

***Into the Labyrinth***  
***A Case Study of a therapist's journey with an adult***  
***survivor of childhood abuse***

***Do labyrintu***  
***Případová studie cesty terapeuta s dospělým,***  
***který přežil zneužívání v dětství***

*Pamela Stocker*

*(International Journal of Integrative Psychotherapy, Vol. 5, No. 1, 2014, p. 1 - 20)*

*překlad: Kateřina Jeníková*

**Abstrakt**

Tato případová studie popisuje terapeutovu cestu s klientem, který v období od dětství (batolecího věku) do dospívání trpěl opakovaným pohlavním a tělesným zneužíváním. To přináší výzvy a etické problémy v terapeutickém partnerství s klientem, který zneužívání přežil, zkoumání významu teoretického rámce a supervizi. Pozornost je také věnována problematice autonomie a moci ve vztahu mezi terapií a církevní pastorační praxí. Ústředním bodem této terapeutické cesty je role tvůrčí metodiky, metafory a mýtů při usnadňování transformace.

**Klíčová slova**

Pohlavní zneužívání v dětství, terapeutický vztah, gestalt, tvořivá intervence, metafora a mýtus, moc a autonomie

---

**Seznamte se s Abi**

Abi, 47, začala svou terapii se mnou v r. 2008, když jsem byla ve druhém ročníku atestace v gestaltu. Scházely jsme se pravidelně jednou týdně a nyní se blížíme k závěru celé terapie. Když jsme se poprvé potkaly, byla Abi nešťastně provdaná, nebezpečně vyhublá, permanentně vyděšená, trápily ji noční můry a nepříjemné vzpomínky a pochyby o své schopnosti pečovat o syny ve věku sedm a pět let. Již během prvních setkání začala Abi rozpoznávat rysy zneužívání ve vztahu. Její manžel, aniž by byl fyzicky násilný, byl emocionálně, finančně a někdy i sexuálně manipulativní.

Abi se děsila vlastní schopnosti souhlasit s věcmi, které dělat nechtěla. Pocity manipulace a tlaku znala velmi dobře ze svého dětství. Souhlasení za každou cenu již neposkytovalo klid a bezpečí, ale pouze u ní zvyšovalo riziko sebevraždy. Její manžel věřil, že jen fantazíruje a je nemocná.

Abi byla nejmladší ze čtyř sourozenců a její rodinné zázemí bylo bohaté, nepředvídatelné a násilné, ale Abi to připadalo bezvýznamné. Opilost a násilí hrály v rodinné dynamice pravidelnou a podstatnou roli. Její matka, která zemřela při nevysvětlené domácí nehodě, když Abi bylo 11, byla alkoholička. Během krátké doby se otec znovu oženil a i tento druhý vztah byl velmi nestálý. Otec i nevlastní matka jsou stále naživu a Abi s nimi i se sourozenci neochotně udržuje přerušovaný kontakt. Její nejbližší bratr s ní zachází se směsicí dobrotivosti, starosti a hrubými příkazy. Tato setkání jsou pro Abi matoucí a znepokojující a je při nich obtížné udržet si vědomí sebe sama.

### **Terapie začíná: „Kde mám začít?“**

Můj prvotní výcvik byl v gestalt terapii, ale od r. 2009, kdy jsem se kvalifikovala, úzce spolupracuji se Sandrou Watson jako mojí supervizorkou a Richardem Erskinem. Jeho integrativní psychoterapie v podstatě čerpá z gestalt chápání procesu, ale obohacuje jej o pochopení relačních potřeb a efektivní způsoby práce s dopadem historických modelů na současné chování a zkušenosti. Na začátku terapie se obvykle vyptám na základní informace - osobní, vztahové a zdravotní. Dávám přednost tomu, umožnit klientovi zvolit si vlastní cestu do labyrintu minulosti, minulých i současných zkušeností.

A stejně tak jsem začala i s Abi. Co jsem zjistila během několika málo prvních sezení bylo velmi vážné. Pravidelně si ubližovala, řezala se do stehů i trupu. Nebyla schopná jíst. Věděla, že je její chování riskantní a bála se dopadu na své syny. V noci nemohla spát, trápil ji strach a noční můry. Opakujícími se tématy u ní byla nadvláda a útek. Během posledních měsíců začaly ve vzpomínkách vyvstávat vážné problémy s pohlavním zneužíváním jejím otcem a strýcem. Záhadná i znepokojivá byla přítomnost dalších mužů a chlapců v jejích snech a vzpomínkách a Abi měla silný pocit studu a toho, že je sledována. Abi byla vyděšená z možnosti, že se tyto události opravdu staly. Nepojmenovaly jsme to nahlas, ale obě jsme přemýšlely, jestli byla obětí pedofilního kruhu.

V terapeutické místnosti Abi vykazovala disociativní vzorce a ukázalo se, že je pro ni velmi obtížné „vrátit se zpět“. Po fyzické stránce často přicházela jakoby uzamčená ve svém dechu, nohou a dolní části trupu, potřebovala bezpečně lokalizovat „tam venku“, aby věděla, jak uniknout, fyzicky, i emocionálně. Jako začínající terapeutka jsem naléhavě potřebovala supervizi, co se týče mé schopnosti s ní nadále pracovat.

### **Otázky důvěry, kompetencí a zkušeností: „Mám kompetence s tebou pracovat?“**

Brzy jsem si uvědomila, že rozsah Abiiných problémů je velmi náročný pro někoho, kdo je teprve ve výcviku. „Mohu poskytnout kvalitní péči...klientovi s vysokým rizikem sebepoškození?“ (BACP Ethical Framework, 2013, pp. 5 – 6)

V úzké spolupráci se svojí supervizorkou jsem pečlivě zvažovala, zda je v klientově nejlepším zájmu pokračovat v práci se mnou. Na druhou stranu moje působení v duchovní a pastorační práci znamenalo, že jsem o něco zkušenější, než by odpovídalo mé aktuální fázi ve výcviku. A měla jsem zkušenou supervizorku, která mě ochotně doprovázela. A i nadále jsem studovala a profesně se rozvíjela. Navíc se nám s Abi podařilo vytvořit pocit důvěry a navázat partnerský vztah. Pomáhalo i to, že klientka byla vnímavou spisovatelkou. Vyhovoval jí gestalt přístup a jeho nápaditá metodika, zaměřená zejména na obraznost a příběh. Jako bývalá tanečnice jsem byla vnímavá k tělesným projevům a mohla rychle odečítat nuance její zkušenosti projevané somaticky. Mohla jsem tak Abi podporovat při práci v pro ni důležité oblasti. Zkušenosti z prvních několika týdnů spolupráce ukázaly, že terapeutický vztah a podpora zajistí bezpečí pro společnou práci. Po každém sezení jsem využila možnost reflexe na supervizi. A souhlasila jsem, že budu svoji supervizorku kontaktovat, pokud bych si nebyla s něčím jistá. Po pečlivém uvážení jsme společně se supervizorkou konstatovaly, že je v Abiině zájmu pokračovat tak, jak jsme začaly.

Otevřeně jsem ale Abi řekla, že má možnost kontaktovat nějakého jiného zkušeného terapeuta, pokud by mu chtěla dát přednost. Abi si přála pokračovat. Věděla, že se díky dobré supervizi dokážu postarat o nás obě. Toto nastavení Abi pomohlo oprostít se od pokušení chránit mě před obtížnými problémy, ke kterým se vztahovala. Naše další spolupráce potvrdila moudrost našeho rozhodnutí.

### **Terapeutická přítomnost: „Zůstaň se mnou!“**

V centru mé pozornosti coby gestalt terapeutky je pomoci klientce budovat povědomí o jejích vzorcích vztahů k sobě samé, ostatním a k prostředí, v němž žije a k samotnému terapeutickému relačnímu procesu. Důležité bylo zejména prostřednictvím pozorování toho, co se děje v jejím těle, najít cestu k Abiině fyzické a emocionální reintegraci. Její tělo drželo příběh, protože buď byla příliš mladá, nebo traumatizovaná, aby si to dříve uvědomovala. Disociativní reakce v počátečních stádiích naší spolupráce byly problematické. Zdálo se, že nepatrné a neškodné připomínky by spustily strach se značnými fyzickými i emocionálními projevy do takové míry, až by ztratila schopnost se pohybovat či mluvit. Chvála, upozornění nebo zvláštní otázka, to vše pro ni mohly být ohrožující vjemy. Pracovaly jsme spolu na tom, aby dokázala „zůstat“, podporováním jejího emocionálního útěku (tak, jako v dětství) do zahrady za oknem, když se cítila zdrceně, nebo v nebezpečí a pomáhat jí vrátit se, když toho bude schopna. Postupně byla schopna mě v těchto kritických chvílích vnímat a s rostoucím uvědomováním si tohoto procesu byla postupně schopna dovolit mi zůstat s ní, dokud nebyla s to se znovu zapojit.

Zcela odlišný byl jiný druh disociace a distancování, mnohem evidentnější mimo terapeutickou místnost. Abi běžně užívala věcně praktický, odmítavý až pohrdavý

přístup k vlastním myšlenkám, jen aby nebyla vystavena pravdě o svém vlastním traumatickém dětství. Tento postoj vyjadřovala značně jasným způsobem, postavením brady a výrazným poklesem hlasu. A opakovaně dokazovala, že se vlastně nic nestalo a že všechny požadavky byly oprávněné, přijatelné a spravedlivé. Zaměstnávala se „rozumovým“ zvládnutím každodenního života a zejména náročných setkávání s manželem, bratrem, vikářem a svým otcem. Byl to pro ni vysoce efektivní způsob, jak fungovat v běžném životě. Důsledkem tohoto popírání ovšem bylo, že naprosto ztratila kontakt sama se sebou, trpěla nočními můrami a sebepoškozovala se.

Při společné práci jsme se zaměřily na budování povědomí o tomto jejím modelu chování za pomoci zpomalování a sledování uvedeného procesu, což nám umožnilo více přímo pracovat s jejími pocity a reakcemi. Tímto přístupem se noční můry i sklon k sebepoškozování zredukoval.

Opakovaně jsme vystopovaly ozvěny zneužití a zjistily jsme, jak byla stále podrobována stejné matoucí a nekonzistentní směsici nutkavého chování ve vztazích. Pochopily jsme, že její disociace a v podstatě odmítání je způsob, jak se vyhnout pocitům a důsledkům minulých i současných vztahů.

Opakovaně mluvila o tom, že se obává, že si to všechno vymyslela, a že ona je ta, kdo je zlý a šílený a způsobil zlo v rodině. Tato životně důležitá funkce adaptace umožňovala, že nemusela věřit tomu, že by jí něco takového mohli udělat lidé, kteří o ni měli pečovat a chránit jí. Vztek a smutek byl zadržен, ale způsobovalo to iracionální a vykořeněné pocity. Až v pozdějších fázích terapie mohla snést intenzitu svých skutečných reakcí. Ničilo ji to, dělalo to z ní nikoho, objekt, který si zaslouží to, co má. Stala se zbytečná? (groundless – možná taky neuzemněná, ale tady spíš asi jako „bezodůvodná“) a tím byla ohrožená.

Abi pomohlo k uzemňování (zakořeňování), že mohla porovnávat příběh, který se jí objevoval, s věcmi, které si z dětství pamatovala – chytání ryb, bití ve stáji, zastřelení jejího morčete před jejíma očima, skrývání se před opilým bratrem a otcem, smrt matky. Dluhy, které v manželství řešila za svého manžela. Pomohlo jí to poznat, že mohla být zastrašována, nebo přemlouvána, aby se „sebe vzdala“. Začala věřit, že by to mohla být pravda. Začala dávat sama sobě smysl.

### **Bezpečí klienta a containment: „Co když tě potřebuju, když tu nejsi?“**

Na počátku bylo tématem Abiino bezpečí. Domluvily jsme se, že mi může napsat, když by si chtěla ublížit, nebo byla v nějakém vážném ohrožení. Cítila jsem nějaký mateřský pocit, nenechat jí samotnou. To zmírnilo její stres a její slib, že mě bude kontaktovat, zmírnilo i mou starost. Potřebovala ode mě potvrzení a odpověď, potrebovala cítit účinek (make impact – možná cítit svou sílu, svůj vliv). Nejprve to byly SMSky, když se ujistila, že mě neotravuje, byly to občasné SMSky, telefonáty, výjimečně extra schůzka. Někdy stačilo jen ujištění, že se může ozvat. To byla pro ní korektivní zkušenost, protože před tím byla učena, aby mlčela, byla zticha. Dodržovala nastavená pravidla a byla vděčná za moji podporu a ochotu.

V době letních prázdnin jsme spolu s mým supervizorem hledali cesty, jak udržet vztah. Pomohly například zástupné předměty – náramek, který Abi dodával pocit, že jsem s ní. Sama jsem se přistihla, že na ní občas myslím, nasbírám jí mušle, nebo květiny. Toho si velmi vážila. Dohodli jsme se na prozatímních telefonních schůzkách. Cílem bylo udržet vztah, který v její historii chyběl. Bylo velmi důležité naladění terapeuta a také se ukázalo, jak je důležité pracovat flexibilně, zodpovědně a eticky s hranicemi.

Existuje více pohledů na udržování hranic v kontaktu s klientem, nicméně gestalt v tomto směru zdůrazňuje etický způsob bytí ve světě, což nabízí škálu kontaktních a vztahových řešení dilemat okolo spolupráce s klientem. Je popisován jako jiný druh etiky, který podporuje proces povšimnutí a odpovědi jak vůči jedinci, tak vůči širšímu prostředí.

### **Hodnota teoretických modelů: „Kam jdeme? Jak najdeme cestu?“**

Abi se učila, že její zkušenost není jedinečná a že léčba je možná. Mohla začít využívat teoretické porozumění na podporu rozvoje více integrovaného fungování. Pomohlo jí to zvládat zahlcující pocity. Jednalo se o teoretické koncepty „The 4-way gestalt matrix“ – tady-a-ted’ a tam-a-tehdy, gestalt cyklus zkušenosti, a gestalt způsobu změny kontaktu, které pomohly klientce zvědomovat si trvalí vztahové vzorce. Byla oceňována za získávání náhledu a její silné reakce na neškodné podněty byly normalizovány.

Obzvláště neocenitelný byl Kepnerův (2003) koncept *Léčebných úkolů* pro úzdravu dospělých přeživších dětské zneužívání. Jeho koncepty nám poskytly mapu a rámeček. Definuje čtyři fáze: podpora, samostatné fungování (self functioning), zrušení-předělání-a-smutek, znovuupevnění. Kepner rozumí tomu, že uzdravení se děje ve spirále, spíše než jednoznačným (rigidním) rozvojem.

Různá témata jsme tak probíraly znovu a znovu, vždy kompletněji a propracovaněji.

Kepner jasně říká, že rozhodnutí nahlásit zneužívání je vždy na klientovi. Jednomu to může pomoci a druhému ne. Terapeut nesmí vyvíjet tlak. Jedním z hlavních dilemat zneužívaných dětí je, jestli to někomu říct a Abi byla jako mnozí přesvědčována, aby mlčela. To, že jí nehrozilo žádné další sexuální zneužívání, umožnilo potvrdit její rozhodnutí to nehlásit.

Nicméně Abi to řekla bratrovi a ten to, i přes její prosbu o důvěrnost, řekl otci. Oba pak na ni naléhali, aby odvolala svá obvinění. To mělo na několik měsíců silný dopad na postup v terapii. Otec jí psal dopisy a volal a používal výrazy lásky a intimity (mému miláčkoví mnoho objetí apod.) a citově ji vydíral. Abiina reakce byla často „Nech mě na pokoji!“ Terapie se zaměřovala na podporu při budování hranic vůči otci.

Abi byla zneužívána zřejmě už od batolecího věku, nemohlo jí být více než tři roky. Měla vzpomínky, které jí nedávaly smysl. Stále cítila někdy vinu, cítila se být

„špinavou“, věřila, že něco musela udělat špatně. Při práci s ní pomohly teoretické koncepty zaměřené na dětské potřeby, zejména povahu vnímání a jazyka (Erskine, Moursud and Trautmann, 1999).

Abi se někdy ocitla ve stavu bez jazyka. Pomohlo mi odhadovat její věk, kdy se dělo zneužívání a přizpůsobit tomu jazyk naší komunikace. Pečlivě jsme také soudily a hodnotily dospělé v jejich roli péče o děti. Mluvily jsme o jejich právní a etické zodpovědnosti. To jí pomohlo zbavovat se zmatení a ukotvovat se.

Abi si vyvinula kreativní techniku přežití – sebe opuštění. V raných fázích terapie zažívala silné pohrdání až krutost vůči své dětské i dospělé části a přesvědčení, že si nezaslouží žádnou pomoc. Pouze probírání toho, co si myslí, že je dobré a správné pro její syny jí umožnilo, že mohla získávat mírnější postoj k sobě a jasnější soud nad chováním dospělých.

Vyžaduje to terapeutovu pečlivost, ověřování, trpělivost a něhu vůči dospělému i dětskému já klienta.

### **Klientova identita a vlastní proces: Kdo jsem já?**

Protože Abiiny hranice byly opakovaně narušovány, měla snížený smysl pro svoji vlastní odlišnost, autonomii a rovnost. Důležité bylo, aby mohla pocítit svou vlastní aktivitu a také spolupracující přístup. Potřebovala zažívat respekt, vyjednávání a potvrzování. Zásadní byl nárůst její schopnosti vybírat si, jestli řekne ano, nebo ne. Na počátku mi říkala ano, i když nechtěla. Důležité bylo, abych opravila své chyby, zejména když jsem ji neúmyslně donutila, aby se mi přizpůsobila.

Nejprve zjistila, že by mohla zkusit říct ne svému otci, který si říkal o péči a sympatii. Zkoušely jsme to nejprve kreslením rukou do vzduchu. Příliš jsem ale spěchala, a když jsem po Abi chtěla příliš velká písmena, zasekla se a řekla namísto otci „ne“ mě. Během procesu jsem totiž ztratila naladění na Abi. Paul Guistolise (1996) mluví o nevyhnutelnosti a nezbytnosti selhání terapeuta a klade paralely mezi dobrou rodičovskou reakcí na ztrátu naladění na dítě a podobnou situací mezi terapeutem a klientem. . To mi pomohlo. Mluví o „dvou postupných oddělených traumatech“. První se objevuje, když rodič nebo terapeut nezachytí něco u dítěte nebo klienta. Druhé nastává, když rodič nebo terapeut neodpoví adekvátně na emocionální reakci a nenaplněnou potřebu, které vznikly na základě prvního traumatu. Guistolise říká, že dokonalé naladění není možné, ale následné převzetí odpovědnosti a oprava možné jsou. Klient může zažít, že někdo přebírá zodpovědnost za svůj omyl a že on není ten, kdo za to může.

S Abi jsme vše probraly. Chtěla ujištění, že na ni nebudu tlačit. Řekla jsem jí, že na ni nikdy nebudu tlačit záměrně. Mohla tak zakusit svou aktivitu a moc v našem vztahu.



Tato událost nás spojila. Samozřejmě, že se můžeme zmýlit, ale víme, že to můžeme i opravit. Domluvily jsme se, že každá z nás může říct stop, když to cítí. Každý krok jsem s Abi konzultovala. Pokud jsem dostala nějaký nápad, vždy jsem se Abi ptala, jestli ho chce slyšet a když řekla ne ale nápad trval, nabídla jsem jí ho s tím, že se může rozhodnout, zda by pro ni mohl být přece jen užitečný.

Pro lidi jako Abi, kteří dlouho žili s traumatem, je důležité mít po boku někoho spolehlivého. Někoho, kdo bude podporovat jejich pocity, touhy a potřeby. Proces vytváření hranic pro ně může být ohrožující. Nenechávala jsem Abi v rozhodování samotnou. Držela jsem jistotu, že ona sama i my společně, můžeme najít cestu a že je to dostatečně bezpečná cesta. Abi měla v terapeutickém vztahu aktivitu a rovnost, což dříve nezažila ani v dětství, ani v manželství. Naučila jsem se, že nemůžu být dokonalá, ale mohu být dost dobrá terapeutka, a že nejde nedělat chyby. Pomohlo mi v procesu využívat supervizi a hodně jsem se toho naučila.

Pro lidi, kteří přežili zneužívání je důležité sebe pojetí (self identity). Pracuji hodně s ženami podobného věku a kulturního prostředí, jako je to moje. Přesto si ale netvořím domněnky a doptávám se. Když Abi předpokládá totožnost se mnou, jemně naznačuji svoji odlišnost. Tím modeluji zdravou diferenciaci.

Dávám si velký pozor, abych neopakovala a nepodporovala vzorce moci. Klientky jako Abi pravděpodobně nebudou mít dostatečnou schopnost dovolit si odporovat. Souhlasem mohou získávat péči. Zdůraznuji autonomii a rovnost. Podporuji odvahu odolat tlaku, sílu odmítnout směr, vyvrátit nesprávné soudy a volit podle sebe.

Křesťanské prostředí, ve kterém Abi žila, považovalo mužskou autoritu za Bohem daný vzorec. Role ženy byla vnímána spíše submisivně. Pastor chtěl, aby mu Abi řekla „svoji verzi příběhu“. Zároveň kontaktoval mě a chtěl vědět, o čem si povídáme v terapii. Zřejmě v to neměl důvěru. Po Abi chtěl, aby mu všechno řekla. Nevěděl ale, že lidé jako Abi potřebují, aby na ně nikdo netlačil, neměl vůči nim ani náznak očekávání a požadavku a nerozporoval jejich sdělení. To může být pro ně retraumatizující a může to způsobit další mlčení v kultuře, kde být upřímný o těžkých věcech může vyústit v něco, co může být vnímáno jako trest. Pastorační péče je v těchto případech určitě dobrá, ale je potřeba tomu věnovat pozornost.

### **Práce se studem: „Nechci, abys mě viděla“.**

Při práci s Abiným studem mi byla užitečná moje vlastní terapie na téma stud, zejména porozumění dvojité vazby. Totiž, že pojmenování studu má sám o sobě potenciál cítit za to stud. Nicméně stud vnucuje ticho, a to je potřeba prolomit. K pochopení „fungování studu“ mi pomohly teoretické koncepty, zejména „spirála studu“ (Kaufmann, 1989) a Fredericksonův „útok studu“ (shame attack) (Stein a Lee, pp. 107, 106). Pochopila jsem, jak je pro Abi těžké, dovolit mi, abych ji „viděla“, když popisovala, co se jí dělo (například někdo ji masturboval a ostatní se dívali). Doptala jsem se, jaké to bylo, že jsem ji viděla při jejím znovuvzníceném studu. Abi mi řekla, že nechce, abych se doptávala dál, ale byla vděčná za mojí regulující a kontejnující přítomnost. Ocenila

jsem ji za ten požadavek a věděla jsem, že když to bude nutné, můžeme se k tomu vrátit.

Popisovala jsem, že stud cítila zcela adekvátně, že se k ní nechovali dobře a že to byla správná a zdravá reakce. Tím se dařilo rozvazovat dvojistou vazbu studu za to, že se stydím. Učila jsem ji vnímat její dětské já s laskavostí a zdvořilostí.

Známky studu jsem pozorovala na tělové rovině – mrkání očí, zrudnutí krku, zmrznutí. Lee (2004) mluví o tom, že „základní stud“ (ground shame) způsobuje zamrznutí procesu. Někdy mé vlastní tělo signalizovalo stud, ještě než se objevil. Když jsem nebyla dost pozorná, Abi disociovala, násilně se obviňovala a mezi terapiemi si ubližovala, aby ventilovala intenzitu pocitů. Terapeut i klient museli tolerovat stud, aby mohli zůstat přítomni. Jakmile se Abi seznamovala s teorií studu, začala být schopna „přiznávat se“ k sebepoškozujícím epizodám, tedy dostávat se od studu hlouběji. V běžném životě se cítila méně „špinavá“. Moje vlastní zkušenost osvobození se od studu mi pomáhala podporovat důstojnost klientky. Musely jsme postupovat s extrémní jemností.

Terapeutický dotek s někým, kdo byl opakovaně fyzicky napadán není nikdy neutrální a musí být používán velmi opatrně. Abi často nebyla schopna dotknout se svého těla, a vyhýbala se koupání, nebo tomu, aby se viděla nahá v zrcadle. Pracovaly jsme bez použití doteku a rozvoji fyzické povědomí pro snížení pocitu odcizení od jejího vlastního těla. Na začátku vnímala Abi jako zostuzující jen když jsem popisovala, čeho jsem si všimla. Postupně si uvědomovala, že její vnímání je otupělé, a mohla vnímat moji přítomnost více jako podporu, než jako vystavování se. Velmi ojediněle jsme mohly užít fyzický kontakt. Musely jsme to vždy pečlivě vyjednat. V jednom cvičení jsme pracovaly s použitím rukou na téma poddání se, odporu a spolupráce. Byl to téměř tanec, který jsem podporovala komentáři a doptáváním. Tento pokus sloužil často pro Abi jako referenční bod v její narůstající zkušenosti flexibilního, vyjednaného, zdravého neinvazivního kontaktu a jednání ve vztahu.

Zvýšené povědomí umožnilo Abi spojovat se s tělovou pamětí, která mohla být spouštěna současnými událostmi v, a nebo mimo terapeutickou místnost. Mnoho měsíců před tím, než to přiznala, kdykoliv se někde objevil náznak nátlaku, její zamčená stehna, bolest ve spodní části břicha, dusivé pocity v krku, byly doprovázeny také sexuálním vzrušením. Začala chápat, že podmíněné vzrušení není to samé jako souhlas, i kdyby souhlas byl legální variantou pro nezletilé dítě. Mohla uvidět vzrušení jako kreativní přizpůsobení se, mechanismus přežití, šetřící její bolest. To, že její tělo odpovídalo v situacích zneužití, které zažila v historii jí nečinilo vinnou. „Neříkala si o to“, jak jí někdy bývalo naznačováno. Nyní, i když se stále červenala rozpaky, se naučila přijímat právoplatnost těchto reakcí; její fyzicky podmíněná reakce nebyla ostudná, spíše to byl signál, se kterým jsme mohly pracovat, který indikoval, že jsme na území spouštěče stejné reakce jako prvotní zneužití. V těchto chvílích jsme pečlivě sledovaly, co se právě stalo a zkoumaly, jak to souvisí s Abiinou historií.

**Metafora a mýtus jako nástroj pro pohyb a změnu: „Představme si...“.**



Abi byla spisovatelka a bývalá učitelka angličtiny. I já ráda pracuji se slovy a obrazy. Využívaly jsme metaforou kruhového objezdu. Jednotlivé výjezdy měly známé negativní názvy (za všechno můžu já, jsem hrozná apod.) a jeden měl dobrý směr – „dává to nějaký smysl, pokračujme“. V obdobích stresu Abi někdy kroužila na kruhovém objezdu. Abi řídila, já jsem navigovala a vždy jsme hledaly tu nejlepší a nejbezpečnější cestu.

Pro práci s Abiinou obavou, že si to vše vymýšlí, nám posloužila metafora vaření. Abi ráda vařila. Také ráda psala a měla dobrou představivost, pro kterou ji dospělí často kritizovali. Při psaní Abi vědomě pracovala s „přísadami“ a učila se rozpoznávat, co už nějakou příchutí má. Nemohly jsme vědět jistě, jestli je to pravda, ale mohly jsme to silně předpokládat. To pomáhalo Abi uvědomovat si, že to není jen směs její představivosti.

Další metafora byla metafora džungle, kterou jsme se při naší práci prodíraly. Někdy jsme spadly do „sloní pasti“. To bylo třeba, když jsem nějaké téma otevřela příliš brzy. Pomohlo nám to mapovat území a jít opatrněji. Moje upřímnost a čestnost, bylo zdá se něco, co Abi potřebovala, pomohlo jí to regulovat své pocity a dalo jí to dobrou zkušenost, že má vliv. Byly jsme v tom společně.

V nějaké době jsem se zabývala tím, že Abi má nějaké vzpomínky, které si silně říkají o pozornost ve snech, vzpomínkách a obtížných střetnutích. Supervisor mi poradil, abych jí dala čas, že mi to řekne, až bude připravena. Přestala jsem v sobě cítit potřebu přinést to do terapie. Učila jsem „vést následováním“. Akceptovat její tempo a věřit mu. Udržovat kreativní indiferenci. Ne náhodou krátce po té Abi přišla s tím, že je připravena.

Plánovaně jsme vstoupily do „sloní pasti“. Byl to příběh jedné návštěvy jejího otce v její ložnici když jí bylo pět let, která jí zanechala znečištěnou a ona se pak zoufale snažila vyčistit své prostěradlo venku v bazénu za denního světla. Zajímavé bylo, že její emoční rozrušení se snížilo pokaždé, když jsme začaly řešit konkrétní vzpomínky, což naznačovalo, že jsme na správné cestě. Moje přítomnost pro ni byla podpůrná a uklidňující. Její příběh měl na mě vliv a to jí umožnilo fungovat novým způsobem. Metafora nás přenesla někam, kde strach a zmatení začalo dávat Abi smysl.

Název případové studie „Do labyrintu“ odkazuje na kreativní proces, který podporoval změnu. Schopnost mýtu nést význam, změnilo klientovu životní zkušenost mimo terapeutickou místnost. Abi se rozvedla. Čekal ji soud o majetkové vyrovnání. Obávala se soudu, mnoha lidí, muže soudce, toho, že nebude moci ovlivnit to, co o ní budou říkat, a že bude muset ustupovat ze svých zájmů kvůli vzájemné dohodě. Soud se blížil a u Abi narůstala panika. Potřebovaly jsme metaforický příběh, který by jí pomohl projít soudem a pomohl jí použít její nové schopnosti a jistotu v tom, aby hájila to své a bojovala za své zájmy.

Představovaly jsme si celou tu situaci. Abi řekla, že jí manžel přijde jako býk, jako Minotaurus. Napůl býk, napůl člověk, který požívá mladé muže a ženy, aby ukojil svůj apetit. Theseus ho jde vysvobodit, princezna Ariadne mu dá provázek, díky kterému najde cestu. Abi sdílela, že se chce manželovi podívat přímo do očí, že je to slaboch. Chce ho zabít, ale nemá na to sílu, neuzvedne meč. Domluvily jsme se, že ona bude v tom příběhu spíše princezna Ariadne. Já budu držet jeden konec provázku, ona druhý. Theseus bude soudce. Abi mohla v tomto důležitém momentu rozpoznat svoji zranitelnost i sílu.

V tomto způsobu práce je příběh živý a fluidní. Nápady se objevují ve spoluvytváření a vzájemném objevování, což tvoří novost a vitalitu. Soudce se ukázal jako Theseus,

spravedlivý a vnímavý a bojoval za její nejlepší zájem a Abi se uprostřed labyrintu mohla cítit jako princezna spíše než jako zostuzená oběť a mohla držet svou hlavu vzhůru.

### **Blížící se konec: „Už tam skoro jsme?“**

Jak jsme se blížily ke konci, nebo podle Kepnerova modelu, fázi znovunabytí, já, Abi i supervizor jsme cítili při pohledu zpět spokojenost s cestou, kterou jsme ušli. Abi se rozvedla a měla kuráž a stabilitu bojovat o spravedlivé vypořádání. Úspěšně se stará o své syny a zvládá spolurodičovství s exmanželem způsobem, který je dobrý pro něj i pro ni. Není už vystrašená. Dobře jí. Velmi zřídka se pořeže a pokud ano, tak ví, že se sama sobě snaží říct něco důležitého a vyhýbá se pasti studu. Je schopná vzdorovat donucování od druhých a nastavit si bezpečné hranice ve svých vztazích. Stále může zažívat intimitu skrze toxický mix násilí a laskavosti, což jí může ohrožovat při navazování nových milostných vztahů a je v tom pro ni další práce při rozmotávání smyslnosti a sexuality. Nicméně rozumí procesu změny a tomu, že vytvořit nové vzorce trvá. To jí pomáhá být trpělivá, když dělá riskantní volby ve vztazích. Já jsem schopná být s ní bez hodnocení a pomáhat jí být zvědavá na svůj proces, postup. Učí se znovu nastavit, najít, co je normální.

Přesto ale zůstávala nějaká historie, se kterou Abi stále bojovala a která někdy způsobí zbytkové somatické a disociativní reakce, nebo občas extrémní, nebo nebezpečné reakce na aktuální situace. Týden co týden se mě chystala seznámit s určitými situacemi, ale místo toho jsme se zabývaly důležitými tématy tady a teď. Věděla, že když se jednou dostane k těmto posledním detailům a specifickým, definitivně skončí její představa, že si vše vymýšlela. Její příběh bude muset být pravdivý se všemi následky, zejména ohledně jejího vztahu s otcem. Podporovala jsem její postup a byla jsem zvědavá, jak zvládne najít to, co potřebuje udělat.

Sama si nakonec vybrala svůj kreativní způsob pro tuto fázi. Přišla s mapou Velké Británie a s pytlek dřevěných domečků, stromů aut a lidí, sbírkou kamenů a požadavkem, jestli bych mohla vyřezat z lepenky zneuživatele. Mohyla kamenů reprezentovala laskavého a pečujícího muže a umožnila nám ověřovat si, k čemu se vztahuje. Tyto dva symboly jí umožnily vizualizovat zdravé a zneužívající chování. „Tohle by udělala mohyla kamenů, nebo postava z lepenky?“ Zmapovaly jsme místa, která potřebovala, mnoho domů, kde byla zneužívána. Postupně se odvažuje zkoumat tyto incidenty. Dává smysl zmateným dojmům a propojuje je do ověřitelných událostí, to vše s důvěrou, že ví, jak tuto úzdravnou práci dělat spolu se mnou.

Rozhoduje se, čemu se chce věnovat, ověřuje si, že se může rozhodnout a ujišťuje se, že to, co se jí dělo, nebylo správně.

Naše partnerství je zjevné a její ukotvení neustále narůstá.

V poslední fázi je nejvíce vzrušující vidět, jak Abi užívá flexibilní a zdravé vzorce kontaktu a souhlasu. Věří si, že bude mít nástroje, dovednosti a sebehodnotu

pokračovat po konci terapie. Věříme si, že budeme vědět, jak dobře skončit, až přijde čas. Ona si může vybrat. Společně se rozhodneme.

Obrazy, objekty, příběh, čtení a teorie, supervize, reflexe a sebeuvědomění, a zejména samotné terapeutické partnerství hrálo svoji roli při zajišťování toho, že Abi bude eticky a efektivně doprovázena ve své práci. Moje prvotní obava, že nebudu pro svou klientku dostatečně kompetentní, se nenaplnila. Dětská kniha „Kotě, které se nemohlo dostat dolů“ od Helen Piercové (1977) mi poskytla méně akademický rámec ve chvílích, kdy jsem měla pocit, že výzvy jsou příliš velké. Kotě opakovaně vylézalo příliš vysoko, zatímco jeho sourozenci zůstávali bezpečně v košíku. Ale otec kotěte ho naučil bezpečně slézat dolů. „Přední noha, zadní noha, přední noha, zadní noha...“ Krok za krokem, s moudrou pomocí mého supervizora, jsem získala zkušenost a sebedůvěru na této náročné cestě.

Abi je výjimečná žena – statečná, inteligentní, upřímná a vynalézavá, více a více schopná žít plnohodnotný nezávislý život plný voleb, aniž by byla pronásledována opakujícími se vzorci zneužití. Cítím pokoru, že jsem měla příležitost doprovázet takovou klientku tak brzy v terapeutické kariéře.

#### **O autorce:**

Pamela Stockerová je akreditovaným poradcem společnosti BACP pracujícím ve východním Midlands ve Velké Británii. Původně učitelka angličtiny a později internátní kaplanka. V roce 2007 nastoupila do psychoterapeutického výcviku a ve stejné době absolvovat MA v křesťanské duchovnosti. Básnířka, textilní umělkyně a tanečnice i nadále rozvíjí zájem o procesy těla a terapeutické využití metafory, mýtů a dalších kreativních přístupů. Má zvláštní zkušenosti s otázkami spirituality. V její soukromé praxi v Uppinghamu v Rutlandu ve Velké Británii se specializuje na dlouhodobou párovou a individuální terapii, pracuje s dospělými a mladými lidmi.

#### **Odkazy a literatura:**

Erskine, R. G. (1995). *A gestalt approach to shame and self-righteousness: Theory and methods*. British Gestalt Journal, 4 (2), 108-117.

Erskine, R., Moursund, J. P. and Trautmann, R. L. (1999). *Beyond Empathy: A therapy of contact-in-relationship*. London and New York: Routledge.

Guistolise, P.G. (1996). *Failures in the therapeutic relationship: inevitable and necessary*. Transactional Analysis Journal, 26 (4), 284-288.

Joyce, P and Sills, C. (2001). *Skills in gestalt counselling and psychotherapy*. London: Sage Publications.

Kepner, J. I. (1996/2003). *Healing tasks: Psychotherapy with adult survivors of childhood abuse*. London and New York: Routledge.

Lee, R. G. (Ed.) (2004). *The values of connection: a relational approach to*

*ethics*. U.S.: Analytic Press.

Pearce, H. (1977). *The kitten who couldn't get down*. London: Magnet Publishing.

Stein, K. and Lee, R. G. (1996). Chronic Illness and Shame: one person's story. In Robert G. Lee and Gordon Wheeler (Eds.) *The voice of shame: silence and connection in psychotherapy* pp. 101-121. M.A. USA: Gestalt Press.

Wheeler, G. (1996). Self and Shame: A New Paradigm for Psychotherapy. In Robert G. Lee and Gordon Wheeler (Eds.) *The voice of shame: silence and connection in psychotherapy* pp. 23-58. M.A. USA: Gestalt Press.

Yontef, G. M. (1988). *Assimilating diagnostic and psychoanalytic perspectives into gestalt therapy*. *Gestalt Journal*, 11 (1), 5-32.