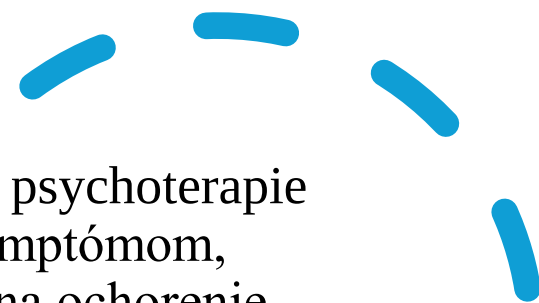
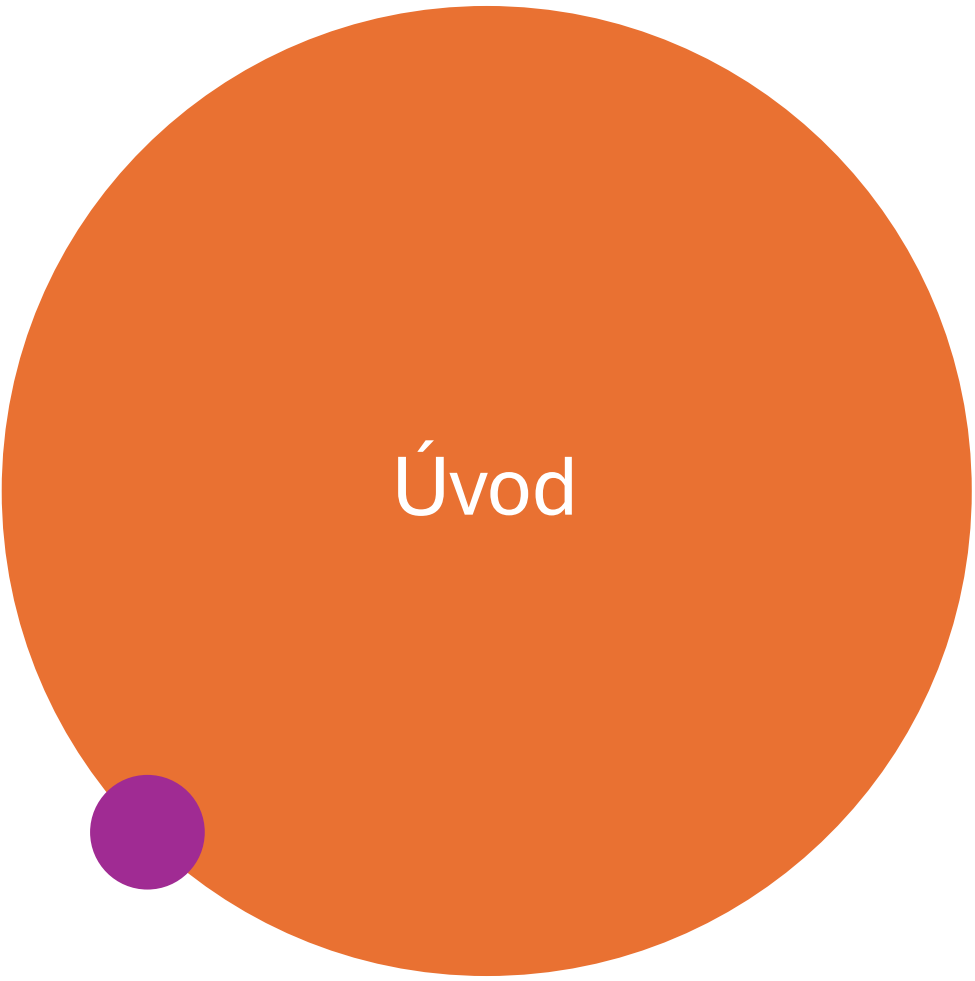




Bolest' v zrkadle psychosomatiky a psychoterapie zameranej na telo

PhDr. Denisa Maderová –
klinická psychologička,
psychoterapeutka

**Slovenská asociácia pre telovú
psychoterapiu**



Úvod

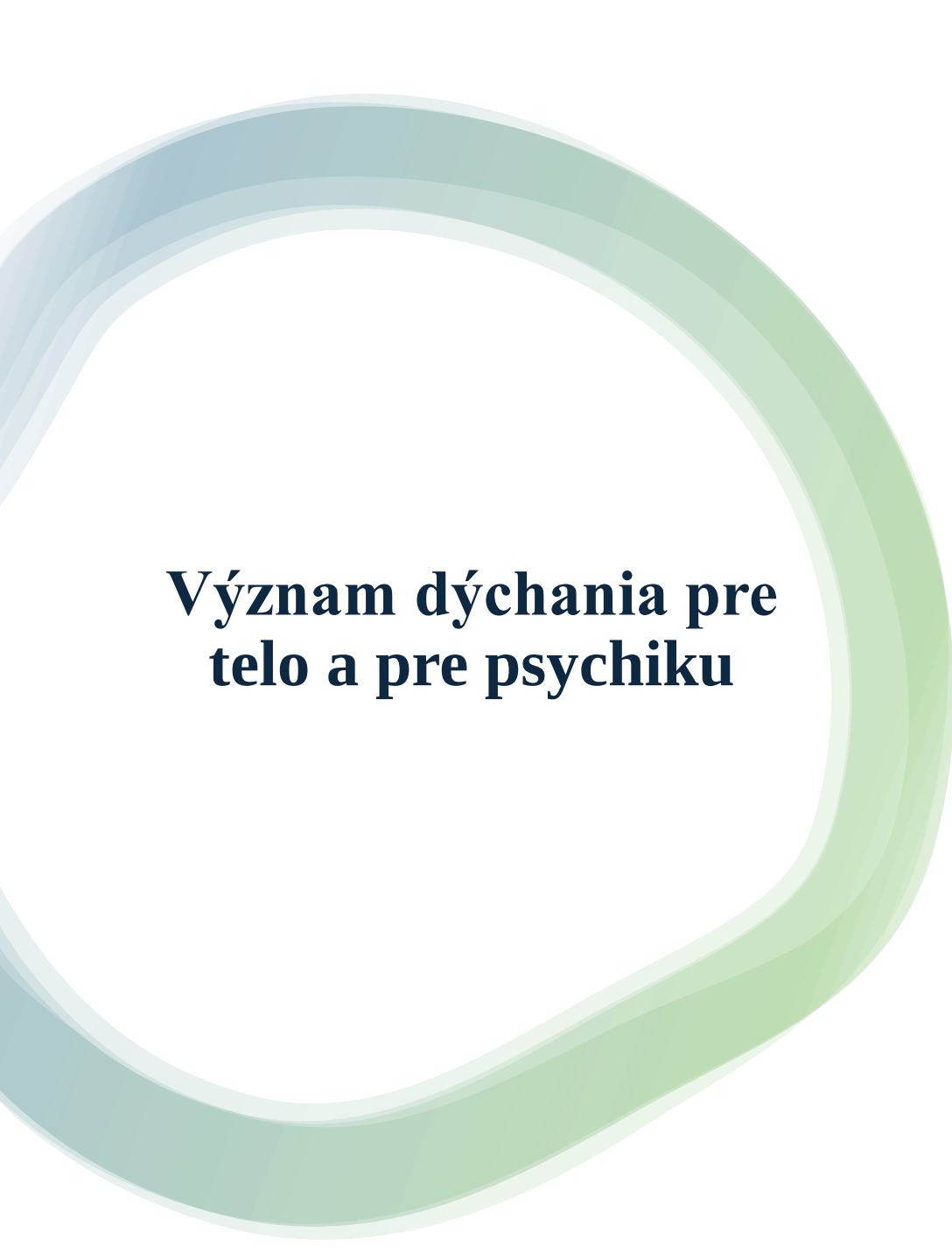
Boleť z pohľadu psychosomatiky a psychoterapie zameranej na telo považujeme za symptómom, ktorý nemusí primárne poukazovať na ochorenie tela alebo jeho orgánov.

Boleť má ďaleko hlbší význam. Môže byť reakciou na pôsobenie dlhodobo prežívaných stresových situácií, traumatizujúcich udalostí, frustrácie, či konfliktov. Z psychologického hľadiska môže mať aj psychogénny pôvod.

Celostný pohľad na telo a psychiku podľa psychoterapie zameranej na telo

Z pohľadu psychológie a psychoterapie zameranej na telo môžeme povedať, že náš organizmus a nervový systém ako prvý zaznamenáva a reaguje na stres a napätie, ktoré prežívame aktuálne, či dlhodobo pôsobí na naše telo a psychiku. Na emocionálnej úrovni tak môžeme prežívať úzkosť, ktorá sa prejavuje somaticky napätím tela a stiahnutím svalstva, úzkosť sa môže somatizovať bolesťou orgánov a stiahnutím tkanív jednotlivých orgánov.

Úzkosť a negatívne emócie môžu mať podľa Biodynamickej psychológie a na telo zameranej psychoterapie vplyv na stiahnutie ciev a kapilár, spôsobí nedostatočné zásobovanie orgánov krvou a kyslíkom.



Význam dýchania pre telo a pre psychiku

Z fyziologického hľadiska je okysličovanie orgánov tela a jeho tkanív závislé od dýchania. Naše dýchanie býva prirodzene v detstve spontánne a pravidelné. Pod vplyvom negatívnych emócií a traumatizujúcich zážitkov už v rannom detstve, sa dýchanie stáva nepravidelné a blokované. Blokované dýchanie spôsobí blok tak ako na emocionálnej, aj na somatickej úrovni tela a jeho orgánov. Pokiaľ ostane blokovaný dych napríklad v nádychu, somaticky spôsobí nedostatočné prekrvenie tkanív a buniek. Tie môžu opakovaním a vplyvom dlhodobo pôsobiacich traumatizujúcich zážitkov a negatívnych emócií, časom spôsobiť reálne ochorenie orgánu, či tkaniva.

Psychosomatická teória podľa Wilhelma Reicha a psychoterapií zameraných na telo

Wilhelm Reich, žiak Sigmunda Freuda sa na začiatku svojho psychoterapeutického smerovania zameriaval na princípy psychoterapeutickej práce v rámci Analýzy charakteru. Psychoanalýze poskytol celý rad techník. Reich považoval Freudovu metódu voľných asociácií za nedostatočnú a v roku 1919 začínal s Freudovým súhlasom pracovať na rozvoji techník – analýze odporu, negatívnom prenose, obranných mechanizmov a systematizácii charakterových schém (Klasič, 2004; Maderová, 2017).

Samostatne rozvíjal vlastnú teóriu a techniku, ktorú nazval **Vegetoterapia**.

Prostredníctvom vegetoterapie uvoľňoval blokovanú životnú energiu v tele a v psychike. Dospel ku konceptu neurotickej úzkosti ako psychického protikladu každej „vázomotorickej neurózy,“ vyvolanej cievnymi nervami (Klasič, 2004). Reich ako prvý lekár a psychoterapeut vnímal človeka v prepojení tela a psychiky.

Zablokovaním spontánneho a pravidelného dýchania, ktoré má na starosti distribuovať kyslík do všetkých tkanív tela, sa podľa Reicha vytvorí takzvaný „**obránný pancier**“.

Ten sa môže somaticky prejaviť napríklad stiahnutím svalov, šliach a väziva, blok vedie až do úrovni tkaniva kostí a všetkých buniek v tele.

Charakter a jeho obrana

Z emocionálneho hľadiska blok vedie k obrannému „**charakterovému pancieru**“, ktorý sa môže manifestovať v emocionálnej rovine neurotickými alebo menej zrelými obrannými mechanizmami. Tie vedú k prežívaniu pocitov hnevu, strachu, či úzkosti. Na somatickej úrovni sa môže blok prejavíť napríklad pocitom tlaku, stiahnutím, pálením, zvieraním v tele, či bolesťou. Z dlhodobého hľadiska vedie charakterový pancier k formovaniu konštitúcie tela a môže viesť aj ku vzniku psychických, a tiež somatických ochorení.

Pokiaľ sa v organizme človeka nahromadená energia z tkanív a z orgánov neuvolní, dochádza až ku orgánovému ochoreniu alebo k formovaniu určitého charakterového typu osobnosti.

Blokovanie energie podľa Reicha psychologicky súvisí s frustráciou a nenapĺňaním psychických a fyziologických potrieb, spontánnych prejavov a inštinktov už v rannom detstve. U dieťaťa v období raného detstva sa tak podporí formovanie určitého charakterového typu osobnosti, ktorý je charakteristický pre jednotlivé vývinové štádiá raného detstva (Maderová, 2017).

Na základe fyzických a emocionálnych blokov sa začína formovať konštitúcia tela, ktorá nesúvisí iba s genetickou predispozíciou človeka, ale aj s charakterom rodiča, ktorý sa o dieťa stará. Rodič môže dieťa vychovávať podobným spôsobom ako bol vychovávaný on sám, a tým môže dieťa traumatizovať na nevedomej úrovni.



Životný, opakujúci sa cyklus

Reich vo svojej psychosomatickej teórii vychádzal z toho, že každá emócia ktorá v tele vzniká, je závislá na spontánnom a prirodzenom dýchaní a potrebuje byť prirodzene prejavená (Klisič, 2004).

Reich a neskôr Gerda Boyesen vo svojich štúdiách o vazomotorickej neuróze vytvorili psychoterapeutickú metódu, ktorá je založená na koncepte a teórii takzvaného vazomotorického (organizmického) cyklu, ktorý súvisí s cievnyimi nervami, a ktorú môžeme dať do súvisu s prirodzeným dýchaním a nervovo-vegetaívnym systémom.

Psychoterapeutická metóda takzv. **vegetoterapia** podporuje prirodzený a spontánny prejav emócií, a s tým ďalej súvisiaci pohyb tekutín, prenos nervových vzruchov a metabolismus ako taký. Spontánny pohyb všetkých látok v tele a okysličovanie buniek prostredníctvom dýchania, zabezpečuje rovnováhu – homeostázu celkového organizmu (Maderová, 2023).

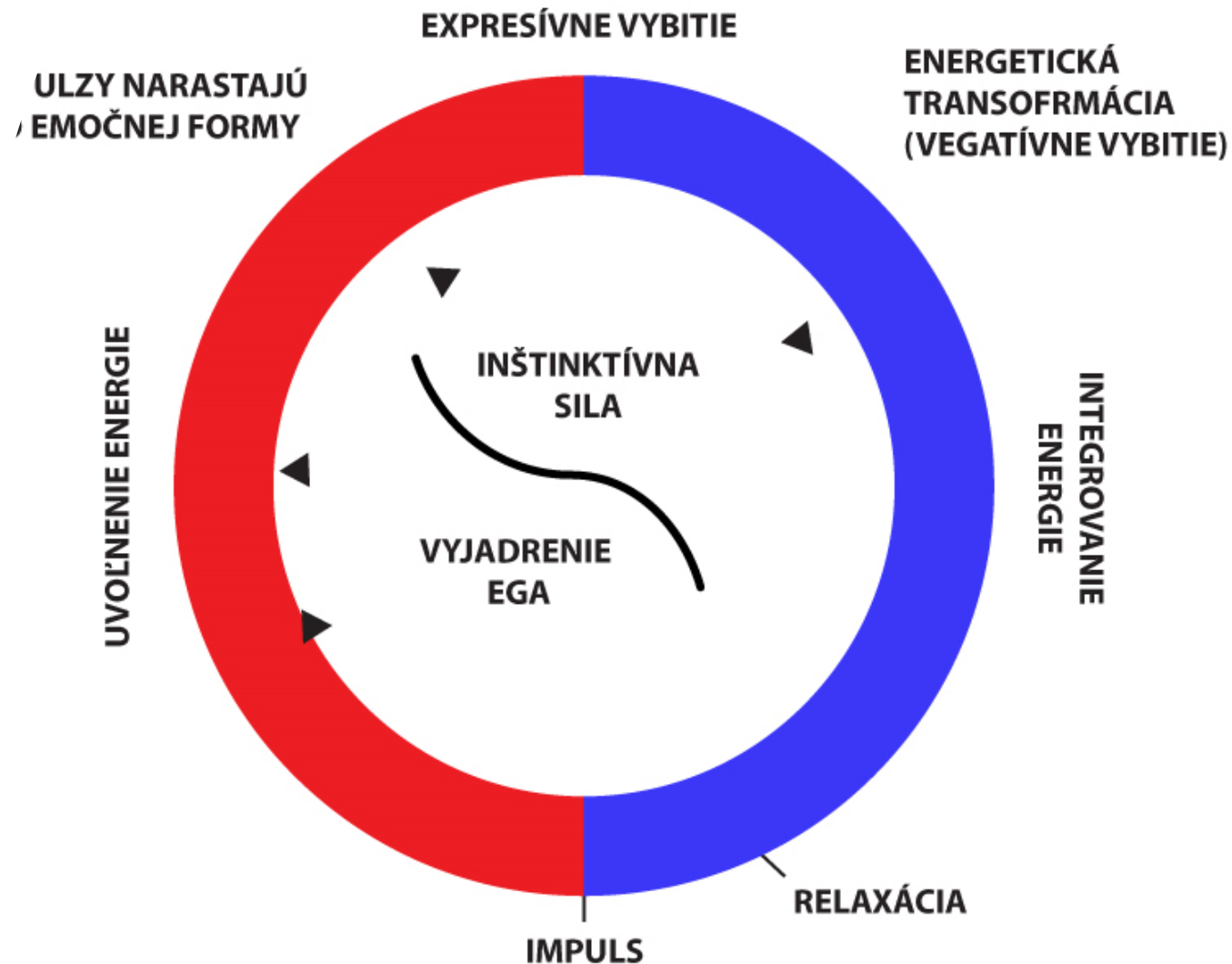
Organizmická teória

Reich bol presvedčený, že u zdravých ľudí energia prúdi voľne, pulzuje celým telom a vegetatívny proces sa vyvíja nerušene.

Klisič (2004) uviedla, že podľa Reicha vzorec terapie a vegetoterapie prebieha nasledovne:

„Mechanická tenzia – bioelektrický náboj, bioelektrický výboj – mechanická relaxácia.“

Podľa psychoterapií zameraných na telo tento proces spájame s funkciou CNS a s aktivitou adrenalinovo-noradrenalínového systému.



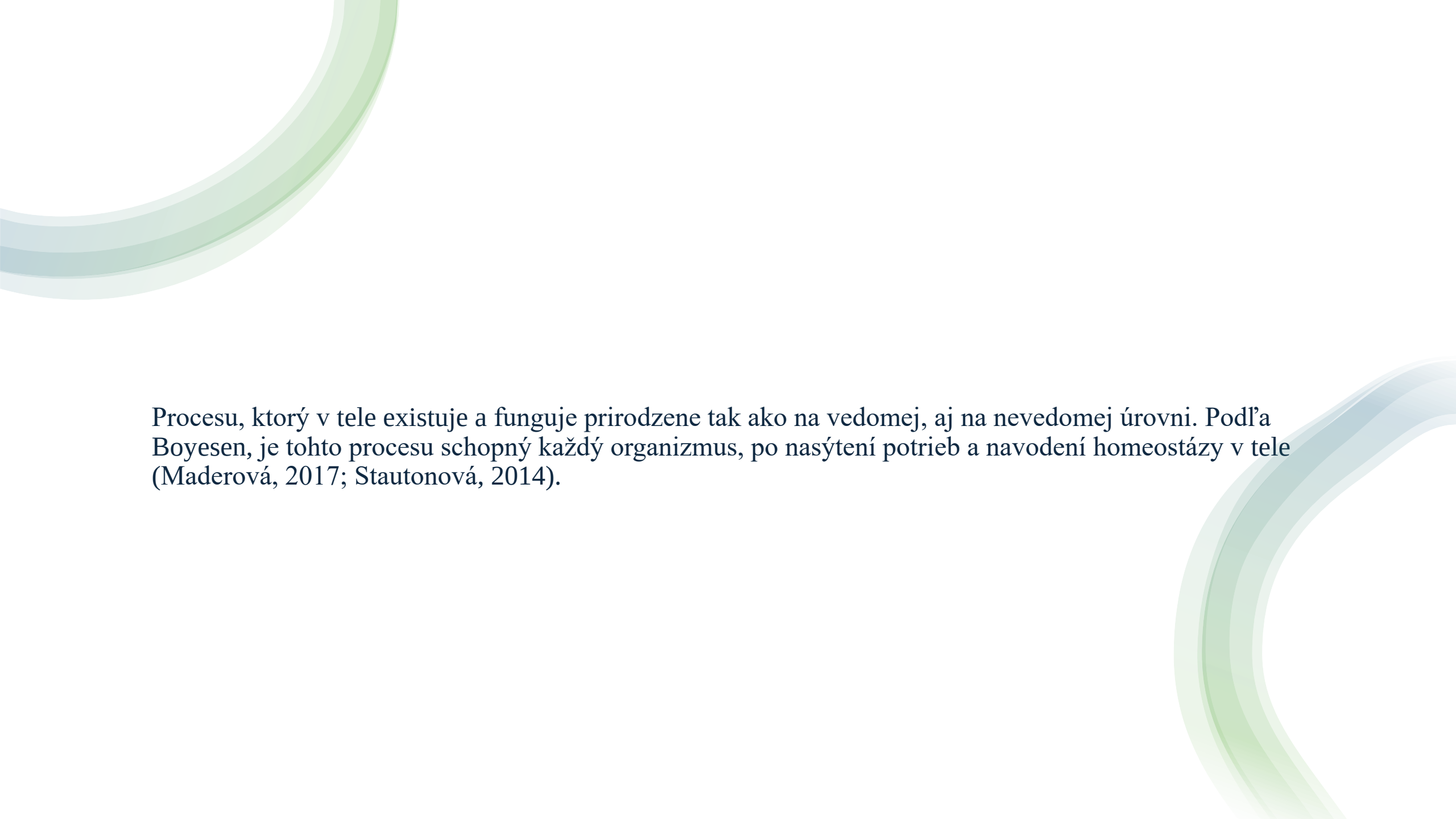


Fázy organizmického cyklu

V prvej fáze organizmického cyklu vzniká potreba a impulz, ktorá je sprevádzaná **silným vzrušením a zároveň silou potreby** svoje prania naplniť. V tejto fáze je do aktivity zapojený *sympatikus*. Reich ju označil červenou energiou. Po aktivácii *sympatického systému* dochádza k aktívnemu napĺňaniu potreby, či túžby.

V druhej fáze sa aktivuje *parasympatikus*, ktorý vedie k upokojeniu potreby. Pokiaľ sa človeku podarí prekonať vnútorný alebo vonkajší konflikt s ktorým sa v prvej fáze môže stretnúť, dostane sa do druhej fázy **odreagovania napätia**, a tak následne do **oddychu**. Reich ju označil modrou energiou (Maderová, 2017; Stautonová, 2013).

Gerda Boyesen, zakladateľka Biodynamickej psychológie a psychoterapie zameranej na telo k Reichovým dvom fázam organizmického cyklu pridala *tretiu fázu*, ktorú nazvala **fázou obnovy a regenerácie**. Túto fázu označila *bielou energiou* a nazvala **procesom samouzdravovania**.



Procesu, ktorý v tele existuje a funguje prirodzene tak ako na vedomej, aj na nevedomej úrovni. Podľa Boyesen, je tohto procesu schopný každý organizmus, po nasýtení potrieb a navodení homeostázy v tele (Maderová, 2017; Stautonová, 2014).



Teória o orgóne

Z pohľadu anatómie a psychoterapie zameranej na telo sa náš organizmus autonómne reguluje, je schopný samoregulácie a obnovy všetkých buniek v tele. Podľa biodynamickej psychológie a na telo zameranej psychoterapie emócie ako také a naša myseľ, môžu negatívne vplyvať, a tak blokovat' dýchanie. Dýchanie, v súčinnosti s pulzáciou srdca riadi rovnováhu a metabolizmus celého tela (Keleman, 2005; Maderová, 2017).

Reich nazval energiu, ktorá prúdi v tele a existuje sama o sebe „orgon.“ Orgon prirovnáva k určitej forme „energie“ a považuje ju za základný princíp života a prežitia vôbec (Klasič, 2004).

Energia je prirodzeným pulzujúcim pohybom všetkých procesov a mechanizmov v tele. Pomáha prenosu nervovo-vegetatívnych vzruchov (Keleman, 2005).



Spontánnu energiu, ktorá v tele prúdi prirodzene Reich nazval orgonom aj preto, lebo je podľa neho podobná energii pri sexuálnom vzrušení. Dospel však k záverom, že aktívny proces súvisiaci s vzrušením, či túžbou sa deje podobným spôsobom aj pri vzniku akejkoľvek potreby, a nie iba sexuálnej potreby. Podľa Reicha a tiež Boyesen siaha až na úroveň všetkých buniek v tele (Maderová, 2017).

Freud bol presvedčený, že blokována sexuálna energia v tele je príčinou vzniku neuróz. Reich sa s Freudom v tomto názore rozišiel, pretože má podľa neho neurotické ochorenie širší význam, než iba sexuálny. Neuróza má neuro-vegetatívny a psychosomatický význam, súvisiaci s cievnyimi nervami a emocionálnym prežívaním človeka (Boadella, 2013).



Hoci bol Reich v tom čase v dôsledku nových objavov zamietnutý, ba i zosmiešňovaný, na základe jeho práce bola neskôr študentom ako napríklad Albertovi Szent Gyorgymu, udelená Nobelová cena za štúdium bioenergetických procesov v tkanivách a bunkách (Klisič, 2004).

Svojimi výskumami emocionálnej zložky Reich potvrdil a prehĺbil výskumy laureáta Nobelovej ceny Otta Warburga v štúdiách rakovinových buniek, ktoré majú nedostatok kyslíka a v respirácii. V tomto výskume aj dnes v Berlíne pokračuje reichovec Heiko Lassek.

Reichove výskumy so zameraním na súvislosti medzi klimatickými zmenami a mentálnym zdravím potvrdil aj Einstein, aj keď poskytol trochu iný výklad (Klisič, 2004; Maderová, 2017).

Reich zomrel vo väzení v roku 1957 na zástavu srdca. Koncepty jeho tretej fázy organomickej teórie boli zamietnuté v oficiálnych vedeckých kruhoch, zatiaľ čo podľa Klisič (2004) Reichovi nadšenci naďalej opakujú jeho experimenty a hovoria o nich ako o svojom úspechu.



Záver

Pokiaľ vieme terapeuticky pracovať na psychickej traumatizácii, na redukcii stresu, či na riešení frustrácie a konfliktov s klientmi, nemusí ich telo ochorieť. Psychoterapiou môžeme redukovať progres tak ako psychického, aj somatického ochorenia. V psychoterapii máme dostatok metód, ktoré pomáhajú spracovávať traumatické zážitky, či riešiť konflikty našich klientov. Či už sú to verbálne metódy psychoterapie alebo metódy psychoterapie ktoré pracujú s telesnými pocitmi klienta, s vyjadrením a spracovaním negatívnych emócií aj prostredníctvom práce s telom.

Použitá a odporúčaná literatúra

- Boadella, D. (2013). *Wilhelm Reich: průkopník nového myšlení*. Malvern.
- Johnson, S.M. (2007). *Charakterové typy člověka*. Computer Press.
- Johnson, S.M. (2006). *Charakterová proměna člověka*. Computer Press.
- Keleman, S. (2005). *Anatomie emocí*. Portál.
- Keleman, S. (2013). *Anatomie emocí*. (2nd. ed.). Portál.
- Klisič, L. (2004). *Telesna psychoterapija - do orgazma i dalje*. Eko primat.

- Lowen, A. (2002). *Bioenergetika*. Portál.
- Maderová, D. (2017). *Práca s telom a dotykom v psychoterapii. Využitie metód biodynamickej psychoterapie v terapii raných porúch, úzkostných stavov a psychosomatických ochorení* [Rigorózna práca]. Filozofická Fakulta Univerzita Komenského, Bratislava.
- Maderová, D. (2023). *Psychosomatický pohľad na emócie z pohľadu tradičnej čínskej medicíny a hlbinej, na telo zameranej psychoterapie*. [Záverečná práca]. 1. škola tradičnej čínskej medicíny, Akupunktúra. Praha.
- Reich, W. (1993). *Funkce orgasmu*. Concordia.
- Stautonová, T. (2014). *Body-psychoterapie*. Maitrea.

Ďakujem za pozornosť.