



Yehudit Silverman

Vnitřní příběhy

Práce s mýty
a pohádkami
v terapii


portál

Yehudit Silverman

Vnitřní příběhy

Práce s mýty
a pohádkami
v terapii

Původní anglické vydání:

The Story Within: Myth and Fairy Tale in Therapy is published
by agreement with Jessica Kingsley Publishers Ltd, www.jkp.com.

© Yehudit Silverman, 2020

České vydání:

Translation © Lenka Němečková, 2024

© Portál, s. r. o., Praha 2024

ISBN 978-80-262-2041-1

Obsah

Předmluva	7
Poděkování	15
Poznámka autorky	17

ČÁST I

Celkový rámec	18
1 Úvod	19
2 Expresivní terapie, tvůrčí projekce a estetický odstup	31
3 Kreativní DNA a rozdíly ve vnímání	38
4 Fáze tvůrčího procesu	52
5 Terapeutický rámec	66
6 Různé prvky v mýtech, pohádkách a tradovaných příbězích	92
7 Jak na jednotlivé kroky	113

ČÁST II

Jednotlivé kroky	121
8 Setkání	122
9 Chaos a řád	132
10 Hledání a vyprávění příběhu	140
11 Výroba masky	150
12 Umístění a ztělesnění masky	158
13 Hledání jednoho okamžiku	167

14	Zvuková krajina	172
15	Prostředí	179
16	Režírování někoho jiného	189
17	Překážka a Pomocník	198
18	Hrana	209
19	Závěrečná prezentace/rituál	220
20	Poté	229

ČÁST III

Texty absolventů	231
-----------------------------------	-----

ČÁST IV

Další zdroje	264
Použitá literatura	267
Doporučená literatura v češtině	275

Věnováno Deborah Selden Burton (1955–1995)

Mé první přítelkyni

Všem mým klientům a studentům

Předmluva

Tato kniha čtenáře vybízí, aby se zapojil do intenzivního, aktivního kombinování myšlenek, osobních úvah, tvůrčího úsilí, profesního růstu a rozvoje. I v tom, jak jsem já sám přistoupil k této předmluvě, se odrážejí mé rozličné prožitky z „Vnitřních příběhů“.

Při čtení této knihy jsem si připomněl, že příběhy a mýty nejsou ze své podstaty laskavé a neškodné. Všichni jsme někdy slyšeli příběhy, které jsou významnou součástí narativu mocných skupin, jež utlačují ty, kteří se něčím liší. V knize se také poukazuje na to, že pohádkové příběhy a mýty mívají „mnohá omezení a slabiny, pokud jde o otázky genderové, rasové či kulturní nebo o sexuální orientaci a identitu“ (str. 96). Že dominantní kultury o ohromné moci příběhů dobře vědí, je patrné z toho, jak využívají všech dostupných prostředků, aby je mohly kontrolovat prostřednictvím cenzury, vlastnictví médií nebo vytváření tradic, jež jasně vymezují, kdo roli vypravěče zastávat může, a kdo nikoli. Dramatička a bojovnice za systémové změny Ella Saltmarshe zastává provokativní a výrazně odlišný pohled na příběhy – takový, který právě s obsahem knihy „Vnitřní příběhy“ rezonuje. Tvrdí, že už nežijeme ve světě „pasivně zděděných příběhů“, ale „čím dál častěji každodenně vytváříme své vlastní příběhy a sdílíme je s ostatními“ (2018, str. 10). Příběh

a mýtus staví Saltmarshe do pozice prostředku, který může vyvolat pozitivní změnu. Díky nim totiž mohou marginalizované zkušenosti a názory nabývat forem, které jsou smysluplné pro samotné tvůrce příběhů a které zároveň něco efektivně předávají druhým: „příběh má mnoho různých charakteristik... je to přímá cesta k našim emocím, a proto je také důležitý pro rozhodování. Vytváří význam na základě různých vzorců. Drží pohromadě komunitu. Navozuje empatii navzdory rozdílnostem. Umožňuje nám, abychom z toho, co je jen možné, měli pocit, že je to pravděpodobné – a to takovým způsobem, který naše racionální mysl nedokáže pochopit“ (2018, str. 4). Tato kniha je svědectvím o této moci příběhu, o tom, že konkrétní cesty do příběhů a mýtů mohou přivodit změnu. K takové změně dochází prostřednictvím vytváření silných významů, emocí a vztahů.

K nesčetným silným stránkám jednotlivých kapitol patří i to, že umožňují velice aktivní účast čtenáře. Já sám při čtení této knihy využívám mnohých příležitostí, jež nabízí, k zamyšlení i k tvorbě. V kapitole 8 například autorka čtenáře vybízí, aby se připravil na další krok cesty:

Před zahájením samotného procesu *Vnitřních příběhů* je důležité, abychom si udělali představu, jaký máme vztah k vlastní kreativitě. A abychom to pochopili, měli bychom postupovat podle následujících kroků (můžete se do toho pustit sami nebo se svým podpůrným kruhem):

1. Napište tři slova, která vás hned napadnou, když se řekne kreativita. Věnujte tomu maximálně jednu až dvě minuty.
2. Jak blízko svého těla právě teď kreativitu cítíte (je hodně daleko, v jiné místnosti, ve vašem bříše, na konečcích prstů...)? Popište, kde se podle vás fyzicky nachází.
3. Kde ve svém těle kreativitu cítíte (v rukou, v dechu, v hlavě)? (str. 125)

Při čtení této knihy se člověk často cítí podobně jako v přítomnosti zkušeného a erudovaného mentora a společníka. Je podnětná a laskavá, nabízí dialog a ohleduplný doprovod na cestě k mnoha zjištěním, k nimž díky ní mohou čtenáři dojít. Mě osobně například zcela uchvátila pobídka prozkoumat „Hranu“. V kapitole 18 najdeme popis různých významů tohoto slova v angličtině:

Slovo „hrana“ má různé významy. Může to být vnější ohraničení nějakého předmětu, oblasti nebo plochy, hranice něčeho nebo naostřená strana čepele nebo nějaké zbraně. Jako sloveso (v angličtině „to edge“ – *pozn. překl.*) to znamená postupně, opatrně a pomalu někam směřovat, přibližovat se. V procesu *Vnitřních příběhů* používáme toto slovo ve všech jeho významech. Když se octneme tváří v tvář skryté a potenciálně traumatizující části sebe samých, musíme se k ní přibližovat postupně, dát tomu nějaký čas, abychom se cítili v bezpečí a byli na to připravení. (str. 212)

Silverman vybízí čtenáře k zamyšlení – žádá ho, aby přemýšlel o svých vlastních příbězích i o celém procesu: „Je důležité, abychom my jako terapeuti dokázali poznat, kde je naše osobní Hrana. Pokud tyto oblasti neprozkoumáme sami u sebe, nemůžeme se nikam dostat ani při práci s druhými.“ (str. 217) Přestože já sám už jako terapeut nepůsobím, zjistil jsem, že o tom přemýšlím. V první kapitole autorka říká, že „každý člověk má nějaký příběh“ (str. 20). Tady je tedy ten můj, který uvádím, abych ilustroval, že čtení této knihy přináší bohaté zážitky.

Přestože já sám jsem nikdy přímo nevykouřil jedinou cigaretu, cigaretový kouř mi vždycky připadal uklidňující. Dozvěděl jsem se, že jsem se narodil v místnosti plné kouře z cigaret spousty příbuzných, kteří tam znepokojeně dělali společnost

mojí matce, jež předtím přišla o dvě děti, obě holčičky. Myslím si ale, že můj vztah ke kouři nepramení tak hluboko v minulosti. Moje nevědomá asociace mnohem pravděpodobněji nějak souvisí s tím, že si cigaretový kouř spojuji s vyprávěním a vymýšlením příběhů. Jako dítě jsem se hrozně bál tmy a umíněně jsem trval na tom, aby u mě rodiče seděli a něco mi vyprávěli, dokud neusnu. Když příběh skončil, poznal jsem, jestli se chystají užstat ještě na další, nebo už chtějí zmizet – sledoval jsem totiž ve tmě, jestli se červené světýlko jejich cigarety neblíží ke dveřím mého pokoje. Tuto historku neuvádím proto, abych obviňoval rodiče, že ohrožovali mé zdraví – v té době se v mém okolí vědělo o nebezpečí aktivního i pasivního kouření jen velmi málo. Moje vzpomínka z dětství tu je z jiného důvodu. Když se nad tím zpětně zamýšlím, vidím v ní řadu prvků souvisejících s tím, proč se mi tato kniha zdá tak poutavá a proč se domnívám, že je také nesmírně důležitá.

Jelikož v mém pokoji bývala tma, nemohli se rodiče spolehat na obsah, jazyk a rytmus příběhu předčítaného z knížky a museli čerpat ze studnice vlastních příběhů. Maminka využívala slovní zásobu popisující zámky a princezny, kterou se ona sama naučila v dětství, a vytvořila pro mě řadu vymyšlených příběhů, ve kterých vystupovala lesní zvířátka z pohádek, jež znala. Příběhy od mého otce byly vlastně jen jednoho typu, ale měly tři varianty. Vždycky v nich vystupovali tři muži, kteří šli po cestě, ale najednou zmizeli a objevili se buď na poušti, nebo v lese, nebo v cizím městě. A právě tyhle příběhy popisující lidi, místa a cesty na základě tradičních vyprávění, vyšperkované a domyšlené mými rodiči, jsem měl nejraději a dožadoval jsem se jich. Po dlouhá léta mé usínání večer co večer doprovázel velmi omezený repertoár stejných, opakujících se příběhů. Jak to vnímali mí rodiče, to jsem se dozvěděl až o mnoho let později, když jsem si v rámci své vlastní terapie vyžádal jejich verzi toho, jak to tenkrát s tím vyprávěním příběhů bylo.

Cílem knihy *Vnitřní příběhy* je probádat, jak mohou mýty, pohádky i tradované příběhy odkrývat „skryté a nepřístupné aspekty nás samotných, abychom s nimi mohli pracovat“. (str. 24). Když jsem nad tím po přečtení kapitoly 18 přemýšlel, přišel jsem na to, že se moje vzpomínky skládají z mnoha vrstev a rozměrů souvisejících se čtením této knihy. Místo, kde se příběh odehrává, je například spojené s tím, jak se takové vyprávění předává z jednoho člověka na druhého – moje matka a otec mě takto zcela přirozeně vždycky zavedli do svého fantazijního a kulturního světa. Vymýšleli příběhy aktivně – svá vyprávění vytvářeli a dávali dohromady na základě slovní zásoby, jež se předávala už po generace. Jejich vytváření a vyprávění příběhů však nebylo jen obecné a neosobně tradiční, bylo nesmírně živé ve velice specifickém kontextu. Stejně důležitou roli jako obsah hrál v celém procesu i vztah: to, že jsme byli spolu, že byl příběh součástí péče rodičů, jejich přítomnosti, dodávání pocitu bezpečí, naší dynamiky vztahu mezi rodičem a dítětem. Navíc pro mě poslouchání příběhů znamenalo volný přechod do snu – díky rodičům, příběhu a vztahu mezi námi jsem se dostal do bezpečného, liminálního stavu, v němž můj strach ze tmy nebo z toho, že se dostanu do situace, kdy už nebudu při smyslech, vymizel. V mých dětských snech se často odrážely dialogy z obrazů a cest, jež se objevovaly ve vyprávění. O mnoho let později jsem jako klient v dramaterapeutické skupině spontánně vytvořil příběh a v duchu se mi vynořil tento obraz: jsem na břehu rozsáhlé plochy temné vody a na druhém břehu stojí dvě ženské postavy a napřahují ke mně ruce. Když jsem pak tento příběh přehrával a hrál jsem v něm sama sebe, pociťoval jsem naprosto nečekanou úzkost a tíseň. Na tuto chvíli a na pocit, který jsem jako klient ve skupině měl, jsem si vzpomněl, když jsem četl radu Yehudit Silverman: „Pokud já jako terapeutka nebo profesorka přiřadím určitému symbolu, který se spontánně vynoří u někoho jiného, konkrétní interpretaci, omezují tím možnosti

a okrádám tohoto člověka o jeho vlastní zjištění. Temná postava či kůň ve snu mohou mít v závislosti na kulturním prostředí člověka i na celkovém kontextu mnoho nejružnějších významů.“ (str. 25) To je názorný příklad toho, že jednotlivé kapitoly vždy nabízejí jasné a zásadní rady těm, kdo s příběhy a mýty terapeuticky pracují. Díky autorčině koncentrované moudrosti se nám objasňuje, že význam je komplexní, v průběhu času se posouvá a je důležité, aby se terapeut nesnažil ho lokalizovat nebo jasně definovat. Mně se ve chvíli, kdy jsem svůj sen na dramaterapii přehrával, vynořily různé asociace a významy, některé se však spojily přímo s příběhy, které mi o mnoho let dříve vyprávěli rodiče. Terapeutická skupina pro mě tehdy představovala bezpečné místo, bezpečný vztah a kreativní kontext. Když jsem o tom přemýšlel při čtení této knihy, došel jsem k dalším poznatkům o povaze příběhu. Při reflexi v rámci terapie mi dialog mezi příběhem, který se vynořil v terapeutické místnosti, a mým usínáním v dětství pomohl uvidět a pocítit strach ze tmy, a také mé sestry, které zemřely před mým narozením. Došel jsem k tomu, že mně a možná nevědomě i mým rodičům v tom úzkostném, liminálním stavu mezi vědomím a nevědomím pomáhal právě proces vymyšlení příběhů. Příběh, který jsem v dramaterapii přehrával, pro mě také obsahoval to, co bylo předtím nepřiznané a nevyřčené a prostřednictvím ztělesněného obrazu to začalo hovořit. Právě tento příběh a znepokojivý obraz, který mi vytanul na mysl, byly důvodem, proč jsem v terapii začal více prozkoumávat své dětství, ale způsobily i to, že jsem se rozhodl začít se svými rodiči mluvit o jejich/našem prožitku ztráty. Mé vzpomínky na dětství a zážitek z terapie oživený touto knihou mi pomohly pochopit, že prožívání příběhu v terapeutickém kontextu vytváří most mezi světem, v němž příběh přehráváme, a životem mimo terapeutický prostor. Osvětlila mi to pobídka Yehudit Silverman obsažená v jejím textu, abychom příběh vždy procítili a zamysleli se nad ním.

Příklad, který jsem zde uvedl, je důkazem, že tato kniha nabízí čtenáři úžasnou příležitost zapojit se do procesu a učit se. Obsahuje skvělé postřehy o procesech, které rozvíjejí teoretický a hluboce strukturální vhled, jenž je nezbytný, aby se terapeut mohl stát skutečným odborníkem, nikoli jen technikem, který provádí předepsanou činnost. Jednotlivé kapitoly se zabývají aplikací procesu v praxi, takže se čtenáři mohou nechat inspirovat, aby čerpali z interakce mezi osobní zkušeností, teorií, kreativitou a aplikací v praxi, aby využili postřehy z vlastní nezměrné zkušenosti Yehudit Silverman i z výpovědí těch, s nimiž pracovala. V kapitole 3 například najdete skvěle formulovaný rámec pro objevování vlastní „kreativní DNA“. Kapitola je rozdělená do kategorií jako „Vnímání“, „Zaostření“ a „Faktor času“. Kapitola 4 nabízí přehledné prozkoumání jednotlivých fází tvůrčích procesů v rámci *Vnitřních příběhů: Přípravy, Ponoření, Inkubace, Iluminace a Verifikace*. Díky tomu se autorka může podělit o své odborné znalosti a zkušenosti, ale nabízí i cestu, jež každému čtenáři pomůže rozvinout jeho osobní i odborné poznatky týkající se aplikace v praxi. Yehudit Silverman nám předestírá nespočet tvůrčích příležitostí a výzev k přemýšlení, plánování i práci, jež pokrývají širokou škálu od výroby masky k jejímu ztělesnění nebo od hraní k vytváření obrazů. Kapitoly této knihy nám otevírají možnosti experimentálně pracovat i s takovými koncepty a metodami, jako je „reakce uměním na umění“. Autorka hovoří o tom, jak je důležité vytvořit si „podpůrný kruh“ druhých lidí, kteří nás povedou a budou nám pomáhat při plánování a realizaci právě této metody. Z této knihy jsem získal pocit, že její obsah i přítomnost Yehudit Silverman v napsaných slovech tvoří součást toho mého „podpůrného kruhu“.

Saltmarshe ve své práci vyslovuje názor, že potřebujeme nějakou hybnou sílu, že by stále více lidí mělo mít „prostředky k tomu, aby se stali vypravěči i posluchači příběhů...

měli bychom se snažit druhým umožnit, aby využili příběhu k osvětlení momentální situace, k zajištění soudržnosti komunity a k opětovnému vytvoření soustavy narativů, ve které žijí“ (2018, str. 14). Tato kniha je součástí takového kulturního posunu vpřed, je jasně srozumitelná a posilující. Je pro nás inspirativní výzvou i návodem pro využití v praxi.

profesor Phil Jones
vedoucí oddělení Research Ethics and Governance
University College London, Institute of Education

Odkazy

Saltmarshe, E. (2018). *Telling the difference: Using story to change systems*. London, UK: Calouste Gulbenkian Foundation.

Poděkování

Mé upřímné díky patří všem mým klientům a studentům, kteří mě naučili naslouchat, učit se, dělat chyby a napravovat je. Jane Evans, mé skvělé redaktorce z nakladatelství Jessica Kingsley Publishers, která mě na dálku oslovila, aby zjistila, jestli bych o tom, co dělám, nechtěla napsat knihu. Bez její počáteční výzvy a pozdější dlouhodobé podpory během celého procesu bych nikdy nenapsala ani slovo. A ze srdce děkuji i pomocné redaktorce Emmě Scriver, vedoucí redaktorce Emmě Holak a všem úžasným lidem z vydavatelství Jessica Kingsley Publishers. Svě první čtenářce Miriam Hoffer jsem vděčná za jasné a srozumitelné připomínky, moudrost a péči – díky vašim názorům a návrhům je tato kniha mnohem lepší. Mým nejdražším přítelkyním, Judy Stone a Marilyn Bronstein, děkuji, že jste byly ochotné ponořit se do temných vod mého mýtu a ztělesnily jste můj příběh s takovou hloubkou a velkorysostí. Všem ostatním spřízněným duším, Victorii Block, Joanne Gormley, Karen Knei-Cahan, Veře Kisfalvi a Ruth Schwarcz, děkuji, že jste s takovou láskou a grácií fungovaly v mém procesu jako svědkyně. Díky mému drahému příteli Terryemu Bohbotovi, který mě vždy vrátí zpátky na zem, a Sherry Diamond, mé kalifornské sestře, která mě vždycky chrání. Mým duchovním přítelkyním Henny Feldman, Sonie

Zylberberg, Dianě Yaros, Louise Houle a dalším – náš zpěv a modlitby mě vždy povzbudí. Všem mým kolegům na katedře expresivní terapie na Concordia University: jsem moc ráda, že vás znám a spolupracuji s vámi. Mým rodičům, Arthurovi a Ritě Silvermanovým, kteří mi vštípili lásku k umění a denno-denně mě inspirují svou čestností a nadšením pro život. Mému bratrovi Jonathanovi, který byl vždy ochotný být se mnou, i když jsem se sebou nebyla ani já sama, a jeho úžasné rodině. Mému synovi Joshuovi, jeho manželce Vicky a mé dceři Rebecca – jste moje srdce. A nakonec mému manželovi Johnovi, který je má skála a díky němuž jsem už dlouhá léta upřímná a dokážu se smát.

Poznámka autorky

Kromě této knihy jsem o procesu *Vnitřních příběhů* natočila i dokumentární film. Přestože není nezbytně nutné ho zhlédnout, mohlo by to být při čtení této knihy užitečné, abyste viděli, jak celý proces funguje v praxi. Ve filmu sledujeme šest lidí, kteří se v roli postav ponořili do mýtů a pohádek, jež si sami vybrali a které jsou pro ně osobně důležité. Přestože ve filmu nevidíte všechny kroky popisované v této knize, ukážeme vám mnohá kreativní cvičení a stanete se svědky toho, jak se naši hrdinové vydávají na velice osobní cestu sebeobjevování. Budete také moci sledovat, jak se lidé ve skupině navzájem podporují a jak vypadá jejich reakce uměním na umění. Film a kniha se mají vzájemně doplňovat a být vám nápomocné, až se rozhodnete vydat na svou vlastní dobrodružnou cestu s *Vnitřními příběhy*.

The Story Within – Myth and Fairy Tale in Therapy © 2004

Produkce, scénář a režie: Yehudit Silverman (53 minut)

Původní hudbu složili Yehudit Silverman, Jeffery May a John Rundell

Kamera: Martin Duckworth

Zvuk: Glenn Hodgins

Střih: Andre Elias

V angličtině s francouzskými titulky

Celkový rámec

Úvod

Byla jsem sama na loďce asi sto kilometrů od pobřeží. Vlny byly přes pět metrů vysoké a stěžeň se před chvílí zlomil. Z lodi zbývala jen skořápka. Držela jsem se jí ze všech sil, ale vlny mnou pohazovaly sem a tam. Hleděla jsem na nekonečné moře. Rádiové spojení nefungovalo, motor měl jen šest koní. Byla jsem bezmocná. Ve třiadvaceti letech jsem měla pocit, že se mi nic nemůže stát, ale v tuhle chvíli jsem věděla, že můžu umřít. Křičela jsem o pomoc, modlila jsem se. V jeden okamžik jsem se přistihla, že cosi zpívám v jazyce, který jsem neznala. Bylo to, jako bych se v tu chvíli stala někým jiným, někým prastarým a mocným, kdo skrze mě procházel. V dáli jsem uslyšela motorový člun. Byla jsem zachráněna...

Hledání smyslu

Ten příběh se opravdu stal. Byl to klíčový moment, který mě přiměl, abych se zamyslela nad smyslem a účelem svého života. Proč jsem na světě? Je třeba, abych splnila nějaký úkol, abych něco hledala, abych objevila nějakou cestu? Jak bych to měla najít? A jaká bytost nebo jaká mocná síla to do mě v tom okamžiku hrůzy vstoupila? Měla jsem pocit, jako bych já byla já,

ale zároveň někdo jiný, nějaká archetypální mytická postava, přivolaná kvůli tomu, že jsem se ocitla v nesnázích. Tehdy jsem byla tanečnice, dost dobrodružná povaha a cítila jsem se tak trochu sama v sobě ztracená, takže jsem na tyto otázky neměla žádné odpovědi a neměla jsem ani žádného mentora, který by mě na mou cestu navedl. Přestože jsem neměla pocit, že na nějaké cestě jsem, něco mě v momentě, kdy jsem ve vodách oceánu stála tváří v tvář smrti, pohánělo dopředu, dodávalo mi odvalu a bezelstnou víru, že existuje nějaká cesta, po které se mohu vydat, nějaký úkol, který mám splnit. Takové okamžiky pravdy prožívá každý z nás, když každodenní úkoly přestanou být důležité a my jsme nuceni zamyslet se nad tím, kdo jsme a kam nás život vede. Může k tomu dojít, když nám zemře milovaná osoba, potká nás nemoc, prožijeme rozchod, nějakou náboženskou zkušenost nebo deziluzi z víry. V takových klíčových chvílích se nám otevírá mytický smysl bytí. Otázky ohledně smyslu a účelu nabývají na důležitosti a my si uvědomíme, že možná opravdu chceme něco najít, že existuje cesta, která je zřejmě pro nás ta pravá, a že pokud po ní nejdeme, cítíme se ztraceni. V mýtech, pohádkách i starodávných příbězích z celého světa se často o nějakém hledání hovoří, přičemž cesta je plná překážek, démonů a nestvůr. Díky Campbellovi (2008, 2011, 2017) a dalším autorům dnes už i široká veřejnost ví, že tyto starodávné příběhy jsou aktuální i nyní a že nám mohou být zásadním průvodcem při našich současných bitvách a zkouškách.

Příběhy

Každý člověk má nějaký příběh. Všichni žijeme podle narativů, které určují, kdo jsme a jak přistupujeme ke světu. Naše reakce na to, s čím se setkáváme, vycházejí právě z těchto narativů. Přesto nás vlastní emoční reakce často překvapí a zaskočí,

protože se zdánlivě objeví, jako by spadly z nebe. Při své terapeutické práci jsem přišla na to, že existují zásadní a často skryté příběhy, které pro nás zůstávají nedostupné. A právě podle těchto skrytých příběhů se skutečně řídí to, jak přistupujeme ke světu a jak s ním komunikujeme. V těchto skrytých příbězích také najdeme traumata, emoční zranění a nepříjemné vzpomínky a zážitky, které nechceme pustit do svého vědomí. Nevíme je, necítíme je, a přesto nás pevně drží v sevření a nutí nás reagovat, jako bychom bojovali o holé přežití. Přestože terapie mluvením a přímé řešení osobních problémů mohou pomoci, práce na výhradně kognitivní úrovni nám někdy brání navázat skutečně niterné spojení s tím, co je schované hluboko v nás a leží to mimo náš dosah. Jak se tedy k tomu, co je nevědomé a skryté, můžeme dostat? Jak se můžeme bezpečně přiblížit k našim nejhluběji zakořeněným obavám? V minulosti lidé svůj strach vyjadřovali většinou prostřednictvím mýtů, pohádek a tradovaných příběhů. Motivy i výzvy obsažené v příběhu o Persefoně i v pohádce o ošklivém káčátku rezonují s naším životem. Poznatky o lidské psychice a lidské duši jsou čím dál rozsáhlejší a myšlenky z moderní psychologie pronikají téměř do všech sfér společnosti. Terapeutických modelů a teorií je celá řada, a přestože je velmi povzbudivé, že je tento obor všeobecně stále více přijímaný, možná se při jeho vzestupu na něco pozapomnělo. V honbě za uznáním ve vědeckých kruzích byla ponechána stranou prvotní a základní povaha vyprávění a příběhu. Některé příběhy prošly i cenzurou, která je zbavila temných a zlověstnějších prvků. V pohádkách v podání studia Walta Disneyho bývá vynechané to nejdůležitější: nestvůry, démoni, zlí duchové, nejednoznačné konce, bezpáteří postavy. To všechno nám však umožňuje doopravdy prozkoumat chaotické a problematické aspekty naší existence. Právě tyto temnější prvky příběhů nám totiž dovolují probádat ty temnější prvky v nás samotných (Silverman, 2006).

Síla mýtů, pohádek a tradovaných příběhů spočívá v tom, že se v nich zhmotňují prastaré, atavistické strachy, obavy a touhy. Ty jsou často tak děsivé, že se s nimi nezvládneme konfrontovat přímo, ale dokážeme se identifikovat s hlavním hrdinou, který musí na své cestě zdolávat nejrůznější překážky a překonávat zlé síly. Když vstoupíme do fiktivního světa, v němž se vyskytují základní, nadčasové motivy, napojíme se na něco, co nás přesahuje. A toto napojení na něco vyššího nám potom umožňuje pracovat zároveň s vědomím i nevědomím. Symboly a metafory se propojí s reálnou životní situací a věci hluboké se protnou s těmi prozaickými (Bettelheim, 1976/2010; Conrad, 2017; Marks, 2017). Pojem kolektivního nevědomí obsahujícího univerzální vzorce a symboly byl nedílnou součástí psychoanalytického díla Carla Gustava Junga (1953/2014). Ten se svými pacienty zkoumal, jak se tato základní témata projevují v chování či v interakcích s okolním světem. Jedním z Jungových archetypů, které jsou při práci s příběhy relevantní, je „stín“ (Bollas, 2017; Dunne, 2015). Tuto temnou, neznámou a potenciálně znepokojivou část vlastní psyché člověk často popírá nebo projikuje do druhých. Jedním z hlavních cílů jungovské analýzy je stín znovu integrovat. Pokud se takové opětovné začlenění podaří, můžeme dosáhnout „celistvosti“, jelikož se znovu spojí ty části nás samých, které byly rozdělené nebo odpojené (Casement, 2012; David, 2017; Donati, 2004). A právě integrace stínu neboli toho, co je skryté a nepřístupné, je nedílnou součástí procesu *Vnitřních příběhů*.

Jedním z klíčových prvků většiny mýtů, pohádek a tradovaných příběhů je výprava za něčím nebo samotná cesta. Hrdina musí překonávat nejrůznější problémy a překážky. Tuto transformační cestu často iniciuje velice působivý a často znepokojující moment, kdy se člověk setkává s nadpřirozenem. To obyčejně nebývá nijak snadné, protože to, co člověk dobře zná, je zpochybněno a nějak narušeno. A právě toto narušení toho, co

je „normální“, hrdinovi umožní, aby se změnil. Je to podobné jako v psychoanalytickém pojetí, kde člověk musí projít procesem dezintegrace nebo rozpadu, než může dojít k opětovné integraci a vyléčení (Caldwell, 2018; Green, 2018; Meredith-Owen, 2011; Winnicott, 2016). Vyprávění se v mýtech, pohádkách i tradovaných příbězích často moudře přelévá sem a tam mezi narušením známého řádu a dezintegrací a chaosem, až se nakonec vrátí k novému typu integrace a řádu. Právě díky těmto přesunům mezi chaosem a řádem, mezi vědomým a nevědomým, hlubokým a prozaickým jsou tyto příběhy archetypální a nadčasové (Baciu, 2017). V mnohých domorodých kulturách se tradované příběhy předávaly z generace na generaci ústně, vyprávěním, v němž byly vyjádřené kulturní hodnoty, přesvědčení, zvyky, rituály i historie (Corntassel, 2009). Na světě existuje mnoho nejrůznějších domorodých skupin a každá z nich má jedinečnou kulturu se specifickými příběhy, jež odpovídají jejímu duchovnímu pohledu na svět. V některých šamanských tradicích se vyprávějí speciální příběhy rituálním způsobem. Cílem je přispět k tělesnému i duševnímu vyléčení (Dhungana a Yamphu, 2016). Také podle jungiánské analytičky, folkloristky a spisovatelky Clarissy Pinkola Estés jsou příběhy a jejich vyprávění pro zdraví a pocit duševní a tělesné pohody zcela nezbytné. Možná je tedy pravda to, co tvrdí nigerijský spisovatel a básník Ben Okri (1996): „bez příběhů bychom se zbláznili...“

Přístup nazvaný *Vnitřní příběhy*

Někde v hloubi každého příběhu se skrývá poklad, který čeká, až ho objevíme.

Tato kniha je úvodem k terapeutickému přístupu založenému na využití uměleckých prostředků, který jsem nazvala *Vnitřní*

příběhy. Jeho cílem je využít mýty, pohádky a tradované příběhy k odhalení skrytých a nepřístupných aspektů nás samotných, abychom s nimi mohli pracovat. Tento přístup jsem začala rozvíjet, když jsem vedla expresivní terapii v nemocničním prostředí a v soukromé praxi. Pracovala jsem s dětmi, dospívajícími i dospělými, kteří se potýkali s nejrůznějšími psychologickými a fyzickými problémy. Později jsem začala pracovat i s komunitami, kde se věnujeme tématu sebevraždy, dialogu napříč různými vírami a kulturami a mezigeneračním traumatům. Posledních dvacet let jsem jako profesorka na katedře expresivní terapie Concordia University v Montrealu vyučovala tento přístup v kurzech pro postgraduální studenty. Kromě toho s velkou vděčností přijímám pozvání na různé mezinárodní workshopy na toto téma.

Ve skutečnosti však tento proces začal dávno předtím, než jsem se ocitla ztracená na moři a prostoupila mě jakási podivná cizí bytost... možná že to byl začátek a ten proces se vyvíjel sám od sebe, v průběhu života to ve mně rostlo... Víím ale jistě, že to celé nezačalo jako nějaký koncept, teorie či myšlenka, ale že si to našlo přirozenou cestu tak, aby to oslovilo ostatní a zároveň aby to oslovilo mě samotnou v mém nitru...

Jak tedy sama přiznávám, tento přístup nevznikl jako nějaký teoretický koncept. Přesto se tu nyní snažím to, co vzniklo spontánně, rozebrat a rozčlenit na jednotlivé části a segmenty. Uvědomuji si, že je nutné (a doufám i užitečné) vytvořit pro přímý vstup do tohoto procesu nějaký rámec. Na rozdíl od mnoha jiných terapeutických rámců jsou v tomto přístupu zahrnuté všechny druhy umění, takže člověk se o sobě něco dozvídá a nalézá smysl prostřednictvím smyslů a vjemů, nikoli čistě kognitivně. Využití všech expresivních médií umožňuje jiný typ poznání, které je niterné a dlouhodobé. Důraz je zde kladen na

tvůrčí proces a tvůrčí nejistotu jako prostředky transformace. Proto je nutné, aby proces objevování nebyl omezovaný jen jedním úhlem pohledu či interpretací. A přestože jungiánské archetypy, stín a individuace představují zásadní stavební kameny tohoto přístupu, neřídí se *Vnitřní příběhy* žádnou konkrétní psychologickou teorií nebo interpretacemi. Při své práci jsem zjistila, že pokud já jako terapeutka nebo profesorka přiřadím určitému symbolu, který se spontánně vynoří u někoho jiného, konkrétní interpretaci, omezují tím možnosti a okrádám tohoto člověka o jeho vlastní zjištění. Temná postava či kůň ve snu mohou mít v závislosti na kulturním prostředí člověka i na celkovém kontextu mnoho nejrůznějších významů. Jak můžeme vědět, co to pro druhého člověka skutečně znamená? Ve *Vnitřních příbězích* se soustředíme na to, abychom poznali svou vlastní „kreativní DNA“ (Tharp, 2003) a abychom objevili vlastní symbolický jazyk a vlastní významy. Příběhy volí pro práci s klienty mnoho terapeutů. V našem přístupu si však příběh vybere sám klient. Proces hledání „toho pravého“ příběhu je nedílnou součástí terapie. Každý klient pak pracuje sám na svém vlastním příběhu, nikoli jako součást skupiny na jednom kolektivním.

Součástí procesu *Vnitřních příběhů* je hluboký vztah s mýtem, pohádkou nebo tradovaným příběhem, které si člověk sám zvolil a které jsou pro něj osobně důležité, ačkoli nemusí rozumět tomu, proč tomu tak je. Určení příběhu, jedné z postav a jednoho dramatického momentu, který se danému člověku zdá nejpodstatnější – to vše je součástí osobního hledání podobného cestě hrdiny, kterou popisují Campbell (2008, 2011), Leeming (2005, 2010, 2014), Gilligan a Dilts (2009) a Hartman a Zimberoff (2009). Tito autoři říkají, že v klasických mýtech je součástí cesty vždy intenzivní hledání, při němž hrdina či hrdinka zjistí něco důležitého o sobě samém. Ti z nás, kdo se rozhodnou vyzkoušet metodu *Vnitřních příběhů*, si vyberou

vlastní příběh a stanou se hrdiny vlastního mytického hledání. To znamená, že si s pečlivě vybranou postavou vytvoříme hluboký vztah, což je pro nás způsob, jak pracovat s nevědomým osobním materiálem. Nevyžaduje se po nás, abychom chápali nebo vytvářeli nějaké propojení mezi touto postavou a naším životem. Při postupné identifikaci s naší postavou si užíváme vyrábění masek, výtvarnou tvorbu, vytváření kostýmů, dramatisaci scének, skulpty (což jsou pózy či postoje buď nehybné, nebo pohyblivé, mohou je doprovázet i zvuky či slova), hudbu a pohyb. Takové „nevědění“ a důvěra v cestu samotnou umožňuje, abychom pracovali skutečně do hloubky a postupně (často vůbec poprvé v životě) odhalovali svůj vnitřní příběh, který je skrytý, pohřbený a nesmírně obtížně přístupný.

Vnitřní příběhy nabízejí bezpečí a odstup, takže se můžeme ponořit do tvůrčího procesu a nemusí nás přitom znepokojovat, že je třeba postavit se svému osobnímu problému přímo čelem. Expresivně a emočně se sžijeme s problémy a těžkými úkoly naší postavy a díváme se na věci z jejího úhlu pohledu. Prožíváme realitu cesty, po níž musí naše postava jít, a ocitáme se tváří v tvář jejímu traumatu nebo nejhlubším obavám – až si postupně uvědomíme, že toto trauma i obavy jsou vlastně naše. To, že k terapii přistupujeme jako k hledání, k cestě do neznáma, na níž nám je terapeut průvodcem a svědkem, nám zajišťuje nezávislost a dává nám odvahu čelit vnitřním démonům. May (1980/1994) se domníval, že vhled vyvolává úzkost a pocity viny, které pramení z vnitřního boje mezi tím, čeho se vědomě držíme, a nějakou novou myšlenkou nebo názorem, které se chtějí zrodit. Přestože skutečný vhled přináší radost, člověk se bojí opustit staré vzorce chování, i když mohou být destruktivní. V našem přístupu se vhled vynořuje postupně, takže tu je prostor i pro počáteční úzkost a boj, aby se vhled mohl do vnímání a jednání začleňovat pěkně pomalu.

O této knize

Jediným způsobem, jak přístup *Vnitřních příběhů* opravdu poznat, je tento proces vyzkoušet na vlastní kůži...

Po dlouhých letech praktikování přístupu *Vnitřních příběhů* v nejrůznějších prostředích jsem se rozhodla, že je na čase pokusit se shrnout tuto specifickou teorii a praxi v knižní podobě. Tato kniha má sloužit jako zdroj praktických informací a průvodce pro terapeuty, expresivní terapeuty a komunitní pracovníky. Koncipovala jsem ji tak, aby byla příručkou, kterou si čtenář může procházet krok za krokem svým vlastním tempem, a zároveň aby fungovala i jako didaktický rámeček, který umožní porozumění teorii i praktickému využití. Jediným způsobem, jak přístup *Vnitřních příběhů* opravdu poznat, ale je vyzkoušet si tento proces na vlastní kůži. Pokud si ho člověk neprožije, nemůže pochopit, jak se při jednotlivých krocích cítíte a jaký dopad intenzivní hluboká práce s vybranou postavou má. Abyste jako terapeuti či kliničtí nebo komunitní pracovníci dokázali druhé lidi tímto procesem provést a využít všechny jeho aspekty, musíte si nejprve na vlastní kůži zažít, jaké to je odhalit svůj skrytý příběh. Vyžaduje to odvalu a ochotu prozkoumat vlastní kreativitu i nevědomý materiál. Abychom mohli pomáhat druhým, musíme co nejlépe znát své vlastní příběhy, aby se nám nestalo, že je budeme nějakým způsobem vnučovat našim klientům. Všichni máme jisté slepé skvrny, části sebe samých, které nevidíme, které vždycky zůstanou těsně mimo dohled, ale po celý život nás nějakým způsobem pronásledují. *Vnitřní příběhy* mohou přispět k tomu, abychom tyto slepé skvrny odhalili, a snad nám mohou i dopomoci k tomu, abychom dokázali druhým pomáhat lépe a efektivněji. Jednotlivé kroky procesu jsou koncipované tak, aby fungovaly jako struktura, která zajistí bezpečné a postupné prozkoumání sebe sama. Proto je nezbytné, aby se člověk předtím, než se pustí do kteréhokoli z našich cvičení, cítil bezpečně

a stabilně. Nejlepší je projít si jednotlivými kroky v rámci malé podpůrné skupiny tvořené dalšími zdravotnickými a komunitními pracovníky. Můžete se navzájem podporovat, být svědky své kreativity a sdílet spolu postupně se vynořující pocity i poznatky (podrobněji je to popsáno v kapitole 5 Terapeutický rámec a v kapitole 7 Jak na jednotlivé kroky). Pokud máte z nějakého důvodu pocit, že je vaše psychika křehká, obraťte se prosím na nějakého terapeuta nebo vyhledejte odborníka, který by vám mohl pomoci.

Tuto knihu jsem rozdělila na čtyři hlavní části: (I) Celkový rámec, (II) Jednotlivé kroky, (III) Texty absolventů a (IV) Další zdroje. Doporučuji začít číst od začátku, protože v první části (Celkový rámec) najdete všechny základní pojmy a koncepty, na nich je celý proces založen. Bez pochopení těchto konceptů a konkrétní terminologie bude mnohem obtížnější jednotlivými kroky projít. Pořadí těchto kroků je důležité a záměrně zvolené tak, aby vás vždy z jedné fáze do další provedly postupně a bezpečně. Jako doplnění k této knize je také užitečné zhlédnout video s názvem *Vnitřní příběhy – Mýty a pohádky v terapii* (Silverman, 2004a) a přečíst si k němu vydanou publikaci (Silverman, 2004b). Ve videu vystupuje šest lidí, kteří procházejí celým procesem, a je přínosné se podívat, jak to v praxi opravdu vypadá. Tato kniha také může být nedílnou součástí výcviku pro lidi, kteří chtějí k používání metody *Vnitřních příběhů* získat certifikát.

Kreativita

Je zajímavé, že tvůrčí síla okamžitě vnese do celého vesmíru řád.

VIRGINIA WOOLF (1882–1941)

Každý člověk je kreativní. Lidé mají vrozenou potřebu reagovat na svět prostřednictvím nějakého expresivního média. Toto tvůrčí nutkání je však bohužel často potlačováno, nebo od něj