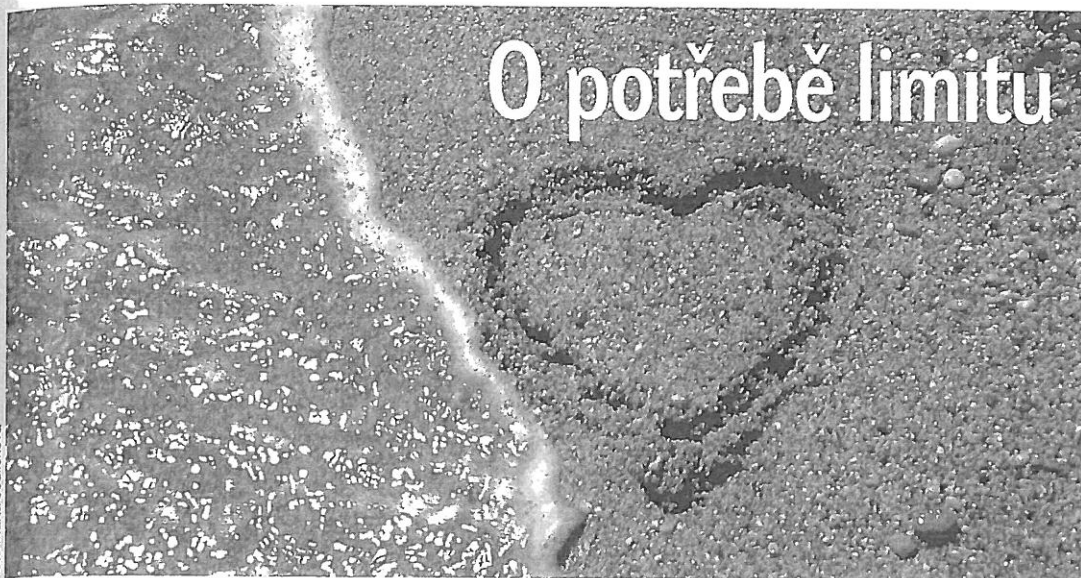


O potřebě limitu

Foto Marta Jedličková



Další pokračování rozhovorů s psychoterapeuty PhDr. Yvonnou Luckou a PhDr. Lubošem Kobrlem, jejichž prostřednictvím se díváme na příčiny zranění a možnosti hojení pohledem psychomotorické terapie PhDr. Alberta Pessa a jeho ženy Diany Boyden, je věnováno potřebě limitu.

Jak vidí potřebu limitu v souvislosti s těžkou životní situací Albert Pessa a Diana Boyden?

Y. L.: I potřeba limitu je velmi důležitá a na rozdíl od předchozích potřeb (místa, podpory, péče, bezpečí), je vyjadřují „obsah“, se týká jejich „formy“, čímž se prakticky týká všech dalších potřeb. Neboli kdy je uspokojování té které potřeby ještě adekvátní a kdy již není, a tudíž kdy vzniká neuspokojování, ať již v podobě nedostatku nebo přebytku.

Sama potřeba limitu má několik vývojových rovin. První se váže na naše prožitky z útlého dětství, zejména v prvních měsících života, kdy jsme pro přežití naprosto závislí na okolí, na tom, co nám poskytne nebo neposkytne. Podle Pessa a Boydenové již geneticky máme zabudováno očekávání, že např. když máme hlad, je nám zima či nás něco bolí, vydáváme signály, že se má něco interaktivně stát. Například když pláčeme, že někdo přijde a udělá nepříjemnému konec tím, že nás nakrmí, přebalí, pochová.

L. K.: Nikdo z nás nezažil ideální dětství s ideálními rodiči, kteří by perfektně kopírovali to, co potřebujeme. Jde však o to, zda převažují uspokojující či neuspokojující zážitky.

Jaké důsledky si můžeme nést posléze do života?

Y. L.: Pakliže aktuálně čelíme nějaké těžké situaci a v minulosti jsme zažívali převážně uspokojování potřeby limitu, jsme schopni využít své energie řešit situaci s vnitřním přesvědčením a nastavením, že každé trápení má svůj konec a že na jeho řešení nejsme sami. Jestliže jsme však zažívali, že dlouhodobě a opakovaně na naše signály nikdo nereagoval, pak jdeme do života s bazálně tělovou a emoční zkušeností, že stane-li se něco těžkého, tak to bude nelimitované a jsme vůči tomu bezmocní. Což bývá někdy na dně depresí nebo rezignace.

L. K.: Když jsme jako malí vydávali svoji energii, svoji sílu do akcí (pláče, pohybů, křiku apod.) a volali tak o pomoc a následně přišly adekvátní interakce, byla tak vnesen do našeho života hluboký zážitek, že naše síla

má vliv, že má v sobě potenci přivolat změnu, která tolepší, že to celé přináší satisfakci a smysl. Jestliže jsme však používali svou energii a nic se nedělo, ukládá se hluboko v nás prožitková mapa, že naše energie není účinná a nemá smysl očekávat změnu k lepšímu. To je důvod, proč lidé, kteří se cítí bezmocní, se tak cítí ne proto, že by neměli v sobě energii a sílu, ale že v sobě mají prožitky a přesvědčení, že jejich energie je nepoužitelná a bez vlivu. Že není nic a nikdo, kdo by utrpění dal limit, že to bude pokračovat a že jediným řešením je se tomu podvolit, přežít to.

Za jakou cenu je takový pocit bezmoci vůbec možné vydržet?

Y. L.: Malé děti se umějí velmi dobře bránit např. spánkem. Větší děti a dospělí mají ještě k dispozici možnost se disociovat, psychicky se oddělit. Když je něco bolí a nemohou to unést, zejména je-li ta bolest spojená s emoční bolestí, tak se od toho „odstříhnou“ a přestanou např. cítit celé tělo nebo jeho části.

L. K.: Děje se to dětem, avšak i nám dospělým. Zažíváme-li nepříjemný lékařský zákrok na paži, obvykle se od „toho“ naše hlava – a psychika – odvrátí. Jde o vysoce účinný ochranný mechanismus pro situace ohrožení. **Mají děti nebo dospělí, kteří byli ve svém životě vystaveni velké bezmoci, k dispozici ještě další možnosti, které je svým způsobem chrání?**

Y. L.: Silným disociačním projevem jsou např. mdloby. Jiným projevem je derealizace. Děje-li se něco hrozného, spustí se vnitřní proces: „Ale to není pravda, co se mi děje, to tak není, to je jenom jako.“

L. K.: Jiným mechanismem, který se může v takové situaci uplatňovat, je tzv. depersonalizace, projevující se v pocitu, že to nejsem já, komu se to děje resp. že se mi to jenom zdá.

Proč někteří lidé v situaci, kdy by jim to mohlo ulevit, nejsou schopni ani plakat?

Y. L.: Lidé, kteří se setkali s nějakou překážkou traumatického charakteru mohou mít pocit, že nemohou

„Některé děti měly to štěstí, že viděly rodiče, kteří procházeli všelijakými těžkostmi, protože těžkosti patří k životu a dokázali si s nimi poradit. To je velký dar. Na krizových pracovištích bohužel spíše potkáváme klienty, kteří měli tu smůlu, že jejich rodina jim neposkytla vhodné vzory či jim dokonce sama způsobila traumatické zážitky.“

99 Když jsme jako malí vydávali svoji energii, svoji sílu do akcí (pláče, pohybů apod.) a volali tak o pomoc a následně přišly adekvátní interakce, byl tak vnesen do našeho života hluboký zážitek, že naše síla má vliv, že má v sobě potenci přivolat změnu, která to zlepšit, že to celé přináší satisfakci a smysl. Jestliže jsme však používali svou energii a nic se nedělo, ukládá se hluboko v nás prožitková mapa, že naše energie není účinná a nemá smysl očekávat změnu k lepšímu. To je důvod, proč lidé, kteří se cítí bezmocní, se tak cítí ne proto, že by neměli v sobě energii a sílu, ale že v sobě mají prožitky a přesvědčení, že jejich energie je nepoužitelná a bez vlivu. 66

♦ začít plakat, protože mají obavu, že když začnou, tak nepřestanou, resp. že pláč je zcela ovládne. Mají strach z toho, že emoce jsou nekonečně velké a že je pohltí.

L. K.: Že se i vůči pláči člověk stane bezmocným. Takoví lidé mohou mít mohutné odhodlání, že musejí mít emoce „absolutně“ pod kontrolou nebo žijí ve strachu, že emoce je absolutně ovládnou.

Já, když se snažím čelit nějaké životní zkoušce, ve které se posléze cítím bezmocná, začnu říkat, že je to vlastně všechno jedno.

Y. L.: Někdy se odpojujeme od těla, někdy od emocí, někdy od kognitivního uchopení. Toto je příklad o tom, kdy nám dává „smysl“ rezignovat na naději, že lze něco změnit, a podat se odevzdáním.

Pomáhat člověku s bazálním pocitem bezmoci není asi jednoduché...

Y. L.: To, o čem jsme mluvili, je určitá bazální prožitková – a existenciální – rovina. Já považuji za velmi důležité pro pomáhající profese tomu porozumět. Proč? Protože lidé k nám občas přicházejí s prosbou o pomoc, ale někde hluboce uvnitř nevěří či pochybují, že my v pomáhající roli pro ně můžeme udělat něco smysluplného. Proto prvním krokem je pracovat na této jejich domněnce a zvědomit ji. Někdy to lidi sami vyjadřují: „Proč já vám to všechno říkám, vždyť je to stejně na nic.“ A někdy k tomu dodávají: „Vždyť vás to stejně nezajímá.“ Mohou být i agresivní: „Vy tady sedíte stejně jenom pro peníze a o mě se určitě stejně nezajímáte.“ To vše je obraz starých bazálních zkušeností.

L. K.: Takoví lidé přicházejí s domněnkou, že je to beznadějně, že jim stejně nikdo nemůže rozumět ani pomoci. Objevuje se tam často napětí mezi tím, co těžkého zažili a tím, co by toužili zažít jako adekvátní interakci. To je důvodem, proč někdy lidé chodí, povídají si s vámi a zároveň dávají najevo, že to nemá cenu. Vidět tento přítomný rozpor a pracovat s ním s pochopením a terapeutickým taktem je někdy úplně ta nejzákladnější věc, odkud by se měla pomoc odvíjet.

Když se stane nějaká závažná věc v životě, obklopují nás lidé, kteří mají také nějakou domněnku o tom, jak to s těžkými věcmi v životě je.

Y. L.: Když přijde nějaká rána osudu, nějaká zkouška, tak v těch prvních minutách a hodinách jsme velmi otevření. A to, co nastřádáme jako první reakci z okolí i od sebe, má tendenci mít velký vliv. Já jsem např. slyšela od matek, kterým zemřelo dítě při porodu, že zažily, že personál měl strach a domněnku, že taková věc je tak hrozná a neuchopitelná, že není nic, čím by mohl matce pomoci, a proto se matce či jejímu traumatu vyhýbal. Anebo jí to „technologicky“ oznámili a poté již nikdo nepřišel. Nebo podání informace odkládali dva tři dny. Tím se více a více objevovala omnipotence a neuchopitelnost takové zdrcující události. A samozřejmě tam, kde není kontakt a pomoc, nastupuje fantazie, která bývá horší než realita. Na druhou stranu takovéto matce přispěchali „na pomoc“ něčím, co udělalo rádobu limit. Sem patří rada – útěcha typu: „Jste mladá, uděláte si nové dítě...“ Tyto první intervence, které dostáváme od odborníků i od dalších lidí v okolí mohou mít charakter hlubokého vtisku a posléze je velmi těžké se přes ně dostat.

Můžete nyní zmínit další roviny potřeby limitu?

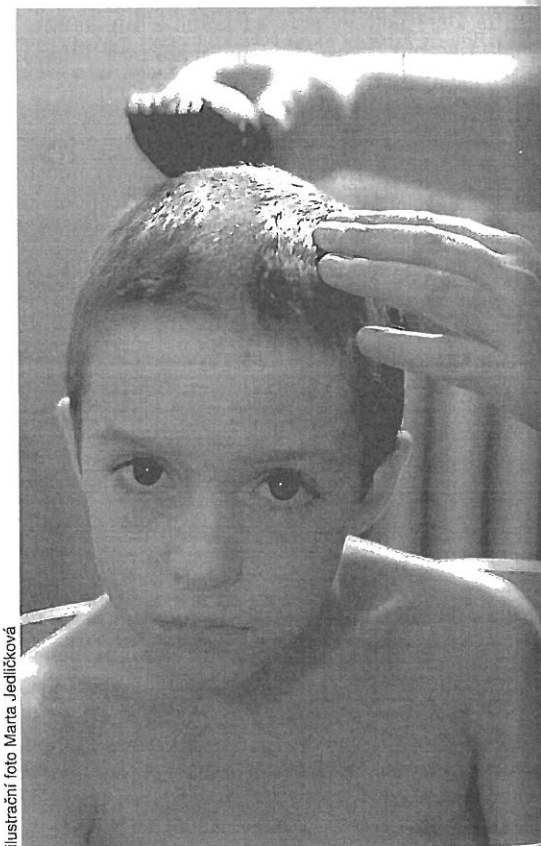
Y. L.: I druhá rovina limitu vzniká v útlém dětství. Spočívá v potřebě každého z nás, abychom zažili rodiče,

kteří nám ukazují, že věci jsou „odtud potud“, že věci mají nějaký začátek a konec, že mají řád. Když bychom např. nahlédli do klasické rodiny, kde je dítě ve věku jeden a půl, dva roky, je půl sedmé večer, dítě je hladové, mrzuté, poplakává a ukazuje, že chce tuhle hračku a tuhle hračku, odhodí ji a pak chce ještě tamhletu a my se mu snažíme vyjít vstříc a ještě mu podáváme to a to, tak to většinou skončí pláčem nebo nějakým karambolem. Dítě totiž nepotřebuje, abychom více šli s ním v tom „ještě, ještě“, nýbrž rodiče, kteří mají cit pro limit. Takoví rodiče dítě vezmou, nakrmí, vykoupují a uspí. To znamená, že pomohou dítěti udělat konec jeho rozmrzelosti a umožní jeho energii spočinout. Ale jestliže maminka je z různých důvodů nejistá a nemá v sobě jasno, může se snažit nelimitovaně vyhovět. Situace dospěje až k momentu, kdy musí použít represí nebo se bezradností zhroutit.

L. K.: Z takových dětí vyrůstají tzv. malí tyrani. Jde o děti, které projevují nelimitované chování a nelimitující reakce rodičů či vychovatelů. Výsledkem je zoufalé, nespokojené a nespokojenost vyvolávající dítě.

Jakou podobu může mít represe?

Y. L.: Když si představíme modelovou situaci – dvou až tříletého chlapečka, který si hraje na pískovišti a baví ho to, ale protože je poledne, maminka musí jít pro druhé dítě do školy a musí chlapečkovu hru přerušit, tak jeho přirozenou reakcí bude zlost. Existuje mnoho způsobů, jak restriktivně reagovat. Některé maminky používají vydírání a např. říkají: „Mě z tebe pukne hlava, mě to utrhne srdíčko.“ Jako malé děti můžeme rozumět takovým sdělením hodně doslovně. Měla jsem klienta, který



ilustraci foto Marita Jedličková

Děti často slyší: „Nebřeč...nedělej to... přestaň...ty jsi ale ošklivý kluk...“ A současně často slyší: „Prosad se... nebud' taková bábovka“ apod. To je pro děti matoucí.

ještě ve čtrnácti letech věřil, že když zlobí, tak se opravdu může fyzicky stát, že to matce utrhne srdce. Tím se vnuká dětem, že mohou způsobit něco nekonečně velkého, že jejich síla je nekonečně ničivá a že síla jejich nespokojenosti či vzteku je velmi nebezpečná. Takové dítě se může vyděsit a držet svou energii staženou.

L. K.: Nebo se dítěti vyhrožuje fyzickým trestem či je fyzicky trestáno. Dítě tak zažívá paradoxní situaci, že na jeho vztek reaguje rodič také vztekem a za jeho vztek ho trestá. Výsledkem je zážitek, že „pravdu“ má ten vzteklý, který je silnější. Někdy represe nemá podobu fyzického trestání či hrozby změny místa (dětský domov atd.) či opuštění, ale podobu jemnějších a rafinovanějších postupů, jakým je mlčení a přehlížení dítěte.

Co je represe a co limit?

Y. L.: Represe je všechno, co děláme, aby dítě neprojevilo „negativní“ emoci, kterou má, resp. ji trestáme. Často je s odsouzením této emoce odsuzováno jako špatné i dítě. Poskytování limitu je takový postup, kdy dítěti dáváme najevo, že je „bereme“, akceptujeme i jeho de facto adekvátní emoci, avšak pevným a laskavým způsobem zastavujeme neadekvátní formy chování této emoce a umožňujeme projevit takové podoby chování, kterými dítě neohrožuje ani druhé ani sebe. Konkrétně tedy nenecháme chlapečka, jelikož má zlost, mlátit do vedle si hrající holčičku kyblíčkem, nenecháme ho, aby si rozbil vlastní hlavu o roh pískoviště, abys kousal rodiče či mu trhal vlasy apod.

L. K.: Jde vlastně o stvrzení toho, že dítě má právo cítit zlost, je-li vyrušené ze hry a že tato jeho emoční reakce je přiměřená. Akceptujeme dítě, akceptujeme emoci, avšak limitujeme chování. Tím vlastně dítěti nabízíme tři věci. Akceptuji je a jeho emoci, chráním je, aby (si) neublížilo a zároveň mu dovoluji, že může svůj stav vyjádřit přijatelným a bezpečným způsobem.

A když rodiče dusí před dětmi svoje emoce?

L. K.: My vlastně svým chováním dítěti ukazujeme, co od něj očekáváme a co může a nemůže dělat. Jestliže jako rodiče nevytváříme možnosti, aby zkoušelo svoji sílu a vitalitu bezpečně, můžeme dosáhnout toho, že dítě začne tyranizovat nebo se strachy stáhne. To jsou ty nápadně hodné a poslušné děti, avšak inhibované, hypoaktivní a nespontánní. Nenasycená potřeba limitu většinou znamená chaos v tom, co mohou a co nemohou. A to může vést k opakovanému dětskému hledání, kde ten limit je.

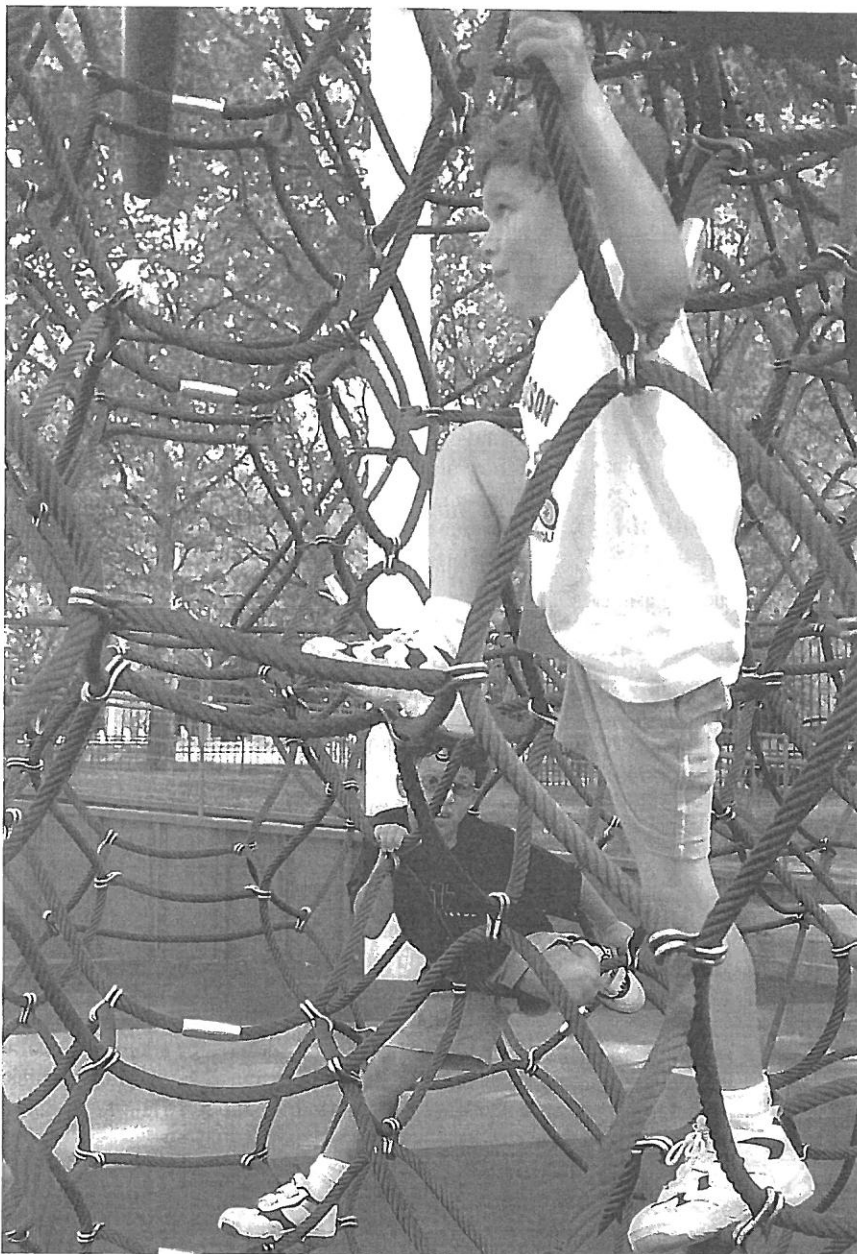
A další rovina limitu?

Y. L.: Ta se týká sexuality. Když se dítě chová v určité vývojové fázi přirozeně a experimentují se svou sexualitou, potřebuje, aby rodič stanovil těmto projevům meze. Nejde o to, aby je trestal či strašil, ale o to, aby dal najevo, že tělesné projevy mají své hranice a normy.

L. K.: Jestliže se dítě setkává s tím, že se dospělí sami chovají k dětem nelimitovaně a neumějí například dát hranici své zlosti nebo sexualitě – a překračují tak adekvátní normy – vytváří to v dětech deformované pocity a zážitky a obraz světa bez dobrého řádu.

Zmínili jste, jak důležitý je zážitek uspokojení potřeby limitu v životě, abychom si dokázali poradit, když nás potkávají nějaké zkoušky či rány.

Y. L.: Ve své praxi se setkávám s lidmi, kteří nemají k dispozici svoji sílu pro zdolání těžké situace, kteří nemohou vystupovat jako kompetenci a sebedůvěrou



ilustrační foto Lucie Kolářová

Jestliže jako rodiče nevytváříme dítěti možnosti, aby zkoušelo svoji sílu a vitalitu bezpečně, můžeme dosáhnout toho, že dítě začne tyranizovat nebo se strachy stáhne.

obdaření jedinci, protože dostali supresivní informace a domněnky o své energii a o tom, co s ní mají dělat. Děti často slyší: „Nebreč...nedělej to... přestaň...ty jsi ale ošklivý kluk...“ A současně často slyší: „Prosaď se... nebuď taková bábovka“ apod. To je pro děti matoucí.

L. K.: Je to vlastně konflikt mezi tím, co bychom si přáli, aby děti uměly a mezi tím, jaké jim k tomu nabízíme vzorce.

Co můžeme dát svým dětem do života jako dar?

Y. L.: Existují různé skupiny lidí. Někteří měli to štěstí, že viděli rodiče, kteří procházeli všelijakými těžkostmi, protože těžkosti patří k životu a dokázali si s nimi poradit. To je velký dar.

L. K.: Na krizových pracovištích bohužel spíše potkáme klienty, kteří měli tu smůlu, že jejich rodina jim neposkytla vhodné vzory či jim dokonce sama způsobila traumatické zážitky.

Marta Dušková