

Když se Shirley otevřela Kim, v podstatě jí sdělila: „Chápu, jak se cítíš, a vím, že tvoje slova jsou opravdová a pravdivá.“ Kim zjistila, že přenesením zkušeností do generace, z níž vzešly, jí umožnilo vyventilovat spoustu nahromaděné úzkosti a viny za to, co jí otec udělal.

Uvědomuji si, že tato metoda může někomu připadat necitlivá, protože příbuzní nejsou ve většině případů zodpovědní za vaše negativní zážitky. Vždy je třeba zvážit pro a proti. Pokud vám příbuzný v roli zemřelého rodiče pomůže léčit vaše sebezničující duševní a citové rány, bezesporu stojí za to vystavit příbuzného potenciálně nepříjemné konverzaci, z níž možná bude nějakou dobu vyvedený z míry.

Špatná konfrontace neexistuje

Konfrontaci můžeme chápat jako vrcholovou fázi na cestě k nezávislosti.

Bez ohledu na průběh konfrontace nebo její dozvuky mějte na paměti, že z ní vycházíte vždy jako vítěz, protože jste v sobě našli odvahu uskutečnit ji.

I když se domů nevrátíte s vítěznou trofejí, i když nestačíte povědět všechno, co jste si připravili, i když sklouznete k obranné reakci a začnete se ospravedlňovat, i když rodiče náhle vstanou a odejdou z místnosti... *Vy jste to dokázali!* Řekli jste jim i sobě pravdu o svém životě. Strach, který vás tak dlouho držel ve staré roli, nad vámi už nemá moc.

Čtrnáctá kapitola

Hojení ran z incestu

Pro dospělé, kteří byli v dětství sexuálně zneužíváni, je profesionální pomoc víceméně nezbytností. Poznala jsem, že tito lidé reagují na proces terapie nejdramatičtěji a nejobsáhleji ze všech, a to bez ohledu na závažnost újmy.

V této kapitole vám nabídnou terapeutické techniky, které jsem navrhla a dále tříbila při spolupráci s více než tisícem obětí incestu. Chci vám ukázat, že máte velkou naději a že uzdravný proces vám může přinést výjimečnou zkušenost. Na druhou stranu vás nežádám, abyste podstupovali tuto práci sami.

Docházíte-li v současné době na terapii, navrhuji vám, abyste do práce zapojili svého terapeuta (terapeutku). Proces léčby má úvodní část, samotný průběh a závěr. Postup je pomyslně vyznačen na mapě: je konkrétní a jasný. Budete-li se jím řídit, získáte znovu svou důstojnost a sebeúctu.

„Proč potřebuju terapii?“

Pokud jste byli v dětství zneužíváni, bude pro vás příznačná většina níže uvedených tvrzení, možná i všechna.

1. Prožíváte hluboce zakořeněné pocity bezcennosti, viny a studu.
2. Snadno se necháte využívat a vykořisťovat druhými.
3. Domníváte se, že ostatní lidé jsou důležitější než vy.
4. Věříte, že jediný způsob, jak si zasloužit lásku, je naplňování potřeb ostatních na vlastní úkor.
5. Obtížně stanovujete hranice, dáváte najevo vztek či říkáte „ne“.
6. Do svého života přijímáte kruté a násilnické lidi a jste přesvědčeni o tom, že je můžete přesvědčit, aby vás měli rádi či na vás byli hodní.
7. Ostatním lidem moc nevěříte; očekáváte, že vás zradí nebo vám ublíží.
8. Sex a sexualita není oblast, která by vám byla příjemná.
9. Naučili jste se jednat, „jako by“ všechno bylo v pořádku, i když není.
10. Nedomníváte se, že byste si zasloužili úspěch, štěstí či hezký vztah.
11. Příliš neumíte laškovat ani být spontánní.
12. Říkáte si, že jste neměli žádné dětství.
13. Na své dítě či děti míváte často vztek a zlobí vás, že se mají lépe než vy v dětství.
14. Přemítáte nad tím, jaké by to bylo být normální.

Tyto vzorce takzvané viktimizace začínají brzy. Jsou urputné, vlastními silami obtížně narušitelné, ale terapie vám může pomoci, aby přestaly mít vliv na váš život.

Výběr terapeuta

Při výběru terapeuta je dobré volit mezi odborníky s odpovídajícím vzděláním, výcvikem a praxí v oblasti práce s oběťmi incestu. Mnozí terapeuti jsou pro tuto vysoce specializovanou práci nekvalifikovaní. Na vysoké škole se

s otázkou incestu a terapie jeho obětí prakticky nikdo nešetká. Každého terapeuta, který připadá v úvahu, se vyptejte na vzdělání a praxi. Pokud dosud nepracoval s žádnou obětí incestu ani neabsolvoval žádný specializovaný kurz, seminář, konferenci a podobně, doporučuji vám, abyste hledali dál.

Terapeuti, kteří jsou obeznámeni s dynamikou rodiny a pracují s technikami aktivní účasti, například hraní rolí, bývají pro oběti incestu nejlepší. Freudovští psychiatři orientovaní na psychoanalýzu bývají naopak nejhorší, přestože Freud výrazně přehodnotil své původní (a přesné) názory jak na četnost výskytu, tak na rozsah újmy způsobené incestem; proto řada freudovských psychiatrů a psychoanalytiků přistupuje k příběhu pacientů o sexuálním zneužívání v dětství skepticky a nepříliš důvěřivě.

V posledních letech vznikla ve Spojených státech řada svépomocných skupin pro oběti incestu. Nabízejí podporu a pocit sounáležitosti, avšak postrádají cílené vedení terapeutem kompetentním k tomu, aby společné práci dodával strukturu i směr. Svépomocná skupina je samozřejmě lepší než žádná, ale je mnohem lepší docházet do skupiny vedené odborníkem.

Individuální, nebo skupinová terapie

Jako nejlepší způsob zpracovávání zkušenosti s incestem se jeví práce ve skupině, do níž docházejí lidé s toutéž zkušeností a kterou vede zkušený terapeut, jemuž nečiní toto téma problémy.

Jedním z příznaků incestu je pocit naprosté izolace. Jste-li však obklopeni lidmi, kteří mluví o pocitech a zážitcích tolik připomínajících vaše, začne izolovanost ustupovat. Členové skupiny vám dodávají sílu, podporují vás. Stručně řečeno vám sdělují: „Víme, jaké to je, věříme ti;

prožíváme s tebou bolest, záleží nám na tobě, přejeme ti, aby ti bylo co nejlépe.“

Obecně platí, že zpočátku se skupinové terapie obává téměř každý. Někdo si myslí, že bude nervózní, až o „tom“ bude mluvit před ostatními a stane se středem jejich pozornosti. Věřte, že tyto pocity pominou do deseti minut. Některým lidem však skupinová terapie nikdy nepomůže.

Nevysoký počet obětí incestu je citově natolik křehký, že opravdu nezvládne intenzitu prožitku ve skupině. Pro něj se stává alternativou individuální terapie.

Do skupiny vždy začleňuji jak ženy, tak muže. Pohlavím se sice liší, ale pocity a traumata jsou stejná.

Skupiny cílené na terapii obětí incestu koncipuji jako otevřené. Znamená to, že kdykoli může přijít nový člen. Rovněž to znamená, že se ve skupině setkávají lidé v různých fázích terapie. Pro nového člena je totiž velmi povzbudivé setkávat se s členem, který terapii úspěšně končí a připravuje se na odchod ze skupiny.

Poprvé na skupině

Když na skupinu přijde nový člen, zahajujeme sezení uvítacím cvičením. Každý člen skupiny sdělí novému členovi svou zkušenost s incestem: kdo jej páchal, co se dělo, kdy incest začal, jak dlouho trval a podobně. Nový člen sděluje svou zkušenost jako poslední.

Toto uvítací cvičení pomáhá bořit ledy, takže se nový člen od začátku může do skupiny zapojit aktivně. Stává se, že svůj zážitek už napoprvé popíše se všemi podrobnostmi. Vidí, že není sám, že ostatní prožili podobné trauma.

Akt přivítání pomáhá ostatním členům skupiny tím, že přispívá k prohloubení základního procesu snižování citlivosti vůči traumatu. Při každém vítání nového člena musejí ti stávající znovu sdělit, o čem se dlouho nemluvilo. Čím častěji k tomu dochází, tím více jsou členové skupiny

ny desenzibilizování vůči vině a studu. První sdělení je pochopitelně těžké pro každého. Bývá doprovázeno pláčem a ponížením. Při třetím či čtvrtém líčení příběhu se všem mluví snáz; pocit ponížení viditelně ustupuje. A když člen sdílí svůj zážitek s ostatními podesáté nebo podvanácté, není to výrazně jiné než líčení kterékoli jiné nešťastné události v životě.

Fáze terapie

Oběti incestu provázím třemi základními fázemi: vztekem, žalem a uvolněním.

Vztek pramení z násilí a zrady. Vyvěrá z nejhlubších částí já. Tato fáze bývá nejdůležitější a současně i nejtěžší. Bývá nesmírně prudký, zuřivý.

Dospělí, kteří byli v dětství zneužíváni, mívají bohaté zkušenosti se smutkem, osamělostí i pocitem, že jsou špatní. Žal tudíž znají důvěrně, vztek nikoli. Klienti se proto nezřídká snaží fázi vzteku přeskočit a co nejrychleji se dostat do fáze žalu. To je chyba. Vztek musí předcházet žalu. Pochopitelně není možné, abychom od sebe oddělovali intenzivní pocity – ve vzteku je žal a v žalu je vztek – ale pro účely práce podle této knihy budeme oba pocity oddělovat.

Vztek

Máte-li důsledně předat zodpovědnost do rukou, do nichž patří, nejprve je třeba, abyste přijali svůj vztek a v bezpečí terapeutické skupiny ho „pustili“ ven.

Pro většinu lidí platí, že se to snáz řekne, než udělá. Celé roky jste dusili vztek pod pokličkou; je možné, že jste ho potlačovali tak usilovně, až se z vás stali submisivní sebeobětující se perfekcionisté – jako byste světu říkali:

„Nemám problém a dokážu vám to svou dokonalostí. Všechno obětuju pro druhé, nemívám vztek a dělám to, co se po mně chce.“ Dáte-li průchod vzteku, připravte se na podobnou reakci, jakou je uvolnění hrdla bublající sopky. Vzniklý výbuch je zahlcující.

Stalo-li se, že jste zuřivý vztek vytlačili z vědomí, jste zvýšeně zranitelní vůči příznakům tělesných a citových obtíží, jako jsou bolesti hlavy či deprese.

Jiní nemají tak vážný problém s tím, aby se propracovali ke vzteku, nýbrž nevědí, jak ho mají ovládnout. Někdo dostane příšerný vztek na všechny kromě těch lidí, na něž je opravdu rozlícený: na rodiče. Přenáší vztek na kohokoli, kdo mu přijde do cesty, jen na rodiče se rozběsí. A další jedná tak drsně a agresivně, až od sebe ostatní odhání.

Techniky, s nimiž se seznámíte v této kapitole, vám pomůžou ventilovat vztek tak, abyste to zvládli, neztratili nad ním kontrolu; abyste dokázali uvolnit hrdlo sopky a vypustit z ní lávu vzteku.

Žal

Během léčebného procesu budete truchlit nad řadou ztrát: nad ztrátou „hezké rodiny“, představ, nevinnosti, lásky, dětství; let, která mohla být za jiných okolností šťastná a podnětná. Možná vás žal zaplaví. Terapeut proto musí být zkušený a musí mít odvalu provázet vás vztekem a dovést vás na konec této cesty. Žal nemůžeme nijak obejít, vyrovnat se s ním není snadné; nelze najít zkratky.

Uvolnění a posílení

V poslední fázi terapie následující po prožití vzteku a žalu se naučíte využívat energii, kterou vám předtím kradl vztek a žal, k přebudování svého života i sebeobrazu.

V tomto období většina příznaků již téměř vymizela nebo je pro vás zvládnutelná. Začnete vnímat novou rovinu svého já, budete postupně přicházet na to, že jste cenní lidé a dokážete milovat. Poprvé v životě se vám nabídne jiná možnost než dosud: už se nebudete muset cítit ani chovat jako oběť.

Terapeutické techniky

Při terapii pracuji se dvěma základními technikami: psaním dopisů a hraním rolí. Sestavila jsem i několik skupinových cvičení, jež se osvědčila především u obětí incestu a dospělých dětí jedovatých rodičů. Tyto techniky lze používat při skupinové, ale i individuální terapii. Vzhledem k tomu, že se individuální terapií obětí incestu zabývám ve svých terapeutických střediscích minimálně, zvolila jsem příklady ze skupinového uspořádání.

Dopisy

Vždy žádám všechny členy skupiny, aby napsali jeden dopis týdně, především v počáteční fázi terapie. Klienti napíší dopisy doma a na skupině je přečtou nahlas. Od nikoho *nevyžadují*, aby dopisy skutečně posílal, přesto tuto možnost *volí* poměrně hodně členů skupiny, obzvláště ve fázi, kdy začínají cítit příliv nových sil. Dopisy se píšou v tomto sledu:

1. agresorovi/agresorům
2. druhému rodiči (za předpokladu, že jeden rodič byl agresor; dospělí, kteří byli zneužívaní jiným rodinným příslušníkem než rodičem, píšou nejprve agresorovi a pak oběma rodičům)

3. ublíženému dítěti svého dospělého já
4. „pohádku“ svého života
5. partnerovi či milenci (je-li takový člověk ve vašem životě)
6. každému dítěti

Po napsání všech dopisů vybědnu členy skupiny, aby se vrátili k prvnímu bodu a zahájili takzvané druhé kolo. Dopisy se tímto způsobem stávají nejen mocným terapeutickým nástrojem, nýbrž i barometrem pokroku. Dopis napsaný v prvních týdnech terapie je laděním i obsahem jiný než dopis napsaný po dalších třech až čtyřech měsících.

Dopis agresorovi

V prvním dopise určeném agresorovi je třeba pustit všechno ven, umožnit si prožít tak prudký vztek, jak jen můžete. Klidně co nejčastěji sáhněte po výrazech „jak ses mohl opovážít...“, „jaks mohl...“. Jejich prostřednictvím se lépe propojíte se vztekem.

Když jsem se poprvé setkala s Janine, jemnou, drobnou, světlou ženou, které tehdy bylo třicet šest let, jen zřídka kdy zvýšila hlas nad úroveň šepotu. Otec ji zneužíval od sedmi let asi do jedenáctého roku. Janine stále doufala, že by si nějak mohla získat otcovu lásku. Velmi neochotně připouštěla možnost, že by v ní vřel vztek. Při uvítacím cvičení plakala. Když jsem ji požádala, aby napsala otcovi dopis, bylo vidět, že je jí to nepříjemné. Vedla jsem ji k tomu, aby použila dopis jako spouštěč vzteku, aby se jeho prostřednictvím rozzlobila na otce za to, že jí ublížil a zradil ji. Připomínala jsem jí, že otec si ten dopis nikdy nepřečte, nebude-li ona chtít.

Na základě dosavadní spolupráce jsem očekávala, že první dopis bude váhavý, plný očekávání a toužebných přání. Čekalo mě pořádné překvapení:

*Milý tati,
vlastně nejsi vůbec „milý“ a stal ses mým tátou jen proto, že jsi jednou nastříkal sperma do mámy. Nenávidím tě. Je mi tě líto. Jak ses vůbec mohl opovážít znásilnit svoji dcerku?*

Kde mám od tebe omluvu? Kde je mé panenství? Kde je má sebeúcta?

Neudělala jsem nic, kvůli čemu bys mě musel nenávidět. Neprovokovala jsem tě. S malými holkami je to víc vzrušující, protože jsou těsnější, co? Malá rašití prsa ti ho postavila? Je to tak, ty hajzle? Měla jsem ti plivnout do ksichtu. Nenávidím se za to, že jsem v sobě nenašla odvalu, abych se ti vzepřela. Jak ses mohl opovážít zneužít svou otcovskou moc k tomu, abys mě znásilnil? Jak sis dovolil ubližovat mi? Jak se odvažuješ nemluvit se mnou?

Když jsem byla malinká, chodívali jsme se koupat do oceánu. Vzal jsi mě za ruku a vstoupili jsme spolu do vln, vzpomínáš? Měla jsem tvoje modré oči. Věřila jsem ti. Strašně moc jsem si přála, aby sis mě vážil. Chtěla jsem, abys na mě byl pyšný. Jenže ty jsi jen ubožák, který zneužíval dítě. Ale tobě to stejně bylo jedno, co? Už se nebudu tvářit, jako by se nic nestalo. Stalo se to, táto, a pořád to ve mně je.

Janine

Psaní dopisu u Janine vyneslo na povrch víc pocitů, než bychom jich „získaly“ mnohahodinovým povídáním. Janine se zalekla intenzity svých emocí, uklidňovalo ji však vědomí, že má poprvé v životě k dispozici bezpečné místo, kde se může svými pocity zabývat a dávat jim průchod.

Connie – rudovláska, úřednice v úvěrovém oddělení banky zneužívaná otcem od raného dětství, která svou sebenávist poslěze ventilovala tím, že se vyspala s ně-

kolika stovkami mužů – přišla do téže skupiny několik měsíců před Janine. Connie byla výbušná, často se chovala agresivně a vztekle. Říkala jsem jí „tvrdý oříšek“, ale věděla jsem, že je v nitru slabá a zranitelná. V prvním dopise otci se její pocity rozlévaly po stránce jako vlny, neměly hranice ani tvar. Když nám předčítala druhý dopis otci, bylo nad slunce jasné, že si dokázala uspořádat pocity i způsob vnímání do ucelenějších a pevnějších tvarů:

Ahoj táto,

od prvního dopisu, který jsem ti také psala na skupině, uplynula dlouhá doba. Změnilo se plno věcí. Když jsem ve skupině začínala, vnímala jsem tě jako děšivého obra. V určitém ohledu jsem se ti podobala. Incest byl sám o sobě přišerný, jenže já se k tomu všemu musela ustavičně potýkat ještě s násilím a výhrůžkami násilí. Šikanoval jsi mě, choval ses jako tyran. Jak ses mohl opovážit ukrást mi dětství? Jak se odvažuješ ničit mi život?

Konečně si začínám skládat dohromady jednotlivé dílky. Jsi hodně nemocný, duševně narušený člověk. Využívalš mě všemi možnými způsoby. Donutilš mě, abych tě milovala tak, jak by dcera neměla otce milovat. Neměla jsem tě jak zastavit. Nepřipadám si normální, cítím se špinavá. Bylo to strašné. Chovala jsem se tak sebedestruktivně, že všechno, VŠECHNO, co se změní, bude jedině k lepšímu.

Tvoje ani máminy problémy nevyřeším, zato můžu vyřešit ty své. Pokud se stane, že se při mé práci budete s mámou cítit ublížení, nebudu s tím moc nic udělat. Já se tě neprosila, abys mě zneužíval.

Connie

Jakmile Connie popustila uzdu vzteku, dokázala se začít oprošťovat od sebenávisti a opovrhování sebe samou. Čím více vzteku projevovala, tím více byla odhodlaná zasadit se o svůj osobní růst a vyléčení.

Dopis tichému společníkovi

Po napsání dopisu agresorovi je třeba napsat dopis druhému rodiči, zpravidla matce. Domníváte-li se, že o incestu nevěděla, je pravděpodobné, že jí váš dopis sdělí tuto informaci poprvé.

Tušíte-li, že matka o incestu věděla, případně řekli-li jste jí o něm, když k němu docházelo, je nutné, abyste ze sebe pustili co nejvíc vzteku: vztek kvůli tomu, že vás neochránila, nevěřila vám či vás obviňovala; vztek za to, že vás využila jako obětního beránka, jen aby udržela destruktivní rodinu či destruktivní manželství; za to, že jste pro ni byli méně důležití než její potřeba finanční jistoty či udržení tehdejšího stavu.

Conniein dopis matce je výstižný příklad neuvěřitelné ambivalence, kterou většina obětí incestu cítí vůči matce. Dopis začínal výčtem příkladů sexuálního zneužívání ze strany otce. Poté jí Connie napsala, jak vnímala matčinu roli v tomto rodinném dramatu:

...Taky mi připadá, žeš mě zradila. Matky mají za úkol chránit své děti, ale tos neudělala. Nezajímala ses o mě, a proto mi táta ublížil.

Tys to nechtěla vidět? Nebo ti to bylo tak jedno, žeš to ani vidět nemohla? Za všechny ty osamělé roky na tebe mám přišerný vztek. Odkopla jsi mě. Klid mezi tebou a tátou byl pro tebe tak hrozně důležitý, až jsi mě tátovi radši obětovala. Kdybys věděla, jak moc mě bolelo vědomí, že pro tebe nejsem natolik důležitá, abys mě ochránila. Bolelo to tak hrozně, až jsem tu bolest

radši v sobě zazdila. Teď nedokážu prožívat emoce jako ostatní lidi. Rodiče mi nejen vzali dětství, ale i moje city. Nenávidím tě a miluju tě tak moc, až jsem z toho úplně zmatená. Mami, proč ses o mě nepostarala? Proč jsi mě nemilovala? Co na mě bylo špatného? Dostanu někdy odpověď?

Conniiino výmluvné vylíčení niterného zmatku odráží zmatek, který prožívají všechny oběti incestu ohledně nezodpovězené otázky, proč je matka neochránila. Connie výstižně dodala: „Dokonce i zvířata chrání svá mláďata.“

Dopis ublíženému dítěti

Dopis pro ublížené dítě může být v mnoha ohledech nejtěžší dopis, který budete psát, ovšem také může být nejdůležitější. Zahajuje proces rodičovského opečovávání vlastního já.

Rodičovské opečovávání znamená, že se postupně dostanete do nejniternější hlubiny svého já, v níž naleznete milujícího rodiče stvrzujícího bolest vašeho dítěte. Postará se o ublížené dítě ve vás. Tento rodič prostřednictvím dopisu utěšuje, ujišťuje a chrání tu vaši část, která je stále zranitelná a vyděšená.

Mnozí lidé, kteří byli v dětství sexuálně zneužíváni, se odcizili od svého vnitřního dítěte. Stud se převtělil v opovržení a nenávisť vůči tomuto „zkaženému“, bezmocnému dítěti. Někdo se snaží vůči takovému extrémně bolestivým pocitům bojovat vyvlastněním vnitřního dítěte, jenže ono nemůže být odvrženo, nanejvýš je ho možno zakrýt.

Žádám vás, abyste v tomto dopisu objali své vnitřní dítě a znovu ho začlenili do své osobnosti. Staňte se jeho milujícím rodičem. Poskytněte mu podporu, kterou jste nikdy neměli. Pečujte o ně. Dávejte dítěti najevo, že ho

milujete a že je krásné. Bude to poprvé v jeho životě. Dan – inženýr sexuálně zneužívaný otcem během dětství a dospívání – prožíval vůči tomu malému chlapci, který byl příliš slabý, aby se postavil otci, dlouholetou nenávisť. Část jeho dopisu vnitřnímu dítěti dokládá, jak se Danův postoj změnil po několika málo skupinových setkáních:

*Milý malý Dane,
byl jsi krásné, nevinné dítě. Byl jsi ztělesněná láska.
Od této chvíle se o tebe budu starat. Měl jsi velké nadání a plno nápadů. Teď se konečně budeš moci projevovat. Jsi v bezpečí. Můžeš milovat a být milován.
Nikdo ti neublíží. Už se nemusíš bát. Postarám se o nás. Budeme spolu. Kdysi jsme žili každý sám, měli jsme jiné role, zkoušeli jsme to nějak zvládnout. Nejsi blázen. Bál ses. On ti ale neublíží. Přestal jsem pít i brát drogy. Tehdy jsem se tak snažil přehlušit tvůj vztek, tvoji zuřivost, depresi, vinu a úzkost; tvůj smutek. Ty pocity můžeš nechat odplynout. Přestal jsem tebe i sebe trestat. Ani on nás nebude trestat. Oddal jsem se bohu. Jsme cenné bytosti. Jsem cenný člověk. Svět, který jsme si spolu vytvořili, se rozplynul. Probouzíme se. Sice to pořád bolí, ale není to tak hrozné jako předtím. Konečně je to opravdové.*

Dan

Dan prostřednictvím dopisu nejen komunikoval se svým vnitřním dítětem, nýbrž i přesvědčoval sám sebe, že odhodlání vzdát se alkoholu a drog byl krok k sebeurčení. Při psaní dopisu si poprvé uvědomil vztah mezi sebedestruktivním chováním a bolestí z dětství.

Pohádka

Po napsání tří dopisů zkuste napsat příběh popisující váš život pohádkovým jazykem a pohádkovými obrazy. Popište svůj příběh jako cestu malé princezny či malého prince, prostě dítěte, které žilo se zlým králem nebo děsivými příšerami a draky v temném lese či rozpadajícím se hradu. Incest můžete pojmut jako mor, bouři, neštěstí či jakkoli jinak.

Pohádka je první dopis, který budete psát ve třetí osobě. Nebudete tedy psát z vlastního pohledu, nýbrž očima pohádkové postavy. Budete moci nahlédnout na svůj vnitřní svět z nového, objektivnějšího úhlu pohledu; mezi sebe a trauma z dětství umístíte citový odstup. Budete-li na malou holčičku poukazovat zájmenem „ona“, a ne „já“, začne se bodavá bolest vašich vzpomínek otupovat. Probudíte-li své pocity prostřednictvím symbolů, přistoupíte k nim na zcela jiné rovině než předtím. Docílíte nového, jasnějšího náhledu na to, co se vám stalo.

Jediná podmínka je, aby pohádka měla navzdory smutnému začátku pozitivně vyznívající konec. Je metaforou vašeho života a v něm je naděje. Možná tomu zpočátku nebudete věřit, ale uvidíte, že až začnete psát o své budoucnosti optimisticky, bude vám v mysli naskakovat víc a víc pozitivních představ. Platí to hlavně pro lidi, kteří si nedokážou představit šťastnou budoucnost. Vizí lepšího života si však začnete vytvářet konkrétní, dosažitelné cíle. S cíli přichází inspirace.

Nikdy nezapomenu na den, kdy svoji pohádku četla Tracy – žena zneužívaná otcem, který pracoval jako pojišťovací agent. Její pohádka byla hodně dlouhá, proto uvádím pouze výňatky. Pomocí tohoto cvičení dokázala odhalit pravdu a naději. Navždy změnila její pohled na vlastní situaci:

Bylo, nebylo, v jednom opuštěném údolí obklopeném horami rostla malá kytička. Jmenovala se Obin [jméno vzniklé z prvních dvou písmen spojení „oběť incestu“]. Nebyla šťastná. Dívávala se daleko za řeku a v duchu si přála, aby se mohla přestěhovat na druhou stranu.

Obinině údolí vládl zlý král Týran Ničitel. Každý ho znal pod jménem Týr. Zamyslí-li se nad jeho křestním jménem i příjmením, ihned pochopíte, co byl zač. Týr měl v oblíbě malinké květiny. Právě když Obin začala rozkvétat, objevil ji Týr. Připadalo mu, že už je zralá, i když byla dosud tak zelená, jak měla být. Byl na ni zlý, prováděl jí to nejhorší, co mohl. Obin ho i nadále ctíla jako krále.

Týr se za své počínání vůbec nestyděl. To, co chybělo jemu, měla v hojné míře Obin. Chudinka Obin se málem schovala před celým světem. Byla strašně opuštěná. Měla jediného společníka: Proa Vinileho.

Pro byl nízký, podlý tvor. Okusoval jí listy, zahryzával se jí do stonku, nenechal na pokoji ani její kořeny. Právě on a nejen on mohl za to, že Obin bylo strašně smutno. Připadala si v údolí jako svázaná okovy.

Jednou však přišel velký den. Do údolí zavítala záhadná bytost. „Kdo jsi?“ zeptala se Obin užasle. „Jsem tvoje pohádková víla. Říkají mi Susan Northová. Sbal si věci a jdeme pryč. Potřebuješ přesadit do úrodnější půdy.“ Obin zpanikařila. „Ale jak se dostanu přes řeku?“ vykřikla polekaně. „Nevede přes ni most.“

„Ale vede,“ utěšovala ji Susan. „Můžeš ji přeplavat na mém vzteku. Dostala jsem se s ním až sem. Když unese mě, unese i tebe.“

Obin si uvědomila, že vztek jí ještě nikdo nenabídl. Pevně ho uchopila a nechala se jím odvést z údolí smutku.

Tracy jednak získala vhled, jednak se dokázala prostřednictvím představitosti a humoru vrátit k hravosti, která jí byla v dětství hrubě upírána.

Stává se, že někteří klienti nechtějí pohádku psát. Tvrdí, že neumějí psát nebo že je to povrchní úkol. Vždy se ukáže, že pohádka je jedno z nejdojemnějších a terapeuticky nejcennějších cvičení.

Dopis partnerovi

Další dopis by měl být adresovaný vašemu partnerovi. Pokud nemáte životního partnera, milence ani společníka, můžete se v dopisu obrátit na bývalého milence či manžela (nezapomeňte, že dopis nemusíte odeslat). Vysvětlete mu, jak vaše trauma z dětství ovlivňuje váš vztah. Nemusíte přebírat zodpovědnost za všechny problémy, které mezi sebou máte, přesto je možné, že si na vztahu vybírá daň neschopnost důvěřovat, potřeba přizpůsobovat se a dětská zkušenost se sexualitou. Nejdůležitější je, abyste v dopise popsali to, co se vám stalo, otevřeně a upřímně. Je to důležitá součást procesu, při němž se vzdáte studu.

Dopis dětem

Sled dopisů končí napsáním vzkazu vlastnímu dítěti či dětem. Pokud děti nemáte, napište dopis budoucímu dítěti nebo dítěti, které jste nikdy neměli. Tento dopis slouží k tomu, aby potvrdil vaši schopnost milovat a abyste jeho prostřednictvím pochopili, že prožít bolesti a její zvládnutí vám dodává vnitřní sílu k tomu, abyste se stali lepším rodičem.

Mocná síla hraní rolí

Po přečtení všech dopisů přehráváme krátké situace, jejichž scénář se objevil v dopisech. Zjistila jsem, že psychodrama či hraní rolí je vynikající prostředek pro získání vhledu, účinné zpracovávání traumatu způsobeného incestem i ostatních obav klientů.

Hraní rolí „obchází“ intelektualizování a popření, tedy dva způsoby obran proti vlastním pocitům. Nabízím vám šanci vyjádřit celé spektrum pocitů vůči členům rodiny, abyste si předem mohli vyzkoušet, jaké to je. Nabízím bezpečné prostředí pro nácvik nových způsobů chování. Všechny uvedené faktory přitom tvoří základ úspěšné terapie.

Connie měla čtvrt roku po zahájení skupinové terapie silnou potřebu poslat dopisy otci a matce. Uvědomila si, že až je rodiče obdrží, bude ona sama potřebovat velkou oporu. Zeptala jsem se jí, zda by jí tuto oporu mohl zajistit manžel Wayne. Bázlivě přiznala, že mu o sexuálním zneužívání dosud neřekla.

Connie byla totiž jako většina obětí incestu přesvědčena o tom, že by v manželových očích ztratila přitažlivost, že by ji považoval za odpornou a hnusnou. Sice měla několikiletou zkušenost s tím, že manžel je milující partner, který ji vždy podpořil, úzkost jí přesto zabránila v tom, aby mu svěřila své kruté tajemství. V danou chvíli ovšem potřebovala, aby se to dozvěděl.

Ve snaze pomoci Connii zmírnit obavy jsem ji požádala, aby využila možnosti hraní rolí a ve skupině si zkusila, jak by mohla Waynovi říct o incestu. Sehráli jsme několik situací, jichž se účastnila Connie, já a řada dalších členů skupiny. Představovali jsme Wayna a reagovali jsme na Conniiina slova různými způsoby od bezvýhradného přijetí po nekompromisní odmítnutí.

Při jedné obzvlášť dramatické scéně hrála Connie svého manžela, aby se vžila do jeho pocitů. Já jsem hrála Connie. Poté, co jsem řekla Waynevi, co mi otec v dětství udělal, jsem mu sdělila, co bych od něj potřebovala.

Susan (Connie): Teď od tebe potřebuju nejvíc ze všeho lásku a podporu. Potřebuju vědět, že se vztah mezi námi nezmění, že mě nezačneš nenávidět ani si o mně nebudeš myslet, že jsem hnusná.

Connie (Wayne): Jistě že tě nezačnu nenávidět. Jen mě mrzí, žeš mi o tom neřekla dřív, abys na to nebyla sama. Když vím, co se stalo, mám tě rád naopak ještě víc. Vždycky jsem cítil, že tě něco trápí a jsi kvůli tomu podezřívavá a podrážděná. Konečně to vím a všechno mi začíná dávat smysl. Kéž bych mohl udělat něco, čím bych tu bolest nadobro odehnal. Kéž bys mi víc věřila a řekla mi o tom dřív...

Connie v tuto chvíli vystoupila z role.

Connie: Když jsem hrála manžela, cítila jsem, že mě opravdu miluje. Dopadne to dobře. Víím to. A když ne (usměje se), tak mu jednu natáhnu.

Hraní rolí je možné využít k tomu, abyste si dodali odvahy a prolomili mlčení. Když Connie řekla manželovi o svém traumatu z dětství, uvědomila si, že nácvik sdělení jí hodně pomohl zbavit se úzkosti. Wayne se skutečně zachoval tak citlivě, jak Connie předpokládala. Jeho podpora jí v další fázi terapie nesmírně pomohla.

Cvičení na zahojení vnitřního dítěte

Při léčbě se kromě psaní dopisů a hraní rolí velmi osvědčují další skupinové metody. Uvedu vám dvě nejlivnější.

Přepisování historie - cvičení „ne“

Většina obětí incestu nedokáže říkat „ne“. Patříte-li k těmto lidem, patrně máte pocit, že jste bezmocní a musíte udělat to, co po vás někdo chce. Toto přesvědčení pramení z nátlakového chování; zastrasování a ponižování ze strany rodiče, který měl nad vámi naopak moc.

Chcete-li v sobě najít potlačenou sílu, zavřete oči a představte si první zkušenost se sexuálním obtěžováním. Tentokrát však změníte sled událostí. Prohlédněte si místnost, kde k obtěžování došlo. Podívejte se na agresora. Natáhněte paže, odstrčte ho od sebe a zvolte: „Ne! Tohle nesmíš dělat! Nedovolím ti to. Běž pryč. Řeknu to na tebe! Budu křičet!“ Představte si, že vás agresor poslechne. Otáčí se a odchází z místnosti. Vzdaluje se a je čím dál menší.

Možná vás trápí, že jste totéž nemohli udělat v době, kdy se to opravdu stalo poprvé; věřte, že toto cvičení má velkou sílu. Dan k němu podotkl:

Panebože, dal bych všechno na světě, jen abych to mohl skutečně udělat. Samotné cvičení mi hodně pomohlo, objevil jsem v sobě sílu, o které jsem nevěděl. Tehdy se nikdo z nás nedokázal bránit, ale všichni si mohou být zatraceně jistí, že teď se to naučíme.

Volba být dítětem, volba být dospělým

Jedno z nejmocnějších skupinových cvičení představuje hraní rolí. Členové skupiny hrají sebe ve věku, kdy je agresor začal zneužívat.

Při tomto cvičení je důležité prožít pocity dítěte. Jak na to? Posadte se na zem – křesla a pohovky jsou pro dospělé. Připomeňte si, že děti mluví jinak než dospělí, mají vlastní slovní zásobu a vnímají svět specifickým způsobem. Jakmile se vám podaří utvořit skupinku zneužívaných dětí, sdělí každé dítě vedoucímu skupiny, jaké „divné věci“ se dějí u něj doma. Ostatní děti se mohou ptát, nač potřebují, mohou i konejšit dítě právě vyprávějící svůj příběh. V ukázce z nedávného skupinového sezení uvidíte, jakého zásadního posunu dosáhla Connie.

Susan: Ahoj, Connie, kolik je ti let?

Malá Connie (dětským hláskem): Sedm.

Susan: Víš, že ti táta dělá hodně škaredé věci. Pomohlo by ti, kdybys nám o nich řekla víc.

Malá Connie: No... Je těžké mluvit o tom. Stydím se, ale táta... Vždycky přijde ke mně do pokoje a... svlékne mi kalhotky, hladí mě a taky mě lízá... víte kde, na pipince. Pak si tře pindíse o moji nohu, hodně dýchá a za chvíli mu z něj vyteče něco bílého a mazlavého. Pak mi nařídí, abych došla pro ručník a uklidila to. A vyhrožuje mi, že když o tom někomu řeknu, zbije mě.

Susan: Jak se cítíš, když ti táta tohle dělá?

Malá Connie: Bojím se a dělá se mi špatně. Asi jsem strašně zlá holka, když mi to táta dělá. Někdy si přeju, abych umřela, a táta by věděl, jak mi bylo hrozně. A kdybych byla mrtvá, už by mi to nikdy neudělal.

V tento okamžik se zbrtily Conniiny obrany a maska „tvrdé ženy“. Rozplakala se. Ostatní členové skupiny se kolem ní shlukli v kroužku a několik minut ji konejšili.

Connie se nám mezi vzlyky svěřila, že nebrečela celé roky. Děsilo ji, jak silný pocit bezbrannosti v ní pláč vyvolal. Ujistila jsem ji, že osvobození jejích něžných, zranitelných stránek osobnosti se stane velkým zdrojem síly, není to slabost. Její vyděšené a ublížené vnitřní dítě se nebude muset skrývat.

Jakmile se „dítě“ může projevit, je opečováno a jeho prožívání je uznáno za právoplatné, je třeba vědomě se rozhodnout, že se vrátíte ke svému dospělému já. Vstaňte, prohlédněte si sami sebe. Vnímejte, že máte dospělou sílu. Schopnost vrátit se do dospělého JÁ je skutečně obrovským zdrojem vnitřní síly, již máte k dispozici kdykoli, když si začnete připadat jako bezmocné dítě.

Váš terapeut může získat inspiraci z mnoha dalších skupinových cvičení, která včetně psaní dopisů a hraní rolí představují základní kroky na cestě směřující k oproštění se od role oběti.

Konfrontace s rodiči

Při psaní této části je mi strašně smutno z toho, že vás musím varovat před možností, že lidé, kteří vás měli milovat, chránit a starat se o vás, na vás po konfrontaci nejspíše citově zaútočí. Vše, co jsme si pověděli o konfrontaci, platí při konfrontování se s iniciátorem incestu ve dvojnásobné míře.

- Je třeba, abyste měli pevnou oporu.
- Je třeba nacvičovat, nacvičovat, nacvičovat.
- Je třeba přehodnotit názor na to, kdo je zodpovědná osoba.

- Musíte být připraveni na možnost, že se váš vztah s rodiči radikálně změní, případně že ho budete muset ukončit.

Žijí-li rodiče i nadále spolu, můžete se s nimi konfrontovat buď společně, nebo s každým zvlášť. Postřehla jsem, že když se oběti incestu konfrontují s každým rodičem zvlášť, nebývají bezprostřední reakce tak bouřlivé. Rodiče, s nimiž se oběť incestu konfrontuje společně, se zpravidla semknou, jen aby ochránili své manželství před zásahem, který považují za otevřený útok. V takovém případě bude jejich přesila dva na jednoho, proto je naprosto zásadní, abyste měli k dispozici člověka, který vás podpoří.

Reakci agresora nelze podle ničeho předvídat, ale budete-li se s ním konfrontovat o samotě, zpravidla nereaguje tak výbušně. Možná popře, že k incestu vůbec kdy došlo, třeba se rozčílí a odejde ze sezení, případně osočí terapeuta, že vás popouzí proti vlastní rodině; je docela možné, že bude svůj trestný čin bagatelizovat, anebo se naopak přizná k tomu, co provedl. Musíte být připraveni na všechno. Pokud opravdu přizná vinu, dejte si pozor na výmluvy. Agresoři se totiž často snaží zmanipulovat oběti, aby s nimi soucítily.

Postup konfrontace je stejný jako u ostatních jedovatých rodičů, ovšem v této situaci je třeba do ní zahrnout několik specifických položek týkajících se části „Tohle teď od tebe chci“. Reakce agresora na vaše požadavky bývá přesným ukazatelem budoucího vztahu s vámi.

A co od agresora chcete?

Plné přiznání skutečnosti. Tvrdí-li, že si na nic nepamatuje, vyžadujte od něj, aby přiznal, že i když si on nic nepamatuje, musí to být pravda, protože si to pamatujete vy.

Omluvu.

Plné přijetí zodpovědnosti a výslovné sejmутí veškeré zodpovědnosti z vaší osoby.

Ochotu k odčinění. Agresor například zahájí vlastní terapii, zaplatí vaši terapii, omluví se dalším lidem ve vašem životě, jimž ublížil, bude ochotný mluvit s vámi o tom, co se stalo, kdykoli budete potřebovat.

Důležité varování: omluvy bývají zavádějící a mohou vzbuzovat falešnou naději, že se váš vztah s agresorem výrazně změní. Nenásledují-li po omluvě pádné činy a změna chování agresora, nezmění se nic. Agresor musí být ochotný s daným problémem něco *udělat*. Jinak se z omluv stávají prázdná slova, z nichž pramení další bolest a zklamání.

Jistě si vyvodíte, že pozitivní reakce na všechny požadavky či jejich většinu se dočká jen málo obětí incestu, ovšem pro vás další růst je velmi důležité, abyste je vyslovili. Je třeba stanovit základní pravidla vaše budoucího vztahu. Musíte dát agresorovi jasně najevo, že nehodláte dál žít ve lži, polopravdách, s tajnostmi a popřeháním. A v první řadě mu zcela jednoznačně sdělte, že za žádných okolností nepřijmete zodpovědnost za násilí, které na vás páchal – nejste ochotní dál setrvávat v roli oběti.

Je čas přestat s předstíráním

Tracy se rozhodla, že se bude konfrontovat s každým rodičem zvlášť. Oznámila otci, že dochází na terapii, ale nevedla kvůli čemu. Požádala ho, aby s ní šel na společné sezení. Sice souhlasil, ale než se opravdu dostavil, několikrát se přeobjednal.

Tracyin otec Harold byl drobný, proplešatělý muž na prahu šedesátky. Vypadal jako ze škatulky, ředitelskému

vzhledu dostával na sto procent. Když jsem se ho zeptala, zda tuší, proč ho Tracy pozvala na sezení, odpověděl, že má „docela konkrétní představu“. Vybídla jsem Tracy, aby otci objasnila, proč dochází na terapii:

Chodím do skupiny pro oběti incestu. Setkávají se v ní lidé, jejichž otec – a někdy matka – jim dělal to, co ty mně.

Harold viditelně zrudl a odvrátil zrak. Chtěl něco říct, ale Tracy ho zarazila. Přiměla ho k souhlasu, že ji vyslechne, dokud neskončí. Popsala mu, co jí provedl, jak si kvůli tomu připadala hrozná a odporná, jak byla vyděšená, zmatená. Poté mu vylíčila, jak jí incest zasáhl do života:

Odjakživa jsem měla pocit, že se mi nesmí líbit žádný muž. Cítila bych totiž, že tě podvádím nebo zrazuju. Připadala jsem si jako tvůj majetek; kromě tebe jsem nic jiného neznala. Věřila jsem ti, když jsi mi opakoval, že jsem coura – jak by ne, musela jsem v sobě držet to odporné tajemství. Myslela jsem si, že je to moje vina. Plácala jsem se v depresi, ale naučila jsem se tvářit, jako by všechno bylo v pohodě. Jenže ono není v pohodě, táto. A je nejvyšší čas, abychom přestali hrát divadlo. Málem se mi rozpadlo manželství, protože jsem nenáviděla sex, svoje tělo i sebe! Naštěstí se to začalo měnit. Tys z toho vyvázl bez poskvrnky, zato já musela vláčet všechnu tu zátěž na svých bedrech. Zradil jsi mě, využil mě, udělals mi tu nejhorší věc, jakou může táta své dcerce provést.

Poté Tracy oznámila otci, co od něj vyžaduje: omluvu a plné přijetí zodpovědnosti. Rovněž mu nabídla, že o tom všem může říct matce dřív, než jí to sdělí ona.

Tracyin otec byl naprosto vyvedený z míry. Obvinil ji

z toho, že ho vydírá. Ani se nesnažil popřít, že k incestu došlo, ale snažil se ho bagatelizovat dovětkem, že jí „tělesně nikdy neublížil“. Sice se omluvil, ovšem největší starost mu dělalo, jaký dopad bude mít Tracyino sdělení na jeho manželství a práci, kdyby proniklo do povědomí veřejnosti. Popřel, že by potřeboval jakoukoli terapii, protože vede „prospěšný a produktivní život“.

Následující týden na něj Tracy naléhala, aby se přiznal matce. Když přišla na skupinu, seznámila nás s výsledkem:

Matka z toho byla zničená, ale vzápětí mě požádala, abych otci odpustila a nikomu z příbuzenstva o tom neřtkala. Když jsem odmítla, vyjela na mě, proč jim tolik ubližuju. To snad není možné, nakonec z toho vyjdu já jako ta nejhorší.

Každého ve skupině zajímalo, co Tracy od okamžiku toho obrovského kroku prožívá. Její odpověď se mi navždy vryla do paměti:

Mám pocit, jako by mi někdo sundal z beder třicetitunové závaží. Uvědomuju si, že mám právo říct pravdu a že za to, co se stalo, nenesu žádnou zodpovědnost, i když si někdo může myslet něco jiného.

Naděšeně jsme sledovali, že Tracy v sobě objevila velkou sílu a dařilo se jí postupně vystupovat z role oběti. Nakonec se Tracy rozhodla, že vztah s rodiči ukončovat nebude, ale styky s nimi výrazně omezí.

Hlavou proti zdi

Tracy ode mě potřebovala při konfrontaci s otcem jen velmi málo pomoci. Naopak Liz – její nevlastní otec, vlivný pastor, ji nejen zneužíval, ale když našla odvahu a řekla

mu, aby toho nechal, málem ji i uškrtil – ode mě potřebovala velkou podporu, a to i proto, že matka a nevlastní otec trvali na tom, že přijdou společně. Když je Liz požádala, aby se dostavili na sezení, odpověděli jí, že „udělají cokoli, jen aby jí pomohli s jejími duševními problémy“.

Liz se ve třinácti letech v zoufalém pokusu zastavit zneužívání svěřila matce s tím, co jí nevlastní otec dělá. Matka jí nevěřila a Liz o tom nikdy znovu nemluvila.

Lizin nevlastní otec Burt byl formálně elegantní muž s brunátnou tváří. Bylo mu krátce po šedesátce. Bylo výmluvné, že na sezení přišel v černé klerice s bílým límcem. Lizina matka Rhoda byla vysoká, štíhlá žena s přísným výrazem. Černé vlasy měla hustě protkané šedivými pramínky. Oba se od samého začátku tvářili pobouřeně.

Liz udělala a sdělila jim všechno, co si připravila, ale kdykoli zavedla řeč na sexuální obtěžování, rodiče její výrok vztekle popřeli a obvinili ji ze lži. Podle nich byla Liz blázen, všechno si vymyslela; pomátla se na rozumu a chtěla se Burtovi pomstít za „přísnou výchovu“. Liz se držela svého, ale konfrontace k ničemu nespěla. Vrhla na mě prosebný pohled. Zasáhla jsem:

Oba jste ji zradili až hrůza a já nedopustím, abyste v tom pokračovali. Mrzí mě, že ani jeden z vás nemá odvahu přiznat pravdu. Burte, vy přece moc dobře víte, že všechno, co Liz říká, je pravda. Takovéhle ponižující a bolestné vzpomínky si nikdo nevymyslí. Celé ty roky deprese a hanby jí nikdo nevynahradí. Váš trestný čin je promlčený, ale vzhledem k tomu, že pracujete s dětmi, které vám věří a máte na ně velký vliv, jsme vás s Liz nahlásili orgánu sociálně právní ochrany dětí. Pokud ještě někdy ublížíte dítěti, bude naše oznámení tvrdě použito proti vám. Nechápu, jak můžete provázet životem ostatní lidi, když jste si vlastní

život vybudoval na lži. Jste podvodník a sexuální agresor, vážený pastore! Víte to vy sám a ví to i bůh.

Burt zkameněl. Mlčel, ale bylo vidět, že supí vzteky. Otočila jsem se k Lizině matce a pokusila jsem se jí přimět k tomu, aby se postavila pravdě tváří v tvář. Má slova bohužel připomínala házení hrachu na stěnu.

Burtovy a Rhodiny obrany byly neproniknutelné. Nebyl důvod prodlužovat Lizino utrpení. Získala všechny potřebné informace. Požádala jsem Burta i Rhodu, aby odešli.

Liz si uvědomovala, že si musí vybrat mezi rodiči a duševním zdravím. Obojí mít nemohla. Její rozhodování netrvalo dlouho:

Mustím je odřítznout od svého života. Jsou šilení. Kdybych chtěla vztah s nimi udržet, taky bych musela být šilená. Naštěstí jsem mnohem silnější. Připadá mi, jako by přiletěli z jiné planety. Panebože, Susan, tahle ženská má být moje matka?

Liz se rozbrečela. Sevřela jsem ji v náručí a nechala jsem ji vyplakat. Pak mi oznámila:

Asi nejvíc mě bolí fakt, že jim na mně nezáleží a nikdy nezáleželo. Podle běžné definice lásky mě nemilují.

Tímto prohlášením dala Liz najevo svou ochotu čelit hrůzné pravdě, jíž se musí postavit mnozí dospělí, kteří byli v dětství zneužíváni: Liz přišla na to, že její rodiče nebyli schopní lásky. Za děsivou realitu mohlo jejich selhání a jejich povahové nedostatky, nikoli Liz.

Konfrontace s tichým společníkem

Connieini rodiče žili v jiném státě, proto se rozhodla, že se s nimi bude konfrontovat prostřednictvím individuálně napsaných dopisů. Při cvičení, v němž představovala sebe samu jako dítě, si vybavila, že hned o prvním zneužití otcem řekla matce. Pro Connie bylo zásadní zjistit, proč matka tehdy nic neudělala, aby ji ochránila.

Po odeslání dopisů v ní narůstala úzkost. Po třech týdnech mohla jen smutně konstatovat, že od otce nedostala odpověď.

„Ale dostala,“ namítla jsem. „Sděluje vám, že není ochotný zabývat se tím.“

Connie obdržela odpověď od matky. Část jejího dopisu přečetla skupině:

Můžu tvrdit, co chci, ale utrpení, které sis prožila, tím nevyňahradím. Tehdy jsem si myslela, že tě chráním, jak nejlépe umím. Promluvila jsem si s ním o tom. Omluvil se a přísahal, že to už nikdy neudělá. Tvářil se tak přesvědčivě. Prosil mě o druhou šanci, vyznával mi lásku. Nikdo si nedokáže představit, jak strašně jsem se bála a v jak hrozně nejistotě jsem žila. Nevěděla jsem, co mám dělat, a navíc jsem si myslela, že se problém vyřeší. Teprve teď si uvědomuju, jak snadno jsem se nechala zmanipulovat, a je mi z toho zle. Tak moc jsem toužila po šťastné rodině, až jsem se uchýlila ke hře na „nic nevidím, nic neslyším“. Chtěla jsem, abychom žili v klidu. Myšlenky se mi točí pořád dokola kolem téhož. V tuto chvíli nevím, co víc bych k tomu ještě mohla říct. Nejsptíš ti, jako předtím tolikrát, zase nepomůžu. Connie, prosím tě, věř mi, že tě miluju a chci pro tebe jen to nejlepší.

Ahoj máma

Dopis přinesl Connii naději, že by s matkou mohla navázat upřímnější vztah. Connie si na můj podnět domluvila s matkou konferenční hovor za mé přítomnosti. Connieina matka Margaret při něm vyjádřila lítost nad tím, co se stalo, a opět přiznala, že se na zneužívání mlčky spolupodílela a zachovala se jako slaboch. I já jsem začínala doufat, že by si obě ženy mezi sebou mohly vytvořit hodnotný vztah... Dokud si Connie neřekla o jedinou věc, po níž nejvíc toužila:

Connie: Nečekám, že bys od něj po všech těch letech odešla, ale jedna věc je pro mě nesmírně důležitá. Chci, abys mu řekla, že to, co mi udělal, bylo neodpustitelné. Od něj nic nechci, je to duševně nemocný člověk, s tím se musím smířit. Ale chci, aby od tebe slyšel odsouzení svého chování.

Margaret dlouho mlčela.

Margaret: To nemůžu udělat. Nejde to. Prosím tě, nechtěj to ode mě.

Connie: Takže ty ho hodláš pořád chránit na můj úkor, stejně jako předtím? Když jsem si přečetla dopis od tebe, zadoufala jsem, že snad budu mít opravdovou matku. Doufala jsem, že pro jednu budeš na mojí straně. Lítost nestačí, mami. Musíš něco udělat. Musíš mi dokázat, že mě máš ráda, nestačí to říkat.

Margaret: Connie, je to tak dávno. Máš vlastní život, svoji rodinu. Já mám jenom jeho.

Connie byla strašně zklamaná. Pochopila však, že se matka rozhodla dávno předtím. Bylo nereálné očekávat, že by se nakonec přece jen něco změnilo.

Connie se rozhodla, že bude kvůli svému duševnímu zdraví udržovat s matkou minimální telefonický a e-mai-

lový kontakt a že přijme matčina omezení. S otcem ukončila veškeré styky.

„Začneme znovu“

Danova matka Evelyn je bývalá ředitelka střední školy. Nyní je v důchodu. Na prolomení mlčení z Danovy strany zareagovala úplně jinak. Jeho rodiče se před deseti lety rozvedli. Dan sebral odvahu a řekl matce o tom, že ho otec deset let sexuálně zneužíval.

Evelyn poslouchala jeho líčení. Plakala. Vstala, přešla k němu a objala ho.

Miláčku, je mi to moc, moc líto. Proč jsi mi o tom neřekl? Zasáhla bych. Neměla jsem ani tušení, co se děje. Tušila jsem, že s ním něco není v pořádku. Sex nám nefungoval, věděla jsem, že často masturbuje v koupelně, ale ani ve snu by mě nenapadlo, že by ti mohl jakkoli ublížit. Mrzí mě to. Tak strašně mě to mrzí, Dane.

Dan se obával, aby matce nenaložil na bedra příliš velké břímě, ale ukázalo se, že podcenil její schopnost empatie. Ujistila ho, že by raději znala krutou pravdu, než aby žila ve lži.

Připadám si, jako by mě přešel nákladák, ale jsem ráda, žeš mi o tom řekl. Konečně do sebe začíná zapadat jedna věc za druhou... tvoje deprese, pití, problémy v našem manželství. Víš, celé roky jsem se obviňovala, protože o mě nejevili sexuální zájem. Vinila jsem se za jeho povahu. Teď vím, že je to nemocný, hodně nemocný člověk, a na vině nejsi ty ani já. Co říkáš, začneme znovu?

Dan udělil veliký dar sdělením pravdy nejen sobě, nýbrž i matce. Vyprávěním o incestu jí zodpověděl spoustu bolestných, zmatených otázek ohledně jejího manželství. Danova matka se zachovala tak, jak by si přály všechny oběti incestu – dokázala projevit soucit, vztek na agresora a nepředstíranou podporu.

Dan s matkou odcházeli z mé kanceláře zavěšení do sebe. Neubránila jsem se tichému povzdechu, jak by to bylo krásné, kdyby se všechny matky chovaly stejně jako ta Danova.

Završení terapie

Jednou přijde okamžik, kdy jsou všechny dopisy napsané poprvé i podruhé, je za vámi hraní rolí, řada cvičení, konfrontace i nutnost rozhodnout se, jak v budoucnu naložíte se vztahem k rodičům. Vnímáte rostoucí vnitřní sílu a přibývající pocit duševní pohody. Přebudovaná přesvědčení, pocity i chování jste zabudovali do své osobnosti. Stručně řečeno jste připraveni na to, abyste vylétli z terapeutického hnízda.

Přichází chvíle, která bude pro vás, ostatní členy skupiny i pro terapeuta jak smutná, tak plná nadšení. Bude se muset rozloučit s jedinou výbornou rodinou, jakou jste kdy měli. Řada členů skupiny si však udrží dlouholeté přátelství i po odchodu ze skupiny. Takováto přátelství založená na sdílení silných citových prožitků bývají neuvěřitelně pevná a bývají zdrojem lásky a podpory, která pomáhá členům po odchodu ze skupiny a po ukončení terapie překonat pocit ztráty.

Načasování odchodu ze skupiny a ukončení terapie se řídí vašimi potřebami. Většinou obětí incestu trvá v mých skupinách rok až rok a půl, než zdárně dokončí terapii. Jsou-li rodiče obětí neobyčejně spolupracující, podobně

jako Danova matka, může se délka terapie zkrátit. Rozhodne-li se klient, že ukončí veškeré kontakty s rodiči, například jako Connie s otcem, může se stát, že bude potřebovat delší účast ve skupině, aby se mu v životě nehromadila jedna ztráta (odchod ze skupiny) za druhou (rozluka s rodičem). Nikdy nepřestanu žasnout nad dramatickými změnami, k nimž dochází během relativně krátkého období, především při zvážení, jak obrovskou újmou utrpěl klient v dětství.

Nový člověk

Čas od času se ozvou klienti, kteří již ukončili terapii, a dají mi vědět, jak se jim daří. Velmi mě potěšil a dojal dopis od jedné z mých prvních klientek, Patty.

Patty byla členkou jedné z prvních skupin obětí, které jsem vedla. Tehdy jí bylo šestnáct let. O Patty jsem se krátce zmínila v sedmé kapitole – byla to malá dívka, jíž otec vyhrožoval, že ji dá k adopci, když mu nevyhoví v jeho sexuálních potřebách. Mnoho let jsem o ní neměla žádné zprávy. Vzpomněla jsem si, že se nemohla konfrontovat s otcem, protože několik let před její terapií zmizel neznámo kam. Poslala mi dopis v tomto znění:

*Dobrý den, Susan,
chtěla bych Vám znovu poděkovat za to, že jste mi pomohla, aby se ze mě stal nový člověk. Díky Vám a Vaší skupině mi je opravdu fajn.*

Vdala jsem se za skvělého muže, máme tři děti; znovu jsem se naučila důvěřovat si. Myslím si, že jsem v důsledku svých zkušeností lepší máma. Moje děti vědí, že nesmějí nikomu dovolit, aby se jich dotýkal tam, kde nemá; rovněž vědí, že kdyby se jim něco takového stalo, mají mi to říct a já budu vždycky na jejich straně. Nakonec se mi podařila i konfrontace s tátou. Dalo

mi to docela hodně práce, ale našla jsem ho. Řekla jsem mu, co si o něm myslím. Jeho jediná odpověď zněla: „Jenže já jsem nemocný.“ Ani jednou se mi neomluvil. Ale měla jste pravdu, nezáleželo na tom. Hlavně jsem potřebovala předat vinu tam, kam patřila. Pak mi bylo lépe. Děkuju Vám za podporu. Vděčím Vám za svůj život.

Moc na Vás vzpomínám, Patty

Pattyin příběh není neobvyklý. Z pohledu oběti incestu může život vypadat ponuře, ale terapie opravdu funguje. I když se zpočátku cítíte mizerně, věřte, že máte možnost žít lepší život, jehož dominantou bude sebeúcta, oproštění se od viny, strachu i studu. Všichni lidé, s nimiž jste se v této kapitole setkali, se dokázali posunout od zoufalství k uzdravení. Vy to také můžete dokázat.