

PŘÍBĚH O PROBUZENÍ

Tento příběh by se mohl jmenovat příběh o probuzení...

Poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy navštívil 23-letý Norbert, student vysoké školy, který se cítil ochromený svými strachy. Vnímal, jak neustálý strach omezuje jeho život. Nechápal, proč se mu v hlavě točí katastrofické scénáře, ale viděl, jak výrazně negativně ovlivňují jeho život. Chtěl těmto strachům porozumět a najít způsob, jak žít uvolněněji.

Cítil se sevřený, zablokovaný, bez vidiny něčeho hezkého. Měl strach, že mu v budoucnu nic nevyjde. Zažíval bezmoc, když se něco stalo nečekaně, bez předchozího upozornění. Těžko se vyrovnával s tím, když viděl někoho strádat (opuštěné zvíře, nemocné dítě...), okamžitě ho napadaly scénáře, co dalšího hrozného se ještě může stát.

Zlobil se sám na sebe, že si těmito strachy „kazí“ život, protože vnímal, že se jeho život jinak odvíjí poklidně – bez výraznějších problémů. Měl roční známost. Svou dívku velice miloval, ale nedokázal být ve vztahu spontánní. Ničily ho představy, že kdykoli o tento vztah může přijít. Soustředil se na studium. Rád plnil povinnosti s plným nasazením.

Při sezeních v poradně líčil své dětství jako hezký čas. Oba rodiče se o něj dobře starali, často jezdili na výlety. O prázdninách býval u vlídného, mlčenlivého dědy a milující, ale rázné babičky, která uměla „ze dne na den“ ukončit vztah s tím, kdo si dovolil projevit se odlišně od jejího očekávání a nesouhlasit s ní v podstatných věcech.

Svou matku velmi miloval, byl na ni vázaný. Matka v rámci práce často jezdila na služební cesty a Norbert si po ní velmi stýskal. Vybavoval si chvíle svého znejištění, jestli se matka vrátí. V jeho 8-mi letech matka nečekaně zemřela při autonehodě.

Otec si potrpěl na pořádek, byl hodně kritický k chybám, vedl Norberta k preciznosti a odpovědnosti. Po smrti matky Norbert od otce necítil podporu, nemohl projevit svou bolest a smutek. Otec se ho snažil „zocelit“ a tak Norbert v sobě vše uzavřel.

Celoživotně byla pro Norberta důležitá harmonie. Neuměl si představit, co by se stalo, kdyby něco tuto harmonii narušilo. V průběhu sezení se mu otevírala témata strachu ze ztráty blízkého člověka, ze ztráty lásky, ze smrti. Uvědomil si vnitřní konflikt mezi touhou po lásce a vztahu a strachem z opuštění, mezi touhou po blízkosti a strachem z velké intimity. Nevěřil, že by ho někdo mohl milovat celý život.

Při konzultacích se vynořoval smutek ze ztráty matky. Odžíval a zpracovával tuto bolest. Začal si propojovat své strachy, pocity v těle a zaměřování své mysli. Začal si připouštět zlost na otce, který mu neuměl naslouchat a podpořit ho v bolestném období. Uvědomil si, že přijal za své otcovo vnímání a představy o světě, kde vše musí fungovat dokonale, vše musí být pod kontrolou, kde není prostor pro emoce a slabost. Začal vidět za otcovo přístupem k životu jeho vlastní úzkosti a obavy. Postupně viděl, jak se matčina smrt, otcovo postoje a jeho způsob vyrovnávání se s touto tragickou událostí i babiččin způsob reagování na odlišnost druhého odrazily v jeho životě a podílely se na brždění jeho přirozenosti, na rozvoji jeho strachů a nedůvěry. V jeho životním přesvědčení se ukotvilo: „Nejsem dost dobrý, když mě matka opouštěla a opustila. Nezasloužím si zažívat nic hezkého.“

Docházelo mu, že vlastně neví, co sám chce. Tak moc se bál, že by ztratil i lásku otce, že se naučil zaměřovat na vytváření harmonie, na uspokojování potřeb druhého.

Během naší spolupráce se Norbertovi podařilo opakovaně s otcem otevřít témata vztahující se ke smrti matky a k tomu, co se dělo potom. Mluvil s ním o svých pocitech tehdy a nyní, o tom, jak otce vnímal, co mu chybělo.

V průběhu terapie hovořil také o svém partnerském vztahu. O tom, jak je pro něj ohrožující, když partnerka dělá svoji vlastní aktivitu bez Norberta – to měl hned tendenci vnímat ji jako nepřítomnou, cítil se opuštěně a měl velkou potřebu se ujišťovat o hloubce a

trvání citu partnerky k němu. Postupně docházel k poznání, že odlišnosti, individuální záležitosti v rámci vztahu či neshody neznamenají, že přijde o podporu toho druhého, nebo že ho ztratí. Zkoušel jinak zacházet s partnerskou odlišností, kterou měl do té doby tendenci popírat.

Přišlo velké uvolnění.

Nahlédl, že se naučil přizpůsobovat, skrývat, co prožívá, že v sobě zablokoval své vnitřní dítě, zdroj své životní energie a že zaměřením na naplňování potřeb druhého kompenzoval to, čeho se mu v dětství nedostávalo. Už se nechtěl více vzdávat své životní energie. Začal se víc zaměřovat na své pocity, potřeby, touhy... Byl stále víc v kontaktu sám se sebou. Přesouval pozornost z rozvíjení budoucích katastrof na zvědomování dění v přítomnosti. Naučil se relaxační techniky, učil se hledat rovnováhu mezi dáváním a přijímáním. Ve vztazích začal více sdílet svá přání i své nespokojenosti a otevíral se přicházejícím výzvám. Obrovskou úlevu pocítil, když si připustil že může být nedokonalý. Postupně procházel procesem individuace.

Po 2,5 letech jsme se domluvili na ukončení spolupráce, protože v sobě vnímal větší klid a stabilitu, víc sám sobě rozuměl a i když se mu občas ozvaly staré známé strachy, cítil, že si s nimi umí poradit a důvěřoval, že zvládne, když se stane něco nečekaného.

Měl chuť ochutnávat v sobě probuzený život...