

Adolescence jako přechodová fáze na cestě k dospělosti v kontextu biosyntézy.

Mgr. Radka Košňarová

závěrečná práce

rok: 2021

Obsah

1 Úvod.....	4
2 Middle ground adolescence.....	5
2. 1 Grounding - vnitřní obrazy a zkušenost.....	6
2. 2 Výzvy adolescence.....	8
2. 3 Rodina adolescenta.....	11
2. 4 Adolescenti a přechodové rituály.....	13
3 Diagram životních polí (Life Fields Model).....	15
4 Terapeutická práce s adolescentem.....	22
5 Závěr.....	27
6 Literatura:.....	29

Poděkování:

Ráda bych poděkovala svým lektorkám a mentorkám Báře a Yvonně za vedení, podporu a dobrou péči při studiu. Jsou pro mou práci vzorem a velkou inspirací. Díky za všechny rady a komentáře, které mi pomohly přijmout biosyntézu jako metodu i životní styl a směřování.

Také díky všem ostatním lektorům výcviku za pomoc, přijetí a dobrý společný čas.

1 Úvod

Před nějakým časem mi můj již zletilý syn dal upřímný podnět k přemýšlení o období adolescence, o jeho zrání, o vztahu dospívajících a dospělých. Došlo mi, že teprve jako dospělý muž si troufl říci některé komentáře a názory, až v té době se cítil bezpečně v našem vztahu a dal průchod svým pocitům, které v sobě už dlouho zadržoval. Při studiu biosyntézy jsem nahlédla mnohé ze svých hluboko uložených témat souvisejících s transgeneračními přenosy, rodinnou historií, s obdobím, kdy jsem vyrůstala já a byla jsem překvapená podobností vhlédů a názorů, které přinášel můj syn. Měli jsme najednou tolik společného, co jsem už dávno zapomněla nebo si myslela, že to bylo jiné a jinak. A tak mě toto poznání zavedlo k většímu zájmu na poli práce s dospívajícími a v současné době je naprostá většina mých klientů právě z této sociální skupiny.

Období adolescence je ve vývoji člověka náročné a současně úžasné životní období. Ve všech kulturách se téma dozrávání, dospívání spojuje se změnami, výzvami, iniciačními rituály a je považováno za citlivé nejen pro adolescenty, ale i pro dospělé, kteří by jim měli nebo mohli být oporou. Každý, kdo je rodič, nebo učitel, vychovatel či trenér dospívajících, zná napětí, radosti a potíže, které toto velmi formativní období v životě člověka přináší. O dospívání můžeme slyšet mnoho mýtů. Třeba tvrzení, že se někomu zbláznily hormony, že mu přeskočilo, nebo zjednodušená domněnka, že teenager je prostě nezralý jedinec, který jenom „musí“ dospět. Na poli vědy už bylo hodně vysvětleno. Například podle D. J. Siegla (Triton, 2016) má dospívání daleko širší kontext, který ukazuje na množství vývojových změn v mozku, a ty pak mají dopady na prožívání a chování adolescenta. Jak se všechny tyto proměny odrážejí ve vztazích dospívajících k druhým a především v postojích sama k sobě? Jak adolescenti žijí? Co potřebují a chtějí? Kolem dospívání je mnoho teorií a stereotypů, otázek a možných odpovědí. Myslím, že většina z nich chce žít naplno. V jejich životě se děje plno vzrušujících momentů a prožitků. Pro svět dospělých jde často o nepochopitelné a rizikové záležitosti. Proto je obtížné dospívání svých potomků ustát a dobře mu rozumět. Je to běžné, normální a logické. Každý z nás prožíval toto období jinak, v jiné době, s jiným zázemím a jinými možnostmi. To je podobné v současné společnosti a ovlivňuje to proces zrání současných adolescentů.

Ve své práci se chci zaměřit na vlastní zkušenosti v terapii s adolescenty s akcentem na diagram životních polí. Každý dospívající je jiný, každý má jinou transgenerační historii a jiný potenciál k práci. Některé momenty práce jsou společné nebo alespoň podobné. Ráda bych se podívala na vzorce chování, vztahování se v životě adolescenta k sobě i druhým, nebo na to, co většinu z těch, s nimiž jsem pracovala, spojuje, resp. na to, co je odlišné a signifikantní pro toto období při práci v biosyntéze.

2 Middle ground adolescence

O adolescenci se mluví jako o druhém období dlouhého časového úseku dospívání. Týká se přibližně věku od 15 do 20 – 22 let (v tom se odborníci různí). Je to dáno určitou individuální variabilitou jak v oblasti psychické, somatické, tak především v rovině sociální. Primárně se k tomuto období váže mnoho komplexních psychosociálních proměn. Souvisí s osobnostními charakteristikami i sociální pozicí v komunitě, ve společnosti. Vázanost na jádrovou rodinu obvykle bývá ukončována právě v tomto období. V novodobé historii západní společnosti se nabízí polemica nad nechuť mladých opouštět pohodlí rodinného zázemí (např. téma „mamahotels“ atp.). Erikson (cit. z Vágnerové, Portál, 2000) nazývá toto přechodové období jako „psychosociální moratorium“, kdy mnoho adolescentů zvažuje opuštění zázemí a rodiny vzhledem k obavám a strachu z budoucnosti. Dospělost se jim jeví jako náročná, málo přitažlivá, a proto do ní nespěchají. Zůstávají v rodinném hnízdě, které znamená jistotu a bezpečí. Moratorium je výrazem touhy něco zastavit, odložit, což je možné vysvětlit sociální i emoční nezralostí dospívajících současnosti.

Adolescence navazuje na období puberty, tedy etapy převratných fyziologických a hormonálních změn. Adolescentní věk už nepředstavuje pro tělesný vývoj takovou velkou změnu, ale i tak je tělo a tělesný vzhled důležitou součástí života dospívajícího. Vágnerová (Portál, 2000) mluví o jakémsi narcistním zaměření období se silným, sociokulturním standardem, který podporuje kult těla jako vysokou hodnotu vztaženou k mládí a fyzické kráse. Dochází k většinovému srovnávání se s vrstevníky v kontextu aktuálně přijímaných ideálů. Na čas se může dokonce stát nejdůležitější součástí vlastní identity a podpořit sebevědomí dospívajícího (a naopak),

pocity jistoty sociální akceptace a prestiže v komunitě, respektive ve vztahu k druhému pohlaví. Krása se stává často téměř úkolem, který je třeba splnit jako nějakou společenskou normu. Současně je tím omezeno nebo tlumeno dosažení vlastní individualizace vlivem uniformity, společného vzoru a ideálu krásy. To je významně podporováno sociálními sítěmi a médii, která bývají hlavním komunikačním kanálem, na němž dospívající tráví většinu svého volného času.

V pozdější fázi adolescence bývá náhled dospívajícího zralejší. Směřuje k hledání vlastní identity a výjimečnosti. Od tématu krásy mívá už větší odstup, ale není to pravidlem. V ambiciózním a výkonovém světě zůstává atraktivita stále předpokladem k dosažení dobré sociální pozice. Bývá o oblíbenosti, zájmu a úspěchu. S tím souvisí další atribut dospívání, a to fyzická síla. Jde tu o souměřitelnost s dospělými ať výškou postavy, nebo silou svalů i chováním. Vlivem vzorů v rodině nebo v prostředí, kde mladý člověk vyrůstá, se dále prosazuje v jiných komunitách, v práci, mezi kamarády. Bývají to např. gesta podtrhující důležitost, nezlomnost a zakrývání strachu, nejistoty. To ostatně můžeme často pozorovat i u dospělých jedinců podle strategií vytvořených ke své ochraně a obraně. V tom se adolescent od dospělých tolik neliší. Jindy se dospívající prosazuje prostřednictvím aktivit – ve sportu, případně jiných dovedností (např. v umění, hraní na hudební nástroj ad). Může tak ukázat, v čem je dobrý a zaslouží si ocenění.

Obvyklou potřebou (často nevědomou) adolescenta je touha získat nezávislost, jít cestou osamostatnění. I když adolescenti dobře vědí, že by se měli umět o sebe postarat, protože tato kompetence je součástí světa dospělých, bývá to obvykle náročné téma. Ve svých představách jsou odvážní a plní touhy po nezávislosti, ale současně jsou mnohdy stále sociálně, ekonomicky i emočně závislí na rodině. Mnozí z nich jen s obtížemi přijímají překážky, nutné oběti a nepohodlí, které je s osamostatňováním spojené.

2.1 Grounding - vnitřní obrazy a zkušenost

Cokoli co klient přináší do terapie, jsou jeho vnitřní obrazy. Vychází z jeho historie, resp. z porozumění kontextu historie, vlastních domněnek nebo schopnosti svou historii prezentovat. Vnitřní obrazy tvoří jakýsi vnitřní scénář, ze kterého dospívající do terapie vstupuje. Terapeut není součástí tohoto vnitřního obrazu, ale může svou osobností, vhledy a přítomností přinášet do tohoto

scénáře jasnost a srozumitelnost. Biosyntéza sleduje tři úrovně zkušeností, tzv. vnitřních obrazů, nebo vnitřního nazírání člověka, „old ground, middle ground a new ground“.

Základem pro dobré a zdravé zrání adolescenta je předchozí vnitřní obraz a zkušenost, tedy „**old ground**“. Nazýváme tak místo, z něhož člověk vychází, a kde se dosud nachází. V případě terapeutického vztahu jde o místo setkávání, v prostoru terapeutické pracovny. Je tedy důležité, jak se dospívající klient od počátku terapie v prostoru pracovny cítí, jak do ní přichází, jestli je tam dobrovolně. To má dopad na jeho přístup k terapeutovi, který je další z dospělých autorit v jeho životě, a to samo o sobě vyžaduje důvěru a možnost volby. Zásadním prostorem zůstává domov, rodina, rodiče, resp. další členové domácnosti a místo, kde dospívající bydlí a vyrůstá. Téma bezpečného groundingu bývá pro každého dospívajícího jiné. Důležité je, aby v místě dobrého „old ground“ cítil stabilitu, bezpečný kontejnment. V terapeutickém prostoru a vztahu jde o bezpečí, uvolněnost, jasnost, o které se adolescent může opřít, zvláště v případech, kdy nemá podobnou zkušenost z domova nebo z místa, kde dospívá. Tady se dotýkáme transgeneračního kontextu a vzorců předávaných předky. Důležitým potenciálem pro stabilitu a bezpečí je fakt, co o své minulosti, historii a rodině adolescent ví, jak se identifikuje s tím, z čeho vychází, do čeho se narodil. Podle toho se pak může vyvíjet jeho přechodové období a schopnost utvářet postoje vztahy k budoucnosti.

„**Middle ground**“ je přechodová fáze, kterou dospívající právě prožívá, a která určuje další vývoj zrání. Je plná nejistoty, objevování, experimentování, rizik a obav. Ještě není jasné ani jisté, kam dospívající jde a kam dojde. V každém případě je to období plné změn a velkého kreativního potenciálu. V tomto období každý potřebuje dostatek podpory, opory a důvěry, aby se mohl posunout dál, do dospělosti, ideálně bez výraznějších ztrát a s objevením vlastních kompetencí a zdrojů. Pravdou je, že adolescent bývá pro své okolí velkou výzvou, a nejen pro rodinu. Začíná vidět a vnímat věci jinak, po svém. Chce se jinak vyjadřovat, zkoušet, měnit zavedené stereotypy a zažívat respekt ve své nové rodící se roli. To přináší ve vztazích a nahlížení dospívajících na druhé (i opačně) komplikace. Nově vytvořené pojmové myšlení a abstraktní uvažování umožňuje zavedený stav věcí zpochybnit. Hledání nových způsobů řešení neotřelými a netradičními způsoby však někdy vede ke krizi, to všechno v důsledku touhy po smyslu života i vlivem velké zranitelnosti. Inovativní postoje, kreativita jsou dobrý zdroj do života. Vedou adolescenta ke snaze nezapadnout do rutiny života jeho rodičů, objevit cestu a sílu, která ho pohání. Proto hledá podporu, potřebuje provázení. Někdy se vlivem prudkých reakcí a emocí nabitá rovnováha ztrácí,

jakoby se ztrácela půda pod nohama, nastává zmatek, který všechno zpochybní. To je chvíle, kdy se nedospělý jedinec potřebuje o někoho opřít, někoho, kdo důvěřuje, že proces zrání vyžaduje podstupovat rizika, experimentovat a hledat.

V praxi se může dospívající prostřednictvím terapie podívat na vlastní zdroje a potenciál nehledě na historii rodiny, na předané transgenerační vzorce chování. Může využít vědomě to, co zná, co se už naučil, a co se zdá jako problematické (například vlastnosti, schopnosti získané po rodičích, naučené chování v různých situacích), novým způsobem, objevit nový potenciál a začít žít jiný, svůj model, který bude tak akorát, a pro jeho život bude dobrý. V myšlení je pro adolescenci typická větší flexibilita, ale také nezralost a nezkušenost, které mohou vést k rizikovému chování. Současně dospívající nemají tendenci k rigidním způsobům řešení situací, resp. preferovaným tendencím ve společnosti a mezi dospělými. Adolescent má rád používá rychlá, jednoznačná řešení, cítí se jistý.

Třetím a posledním stupněm vnitřního nazírání a zkušenosti je „**new ground**“, tedy nová stabilita, nový prostor, území, ke kterému se člověk dopravoval, nebo alespoň vize tohoto nového života po svém, na svých nohách. Je to období změněných postojů, stavění se na „vlastní nohy“. Vede k osamostatnění, k plánům do budoucna, případně k činnostem, které vedou k naplnění plánů a vizí. Dochází k uvědomění, že dospívající dozrál do fáze „jít dál..... být sám sebou....zabydlet se ve své nové roli“. Čelí volbě, rozhodování a bere odpovědnost za sebe. Volí si z nepřeberných možností nových výzev, rolí, a vztahů.

2.2 Výzvy adolescence

Mezi základní rysy adolescence patří zdravé a přirozené mozkové změny. D.J.Siegel (Triton, 2016) například píše, že v tomto období člověka narůstá aktivita dopaminergních neuronálních obvodů. Jako zásadní přenašeč neuronů je dopamin tím, co vytváří u adolescenta **touhu po odměně**. Zvýšené vylučování dopaminu vrcholí někdy kolem poloviny adolescence (18. - 19. rok věku). Způsobuje zájem a tíhnutí dospívajících k napínavým zážitkům, ke vzrušení z nového. Postupné uvolňování dopaminu násobí prožitek. Prahnutí po odměně se v mozku adolescenta projevuje trojím způsobem. V prvním sledu jde o **zvýšenou impulzivitu** bez promyšlené reflexe.

Jinak řečeno: impulz vyvolá jednání bez jakékoli pauzy, která by jinak umožnila přemýšlet o důsledcích. Odložit impulz, dát mu větší prostor, vyžaduje čas i energii, což je pro teenagera obtížné. Proto má dospívající naléhavější tíhnutí po odměně než jakákoli jiná věková kategorie. Lze to přirovnat jízdě s nohou na plynu bez brzdění. Tyto impulzy lze odložit vlivem vláken ve vyšší části mozku, která působí tak, že vytváří prostor mezi impulzem a jednáním. Tato regulační vlákna však teprve dorůstají (Siegel, 2016). Mají za úkol působit proti dopaminergnímu systému odměňování, který je „rozjetý“. Výsledkem je snížení impulzivity, tedy „kognitivní kontrola“.

Dalším způsobem zvýšeného uvolňování dopaminu je tendence a **náchylnost k závislostem**. Dospívající častěji a rádi experimentují s novými zážitky. Droga, jako například alkohol, může vést k vylučování dopaminu a dospívající má nutkání požití vína, nebo jiný alkohol. Jakmile alkohol vyprchá, úroveň dopaminu prudce klesne. To ale způsobí chuť a motivaci adolescenta požití drogu znovu, ve vyšší dávce, a tím vybudit činnost dopaminergních obvodů.

Třetímu typu chování dospívajícího odpovídá **hyperracionalita**. Jde o konkrétní myšlení, kdy člověk zkoumá pouze daná fakta bez širších souvislostí. Uniká mu kontext. S takovým doslovným myšlením mohou dospívající přikládat větší váhu výhodám svého jednání než možným rizikům. Výzkumy uvádí, že adolescenti si většinou velmi dobře uvědomují rizika, i tak jednoduše přeceňují možnost, že by se mohlo něco špatného stát a připisují větší význam vzrušení a potencionální výhodě svého jednání. Nejde tedy tolik o nedostatek rozmyslu nebo reflexe (jako u impulzivity) ani o závislost za určitým chováním. Tento proces spíše pochází z úvahy, která dává váhu pozitivnímu výsledku nikoli možným negativním dopadům svého jednání. To znamená, že posuzovací centra v mozku zlehčují význam negativního výsledku daného chování, jakoby se riziko vyplácelo.

Chápat fungování mozku, stavění odolnější mysli a žití uspokojivých vztahů s druhými - to všechno jsou nároky ležící před dospívajícími, kteří v životě začínají, snaží se získat, vybojovat pozici v rodině, komunitě i společnosti. Tím, že se v tomto období mění způsob uvažování, vnímání, schopnost argumentace, rozhodování i vztahování se k sobě i druhým, se v podstatě mění celý přístup k životu, mění se celý systém sebepojetí, vnímání vlastní jedinečnosti i zvláštnosti. Celé toto období při dobré a vnímavé podpoře vede k prospěšné a uspokojivé budoucnosti. Chuť k objevování, vyhledávání nového, motivaci zkoušet, a tím být odměněn, je součástí výhod adolescence. Nevýhodou je, že dospívající své jednání může občas přehnat, riskuje s důrazem na prožitek, vzrušení z nového a přitom podcení rizika. To pak může vést k nebezpečnému chování

a případným zraněním. Uvedu příklad dívky, která v 17 letech nechtěla odejít z večírku, byla opilá, ale aby dostala alespoň částečně dohody s rodiči, vlezla do auta cizímu muži s přáním, aby jí odvezl domů. Jedná se o impuls předejít myšlenku a začít aktivitou, činem bez odstupů a zvážení důsledků. Dívce se nic nestalo, sama byla nakonec překvapená, jak rizikové její chování bylo. Přesto je nasnadě pozitivní vliv impulsů adolescentů k prožívání, otevřenost vůči životu, nastavení ke změnám. Jsou fascinováni dobrodružstvím, novými vztahy, děláním věcí a tvorbou nových způsobů jak věci dělat. Z pohledu biosyntézy se zaměřujeme na dobrou pulzaci, kontakt s esencí, otevřenosti poznávat a dovídat se. Jakoby měli adolescenti nejbliž k propojení všech vrstev osobnosti. V souladu s tím je důležitý kontakt, především s vrstevníky. Teenageři se obvykle izolují od dospělých, obklopují se pouze jinými vrstevníky, dospělé odmítají, nedůvěřují jim. Tím se rizikovost chování zvyšuje.

Touha po kontaktu a začlenění vede k vytvoření dobrých podpůrných vztahů, což je jeden z nejlepších indikátorů duševní pohody, dlouhověkosti a spokojenosti v životě.

Zvýšená emoční intenzita a větší senzitivita dospívání souvisí s vitalitou. A **vitalita** může zvyšovat celkovou citlivost. Může člověka ovládnout a vést k impulzivité, náladovosti, někdy až krajní reaktivitě. Na druhou stranu život prožívaný s intenzivními emocemi bývá naplněný energií, elánem a radostí. V praxi se vídávám spíš s těmi, kteří jsou v určité ambivalenci mezi nedůvěrou, nejistotou, strachem ze selhání, nároky na výkony a úspěch a citlivostí, úzkostí, nedostatkem kontaktu a bez podpory těch nejbližších. Mají strach, že se ve světě ztratí, že mu nerozumí a nebudou v něm umět obstát.

V terapii navazujeme na potenciál tvořivosti a hravosti, který v sobě většina mladých stále má, jen s ním nejsou vždy v kontaktu. Podstatou, nebo spíš esencí změn v adolescenci, je emoční jiskra a respektování sebe sama, svých vlastních emočních prožitků a pocitů, sociálních zapojení s druhými ve vzájemných uspokojivých vztazích. Umožní nacházení nových a tvořivých zkušeností, které angažují a stimulují nejen smysly dospívajících, ale také tělo, emoce a myšlení. Stejně tak tvůrčí objevování a abstraktní uvažování ukazují cestu nové perspektivy. A to je esence dobrého žití, ke kterému stejně jako dospělá populace také dospívající směřují. Přesně toto hledají, i když zatím většinou více ve svých fantaziích. Neumí si představit spokojenost při srovnání se životem svých předků, životním stylem svých rodičů. Proto hledají svoje alternativy, nové možnosti.

2. 3 Rodina adolescenta

Vytvoření dobrého terapeutického vztahu s člověkem, který už není dítě a není ještě zcela integrován a přijatý jako dospělý, má svoje principy a pravidla. Je třeba respektovat a přijímat postoje rodičů, podpořit spolupráci s nimi. Je vhodné mít důvěru rodičů, kteří docházku adolescenta do terapie podpoří – jak finančně, tak sociálně a emočně. Jejich postoj na začátku spolupráce může být komplikací a důvěru s budoucím adolescentním klientem to ztěžuje. V každém případě, když pracuji s dospívajícími, kterým ještě nebylo 18 let, musím se spoluprací s rodiči počítat, do své práce zahrnout a přitom dbát na to, abych si vytvořila především důvěru a dobrý vztah s adolescentem. Je to trochu tanec „na tenkém ledě“.

V dětství většina dětí považuje své rodiče za vzory, jediné alternativy toho, jak dělat a říkat správné věci. Jsou po dlouhou dobu ti dokonalí, hodní následování. Teprve v období adolescence začíná člověk uvažovat jinak, začíná si své vzory zpochybňovat. Najednou jsou z nich lidé s vlastními chybami a omezeními. Vzniká zde silné pole k vymezování, vytváření vlastní pozice, popírání všeho, co rodiče uznávají a doporučují, hledání si vlastní cesty. Odmítají jejich rady, komentáře nebo péči a starost. Vše, co reprezentují rodiče, bývá obvykle špatné, otravné, invazivní atp. Nicméně jsou někteří dospívající, kteří naopak pořád žijí v závislosti na rodičích, stále jejich názory a postoje adorují, následují a obávají se dívat se jinam, hledat a přijímat jiné možnosti. To může být signál nezralosti, důsledek autokratické výchovy, která nedává možnost a prostor dospívajícímu se rozhlížet a hledat, ale i osobnostních limitů nebo povahových charakteristik nezletilého. Adolescent se může zmítat ve dvou polaritách a oba extrémů jsou v podstatě nezdravé, někdy až patologické.

Na začátku spolupráce se vždy dotazuji na dobrovolnost vstupu dospívajícího do terapie. Obvykle přichází s rodičem, nebo v lepším případě oběma rodiči, bez motivace, s výrazem bezbranného, bezmocného dítěte, které muselo poslechnout, nemělo volbu. Je jen malé procento těch, kteří si terapii sami vybrali, přáli a s rodiči se na takovém řešení z vlastní iniciativy domluvili. Rodina je pro dospívajícího zázemí, jistota, a i tak je obvyklé, že rodiče s potomkem k sobě jen obtížně hledají cestu, nerozumí si. Většinou přicházejí s otázkou, jak zacházet s nedospělým potomkem, který se podle nich vzdaluje, není srozumitelný, uzavírá se, nekomunikuje atp. Nevzpomenou si na svoje adolescentní léta, na boj se svými rodiči a touhu po vlastním poznání, po podpoře a důvěře rodičů, dostatku prostoru pro seberozvoj. Nebo se možná cítili omezování

v rozletu s tím, že podle autorit je to riziko, nebezpečí, a hloupost. Informace i vzpomínky mají uložené selektivně a často zkresleně. Jejich paměť zanechává silně emotivní stopy a nechtějí svoje dospívání srovnávat s tím, co zažívá jejich téměř dospělý potomek. Je to také proto, že mnoho dospělých potřebuje mít pocit, že jejich vztah s dítětem je jiný, že jsou dobří rodiče, a jejich dítě k nim má blízko, resp. touží po tom, aby jejich vzájemný vztah byl plný respektu. Pro dospělou autoritu, která však o svou autoritu možná přichází nebo se cítí nerespektována, je tento přechodový stav u potomka výzvou, na kterou není připravena. Touha po všem novém má svou tvořivou sílu, kterou lze ovládnout ve prospěch všech, celé komunity, rodiny, jen pokud je však takto tvořivost a směřování k nezávislosti chápáno pozitivně. Pokud se dospělí proti těmto základním rysům dospívání vymezují, nebo jim jakkoli brání, je to jakoby bojovali proti přirozenému vodopádu nebo toku dravé řeky.

Do terapie pak především rodiče přicházejí s tím, že jejich potomek není v pořádku, ač se oni tolik snaží, vycházejí vstříc, starají se. Očekávají od odborníka pomoc a vyřešení svých starostí, které je unavují. Očekávají, že to udělá rychle, napraví dospívajícího, jasně jim poradí, co je třeba dělat, aby měli zase klid a mohli se cítit jako dobří rodiče, kteří neselhali. Obava ze selhání v roli je přesně ten důvod, proč se vzájemné vztahy s adolescenty dostávají na „tenký led“. Vzájemný vztah je pak plný domněnek, očekávání, nároků, jak by to nebo ono mělo vypadat, silných emocí, stresu a nedorozumění, nepochopení.

V případě klienta staršího 18 let se dotýkáme vzájemného vztahu s rodiči jen na dálku, vzhledem k tomu, že do spolupráce již není zván. Jen pokud si to sám adolescent přeje a rodiče si pozve na setkání k nějakému tématu. To se většinou týká komunikace v rodině a faktu, že dospívající má pocit, že rodiče nejsou schopni dobře naslouchat, co jim říká, respektovat jeho potřeby a názory. Je to hranice, kdy se adolescent již cítí jako dospělý a očekává změnu pozice v rodině, respekt a uznání, ale nedostává ho. Často tak adolescenti popisují situace, kdy s nimi rodiče zacházejí jakoby byli daleko mladší, malé a nekompetentní děti, které ještě musí vést, instruovat a hlídat, kontrolovat, aby ve světě obstály. Zároveň do svých dětí často projikují svoje nenaplněné ambice. Je dost obtížné navázat dobrý vztah, když je počátek spolupráce zatížen tolika očekáváními a malou motivací s velkou nedůvěrou, zároveň domněnkami o další dospělé autoritě, která se bude míchat dospívajícímu do života.

Při prvním sezení je obvyklé, že dosud nezletilý adolescent říká, že neví proč tu je, že plní instrukci rodičů, nebo jiného lékaře (nejčastěji psychiatra), a neví, co by o sobě řekl. Problémy mají spíš rodiče, a ti mají většinou přesnou představu, k čemu by terapie měla dojít, jaký by měla mít výstup. Prožívají bezmoc, nedůvěru a očekávají od odborníka někdy až nereálné výsledky, rady, jasné odpovědi. To je pro potenciál terapeutického vztahu s adolescentem velká zátěž. Někteří dospívající mají v plánu několik sezení „odsedět“, aby splnili „úkol“.

Adolescenti a dospělí proto potřebují nalézt rovnováhu, aby ta touha po odměně, nezávislosti a všem novém v životě mohla vyústit v pozitiva. Ve vztahu s terapeutem trvá několik setkání, než je adolescent ochoten uvěřit, dát prostor a možnost vznikajícímu vztahu, důvěřovat, že je to prostor pro něho nikoli pro rodiče. To je ale těžké. Když jsou to právě rodiče, kteří odborníka oslovili a domluvili zakázku.

2. 4 Adolescenti a přechodové rituály

Bouřlivá léta dozrávání ohraničují cestu k dospělosti - čas toužení, ztrát i nálezů, síly a křižovatek, rozhodování a volby. Posvátná moudrost nazývá tuto cestu „cestou hrdiny“. Je plná nástrah i kouzel. Všechno, co na cestě do dospělosti člověk potkává, se nakonec stává součástí jeho bytosti, naplněným váčkem moudrosti nebo zkušenosti. Sbírká prožitků, vztahů, obav a výzev, rozhodnutí, snů i náhod, se stává základem toho, jaký člověk bude, stává se součástí jeho „životní medicíny“. Dávné tradice a kultury nazývají tuto sílu a medicínu zdrojem života, nutné zkušenosti. Oslovují v člověku osobnost a jedinečnost. Cesta bouřlivým obdobím dospívání spočívá v tom, že se člověk může otevřít tomu, čím je jako jednotlivec. Začne naplňovat svůj osud, svůj úkol na zemi, najde svou vnitřní pravdu a naplní sny a touhy. Najde způsob, jak porozumět svým emocím, strachům z nového, a objeví důvěru ve svoje instinkty. Zažije tak kontakt se svou esencí, tedy tím zdravým „já“, které přináší uspokojení, radost a vitalitu. To, co je na cestě k sobě, k dospělosti často prvním důležitým mezníkem (a v různých kulturách stále užívaným) jsou **iniciační, přechodové rituály**.

V naší současné společnosti je mnoho rituálů, ale spíš rodinných a společenských než osobních a komunitních. Pro mladé lidi vlivem západní kultury a společnosti zaměřené na výkon, ambice k úspěchu, žijící ve spěchu a stresu, bývá rituál záležitostí obyčejnou a komerční. Naše kultura nějak ztratila kontakt s posvátnou moudrostí a často vede k rezignaci na sebe i ostatní. Zůstali jsme uvěznění v iluzi a přesvědčení, že to, co možná kdysi platilo, dnes už ztratilo na smysluplnosti i pravdivosti.

Rituály mohou být, a pokud je v životě praktikujeme, mezníky a velmi důležitými událostmi. Jsou způsobem, jak dát najevo významnost okamžiku. O některých rituálech stále máme povědomí, ale většinová společnost o nich málo ví. Například mnozí křesťané stále chodí k přijímání, rituálu požehnání. Budhismus, hinduismus, či mnohé indiánské tradice jsou velmi bohaté na rituály a ceremonie. Také židovské rodiny se během roku účastní mnoha rituálů, které jsou součástí jejich náboženských svátků. Rituál je ve své podstatě kontakt člověka s přesahovými tématy, s tím, co je v životě neviditelné. V jistém smyslu rituál pomáhá vyjádřit víru, modlitbu, vést rozpravu se svými duchovními zdroji. Pro mladého člověka může být obtížné mít kontakt s přesahovými tématy vzhledem ke vztahům s vrstevníky nebo v rodině, kde se nad takovými věcmi ohrohuje nos, různě se devalvují nebo zpochybňují praktiky uznávané předky a historií.

Mezi letité rodinné rituály dodnes praktikované patří zdobení stromečku na Vánoce, sfoukávání svíček na narozeninovém dortu, odhazování svatební kytice, nebo zpěv žalmů při pohřbu či halloweenské vyřezávání dýně a masopustní průvod a různé další. Jsou stále součástí našich životů, jen jim mnozí nepřikládají původní význam. Praktikují je, aniž by znali souvislosti, nebo události, které stály při jejich vytvoření, respektive důvody, proč se takový rituál dělá.

Při práci s adolescenty se k tématu rituálů dostáváme poměrně často. Zajímavé je, že ať jsou v rodině dospívajícího praktikovány nějaké rituály nebo ne, mají adolescenti záměr vytvořit si svoje, případně ty staré, podle nich nefunkční, upravit. Soudobý přístup k událostem v životě rodiny často založený na hmotě a „obžerství“ adolescenti odmítají a staví si nový postoj, hledají jiné alternativy, se nimiž se chtějí identifikovat. Někteří hledají v rodinné historii fungování jejich předků a původní smysl rituálů. I tak zůstává nejčastějším přechodovým rituálem současných dospívajících maturitní ples, oslava 18. roku narození, maturita. Pro dospívajícího, který přichází do terapie, bývá toto období obrovskou zátěží. Bojuje s vlivy a ambicemi rodičů, očekáváním rodiny, nároky studia, separací od vrstevníků, kteří se na něj dívají „skrz prsty“ pro jeho rozdílnost.

Rituály své rodiny, komunity vnímá spíš jako zásah do své integrity a svobody, vymezuje se vůči nim a často je téměř ignoruje, to v závislosti na tom, jak dynamické a otevřené vztahy mezi ním a rodinou jsou. Rozhodně většina dospívajících odmítá komerci a „hraní“ si na rituály. V rodině to pak způsobuje přetlak, konflikty a nepohodu.

3 Diagram životních polí (Life Fields Model)

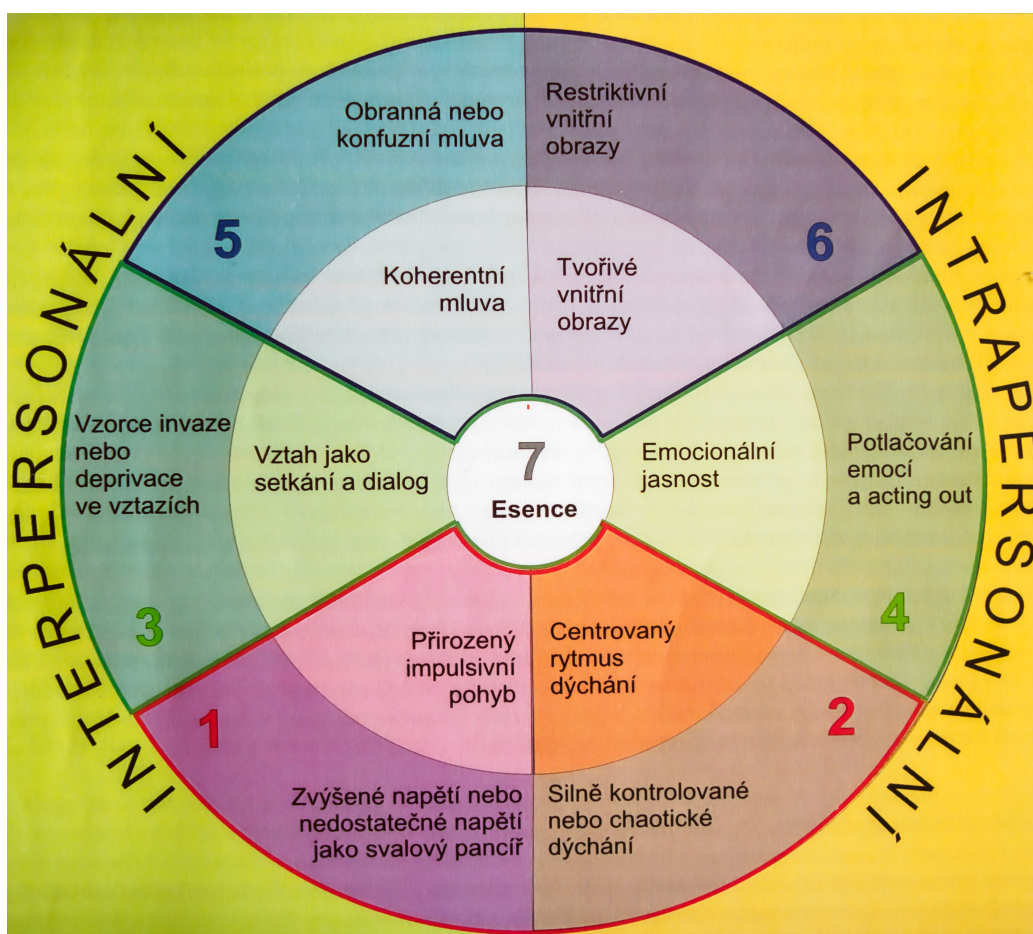
Biosyntéza pohlíží na člověka jako na jedinečnou a rozmanitou osobnost ve všech vývojových etapách jeho života. Chápe projevy a pocity jedince ve všech významných úrovních života, tedy v jeho fyzické, emocionální či mentální a duchovní oblasti. David Boadella uvádí, že celistvý pohled na člověka se děje ve dvou do sebe prolínajících konceptech, životních polí a životních proudů. První koncept se týká projevů člověka v oblasti dýchání, pohybu, emocí a vztahů, resp. řeči a představ. To vše v kontaktu s esencí v jejich středu. Druhý koncept souvisí s embryologií. Ukazuje na zygotu (vajíčko), která se po oplodnění rozdělí do tří **zárodečných vrstev**. Z nich se poté vyvíjí další orgány. Jde o soustavy svalů a kostí, které se později propojí se vším pohybem člověka, vrstvu vnitřních orgánů a plic souvisejících s dechem a emocemi, a vrstvu nervové soustavy, která později nese všechny kognitivní procesy (Boadella, Triton, 2017). Jako somatická psychoterapie pracuje biosyntéza s principem, který je inspirován antickou větou „ve zdravém těle zdravý duch“. Znamená integraci života a odkazuje se na specifické procesy sebeformace, které podporují přirozený růst, osobnostní rozvoj a celkovou integritu člověka (Studijní texty k výcviku, s. 8). Cílem práce, terapie s člověkem, je propojení všech vrstev osobnosti člověka: tělesné existence, psychologické zkušenosti, emočního života s pravou podstatou člověka, tj. s esencí.

V **zárodečných vrstvách**, mezodermu, endodermu a ektodermu, se odrážejí různé kvality lidského života, osobnosti jedince. Zobrazují se v systému diagramu životních polí. Podle

biosyntézy jsou listy, nebo zárodečné vrstvy schopné dobrého propojení, pulzace, kdy žádná z nich nedominuje, nebo není nedostatečná, a všechny pulzují v propojení. To značí zdravý život, zdravou energii, umění být se sebou a u sebe, mít dobré vztahy. Ukazuje na tři aspekty živé hmoty. Mluví o člověku, který cítí, co dělá a pak reflektuje, co dělal a cítil. Snahou je dosáhnout spolupráce všech vrstev v harmonické pulzaci s využitím energie všech částí. Celý systém životních polí poukazuje na možnosti biosyntetické terapeutické práce s klientem. Zahrnuje motorickou práci se svaly a pohybem, s energií rytmu dýchání, práci se vztahovou rezonancí či interferencí, s projevy emocí a kontejnmentu a dobrého groundingu, resp. na práci s představami, tedy kreativními či restriktivními obrazy v oblasti myšlení.

MEZODERM je vrstvou spojenou s pohybem. Je něco mezi, mezi vrstvami, mezi hlavou a emocemi, mezi vztahy. Znamená pohyb, způsob a schopnost dobrého a zdravého dýchání, schopnosti být, jít a něco udělat, umět se rozhodnout a věci ustát, nebo se za sebe postavit, mít sílu, vydržet, držet pohromadě. Patří sem vitalita, agresivita, ale také sexualita. Uvnitř je **ENDODERM**. Vyjadřuje emoce, city, prožívání, energii vnitřních orgánů, jejich stav a fungování. Souvisí se vztahy člověka k sobě samému a vztahy k druhým, s emocionalitou, citlivostí. Vně, na povrchu, je **EKTODERM**. Zahrnuje orgány jako je kůže, smysly, mozek, nervový systém, a části, které reflektují mezo a endoderm. V běžném životě usilujeme o harmonii celého člověka, z pohledu biosyntézy o instinktivní propojování všech vrstev.

Diagram životních polí (Life Fields Model) je pro biosyntetickou terapii jedním ze základních nástrojů pohledu na klienta. Často poskytne informace, aniž by dotyčný klient cokoli řekl. Vychází z předpokladu, že uvnitř každého člověka, každé osobnosti je tzv. **ESENCE**, tedy místo, prostor, energie, která má kapacitu léčit, být zdrojem, silou a spojením s tím, co nás – lidi přesahuje. Biosyntetická psychoterapie věří, že uvnitř každého z nás je esence, spirituální přesah, fungující dobro a děje se **tady a teď**.



Obrázek diagramu životních polí (převzato ze studijních textů biosyntézy, 2017)

Z diagramu lze vyčíst tři vrstvy, které byly popsány výše a každá z nich obsahuje část životních polí. První část (1. a 2.) je vztažena k **tělu, k pohybu, k dechu**. Vnější kruh zobrazuje nezdravé aspekty života. To v poli pohybu, dechu a těla znamená tendenci být v napětí, mít nezdravé návyky, špatné dýchání. Vnitřní kruh ukazuje na zdravou pulzaci, tedy zdravé tendence, centrované dýchání a uvolněný pohyb. V terapii často klient neví, co cítí, neumí pojmenovat a reflektovat, co se v něm odehrává. Pocit je problém, s nímž neumí zacházet a projevit jej. Terapie nabízí možnost prožít pocit pohybem s vírou, že tělo má svou paměť a pomůže jedinci propojení s tímto pocitem a možností jeho reflektování novým způsobem.

Pokud je tělo v napětí, potřebuje uvolnění. Cesta ke zdravé pulzaci, ke kontaktu s esencí je v nalezení dobrých způsobů uvolňování. Na tyto cesty je možné se dívat novým způsobem a

zkoušet svoje možnosti, které tělo přirozeně nabízí, aniž bychom o tom věděli. Jde o to, že je možné nezabývat se myšlenkami, soustředit se jen na tělesný prožitek a nový pohled je tady, nový zážitek a nový vhled svého stavu, příběhu.

Dech je úzce spojen se životní energií a bývá tím prvním, co pomáhá regulovat pocity, silnější emoce (něco rozdýchat, vydýchat se atp.). Při stresu, úzkosti, studu, bolesti bývá rytmus dechu velmi narušený, často povrchní, sotva vnímatelný. Je to většinou první, s čím terapie začíná při práci s tělem, tedy vědomé dýchání a soustředění na nádechy nebo výdechy, podle tendencí klienta více se nadechovat nebo vydechovat, i v souvislosti s tématem, jemuž se v terapii chce věnovat.

Schopnost dýchat se zdá jako něco přirozeného, automatického. Opak je pravdou. Zvláště u dospívajících nacházím mnoho důvodů zabývat se právě dýcháním, jeho potenciálem. Naprostá většina dospívajících se dechem vůbec nezabývá. Neví, o čem mluvím, když se na dýchání ptám. Mají často potíže s hlasitým dýcháním, rytmem svého dechu a zkoušením nových možností, jak se dechem pracovat. Bývá to většinou začátek naší práce dívat se na možnosti dechu a učit se novým návykům. Zároveň je to obvykle nová zkušenost a příležitost vedoucí k uvolnění napětí, změny nálady. Boadella říká, že „práce s dechem je práce s mostem mezi energií a vědomím“ (studijní texty, 2017, s.15). Je součástí našeho bondingu – v propojení a vztahování se.

Reflexe teenagera na práci s dechem bývá obvykle pozitivní. I přesto se stává, že dospívající, který nepřichází zcela dobrovolně, si prožitek nemůže dovolit. Má pak tendenci dech zadržovat, nechce spolupracovat a celé cvičení hned zpochybňuje. I tak je to materiál k další práci. Dává neverbálně najevo, jak se cítí. Mohu s ním mluvit o napětí, povrchním a zadržovaném dechu, o tom, co vidím. Bývá překvapením, co všechno pozoruji, vědomě dospívajícímu komentuji a předkládám k hovoru. Někdy je to první zážitek s tím, že dospělá autorita vidí, slyší a zabývá se jeho osobou tak podrobně.

Pohyb je dobrým mostem od dechu k vnitřnímu prožívání. Propojuje vnější svět s tím vnitřním a vychází z vnitřních impulzů. Pokud je pohyb uvolněný a zdravý, pak se děje v dobrém rytmu a umožňuje se ve světě realizovat. V tomto případě se ideálně střídá fáze výkonu a uvolnění, jako akce s introspekci, propojí emoce s aktivitou, s činem. Pulzaci zajišťuje ANS (autonomní nervový systém) – sympatikus a parasympatikus (Z. Čepelíková, Psychoterapeutické minimum, 2020). Sympatikus zodpovídá za aktivitu organismu, což je často spojeno s projevem silných emocí, např. vzteku nebo strachu. Jde o reakci při ohrožení osobní integrity, kdy je tělo

připravené k akci. Po vybití nahromaděné energie pak přichází na řadu parasympatikus, který tělo zase zklidní, aby mohlo obnovit svoje síly a zrelaxovat.

V práci s adolescenty bývá obvyklé, že tělo je ještě ohebné, pružné. Většina mladých je štíhlá, mnozí dokonce sportují a svoje tělo používají jako dobrý nástroj a zdroj. V mé pracovně se však objevují dospívající, kteří za sebou mají traumata, těžké události, trápení a na jejich těle je to vidět. Už při vstupu do místnosti je u teenagera možné pozorovat, jak na tom asi je. Staženost, povislá ramena, sklopená hlava, patrná tenze v šíji, shrbená záda, pomalý a nejistý krok vedou k úvaze, že tento člověk má strach, neví, do čeho jde, nemá nad tím, co se děje, kontrolu, má chuť se schovat, nebo utéct. Za zády rodiče, který většinou vstupuje jako první, jakoby se ztrácel, nechce být viděn, stydí se. Pak si sedá velmi opatrně na kraj křesla nebo židle, jakoby se stavil jen na okamžik a mohl při první příležitosti odejít. Někteří pak obrací zrak na hodiny na stěně, nebo na dveře, jakoby mapovali možnost úniku, respektive odhadují délku tohoto „trápení“. V průběhu další spolupráce se projev těla hodně změní. Když adolescent důvěřuje, cítí se bezpečně, umí se „rozvalit“ v křesle, uvolněně dýchat, udělat si pohodlí. Může si to dovolit a dělá to nevědomě.

Druhá část diagramu (3. a 4.) **souvisí s emocemi a vztahy** k sobě i k druhým, s energií vnitřních orgánů. V poli vztahů jde o vzorce chování a prožívání v souvislosti s transgeneračními tendencemi předků, s vlivem rodiny. Vnitřní výseč ukazuje na vztah jako zdravý kontakt, setkání v dialogu, se zdravým přístupem v komunikaci, respektem k sobě i k druhým. Výseč vnější ukazuje rovinu nezdravých vztahů. Mluvíme o poruchách, vzorcích deprivací či invazí, neuspokojených potřebách, které mohou vést k různým patologickým projevům a prožitkům.

Emoce jsou v biosyntéze něco jako améba pohybující se ven v radosti a stahující se zpět, když prožíváme úzkost nebo strach. David Boadella říká, že jsou emoce úzce spojené s vegetativním nervovým systémem a jeho dvěma větvemi – sympatikem a parasympatikem. Souvislost s energií vnitřních orgánů je zde zřejmá, vzhledem k tomu, že nejsilnějším nervovým gangliem vegetativního systému je solar plexus (studijní texty, 2017), tedy oblast spojená s potřebami, spokojeností, slastí, s emocemi. Způsob, jak s emocemi zacházíme, jak je projevujeme, úzce souvisí s plynutím energie a dopadem na celý organismus člověka. Když například potlačíme hněv nebo úzkost, posíláme je proti sobě, působí pak destruktivně. Je třeba tyto energie přeměnit tak, aby se staly hnací silou a byly kreativní. To, jak se cítíme, souvisí s naším stavem v kontaktu se sebou samým i s ostatními.

Uvolnění emocí tak přispívá k uvolnění tlaku a změně kontaktu, vnímání situace, druhých lidí nebo sebe sama.

V práci s adolescenty se často dotýkám především vztahů mezi dospívajícím a jeho nejbližšími, a s tím souvisejícími emocemi. **Vztahování** se k sobě a k druhým je v adolescenci často zatíženo nejistotou, obavami, kritikou a sebekritikou, strachem z hodnocení. Ve vztahu s rodiči nebo dalšími blízkými osobami adolescent zažívá intenzivní a složité emoce. Rodinné vazby a vztahy si odnáší do života, dalších vztahů a obvykle se v terapii snaží v zažitých modelech zorientovat. Mozek si dobře pamatuje tyto vazby utvářené od dětství a integrované jako základ pro další fungování v životě. Modely, které se člověk naučí, si nese v mysli i v těle. Ony ovlivňují citění, chování i způsoby navazování vztahů s dalšími lidmi, přáteli, milostnými partnery, autoritami na pracovišti, ve škole atp. Naučené tendence chování se projevují nevědomě, bez úmyslu. Proto je pro adolescenta důležité a někdy až nezbytné, aby mohl nahlédnout, pochopit vztahy vybudované v dosavadním životě a měl tak možnost pracovat na změně, vytvoření nových způsobů existence.

Ve své praxi potkávám mladé lidi, kteří jsou výjimkou ve své vrstevnické skupině. Říkají, že nikam nepatří, mívají málo přátel, nekorelují s obrazem moderního člověka. Jejich zájmy jsou často intelektuální, bývají to velmi chytrí a talentovaní lidé, kteří mají potřebu hledat. Prožívají zklamání a pocity méněcennosti v kontaktu se svým okolím, protože jsou „divní“. Terapie nabízí prostor dotýkat se citlivosti a zvláštnosti tak, jak je to možné tady a teď, v bezpečí a důvěře – tedy pokud to adolescentní klient dovolí a je schopen navázat dobrý vztah, resp. ochoten terapeutovi věřit.

Poslední a třetí část diagramu (5. a 6.) se týká **myšlení, řeči, obrazů, fantazie**, spirituality jedince. Mluvíme o **poli jazyka, řeči a slov**, jak je používáme, jak s nimi zacházíme. Dva různí lidé pod stejným slovem nebo vyjádřením mohou mít zcela jiný význam a používat slovo v jiném kontextu. Současně je slovo a řeč jedním z nejběžnějších způsobů komunikace, který člověk přirozeně používá, pozoruje, poslouchá. Zapojuje komunikační kanály jako je sluch, zrak, ústa. Řeč a používání slov je ovlivněno prostředím, ve kterém člověk vyrůstá a z něhož si také hodně bere. Nejen slova, ale také způsob, rytmus a tempo řeči, její plynulost, dýchání, zapojení hlasu ukazuje na vlastnosti člověka (mluví-li tiše nebo hlasitě, pomalu nebo rychle). Někdy jsou pro pozorovatele a terapeuta důležitější všechny tyto vedlejší ale neméně důležité aspekty řeči. Jsou pomocí pro první diagnostické charakteristiky osobnosti klienta sedícího před ním. Způsob řeči například zvýrazní, že

klient je v tenzi, nervózní, něco jiného říká a jiného cítí. Volí tzv. obranou mluvu. Snaží vytvořit dojem klidu, že nemá žádný problém a neví, proč ho rodiče nutí mluvit s psychologem nebo terapeutem. Z hlasu a dalších znaků, které projevuje tělo, nebo způsob mluvy, ukazuje na křehkost a obavu. Bojí se ukázat svoje pravé já, k němuž vlastně nemá přístup. Neví, kde je a jak se k němu dostat. Jeho obrany jsou tak velké a dobře integrované, že dospívající nevnímá, jak moc je od své esence vzdálen. Žije v chaosu, neorientuje se a naučil se jen bránit okolnímu světu. Schopnost sebevyjádření v kontaktu s vlastní esencí bývá většinou téma pro dlouhou terapii.

Obrazy, postoje a způsoby myšlení vyjadřují schopnost jedince pracovat s vnitřními obsahy. V nezdravé formě mluvíme o **restriktivních obrazech**, které vyjadřují většinou obavy ze světa, paranoidní myšlenky, strach ze selhání, převzaté stereotypy postojů blízké rodiny (převážně rodičů). Ukazují na nízké sebevědomí, nedostatek sebedůvěry, strach v kontaktu s druhými, submisi v projevu vlastního já a další. Tyto obrazy a postoje bývají velkým omezením v oblasti sebezrovoje, nedovolí zkoušet, experimentovat, projevit se v kontaktu s esencí. Pro tyto jedince není svět bezpečné místo, mají negativní zkušenosti. V rodině nebo blízkém okolí necítí bezpečný kontejnment, podporu a důvěru. Jak by tedy mohli věřit oni sami?

Ve zdravé formě jde o **kreativní obrazy**, které nabízí dostatek podnětů a zdrojů pro dobré zrání osobnosti, tendenci zkoušet a cítit se v bezpečí v tom, co dospívající dělá a jak to dělá. Má důvěru ve svět a může si také mnohé dovolit, poznávat, prožívat cokoli, co ho přitahuje.

Potenciál dospívajícího tvořit, být v kontaktu se svým zdravým já, je velký. Do terapie se dostávají především mladí, kteří nevěří, mají potíže s autoritami, se vztahy v rodině. Tam se odehrává mnoho nejistot, strachu, nedostatku prostoru pro jejich možnosti. Tento strach se pak přenáší do chování a prožívání nedospělého jedince. Když například 16letá slečna od svých rodičů stále slyší, ať „to“ ani nezkouší, nemá na „to“ a měla by se zabývat tím, co už zná, kde si může věřit, není divu, že se taková dívka bojí uskutečnit svoje sny a pustit se do nejistoty, která může přinést neúspěch. To by pak měli její rodiče pravdu a pravděpodobně by ztratila mnoho času, který „by měla“ investovat do větších jistot. V terapii můžeme pracovat na alternativách, které je možné vyzkoušet, i kdyby to bylo jednou a možný neúspěch vzít jako test, zkoušku při hledání vlastní cesty. Zkušenost pak přenést do svého života jako něco pozitivního, pro tvorbu kreativních obrazů jako materiál a dobře integrovat do systému jako to, co mohu a udělám, zkusím. Protože jen tak mohu najít svůj způsob zacházení s vnitřními obrazy, tužbami. Je dobré zažít úspěch i neúspěch,

naučit se, že hledání je pozitivní způsob a vždy je tu volba, zdroje a dobrá pulzace. Mnozí mladí totiž nevěří svému potenciálu. Slepě důvěřují dospělým autoritám, které se obávají selhání a tak zůstávají v nadsázce „při zemi“, aby pád nebyl tak tragický. Pro mladé lidi bývá velkým tématem možnost rozlétnout se, roztáhnout křídla.

Jedním z dobrých zdrojů práce s ektodermem je **práce se sny**. Sny jsou významnou součástí našeho života. Mám zkušenost, že adolescenti sní často a hodně si pamatují. Obvykle popisují sen a emoce s ním spojené jako nositele nálady. Některé z nich sen ovlivňuje celý následující den. Ale to není nic výjimečného, takt to přeci mají i dospělí. S dospívajícím bývá hovor o snu prvním spojením s jeho autenticitou, motivací více se otevřít. Přes sen se dostaneme k němu samému.

K tématu životních polí David Boadella říká: *význam životních polí pro práci v terapii je významný* (Zdroje a energie v terapii, 2017). Můžeme se s klientem pohybovat nahoru a dolů všemi životními poli, podle toho, v jaké etapě a fázi klient je, kam se pustí. Můžeme propojovat dýchání s pohybem, pohyb s emocemi, nebo dýchání s pocity a to všechno se vztahy a představivostí, představy pak s hodnotami atp.

4 Terapeutická práce s adolescentem

Jako příklad biosyntetické práce s klientem si dovolím uvést příběh 17leté slečny, která ke mně přišla ve svých 15 letech, po krátkodobé hospitalizaci na dětské psychiatrii. Nervově se zhroutila a rodiče mají obavu, jestli netrpí nějakou psychickou chorobou. Před hospitalizací dívka nápadně změnila svoje chování. Už nějakou dobu (podle rodičů se jednalo o měsíce) odmítala chodit do školy, mluvila o strachu z lidí a měla tendenci se izolovat ve svém pokoji, přestala komunikovat nejen s vrstevníky, ale i se svými blízkými. Pobyt v nemocnici rodičům moc námětů na zacházení a chování k dceři nepřinesl.

O konzultaci mě požádala matka dívky, která s ní také přišla na první setkání. To je důležitý moment začátku spolupráce s dospívajícím. Jak bylo uvedeno výše, bývá první setkání s adolescentem společně s rodiči úvod, který nabízí kromě prvních dojmů z klienta také informace

o interakcích v rodině, o vztazích a naladění zúčastněných. V tomto případě se dostavila jen matka s tím, že otec terapeutickou péčí pro svou dceru nijak nevítá, nechce se zúčastnit, ale bude ji respektovat. Měla jsem fantazii, že v rodině není jednotný názor na to, jak dívce pomoci, že se rodiče obtížně domlouvají, možná spolu spíš nesouhlasí a matka prosadila svůj názor.

Do pracovny vešla nejdřív matka, na které byla vidět naléhavost jejich situace, rozhodnost a odhodlání. Dívka je sice vyšší než matka, přesto za matkou téměř nebyla vidět. Její chůze byla skleslá, zrak připoutaný k zemi, na mě se nepodívala, ramena svěšená a tiše pozdravila. Ruku podala přesvědčivě matka, dívka se mé ruky sotva dotkla. V konzultaci mluvila převážně matka a její zakázka byla jednoznačná: potřebuje, aby někdo udělal něco s její dcerou. Tomu, co se s ní děje, nerozumí, je z toho zoufalá. Do psychoterapie a spolupráce s psychiatry vkládá veškerou energii a důvěru.

Dívka, které budu říkat třeba Luisa, občas pohlédla směrem k matce. V jejích očích jsem viděla nedůvěru a obavy. Vzbuzovala ve mně fantazie o jejich vzájemném vztahu, o komunikaci v rodině, rodinných vzorcích. Po základní zakázce, která vedla k zahájení mapování a domluvě na čtyřech setkáních, posílám většinou rodiče mimo pracovnu. I v tomto případě jsem to tak udělala a při odchodu matky bylo zřejmé, že si Luisa ulevila a uvolnila se. Pohodlně usedla do křesla, dokonce se mnou navázala oční kontakt, její hlas se trochu zpevnil. Jakoby odchod matky působil zázračně na její náladu a motivaci mluvit. To byl první zlom, který jsem si uložila do paměti jako bod a základ naší další spolupráce. Postupně se také ukázalo, že Luisa se doma necítí dobře. Rodiče jsou nároční, očekávají od ní perfektní fungování, naplánovali jí střední školu (i přestože stála o jiný typ vzdělávání).

V průběhu mapování jsme se dostaly k tomu, že otec se s dcerou baví jen, když ji zkouší, když testuje, co všechno si pamatuje. Často prý říká, že tohle by měla vědět, měla by víc studovat a zajímat se o dění, o historii. Luisa má obvykle špatné pocity, cítí se nedostatečná, hloupá. Nesnáší rodinné večere, dotazy otce. Ani školu si nemohla vybrat podle svého, neboť otec jí sdělil, že její výběr není dost dobrý.

Poslední dobu se Luisa bojí chodit ven, nechce chodit do školy, nechce komunikovat s nikým, s rodiči ani s kamarády. Popsala ranní depresivní nálady, nechut' vstát, velkou únavu, nedostatek energie, absenci jakékoli motivace k čemukoli, ať k práci doma, nebo k aktivitám, které ji dříve naplňovaly volný čas. Hospitalizace jí pomohla, byla mimo domov, starali se tam o ní, ale

popravdě s ní nic nedělali. Neměla terapie, byla jen medikována. I tak se jí ulevilo. Společně jsme se pustily do hledání, co je pro ní dobré, co má ráda, co pomáhá, aby se cítila lépe a mohla v životě začít nějak fungovat. Zdálo se, že základem jejích potíží je to, jak se doma cítí, respektive necítí respektovaná. Dříve byla velmi poslušná dívka, která plnila vše, co po ní rodiče chtěli, snažila se. S rozvojem puberty se však něco zlomilo. Něco v ní začalo tlačit, zlobit se, odporovat tomu, co se doma ve vztazích mezi rodiči i mezi dětmi a rodiči děje, jak to vypadá. U nezletilých klientů často, když dojde na pocity a emoce, mohu pozorovat, že vlastně neví, co mají říci. Jakoby o svých citech moc nevěděli, neuměli je popsat, jakoby se naučili necítit. Přijali postoje svých rodičů, které integrovali tak hluboce, že k sobě samým, ke svému vnitřnímu „já“ se nemohou dostat blíž. V pubertě se však často začíná hodně měnit. S postupujícím věkem mají potřebu být v opozici, hledat si autority, o které se mohou opřít. Hledají, co nového a jiného oproti rodičům svět může nabídnout. Stejně to bylo i s Luisou. Zlobila se na rodiče, aniž by o tom věděla. Jejich chování a postoje k ní a její mladší sestře ji omezovaly. Neochota rodičů naslouchat, její osobnost respektovat, jí vedla do odporu, k únikům mentálním ale i fyzickým. Někdy v noci utekla za kamarádkou. Vrátila se až ráno. Rodiče si nevěděli rady.

Znovu a znovu používali nefunkční strategie, které vedly zase jen ke konfliktům, napjaté atmosféře v rodině, k nedůvěře mezi všemi.

Jedním ze základních nástrojů při práci s adolescentem je jako u jiných (dospělých) klientů aktivní naslouchání. Být s klientem tady a teď, navázat důvěru a dobrý vztah tak, aby se klient mohl otevřít a uvolnit. Bývám někdy první dospělá autorita v jeho současném životě, která se zajímá, naslouchá, bere adolescenta vážně, více se ptá než mentoruje. Uvolnění a důvěra adolescenta se projevuje už tím, že začne být aktivní. Jeho postoj k terapii se změní od toho, že poslechl rodiče k tomu, že chce chodit dobrovolně a domlouvá se s terapeutem sám. Také Luisa přistupovala k setkáváním aktivněji, těšila se a její projev byl více a více jasnější. To, co dospívající velmi brzy oceňuje, je způsob, jak terapeut pracuje, tedy že naslouchá, nehodnotí, nekritizuje, zajímá se, a dává prostor k povídání třeba o poklescích dospívajícího, za které by se běžně styděl, nebo o nich s dospělými nemluvil vůbec. Není to o koalici, ale o partnerství. Práce terapeuta je v tom, že přistupuje k dospívajícímu jako k téměř dospělému, který má svůj rozum, názory a přání, touhy.

V práci s Luisou jsem zaznamenala několik zlomových bodů, které uvádím pro ilustraci, jak adolescent vnímá svoji situaci, jak se učí novým a svým způsobům vidět svět novými očima. Jak

reaguje na práci s dechem, což bývá někdy objevné. Tím testujeme, jak se uvolnit v tenzi, v konfliktní atmosféře při konfrontaci s rodiči, s nároky, které je těžké dostat.

S Luisou jsme začaly technikami dýchání, s objevováním zdrojů, které by mohly vést k úlevě v těžkých situacích a také prací s tělem. Společně zkoušíme projevit emoce, dát prostor pohybu, který vede tělo přirozeně. V teorii životních polí pracujeme s mezodermem. Tělo si pamatuje důležité informace a bývá zdrojem na cestě k sobě. U Luisy jde o to, jak se za sebe postavit, dobře groundovat vlastní postoje, jak čelit nárokům rodičů i dalších dospělých autorit. Nebo jak se projevit ve vztazích obecně, tedy i ve vztazích s kamarády, se spolužáky. Luisa by si ráda víc věřila, posílila svoje sebevědomí. Zásadním bodem v naší práci byl bezpečný grounding. Bezpečím se stal společný prostor a naše pravidelné sese. Zážitek ve vztahu, kdy adolescent není hodnocen, kritizován, má prostor mluvit o čemkoli, podle svého tempa, mít spolu dobrý čas. Z biosyntentického hlediska jde o bondingový styl, vztahování se, být spolu bezpečně, tedy „being“, mít spolu dobrý čas, důvěru a zažívat něco dobrého, chutného, sytit svoje aktuální potřeby, cítit bezpečí - „having“. Tělově jde o práci se stabilitou.

Pracovaly jsme v sedě i ve stoje s tématem postavit se za sebe, pro sebe, být s tím, jaká je, spokojená, cítit se dobře, zažít přijetí taková, jaká je. Nic víc a nic méně. Práce s mezodermem klientky přinášela velký prostor pro uvolnění emocí, přístup k nim, porozumění, proč se cítí tak, jak se cítí a možnosti, jak s emocemi nadále zacházet. Ve chvíli, kdy se Luisa začala dotýkat vztahových témat v rodině a mohla se uvolnit, pracovat s pohybem a emocemi, vítala každý další podnět. Nabízela se tu práce s dalšími aspekty biosyntézy - s motorickými poli, které úzce souvisí se životními poli. Luisa tak mohla tělově prožít a integrovat zkušenost, jaké to je „opřít“ se do svých témat, do toho, co chci a mohu, zatlačit i povolit, nebo zatahat. Ucítit svou sílu, přetlačit terapeutku, stát pevně v dobrém kontaktu se zemí. Možnost nalezení cíle a dělit se o to nabízela dobrou zkušenost, radost nad tvořením – tedy radost z kreativních obrazů, které se nadále mohly stát součástí vhodných strategií v životě.

V dalších fázích terapie se Luisa naučila dávat zpětnou vazbu a držet si hranice podle svých potřeb, vhodně komunikovat se svým okolím. Bylo důležité najít nový způsob komunikace s rodiči a dát hranice tomu, co ubližuje, co ji ohrožuje. Například invazivní způsoby otce. Nešlo o to, aby odporovala nebo vzdorovala, ale o prosazení svých potřeb vhodnou formou, asertivně. Naučila se

nereagovat jako malé dítě, které se vzteká a utíká, ale jako téměř dospělá slečna, která si umí říci, co potřebuje. Sama byla překvapena, jak dobře na nový způsob komunikace reagoval otec.

Během dvou let spolupráce se pro Luisu hodně změnilo. Změnila školu. Rodiče po delší době akceptovali její přání a dopřáli ji přestup tam, kam chtěla jít původně. Otec zájem o spolupráci neprojevil vůbec, ale zdálo se mi, že Luisu v některých změnách dobře podpořil. Daleko nejlépe reagoval na nově nabitou schopnost Luisy dát najevo, co potřebuje tím, že to prostě akceptoval. S matkou je dosud vztah poněkud ambivalentní. Luisa našla způsob, jak nároky a projevy matky ustát, jak se uvolnit a v případě konfrontace ustoupit nebo odejít do bezpečí. Situace je náročnější s ohledem na matčiny potíže s úzkostmi. Také se projeví nedostatky ve vztahu mezi rodiči samotnými. O nich Luisa dlouho věděla, ale netušila, jak moc to chování rodičů ovlivňuje v postojích k ní nebo k sestře.

To, co bylo pro Luisu objevené a pro další život zásadní, je pojetí vlastní osobnosti, přirozenosti. Dospěly jsme k tomu, že Luisa má ve svém životě tendenci k rotaci. Ráda zkouší, poznává, experimentuje, rotuje. Má to svá pozitiva i negativa. Málokdy jí nadšení a motivace vede k tomu, aby věci dokončovala, aby vydržela. V tomto ohledu jsme udělaly mnoho práce v motorických polích. Bylo potřeba vědomě pracovat s kanalizací, například při práci ve škole nebo na brigádě. Postupně došla k tomu, že být stále v poli rotace může být zničující a v životě to může být bariéra. Ukázalo se, že nedostatky ve vztahu s rodiči, neporozumění, nedůvěra jsou velkým dílem způsobeny právě tím, že Luisa v životě hlavně rotuje a hledá, ale její matka (profesí účetní) je silně kanalizovaná, všechno má uspořádané a poskládané. Stejně tak otec má blíž k matce než k dceři. Tohle prozření Luise velmi pomohlo rodiče nesoudit a sebe vidět jinak a lépe. I když je těžké být v takové rodinné atmosféře šťastná a spokojená.

Luisa změnila postoj k některým svým kamarádům. Postupně objevila svoje tendence k závislosti ve vztazích. Nyní již více vnímá svoji hodnotu a sama určuje, kdo a proč je pro ni důležitý, kde jsou hranice, za které nikoho nepustí. I tak jsou vztahy s kamarády aktuálně to nejvýznamnější, co k pohodě v životě potřebuje. Situace s pandemií a opatřeními, které omezují pohyb a kontakty v potřebném rozsahu, vracejí Luisu někdy do úzkosti a izolace.

5 Závěr

V práci s adolescenty nacházím křehkost a citlivost tohoto období. Dospívající objevují, učí se a prožívají hodně nového. Potřebují zažít zkušenost po svém. Nestačí jim informace, zkušenosti druhých (například rodičů) k tomu, aby se poučili a chyby v životě nedělali. Strach o ně vede blízké a rodiče především k opatrnosti, omezením a nedůvěře, která je samotné kdysi odcizovala od jejich rodičů. Vzorce chování, které si sami odnesli ze své rodiny, si přenesli do svého rodičovství – většinou nevědomě. Mnozí z nich zaručeně chtějí svým dětem předat rady do života jinak a lépe. Pokud se rodina rozhodne svému dospívajícími dopřát docházení do terapie, většinou už ví, že něco není v pořádku, že je potřeba pomoci a nestačí na to sami. Někteří z nich také připouští svůj díl, svoje nedostatky v rodičovské roli a mají ambice se spolupráce účastnit, jak bude třeba. Chtějí změnit zaseté způsoby, pomoci svým potomkům a zároveň i sobě. To je většinou základ dobré spolupráce. Proto je důležitá práce nejen s dospívajícím, ale také s jeho rodiči. Pomoci a vysvětlit jim, jak mohou své dítě podpořit, zvědomit jim potenciál dospívání, připomenout, že i oni kdysi jako děti svých rodičů nerozuměli, neorientovali se a měli přání, touhy, kterým jejich rodiče možná nenaslouchali. Dnes mají možnost něco ve vztahu s potomkem změnit a využít toho, že je prostřednictvím terapie nastaven k dialogu, že spolupráci vítá.

Co vlastně potřebují dospívající na cestě do své dospělosti? Zdánlivě jednoduché a přesto tíživé téma všech rodin, všech adolescentů a jejich vychovatelů. Náročné období pro ty, kteří jej prožívají i pro ty, kteří dělají zázemí a snaží se nastavit hranice, aby dospívání potomka bylo co nejvíce bezpečné a zdravé. Mohu ze své zkušenosti jen doporučit, že dobrá cesta je podpora, naslouchání, být s ním (adolescentem) v jeho světě, ptát se, chtít porozumět, držet pevně, mít domluvená pravidla, dohody, chtít znát a rozumět, co potřebuje, co chce, pomoci mu porozumět – nikoli vymezovat. Nechat ho poznávat, zkoušet, dojít až ke hranici – což někdy znamená mít špatnou zkušenost. Umetat cestičky nebo držet v okovech strachu a nepouštět z řetězu většinou znamená odcizení, odpor a možnost odklonu nezletilého k patologickému chování. Jejich cesta - jejich život, dát prostor a čas, nechat zrát svým tempem a důvěřovat, že to zvládnou. Pokud dáváme hranice a omezení, musí tomu dospívající rozumět, musí to být pevné a jasné, srozumitelné. Pak to může přijmout jako součást rodičovských kompetencí bez zbytečných konfliktů a zmatku. Pokud rebeluje a odporuje, patří to k procesu zrání a je úkolem rodiče takovou situaci ustát a ukázat svou

pevnost i vlídnost a lásku. Zní to trochu pateticky, ale pravdou je, že jen důvěra a dostatek prostoru je pro proces zrání dobrý kontejnment a grounding , bezpečné zázemí.

6 Literatura:

BOADELLA, David a kol. *Biosyntéza. Zdroje a energie v terapii*, výběr z textů, Triton, 2017, ISBN 978-80-7553-452-1

BOADELLA, David. *Životní proudy*, Triton, 2013, ISBN 978-80-7387-692-0

ČEPELÍKOVÁ, Zuzana. Přednáška: ČIB, *Neurofyzilogie*, Psychoterapeutické minimum, 2020

Kolektiv autorů. *Studijní texty k výcviku v biosyntéze*, ČIB, 2017

JOHNSONOVÁ, J.T. *Bouřlivá léta - přechodové rituály a posvátná moudrost pro dospívající*, Grada, 2011, ISBN 978-80-7436-018-3

Mc.LARENOVÁ, Karla. *Řeč emocí*. Noxi, 2016, ISBN 978_80-8111-311-6

SIEGEL, Daniel J. *Rozbouřený mozek*, Triton, 2016, ISBN 978-80-7553-040-0

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*, Portál, 2000, ISBN 80-7178-308-0