

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**FILOZOFICKÁ FAKULTA**

Katedra sociální práce

**Hana Jamrichová**

**Potřeby žen - obětí domácího  
násilí a PBSP terapie**

**The needs of domestic violence  
victims and PBSP therapy**

*Bakalářská práce*

Praha 2008

Autor práce: **Hana Jamrichová**

Vedoucí práce: **PhDr. Olga Havránková**

Oponent práce: **PhDr. Daniela Vodáčková**

Datum obhajoby: 2008

Hodnocení:

## **BIBLIOGRAFICKÝ ZÁZNAM**

JAMRICOVÁ, Hana. *Potřeby žen - obětí domácího násilí a PBSP terapie*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra sociální práce, 2008. 72 s. Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Olga Havránková

## **ANOTACE**

Bakalářská práce *Potřeby žen - obětí domácího násilí a PBSP terapie* se zabývá problémem domácího násilí, a jeho nejčastějším objektem - ženami. Ve své práci se zaměřím na potřeby těchto žen a jejich souvislost se základními vývojovými potřebami podle PBSP terapie (potřebou místa, péče, podpory, bezpečí, a limitu). V druhé části práce popisují metody práce s týranými a zneužívanými ženami podle PBSP terapie. Součástí práce jsou také kasuistiky obětí domácího násilí.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Domácí násilí, týrané ženy, základní vývojové potřeby, PBSP terapie

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato práce byla zpřístupněna v příslušné knihovně UK a prostřednictvím elektronické databáze vysokoškolských kvalifikačních prací v depozitáři Univerzity Karlovy a používána ke studijním účelům v souladu s autorským právem.

V Praze dne 20. června 2008

*Hana Jamrichová*  
Hana Jamrichová

## **PODĚKOVÁNÍ**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat PhDr. Olze Havránkové za odborné vedení mé práce a podnětné připomínky. Dále Občanskému sdružení ROSA za poskytnutí materiálu na kasuistiky, jmenovitě paní Marii Vavroňové za cenné rady a poznatky. V neposlední řadě také paní Janě, které příběh jsem zpracovala do kasuistiky.

ÚVOD .....	7
<b>1 DOMÁCÍ NÁSILÍ .....</b>	<b>10</b>
1.1 VYMEZENÍ POJMU DOMÁCÍ NÁSILÍ .....	10
1.2 ZNAKY DOMÁCÍHO NÁSILÍ .....	10
1.3 FORMY NÁSILÍ .....	12
1.4 NÁSILÍ MEZI PARTNERY .....	14
1.5 PRVNÍ SIGNÁLY DOMÁCÍHO NÁSILÍ .....	15
1.6 CYKLUS NÁSILÍ .....	19
1.7 SYNDROM TÝRANE ŽENY .....	21
1.7.1 <i>Posttraumatická stresová porucha</i> .....	22
1.7.2 <i>Naučená bezmocnost</i> .....	23
1.7.3 <i>Sebezničující reakce</i> .....	24
<b>2 PESSO BOYDEN SYSTEM PSYCHOMOTOR ( PBSP ).....</b>	<b>25</b>
2.1 ÚVOD DO PBSP PSYCHOTERAPIE .....	25
2.2 VYMEZENÍ KLÍČOVÝCH POJMŮ PBSP .....	26
2.3 PBSP A ZNEUŽÍVÁNÍ .....	28
2.3.1 <i>Zážitek ztráty kontroly</i> .....	31
2.3.2 <i>Zážitek bolesti, utrpení a smutku</i> .....	32
2.4 METODY PRÁCE PBSP.....	33
2.4.1 <i>Akomodace</i> .....	34
2.4.2 <i>Struktura</i> .....	35
<b>3 ZÁKLADNÍ VÝVOJOVÉ POTŘEBY PODLE PBSP .....</b>	<b>39</b>
3.1 POTŘEBA MÍSTA .....	39
3.2 POTŘEBA VÝŽIVY, PÉČE .....	42
3.3 POTŘEBA PODPORY .....	43
3.4 POTŘEBA OCHRANY .....	46
3.5 POTŘEBA HRANIC, LIMITU .....	47
<b>4 USPOKOJOVÁNÍ POTŘEBY U OBĚTÍ DOMÁCÍHO NÁSILÍ .....</b>	<b>49</b>
4.1 USPOKOJOVÁNÍ POTŘEBY MÍSTA .....	49
4.2 USPOKOJOVÁNÍ POTŘEBY VÝŽIVY, PÉČE .....	50
4.3 USPOKOJOVÁNÍ POTŘEBY PODPORY .....	52
4.4 USPOKOJOVÁNÍ POTŘEBY OCHRANY .....	53
4.5 USPOKOJOVÁNÍ POTŘEBAY HRANIC, LIMITU .....	54
<b>5 KASUISTIKY OBĚTÍ DOMÁCÍHO NÁSILÍ .....</b>	<b>56</b>
5.1 KASUISTIKA Č.1 .....	56
5.2 KASUISTIKA Č.2 .....	60
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>67</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH PRAMENŮ .....</b>	<b>70</b>
LITERATURA.....	70
INTERNETOVÉ ZDROJE .....	72

## ÚVOD

Domácí násilí nebo násilí v rodině - pojem, který je všeobecně známý. Násilí, které se odehrává v domácnostech, skryté před zraky veřejnosti. Složitý fenomén, kterému stále není věnován dostatek pozornosti. Problém, který je společností zlehčován, podceňován, a někdy i ignorován. Podle reprezentativního výzkumu provedeného v roce 2003 v České republice Sociologickým ústavem AV ČR a Filosofickou fakultou UK zažije některou z forem domácího násilí za svůj život až 38 % žen ([www.rosa-os.cz](http://www.rosa-os.cz)).

Podle výzkumu Family Violence Prevention Fund nejméně 1 ze 3 žen na celém světě alespoň jednou zažije sexuální nebo jiné násilí. A skutečně alarmující skutečností je to, že oběťmi bývají často i děti. Statistiky Bílého kruhu bezpečí hovoří o tom, že děti jsou přítomné až u 80 % případů domácího násilí (<http://endabuse.org/>).

Lovaš (2001: 173) uvádí: „Sociální stereotyp považovat rodinu za teritorium lásky, pomoci, opory je však už jistý čas tvrdě konfrontován s nekompromisními údaji o tom, kolik násilí se v rodinách vyskytuje“.

Přístup společnosti k domácímu násilí je však nadále ambivalentní. Na jedné straně lidé odsuzují násilí jako něco negativního, nezákonného a nežádoucího pro společnost, na straně druhé tento druh násilí považují za věc soukromou. Proč? Copak je rozdíl, když parta mladých adolescentů v opilosti fyzicky napadne a zbije ženu a když manžel při hádce napadne a zbije svou manželku? V naší společnosti stále přetrvávají mýty o tom, že i v tomto případě je potřebné respektovat soukromí rodiny a nikomu nepřísluší do těchto věcí zasahovat. Dalším mýtem je popírání závažnosti problému a názor, že situace asi není

tak strašná, jinak by žena od partnera odešla. Realita je však jiná. Problém domácího násilí je mnohem hlubší a vážnější, než se zdá na první pohled. Důležitou úlohu sehrává prostředí, ve kterém se domácí násilí odehrává, dále citové, vztahové a finanční vazby mezi obětí a pachatelem.

Diskuze na toto téma se u nás vedou přibližně od poloviny 90.let, i když tento problém skrytě existuje odpradáвна. Vznikly různé organizace a občanská sdružení zabývající se domácím násilím a pomocí jeho obětem. Ta se snaží upozorňovat na bílá místa v zákonech, poskytovat komplexní pomoc obětem, upozorňovat na závažnost tohoto problému a dostat ho do povědomí široké i odborné veřejnosti.

V průběhu let byly vypracovány manuály pro práci s oběťmi domácího násilí, rozšířila se nabídka poskytovaných služeb a pozornost byla zaměřena také na jejich individuální potřeby.

Ve své práci se zaměřím na zmíněné specifické potřeby, v souvislosti se základními vývojovými potřebami (místa, výživy, podpory, bezpečí a limitu) podle PBSP terapie (Pesso Boyden Psychomotor Therapy).

V první části mé práce se zaměřím na obecnou charakteristiku a vymezení pojmu domácího násilí a jeho specifickou. Popíšu formy a cyklus domácího násilí a poté se budu zabývat problematikou syndromu týrané ženy. V části druhé představím PBSP terapii, vysvětlím klíčové pojmy této terapie a způsob práce pomocí PBSP s týranými a zneužívanými osobami. Konkrétnímu a podrobnému popsání jednotlivých základních potřeb podle PBSP se budu věnovat v kapitole třetí. V této kapitole se také zaměřím na



uspokojování respektive neuspokojování těchto potřeb u týraných žen. V poslední části mé práci nabízím kasuistiky a rozhovor s obětí domácího násilí.

Na závěr bych chtěla dodat, že oběťmi domácího násilí mohou být i muži. Avšak výzkumy shodně ukazují, že většinovými oběťmi domácího násilí jsou ženy v postavení manželky, družky nebo přítelkyně a tvoří 92-98% z celkového počtu obětí ([www.amnesty.org.uk](http://www.amnesty.org.uk)), proto když ve své práci zmiňuji oběť či týranou osobu, budu hovořit o osobě ženského pohlaví.

## 1 DOMÁCÍ NÁSILÍ

### 1.1 VYMEZENÍ POJMU DOMÁCÍ NÁSILÍ

Termín domácí násilí pochází z anglického „domestic violence“. V této souvislosti se také používá termín „intimate violence“ - intimní násilí, „family violence“ - násilí v rodině nebo „partner violence“ - násilí mezi partnery.

Tímto pojmem se obecně označují formy násilí mezi blízkými osobami, které se odehrávají v soukromí a tedy skrytě, mimo kontrolu veřejnosti. Násilí je opakované, dlouhodobé a má stupňující se charakter. Projevuje se vynucováním pozornosti a podřízenosti oběti a snahou o kontrolu nad jejím životem. Toto je dosahováno násilím, vyhrožováním a využíváním strachu z další ujmy. (Vágnerová, 2004)

Dle Rady Evropy násilné chování v rodině zahrnuje: „Jakýkoliv čin nebo opomenutí, spáchané v rámci rodiny některým z jejich členů, které podkopávají život, tělesnou nebo duševní integritu či svobodu, jiného člena stejné rodiny nebo vážně poškozují rozvoj jeho osobnosti“ (Voňková, Huňková, Pavlíková, 2002: 9).

### 1.2 ZNAKY DOMÁCÍHO NÁSILÍ

Ne každé násilí můžeme považovat za domácí násilí. Je důležité rozlišit a přesně vymežit tento pojem. Aby bylo násilí kvalifikováno jako domácí násilí a odlišilo se tak například od ostřejšího sporu, musí podle Círtkové, Vitoušové a kol. (2007) obsahovat tyto 4 znaky, které v textu dále rozvádím a doplňuji:

## 1. Násilí je opakované a dlouhodobé

Opakovanost a dlouhodobost naznačují, že domácí násilí není jednorázový incident, nebo jednorázové uvolnění emocí. Jedná se o dlouhodobý proces, kde první náznaky násilí můžeme vidět už na začátku vztahu, a tyto se pak pravidelně opakují.

## 2. Eskalace, tendence ke stupňování intenzity a četnosti

Domácí násilí má zpravidla stupňující charakter. Vždy začíná nenápadně, a v začátcích je pro oběť těžké ho rozpoznat. Jak uvádí Buskotte (2008: 39), německá psycholožka, která se již 25 let zabývá problematikou násilí: „Od urážek se násilí stupňuje k psychickému snižování lidské důstojnosti až k fyzickým útokům a závažným trestným činům ohrožujícím zdraví a život.“

Prvotní projevy může oběť zaměňovat za projevy lásky a dokonce ji můžou lichotit. Potřebu kontroly partnera může oběť vnímat jako strach o její bezpečí, což agresor v začátcích skutečně předstírá. Drobné výtky, poznámky, například ohledně vzhledu a chodu domácnosti se postupně stupňují až do formy rozkazů. V této fázi je oběť systematicky ponižována a její sebevědomí je neustále snižováno a to může být jedním z důvodů, proč oběť ztrácí reálný náhled na situaci a s agresorem ve vztahu zůstává. Pokud se však agrese vyhrotí do formy fyzického násilí, ohroženo je nejenom psychické a fyzické zdraví oběti, ale v některých případech i její život.

### 3. Jasně a neměnitelné role aktérů, na jedné straně stojí násilná osoba, na straně druhé ohrožená

Tento znak je při rozeznávání domácího násilí klíčový. Dominantní role agresora a submisivní role oběti je identifikačním znakem násilí. Při partnerských sporech, nebo hádkách tzv. italských manželství, nikdy nedochází k nerovnováze moci, partneři mají stejné práva a vzájemně necítí strach jeden z druhého. Uspět v konfliktu a vyjít z něj vítězně mají oba partneři. Jejich postavení je vždy rovnocenné anebo se pozice střídají. Není tedy možné určit násilnou a ohroženou osobu. V případě domácího násilí je agresor v dominantní pozici a oběti dokazuje svou moc a převahu. Tyto role se nikdy nemění.

### 4. Místem, kde k násilí dochází, je společná domácnost, přesněji privát

Čtvrtým znakem je prostředí, ve kterém se domácí násilí odehrává. Vždy se jedná o místo mimo kontroly veřejnosti (dům, byt, chata, auto, hotel). Tendence páchat násilí je vždy spojena se snahou toto násilí skrýt a před společností předstírat, že je všechno v pořádku. Je to tzv. dvojí tvář rodiny, navenek působí jako spořádaná, šťastná rodina a v soukromí dochází k psychickému a fyzickému týrání. Takové násilí se pak těžko dokazuje, jelikož svědků a důkazů je málo. Účastníci a svědci násilí jsou jen agresor a oběť, ve velké většině případů, bohužel však také jejich děti.

## 1.3 FORMY DOMÁCIHO NÁSILÍ

Podle Šintalové(1997) nejčastější formy násilí páchaného na ženách jsou:

a) fyzické násilí: zahrnuje všechny formy násilného zacházení. Postrkování, škrčení, kopání, fyzické napadání a bití (s následkem způsobení tržných ran či pohmožděnin, otřesem mozku, zlomeninou nosu či jiných částí těla), bití (rukou, jiným předmětem - řemenem, mokrým ručníkem), tahání za vlasy, pálení cigaretami, postřelení až po vraždu. Podle dlouhodobě pozorovaných zkušeností se násilí časem stupňuje, dochází k němu častěji a je brutálnější. Pachatel často útočí na ty části těla, které bývají zahaleny oděvem, aby na ženě navenek nebyly zřejmé známky týrání. Tato taktika souvisí s výše zmíněnou snahou zachování obrazu „šťastné a spokojené“ rodiny.

b) psychické násilí: zahrnuje citové a slovné týrání. Žena ho pociťuje jako ničení pocitu vlastní hodnoty a psychického zdraví. K této formě násilí patří například zesměšňování na veřejnosti, urážlivé poznámky o vzhledu a charakteru, osočování, výbuchy zlosti či nadávky. „Pro psychické týrání je charakteristické vyvolávání strachu, vydírání a ponižování“ (Vágnerová, 2004: 633). Časté jsou výroky, že žena se zbláznila, vymýšlí si atd.

Muži používají taková tvrzení tehdy, pokud chtějí odvrátit pozornost od vlastních činů tím, že hledají „problém“ v ženě.

c) sociální násilí: jde o takové chování muže vůči ženě, které má za cíl ženu izolovat. Patří sem například bránění v styku s rodinou, přítelkyněmi, kamarády, uzamykání v bytě, zablokování telefonu a podobně. Příčinou sociálního násilí může být kromě kontroly také chorobná žárlivost na všechny ostatní blízké osoby v okolí oběti a proto se agresor snaží ženu sociálně izolovat.

d)ekonomické násilí: představuje zneužívání moci při nakládání s finančními prostředky. Muž například disponuje veškerými finančními prostředky, omezuje přístup ženy k penězům, neposkytuje peníze na chod domácnosti, zakazuje partnerce chodit do práce, zatajuje výšku svých příjmů a jeho osobní majetek, ale příjmy ženy přitom kontroluje, nebo ponechává úplnou odpovědnost za chod a pokrytí potřeb domácnosti na ženě.

Ekonomické násilí je také spojeno s ponižováním: o peníze a svůj „příděl“ musí žena prosit, často jí bývá vytýkána nehospodárnost, neschopnost zajistit chod domácnosti atd.

e)sexuální násilí: zahrnuje všechny sexuální činy, které jsou vynucené (vaginální, orální nebo anální penetrace, nucení k jiným sexuálním aktivitám, k sledování pornografie atd.).

Sexuální násilí způsobené jinou osobou je lehce rozpoznatelné, avšak v případech tohoto typu násilí mezi partnery bývá často nesprávně interpretováno. Často souvisí s nevědomostí jak mužů, tak žen. Mnoho mužů je totiž přesvědčeno, že na sex se svou partnerkou mají výhradní právo, bez ohledu na její náladu nebo momentální situaci (nemoc, únava). Takový přístup pak tuto nebo podobnou formulaci sexuálního násilí nerespektuje, zlehčuje, bagatelizuje nebo dokonce omlouvá (Buskotte, 2008).

#### 1.4 NÁSILÍ MEZI PARTNERY

K lepšímu porozumění tohoto utajovaného druhu násilí je potřebné pochopit historický a kulturní kontext problému. Trestání „neposlušných“ žen bylo po staletí tolerováno, jako je i teď do jisté míry tolerováno fyzické trestání dětí. V rodinách měl otec vždy dominantní postavení a jeho

nadřazenost nad ženou a dětmi byla zjevná (Gjuričová, Kocourková, Koutek, 2000).

Poslušnost ženy muži byla formulována již v Bibli. V Novém zákoně v Pavlově listu Efezským se píše: „V poddanosti Kristu se podřizujte jedni druhým: ženy svým mužům jako Pánu, protože muž je hlavou ženy, jako Kristus je hlavou církve, těla, které spasil. Ale jako církev je podřízena Kristu, tak ženy mají být ve všem podřízeny svým mužům“ (Ef 5, 21-24.).

Podobně hovoří apoštol Pavel v listu ke Kolosenským (3, 18) „Ženy, podřizujte se svým mužům, jak se sluší na ty, kdo patří Pánu.“

Ve středověku bylo postavení ženy v naší společnosti vtěleno do církevního ale také občanského práva. Manžel po sňatku přebíral svou ženu z poručnictví jejího otce včetně práva působit na její další výchovu, což v praxi znamenalo ženu usměrňovat podle svých přání a v případě potřeby použít také fyzické tresty (Gjuričová, Kocourková, Koutek, 2000).

Ve 20.století se situace postupně začala měnit a soužití manželů nabývalo víc partnerský charakter. I když proces emancipace žen probíhá, tradiční vzorec „otce - hlavy rodiny“ v některých lidech stále přetrvává. Z toho vyplývá, že partnerské násilí je zlehčováno a často ho společnost bagatelizuje. Zbavit se tohoto „tradičního pojetí“ partnerství je pro společnost těžké.

## 1.5 PRVNÍ SIGNÁLY DOMÁCÍHO NÁSILÍ

Žádný vztah nezačíná zjevnou agresí. Ale už v začátcích některých vztahů můžeme pozorovat nepatrné signály, které se později rozvinou do fyzického, psychického nebo sexuálního násilí. Rozpoznat tyto signály

je pro zamilovanou ženu těžké. Na začátku vztahu vidí partnera, svět a společnou budoucnost v „růžových brýlích“, a proto často přehlíží varovné signály.

Nerovnováha moci ve vztahu zpravidla začíná stupňujícím se mocenským chováním, dále zákazy, příkazy a zaměřením se na uspokojování potřeb partnera. Žena toto přeskupení moci nevnímá a v rámci snahy o zachování vztahu se snaží hledat kompromisy. Výsledkem je však úplná akceptace partnerových požadavků a přizpůsobení se. Tento styl chování si žena brzo osvojí a nevědomě tak posouvá hranice ve vztahu.

Pro rozpoznání prvních signálů je někdy důležité mluvit o svém vztahu s přítelkyní, kamarádkou nebo jinou blízkou osobou. Často jsou právě tyto blízké osoby prvními, které na varovné signály a nepoměr ve vztahu upozorní. Situaci posuzují nezainteresovaně a z vyprávění ženy vypořádávají, že „něco není v pořádku“.

Buskotte (2008) ve své publikaci upozorňuje, že lze vypořádávat jisté varovné příznaky, které dále v textu rozvádím a doplňuji:

1. I když jste jiného názoru než partner, raději mu to nesdělíte a necháte si to pro sebe, protože chcete zachovat klid a mír

Tento způsob myšlení se vyskytuje snad ve všech vztazích, kde dochází nebo dojde k domácímu násilí. Je to první potvrzení narušené rovnováhy ve vztahu. Vztah už není místem, kde žena může vyjadřovat své myšlenky bez toho, aby nejdříve nepřemýšlela o partnerové reakci. Naznačuje obavu z vyjádření vlastních názorů a partnerovu převahu ve vztahu. Je to následek postupného snižování sebevědomí ženy a také psychického týrání. Ženy jsou často objektem nepříjemných a urážlivých poznámek partnera a proto



ve snaze vyhnout se těmto poznámkám a komentářům přestávají svůj názor sdělovat.

2. Vykonáváte mnoho aktivit, které nemáte příliš v oblibě jen proto, abyste udělala svému partnerovi radost

Jak jsem již uvedla v definici domácího násilí, agresor si vynucuje pozornost oběti a její podřízenost. V praxi to kromě jiného znamená přizpůsobit se životu a životnímu stylu agresora. Žena postupně omezuje své koníčky a oblíbené činnosti a věnuje se oblíbeným aktivitám svého partnera. Dle Hayesové (1998: 91): „Na začátku vztahu se snažíme ukazovat druhému své lepší stránky (jsme zdvořilí, snažíme se vypadat co nejlépe) a projevujeme zájem o jeho život.“

Tento svůj krok může žena v začátcích vztahu vnímat jako pozitivní. Chce trávit co nejvíc času s partnerem a poznávat jeho aktivity. Vůbec si ale neuvědomuje, že partner stejný zájem nemá. Později se těchto oblíbených činností účastní jen proto, aby se vyhnula případnému konfliktu anebo partnerovi udělala radost.

3. Když chcete s partnerem prodiskutovat nějaké obtížné téma, stává se vám, že to často odkládáte několik dnů nebo týdnů, protože čekáte na ten nejvhodnější okamžik

Odkládání důležitých témat a vyhýbání se diskusi signalizují vážné problémy v komunikaci mezi partnery. Čekání na nejvhodnější okamžik naznačuje, že žena má strach a obavy z reakce partnera a komunikaci se snaží tímto způsobem vyhnout anebo ji alespoň oddálit. Vždy si najde příčinu, proč diskusi oddálí (partner má špatnou náladu, je unavený, měl těžký den atd.) Komunikace s partnerem se pro ženu stává stresem. Praško a Prašková (1996: 24) uvádějí:

"Nosiči sociálního stresu mohou být různí lidé kolem nás. Někdy je to tím, že se chovají způsobem, který nám nevyhovuje. Stresovou reakci mohou vyvolávat lidé, kteří vyčítají, kritizují, kontrolují, moralizují, obviňují, nadávají. Dále lidé, kteří když s námi mluví, mluví jen o sobě, chtějí ovládat rozhovor, neposlouchají co jim říkáme, skáčou do řeči a odvádějí od tématu."

4. Necítíte se v partnerově blízkosti dobře. Nemůžete se uvolnit, protože se často obáváte jeho reakcí

Neschopnost uvolnit se souvisí s vnitřním napětím a přílišnou sebekontrolou. Žít v neustálé pohotovosti vyžaduje hodně fyzických a psychických sil. Žena kontroluje své reakce, své odpovědi, své chování, aby co nejvíc splňovala požadavky partnera. Při dlouhodobém násilí se žena dostává do situace, kdy ztrácí sebe samu, svou individualitu a přirozenost. Takové změny v chování jsou u týraných žen obvyklé.

„Týrané ženy ztrácejí schopnost spontánního chování, nedovedou reagovat obvyklým způsobem ani v běžných situacích“ (Vágnerová, 2004: 640).

5. Souložíte se svým partnerem, když jste nemocná, unavená anebo prostě když se vám nechce jen proto, že vzpírat se by bylo ještě náročnější

Ve společnosti stále přetrvává mýtus, že znásilnění v manželství neexistuje. Je důležité si uvědomit, že každý sexuální akt provedený proti vůli ženy je znásilněním, bez ohledu na to, jestli jsou oběť a násilník v manželském nebo partnerském svazku. V případě domácího násilí je častým jevem nevědomost žen, které obhajují partnera tvrzením, že poskytnout mu sex je jejich manželskou nebo partnerskou povinností. Týrané ženy se svým partnerům

podvolují, protože nechtějí vyvolávat další konflikty, bojí se dalšího násilí a protože ví, že partner je fyzicky silnější a odporovat nepomůže.

Podle [www.domacinasili.cz](http://www.domacinasili.cz), motivem agresora sexuálního násilí v případě domácího násilí je ponížení, pokoření nebo potrestání ženy. Cílem je zmocnění se ženy a získání kontroly za použití sexu. Sexualita se stává prostředkem kompenzace pocitu vlastní nedostatečnosti nebo prostředkem k řešení dalších problémů.

6. Kladete na přání a potřeby vašeho partnera větší důraz než na svá vlastní

Společným pocitem žen žijících s násilnickým partnerem je pocit viny. Násilník se snaží zodpovědnost za případné konflikty a nedorozumění převést na ženu a většinou se mu to úspěšně daří. Žena se cítí vinna za celou situaci a ve snaze předejít příštím konfliktům se snaží chovat podle pokynů a přání partnera. Snaží se zaměřit na osobnost partnera, jeho koníčky, touhy, přání a jejich uspokojování. Postupem času už vůbec nemyslí na sebe, na své potřeby a celá její pozornost se zaměřuje na partnera.

## 1.6 CYKLUS NÁSILÍ

Domácí násilí není jeden izolovaný čin. Často se říká, že šlo jenom o „jednu facku“. Skutečnost je však taková, že tato „jedna facka“ se opakuje a napětí v rodině stoupá. Americká psycholožka dr. Leonore Walker tento jev popsala jako cyklus násilí. V odborné literatuře se můžeme setkat také s termínem „koloběh násilí“, nebo „spirála násilí“. Buscotte (2008) tento cyklus definuje následujícím způsobem:

### 1) Stádiem narůstání nebo stupňování napětí (Stand-over phase)

Atmosféra v rodině houstne. Agresor začíná s drobnými incidenty (verbálními, emocionálními či fyzickými). Intenzita a frekvence těchto drobných incidentů pomalu narůstá. Partneri se hádají a muž se cítí být provokován. Žena se snaží předcházet nedorozuměním a konfliktům, dostat situaci pod kontrolu a zabránit tak případnému násilí. Tato fáze může v individuálních případech trvat různě dlouho - od několika minut po několik měsíců.

### 2) Stádium akutního incidentu neboli exploze (Explosion)

Toto stádium je charakterizováno nekontrolovaným uvolněním napětí, které se navršilo během prvního stádia. Odlišnost od prvního stádia spočívá v nepřítomnosti kontroly. V této fázi jde o samotný akt násilí (fyzického napadnutí nebo sexuálního zneužití). Agresor nekontroluje své jednání a reaguje impulsivně. Ženě se tuto situaci většinou nepodaří odhadnout, nelze jí totiž předejít a zvládnout. Reakce na násilné chování u žen jsou různé. Obrovský stres může způsobit emocionální kolaps nebo ochromení strachem. Ženy jsou nešťastné, zoufalé a vyčerpané z celé situace, neschopné racionálně uvažovat.

Mužům naopak toto násilné chování přináší pocit obnovení rovnováhy a uspokojení (Gjuričová, Kocourková, Koutek, 2000).

### 3) Stádium „lábánek“ (Honeymoon phase)

Je charakterizováno extrémně milujícím chováním násilníka, který se pokouší urovnat situaci (chová se kajícíně, omlouvá se, slibuje, že se to už nikdy nestane). Partnerku zahrnuje přehnanou něhou, kupuje jí květiny, nosí

dárky, chová se jako gentleman. Má snahu o vzniklé situaci mluvit a řešit ji, přičemž uznává svou chybu a slibuje, že se to už nikdy nestane. Ženu citově vydírá, používá zbraně jako pláč, někdy také vyhrůžky, vyznává ženě lásku. V tomto období se muž také prezentuje jako vynikající manžel, pomáhá v domácnosti, stará se o děti. Žena většinou v tomto stádiu muži odpustí a věří, že situace se změní a násilí se už nebude opakovat. Věří, že si muž vše uvědomil a odted bude všechno jinak. Po několikáté dává partnerovi poslední šanci a doufá v harmonický vztah. Pokud v předchozí fázi žena násilníka opustila, v této se obvykle vrací domů anebo stahuje žádost o rozvod. Usmíření, které ukončuje tuto fázi přináší období dočasné harmonie a štěstí.

Po určité době se všechno vrací do starých kolejí. Žena ztrácí svůj vliv, který získala v období „líbánek“ a veškerá moc se koncentruje v rukou násilníka. Žena se postupně stává submisivní a dominance muže narůstá. Na sliby a předsevzetí se zapomnělo, napětí narůstá a cyklus se pomalu začíná opakovat.

## 1.7 SYNDROM TÝRANÉ ŽENY

Syndrom týrané ženy (angl. *Battered Woman Syndrom*) je podle [www.help24.cz](http://www.help24.cz) definován jako soubor specifických charakteristik a důsledků zneužívání, které vedou ke snížené schopnosti ženy efektivně reagovat na prožívané násilí. Podle M. A. Douglasové lze veškeré symptomy u týraných žen rozčlenit do tří kategorií. Jsou to příznaky spadající pod posttraumatickou stresovou poruchu (PTSP), naučená bezmocnost a sebezničující reakce.

Vznik syndromu týrané ženy je projevem selhání obranných mechanismů. Jednou z příčin je obecná tendence žen zpracovávat své traumatizující zážitky internalizujícím

způsobem, přijímat často zcela bezdůvodně odpovědnost za vznik takových situací, obviňovat se za ně a trestat se přijetím role oběti (Bentovim, 1998).

Oběť se chová pro své okolí často nepochopitelným způsobem. Své útrapy zapírá či bagatelizuje, agresora omlouvá, obviňuje samu sebe. Týraná žena trpí pocity viny za situaci ve které se ocitla. Bojí se, že jí nikdo neuvěří. V této souvislosti bych chtěla poukázat na nejednoznačnost projevu agresora a jeho dvou naprosto odlišných způsobů chování, které se v odborné literatuře nazývá fenomén „Jekkyla a Hyda“.

Dle Vágnerové (2004, s.638) takový muž střídá násilnické chování s usmiřováním a demonstrativními projevy lásky. Nevypočitatelnost jeho jednání brání ženě zaujmout k němu jednoznačný postoj. Pachatel může být i „mužem dvojí tváře“, který se doma projevuje agresivně a týrá svou partnerku, zatímco v jiném prostředí se k ženě chová zcela přiměřeně, kontroluje své projevy, takže cizí lidé po zveřejnění domácího násilí jen těžko věří, že by byl něčeho takového schopen“.

#### 1.7.1 POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA

Posttraumatickou stresovou poruchu (dále PTSD, z anglického posttraumatic stress disorder) Círtková, Vitoušová a kol.(2007) charakterizují jako soubor různých poruch chování a prožívání, včetně somatických reakcí (poruchy spánku, potivost, nespavost, třes), které vznikají jako důsledek extrémního stresového prožitku přesahujícího běžnou lidskou zkušenost. Příznaky této poruchy mohou propuknout až po delším časovém úseku od prožité krize.

Psychologický slovník uvádí tuto definici: „PTSP se vyvíjí buď po prožitém traumatu, který může být způsoben například přírodní katastrofou, únosem, znásilněním. Také

se může projevit o několik týdnů či měsíců později po události, mnohdy v souvislosti s menším stresem“ (Hartl, Hartlová, 2000: 431).

Nejtypičtějším příznakem PTSD je automatické rozpomínání se na trauma. Lidem trpícím touto poruchou se často vtírají vzpomínky na traumatickou událost. Bývají útržkovité, ale velmi živé. Vyvolávají záchvaty úzkosti, strachu, bezmoci, smutku. Traumatická událost se může objevit také v děsivých snech (Praško a kol., 2003).

### 1.7.2 NAUČENÁ BEZMOCNOST

Naučená bezmocnost představuje specifický důsledek týrání blízkým člověkem. Podle [www.help24.cz](http://www.help24.cz) je tento stav zapříčiněn následující naučenou reakcí: „jestliže se jedinec naučí, že nemá žádnou kontrolu nad nepříjemnými událostmi a že každý jeho pokus změnit nepříjemnou událost končí prohrou, propadne letargii a pasivitě, která v extrémním případě může vést až k jeho smrti.

Důležitý význam má dále reakce oběti na první incidenty násilí. Ženy, které aktivně zareagovaly v počáteční fázi zneužívání (kladly útočnickovi podmínky ohledně dalšího spolužití, hrozily sankcemi a zveřejněním incidentů), jsou i později schopné účinně zareagovat na pokračující násilí (vyhledají poradnu, odcházejí do azylového ubytování atd.).

Naopak u žen s pasivní reakcí na první incidenty se prudce zvyšuje pravděpodobnost dlouhotrvajícího zneužívání. Tyto oběti vyhledávají pomoc až v okamžiku, kdy jsou přesvědčeny, že jim jde o holý život.

### 1.7.3 SEBEZNIČUJÍCÍ REAKCE

Sebezničující reakce reprezentují paradoxní účinky viktimizace blízkým člověkem. Současně vyvolávají největší údiv laiků. Je třeba zdůraznit, že sebezničující reakce nelze u týraných osob vnímat jako psychopatologii či charakterovou slabost. Jde vlastně o typickou, přirozenou strategii vyrovnávání se s opakovaným a nevypočitatelným násilím, které na oběti páchají její blízcí. Sebezničující reakce se objevují především u dlouhotrvajícího týraní a zahrnují zejména následující jevy ([www.micr.cz](http://www.micr.cz)):

(1) popírání viny útočníka (týraná žena vyvíňuje partnera a připisuje zneužívání mimořádným vnějším okolnostem, jako je nezaměstnanost, nemoc či viní alkohol)

(2) minimalizace následků (týraná žena minimalizuje skutečné následky, například bagatelizuje svá zranění, zlehčuje intenzitu i nebezpečnost útoků, nevnímá vážnost situace)

(3) popírání viktimizace (týraná žena vehementně popírá své zneužívání, pro svá zranění udává nepravé důvody, mohou se objevit různé podoby disociace (necitlivosti na bolest, psychogenní amnézie atd.)

(4) odmítání možností záchrany (týraná žena popírá reálné možnosti pomoci, vnímá je jako pro ni nepoužitelné. Patří sem také opakované návraty k týrajícímu partnerovi, vymizení úvah o rozvodu atp.).



## 2 PESSO BOYDEN SYSTEM PSYCHOMOTOR (PBSP)

### 2.1 ÚVOD DO PBSP PSYCHOTERAPIE

PBSP<sup>1</sup> terapie byla vyvinuta počátkem 60.let ve Spojených státech amerických. Autorem této psychoterapeutické metody je manželský pár Albert Pесо a Diana Boyden Pесо.

Albert a Diana, původně profesionální tanečníci si u ostatních tanečníků se kterými spolupracovali všimli, že neschopnost vykonat určité expresivní pohyby byla spojena s potlačenými emocemi. Pozorováním emocionálního stavu tanečníků zjistili, že tato neschopnost se vyskytuje během nácviку citově vypjatých rolí. Pесоvi vytvořili terapeutická cvičení, aby se tyto pocity staly vědomými a daly se zvládnout. Tato cvičení se stala základem pro jejich terapii zaměřenou na tělo.

Pесоvi začali používat pohybové techniky pro léčení psychiatrických pacientů v Mc Lean Hospital a ve Veterans Administration Hospital v Bostonu a metody dále rozvíjeli. Po 15 letech zkušeností s terapeutickými skupinami klientů a workshopy pro terapeuty se od roku 1977 Pесоvi soustředili na výcvik psychoterapeutů v USA a v Evropě. Výcvikové programy PBSP jsou v 8 státech USA, v Nizozemí, Belgii, Švýcarsku, Norsku, Dánsku a Německu (Perquin, 1994).

V letech 1998- 2003 proběhl 1.výcvik PBSP v České republice, v letech 2004-2007 se uskutečnil 2.výcvik a v roce 2008 byl zahájen třetí výcvikový běh.

Základem PBSP je optimistický pohled na lidskou

---

<sup>1</sup> Pесо Boyden System Psychomotor Therapy překládám jako Pесо Boyden terapie, nebo používám zkratku PBSP. (PBSP terapie)

bytost. Člověk se přirozeně snaží nalézat cesty, jak se radovat ze života, očekává že uskuteční a využije svou jedinečnost, očekává také, že budou naplněny jeho základní potřeby. Je-li nám toto dopřáno, můžeme se zdárně vyvíjet, jsme schopni plně rozvinout své schopnosti, talent a jsme přesvědčeni, že život má smysl.

Když však spokojeni nejsme a naše očekávání nejsou uspokojována, běžný život nám způsobuje potíže, jsme nešťastní, cítíme osamělost, frustraci a strach.

PBSP terapie nám nabízí terapeutická cvičení na zvědomění těchto emocí a následné možnosti s nimi zacházet. Konkrétní metody práce s klienty budou popsány v další části práce.

## 2.2 VYMEZENÍ KLÍČOVÝCH POJMŮ

Pro účely lepší orientace v PBSP v této části vymezím klíčové, základní pojmy tohoto způsobu psychoterapie.

Základní terapeutický přístup PBSP terapie je definován užitím pojmů „pravé já“ (true self), „ego“ (ego) a „self“ (self).

Albert Pesso tyto pojmy v publikaci „Center of Truth, True Scene and Pilot in Pesso System/Psychomotor“ (1990) popsal následovně:

Pravé já neboli duše, je definováno jako to „kdo skutečně jsem“. Skládá se z jedinečných vrozených vlastností jednotlivce (tedy něčeho, co nás dělá originálními) a všeobecných možností člověka. U Mozarta patřil k jedinečným vlastnostem absolutní hudební sluch, u Picassa to byl výtvarný talent.

Jedinečné vlastnosti jsou často nedostatečně rozvinuté, nedosáhly toho správného tvaru, protože nebyly rozpoznány a oceněny rodiči nebo sociálním prostředím. Pořád v nás ale jsou a v procesu sebepoznávání je můžeme objevit. Pecho Boyden terapie se snaží pomáhat jedinci objevovat a rozpoznávat tyto aspekty duše, které teprve čekají, aby si jich někdo povšiml. Pokud se dokážeme osvobodit od zafixovaných vzorců z minulosti, můžeme znovu získat ztracenou spontaneitu.

Duše je zdrojem všech energií člověka, instinktů, emocí, našich impulzů a našich vrozených reakcí na vnější svět.

Odsud pramení naše potřeba být nablízku lidem, milovat, tvořit, ale také schopnost útoku nebo útěku, když se nacházíme v nebezpečí. Duše nám dává schopnost cítit a vnímat, chápat svět jako jídlo anebo zkušenost. V doslovné podobě chápeme svět jako jídlo, které se proměňuje na energii a naplňuje naše tělo. V symbolické podobě ho chápeme jako události a zkušenosti, které „trávíme“ a měníme na obsah našich myslí.

Duše také obsahuje určité univerzální aspekty, které se dají popsat jako polarity. Duše se skládá z polarity síly a polarity zranitelnosti. Sílou je myšlena schopnost pohybovat se, konat, měnit, a ovlivňovat svět. Zranitelností se myslí schopnost cítit, reagovat a být transformován světem.

„Duše je tedy něco jako poklad uvnitř nás, ve kterém můžeme najít naše duševní bohatství, naše silné stránky a vrozené informace o životě, které máme zapsané v genech jako dědictví generací před námi“ (Perquin, 1994).

Ego je popisováno jako styčná plocha, která se nachází mezi našim vnitřním a vnějším světem. Jeho úkolem je poznávat „pravé já“, které také řídí a reguluje jeho

vyjádření. Ego zahrnuje logické myšlení, používání jazyka, a rozlišuje mezi skutečností a fantazií.

Jinak řečeno, ego je „kůže kolem duše“. Může mít funkci ochrannou a vytvářet kolem duše sféru bezpečí, nechávat ji prostor pro vyjádření, ale také může duši omezovat, tísnit a deformovat. Na rozdíl od duše ego neobsahuje vrozené informace a tvaruje se během života.

PBSP přijímá klasickou psychoanalytickou představu, že se ego vyvíjí ve formativních letech - raném dětství, prostřednictvím interakcí s rodiči a vnějším světem. Ego postupně získává tvar a ten je ovlivněn rodiči a sociálními vztahy. Pokud dítě a jeho přirozenost nebyly respektovány, dítě zažívalo pocity viny a nebyly mu poskytnuty bezpečné hranice, jeho ego se k „pravému já“ chová podobným způsobem jako jeho rodiče k němu.

Self je to, kým se každý z nás stal, naše identita jak ji prezentujeme v každodenním životě, podle specifických naučených vzorců chování. Self je výsledkem působení ega na „pravé já“, je to něco co bylo z „pravého já“ uskutečněno a realizováno. V případě, že k nám rodiče přistupovali citlivě a s respektem a podporovali nás v našich talentech, uspokojovali naše potřeby, self je v souladu s „pravým já“. Naše duše je asimilována a integrována egem tak, že vytváří část self jako aktuální identitu. Pokud byla naše originalita a osobitost ubíjena, jen málokterý aspekt z duše se přes ego promítne do self.

### 2.3 PBSP A ZNEUŽÍVÁNÍ.

V této podkapitole se zaměřím na oběti týrání a zneužívání a na dopady tohoto jednání na ně. Budu vycházet z publikace Alberta Pessa „Movement in psychotherapy“ (1969).

Podle PBSP, zneužívání velmi vážně narušuje pečlivě budovaný vztah a rovnováhu mezi duší a egem. Každé zneužívání nebo týrání jakoby v přeneseném smyslu „probodávalo“ naše ego. Zážitek bodnutí, útoku nebo nátlaku na oběť způsobuje, že obranné mechanismy ega jsou zlomené a tudíž obsah naší duše již není chráněn, což způsobuje nárůst různorodých pocitů.

Ego tuto situaci pocituje jako obrovský šok, jelikož už nerozhoduje o tom, co se bude dít jeho tělu a vědomí.

Agresor může oběť bít, ponižovat anebo obojí a oběť je absolutně neschopná kontrolovat co se děje. Postižené a zredukované jsou všechny funkce ega, což se u oběti projevuje pocity ztráty kontroly, vědomí, identity, smyslu, ztrátou schopnosti rozlišovat mezi vnitřkem a vnějškem, fantazií a realitou nebo snem a bděním. První reakcí ega je uzavření se a rigidita. Jen málo co pouští dovnitř nebo ven. Všechno je považováno za podezřelé, cizí a nebezpečné.

Protože je týrání častokrát život ohrožující, duše se zaměřuje na reakce přežití, které jsou pro oběť důležité.

Mnoho obětí má tendenci stáhnout se do sebe i se svým strachem. Nesou si sebou rány, které je činí extrémně zranitelnými. Některé oběti se snaží tuto zranitelnost zakrýt tvrdostí a neoblomností, i když uvnitř prožívají ze svých pocitů zranitelnosti hrůzu. Vnější svět pro ně představuje nebezpečí a oběti jsou citlivé na to, co si myslí jiní lidé a zvláště co si myslí o nich. Stávají se uzavřenějšími a jsou méně ochotné dovolit, aby se k nim kdokoli přiblížil. Jejich zranitelnost je nejen nechráněna a odhalena, ale také zveličena, může jim také připadat neomezená a neohraňovaná. To vysvětluje, proč se některé oběti stávají promiskuitní a mají sklony k exhibicionismu.

Cílem PBSP terapie v léčbě obětí týrání a zneužívání je „poprat se“ s těmito problémy skrze:

- vytvoření podmínek, které umožňují ego znovu převzít svou roli
- vytvoření bezpečného prostředí, ve kterém mohou „vyplavat“ na povrch všechny potlačené intenzivní pocity oběti a oběť si je pak může zvědomit
- poskytnutí oběti možnost pocítit limitující interakce pomocí modelace ega (*ego creating*), použití postav ideálních rodičů (*ideal parents figures*) a skupinového hraní rolí (*role-playing group members*)

Tyto kroky pomáhají tyto pocity, spojené se zneužíváním pochopit, zvědomit, pojmenovat, ztvárnit, umístit, akceptovat, aby to vše mohlo být nakonec osvojeno egem.

Dalším důležitým pojetím v PBSP terapii je tvar/protitvar. Představíme-li si energii jako určitý tvar, jako lidské bytosti očekáváme pomocí interakce „protitvar“ Protitvar neznamená zrcadlový odraz tvaru. Můžeme říci, že protitvar určitým způsobem tvar doplňuje. Jednotlivé složky jsou v kontaktu a souvisí spolu. Když přemýšlíme o tom, že duše, nebo-li naše „pravé já“ má tvar, protitvarem bude ego (ego je s „pravým já“ ve shodě, obklopuje a obsahuje naši duši). (Perquin, 1994)

Protože ego se formuje a vytváří v kontaktu a ve vztahu s rodiči, jsou to právě rodiče, kteří musí nejdřív poskytnout vhodný protitvar každé stránce naší duše, aby pak mohlo mít svůj protitvar také ego. Tyto rodičovské protitvary jsou pak reflektovány a osvojovány egem.

Druhé pojetí v PBSP terapii je proces obalování ega (*ego wrapping*), ve smyslu skutečného balení - dárků nebo dítěte do deky. Obalování je protitvar okolo tvaru. V tomto smyslu je to ego, které obaluje duši.

V případě týraní a zneužívání je tento obal narušen. PBSP terapie se snaží vytvořit podmínky na „přebalení“ duše a „opravu“ ega. (Perquin, 1994)

### 2.3.1 ZÁŽITEK ZTRÁTY KONTROLY.

Protože týraní upírá oběti možnost volby a kontroly, tato práva musí být nabídnuta v terapii. Důležité je, aby terapeut nebyl rigidní a nedodržel až příliš formální procedury. To by byl pro oběť jen další důkaz toho, že svět je násilný.

V PBSP terapii existují dvě jednoduchá cvičení na znovuzískání kontroly. Albert Pesso je v „Goals of the Exercises (1994) popisuje jako:

#### 1) Kontrolovaný přístup (controlled approach)

Klient se postaví a vybere si jednoho člena skupiny, který zaujme roli postavy, která je kontrolována. Tato osoba musí poslouchat všechny příkazy, které mu klient naznačí rukou. Klient pak nařizuje kontrolované osobě, aby se přiblížila, vzdálila, postavila se níž, výš, pohybovala se pomaleji nebo rychleji. I když přibližování osob může způsobit úzkost, pravomoc přikázat osobě aby se vzdálila tuto úzkost zmírňuje. Tímto cvičením si klient trénuje kontrolu jiného člověka z jeho pozice a rozvíjí pocit bezpečí a ovládnutí se.

#### 2) Vědomý, dobrovolný pohyb (conscious voluntary movement)

Toto cvičení nabízí možnost zkusit si ovládání a kontrolu nad svým tělem. Cvičení má čtyři kroky (rozhodnutí, plán, uskutečnění, ověření). Klient se nejdříve rozhodne zvednout ruku v pohybu, který nevyjadřuje emoce anebo smysl. V kroku „rozhodnutí“ jsou možnosti limitované na výběr jednoho ramene, směru a váhy. V kroku „plán“ si klient představí obraz svého ramene, jeho pozici a váhu. V kroku „uskutečnění“ klient naplní plán použitím minima energie na provedení pohybu bez jakýchkoliv emocí a s vědomím, že každý pohyb je výsledek jeho rozhodnutí. V kroku „ověření“ klient vizuálně zkontroluje všechny kroky a následně zhodnotí výsledek, zda-li akce probíhala podle jeho rozhodnutí a plánu.

### 2.3.2 ZÁŽITEK BOLESTI, UTRPENÍ A SMUTKU

„Zážitek fyzické bolesti a emocionální sklíčenosti jsou věci, se kterými se oběť musí v terapii setkat. Fyzické příznaky těchto pocitů se projevují jako napětí v žaludku, sevřené hrdlo nebo tlak v oblasti hrudníku. Nemůžeme říci, že je to tak vždycky, ale hluboký smutek nebo žal se většinou projeví nejdřív v těchto částech těla“ (Pesso, 1969: 178).

Technika PBSP používaná v tomto případě spočívá v napnutí svalů kolem těchto stresovaných oblastí těla. Přitom si všímáme co to s námi udělá, jaké emoce, pocity, nebo reakce se vynoří. Zkušenosti říkají, že někteří klienti mohou začít plakat, protože tyto části těla jsou smutkem a žalem nejvíce zasaženy. Jsou to ty části, ve kterých jsou žal a smutek uzamčeny. Pláč znamená zármutek za ztracenou neviností, ztracenou jistotou a dalšími ztrátami, které týrání přináší (Pesso, 1972).



Pro odlehčení těchto hlubokých pocitů se v PBSP terapii používají ideální postavy. Ideální postavy přiloží ruce na neklidná a třesoucí se části klientova těla. Tyto neklidné části těla poukazují na tlak na fyzickou integritu těla a potřebují podporu zvenčí, aby jim pomohla překonat tyto pocity. Ideální postavy jsou pro klienta oporou. Klient má pocit, že na své pocity není sám, že je tady někdo, kdo ho „podrží“.

Fyzický třes a strádání je pocíťováno jako tlak na ego a vnější pomoc pomáhá ego posilovat (Perquin, 1991).

„Mezi věty, které můžou ideální postavy použít při tomto cvičení patří: „cítíme, jak jsi smutný“, „nedáme se strhnout tvými pocity“, „pomůžeme ti zvládnout tvé pocity“ (Pesso, 1972: 178).

#### 2.4 METODY PRÁCE PBSP

Jak jsem již zmínila, v PBSP terapii se spojují psychoanalytické prvky a na rodinu orientované principy psychoterapeutické práce s klientem. Podstata terapie je založená na znalosti jak psychologického, tak tělesného vývoje člověka. Práce s klientem většinou probíhá ve skupině i když PBSP terapie nenese prvky skupinové terapie (interakce mezi členy skupiny a skupinový proces nejsou důležité).

PBSP terapie byla vyvinuta jako individuální terapie vedená v prostředí skupiny. V rámci skupiny má každý klient vyhrazený čas, který se věnován jen jemu samotnému a ostatní členové skupiny se podílejí na terapii tak, že hrají role ideálních postav, ideálních rodičů nebo dalších osob z klientova okolí, které jsou pro klienta a jeho terapii podstatné.

V první fázi terapie se klienti připravují k samotnému psychoterapeutickému procesu pomocí cvičení.

Účelem je zvýšit klientovu citlivost k přítomnosti, podstatě a významu tělových signálů a motorických projevů. Cvičení také podporuje poznávání členů skupiny, získávání vzájemné důvěry a budování respektu. Cvičení mají jasnou strukturu, aby klient získal důvěru v bezpečnost prostředí, ve kterém bude terapie probíhat. (Perquin, 1994)

Členové skupiny jsou pak seznamováni s „akomodací“. Děje se to způsobem hraní rolí, které je pro PBSP terapii charakteristické.

#### 2.4.1. AKOMODACE

„Hraním rolí členové skupiny představují důležité aspekty osob z klientovy minulosti a současného života. Postavy hrající role neimprovizují jako v psychodramatu podle Morena, ale akomodují ve směrech klientova vyjádření energie modifikací způsobu toho, jak sedí, jak se dívají, jak poskytují a udržují fyzický kontakt během interakcí s klientem“ (Perquin, 1994: 26)

Součástí akomodace jsou také klientovi rodiče, hrající role ideálních rodičů. Klient může v interakci s nimi experimentovat s tělesnou blízkostí, hranicemi, podporou, péčí, ochranou a naplňovat si tak základní vývojové potřeby, které tak mohou být prostřednictvím ideálních rodičů symbolicky naplněny. Prostředí vytvořené skupinou je pro klienta bezpečné a ohraničené. Klient, který se obává toho, že jeho tělo neuneso bolest smutku nebo jinou těžkou emoci, může požádat o podepření anebo o ruku na svůj žaludek (Perquin, 1994).

„Struktura“ je stylizované sezení individuální terapie klienta v prostředí skupiny. Ostatní členové skupiny hrají požadované role.

Albert Pesse, v „Getting in Touch: A Guide to Body-Centered“, (1997) píše, že cílem struktury je pomoci klientovi objevit a potkat:

- vzpomínky, emoce a přístupy z minulosti, které ovlivňují naši přítomnost a zabránit jim, aby se dále objevovaly v našich životech
- vyjádření „pohřbených emocí, které jsou napojeny na události z minulosti
- uspokojení potřeb, které v minulosti uspokojeny nebyly
- ustanovit a prožít daný věk, ve kterém měli být tyto potřeby naplněny
- uspokojit potřeby těmi lidmi, jejichž úkolem bylo tyto potřeby uspokojit
- konstrukce a přesné uchování této vzpomínky ve „virtuální paměti“, vytvoření nové mapy

Podle Perquina (1994) se proces struktura odvíjí ve čtyřech krocích: „pravdivá scéna“ (tady a teď), „historická scéna“ (minulost), „korektivní emoční zkušenost“ a „nová mapa“.

#### „Pravdivá scéna“

Prvním krokem v procesu struktury je „pravdivá scéna“. Je to moment, ve kterém má klient za úkol přijít na to, co by chtěl a co v rámci terapie potřebuje. Skupina vytváří důvěrné a bezpečné prostředí, které klientovi umožňuje uvolnit se a zaměřit se sám na sebe.

Perquin (1994) uvádí: "V této atmosféře klient zažívá svolení prozkoumat tady a teď své vnitřní zkušenosti a možnosti (sféra možností). Klient je zván k tomu, aby odhalil co je v popředí jeho myšlenek, těla a emocí v tomto okamžiku (centrum pravdy)".

Úkolem terapeuta je „zrcadlení“. Terapeut pozoruje klienta a podává informace o tom, co vidí a slyší (hlas klienta, mimika, gestikulace a celkově jeho neverbální projevy).

Jeden člen skupiny může vstoupit do role akceptující postavy neboli postavy svědka. Podle instrukcí terapeuta a klienta tato postava v roli svědka verbalizuje klientův afektivní stav. Pomáhá tím klientovi uvědomovat si tento stav. Svědek může říct: "Vidím jak jsi rozhořčená, že tvůj manžel vůbec nerespektuje tvůj názor." Klient a terapeut také sledují, jestli se nevynoří nějaké zakazující, příkazující anebo kritizující poselství. Mohou také požádat člena skupiny, aby zahrál sebeobviňující hlas („samozřejmě, že nerespektuje tvůj názor, protože jsi hloupá“). Tento sebeobviňující hlas, klientova vnitřní verze nebo scénář jsou „pravdivou scénou“. Klient sleduje rozpor těchto dvou scén, jak afektivní tak i sebeobviňující (Pesso, 1990).

#### „Historická scéna“

V této části jde o zahrání scény z minulosti (z dětství), a to takové, která významně přispěla k vytvoření zmatku a vnitřnímu konfliktu. Členové skupiny hrají role lidí, kteří ovlivnili klienta v dětství. Část skupiny představuje také hlasy „pravdivé scény“ z první části.

„Historické osoby jsou částečně zodpovědné za klientovy závěry o sobě a o světě (vnitřní staré mapy). Klient je

zván, aby uvedl do akce tělesné vjemy a emoce v kontextu „zinscenované“ historické události. Těmito činnostmi klient v zakódované formě odhaluje své vnitřní já. Terapeut a klient pak dekódují děje, aby našli význam a odpovídající způsob pro vyjádření zablokovaných emocí. To přináší možnost vyjádření emocí a pohybů, které nikdy předtím vyjádřeny nebyly, aktivace paměti a přinášení nenaplněných potřeb z minulosti do vědomí“ (Perquin, 1994: 10)

#### „Korektivní emoční zkušenost“

V této části se klientovi nabízí oprava neboli korekce jeho negativní zkušenosti z minulosti. Klient získá nový zážitek a novou paměťovou stopu. Nový zážitek je na rozdíl od toho z minulosti pozitivní a všechny potřeby klienta v této situaci jsou naplněny.

Vytoužená interakce je nabídnuta ideálními rodiči. Ideální rodiče představují něco jako symbolické naplnění potřeby. Dávkou fyzického kontaktu a verbální interakce naplňují ideální rodiče potřeby místa, podpory, péče, bezpečí a hranic, jak na konkrétní tak na symbolické úrovni (Perquin, 1994).

„Ideální rodiče nenabízí náhradní uspokojení, ale nabízí klientovi zážitek, jak by to mohlo být v minulosti. Tento princip je směřován k „dětské“ části dospělého klienta, který tento zážitek integruje do své paměti a bude tak vytvářet protiváhu negativnímu zážitku z minulosti“ (Pesso, 1997: 53).

#### „Nová mapa“

Po korektivní emoční zkušenosti má klient šanci na další růst. Pozitivní zážitek vytvořil protiváhu k negativnímu a klient je povzbuzen novými pocity, které

předtím nepoznal a přinesla mu je korektivní emoční zkušenost.

Zážitek korektivní zkušenosti svými hlubokými tělovými vjemy a uspokojením nevymazává starou stopu a starý zážitek, ale funguje jako nová syntetická paměť (nová mapa), která poskytuje klientovi alternativu (Perquin, 1994).

Nová mapa dává klientovi možnost změnit myšlení a upustit od starých vzorců chování. Ty se samozřejmě budou vyskytovat dál, ale je na klientovi, aby vědomě modifikoval své chování podle svých přání.

### 3 ZÁKLADNÍ VÝVOJOVÉ POTŘEBY PODLE PBSP

#### 3.1 USPOKOJOVÁNÍ ZÁKLADNÍCH VÝVOJOVÝCH POTŘEB

PBSP terapie je založena na předpokladu, že člověk si v sobě nese vrozenou informaci, s čím se potřebuje v životě setkat, co potřebuje zažít, aby mohl rozvinout své individuální, jedinečné vlastnosti.

Neseme si v sobě určité ideální představy svých nejbližších, představy o světě ve kterém budeme žít, o vztazích, které nás budou uspokojovat. Máme-li štěstí a daří-li se nám tyto představy realizovat, cítíme že život má smysl. Pokud naše představy a potřeby uspokojovány nejsou, život nám připadá těžký a složitý, trpíme psychickými obtížemi a místo rozvíjení jedinečných vlastností pocítujeme neklid, vztek nebo frustraci.

V následující kapitole mé práce se zaměřím na tyto vrozená očekávání neboli základní potřeby. Podle PBSP terapie se jedná o potřebu místa(place), péče nebo výživy (nurture), podpory(support), ochrany(protection) a hranic nebo limitů(limits).

#### 3.2 POTŘEBA MÍSTA

První ze základních vývojových potřeb v PBSP terapii je potřeba místa. Tuto potřebu nám v prenatální fázi zabezpečuje děloha. Je to prostor který je jenom náš, je to místo které je určené pro nás. Děloha představuje bezpečí a klid v bříšku maminky. Dítě velmi intenzivně vnímá prostor ve kterém se nachází a dělá si v něm pohodlí.

“Děloha podporuje a respektuje dítě, které je uvnitř ní a vymezuje jeho polohu a identitu v čase a prostoru” (Pesso, Boyden Pesso 1994: 34).

Je to první stádium, kde je naše potřeba místa uspokojena v konkrétní, doslovné podobě.

Po narození dítě opět potřebuje místo, kde by se cítilo bezpečně a tak se ocitá v láskyplné náruči rodičů. Spí v dětské postýlce, která je jenom jeho, má své místo na zemi.

Druhé stádium znamená, že potřebujeme, aby tato potřeba byla uspokojována i na symbolické nebo metaforické úrovni a to aby si rodiče pro dítě vytvořili místo i ve svých myslích a ve svých srdcích a i tam ho obklopovali láskou. Zážitek, že existujeme i v představách svých rodičů nás ještě víc utvrzuje v pocitu, že jsme žádaní a chtění.

V dětství si dítě utváří názor na svět, může ho vidět jako místo, které ho přijímá, je bezpečné a uspořádané, ale také jako svět, kde pro něj místo není, kde není vítáno, svět s nebezpečnými nástrahami. Dítě si hledá místo v rodině, mezi sourozenci, ve školce, v komunitě, mezi kamarády.

Když jsou potřeby dítěte naplňovány a dítě získá již v raných stádiích pocit, že svět je dobré místo, kterému může důvěřovat, je si jisté svou pozicí, nebo místem u rodičů, ve škole, pak si i v dospělém věku dokáže své místo obhájit a udržet.

Pokud v dětství potřeba místa z různých důvodů uspokojena nebyla (neschopnost rodičů naplnit tyto hodnoty, hospitalizace či pobyty v jiných zařízeních, časté stěhování, chaotická střídavá péče), dítě může zažívat pocity nejistoty. Stejně tak děti pocházející z minorit, odlišné zjevem, či postižením můžou zažívat pocit nevítanosti (Lucká in Vodáčková, 2002).



Tento nedostatek a neuspokojení potřeby místa se může v raném věku dítěte projevit jako psychická deprivace. O psychické deprivaci jako následku tohoto nedostatku se zmiňuje také Zdeněk Matějček: „na podkladě údajů z literatury a nálezů z vlastních studií dětí vyrůstajících v dětských kolektivních zařízeních, v nemocnicích, mimo rodinu nebo i v rodinách, které však své funkce hrubě neplní, jsme došli k této definici: „Psychická deprivace je psychický stav vzniklý následkem takových životních situací, kdy subjektu není dána příležitost uspokojovat některé základní psychické potřeby v dostačující míře a po dosti dlouhou dobu“ (Matejček, 1992: 114).

Odloučení od rodičů hlavně v raném věku způsobuje, že dítě není syceno láskou a informací a že je na „správném místě“, což může v pozdějším věku vyvolat pocit, že se člověk doma necítí „doma“ a necítí se komfortně ani ve svém vlastním těle.

Děti často slýchávají od svých rodičů věty: „Jdi pryč“, „Tady nemáš co dělat“, „Jdi si hrát jina, tady překážíš“. Jsou to věty, které můžou děti mást a vytvářet v nich pocit, že nikam nepatří a není tady pro ně místo. Také strašení a výhrůžky jsou pro děti silným stresorem, jako například: „Když budeš zlobit, půjdeš do polepšovny“, navozují pocit, že někdo ohrožuje místo kde bydlíme a zlobením můžeme přijít o bezpečí domova.

„Jdeme-li do života s tímto deficitem, může se to projevit pocitem nejistoty a sníženou schopností najít si místo, jak to vidíme u outsiderů. Někteří lidé trpí pocitem, že na tento svět jaksi nepatří a jinde by mohlo být lépe. Obava ze ztráty místa nebo zážitek ztráty se často podílí na vzniku krize. Tak je to u rozvodů, rozchodů, vyobcování z přátelské skupiny, při ztrátě zaměstnání, v situaci emigrace“ (Lucká in Vodáčková a kol., 2002: 470).

Pokud úspěšně dovršíme první dvě stádia, přijímáme a zvnitřňujeme si laskavé chování rodičů, umožňuje nám to cítit se dobře a „na správném místě“ i uvnitř našeho těla. Na symbolické nebo metaforické úrovni se cítíme „doma“ v naší mysli, ve které jsme si vytvořili představu sebe sama a toho, jak jsme obklopeni láskou rodičů a láskou k sobě samým.

V tomto konečném stádiu jsme dosáhli pocitu sounáležitosti, takže se můžeme cítit „doma“ kdekoliv na světě, s plným právem na existenci“ (Pesso, 1999).

Výsledkem plného uspokojení potřeby místa je pocit, že Země je příjemné a bezpečné místo na kterém máme právo žít. Máme právo objevovat její krásy, těšit se z ní a plně využívat její dary. Ve svém těle se cítíme dobře a pohodlně, máme se rádi a jsme se sebou spokojeni.

### 3.3 POTŘEBA PÉČE A VÝŽIVY

Druhou základní vývojovou potřebou podle PBSP je potřeba péče a výživy. V raném věku dítěte je tato potřeba spojena se základní potřebou jídla a sycení, to znamená s krmením nebo kojením dítěte. O dítě také pečujeme jinak, koupeme ho, přebalujeme, staráme se o jeho tělesný komfort.

„Výživu a sycení důvěřivě přijímáme nejdřív pupeční šňůrou a pak pomocí úst“ (Pesso, Boyden Pesso 1994: 36).

Langmeier a Krejčířová uvádějí: “Novorozené dítě se položí ještě s pulzující pupeční šňůrou na břicho matky, která jej uchopí a něžně tře, dítě se pomalu instinktivně pohybuje a začíná vyhledávat prs a sát“ (Langmeier, Krejčířová, 1998: 28).

Ve druhém stádiu se potřeba péče a výživy neprojevuje jako sycení jídlem, ale metaforicky jako sycení pozorností, zájmem a něhou.

„To, jak si s dítětem hrajeme, zda s ním podnikáme co se mu líbí, zda s námi svět zažívá jako místo, kde je mnoho zábavného a hezkého, souvisí s pocitem vnitřního naplnění“ (Lucká in Vodáčková a kol., 2002: 472).

Děti potřebují dostatek podnětů pro zdravý vývoj, také dostatek informací a kontaktů s lidmi, aby mohli být „dobře živeni“ také po stránce duševní.

„Výživa a péče nás dělá plnými uvnitř našeho těla a šťastnými uvnitř našich pocitů. Pomáhají nám definovat naše nitro. Tělesné i duševní“ (Pesso, Boyden Pesso, 1994: 36).

V případě, že potřeby dítěte uspokojovány nejsou a dítě není duševně syceno, pociťuje prázdnotu a strádání. Potřeba péče musí být naplňována v obou stádiích. Jak v konkrétní, doslovné podobě, tak v metaforické, symbolické podobě.

„Když nejsme od nejbližších osob v příslušném čase dostatečně syceni péčí, máme sklon cítit se vnitřně prázdni, pociťujeme nedostatek nasycení ústy, cítíme hněv a nespokojenost, cítíme se jako sirotky a zoufale toužíme po náhradní péči“ (Pesso, Boyden Pesso, 1994: 36).

### 3.4 POTŘEBA PODPORY

Třetí základní vývojovou potřebou je potřeba podpory. Prvotní pocit podpory nám v prenatálním stádiu zabezpečuje děloha. Podepírá naše tělo a plodová voda nás nadlehčuje. Změna přichází po porodu. „Po porodu se musíme vyrovnat s prožitkem vlastního těla - gravitačním šokem“ (Lucká in Vodáčková, 2002: 470).

Mnozí odborníci upozorňují na důležitost nenásilného, a šetrného porodu, aby byl tento stresující zážitek pro právě porozený organismus, co nejšetrnější. Důležitá je podpora matky, která, pokud to její stav dovoluje, dítě aktivně doprovází a navazuje s ním kontakt. Dítě vezme do náruče, chová ho, konejší.

Také v prvním měsících dítě potřebuje naší fyzickou podporu. Podepíráme ho, když se učí chodit. Zvedáme ho, když padá na zem, nosíme ho na rukou, když je unavené.

Ve druhém, symbolickém stádiu, dítěti vyjadřujeme podporu psychicky, duševně. Od dětství ho podporujeme v jeho zájmech, podporujeme jeho jedinečnost, rozvíjíme jeho talent, jeho soběstačnost. Podporujeme a povzbuzujeme dítě v poznávání nových věcí a v učení. Dáváme dítěti pocit, že za ním stojíme, že není osamocené a nemusí se bát. Podpora znamená něco jako moci se o někoho opřít, mít jistotu a zázemí.

Edith Schaefferová (1995) se domnívá, že rodina je kolébkou tvořivosti. Dítě které vyrůstá v tvůrčím prostředí získává zajímavé podněty, jež mohou zásadně ovlivnit jeho další vývoj.

„Máme-li dobře uspokojenou potřebu podpory, naučíme se podporovat v tom, co je pro nás dobré. Také máme možnost se držet, když jde do tuhého, hledat oporu sám v sobě“ (Lucká in Vodáčková, 2002: 471).

V případě, že naše potřeba podpory uspokojena nebyla a zážitek podpory a povzbuzování nám chybí, stáváme se zranitelní, nejistí ve svých rozhodnutích a činech.

„Jestliže jsme byli různým způsobem ponižováni, projeví se to neschopností odolávat tlaku, tendencí

kolabovat a podvolit se. To nás více predisponuje k tomu, že se i později necháme snáze manipulovat a zneužívat. Neumíme se podporovat v hledání konstruktivního řešení“ (Lucká in Vodáčková, 2002: 471).

Albert a Diana Boyden Pessa dále upozorňují na to, že: „Nedostatečná podpora způsobuje pocity nejistoty, nepodloženosti, chabou rovnováhu a kolísání, pravidelné padání během dětství, noční můry o nekonečném padání do bezedné jámy a tendenci zraňovat vlastní podpůrné končetiny“ (Pesso, Boyden Pessa, 1994: 37).

Absence pocitu být podporován a mít se o koho opřít, může být spouštěčem vážné krize anebo se může podílet na vzniku krize. Bez podpory se člověk cítí osamocen. Jeho pocity se znásobí v případech, když ho někdo zradí nebo podvede. Nemít podporu znamená něco jako lézt po skalách bez zajištění. Stojí nás to hodně obav a strachu, lezeme pomalu, na každý krok se maximálně soustředíme, abychom neudělali chybu a nezřítili se dolů. Celý vystup nás vyčerpává a vysiluje. Vedle leze horolezec, který je zajištěný, jeho pohyby jsou přirozené, pohybuje se rychle a svižně a k tomu má ještě z lezení radost.

Výsledkem naplnění potřeby podpory je jedinec, který má v dospělém životě dostatek energie, elánu, sebevědomí, cítí podporu od nejbližších a také je schopen podporovat sám své nejbližší a učit podpoře i své potomky. Překážky jsou pro něj výzvy a na neúspěchy rychleji zapomíná. Řídí se svou intuicí a nebojí se riskovat, protože je podporován nejbližšími.

### 3.5 POTŘEBA OCHRANY

V prenatální fázi má děloha kromě naplňování potřeby místa a podpůrné funkce také funkci ochrannou. Dítě je v této fázi vývoje nezralé a zranitelné. Děloha mu poskytuje bezpečný domov a ochranu uvnitř těla matky. Je ideálním, klidným prostředím pro vývoj a růst.

„Do dělohy matky neproniká žádné světlo, zvuky jsou tiché, dítě je ve stálém kontaktu s plodovou tekutinou, která tlumí vlivy gravitace, dotýká se měkkých stěn dělohy, spolu s matkou prožívá její biorytmus“ (Langmeier, Krejčířová, 1998: 25).

Po narození se dítě ocitá v neznámém prostředí a víc než kdy jindy je pro něj důležité, aby bylo chráněno a v bezpečí. Rodiče berou dítě do náruče, instinktivně si ho vinou k sobě a tím kolem něj vytváří ochranný štít.

„Novorozené dítě je měkké a křehké stvoření, bezbranné proti vnějším vlivům. Z vnějšího prostředí potřebuje ochránce a od něj pevnost a tvrdost“ (Pesso, Boyden Pesso, 1994: 38).

Starost o bezpečí dítěte pokračuje i v dalších obdobích. Rodiče chrání dítě před jakýmkoliv nebezpečím. Chráníme ho před chladem, před horkem, na veřejnosti dítě nespustíme z očí, sledujeme ho pohledem, aby se mu nic nestalo. Dítě také chráníme před nim samotným. Aby na sebe něco nezvrhlo, aby se nepopálilo, a nesnědlo něco co není k jídlu (Lucká in Vodáčková, 2002).

V prvních měsících tedy rodiče fungují jako „pud sebezáchovy“ dítěte. Postupně se však dítě učí, co je

bezpečné a co nebezpečné, co představuje riziko a čemu se raději vyhnout.

V případě, že dítě pocit ochrany a bezpečí nemá, cítí se bezmocné a ohrožené, vydané napospas osudu. Neumí odlišit a rozeznat, co se smí a co se nesmí.

Druhým extrémem jsou děti, které vyrostly ve „zlaté kleci“ maximálního bezpečí a nenaučily se tak rozeznávat co je bezpečné a co nikoliv. Mohou tedy předpokládat, že svět je podobně bezpečný, tak jak jsou zvyklí z domova a neuvědomují si možné nástrahy. Anebo mohou svět vnímat jako nebezpečné místo, vyhýbají se mu a chrání se před ním (Lucká in Vodáčková, 2004).

„Deficit ochrany vyúsťuje do zvětšující se bezradnosti, citlivosti a zranitelnosti (Pesso, Boyden Pesso, 1994: 39).

Výsledkem naplnění této potřeby je schopnost chránit se a rozeznávat situace, které jsou nebezpečné. Získá-li člověk včas zkušenost s tím, že je chráněn, pro jeho další život to znamená možnost prožít pocit bezpečí a schopnost žít aktivně bez přehnaného pocitu ohrožení.

### 3.6 POTŘEBA HRANIC (LIMITU)

Poslední, pátou vývojovou potřebou podle PBSP terapie je potřeba hranic, limitu. V dětství dítě dostává od rodičů zprávu o tom, co může a co nemůže. Rodiče mu sdělují, že na světě existuje řád a pořádek, které je třeba dodržovat. Podporují jeho zvědavost, chuť experimentovat a zkoušet nové věci, ale zároveň by měli být ve výchově dítěte pevní a nepovolující. Je přirozeností dítěte, že se snaží hranice a limity posouvat a zkouší, jak moc jsou flexibilní. V této situaci je vhodné trvat na svém a nepodlehout nátlaku.

Rodiče v průběhu dětství dítě usměrňují, pomocí vysvětlování se jej snaží připravit na to, aby dítě pochopilo pomyslné hranice a pravidla, které je třeba respektovat. Děti se učí o hranicích ve vztahu k lidem, v mezilidských vztazích, hranicích ve vztahu k sobě samým. Mít dobrou zkušenost s hranicemi je pro dítě důležité.

„Milující rodiče poskytují dítěti limit prostřednictvím uspokojování základních vývojových potřeb, zvládnutím agresivního chování dítěte s porozuměním a rozvážností. A také vhodnou reakcí na láskyplné citové nebo sexuální chování“ (Pesso, Boyden Pesso, 1994: 40).

V případě, že dítě limit nezažije anebo je tento posouván různě podle situace nebo podle nálady rodiče, dítě cítí chaos a zmatek. Přijímá od rodičů dvojí signály. Získává pocit, že hranice jsou hranice jenom někdy a jinak mohou být překračovány.

Výsledkem naplnění této potřeby v dětství je dospělý člověk, který ví, že být limitován znamená vědět kdo jsem, kde začínají hranice mé integrity a odkud je důležité respektovat hranice integrity někoho jiného. Mít dobře zažitý limit znamená být schopen jít do věcí naplno, opřít se do nich beze strachu, že tím způsobíme nějakou újmu sobě či druhým.



## 4 USPOKOJOVÁNÍ POTŘEB OBĚTÍ DOMÁCIHO NÁSILÍ

### 4.1 USPOKOJOVÁNÍ POTŘEBY MÍSTA

Specifikem domácího násilí je prostředí, ve kterém se odehrává. Vždycky je to v soukromí, v bytě nebo domě rodiny. Místo kde bydlíme má pro člověka zásadní význam. Je to místo kde odpočíváme, nabíráme novou energii, místo kde „vypneme“ a schováme se před celým světem, místo kde se cítíme bezpečně. Domácí násilí však toto místo ohrožuje, což je pro oběť silným stresorem. Mohou se objevovat pocity bezmoci, oběť může mít pocit, že „tady pro ní není místo“, že svět je špatným místem pro život.

Ohrožení místa kde bydlíme v praxi znamená, že i doma, po namáhavém dni musí být oběť ve střehu, nemůže se uvolnit ani když jde spát, pořád jí „svítí kontrolky“ a je prakticky stále v napětí. Bydliště pro ní není domovem, ale bojištěm, kde se cítí ohrožená a kde může kdykoliv dojít k útoku. Dlouhodobé prožívání napětí způsobuje, že žena již není schopná uvolnit se a kdekoliv se nachází, necítí se dobře.

Lucká v souvislosti s krizovou intervencí a potřebou místa nabízí několik rad:

- „zkoumejte, jestli potřeba místa byla nějak frustrována v minulosti nebo v současnosti
  - dávejte klientovi najevo, že je na správném místě
  - umožněte mu, aby si našel v prostoru místo, které mu vyhovuje, akceptujte jím zvolenou vzdálenost
  - hledejte, co by mohlo pozitivně ovlivnit jeho vnímání v tom, že má se svým problémem místo na světě“
- (Lucká, 2002: 470).

## Jak pomoci oběti uspokojovat potřebu místa:

- blízká rodina anebo nejlepší kamarádka týrané ženy jí může nabídnout, že kdykoliv se cokoliv stane, může u ní přespat, anebo zůstat jak dlouho bude potřebovat. Pro ženu je důležité mít alespoň pocit, že někde poblíž existuje místo, kam může v případě potřeby odejít a cítit se tam bezpečně

- v případě, že se žena rozhodně odejít do azylového domu, je potřebné aby prostor, který jí je poskytnut, alespoň zčásti nahrazoval pojem „domov“. Je důležité, aby si žena mohla pokoj upravit podle svých představ, aby se tam cítila pohodlně, aby bylo respektováno její právo na soukromí, aby tam našla útočiště, klid, pokoj a nebyla zbytečně rušena

- osoby v okolí týrané ženy, kamarádky, pracovnice v azylovém domě by jí měli připomínat, že je „na správném místě a všechno je v pořádku“. Oběti mohou mít pocit, že svou přítomností kamarádku nebo azylový dům obtěžují, zabírají místo. Opakované podporování a utvrzování o správném místě pomáhá ženě uvěřit, že i ona má právo na „dobré místo na Zemi“.

### 4.2 USPOKOJOVÁNÍ POTŘEBY VÝŽIVY A PÉČE

V případě péče a výživy oběť není sycena ani fyzicky, ani symbolicky. Mnoho žen - obětí má problémy s poruchami příjmu potravy. Při dlouhodobém stresu mohou zažívat pocity sevření v oblasti žaludku a nejsou schopné jíst, mohou mít sklony k anorexii nebo bulimii (Lucká in Vodáčková, 2002).

Jejich potřeby nejsou syceny ani na symbolické úrovni. Dopad násilí na jejich psychiku je tak velký, že nemají čas myslet na cokoli jiného. Řešení problému násilí jim také bere chuť podnikat nové věci anebo se vzdělávat. Výsledkem je pak pocit vnitřní prázdnoty.

Lucká v souvislosti s krizovou intervencí a potřebou výživy a péče nabízí několik rad:

- „věnujte pozornost bazálním potřebám klienta
- sytíte je nejen zájmem, ale i sycení adekvátními informacemi je důležité pro pocit dobré péče
- zkoumejte do jaké míry je klient schopen postarat se o sebe sám, do jaké míry k tomu bude potřebovat své blízké“ (Lucká, 2002: 472).

#### Jak pomoci oběti uspokojovat potřebu péče a výživy:

- blízká osoba (např. kamarádka týrané ženy) jí může nabídnout společnou večeři v příjemné restauraci, může ji pozvat do bazénu, do sauny, na masáž, může jí nabídnout společnou návštěvu fit centra, kadeřníka nebo kosmetičky. Dále jí může pozvat do nového prostředí (např. na večírek) a seznámit ji s novými lidmi

- přátelé, ale také pracovníci azylového domu jí můžou nabídnou vzdělávací kurz, jazykový kurz, kurz keramiky, atd., cílem je vyvíjení jakékoliv smysluplné aktivity

- pracovníci poradenského centra mohou nabídnout klientce individuální terapii nebo skupinovou terapii

### 4.3 USPOKOJOVÁNÍ POTŘEBY PODPORY

Na to aby týraná žena dokázala od partnera odejít, potřebuje podporu a pomoc. Mít někoho kdo za ní stojí, povzbuzuje ji a nenechá ji v tom samotnou. V rovnocenném vztahu by při řešení problémů a těžkých životních situací měla podporu partnera. V případě domácího násilí potřebuje, aby roli partnera někdo suploval.

Lucká v souvislosti s krizovou intervencí a potřebou podpory nabízí několik rad:

- „zkoumejte, zda byla potřeba podpory nějak narušena
- dejte klientovi najevo, že ho podporujete a „držíte mu palce“
- ptejte se, o co se může opřít u druhých
- hledejte kroky a řešení, které jsou skutečně podpůrná a nezvyšují závislost klienta
- naznačte mu, že si právě teď může dovolit zkolabovat, je-li třeba, může plakat, naříkat, vyjadřovat bezmoc“

(Lucká, 2002: 471).

#### Jak pomoci oběti uspokojovat potřebu podpory:

- blízká osoba může ženu „podržet“, jak fyzicky, tak psychicky. Chytit ji kolem ramen, aby nespadla, chytit ji za ruku, obejmout ji, povzbuzovat ji
- přátelé i pracovníci azylového domu ji můžou nabídnout pomoc a vyjadřovat ji podporu
- přátelé můžou ženu pochválit, když dobře vypadá
- je důležité vyjadřovat spoluúčast se ženou, například slovy: „Jsme tu s Vámi a spolu to zvládneme“
- je důležité umožnit oběti, aby projevila své emoce, pokud to tak cítí a nabídnout ji, že budeme s ní.

- můžeme používat neverbální gesta na podporu ženy (usmát se, zataženou pěstí naznačit, že ji držíme palce)
- můžeme ji připomínat, že jsme pořád s ní a že s námi může počítat

#### 4.4 USPOKOJOVÁNÍ POTŘEBY OCHRANY

Primárním pocitem všech obětí týrání je pocit strachu. Tyto osoby se cítí odhalené, nechráněné a v nebezpečí.

V případě domácího násilí je partner, který má svou ženu chránit před nebezpečím tím, kdo ji ohrožuje nejvíce. Dlouhodobý pocit nebezpečí a ohrožení vyvolává pocity úzkosti a mobilizuje obranné mechanismy. Pro člověka je tento stav vyčerpávající a někdy může být i život ohrožující.

Lucká v souvislosti s krizovou intervencí a potřebou ochrany nebo bezpečí nabízí několik rad:

- „zajímejte se o to, zda v minulosti či současnosti bylo prolomeno bezpečí a v jaké podobě
- podporujte vyjádření emocí, které s tím souvisí
- ubezpečte klienta, že informace které vám podává nebudou zneužity
- ptejte se, čím se klient cítí ohrožen a co by mu pomohlo cítit se bezpečněji
- podporujte další kroky tak, aby byly bezpečné, stále tento aspekt sdílejte s klientem“ (Lucká 2002: 472).

#### Jak pomoci oběti uspokojovat potřebu ochrany, bezpečí:

- můžeme se ženy zeptat, čeho konkrétně se obává a jak jí v tom můžeme pomoci

- přátelé mohou nabídnout, že ženu doprovodí například do práce, pokud bude mít nějaké obavy
- můžeme nabídnout ženě, že ji pomůžeme koupit lepší bezpečnostní zámeček
- kamarádka může ženě nabídnout, že se obě účastní kurzu sebeobrany
- můžeme nabídnout oběti, aby byla tato potřeba ochrany naplněná i doslovně
- pracovníci poradenského centra by měli s obětí vypracovat bezpečnostní plán
- pracovníci azylového domu by měli ženu seznámit s bezpečnostními opatřeními v areálu
- doporučíme ženě organizaci, ve které ji poskytnou právní poradenství a pomůžou zabezpečit co největší právní ochranu

#### 4.5 USPOKOJOVÁNÍ POTŘEBY LIMITU, HRANIC

Při domácím násilí dochází k nerespektování a narušování hranic oběti. Jak psychických (zesměšňování, nadávky, vydírání), tak tělesných (strkání, bití, znásilnění).

Agresor si postupně dovoluje víc a víc a oběť je stále neschopnější říci NE a tento proces zastavit anebo si v této fázi narůstání agrese závažnost situace vůbec neuvědomuje.

Lucká v souvislosti s krizovou intervencí a potřebou limitu nebo hranic nabízí několik rad:

- „dávejte najevo, že všechno má svůj konec, i velmi těžké události
- zvyšujte kapacitu říkat NE
- strukturujte situaci, limitujte chaos a nejasnosti
- nenabízejte nic, co nemůžete splnit

- pomáhejte klientovi, aby se mohl ohraničit vůči okolí, které ho poškozují" (Lucká, 2002: 473).

Jak pomoci oběti uspokojovat potřebu hranic, limitu :

- pokud se žena chová nestandardně, má sklony k extrémním reakcím, snažíme se ji citlivě vysvětlit celou situaci a naznačit hranice

- respektujeme její tělesné hranice a nenarušujeme osobní prostor, pokud si to nepřeje

- je důležité oběti vysvětlit, co pro ni můžeme udělat a co už ne

- pracovníci azylového domu by měli klientkám vysvětlit pravidla azylového domu a apelovat na jejich dodržování

- blízká osoba ženy může vytvořit fyzický limit a ženu ohraničovat v případech záchvatů pláče nebo vzteku, aby zabezpečila její bezpečnost

## 5 KASUISTIKY OBĚTÍ DOMÁCIHO NÁSILÍ

### 5.1 KASUISTIKA Č.1

Kamila se svým rodičům narodila jako druhorozená dcera. Matka i otec na ni byli přísní a úzkostlivě dbali na dodržování pravidel. Když dostala Kamila horečku, rodiče a hlavně matka, ji vynadali, že schválně nastydla. Celkově měli dojem, že jim jejich dcera dělá samé naschvály. Otec Kamily měl „svůj svět“ a nikoho do něj nepouštěl. Zil si sám pro sebe, svými zájmy a koníčky a o děti neprojevoval větší zájem. Byl rád sám a když se k němu chtěl někdo „přiblížit“, choval se agresivně a odmítavě. Matka Kamily byla hodně náladová a k dětem se chovala podle své aktuální nálady. Střídáním období hněvu a klidu se měnil také její postoj k dětem i když pořád trvala na absolutní poslušnosti.

Kamila se doma necítila dobře a tak se snažila co nejdříve odejít. Proto se již ve svých osmnácti letech vdala a přestěhovala k manželovi. S manželem měla Kamila podle jejích slov normální vztah i když se v rodině vyskytovaly hádky, během kterých manžel Kamila vulgárně nadával a ponižoval ji. Kamila si již dříve všimla, že v manželově rodině je vulgarita tolerována a považována za „normální“, ale nepřikládala tomu význam. Do manželství se narodily dvě dcery.

Rodina navenek fungovala i když v soukromí stále docházelo k hádkám a ponižování Kamily, nyní už i před zraky dětí. V několika případech došlo i na fyzické násilí, kdy manžel Kamilu chytil pod krkem a odstrčil. Také jí vyhrožoval tím, že ji zabije a zničí. Napětí v rodině se také podepisovalo na dcerách, které se v noci pomočovaly a měly děsivé sny.



Situace se vyhrotila po jednom fyzickém napadení, kdy musela být Kamila ošetřena v nemocnici a rozhodla se, že od manžela odejde. Ještě předtím kontaktovala informační a poradenské centrum pro oběti domácího násilí, kde jí poskytli konzultace a spolu s pracovníci Kamila vypracovala bezpečnostní plán. Informační a poradenské centrum jí také zajistilo ubytování v azylovém domě pro oběti domácího násilí s utajenou adresou, kam se Kamila spolu s dětmi přestěhovala a zároveň podala žádost o rozvod.

Manžel byl z takového posunu událostí překvapen a začal Kamilu obtěžovat vyhrůžkami, že ji zabije nebo že jí vezme děti. Neustále se jí pokoušel telefonicky kontaktovat a posílal SMS zprávy. Dcery tuto situaci nesly těžce, otec se pokoušel kontaktovat také je a prostřednictvím citového vydírání je získat na svou stranu.

Soud manželství rozvedl a nařídil povinný styk dětí s otcem i když ve spisech bylo uvedeno, že v rodině se vyskytovalo domácí násilí a dcery samotné si kontakt s otcem nepřály. Soud toto nebral v úvahu, i když starší z dcer bylo v té době 11 let. Otec bral toto rozhodnutí jako malé vítězství a sdělil Kamile, že podá návrh na úpravu kontaktu s dětmi, požadoval střídavou péči. Stresy, vyhrůžky, citové vydírání a neustálý boj Kamilu vysilovaly. Děvčata tento zmatek zvládaly po svém, začaly zlobit a snažily se na sebe upoutat pozornost jak ve škole, tak v azylovém domě. Kamila, která měla dost starostí sama se sebou se jim dostatečně nevěnovala, i když právě v tomto období potřebovaly dcery její péči nejvíce.

Poradenské centrum Kamile nabídlo psychoterapii a dcery začaly navštěvovat skupinovou terapii v azylovém

domě. Organizace, která právně pomáhá obětem domácího násilí ještě v době rozvodu zajistila Kamile bezplatné právní poradenství.

V současné době byla Kamile přidělen sociální byt. Kamila stále dochází na psychoterapii a také se snaží zlepšovat vztah s dětmi. Problémy s bývalým manželem jsou na denním pořádku, Kamila musí čelit oznámením že se nestará o děti a četným pomluvám, ale s pomocí poradenského centra, kde Kamila od počátku našla podporu, se snaží udržet situaci pod kontrolou.

#### Potřeba místa

V případě Kamily je důležité zmínit, že ani v dětství, ani v manželství neměla a nepodařilo se jí vytvořit bezpečný a klidný domov. Její děti zažívaly neklid a nepokoj, tak jako Kamila v dětství. Prvním místem, které domov alespoň z části suplovalo byl azylový dům a později se klidným místem stal Kamilin sociální byt.

#### Potřeba péče

V dětství Kamila péči zahrnována nebyla a to bylo jedním z důvodů, proč se v tak mladém věku vdala. Čekala péči a pozornost od manžela. Jak sama přiznává, ani ona sama jako matka nebyla schopna „sytit“ své děti péčí a pozorností. Jejich vztah se pomalu upravuje a nachází k sobě vzájemně cestu.

#### Potřeba podpory

V čase kdy by Kamila uvítala podporu rodičů - během dětství i dospělosti, podpory se jí nedostalo. Dokonce když se rozhodla udělat důležité rozhodnutí - podat žádost o

rozvod a odstěhovat se do azylového domu, rodiče s tím nesouhlasili a vyčítali ji, že rozbíjí rodinu. Kamila si uvědomuje, že pro ně bylo důležitější aby se nerozváděla, než ona sama a její pocity a tento jejich postoj ji velice trápí.

#### Potřeba ochrany, bezpečí

Jako nejtěžší období, kdy se Kamila nejvíc bála o sebe, děti a jejich bezpečí uvádí období, které začalo odchodem od manžela a trvalo do podání žádosti o rozvod. Tehdy manžel Kamile vyhrožoval smrtí, odebráním dětí a se střídavou intenzitou ji psychicky terorizoval. Kamila měla strach, že ji bude manžel sledovat a fyzicky ji napadne, popřípadě zjistí kde se nachází azylový dům. Pocity strachu a nebezpečí Kamila řešila s terapeutkou a částečně se jí podařilo dostat svůj strach pod kontrolu.

#### Potřeba limitu, hranic

Otázku hranic a limitu řešila Kamila také na terapii. Kamila zmínila, že jí rodiče vedli k tomu, aby rodina zůstala za každých okolností pohromadě. I to i v případě, že má podle jejich názoru „problémy“. Rodiče Kamilu neučili, že existují hranice, které by měly být respektovány a pokud dojde k jejich překročení, je třeba konat a situaci řešit. V podstatě tiše souhlasili se vším, co se v Kamilině rodině dělo. Odvahu a vysvětlení hranic, které byly v případě Kamily překračovány už na začátku vztahu, Kamile dodaly až konzultace s pracovníci poradenského centra. Pracovnice se jí snažili vysvětlit, že má právo říci NE a STOP a na dodržování hranic trvat.

## 5.2 KASUISTIKA č.2

Jana prožila své dětství na vesnici. Narodila se jako druhorozená do rodiny s pěti dětmi. Rodiče byli zaneprázdnění, zejména matka, která byla činorodá a ve volném čase organizovala různé aktivity v rámci vesnice. Její vztah k dětem byl chladný a omezoval se většinou na přípravu jídla a hygienu dětí. Jana ho charakterizuje termínem „studený odchov“. Matka se dětem věnovala minimálně, Jana si vzpomíná jenom na chvíle, kdy jim před spaním četla pohádku. Vztah k tátovi byl o mnoho lepší. Táta dětem příležitostně vařil, chodil s nimi do lesa, někdy si s nimi hrál. Jana má na něj hezké vzpomínky.

Vztah rodičů byl chladný, neprojevovali si navzájem city a dominantní ve vztahu byla matka. Jana si také pamatuje občasné hádky rodičů. Důležitou osobou v jejím životě byla její o 10 let starší sestra. Tato se o Janu i ostatní děti starala a svým způsobem jim nahrazovala matku. Děti byly samostatné a pomáhali s péčí o domácnost. Luxovaly, pomáhaly s praním, uklízely, myly nádobí.

Během rozhovoru si Jana postěžovala, že i když měly ona a sestry zájem o vaření, matka je posílala pryč. Chtěla mít co nejdřív navařeno a pak mít „klid“. Úkolem dětí bylo jen mýt nádobí. V období adolescence byla Jana stydlivá a nenavazovala vztahy s opačným pohlavím. Ani v tomto období nenavázala s matkou důvěrný vztah, takže o intimních a „holčičích“ věcech s ní nemluvila. Během rozhovoru jsem zjistila, že v rodině bylo více věcí, které byly tabu a otevřená komunikace téměř nefungovala.

V rodině se hovořilo jen o běžných věcech. Děti byli vedeny k slušnému chování a úctě k lidem v katolickém duchu. Navenek působili jako spořádaná rodina.

Jana byla po maturitě přijata na vysokou školu a domů se vracela jednou za měsíc. Na koleji si našla kamarádky a byla spokojená. Učení jí šlo dobře i když také naznačila, že měla velké obavy o to, jak to vše zvládne a prožívala stres. V tomto období se seznámila s Petrem. Jeho zájem ji imponoval a začali se spolu scházet. Toto období Jana hodnotí jako šťastné. Petr se choval jako gentleman, měl rozhled a zájem o kulturu. Po roční známosti se vzali a přestěhovali se k tchýni.

V tomto období se vyskytla první nedorozumění a konflikty. Podle slov Jany se vždy jednalo o běžné věci, na které měl Petr jiný názor. Jana se přizpůsobovala a konflikty připisovala tomu, že nemají vlastní bydlení. Někdy v tomto období ji Petr poprvé fyzicky napadl. Jana o své situaci řekla kamarádce, která ji vyjádřila pochopení a také ji naslouchala.

Do vztahu se postupně narodily dvě děti, ve které Jana vkládala naději, že situaci zlepší. Další změnou bylo přestěhování rodiny do vlastního bytu. Situace se však neměnila. Nečekané výbuchy partnera a prosazování jeho názorů bylo na denním pořádku. Celá domácnost se podřizovala přáním a náladám Petra. Jana si ze začátku myslela, že když bude dělat všechno tak, jak to vyžaduje Petr, doma bude klid. Vždycky se však našly důvody pro hádky a výčitky.

Petr byl nervózní i z dětí, vadilo mu když plakaly nebo je bylo slyšet při hře. Jana jen tiše snášela Petrovo chování a občasné fyzické násilí. Petr Janu ponižoval a zesměšňoval i před dětmi. Děti vnímaly situaci mimořádně citlivě a v podstatě se jí podřizovaly. Věděly, že nesmí být hlučné, poslouchaly na slovo a otce se bály. Později se u obou dětí projevil syndrom CAN (syndrom týraného,

zneužívaného a zanedbávaného dítěte), což potvrdila i dětská psychiatrička. Jana si vyčítala, že děti trpí s ní, ale pořád věřila, že se situace zlepší a Petr se změní.

Fyzické útoky se postupně přenesly i na děti. Tehdy se Jana i s dětmi už podruhé, po násilném incidentu, odstěhovala k rodičům s odhodláním rozvést se, ale Petr ji vždy přesvědčil. Jediným pozitivem tohoto období bylo, že Jana začala více komunikovat s matkou. Až po letech si vyjasnila nevyřešené záležitosti z minulosti a Jana otevřeně mluvila o svém dětství a pocitech.

Po každém útěku se však Jana vrátila. Tvrdí, že Petr je šikovný manipulátor a v kritických chvílích připustil, že udělal chybu, všeho litoval a sliboval nápravu. Jana uvěřila. Po čase, když to vypadalo, že je vše v pořádku se situace dostávala zpátky do „starých kolejí“. Petr byl čím dál tím víc nervóznější, znovu začal přikazovat, kontrolovat a nařizovat. Hádky měli stále tu samou strukturu. Petr křičel a běsnil, přičemž neváhal rozbíjet talíře a házet předměty, které měl v dosahu a Jana se snažila situaci zklidnit.

Několikrát se stalo, že Janu fyzicky napadl i před dětmi. I když se Jana spolu s dětmi snažila nezavdávat příčiny a řídit se zcela podle jeho pravidel, důvodem výbuchu se většinou stala nějaká maličkost (špatně připravené maso nebo nedůsledně uklizený byt). Jana přiznává, že se časem stala apatická a otupělá a nebyla schopná náhledu na situaci. Necítila se dost silná k tomu, aby mohla udělat rázný krok, i když ji o to prosili její děti. Podle jejich slov si přála, aby se stal zázrak. Po maturitě děti odjely studovat do vzdáleného města a domů se vracely jen sporadicky. Tehdy začala být situace pro Janu nesnesitelná. Veškerá pozornost se po odchodu dětí

soustředila na ní a také se doma cítila osamělá. Fyzické útoky se opět stupňovaly a Jana začala rapidně hubnout. Viditelných fyzických změn si všimla i rodina a kolegyně v zaměstnání. Po domluvách a pomoci se Jana nakonec přestěhovala k rodičům a tam dosud setrvává.

Její plán, dát se hned rozvést už sice neplatí, ale už třetí rok zůstává u rodičů. Tento krok hodnotí velice pozitivně a sama vidí, že je šťastnější. Cítí se více svobodná, opadly stresy a celodenní napětí. S Petrem je stále v kontaktu, často jí telefonuje. Snaží se ji přesvědčit, aby se vrátila zpátky. Snaží se v ní vyvolat pocity viny, zkouší to po dobrém i po zlém, vyhrožuje sebevraždou, brečí a prosí. Jana zatím odolává, v novém prostředí se jí líbí a má také ráda svou novou práci a celkově je více spokojena.

#### KOMENTÁŘ:

Nejdříve bych chtěla poděkovat paní Janě za její čas a ochotu povídat si se mnou o jejím problému. Po našem rozhovoru jsem dlouho přemýšlela nad jejím životem a snažila jsem se najít odpovědi na různé otázky. Proč nechala násilí vygradovat až do těch nejkrajnějších forem? Proč nepožádala o pomoc dříve? Proč nenašla sílu odejít a ochránit své děti?

Povídání o dětství tvořilo podstatnou část našeho rozhovoru. Poslouchala jsem zážitky a vzpomínky paní Jany, které problémy začaly už v dětství v souvislosti s neuspokojováním základních vývojových potřeb.

### Potřeba místa

Potřeba místa byla u paní Jany v doslovném pojetí naplněna. Rodina měla dům, ve kterém mělo každé dítě svou vlastní postýlku a soukromí. Na symbolické úrovni však tato potřeba naplněna nebyla. Chování matky naznačovalo, že pro děti nemá místo ve svém volném čase, ve svých myšlenkách. Domov byl pro Janu jen místem, kde bydlí, neměl význam místa, dne se skutečně cítí „doma“.

Absence pocitu skutečného domova způsobila, že ani Jana nedokázala ve své vlastní rodině vytvořit atmosféru bezpečného domova a místa, kam se budou všichni členové rádi vracet.

### Potřeba výživy, péče

Rodina paní Jany byla průměrnou rodinou střední třídy. Hladem nikdy netrpěli a rodiče se o děti, co se týče fyzického nasycení dobře starali. V symbolické rovině však děti „syceny“ nebyly. Nedostatek času jejich matky způsoboval, že dětem se nedostávalo skutečné duševní péče. Nebyli syceny zájmem, péčí, chyběly podněty a duševní stimulace.

Paní Jana nebyla zvyklá na to, že může říci svůj názor, že rodiče zajímá jak se má nebo co dělá. Proto ji ani ve vztahu s Petrem toto nenaplňování nepřišlo divné a brala ho jako normální věc ve vztahu dvou lidí. Důležitou úlohu tedy sehrál vzor, který Jana získala od svých rodičů. Domnívám se, že kdyby se o Janu rodiče v dětství více zajímali, podporovali její talent, sytili ji svými zkušenostmi, informacemi, v pozdějším vztahu by dříve rozpoznala nezájem partnera o ni samotnou a její zájmy.



### Potřeba ochrany

Paní Jana se podle svých slov doma cítila dobře. Rodičů se nebála, ale také ji neučili, co je a co není nebezpečné. S matkou si nikdy nepovídala o tom, co obnáší vztah, jak má vypadat a kde až jsou hranice. K intimním rozhovorům mezi matkou a dcerou nedocházelo ani v období adolescence, což považují za vážný nedostatek, jelikož obeznámení se s nebezpečím a ohrožením, které může partnerský vztah přinést je v tomto období důležité.

Podle slov paní Jany se historie opakovala i v případě její dcery, se kterou si o ženských záležitostech také nepovídala. Z rozhovoru vyplynulo, že tíha násilí a stresu z celé situace způsobila, že Jana si s dětmi povídala jen o situaci v jejich rodině, řešení jejich problému nebo způsobu předcházení násilí a tak na důvěrné rozhovory i o jiných tématech nezbyl čas.

### Potřeba podpory

Rodiče Janě nikdy nijak zvlášť nedávali najevo, že ji podporují. Jana a její sourozenci se spoléhali především každý sám na sebe. Absence pocitu, že za mnou někdo stojí, někdo, kdo mne podporuje a povzbuzuje, v tomto případě způsobila, že Jana se s problémy trápila sama a i když ji přátelé a rodina vyjadřovali podporu, dlouho nenašla odvalu, aby uvěřila, že za ní skutečně stojí a není na vše sama.

### Potřeba limitu

Nedostatek času rodičů v tomto případě ovlivnil i Janiny limity a hranice. Děti svým způsobem nebyly vychovávány, jenom s rodiči žily. Rodiče dětem

nevysvětlovali a nepovídali si s nimi o situacích, kdy říci NE, a co vše si může dovolit jeden člověk k druhému.

V situaci, kdy byla potřeba říct už na začátku NE, Jana ve vztahu pokračovala a nevědomky si tak nechávala posouvat hranice a docházelo k eskalaci násilného chování partnera (přes drobné konflikty, hádky, nadávky, výsměch až po fyzické násilí).

## ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo poukázat na souvislost mezi potřebami obětí domácího násilí a základními vývojovými potřebami podle PBSP terapie.

V průběhu života se člověk dostává do různých svízelných situací, ve kterých mu právě dobře uspokojené potřeby místa, podpory, výživy, ochrany a limitu pomáhají tyto těžké situace překonat. Pocit, že se máme kam vrátit, že se o nás někdo stará, ochraňuje nás a podporuje nás, nám dává jistotu a dělá život jednodušším a hezčím.

Nejdůležitějším obdobím naplňování základních vývojových potřeb místa, péče, ochrany, podpory a limitu je dětství. Tyto potřeby však člověk potřebuje v různých podobách naplňovat celý život. V dospělosti již například nepotřebujeme, aby nás někdo podporoval při chůzi. Podporu potřebujeme naplňovat spíše na symbolické úrovni. Potřebujeme mít pocit, že nás někdo podporuje ve své mysli, že nám fandí a stojí za námi.

V případě domácího násilí dochází k ohrožení uspokojování všech základních potřeb. Tato situace je zapříčiněna faktem, že agresorem je právě člověk, který by se na uspokojování těchto potřeb měl podílet co nejvíce.

Příklad, který jsem uvedla v úvodu mé bakalářské práce použiji znovu. Jaký je rozdíl, když parta mladých adolescentů v opilosti fyzicky napadne a zbijí ženu a když manžel při hádce napadne a zbijí svou manželku?

V případě prvního napadení může po incidentu dojít k tomu, že se žena necítí bezpečně a začne se bát chodit v noci sama po ulici nebo se začne stranit lidí. V tomto

případě má kolem sebe své přátele, rodinu a partnera, kterému se může se svým problémem svěřit a který ji bude podporovat v znovuzískání pocitu bezpečí. I když to pravděpodobně bude trvat dlouho, taková žena má dobré vyhlídky na získání rovnováhy navrácení se do původního stavu. Má okolo sebe lidi, kteří ji podporují, její domov pro ni znamená bezpečí, může se „opřít“ o svého partnera a rodinu. Současně je v ní podporována sebedůvěra a sebevědomí.

V druhém případě žena zažije stejné a z povahy věci možná i větší trauma, ale situace je jiná. Podpory, vytvoření zázemí, pocitu bezpečí a pomoci od nejbližšího člověka se žena nedočká. Místo toho dále a dlouhodobě žije v nebezpečném, nechráněném, neohraničeném prostoru po boku agresora.

Domnívám se proto, že týrané ženy právě kvůli této absenci uspokojování potřeb v domácím prostředí potřebují více než obvykle naplňovat tyto potřeby od nejbližšího okolí a přátel. V případě, že se žena rozhodne od agresora odejít a dočasně bydlet v azylovém domě, pracovníci tohoto zařízení by měli mít tyto potřeby na paměti, stejně jako pracovníci krizových center a pracovníci poradenských a informačních center pro oběti domácího násilí a stejně tak by měli uvažovat i sociální pracovníci nebo psychologové.

Začlenění se do normálního života a získání rovnováhy po období strádání a neuspokojování základních potřeb, vyžaduje trpělivý a pečlivý přístup všech zainteresovaných osob. Týraná žena má před sebou spoustu úkolů. Znovuzískání důvěry k lidem, k sobě samé, získání pocitu vlastní hodnoty, pocitu bezpečí nebo znovunabytí přijatelných hranic. Všechny tyto úkoly směřující k „uzdravení“ jsou

dlouhodobé a záleží také na ženě, jestli najde sílu poprat se s problémy, se kterými se na své cestě potká.

Úkolem lidí v okolí ženy je tedy ženu „sytit“ péčí, zájmem, podporovat ji, poskytovat bezpečné hranice a limity, pomáhat jí, vytvářet kolem ní bezpečné a klidné prostředí vhodné pro znovunalezení rovnováhy a začlenění se do normálního života.

## SEZNAM POUŽITÝCH PRAMENŮ:

### Literatura :

Bentovim, A. Týrání a sexuální zneužívání v rodinách.  
Praha: Grada, 1998, 117 s. ISBN 80-7169-629-3

BIBLE: Písmo svaté Starého a Nového zákona. Ekumenický překlad. Praha, Česká biblická společnost 1995.

Buskotte, A. Z pekla ven. Žena v domácím násilí. Brno: Computer Press, a.s., 2008. 176 s. ISBN 978-80-251-1786-6

Čírtková, L., Vitoušová, P., a kol. Pomoc obětem (a svědkům) trestných činů. Praha : Grada Publishing, 2007. 191 s.  
ISBN 978-80-247-2014-2

Gjuričová, Š., Kocourková, J., Koutek, J. Podoby násilí v rodině. Praha: Vyšehrad, 2000. 101 s. ISBN 80-721-416-3

Hartl, P., Hartlová, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. 431 s. ISBN 80-90 15 49-0-

Hayesová, N. Základy sociální psychologie. Praha: Portál s.r.o., 1998. 166 s. ISBN 80-7178-763-9

Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X.

Lovaš, L. Sociálna psychológia násilia. In Výrost, J. Aplikovaná sociálna psychológia II. Bratislava: Veda, 1996, 163 s. ISBN 80-224-0478-0

Lucká, Y. Problematika týraných a zneužívaných lidí. In Vodáčková, D. a kol. Krizová intervence. Praha: Portál, 2007, 544 s. ISBN 978-80-7367-342-0

Matějček, Z. Dítě a rodina v psychologickém poradenství.  
Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992, 223 s.  
ISBN 80-04-25236-2

Pesso, A. Introduction to Pesso Boyden System Psychomotor.  
PS Press, Franklin, New Hampshire Psychomotor Institute,  
1994

Pesso, A. Movement in Psychotherapy. Psychomotor Techniques  
and Training. New York University Press, New York, 1969

Pesso, A. Center of truth, true scene, and pilot in Pesso  
System/Psychomotor. PS Press, Franklin, New Hampshire, 1990

Pesso, A. Experience in Action : A Psychomotor Psychology.  
New York University Press, New York, 1972

Pesso, A. Getting in Touch: A Guide to Body - Centered  
Therapies. Publishing House, Wheaton, Illinois, 1997

Perquin, L. Pesso Boyden System Psychomotor Therap (PBSP):  
A specialization in psychotherapy (study materials), 1994

Praško, J., a kol. Stop traumatickým vzpomínkám. Praha:  
Portál, 2003. 178 s. ISBN 80-7178-811-2

Praško, J., Prašková H. Asertivitou proti stresu. Praha:  
Grada Publishing, 1996, 184 s. ISBN 80-7169-334-0

Schaefferová, E. Co je rodina?. Praha: Návrat domů, 1995,  
s. 178, ISBN 80-85495-41-4

Šintalová, S. Domáce násilie - zneužívané ženy v partnerskom vzťahu, Diplomová práca, Katedra psychologie FF UK, Bratislava, 1997

Vágnerová, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2004, 872 s. ISBN 80-7178-802-3

Voňková, J., Huňková, M., Čacká - Pavlíková, I. Domáci násilí v České republice v roce 2002 z pohledu práva. 1. vydání. Praha: ProFem, 2002

Internetové zdroje:

[www.rosa-os.cz/index.php?id=17](http://www.rosa-os.cz/index.php?id=17) - 23k

<http://www.endabuse.org/resources/facts/>

[http://domacinasili.info/cze/vzdelavaci\\_aplikace/sex%20nasil%20v%20intimnich%20vztazich.htm](http://domacinasili.info/cze/vzdelavaci_aplikace/sex%20nasil%20v%20intimnich%20vztazich.htm)\_Typy\_znasilnění\_v\_domacich\_situacich

[http://www.help24.cz/index.php?page=clanky%view=obeti\\_domaciho\\_nasili](http://www.help24.cz/index.php?page=clanky%view=obeti_domaciho_nasili)

<http://www.micr.cz/casopisy/policista/2007/01/prpsychas.pdf>