

Ako išlo vajce na vandrovku alebo využitie rozprávkových motívov v psychoterapeutickej praxi

(Príbehy klientov, ktorí zo strachu pred sebou unikajú od autentickej existencie)

Milí kolegovia, kolegyně, myslím, že po obednej pauze mi bol pridelený ten správny čas. Vrátiť sa späť k našej téme práve cez rozprávky. Išlo vajce na vandrovku je obľúbená rozprávka môjho syna. Ale nie len preto som si zvolila práve túto rozprávku. Vlastne, keď som prvý raz počula názov konferencie, hneď mi napadla. Nosným motívom rozprávky je pre mňa únik od svojho predurčenia. Útek od toho, čo všetci považujú za samozrejmé. Veď vajce sa vajcu podobá, každý vie na čo je a čím sa asi môže stať. Určite by nikoho nenapadla taká absurdnosť, že by sa vajce mohlo vybrať na vandrovku. Priznám sa, že v detstve som sa sama nad tým pozastavovala, že ako niekto mohol vymyslieť takúto absurdnosť. Na CD, ktoré môj syn tak rád počúva ex si vajce, ktoré sa rozhodne ísť do sveta, si neužije nijakú podporu od svojej rodiny. Práve naopak, vysmejú ho. Jeho bratia mu hovoria asi toto: „A čo by si vlastne chcel, veď sme vajcia a aj ty si len vajce. Nanajvýš by ťa zašliapli. Aké len ty chceš dobrodružstvo, čo dobrodružné už len ty môžeš zažiť? Vyležiš dieru do sveta, alebo sa necháš uvariť na tvrdo a bude z teba tvrdý chlap? Alebo „záprdok“ a všetci bratia sa mu smejú. Vajce ale ani takýto výsmech a tvrdá kritika od najbližších neodradí od toho, aby sa vybralo za svojim snom. Za dobrodružstvom.

Tento motív vandrovky a dobrodružstva je dôležitý vo veľkom množstve ľudových rozprávok. Čiže odchod z domu nie je vnímaný ako útek, ale ako vykročenie k sebe samému, k naplneniu svojho potenciálu, k dospelosti. Bez tohto kroku akoby nebola možná zdravá separácia. Paradoxne potom môže byť ostávanie, zotrúvanie v predurčenom úniku, útekom pred sebou, pred osamostatnením sa. V rozprávkach sa teda neuteká, ale smeruje k rastu. Práve toto posolstvo rozprávok mi prišlo zaujímavé v konfrontácii k téme úteku. Totiž, že i každý útek má svoj tvorivý potenciál. Za každým nie sa skrýva nejaké áno. Ak človek pred niečím uteká, zároveň uteká i k niečomu.

Pre mňa je v terapii vždy dôležité porozumieť tomu, aké hodnoty sa skrývajú za útekom, alebo čo všetko môže predstavovať útek od autentickej existencie. Skúsila by som to teraz preskúmať cez príbehy mojich klientov. Samozrejme je pre mňa veľmi dôležité, aby moji klienti neboli poznaní a preto som príbehy upravila, sú tak trochu fikciou, ale vo svojej podstate, v sile emócií a nášho vzťahu sú naozaj autentické.

Peter Pan

Spomínam si na jednu nešpecifickú terapeutickú situáciu, kedy som bola prvý raz vo svojej praxi postavená pred výzvou navštevovať klienta v jeho domácom prostredí. Bol v zlom zdravotnom stave a preto nemohol dochádzať ku mne. Pred prvou návštevou som mala obavy, všetky tie riziká, ešte veľmi známa osobnosť. Plná týchto myšlienok a napätia som vstupovala do domu. Privítal ma syn klienta. Bol vážny a oficiálny. Priam odborne mi opísal stav otca. V jeho očiach sa zračil nárok, aby som uľavila celej rodine. Vchádzam do izby, akoby som vstúpila na veľaváženu akademickú pôdu, všade plno kníh. Zaplavuje ma ešte väčšie napätie, neostáva mi iné ako tento stres prijať ako súčasť nášho spoločného začiatku. Starý pán profesor sedí pri stole, pôsobí veľmi prísne a nezúčastnene. V momente ako si

oproti nemu sadám, pozrie sa na mňa a v jeho očiach sa nepatrne mihnú hravé, šibalské iskričky. Od prvej sekundy sa hravosť jeho očí stáva mojich tichým spojencom. Usmejem sa a neuvážene zo seba vyhrknem v snahe povoliť to napätie: „Máte také detské oči, asi ako Peter Pan.“ Hneď túto poznámku oľutujem s myšlienkou, že keď som neistá, tak som takto hrrf. Ale asi to niečo spraví, lebo sa na mňa prekvapene pozrie a poprosí ma, aby som mu podala zrkadlo zo stola. Tvári sa stále vážne, ale už cítim, že sa v duchu baví. Chvíľu sa do toho zrkadla pozerá a potom vecne uzavrie, že nič také nevidí, jeho oči sú staré ako on, ale že tú knihu mal ako chlapec rád.

Niečo sa predsa len zmenilo, akoby bol priestor okolo nás trocha mäkším. Odrazu bolo možné začať spolu otvorene komunikovať. Nasledujúce sedenie si všimnem, že má vedľa seba na poličke položenú knihu Peter Pan. Zaregistruje môj pohľad a stručne ma odbije, že tú knihu číta vnučkám a nechce sa viac k tomu vracat'. Ďalšie sedenia ma neustále tlačí, ako to on nazýva, do fundovanej metódy, konkrétnych techník, ktoré by ho presne nasmerovali k tomu, čo by zlepšilo jeho celkový stav. Chce, aby som mu presne naordinovala, čo by mal robiť a nielen to. Keď to poslušne vykoná, mám to zhodnotiť a ideálne ho pochváliť. Začínam sa znova cítiť tak, ako keď som vstupovala do jeho dverí. Nevieť ako vy kolegovia, ale pre mňa je najväčším utrpením, keď ma klient tlačí do presného štruktúrovaného postupu. Akoby môj klient chcel tútora, prísneho kritika a pochlebovača zároveň. Nevieť a nechcem sa do takejto role usadiť na dlhšie.

Pripomína mi to totiž jeho otca, o ktorom mi opakovane rozpráva. Bol to chladný, autoritatívny muž, ortodoxný kresťan, ktorý mal presnú predstavu o tom, ako by sa mali jeho deti správať. Počas našich rozhovorov mi nejdenný krát opakuje vetu: „Nemôžete predsa preskočiť svoj tieň“, v snahe ubrániť si to, že on mal všetko v živote dopredu nalinajkované. Svoje vzdelanie i budúcnosť. Pokračoval presne v šľapajách svojho otca. Vo svojej profesii sa stal ešte úspešnejším, cteným a známym. Dosiahol všetko, čo si bolo možné priať. Napriek tomu mu otec nikdy nepovedal, že je na neho hrdý, nikdy ho neoceníl.

Na našich sedeniach u mňa stále pretrvávajú pocit, že mi nedovolí pohnúť sa k nemu bližšie, nepustí ma. Odpor a spochybňovanie mojej odbornosti akoby mu dávalo ochranu pred vlastnou emocionalitou. Keď mi znova opakuje svoje obľúbené príslovie o tieni, nedá mi a pýtam sa ho: „A predsa, keby bolo možné ten tieň preskočiť, čo by bolo? Bolo by to inak?“ Moja otázka ho nahnevá, vraj nechápe kam toto vedie. Neostáva mi iné, ako mu pritakať, že naozaj neviem, iba vnímam, že tú vetu opakuje a teda mi príde dôležitá, akoby rozhodovanie prenechával niekomu inému. A to mi zasa pripomína našu spoločnú situáciu, kde chce, aby som niesla ja zodpovednosť za priebeh našich sedení. „Máte pravdu, nerozhodoval som sa, vôbec, musel som tomu dostať.“ „Nerozumiem, čomu ste mal dostať?“ „Tomu, čo chcel otec.“

Spomeniem mu knihu o Petrovi Panovi, že či ju ešte číta vnučkám. Poznám, že vnučky nebaví, ale, že ja odchádzam od témy jeho otca. Chcem mu z nej prečítať s uistením, že s našou témou súvisí. Prečítam mu časť, kde Peter Pan stratí svoj tieň. Príde ho hľadať do izby detí a Wendy mu ho prišije späť. Spýtam sa ho, či tento obraz v ňom vyvoláva nejakú predstavu, alebo emóciu. Odpovedá mi, že má pocit akoby rodičia na neho niečo nasilu našili. Potom sa zamyslí a povie, že on vlastne ten tieň nosiť chcel. Hovorí, že ho napadá obraz muža, ktorý preváža cez rieku pocestných. Myslí si, že je odsúdený prevážať ich naveky. Jeho brat z toho člna vyskočil, preto on v ňom musí zostať... Prvý krát rozpráva o svojom detstve a o tom, čo vtedy cítil. Hovorí, že teraz presne vie, že bol v detstve hyperaktívny, že mal poruchu pozornosti. Mal brata, dvojča, s ktorým stále niečo vyparatili. Často boli otcom fyzicky trestaní. Jeho detstvo bolo zlé, akoby mu niečo ostalo dlžné. Pri jeho rozprávaní sa mi vyjavil obraz toho malého šibala, ten záblesk, čo som videla v jeho očiach mi dával naraz konkrétnu podobu. „A Peter Pan? Je medzi ním a vašim detstvom niečo spoločné?“ „Iba to, že mohol všetko, čo ja som mal zakázané. Zbavil sa dospelých. Už rozumiem, prečo som tú knihu mal tak rád. A mojím vnučkám vôbec nič nehovorí. Asi je to kniha pre chlapcov...“ uvoľnene sa smeje.

Na odchode ma odprevádza so slovami, že som ho nejak oživila. So smiechom mi hovorí: „Neviem ako to robíte, ale toto určite nemáte vedecky podložené.“ „Tak to je fakt,“ pritakávam mu. Napriek tomu, bol od tej chvíle ochotný znova a znova sa vrátiť k motívu tejto rozprávky. Povedal mi, že Peter Pán vlastne túžil po materskej láske ako on, že mama sa ho nikdy nezastala pred otcom. Že ho vlastne zradila, preto ako dieťa stále unikal a hľadal svoju Wendy. Peter Pan podľa neho nemohol dospieť, lebo čakal na to, čo mu boli dospelí dlžní. Potajme za oknom počúval rozprávky. A potom sa staral o chlapcov, ktorí nikoho nezaujímali. Veď vypadli opatrovatelkám z kočíka a nikto si po nich neprišiel. A tak sami seba presvedčili, že dospelých nepotrebujú a ani nimi nechcú byť, veď ich nemajú radi. „Ako je len ťažké byť dospelým, keď ich tak nemám rád“, konštatuje.

Keď tak o tom premýšľam, jeho život, jeho detstvo mu ostalo toľko dlžné. Akoby bol celý život na úteku pred sebou, aby dokázal dostať predstavu svojho otca. A potom, keď toho bolo príliš, unikal do závislosti na alkohole, neskôr na liekoch. Bol tak veľmi ctižiadostivý. Bol tak plný túžby po uznaní, ktoré nikdy neprišlo. Bol tiež plný krivdy, že svet ho ukrátil a pripravil mu veľmi ťažkú starobu plnú bolesti. A bol tak presiaknutý pocitom viny, ktorý urputne potláčal. Akoby sa ale toto všetko dialo mimo neho, bez zaujatia jeho postoja, bez jeho vôle, ako malý chlapec, ktorý ešte stále nezobral život do svojich rúk. Tak veľmi nechcel zomrieť. Ešte toľko toho nezažil, toho vlastného. Mal veľký strach. Chcel, aby som ho toho strachu zbavila, trpel úzkostnými atakmi, zo začiatku našich sedení nevedel byť ani chvíľku sám. Báľ sa, že mu môže zlyhať srdce, že sa môžu objaviť komplikácie jeho základnej diagnózy, s ktorými si neporadí. Vytváral veľký tlak a nárok na svoju rodinu a tá sa bránila. Zohnali mu opatrovatelky na 24 hodín, psychoterapeutku a necítili voči nemu nijaký dlh. Jeho to veľmi hnevalo a zhmotnilo sa mu v tom veľa jeho životnej krivdy. Nedokázal to ale svojim blízkym verbalizovať. Vyhýbal sa akýmkoľvek konfliktom. A celý tento svoj pocit im manifestoval rôznymi náznakmi, neprijemnými narážkami a spôsobom, ktorý ich odrádzal tráviť čas v jeho blízkosti.

Počas našich stretnutí si začal verbalizovať to, čo ho počas života naozaj tešilo. V knihe Peter Pan je veta: „Musíš myslieť na krásne veci a tie ťa potom vynesú.“ Hľadali sme, čo ho v živote nieslo, čo mu dávalo pocit, že môže lietať. Mal krásnu zbierku keramických bábik, ešte stále ju mám živo v pamäti. Často sme si ich spoločne prezerali a rozprávali sa o nich. Zháňal ich po celom svete a keď mi opisoval, ktorá je odkiaľ, v očiach mu zasa svietili tie šibalské iskričky. Rada som počúvala jeho zážitky z ciest. Cestoval veľmi veľa, asi prešiel celý svet. Keďže sa zúčastňoval mnohých svetových konferencií, tak mohol cestovať i počas komunizmu. Bol považovaný za kapacitu vo svojom odbore. I dnes ho všetci vrátane opatrovateliek titulovali pri každej druhej vete. Udivoval ma ten paradox, že sám to cez svoj sebaobraz a sebahodnotu nemal ani len trocha uchopené. Bol presvedčený, že tieto veci sa diali náhodou, že nikto iný to nechcel robiť. Že bol iba v správny čas na správnom mieste. Akoby mi hovoril, že to celé bola iba nejaká jeho životná kamufláž. Napadlo mi, že aký je len na tých našich sedeniach odhalený a o to väčšiu náklonnosť som k nemu pocítila. Postupne si stále viac odomňa žiadal pochvalu a ocenenie, pokrok, ktorý na sedeniach urobil.

Ako teraz sa mi vynára jeden okamih, keď v rukách nevedel ani udržať šálku kávy, pozeral sa na mňa ako malý chlapec a povedal mi: „Ako veľmi by som chcel, aby ste ma teraz poľutovali...“ Naraz vypadol z tej nahnevanej, obviňujúcej pozície. Naozaj som pocítila ľútosť, ale bola som i prekvapená. Nevedela som, čo povedať, najradšej by som objala toho malého chlapca, ktorého som videla v jeho očiach. Bohužiaľ nám nebolo dopriate pokračovať v našich sedeniach. Jeho zdravotný stav sa zhoršil natoľko, že musel ísť do nemocnice. Neviem ako to zvládol so svojim strachom posledné chvíle svojho života. Často na neho myslím, na jeho útek od seba, i na to, ako statočne sa potýkal so svojim bytím na našich stretnutiach. Myslím, že i príbeh Petra Pana mu pomohol dotknúť sa svojej zranenej detskej časti a možno i niečo z toho prijať.

Rozprávka o Petrovi Panovi je akosi metaforou na odmietnutie prijatia dospelaj role. Je v silnom kontraste k ľudovým rozprávkam, kde postavy cez prekonávanie prekážok a nástrah pomaly nachádzajú cestu ku svojej dospelosti. V takejto rozprávke vykročenie do sveta znamená získanie nezávislosti a sebarealizáciu. Jediný spôsob ako prísť k uznaniu, je prostredníctvom vlastných činov. Inak je konečný úspech bezvýznamný, nie je možné ho precítiť, ani mu uveriť, ako to bolo i v prípade môjho klienta. Úspech sám o sebe vnútorné problémy neodstráni, ani nemôže nasýtiť pocit sebahodnoty. Ani rodičia, ani súrodenci nemusia mať tú silu a kompetencie zaručiť dieťaťu vývoj k zrelosti. Práve naopak, môžu ho ako v rozprávke ísť vajce na vandrovkú odrádzať, nedať mu podporu, dokonca vysmiať. Aby sa ale dieťa stalo sebou samým, potrebuje podstupovať životné skúšky samostatne, nemôže sa spoliehať, že ho pred dôsledkami jeho slabosti ochráni rodič. Byť sám sebou je v rozprávkach omnoho obtiažnejšie, ale iba tak človek získa skutočnú nezávislosť a privodí zmenu osudu.

Malá princezná

„Stojím v miestnosti plnej ľudí. Kričím a nikto ma nepočuje.“ Opisuje mi svoj pravidelne sa opakujúci sen moja klientka. Môžeme ju volať Zuna. Je to vyše 30ročná mamička, ktorá sa ku mne dostala s popôrodnou depresiou. Cíti sa prázdna a opustená, vydaná na pospas. S mužom sa presťahovali na miesto, kde nikoho nepozná, muž je často celý deň v práci. Ona má pocit, že sa zblázni. Mužovi prestáva dôverovať a nedokáže mu dať ani na chvíľočku ich dieťa, aby si oddýchla. Zaplavuje ju silná úzkosť a začínajú sa u nej objavovať úzkostné ataky. Pri mužovi už necíti bezpečie.

Po pár sedeniach sa dohodneme, že sa vráti domov k rodičom. Vníma ich idealisticky. Ako prístav, do ktorého utečie, keď sa jej nedarí, keď sa ako to nazýva „topí“. Prenechá ťažkosti na nich, vydá sa do ich rúk ako malé dievčatko a nechá ich, nech sa postarajú. Zo začiatku jej to veľmi pomáha, odoznejú úzkostné ataky, venuje sa naplno materskej role. Počas našich sedení veľa premýšľa nad pokazeným vzťahom so svojim mužom, nad ťažkými vzťahmi s mužmi celkovo. Vyjadri sa, že nijaký muž sa nemôže prirovnať k jej otcovi, preto to má tak ťažké. Idealizuje si ho, vzhliada k nemu. Ako malá bola jeho princezná.

Počas našich rozhovorov ale vypláva na povrch, že bol v podstate neprítomný vo výchove a ona bola často vydaná napospas nezrelej emocionalite svojej mamy, ktorá bola nevyspytateľná. Niekedy láskavá, vedela vytvoriť pozlátka, aby v ďalšej minúte na ňu nakričala a ponížila ju. Zuna spomína, že nikdy nevedela, čo ju čaká, keď príde domov. Akú bude mať mama zase náladu. Nechcela ísť domov a skrývala sa. Akosi je mi ťažko porozumieť a uveriť tomu, že ako dospelá sa Zuna opakovane vracia do tohto sveta a dokáže tam cítiť bezpečie. V období svojho skrývania, asi ako 11 ročná, si číta príbeh Malá princezná. Často si predstavuje, že je hlavnou hrdinkou knihy, malou bohatou Sárou žijúcou iba s otcom, najprv v Indii a potom v elitnej výberovej škole, ktorú jej otec platí a navštevuje ju tam. Zuna si predstavuje, že jej otec potom zomiera ako otec z príbehu o Malej princeznej a ju majú všetci radi, lebo je tak láskavá a dobrosrdečná ako Sára.

Zune samej sa ale vôbec nechcelo takou byť, len chcela tomu obrazu dostať. V ich rodine to tak chodilo. Pred druhými sa usmievali a negatívne emócie neboli prístupné. A preto, i keď cítila hnev, tak sa snažila byť ako hrdinka príbehu Sára, aby mohla byť pre otca malou princeznou. Ale v predstavách mala často obraz jeho romantickej smrti, v ktorom by sa nenarušila jeho idealizácia. Hrdinka románu jej bola zároveň blízka svojou osamelosťou, tým, že si vytvorila vlastný svet, v ktorom mohla prežiť. Zuna spomína, že takto sa cítila počas celej puberty, nepochopená svetom, izolovaná do svojej fantázie. Tento pocit ju sprevádza i dnes. Na jednom sedení navrhнем Zune, aby si tú knihu znova prečítala. Že som zvedavá ako ju bude vnímať z pohľadu dospelaj. Poteší ju to, hneď na ďalšom sedení mi referuje, že kniha je objednaná, a že sa jej nevie dočkať.

Nešťastnou náhodou jej ale nakoniec príde Malá princezná od iného autora, nová rozprávka od Jána Uličianskeho. Zuna ju prinesie na sedenie a hovorí, že to asi nebola úplná náhoda. Táto rozprávka je akousi metaforou o dievčatku, ktoré sa predčasne narodilo, putuje z bytu do bytu a hľadá svoju mamu. Hovorí, že pri nej veľmi plakala. Že to je druhá polovica toho jej príbehu.

Že je tým dievčatkom, ktoré si vymyslelo otca rytiera, ochrancu a stále nemôže nájsť lásku svojej mamy. Že si myslí, že preto sa stále vracia domov. Dúfa, že sa o ňu postarajú, tak ako si to vysnívala. Ona tomu vlastne doteraz verila. Kniha je plná úvah, akási paralela na Malého princa. Na našich sedeniach jej venujeme veľa pozornosti. Jeden deň príde Zuna s tým, že myšlienku, vlastne otázku z knihy, ktorá ňou otriasla, mi doteraz nedokázala povedať. Hovorí, že v knihe sa pýtajú: „Ak by si mala dopredu možnosť spoznať svet do ktorého sa narodíš, ako by si sa rozhodla?“

Zuna konštatuje, že vlastne doteraz nemala odvahu priznať si, že by sa rozhodla povedať životu nie. A že je to veľmi paradoxné, ale táto myšlienka sama o sebe jej prináša veľkú úľavu a slobodu. Naraz akoby vnímala emócie v ich opravdivosti a hĺbke, akoby sa mohla nadýchnuť. Často mi hovorila, že jej chýba nejaká základná esencia vo vzťahoch, a že teraz začína tú esenciu objavovať v sebe. Už nechcem byť tým citovým ateistom, hovorí mi s novou silou a odhodlanosťou. Skúša s odvahou vykročiť do sveta, sama so synom do jednoizbového bytu, nechávajúc rodičov i starý vzťah za chrbtom, stále viac sa spoliehajúc na svoje dospelé časti. Mám to šťastie, že ju s úctou môžem ďalej sprevádzať na jej ceste. Opísala som vám teraz iba drobné fragmenty z našich 2roky trvajúcich sedení, ktoré súviseli s prácou s rozprávkovým príbehom. Bolo pre mňa veľmi silné sledovať Zunu, ako ju príbeh dokázal osloviť a zasiahnuť do hĺbky jej prežitku bez toho, aby som čokoľvek ja urobila. A práve tá nešťastná náhoda so zámenou kníh ju v terapii a postoji k životu veľmi posunula.

Práca s rozprávkou a príbehom môže predstavovať veľmi hodnotnú pomoc v procese psychoterapie, ako som to opísala vyššie. Je však aj veľmi dôležité nacítiť situáciu klienta a to, prečo sa nemohol správať inak a čo hodnotné, dôležité sa v situácii, v ktorej zotrval skrývalo. Iba tak môže získať silu, kompetenciu to prijať a následne sa s tým rozlúčiť. Rozprávky oslovujú emócie nenásilne, dotýkajú sa najhlbšej podstaty a detskej skúsenosti. Preto sú veľmi nápomocné pri práci s vnútorným dieťaťom, pomáhajú pri porozumení a prijatí biografie klienta. Prajem si, aby i vám boli tak nápomocné pri sprevádzaní vašich klientov. Ďakujem za pozornosť.

