

Díry v rolích, aneb jak jako děti pečujeme o své rodiče

Petr Konopásek*, Květa Kšírová**

Soukromá praxe klinického psychologa, Praha*
Soukromá praxe klinické psycholožky, Kladno**
petr.kono@tiscali.cz, ksirova@seznam.cz

Tento příspěvek seznamuje s jednou z nejnovějších částí teoretického zázemí psychoterapeutického přístupu PBSP, s koncepcí tzv. „děr v rolích“ (v originále „Holes in Roles“). Klinická praxe ukazuje, že se jedná o srozumitelný rámec, který je možné použít pro porozumění a částečné objasnění etiologie relativně širokého spektra psychických problémů zahrnujících např. depresivní obtíže, četné psychosomatické problémy, nebo obtíže s charakterem disociace. Zároveň máme k dispozici účinný terapeutický postup, který zprostředkuje racionální náhled na problém a poskytne užitečný způsob, jak s dlouhodobým problémem zacházet v přítomnosti novým způsobem.

Vybrané základní principy PBSP

PBSP (Pesso Boyden System Psychomotor) je psychoterapeutický směr, který vznikl na začátku 60. let minulého století v USA a je dodnes rozvíjen jeho autory Albertem Pesso a jeho manželkou Dianou Boyden-Pesso.

Teoretická východiska PBSP

Genetická výbava nás pudí k tomu, abychom usilovali o realizaci šťastného života - a to navzdory tomu, že svět, ve kterém svůj život žijeme, není dokonalý. Na svět přicházíme s takovou genetickou výbavou, která obsahuje archetypy podmínek, podstatných k naplnění štěstí v životě. Do této výbavy patří mimo jiné archetyp úplné rodiny a citlivost k nespravedlnosti.

K realizaci tohoto základního nasměrování využíváme všechny osobní zkušenosti, které v průběhu vývoje uděláme a které máme uloženy ve své paměti. Využíváme ale také vše, co bylo v průběhu vývoje života na zemi uloženo do databanky kolektivní zkušenosti. Součástí této databanky jsou také příběhy.

Zdroje psychických obtíží a nespokojenosti v dospělosti podle PBSP:

- V průběhu vývoje jsme dostávali příliš málo (jde tedy o deficit v oblasti základních potřeb - místo, výživa, ochrana, podpora, limity)
- Toho, čemu jsme byli v průběhu vývoje vystaveni, bylo příliš mnoho, nebo setkání s tím přišlo příliš brzy (trauma)
- Byli jsme nuceni dávat příliš mnoho a příliš brzy (díry v rolích)

Nadále se budeme věnovat jenom třetímu uvedenému zdroji psychických obtíží, tedy tzv. „dírám v rolích“.

Díry v rolích

Vzpomínáte si na příběh o Popelce?

Popelko!

Kde mám ty šaty?

Jak dlouho ještě budu čekat, až mi je přineseš!

Když Popelka šaty přinese, místo poděkování zazní jen:

A teď odejdi!

Nevlastní sestry využívají Popelku, dělají si z ní služku a ponižují ji. Zkuste si popsanou situaci pro tuto chvíli představit a promítnout si scénu před svým vnitřním zrakem... Pamatujete si, jak jste reagovali jako děti? Co se ve vás dělo? Bylo vám Popelky líto? Napadlo vás, že kdybyste byli její nevlastní sestrou nebo bratrem, chovali byste se k ní jinak?

Od útlého věku přicházíme do styku s nejrůznějšími příběhy. Rodiče nám čtou nebo vyprávějí pohádky, později si my sami čteme knížky s příběhy nebo sledujeme zfilmované příběhy druhých. Když je příběh dobře podaný, vnitřně zřetelně reagujeme na obrazy, které vidíme (pokud jde o film), nebo které si představujeme (v případě vyprávění). Velmi silnou reakci přináší utrpení aktérů příběhu, nebo rozpoznaná nespravedlnost. Sami si ve své vlastní představivosti upravujeme fragmenty příběhu tak, že sami sobě přidělujeme role, které mají moc zajistit lepší vyústění. Potřebujeme „dobrý konec“.

Pesso si všiml, že pokud vnímáme v příběhu bolest spojenou s chybením (chybí člen rodinného systému nebo role, kterou má daný člověk naplňovat, není naplněna dostatečně) nebo se nedostává spravedlnosti, máme tendenci zaplnit tento deficit částí sebe sama. Hovoří v této souvislosti o „kmenovém self“. V biologii používaný výraz „kmenová buňka“ se používá pro označení buňky, která ještě není specializovaná, a může být v dalším vývoji použita pro jakoukoli potřebu organismu. „Kmenové self“ v nás je schopné a připravené zastoupit jakoukoli chybějící roli ve struktuře rodiny nebo - a to doslova – celého „kmene“. Pesso je přesvědčen, že tento mechanismus je spojený s vnitřním puzením k uzavírání nedokončených tvarů (jak si všimla Gestalt psychologie) a s vnitřním puzením k nastolení spravedlnosti. S nadsázkou také používá termín „mesiášský gen“ – jsme připraveni postarat se o „celý vesmír“.

Jiný příběh: Osmiletá Janička si při nějaké emočně významné příležitosti znovu a s plnou silou zrajícího osmiletého vědomí uvědomí, že mamčin otec, její dědeček, zemřel v mamčiných sedmi letech při autonehodě. Před svým vnitřním zrakem vidí maminku a všechno, co si dovede sama představit v souvislosti se ztrátou tatínka. Aniž by si to uvědomila, její kmenové self udělá

rozhodnutí: *já to udělám, dám mamince to, co jí nemohl dát její táta*. Něco uvnitř se zásadně změní, od této chvíle bude jistá část jejího vnitřního světa zaměstnána péčí o matku. Díra v roli byla virtuálně zaplněna. Stalo se to ale – a to je velmi důležité - zcela bez účasti vědomí dítěte.

A ještě jeden příběh: Matka si při rozhovoru se svým 13letým synem znovu stěžuje na otce – je podle ní slabý, chudák, nedokáže se postarat o rodinu, nepovídá si s ní, raději jde za kamarády. Matka se cítí sama. Syn z matčiných slov ví, v čem je matka nespokojená. Kmenové self syna je připraveno a uvnitř se rodí „opravený příběh“, ve kterém syn sám hraje hlavní roli. *Nechci, aby se maminka trápila. Budu se k mamince chovat tak, že jí vynahradím všechno, co jí otec nedává. Už nikdy nesmí být takhle nespokojená*. A díra v roli je virtuálně zaplněna, část syna se stává matčíným „lepším manželem“.

Tento proces má velmi silný vliv na dítě samé a na jeho vývoj. Na druhé straně ale nemá žádný vliv na rodinnou realitu jako takovou, je to čistě vnitřní, virtuální proces, který ale může uvnitř systému dítěte pracovat a spotřebovávat životní energii až do velmi pozdní doby.

Pohádka o Popelce končí tak, že všechno příkoří je překonáno šťastným koncem. Posluchač si může vydechnout - napětí spojené se vnímáním nespravedlnosti a s prožívaným chyběním „uspokojivého rodinného tvaru“ pro Popelku může být spolu s prožitkem svatby s princem uvolněno. Dopadlo to dobře. Spravedlnost byla znovu nastolena a chybějící části Popelčina rodinného systému byly zaplněny.

V reálném životě ale takto příběhy většinou nekončí. Pokud přece jen dojde po nějaké době ke změně, paměťová stopa z minulosti zůstává nezměněna. Stopy se silnou emoční složkou nemizí, ale žijí v „bezčasí“. Na tomto místě musím zdůraznit, že tento proces nejde z pozice dospělého zastavit - stejně, jako nemůžeme zajistit, aby se některé události v životě nestaly. Nejčastěji o vnitřním procesu dítěte vůbec nevíme. Když ale po mnoha letech přichází takový člověk jako dospělý do psychoterapie, může být ve svém osobním životě velmi úspěšný, ale přesto není spokojený.

Teoretický koncept „děř v rolích“ se začal rodit cca před 5 lety, když si Pesso naplno uvědomil, že někteří z klientů nedovolí v danou chvíli terapeutovi poskytnout antidotum, resp. nejsou schopni pracovat se symbolickým naplněním svých vlastních potřeb. Uvědomil si, že virtuální zaplnění díry v roli, jak bylo popsáno výše, má zásadní vliv na omezení schopnosti přijímat (receptivita). Můžeme hovořit o skoku do dílčí předčasné dospělosti a o rozvoji předčasné samostatnosti. To se sebou ale nutně nese jisté popření vlastních (dětských) potřeb. Ty nemizí, zůstávají nenaplněny a více či méně vědomě pudí člověka k naplnění. A právě zde v dospělosti začíná terapeutická práce, pokud takový člověk terapeuta vyhledá.

Práce s dírami v rolích pomocí PBSP

Jak tedy PBSP s dírami v rolích pracuje? Pomocí přesného provázení a reflexe prožívání klienta (microtracking) pracuje PBSP nejprve s upřesněním a externalizací vnitřní prožitkové struktury jedince v jeho vlastním historickém kontextu. Umožňuje tak uvědomění vnitřních vzorců prožívání, které spotřebovávají energii, ale nevedou ke spokojenosti. Nejdůležitější částí psychoterapeutické práce je propracování antidota. Antidotem jsou myšleny tzv. „ideální postavy“, které umožňují symbolickou alternativní zkušenost způsobující přímo v průběhu práce dosycení psychických potřeb, jež nebyly v minulosti nasyceny v pravý čas a s pravými lidmi. Pokud klient není schopen antidotum přijmout nebo ho aktivně odmítá, klade v tomto místě terapie Pesso klientovi standardní otázku: O koho jste se v životě staral? Tím většinou dochází k otevření nového pole v psychoterapeutické práci – na povrch se vynořují dávno zapomenuté vnitřní obrazy, v nichž klient hraje onu výše zmíněnou napravující roli.

PBSP následně pracuje s konstrukcí „ideálních obrazů“, kde jsou díry v rolích zaplňovány „ideálními postavami“ pro ty důležité členy rodiny, o které se klient v životě virtuálně staral. Např. obraz ideálního otce pro maminku osmileté Jany, který při autonehodě nezemřel a poskytl by mamince v jejím dalším vývoji vše, co by potřebovala. Nebo obraz ideálního manžela pro matku v době synových 13ti let, který by naplnil matčiny potřeby tak, jak ona sama v té době potřebovala. Jde o to nabídnout takový obraz, aby klient již nemusel tuto službu ve svém vnitřním světě dělat sám. Úleva a uvolnění v klientově systému je většinou zřetelně viditelná. S každým takovým uvolněním (obrazů může být v průběhu jednoho PBSP sezení několik) se postupně obnovuje klientova receptivita a nakonec může přijmout antidotum i sám pro sebe. Práce s antidotem umožňuje vznik nové, syntetické vzpomínky, která umožňuje oslabit sílu původních problematických paměťových stop.

Použité zdroje

Pesso, Albert. (2003). *Holes in Roles* [online]. [cit. 2008]. Dostupné na WWW: <http://www.pbsp.com/Training/holes_in_roles1.htm>. [Úvodní text pro workshopy zaměřené na problematiku děr v rolích].

Pesso, Albert. Filling the Holes-in-roles of the Past With the Right People at the Right Time [online]. [cit. 2008]. Dostupné na WWW: <<http://www.pbsp.com/books&articles/FillHole.htm>>.

Pesso, Albert (2007). Přednáška přednesená v rámci otevřeného sebezkušenostního workshopu v Praze, nepublikováno, listopad 2007.