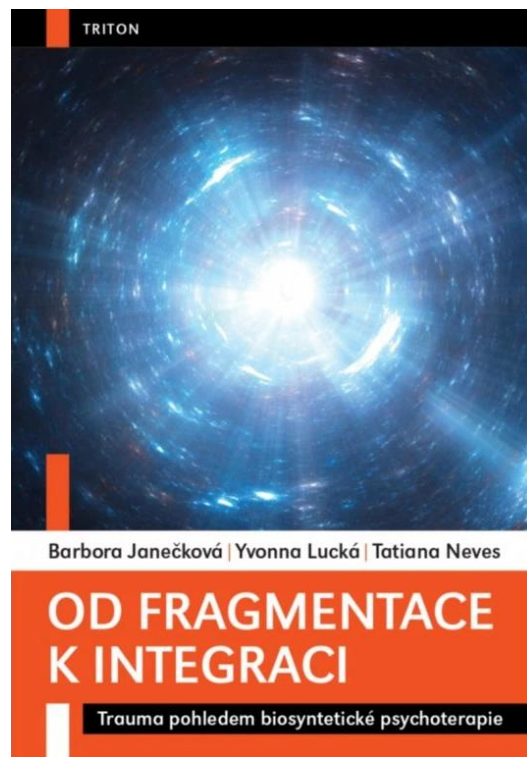


Recenze: Tělo vždy pracuje v náš prospěch, nikoliv proti nám

Janečková, B., Lucká, Y., Neves, T. (2023). *Od fragmentace k integraci. Trauma pohledem biosyntetické psychoterapie*. Triton.

Pavla Uzlová

Když jsem se v Českém institutu pro biosyntézu dne 21. února 2024 účastnila křtu knihy *Od fragmentace k integraci. Trauma pohledem biosyntetické psychoterapie*, ještě jsem netušila, že o pár měsíců později budu psát na tuto knihu recenzi. Křtu se tehdy účastnily dvě ze tří autorek, Yvona Lucká a Barbora Janečková, jejichž odborné práce si obecně velmi cením a knihu jsem proto vyhlížela s velkými očekáváními. Třetí autorkou je mezinárodní lektorka s bohatými zkušenostmi z oblasti psychologie a neuropsychologie získanými na univerzitě v Lisabonu, autorka knihy *Život v zrcadle psychoterapie* (Neves, 2020) a somatická psychoterapeutka, Tatiana Neves z Portugalska. Již v tento okamžik je možné povšimnout si neobyčejnosti této knihy, a sice té, že autorky pochází z různých zemí, různých kulturních a jazykových kontextů. Aby mohly společně knihu napsat, bylo potřeba vytvářet text v jiném, než jejich rodném jazyce. Volba padla přirozeně na angličtinu. Díky tomu dnes můžeme knihu vidět hned ve dvou podobách a to jak v češtině, tak v angličtině, kde je dostupná v nakladatelství HakaBooks e-ditions pod názvem *The way of trauma. Trusting the course of change. A Biosynthetic Psychotherapy Approach to the Therapeutic Work with Trauma*. Integrace z fragmentace je již tady „v poli“.



Díky tomu, že se pro překlad podařilo sjednat spolupráci s Michalem Strenkem, je kniha dostupná širokému publiku tuzemských čtenářů v češtině. Michal Strenk je v tomto ohledu jedinečným překladatelem, který je autorem české verze textů řady knih odborných i beletristických, ale je současně i absolventem psychoterapeutického výcviku v biosyntetické psychoterapii. Mohl tedy nabídnout citlivý vhled pro jazykovou úpravu i pro kompetentní zacházení s odbornými pojmy a významy, a také hlubší pochopení předkládané problematiky.

Knih, které se erudovaně zabývají traumatem, se v posledních letech objevilo mnoho, řada z nich i v českých překladech. Bohužel to neplatí o knihách, které by čtenáře mohly srozumitelně informovat o biosyntetické psychoterapii a jejich tématech a konceptech. V tom je tato kniha doposud jedinečným počinem.

Text publikace je smysluplně rozdělen na dvě části. V té první je čtenář seznamován s teoretickými koncepty somatického pohledu na trauma tak, jak je tělo, emoce a psychika nahlížena biosyntetickou psychoterapií. Text je protká ilustrativními kazuistikami, stejně tak je hojně dokreslen řadou schémat, která pomáhají se zorientovat v biosyntetickém pohledu na člověka. Druhá část knihy je orientována na praxi, obsahuje důležitá doporučení, nabízí řadu přístupů a tipů pro práci s traumatem prostřednictvím těla. Opět s kazuistikami z klinické a terapeutické praxe autorek.

Trauma je přirozenou fyziologickou reakcí, která slouží k záchraně života, ale současně uvádí celý systém do nevyrovnaného stavu, protože zamrzá v nadměrné aktivaci naší vrozené instinktivní reakce. Úkolem nás terapeutů by

proto mělo být, s dobrým pochopením základních zákonitostí traumatu, provést člověka, který utrpěl trauma, celým procesem tak, abychom mu pomohli ukončit traumatickou událost *tady a ted*. „Cílem našeho přístupu je uvést do pohybu „zastavenou akci“ tím, že podpoříme naději na návrat k normálnímu fungování v životě“ (s. 20).

Osobně oceňuji jako nosnou myšlenku knihy a nosnou myšlenku, o níž se v psychoterapeutické práci s traumatem můžeme v praxi opírat, právě informaci o **vitálním proudu energie, který nezaniká**, který ani traumatická zkušenost nepřeruší, ale prochází různými proměnami. Když užíváme slovní spojení „vitální proud energie“, je dobré si uvědomit, že slovo energie je v biosyntetické psychoterapii základním pojmem, stejně jako například ve fyzice. Zde nám k pochopení řady jevů (v psychoterapii i fyzice) vychází vsťric i jeden z nejdůležitějších přírodních zákonů, a sice zákon zachování energie. Ten deklaruje, že celková energie izolované soustavy je konstantní. energii nelze stvořit ani zničit, lze ji jenom přeměnit z jedné podoby na jinou nebo přenést z jedné soustavy do jiné (Khan Academy, n.d.). Tento zákon je ve své podstatě velmi nadějeplný. Z této teze vychází i biosyntéza, která je v tomto ohledu nejen psychoterapeutickou metodou, ale svébytným a integrativním pohledem na svět, kde existuje biofilní naděje, že návrat k celistvosti je možný. Bez tohoto terapeutického kompasu může být provázení člověka s traumatem velmi strastiplné, možná i nemožné. V konceptu vitálního proudu, který nezaniká, nacházím určitou paralelu s knihou Jana Roubala (Roubal, 2022) *Nepřekážet naději*. Ta má záměr být terapeutickým průvodcem depresivním polem, kde v onom „nepřekážet“ vidím stejný záměr – umožnit terapeutovi a klientovi, aby vitální proud mohl proudit, a tak mohlo dojít ke změně a léčení.

Za samostatnou zmínku stojí kapitoly o neurobiologii a neurochemii traumatu, které přináší ucelený soubor informací. Ty pomáhají pochopit, jak trauma vzniká i jak se projevuje v každodenním fungování člověka. Se zaměřením na tento aspekt traumatu se setkáváme i v knize Hany Vojtové, *Trauma a disociace* (Vojtová, 2023). Důležitá je také kapitola o epigenetice. Zde autorky překládají informace o tom, jak se mění fungování genů na základě toho, co jsme prožili, resp. jak se (traumatické) zkušenosti našich předků vpisují do nás.

Drobnou výtkou směrem k autorkám je nekompletní bibliografický záznam, kde řada citovaných zdrojů, na které v textu odkazují, chybí. Věřím, že původní knihy a články, z nichž autorky čerpaly, mohou být zdrojem cenných informací a je škoda, že k nim nemá čtenář přímý přístup. V tomto místě tedy vidím příležitost pro druhé vydání či dotisk knihy, kde by bibliografie již mohla být kompletní.

Recenzovanou publikaci lze doporučit především psychoterapeutům, psychologům, studentům, ale také všem těm, kteří poskytují péči o druhé, neboť prevence traumatu je stejně významná a potřebná, jako jeho léčba.

Seznam literatury

Khan Academy. (n.d.) *Zákon zachování energie – shrnutí*. <https://cs.khanacademy.org/science/fyzika-vlneni-a-zvuk/x34b3f391df7f0014:periodicky-pohyb-a-kmitani/x34b3f391df7f0014:energie-harmonickeho-kmitani/a/conservation-of-energy-ap-physics-1>

Neves, T. (2020). *Život v zrcadle psychoterapie*. Triton.

Roubal, J. (2022). *Nepřekážet naději. Terapeutův průvodce depresivním polem*. Portál.

Vojtová, H. (2023). *Trauma a disociace*. Portál.

časopis Psychoterapie <https://journals.muni.cz/psychoterapie> | e-mail: psychoterapie@fss.muni.cz
ISSN: 2695-0200 (online) | vydavatel: Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita, Brno

PSYCHOTERAPIE

PRAXE – INSPIRACE – KONFRONTACE