

EMÓCIE TVARUJÚ *VAŠE TELO*

Fakt, že telo, myseľ, emócie a duch tvoria jednotu, je dnes akceptovaný nielen vo vedeckom svete, ale je známy i mnohým ľuďom. Stiahnutý žalúdok, hrča v krku sú všeobecne známe telesné reakcie na emočný stres. Psychosomatika – veda, ktorá pojednáva o tom, ako psychika ovplyvňuje telo, sa už vyučuje na univerzitách. Lekári tradičnej čínskej medicíny diagnostikujú podľa emócií. Emócie sú tesne spojené s činnosťou orgánov, prostredníctvom nich orgány reagujú na vnútorné popudy i na citové podnety, ktoré prichádzajú zvonku. Starí Číňania vedeli, že ak sú city priveľké, intenzívne a pôsobia dlhodobo, môžu sa stať príčinou choroby.

TEXT: KATARÍNA KARMAŽINOVÁ

Otele, o emóciách a ich vzájomnom spojení sme sa porozprávali s Mgr. Petrou Biháry. Petra študovala sociálnu prácu, koncentratívno-po-hybovú terapiu, viac ako dvadsať rokov sa venuje kraniosakrálnej terapii i rôznym formám somatických a dotykových terapií.

Venujete sa telu i pohybu. Sú v centre vašej pozornosti aj emócie klientov? Odkiaľ pochádzaťto myšlienka prepojenia tela a emócií?

Táto myšlienka je veľmi stará. Založila ju moderného lekárstva Hippokrates si všimol vplyv tela, konkrétnych telesných štiav na emočné reakcie, temperament a následne na zdravie človeka. Odvodil a pomenoval štyri typy osobnosti. O emočných vplyvoch na telo hovoria aj staré medicínske systémy ako čínska či indická medicína. Z myšlienky, že telo a emócie sú od seba závislé, vychádzal i rakúsky lekár a psychoanalytik Wilhelm Reich (1897 – 1957). Krát-

kodobé psychofyzické terapie spájajú klasickú psychoterapiu s masážami, dotykom, dýchaním v snahe uvoľniť emocionálne bloky. Americký chiropraktik Stanley Keleman (1931 – 2018) je priekopníkom v oblasti štúdia ľudského tela a jeho spojenia s emočnými skúsenosťami.

Ako sa teda prejavujú emócie na našom tele?

Myšlienky, emócie i zážitky zanechávajú na tele stopy, tak povediac vpisujú sa do našej telesnej štruktúry. Tvar našej postavy je podľa Kelemana utváraný vnútornými i vonkajšími emočnými zážitkami od detstva až do smrti. Ľudské telo nesie stopy po láske a sklamaní. Tak ako sa vyvijame v jednotlivých vrstvách, v jednotlivých obdobiah nášho života máme rôzne emočné zážitky, tak sa v nás vytvárajú vrstvy emócií. Počas skúmania emócií a ich vplyvu pochopil Keleman Freudov výrok: „Anatómia je osud.“ Jednotlivé anatomické štruktúry sú schopné



zachytiť emócie, prácou s týmito štruktúrami, ako sú tkanivá, svaly či kosti, sa môže prebudiť naša mierná skúsenosť, vnútorné emočné zážitky či dokonca hlboká múdrost v nás.

Ako emócie vplývajú na naše telá?

Psychológom je známe, že emočná záťaž či trauma sa prejavia v telesných štruktúrach, sú príčinou duševných ochorení či tzv. psychogénnej bolesti, teda bolesti, ktorú spôsobia emočné faktory, napríklad bolesť hlavy, chrbta či brucha. V koncentratívno-pohybovej terapii venujeme pozornosť pohybu a emočnému stavu klienta. Je rozdiel v tom, ako sa hýbe človek plný radosti či ten, ktorý je plný hnevu. Inak sa sedí so smútkom, inak so spokojnosťou v hrudi.

Ako je to s intenzitou emócií a ich vplyvom?

Čínska medicína sa domnieva, že dlhodobé intenzívne emócie sú príčinou ochorení. Na poznatkoch ruského lekára Reicha sú postavené mnohé „body terapeutické“ prístupy. Podľa neho intenzívne emócie aj myšlienky spúšťajú obranné mechanizmy na tele

***„POCITY SÚ SPOJIVOM,
KTORÉ NÁS DRŽÍ SPOLU,
PRETOŽE SÚ SVOJOU
PODSTATOU ANATOMICKÉ.“
STENLEY KELEMAN***

osobitným spôsobom, prejavujú sa v svalovom napätí a v dýchaní. Psychológom i psychoterapeutom je známe, že v priebehu práce pozorovaním telesných prejavov môžeme zistiť, kde na tele sa emócie u klienta prejavujú – a kryštalizujú. Hovorí sa tomu aj „telesná kryštalizácia emócií“. Minulé emočné skúsenosti sú základom postojov klienta, často sú napäťe mnohé svalové skupiny a klient si životom nesie akýsi emočný pancier.

Kde všade sa môže emočné napätie uložiť?

Kdekoľvek. Do svalov, do spojivových tkanív, do kostí, do buniek. Wilhelm Reich ako psychoanalytik a le-



**„KRANIOSAKRÁLNA TERAPIA
A SOMATO-EMOČNÉ UVOLNENIE SÚ
SPÔSOBY, AKO POMÔCŤ Klientovi
OBNOVIŤ A ZNOVU INTEGROVAŤ
SPOMIENKY A MOŽNOSTI, KTORÉ
SÚ UZAMKNUTÉ V SVALOCH
A V KRANIÁLNOM RYTME.“**

JAMES S. GORDON

kár rozdelil oblasti svalového napäťia do siedmich rovín: očná, ústna, mozgová, hrudná, bránicová, brušná a panvová rovina. Nahromadené napätie odporúčal uvoľňovať masážami, dýchaním a rôznymi technikami z body terapie. Techniky mali uvoľniť emócie, ktoré klient potláčal.

Ako pracuje s emóciami kraniosakrálna terapia?

Doktor John E. Upledger, zakladateľ kraniosakrálovej terapie, veľmi úspešne aplikoval terapiu na emočne labilné deti. Značné výsledky sa ukázali v práci s úzkostnými i depresívnymi klientmi. Klinické výskumy doktora Upredgera a biofyzika Zvi Karniho viedli k poznaniu, že emócie sa v tele zadržiajajú v podobe takzvaných „emočných energetických cýst“. Takto zachytený emočný stres časom

narúša rôzne telesné funkcie a prejavuje sa celou škálou symptómov a dysfunkcií.

Čo je to metóda somato-emocionálneho uvoľnenia?

Je to metóda, v ktorej školený kraniosakrálny terapeut prostredníctvom špeciálnych techník vstupuje do akéhosi dotykového dialógu s jednotlivými časťami tela a uvoľňuje emočné napätie, stres uložený v tele. Je to verbálna i neverbálna komunikácia s telom, v ktorej sa využíva jemný dotyk a pracuje sa s kraniosakrálnym rytmom. Je to jemné dotykové riešenie emočného stresu a napäťia.

Podľa toho, čo ste nám prezradili o prepojení tela, emócií a myšlienok, by sme si asi mali vybrať, komu dovolíme, aby sa nás dotkol?

Určite áno. Ako tvrdia posledné neuropsychologické výskumy, emócie sú nákazlivé. Sme schopní sa nalaďať na emócie druhých, nasať ich do seba a potom si ich odnieť domov, skladovať ich a nakoniec z nich aj ochoriet'. Mali by sme si vybrať profesionálov, ktorí sa vzdelávali v akreditovaných školách či kurzoch, majú dobré referencie, a ak to tak môžem povedať, sú „emočne stabilní“. Pozor, niekedy aj profesionálne vzdelaný človek môže prekročiť hranice svojho vzdelania. Chcem tým povedať, že masér nie vždy je aj psychoterapeut. Ak sa mi pri klasickej masáži otvoria emočné zážitky, je dobré a predovšetkým bezpečné nájsť si odborníka s psychologickým či terapeutickým vzdelaním a spracovať túto skúsenosť s ním. ■

MGR. PETRA BIHÁRY, MIFPA
**MIFPA (MEMBER OF INTERNATIONAL
FEDERATION OF PROFESSIONAL
AROMATHERAPISTS)**

je členkou Medzinárodnej federácie aromaterapeútov, členkou Združenia profesionálnych terapeutov IAHP (The International Association of Healthcare Practitioners – Medzinárodná asociácia zdravotných pracovníkov), kraniosakrálny terapeut, pohybový špecialista, fasciálny kouč, profesionálny aromaterapeut.