

je to nejlepší, co jsem kdy udělal!“ Jimmy pískoviště miluje a říká to vždycky, když nějaký výjev dokončí. Ukazuje mi tím své uspokojení a potěšení. Jimmy mi svou scénérii popisuje. Je tam mnoho figurek různých příšer, které spolu nějak bojují. Pak je tam jeskyně s krystaly. Je tam spousta, spousta stromů a mezi nimi je schovaná maličká housenka. Jimmy se na to dívá z odstupu a formuluje, jak tomu rozumí. (Většina dětí si své výjevy prohlíží a pokouší se je pochopit, je to důležitá součást integračního procesu. Děti se vždycky snaží pochopit, co se v jejich životě děje, a většinu času se cítí frustrovaně a zmateně. Přinejmenším potřebují zakusit uspokojení z toho, že vlastnímu výtvoru rozumějí, a zakusit moc, kterou to s sebou nese.) Jimmy říká, že mezi sebou příšery bojují kvůli pokladu v jeskyni, že tam dal hodně stromů, protože je má moc rád, a že člověk nemůže vždycky vidět věci pod nimi, jako tu skrytou housenku. Ptám se ho, proč ty příšery bojují, a on mi odpovídá, že neví, ale že možná chtějí dostat ten poklad. „Poklad nedostane nikdo, protože všichni jsou moc zaujatí tím bojováním. Ale housenka je v bezpečí, protože jí příšery nevidí.“ (Jimmy teď vytváří příběh, metaforu.) Ptám se ho, která postavička nebo věc je on. Po pečlivé úvaze mi říká, že on je ta housenka. (Kdybychom měli víc času, možná bych si mohla s housenkou popovídat.) „A kvůli čemu bys chtěl být ta housenka?“ ptám se. Bez zaváhání mi řekne: „Protože je schovaná a v bezpečí.“ Velice tiše se ho pak ptám: „A ty bys, Jimmy, taky chtěl mít ve svém životě takové místo?“ Sklopí hlavu, podívá se na špičky nohou a tiše řekne: „Jo, potřebuju ho.“ Pak začne mluvit o mém polaroidu a fotce, na které bude jeho výjev. Ví, že na povrch vyplul jeho vzdor a že svou pozornost odvrátil jinam. Ať už se odehrálo cokoli, je to pro něj v té chvíli přesně akorát.

Tato práce má mnoho úrovní, na kterých působí terapeuticky. Jimmy v této scéně vyjádřil svůj život metaforicky, artikuloval něco, co by jinak ve svém věku vyslovit nedokázal – konflikt, nebezpečí, dobrotu a naději, která je nedostupná, pocit, že je malý a bezmocný, potřebuje být v bezpečí a schovaný, vyjádřil své strachy a svůj hněv. Samozřejmě to je moje interpretace, ale pravděpodobně je dost přesná, protože Jimmyho i jeho život znám. Nicméně moje interpretace terapeutický účinek nemá. Uzdravující je Jimmyho vyjádření toho, co v této scéně potřeboval vyjádřit – čemu nej- spíš na velmi hluboké intuitivní rovině sám rozuměl, pocitu bezpečí v mé

pracovně, uvolněného vztahu, který jsme si vybudovali, přijetí a respektu, které ode mě zakouší, vědomí, že tu jsou nějaké limity a hranice, které nastavuji a jsem za ně odpovědná (jako například čas), a jeho pocitu, že v rámci těchto limitů má v moci a pod kontrolou to, co potřeboval bez přerušování vyjádřit. Terapeuticky také působí naše interakce nad výjevem, můj zájem o něj a to, že jeho výtvar prokládám za seriózní práci. Kladu otázky, ale netlačím na to, aby mi říkal víc, než chce. Protože terapeuticky nejdůležitější aspekt tohoto sezení byl Jimmyho výrok o tom, že potřebuje nějaké své bezpečné místo. Toto jeho vyjádření, které vyplulo na povrch z hloubky, je nyní úrodnou půdou, kterou máme později prozkoumat, a není to už jen nějaký skrytý pocit, který blokuje zdravé fungování organismu. Vzdor, který se projevil tak, že Jimmy změnil námět, byl znamením toho, že v této části naší práce se Jimmy dostal na hranici svých možností a že už neměl dost síly jít dál. Možná k tomu přispěl i čas, protože Jimmy věděl, že budeme končit. V jistém smyslu se vrátil na zem.

Když už s dětmi musíme končit, mohu jim pomoci vrátit se na zem nějakou povrchní otázkou jako: „Co asi budeš mít dnes k večeři?“ Jestliže se děti při našich setkáních příliš rozruší a „odletí“ moc vysoko, je nezbytně nutné jim pomoci se zase vrátit dolů na zem.

Pomáhání dětem s vyjadřováním jejich emocí často mívá specifický průběh. Některé děti zatlačily své emoce tak hluboko, že jsou zcela odpojené i od konceptu emocí jako takového. Jakmile zjistím, že je na tom dítě právě takto, začneme mluvit o pocitech. Co to vlastně pocity jsou? Na kognitivní rovině zkoumáme všechny aspekty hněvu, žalu, strachu, radosti. Člověk může na jednu stranu pocíťovat lehkou zlost, a na druhém konci škály může být slepá zuřivost. Pak existují tělesné stavy, které jsou často označovány jako pocity frustrace, nudy, zmatku, úzkosti, netrpělivosti, osamělosti. Tyto stavy zkoumáme také. Díváme se na obrázky, hrajeme hry, děláme obličejy, pohybujeme se do rytmu bubnů, různé pocity dramaticky ztvárňujeme, používáme loutky, kreslíme obrázky, používáme hlínu, děláme seznamy, vyprávíme a čteme příběhy – a všechno to souvisí s pocity a tělesnými stavy. Důležitou roli hraje také jazyk. Jak děti rostou a osvojují si jazyk, roste jejich schopnost uvědomovat si a vyjadřovat různé odstíny svých pocitů uspokojivějším způsobem.

Jedna osmiletá holčička byla svým otcem vážně fyzicky zneužívána a nebyla schopná vyjádřit vůbec žádné pocity. Jako by vůbec nechápala, co pocity znamenají. Hra *The Happy Face Game*, kterou jsme hrály, pro ni byla úplně nesrozumitelná. Používají se v ní karty s obličejí s různými výrazy. Ať vzala jakoukoli kartu, vždycky řekla totéž: „Šťastná se cítím, když mám narozeniny. Naštvaná se cítím, když mám narozeniny. Smutná se cítím, když mám narozeniny.“ Když jsem brala karty já, poslouchala mé komentáře s určitým zájmem, ale když byla řada na ní, pokračovala se svými výroky o narozeninách. Jak jsem psala výše, hrály jsme tedy mnoho her, které se nějak týkaly pocitů. Jednou si se mnou chtěla hrát na školu. Ona byla učitelka a já měla napsat, z čeho bývám smutná, naštvaná a šťastná. Když jsem to psala, všimla jsem si, že ona psala své odpovědi křídou na tabuli na zdi. „Jsem smutná, protože se mi zaběhla kočka a nevím, kde je. Jsem naštvaná, protože mě máma včera nenechala koukat na televizi. Jsem šťastná, protože táta mě teď nebije.“

Ne vždycky se děti od povídání o pocitech posunou k vyjadřování vlastních pocitů. Jako fórum pro jejich vyjadřování pak můžeme používat projekce. Kresby, příběhy, scény na terapeutickém pískovišti budou plné materiálu, z kterého budeme moci čerpat, abychom dítěti s jeho pocity pomohli. Například třináctiletá Terri nakreslila po cvičení s fantazií hada na poušti. Požádala jsem ji, aby se stala tím hadem a popsala mi, jak jako had žije. Přirozeně se vůči této mé žádosti zvedl odpor. Řekla jsem: „Vím, že je to bláznivé, ale prostě jen řekni: „Jsem had.“ Představ si, že ten had je loutka a že za něj musíš mluvit, že mu musíš propůjčit hlas.“ Řekla tedy: „Jsem had,“ a obrátila oči v sloup. Honem jsem hada zapojila do rozhovoru a začala klást otázky jako: „Kde žiješ? Co děláš celý den?“ a podobně. Nakonec jsem řekla: „A hade, jaké to je být tak sám někde na poušti?“ Po chvíli ticha mi se sklopenou hlavou velmi potichu odpověděla: „Jsem osamělá.“ Změna energie, držení těla a tón hlasu mi dávaly najevo, že se v ní něco děje, že se možná na hada nějakým způsobem napojuje. Tak jsem jí velice tiše a jemně řekla: „A ty, jako dívka, se tak někdy cítíš?“ Podívala se na mě, a jak jsem se jí dívala do očí, propukla v pláč. Pak popisovala, jak se cítí osamělá a zoufalá. Zde bych chtěla zdůraznit několik věcí. Za prvé, velice důležité pro mě je, abych důležité otázky kladla velice jemným, skoro nejasným způsobem. Za druhé, pochopila jsem, že když děti pláčou, je to pro ně pokořující

(zvláště, když jim je třináct let). Pokud bych se na slzy soustředila, jak bych to mohla dělat u dospělého klienta, pravděpodobně bych tím podpořila proces uzavření. Takže se snažím dál mluvit. „Povídej mi, Terri, o své osamělosti.“ A ona mi o ní povídala. Když sezení skončilo, Terri rychle vedle hada nakreslila nějakou postavu. „Ten had, to jsem ve skutečnosti já, že jo?“ řekla. Ne všechny děti se se svými projekcemi identifikují tak rychle. Často musím říci něco jako: „A je v tom příběhu něco, co sedí i na tebe?“ nebo „A nemáš někdy pocit, že chceš na někoho zaútočit jako ten tvůj lev v kleci?“

Emoce často vyvolávají tělesnou reakci, a proto s dětmi trávím určitý čas tím, že jim pomáhám učit se tyto reakce více vnímat. Jak se postupně se svým tělem sladují, často se pak naučí tyto reakce používat jako záchytné body. Tak například šestnáctiletá Susan prohlásila, že nikdy necítila hněv. Dělalí jsme cvičení s fantazií, ve kterém jsem ji požádala, aby si představila něco, co by ji nebo někoho jiného mohlo rozhněvat a aby sledovala, co pociť ve svém těle. Pak nakreslila obrázek, na kterém měla hlavu schovanou v oblaku. Nazvala to „Oblak zmatku“. Řekla jsem jí, ať ho používá jako záchytný bod – ať se vždycky, když se bude cítit zmatená, zamyslí, jestli se neděje něco, co se jí nelíbí. (Výraz „nelíbí“ je oslabený, a pro některé děti tudíž méně ohrožující.) Kdyby uměla rozeznat, že se zlobí, mohla by si zvolit náležitý způsob vyjádření.

S dětmi dlouze rozebírám různé způsoby vyjádření pocitů hněvu v soukromí, kdy si tím nepřivodí žádné další potíže. Tou dobou už se mi, doufám, podařilo dítě přesvědčit, že organismus se potřebuje negativní energie zbavit, a že jí tedy nemá potlačovat. Sestavujeme si seznam takových aktivit a pak je u mě v pracovním prostředí nacvičujeme. Mezi nejoblíbenější metody patří trhání časopisů, nakreslení nějakého obličejce, po kterém se pak dupe, bouchání do vybraného polštáře, křičení do polštáře, běhání nebo jiná fyzická aktivita, při které se soustředíme na pocity hněvu, psaní nikdy neodeslaného dopisu osobě, na kterou se zlobíme, a tak dále. Pro děti jsou takové ventily nezbytné. Přímé vyjádření je jistě ideální, ale pro nás všechny, a pro děti zvláště, je obtížné. Když se děti pokusí říci učiteli nebo rodičům přímo, co vyvolává jejich hněv, jsou obviňovány, že se chovají špatně, a často jsou za to trestány. Děti opravdu mají sklon mluvit hlasitěji, když jsou rozzlobené; dosud se nenaučily umění diplomacie.

Obecně platí, že děti se velice usilovně snaží vyhýbat pocitům, které jsou uloženy hluboko – pocitům, které skrývají, ale stávají se tak překážkou jejich zdravého vývoje. Jen zřídkakdy nějaké dítě řekne: „Dnes bych chtěl pracovat na vztahu k otci.“ Dítě má tak málo vnitřní síly na to, aby se mohlo zabývat intenzitou a váhou těchto pocitů, že je potlačí tak, až si je vlastně přestane uvědomovat. Nicméně jeho chování a životní proces jsou těmito pocity do značné míry ovlivňovány, a proto je při terapeutické práci nezbytně nutné dětem pomáhat tyto pocity objevovat a vyjadřovat. U jedenáctiletého Johna se projevovalo chování a symptomy, které mu komplikovaly život. Jeho prospěch ve škole se horšil, začal zapomínat, často ho bolela hlava a břicho. Když jsem se zeptala matky, kdy se u něj tyto symptomy objevily, neurčitě mi odpověděla, že už to trvá přibližně dva roky, ale zhoršilo se to poslední dobou. Když jsem se jí zeptala, jestli se před dvěma lety něco stalo, řekla mi, že mu zemřel bratr, ale má pocit, že ten žal všichni celkem dobře zpracovali. Víím, že aby děti dokázaly zvládnout takovou bolest, potřebují hodně pomoci. A také víím, že umějí velice dobře potlačovat své pocity, takže to navenek často vypadá, jako by všechno zvládaly dobře. Dále také víím, že změny v chování a nové symptomy se dostavují postupně a s postupem času zesilují.

Dítě neřekne: „To na mě nefunguje, zkusím něco jiného.“ Změněné chování a symptomy sílí a objevují se čím dál častěji. Při jednom našem setkání jsem Johna požádala, aby z hlíny udělal figurku svého bratra a mluvil na něj. Hodně ho to zneklidnilo a nechtěl to udělat. Jemně jsem se ho zeptala: „Na co myslíš, Johne?“ (Málokdy se dětí ptám, jak se cítí, protože na to mi obvykle odpovídají „dobře“ nebo „nevím“.) John vykřikl: „Já ty doktory nenávidím!“ Rychle jsem před něj nastrčila hroudu hlíny a špachtli. „Tak to těm doktorům nandej,“ řekla jsem. John začal špachtlí bušit do hlíny. Byla jsem trochu jako roztleskávačka a povzbuzovala jsem ho v tom. (V takové chvíli nemá terapeut zůstat potichu.) Bušil do hlíny s velkou energií. „Jo! Jen jim to nandej! Řekni jim, proč jsi na ně naštvanej!“ John začal křičet: „Nenávidím vás! Nedovolili jste mi, abych se na bratra ještě podíval! Už jsem ho nikdy neviděl! Nenávidím vás!“ Po chvíli jsem Johna požádala, aby udělal postavíčku svého bratra. Udělal ho, jak leží v nemocniční posteli. „Kdybys mu mohl něco říct, co by to bylo?“ Slzy mu tekly po tváři, když říkal, jak

moc mu chybí. Pak se tiše na svého hliněného bratra díval. A tiše mu řekl: „Sbohem.“ Pak figurku zvedl, políbil ji, něžně ji položil a řekl mi: „Máme ještě čas na piškvorky?“ Několik dalších setkání jsme se zaměřili na jeho bratra. Johnovo chování se radikálně změnilo. Teď je to spokojený, tvořivý, vyrovnaný chlapec.

Péče o sebe

Zcela zásadním krokem v terapeutickém procesu je to, čemu říkám péče o sebe. Mým cílem v podstatě je dětem pomáhat, aby se více přijímaly, aby se o sebe staraly a aktivně o sebe pečovaly. To je těžký úkol, protože děti jsou vychovávány s tím, že pečovat o sebe je sobecké a špatné. Když dítě řekne: „Jsem dobrý v tom a v tom,“ možná ho někdo obviní z vychloubání. Děti, s kterými pracuji, introjikovaly, „spolkly“ spoustu věcí, protože od velice útlého věku, kdy ještě nebyly zralé ani kognitivně schopné rozlišit, co je pravda a co ne, přijaly za své mnoho falešných zpráv o sobě. Tyto introjekty způsobují, že děti omezují a inhibují některé aspekty self, což brání zdravému růstu. Tato negativní poselství o sobě v dětech obvykle zůstávají celý život a vyplouvají na povrch zvláště při stresu. Děti, a je to dáno vývojově jejich egocentričností, za traumata, která se objevují v jejich životě, obviňují sebe.

Opakovaně zjišťuji, že i když rodiče změní způsob, jakým se k dítěti vztahují a jak s ním komunikují, mylné představy a přesvědčení dětí zůstávají, často se stáhnou „do podzemí“ a pak pod vlivem napětí a stresu vyplují na povrch.

Každé malé dítě, a zvláště dítě nějak narušené, má velice dobře vyvinuté kritické self. Buduje si mocné negativní introjekty a často se dokáže samo kritizovat lépe, než to dělají jeho rodiče. Tato soudící pozice, často velice dobře ukrytá před ostatními lidmi, je pro zdravý růst zhoubná. Dítě si pak třeba řekne: „Měl bych být hodnější,“ jenomže provedení tohoto přání je nad jeho síly i chápání. Touha „být hodnější“ pak posiluje zoufalství. Základním předpokladem pro zdravý, nenarušený vývoj je přijetí všech svých částí, všech svých aspektů, i těch nejodpudivějších.

Katastrofálním důsledkem odmítání sebe samého je fragmentace. Proces integrace může začít tehdy, když dovedeme dítěti pomoci naučit se