

Do labyrintu

Případová studie terapeutovy cesty s dospělou pacientkou, která zažila zneužívání v dětství

Pamela Stocker

International Journal of Integrative Psychotherapy, Vol. 5, No. 1, 2014

Seznámení s Abi

Abi, 47 let, začala chodit na terapii v roce 2008. Setkávali jsme se každý týden. Byla v nešťastném manželství, nebezpečně hubená, neustále ve strachu, měla noční můry a obtěžující vzpomínky a měla starosti, zda se zvládne starat o syny, 7 a 5 let. Její manžel na ni emocionálně, finančně a občas i sexuálně tlačil. Ona měla pocity manipulování a žití pod tlakem, které byly podobné z dětství. Reálně přemýšlela o sebevraždě. Byla nejmladší ze čtyř sourozenců. Matka, alkoholička, zemřela během nevyjasněné domácí nehody, když bylo Abi 11 let. Otec se brzy znovu oženil. Abi je stále v kontaktu s nevlastní matkou a otcem a s některými svými sourozenci.

Začátek terapie – „Kde mám začít?“

Zázemí terapeutky je gestalt psychoterapie, nicméně po ukončení výcviku se spojila s integrativní psychoterapií, což jí obohatilo v pochopení vztahových potřeb a efektivním způsobu práce s dopadem minulých vzorců na současné chování a zážitky. Důraz klade na vytvoření terapeutického vztahu.

Abi se pravidelně sebepoškozovala řezáním na stehnech a trupu. Nebyla schopna jíst. Věděla o rizicích svého chování. Většinu nocí byla vystrašená a vzhůru nebo měla děsivé noční můry. Začaly se objevovat vzpomínky na závažné sexuální zneužívání otcem a strýcem. Odehrávalo se to v domácím prostředí v období batolecím až pubertálním, vzpomínky byly ale neúplné a nedávaly příliš smysl. Často se jí také objevovaly ve snech. Abi si nebyla jistá pravdivostí vzpomínek. Objevily se u ní disociativní vzorce a bylo vždy těžké vrátit se zpět. Často trpěla nedostatkem vzduchu, zamrzlými nohama či trupem a hledala „něco tam venku“, co by jí pomohlo utéct fyzicky nebo emocionálně.

Záležitost kompetence, sebejistoty a zkušenosti – „Jsem kompetentní pracovat s vámi?“

Terapeutka měla po každém sezení možnost supervize. Často spolu s Abi mluvily nad závěry supervizí, což pomáhalo v upevňování vztahu a práce.

Terapeutova přítomnost: „Zůstaň se mnou“

Přes pochopení jejího těla, vedla cesta k Abiině fyzické i emocionální reintegraci. Její tělo uchovává ten příběh, který kvůli tomu, že byla moc malá, nebo je to příliš traumatické, si nepamatuje. Objevily se četné disociativní stavy. Zdálo se, že minimální podněty a nevinné komentáře často vzbudily extrémní fyzický nebo emocionální distres, což ovlivnilo její kognitivní fungování a následně nebyla schopna mluvit nebo se hýbat. Stejně stavy vyvolala i pochvala, poznámka, určitá otázka, ale i zmínka o některém z domů, kde v dětství žila. Pomáhala jsem Abi to vydržet, podporovaly jsme její „emocionální únik“ oknem do zahrady, když se cítila zahlcená nebo v nebezpečí a vracela se zpět, když se cítila lépe.

Opakovaně si dokazovala, že se nic nestalo, nebo že následky jsou přijatelné a v pohodě. Zaměstnávala svoje myšlení, aby zvládla každodenní starosti a kontakt se svým okolím. Následkem ale bylo, že ztrácela kontakt sama se sebou, měla více nočních můr a více si ubližovala. Pracovaly

jsme na tom, aby si tento proces uvědomovala a snažila se ho zpomalit. Počet nočních můr i sebepoškozování se tím snížil.

Byla přesvědčená, že ona je to zlo nebo blázen, a ona, ne otec nebo strýc, způsobila rozpad její rodiny. Objevoval se pocit hněvu a zármutku. Bylo potřeba srovnat příběh s údaji, které znala ze svého dětství. Pamatovala si události jako chytání velké ryby, bití ve stáji, zastřelení jejího morčete před ní, schovávání se v zamčeném pokoji, zatímco domem běsnili opilý otec a její bratři, smrt matky, večere o několik měsíců později, kdy byla oblečena do matčiných šatů a měla její makeup. Uvědomovala si, že je často zastrašována a přemlouvána. Začala pomalu věřit, že těžké a nepřijatelné věci by mohly být pravda. Začala rozumět sama sobě.

Klientova bezpečnost a kontejnování: „Co když Vás budu potřebovat a Vy tu nebudete?“

Častým tématem byla Abiina bezpečnost, tak jsme se dohodly, že mi pošle sms, pokud budeme mít vážné úmysly se sebepoškodit nebo bude v nějakém nebezpečí. Důležitou formulkou bylo „Víte, kde mě najít.“ Jako dítě se naučila být zticha, protože když něco potřebovala, tak jí stejně nikdo neodpověděl, a nebo jí bylo přikázáno, aby nic neříkala. Když jsem jí dovolila, že mi může volat, byla to pro ni zkušenost, která měnila vnímání vztahů. Abi respektovala hranice naší dohody a současně velmi oceňovala to, že ji neopouštím a podporuji ji v krizích. Důležité bylo stále udržovat hranice našich setkání a vztahu.

Hodnota teoretických modelů: „Kam se ubíráme? Jak najdeme cestu?“

Postupně jsem více rozuměla vzorcům současného chování a historii zneužívání, což jsem sdílela s Abi, doplňovala jsem to mapami, které nám pomáhaly na cestě labyrintem. Základ gestaltu Tady-A-Ted' a Tam-A-Pak objevený Yontefem (1988) je trvalou podporou při rozmotávání minulosti, historie dospělého, současných zážitků a při současné interakci v terapeutických setkání. Tento model pomáhá rozumět trvajícím vztahovým vzorcům.

Důležitou součástí práce byl model, který vytvořil Kepner v díle Healing Tasks, kde popisuje proces uzdravení dospělého, který prožil zneužívání v dětství. Jde o čtyři fáze: podpora; funkce já (sebefungování); odčinění, přeměna a truchlení; rekonstrukce. Klade důraz na růst a učení. Stádia jdou často současně, ale ukazují především směr cesty. Důležitou součástí je pak otázka konfrontace pachatele. Klade důraz na to, že klient má rozhodnout o obvinění. Může to pomoci léčbě, ale také to může uškodit. Abi, když si uvědomila pravdu svých zážitků, byla velmi ve stresu, že by měla svého otce nahlásit na policii. Rozhodla se to neudělat, ale svěřila se bratrovi. On to ihned řekl otci a oni dva nutili Abi, aby odvolala svoje obvinění. Tato zrada ovlivňovala emocionální a fyzickou pohodu Abi několik měsíců a také její pokroky v terapii. Důležitým tématem bylo nastavit hranice vztahu s otcem.

Roli hrálo je také pochopení vývoje dítěte, jeho vzorců a potřeb. Sexuální zneužívání začalo, když Abi byla batole. Vracely se jí prchavé vzpomínky a flashbaky, které často nedávaly smysl. Nebyla ale dostatečně kognitivně, emocionálně a fyzicky vyvinutá, aby tomu rozuměla. Během našich sezení měla stále pocit, že je „špinavou holkou“, byla po zásluze trestána, protože dělala něco špatného. Pracovala jsem s ní jako s dítětem a snažila se oslovit její dospělou část.

Také jsme se dopracovaly k odhalení techniky, kterou si Abi vytvořila k přežití, a sice sebe-opuštění. Malá Abi si nezasloužila, aby byla v bezpečí, dospělá Abi si nepřála, starat se o sebe nebo se držet mimo nebezpečí. Postupně se učila starat se o sebe.

Klientova identita a sebeproces: „Kdo jsem?“

Kvůli své historii často Abi uvažovala o své vlastní identitě. Zneužívání podnítilo zmatek mezi vnímáním síly a péče. Respektování, vyjednávání a ověřování byly klíčové. V naší práci byla důležitá

hlavně upřímnost. Velmi důležité během terapie byl proces, kdy si Abi začala uvědomovat, že má právo si sama volit, co chce, že smí říkat ano i ne. Během té práce jsem si uvědomovala, že musím pracovat tak, aby Abi ještě více nepoškozovala. Abi potřebovala moje ujištění, že ji nebudu tlačit proti její vůli. Domluvily jsme se, že obě dvě můžeme „zmáčknout pauzu“, když jsme měly pocit, že jsme ohroženy nějakým krokem vedle. Pro Abi bylo důležité mít vedle sebe někoho, komu může plně důvěřovat, kdo podpoří její pocit a potřeby.

Důležitou roli v terapii hrál i kontext křesťanství, ve kterém Abi žila. Vedle naší terapie, docházela pravidelně do kostela. Její farář trval na tom, aby mu sdělila, co se jí stalo v dětství. Ona se cítila pod tlakem a odhalena. Farář byl v tomto bodě úplně slepý a neuvědomoval si, že jí tím poškozuje.

Práce se studem: „Nechci, abyste mě viděla.“

Důležitá byla práce se studem. Abi vyprávěla několik příběhů, za které se velmi styděla, a učila se regulovat, kam až chce ve vyprávění jít. Pozorovala jsem na ní tělesné známky studu (červenání krku, mrkala očima, nebo zcela zamrzla).

Je nutné uvědomit si, jak na takového klienta působí terapeutické doteky. Abi dokonce nebyla schopna dotýkat se sebe sama, vyhýbala se koupeli nebo tomu, aby se viděla nahá v zrcadle. Postupně sama zjistila, že je necitlivá a že moji přítomnost a pozorování by mohla spíše využít jako podporu než jako odhalování se. Velmi zřídka se naše ruce dotkly. Podobné prožitky pomohly Abi dostat se k tělesné paměti. Vše postupně vedlo k tomu, že si začala uvědomovat svoje sexuální vzrušení, které pro ni mělo několik funkcí (možnost přizpůsobení, mechanismus přežití, ušetření bolesti).

Metafory a mýty jako mechanismy pohybu a změny: „Pojďme si představit...“

Při práci s Abi se vyplatilo být kreativní. Bohatým zdrojem práce se stalo užívání metafor. Vytvořily jsme vlastní auto Citroen 2CV, které pomáhalo zmenšovat některé potíže. Jezdilo na kruhovém objezdu, ze kterého bylo několik výjezdů (např. všechno jsem si vymyslela, jsem rozrušená, měla bych to zase všechno pohřbít, musím být zlá, když tomu všemu věřím atd.). Někdy jezdila autem po kruhovém objezdu dokola, dokud se nevrátila do přítomného stavu. Stavby byly často podníceny kontaktem s rodinou, manželem, následně potřebovala, abych zvolnila tempo terapie, byla trpělivá a nechala ji jezdit po kruhovém objezdu tak dlouho, dokud ona sama potřebovala.

Metafora džungle představovala její strach. Přestože jsme neznaly tuto cestu, hledaly jsme stezku společně. Staly se z nás důvěřivé spolupřizpůsobitelky. Při zhoršení jsme si představily, že jsme uvíznuly v pasti na slony. Tento zážitek se u Abi objevoval především ve chvíli, kdy měla pocit, že na ni tlačím, aby se s něčím vyrovnala dřív, než byla připravena. Později jsme se podobná nebezpečí naučily rozpoznávat. Past na slony signalizovala události, které vyžadovaly pozornost.

V jednu chvíli jsem měla strach, že se Abi vyhýbá vzpomínkám, které se jí často tlačily do snů, a flashbacků. Zdálo se, že mi o tom chce povědět, ale stále to nedokáže. Pomohla mi supervize, kdy jsem se ptala, jak to mám udělat, abych jí pomohla se k tomu dostat. Jako odpověď jsem dostala: „Řekne to, až bude připravená.“ To pomohlo, abych jí dala dostatek času a za krátký čas sama přišla s tím, že se chce vydat na tuto cestu.

Společně jsme sestoupily do pasti na slony schválně, do temnoty jedné návštěvy otce, kdy za Abi přišel do podkrovní ložnice, když jí bylo asi 5 let. Zajímavé bylo, že pokaždé, když jsme o něčem takovém mluvily, zmenšovalo se její sebeubližování a emocionální distres, zdálo se tedy, že jsme na správné cestě. Když vyprávěla události, prožívala moji přítomnost jako uklidňující a podpůrnou a byla více schopna propojit se s dětským stresem.

Název této studie „Do labyrintu“ souvisí s posledním silným příkladem kreativního procesu, který facilitoval posun a změnu. Zde mýtus pomohl přenést prožívání i mimo terapeutickou místnost. Abi se rozváděla s manželem, ale musela přestat soudní slyšení o vyrovnání, což mělo co dělat s její finanční situací. Byla vyděšená z veřejného slyšení, z muže soudce, měla strach z toho, že nebude mít pod kontrolou to, co o ní bude řečeno. Červenala se, když na to myslela. Jak se ten den blížil a její panika narůstala, hledaly jsme metaforu nebo příběh, který by ji pomohl to přečkat. Představovaly jsme si situaci soudu a její hovor s exmanželem. V tomto bodě jsme exmanžela přirovnaly k Minoturovi, který žije v labyrintu a Theseus ho musí přemoci. Abi v příběhu představovala princeznu Ariadnu, který měla Theseovi pomoci. Příběh Thesea a její pocit coby vznešené princezny než zastuděné oběti, poskytl Abi zážitek toho, že stála vzpřímená v samém středu labyrintu.

Přibližování se ke konci: „Už tam budeme?“

Jak jsme se blížily ke konci terapie, já, moje klientka i můj supervizor jsme měli pocit dobře odvedené práce. Abi ukončila manželství, úspěšně pečuje o svoje syny. Již se tolik nebojí. Jí dobře. Velmi zřídka se řeže, a pokud ano, ví, že se tím snaží si sama sobě něco říct a naslouchá si. Je schopna odolat nátlaku druhých a učí si nastavovat bezpečné hranice jejich vztahů. Stále má potíže v oblasti intimních vztahů, kde se objevuje směsice násilí a laskavosti. Nicméně rozumí své změně a uvědomuje si, že ještě potřebuje další čas. Učí se hledat vlastní normu. Stále zůstávají nějaká témata, na kterých Abi pracuje (např. somatické a disociativní reakce).

Postupně Abi mluvila i o domech, nebo typech domů, kde se jí zneužívání stalo. Uvědomila si, že jako dítě si nemohla vybírat, zda do těch domů půjde, teď si ale již může zvolit, co chce a co ne. Nahlas si opakovala, že takové věci, by se neměly dítěti stávat a že to nebyla její chyba.

Pozorovat progres Abi během terapie je jedna z nejzajímavějších věcí. Sama si mohla vybrat, kdy ukončíme terapii. V procesu k Abiině změně pomohly obrazy, příběhy, četba a teorie, supervize, reflexe a sebeuvědomění a především terapeutický vztah.

Abi je neobyčejná žena – statečná, inteligentní, upřímná a vynalézavá, schopna žít nezávislý život, kde musí dělat mnoho rozhodnutí, aniž by byla stále pod vlivem zneužívání.