

# O potřebě podpory

Potřetí se zabýváme tématem jak hojit staré rány. Prostřednictvím rozhovorů s psychoterapeuty PhDr. Yvonnou Luckou a PhDr. Lubošem Kobrlem se díváme pohledem psychomotorické terapie PhDr. Alberta Pessa a Diany Boyden na příčiny zranění a na možnosti jejich hojení. Tento rozhovor je věnován potřebě podpory.

V životě rodičů mohou nastat situace, kdy nemohou nebo nejsou schopni svým dětem poskytovat dostatek potřebné podpory. Jaké to mohou být např. okolnosti?

Y. L.: Mohou to být zcela neúmyslné a nezaviněné skutečnosti. Třeba rodiče sami ve svém dětství nezažili potřebnou podporu, oнемocněli, sami se nacházeli v těžké životní situaci apod. Ale učíme se z mnoha jiných zdrojů než jen od rodičů a posléze celý život korektivní zkušeností.

L. K.: Nikdo z nás nemohl v dětství zažít svět, který by byl přesně otiskem našich potřeb. Ale lišíme se v tom, jak moc často jsme zažívali, že lidé kolem nás, zejména rodiče, dokázali vidět a adekvátně reagovat na to, co jsme potřebovali nebo naopak, jestli převážily nenaplnující zkušenosti.

## Jaký pohled na potřebu podpory Albert Pessa a Diana Boyden nabízejí?

Y. L.: Potřeba podpory je hodně silný tělový, emoční a kognitivní zážitek. Optimální podporu zažíváme v prenatálním období, podporování děložní stěnou ze všech stran a nadnášení plodovou vodou. Porodem se velmi zásadně mění zážitek podpory, musíme se vyrovnat s náhlým prožitkem váhy vlastního těla – gravitačním šokem.

Potřeba podpory spočívá ve všech podnětech, které v dětství dostáváme odspodu nahoru, jež působí proti zemské tíži. Jak jsme nošeni, chováni, houpáni, zvedáni. Jako děti potřebujeme tělově „nasávat“ podporu, abychom se mohli začít postupně podporovat sami, naučili se sedět, stát, chodit.

L. K.: Děti milují všechny podněty, které jim dávají zážitek náhlé ztráty podpory a jejího rychlého získání. S tím souvisí v dětství mnoho her – např. když tatínek dítě vyhodí do výšky a pak je chytá. Většina dětí se „řehtá“, protože jde o vzrušující zážitek strachu a satisfakce. Záleží i na tom, zda a jak jsou děti zvedány a podporovány, když upadnou, jestli s klidem a pochopením nebo našťvaně a netrpělivě. Jestli je jejich aktivita podporována tak, aby dosáhly toho, po čem touží nebo např. je-li s nimi někdo, kdo říká: „Aha, ty se chceš podívat do krabičky, která je na stole, tak to si musíš vzít stoličku.“

Děti také milují, když mohou skákat do náruče rodičů odkudkoliv a nemohou se toho nabažít. Zbožňují také různé pohyby, které souvisejí s houpáním a pohupováním, skákáním po všem, co pruží, třeba na posteli, poskakováním z místa na místo nebo co je nadnáší, co se s nimi houpe nebo točí – houpačky, kolotoče, hry typu „takhle jedou páni...“

### Mění se způsob podpory?

Y. L.: Když dítě vyrůstá, forma podpory se mění adekvátně k věku ve více symbolickou podporu – např. slovní povzbuzení. To jsou všechny situace, kterými dáváme dítěti najevo:



Děti milují všechny podněty, které jim dávají zážitek náhlé ztráty podpory a jejího rychlého získání.

„Stojím za tebou, držím ti palce, podržím tě.“ Proto mají takový význam všechny symbolické drobné věci, které dáme dítěti s sebou na školu v přírodě nebo do nemocnice apod. Nebo když se dítě ocitne v průšvih, tak mu dáme najevo: „Jo, je to rošťárna, ale pořád jsi můj kluk.“

L. K.: Na metaforické, symbolické úrovni můžeme poskytovat dětem různé druhy podpory přiměřené jejich věku. Podíváme se povzbudivým pohledem, usmějeme se, uděláme gesto, mrkneme, poklepeme povzbudivě na rameno. U většího dítěte je důležité, jak podporujeme jeho nadání a ojedinelost.

### Co si neseme posléze do života, jestliže jsme převážně zažívali dobrou podporu?

Y. L.: Důsledkem nasycení potřeby podpory je schopnost dítěte učít se podporovat krůček za krůčkem posléze adekvátně samo, fyzicky i emočně. Malé děti jsou v tomto směru velmi roztomilé. Když se třeba bojí, velmi často dávají nahlas najevo podporu, kterou jsme do nich investovali. Můžeme od nich slyšet, jak si říkají samy pro sebe: „No tak se neboj, to uděláme takhle.“ Nebo si pískají, když se bojí v lese nebo ve tmě. Je-li dítě podporované, aby dělalo to, co je baví, a zkoumalo svoji energii kreativně, ve hře, naučí se posléze čemu říkat ano a čemu říkat ne, tvořit podle svého, hledat a rozvíjet svoje „já“. A to je důležité, protože podpora je nejenom věci ustát, ale také nacházet vlastní zdroje.

L. K.: Máme-li dobře uspokojenou potřebu podpory, naučíme se podporovat v tom, co je pro nás dobré, máme schopnost „se držet“, když jde do tuhého, hledat oporu sami v sobě i čerpat z vnějších zdrojů opory. V zátěži dokážeme rozeznat, kdy to můžeme ustát a kdy se naopak potřebujeme opřít. Posléze se naučíme podporovat druhé, blízké lidi, vlastní děti.

### Jak se mohou projevovat příznaky deprivace v potřebě podpory?

Y. L.: Nejčastějším projevem deprivace v potřebě podpory je kolaps energie. Děti se jeví jako bez energie, ne-

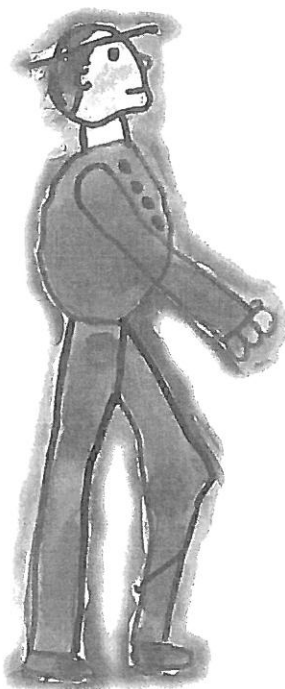




foto Marta Jedličková

**Když se narodí dítě se speciální potřebou, radikálně se mění pocit hodnoty rodičů a je potřeba podporovat jejich sebeúctu a jejich rodičovskou kapacitu.**

umějí spontánně tvořit nebo něco dělat anebo svoji energii projevují neadekvátně, čímž si neustále zajišťují negativní a nekonstantní emoce. Chovají se tak, že pak víc a víc slyší „nechoď tam“, „nedělej to“ nebo „co to zase děláš“ a vlastně si tím v konečném důsledku na sebe neustále přivolávají represe. Typickým příkladem, kde a jak se projevuje, když děti neobdržely adekvátní podporu, je jejich tendence být v roli šikanovaného nebo šikanujícího.

**L. K.:** Děti, které ve svém dětství nedostávaly podporu nebo byly ponižované, se pak samy neumějí podporovat. Při nějaké zátěži se snadno a rychle vzdávají, neumějí odolávat tlaku, snadno kolabují a podvolují se, neumějí se jakoby za sebe postavit nebo se naopak prosazují agresí. To je více predisponuje k tomu, že sebou i později nechávají snáze manipulovat a zneužívat nebo naopak druhé zneužívají a s druhými manipulují. Neumějí se podporovat v hledání konstruktivního řešení. Když se v dospělosti náhle nemají o koho opřít, protože je někdo opustil, zemřel, zradil nebo podrazil, snadněji ztrácejí půdu pod nohama, protože nemají najednou to, na co spoléhaly, nebo na tyto ztráty reagují neadekvátně vůči okolí. Ztráta podpory se pak může podílet na vzniku krize.

Některé děti, které zažívaly opakovaně a dlouhodobě, že nebyly podporované, aby se např. naučily stát na vlastních nohách, po čase rezignují a berou to spíš jako něco, co prostě nemohou čekat od druhých. Začnou se stavět samy, bez podpory okolí. Naučí se spoléhat na sebe a podporovat se samy jako kompenzaci toho, co od druhých v interakci nedostaly. Takoví lidé v dospělosti potom hodně spoléhají jenom sami na sebe a to nejen v těžkých chvílích, ale vlastně pořád a u některých to velmi často souvisí s tím, jaký mají svalový tonus. Energeticky se u nich projevuje obava, že kdyby povolili, zkolabují, protože nebude nikdo, kdo by je podpořil. A mohou naopak žít v domněnce, že je jejich povinností podporovat především druhé.

**Co se děje, dostává-li dítě naopak příliš podpory?**

**Y. L.:** Některé maminky se velmi snaží být „dobrymi matkami“, a proto nosí např. děti v šátku co nejvíce a pořád. Tyto děti mají pak problém, že nejsou včas puštěny na zem a jsou pak nerudné, vzteklé, protože již nepotřebují tolik podpory, nýbrž naopak více autonomie. Některé děti jsou dlouho v náručí a nenaučí se tak

adekvátně pohybovat a podporovat mezi ostatními dětmi, protože maminka jim to nedovolí.

**L. K.:** Takové dítě může přílišnou podporou získat pocit, že nemůže stát na svých nohách a musí zůstat na druhých závislé, z čehož se stejně jako dítě, které nedostávalo dostatek podpory, snaží buď vymanit nebo se tomu podvolí.

**Účinnou podporu potřebujeme zažívat a učit se hledat v sobě a čerpat z pravých vnějších zdrojů v průběhu celého našeho života, zvláště pak ocitneme-li se v nějaké náročné životní situaci, jakou je např. vážné onemocnění nebo postižení dítěte.**

**Y. L.:** Z tohoto úhlu pohledu považuji za úplně nejdůležitější hledat skutečně adekvátní citlivou podporu rodičům, rodině, aby ona mohla adekvátně podporovat dítě. Když se narodí dítě se speciální potřebou, radikálně se mění pocit hodnoty rodičů a je potřeba podporovat jejich sebeúctu a jejich rodičovskou kapacitu. A nabízet to, co v nich pomáhá rozvíjet další zdroje opory. Velký význam v tomto ohledu sehrávají různé svépomocné podpůrné skupiny. Ve své terapeutické praxi jsem se setkala často s rodiči, kteří dostali zdánlivě jednoduché doporučení, že musejí pro svoje dítě udělat co nejvíce, protože to, co do něj investují, je důležité pro jeho celý život. Ale zároveň nedostali podporu, jak to mají udělat, o co se oni sami mohou opřít.

**L. K.:** Výsledkem těchto doporučení bývá pocit extrémního zatížení pečujících rodičů a ztráty rovnováhy. Dostanou-li informaci, „podporujte své dítě, aby všechno dohnalo nebo deficit nějakým způsobem kompenzovalo“, a začnou to dělat, tak se energeticky i psychicky cítí na dně, v pozici oběti, protože se snaží dítě „zachránit“. Tento svůj pocit vyčerpanosti a obětování se většinou ani s nikým nesdílejí, protože trpí často zároveň pocity viny, že nemají v sobě tolik síly a optimismu a čeho dalšího ještě – aby mohli pořád, pořád, pořád jenom své dítě podporovat. Tuto zátěž často nevydrží dva a pak znásobená zátěž padá jen na jednoho rodiče.

**Mezi pomáhajícími a lidmi závislími na pomoci vzniká mnoho nedorozumění. Co může být příčinou?**

**L. K.:** Stav závislosti jsme bez výjimky jako děti zažili všichni. Ale někdo může mít v sobě opakovanou, někdy

„Děti, které ve svém dětství nedostávaly podporu nebo byly ponižované, se pak samy neumějí podporovat. Při nějaké zátěži se snadno a rychle vzdávají, neumějí odolávat tlaku, snadno kolabují a podvolují se, neumějí se jakoby za sebe postavit nebo se naopak prosazují agresí. To je více predisponuje k tomu, že sebou i později nechávají snáze manipulovat a zneužívat nebo naopak druhé zneužívají a s druhými manipulují,“ vysvětluje PhDr. Luboš Koblík. „Neumějí se podporovat v hledání konstruktivního řešení. Když se v dospělosti náhle nemají o koho opřít, protože je někdo opustil, zemřel, zradil nebo podrazil, snadněji ztrácejí půdu pod nohama.“

99 Když přijde nějaká zátěž, máme spoustu potřeb. A jestliže převažovaly zkušenosti, že když jsme se svojí energií šli do akce, přišla interakce a z ní pocit, že je možné mít kontakt s druhými, který je příjemný, který může nás posilovat, dávat nám útěchu a oporu, přinášet změnu, a to může naše rozrušení nebo zoufalství nějakým způsobem „obalit“ a uchopit, máme zážitek, že vztahy mají nějaký smysl,“ říká PhDr. Luboš Koblre. „Tím se v nás vytváří něco, čemu se říká bazální dno víry ve změnu a v možnost smysluplné interakce, která přináší oporu, sílu a energii.“



foto Marta Dušková

**Účinnou podporu potřebujeme všichni zažívat a učit se hledat v sobě a čerpat z pravých zdrojů v průběhu celého života.**

velmi výraznou nebo nejvýraznější zkušenost svého života, že tento vztah závislosti byl ostatními zneužíván tím, že nedostával, co potřeboval, anebo dostával, co nepotřeboval, dostával něčeho málo a něčeho příliš a někdy dostával, co vůbec nechtěl, ale chtěli to například ti druzí, takže byl „používán“ k uspokojování jejich potřeb. Výsledkem tohoto zacházení je, že takové dítě – a později dospělý člověk – se cítí jako oběť. Součástí psychologie oběti je prožitek bezmoci, bezradnosti, pocit, že svoji energii dítě nebo dospělý člověk nemůže použít nebo je nesprávné, aby ji použil, nebo že je trestán, když ji použil (například k tomu, aby ukázal, že se mu něco nelíbí nebo aby se z toho snažil uniknout). Mnoho věcí, které se mu v životě stanou, ho utvrzují, že pozice oběti je fatální a nedá se z ní dostat. Proto někteří v pozici oběti zůstanou. Někteří se však snaží z této pozice uniknout.

Možností, jakou mají ti, kteří chtějí vyjít z pozice oběti, je, že začnou používat svoji energii na to, aby pomáhali jiným, zachraňovali je. Jenže takové vztahy jsou založeny na vzájemných manipulacích, a proto nikdy nepřinášejí prožitek opravdového uspokojení pomáhajícím ani pomoc přijímajícím. Ba naopak, protože se mohou střídavě měnit role oběti, zachránce nebo pronásledovatele (více viz *Děti a my* č. 3/2001 – příloha *Porozumění* – v rozhovoru Marty Duškové s Lubošem Koblrem „Jak pomáhat“).

**Kdy a z jakých zdrojů podpory jsme schopni čerpat a kdy nikoliv, stojíme-li tváří tvář nějaké ráně?**

**Y. L.:** První věc, na kterou má smysl se podívat, když mluvíme o ranách a o pozici oběti, je „zážitkové dno“, to, co si neseme do života jako určitý systém zkušeností a informací, co můžeme dělat, když se něco stane. Zda důvěřujeme, že se můžeme na někoho obrátit a on nám bude k dispozici, jestli kontakt s druhými nám dává energii, jestli, když si o něco řekneme, prožíváme to jako bezpečné nebo naopak. To jsou všechno ty nejdůležitější zdroje, se kterými pak stojíme tváří tvář nějaké ráně. Proto lidi, kteří jsou vystaveni zhruba stejné zátěži, reagují různě. A ukazuje se, že to, co jsme nastřádali během svého raného vývoje, může vytvářet určité vzorce, které nám nepomáhají v těžké situaci obstát a jež mohou nao-

pak „vábit“ vzorce chování, které nás mohou ohrožovat a prohlubovat naše zranění.

**L. K.:** Když přijde nějaká zátěž, máme spoustu potřeb. A jestliže převažovaly zkušenosti, že když jsme se svojí energií šli do akce, přišla interakce a z ní pocit, že je možné mít kontakt s druhými, který je příjemný, který nás může posilovat, dávat nám útěchu a oporu, přinášet změnu, a to může naše rozrušení nebo zoufalství nějakým způsobem „obalit“ a uchopit, máme zážitek, že vztahy mají nějaký smysl. Tím se v nás vytváří něco, čemu se říká bazální dno víry ve změnu a v možnost smysluplné interakce, která přináší oporu, sílu a energii.

Jestliže jsme nasbírali během svého vývoje spíše negativní zkušenosti, tak si do zátěžové situace neseme hluboké přesvědčení, že kontakt s druhými neexistuje nebo je nedosažitelný nebo nepřijde tak, jak ho potřebujeme nebo obrátit se na druhého je pro nás zdrojem další traumatizace, pak nám nedává smysl se na druhé lidi obracet. Máme pocit, že nemá smysl hledat sociální útočiště, protože nám to nepřináší satisfakci, nýbrž smysl nám dává ho nehledat resp. se vyhýbat.

**Co pomáhá vycházet z pozice oběti?**

**Y. L.:** Albert Pessa a Diana Boyden svým systémem ukazují, že nic není ztraceno a nic není zdestruováno, že vrozené tendence očekávat zdravé normální věci, které nás obohacují, které nás sytí, přesto, že nebyly třeba dostatečně sycené v dětství, v nás jako potenciality jsou a jsou kdykoliv později připravené být otvírány, syceny, živeny, mají tendenci košatět a není to vůbec omezeno naším věkem.

**L. K.:** Psychomotorická terapie A. Pessa a D. Boyden nabízí emoční reedukaci takové impulzy, které lidem umožňují zažívat, že jsou jiné druhy interakce, než je interakce, která v nich vyvolávala bezmocnost a traumatizaci. Terapie je však jedním z možných zdrojů učení. Přestože jsme všichni ve svém životě vystavováni větším či menším ranám, jsme také vystavováni cennému bohatství, z něhož můžeme čerpat, jak reedukovat naše staré emoční mapy, jak je korigovat. Je našťáství mnoho cest, které vedou k zážitkům, že je možné setkat se se svou vnitřní silou.

**Marta Dušková**

(V dalším čísle časopisu *Děti a my* si budeme povídat s PhDr. Y. Luckou a PhDr. L. Koblrem o potřebě péče.)

