

Mnoho tváří hněvu

Hněv je emoce, kterou nejčastěji chápeme nesprávně. Proč to říkám? Pře-
devším proto, že to, co vypadá jako hněv, hněvem vůbec být nemusí, a na-
opak – co jako hněv nevypadá, často hněvem je! Za druhé, hněv má špatnou
pověst. Jinak řečeno, všichni jsme vychováváni v tom, že hněv je špatný, že
je špatné se zlobit, takže se mu sami snažíme vyhýbat, ale často za vysokou
cenu. Už ve velice útlém věku se děti učí, že hněv je nebezpečný, a proto se
neučí správným, náležitým způsobům, jak vyjádřit tuto normální lidskou
emoci. Hněv je u kořene většiny problémů, které přivádějí děti i rodiny na
terapii.

V této kapitole se zaměřím právě na tuto emoci, na její vztah k self, na
projevy hněvu u dětí a na těžkosti, které jeho projevování způsobuje, na
kroky terapeutického procesu věnované hněvu a na techniky, které mají dě-
tem pomoci zdravě vyjadřovat hněv. Průběžně budu také uvádět příklady
konkrétní práce s hněvem u malých dětí, dospívajících i celých rodin.

Hněv a celkové vnímání svého já spolu jdou ruku v ruce. Hněv je vy-
jádření self. A self se oslabuje, pokud inhibujeme hněv. Malé dítě se nám
možná zdá nazlobené, ale ve skutečnosti se jen pokouší uspokojit své po-
třeby, postarat se o sebe. Dvouleté dítě, před které matka právě položila mr-
kev, křičí: „Ne!“ A možná mrkev i shodí na zem. Mobilizuje všechnu svou
sílu a moc, aby učinilo prohlášení. Nemá ještě takové kognitivní schopnosti,
aby dokázalo mírně říci: „Ne, děkuji, já si dneska mrkev asi nedám.“ Okolí
ho vnímá jako nazlobené a rodič v takové situaci často vyjádří nesouhlas
s dítětem a zlobí se na něj. Dítě na tento nesouhlas reaguje pocitem, že je
zlobivé, a reakce jeho rodiče ho zmate a vyleká.

Dítě si během růstu buduje určitý systém představ o sobě a o tom, jak má
existovat ve světě. Tento systém ho bude ovlivňovat po celý zbytek života.

Je hluboce ovlivňováno tím, jak rodiče uspokojují jeho potřeby a přání, jak reagují na jejich vyjádření, jak reagují na nezdolný vývoj jeho smyslů, těla, emočního vyjadřování a intelektu. Během prvních let života dítě přijme za své mnoho negativních zpráv o sobě, kterým někdy říkáme introjekty, protože se ještě nenaučilo umění vyplivnout neboli odmítnout to, co je pro něj toxické. Z vývojového hlediska ještě není schopné rozlišovat mezi tím, co je o něm pravda a co ne. Za normálních okolností je dítě v těchto raných fázích vývoje egocentrické, a tak si dává vinu za všechno, co se děje kolem, za všechny traumatické události, které se v jeho životě objeví. Přinejmenším bude zmatené, ztracené, zaražené.

Potlačování emocí, zvláště hněvu, je v základu spojeno s přijímáním negativních introjektů. Emoce utvářejí jádro dítěte, jeho bytost. Pokud jeho emocím nepřikládáme hodnotu, nepřikládáme ji ani samotnému dítěti. Když se jeho emocemi pohrdá, když se jeho emoce bagatelizují, zesměšňují, když se na ně reaguje tvrdě, dítě se cítí odmítnuto. Může sice najít nějaký způsob, jak na své křivolaké cestě za zdravím své pocity vyjádřit, nicméně usídli se v něm trvalé přesvědčení, že je špatné a něco s ním není v pořádku. Dítě si své pocity vědomě nevybírání – ony prostě odkudsi vyvěrají. Je zmatené a cítí, že na ně nemá nárok; a když se pocity skutečně dostaví, dítě cítí, že nemá nárok na bytí, na existenci, především proto, že tyto pocity, stejně jako ono samo, působí rodičům tolik starostí a mají za důsledek odmítání a hněv namířené vůči jeho osobě. Čím více negativních poselství o svém self dítě vstřebává, tím naléhavěji může pociťovat skutečnou ztrátu self. Samo pak začne svůj proces růstu přerušovat a brzdit. Uzavře své smysly, stáhne svaly, zablokuje vyjadřování, uzavře svou mysl. Vnímání vlastního já začne být nejasné a dítě začne využívat různé obranné mechanismy, aby si udrželo jisté zdání, že se cítí být naživu.

S tím vším kontrastuje skutečnost, že děti v sobě mají mocné puzení k životu a růstu a udělají všechno, co mohou, aby úkol vyrůst zvládly. Tato životní síla je pozitivní a působí proti negativním představám o vlastním self. Nicméně platí, že děti se kvůli ní dostávají do potíží s rodiči, učiteli, společnostmi jako takovou. Zdá se, že organismus ve svém zdravém zacílení na růst dělá vlastní rozhodnutí o tom, jak bude ve světě fungovat. Ráda bych to vysvětlila.

Dítě prospívá, když je přijímáno, chváleno, milováno. V nejtělejší věku, kdy je ještě v dosti značném souladu s matkou, může vyjádřit vůči své matce hněv a za to se mu může dostat projevů nelibosti a odmítnutí, které vnímá jako ztrátu lásky. Začíná se učit, že vyjadřování pocitů hněvu je pro něj nebezpečné a že musí udělat všechno, co je v jeho silách, aby se vyhnulo dalším zraněním. Protože se však hněvu nedá vyhnout, dítě si musí nějak určit, co bude dělat, až hněv pocítí. Obvykle si vybere možnost tento pocit potlačit, udržet ho v sobě. „Já jdu k sobě do pokoje a jsem tam, dokud to odejde,“ odpověděl mi jeden chlapec na otázku, co dělá, když se rozhněvá. Nevyjádřená emoce však leží v nitru dítěte jako balvan, který překáží zdravému růstu.

A protože vyjádření hněvu je vyjádřením self, důsledkem takového řešení je oslabení self.

Organismus neúnavně hledá rovnováhu. Jestliže nějaká emoce leží pod povrchem, musí být nějakým způsobem vyjádřena, aby se věc uzavřela a následně mohla nastat rovnováha a organismus se pak mohl vypořádat s další potřebou. A tak to v nekonečném růstovém cyklu jde pořád dál. Zdá se tedy, že když se organismus pokouší vypudit energii spojenou s danou emoci, aby tak dosáhl rovnováhy, vybírá si určitý způsob vyjadřování emocí, ať už při tom spolupracuje, anebo nespolečně s vědomím dítěte. Dítě, a tedy i jeho organismus se pokouší zbavit pocitu hněvu. Ale tento pokus je obvykle nevhodný pro zdravý růst a nefunguje dobře. Uvedu jeden příklad dětské zkušenosti s pocity hněvu.

Jako nemluvně Sally pláče, aby upozornila, že potřebuje uspokojit své potřeby. Rodiče si myslí, že má mokrou plenu, a tak ji přebalí. Sally pláče ještě víc, protože chce ve skutečnosti pochovat. Matka ji nakonec zvedne a Sally plakat přestane. U pláče, který je jejím jediným komunikačním nástrojem, jsou šance na úspěch padesát na padesát. Během pár měsíců získává její pláč různé významy a pro rodiče je to lepší vodítko k uspokojení jejích potřeb. Také ve výrazech obličeje a tělesných projevech se začíná odrazet silící povědomí o jejích potřebách. Jak roste, uvědomuje si, že zvuky a slova jsou důležitým nástrojem pro vyjadřování potřeb, ale její slovní zásoba zatím nestačí na to, aby mohla vyjádřit, co chce říci. „Chci mléko!“ je snadné říci; ale vyjádření emocí je abstraktní a obtížné. Řekne matce „Já tě

nemám ráda!“, protože neví, jak jí sdělit, že jí hrozně vadí, když s někým telefonuje. Matčinou reakcí je šok, nesouhlas, a možná také smutek z toho, že její vlastní dítě jí nemá rádo. Možná na Sally zakřičí: „Opovaž se mi ještě někdy něco takového říct!“ Sally je z reakcí, které slyší, vidí a cítí, zmatená. I ta nejosvícenější matka sebou může při nenávislné poznámce svého dítěte škubnout. Ačkoli se Sally snažila své pocity vyjádřit, jak nejlépe dovedla, cítí se teď odmítnutá, odsouzená a znehodnocená. Později, když ji bratr štípá, řekne: „Nech toho!“; a když bratr pokračuje, řekne mu: „Zabiju tě!“ Použije hrubý slovník, protože dosud nemá takovou slovní zásobu, která by působila méně krutě. Do toho vpadne otec a velice hlasitě a nazlobeně řekne: „Takhle už nikdy nemluv!“ Po několika dalších podobných interakcích se Sally rozhodne, že aby přežila, musí najít nějaký jiný způsob, jak zacházet se svými emocemi. Takže si své pocity nechává v sobě, protože neví, co s nimi má udělat jiného, a začnou ji trápit bolesti břicha.

Od této chvíle se proces ještě komplikuje. Sally dál občas pociťuje hněv, a i když jsou tyto pocity zpočátku docela mírné, cítí kvůli nim vinu, úzkost a strach. Jak roste, její vina začne obsahovat intenzivní pocity zlosti, nebo se začne kvůli své úzkosti cítit tak špatná, opovržením hodná a bezcenná, že se její self se scvrkne, jako když uschne květina. Stále víc a víc se snaží své pocity hněvu potlačit a schovat; a vlastně úplně ztrácí povědomí o tom, že pociťuje nějaký hněv. Její organismus se ale zatím chce této hněvivé energie zbavit, což má za důsledek, že Sally v překvapivých chvílích vybuchne. Také její oslabené self bojuje o přežití, a tak si tajně bere něco dobrého na zub, aby se cítila lépe. Začíná to být dost zamotané. Individuální životní síla dítěte je nesmírně mocná, a proto dítě stále hledá způsoby, jak toto dilema přežít. Nicméně ještě nemá takové vývojové, kognitivní schopnosti, které by jí umožnily vyhodnotit, co s ní a s jejím organismem pocity hněvu dělají.

Děti své pocity hněvu vyjadřují všemožnými neadekvátními způsoby – způsoby, které jsou pro ně zraňující, dostávají je do potíží a zcela jistě jim nepřinášejí pokoj ani uspokojení. Některé dítě, jako je Sally, svůj vztek a hněv obrací dovnitř, „retroflektuje“. Retroflexi můžeme definovat tak, že člověk dělá sám sobě to, co by možná rád udělal někomu jinému, obrací energii dovnitř, nikoli ven. Takové dítě může trpět bolestmi hlavy nebo břicha, může se silně škrábat nebo jinak poškozovat, vytrhávat si vlasy, stáhnout

se, přestat mluvit a tak dále. Jiné dítě se může hněvu vyhýbat. Cítí, že tento autentický pocit nemůže vyjádřit, a po čase úplně zapomene, jaké bylo ho vůbec cítit. Nicméně energie tohoto pocitu zůstává a musí být vyjádřena. A tak dítě kolem sebe bouchá, kope, štípe. Když to dělá, cítí se dobře, ale jen na chvíli. Takže udeří znovu, aby se ten dobrý pocit vrátil. Stěžuje si, křičí, obviňuje okolí. Jiné dítě takový pocit vyjadřuje pomočováním, anebo pomocí jednoho z prostředků k vyjádření moci a ovládnutí – zastaví vyprazdňování, dokud tělo ve své potřebě zbavit se toxických látek nevypudí stolici v nevhodný okamžik. Další děti promítají svůj hněv na druhé lidi a mají představu, že se na ně všichni kolem zlobí. Jiné trpí nočními můrami nebo vidí strašlivé příšery – to jsou projekce jejich hněvu a vzteku. Některé děti, aby se hněvu vyhnuly, ale přitom se zbavily jeho energie a mohly plně vnímat sebe a svou moc, něco zapálí. Jiné zase ve snaze úplně se vyhnout pocitům začnou být hyperaktivní anebo se oddávají dennímu snění a vypadají úplně mimo. A jiné se tak bojí síly svého vnitřního hněvu, že se ve snaze úplně se nerozpadnout stáhnou dovnitř a pak působí otažitě, tiše, zachmuřeně, chladně anebo – což je paradoxní – se chovají jako přehnaně milé a hodné děti, které úzkostně dodržují všechna pravidla.

Zdá se, že hněv má na naši společnost nejzákladnější účinek, možná proto, že je to nejméně tolerovaná emoce. Většina symptomů a způsobů chování, které děti uvádějí jako důvody, proč nakonec přicházejí na terapii, přímo souvisí s potlačeným hněvem.

Způsoby chování, kvůli kterým děti přicházejí na terapii, jsou právě ty druhy chování, pomocí kterých děti získávají nějaký prožitek svého self, které jim dodávají určitý pocit moci ve světě, v němž se cítí zcela bezmocné, kterými vyjadřují, kdo jsou a co cítí. K těmto způsobům chování – bez ohledu na to, jak neadekvátní mohou být – se uchylují proto, aby přežily, navázaly kontakt s okolím a pokusily se uspokojit své potřeby. Jsou to ve skutečnosti doklady, že organismus vede bitvu za svou rovnováhu. Často pak určují způsob, jakým dítě ve světě existuje – určují jeho vzorce chování a strategii. Bez terapeutického zásahu se s ním dítě může potýkat celý dospělý život. Jedna čtyřicetiletá žena, se kterou jsem pracovala, si jasně pamatuje, jak ve čtyřech letech přestala mluvit, protože se jí zdálo, že se na ni matka za její otázky zlobí. Protože se ještě nedokázala podpořit dost na to, aby vyjádřila

svou nespokojenost kvůli matčině neadekvátní reakci, rozhodla se, že přestane mluvit – myslela si, že tak se na ni matka nebude zlobit. A teď, ve věku čtyřiceti let, měla stále potíže s přirozeným, uvolněným mluvením.

Když někdo přivede dítě na terapii, vím, že dítěti musím pomoci v jeho cestě za získáním síly a vnitřní opory. Musím najít způsob, jak mu pomoci, aby si připomnělo, znovu získalo, obnovilo a posílilo to, co kdysi jako malé mělo, ale teď se to zdá ztracené. S tím, jak se budou probouzet jeho smysly, jak znovu začne poznávat své tělo, jak bude rozpoznávat, akceptovat a vyjadřovat své hluboko pohřbené pocity, jak se bude učit používat při rozhodování svůj intelekt, verbalizovat svá přání, potřeby, myšlenky, nápady a hledat zdravé, uspokojující způsoby naplňování svých potřeb, jak se bude učit, kdo je, a přijímat svou jedinečnost, znovu nalezne také svou správnou cestu k růstu. Já mu musím pomoci poznat, že některé jeho mechanismy pro přežití nejsou produktivní a volba nových způsobů chování mu zajistí uspokojivější výsledky. Musím mu pomoci odhalit falešné představy o vlastní osobě, které si osvojilo, a ukázat mu, jak může tyto představy zpracovat a jak s nimi naložit.

Jak pracovat s hněvem

První fáze

Při práci s dětským hněvem rozlišuji tři fáze. Tou první fází je *mluvení o pocitech*. Některé děti jsou od svých pocitů odpojené do takové míry, že nejprve musíme opravdu hodně mluvit o pocitech jako takových. Zvláště jim chybí povědomí o jemných odstínech pocitů. Čím více zkušeností s jejich různými formami a popisy mají, tím lépe je pak dovedou sdělovat. Tak například hněv může mít různou intenzitu od jemného podráždění a zlosti až po vyložený hněv, vztek až zuřivost. Kromě mluvení také děti pomocí čmáranic, barev, čar a tvarů kreslí nebo malují všechny možné druhy pocitu hněvu. K vyjádření různých podob hněvu využíváme také buben nebo perkusní nástroje. Hudbou si zase ilustrujeme různou intenzitu pocitů hněvu. Mnoho podob hněvu ztvárňujeme také dramaticky, to je osvědčený způsob, jak zapojit tělo. Vyprávíme si příběhy s loutkami a čteme si knihy, ve kterých

je hněv tematizován. Hrajeme hry s kartami, na kterých bývá napsáno něco jako „řekni něco, co tě otravuje,“ nebo „z čeho ti bývá smutno“. Velice úspěšnou technikou je sestavování seznamů. Může to vypadat tak, že mi děti diktují a já zapisuji seznam věcí, které nemají rády na škole, nebo jídel, která mají rády a která ne.

Chtěla bych zdůraznit význam práce s polaritami. Mladý člověk se děsí rozporů ve vlastním nitru i těch, které vnímá u dospělých lidí ve svém životě. Když zjistí, že pociťuje hněv a zlobí se na někoho, koho miluje, je z toho zmatený. Zarazí ho, když někdo, koho vnímá jako silnou a ochraňující osobu, jedná jako slabý a bezmocný člověk. Je důležité dětem pomáhat s pochopením, že mít z něčeho smíšené pocity je v pořádku. Člověk může být šťastný, že už skončil školní rok, a zároveň může být smutný, že neuvidí své kamarády, a také našťvaný, že z nějakého předmětu dostal horší známku, než čekal. Tento koncept polarit využíváme v mnoha cvičeních, která s dětmi děláme, abychom jim pomohli lépe porozumět vlastním pocitům. Mohu například dítě požádat, aby nakreslilo věci, které ho zaručeně naštvou nebo ho uklidňují. Nebo ho mohu požádat, aby z hlíny uhnětlo nějaký abstraktní tvar a ukázalo na něm, jak se jeho tělo cítí, když je silné, a jak se cítí, když je slabé. Jak vidíte, s hněvem to může být docela zábava.

V této fázi mluvení o pocitech neprobíráme hněv jenom obecně, ale konkretizujeme ho tím, že zkoumáme, jaké věci by v nás mohly hněv vyvolat, jaké ho v nás vyvolávají, jaké pocity hněv vyvolává v našem těle a co s ním dělá, a jak hněv vyjadřujeme – tedy zkoumáme svůj proces hněvu.

Abychom mohli najít adekvátnější způsoby vyjádření svého hněvu, musíme nejprve mít určité povědomí o tom, jak tyto pocity vyjadřujeme teď. Děti své retrofektivní, projektivní nebo deflektivní chování s vyjadřováním hněvu nespojují, ale mohou začít získávat jistý vhled do sebe samých. Jednu skupinku jedenácti- a dvanáctiletých chlapců jsem požádala, aby mi vyjmenovali všechna slova, která používají nebo která je napadnou, když se rozzlobí. Pokřikovali je na mě a já je zapisovala na tabuli (i když některá byla trochu pohoršlivá). Pak jsme se na seznam podívali a zjistili, že některá slova jsou útočná, namířená ven, zatímco jiná vyjadřovala vnitřní pocity. Chvíli jsme si o tom povídali a pak jsme rozebírali, jakým způsobem kdo zacházíme s hněvem – uvnitř i navenek. Pak jsem chlapce požádala,

aby zavřeli oči, a směřovala jsem je k relaxačnímu cvičení. Potom jsem se zeptala: „Jaké věci ve vás vyvolávají hněv? Vyberte si jednu věc, která vás dokáže rozčillit, případně vás rozčillila někdy v minulosti nebo právě teď. Co děláte? Zaměříte hněv dovnitř, anebo ven?“ Kreslili obrázky pocitů hněvu v těle nebo jednání, když se rozzlobí. Využívali k tomu barvy, čáry, tvary, čmáranice, různé symboly. Proces hněvu každého dítěte byl pečlivě vyobrazen. Jeden chlapec nakreslil bludiště, ve kterém byli v jednom rohu prostí panáčci z čárek, ti představovali jeho kamarády, a v opačném rohu postavička zobrazujícího toho samotného chlapce. Řekl, že když se na sebe s kamarády naštvou, cítí se osamělý a oddělený a neví, jak se má vrátit, aby zase byli kamarádi. Svůj obrázek nazval „osamělost“. Jiný chlapec nakreslil obličej svých rodičů a celý papír kolem nich zaplnil tmavými čmáranicemi. Řekl, že když se na rodiče zlobí, cítí se jako blázen a bojí se, co by jim mohl udělat. Šestnáctiletá dívka mi při individuální terapii nakreslila jasně žlutý a oranžový kruh a obtáhla ho silnými černými čarami uspořádanými do čtverce. Řekla mi, že když cítí hněv, jsou dobré pocity tím hněvem zamáčk-nuty dovnitř a ona neví, jak své dobré pocity zase dostat ven. A řekla také, že má pocit, jako by i její tělo bylo stejně zmáčk-nuté.

Druhá fáze

Druhá fáze práce s hněvem se zaměřuje na to, aby dítě dostalo příležitost vyjadřovat svůj hněv novými nebo uspokojivými způsoby. Je třeba dětem předložit mnoho návrhů, jak se mohou zbavit pocitů hněvu, aby to nebylo škodlivé ani destruktivní. Dospělí nechtějí, aby se děti hněvaly, a dětský hněv obvykle ani neakceptují, proto se děti nenaučí vyjadřovat tuto emoci, kterou je však vyjádřit nezbytné.

Než se vůbec dítě může začít učit zdravému vyjadřování hněvu, musíme udělat několik zásadních kroků. Za prvé, já musím dítěti pomoci, aby si svůj hněv uvědomilo a rozpoznalo ho. To je první krok k tomu, aby se dítě cítilo silné a v pořádku a ze strachu od svých pocitů hněvu neutíkalo, nevyhýbalo se jim nebo se jich nezbavovalo nepřímou, čímž by si mohlo ublížit a odci-zit se ostatním. Za druhé, musím dítěti pomoci, aby pochopilo, že hněv je normální, přirozený pocit, který někdy prožívá každý; že hněv je pouhý

hněv – emoce, která není dobrá ani špatná, a že je v pořádku se rozzlobit, že je ono samo v pořádku. Chci dítě povzbuzovat, aby své pocity hněvu přijímalo. Za třetí, pak mu snad dokážu pomoci vědomě se rozhodnout, jak svůj hněv vyjádří: jestli přímo, anebo v soukromí nějakým jiným způsobem, protože tak jako tak musí být tato emoce vyjádřena. A konečně – musím dítěti ukázat mnoho technik na vyjádření hněvu – tedy jak ho vyjádřit přímo a jak soukromě.

Shrňme si tyto zásadní kroky:

1. Uvědomit si svůj hněv. „Mám vztek.“
2. Přijmout hněv. „Mít vztek je v pořádku.“
3. Rozhodnout se, jak hněv vyjádřit.

Přímé vyjádření hněvu není pro děti nijak snadné. Už ve velmi útlém věku zjišťují, že vyjádřit hněv přímo, jasně, přesvědčivě ho dát najevo, má za důsledek nesouhlasnou reakci okolí, trest nebo jiné nepříjemné důsledky. Jeden chlapec mi řekl: „Kdybych řediteli řekl, co chci opravdu o škole říct, nejspíš by mě vyhodil.“ Právě ve vztahu k vyjadřování hněvu se s dětmi zachází jako s občany druhé kategorie! Když děti zjistí, že přímé, přímočaré zacházení s pocity hněvu je dostává do potíží, najdou si jiné způsoby vyjádření, ale ty jim obvykle působí ještě *více* problémů. Pomoci dětem s tímto dilematem je tudíž pro terapeuta nesmírně důležitý úkol. Problém je o to složitější, že ve chvílích, kdy se děti pokoušejí své pocity vyjádřit, u nich dochází k regresi. Ztrácejí intelektuální schopnosti a do značné míry se podobají té velmi mladé osobě, o které jsme se zmínili výše, která používá hrubá, obecná, často i sprostá slova a vyjadřuje se velice hlasitě.

Důležitou součástí této práce je práce s celou rodinou a také vzdělávání rodičů ve věci hněvu. Při sezení s celou rodinou se rodičů ptám, jak rodina zachází s pocity hněvu. Je velice zajímavé a poučné slyšet tolik odlišných pohledů. Každá osoba, včetně dětí, se na všechno dívá svým způsobem, a každá osoba má na svůj pohled nárok a tento nárok je oprávněný. Má otázka někdy vyvolá živé diskuse. Na rodinných sezeních často využívám cvičení, při kterém má postupně každý účastník říct všem ostatním, co na

nich oceňuje nebo má rád, a co mu vadí, co ho otravuje nebo co na nich nemá rád. Někdy má některý z členů rodiny problém vymyslet něco, co nemá rád (anebo mu přinejmenším dělá potíže to verbalizovat). Někdy se stane, že například sestra poprvé slyší od svého bratra, co se mu na ní líbí a co na ní má rád. Po několika kolech diskutujeme o tom, co se odehrálo. Předložím jim svou zpětnou vazbu a každý na to, co bylo řečeno, nějak individuálně reaguje, případně to vyvrací. Procvičovat při zacházení s pocity hněvu přímočarost je důležité pro celou rodinu a často se stává, že když jim poskytnu tuto zkušenost, celá dynamika dané rodiny se radikálně změní. Může se stát, že se vynoří mnoho materiálu, s kterým je třeba pracovat.

Patnáctiletá Ellen trpěla bulimií, poruchou příjmu potravy, která se vyznačuje přejídáním a vyvolávaným zvracením, a v uvedeném cvičení přímo vyjadřovala intenzivní pocity hněvu vůči rodičům. Ti se tomu divili. Byla to milující rodina, kde se k sobě všichni chovali hezky a vyhýbali se konfliktu. Jako kdybyste postavili krásný dům na základech, které se ve skrytosti rozpadaly. Jak jsme začali odkrývat tuto hnilobu, abychom ji mohli vidět, vyprávět se s ní a zpracovat ji, Ellen se přestala svým hněvem dusit. Před tímto jedním konkrétním sezením se ale muselo odehrát několik věcí. Jednak rodiče museli být poučeni o hněvu – aby pochopili, jak zhoubné účinky má potlačovaný hněv, a především jak obtížné je pro děti vyjadřovat hněv přímo. Jednak bylo nutné, aby dítě dříve, než bude moci vyjádřit své pocity při schůzce přímo před rodiči, získalo určitou podporu samo v sobě. A pak, ještě před oběma zmíněnými kroky, jsem si já musela vybudovat dobrý vztah s dítětem i s rodiči. Pokud bychom se necítili jako na jedné lodi, pokud by rodiče měli dojem, že je kritizují nebo na ně útočím, a začali by se bránit, to patologické bychom jenom rozjitřili, ale neuzdravili. Mám za to, že mým úkolem je právě vybudování tohoto vztahu.

Před oním klíčovým setkáním s rodiči jsem s Ellen absolvovala mnoho sezení. Udělaly jsme mnoho výše zmíněných kroků v souvislosti se zpracováním hněvu. Zpočátku si svůj hněv téměř neuvědomovala. Kategoricky popírala, že by ho vůči někomu nebo něčemu pociťovala. Zvláště se mi do paměti zapsala dvě setkání. Na jednom Ellen po instrukci, aby se zavřenýma očima vytvořila něco, úplně cokoli, z hlíny, vymodelovala úžasnou obrovskou pusu se spoustou zubů. Požádala jsem ji, ať popíše sebe samu jako

onu pusu. Řekla: „Jsem velká pusa se spoustou zubů.“ Zeptala jsem se, co umí. „No, umím sníst hodně jídla najednou. Dokážu hodně kousat. Lidi by si na mě radši měli dávat pozor, protože bych je mohla kousnout!“ Zeptala jsem se, jestli ví o někom, koho by chtěla kousnout. Ellen se zasmála a řekla, že ji nikdo nenapadá. A pak, myslím, že proto, aby ještě trochu rozvolnila napětí, vesele dodala, že je to pusa Micka Jaggera. Potom jsem se zeptala, jestli jí něco z toho, co řekla o puse, připomíná něco z jejího života, něco z ní. Na chvíli se zamyslela a pak řekla: „Ne, nic mě nenapadá.“ Odpověděla jsem: „Mně to, co jsi řekla, něco připomíná.“ Se zájmem se na mě podívala. „Musím přemýšlet o tom, proč sem chodíš – jíš a pak zvracíš.“ Byla úplně ohromená. „Já tomu nemůžu věřit, že jsem tohle udělala! Nechápu, že jsem udělala tuhle pusu!“ opakovala několikrát.

Při dalším sezení vytvořila na terapeutickém pískovišti scénu s několika velkými zvířaty a hady, kteří útočili na menší zvířata. Když mi to popisovala, řekla mi: „A tohle zvíře zhltně tohle menší, a tenhle had zhltně zas tohle.“ Dodala, že spolu zvířata bojují, protože jsou na sebe rozzlobená a chtějí zpátky svůj prostor. Ještě chvíli jsme s tím výjevem pracovaly a já se jí pak znovu zeptala, jestli jí něco z toho příběhu nepřipomíná něco z jejího života. Znovu řekla, že ne. Když jsem poukázala na to, jak použila slovo „zhltnout“, znovu ji to překvapilo. „Prostě nechápu, že jsem to udělala zas!“ řekla. Ellen pak postupně začala některé pocity hněvu, zvláště vůči rodičům, přijímat za vlastní. Děsila ji představa, že by jim měla říci přímo, co jí vadí, ale protože na našich setkáních postupně získávala sílu, byla ochotná zúčastnit se onoho výše popsaného rodinného setkání. A to pro ni bylo bodem obratu.

Zacházet s hněvem přímo se může naučit dokonce i velice malé dítě. Čtyřletého Todda mi rodiče přivedli, protože silně koktal. Rodiče byli rozvedení a měli chlapce ve střídavé péči. Jednu půlku týdne žil Todd s jedním rodičem, druhou půlku s druhým. Několik sezení strávil tím, že si hrál s domečkem pro panenky, vymýšlel si příběhy o šťastných, úplných rodinách, a celou dobu koktal. Mě zapojoval do svých příběhů a instruoval mě, kterou postavou mám právě být. Čas od času jsem tiše poznamenala něco jako: „Ty bys určitě chtěl, aby vaše rodina žila pohromadě, jako ta rodina v domečku.“ „Jo!“ říkal mi na to. Pak si jednoho dne hrál s terapeutickým pískovištěm a se Supermanem a Batmanem. Já jsem si z poličky vzala

velkého lva s ostrými zuby a řekla jsem: „Já toho Batmana dostanu!“ Zakřičel a se silným koktáním volal: „Dej ho pryč! Dej ho pryč!“ Dala jsem ho pryč a přitom jsem zamumlala, že se omlouvám. Po chvílce Todd řekl: „Podej toho lva.“ Vzala jsem ho tedy a řekla: „Doufám, že mě Superman nepraští dřív, než se k němu dostanu já.“ Přibližovala jsem se k Toddovi a on mého lva lehce tůknul svým Supermanem. Zakřičela jsem: „Né! Né! Dostal mě!“ a pustila jsem lva na zem. Bez jediného zakoktání Todd řekl: „Udělej to ještě jednou.“ Přehrávali jsme tu scénku znovu a znovu, Todd mi dával různé instrukce a ani jednou se nezakoktal. Při jiném setkání si Todd hrál s hlinou a já vyrobila postavičky jeho rodičů a jeho samého. Řekla jsem mu, koho ty postavičky představují, a požádala ho, aby hliněný chlapeček řekl každému rodiči zvlášť něco, co se mu líbí a co ne. Matce řekl: „Líbí se mi, když mi čteš nějaké příběhy. A nemám rád, když na mě křičíš.“ Otcí řekl: „Mám rád, když mě bereš na výlety. A nemám rád, když jezdíš pryč.“ Ani při tom se nezakoktal. Při následujícím setkání mi Todd popisoval sen, který se mu zdál předcházející noci. „Byl jsem doma a spal. Mamka a tatka tam byli taky. Hodně pršelo. Probudili mě a vyhodili mě z domu do toho deště. Přiletěl ke mně velký pták a zase odletěl. Ten sen se mi nelíbil – měl jsem z něj strach.“ Vymodelovali jsme si ten sen z hlíny a Todd přehrál všechny postavy. Říkal, že se mu nelíbí, jak ho rodiče vyhodili na dešť, a že ho to naštvalo. Chtěla jsem, aby to řekl svým hliněným rodičům. Zeptala jsem se ho, jestli nechce změnit konec toho dramatu. Řekl, že chce zabít toho ptáka, a jak mluvil, začal do něj bušit pěstí. Pak mi řekl, že se cítí, jako by ho vyhodili na dešť, i když zrovna neprší, protože musí pořád chodit k jednomu rodiči a k druhému a pořád dokola. Na setkání s celou rodinou to všechno Todd dokázal rodičům říct. Instruovala jsem je, aby mu dovolili vyjádřit jeho pocity, i kdyby sami nechtěli nic měnit. (Myšlenka střídavé péče je dobrá, nicméně dítě potřebuje bezpečný prostor k vyjádření toho, jak se v ní cítí.) Navrhla jsem jim, aby mu každý večer dopřáli „Posezení s hněvem“, při kterém by Todd mohl říci, co ho naštvalo, aniž by mu to nějak vysvětlovali nebo ho napomínali. Toddovo koktání se výrazně zmírnilo a rodiče si všimli, že když začne koktat, je potřeba, aby se zastavili a řekli mu něco jako: „Ty se určitě zlobíš, že táta zase jede na služební cestu.“ Věnovali pozornost tomu, co se děje, a pomáhali mu artikulovat, co by mu mohlo vadit.

Děti v některých situacích, kdy cítí hněv, vědí, že se svými pocity netyto pocity mohou vyjádřit, aniž by je ty pocity nějak zranily. Jak už jsme si uvedli dříve, dítě musí hněv nejprve rozpoznat, musí vědět, že má vztek. Musí samo sobě přiznat, že vztek cítí. A musí ho přijmout. „Jsem strašně naštvaný a je dobře, že jsem naštvaný.“ A pak si může vybrat, jak svůj hněv vyjádří. Pokud to nejde přímo, má k dispozici mnoho bezpečných způsobů, jak se této hněvivé energie zbavit. Může říci kamarádovi, že se zlobí. Může o svém hněvu psát. Může si napsat seznam všech slov, která ho ve spojitosti s hněvem napadnou. Může svůj hněv nakreslit, namalovat, načmárat. Může si vzít kousek hlíny nebo plastelíny a může ho mačkat nebo s ním bouchat o zem nebo o stůl. Může rozcupovat noviny na kousíčky, může mačkat papír do kuličky, dupnout na plechovku nebo do ní kopat, může skákat nahoru a dolů, bušit do polštáře, bouchat tenisovou raketou do postele, běhat kolem bloku, křičet do polštáře, ječet ve sprše nebo vši silou zakroutit ručník. Sestavujeme si seznamy věcí, které může dělat, a některé si u mě v pracovně nacvičujeme. Často dětem zadávám nějaké úkoly na doma, aby experimentovaly a pak mi pověděly, jaké byly výsledky.

Jednu šestnáctiletou slečnu, která se s matkou strašlivě hádala, jsem požádala, aby si pro mě každou hádku zapsala, abych věděla, jak často k nim dochází. Řekla mi, že po hádce vždycky běžela do svého pokoje a naštvaně si hádku zapsala do sešitu, který jsem jí dala. A zjistila, že její hněv nějak vyprchal a ona už nebyla naštvaná. Do té doby to bývalo tak, že pocity hněvu v ní vždycky bublaly mnoho hodin, nebo dokonce dní.

Šestiletý Kevin svůj hněv obrátil do sebe (retroflexe) takovým způsobem, že jím ten hněv doslova lomcoval a nutil ho ničit jeho věci. Nikdy by nepřipustil, že se hněvá. Kevin žil v pěstounské rodině a za svým retrofektivním chováním ukrýval mnoho emocí od žalu až po zuřivost vyvolanou tím, že ho opustili rodiče. S tím, jak Kevin při naší práci postupně získával větší oporu sám v sobě, jsme začali některé z těchto emocí třídit. Už měl velice rozvinutý zraňující způsob zpracování hněvu; kdykoli se v jeho životě objevilo něco, co by v něm mohlo vyvolat hněv, obrátil tento hněv do sebe. Kevinovi jsem tedy musela pomoci nejen s odkrytím jeho hlouběji pohřbených emocí, ale musela jsem ho také naučit, jak adekvátně zacházet s pocity

hněvu, které se mohou v jeho každodenním životě prostě kdykoli objevit. Začínáme u aktuálních povrchových pocitů a teprve potom se pouštíme do větší hloubky.

Jednou jsme si hráli s hlínou a požádala jsem ho, aby mi vyprávěl o dětech ze školy. Když zaznělo jméno jednoho spolužáka, tělo mu ztuhlo, i jeho hlas jako by byl najednou plný napětí. Velice jemně jsem se ho zeptala, jestli ho ten chlapec někdy rozčiluje. Kevin jako obvykle jakékoli pocity hněvu popřel. Pak jsem se zeptala, jestli mu ten chlapec někdy udělal něco, co se mu nelíbilo. Zjistila jsem, že když používám výraz „nelíbit se“, je to pro děti jako Kevin mnohem méně ohrožující než slova hněv a zuřivost. Kevin přikývl na souhlas a řekl mi, že ten chlapec na něj někdy doráží kvůli tomu, že je z pěstounské rodiny. Zeptala jsem se, co dělá, když se něco takového, co se mu nelíbí, děje. Sklopil hlavu a řekl: „Nevím.“ Udělala jsem z hlíny velkou kouli a řekla jsem: „Teď si představíme, že tenkluk sedí na téhle kouli. Co bys mu mohl říct?“ „Nevím,“ řekl. „No, tak to já vím, co bych mu chtěla říct *já*,“ řekla jsem. „Nelíbí se mi, když dorážíš na mého kamaráda Kevin! Hrozně mě to štve!“ Kevin se zašklebil. Řekla jsem mu, jestli by mohl tomu klukovi říct, že je hrozně našťvaný. Kevin zavrtěl hlavou, že ne. Začala jsem dloubat do hlíny a říkala jsem: „A já bych do tebe chtěla dloubat, protože se posmíváš Kevinovi!“

Kevin se nahlas smál. (Málokdy se usmíval, natož aby se smál.) Požádala jsem ho, ať to zkusí sám. Zkusil do hlíny dloubnout. Opakovaně jsme ho ujišťovala, že ve skutečnosti bychom to nikdy nedělali, že to je jenom hlína a ten chlapec ani nemůže tušit, že to děláme. Navrhla jsem mu, že to budeme dělat spolu, a oba jsme začali dloubat do hlíny. A Kevin se celou dobu smál nebo šklebil. A brzy jsme oba s naším imaginárním protivníkem mluvili. Řekla jsem Kevinovi, že kdykoli ho někdo rozzuří, může bouchat do polštáře nebo postele. Jeho nevlastní matka mi vyprávěla, že to začal dělat na nějakou delší dobu každý den a přestal si ubližovat a rozbíjet věci.

Ve svých šesti letech už měl za sebou Kevin těžký život. Zažil opuštění i fyzické týrání a v důsledku obojího byl velice narušený. Mnoha způsoby se u něj projevovala nechuť k životu a pocit, že nemá nárok na existenci. Část jeho já, která chtěla přežít, pociťovala hrozný hněv, a tento hněv Kevinův děsil. Cítila jsem, že mu v naší společné práci mohu poskytnout určité nástroje

pro zvládnání pocitů, které ho děsí (děsil ho i sebemenší hněv). Začali jsme jeho agresi zaměřovat bezpečnými cestami ven a díky tomu se začalo rozvíjet Kevinovo vědomí vlastní hodnoty. Na každém setkání pracoval na svém zacházení s hněvem v každodenním životě. Svůj hněv vyjadřoval na kouskách různými způsoby: pomocí loutek, hlíny, vyprávění příběhů, scén na terapeutickém pískovišti. Zároveň s tím, jak své pocity hněvu projíkoval a následně si je osvojoval, zakoušel z mé strany pocit uznání. I jeho *pocity* vnímání self. Brzy byl schopen, když jsem mu to navrhla, přehrávat s panenkami situace, kdy byl fyzicky týrán, a také tak dokázal vytvořit scénku na téma své opuštěnosti. Po malých částech začalo vyplouvat na povrch mnoho dalších emocí spojených s těmito epizodami – pocity hlubokého smutku, osamělosti, a zvláště vlastní bezcennosti. Týrané a zneužívané děti mívají pocit, že si za to mohou samy a jsou špatné a bezcenné. Kevin měl brzy dost síly na to, aby dovedl s negativními pocity vůči své osobě zacházet efektivně, a byl schopen se učit více se přijímat a pečovat o sebe.

Základem dětské terapie je vyjadřování po malých dávkách. Když dítě přichází na terapii, je jeho jediným spojencem vzdor. Je to pro ně jediný způsob ochrany. Když mi pak dítě začíná důvěřovat a zároveň v sobě získává silnější oporu, možná si dovolí se trochu otevřít, zariskovat, být trochu zranitelné. Na vzdor narážíme v terapii znovu a znovu. Dítě se trochu otevře, a pak se zavře. Pokaždé, když se dítě uzavře, to ale vlastně znamená, že postupuje dál, protože je to jeho způsob, jak říci: „To už mi teď stačí. To další přijde až později.“ To další *opravdu* přijde později, pokaždé další malý kousek.

Devítiletý Billy svůj hněv řeší deflexí, odkloní ho. Kontaktovala mě jeho škola kvůli vzpurnému chování: bouchal do věcí, kopal, pral se na hřišti s ostatními, vyrušoval ve třídě. Jeho otec sloužil u vojenského námořnictva a rodina se kvůli tomu často stěhovala. Billy vlastně nikdy nedokončil školní rok ve stejné škole, ve které ho začal. Od prvního setkání s celou rodinou bylo jasné, že problémy má celá rodina. Billyho matka byla viditelně depresivní. Otec jakékoli problémy popíral. Mladší sestra, která se tohoto prvního setkání nezúčastnila, trpěla ekzémy, astmatem a chronickým pomočovním. Billymu hledali pomoc, protože vzbuzoval největší pozornost. Rodiče

odmítali jakoukoli rodičovskou nebo rodinnou terapii a jenom chtěli, aby jim Billyho „spravila“.

I když je zřejmé, že terapii potřebuje celá rodina, práci jenom s dítětem neodmítám. Billy už si vybuodoval systém představ o sobě a životní strategie, které ho oslabovaly. Jestliže jsou rodiče ochotni ho přivést do terapie, já jsem ochotná mu pomoci získat tolik síly, kolik je možné.

Na prvním sezení se Billy choulil v rohu pohovky a rodiče na mě sypali seznam stížností na svého syna. Pokládám za důležité, aby na prvním setkání s rodiči bylo dítě přítomné a slyšelo všechno, co mi rodiče říkají. Chci, aby dítě vědělo vše, co vím já. Je to také čas, kdy je mým úkolem začít s dítětem navazovat kontakt a dát mu najevo, že ačkoli naslouchám jeho rodičům, uvědomuji si a ctím *jeho* perspektivu. Je to pro mě také příležitost ke změně jeho postoje vůči terapii, na kterou ho přivedli, dost možná přivlekli, aby to, že za mnou bude chodit, byla otázka jeho volby a zodpovědnosti. Když rodiče mluvili, často jsem s Billym navazovala oční kontakt a ptala jsem se ho, jestli s tím, co rodiče říkají, souhlasí. Krčil rameny a říkal: „Nevím.“ Když jsem pokračovala v rozhovoru s rodiči, usmívala jsem se na něj. Na konci sezení jsem s Billym strávila asi pět minut o samotě, řekla jsem mu něco o tom, jak pracuji s dětmi, a ukázala mu svou pracovnu. Souhlasil s tím, že za mnou rád párkrát přijde.

Na následující setkání přišel tento vzdorovitý chlapec tiše, nechtěl nic říkat, tělo měl ztuhlé, obličej pobledlý. Všimla jsem si, že se podíval na stůl, kde náhodou ležely nějaké namalované obrázky. Tak jsem mu řekla, jestli si nechce nějaký obrázek namalovat, že může namalovat úplně cokoli. Obličej se mu rozzářil a malování ho úplně pohltilo. Když byl hotov, řekl mi, že ve škole teď probírají sopky, proto jednu namaloval. Požádala jsem ho, aby mi o své sopce vyprávěl. Řekl mi: „To není aktivní sopka – to je spící sopka. Má v sobě horkou lávku, která z ní ještě při erupci nevytekla – ale mohla by. Tohle je kouř, který ze sopky vychází, protože musí upouštět páru.“ Popsal to přesně takovými slovy a já jsem věděla, že na hodině, kdy se sopky probíraly, určitě byl. (Školní poradce mi říkal, že chlapec v žádné hodině kvůli svému chování nikdy nevydrží dlouho.) Řekla jsme Billymu, ať se postaví a představí si, že on je ta sopka, a ať mi o sobě vypráví. Zmateně se na mě podíval a já mu řekla: „Jako že ta sopka je loutka a ty máš být její hlas. Začni tím, že

řekneš: „Jsem sopka.““ Billy tedy řekl: „Jsem sopka.“ Kladla jsem mu otázky a on odpovídal: „Mám v sobě horkou lávu. Ještě jsem nevybuchla, ale vybuchnu. Vychází ze mě šedý kouř, protože musím upouštět páru.“ Řekla jsem mu: „Kdybys byl opravdu ta sopka, kdyby tvoje tělo byla ta sopka, kde by byla láva?“ Velice zamyšleně si položil ruku na břicho a řekl: „Přímo tady.“ „Billy,“ řekla jsem mu tiše, „a jako co by ta tvoje láva pro tebe jako chlapce vypadala?“ Po chvíli přemýšlení se na mě podíval široce otevřenýma očima. „Vztekl!“ zašeptal. Pak jsem Billyho požádala, aby mi nakreslil, jak jeho vztek vypadá, a aby to dělal jen pomocí barev, čar a tvarů. Namaloval velký, sytě červený kruh s různými barvami uvnitř. Když byl hotov, zapsala jsem si, co mi nadiktoval jako popis svého kruhu vzteku, a také věci, které v něm vyvolávají vztek a hněv. „To je Billyho vztek uvnitř jeho břicha. Je žlutý, červený, šedý, černý a oranžový. Hrozně se rozzlobím, když mi sestra rozhází věci v pokoji, když se peru a když spadnu z kola.“ V tuto chvíli už Billy nedokázal vymyslet nic jiného, co by měl říct. Otevřel se při tomto setkání do té míry, do jaké byl v tu chvíli ochoten, a pak se schoval za svou ochrannou zeď.

Na tomto setkání nebyl Billy připraven vyjádřit svůj hněv jinak než pomocí malování. Také byl ochoten připustit jen velice povrchní hněv. Ale na každém dalším setkání si byl skrze práci s hlínou, pískem, obrázky a loutkami ochoten osvojovat stále více svých pocitů hněvu. A s tím, jak je vyjadřoval, začaly na povrch vyplouvat i další pocity: žal nad tím, že při každém stěhování ztratil své kamarády, strach z navazování nových přátelství, protože věděl, že se stejně bude muset zase odstěhovat, pocity zoufalství a osamělosti, pocity bezmoci a sebeobviňování za to, že je maminka depresivní, vztek na otce, že je tak často pryč.

Na jednom sezení Billy postavil na terapeutickém pískovišti zvířata do kruhu. Na scéně se pak objevil lev a na překvapená zvířata zaútočil. Řekla jsem: „Představ si, že bys musel být jedním z těch zvířat. Kdo jsi?“ „Já jsem ten lev,“ řekl. „A co ti na tom lvu připomíná tebe?“ „Nevím.“ „A máš někdy ten pocit, že jako ten lev na někoho útočíš?“ Billy odpověděl: „Jo!“ „Na koho bys zaútočil?“ „No, ve škole jsou děti, který mě otravují.“ „A, Billy, co děláš, když máš vztek na tátu?“ Billy se ve strachu stáhl. „Já na něj vztek nemám! Nařezal by mi!“ „A co tvoje maminka?“ zeptala jsem se. „Někdy na mě křičí a já pak křičím na ni. Ale ona to vždycky řekne tátovi.“ Billyho

dilema tu bylo zcela zřetelně patrné. Na dalším setkání jsem mu vysvětlila, že je potřeba hněv a vztek vyjádřit. Pak jsme zkoušeli různé způsoby, jak by to mohl dělat. Velice rád trhal staré noviny a časopisy, a musím přiznat, že i pro mě to byla velká zábava. Když už jsme se s Billym scházeli čtyři měsíce, zavolala jsem do školy, jak to tam s Billym vypadá. Jeho učitelka mi řekla, že s ním poslední dva měsíce nemá žádný problém a myslí si, že prostě jen procházel nějakým obdobím!

Někdy mám možnost s učitelem daného dítěte úzce spolupracovat, ale nebývá to časté. Mnozí učitelé nemají čas nebo jim chybí ochota. Když mohu zapojit všechny lidi, kteří jsou součástí světa toho kterého dítěte, je moje práce jednodušší.

Třetí fáze

Třetí fáze práce s dětským hněvem spočívá v tom, že dítěti pomáháme odkrýt a vyjádřit v hloubce uzamčené pocity hněvu z minulého, nebo i současného traumatu, a to v bezpečí terapeutického sezení. Takový hněv a vztek může být pohřben tak hluboko, že si ho dítě vůbec neuvědomuje. A přece si na základě symptomatického chování dítěte můžeme být jisti tím, že má na zdravý vývoj a fungování dítěte zhoubné účinky. Tyto pocity hněvu bývají obvykle uvolňovány jen v malých dávkách; děti málokdy zažívají katarzi, ke které může dojít u dospělých. Moc a síla těchto emocí, které vyplouvají na povrch, dítě děsí.

Někdy o traumatu vím, protože mi o něm povědí sami rodiče. Jindy o tom, že se děje nebo dělo něco, co v tomto dítěti vyvolalo hrůzu, napovídají kresby a další projektivní práce. Uvědomuji si, že tyto projekce mohou interpretovat nesprávně; nicméně daný materiál naznačuje, že dítě potřebuje pomoci *něco* odkrýt. Když děti trápí noční můry nebo děsy, jsou těžce fobické, mají sklon trápit zvířata, krutě zaútočí v mé pracovně na hlinu nožem, jak se mi to opakovaně stávalo u jednoho dítěte, když jsou jejich kresby, scény na pískovišti nebo příběhy plné děsivých symbolů, měla bych tomu věnovat pozornost. Takové děti s velkou pravděpodobností prožily nějaké trauma, které je pohřbené tak hluboko, že si ho nepamatují. Děti se od něj často oddělují (split off), fragmentují se, je to pro ně způsob, jak se

vypořádat s traumatizujícími událostmi. Opravdu si nepamatují, že se něco stalo. Nicméně organismus se ve svém nezdolném úsilí o integritu pokouší pocitů pohřbených v hloubi dětské bytosti zbavit. Snaží se o to neúnavně. Pokud na terapii dáme dítěti příležitost kreslit, hrát si, používat hlínu, objeví se projekce zmíněného typu.

Když pracuji s takovými dětmi, chci jim pomáhat vyjádřit pocity hněvu, které se promítají do příšer a děsivých symbolů. Chci jim pomáhat, aby tyto pocity *přijaly za vlastní* a mohly tak pocítit vlastní energii a moc. Někdy nelze očekávat, že dítě si na traumatickou událost vzpomene, zvláště pokud k ní došlo ještě v preverbální fázi vývoje. Nicméně hněv v dítěti bublá a já mu ho musím pomoci přijmout za vlastní a uvolnit, a to i tehdy, když ho nedokáže identifikovat.

Jako příklad tohoto fenoménu mohu uvést jednu dívenku, s kterou jsem pracovala před několika lety a jejíž chování napovídalo, že musela prožít těžké trauma. Nicméně když jste se dívali na její minulost, nic nenasvědčovalo, že by se jí někdy něco takového stalo. Nikdy nebyla v nemocnici, nikdy se nikam nestěhovala, nikdo v její rodině ani její rodině blízký nezemřel, rodiče ji milovali a zajímali se o ni atd. Rodinný systém, jak jsem ho mohla pozorovat, fungoval celkem zdravě. A přece dívka trpěla těžkými fobiemi a vyčerpávajícími nočními můrami. Teprve časem, o pět let později, jsem zjistila, že navštěvovala místní školku, ve které byly v určitém období děti údajně sexuálně zneužívány. Když jí bylo sedm let, kreslila mi na našich setkáních obrázky démonů a příšer, opakovaně do hlíny zabodávala s velkou silou nůž na máslo a nemohla se nabažit hodně mokrého písku a vody, kterou zuřivě přelávala. Po třech měsících těchto aktivit, kdy jsme se scházely jednou týdně, všechny její symptomy vymizely a od té doby to byla velice šťastná, dobře adaptovaná mladá dáma. Nikdy se mnou možné zneužívání neprobírala ani nevyjadřovala žádné hluboké pocity hněvu. Mohu si z této zkušenosti jen domýšlet, že díky těmto aktivitám prošla určitou katarzí; ať už bylo u kořene její intenzivní aktivity cokoli, bylo to pohřbeno tak hluboko, že si to nedokázala uvědomit. Možná toho na povrch vplynulo víc v některé pozdější vývojové fázi.

Dalším příkladem je chlapec, kterého jeho otec fyzicky krutě týral, on si však nic nepamatoval. Projevovalo se na něm mnoho symptomů, které

napovídaly, že zdravý vývoj organismu byl nějak narušen. Na našich setkáních až příliš intenzivně používal hodně mokrý písek a nikdy se ho nemohl nabažit. Naléval do podnosu s pískem vodu s takovou vervou, že jsem ho musela požádat, aby s tím přestal, protože voda už byla málem na podlaze. Jeho příběhy, kresby, scény na pískovišti byly plné konfliktu a hněvu a působily velice naléhavě. Po třech nebo čtyřech měsících naší práce zmizely jeho noční můry, ale pracovali jsme spolu dál, protože se v jeho práci i nadále objevovaly vydatné projevy. Dokázal tou dobou přímo a náležitým způsobem vyjádřit hněv, dařilo se mu ve škole, s kamarády i doma. Byl uvolněný a plný „šťastné“ energie. Nicméně dál byl plný jakýchsi intenzivních symbolických pocitů. Nedokázal své trauma vůbec nijak artikulovat. Naštěstí ho jeho rodiče dál na terapii vodili, protože věděli, že se v něm odehrává něco důležitého. V okamžiku, kdy naše setkání získala nádech „jsme tu spolu, protože je nám tu dobře,“ jsem věděla, že je čas skončit. Snad bude někdy v budoucnu, na další vývojové úrovni, připraven zkoumat své hlubiny.

Někdy se skutečně podaří, že dítě zablokované pocity hněvu a vzteku přijme za vlastní, artikuluje je a pak rychle dojde k zdravé integraci. Jedenáctiletou Susan surově zbil zloděj, který se dostal do jejího domu, protože nebylo zamčeno. Náhodou se dostal do jejího pokoje, dívenka se probudila a začala křičet. Zbil ji, aby ji umlčel. Na terapii nebyla Susan schopná pocítit vůbec žádný hněv. Pomocí mnoha výrazových technik dovedla vyjádřit svůj strach a hrůzu, ale hněv jí unikal. Věděla jsem, že dokud nebude schopná nějaký hněv a vztek vyjádřit, dál zůstane vyděšenou obětí onoho útoku. Podle matky byla Susan před incidentem schopná svůj hněv vyjadřovat otevřeně a přímo. Po tříměsíční práci, kdy jsme se setkávaly jednou týdně, jsme spolu seděly a pracovaly s hlínou. Vzala jsem gumové kladívko a požádala Susan, aby jím do hlíny bouchla. Řekla jsem jí: „Představ si, že jsi na tu hlínu strašně našťvaná, a pořádně ji bouchni.“ Trochu se ušklíbla, ale udělala to. Řekla jsem: „KDYBYS ty sama byla na někoho našťvaná, kdo by to byl?“ Odpověděla: „Asi ten chlap.“ „Tak si představ, že ta hlína je ten chlap a že bušíš do něj.“ Susan nechala kladívko apaticky dopadnout na hlínu. „Co bys mu řekla, kdybys s ním mohla mluvit?“ „No, asi bych mu řekla, že udělal hroznou věc. Že je to zlý člověk nebo tak něco.“ Povzbuzovala jsem ji, ať ta slova opakuje, a ona začala do hlíny tlouci s větší energií. Najednou

kladívko pustila a s hrůzou v očích se na mě podívala. „Co se stalo, Susan?“ zeptala jsem se jí velice tiše. Zašeptala: „Já nemám vztek na něj, jsem naštvaná na mámu, že tenkrát nechala ty dveře otevřené a že neslyšela, jak křičím.“ Ačkoli se jí matka znovu a znovu ptala, jestli se na ni zlobí, Susan to vždycky popřela, pravděpodobně ve snaze svou utrápenou matku chránit. Trvala jsem na tom, že se Susan musí o své pocity hněvu s matkou podělit, a vysvětlila jsem jí, že kdyby to neudělala, zůstane to mezi nimi navždycky stát jako zeď. Teprve poté, co skutečně vyjádřila svůj vztek na matku, byla Susan konečně schopná plně, přímo a se vši svou energií vyjádřit svůj hněv na toho útočníka a díky tomu si znovu dokázala uvědomovat své já a pocítit vlastní moc.

Když chceme dětem pomoci dostat se do kontaktu se skrytými emocemi, vyjádřit je a zpracovat, je skvělým prostředkem hlína. Protože tyto pocity často leží v hloubi jejich nitra jako těžké balvany, obvykle s tím potřebují pomoci. Nemohu dostatečně zdůraznit, že tyto skryté pocity málokdy vybuchnou v jedné katarzní zkušenosti, ale že se na povrch vynořují po částech. Děti nemají dost vnitřní opory na to, aby v jednom okamžiku dokázaly zvládnout větší množství těchto emocí. Tyto pocity jsou samy o sobě děsivé. A protože děti tak děsí, je často potřeba, abych děti trochu postrčila, jak jsem to udělala u Susan, a přitom se na daný problém soustředila způsobem jemným, neohrožujícím.

Dalším příkladem je jedenáctiletá dívka, kterou fyzicky týral a sexuálně zneužíval její nevlastní otec. Ani ona nedokázala vyjádřit svůj hněv – na otce ani na nic jiného. Jednou jsem ji požádala, ať z hlíny vytvoří postavu nevlastního otce. Pracovala dlouho a vyrobila jen jeho hlavu. Požádala jsem ji, aby už práci dokončila a k té hliněné hlavě promluvila. I přes mé ujišťování, že je to jenom hlína a otec se o tom nedozví, vypadala rozrušeně a rozčileně. Požádala jsem, jestli by na hlavu mohla promluvit. Já jsem řekla: „Nelíbí se mi, cos udělal mojí kamarádce. Hrozně mě to naštválo!“ Smála se na mě, ale stále nebyla schopná mu nic říci. Vzala jsem kladívko a požádala ji, aby jím do hlíny bouchla. Připomínala jsem jí, že je to jenom hlína a její nevlastní otec se o tom nikdy nedozví. Požádala mě, ať to udělám za ni, ale odmítla jsem s tím, že tohle musí udělat sama. Byla úplně vyděšená, přece si ale kladívko vzala a několikrát do hlíny tůkla. „A příště dostaneš víc,“ řekla

jsem mu já. Během následujících setkání byla postupně schopná svůj hněv vůči němu vyjádřit čím dál příměji, otevřeněji a energičtěji. Její chování i držení těla se úplně proměnilo, z ustrašeného, ztuhlého dítěte se stala silná, šťastná, přímočará, asertivní mladá dáma.

Jeden osmiletý chlapec, s kterým jsem pracovala, své pocity hněvu odkláněl (deflexe) tak, že ničil květiny na zahrádce, trápil kočku a choval se celkově destruktivně. Na jednom setkání, kdy jsme pracovali s hlinou, vymodeloval mnoho drobných figurek, které nazval „Pánové Dokonalí“, umístil je do hliněné rakety a pak tou raketou vši silou praštil o zem. Dělal to znovu a znovu na mnoha setkáních, ale nikdy své pocity nepřijal za vlastní. Jeho otec, který podle matky očekával, že chlapec bude ve všem dokonalý, za mnou nikdy nepřišel. Zeptala jsem se Tommyho, jestli zná někoho, kdo chce, aby byl dokonalý. Nikdo ho nenapadal. Zeptala jsem se, jestli jeho tatínek někdy chtěl, aby byl dokonalý. Pokrčil rameny. Řekla jsem mu: „Kdyby můj táta chtěl, abych byla dokonalá, strašně by mě to štvalo!“ „Jo! To znám!“ řekl. Poté byl schopen všechny své Pány Dokonalé, které rozbíjel i s raketou, identifikovat se svým otcem. Jeho otec nechtěl přijít, a tak jsem trvala na tom, že s ním musím mluvit alespoň po telefonu. Dala jsem mu úkol – celý týden se měl zdržet veškeré kritiky svého syna. Otec se bránil a popíral, že by syna kritizoval, když jsem mu ale jemně vysvětlila, jaké věci mohou děti vnímat jako kritiku, rozplakal se. On sám byl v dětství tvrdě kritizován. Nemusím asi říkat, že po tomto telefonátu došlo k velkému pokroku.

Když děti své pocity hněvu uvolní, rodiče někdy vyjadřují obavy, že děti učím, jak se mají zlobit, dokonce jak být násilné, protože je povzbuzuji, aby bušily do polštářů, bouchaly hlinou o stůl nebo o zem a tak podobně. Je zcela zásadní vzdělávat rodiče ohledně role hněvu, o škodách, které způsobuje, když se nevyjádří, a jak děti potřebují s pocity hněvu pomoci. Krátce po vydání své první knihy *Třinácté komnaty dětské duše* (2020) jsem poskytla rozhovor o své práci pro jeden zpravodajský program v Los Angeles. Přišli za mnou do mé pracovny a natáčeli mě přímo při práci s jedním dítětem (samozřejmě se souhlasem všech zúčastněných). Jedenáctiletý John mi řekl, že je strašně nešťastný, protože si nemá s kým hrát ani ve škole, ani doma. Jeho celkový postoj k životu byl retrofektivní. Chodil s ohnutými rameny, byl celý ztuhlý a často hodně smutný a ukňouraný. Požádala jsem

ho, aby nakreslil, jak se cítí, když si nemá s kým hrát. Nakreslil dva obrázky, jen pomocí šedých a modrých čar přes celý papír. „Takhle se cítím ve škole – špatně. A takhle doma – špatně.“ Řekla jsem mu: „A jaké to pro tebe je, cítit se špatně ve škole, cítit se špatně doma, cítit se špatně pořád?“ John se svěšenými rameny odpověděl: „Špatný.“ Na mou žádost nakreslil další obrázek, jen s rovnými čarami a nevýraznými barvami. Rozložili jsme si obrázky před sebe a prohlíželi si je. „A když se teď, Johne, díváš na ty obrázky a vidíš, jak se celou dobu cítíš, na co myslíš? Jaké to je, cítit se špatně ve škole, doma, všude jenom špatně, špatně, špatně? Líbí se ti to?“ John odpověděl: „Ne! Nelíbí!“ „Dobře,“ řekla jsem. „Nakresli mi, jak se ti to nelíbí.“ John v kreslení pokračoval poněkud letargicky, ale postupně se do kreslení nořil stále víc. Kreslil temné, černé a červené víry, pistoli, z které vylétávaly kulky, nůž, z kterého odkapávala krev, boxerské rukavice. Všechno to zachytila televizní kamera. Když byl hotov, požádala jsem ho, aby mi o kresbě něco pověděl. John se postavil a zakřičel: „Jsem tak našťvaný, že bych chtěl někoho bodnout! Jsem tak našťvaný, že bych chtěl někoho zastřelit! Jsem tak našťvaný, že bych chtěl někoho pořádně praštit!“ Když tak křičel, dělal po celém papíře černé tečky a čárky. Zděšeně jsem sledovala ten veřejný výlev hněvu a nevěděla, co mám dělat dál. Pak jsem se podívala na Johna a viděla, že se posadil, zhluboka dýchal, usmíval se a jeho obličej zářil. Hlavu držel vzhůru, ramena měl narovnaná a vypadal spokojeně a uvolněně. Řekla jsem: „Jak se teď cítíš, Johne?“ Řekl: „Dobře! Tohle se mí líbí, když to můžu dělat.“ Požádala jsem ho, ať mi nakreslí, jak se v tu chvíli cítí. Nakreslil nádherný obrázek – růžovou a žlutou a duhu se zářícím, usmívajícím se sluncem. Řekl mi: „Teď se cítím opravdu hezky, ne jako předtím. Jak to, že stačilo, abych jenom kreslil tyhle obrázky, a cítím se dobře?“ Není neobvyklé, že se děti takto ptají, když jejich pozornost obrátím na jejich pocity. Johna jeho rozpoložení štválo, obrátil svůj hněv dovnitř do sebe a dělal to tak většinu svého života. V důsledku toho se cítil špatně a zraněný. Byl letargický, pasivní, bez energie. Když dostal příležitost uvolnit část svých pocitů hněvu, necítil se špatně, ale naopak dobře. Byl plný energie, klidný a pokojný. Potom jsme se mohli začít zabývat problémem s navazováním kamarádských vztahů. Reportérka to na konci našeho sezení mimochodem komentovala slovy: „Kdybych to neviděla na vlastní oči, nikdy bych tomu neuvěřila!“

V této kapitole jsem se věnovala práci s hněvem v různých věkových obdobích a také v rodinách. Způsob, jakým lze dětem pomáhat s jejich pocity hněvu, se vlastně v závislosti na věku moc nemění. Velice malé děti možná na rozdíl od starších dětí, které už jsou na kognitivní rovině vyspělejší a mají určité jazykové schopnosti, více pracují na symbolické rovině. Ale zároveň jsou malé děti poměrně pragmatické a dovedou chápat a reagovat víc, než si většina lidí uvědomuje. Sice své pocity hněvu možná přehrávají za pomoci příšer a zuřivě vyhlížejících zvířat, ale vyjadřují je konkrétním, nekomplikovaným způsobem. Je důležité pomáhat rodičům malých dětí, aby porozuměli vývojové fázi každého dítěte a naučili se komunikovat s malými dětmi.

Většina dětí, a zvláště těch mladších, se cítí malá a bezmocná, a mnohé z nich se proto ve své frustraci zapojují do boje o moc. Výbuch hněvu nemusí být nutně výrazem hněvu, ale může být známkou bezmoci. Jakmile děti začnou ve svých životech pocítovat, že nad něčím mají kontrolu a moc, a zároveň že tu jsou limity a hranice, které jim zajišťují bezpečí, uklidní se a snáze se s nimi vychází. Malé děti na našich setkáních někdy celý čas stráví tím, že mi říkají, co mám dělat; ovládají mě a velice je to uspokojuje. Často pak rodičům doporučuji, aby na si na to doma vyhradili nějaký pravidelný čas.

Dospívající se ve svém úsilí o separaci a moc od malých dětí neliší. Adolescent stejně jako velmi malé dítě bojuje o stabilizaci svého self. Pokud mladá osoba umí, když jde o věci, které má ráda a které ráda nemá, po kterých touží a které potřebuje, jednat asertivně a přímo a pokud je akceptován a respektován její hněv, snáze splní svůj úkol dosáhnout individualizace. Rodiče dospívajících potřebují v době, kdy jejich dítě bojuje o stabilní self, vedení a podporu. Sama zjišťuji, že většina dospívajících je velice moudrá. Velmi oceňuji moje vysvětlení terapeutického procesu, jsou ochotni se na něm podílet a na naši společnou práci citlivě reagují. I oni si užívají mnohé zde popsané projektivní techniky, které slouží k odhalení skrytých pocitů. O práci s dospívajícími si můžete přečíst více v následující kapitole.

Projektivní techniky často používám při rodinných setkáních, abych nahlédla do rodinné dynamiky a pomohla členům dané rodiny vzájemně sdílet pocity. Na rodinném setkání vysvětlím všechny fáze této práce s hněvem: mluvení o hněvu, možnosti vyjádřit svůj hněv přímo a symbolicky a hledání

způsobů, kterými mohu rodině pomoci, aby si skrytý hněv více uvědomovala a vyjadřovala ho. Práce s rodinou má navíc jeden aspekt, kterým je do-
zkušenosti každého jednotlivce a jeho procesu na celou rodinu. K této zkušenosti totiž patří také zkušenosti samotných rodičů s vlastním hněvem v dětství. Celou rodinu mohu například požádat, aby nakreslila něco, co ji dokáže naštvat – a dospělé navedu, aby nakreslili něco ze svého dětství. Bez ohledu na věk děti naprosto fascinuje, když slyší o tom, co v dětství štválo jejich rodiče.

Práce s hněvem připomíná spirálu. Jakmile v sobě dítě cítí určitou oporu, vnitřní sílu, dokáže skrze aktivity zaměřené na povzbuzování a posilování smyslů, těla a self vyjádřit pocit hněvu. Vzápětí se dostavuje vzdor, protože dítě už více otevřenosti a další sebevyjádření nezvládá. Pokračujeme v práci, která dítěti dává příležitosti získat další vnitřní sílu, a to pak má za následek, že se dítě dokáže vyjádřit zase o něco víc. Tento proces pokračuje pořád dál, dokud dítě nedosáhne takové integrace a síly, aby si dokázalo udržet a snést vyšší úroveň vyjadřování. Tato spirála směřuje stále výš, dokud si organismus dítěte neosvojí svůj vlastní, přirozeně plynoucí a rozvíjející se úkol zdravé seberegulace.