout pouze slovy. Tato skutečnost je přijímána částí jáství nebo těla, které se jí zúčastnilo, což podporuje její integraci do osobnosti.

Cítění a získávání zkušeností je důležité, protože slova bez nich by zůstala prázdná. Zkušenost samotná však nestačí. Je nezbytné o zkušenosti opakovaně mluvit, abychom zvažili všechny její detaily i významy a abychom z ní mohli udělat objektivní realitu ve vědomí. Uděláme-li to, nemusíme ji znovu prožívat, abychom z ní udělali hybnou sílu změny.

Z toho důvodu je pro terapeutický proces důležitá řeč. Považuji ji za tak důležitou, že trávím skoro polovinu času tím, že s klientem hovořím. Někdy si dokonce celé sezení vykládáme o jeho chování, držení těla, přičemž se pokoušíme obojí dát do vztahu s dřívějšími zkušenostmi. I při práci s tělem pracujeme s řečí. Někdy si samozřejmě všimnu, že hovoříme stále o tomtéž, že se diskuse nerozvíjí. Pak začneme provádět cvičení, jež byla vyvinuta proto, abychom jimi mohli získat zkušenosti, jichž je možné dosáhnout pouze slovy.

Čtenář už ví, že opakovaně zdůrazňuji vztah mezi skutečností a tělem. Proto ho snad překvapí a zmate, že se najednou zmiňuji o realitě slov. Tento zmatek se objeví, ignorujeme-li, že moderní člověk má dualistické vědomí. Poukázal jsem na to již v předcházející části. Slova obecně nemohou zprostředkovat realitu, kterou nám poskytují tělové zkušenosti. Na druhé straně mohou mít slova – hlavně pro děti – větší váhu než úder pěstí.

Slova mohou nejen ranit, nýbrž mohou působit i pozitivně. Slovo uznání nebo chvály je většinou velmi vděčně přijímáno. Samozřejmě, že nám dělá dobře, když cítíme, že někdo uznává naše snažení. Je však něco úplně jiného, je-li toto uznání vyjádřeno slovy. Slova „miluji tě“ jsou někdy víc vzrušující a uspokojující než samotný pocit, že jsme milováni.

Mohu jen tušit, proč mají slova takovou moc: City jsou subjektivní, slova obsahují něco objektivního. Můžeme je slyšet, tedy zakusit. Kromě toho mají trvalou kvalitu. Všichni víme, že není lehké vzít zpět už vyslovené slovo nebo je odvolat. Zdá se, jako by jednou vyslovené nebo napsané slovo žilo dokonce svým vlastním životem. Některá slova žijí dokonce věčně.

Protože slova slouží jako zásobárna minulých zkušeností, ovlivňují a formují i zkušenosti budoucí. Jako příklad uvedu varování, které slyší téměř každé mladé děvče od své matky: „Muži myslí jen na sebe. Nikdy jim nesmíš příliš věřit.“ Matka tím sděluje za své vlastní zkušenost a za druhé strukturuje zkušenost, kterou děvče později s muži udělá. Druhou větu nemusí ani přidávat. Poznámka „muži myslí jen na sebe“ má tentýž účinek. Odborník jej označuje jako „školský efekt“. Škola si klade za cíl přiblížit dítěti minulé prožitky, a sice většinou právě slovy. Přitom chce vtisknout nebo strukturovat ve smyslu těchto zkušeností budoucí vztah dítěte ke světu.

Nemohu se zde blíže dotknout předností a nedostatků, jež s sebou přináší dítěti vzdělávací proces. Instituce školy byla důležitá pro vývoj dnešní kultury a civilizace – musíme si jen položit otázku, zdali se zkušenosti předávají tak, jak se skutečně udály, tj. v jejich pravdivém kontextu. Především při vyučování dějin se tento kontext často pozměňuje.

Nám jde o to, jakou moc mají slova při formování zkušenosti. Představme si dítě, které slyší od svého otce nebo matky: „Ty ale děláš všechno špatně!“ Toto dítě bude mít celý život více nebo méně pocit, že nikdy nemůže udělat nic správně. Pocit neschopnosti bude přetrvávat, i když bude v dospělosti na pohled celkem úspěšné. Slova určitým způsobem negativně poznačila jeho duši a jen těžko je lze vymazat. U většiny pacientů jsem zjistil, že byli do jisté míry „poznamenáni“. Jedna pacientka uvedla, co jí matka neustále opakovala: „Nikdy si nenajdeš muže.“ Tato slova působila jako kletba. Jiný pacient mi říkal: „Nedokážu navázat přátelství. Jednoduše očekávám příliš mnoho.“ Věděl jsem, že tomu tak je, jen jsem nechápal, proč pokračuje vzdor svému vhledu v kladení vysokých požadavků na lidi. Nakonec jsem se dověděl, že jeho matka měla k němu negativní i nepřátelský vztah. Proto jsem se ho zeptal: „Je to tak moc žádat, aby měl člověk matku, která není nepřátelská?“ Odpověděl, jako když vystřelí z pistole: „Ano, příliš moc.“ Když jsem se ho ptal na důvod, řekl, že by takovou matku nemohl dostat. Upozornil jsem ho, že jsem nemluvil o tom dostat, ale žádat. „Je to snad příliš požadovat něco takového?“ Odvětil: „Pro jiné ne, ale pro mě ano.“ A pak dodal: „Moje matka mi vždy říkala, že toho chci příliš mnoho.“

Dítě nikdy nepožaduje „příliš mnoho“. Žádá to, co by rádo mělo. To „příliš mnoho“ je hodnocení dospělých a má vyvolávat v dítěti pocity viny za vlastní přání. Pocit vzdoru ho však opětovně podněcuje chtít příliš mnoho, takže ho lze s klidným svědomím odmítnout. To však posilňuje vzdor a uzavírá tím bludný kruh, z něhož dítě nemůže uniknout.

Moc slova se dá zlomit jen jinými slovy. Nová slova musí mít zvuk opravdovosti, musí v pacientovi něco rozeznít, mají-li ho osvobodit z pout starých slov. To děláme při „zpracovávání“ problému tím, že objasňujeme ono CO, JAK a PROČ. Tento proces vede k jevu, který analytik nazývá „vhled“. Pacient vidí, do jaké míry je razítko, které dostal, negativní či zkreslené.

Netvrdím, že osobnost se dá změnit jen analýzou a vhladem. Existuje ještě další důležitý faktor, totiž energetický, s nímž musíme pracovat na úrovni těla. Tvrdím, že osobnost lze dlouhodobě změnit jen tehdy, jsou-li problémy tak hluboce zpracované, že vhlad je dostatečně velký a stabilní.

Rychlé „léčení“, kterého mohl Reich dosáhnout, by mohlo být označeno jako magická proměna nebo transcendentální zkušenost. Nešlo ji však oddělit od Reichovy osobnosti a jeho metody, a to znamená, že „oslovila“ pacienta do jisté míry zvnějšku. Sám jsem u některých pacientů dosáhl podobného „zázračného vyléčení“, bylo mi ovšem dopředu jasné, že změny nebudou stabilní. Za určitých okolností může změna nastat, ale právě tak se může vše za jiných okolností znovu zvrátit. Nastane-li zlom, pacient už nenachází cestu k předtím prožitému stavu osvobození. Potřebuje mapu – podobně jako románový hrdina Conway, když hledal Šagri-la.

Cílem analýzy je pacientovi takovou mapu „nakreslit“ a poskytnout. Je utvořena ze vzpomínek, zahrnuje události z celého jeho života. Poskládají-li se tyto příběhy jako obrazová skládačka, dají nakonec smysl a pacient si uvědomí, kdo je, jaký postoj má ke světu a proč se jeho charakter stal takovým, jakým je. Výsledkem je intenzivnější a ostřejší vědomí sebe, svého života a svého světa. Snažím se při každé terapii střídavě rozšiřovat vědomí pacienta na úrovni těla a zostřovat ho v rovině slovní.

Jedna z mých pacientek to vyjádřila výstižně. Řekla: „Když člověk ne-verbalizuje své pocity, nefunguje to. Slova jsou jako spoušť fotoaparátu. Fixují obraz.“ Ihned jsem porozuměl. Slova rozhodují o tom, zdali daný

obraz vypadá pěkně nebo ošklivě, jasně nebo nejasně. Šel bych ještě dál a řekl bych, že slova tvoří obraz okolního světa v naší duši. Bez takového obrazu jsme „ztraceni“. To je jeden z důvodů, které vysvětlují ohrožení schizofreniků. Nemají totiž úplný obraz o světě ani o sobě, jsou to jen úlomky, které nedovedou poskládat. Je-li obraz zdánlivě úplný, ale je současně narušený klamem anebo iluzí, nacházíme se v neurotické situaci. Během terapie získáváme jasnější a pravdivější obraz o svém dosavadním životě a o své osobnosti. Chtěl bych však ještě jednou zdůraznit, že se nejedná o obraz vizuální, nýbrž verbální. Správnými slovy se vidíme a poznáváme.

Používání vhodných slov je energetickou funkcí, protože se jedná o funkci vědomí. Kdo používá správná slova, uvědomuje si shodu mezi slovem (nebo větou) a pocitem, mezi myšlenkou a citem. Jsou-li slova v souladu s city, dochází k energetickému proudění, jež dovoluje zvýšení hladiny vzrušení v duši i v těle, zintenzivňuje vědomí a zesiluje ohnisko vědomí. Vytvoření spojení mezi slovy a city není vědomým procesem. Jistě se vědomě pokoušíme nalézt slova, která přesně odpovídají našim citům (to dělá samozřejmě i spisovatel), ale spojení – „překrývání“ – se samo o sobě děje spontánně. Vhodné slovo se dostane na své místo někdy celkem nečekaně, jsme-li otevření svým citům a necháváme je plynout. Domnívám se, že s cítěním související energetický náboj vzrušuje a aktivuje neurony v mozku, jež jsou odpovědné za tvorbu slov. Když tyto neurony reagují na cit, vytvoří se kontakt a zdá se, jako by se nám rozsvítilo v hlavě – „zableskne se nám v hlavě“.

Lidé někdy používají slova, jež nejsou spojená s city. Říkáme, že místo srdce mluví hlavou. Taková slova jsou čistě věcná nebo intelektuální a umožňují poznání, že takovému člověku jde víc o myšlenku nežli o pocit. Samozřejmě, že existují příležitosti, při nichž se taková slova používají. Ale přesto dobří řečníci rozumně doplňují své přednášky gestikulací a citem. Dělají to proto, že nemohou a nechtějí oddělovat své myšlenky od svých pocitů.

Rozdělení myšlenek a citů vede k sterilnímu intelektualismu, který někteří lidé mylně považují za důkaz rozumnosti a vzdělanosti. Kdo mluví tímto způsobem, může říkat cokoliv a jeho sdělení je považováno za nudné a fádní. Nedávno jsem viděl televizní výměnu názorů mezi anglic-

kým žurnalistou Malcolmem Muggeridgem a newyorským politikem Williamem Buckleyem. Rozdíl v jejich způsobu řeči byl ohromující. Muggeridge vyjadřoval své myšlenky relativně jednoduchými slovy a s citem. Buckley naproti tomu používal slova, která se za normálních okolností používají jen ve filozofických disputacích. Muggeridge působil zajímavě a poutavě, Buckley nudně a tato odlišnost se manifestovala i v jejich tělech. Muggeridge, starší z obou, měl jasné, svítivé oči a živé, nenucené pohyby. Buckley byl strnulý a rigidní, jeho oči se tupě dívaly do kamery.

Slova jsou řečí Já a z tohoto hlediska je lze srovnávat s pohyby, jež jsou řečí těla. Z toho důvodu se psychologie jáství zabývá slovy, která člověk používá. Žádné seriózní zkoumání lidské osobnosti nemůže ignorovat význam já a jeho psychologie, na druhé straně se však také nesmíme omezit jen na tento aspekt. Já není celým člověkem a nepracuje nezávisle na těle. Oddělené já a oddělená intelektualita představují ztrátu integrity osobnosti. Psychologie jáství nemůže tento problém řešit, protože se sama koncentruje na já, a tím upevňuje oddělení já a osobnosti. Abychom mohli iniciovat léčebný proces, musíme k problému přistoupit z pozice těla a jeho citů.

Jen slovy můžeme dostat konflikt do hlavy a vyřešit jej. Používám slovo „hlava“ jako synonymum pro vrchol těla. Všechny živé bytosti se životem „probíjejí“ nejdříve hlavou, tak jako do něj zpravidla hlavou vstupují. Hlava s funkcemi jáství současně završuje naše tělo. Představíme-li si šíp bez hrotu, dostaneme obraz těla s jeho city, jemuž chybí hlava. Hlava je však nezbytná, aby se city proměnily v činy. Nesmíme ale také zapomenout, že hrot bez šípku je právě tak nepoužitelný jako já bez těla.

Principy a životní rovnováha

Neúspěšný pokus psychologie jáství osvětlit problém oddělení intelektu vedl v posledních letech k rozvoji metod, které pracují s regresí, aby umožnily člověku přístup k hlubším emocionálním vrstvám. Regresi chápeme z psychologického hlediska jako opětovný nástup nebo opakované dosažení fáze či stadia, jež už ve vývoji proběhlo. V mnoha případech rozšiřují tyto regresní metody vědomí tím, že zkontaktují pacienta s potla-

čenými infantilními pohnutkami. Bioenergetika používá postupy tohoto druhu již dlouho. Regrese a rozšíření vědomí jsou však jen prostředkem, nepředstavují tedy vlastní cíl terapie. Pacienti chtějí dosáhnout schopnosti fungovat ve světě jako plně integrované a úspěšné lidské bytosti. Toho lze dosáhnout jen vyváženou kombinací regrese a progresu. Vědomí se musí nejen rozšířit, nýbrž i zostřit a pohyb dolů musí být vyvážen odpovídajícím pohybem nahoru, a sice k hlavě. Vracíme se zpět do minulosti, abychom se dostali do přítomnosti.

Vyváženost či rovnováha jsou důležitými znaky života zdravého člověka. Toto zjištění je tak jasné, že nepotřebuje již další objasňování. Mluvíme o vyvážené stravě, vyrovnanému vztahu k práci a k volnému času, k duchovní a tělesné činnosti atd. Obvykle si dostatečně jasně neuvědomujeme, do jaké míry působí princip vyváženosti v našem těle i v přírodě. V poslední době si jeho důležitost stále více uvědomujeme. Dříve jsme chápali přírodu jednoduše jako konstantní veličinu, vykořisťovali jsme ji, a tak jsme ohrožovali citlivou ekologickou rovnováhu, na níž závisí naše přežití. V současnosti, kdy je přežití skutečně ohroženo, postupně chápeme nesmyslnost ignorance a nenasytosti. To neplatí jen pro přírodu, ale i pro naše tělo.

Princip rovnováhy lze nejlépe znázornit u živého organismu tzv. homeostatickým mechanismem těla. Chemické procesy v těle mohou probíhat jen tehdy, existuje-li určitá rovnováha mezi vodíkem a hydroxylovými ionty v krvi. Podobně je tomu i u ostatních tekutin v těle. Stupeň kyselosti 7,4 je optimální. Příliš mnoho vodíkových iontů vede k nadměrné kyselosti nebo acidóze krve, příliš málo vede k alkalóze, k nadměrnému obsahu alkaloidů. Oba jevy mohou skončit smrtí. Protože život není statický, nýbrž je procesem, při němž dochází stále k látkovému působení a výměnám s okolním světem, není stupeň kyselosti konstantní. Kolísá mezi hraničními hodnotami 7,38 a 7,42 a je řízen systémem zpětné vazby, který funguje prostřednictvím dýchání.

Mění-li se rovnováha příliš ve prospěch acidity, začínáme dýchat rychleji, abychom se zbavili zbytečného oxidu uhličitého a tímto způsobem snížili koncentraci vodíkových iontů. Posouvá-li se poměr na stranu alkaloidů, dýcháme pomaleji, abychom udrželi oxid uhličitý a zmnožili v krvi vodíkové ionty.

Víme, že teplota lidského těla by se měla pohybovat stále kolem 37 °C. Neuvědomujeme si však subtilní mechanismy, které regulují a stabilizují tělesnou teplotu. Když je nám zima, třeseme se. Třes je reakcí, jíž tělo sleduje určitý cíl. Hyperaktivita svalů, jež se projevuje chvěním, produkuje teplo potřebné k udržení tělesné teploty. Kromě toho třes podněcuje dýchání, čímž dává k dispozici více kyslíku pro proces látkové výměny. Podobný účinek mají i bezděčné vibrace svalů, k nimž dochází během bioenergetické léčby. Přebytek tělesného tepla se automaticky odbourává nadměrným pocením a sníženou činností svalů.

Všimněme si také poměru tekutin v těle. Tělesné tekutiny musí být rovněž udržovány v určité rovnováze, jinak bychom museli vyschnout nebo se „zaplavit“. Tělo reguluje příjem a výdej tekutin pro udržení rovnováhy, aniž bychom si toho byli vědomi. Rozum hraje v hospodaření s tekutinami jen podřadnou roli, protože nás podněcuje k pití jen tehdy, signalizuje-li mu tělo, že potřebuje tekutinu. Tělo „ví“, co potřebuje a co musí udělat, aby toho dosáhlo. Schopnost tohoto druhu je tak překvapující, že americký vědec V. B. Cannon, který zkoumal uvedené procesy, dal své studii název *The Wisdom of the Body* (Moudrost těla).

Člověk vědomě zasahuje do těchto procesů, selhávají-li homeostatické mechanismy v důsledku choroby. Svým zásahem chce obnovit rovnováhu, aby se tělo mohlo samo léčit a opět plnit svoji úlohu. Rovnováha je životně důležitá.

Rovněž při řízené aktivitě je potřebná rovnováha. Pozorujme např. stoj a chůzi. Jedině když stojíme na obou nohou, jsme ve skutečné rovnováze. Můžeme ji narušit tím, že se postavíme na jednu nohu. Tak to udělá i bioenergetický terapeut při cvičení s pádem. Chodíme nebo běháme na dvou nohou a udržujeme přitom rovnováhu tím, že váhu těla přenášíme v pravidelných intervalech z jedné nohy na druhou. Neděláme to však vědomě. *Zasahuje-li naše vědomí příliš do této činnosti, neposune nás to dál.* Typický je případ stonožky, která se chtěla vědomě rozhodnout, kterou nohou vykročí a v jakém pořadí bude pohybovat nohama. Ubohé stvoření se vůbec nepohnulo z místa.

Rovnováha obsahuje dualitu – např. dvě nohy – nebo polaritu, avšak není statickým jevem, protože v takovém případě by se nemohl uskutečnit pohyb. Kdyby byly obě nohy stejně silné a současně aktivované, ne-

uměli bychom chodit. Nanejvýš bychom mohli hopsat či skákat. Život je současně pohyb a rovnováha anebo rovnováha v pohybu, tj. vyvážený pohyb. Vyváženého pohybu dosahujeme kontinuitou změny nabíjení, změnou vzrušení od jednoho pólu k druhému, z levé nohy na pravou – a zase naopak, od nádechu k výdechu, od rozšíření ke stažení, od vědomí dne k nevědomí noci. Tato rytmická činnost těla je jednotou, jež představuje základ veškeré duality, kterou si uvědomujeme.

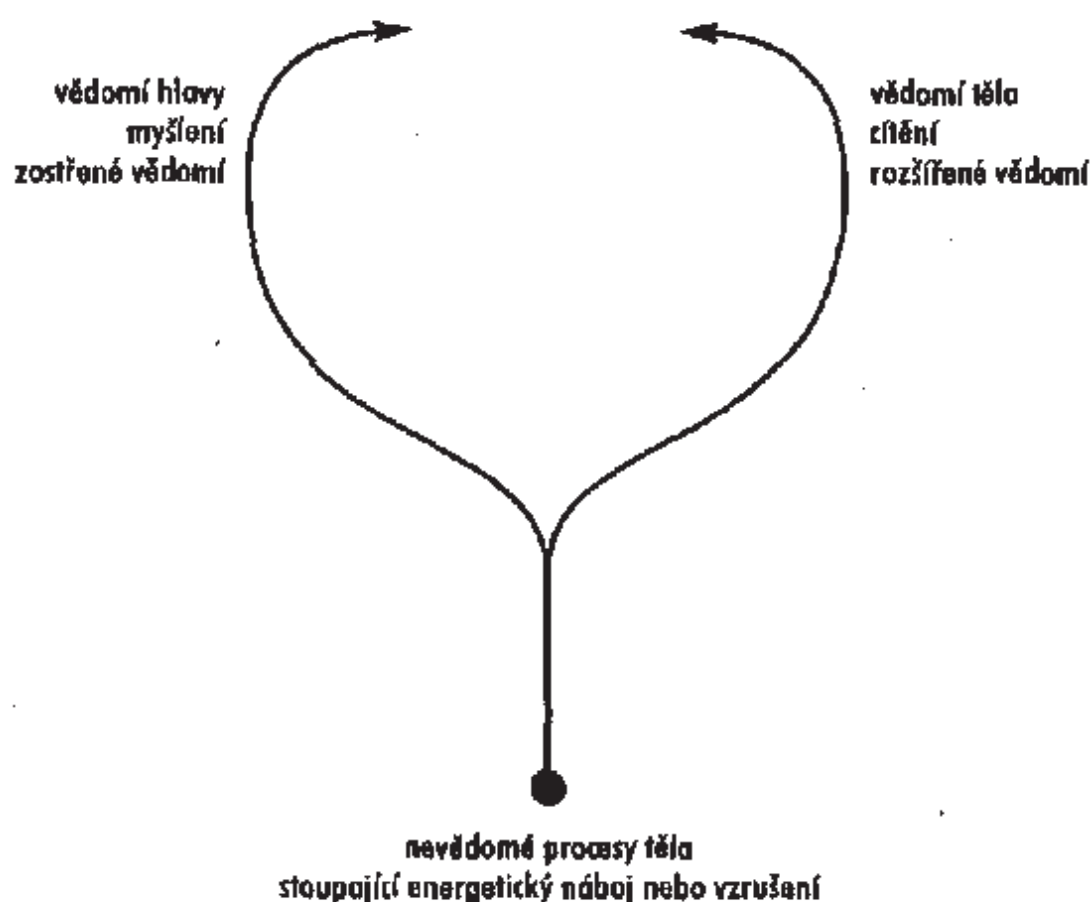
V životě neexistuje dualita, která by neměla základ v určité jednotě. Neexistuje také jednota, jež by neměla svou odpovídající dualitu. Tento koncept duality a jednoty všech životních procesů jsem přebíral od Wilhelma Reicha. Považuji jej za jeho největší přínos k pochopení života a lidské osobnosti. Postuloval jej jako princip jednoty a protikladu ve všech přírodních pochodech. Duality jsou vždy antitetické, tj. protikladné či protichůdné.

Náš logický duch vidí všechny věci jako duality – jako příčinu a následek. To je mechanický přístup. Náš spirituální duch – smím-li použít tohoto výrazu – naproti tomu vidí jen základní jednotu. To je mystický přístup. Abychom pochopili paradox jednoty a duality, musíme uvažovat funkčně. K tomu patří nové vědomí, které nesmí být ani mystické, ani mechanické.

Funkcionální myšlení je dialektické a já jsem v této knize vycházel z dialektického názoru, abych vysvětlil určité vztahy a souvislosti. A použiji ještě jednou takový postup, abych ukázal vztah mezi oběma druhy vědomí.

Vědomí má stále co dělat s dualitami: Vědomí hlavy nebo vědomí těla, myšlení anebo cítění. Jednota existuje jen na stupni nevědomí či na úrovni tělesných procesů, které jsou mimo naši schopnost vnímat. Jak můžeme vědět, že taková jednota existuje, když ji nemůžeme vnímat? Usuzujeme na ni, chápeme souvislosti intuitivně, někdy jsme schopni nezřetelně jednotu cítit, protože hranice mezi vědomím a nevědomím není tvořena zdí, ale jakousi „tmavou zónou“. Když tuto zónu v noci překročíme, dostaneme hodně úlomkovitých informací o jednotě, která je podstatou všeho. Mystikové, jejichž vědomí může tmavou zónu snadněji „změřit“, si uvědomují jednotu silněji než ostatní lidé.

Jednotu můžeme pocítit i jinak. Vědomí hlavy nebo duchovní vědomí a vědomí těla jsou nejen ve vzájemném vztahu, ale také se dotýkají a čas od času se prolnou. V teple a vzrušení, které přitom vzniká, sublimují a tvoří přechodně jednotné vědomí, jež je současně vědomé i nevědomé. Každý člověk mívá občas více či méně „extatní“ prožitky, při nichž „zakouší“ a cítí jednotu života. Většinou však fungujeme s dvojitým vědomím. To je běžné, neboť extáze musí být výjimečným zážitkem, má-li být opravdovým vzrušením. Je-li vědomí zostřené a rovněž rozšířené, dostáváme se blíže k tomuto stadiu. Tím se obě šipky dialektického znázornění k sobě více přibližují.



Abychom dosáhli tohoto stavu, musíme akceptovat dvojitou nebo dualistickou povahu vědomí. Jen na jedné straně nemůže existovat extáze. Jiskra, jež vyvolá splynutí, přeskočí jen tehdy, setkají-li se protiklady.

Akceptujeme-li dualitu vědomí, musíme se smířit i s dualistickou povahou celé naší osobnosti. Protože je myšlení člověka individuální a jedinečné, chápe, že má jedinečného ducha. Koncentrujeme-li se na tělo, uvě-

domujeme si, že má rovněž individuální život. Z hlediska vědomí se pak musíme zeptat: „Kdo jsem? Jsem myslící duch, nebo živé tělo?“ To i ono, zní odpověď, ale za normálních okolností si nemůžeme uvědomovat současně svého ducha i svoje tělo. Vědomí se nedokáže současně soustředit na dvě různé, ostře od sebe oddělené oblasti činnosti. Představme si jen, že dvě letadla letí ve dvou různých kvadrantech oblohy a my se je pokoušíme zachytit jediným reflektorem – je to nemožné. Tento problém duality člověka nás však obvykle netrápí. Reflektor vědomí je většinou v takové pozici, že jím lze rychle a snadno otáčet. Může tak obratně osvětlovat oba kvadranty, takže zdánlivě zůstávají oba pod dohledem.

Jsem přesvědčen, že duality, s nimiž se vědomí musí vyrovnávat, mají smysl. Bez nich bychom nemohli tak efektivně a efektivně jednat, aby-
chom zvládli vzestupy a pády našeho života. A to je základem bioenergetiky. Přesouvá ohnisko z těla na ducha a zase zpět, aby rozvinula vědomí pacienta tak, že bude mít obě oblasti svého vědomého bytí v zorném poli zároveň.

Pamatujme si, že dualita existuje jen v rovině vědomí. Pod úrovní vědomí vládne jednota. Nejstne myslícím duchem nebo cítícím tělem, nýbrž jsme živým organismem. Protože větší část života žijeme na úrovni vědomí, musíme být schopni fungovat s dualitami – žít s nimi. Celá teorie gestalt psychologie vychází z této skutečnosti – neexistuje totiž figura bez pozadí, člověk bez prostředí, vlastnost bez jejího opaku.

Ve vztahu k osobnosti to znamená, že neexistuje myšlenka bez citového rámce. Koncentrujeme-li světlo vědomí na myšlenku, ponoří se zbývající oblasti (pozadí nebo okolí) do tmy a často ztrácíme z očí cit, který byl motivem vzniku myšlenky. Samozřejmě že můžeme přirozeně cit znovu najít a prověřit, zdali harmonizuje s myšlením. Stává se, že myšlení a cítění se vzájemně dostávají do konfliktu. Ten vznikne, chceme-li vyjádřit nějaký cit či přání, ale máme strach z následků. Nedokážeme-li takový konflikt řešit, musíme přání nebo cit, které vyvolaly strach, potlačit. Konflikt je tedy potlačen: to znamená, že ho jednoduše odstraníme z vědomí a v určitém smyslu už neexistuje. Ale přesto se neztratí. Strukturuje se v těle na nevědomé úrovni. Vytrácí se jen ze zorného pole vědomí.

Způsob zvládání konfliktu vytváří pak různé charakterové struktury, které jsem popsal. Představuje přízpusobení, jež považujeme za neu-

rotické, protože vážně poškozuje schopnost člověka fungovat jako plně integrované a efektivní individuum.

Jak ale zvládají relativně „neneurotičtí“ lidé početné konflikty, jež vznikají v jejich životě mezi myšlením a cítěním? Moje odpověď zní, že si vytvářejí a vědomě akceptují normy chování, které jsou opakem nevědomě strukturovaných vzorců chování. Tato pravidla představují principy.

Pojem principu se v teorii osobnosti objevuje jen vzácně. Zdá se, že naše civilizace dosáhla bodu, ve kterém je každý princip považován za negativní, protože klade hranice a determinuje reakce. Bezděčně je spojujeme s morálními principy, které mnoho lidí považuje za omezení svobody či práva na sebevyjádření. Tato tendence je politováníhodná, protože principy jsou znakem lidí, kteří dosáhli vyššího stupně vědomí. Já hovořím samozřejmě o principech, které se vytvářejí vědomě. Ty mohou ovšem odpovídat principům, jež jsou společností vyžadovány a podporovány.

Jak jsme viděli, vědomí začíná vnímáním pocitů. Většina pocitů je buď lokalizována, nebo vágní. V tomto směru existují v protikladu k citům, které jsou pronikavější a konkrétnější. Stávají-li se ještě silnějšími a konkrétnějšími, hovoříme o emocích. Můžeme tedy říct, že se cítíme ubíť, zatímco např. smutek označujeme obvykle za emoci. Špatné je, že máme sklony zahrnovat všechny tělesné vjemy pod nadřazený pojem „city“. To není správné. Splynou-li emoce s myšlením anebo integrují-li se do myšlení, říkáme, že se objevil princip. Vývoj probíhá následovně:

1. *pocit*
2. *cit*
3. *emoce*
4. *princip*

Princip se etabloval, když já i tělo, myšlení i cítěním splynuly ve vědomou jednotu.

Jeden z principů, jemuž mnoho lidí něco dluží, je láska k pravdě. Říkáme pravdu, protože se bojíme trestu vševědoucího Boha, protože jednáme pod nátlakem, nebo jsme vnitřně přesvědčeni, že člověk má konat tak, a ne jinak. Abychom k takovému přesvědčení dospěli, musíme mít alespoň jednu volbu mezi pravdou a lží. Přesvědčení vzniká ze zkušenos-

ti, kterou jsme získali, když jsme říkali pravdu nebo jsme lhali. Říkáme-li pravdu, cítíme harmonii mezi citem a slovy, pociťujeme slast, jež z ní vyplývá. Lžeme-li, chybí harmonie a cítíme, jak je konflikt bolestný. V souvislosti s tím se můžeme vědomě rozhodnout na základě tělesného pocitu.

Všechny děti jednou lhaly. Dělalí to, aby zjistily, co je lež a čeho všeho se s její pomocí dá dosáhnout – jakou moc jí lze získat. Děti lžou, aby si otestovaly, zdali jsou schopny oklamat své rodiče. Dává jim to pocit převahy, nejsou-li přistižené. Lžou také, mají-li strach před následky, které by přinesla pravda. V obou případech něco získaly a cosi ztratily. Ziskem je pocit moci a převahy anebo vyhnutí se trestu. Ztrátou je to, že nepocítí příjemný pocit, jenž se spojuje s pravdomluvností. Je-li ztráta větší než zisk, zjistí dítě postupně, že lež mu odebrává pozitivní city, a získá přesvědčení, že lhát je nesprávné. To mu řekne jeho tělo i duch a ono jim uvěří nejen hlavou, nýbrž i srdcem. Dětské přesvědčení stojí na dvou pilířích: vědění a cítění. Postupem času získá ještě více takových zkušeností, takže láska k pravdě se vyvine v princip. Od počátku se tím vyhne konfliktu a odčerpávání energie, které je spojeno s četnými situacemi, v nichž se muselo rozhodovat, zdali říkat pravdu, nebo lhát.

Princip funguje jako setrvačnick v hodinách, který se stará o zachování pravidelného rytmu mechanismu. Princip zachovává rovnováhu myšlení a cítění, takže mezi oběma vzniká harmonie, jež nemusí být stále a vědomě kontrolována. Principy jsou přínosem k uspořádanému životu. Jsem přesvědčen, že bez principů by vládl jen nepořádek a chaos.

Domnívám se, že bez principů není možný vyrovnaný nebo harmonický život. Dostávali bychom se z extrému do extrému, omlouvali bychom prostředky účelem, jednali bychom podle momentální nálady. Lidé s principy se vyhýbají extrémům, protože princip ztělesňuje harmonii protikladů a integraci myšlení a cítění. Je to rovnováha, jež zabezpečuje hladký průběh života.

Musíme si uvědomit, že opravdové etické zásady nelze vtloukat moralizováním, hrozbami nebo trestem. Takovými prostředky můžeme na nejvyšší dosáhnout toho, že člověk nebude lhát, protože se bude bát následků. Pak se ale musí v každé situaci rozhodovat znovu. Má-li princip, je to jiné, vyhne se konfliktu. Kromě toho intervence vnější síly – ať ve formě moralizování, nebo hrozby – ruší vnitřní harmonii a ztěžuje člověku

získání vnitřního přesvědčení, které je potřebné pro vytvoření principu. Dovolte mi to říci následovně. Principy nejsou žádným příkázáním, nýbrž přesvědčením.

Uvedu příklad, jak se vytváří princip. Léčil jsem mladého muže, který se nemohl zbavit závislosti na drogách. Pomocí práce s jeho tělem a vyjadřováním jeho citů (mlátil např. vztekem do postele) dosáhl stadia, v němž pociťoval v těle pozitivní city. Pak přišel jednoho dne na terapii a sdělil mi, že předešlý večer kouřil u svého přítele marihuanu. „Ztratil jsem všechny ty pozitivní city, které jsem si pracně vybudoval,“ řekl. „Teď vím, že marihuana pro mě není dobrá.“ Myšlení a cítění se sjednotilo, aby vytvořilo toto přesvědčení. Byl to první princip, který vyjádřil. Věděl jsem, že se bude ještě více posilovat podle toho, jak se budou rozvíjet jeho pozitivní city, protože poznal, o co jde, když užívá drogu.

Není-li ve hře nic, jestliže tedy nemáme co ztratit, nemůžeme ani vytvářet žádné principy. Bez pozitivních citů chybí motivace, jež nás podněcuje k ochraně integrity osobnosti. O principech mluvíme v terapii, teprve když se tělo opět dostalo prostřednictvím podstatného snížení svalového napětí a zábran do stadia slasti. Protože pacient chce vědět, proč ztrácí tyto pocity v každodenním shonu, přechází celkem spontánně řeč na téma principů. Pacient jen pomalu rozvíjí vlastní principy chování, protože potřebuje směrovky, jež by mu ukázaly, jak může setrvat ve stadiu slasti nebo pozitivních citů, ve fázi, jež je nepostradatelná pro prožívání Já a jeho výkonnost jako integrované lidské bytosti.

Podle mého názoru není chyba, pokouší-li se společnost přiblížit mladým lidem etické principy. Každá generace se snaží předat té následující své zkušenosti, aby jí usnadnila cestu životem. Principy vycházejí stejně jako deset příkázání z pokladnice zkušeností celého lidstva. Lze je účinně sdělit jen tehdy, pakliže jim z hloubi svého přesvědčení nebo citu věříme, když je sami dodržujeme. Nežije-li starší generace dle principů, které sama káže, pak mladší o nich budou pochybovat. Podobně nemá smysl utěšovat tělo principy, když trpí bolestí. Princip neslouží k tomu, aby člověka smířil s jeho utrpením. Je povinen se více starat o vnitřní harmonii, která umožňuje vyrovnaný a radostný život. Principy nejsou metodami k přežití. Půjde-li o přežití, nepotřebujeme žádné principy. Dříve než starší generace začne mluvit o principech, musí si být jista, že se mla-

dí lidé cítí ve své kůži – ve svém těle – dobře. Principy jim usnadní ochranu jejich pozitivních citů.

Z bioenergetického hlediska je princip tokem vzruchů nebo energie, který sjednocuje hlavu, srdce, pohlavní orgány a nohy do jednoho nepřerušovaného pohybu. Člověk získává pocit, že všechno má svůj řád, neboť si připadá spojený a integrovaný. Už nepotřebuje nikoho, kdo by potvrdzoval platnost principu. Jednoduše cítí, že platí. Tento pocit vychází z vnitřního, osobního přesvědčení a nelze jej zprostředkovaně přenést zvnějšku.

Největší problém naší společnosti spočívá možná v tom, že řada lidí nemá žádné etické principy, nebo jich má nedostatek. Nevěřím však, že vnucovaná etika může fungovat. Je-li podporována většinou, může držet několik lidí na uzdě, nemůže je však nikdy zkrotit. Nevěřím, že by vnucovaná etika mohla být někdy účinná. Etické normy minulosti nebyly vnučené, i když mnohé svědčí o opaku. Mojžíš přinesl sice svému národu deset přikázání, avšak kdyby neodrážela vnitřní přesvědčení Izraelitů o dobro a zlu, propadla by.

Etické principy nejsou absolutní, ačkoli některé z nich mají téměř absolutní hodnotu. Vyvíjejí se, aby pomohly člověku cítit pohodu v jeho kulturním prostředí a umožnily mu vést efektivní, vyrovnaný život. Jakmile na tuto svou roli nestačí, stávají se neplatnými. Někdo snad věří, že láska k pravdě je „přirozeným“ etickým principem, existují však okolnosti, v nichž by bylo zbabělostí a slabostí říkat pravdu. Nepříteli neřekneme pravdu, kdybychom tím zradili naše přátele. V takové situaci získává převahu důležitější princip – princip loajality. Člověk tedy potřebuje v každé situaci vhodné etické principy, které řídí a určují jeho chování. Bez nich by se společnost rozpadla a lidé by se vzájemně odcizili. Vznikl by chaos. Jsem přesvědčen, že i v budoucnosti budeme potřebovat principy, protože lidská přirozenost zůstává stejná.

V roce 1944 jsem psal pro Reichovo souhrnné dílo *Sex Economy and Orgone Research* stať o sexualitě mladých lidí. Tehdy bylo ještě nebezpečné psát o sexuálním naplnění dospívajících. Promluvil jsem o celé záležitosti s Reichem a ten poznamenal: „Lowene, není vždy radno říkat pravdu. Když ale nemůžete říct pravdu, neříkejte raději nic.“ Reich byl člověkem principů. Žil s nimi a zemřel pro ně. Není nutné souhlasit s jeho princi-

py. Integritu těchto zásad a myšlení, jež tvoří jejich základ, však nemůžeme zpochybnit.

Princip, který je pro bioenergetiku základní, je přijetí duality a jednoty lidské osobnosti. Člověk je tvořivým myslitelem a cítící bytostí – a zároveň je jen mužem nebo ženou. Je racionálním duchem a iracionálním tělem – a současně je žijícím organismem. Na všech těchto úrovních musí žít současně a to není lehká úloha. Aby byl integrovaným individuem, musí se identifikovat se svým tělem a se svými slovy. Říkáme, že člověk je tak dobrý, jak dobrá jsou jeho slova. Vážíme si těch, kteří dodrží své slovo. Této integrity můžeme dosáhnout jen tehdy, když se nejdříve pokusíme být naším tělem: Ty jsi tvé tělo. Tím se to ještě ale nestane. Musíme být rovněž svým slovem. Ty jsi tvé slovo. Slova však musí vycházet ze srdce.