

ZTĚLESNĚNÁ ZKUŠENOST: PROCESUÁLNÍ PRÁCE S TĚLEM

Helena Řeháčková

KELEMAN, S. *Ztělesněná zkušenost: procesuální práce s tělem*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. 112 s. ISBN 978-80-7367-664-3.

Autor publikace, kalifornský terapeut Stanley Keleman, se již několik desetiletí zabývá vzájemnou propojeností emocí, myšlenek a slov s pohyby a strukturami těla. Od roku 1971 je ředitelem Center for Energetics Studies v Berkeley v Kalifornii, kde v současné době také žije a působí v soukromé praxi. Zde také vyšlo jeho předchozí dílo, u nás vydané v roce 2005 nakladatelstvím Portál pod názvem *Anatomie emocí*, na jehož východiska autor touto populárně-naučnou publikací navazuje. Od roku 1990 se spíše než na terapii Keleman zaměřuje na výchovu a vzdělávání.

Kelemanova formativní psychologie nahlíží na organismus jako celek, kde se prožitá životní zkušenost, zejména ta silně emočně podbarvená, určitým způsobem ztělesňuje, tj. otiskuje do struktury těla. Autor popisuje tuto tendenci nabýt a udržet tvar jako všudypřítomnou. Veškeré počítky, pocity a myšlenky vidí jako strukturované pohybové vzorce.

Knihu rozčlenil do sedmi kapitol, v rámci kterých se pokouší vyložit, jakým způsobem ztělesňování skutečnosti probíhá. Po krátkém úvodu v první kapitole *Povaha strukturujícího procesu* popisuje způsob, jak člověk sám sebe svalově, smyslově, imaginativně a emočně užívá, jak se jeho tělo v emočních situacích křiví a jak mohou vznikat různé strukturované vzorce jednání a výrazu. Činí tak popisem metody odhalování vlastního strukturujícího procesu s názvem JAK (tedy *jak* tu kterou konkrétní činnost člověk provádí). Toto cvičení pomáhá rozvinout vnímavost vůči počítkovým vzorcům a motoricko-emočním impulsům. Má pět dílčích navazujících kroků: prvním je obraz současné situace (Co dělám?). V druhém kroku se člověk dotýká způsobu, jakým sám sebe používá (Jak to dělám?). Třetí vrstvou zkušenosti je odhalení způsobu, jakým narušuje a ukončuje nepotřebné struktury (Jak to přestávám dělat?) a čtvrtou fází je inkubace a stvoření (Co se stane, když s tím přestanu?). Posledním krokem je příležitost použít nově naučené (Jak využiji to, co jsem se o sobě nově naučil?).

Následuje druhá kapitola s názvem *Všední život*, která nabízí podněty k použití metody JAK v běžných situacích každodenního života, které poskytují prostor ke zkoumání osobního strukturujícího procesu. Vede k odhalování zažitých posturálních a pohybových vzorců a stereotypů a uvědomování si jejich imaginativních souvislostí, jejich postupné přeměny a vytváření nového jednání. Kapitola je ukončena cvičeními sebereflexe a krátkou kazuistikou.

Ve třetí kapitole *Proč JAK funguje* autor vysvětluje pulzační mechanismus přirozeného fungování organismu (formou stlačování, tlaku a uvolnění). Pokud jsou pulzační vzorce slabé, jsou slabé i hranice a jedinec má problém s vytvořením tvaru; pokud je pulzační vzorec nadměrně kontrolován, jsou hranice příliš těsné, svaly jsou spastické a volný pohyb není možný. Opět se zde setkáváme s přirovnáním lidského těla k harmonice. Pojmosloví pro svá přirovnání si Keleman půjčuje z mechaniky podobně jako ve své předcházející výše jmenované knize.

Ve čtvrté kapitole s názvem *Vnitřní život* uvádí autor dílčí kroky procesuální práce s tělem, které slouží k vytváření niterného života. Přesunuje pozornost od života žitého navenek k potřebě vytvořit si a uhájit soukromý prostor, a to v kontinuu hloubka–povrch. Každý individuální postoj je zde zdrojem informací o osobní emocionální historii daného člověka. Autor zde v podkapitolách používá různý jazyk – jednou věcný, jindy až básnický; hraje si se slovy a načrtává jistou jedince přesahující skutečnost.

Pátá, nejdelší kapitola *Příběhy a somagramy*, se nese v terapeutickém duchu a zabývá se integrativní funkcí vytváření individuálních příběhů. Příběh je zde organizátorem akce, nese jakousi vnější zprávu o člověku, o jeho historii, o poselství, která v dětství obdržel od jiných osob a která se jistým způsobem ztělesnila. Autor uvádí, že používáním pěti kroků cvičení lze odhalit vnitřní strukturu takového příběhu a přesunout se od toho, co bylo, k tomu, co by být mohlo a uvést tuto možnost v život. Na dokreslení této teorie uvádí kazuistiky se somagramy, symbolickými obrázky zachycujícími emoční zkušenost spojenou s příběhem. Ty klientům pomáhají lépe popsat životní situace a odhalit způsob, jak jsou tvary a konflikty udržovány.

Šestá kapitola *Podoba je minulost v přítomnosti* se věnuje excitaci a úlekové reakci, jejichž nadbytek v průběhu vývoje může dle autora postupně vést k fyzickým potížím či emocionálním a kognitivním poruchám. Teoretická část je opět doplněna několika kazuistikami s doprovodnými obrázky, které ulehčují porozumění.

Poslední kapitolu s názvem *Formativní cesta* tvoří jen pět stránek, které obsahují jakési poselství autora směrem ke čtenáři. Člověk nemůže efektivně změnit svou mysl, dokud nerozpozná a nezmění své nefunkční tělové vzorce. Do těchto vzorců jsou formovány jak pocity, tak myšlenky, proto nové chování a jednání vzniká jejich restrukturalizací či destrukcí a vytvořením nových. Autor tuto teorii aplikuje na širokou škálu běžných interakcí, například neanalyzuje konflikt v příčinných souvislostech, jak bývá běžné, ale hledá jeho somatickou strukturu, způsob jakým se člověk s konfliktem obvykle fyzicky vyrovnává. Nabízená metoda ukazuje možnost, jak tento zafixovaný tvar efektivně přestavět, a nabízí tak alternativní cestu k hlubšímu sebepoznání v celostním smyslu a lepšímu zacházení se sebou samým i ostatními lidmi.

Způsob, jakým je publikace napsána (kombinace filozofických úvah, odborných termínů, metafor a prakticky zaměřeného textu), je poměrně náročný. Není jasné, k jakému typu čtenáře autor vlastně promlouvá. Viz například: „*Pulzace je základní self – je to proud s vlnami generujícími touhu, pocity, myšlenky a činy. Pulzace je preosobním dědictvím. Představuje vnější vrstvu směřující do membrány a nádoby, která odděluje vnější od vnitřního. Tímto způsobem se proud stává strukturovaným a vnější může hovořit s vnitřním.*“ (s. 36).

Ač je kniha utlá, text je poměrně košatý a základní myšlenka se na mnoha místech různým způsobem opakuje. Text je doprovázen ilustracemi, které usnadňují pochopení. Velmi dobrá jsou cvičení v sebereflexi, připojená k některým tematickým celkům.

Hlavním poselstvím této utlé populárně-naučné publikace je vyzdvížení důležitosti tělové zpětné vazby a využití tělových signálů ve vlastním formativním procesu skrze uvedená cvičení. V dnešní uspěchané době, kdy tlak civilizovaného světa vede ke stále ostřejšímu oddělování těla a mysli, může být kniha dobrým zdrojem zamyšlení a motivace jak pro pracovníky pomáhajících profesí, tak pro čtenáře se zájmem o sebepoznání a seberozvoj

Kontaktní adresa

Mgr. Helena Řeháčková

Ústav pedagogických věd Fakulta humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně
Mostní 5139

760 01 Zlín

rehackova@fhs.utb.cz

Autorka recenze je doktorandkou na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.