

recenze

Tatiana Neves

ŽIVOT V ZRCADLE
PSYCHOTERAPIE – I. DÍL:
EMOCIONÁLNÍ ROZMĚR

Praha: Triton 2020; 200 s.



Portugalská psychoterapeutka Tati(ana) Neves je jednou z lektorek biosyntézy, vyučuje na mezinárodní úrovni a pravidelně přijíždí do ČR podílet se na přípravě a výcviku budoucích biosyntetických terapeutů. Máme tak možnost doslova na vlastní kůži zažít bohatství integrace současných neurovědních poznatků, znalostí o psychosomatice a epigenetice,

znalostí z psychoterapeutické praxe, propojení s biosyntézou a originálními technikami sebeuvědomování, které Tati předává na svých workshopech.

V úvodu předkládané knihy se autorka zamýšlí nad psychoterapeutickým procesem obecně a přistupuje k němu s velkou pokorou. Odpovídá na řadu praktických otázek, které klienti do psychoterapeutických sezení vnášejí, včetně zpochybnování role terapeuta a procesu psychoterapie vůbec. Podle Tati „psychoterapeutický proces zahrnuje především skutečný a hluboký závazek klienta k sobě samému a odvahu vzhledem k tomu, že právě on se bude muset postavit vlastním běsům a jako jediný má moc je porazit“.

Autorka v úvodní části knihy popisuje vlastní vyrovnávání se s uvedenými otázkami a nabízí názor, že psychoterapeut má klientovi nabídnout kromě nestrannosti veškerou teoreticko-praktickou výbavu, kterou má k dispozici, jasné kontraktované metodické vedení a průběžné hodnocení. Ve své výpovědi propojuje znalosti z psychoterapie s afektivními neurovědami a jako jeden z příkladů nabízí postoj, že nikde není dané, že nás během života bude někdo doprovázet tělem i duší. Už to samo o sobě považuje za terapeutické, přičemž pracuje s aplikací Porgesovy polyvagální teorie.

V další části textu autorka představuje originální, jak zdůrazňuje, nikoli trojčlenný, ale „trojjediný“ model psýché. Základem modelu je integrace a jednota pojmů, přičemž celek zahrnuje tři části, emocionální, psychologický a spirituální rozměr, které zároveň přesahuje.

Jako psychoterapeutka praktikující ve směru pracujícím také s tělem připojuje i prvek tělesného prožívání, v němž emocionální, psychologické a spirituální projevy probíhají současně a nikoli odděleně od psýché. Kromě

vysvětlení použitých psychologických pojmů autorka přináší také návody a tipy na procvičení, které jsou podstatně ovlivněny biosyntézou a jejím konceptem a jsou uchopitelné pro praktické využití v terapeutických sezeních. Text je doprovázen vlastními nákresey a schématy, které autorka dává čtenářům k dispozici jak pro využití v terapeutických sezeních, tak jako nástroj sebepoznání.

Do rukou se nám dostává první díl trilogie věnované emoční rovině psýché. Témata, která jsou vysvětlena a uchopena v knize, se týkají např. kontinuity emočního prožívání, emočních polarit a ambivalencí a práce s intenzitou a hloubkou emocí. Práce s emocemi směřuje k přijetí jak pozitivních, tak negativních emocí, k navození rovnováhy a emoční harmonie. K tomu autorka nabízí konkrétní praktické nástroje, např. práci s emočními osami a s tzv. psychoemocionálními zásobníky, což představuje originální koncept autorky.

Psychoemocionální zásobníky podle autorky představují naše strategie uložení a zacházení s každou jednotlivou emoci uvnitř nás. S tím je spojena řada přesvědčení, která nevědomě považujeme za osobní a absolutní pravdy a jež jsou určujícími pro naše vnímání, vyhodnocení reality a následně chování. Úkolem sebepoznání v psychoterapii je uvědomit si tyto způsoby, a pokud jsou maladaptivní, změnit je.

Konkrétní způsoby práce s emocionálními zásobníky, opět doplněné ilustrativními mikrokazuistikami a popisy možných prakticky využitelných technik, jsou obsahem předposlední části knihy. Autorka se v ní věnuje jak propojení určitých typických emočních vzorců s neoreichianskými typy osobností, tak propojení s energetickou křivkou emočního náboje podle Lowena a vyjadřuje se i k propojení obecného emočního vzorce u konkrétního jedince se sexualitou a zacházením s ní.

V závěru knihy se autorka věnuje problematice emocionální harmonie, tématům emoční koregulace a autoregulace a vrací se k propojení s neurovědami. Přináší jak téma osobní zodpovědnosti a moci nad vlastním prožíváním, tak v souladu s principy biosyntézy vnáší téma obracení se ke zdrojům, jejich hledání a péči o ně.

„Když už jsme vynaložili energii k vytvoření ran, samoty a smutku, proč používat stejné množství energie na to, abychom se jich zbavili?! Určitě mají nějaký (přiměřený) důvod k existenci a k tomu, aby v nás byly. Jaké ingredience bychom mohli přidat, abychom zmírnili nebo zklidnili tento psychoemocionální stav jako celek?“

Psychoterapeutická práce směřuje k navození vnitřního pocitu míru. Podle Tati čím více vnitřního míru cítíme, tím více cítíme, kdo skutečně jsme. Prožitek vnitřního míru je potřebný k tomu, abychom mohli zažívání sebe sama ve světě prožívat jako vítané a zajímavé dobrodružství.

Knihu a její další díly lze doporučit začátečníkům v psychoterapii, zájemcům o psychosomatiku a psychoterapeutické směry pracujícím také s tělem a psychoterapeutům zaměřeným na integraci v psychoterapii.

MUDr. Alena Večeřová Procházková
alena.vecerova.prochazkova@gmail.com