

# O potřebě bezpečí

foto Marta Jedličková

Popáté pokračujeme v rozhovorech s psychoterapeuty PhDr. Yvonnou Luckou a PhDr. Lubošem Koblím a společně se díváme na příčiny zranění a možnosti hojení pohledem psychomotorické terapie PhDr. Alberta Pessa a jeho ženy Diany Boyden. Následující rozhovor je věnován potřebě bezpečí.

**99 Děti, které převážně nezažívaly pocit bezpečí a nedostávaly adekvátní výchovu v tom, aby se naučily rozeznávat, co je bezpečné a co nebezpečné, a podle toho se chovat, daleko častěji podstupují rizika, která jsou neadekvátní. Více se dostávají do ohrožujících situací, vystavují se nebezpečným kontaktům a přicházejí tak snadněji k úrazům a zraněním. “**

## Jak se učíme v našem životě rozeznávat, co je bezpečné a co nebezpečné?

**Y. L.:** Dokud jsme v lůně matky a jestliže všechno funguje, jak má, je to velmi bezpečné místo, které nás chrání proti nebezpečným podnětům zvenku i zevnitř. Když se narodíme, potřebujeme osoby, které nás chrání proti vlivům z vnějšku, jež by nám mohly uškodit. Na druhou stranu někdy vzniká takový mýtus, že dokonalé nasycení této potřeby je zařadit dítěti zcela bezpečné prostředí. To však jednak nikdy nemůže zcela fungovat, jelikož není v silách člověka dítě uchránit od všech nepříjemných nebo ohrožujících zážitků. A za druhé, rodiny, které velmi investují do bezpečí dětí tím způsobem, že je úzkostně chrání před všemi věcmi, které mohou být pro děti nepříjemné nebo ohrožující, jim znemožňují pomoci rodičovské asistence zažít a učit se rozeznávat, co je bezpečné a co nebezpečné, a jak se podle toho chovat. Adekvátní uspokojování potřeby bezpečí ukazuje dítěti svět jako místo, v němž jsou i nebezpečné věci. Je však pro dítě možné je rozeznat a dělat takové kroky, aby se jim vyhnulo resp. je mohlo prozkoumat bezpečným způsobem. To je ta dlouho nekončící drobná péče ve smyslu např.: „Aha, ty chceš vzít talířek, v tom případě není šikovné šplhat po šuplíku, ale je dobré vzít si stoličku.“

Samozřejmě existují i věci a situace, kdy dítěti musíme dát jasně najevo, že je něco nebezpečné, třeba přecházet ulici na červenou a učit je určitým pravidlům, jak může ulici přecházet.

**L. K.:** Můžeme si představit linku, v jejímž středním pásmu by bylo adekvátní uspokojování potřeby bezpečí. Do jednoho krajního pásma této linky, které bychom označili jako neadekvátní formy naplňování bezpečí, patří takové postupy, kdy rodiče nedbají o bezpečí dítěte nebo je vystavují nebezpečným podnětům nebo dokonce sami jsou dítěti nebezpeční. To se týká např. dětí týraných a zneužívaných, kdy rodiče namísto ochrany je zraňují a traumatizují, resp. umožňují je zraňovat a traumatizovat. Druhým neadekvátním pásmem jsou výchovné

postupy, jež usilují o dokonalé bezpečí. Dítě tak přichází o možnost hledat a zakoušet adekvátní postupy a pravidla. Sem patří např. „overprotektivní“ rodiče, které dítěti z vlastního nevládaného strachu nedopřávají možnosti nových (tj. podle nich ohrožujících) zážitků.

## Co si posleze nesou do života děti, které mají závažný deficit v uspokojování této potřeby?

**Y. L.:** Děti, které převážně nezažívaly pocit bezpečí a nedostávaly adekvátní výchovu v tom, aby se naučily rozeznávat, co je bezpečné a co nebezpečné, a podle toho se chovat, daleko častěji podstupují rizika, která jsou neadekvátní. Více se dostávají do ohrožujících situací, vystavují se nebezpečným kontaktům a přicházejí tak snadněji k úrazům a zraněním. Nerozeznávají ve světě smysluplná pravidla nebo postupy bezpečí. A děti, které nezažily v dětství tato bezpečná pravidla, se pak také stávají častěji předmětem různých forem zneužívání v dospívání nebo v dospělosti. Sem patří i téma delikvence. Mladí delikventi mají velmi často v pozadí praktickou neznalost orientovat se v tom, co ano a co ne, kde jsou hranice a mají tendenci daleko víc „experimentovat“.

**L. K.:** I přepečované děti jsou znevýhodněny, protože rodiče jim příliš dlouho vytvářejí vnější bezpečí, až přijde zákonitě doba, kdy už nemohou za ně ochranu suplovat a tyto „děti“ jsou pak v dospívání a rané dospělosti naivní a bezbranné. Vzpomínám si, že když jsme pracovali s problematikou nucené prostituce žen, objevovala se část na atraktivní „lep“ reagujících dívek, které měly deficit v tom, že byly přepečované dobrými, často úzkostnými rodinami. Tyto dívky naivně očekávaly, že svět je pouze dobrý, čeká na jejich touhu něco zažít s otevřeným srdcem, že všichni lidé, kteří o ně projevují zájem, to s nimi myslí dobře a že se jim tedy nemůže nic zlého přihodit. **V souvislosti s uspokojováním vývojových potřeb se díváme také na specifickou situaci dětí se zdravotním postižením. Je asi pochopitelné, že je více chráníme před vnějšími možnostmi dalších zranění.**

**Y. L.:** Někdy se objevuje mýtus, že těmto dětem v nějaké oblasti nehrozí nebezpečí nebo naopak, že by rodiče měli být až úzkostlivě dbalí jejich bezpečí. To potom vede k tomu, že děti mají méně možností učit se kompetentnímu bezpečí. Např. bylo u nás dlouho tabuizované téma sexuality osob se specifickými potřebami. Děti se smyslovým nebo mentálním postižením se mohou snadněji stát obětmi, jelikož hůře analyzují nebezpečí včetně sociálního, zvláště pokud zažívají větší vztahovou deprivaci v kontaktu s vnějším světem. Je třeba podporovat rodiče a hledat s nimi způsoby, jak dětem pomáhat budovat a zvědomovat si principy vlastního bezpečí.

**L. K.:** A pomáhat jim věřit, že mají právo na vlastní bezpečí.

**Zmínili jste zneužívání dětí. To je obrovský zásah do budování bezpečí nejen dítěte, ale i autonomie dospělého člověka. Jak se na téma zneužívání dívají Albert Pessó a Diana Boyden?**

**L. K.:** U nás je pojem zneužívání spojován především se sexuálním zneužíváním. Albert Pessó a Diana Boyden tento význam rozšiřují a říkají, že zneužívání je užívání osoby neadekvátním, nerespektujícím způsobem, kdy s dítětem nebo dospělým se zachází jako s objektem, věcí nebo zbožím a není uznávána jeho celistvost a důstojnost. Zneužívání může být jak fyzické, tak psychické. Sem patří např. emoční zneužívání nebo kognitivní zneužívání.

**Můžete blíže vysvětlit, co se rozumí kognitivním zneužíváním?**

**Y. L.:** Je-li dítě sexuálně zneužíváno, může k tomu dostávat pravidelně vysvětlení sebe, druhých a vztahů, které odporuje realitě a zájmům dítěte, např. dostane informaci, že když o zneužívání někomu řekne, upadne mu ruka nebo někdo zemře. Takže jde pro dítě nejen o

děsivý zážitek, ale zároveň dostává obraz světa, v němž jsou takové věci normální a ohrožující je to říci. Dochází ke zmatení rozumní sobě a světu.

Často i ke kognitivnímu zneužívání dochází u žen nucených k prostituci nebo bývá jako záměrná součást mučení rukojmí apod.

**L. K.:** Všechny ideologie mají tendenci kognitivně znásilňovat a přivlastnit si mozek člověka. Za tím účelem používají prostředky, kterými se lidem snaží implantovat, že není důležité, co cítí, není důležité dokonce ani to, co vidí, důležité je, čemu věří. To se stává pravdou. A když neuvěří (a nekonají), je to jejich chyba, vina - a potom... Neboli je zároveň přítomna hrozba trestu, nejsou-li loajální k vyžadované „pravdě“.

**Násilí a zneužívání - nebo-li překračování hranic druhých - nezřídka probíhá skrytě a na první pohled nenápadně. Je snadné rozpoznat, že se mnou někdo tak zachází nebo dokonce, že já s někým tak zacházím? Nebo-li je to vždy vědomé zacházení se sebou nebo s druhými? A není možné zmíněný vztahový vzorec, že není důležité, co cítím, co vidím, vidět v některých rodinách nebo třeba ve vztazích na pracovištích, neřku-li v pomáhajících profesích?**

**Y. L.:** Ano, může to tak být a zároveň to není tak snadné rozpoznat, protože velmi často se „zneuživatelé“ moci sami vnímají jako pečovatelé nebo jako ochránci pravdy.

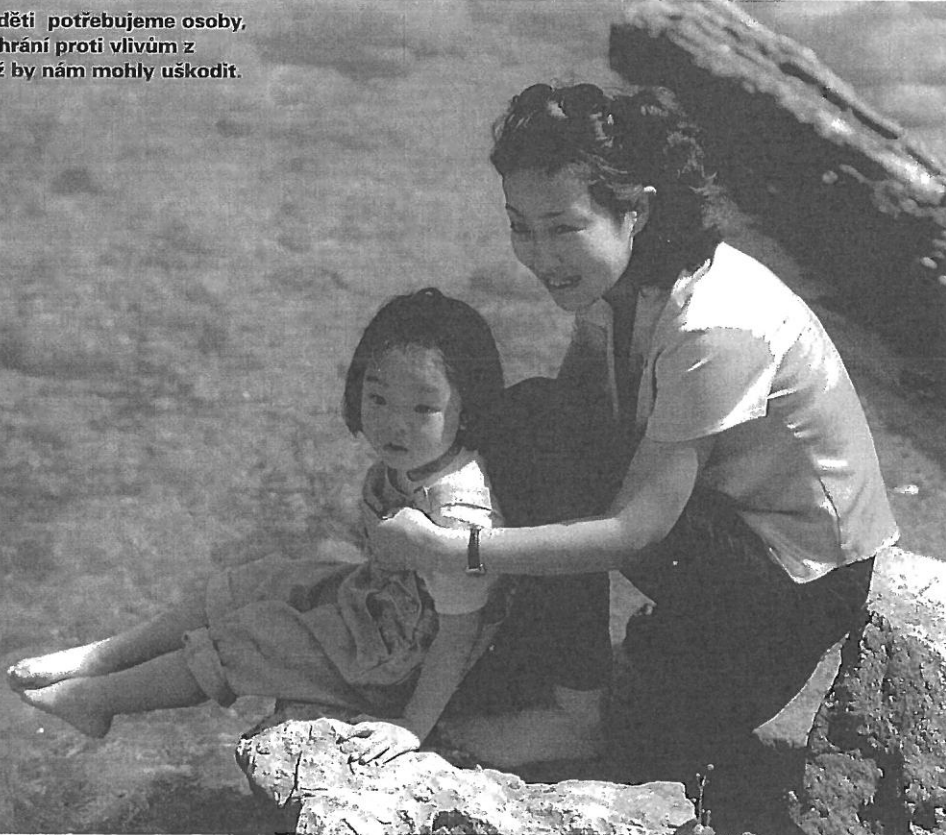
**L. K.:** Zneuživatelé byli často dříve sami obětmi zneužívání, a to i kognitivního, proto se u nich může objevovat jejich nevědomá nebo jen částečně reflektovaná část. Opakují pak vzorce, které se naučili o tom, jak je „normální“ zacházet s lidmi. Stejně tak ti, kteří zůstali obětmi zneužívání, mohou akceptovat, že to, jak s nimi



„Tarbi“, kresba Eva Bělohávková

**99** *Všechny ideologie mají tendenci kognitivně znásilňovat a přivlastnit si mozek člověka. Za tím účelem používají prostředky, kterými se lidem snaží implantovat, že není důležité, co cítí, není důležité dokonce ani to, co vidí, důležité je, čemu věří. To se stává pravdou. A když neuvěří (a nekonají), je to jejich chyba, vina - a potom... Neboli je zároveň přítomna hrozba trestu, nejsou-li loajální k vyžadované „pravdě“.* 66

**Jako malé děti potřebujeme osoby, které nás chrání proti vlivům z vnějšku, jež by nám mohly uškodit.**



„Někdy se objevuje mýtus, že dětem s postižením v nějaké oblasti nehrozí nebezpečí nebo naopak, že by rodiče měli být až úzkostlivě dbalí jejich bezpečí. To potom vede k tomu, že děti mají méně možností učit se kompetentnímu bezpečí. Např. bylo u nás dlouho tabuizované téma sexuality osob se specifickými potřebami. Děti se smyslovým nebo mentálním

postižením se mohou snadněji stát obětmi, jelikož hůře analyzují nebezpečí včetně sociálního, zvláště pokud zažívají větší vztahovou deprivaci v kontaktu s vnějším světem. Je třeba podporovat rodiče a hledat s nimi způsoby, jak dětem pomáhat budovat a zvědomovat si principy vlastního bezpečí.“

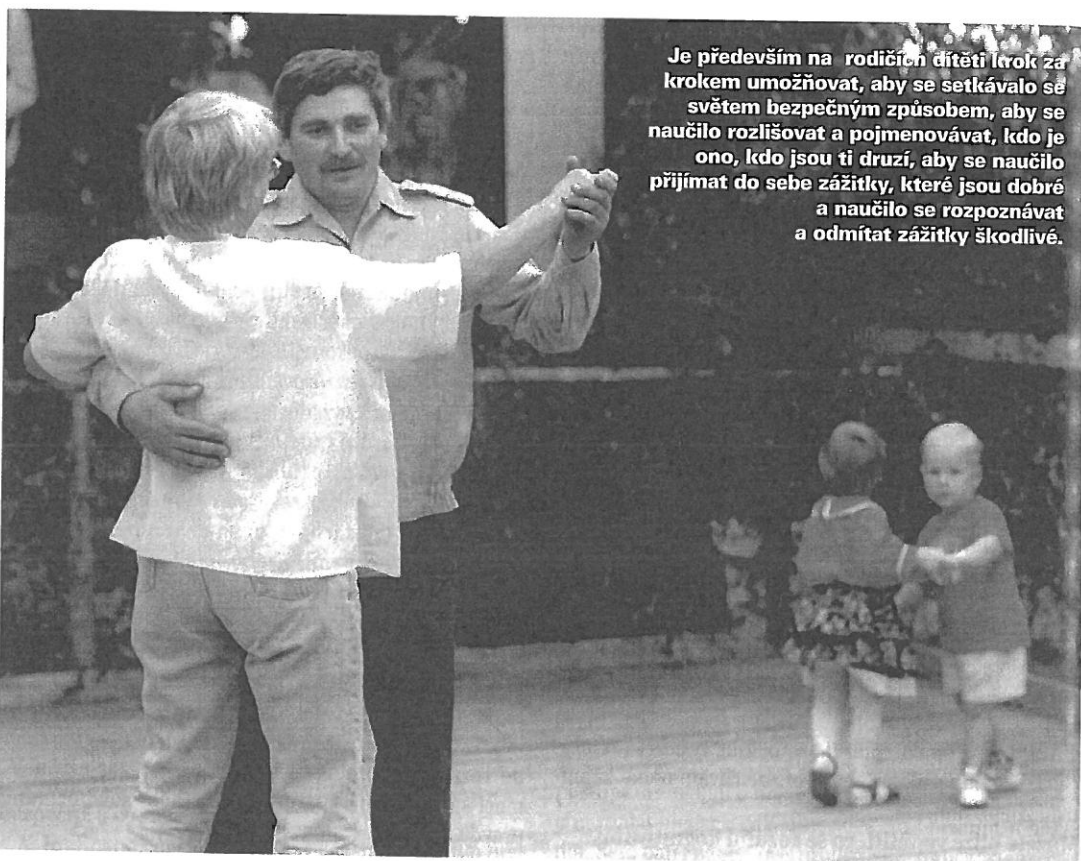


foto Marta Jedličková

Je především na rodičích dítěti krok za krokem umožňovat, aby se setkávalo se světem bezpečným způsobem, aby se naučilo rozlišovat a pojmenovávat, kdo je ono, kdo jsou ti druzí, aby se naučilo přijímat do sebe zážitky, které jsou dobré a naučilo se rozpoznávat a odmítat zážitky škodlivé.

někdo manipulativně a násilně zachází, je normální a nezměnitelný stav.

**Jestli jsem to dobře pochopila, tak dobrou výchovu můžeme děti do života vybatit něčím, co bychom mohli nazvat štítem, jenž se stane vyváženě prostupným - otevřeným i chránícím.**

**L. K.:** Ano. To, co v nás dělá dobrý pocit, je, jsme-li v kontaktu s tím, co prožíváme a s tím, jak si to uvědomujeme. Když můžeme používat svůj vnitřní „systém“, který se naučil diferencovat to uvnitř nás i to, co přichází zvenku. A součástí nás jako bytostí je hranice, a chcete-li i štít, která nám pomáhá rozpoznávat ohrožující vnější podněty a chránit se před nimi. Růst naší schopnosti diferencovat jak náš vnitřní svět od vnějšího světa, tak i nuance našeho vnitřního světa je součástí našeho vývoje a zraní pomocí výchovy. My jako lidské bytosti neumíme od narození rozlišovat, co jsou adekvátní a co jsou neadekvátní podněty. Je především na rodičích dítěti krok za krokem umožňovat, aby se setkávalo se světem bezpečným způsobem, aby se mohlo dobře rozvíjet, aby se naučilo rozlišovat a pojmenovávat, kdo je ono, kdo jsou ti druzí, aby se naučilo přijímat do sebe ty zážitky, které jsou dobré a naučilo se rozpoznávat a odmítat ty zážitky, které jsou škodlivé. Také to znamená naučit se regulovat nejen to, co přichází zvenku k nám, nýbrž i to, co přichází od nás zevnitř ven. Zkrátka, rodiče mnohostranně tvoří náš svět i nás jako lidské bytosti.

**A co se děje, když někdo s dítětem zachází manipulativně, či dokonce násilně?**

**L. K.:** Každé neadekvátní přestoupení dětských hranic je traumatizující. A dítě, které bylo vychováváno manipulací nebo zažívalo opakované násilí, si nese do života zdeformovaný obraz sebe i druhých. Dochází tak

k narušení resp. i nevytvoření základního pocitu důvěry v blízké lidi a ve svět vůbec. Nevznikne nebo se rozpadne potřebný pocit důvěryhodného „řádu věcí“. Těžce deprivované a traumatizované děti nejenže nevnímají svět jako samozřejmě bezpečné místo, ale vnímají ho jako v zásadě nebezpečné, nevyzpytatelné prostředí, které je od nich neoddelitelné. Mají prožitek, že neexistuje rodiči - lidmi vytvářená hranice, která je může chránit, nýbrž že manipulace je „normální“, protože obvyklá věc.

**O tom, jak je možné hojit i taková hluboká zranění, bych si ráda s vámi povídala v některém z dalších rozhovorů. Myslím, že všichni potřebujeme pracovat na zvědomování toho, čím můžeme naše děti, své blízké nebo dočasně podřízené zraňovat, abychom tak nečinili. Ale v úvodu jste se zmínili také o tom, že nemůžeme sebe ani své děti tak zcela uchránit před všemi zraněními. Jak se v této souvislosti dívají Albert Pessa a Diana Boyden na smysl života?**

**L. K.:** Albert Pessa a Diana Boyden říkají, že jeden ze základních obsahů naší duše je tvořen polaritami naší síly a naší otevřenosti - receptivity. Od prvních chvil naší existence je naše úsilí nevědomě orientované na to, abychom se naučili zvládat ty primární síly, které v nás jsou, nebo jinak řečeno, ty kvality receptivity a síly, které se projevují skrze emoce a skrze tělové prožívání. Říkají, že v našem životě jde o to, naučit se zacházet s naší citlivostí a s naší silou tak, abychom je měli v rovnováze. Abychom se cítili v životě dobře a dával nám smysl. Abychom dosáhli fyzické a psychické integrity.

**Marta Dušková**

(V příštím čísle si budeme povídat o potřebě limitu.)