

Dítě, které má dobře uspokojenou potřebu péče – krmení, má schopnost posléze vnímat svět jako chutné, dobré, bohaté, diferencované místo a učí se krmit samo podněty, které mu „sedí“. Je to dítě, které vidí svět jako zábavné, příjemné místo, má nápady, je spontánní v tom, co si pro sebe ze světa bere. Naučí se krmit sebe, ale později i své okolí.

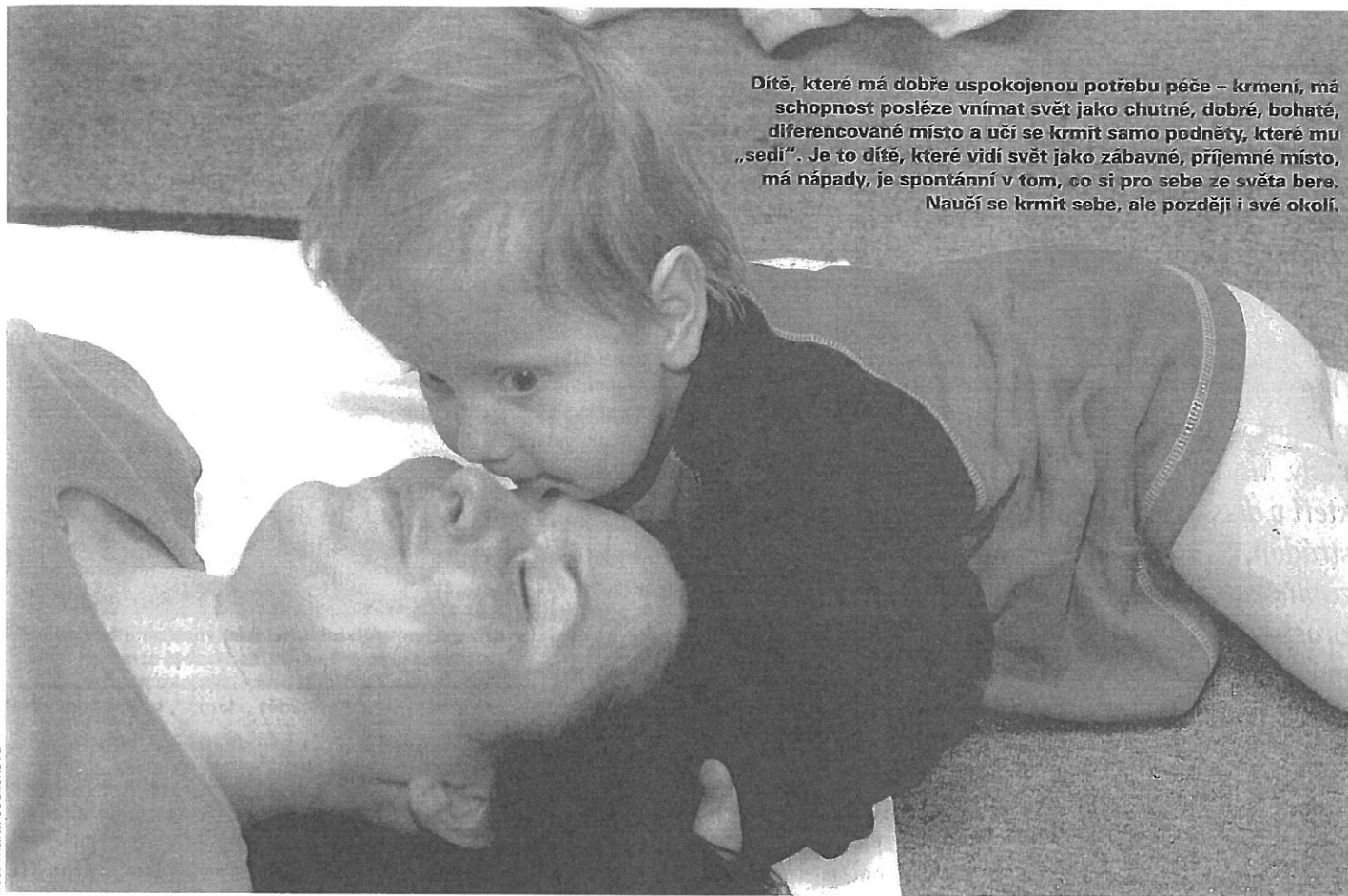


foto Marta Jedličková

O potřebě péče

Počtvrté se budeme dívat prostřednictvím rozhovoru s psychoterapeuty PhDr. Yvonnou Luckou a PhDr. Lubošem Kobrlem na příčiny zranění a možnosti hojení pohledem psychomotorické terapie PhDr. Alberta Pessa a jeho ženy Diany Boyden. Následující rozhovor je věnován potřebě péče – krmení.

Jak se dívají na obsah této potřeby Albert Pessa a Diana Boyden?

Y. L.: Než se narodíme, tak uspokojování této potřeby, když probíhá všechno jak má, začíná rajscky, neboť v těle matky nemusíme polykat, kousat, všechno nám doslova teče do nitra samo od sebe. Je o nás pečováno maximálně a nemusíme si tuto péči „zasloužit“. Přichází k nám vše, co potřebujeme, v ideální podobě a v ideálním místě. Po narození se ukazuje, že potřeba péče a zvláště krmení je něco, co zabírá rodičům nejvíce času a energie.

Na tuto „šňůrku“ péče – krmení navlékáme jednotlivé zkušenosti nejen jako děti, nýbrž po celý život. Zkušenosti, jak jsme krmení, čím jsme krmení, je-li to adekvátní, chutné nebo jsme-li překrmováni a nuceni do

jídla, zdali můžeme to pro nás nechutné vyplivnout nebo nikoliv. Sem náleží např. i všechny starosti až obavy maminek okolo kojení a je-li dítě opravdu syté či nedokrmené a proč. Uspokojování potřeby péče v podobě fyzického krmení jídlem je jednou, primární linkou. Ta další linka je svým způsobem ještě důležitější a týká se krmení podněty. To je všechna ta něžná láskyplná péče, kdy se miminka dotýkáme, povídáme si s ním, mazlíme se s ním.

L. K.: Neboli, když dítě roste, jak je krmené vhodné nebo nevhodně naším zájmem. Jestli to, co mu nabízíme za podněty, je „tak akorát“, je-li to chutné, pro něj stravitelné nebo je-li naopak dítě naší péčí překrmené či strádá. Je možné v této souvislosti použít metaforu švédského stolu – zda můžeme v životě zakoušet pole při-

„V pomáhajících profesích se někdy objevuje postoj jako: ‚Uzavřete své srdce, abyste nebyli zraňováni.‘ A lehce se to může ztotožnit s tzv. profesionálním odstupem,“ říká PhDr. Luboš Kobrle. „Samozřejmě se pak tato ‚kvalita‘ přenáší do vztahů.“

„To, jak si s dítětem hrajeme, zda s ním podnikáme to, co se mu líbí, zda s námi svět zažívá jako místo, kde je mnoho zábavného a hezkého, souvisí s pocitem vnitřního naplnění. Opakem je pocit prázdnoty, prožitky nudy. Mnoho lidí, kteří v dětství takto strádali, má tendenci zaplňovat svůj vnitřní prostor toxicky. To se může projevat sebepoškozováním, poruchami příjmu potravy nebo různými jinými závislostmi.“

cházejících podnětů jako něco, co nám obohacuje život, co nám umožňuje si vybírat, co ano a co ne a nechávat si to, co nám zachutnalo. Stejně tak můžeme – a záleží v jaké frekvenci a délce – zažívat, že na „švédském stole života“ toho je málo – případně téměř nic – nebo toho tam bývá tolik a tak často, že se v tom ztrácíme a jsme podráždění z překrmění.

Co si neseme do života, zažíváme-li převážně uspokojování této potřeby?

Y. L.: Dítě, které má dobře uspokojenou potřebu péče – krmení, má schopnost posléze vnímat svět jako chutné, dobré, bohaté, diferencované místo a učí se krmit samo podněty, které mu „sedí“. Je to dítě, které vidí svět jako zábavné, příjemné místo, má nápady, je spontánní v tom, co si pro sebe ze světa bere. Naučí se krmit sebe, ale později i své okolí.

L. K.: Je to jako s dýcháním a jeho cyklem nádechu a výdechu. Když děti zažívají znovu a znovu, že mohou „vdechnout“ zážitky, jak jsou adekvátně krmeny podněty, pak si tento „zážitkový kyslík“ mohou zvnitřnit jako interní kvality, takže se naučí krmit se samy, např. hrou. Pak teprve mohou tento „internalizovaný kyslík“ vydechnout opět ven a krmit svým zájmem, energií, pozorností i ty ostatní. A v dospělosti posléze i svoje partnery, děti a jiné blízké bytosti. Dokážou vytvářet „živé“, bohaté vztahy.

A zažívají-li děti nebo dospělí převážně deficit v uspokojování této potřeby?

Y. L.: Děti, které jsou málo vyživené, mají-li více neadekvátních zážitků než adekvátních, se např. projevují tím, že se spontánně samy krmí autostimulací. Zároveň děti, které nebyly dostatečně láskyplně vykrmené, mají pochopitelně menší schopnost druhé lidi krmit svým zájmem tak, aby dostaly zpátky pozitivní „všimné“. Daleko častěji upoutávají pozornost nebo žádají o krmení způsobem, který dráždí, a tak dostávají buď odmítnutí nebo represi v podobě např. napomínání „co zas otrávuješ“ nebo nějakého trestu.

L. K.: Tyto děti si umějí třeba i daleko méně získávat kamarády nebo vytvářet blízké vztahy, protože získat někoho znamená mít z čeho emočně brát. I děti, které jsou „překrmené“, přepečované, žijící ve zlaté kleci nadbytku a výjimečnosti, mívají poruchy v prožívání a chování.

Může mít převažující uspokojení nebo neuspokojení této potřeby ještě další důsledky?

Y. L.: To, jak si s dítětem hrajeme, zda s ním podnikáme to, co se mu líbí, zda s námi svět zažívá jako místo, kde je mnoho zábavného a hezkého, souvisí s pocitem vnitřního naplnění. Opakem je pocit prázdnoty, prožitky nudy. Mnoho lidí, kteří v dětství takto strádali, má tendenci zaplňovat svůj vnitřní prostor toxicky. To se může projevat sebepoškozováním, poruchami příjmu potravy nebo různými jinými závislostmi.

L. K.: Dalším z projevů deficitu neuspokojení této potřeby může být závislost na alkoholu, na automatech nebo na práci. Stejně tak může vznikat např. závislost na vztazích. Protože vztah resp. ten druhý nás vyživuje a přináší nám podněty. A není-li vztah, pak se svět zase stává prázdny.

V této souvislosti mne napadá, co bylo pro mne překvapujícím zjištěním, že se člověk může stát závislým i na svých zraněních...

L. K.: Zranění je toxicky zaplněná potřeba péče – krmení. Závislost na něm nás ničí, ale současně nás náhražko-

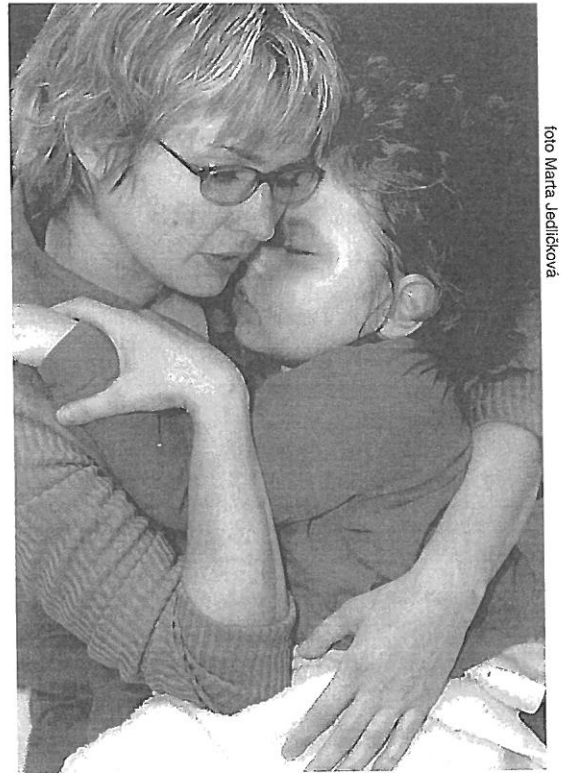


foto Marta Jedličková

Krizy, které v životě přicházejí, můžeme buďto sledovat jako potvrzení, že život je strašný a únavný nebo je můžeme vidět jako nelehké dary, které nás mohou přivádět „domů“, k naší vnitřní síle a potencialitám.

vě naplňuje. Učit se přestat být závislým na svém zranění a „zisku“ z něj a postupovat k autonomii, je stejně tak těžké jako odnaučovat se jakýmkoliv závislostem.

Také jsem uviděla a přiznám se nejdříve u druhých, že se člověk může stát závislým třeba i na vděčnosti.

L. K.: Vztahovat se k druhým lidem je přirozená potřeba. Jako děti se učíme vidět se očima druhých, zejména rodičů. Závislími se stáváme, když to, že se snažíme odevzdávat svoji sílu vnějším zdrojům a očekáváme, že ta síla nás za to odmění, se stává jediným či dominantním zdrojem našeho uspokojení. Vyvolává v nás stres a utrpení, jestliže cyklus neproběhne. Jsme pak hluboce nešťastní, naštvání, neklidní proto, že nám onen vnější svět, poté co jsme mu delegovali svoji sílu a touhu, nevrací jako odměnu naši satisfakci. Tento mechanismus je hluboce frustrující, má tendenci se opakovat a zvyšuje úsilí jedince. A proto se třeba snaží přesvědčit druhé, aby mu věnovali svoji pozornost, začne druhým vyčítat, že jsou nedostatečně vděční za to, co pro ně udělal, soudí se, píše protestní dopisy apod. To je investováním energie na to, aby se vnější svět změnil způsobem, který by nám přinesl naplnění. Avšak všechny skutečně léčivé cesty vedou k tomu, jak budovat vnitřní zdroje síly. Protože to je to, odkud potom přichází zdroj změn ve vnějším světě. Ne obráceně. Čekáme-li změny ze světa, aby se něco mohlo změnit v nás, tak je to podmíněné čekání na změnu. Je to obvyklé a přirozené v dětství. Avšak v dospělosti to právě může mít podobu závislosti. Skutečné změny ve světě dospělých se generují tehdy, když lidé pracují na změnách uvnitř, protože pak se vytváří něco, co posléze mění i vztahy a vnější svět.

Jaká další konkrétní zranění nám mohou bránit v tom, abychom dokázali o sebe dobře pečovat a byli schopni poskytovat dobrou péči i svým dětem nebo svým klientům?



Kresba Lumír Doležal, MŠ Špálova, Ostrava



foto Marta Dušková

Uspokojování potřeby péče v podobě fyzického krmení jídlem je jednou, primární linkou. Ta další linka je svým způsobem ještě důležitější a týká se krmení podněty.

Y. L.: Jak pečovat o sebe, abychom mohli pečovat o druhé, to je v pomáhající profesi alfa a omega. Když jsme sami neopečovaní, vnitřně nenaplnění a pečujeme o druhé, tak tam něco skrýje a můžeme někdy udělat víc škody než užítku.

Velmi často jsme od dětství byli vedeni k tomu, že pro to, aby nás měl někdo rád, je třeba, abychom něco udělali nebo se nějakým způsobem chovali. A tak jsme se naučili, že láska a naplnění přijde jenom, když uděláme něco, v čem se necítíme úplně – nebo vůbec – dobře. A tato zkušenost může vést k filozofii, že naplnění je takový obchod „něco za něco“. Je to jeden z nejčastějších důvodů, proč pak v životě neděláme věci, které uvnitř cítíme.

L. K.: Jako děti jsme velmi otevření. A pakliže místo toho, aby přicházelo, co srdce ošetřuje a naplňuje, přicházejí především emoční rány v podobě ponižování, vysmívání, nadávek, zpochybňování apod., může se stát, že se začneme chránit a svoje srdce uzavírat. A tento stav známe na nějaké úrovni skoro všichni. Nikdo z nás nevyrostal v úplně ideálních podmínkách, kde bychom dostávali jenom to, co je pro nás dobré, co nás vyživuje. Důležitým zážitkem na cestě životem může být, když si uvědomíme, že naše srdce je uzavřené, protože se chrání před dalším zraněním. Dalším krokem je uvědomění, že se můžeme dotýkat svých starých zranění a léčit je.

Často se nevědomě navzájem dotýkají svých nevyhojených zranění pomáhající a pomoc potřebující. A to obvykle vede k nedorozuměním. Co s tím?

Y. L.: Mnoho lidí pěstuje dokonalou uzavřenost srdce, protože je někdy velmi bolestné dotýkat se starých ran a někdy je to taky spojené s nějakou hlubokou nevěrou, že může přijít něco, co léčí staré rány. Velmi často praktikujeme takový život, abychom další rány neutřžili a v pomáhající profesi se můžeme často setkat i s tímto postojem.

L. K.: V pomáhajících profesích se někdy objevuje postoj jako: „Uzavřete své srdce, abyste nebyli zraňováni.“ A lehce se to může ztotožnit s tzv. profesionálním odstupem. Samozřejmě se pak tato „kvalita“ přenáší do vztahů, protože jste-li s někým v kontaktu a máte o něj buď pečovat – neřkuli s ním žít – a preventivně uzavřete své srdce, tomu druhému to nepomůže jeho srdce otevřít a léčit.

Co pomáhá hojit rány?

Y. L.: Otevřenost pomáhá, ale neléčí. Snaha jenom otvírat rány může vyvolat paniku a další uzavření. První krok je vnitřní kontakt pomáhajícího sama se sebou. Teprve potom lze začít úspěšně něco nabízet druhým.

L. K.: Aby se mohly rány začít hojit, lidé potřebují bezpečné prostředí, relativní jistotu, že když svoje rány otevřou, má ono prostředí kapacitu to unést a přijmout a že má nějaké prostředky jak začít rány hojit. Bez této podmínky hrozí, že každé zacházení s ránou přináší další rány.

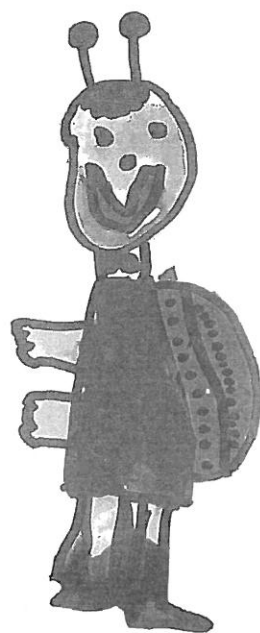
Najít odvahu se začít léčit není zcela jednoduché, zvláště pak, má-li člověk opakovanou zkušenost, že dlouhodobě nenašel zdroje léčení. Co podle vás může pomáhat potřebnou odvahu najít a co je opravdu léčením?

Y. L.: K odvaze vkládat prsty do rány potřebujeme podporu, bezpečné prostředí a provázení. A to provázení nemusí být zdaleka provázení psychoterapeutem. Je to o kontaktu s lidmi, kteří jsou okolo nás. Ale je velmi důležité, jaké lidi si do svého pole vlastně přivoláme. V léčení pomáhá např. být v kontaktu s věcmi, které jsou příjemné, oživující, vyživující, přinášející potěšení, pohyb, příjemné smyslové zážitky. Často jsme takové možnosti zapoměli.

L. K.: Léčení je kromě jiného také budování a získávání a prohlubování důvěry v život, který je bazálním zdrojem léčení. Důvěra, že to, co přichází, může být zdrojem rozvoje a léčení. Například i těžké zážitky, kterým jsme vystaveni – přestože v danou chvíli jsou velmi těžké – jsou i o důvěře, že mohou přinášet důležité změny, nové inspirace a možnosti uvidět, otevřít se a zažít nové a lepší. To bývá někdy podstatou osobních krizí. Krize, které přicházejí v životě, můžeme buďto shledávat jako potvrzení, že život je strašný a únavný nebo je můžeme vidět jako nelehké dary, které nás mohou přivádět „domů“, sama k sobě, k naší vnitřní síle a potencialitám.

Marta Dušková

I v příštím čísle si budeme povídat o tom, co můžeme vložit svým dětem do vlnku jako později vnější zásahy nezciťitelný vklad, aby až budou v jejich životě přicházet rány, nepropadaly zoufalství a beznaděži. A také čím a jak můžeme v dospělosti dosytit svoje vlastní deficity ve vývojových potřebách, abychom v mezích životních situacích, jakou je např. i vážné onemocnění dětí nebo jejich postižení, se dokázali rozhodovat z lásky a ne ze strachu, abychom mohli čerpat ze svých vnitřních zdrojů. Jak k tomu ještě může pomáhat i psychomotorická terapie PhDr. Alberta Pessa a Diary Boyden? Myslím, že i tím, jak probíhá v bezpečném prostředí pečlivě vybrané skupiny, kde je stejně tak pečlivě rozvíjena a strážena vzájemná důvěra mezi všemi. Nikdo nikoho nehodnotí, nepoučuje, neříká, co by měl ten druhý dělat a každý postupuje podle toho, na co se cítí. A o potřebě bezpečí bude náš příští rozhovor.



Kresba Lumír Doležal, IuŠ Špálová, Ostrava

„Jako děti jsme velmi otevření. A pakliže místo toho, aby přicházelo, co srdce ošetřuje a naplňuje, přicházejí především emoční rány v podobě ponižování, vysmívání, nadávek, zpochybňování apod., může se stát, že se začneme chránit a svoje srdce uzavírat,“ vysvětluje PhDr. Luboš Koblík. „Důležitým zážitkem na cestě životem může být, když si uvědomíme, že naše srdce je uzavřené, protože se chrání před dalším zraněním. Dalším krokem je uvědomění, že se můžeme dotýkat svých starých zranění a léčit je.“