

Universita Karlova  
filosofická fakulta  
katedra psychologie

# Reakce na ambivalentní objekt

Mgr. Jeroným Klimeš

2002

## **Vedoucí disertační práce:**

Doc. PhDr. Soňa Hermochová, CSc.

## **Obor:**

Sociální psychologie

## **Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem tuto disertační práci vypracoval samostatně s použitím citované literatury.



*Mgr. Jeroným Klimeš*

# Předmluva, poděkování a věnování

Téma této disertační práce vzniklo neplánovaně, v podstatě jako psychologický vhled do souvislostí, které jsem vždy nějak intuitivně znal, i když jsem je nebyl schopen verbalizovat a dát do souvislostí s jinými jevy. Zřejmě nemá cenu skrývat fakt, že na počátku stál bolestný rozchod s dívkou, s níž jsem žil během magisterského studia psychologie, který pak nastartoval celou sérii úvah okolo preferenčních křivek. Ty však byly mocně inspirovány výzkumy proxemiky a mikroekonomickou axiomatizovanou teorií nabídky a poptávky, kterou jsem znal již déle. Citování osobních reálií jsem se až na výjimky vyhýbal, takže všechny kasuistiky jsou převzaty jednak z několikaleté soukromé klinické praxe, dále praxe v oddělení Náhradní rodinné péče a z jiných pracovišť, kterými jsem za ta léta prošel.

## Poděkování

Na tomto místě bych chtěl poděkovat všem, kteří se nějakým způsobem zasloužili o vytvoření a dokončení této práce. Jmenovitě:

Doc. PhDr. Soně Hermochové, CSc. za citlivé vedení.

Mgr. Heleně Vaněčkové, Mgr. Simoně Hoskovcové, Mgr. Ravanovi Bahbouhovi,  
Ing. Alešovi Klíčovi za odborné připomínky k textu.

Mgr. Haně Šabatové, Ing. Ludmile Koubové za korektury a připomínky k textu.

Všem testovaným osobám za ochotu při vyplňování nezáživných psychologických testů.

Mgr. Lucii Jandové, Tereze a Doře Čapkové za rodinné zázemí.

## Věnování

Vždy znova a znova jsem naplněn obdivem při četbě o lidech z různých oborů, kteří obohatili větší či menší měrou vědění lidstva. Proto těm bych chtěl věnovat tuto práci.



Mgr. Jeroným Klimeš

# 1. Obsah

1. Obsah .....	1
1.1. Seznam ilustrací, obrázků a tabulek .....	3
1.2. Obsah příloženého CD .....	5
1.3. Kontakt na autora .....	5
2. Úvod .....	6
3. Mechanismus reakce na ambivalentní objekt .....	8
3.1. Horizontální homeostatický systém podél osy psychické vzdálenosti .....	9
3.1.1. Význam preferenčních křivek .....	10
3.1.2. Dva homeostatické systémy .....	11
3.1.3. Čtyři oblasti prožívání u ambivalentních objektů .....	12
3.1.4. Vlastnosti abstraktních proměnných .....	14
3.1.5. Funkce křivky strachu .....	15
3.1.6. Funkce křivky přiblížení .....	17
3.1.7. Pohybování preferenčních křivek .....	19
3.1.8. Druhy mobility .....	23
3.1.9. Propadová křivka .....	24
3.1.10. Rovnovážné body v dyadických vztazích .....	25
3.2. Preferenční křivky u zvířat .....	26
3.3. Vertikální homeostatický systém podél osy aktivace .....	28
3.3.1. Pocity prázdna a jejich zvládání .....	30
3.3.2. Vztah pocitů prázdna a preferenčních křivek .....	32
3.3.3. Separační úzkost v dospělosti .....	33
3.3.4. Strach z definitivního a ze změny .....	34
3.3.5. Autostimulace .....	37
3.3.6. Sklon k extremismu .....	41
3.3.7. Pokusy vybičovat vzrušení nad únosnou míru ("suché" vzrušení) .....	44
3.3.8. Příklady „suchého“ vzrušení u kriminálního chování a extrémních sportů .....	46
3.3.9. Autoinhibice .....	49
3.3.10. Příklad projevů ambivalentního postižení u kleptomanie .....	50
3.3.11. Autostimulace v partnerské dyádě .....	52
3.3.12. Nosologie poruch osobnosti z pohledu preferenčních křivek .....	54
3.3.13. Změny aktivace v čase .....	57
3.4. Neschopnost změny a další kvalitativní změny .....	59
3.4.1. Typický cyklický krizový průběh z hlediska preferenčních křivek .....	61
3.4.2. Pokusy zastavit vlastní rozkolísanost .....	64
3.4.3. Sklon k rigiditě, tvrdosti v jednání .....	66
3.4.4. Slepota ke skutečným potřebám a vlastnostem druhých lidí .....	67
3.4.5. Zdegenerované vyjadřování potřeb .....	69
3.4.6. Neschopnost rozlišovat negativní pocity .....	74
3.4.7. Neschopnost relaxace a nechuť ke spánku .....	76
3.5. Magické myšlení .....	78
3.6. Vliv ambivalentních interakcí na formování jáství .....	79
3.6.1. Dvě vrstvy jáství .....	79
3.6.2. Podložené sebevědomí a sklony k sebestrukci .....	82
3.6.3. Odčítání jako reaktivní výtvar .....	84
3.6.4. Pocity vlastní mimořádnosti a reaktivní egocentrismus .....	85
3.6.5. Ztráta tvaru či hranic ega .....	86
3.6.6. Příklad párové rovnováhy .....	90
3.6.7. Štěpení ega .....	92
3.6.8. Ego-vztažná motivační trojkombinace .....	93
3.6.9. Destruktivnost sebezáchovných mechanismů .....	94
3.6.10. Vztah pocitů méněcennosti a míry aktivace .....	96
4. Partnerství a mimořádně mocná přilnavost k ambivalentnímu objektu .....	98
4.1. Změna křivky přiblížení při dvoření .....	100
4.2. Typický průběh vztahu s ambivalentním objektem .....	102
4.3. Preferenční křivky páru s vynucenou vzdáleností či dominancí .....	106
4.4. Metastabilní vztahy dané existencí společného úkolu či nepřítele .....	108
4.5. Typologie obranných reakcí na ambivalentní objekt .....	109
4.5.1. Popis jednotlivých typů .....	112

4.5.2. Párování deflektora a retroflektora.....	114
4.6. Partnerský produkt .....	117
4.7. Distribuce viny .....	119
5. Disjunktní struktury "bud' a nebo" .....	124
5.1. Disjunktní struktura na ose aktivace .....	128
5.2. Terapeutické optimum.....	130
5.3. Ztráta smyslu činností .....	134
5.4. Smyslově specifické nasycení .....	137
5.5. Uvědomění potřeby .....	137
5.6. Oidipovský komplex .....	138
5.7. Sociální aspekty disjunktní struktury .....	139
5.8. Záchytné osoby a jejich funkce .....	141
5.9. Štěpení preferenčních křivek a hybridní ambivalentní objekty .....	143
6. Sklon k manipulacím a ovládání okolí .....	145
6.1. Projevy a důsledky manipulujícího jednání .....	147
6.1.1. Altruistické manipulace.....	150
6.2. Překonání manipulativních postojů.....	151
6.3. Manipulativní pravidla .....	153
6.4. Příklad manipulace při dvoření .....	154
6.5. Příklad manipulace u adoptovaného dítěte.....	155
6.6. Odhalování vlastních sklonů k manipulaci .....	155
6.7. Manipulace prožitky.....	157
6.8. Vztah manipulace a verbalizace .....	158
6.9. Vliv disjunktní struktury na vznik manipulativních postojů.....	160
7. Fantazijní postavy.....	161
7.1. Podstata fantazijních postav .....	162
7.2. Vlastnosti fantazijních postav .....	164
7.2.1. Aktivizace fantazijních postav .....	165
7.2.2. Proxemické atributy fantazijních postav .....	166
7.2.3. Iluze ztotožnění s reálnými protějšky (externalizace) .....	167
7.2.4. Personifikace fantazijních postav v podobě somatizace.....	168
7.2.5. Fantazijní postavy využívají paměť, schopnosti i sklony subjektu.....	169
7.2.6. Vliv fantazijních postav na vznik paranoidního myšlení.....	171
7.2.7. Fantazijní postava nemůže fyzicky ublížit .....	172
7.2.8. Fantazijní postava nemůže uniknout z představy subjektu .....	174
7.2.9. Více fantazijních protějšků reálných lidí.....	175
7.2.10. Schématické a předprogramované chování fantazijních postav .....	176
7.2.11. Zákonitost naschválu.....	178
7.2.12. Fantazijní postavy nepatří nikomu .....	179
7.3. Spontánní samomluva a její zákonitosti .....	183
7.3.1. Velká a malá fantazijní postava .....	184
7.3.2. Příklad spontánní samomluvy a panujících tabu .....	185
7.3.3. Tvrdé fantazijní postavy coby zrcadlo vlastního nitra.....	187
7.3.4. Vliv projekce sebeненависти na krátké trvání příjemných prožitků .....	189
7.3.5. Spontánní samomluva coby příprava reálných interakcí .....	190
8. Typologie a další doprovodné jevy.....	193
8.1. Typologie reakcí na ambivalentní objekt podle typu vazby.....	193
8.2. Dědičnost.....	193
8.3. Psychosomatické aspekty .....	194
9. Některé terapeutické postřehy .....	196
9.1. Racionální terapie.....	196
9.2. Kolotoč přání.....	197
9.3. Bilancování dne.....	199
9.4. Intence před činem .....	200
9.4.1. Párové zvládání propadové křivky.....	202
9.4.2. Metody vyrovnání se se zlem.....	204
9.5. Nedostatek akomodace .....	205
9.6. Překladový slovník .....	207
9.7. Pyramidový sociální systém .....	208

9.8.	Prostředky k analýze chování fantazijních postav .....	209
9.9.	Prostředky ovlivňující chování fantazijních postav .....	211
9.9.1.	Pozorování a akceptace psychické vzdálenosti .....	211
9.9.2.	Terapeutický román .....	212
9.10.	Řízená samomluva .....	213
9.10.1.	Zásady řízené samomluvy .....	213
9.10.2.	Porušení tabu panujících mezi fantazijními postavami .....	215
9.10.3.	Omluva fantazijní postavě .....	217
9.10.4.	Změna oslovení fantazijních postav .....	219
9.10.5.	Cílené vyhledávání variant .....	220
9.10.6.	Další formy práce s fantazijními postavami .....	221
9.10.7.	Maňáskové psychodrama v práci s fantazijními postavami .....	224
9.10.8.	Neuskutečnitelná předsevzetí a fantazijní postavy .....	227
9.10.9.	Otázka indikace řízené samomluvy .....	228
9.11.	Fantazijní postavy ve snech .....	230
9.11.1.	Symbolika a mýty .....	231
9.11.2.	Převládající pocit .....	231
9.11.3.	Míra a množství násilností .....	231
9.11.4.	Opakující se témata a okamžik probuzení .....	232
9.11.5.	Zmnožení reálných postav ve snu a autosugestivní instrukce .....	232
9.11.6.	Kongruence s jinými jevy a okolnostmi .....	233
10.	Průběh terapie .....	235
10.1.	Udržování kognitivních disonancí .....	236
10.2.	Tři fáze terapie a dva zlomové body .....	238
10.3.	Chování kolem prvního zlomového bodu .....	238
10.4.	Chování kolem druhého zlomového bodu .....	240
10.5.	Konec závislosti na terapeutovi .....	241
11.	Závěr .....	245
12.	Literatura .....	246

## 1.1. Seznam ilustrací, obrázků a tabulek

Obrázek 2	– Rovnovážný bod jako průsečík křivky averze a apetence .....	10
Obrázek 3	– Oblasti příjemného a nepříjemného prožívání .....	10
Obrázek 4	– Dva homeostatické systémy s optimem ve středních hodnotách .....	12
Obrázek 5	– Čtyři oblasti definované preferenčními křivkami strachu a sblížení .....	13
Obrázek 6	– Možnost přiblížení k obávanému objektu .....	16
Obrázek 7	– Popis výletu .....	16
Obrázek 8	– Různé průběhy křivky přiblížení (apetence) podle charakteru potřeby .....	17
Obrázek 9	– Různé průběhy křivky přiblížení (apetence) .....	18
Obrázek 10	– Dva průběhy prožívání subjektu vzhledem ke křivce přiblížení .....	19
Obrázek 11	– Různé kombinace posunu křivek .....	19
Obrázek 12	– Optimální proxemická vzdálenost vůči cizímu objektu .....	20
Obrázek 13	– Změna psychické vzdálenosti vyvolaná změnou sociální role a propadová křivka .....	24
Obrázek 14	– Rovnovážné body v dyádě .....	25
Obrázek 15	– Konfliktní konstelace rovnovážných bodů .....	26
Obrázek 16	– Ukázka kruhové arény .....	27
Obrázek 17	– Vývoj vztahu koně ke cvičiteli .....	28
Obrázek 18	– Vztah různých kategorií vzhledem k intenzitě emocí .....	29
Obrázek 19	– Ohraničení oblasti příjemného vzrušení ze shora .....	30
Obrázek 20	– Body rovnováhy vzhledem k subjektivnímu prožívání .....	31
Obrázek 21	– Různé subjektivní prožívání jedné oblasti .....	32
Obrázek 26	– Pohyb podél křivky přiblížení .....	50
Obrázek 27	– Autostimulační chování dívky na pozadí preferenčních křivek .....	53
Obrázek 28	– Různé druhy poruch osobností vznikající dlouhodobými posuny jednotlivých křivek .....	55
Obrázek 29	– Předpokládaná konfigurace křivek u psychóz a u hraničních poruch .....	56
Obrázek 30	– Změny prožívání v čase .....	59
Obrázek 31	– Život člověka plný nedodělaných začátků .....	60

Obrázek 32 – Krizová křivka klienta s periodickými depresiemi .....	61
Obrázek 33 – Kyvadlové změny u cyklického krizového vývoje .....	62
Obrázek 34 – Krizová křivka páru s periodickými hádkami a spřaženým prožíváním .....	63
Obrázek 39 – Nepříjemný přechod do spánku či relaxace u ambivalencí .....	76
Ukázka 41 – Smlouva s Bohem jako reakce na ambivalentní objekt .....	79
Obrázek 42 – Dvou vrstevnatá struktura jáství .....	80
Obrázek 45 – Subjektivní změna síly potřeby vyvolaná změnou psychické vzdálenosti .....	88
Obrázek 47 – Svět muže (deflektora) a ženy (retroflektora) .....	91
Ukázka 48 – Reakce na ambivalentní objekt dobře vysvětluje partnerské interakce .....	98
Obrázek 49 – Situace na počátku dvoření .....	101
Obrázek 50 – Změny preferenčních křivek vyvolaného objektu při dvoření .....	101
Obrázek 51 – Téměř ideální konstelace křivek partnerů s danou vzdáleností .....	107
Obrázek 52 – Konstelace křivek partnerů lidově zvaná ponorková nemoc .....	107
Obrázek 53 – Nestejné potřeby psychické vzdálenosti u partnerů s dominancí muže .....	108
Obrázek 54 – Nestejné potřeby psychické vzdálenosti u partnerů s dominancí ženy .....	108
Obrázek 55 – Typy obran na pozadí křivek strachu, přiblížení a hranice příjemného .....	109
Tabulka 56 – Dva páry typů podle os grafu .....	111
Obrázek 58 – Partnerství deflektora (chlapce) a retroflektora (dívky) .....	115
Tabulka 59 – Štěpení pocitů v párech s výraznou ambivalencí .....	115
Obrázek 60 – Partnerství introjektora (dívky) a konfluenciora (chlapce) .....	116
Obrázek 61 – Neortogonální systém psychické vzdálenosti a aktivizace .....	116
Obrázek 62 – Tři oblasti partnerského kompromisu .....	117
Obrázek 63 – Kladný a záporný partnerský produkt .....	118
Obrázek 64 – Distribuce viny ve filmu Samotáři .....	120
Obrázek 65 – Lidé tři řezů na posunutých křivkách .....	124
Obrázek 66 – Tři řezy křivkami přiblížení a úniku .....	125
Obrázek 68 – Vznik disjunkce na ose aktivace .....	129
Obrázek 69 – Negativní val a terapeutická optima .....	131
Ukázka 70 – Politické manipulace komunistických stran .....	133
Tabulka 71 – Nalezení smyslu jako konjunkce jednotlivých důležitých životních cílů .....	136
Rovnice 72 – Uvědomění potřeby, coby funkce její důležitosti a míry frustrace .....	138
Tabulka 73 – Průběh změn psychické vzdálenosti u zdravého a ambivalencemi postiženého jedince ....	139
Obrázek 74 – Průběh emocí partnerů v čase .....	140
Obrázek 76 – Opačná polarita emocí a projekce vůči záchytné osobě .....	143
Ukázka 77 – Štěpení preferenčních křivek mezi různé reálné objekty .....	144
Obrázek 78 – Obrácená u-křivka míry snahy o kontrolu okolí .....	146
Ukázka 80 – Citový propad po nezdařené manipulaci .....	151
Ukázka 82 – Absence pocitů vděku .....	156
Obrázek 89 – Muž a žena v interakci s bezprizorní fantazijní postavou .....	179
Obrázek 91 – Úměra v chování nepřátelských stran ve filmovém scénáři .....	188
Tabulka 92 – Srovnání teorií ambivalentní reakce a teorie vazby podle J. Bowlby .....	193
Obrázek 93 – Zaznamenaný průběh emocí během dne .....	199
Tabulka 95 – Překladový slovník interpretující maskované potřeby .....	208
Obrázek 96 – Pyramida sociálních vztahů .....	208
Obrázek 99 – Společný zdroj fantazijní komunikace mezi představovaným šéfem a klientkou .....	222

**Poznámka k ilustracím:** Existuje zajímavá symbioza mezi autory vědeckých prací a autory kreslených vtipů. Kreslené vtipy pomáhají osvěžit vědeckou práci, a pokud jsou vhodně zvoleny dokáží svou poitnou ukázat na jádro problému lépe než složité grafy. V průběhu psaní této práce jsem si všiml, že řada vtipů popisuje manipulativní chování a jiné souvislosti problírané v této práci, proto jsem se rozhodl tyto vtipy zahrnout s komentářem do textu. Protože ne ke každému tématu je dostatek vtipů či ilustrací, některé ukázky manipulativního chování jsou vloženy do textu mimo kontext.

## **1.2. Obsah přiloženého CD**

Na přiloženém CD, které je nedílnou součástí této práce, naleznete:

- 1) Komplettní disertační zprávu ve pěti částech:
  - a. Teoretická část bez ilustrací kreslenými vtipy (tištěná verze)
  - b. Praktická část bez ilustrací kreslenými vtipy (tištěná verze)
  - c. Přílohy
  - d. Teoretická část s ilustracemi
  - e. Praktická část s ilustracemi
- 2) Zdrojová data použita při zpracování praktické části disertační práce
- 3) Databasovou aplikaci pro MS Access, kterou jsme používali v oddělení NRP.
- 4) Některou citovanou literaturu v elektronické podobě
- 5) Na zbylém místě jsou pak uloženy některé mé starší práce, například diplomová.
- 6) Instalační soubory Acrobat Reader 5.0 pro Windows a Linux.

## **1.3. Kontakt na autora**

Mgr. Jeroným Klimeš

Hájky 203

384 22 Vlachovo Březí

tel. 0608/221075

email: [jeronym.klimes@seznam.cz](mailto:jeronym.klimes@seznam.cz)



## 2. Úvod

**Motto:** "Vejděte těsnou branou; prostorná je brána a široká cesta, která vede do záhuby; a mnoho je těch, kdo tudy vcházejí. Těsná je brána a úzká cesta, která vede k životu, a málokdo ji nalézá." (Mt 7, 13 – 14)

Pozorované jevy je možno vysvětlovat různými způsoby. Je zajímavé, že lidskou mysl uspokojí vysvětlení číře deskriptivní či pouhý poukaz na analogii s jiným jevem. Takovým typem vysvětlení v psychologii může být poukaz na dědičnost určitých vzorců chování. Na otázku: "Proč se dotyčný chová tak či onak," zní odpověď: "Protože se to tak naučil v primární rodině." Tento odkaz na dědičnost jevu paradoxně uspokojuje naši mysl, i když samozřejmě pouhý fakt, že nějaký jev má atribut dědičnosti, nijak nevysvětluje jeho povahu, ani mechanismus, který jej udržuje v chodu.

Právě na tyto skryté a v psychologii často málo popsané mechanismy je třeba obracet pozornost, protože tyto mechanismy jsou aktuálně působícími motory, které roztáčí patologické kruhy, které pozorujeme u našich pacientů. Podstatu a důsledky jednoho z těchto mechanismů, totiž tendence k opakování traumatu v partnerských interakcích, jsem se pokusil popsat jinde (Klimeš 1997a). V této práci bych rád obrátil pozornost k podobnému a souvisejícímu jevu, který rovněž není bezpodmínečně vázán na rané trauma, nýbrž může se objevit a aktuálně působit bez ohledu na věk člověka, pohlaví, inteligenci ap.

Tímto mechanismem je reakce na ambivalentní podnět, tj. podnět, který je zároveň příjemný i nepříjemný, ochraňující i ohrožující, milovaný i nenáviděný atp. Ukážeme si podstatu fungování tohoto mechanismu, jeho provázanost s jinými zákonitostmi a experimentálně zjištěnými fakty a dále se zamyslíme, do jaké míry může mít tento mechanismus podíl na vzniku hraničních poruch a co má společného s časnými poruchami vyvolanými deprivací. Tato práce se tedy primárně zaměřuje na obrannou reakci či deformaci, ke které dochází, když subjekt je v děletrvajícím kontaktu s ambivalentním objektem.

V teoretická část této práce stojí na třech hlavních teoriích:

1. Teorie preferenčních křivek, které definují vztah mezi dvěma homeostatickými systémy
2. Manipulace, aneb instrumentální či utilitární postoj k lidem
3. Fantazijní postavy, introjekty čili „imaginal others“

Kromě těchto tří teorií práce využívá řady dalších podpůrných či obecně známých psychologických teorií. Například již zmíněné tendence k opakování traumatu, teorie kognitivní disonance, atribuční teorie atd.



Psychologie vznikla, když lidstvo zjistilo, že nevystačí s termínem "blbec".

### Obrázek 1 – Popisné termíny versus zákonitosti

**Legenda:** V psychologii existuje pozorovatelný vývoj od pouhého popisu směrem k odhalování složitějších zákonitostí a mechanismů, které umožňují lépe předvídat a vysvětlovat chování člověka či společnosti.

### 3. Mechanismus reakce na ambivalentní objekt

S ambivalentními podněty se ve svém životě setkáváme na každém kroku. Dalo by se říci, že je jedním z vývojových úkolů člověka naučit se zvládat ambivalentní podněty. Ambivalenci objektu můžeme chápat jako přítomnost dvou protikladných potřeb subjektu vůči určitému objektu, například potřebu sblížení (akceptace) v kombinaci s potřebou úniku od zraňujících aspektů objektu. Chování subjektu pak představuje někdy marné či maladaptivní hledání rovnovážného stavu.

Ambivalentní působení objektu na subjekt může být z hlediska času dvojí:

a) *Následná (sukcesivní)*, kdy se v čase střídají periody příjemného a nepříjemného. Náladový (např. duševně chorý) rodič, který nereaguje citlivě na potřeby dítěte, a tak je jeho chování pro dítě nepředvídatelné – někdy zraňující, někdy ochraňující (příklad viz 5.7). Tento druh ambivalentního působení na dítě nalezneme v rodinách orientovaných na výkon, kde je dítě odměňováno jen při mimořádné snaze či úspěchu.

b) *Souběžná (paralelní)*, kdy objekt má zároveň atributy příjemné i nepříjemné. Souběžné vysílání pozitivních i negativních signálů od objektu je obvyklejší v rodinách orientovaných na soudržnost, kde se objevují typické dvojné vazby (doublebind). Klasickým příkladem může být matka, která tvrdým, odmítajícím a strach nahánějícím hlasem říká dítěti: "Tak se přivíň!!!"

Syřišťová (1989) popisuje, že pro rodiny orientované na výkon je typický spíše vývoj směrem k poruchám osobnosti (psychopatii) a u rodin orientovaných na soudržnost se setkáme spíše s vývojem k psychózám.

Ambivalentní objekty tedy vždy znamenají pro subjekt zdroj blaha i utrpení, uspokojení i frustrace. Reakce subjektu na ambivalentní objekt může tedy být dvojí: Přijímající nebo odmítající. Nicméně každá z těchto voleb je sama o sobě ambivalentní a představuje určitý zisk i ztrátu. Subjekt se tedy v každém případě bude muset vypořádat s určitým zlem, které na něj dolehne: Přijetí ambivalentního objektu znamená vydržet jeho zraňující charakter. Jeho omítnutí pak představuje ztrátu jeho příjemných aspektů.

Mohlo by se zdát, že nejlepším řešením je odmítnutí ambivalentního objektu a vyhledání alternativního objektu, který uspokojuje potřeby subjektu bez negativních aspektů. Existuje však řada potřeb, které nemohou být trvale frustrovány, a životních situací, ve kterých si subjekt nemůže vybrat objekt, který má uspokojovat jeho potřeby. Dítě si nevolí rodiče, učitele, mnohdy ani později partnerská volba není zcela svobodná, stejně tak ani vlastní tělo není předmětem volby.

Podobně reakce subjektu na ambivalentní objekt může být vzhledem k času:

a) trvalé přijetí

b) trvalé odmítnutí (Odmítnutí objektu se může projevovat jako chronický sklon k rebelantství.)

c) neustále kolísání mezi fázemi přijetí a odmítnutí, což bývá nejčastější případ.

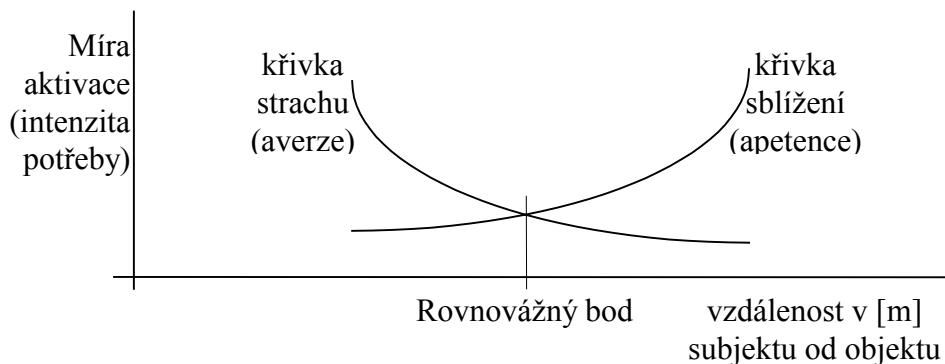
Obě první varianty – trvalé přijetí či trvalé odmítnutí – jsou, dá se říci, nejvíce "energeticky" náročné a často nejsou prakticky uskutečnitelné. Proto se objevuje kromě kolísání v čase ještě jakási čtvrtá varianta, která spočívá v často naprosto marných pokusech změnit či převychovat ambivalentní objekt.

Je pochopitelné, že fáze subjektu se nekryjí se sekvenčními fázemi objektu, a to buď nahodile nebo systematicky, což je v praxi častější. Například matka usiluje o kontakt s dítětem, tj. uspokojuje jeho potřeby v okamžicích, kdy o to dítě nestojí, kdy projevuje nezájem či přímo odmítavou tendenci vůči matce. Naopak matka odmítá dítě, když dítě projevuje potřebu akceptace. Zde dítě a matka jsou si navzájem ambivalentními objekty. Ze strany matky je tu strach z blízkého vztahu či přímo strach z potřeb dítěte (dotyku, akceptace, citu...), strach, že by neměla situaci zcela pod svou kontrolou ap. Frustrace se zde zcela systematicky střídá pro matku i pro dítě. V mnoha partnerských interakcích můžeme najít podobné neuvědomované vzorce chování, které by se daly popsat větou: "Aha, ty něco chceš, a proto odpověď zní: Ne!", a to u obou pohlaví (viz 4.1).

Při pokusu popsat mechanismus reakce na ambivalentní objekt se musíme vypořádat s řadou otázek. Například, jak vysvětlit silnou přilnavost subjektu k ambivalentnímu objektu, různé patologické kruhy, sklon k manipulacím, podlomené sebevědomí a sklony k sebestrukci, sklony k extremismu, dichotomní myšlení ap.

### **3.1. Horizontální homeostatický systém podél osy psychické vzdálenosti**

Lidé, jejichž dětství bylo formováno interakcí s ambivalentními osobami, jsou nejčastěji poznamenáni strachem či neschopností navázat úzký vztah. Zde bychom mohli najít přímou a názornou analogii ve výzkumech proxemiky (J. S. Brown 1948, N. E. Miller 1944, D. C. McClelland 1958, Machač, Macháčová, Hoskovec 1984, str. 37 aj.). Je známo, že malé děti mají sklon se přiblížit k cizímu objektu na určitou optimální vzdálenost. Tato vzdálenost se interpretuje jako rovnovážný stav mezi dvěma protikladnými sklony: Strachem či tendencí k útěku, která prudce klesá se vzdáleností od subjektu, a naopak zvědavostí či touhou po sblížení. Ta však má různý průběh podle toho, jakou důležitost má pro dítě osoba, ke které se přibližuje. Obecně se však dá říci, že vzdálenost, ve které se dítě zastaví například od mima předvádějícího na ulici nějakou etudu, je definována jako bod, kde se intenzity těchto protikladných tendencí vyrovnají.



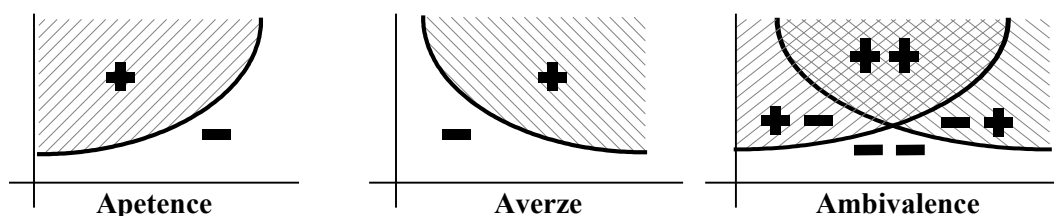
**Obrázek 2 – Rovnovážný bod jako průsečík křivky averze a apetence**

**Legenda:** Ambivalentní objekt je takový objekt, který aktivuje buď současně nebo v krátkých časových intervalech potřebu přiblížení a úniku. Intenzita averze roste při přibližování k nebezpečnému objektu. Stejně tak roste intenzita strachu například při násilném odloučení.

### 3.1.1. Význam preferenčních křivek

V sociologii se za preferenční označují ty mezilidské vztahy, které je možno popsat pomocí pojmů přitahování, odpuzování a indifference (Petrusek 1969, str. 87), proto i tyto křivky budeme označovat souhrnným názvem preferenční křivky.

Zobrazené preferenční křivky tedy definují vždy hranici mezi příjemným a nepříjemným prožitkem. Je to tedy hranice *subjektivního* prožívání, kterou pochopitelně můžeme následně pozorovat i na chování jedince. Pokud se subjekt nachází vlevo od křivky strachu (averze), pak se cítí nepříjemně, směrem vpravo se cítí bezpečně. U křivky přiblížení (apetence) je tomu naopak: oblast vlevo definuje příjemné stavy, oblast vpravo od křivky je pro subjekt ohrožující.



**Obrázek 3 – Oblasti příjemného a nepříjemného prožívání**

**Legenda:** Šrafované plochy ukazují, v jaké oblasti se jedinec cítí dobře (znaménko +). Oblasti, kde je frustrována jedna z potřeb, jsou bílé (znaménko -) a tam se subjekt cítí nepříjemně. Překryjeme-li křivky apetence a averze přes sebe, dostaneme ambivalenci, které je charakterizována čtyřmi oblastmi, podle toho zda jsou uspokojeny obě potřeby (+ +), alespoň jedna (- + nebo + -), nebo žádná (- -).

Na předcházející obrázek se můžeme podívat i jinak – jako na kombinaci dvou nezávislých proměnných – vzdálenosti a míry emočního vzrušení. Aktuální stav jedince může být definován jako bod kdekoli na ploše grafu. Jedinec tedy bude mít sklon měnit buď vzdálenost nebo své emoční vzrušení tak, aby se udržel ve šrafovaných oblastech, protože tam se cítí dobře.

Tvar těchto křivek je dán obecným poznatkem, že „frustrace energizuje chování, zvětšuje atraktivitu cíle a fixuje zaměřenost daným směrem, takže konkurující aktivity jsou zatlačovány do pozadí“ (Machač, Macháčová, Hoskovec 1984, str. 43). Vychýlení vůči optimu psychické

vzdálenosti představuje frustraci, která energetizuje chování, tedy v tomto případě zvyšuje aktivaci organismu při vychýlení, jak vlevo, tak vpravo.

Popsané křivky jsou poměrně univerzální, můžeme je totiž najít i v ekonomii, kde mají podobu křivek nabídky a poptávky. Nabídka je ekvivalentem averzivní křivky, protože představuje cenu, kterou musí zákazník zaplatit. Poptávková křivka je svou povahou apetenční křivka. Každé zboží je tedy svou povahou ambivalentním objektem, a to jak pro výrobce, tak pro prodejce. Více viz Mertík, Rusmichová, Soukup a kol.1991.

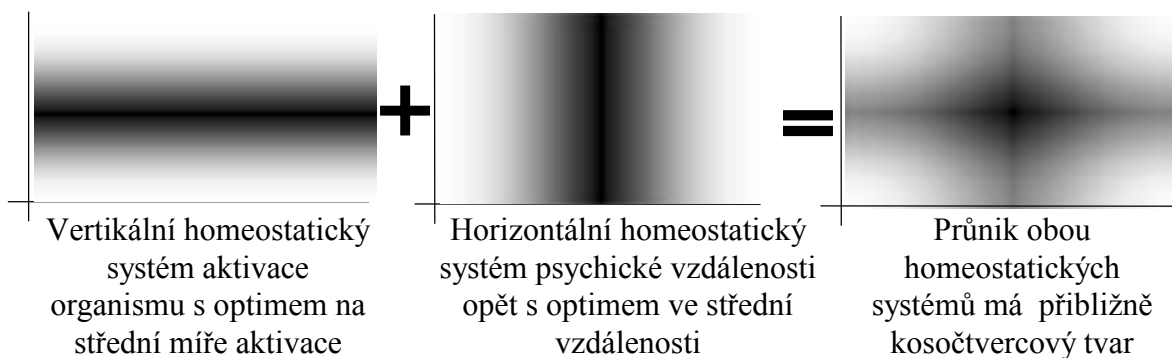
### **3.1.2. Dva homeostatické systémy**

V odborné psychologické literatuře je diskutována otázka, zda preferenční chování je možno vysvětlit jako kontinuum jdoucí od averzivních, přes neutrální, k apetenčním projevům (tedy jako jednoduchý, jednoosý systém), a nebo zda je vhodnější je chápat, jako dva (až neurologicky) nezávislé systémy, které mohou být různě silně aktivované. Nezávislým systémům apetence a averze by pak odpovídalo dvouosé zobrazení (např. osa X by byla averze a osa Y apetence. Více k této diskusi viz Gable, Reis, 2001 a in press). V této práci vycházím ze stejného předpokladu, ale nezávislost apetenčního a averzivního systému znázorňuji pomocí dvou nezávislých křivek, které se mohou vůči sobě vzájemně pohybovat. Ještě přesněji řečeno vycházím z úvahy o dvou homeostatických systémů, kde každý z nich je definován dvěma protichůdně působícími a vzájemně nezávislými systémy.

Popsané referenční křivky jsou zakresleny do dvourozměrného prostoru, kde každý rozměr reprezentuje jeden homeostatický systém. Tím také tyto křivky definují vztah mezi těmito dvěma homeostatickými systémy. Tím prvním, vertikálním homeostatickým systémem je míra aktivace či vzrušení (arousal). V rámci tohoto systému živé organismy vyhledávají střední hodnotu aktivace, která však není stejná za různých okolností a stavech organismu.

Druhý, horizontální homeostatický systém popisuje chování živých organismů. Ty vyhledávají a udržují jistou optimální rovnováhu mezi blízkostí a vzdáleností od ostatních. Pokud je tato vzdálenost příliš malá či naopak příliš velká, organismy vykazují obrané reakce, aby tuto nevhodnou vzdálenost upravily zpět do optima.

Dá se předpokládat, že když tyto dva systémy zakreslíme do dvourozměrného grafu, optimum bude ležet kdesi ve středu, v pomyslném průniku, který bude mít přibližně kosočtvercový tvar. Nicméně nejsou zřejmé další vztahy mezi těmito dvěma systémy. Tyto vztahy definují preferenční křivky a křivka nesnesitelného, o které bude řeč později. Tyto křivky ohraničují přibližně kosočtvercovou oblast.



**Obrázek 4 – Dva homeostatické systémy s optimem ve středních hodnotách**

**Legenda:** Tyto dva homeostatické systémy udržují jednak optimální aktivaci organismu a dále optimální vzdálenost a nezávislost na ostatních organismech. Dá se očekávat, že průnik těchto dvou systémů bude mít přibližně kosočtvercový tvar, který opisují právě preferenční křivky a křivka nesnesitelného, o které bude řeč později.

Zatímco vzájemná neuropsychologická nezávislost a horizontálního homeostatického systému psychické vzdálenosti je ještě v odborné literatuře diskutována, neuropsychologická oddělenost aktivačních a naopak inhibičních sil je neurologicky prokázána již dávno. Jedná se mimo jiné i o antagonistické působení sympatického a parasympatického nervstva. Příklad rozpadu přirozené rovnováhy vertikálního homeostatického systémů můžeme najít u tzv. vegetativního stáhnutí, viz 8.3.

Pozitivní a negativní emoce se však svou povahou liší (Gable, Reis, Elliot 2000; Gable, Reis, 2001 aj.). Rozdíly mezi nimi je možno ilustrovat následující tabulkou:

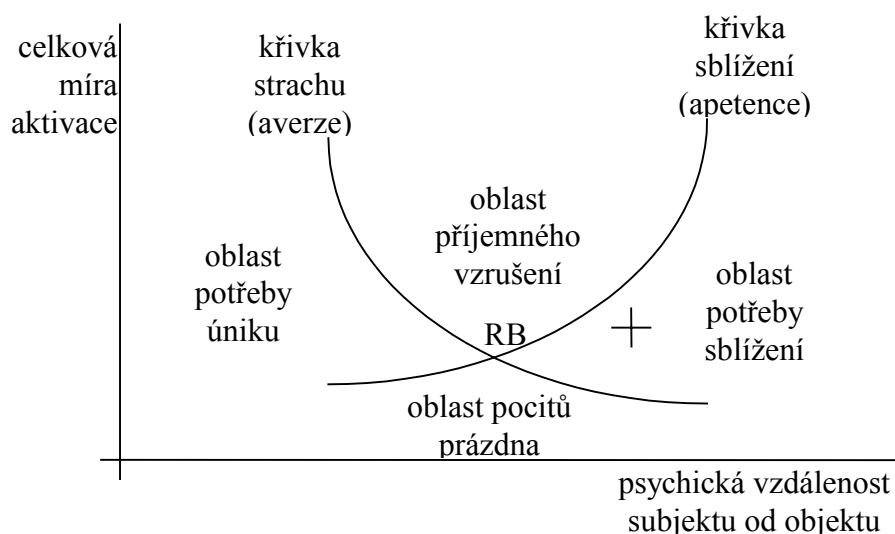
	<b>Intenzita</b>	<b>Čas</b>	<b>Frekvence</b>	<b>Zapamatovatelnost</b>
<b>Pozitivní emoce</b>	slabší	dlouhodobé	častější	lepší
<b>Negativní emoce</b>	silnější	krátkodobé	řidší	horší

Tyto rozdíly jsou zřejmě dány evolučním přizpůsobením a odlišným nárokům kladeným na apetentní a averzivní systém. Z těchto pozic se též vysvětluje fakt, proč lidé z hlediska v krátkodobé perspektivě více litují toho, co nedávno učinili špatně (negativní činy), ale z dlouhodobé perspektivy naopak tzv. opomenutí, tedy toho, co kdysi neučinili (pozitivní zisky).

### 3.1.3. Čtyři oblasti prožívání u ambivalentních objektů

Ambivalentní objekty můžeme definovat jako objekty, které jsou pro subjekt zároveň přitažlivé i odpudivé. Tedy za ambivalentní označíme takový objekt, který v subjektu aktivuje obě preferenční křivky – jak křivku přiblížení, tak křivku strachu. Všimněme si, že ambivalence objektu je definována vztahově: Jeden a týž objekt může být ambivalentní v jedné situaci a neambivalentní v jiné situaci či v interakci s jiným člověkem. Neambivalentní je v případě, že neaktivuje ani jednu křivku subjektu – je mu lhostejný, ale je rovněž neambivalentní, pokud je buď pouze přitažlivý nebo pouze odpudivý.

Křížící se preferenční křivky strachu a sblížení pak definují čtyři oblasti, které popisuje následující obrázek.



**Obrázek 5 – Čtyři oblasti definované preferenčními křivkami strachu a sblížení**

**Legenda:** Oblast nad oběma křivkami je oblastí příjemného vzrušení. Křížení křivek definuje rovnovážný bod (RB). Prostor pod rovnovážným stavem je oblastí nudy a pocitů prázdna, neexistence. Oblast vpravo je definována převahou potřeby sblížení nad potřebou úniku a naopak v oblasti vlevo převažuje potřeba úniku. Křížek označuje aktuální stav jedince, který je definován jako kombinace určité vzdálenosti a jisté míry emočního vzrušení.

Křížící se křivky tedy vymezují čtyři kombinace, kdy jsou uspokojeny obě, jedna nebo žádná z daných potřeb. Rovnovážný bod je stav jedince, ve kterém se cítí dobře vůči oběma potřebám při nejmenším emocionálním vzrušení. Je to tedy bod, kdy se člověk cítí dobře při nejmenším výdaji energie.

Známe-li stav jedince (vzdálenost a emoční vzrušení), pak jej můžeme vynést do grafu jako bod a odečíst jeho převládající subjektivní stav. Jedinec znázorněný na grafu je v oblasti, kde převládá potřeba sblížení, jedinec se sice objektem necítí ohrožen, nicméně je zároveň frustrován tím, že je od žádoucího objektu příliš daleko. Chce-li se cítit s daným objektem dobře, má tedy dvě možnosti, buď se k objektu přiblížit, nebo pokud to třeba není možné, zvýšit svůj stav emočního vzrušení. (Podrobnější typologie popisující chování lidí v těchto čtyřech oblastech nalezne čtenář v oddílu 8.) Obě tyto varianty jsou experimentálně prokázány. Zde si však ukažme, jak vlastní míra aktivace má vliv na mezilidské vnímání, konkrétněji na subjektivní příjemnost druhého člověka.

Křivohlavý (1977, str. 45) popisuje cizí experiment, kdy vnímaný zrychlený tlukot vlastního srdce z magnetofonového záznamu zvyšoval u pokusných osob kladné hodnocení druhých lidí. Cumminsová (1998, str. 107) podobně popisuje cizí experiment, kdy romantický či sexuální zájem o ženu projevovali spíše ti muži, kteří se s ní setkali na visutém mostě (tedy v emocionálnější vypjatější situaci), než ti, kteří s ní hovořili na pevném, bezpečném můstku.



### 3.1.4. Vlastnosti abstraktních proměnných

Úhelnými kameny, na nichž stojí předkládaná teorie, jsou dvě abstraktní proměnné. První je psychická vzdálenost a tou druhou je celková míra aktivace organismu. Předpokládá se, že tyto proměnné jsou vzájemně nezávislé, a tedy na grafech se vynášejí do ortogonální (pravoúhlé) soustavy souřadnic. Tento předpoklad zřejmě není úplně přesný, jak si ukážeme později (viz 4.5.2). Je tedy úkolem dalšího výzkumu a psychometrie snažit se vyseparovat a operacionalizovat tyto proměnné tak, aby jejich míra nezávislosti byla co největší.

Každá z těchto dvou abstraktních proměnných je sycena řadou dobře měřitelných veličin. U psychické vzdálenosti jsou dominantní především fyzikální vzdálenost a proxemické ukazatele. Míra aktivace má nejblíže k míře emocionálního vzrušení a celkové mobilitě.

Je zřejmé, že fyzická vzdálenost, měřená v metrech, v některých případech věrně kopíruje psychickou vzdálenost. Proto v některých vhodných případech, jako například ve výzkumu proxemiky, můžeme místo psychické vzdálenosti vynášet fyzickou vzdálenost. To však není možné vždy, protože do hry vstupují další proměnné.

Psychická vzdálenost je tedy funkcí nejen fyzické vzdálenosti, ale i například přestátého neúspěchu, hádky, emočního ladění – vzteku, nenávisti či naopak pocitů lásky, dále pak hraje důležitou roli kongruence v psychomotorickém tempu, doba odloučení, fantazijní interakce s introjekty atp.

*Psychická vzdálenost = f (fyzická vzdálenost, psychomotorické tempo, míra kongruentních interakcí, fantazijní interakce, míra kontroly situace...)*

Jinými slovy stejná fyzická vzdálenost (např. 5 metrů) bude při malé únavě nebo při krátké době odloučení prožívána jako příjemná, dítě bude mít sklon k exploraci okolí. Při zvýšené únavě či delší době bude mít však dítě potřebu se přivinout k matce, daná fyzická vzdálenost (5 m) již bude vnímána jako nepříjemná. Příklad změny psychické vzdálenosti při konstantní fyzické vzdálenosti uvidíme např. v odstavci 7.2.2.

V literatuře je psychické vzdálenosti velmi blízký pojem vzájemné závislosti, a to jak behaviorální, tak kognitivní (Surra, Ridley in Montgomery, Duck 1991, str. 36nn). Jedná se jednak o složitý vztah mezi mírou předvídatelnosti chování a partnerskou spokojeností, mírou přímých pohledů, dále o shodu v hodnotách a přesvědčeních atp.

Jiným způsobem se pokusil psychickou vzdálenost definovat a změřit H. H. Kelley (1983), například dotazníkem RCI (Relationship closeness inventory) od Berscheid, Snyder a Omot. Vychází ze čtyřech ukazatelů:

1. **Četnost** (Frekvence) a délka společné stráveného času (tváří v tvář)

2. **Rozmanitost** (Diverzita) - počet rozmanitých činností, které spolu partneři vykonávali v průběhu uplynulého týdne

3. **Intenzita** – míra, do jaké partneři navzájem vzájemně ovlivňují své chování, rozhodování a plánování

4. **Délka trvání vztahu**, která však nemá až takový význam, jak se prve předpokládalo.

Podobně jako psychickou vzdálenost i míru aktivace můžeme v příhodných situacích ztotožnit s některými fyziologickými ukazateli, jako je míra emocionálního vzrušení, tlukot srdce, motorický neklid, míra únavy ap. Její operacionální definice je však obtížnější, protože tyto proměnné jsou hůře měřitelné. Například ví se, že krevní tlak či ukazatelé EKG u neurotiků během dne více a spíše nekontrolovaně kolísají. Jedna klientka mi popisovala svůj pobyt v nemocnici. Ošetřující sestry se jí tenkrát po měření pravidelně ptaly: „To máte stále tak nízký tlak?“, po pár hodinách naopak: „To máte normálně tak vysoký tlak?“

Tyto operacionální definice abstraktních proměnných – psychické vzdálenosti či aktivace – představují komplikující okolnost, která stěžuje určení tvarů preferenčních křivek. Pro potřeby experimentů se tyto abstraktní proměnné nahrazují jednoduššími operacionálními proměnnými. Například míru aktivace můžeme ve vhodných případech operacionalizovat kožním odporem, krevním tlakem, elektrickou aktivitou mozku ap. Podobně i psychickou vzdálenost je možno uchopit jako míru frustrace či deprivace či dobu odloučení od významné či blízké osoby ap. Tyto operacionální definice však nejsou jedna na druhou lehce převoditelné, samy o sobě budou definovat nestejně křivky averze či apetence.

Základní vztahy, které existují mezi preferenčními silami, můžeme převzít vcelku beze změny z výzkumů proxemiky Browna (1948) a Hilgarda (1967 podle Machač, Macháčová, Hoskovec 1984, str. 37 nn.). V těchto experimentech byl laboratorním potkanům simulován ambivalentní cíl tak, že se mohli přiblížit k misce s potravou pouze přes elektricky nabitou podložku. Mohli tedy ukojit svůj hlad jen za cenu elektrošoků. Potřeba přiblížení, resp. úniku byla operacionalizována jako síla tahu v gramech směrem k resp. od krmítka. Zmínění autoři došli k následujícím závěrům:

a) Tendence k útěku prudce roste s přiblížením k nebezpečnému objektu, roste výrazněji než tendence k přiblížení. Jinými slovy averze je odpudivá síla, která působí na krátkou časoprostorovou vzdálenost – rychle vyhasíná s rostoucí vzdáleností a časem.

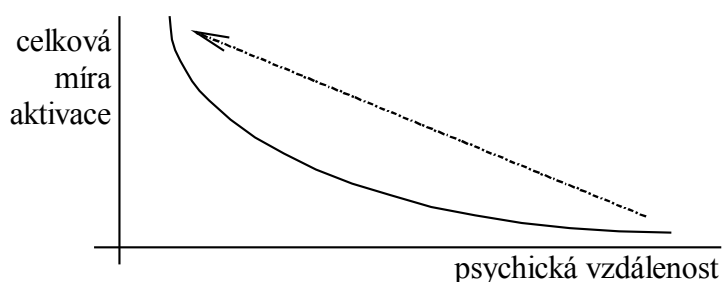
b) Apetence (tendence k přiblížení) je naopak síla, která působí na velkou časoprostorovou vzdálenost, tedy ve větších vzdálenostech je silnější než odpudivé síly.

Tyto dvě charakteristiky můžeme považovat za dva axiomy při hledání konkrétní podoby preferenčních křivek.

### **3.1.5. Funkce křivky strachu**

Křivka strachu se oproti křivce přiblížení chová mnohem jednoznačněji, proto je mnohem jednodušší na ní ukázat základní vlastnosti preferenčních křivek. Chce-li se subjekt přiblížit

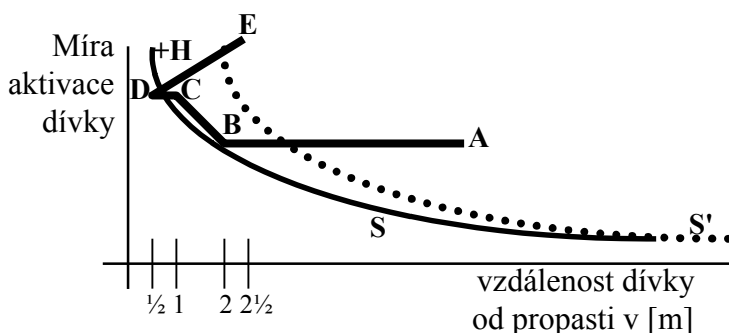
k obávanému objektu, musí zvýšit své emoční vzrušení (např. připravenost k útěku). Jinými slovy v blízkosti obávaného objektu nemůže být člověk v klidu. Viz následující obrázek.



**Obrázek 6 – Možnost přiblížení k obávanému objektu**

**Legenda:** Subjekt se může přiblížit k nebezpečnému objektu jen za cenu emocionálního vzrušení. Například přibližujeme-li se k hlučnému stroji, který si chceme prohlédnout, naprosto spontánně v nás narůstá emocionální tenze.

Existence křivek se ověřuje empiricky, jak si můžeme ukázat na příkladu. Představme si dvojici, která jede na výlet do Moravského krasu k propasti Macocha. Na graf budeme vynášet míru aktivace dívky a její vzdálenost od propasti. Náš popis začíná na cestě, ještě daleko od propasti. Oba dva se dobře baví a smějí se. Aktivace dívky leží přibližně na úrovni průměrné denní aktivace. Dívka si vůbec neuvědomuje latentní obavu z propasti. Její prožívání je tedy někde okolo bodu A (střední míra aktivace, velká vzdálenost od propasti).



**Obrázek 7 – Popis výletu**

**Legenda:** Na grafu je vynesena vzdálenost dívky od okraje propasti a míra aktivace jejího organismu. Příběh v textu popisuje její dráhu z bodu A do bodu E. Díky kanadskému žertíku se její křivka strachu posune směrem doprava z původní podoby s do tečkové S'.

Tento stav trvá až přibližně do 2 metrů od propasti, tj. do bodu B. V tomto si dívka uvědomí majestátnost propasti, uvědomí svou obavu z ní, jinými slovy dotkne se křivky strachu s – tím si může zároveň ověřit existenci této křivky. Pomalými kroky se přibližuje k propasti, aby se mohla nahlédnout dolů. Je vedena touhou, zvědavostí, čili obecně křivkou apetence, která zde však není zakreslena pro lepší přehlednost diagramu. Její napětí roste úměrně s klesající vzdáleností a pohybuje se podél křivky strachu (S) do bodu C (vyšší míra aktivace a vzdálenost 1 metr od okraje propasti.). Dívka sama by možná takto došla do až bodu H, kde by se uspokojila její zvědavost (křivka apetence), a pak by se spontánně vrátila do bodu B a potažmo do A. Nicméně náš příběh se odvíjí jinak.

Když je asi metr od propasti (v bodu C), tak k ní tiše ze zadu přistoupí její kluk a nečekaně ji přistrčí od 0,5 blíže k propasti do bodu D (aktivace stejná jako v bodě C, ale vzdálenost 0,5 metru). Tím se dívka rázem ocitne na druhé straně své křivky strachu. Následuje obranná reakce v podobě prudkého nárůstu aktivace a okamžitého posunu do bodu E, který je charakterizován bezpečnou vzdáleností (2,5 metru) a velmi vysokou mírou aktivace (dívka je vyděšena). Díky tomuto nejapnému vtipu dojde k posunu křivky strachu (S) směrem k bezpečné vzdálenosti, tj. přibližně na úroveň S'. Přiblížení k propasti bude napříště pro dívku obtížnější a bude respektovat spíše posunutou křivku S' než původní stav S.

### 3.1.6. Funkce křivky přiblížení

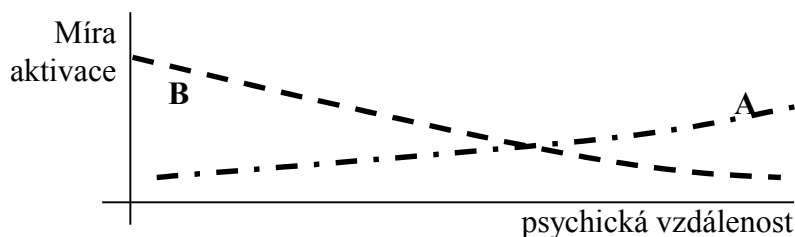
V následujících odstavcích jsou popsány varianty průběhu křivky přiblížení patří zřejmě mezi ty nejjednodušší. Je pravděpodobné, že v praxi budou existovat složitější (kombinované) případy. Někdy je však těžké odlišit změny v prožívání v čase (například chování a pohybování dívky vůči propasti) od existence křivek. Tyto křivky by měly být jakési mezníky - demarkační čáry, které jsou v čase a prostoru stabilní. Prožívání jedince se při přechodu těchto křivek zákonitě mění. Tato vratná, opakovatelná změna prožívání při určité změně psychické vzdálenosti a míry aktivace víceméně potvrzuje a definuje existenci těchto křivek.

Ve výše zmíněných výzkumech proxemiky křivka přiblížení (apetence) buď monotónně klesá nebo je konstantní na celém oboru. Domnívám se však, že tento monotónní charakter mívá pouze v případech, kdy se jedná o psychologicky postradatelnou potřebu (např. pouhá zvědavost), kdy se subjekt bez žádoucího objektu může bez následků trvale obejít.

Předpokládám však, že křivka bude mít složitější průběh podle druhu potřeby:

**A) Potřeba průběžně uspokojovaná s měnící se vzdáleností.** Existují potřeby, které jsou uspokojovány jen tím, že se subjekt o něco přiblíží k objektu. To může být obyčejná zvědavost, potřeba lépe slyšet, ostřeji vidět či obecně potřeba nebýt sám, mít někoho nablízku ap.

**B) Potřeba uspokojitelná pouze v nulové vzdálenosti od objektu.** V klasických výzkumech čekal na potkany v cíli objekt uspokojení (např. granule potravy), v těchto případech tedy nebyla potřeba nasycení uspokojována se vzdáleností od objektu, ale naopak čím blíže bylo zvíře ke krmítku tím silnější byla tendence se přiblížit. Podobně i velbloudi na své pouti pouští směrem k oáze stále zrychlují a zrychlují, takže v oáze nezadržitelně cválají k napajedlům.



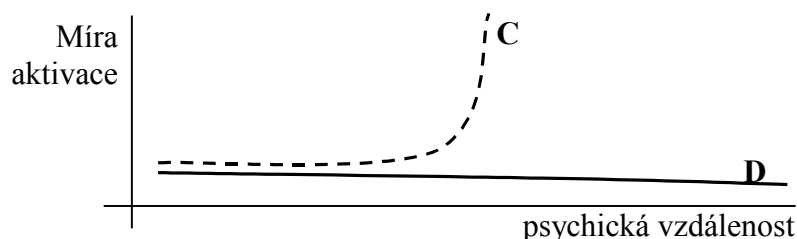
Obrázek 8 – Různé průběhy křivky přiblížení (apetence) podle charakteru potřeby

**Legenda:** Křivka B popisuje případy, kdy uspokojení potřeby je možné pouze v nulové vzdálenosti od objektu. Vidina blízkého cíle vede ke spontánnímu zvyšování úsilí. Křivka A zachycuje ty případy, kdy potřeba je uspokojována průběžně pouhým přiblížením se k objektu (například potřeba ostřeji vidět): Čím blíže, tím větší uspokojení potřeby a tedy tím nižší potřeba se dále přibližovat.

Druhý aspekt ovlivňující zřejmě tvar křivky přiblížení bude zřejmě odrážet zbytnost či naopak nepostradatelnost potřeby:

**C) Nepostradatelný či nenahraditelný objekt.** Mezi tento druh potřeb patří samozřejmě alimentární potřeby, ale i řada dalších, jejichž deprivace sice nemusí nutně znamenat ohrožení života, nicméně znamená vždy výrazné zhoršení kvality života jedince. Například citová deprivace v dětství, potřeba sociálního kontaktu ap. U těchto potřeb je možno předpokládat rostoucí aktivaci organismu při déletrvající frustraci, kterou můžeme považovat za rostoucí psychickou vzdálenost od uspokojení.

**D) Postradatelný či nahraditelný objekt.** Tyto objekty s rostoucí vzdáleností ("frustrací") nevyvolávají v objektu žádný nebo jen nepatrný nárůst aktivity. Tyto objekty jsou vcelku indiferentní a tedy ztrácí ambivalentní charakter. Nicméně preferenční křivky nejsou v čase konstantní, ale mohou postupně měnit svůj tvar. Tedy křivka D se může postupem času ohnout do tvaru křivky C, jak bude ukázáno v oddíle 4.1.



**Obrázek 9 – Různé průběhy křivky přiblížení (apetence)**

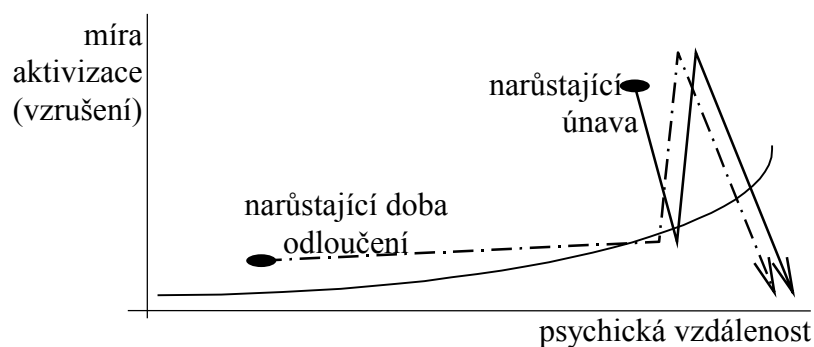
**Legenda:** U nenahraditelných objektů rostoucí vzdálenost od objektu ohrožuje subjekt. Má-li se subjekt udržet v oblasti příjemných prožitků, musí zvyšovat své emocionální vzrušení (křivka C). Nahraditelné potřeby se chovají podle přísloví "sejde z očí, sejde z mysli" a odpovídají průběhu křivky D, jinými slovy vzdálenost vůči objektu nemá vcelku žádný vliv na intenzitu potřeby.

Na malých dětech můžeme pozorovat, že s rostoucí únavou se jejich hra stává stále méně strukturovaná, je spíše destruktivní a chaotická, popřípadě dítě jenom neorganizovaně pobíhá. Je třeba stále silnějších podnětů, abychom plačtivé dítě zaujali. Účelem těchto aktivit je zvýšení stavu emočního vzrušení, a tím následně i přechod do příjemného stavu.

Lidová moudrost popsala marnost překonávání únavy pomocí autostimulačního vzrušování v přísloví: "V nejlepším přestat." Platnost tohoto přísloví můžeme pozorovat na koncích večírků: opilá společnost sahá ke stále brutálnějších prostředkům, aby se udržela v náladě.

Dalším klasickým příkladem je dětský hospitalismus. Po izolaci dítěte od matky se dítě dostává do stresu. Objevuje se poplachová reakce, která odpovídá zvyšování vzrušení, posléze dojde k vyčerpání a dítě upadá do depresivní apatie, tedy propadá se do oblasti pod křivkou přiblížení. Všechny tyto tři příklady z běžného života jsou znázorněny na následujícím obrázku. Složitější

klinický případ, který fungoval podle stejného principu, nalezneme v odstavci 3.3.3, kde je ukázána separační úzkost u dospělé klientky.

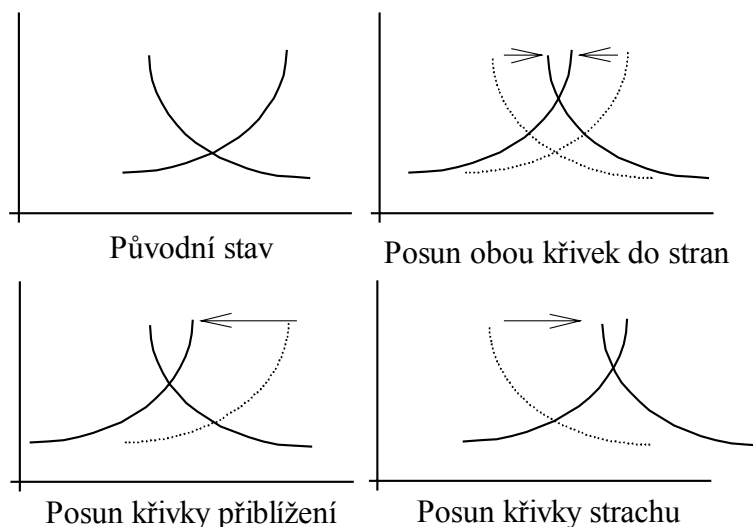


**Obrázek 10 – Dva průběhy prožívání subjektu vzhledem ke křivce přiblížení**

**Legenda:** Dvě čáry (čerchovaná a plná) zachycují dva podobné průběhy chování a prožívání člověka. V jednom případě roste doba odloučení, tj. psychická vzdálenost (čerchovaná čára). V druhém případě je vynesena rostoucí únava jako příklad klesající míry aktivace. Jedinec se nad křivkou cítí dobře, jakmile se v obou případech prožívání dostane pod křivku přiblížení, objeví se poprvé nepříjemné či depresivní pocity. Na to může jedinec různě reagovat: Odpočinkem, který následně vede ke zvýšení psychické aktivace. Může snížit psychickou vzdálenost například tím, že napíše dopis. Na obrázku je však zachycen častý případ neúčinného přepínání sil. Jedinec pomocí různých stereotypních či násilných autostimulačních metod zvýší míru aktivace. Používané metody však zpravidla vedou k překompenzaci. Vybičovaná aktivizace je pochopitelně dlouhodobě neudržitelná a člověk následně upadá do ještě horší kocoviny (konec šipky).

### 3.1.7. Pohybování preferenčních křivek

Jak křivka přiblížení, tak i křivka strachu nejsou v čase a vůči různým objektům konstantní, ale mění se a vyvíjí podle okolností a podle životních zkušeností, popřípadě podle jedinečných zkušeností s daným objektem. Ve hře je řada známých psychologických mechanismů – přenos starších zkušeností na nové objekty, vyhasínání naučených reakcí atd. Takže konkrétní podoba křivek přiblížení a strachu vůči novému objektu je jedinečným produktem, kde se prolínají jak staré, tak čerstvé vlivy. Pro účely této práce je nejdůležitější vlastností popisovaných křivek jejich schopnost pohybovat se podle okolností doprava a doleva.



**Obrázek 11 – Různé kombinace posunu křivek**

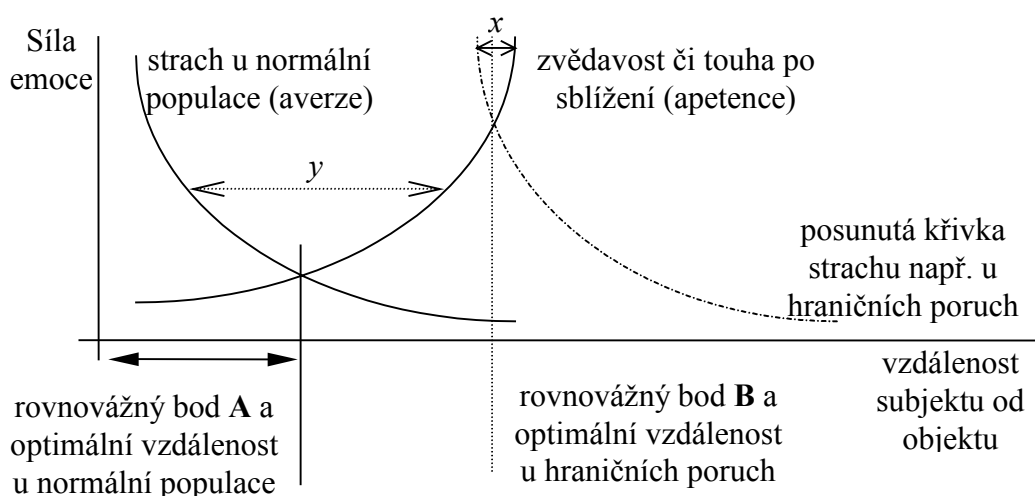
**Legenda:** Při každém posunu libovolné křivky směrem do strany dochází k tomu, že rovnovážný bod se posouvá směrem k vyššímu emocionálnímu vzrušení. Při posunu obou křivek zůstává zachována stejná

optimální vzdálenost od objektu. Při posunu pouze jedné křivky se rovnovážný bod posouvá oproti původnímu stavu buď doleva nebo doprava.

Posuny křivek mají tedy tyto negativní dopady:

- Rovnovážný stav je posunut k vyšší intenzitě emocí.
- Oblast příjemného vzrušení je podstatně zmenšená na úkor zbývajících tří negativních oblastí – oblastí pocitů prázdna, potřeb úniku a přiblížení. (Viz porovnání obrázků 5 a 11.)
- Malé přirozené kolísání kolem rovnovážného stavu vytváří mnohem větší výkyvy v kolísání síly emocí než u normální populace. (viz následující obrázek)

Pro všechny varianty posunutí je typické, že protínající křivky se zužují a rovnovážný bod se posouvá do vyšší emocionální hladiny. Výsledná oblast nad rovnovážným bodem je velice úzká a pro subjekt je velice namáhavé udržet objekty v tomto prostoru. Charakteristické pro tento vývoj není tedy ani tak určitá vzdálenost (i když převažuje neschopnost blízkých vztahů), ale spíše nepružnost a rigidita spojená s hledáním rovnovážného bodu.



**Obrázek 12 – Optimální proxemická vzdálenost vůči cizímu objektu**

**Legenda:** U normální populace není tak výrazný strach ze sblížení jako u osob formovaných ambivalentními objekty. Rovnovážný bod A je tedy položen nížeji. U osob formovaných ambivalentními vztahy je křivka strachu položena více vpravo. Bod rovnováhy je tedy zákonitě položen výše a malé výkyvy ( $x$ ) ve vzdálenosti vyvolávají prudké emocionální změny. Šipka ( $y$ ) je stejně vysoko nad rovnovážným bodem A jako šipka ( $x$ ) nad bodem B. Ukazuje tedy, jak velká by musela být změna vzdálenosti u normální populace, aby vyvolala stejně intenzivní kolísání emocí, jako způsobí malinká výchylka  $x$  například u hraničních poruch.

### Příklad posunutí obou křivek

Představme si dítě, které se chce houpat na houpačce, ale stane se, že dospělý houpačku rozhoupe mnohem víc, než si dítě přeje, aby podle jeho slov "dítě nebylo ustrašené, aby získalo kuráž". Navzdory jeho přání, nastanou spíše dvě jiné varianty. Pokud byl příliš necitelný, dítě dostane tak výrazný strach z houpačky, že o ni naprosto ztratí zájem a raději uteče k matce či si najde jinou zábavu. Původně atraktivní houpání se stane náhle averzivním. Toto je ovšem vyústění, které nevytváří ambivalentní objekt, ale pouze averzivní. Pokud však dospělý nebyl příliš brutální či rozhoupal více dítě jen z nepozornosti. Dítě si uvědomí svůj strach z houpání a bude se snažit

vytvořit podmínky proto, aby je houpání na jedné straně neohrožovalo, ale aby je i bavilo. Dítě tedy začne dospělému určovat, jak moc je má houpat.

Při pozorování takového páru zjistíme, že nakonec nejde o houpání, ale nekonečné dohadování: "Co už je moc a co je málo." Dítě například pomocí klacíků ukáže dospělému, jak moc je může rozhoupat. Když dospělý nyní naprosto přesně vyplní přání dítěte. Uvidíme, že dítěti se neustále střídají pocity, že je to buď moc, nebo málo. Tento hrající si pár už téměř nebude moci najít optimální výkyv, který by dítěti vyhovoval. Jinými slovy dospělému se nechtěje podařit vytvořit dítěti z houpání ambivalentní objekt. Dítě je jednak na houpání mnohem více fixováno než na začátku a na druhé straně není schopné najít stav, kdy by ho houpání uspokojovalo. Zvýšil se jak strach z houpání, tak i touha "konečně si užít houpání", tedy aktivovaly se obě preferenční křivky a přiblížily se k sobě, čímž se ovšem zúžil prostor, kde se dítě mohlo spokojeně pohoupat. Všimněme si, že ani jedna z variant nebyla tím, co dospělý – možná rodič – původně zamýšlel.

### **Příklady posunutí křivky strachu**

Model, který zobrazuje předchozí obrázek, předpokládá, že křivka apetence zůstává více méně neměnná, ale posouvá se křivka strachu směrem doprava. Mechanismus, který je odpovědný za toto posunutí, si můžeme představit na již zmíněném příkladu pouličního představení. Mim předvádí pantomimickou etudu a odvážné dítě se zvědavě přiblíží na vzdálenost řekněme dvou metrů. V tom mim na dítě vybafne, a tím ho vystraší. Dítě uskočí a uteče za matkou. Mim pokračuje v předvádění, dítě se opět přibližuje, tentokrát se ale zastaví již ve vzdálenosti tří metrů. Toto posunutí rovnovážného bodu odráží posunutí křivky strachu. Všimněme si, že křivka strachu funguje podobně jako tlumič u automobilu – rychle a snadno se posune směrem doprava, ale jen pomalu, tlumeně se vrací na původní místo. Dítě bude dlouho setrvávat ve třímetrové vzdálenosti a jen velice zvolna, pokud vůbec, se bude k mimovi přibližovat na původní dvoumetrovou vzdálenost, ale každopádně bude více napjaté a více zaujaté mimem očekávajíc, že mim znova vybafne. I zde můžeme vidět další charakteristiky ambivalentních interakcí – potřeba kontroly prostředí, sklon k opakování, větší přilnavost k ambivalentnímu objektu.

Langmeier, Matějček (1963, str. 113) popisují život dítěte v atmosféře "citové Antarktidy", kdy dochází k jednostrannému intelektuálnímu vývoji a následně k jednostranné defektní stimulaci. Tento jev můžeme považovat za příklad posunu křivky strachu: "Děti žijí v afektivním odstupu od lidí, které berou na vědomí, jen když od nich něco chtějí, jinak se spíše od nich odvracejí, jakoby nepříjemně rušení ze své samoty. Ve škole se nejlépe přizpůsobují v poměrně přísném, neosobním ovzduší některých učitelů výlučně didakticky zaměřených."

Dynamiku posunu křivky strachu v závislosti na přítomnosti matky mohou dokumentovat rovněž i pokusy Harlowovy (1959 podle Langmeier, Matějček 1963, str. 187), který "choval novorozené opičky *macacus rhesus* v individuálních klecích s přístupem k dvěma neživým



modelům matky, z nichž jeden měl tělo z drátěné sítě a u druhého pak byla síť potažena chlupatou látkou. Ukázalo se, že opičky se mnohem více držely látkové matky, otíraly se o ni, lísaly se k ní více než k matce drátěné, a to i tehdy, když byly krmeny savičkou umístěnou na drátěné matce. ... Když byl před mláděta postaven neznámý předmět (pohybující se a bubnující medvídek), utíkala zděšeně pryč a schoulila se někde do koutku. Byl-li však k dispozici model "matek", utíkala rychle k matce látkové a tiskla se k ní – tam se postupně uklidnila a otáčela se pak na neznámý předmět a někdy se k němu i přiblížila. Podobně tomu bylo v případě, kdy byla mláděta přemístěna do velké neznámé místnosti s mnoha cizími předměty. Mláděta bez matky zamrzla v koutku, mláděta uklidněná přítomností modelu postupně začala zkoumat neznámé prostředí. ... Podobný závěr je možno učinit z pokusů Liddelových, při nichž jehně za přítomnosti matky klidněji snášelo bolestivý podnět, za její nepřítomnosti však "zamrzlo" v koutě.)"

### **Příklad posunutí křivky přiblížení**

Některá pozorování nás však opravňují k domněnce, že dochází i k posunu na straně křivky přiblížení, která se naopak posouvá směrem doleva – jinými slovy, jedinec má silnější potřebu přilnout k žádoucímu objektu, než jakou by měl v okamžicích bezpečí. Naprosto klasickým příkladem je desinhibovaná přítulnost v dětství (F94.2):

"I tam, kde dojde ke zlepšení intelektového vývoje, zůstávají obvykle závažné poruchy osobnosti: děti se zprvu bojí lidí, později s nimi navazují vztahy nestálé a nediferencované; nápadná je vtíravost a neukojitelný hlad po "lásce" a pozornosti; sexuální projevy bývají buď autoerotické povahy, nebo nekontrolovaného a nediferencovaného rázu. Citové projevy jsou charakterizovány rovněž chudobou a často nápadným sklonem k prudkým afektům (vzrušení senzacemi, hněv, sport až do vyčerpání) a velmi nízkou frustrační tolerancí." (Langmeier, Matějček 1963, str. 33)  
Všimněme si posunu ve vyhledávání silných zážitků.

### **Příklad výsledné rigidity**

Jedna pacientka vcelku přilnula ke své nadřízené. Když tato podala výpověď, naplnilo to pacientku pocity zoufalství. Na druhé straně však bylo zarážející, že pacientka naopak systematicky odmítala veškeré pokusy o sblížení ze strany nadřízené, ať se jednalo o pozvání na oběd, koncert, výstavu ap. Potřeba udržet šéfovou v úzké optimální oblasti vedla až k tomu, že pacientka odmítala vejít se šéfovou společně do kuchyňky. Odmítala i vstřícné nabídky, že jí kafe připraví, nicméně jakmile šéfová z kuchyňky vyšla, pacientka se zvedla a šla si rovněž připravit kávu. Celé své chování zdůvodňovala tím, že kdyby přijala jakoukoli nabídku nadřízené, bylo by to "moc velké sblížení".

### **Následky výše položeného rovnovážného bodu**

Všimněme si, že pojem neurotik dostal svoje označení z motorického neklidu a nervozity, kterými neurotici často trpívají. Tento jev je vysvětlitelný z posunu rovnovážného bodu do oblasti

vyššího emocionálního vzrušení. Různé druhy motorického neklidu představují jen různé způsoby autostimulace, pomocí které si dotyční navozují vyšší aktivaci organismu.

Stav vyššího emocionálního vzrušení je de facto stav napjaté, ostražitě pozornosti. Taková pozornost je totiž hodnotou sama o sobě a jako taková může být také vyžadována od druhých. To můžeme pozorovat u hysterických osobností, kde právě tento druh pozornosti je vyžadován na mužovi, coby projev lásky. Podobně i určité matky nevědomky trestají dítě za „ochabnutí“ pozornosti tím, že chvíle pohody rozbijí výtkami z čistého nebe. Například v rodině je klid a pohoda, u dcery ochabuje ostražitost, když tu v nestřeženém okamžiku přichází mimo kontext aktivizující výtka: „Když ty nosíš ohavné kalhoty, proč nenosiš krásné sukně jako jiné holky.“ Dcera to vnímá jako trest za pohodu. (Podobnou reakci matky u jiné ženy viz odstavec 3.6.3.)

Langmeier, Matějček (1963, str. 124, 126) popisují příklad specifických reakcí u chlapců a dívek při vyšší, labilní poloze rovnovážného bodu:

"U dětí z koncentračních táborů je patrná trvalá větší zranitelnost: Jejich rovnováha je vratká, malé změny jejich životní situace vedou snadno ke zhroucení. ... Ztrátu jistoty a opory, kterou tyto děti utrpěly rozbitím svých domovů, se u dívek projevuje jistou formou neurastenie: pasivitou, ba i tupostí, popřípadě sentimentální zálibou pěstovat si své "neštěstí", plakat nad sebou... U chlapců propukají stejné pocity v aktivnější formě, hněvivosti, pomstychtivosti a destruktivních tendencí. Destruktivnost těchto dětí je někdy zdánlivě samoúčelná, ale zřejmě poskytuje dětem náhradní uspokojení. Děti rozbíjejí a trhají věci jen pro pouhé potěšení, některé z nich projevují i sadistické sklony nebo aspoň fantazie, jiní hoši jsou opět podivuhodně lační senzací."

### 3.1.8. Druhy mobility

Pro správné pochopení předkládané teorie je třeba si uvědomit, že existují různé změny, které probíhají různě rychle a které může subjekt různě obtížně ovlivnit.

1. *Rychlý pohyb subjektů vůči sobě, rychlé změny v psychické vzdálenosti.* Toto jsou nejrychlejší změny a zároveň změny, které může subjekt nejvíce ovlivnit, proto si je také nejlépe uvědomuje. Například matka dává dítě do školky - to je změna vzdálenosti, která je mnohdy nepříjemná tím, že přechází hranice křivek. Dítěti se nechce do školky, buď se bojí nových lidí - křivka strachu, nebo nechce od matky - křivka přiblížení.
2. *Změny v subjektivním prožívání či hodnocení objektu.* Tyto změny v prožívání jsou málo volně ovlivnitelné. Jejich rychlost je zpravidla pomalejší než změny v psychické vzdálenosti. V některých případech však jejich rychlost může být ještě větší, než je rychlost změn ve vzdálenosti subjektů. Tyto změny probíhají samovolně přechodem přes demarkační čáry jednotlivých oblastí prožívání. Mohou probíhat ve vteřině, ale mohou trvat několik let. Například jeden muž vypráví, že usiloval o nějakou pro něj tou dobou atraktivní dívku, líbila se mu však až do té doby, kdy tato dívka vyslovila sci-fi, ne, jak je obvyklé [scifi], ale s „k“ jako [skifi]. V tom momentu o ni ztratil zájem. „Dovedeš si představit,“ říkal mi, „jak bych vypadal, kdyby něco takového řekla před Monikou či Martinem (kolegové a kamarádi z práce)?“ Není třeba dodávat, že tento muž měl silné manipulativní sklony pozorovatelné i z jiného partnerského chování. Důležité je, že tento přechod objektu ze skupiny atraktivních lidí do skupiny bezcenných může trvat sekundu - jako u tohoto muže, ale u jiných lidí se může vyvíjet třeba i několik týdnů až měsíců. Tyto změny jsou však zapříčiněny ne pohybem křivek či

posunem subjektů vůči sobě, ale primárně různě přesnou nebo naopak nepřesnou, až zdegenerovanou interpersonální percepcí a hodnotového žebříčku.

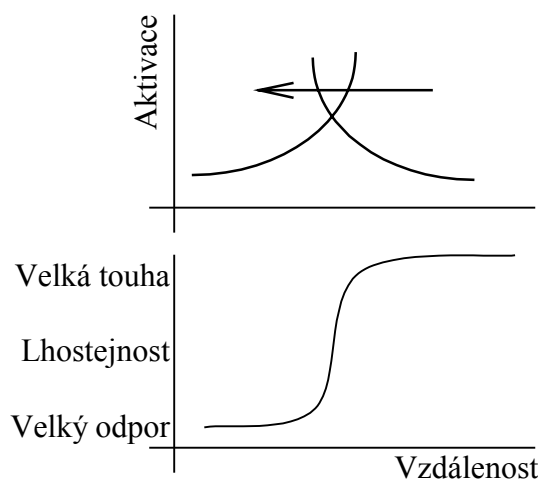
U tohoto muže byla ve vteřině aktivována křivka strachu díky změně v interpersonální percepci, která je téměř shodná s okamžitou aktivací křivky strachu, ke které dochází při mýlce v objektu. Například princ z filmu Tři oříšky pro Popelku pronásleduje (tj. má aktivovanou křivku apetence) ujíždějící kočár s dívkou s růžovým závojem. Ve chvíli, kdy zjistí, že to není Popelka, aktivuje se křivka averze, on ji neomaleně zanechává jejímu osudu a jede pryč.

3. *Pomalý posun křivek vůči sobě.* To jsou relativně trvalé změny projevující se změnami potřeb, pozvolnými změnami prožívání. Subjekt je prakticky nemůže přímo ovlivnit a zpravidla si je ani neuvědomuje. Takovým posunem může být například člověk s kompulzivní sociabilitou, který si s překvapením uvědomí, že v sobotu večer se mu nikam nechce, že by nejraději zůstal sám doma. Taková ztráta potřeby nasvědčuje, že pozvolna došlo k vzájemnému oddálení křivek, a tak i ke stabilizaci jeho prožívání. Stejně tak, můžeme vidět, jak pacienti mají potřebu se vidět s terapeutem každý den, ale po několika letech terapie si sami řeknou, že se chtějí vidět jen jednou za týden.

### 3.1.9. Propadová křivka

Předkládaná teorie předpokládá, že křivky se pomalu pohybují a tak se mění jejich poloha. Nicméně mnohem rychleji se pohybují subjekty v popředí těchto křivek a podle jejich aktuální polohy se mění i kvalita jejich prožívání.

Tento jev si můžeme ilustrovat na sexuálním chování hysterických žen, kde je ilustrativní rychlá změna v sexuální odezvě při přechodu muže z role milence do role partnera. „Zjišťuje se jistá deteriorizace sexuality u hysteriček v časové souvislosti s délkou manželství.“ (Topiař, Fládr 1983, str. 107) Ačkoliv hysterické ženy budí dojem, že mají větší sexuální potřebu, v déle trvajících partnerských vztazích bývají sexuálně neuspokojené.



**Obrázek 13 – Změna psychické vzdálenosti vyvolaná změnou sociální role a propadová křivka**

**Legenda:** Šipka na horním grafu naznačuje relativně rychlý posun hysterické ženy přes křivky přiblížení a strachu při změně sociálních rolí: Z milenky se stává partnerka či manželka, a tím se poměrně rychle mění psychická vzdálenost k muži. Přechodem přes dvě křivky však dochází k prudké změně mezilidské percepcie, která je znázorněna propadovou křivkou na dolním grafu: Velká touha po sblížení a sexu přerůstá ve velký odpor.

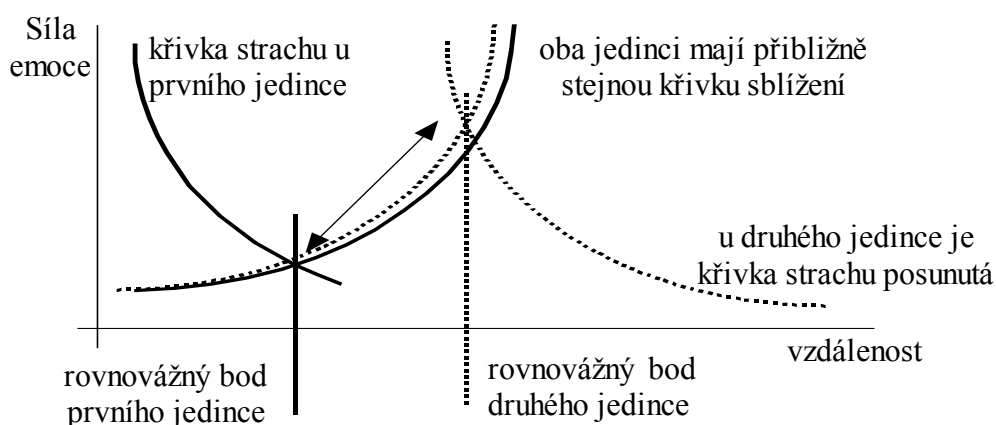
V době, kdy žena byla milenkou, měla aktivovanou křivku přiblížení, a tedy u ní převládaly pocity touhy, které se projevovaly zdánlivě velkou sexuální potřebou. Po změně sociálního statutu dojde k překročení křivky strachu a okamžitě se objevuje úzkost z přílišné blízkosti partnera, která

ubíjí možnost sexuálního uspokojení, která se manifestuje podle okolností jako dyspareunie, snížení koitální frekvence a pokles výskytu orgasmu či obecně jako sexuální hypestézie ap. Subjektivně může žena vyjadřovat rozhořčení nad tím, že si „na její tělo dělá partner nárok, že nechce nikomu patřit“ ap. a rozvíjí se u ní fyzický odpor k partnerovi.

Topiař, Fládr (1983) vysvětlují tuto změnu v sexuální reaktivitě více méně shodně tím, že u hysterik se objevuje „pasivně úzkostné jednání, které se rozvíjí tehdy, stává-li se sexuální cíl dostupným“ a kdy se také jakoby náhle objevuje úzkost a strach ze sexuálního spojení. „Hysteričky, jakoby se bály hlubší intimity v partnerské interakci.“ (Viz aktivace křivky strachu.) Existují sice hysterické ženy, které mají uspokojivý sexuální život, nicméně závislost mezi délkou partnerského soužití a zhoršením kvality sexuálního života je pozorovatelný u většiny z nich. (Více k propadu potřeb při přiblížení viz 3.6.5.)

### 3.1.10. Rovnovážné body v dyadických vztazích

Dva body rovnováhy, které vyznačuje obrázek 12, můžeme chápat jako body rovnováhy dvou lidí, například rodičovské dyády rodič – dítě nebo dyády partnerské. Protože křivky udávají subjektivní prožitky, můžeme z grafu vyčíst prožívání a následně odvodit i vzorce chování typické pro tyto dvojice.

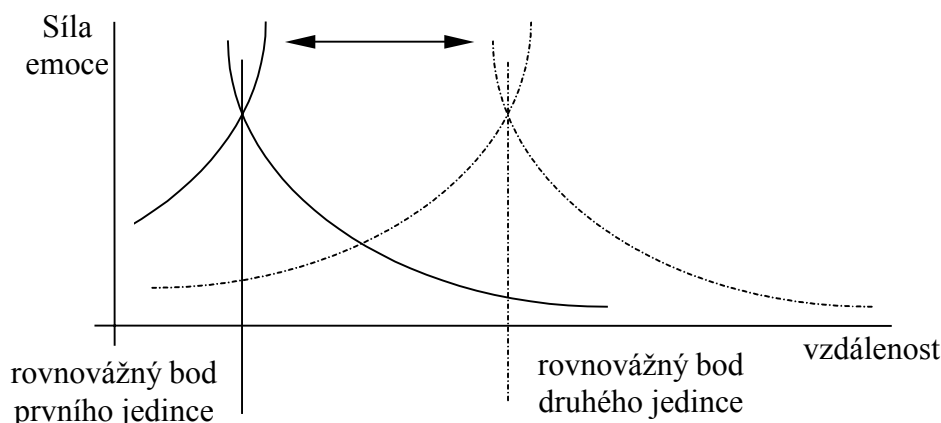


**Obrázek 14 – Rovnovážné body v dyádě**

Každý z dyády má sklon strhávat svůj protějšek směrem ke svému rovnovážnému bodu po dráze silné, plné šipky. Tedy například člověk s nižším bodem rovnováhy bude vychylován na svah potřeby sblížení, typická pro něj bude potřeba bližšího vztahu, klidnějšího života, bude mít pocit samoty ve vztahu, popřípadě pocit, že partner mu uniká, že jej nemiluje, že mu nedává žádný pocit jistoty ap. Jeho partner s vyšším bodem rovnováhy je vychylován na svah strachu ze sblížení a bude tedy mít víceméně trvalý pocit nudného soužití, pocit, že je partnerem svazován, bude volat po větší životní či sexuální volnosti ve vztahu. Na rozdíl od protějšku nebude mít sklon k pocitům a projevům lásky ale spíš k citovému či fyzickému odporu.

Na předcházejícím obrázku je znázorněna vcelku příznivá situace, kdy oblast příjemného vzrušení druhého jedince se překrývá se stejnou oblastí prvního jedince. Díky velké flexibilitě

prvního jedince je možno najít kompromis, kdy se oba budou cítit spokojeni. Následující obrázek zachycuje partnerskou dyádu v mnohem horší situaci.



**Obrázek 15 – Konfliktní konstelace rovnovážných bodů**

Oblasti příjemného vzrušení obou jedinců se nepřekrývají. Každý jedinec se v rámci zachování svého příjemného prožívání bude snažit vědomě či nevědomě strhnout svůj protějšek do své zóny bez možnosti kompromisu. Výsledkem bude velice konfliktní spolužití. Rovnovážný bod dvojice se bude velmi dynamicky pohybovat po dráze naznačené šipkou a bude zdrojem trvalé nespokojenosti obou partnerů. Jeden bude mít pocit, že je svazován, druhý bude zoufalý z toho, že "není milován". Situace vzájemné frustrace může přerůst až v chronickou nenávist. Problematice partnerské interakce je zasvěcen oddíl 4.

### 3.2. Preferenční křivky u zvířat

Existence apetentní a averzivní křivky je pochopitelně starší než lidský rod a samozřejmě ji najdeme u všech živočichů. Nicméně jen jejich projevy se liší. Například lidé jsou zvyklí na pozornosti přízně a nelibosti od psů a koček, které jsou vzájemně antagonistické, a proto se psi a kočky nesnáší. Například kočka vyjadřuje libost tím, začne příst, ale to pes chápe jako vrčení, tedy vyjádření nelibosti atp. Například chovatelé prasat dosvědčí, že prase projevuje přízeň jinak než psi – začne do člověka rýpat a nadzvedávat ho čumákem, při tom zvedá hlavu nahoru a dolů. Tento druhově specifický nonverbální jazyk slouží k vyjadřování apetentních a averzivních potřeb.

Snad nejkrásnější využití znalostí o těchto zákonitostech u zvířat je možno nalézt u Monty Roberts (1999), který takto objevil velmi šetrnou metodu na krocení divokých koní. Tuto metodu si začal osvojovat jako třináctiletý, kdy v roce 1948 pozoroval v Nevadě divoké mustangy, a vzpomíná:

„Pamatuji si zejména na hnědou klisnu s tmavými pruhem podél hřbetu a zebrovitými pruhy nad koleny. Zřetelná matriarcha stáda. Vychovávala neukázněné mladé hřebce, kteří se chovali hrubě k ostatním klisnám v březi a jiným hříbatům. Živě si vybavuji, jak se postavila čelně k němu, pohled z očí do očí, napjatou páteř a její hlava ukázala jako šíp na adolescenta. Ten ztratil svou sebejistotu – věděl přesně, co myslela. Vyhnanec mohl poznat, kdy se může vrátit do stáda, i ze

vzdálenosti tři sta stop od stáda. Byla-li k němu obrácena tvář, nemohl. Když mu ukázala část těla z boku, mohl návrat zvažovat. Před tím než mu odpustila musel ukázat známky kajícího. Signály, které jí posílal zpět – hledání odpuštění – se staly později základem techniky, kterou jsem vyvinul, abych koně jemně přivykl na sedlo a jezdce. Byli to tito mustangové, které mě naučili tichou tělesnou řeč a hnědá klisna byla mou první učitelkou.“

Tento základ vedl k cílenému využívání těchto nonverbálních znaků k tomu, aby během přibližně 30 minut zkrotl téměř jakéhokoliv koně, na kterém ještě nikdo neseseděl, což s velkým úspěchem předváděl před anglickou královnou.

1) Nejprve nechá koně běhat v kulaté aréně o poloměru 15 m. U koně převažuje averzivní chování. V divočině by od cvičitele utekl na velkou vzdálenost (400 m), zde však nemůže. Běhá tedy dokola, což je přirozený pohyb nejen koní, ale i krav a jiných býložravých savců, kteří žijí ve stádech (Sacks 1997, str. 218).

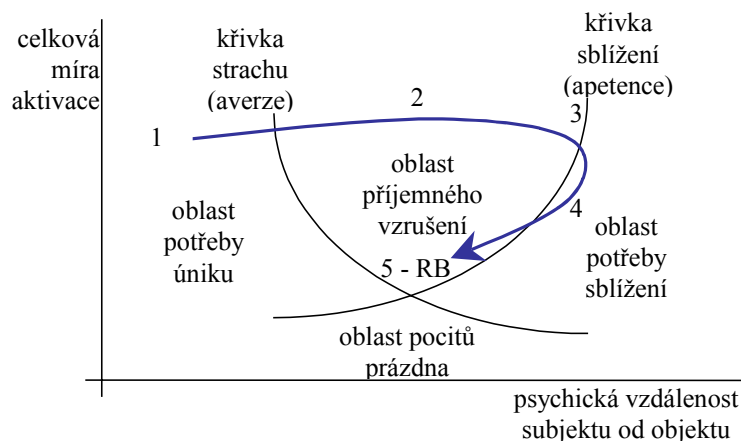


**Obrázek 16 – Ukázka kruhové arény**

V této první fázi trenér stále vysílá ke koni odmítavé signály – stojí k němu čelně v napjatém postoji a neustále jej sleduje zrakem. Jinými slovy neříká koni: „Chci se přiblížit.“, ani „Chci, aby jsi se ty přiblížil.“, ani „(Ne)chci, ti ublížit“ ale „Chci, aby jsi utekl – odmítám tě.“

2) Cvičitel nechá působit tento odmítavý postoj až do té doby, co se kůň unaví a začne vysílat známky, že se chce přiblížit. Tyto známky spočívají v tom, že kůň nasměruje své slechy k trenérovi do středu arény, ohne hlavu dolů, předstírá žvýkání trávy a lízání a jeho tělo získá kulatý tvar.

3) V tomto okamžiku trenér pomalu přejde do postoje, kdy ke koňovi stojí bokem. Tento postoj znamená: „Můžeš přijít, je ti odpuštěno.“ Poté, co se kůň přiblíží chodí s ním cvičitel po ringu, po čase mu nasadí sedlo a na konec na něm projede. To však nelze udělat vše najednou, ale prokládá to fázemi, kdy koně již zmíněnými gesty odhání a pak nechává přiblížit. Popsaný proces můžeme znázornit na následujícím obrázku:



**Obrázek 17 – Vývoj vztahu koně ke cvičiteli**

**Legenda:** Obrázek znázorňuje preferenční křivky koně. Zprvu se cvičitel nachází v jeho oblasti strachu [1], nicméně tím, že vysílá vůči koni averzivní signály. Ten se postupně dostává do oblasti příjemného vzrušení, kdy je však velmi aktivován [2] (má sklon běžet dokolečka) a nevysílá žádné známky ke sblížení. Když tento odmítavý stav trvá příliš dlouho, dostává se cvičitel za křivku sblížení [3], to je okamžik, kdy je kůň již vyčerpán a začíná vysílat signály ke sblížení. V tomto okamžiku cvičitel začne vysílat známky ke sblížení [4] a dovoluje koni, aby se přiblížil a zklidnil [5].

### 3.3. Vertikální homeostatický systém podél osy aktivace

Na předchozích stránkách jsme se podrobně věnovali horizontálnímu homeostatickému systému, který udržuje optimální vzdálenost subjektu od ostatních lidí či jiných objektů. V tomto oddíle se budeme věnovat naopak vertikálnímu homeostatickému systému, který udržuje optimální aktivaci organismu.

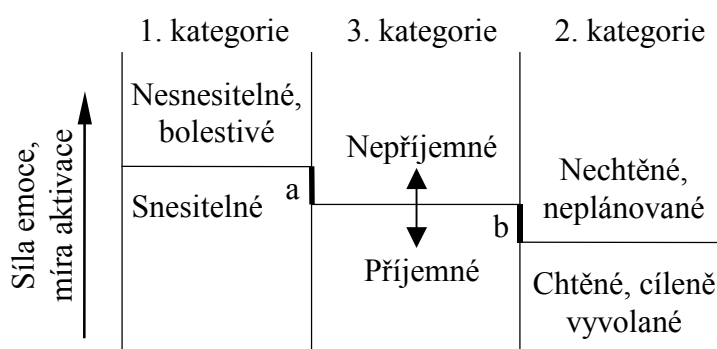
Míra aktivace se projevuje především jako síla emocí a je možno ji popsat pomocí různých kategorií. Zde se budeme věnovat v zásadě třem hranicím vzhledem aktivaci:

**1) Hranice snesitelného a nesnesitelného,** která je dána fyziologickou kapacitou organismu: Je to maximální vzrušení či aktivace, kterou je schopen organismus snést, aniž by kolaboval. Je to například hranice nesnesitelné bolesti. Nesnesitelné je až na velké výjimky vnímáno jako nepříjemné a nechtěné.

**2) Hranice chtěného a nechtěného** leží v oblasti snesitelných zážitků. Jen výjimečně a zpravidla ze zoufalosti (například při sebevražedných pokusech či jiném autodestruktivním chování) člověk usiluje o něco, co je svou povahou nesnesitelné. Tedy mezi hranicí chtěného a nesnesitelného leží oblast činů, které jsou ještě snesitelné, ale člověk je nechtěl či neplánoval. A právě v této oblasti leží i

**3) Hranice příjemného a nepříjemného.** Příjemné zákonitě končí na hranici snesitelného – nepříjemným prožíváním se vlastně organismus brání tomu, co by jej poškozovalo. Stejně tak cíleně vyvolané a přímo chtěné věci jsou zpravidla vždy příjemné. Pokud člověk usiluje o něco nepříjemného, bývá to jen nepřímý, jako jakési nutné zlo, kterému se není možno vyhnout.

Díky těmto vztahům mezi těmito třemi kategoriemi, můžeme nalézt existuje řadu životních událostí, které člověk neplánoval a nechtěl, ale nakonec zjistil, že byly vcelku příjemné či přínosné. Lidé se však liší ve schopnosti přijímat tyto byť nechtěné, ale potenciálně příjemné prožitky. Následující obrázek graficky znázorňuje vztahy mezi těmito třemi hranicemi:



**Obrázek 18 – Vztah různých kategorií vzhledem k intenzitě emocí**

**Legenda:** Na obrázku jsou znázorněny vztahy mezi třemi kategoriemi. Mezi plánovaným a nesnesitelným (1. a 3. kategorií) leží větší či menší prostor nechtěných událostí, které sice nebyly plánovány, ale jsou ještě snesitelné. Někde v tomto meziprostoru se nachází a pohybuje hranice příjemného a nepříjemného (viz šipka). To jsou takové události, které se stanou proti naší vůli či bez našeho přičinění a někdy jsou nám příjemné (úsečka **b**), ale někdy jsou už nepříjemné (úsečka **a**).

Šíře tohoto meziprostoru mezi chtěným a nesnesitelným a zmenšování úsečky **b**, tvoří jakési nárazníkové, bezpečnostní pásmo, které má člověka chránit před neočekávanými a nechtěnými výchyly do oblasti nesnesitelného a bolestivého.

V psychologii se neschopnost přijímat neplánované, ale potenciálně příjemné prožitky označuje jako potřeba kontroly prostředí. Čím je větší tato potřeba kontroly prostředí, perfekcionismus či sklony k manipulacím, tím větší trauma vyvolávají nechtěné a neplánované životní události. Například kolují vtipy o vedoucích, kteří odmítají jakýkoli názor, jenž nebyl z jejich hlavy. Důvod, proč se jim názory cizích lidí skutečně subjektivně nelíbí, spočívá právě v potřebě kontroly okolí, a tedy nemusí mít žádný vztah ke skutečné kvalitě návrhu podřízeného.

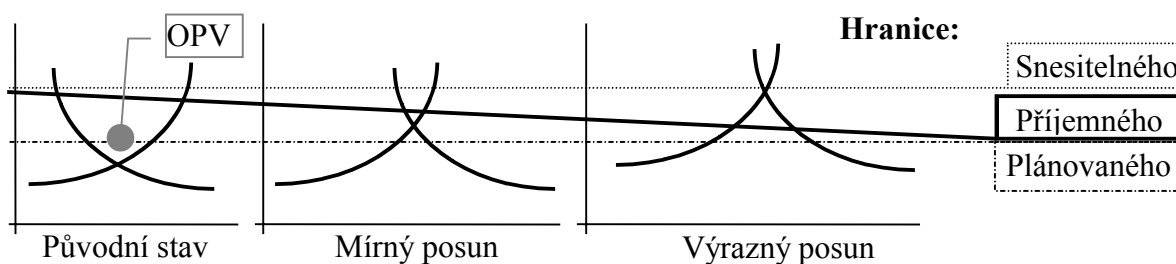
Výrazná potřeba kontroly prostředí v kombinaci s chronickou sebenenávistí může vést až k obsedantně-kompulzivnímu jednání (neustálá kontrola papírů, elektrických zařízení, plynu atd.). Strach z nahodilého, nekontrolovaného může vypadat například takto: Pacientka není schopna vyřídit v práci po telefonu ani jednoduché otázky zákazníků. Vždy si raději vezme od zákazníka telefonní číslo, a když si pečlivě promyslí všechny eventuality, pak mu sama zavolá odpověď, protože pak má celou situaci pod svou kontrolou.

Jiným typickým projevem omezení oblasti příjemných pocitů shora je důraz na řád a pořádek, jinými slovy odporem vůči jakékoliv změně indukované zvenčí. Tento způsob reagování a postupná ztráta flexibility je typická pro konfluenciory (viz 4.5.1). Pacienti se bouří a hněvají při jakékoliv změně ve způsobu vedení terapie, či jakékoliv nepravidelnosti, potrpí si na rituály ap.



Vidíme, že u lidí postižených ambivalentními interakcemi je délka úsečky  $b$  kratší než u normální populace, takže oblast příjemného je ještě o tuto délku ochuzena. V dětské podobě můžeme vidět stejnou tendenci: "Tyto [deprivované] děti působí dojmem stálé neuspokojenosti a krajní nevyrovnanosti. Zmocní se hračky, ale nehrají si s ní, jen ji drží a jsou stále připraveny ji bránit." (Langmeier, Matějček 1963, str. 57)

Vzhledem k těmto zákonitostem je zřejmé, že oblast příjemného vzrušení na obrázku 5 je shora omezená. Vytváří tedy jakýsi trojúhelník, který je shora omezen hranicemi nesnesitelnosti, nepříjemnosti a nechtěnosti.



**Obrázek 19 – Ohraničení oblasti příjemného vzrušení ze shora**

**Legenda:** Při předpokladu, že u subjektu zůstávají hranice nesnesitelného a neplánovaného konstantní vzhledem k míře vzrušení, s přibývajícím postižením se oblast příjemného vzrušení neustále zmenšuje, až prakticky vymizí. Tento posun je ještě umocněn faktem, že s rostoucím postižením se hranice příjemného posouvá směrem k hranici plánovaného. OPV je oblast příjemného vzrušení definována preferenčními křivkami a hranicí příjemného ze shora. S rostoucím postižením se tato oblast zmenšuje, až zcela mizí.

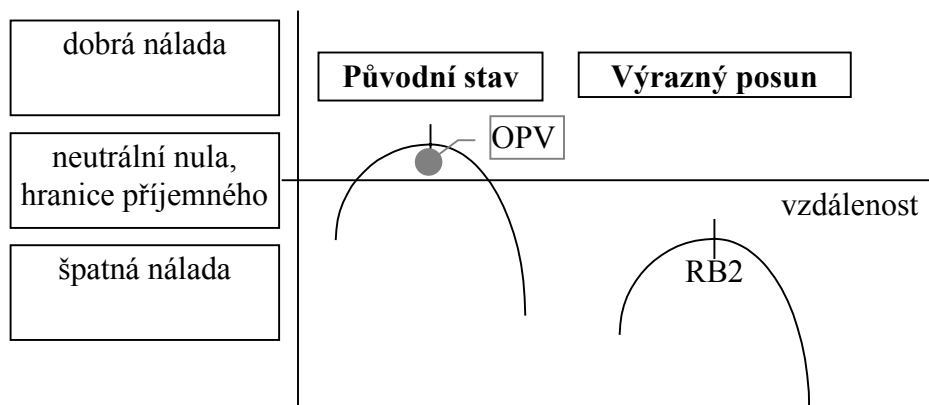
Toto omezení oblasti příjemného vzrušení shora i zdola vytváří de facto vertikální homeostatický systém a je jiným vyjádřením či variantou Yerkes-Dodsonova zákona (R. M. Yerkes, J. D. Dodson 1908), který „vyjadřuje vztah mezi optimem motivace a optimem činnosti: optimální úroveň mentální a motorické činnosti je podmíněna střední úrovní motivace, avšak čím je úkol obtížnější, tím nižší je optimální úroveň motivace. Dnešní pojetí však hovoří spíše o vztahu aktivace a činnosti než motivace a činnosti, neboť motivace je jen jedním zdrojem vzrušení a vysoká úroveň excitace neznamena ještě vysokou úroveň motivace.“ (Nakonečný 1997, str. 93)

### 3.3.1. Pocity prázdna a jejich zvládání

Citové prožívání se u většiny lidí je mírně pozitivní (tedy ne neutrální) nezávisle na majetkových poměrech, příjmu a celé řadě jiných ukazatelů, o kterých se lidé běžně domnívají, že na nich závisí míra jejich subjektivní pohody (subjective well being, viz Diener, Diener 1996). Je tedy otázkou, proč u některých lidí se objevují dlouhodobé stavy, kdy dotyční mají pocit, že se nacházejí trvale v prožitkovém mínusu.

Pocit životní nudy u jedinců s posunutými křivkami je podle předkládané teorie dán vyšším emočním položením rovnovážného stavu. To znamená, že i když se dotyčný nachází ve svém stavu rovnováhy, představuje samotný bod rovnováhy tak velkou, možná až nezdravou emocionální aktivaci, že člověk má pocit, jako by se mu stále něčeho nedostávalo, jako by jeho nálady vždy byly pod prožitkovou neutrální nulou, což vysvětluje jeho astenické stavy (viz obr. 20). Očekávání tedy

zpravidla nedochází naplnění. Tento životní pocit je typický například pro hysterické chování – nudný manžel versus touha po pestrém životě.



**Obrázek 20 – Body rovnováhy vzhledem k subjektivnímu prožívání**

**Legenda:** Tento obrázek je jiným znázorněním oblastí příjemného vzrušení (OPV) z předchozího obrázku 19. X-ová osa je posunuta na hranici příjemnosti a graf je převrácen jakoby vzhůru nohama. Na tento obrázek můžeme pohlednout jako na rovnovážné stavy dvou jedinců. Jedinec s původním stavem křivek se ve svém bodě rovnováhy (RB2) dostává nad subjektivně prožívanou nulou a má pocit dobré nálady. U jedince s posunem křivek leží bod rovnováhy pod prožitkovou nulou. Ten tedy jakoby nezná "dobrou náladu", zná jen stavy špatné a ještě horší.

V terapii se ukazuje jako velmi účinné, když pacient nahlédne, kde v jeho životě leží bod *RB2*. Je to bod, ve kterém se sice necítí dobře, ale přesto ví, že kdyby například byl terapeut více vstřícný, tak by se mu zhnusil, a kdyby naopak ukončil terapii, tak se dostane do deprese, že tedy pohyb jakýmkoli směrem přináší zhoršení stavu. Pacienti pak vidí, že v aktuálním okamžiku dostává od terapeuta či od života maximum, co je schopen sám strávit. Tento bod je pak jakousi základnou, na kterou je dobré setrvávat. Po čase, když se ostatní oblasti jeho života uklidní, začne bod *RB2* pomalu a spontánně stoupat a je naděje, že se po čase dostane nad prožitkovou nulou podobně jako nepostiženého jedince.

Klidné setrvávání v bodě *RB2* je však psychicky velmi náročné, protože dotyčného naplňují pocity prázdna, neexistence, úzkosti či panického strachu. Pacienti nebudou schopni v tomto stavu setrvávat, pokud nebudou mít opravdu kvalitní náhled a řadu metod zmírňujících jejich aktuální prožívání. V opačném případě se budou spontánně uchylovat k různým manipulativním technikám, které jim alespoň krátkodobě navodí pocit euforie, bez kterého nedokáží žít. Může jejich situaci připodobnit k tonoucím – i oni se snaží ze všech sil dostat alespoň na chvíli nad hladinu, aby se mohli nadechnout. Pod vodou se prostě nedá žít.

Před pocity prázdna je možno se také uchylovat ke snění. Je to reakce typická pro dívky (růžová knihovna), chlapci inklinují spíše ke aktivnějším formám (viz odst. 3.1.7). "Pocity jakési prázdnoty, neuspokojenosti pronikají takřka všemi pracemi uprchlických dětí. Tento trapný pocit prázdnoty děti zřejmě nejlépe překonávají vzpomínkami na šťastnější minulost a touhou po lepší budoucnosti. Jejich přítomný život je jen jakýmsi prázdňovým a neuspokojivým přechodem mezi minulostí a budoucností." (Langmeier, Matějček 1963, str. 122) Podobně Iver Hand (in Kirchdorfer

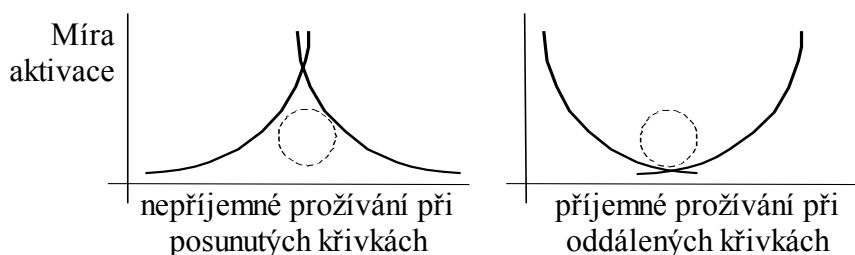
1987, str. 92) považuje pocity prázdna a zmaru (frustrace) za jeden z významných faktorů stojících na počátku patologického hráčství.

Existují studie, které ještě nejsou zcela potvrzeny, kde se ukazuje, že „abnormální elektroencefalografické záznamy (EEG) jsou zjišťované častěji u mladých mužů odsouzených za kriminální delikt, či u delikventů s vyšší frekvencí zjištěné nižší úrovně základní aktivace (arousalu) autonomního nervového systému (ANS), což by zdůvodňovalo potřebu existujících silných zážitků a podnětů, aktivujících na žádoucí úroveň reaktivitu autonomního nervového systému.“ (Večerka et al. 2000)

Na stav trvalého emočního deficitu se můžeme podívat i z teorie labelingu. Stav bdělosti u každého jedince znamená určitou míru aktivace, a tedy i určitou hladinu emočního napětí. Toto napětí je však různě prožíváno a má u různých lidí různou polaritu – label – u zdravých jedinců pozitivní – příjemnou, u ambivalencí deformovaného prožívání pak negativní. V těchto případech pak mají autosugestivní prostředky přímo zázračnou moc (Coué 1966, Machač, Macháčová, Hoskovec 1984, str. 129 nn.). Umožňují náhlý přeskok interpretace stejného druhu aktivace z negativního na pozitivní. Tak by bylo možno vysvětlit i prudkou změnu v polaritě prožívání konvertitů při náboženském obrácení (Klimeš 1996).

### 3.3.2. Vztah pocitů prázdna a preferenčních křivek

Oblast pocitů prázdna je definována spíše konfigurací preferenčních křivek než určitou mírou aktivace či psychickou vzdáleností. Tento fakt si můžeme ilustrovat následujícím obrázkem:



**Obrázek 21 – Různé subjektivní prožívání jedné oblasti**

**Legenda:** Čárkovaná oblast je na obou obrázcích definována stejnou mírou psychické vzdálenosti a aktivace, přesto je různě subjektivně prožívána podle toho, jaká je aktuální konfigurace preferenčních křivek. Tyto grafy tedy vysvětlují, proč v jedné situaci se mohou dva lidé cítit diametrálně odlišně. Nucené setrvání v první konfiguraci se často vyznačuje trvalým a vyčerpávajícím napětím, při kterém se přirozeně nestřídají fáze aktivace a odpočinku.

V okamžicích, kdy se jedinec dostává do oblasti prázdna, můžeme pozorovat různé obranné reakce vůči tomuto jevu. Pokud je posun křivek mírný, objeví se zřejmě sklon k autostimulaci, tedy k posunu směrem k vyšší aktivaci. Při výrazném posunu křivek se objeví sklon skákat z extrému do extrému, tedy spíše sklon k posunu podél osy psychické vzdálenosti zprava doleva.

Problém autostimulačních tendencí spočívá v jejich dlouhodobé neudržitelnosti. Například klientka na pokraji rozvodu dostala zároveň v práci výpověď. Trpí pocity osamění a strachem

z nejisté budoucnosti. Těmto pocitům se brání, a tak přichází na sezení velmi vyčerpaná. Hovoří pomalým, vážným tempem bez výrazné intonace. Od terapeuta žádá, aby jí „dolil energii“.

V takových a podobných případech je důležité si uvědomit, že klientka se brání propadu do zvětšené oblasti pocitů prázdna, neboť aktuální krizová situace přiblížila preferenční křivky. Takto se však klientka dostala do stavu trvalého napětí, které periodicky nestřídá s fázemi relaxace, jež by ji za normální situace přirozeně „nalily energii“. Paradoxně se dá říci, že klientka nepotřebuje víc energie, ale spíš více odpočinku a roztočit přirozený koloběh střídající se aktivace a relaxace.

Energii tedy klientce „nalijeme“ tak, že odstraníme trvalé napětí, ve kterém setrvává, a pokusíme se uměle navodit přirozené střídání období napětí a uvolnění. Například otázkou: „Dnes odpoledne přece můžete již setrvat v tomto zpomaleném stavu, ve kterém jste teď, proč byste se měla dnes nějak nabíjet či rozpumpovávat se?“ Klienti zpravidla uznají pravdivost takové věty, ale za chvíli si postěžují (a tím si zároveň i uvědomí), že mají odpor vůči přijetí klidového, odpočinkového stavu – jedná se tedy o pokus manipulovat prožitky, který je obranou před propadem do oblasti pocitů prázdna. V následném rozhovoru pomůžeme tedy klientce, aby nahlédla svůj sklon udržovat se v trvalém napětí, které ji nakonec zcela vyčerpá, a že se potřebuje naučit si uměle navozovat chvíle zklidnění během dne, byť by to mělo být jen na čtvrt hodiny.

Musíme si však uvědomit, že sklon dostat se do trvalého napětí, které se periodicky nestřídá s fázemi relaxace vzniká stejným způsobem jak u lidí postižených ambivalentními interakcemi, tak i u normální populace, protože představuje obrannou reakci na něco ohrožujícího. Rozdíl je jen v tom, že u ambivalencí postižené populace přicházejí ohrožující podněty zpravidla z vlastní psychiky, například z interakce s fantazijními postavami, ale u normální populace ohrožují zpravidla nějaké vnější stresující situace (viz zmíněný rozvod, odchod ze zaměstnání ap.), negativní fantazijní doprovod trvá jen po dobu krizového období.

Výše popsaná otázka pomohla klientce si uvědomit oblast pocitů prázdna. Naším cílem však není nutit klientku setrvávat v této nepříjemné oblasti, ale spíše navodit pocity bezpečí, které by pomalu oddálily preferenční křivky, a tak aby zmizela nefunkčně zbytnělá oblast nepříjemných pocitů prázdna. Zmíněná otázka a následný rozhovor ji pomohl uvědomit si, že v pozdním odpoledni je to jen strach z propadu do pocitů prázdna, který ji udržuje v nezdravém napjatém stavu, a že potřebuje spíše více a cíleně relaxovat než „dolít energii“.

### **3.3.3. Separační úzkost v dospělosti**

Pro zdokonalení psychologického pozorování je někdy užitečné hledat u dospělých lidí ekvivalenty jevů, které známe z dětské psychologie. Například i u dospělých je možno za určitých podmínek pozorovat tzv. AB error, který popsal Piaget u 6měsíčních kojenců: Dítě hledá pod první poduškou předmět, který byl před jeho očima zcela názorně přesunut pod druhou podušku. Podobně v našem případě můžeme v klinické praxi pozorovat dospělou variantu separační úzkosti.

Tento a podobné jevy nás přesvědčují o tom, že potřeby týkající se psychologické vzdálenosti (apetence, averze, proximita popř. i jiné), jsou zřejmě i v dospělosti jedním z determinujících, byť zpravidla neuvědomělých činitelů. Ukažme si jeden příklad z klinické praxe:

Pacientka je večer doma s rodiči v obývacím pokoji. V jistý okamžik pošle dominantní matka otce spát. Protože pacientka není schopná odejít do svého pokoje sama, čeká, až i ji za chvíli matka vyhodí z obýváku a pošle spát. Nahoře, ve svém pokoji poslouchá, jak se otec myje a má pocit, že je sám a že brzo umře. Poté se jde umýt sama. Ve sprše pláče a často se jí vkrádá nutkavá představa, že do sprchy vstoupil nějaký muž, prudce roztáhl závěs a pak by prý následovalo něco krutého, což však není schopná popsat. Po odeznění těchto představ na ni padá těžká únava, jde si lehnout do postele, poslouchá relaxační hudbu a usíná. Na druhé straně má však paradoxní pocit, že by kohokoliv ze svých rodičů strašně nenáviděla, kdyby vstoupil do jejího pokoje po jejím odchodu z obýváku.

Na tomto příkladu je zřetelná potřeba být v blízkosti rodičů, kterou s pacientkou sdílí asi i otec. Matka si své role vyhazovače zřejmě není vědoma. Následují pacientčiny komplikované projekce vlastní samoty a únavy do otce. Zpravidla mají podobu představy o smrti jednoho nebo obou rodičů. Jsou večery, kdy v představách neumírá nikdo, a proto můžeme v terapii používat tyto představy jako jakýsi teploměr monitorující stav psychické pohody pacientky: Když neumírá nikdo, je pacientka v pohodě, když umírá jen otec, tak pohody ubývá, když umírají oba rodiče, je v krizi.

Fantazie o přepadení ve sprše nemají explicitní sexuální kontext. Můžeme se domnívat, že je vytěsňen ze tří důvodů: 1. Předcházejí fantazie o otcí, 2. do sprchy vchází v představách vždy muž – nikdy žena a 3. jedná se o intimní okamžiky ve sprše – nahota, dotyky sama sebe. Násilné, možná sexuální pozadí však není příliš důležité, je to spíše dospělá varianta dětských strachů. A celý tento proces může být i jisté psychické zpracování sebenenávistných představ.

Všimněme si, že je patrný emocionální oblouk, který známe ze separační úzkosti: Po odchodu z blízkosti rodičů se pacientka pomocí různých mechanismů vytáčí do emočního maxima, které poté, co je zlomeno, přechází v těžkou únavu a spánek, přesně jak ukazuje obrázek 10. Analogie se separační úzkostí je patrná:

- 1) v odmítání skutečných rodičů po odchodu z obývacího pokoje,
- 2) neschopnosti je sama nejprve opustit a pak přijmout, a že
- 3) pacientka je vlečena událostmi, které sama je neřídí ani neovládá, stejně jako děti v podobných situacích.

### **3.3.4. Strach z definitivního a ze změny**

U lidí postižených ambivalencí, vidíme odpor ke všemu definitivnímu a vůči jakékoliv změně. Tento odpor vůči změně je často o to paradoxnější, že oni sami prohlašují, že změnu chtějí či o ni usilují. Například důsledkem přiblížených preferenčních křivek je nezdravé zvýraznění obou potřeb

subjektu – jak potřeby přiblížení, tak úniku. To se projevuje tím, že subjekt na jedné straně hodně chce navázat blízký vztah, a zároveň nechápe, proč to v praxi nejde – buď protějšek nechce, nebo on nechce. V tomto příkladu, který často postihuje narcisy se uplatňuje následující homeostatický mechanismus:

A) Pokud chce on a protějšek ne, pak se protějšek stává nedostižnou záchytnou, vyvolenou, někdy i jen platonicky milovanou bytostí. Vztah tedy zůstává nevyvážený a psychická vzdálenost je velká.

B) v opačném případě, když chce užší vztah protějšek, tak se aktivuje křivka strachu u subjektu. Ten má strach z přiblížení, ten se projevuje strachem, že mu to ublíží nebo naopak, že on bude ubližovat protějšku, že nebude cesta zpět. Brání tomu, aby se protějšek přiblížil, vztah opět zůstává ve velké psychické vzdálenosti. V obou případech existují mechanismy, které konzervují status quo a znemožňují účinnou změnu.



**Obrázek 22 – Neschopnost navázat vztah**

**Legenda:** V tomto vtipu je to kluk (deflektor), který odmítá dívku (retroreflektor). V tomto okamžiku má však potřebu se rozhovět o svém snu. Potřeba svěřit se s emocionálně silným zážitkem (zde se snem) je akt snižující psychickou vzdálenost, navozující pocit sounáležitosti. Holka však není schopná na toto pravděpodobně neočekávané otevření pruženě reagovat. Přeruší jeho vyprávění schématickou, destruktivní výtkou, která okamžitě aktivuje averzivní reakci kluka, který ji agresivně odmítne a zvýší psychickou vzdálenost tím, že se znova ponoří do hry. Další interakce se přesunou do oblasti fantazie – u něho vztek, u ní sebelítost, že ji nechce.

Zlovyk nekontrolovaně a nekonstruktivně vyčítat je spíše ženská vlastnost. U mužů má stejnou patologickou funkci v analogických situacích ironizování a zesměšňování ženy. Například žena má sklon se rozpovídat a začne větou: „Tak jsem přemýšlela...“ On ji však přeruší nejnepříjemnějším a ironickým: „A čím prosím tě?“, čímž celý rozhovor zastaví, aktivuje averzivní křivku a zvýší psychickou vzdálenost mezi nimi. Tito lidé si toto své averzivní chování moc neuvědomují. Jsou-li na ně upozorněni, ženy odpovídají: „A jak mám poukázat na věci, které mi ve vztahu vadí?“, muži pak „Snad jsem tak moc neřekl, to byl jen vtip.“ Na této ukázce je zajímavý fakt, že je to dívka, která si stěžuje, že ji chlapec nemiluje, ale zároveň je to ona, která jej nevědomky udržuje ve velké vzdálenosti a brání mu se přiblížit.

Zvýšená potřeba kontroly prostředí, špatné zkušenosti s formujícím ambivalentním objektem mají za následek, že se objevuje strach ze všeho definitivního:

- strach z konečných rozhodnutí – svatba, svěcení ap.
- strach z každé kategorické a nevratné změny, která u lidí se sklonem k filosofování může být symbolizována smrtí, což je ireversibilní změna par excellence. Chronický strach a neschopnost se vyrovnat se svou smrtí a se smrtí svých blízkých je jen reaktivní následek tohoto vývoje.

- chronický strach ze smrti, konce terapie ap.
- strach z tvrdosti druhých na jedné straně a na druhé vlastní tvrdost a neústupnost
- strach, že druhým ublíží
- enormní potřeba svobody, potřeba se nevázat, nikomu nepatřit
- iracionální strach z odpovědnosti

Dá se říci, že strach z definitivního je jen strachem ze změny, která je vnucena okolím a není kontrolována subjektem. Sem patří i pokusy zastavit rozkolísanost svého prožívání (3.4.2), jako je například oddalování spánku coby konce dne, či oddalování jakéhokoliv konce – studia, odchodu ap. V psaném projevu se to projevuje například nadužíváním elipsy, výpustku (...) místo tečky na konci vět, nebo protahování poslední čáry u slov, jakoby nechutí ukončit slovo zvednutím pera. Jiným způsobem deformování jazyka může být používání přesmyček, často vulgarizujících či puerilních: Dokundamenty místo dokumenty, kakalo místo kakao, pičítač místo počítač, sedum čičet místo sedm třicet ap.

Kompenzací tohoto strachu, která se projevuje jakoby opačný extrém, může být iracionální přesvědčení, že vše jde vrátit zpět, a tendence skartovat minulé zážitky, pokud se tzv. nepovedly. Zážitky, pokud se nepovedou, jsou jakoby „skartovány“, vytěsněny a dělá se, jako by nikdy neexistovaly. Například klientka, pokud se jí nelíbí určitá událost z minulosti, tak ji vytěsní, chová se jakoby k ní vůbec nedošlo. Stalo se mi, že po dvou letech terapie si pacientka k vlastnímu úžasu uvědomila, že o panenství nepřišla s partnerem, kterého od začátku terapie udávala za svého prvního. Uvědomila si totiž, že o panenství přišla asi již asi 5 let před tím, že začala chodit s tímto partnerem. Po tomto pro ni "skandálním" odhalení následovala období, kdy si postupně vybavovalo tu dobu. Postupně takto zjistila, že měla pohlavní styk ještě s několika jinými muži. Z její strany se však nejednalo o lež terapeutovi, ale o vytěsnění. Byla sama sebou zděšena, že událost takové důležitosti jaksi skartovala, protože chtěla zcela patřit muži, kterého udávala jako prvního. Zajímavé bylo, že od této doby pomalu její minulost přestala mít charakter schématického popisu, ale začala být plastickým a barevným obrazem, plným paradoxních a nelogických zvratů, kterým se snažila porozumět. Tento případ byla hezká ukázka ztráty černobílého vidění světa. Někdy mají klienti problémy s tím si představit, co to je ne-černobílé vidění světa. Na základě této zkušenosti bychom mohli říci, že ne-černobílé vidění světa není šedé, ale barevné a plastické. Je to postupné objevení nového, nečekaného a dosud nepoznaného rozměru života či kvalit, o kterých neměl dotýčný ke svému překvapení do svých 20, 40, 60... let ani ponětí.

Následující příklad z dopisu jedné holky se zřetelně ambivalentním vztahem k rodičům ukazuje nadužívání výpustku. Celý dopis obsahoval přes 60 elips. Všimněme si, že výpustek je často na emocionálně vypjatém místě, kde by normálně byla tečka. Text není až na překlapy nijak upraven, jen jméno je pozměněno:

„Asi víš, že můj táta se občas rád napije. Kdo ne, že? Ale on nezná svoji míru, jakmile jednou začne, jen tak hned neskončí, a to je tragedie. Nemá příliš dobrou opici a je velmi nepříjemný. Vím,

že mě má ve své podstatě rád a váží si mě, ale proč se takhle chová? Vzpomínám si na jednu příhodu, je to jedna z několika, táta nepřišel domu jako obvykle, tak nám bylo hned jasné, že zase někde nasává....přišel v pozdní hodině a nalitý jako dělo, já jsem si ho moc nevšímala, protože jsem už byla poučená, jak to většinou dopadne. Jenomže moje máma je taková rejpvavá, že si nic neodpustí, a tak mu začala zase vyčítat milion věcí...chtěla jsem zalézt, ale najednou jsem slyšela řev, tak jsem vyběhla a táta tam mámu mlátil, zastala jsem se ji a prolítla jsem dveřmi. Chytl mě pak pod krkem a šup tam a zase tam...možná má potřebu si dokázat svou sílu, nevím. Copak fyzicky trest se nějak vždycky zahojí, jenom jsem se pár dnů nemohla ukázat na veřejnosti, protože by se každý ptal: „A copak se Ti, Věrko, stalo?“. Neměla jsem potřebu, abych byla na očích. Ale co moje duše, trápily mě spíše jeho urážky na mou osobu. Jednou jsem byla tak na dně, že jsem se chtěla otrávit, a tak jsem spolykala prášky, ale žádný účinek se nedostavil, bylo mi jenom strašně špatně....Pomalou, ale jistě jsem se zase vracela do starých kolejí, osamocená a uzavřená [...] Poté, co jsem se dostala na vysokou a bydlela jsem na kolejích...stal se ze mě nejšťastnější človíček pod sluncem.....svobodná a volná...každý návrat domů byl pro mě těžký. Cestou jsem si živě dokázala představit, co se bude dít, jen otevřu dveře.... spustí se kanonáda slov, výhrůzek proti kterým nemá cenu se bránit, protože jakmile něco řeknu, je to většinou převráceno a použito proti mě.....Někdy to jsou strašné maličkosti.“

### **3.3.5. Autostimulace**

Z obrázku 12 vyplývá, že u lidí s posunutými křivkami je bod rovnováhy položen výše. I když se pacient na svůj bod rovnováhy dostane, není tento bod dlouhodobě udržitelný vzhledem ke své emocionální vypjatosti. Pacient se začne propadat do oblasti pocitů prázdna, nudy, neexistence, derealizace, popřípadě jiných podobných symptomů jinak často příznačných pro hraniční stavy (Boleloucký a kol. 1993, str. 66, 102). Tito jedinci pod svým rovnovážným stavem trpí frustrací podnětů vzhledem ke své vysoké potřebě citové aktivace. Pro vnějšího pozorovatele může být pak tento stav matoucí: Tito lidé přes své zaujetí svým nitrem a svými chronickými problémy mohou navenek působit dojmem extrovertů.

Na základě pouhého posunu křivek je možné předpokládat, že ambivalencí postižení jedinci budou monotónně a trvale ve vyšším stavu emočního napětí než zdravá populace. Důvodů je celá řada: autostimulace, udržování se v eustresu (workoholismus ap.), pocit trvalého ohrožení, který vyplývá z faktu, že oblast příjemného vzrušení je velmi omezená. Toto trvalé napětí by bylo možno pozorovat mimo jiné na neschopnosti odpočívat a různých psychosomatických symptomech – trvale napjaté až ztuhlé zádové a krční svaly, žaludeční vředy atd. Důsledkem tohoto vyššího emočního ladění jsou různé pocity životní nudy, protože nuda je možno jednoduše definovat jako nepoměr mezi na jedné straně malým množstvím podnětů přicházejících z okolí a na druhé straně větší až nepřiměřenou celkovou aktivací organismu, včetně jeho zvýšené připravenosti přijímat a reagovat



na podněty z okolí. Jinými slovy pocit nudy je tedy výsledek kombinace vnitřní tenze s vnějším klidem.

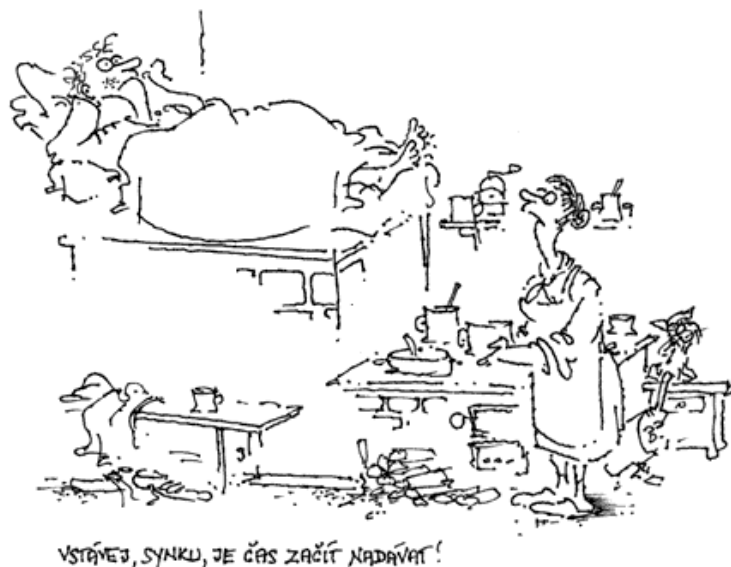
Terapeutická pomoc vede přes postupné zklidňování, relaxaci, fokusing, systematickou desensibilizaci, náhled na působící ambivalentní postoje ap. Tím se křivka strachu opět začne pomalu pohybovat zpět směrem vlevo, a tím klesá i rovnovážný bod. Nicméně toto není spontánní lidská reakce na frustraci podnětů. Spontánní reakcí je naopak tendence si tyto podněty vytvořit aktivním působením směrem do světa.

Tyto aktivity mívají zpravidla charakter "jeden krok vpřed a dva zpět" a jsou tedy buď zjevně nebo skrytě sebedestruktivní. Jejich funkce v psychice jedince je velmi podobná působení drog: Krátký požitek je vykoupen dvakrát tak horší kocovinou, než jaká byla na začátku. Z vnějšího pohledu se tedy jedná o různé druhy autostimulace.

Rozkolísanost kolem rovnovážného bodu udržovaná různými patologickými kruhy má subjektu přinést požadované emoční vzrušení. Zastavení a zklidnění v rovnovážném bodu má za následek ztrátu emočního vzrušení a propad do oblasti pocitů prázdna. Tato dichotomie se promítá i do partnerských vztahů. Na jedné straně klientka tvrdí, že si přeje vztah, kde se nemusí přetvařovat, kde nemusí hrát všemožné komedie, používat sofistikované manipulace, kde bude prostě akceptována taková, jaká je. Když ale poukážeme na to, že jeden takový vztah už má, tak konstatuje, že ji to nebaví, protože ji to málo vzrušuje. Tento stav by bylo možno metaforicky popsat jako Heisenbergův princip neurčitosti, což je zákon kvantové fyziky, který zjednodušeně praví, že u jakékoliv částice můžeme buď udat její polohu, nebo její hybnost, ale nikdy nemůžeme znát obě tyto proměnné zároveň. Podobně i tito lidé mohou mít buď nestabilní vztahy s velkou "hybností", nebo stabilní vztahy s udanou "polohou", ale bohužel bez "hybnosti". Vyjmenujme příklady autostimulativního chování:

### **Hádavost či konfliktnost**

Frustrace mimo rovnovážný bod vede k pocitům agresivity, která je vybíjena pomocí hravé či skutečné, ubližující hádavosti. Hádavost je jednou z nejjednodušších autostimulačních technik a patří k ní i zbytečné vyvolávání sporů, boj za "spravedlnost", účast na demonstracích, diskuse o politice, účast na kriminální či téměř kriminální činnosti ap. (Večerka et al. (2000) popisuje řadu dalších ilustrativních příkladů, kdy dochází k autostimulaci pomocí kriminálního jednání.) Patologičnost takového jednání popisuje biblické přísloví (Oz 8, 7): "Kdo seje vítr, sklízí bouři." A v mírnější formě přísloví: „Co se škádlívá, rádo se mívá.“



**Obrázek 23 – Žehrání na poměry jako způsob autostimulace**

**Legenda:** Někteří lidé využívají nadávání na poměry, politiku či partnera jako autostimulaci, která jim navozuje potřebnou aktivaci organismu, kdy se začínají cítit příjemně (dostávají se do oblasti příjemného vzrušení). Takto se mohou například malé děti, sourozenci se vždy po ránu pohádat, a tak se zbaví zbytků rozespalosti.

Hádavost však paradoxně naplňuje potřeby člověka formovaného interakcemi s ambivalentními postavami: Hádka současně objekt odpuzuje i přitahuje, a tak jej udržuje v úzkém pásmu optimální vzdálenosti od subjektu. Zároveň též udržuje vyšší hladinu vzájemného emočního vzrušení, která rovněž subjektu vyhovuje.

V klinické praxi můžeme lehce pozorovat tři základní funkce hádavosti:

- 1) Přiblížení objektu
- 2) Oddálení objektu
- 3) Zvýšení aktivace subjektu

Například hádavost ve fantazii, má někdy za úkol *přiblížit si nedostupný objekt*. Toto přiblížení funguje například tak, že dotyčný vede nekonečné diskuse s představovaným protivníkem (partnerem, rodičem, ošetřujícím lékařem, Bohem ap.) Tím, že se subjekt s postavami hádá, projikuje do nich de facto své odpovědi či sebenenávist, takže tyto fantazijní postavy představují jakousi směsici skutečných rysů představovaných osob a vlastních, často vytěsněných sklonů (jako např. již zmíněné sebenenávisti). Tím, že si je subjekt představí, tak si je zároveň zpřítomní, a tím může zčásti zaplnit pociťovanou samotu. (Příklad takto fungujících hádek najdeme v kasuistice v odstavci 3.6.6.)

Jiným účelem hádavosti může být různý podle okolností: Pokud subjekt v klidném vztahu začíná hašteřivé hádky o malichernostech, což bývá typické pro hysterické chování, mívá to často za úkol *zvýšit hladinu emočního vzrušení* a popřípadě *zastavit u druhého tendence ke sblížení*. Pokud subjekt rozvíjí hádky v rozbitém vztahu, například po rozchodu partnerů, mají tyto hádky opačný

charakter: Zatažení partnera do diskuse o minulém vztahu bývá často jediný nástroj, jak si alespoň na chvíli udržet jeho pozornost. Tento druh hádavosti tedy slouží ke sblížení.

### **Naříkání, sebelítost a sentimentálnost**

Navozování si sentimentálních a mělkých citů (povrchní, neúčinná lítost, soucit s broučky a zároveň bezcitnost vůči lidem atd.), naříkání a bědování nad vlastním životem jsou další nepřímé známky narušeného vývoje. (Například jsou typické pro vězeňskou populaci.)

Vyvolávání vzpomínek, kdy jim bylo ublíženo. Například v kasuistice 3.6.6 je popsán vcelku častý jev, kdy se žena opakovaně jak ve fantazii, tak v rozhovorech s partnerem vrací k velmi staré události, kdy jí muž podle jejího přesvědčení ublížil. Tato téměř "historická" událost se stává symbolem pro vlastní bezmoc a odmítnutí. Reálný partner nemá prakticky žádnou možnost ovlivnit chování fantazijního obrazu sama sebe v mysli ženy. Tato mentální reprezentace muže v její mysli je totiž živena její sebenenávistí a její agrese vůči fantazijnímu partnerovi je zrcadlena zpátky v podobě chronicky se opakující vzpomínky na odmítnutí z jeho strany. Podle principu úměry je chování fantazijní postavy muže je tím "krutější", čím větší má žena vztek na reálného muže. (Více o fantazijních interakcích oddíl 7)

### **Ego-devalvace**

Další škodlivou metodou, která paradoxně udržuje vyšší stav emočního vzrušení, je vyvolávání sebedestrukčních vizí nebo ego-devalvujících vzpomínek. Jsou to fantazie o smrti blízkých osob, o sebevraždě, vzpomínky na okamžiky, kdy byli uraženi či jinak poníženi ap.

Jedna klientka dlouho využívala k autostimulaci představ, že je vyšetřovaná kriminální policií, a často uváděla v této souvislosti film Uprchlík, který ji mimořádně vzrušoval (z části i sexuálně). Námětem tohoto filmu je mimo jiné i téma soupeření dvou mužů, ospravedlnění a důkaz vlastní nevin.

### **Hypersexualita**

Mezi další způsoby autostimulace patří hypersexualita (onanismus, promiskuita atd.) a různé deviantní chování. Sexuální touha je zpravidla aktivována křivkou přiblížení a křivka strachu naopak sexuální chování inhibuje (viz 3.1.9 a 4.5.2). Jedna studentka se svěřila, že se nemůže učit ve velkých studovnách, jako je Klementinum, protože tyto velké prostory ji sexuálně vzrušují, ona je pak nucena jít na záchod, aby si ulevila. Sexuální aktivita jako taková aktivizuje fantazie o přiblížení se k vyvolanému subjektu, snižuje tedy psychickou vzdálenost, a tím redukuje úzkost a funguje jako anxiolytikum. U popisované studentky zřejmě velké prostory vyvolávaly pocity odcizení a zvětšovaly psychickou vzdálenost od blízkých lidí. Tím se aktivizovala křivka přiblížení a s ní sexuální touha, která mohla být ještě navýšena překrvením pánve díky déletrvajícím sezení. Autostimulací vyvolané sexuální vyvrcholení v ústraní opět psychickou vzdálenost snížilo.

Tuto autostimulační funkci sexu můžeme pozorovat i mimo sexuální kontext. Jedna klientka se po roku a půl terapie přiznala k tomu, že pracovní stres ji přivádí do sexuálního vzrušení. Popisovala situaci, kdy míra stresu byla v práci tak neúnosná, že si musela kleknout vedle pracovního stolu, kde dostala tzv. afektivní orgasmus bez další mechanické autostimulace. Tento případ byl o to komplikovanější, že dotyčná nespojovala tuto situaci se sexuálním kontextem. Měla sexuální tabu, protože „sex se týká ostatních lidí, ale ona není jako ostatní lidi, ona nemá sexuální touhu.“ Nicméně její popis situace vykazoval všechny známky orgasmu: poševní genitální odpověď a vlnovité stahy šířící se z lůna. Navíc později po odbourání sexuálního tabu se ukázalo, že je schopná afektivního orgasmu v nejrůznějších situacích (v autobuse, na vyhlídkové věži ap.).

"Friedlanderová uvádí příklad šestnáctiletého chlapce, který zatvrzele kradl, ačkoliv žádné peníze nepotřeboval, a ani nechtěl, aby mu nějaké peníze byly dávány. Chtěl pouze plánovat určité krádeže a s nimi spojené vzrušení a prožívat následné nebezpečí. Krádeže a vše, co s nimi souviselo, uspokojovalo jeho nadměrný silný impuls. Friedlanderová si jednou všimla, když chlapec popisoval situaci, kdy nekradl, že použil stejných výrazů, jako používají adolescenti, když popisují svůj zápas s nutkáním k masturbaci. A skutečně se ukázalo, že tento chlapec měl v osobní anamnéze dlouhou historii masturbace, která vyvrcholila v nutkavou masturbaci v deseti letech. V terapii se dále ukázalo, že se chlapec domníval, že si na základě této činnosti nevyléčitelně poškodil mozek a že tedy již nebude moci ve svém životě vykonat něco hodnotného. Chlapec vypověděl, že měl v úmyslu stát se velkými "gaunerem", aby se zbavil pocitů méněcennosti vůči ostatním chlapcům. To byl však jeho vědomý záměr, krádež zahrnující vzrušení byla ale původně spojena s masturbací." (Koudelková 1995, str. 80)

### **Vyvolávání smyslových až bolestivých podnětů**

Mezi tyto metody patří samozřejmě extrémní případy, jako je masochismus, sebetrestání, vyhledávání utrpení, navozování si bolestivých impulsů a sebeustrukce všeho druhu. Existuje však celá plejáda zdravých i relativně neškodných autostimulačních metod, jako je hlazení se, škrábání, štipání se, kousání se do rtu, vymačkávání uhrů, strhávání si strupů, okusování nehtů, dloubání se v nose ap.

Méně známé, mírnější formy autostimulace nacházíme u postižených lidí. Například u slepců je popsán (A. Franceschetti 1947) tzv. okulodigitální fenomén vyvolávající retinální fosfény, který vzniká mechanickým drážděním očí (svíráním víček, dloubání se v očích ap.). U deprivovaných dětí v dětských domovech velmi často můžeme pozorovat kolébání se z nohy na nohu ve stoji o široké bázi, což je autostimulace statokinetického ústrojí středního ucha.

### **3.3.6. Sklon k extremismu**

Lidé postižení ambivalencí milují extrémy již vzhledem k vyššího potřebě emocionálního vzrušení, které odpovídá výše položené oblasti příjemného vzrušení. Se svým extremismem jsou

identifikovaní, libují si v něm, jsou na něj hrdí a mají sklony jej vyhledávat i u druhých. Normální citlivostí opovrhují a naopak milují extrémní tvrdost, mají snahu k této tvrdosti "vychovávat" své děti i partnery. Milují explorační hranice svých možností a meze druhých lidí – co si mohou dovolit. Fascinuje je neuskutečnitelné – zkoušení stupňů volnosti systému – potřeba jít až na doraz, zkusit si sáhnout na dno svých sil. Systematicky exploruji např. programová menu, nalévají si hrneček až po samý okraj, podvědomě vyhledávají jedince se skrytou agresivitou či hraniční zážitky (Jaké to je tři dny nespát? Jaké to je týden se postit?).

Tento sklon k extremismu je jim často rodiči či okolím předhazován jako snaha se zalíbit či jakási forma sociálního exhibicionismu. Ale bohužel tato tendence se nedá vysvětlit pouhou sociální motivací. Pokud rodiče vyčítají dítěti, že si nahlas pouští neposlouchatelnou disonantní muziku, protože "chce být zajímavé", pravděpodobně nemají pravdu. Extrémy neslouží primárně k předvádění, ale k dosažení oblasti příjemného vzrušení. Disonantní muzika koresponduje s rozporuplným nitrem jedince, stejně jako její hlasitost uvolňuje emocionální tenzi a úzkosti. Tuto nezávislost na sociální motivaci můžeme pozorovat v řadě příkladů.

Například malý chlapec běží s ostatními kluky z okolí závod kolem domovního bloku. Už je dávno jasné, že je první, nikdo jiný už nemůže, ale on stále běhá okolo domu. Je fascinován svým výkonem, chytá druhý dech a běží jakoby bez námahy. Snad by běhal až do úmru, kdyby ho nezastavili kolemjdoucí dospělí, kteří naprosto nechápou jeho jednání. Vzpomeňme i dětské hry Emila Zátopky, který si zkoušel kolik metrů ujde na zatajený dech, při kterých až upadal do bezvědomí. I zde vidíme, že sociální motivace je jen sekundární.

Sklon k extremismu je pochopitelný i z faktu, že tito lidé hodně strádali a strádají. Z kynologie je známo, že pes, který někdy zažil intenzivní hlad, není schopen kontrolovat míru žrádla – sní vždy vše, co dostane do misky, i kdyby mu to mělo uškodit. Psi, kteří nezažili hlad, znají svou míru a nevadí jim, když zbytky jejich žrádla dojdí před jejich očima kočky. Podobně saunu či parní lázně (tj. extrémní horko) nevymysleli lidé z mírného pásma, ale naopak lidé z chladných zemí (Skandinávie, Rusko), kteří poznali extrémní mrazy. Není tedy divu, že lidé postižení ambivalentními interakcemi například v podobě citové deprivace, neznají svou míru a křečovitě usilují o takovou míru sociální akceptace, která nejen není úměrná jejich skutečné potřebě sociálního kontaktu, ale navíc nebývá ani reálně dosažitelná.

Sklon k extrémům se projevuje i v neschopnosti zastavit aktivitu, o kteréžto dotyčný již dopředu ví, že vedou ke špatným koncům. Někdy klienti hovoří o zvláštní potřebě "odrazit se ode dna". Toto odražení ode dna se může projevovat například u periodického alkoholismu, kdy dotyční nejsou s pitím nic udělat, i když již ví, že fáze přichází, a pijí do úplného vyčerpání. Takto například fungoval ruský prezident Jelcin či anglický premiér Churchill, kteří nebyli schopni účinně vládnout

až do té doby, dokud nenastala krize. Pak jako by najednou vstali z mrtvých a začali obdivuhodně fungovat. V klinické praxi kromě alkoholismu můžeme pozorovat případy podobné následujícímu:

Muž přichází na konzultaci kvůli neschopnosti rozhodnout se mezi milenkou a manželkou s dětmi. Od ženy se před rokem odstěhoval, ale k milence se však nechce nastěhovat pro její povahové vlastnosti. Tento neutěšený stav ničí nejen jeho, ale všechny zúčastněné strany, protože muž udržuje vztah jak s původní rodinou, tak s milenkou. Všechny jeho vztahy se zhoršují, ale on není schopen se rozhodnout až do té doby, dokud to všechno neodpadne špatně. On není schopen učinit jakékoliv rozhodnutí a jen pozoruje, jak plynoucí čas a osud rozhodují za něj. Možná že i zde se můžeme přidržet podobenství o tonoucích, kteří se křečovitě chytají a drží čehokoliv. Mohou tak spolu se sebou stáhnout pod hladinu a utopit i plavčíka, který je chtěl zachránit.



**"TAK - A PROBLÉM JE VYŘEŠEN !"**

**Obrázek 24 – Sklon k extremismu**

**Legenda:** Sklon k extremismu a fantazie o extrémních řešeních často kontrastují s praktickou nerozhodností. To nasvědčuje, že extremismus neřeší problémy, ale má jinou funkci, než je praktické a smysluplné rozhodnutí. Extremismus bývá často určitým autostimulačním chováním, eventuálně agresivní reakcí na dlouhodobou frustraci neuspokojivou životní situací.

Pokud se dva lidé liší v preferencích (kvalitách) poměrně dobře se dokáží vzájemně vymezit. To může být příklad někdo je vegetarián a druhý naopak miluje hovězí. Mnohem obtížnější a nepochopitelnější jsou případy, kdy se dva lidé liší v míře určité potřeby. Často vidíme, že ten umírněnější jedním dechem vyčítá druhému jakoby dvě vzájemně se vylučující vlastnosti. Například Češi vyčítají Němcům na jedné straně, že jsou suchaři a neznají nic než práci, ale hned v druhé větě

jim vyčtou, jejich příšerné Bierfesty a příliš hlučnou zábavu v pražských ulicích. Podobně muži často vyčítají ženám, že jsou příliš marnivé a orientované tělesno a materiálně, ale vzápětí jim vadí, když žena začne místo fyzického sexu hovořit o duševním sblížení a o duchovnu. Podobné případy zpravidla jsou příznakem složitějších nedorozumění, které se dotyčnému kritikovi ještě nepodařilo uchopit a proto si protiřečí. V případě Němců a Čechů je to opravdu rozdíl v míře. Němci víc extrémně pracují i se baví než Češi. Těm pak obě tyto polohy připadají přehnané. V případě žen a mužů je to spíše neschopnost popsat slovy subtilní rozdíly mezi vlastním prožíváním a prožíváním druhého pohlaví. Podobná nepochopení však zažívají klienti na každém kroku, protože jejich prožívání je pro běžnou populaci daleko za hranicemi představivosti.

### **3.3.7. Pokusy vybičovat vzrušení nad únosnou míru ("suché" vzrušení)**

Pacienti pochopitelně sami povýtce nemají ani tušení, že existuje souvislost mezi pocity prázdna a určitým sebedestruktivním jednáním. Především nevidí v pocitech prázdna žádný problém, a tyto pocity nebývají důvodem k návštěvě terapie. Terapie má za úkol odhalit jejich psychickou důležitost. Existují zdravé prostředky, které využívají normální lidé k vyvažování pocitů prázdna: svěřením se druhému, tělesným kontaktem, podnikavostí a experimentováním ap. Tyto prostředky však pro lidi postižené ambivalencí jsou často nedostupné (rodinná tabu mezilidského dotyku, svěřování ap.) nebo jsou příliš slabé a jemné, proto využívají různé drastické metody (terorizování druhých, sebedestruktivní vize ap.).

U obrázku 20 jsme použili příměr tonoucího, který se snaží alespoň na krátkou chvíli se dostat nad hladinu, aby se mohl nadechnout. U pacientů můžeme pozorovat podobně křečovitě úsilí o vyvolávání jakéhosi zvláštního vybuzeného stavu, kdy dotyčný mívá pocit, že je při naprosto čistém vědomí, ale přesto na druhé straně není schopen toto jednání ovládat a objevuje jakýsi pocit posedlosti. Klinicky by se dal tento jev popsat jako druh hypervigilance, tj. zesílené bdělosti. Z pozic nastíněné teorie se jedná o škodlivé pokusy vybičovat vzrušení nad výše zmíněné hranice chtěného, příjemného a snesitelného. Uvědomme si, že pokusy zvyšovat hladinu své aktivity a vzrušení jsou jednou z mála činností, o které subjekt ví, že jsou příjemné. Toto přepínání je tedy jen přehnaná tendence, která je v menší míře neškodná či dokonce prospěšná. Motorem tohoto přepínání je panický strach z toho, že se propadnou do nepříjemných pocitů prázdna, lidově označovaných za deprese.

Například žena svým chováním nepřímo vyprovokovává své partnery nevěře, a pak si o jejich avantýrách nechává vypravovat. Takto vznikající vzrušení není sexuálního rázu, je to jakési suché vzrušení – eustres, při kterém má pocit, že je při naprosto jasném vědomí, i když má pocit, že je "mimo sebe". Nicméně fyziologicky se objevují závratě, palpitace, pocení a již zmíněná hypervigilance. Jindy se pacientka již pomalu smíruje s faktem, že terapie má vést k vyléčení a zbavení se závislosti na terapeutovi. Při jednom sezení se nastíní nadějný a lákavý obraz budoucí

cesty. Již krátce po terapii se pacientka cítí velice špatně. Má pocit, že ona vize zlepšení bylo jakési rouhání, porušení pravidel, opovážlivost, "úlet", který vyžaduje trest. A tak přímo nebo nepřímo nutí druhé (v tomto případě terapeuta), aby udělali něco, co jí ubližuje. Toto je zdrojem fascinujícího vzrušení.

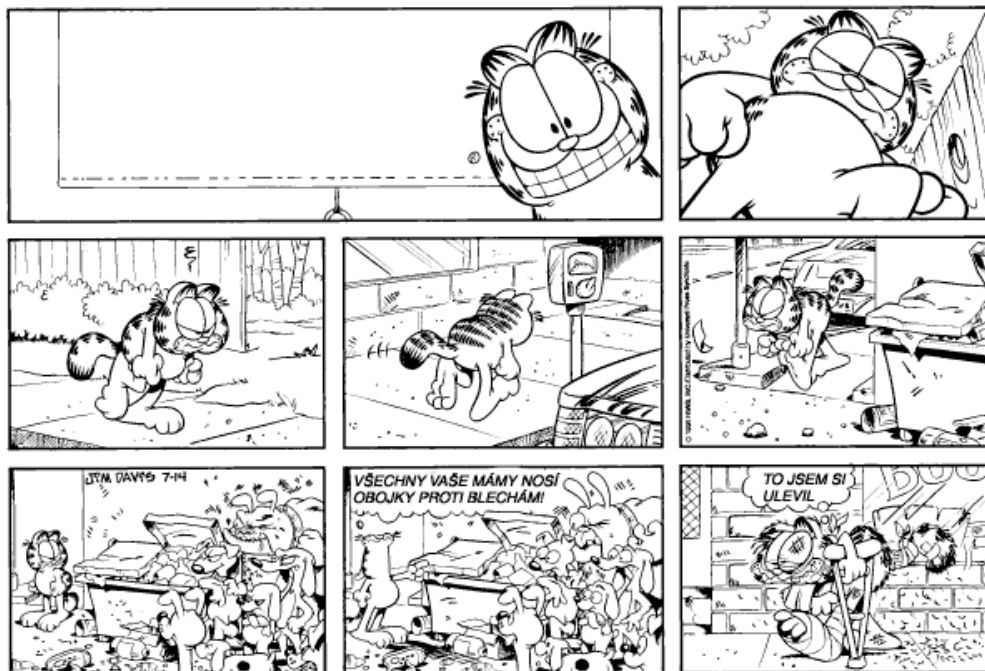
Můžeme popsat řadu vlastností tohoto stavu, z nichž zřejmě některé budou podstatné a jiné pouze satelitní.

- Subjekt udává, že extrémní pocit a stavy jsou pro něj to nejdůležitější v životě (viz závěr příběhu 3.3.10).
- Vyvažují pocity prázdna, a proto mohou objevit i přání typu: "aby otec zemřel, aby se něco dělo"
- Pocity chybění zábran – Impulzivní chuť probodnout někoho nůžkami (matku, partnera ap.), sebevražda
- Doprovodné pocity nekontrolovatelnosti, samočinnosti, neovladatelnosti, popřípadě pocity posedlosti (zlem, hříchem (sodomie), nenávistí ap.) však nemají psychotický charakter. Je zřejmé, že ohnisko ovládání (locus of control) je zřejmě pocíťováno mimo subjekt.
- Významná je absence potřeby sdílení či jakékoli společnosti. Pacienti uvádí, že v těchto okamžicích nepotřebují mít vedle sebe nikoho.
- Nenávist a agrese má často podobu bezmocného, často jen fantazijního vzteku (vůči rodiči, partnerovi, Bohu i sobě samému) a je vybuzovaná do krajnosti, až na samý kraj ovládání. ("Mám chuť mu ukopnout hlavu.")
- Tyto stavy jsou zpravidla nereflektované a reflexe sama o sobě je moc neovlivňuje. Účinkuje spíše v dlouhodobé perspektivě.

Z hlediska terapeutického je zajímavé, že tyto jevy, je-li s nimi pracováno, po čase mizí jakoby bez vzpomínky. Pokud na ně přivedeme s odstupem času řeč, subjekt o nich vypráví jaksi nezúčastněně, jakoby to ani nebyl on, jakoby nyní sám sebe nechápal. Toto vyprávění je spíš pouhý verbální popis než znovu prožití emocionálního vzpomínky.

Autostimulační komponentu, která člověka dostává do stavu enormní vybuzení, nacházíme často u řady nevykořenitelných zlovyků. Pro subjekt je důležité, aby činnost vyvolávala stavy extrémního vzrušení, lhostejno jak. Sem by bylo možno zařadit gambling, různé druhy hypersexuality, například onanismus, sexuální závislost (sexual addiction) spojené třeba s extrémními pocity viny. Ilustrativní příklad intenzity emocí při sexuální závislosti a jejich vliv na paměť uvádí Laaser (1991), který popisuje případ jednoho svého klienta – pastora, který měl anonymní sexuální styk při pověstném zemětřesení v San Francisco. Na toto zemětřesení si však nevzpomínal! Další příklady sexuální závislosti viz Klimeš (1996).





**Obrázek 25 – Autodestruktivní chování jako prostředek zklidnění**

**Legenda:** Sevřené preferenční křivky vytvářejí trvalé napětí a úzkost. Vzhledem k neschopnosti relaxace, nejsou postižení je schopni jinak uvolnit než vyprovokovaným konfliktem, hádkou či jiným chováním, které může být pro ně samotné škodlivé až destruktivní. Tato tenze se jinak v klidném prostředí projevuje jako chronická nuda.

### 3.3.8. Příklady „suchého“ vzrušení u kriminálního chování a extrémních sportů

Toto suché vzrušení doprovázené zvýšenou bdělostí můžeme pozorovat i u jiných poruch, které mohou mít velmi často kriminální kontext. Nebude zřejmě daleko od pravdy domněnka, že podobná potřeba suchého vzrušení může být motivačním činitelem u mnohonásobných vrahů, jejichž jednání je z hlediska kriminalistického alogické a zdánlivě bez dostatečného motivu.

Například u pyromanie či kleptomanie rovněž chybí jakékoliv racionální zdůvodnění ze strany pachatele. "Ve starší odborné literatuře byla kladena do souvislosti se sexuálním vzrušením pachatele také pyromanie. Pyromaniak je zpravidla neschopen vysvětlit, proč založil požár, kromě vzrušení z něho plynoucího. Bylo zjištěno, že pyromaniaci jsou daleko vážněji psychicky narušeni, než se u nich předpokládá: více než dvě třetiny z celé skupiny byly zjevně psychotické a hraniční případy, přičemž poruchy osobnosti byly difúzní u všech sledovaných dětí - pyromanů. Na podkladě psychologických testů a pohovorů se ukázalo, že tyto děti nebyly sexuálně vzrušeny ohněm, ale trpěly mnohem primitivnějšími poruchami: ničit a být ničen." (Koudelková 1995, str. 81)

V oblasti sociálních jevů můžeme za podobný druh autostimulace považovat sklon určitých skupinek lidí ve vyhledávání střetů s policií při různých demonstracích. I tito lidé se v čele průvodu dostávají do zvláštního, krajně vybuzeného stavu vzteku až zuřivosti, který jim zřejmě vyhovuje. Jedna z účastnic dostávala série afektivních orgasmů při srážkách s policií na demonstracích proti Mezinárodnímu měnovému fondu a Světové bance v roce 2000 v Praze. Například u jiné klientky

vyvolávala příjemné, zřejmě sexuálně podbarvené vzrušení, představa, že by byla vyslýchána policií. To vedlo dále k touze „něco provést“.

Tyto stavy extrémní vybuzenosti často souvisí s porušením nebo systematickým porušováním nějakého zpravidla rodinného tabu s následným očekáváním trestu. Může to být například tabu sexu, ale pozoroval jsem případ ženy, která pocházela z rodiny, kde nejvyšší hodnotou byly peníze. Tato žena měla poměrně slušný plat a opakovaně pálila peníze, které jí přišly na konto. Tvrdila, že je tam nesnese. Například u sebe v pokojíčku na lopatce spálila deset tisícikorunových bankovek, popel rozdrobila, vysypala do záchodu, zalila kyselinou a několikrát spláchla. V následujícím měsíci, dokud nepříjel fekální vůz, se ničila iracionálními představami, že malinkaté drobký spálených bankovek plují po hladině v septiku, kde je uvidí otec. Hrůzný trest, který by měl následovat, si nedokázala představit. To jí však nebránilo v tom, aby se takto stimulovala do suchého vzrušení.

Pocity prázdna, vůči který se objevují obranné reakce v podobě autostimulace a suchého vzrušení, se kvalitativně neliší od syndromu válečných veteránů (F62.0). Studs Terkel (volně citováno podle Sacks, 1993, str. 41) ve své knize "Dobrá válka" zaznamenal "výpovědi mužů, kteří byli v boji. Druhá světová válka pro ně byla daleko nejsilnějším zážitkem a všechno, co prožívali pak, bylo jen odleskem, odvarem opravdového života. Ti muži ve vzpomínkách prodlévají ve válce, znovu prožívají bitvy a bojová kamarádství a postrádají jednoduchost a danost morálních pravidel, která platí v poli. Můžeme pozorovat lpění na minulosti a jistou lhostejnost k přítomnosti. Mívají pocit, že od roku 1945 čas plyne, aniž by cokoli prožívali." Něčím podobným, ale zpravidla v menší míře trpí ti, kteří byli formováni ambivalentními interakcemi. Například ICD 10 (1996) uvádí jako jedno z diagnostických kritérií hraniční poruchy (F60.31) právě trvalé pocity prázdnoty. Stejně tak během formování ambivalentním objektem jsou lidé opravdu na jakémsi bojovém poli, ve stavu trvalé pohotovosti, jak bude ukázáno v odstavci o manipulacích (6).

Extrémní sporty, včetně řady bojových, mohou být dalším příkladem závislosti nelátkové povahy na extrémním vzrušení a slouží k vybičování vzrušení nad únosnou míru. Jako ukázkou můžeme popsat několikanásobné opakování fáze silného vzrušení a úlevy při parašutistických seskocích:

### **1. fáze strachu**

Při nástupu převládá strach a tréma

### **2. fáze euforie**

V letadle postupně strach a tréma přerůstá v euforický pocit. Objevují se typické projevy stresu, sevřený hrudník, bušení srdce, potíci se ruce atd., které vojáci překonávají vtipky, narážkami, siláckými řeči ap.

### **3. fáze zlomu**

Vojáci se zakotvují, ví už že skočí. Objevuje se pocit, že se nic nemůže stát. Zlomový bod je však až povel "Skoč!", kdy se strach láme a objevuje se maximálně příjemné uvolnění, které trvá podle výšky seskoku kolem 3 – 6 sekund.

### **4. fáze napětí**

Skákající musí kontrolovat výškoměr, aby včas stačil otevřít padák. Zde převládá pragmatické racionální uvažování a obavy, zda se mu otevře padák.

### **5. fáze úleva**

Po otevření padáku a zabrždění letu, dochází opět k úlevě a člověk už se může kochat letem a pozorovat krajinu.

### **6. fáze nadšení**

Po dopadu se objevují pocity nadšení a štěstí asi jako, když se student doví, že jej přijali na školu.

### **7. fáze zpracování zážitků**

Člověk se musí postarat o padák, sbalit jej nebo odnést do balírny. Vzpomíná na zážitky z letu a vyměňuje si zážitky s druhými. Opět se objevuje vtipkování, rivalizování a popichování. Pokud následuje další seskok, cyklus se opakuje, ale bez první fáze, která vymizí.

### **8. fáze únava**

Pokud nenásleduje další seskok, na člověka padá únava. Při odnášení padáků z dopadové plochy má člověk pocit, že padák je dvakrát tak těžký. Po seskoku je člověk zpocený i v zimě. Tato závěrečná fáze únavy asociuje podobnost s tzv. patickým afektem, při kterém pachatelé trestných činů, nemají žádnou vzpomínku na čin. Patický afekt se ve forenzní psychologii považuje za jeden z příkladů snížené přičetnosti.

U popsaného parašutismu je možno u vojáků pozorovat průvodní jevy, které jsou podobné syndromům válečných veteránů. Návyk na extrémní vzrušení, sklony k extremismu a zvýšení rozdílu mezi šedým životem a atraktivitou extrémních zážitků:

#### **1) Návyk**

Pro mnohé vojáky se skákání stává drogou, takže po návratu z prezenční vojenské služby za parašutismus v civilu dají všechny své peníze, takže „nemají ani na boty“. Podobně seskoky jsou takový zážitek, že někteří vojáci ani nejezdili přes víkend domů, aby si mohli zaskákat. Neoptimálnější interval mezi seskoky je podle ústního svědectví jednoho parašutisty přibližně jeden týden. Při tomto intervalu se prožitek maximalizuje.

## **2) Zvyšování hranic**

Ke zvýšení euforického pocitu využívají vojáci další prostředky: otvírají padák stále níž, zkouší si skákat z letadla na znak, což je nebezpečné, takže je jejich kolegové mohou vyfotit tvář v tvář. Nebo si zkouší seskok "na ruku", kdy si parašutista stabilizační vrchlík otvírá ručně, sám bez pomoci časovače a jiných bezpečnostních mechanismů.

## **3) Pocity mimořádnosti či neohroženosti kombinované s pocity šedi a prázdnoty**

Pokud nadřízený zakáže skoky, objevují se pocity lítosti: "Proč jsme neseskákali ještě jednou. Kdy budou další seskoky?", pocity mimořádnosti: "Člověk má pocit, že má větší cenu než druzí," pocit neohroženosti a jistoty: "Máme sílu na třetí, čtvrtý a další seskok." Někteří vojáci udávají, že se jim zdá obyčejný svět takový nudný, fádní, šedý, prázdný.

Když pozorujeme nehodovost vojenských pilotů můžeme si všimnout toho, že za pády vojenských letadel nestojí nezkušenost, začínající piloti či selhávající technika. Spíše naopak se jedná o euforizující riskování zkušených letců. Například na bechyňském vojenském letišti bylo pilotům velmi přísně zapovězeno podlétávat pod mostem. Přesto tento nebezpečný husarský kousek pařil mezi oblíbené frajeřiny zkušených pilotů.

Jestliže vidíme vliv extrémních zážitků na zvýraznění pocitů prázdna, nepřekvapí nás, že lidé v kontaktu s ambivalentními objekty se dostávají do podobně emocionálně vypjatých situací. Například jedna klientka popisovala, jak si jako dítě chtěla nechat narůst dlouhé vlasy. Velmi se na to těšila, protože od nejútlejšího dětství rodiče stříhali všechny své děti na ježka. S velkou pýchou si je pravidelně přeměřovala a měla radost, jak jí rostou. Jednoho dne ji chtěl otec vyzkoušet z francouzských slovíček a vymyslel "hru": Za každé slovíčko, které nezná, jí ustříhne jeden centimetr vlasů. V dívce se zřejmě vzedmul strach, zablokovala se a sveřepě celou dobu mlčela. Otec se ptal na slovíčka, dívka mlčela a on hrál svou hru, až ji ostříhal téměř dohola.

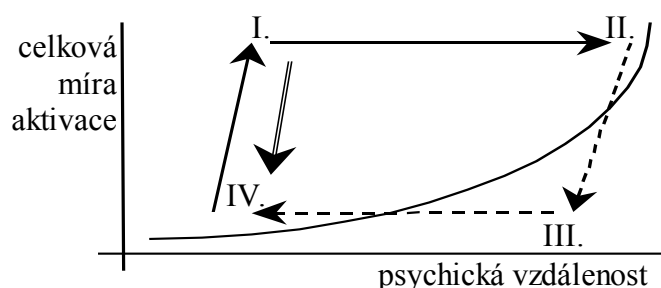
### **3.3.9. Autoinhibice**

Oblast příjemného vzrušení je ohraničená zespoda oblastí pocitů prázdna, ale i seshora oblastí nesnesitelného vzrušení. Proto můžeme kromě autostimulace, která je obranou proti pocitům prázdna, pozorovat i autoinhibici, která představuje obranu proti nadměrnému, nechtěnému nebo ohrožujícímu vzrušení.

Mezi běžné autoinhibiční metody patří působení si bolesti. Lidé se například kouší do rtu, aby se nesmáli ap. Vyvolávající si negativní představy, které mohou být pro druhé velmi komické. Například ministranti v kostele mají čas od času záchvat smíchu při mši, kdy by však měli zachovat spíše vážnost. Vzpomínám si, že jeden můj kamarád na zklidnění sebe sama používal metodu, která sice jemu vyhovovala, ale u mě záchvat smíchu naopak prohlubovala až k nepříčetnosti. Představoval si totiž černou hlínu, jak padá do vykopaného hrobu s rakví.

Mezi zajímavé, ale málo známé způsoby redukování nadměrného vzrušení bývá vyvolávání si pocitů méněcennosti. Například jeden student popisoval své chování po úspěšném referátu ve škole, kdy na jedné straně v něm narůstal triumfální pocit radosti, který se ale snažil brzdit vyvoláváním si devalvujících myšlenek: “To byl ten nejnudnější referát, který jsem slyšel.” Později si uvědomil, že tento způsob autoinhibice používá často, prý z „obavy, aby si nenabil hubu kvůli tomu, že si příliš fandí.“ Mívá prý pocit, že je prý nutno se pokořit, aby ho lidi přijali, jinak že ho zastaví, sestřelí.

Zde je patrný pohyb podél křivky apetence – při vyšším vzrušení je možno se od lidí psychicky vzdálit (například tím, že vůči nim namíří svou agresi v podobě povýšenosti či přezíravosti), ale pokud vzrušení opadne, nebo je zmrazeno nějakou kritickou poznámkou okolí, jedinec se propadá do oblasti potřeby přiblížení. Pak se může přiblížit, jen když se náležitě pokoří.



**Obrázek 26 – Pohyb podél křivky přiblížení**

**Legenda:** Subjekt se díky nějakému úspěchu dostává do velké excitace (I.), kdy se objevuje triumfální pocit nezávislosti na druhých a sklon jimi opovrhovat (II.). Ze zkušenosti však ví, že po opadnutí vzrušení, které může být buď přirozené, nebo vyvolané kritikou od okolí se dostane do nepříjemných pocitů odcizení a potřeby přiblížení (III.). Pak bude muset přiznat svou prohru, pýchu předchozí fáze a „potupně“ uznat svou závislost na druhých (IV.). Tomuto průběhu se snaží předejít tím, že si v okamžiku I., kdy v něm narůstá vzrušení z úspěchu, sám vyvolá ego-devalvující fantazie. Tím se dostane do bodu IV. bez nutnosti přechodu přes nepříjemnou oblast III. Tyto ego-devalvující fantazie tedy mají autoinhibiční působení.

### 3.3.10. Příklad projevů ambivalentního postižení u kleptomanie

I když často nevidíme do geneze ambivalentního postižení, můžeme zřetelně vidět jeho projevy. Následující kasuistika je vzata z populárního časopisu, a tedy není zatížena apriorními teoretickými konstrukty. O to je zajímavější, že zde na jednom příkladě můžeme vidět tolik popisovaných následků ambivalentního vývoje pohromadě. Příklad popisuje kleptomaniu jako pokusy vybičovat vzrušení nad únosnou míru, kromě toho však obsahuje řadu jevů, kterými poněkud předbíhá výklad. Následující text je více méně citát (Jakešová 1999) s komentáři v hranatých závorkách.

„Přesně si pamatuji, že první věc, kterou jsem prostě musela vzít, byla sada propisovaček. Chodila jsem tehdy na střední školu a jednou o polední přestávce jsem si šla do papírnictví vedle školy koupit tuhy do mikrotužky, skicák a poznámkový blok. Bylo to před čtvrtletní prací z matematiky a já byla velice nervózní, když se prodavač otočil, aby z regálu vyndal skicáky, všimla jsem si těch propisovaček. Okamžitě mi bylo jasné, že je musím mít. Riziko bylo o to větší, že na pultě byla vystavena právě ta jedna jediná sada, potom nějaké gumy a ještě pár dalších drobností. Ty

propisovačky tam prostě jen tak ležely a já jsem věděla, že v žádném případě bez nich nedokážu z obchodu odejít.“ [Vidíme impulzivní rozhodnutí, které je pokusem ovládnout stres ze školy a vymanit se z nepříjemných pocitů. Jinými slovy pokusem převést ohnisko ovládání (locus of control) do subjektu tak, že existující napětí volně ještě zesílí.]

Také bez nich neodešla. Než prodavač našel požadovaný skicák (což trvalo jenom okamžik), Zdena rychle zasunula předmět svého zájmu do rukávu. "Když se na mě prodavač podíval, bylo mi jasné, že to musí poznat. Byla jsem červená, chvěla se a myslela si, že omdlím. Nic však nezpozoroval, já jsem rychle zaplatila a téměř z prodejny utekla. Zdena před obchodem vyndala tužky z rukávu, chvíli se na ně dívala a s pocitem nesmírné úlevy je vyhodila do otevřeného kontejneru. [Hodnota propisek, coby nástroje manipulace prožitky, se v mžiku propadla z maxima na minimum.] Celý zbytek dne se bála, že za ní prodavač přijde do školy a přede všemi ji nařkne, že je zlodějka. [Strach a fantazijní očekávání trestu udržuje vyšší míru vzrušení.] Vůbec nic se však nestalo. Když potom Zdena o celé události přemýšlela, stále se jí vybavoval pocit nesmírného vzrušení. [Toto je přesně "suché" vzrušení] Tak intenzivně, že asi za týden podobnou krádež bez váhání zopakovala, tentokrát v cukrárně. ze stojanu vedle pultu sebrala sáček s bonbony a strčila jej do kapsy. Rozhodla se během okamžiku něco sebrat [opět impulzivní reakce]. Sáček s bonbony putoval opět do popelnice. Ten večer brečela. "Na jedné straně jsem se strašně styděla, na straně druhé mi ale bylo jasné, že při nejbližší příležitosti to udělám znovu. [Budování jáství opakováním procedury: „Já kradu. Já s tím nemohu nic dělat.“] Zdálo se mi, že se pohybuji v bludném kruhu. Děsilo mě odhalení a ostuda, ale přitom se interval mezi jednotlivými výpravami neustále zkracoval. Krádeže v obchodech pro mě byly jako neodolatelná, silně návyková droga. Po každé zkoušce, po každém zápočtu se konala "spanilá jízda". Nevzpomíná si přesně, kde co sebrala, ví jen, jaký pocit při krádeži zažívala. [Zřetelná tendence k opakování traumatu má zřejmě dva kořeny. Jednak je to obrana před propadem do pocitů prázdna, nudy a výčitek. Druhým zdrojem jsou pokusy sanovat narušené sebepojetí tak, že přesune ohnisko ovládání (locus of control) do subjektu. To chce sverpě uskutečnit rigidním používáním mechanismu: „Zesílit aktuální prožívání, tím se toho jakoby nasytit a přestat s tím.“ Mechanismus zjevně nefunguje.]

Zdena se seznámila se svým manželem v zaměstnání. „Musím se ale upřímně přiznat, že on mě nijak fyzicky nepřitahoval, ale lákaly mě jeho ohromné finanční možnosti. Snažila jsem se být na něj milá a kupodivu mi to vyšlo – za necelých šest měsíců mě požádal o ruku. Samozřejmě jsem neváhala a okamžitě souhlasila.“ [Na pozadí vysvítá rodinný hodnotový systém orientovaný na peníze a majetek, který příhodně koresponduje s její kleptomanií. K manželovi zprvu přistupuje manipulativně – jako k zdroji peněz, ale časem se tento postoj naprosto mimovolně začíná měnit. Fyzická přitažlivost mohla být rovněž zakryta strachem z blízkého vztahu. Každopádně vidíme, že vývoj vztahu k ambivalentnímu objektu je spíše funkcí času, než jednorázového rozhodnutí.]

Zpočátku byla Zdena velmi šťastná, mohla si dopřát úplně všechno a také toho náležitě využívala. Brala celé toto období jako prodloužené prázdniny. "I během sebekrásnějších prázdnin se však člověk někdy nudí – u mě pocity nudy a prázdna sílily úměrně s tím, jak se prodlužovalo čekání na manželovy příchody." [Manžel se stal postupně a mimovolně záchytnou osobou, na které byla závislá.] Zdena neměla žádného koníčka, nikdy u ničeho nevydržela. Ať zkusila cokoli, během pár dní ji to přestalo zajímat. [Řada nepovedených začátků a černobílý postoj k aktivitám, viz 3.6.10.] Najednou měla pocit, že je naprosto zbytečná. [Nečinnost a nepřítomnost dostatečné námahy frustruje budování jáství procedurou: „Já jsem ten, který dokázal či dělá to či ono.“ Tato frustrace vede k pocitům zbytečnosti a nespokojenosti sama se sebou.] "A k tomu se přidalo podezření, že je mi manžel nevěrný, že mu připadám nesnesitelná." [Kromě reálných okolností bude na pozadí zřejmě projekce nespokojenosti sama se sebou do záchytné osoby – manžela.] Svůj téměř permanentní stres jsem potřebovala nějak vybit. Najednou se mi vybavila doba mých studií, všechny pocity. A většina těch příjemných byla svázána s návštěvou nějakého obchodu a krádeží." Její "potřeba" rostla, postupně dospěla tak daleko, že v jednom dni zcizila věci až ve čtyřech obchodech. [Popisovaný „permanentní stres“ zřejmě vyplývá ze selhávajícího manipulativního úsilí o ovládnutí manželova chování. Pocity selhání eliminuje krádežemi, tedy opět mechanismem volního zesílení a pokusu o zvládnutí.]

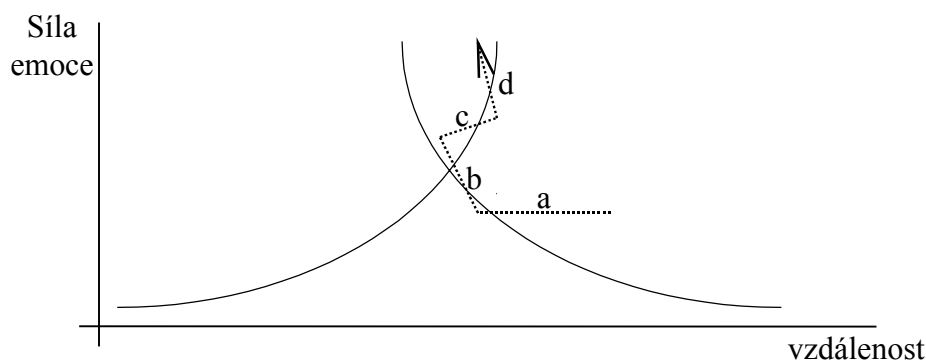
Po odhalení jejích sklonů, se její manžel těžko smířoval faktem, že je kleptomanka [Opět budování jáství manžela zpracováváním procedury: „Já mám za manželku zlodějku.“], ale při vši své snaze vše napravit poskytoval manželce téměř neomezené prostředky ke koupi čehokoliv. Paradoxně tím však zvyšoval i manželčinu touhu zažít něco vzrušujícího, napínavého. [Jinými slovy frustroval druhý zdroj kleptomanie – unik z oblasti prázdna a nudy.]

"Nejhorší ze všeho jsou výčitky svědomí. Vím, že to, co dělám, je špatné, že tím ubližuji sobě, svému manželovi i prodávčům, v jejichž obchodě si беру věci, ale touha zažít znovu ten intenzivní pocit vítězství je nepřekonatelná. [Triumfalistický pocit však trvá jen krátce, protože je manipulativní, a díky své mimořádné intenzitě je dlouhodobě neudržitelný. Viz manipulace a suché vzrušení 6, 0] Nemůžu si ho odepřít – to bych si odpírala něco, co ke mně prostě patří, co pro svůj život nezbytně potřebuji. [Je to jediný prostředek, který jí navozuje příjemné pocity nad pomyslnou neutrální nulou, viz 3.3.1 či 3.3.7] Po každém takovém činu upadám do hluboké deprese. Sedím doma a celou událost беру jako naprosté osobní selhání." [Krádeže krátkodobě vyvádějí z oblasti pocitů prázdna, ale v delší časové perspektivě narušují sebepojetí. Od špatných pocitů a výčitek svědomí ji pomáhají opět jen krádeže. Bludný kruh se uzavírá.]

### **3.3.11. Autostimulace v partnerské dyádě**

Různé způsoby autostimulace v dvojici jsou typické pro hysterické chování. Při pozorování chování hysterických interakcí můžeme odhalit behaviorální vzorce, které se opakují jak ve fázi

známosti, tak i v manželství. Stereotyp schůzky probíhá ve čtyřech fázích: 1) Příjemné shledání, 2) dívka vyvolá nesmyslnou hádku o jakoukoliv malichernost, která 3) málem skončí rozchodem či fyzickým násilím, 4) dívka usiluje o romantické smíření. Následující schéma ukazuje jednu z mnoha možných změn psychické vzdálenosti během uvedených fází.



**Obrázek 27 – Autostimulační chování dívky na pozadí preferenčních křivek**

**Legenda:** Přerušovaná čára představuje pohyb psychické vzdálenosti partnera v mysli dívky vzhledem k jejím křivkám apetence a averze.

Po fyzickém příchodu partnera domů či na schůzku (a) je vyprovokovaná, malicherná hádka (b), například o nedojedených knedlicích a lásce, kdy dívka využívá náběhové strany křivky strachu, aby zvýšila hladinu svého emočního vzrušení. Hysterické ženy vyhledávají tvrdé až anetické jedince, protože tito dobře aktivují ženinu křivku strachu, tím, že jejich rozrušení může být skutečně nebezpečné. V určitém okamžiku dochází muži trpělivost. U jedinců s menšími inhibicemi je nebezpečí brachiálního násilí. Na obrázku je však zachycen jedinec, který projevuje inhibiční známky znechucení, tendence k fyzickému odchodu či návrhy na ukončení vztahu. Tyto tendence znamenají nárůst psychické vzdálenosti (c) v psychice partnerky. Partner se začíná vzdalovat a přechází u ženy demarkační čáru křivky sblížení. U ženy se objeví prudká změna emocí – strach z blízkosti z nebezpečného objektu se skokem mění ve strach ze ztráty tohoto objektu. Jako by se u dívky objevilo přeskokové chování – dívka se najednou začne chovat přítulně, začne rozrušeného muže objímat, různě na něj eroticky šplhá, či jinak se lísá (d). U muže se pochopitelně emoce tak rychle nemění, protože u něho nemusí docházet k přechodům přes jeho křivky, a dále odmítá dívku, která nyní může zvyšovat hladinu svého emočního vzrušení pomocí náběhové hrany křivky sblížení, která lépe aktivuje její sexuální apetenci než křivka strachu z přílišné blízkosti (viz 3.1.9). Romantické sblížení může nebo nemusí být završeno sexuálním stykem. Normální muž je zpravidla natolik vystresován ("zhnusen"), že u něho opadá sexuální touha. U sadistických jedinců tomu může být naopak.

Uvedená situace může mít nespočet variací s přeskokovým jednáním na obou stranách, nicméně zůstává zachováno základní schéma – malicherná hádka a posléze romantické smíření. Je důležité si uvědomit, že i když se některým mužům hysterické chování partnerky líbí a vzrušuje je, jedná se i přesto spíše o autostimulaci, a to ze dvou důvodů: Jednak tyto dívky jsou schopny stejné



jednání vyprovokovávat v jakémkoliv vztahu, a dále proto, že situace často končí tak, že muž je otráven s pocity zmaru, ale dívka se naopak v konfliktním vztahu cítí spokojená.

### **3.3.12. Nosologie poruch osobnosti z pohledu preferenčních křivek**

Jak bylo už řečeno v úvodu, reakce na ambivalentní objekt není jedna nosologická jednotka. Je to určitý, svým způsobem univerzální vzorec či řada souvisejících mechanismů, které můžeme v různých obměnách nalézt v mnoha poruchách. Zejména se jedná o citovou (sub)deprivaci v dětském věku, kterou je možno považovat za zdroj chronických úzkostných stavů a emoční rozkolísanosti, dále se jedná o jiné časné poruchy, charakterové obrany a jejich následky v podobě různých druhů psychopatií.

Pomocí naznačené teorie můžeme nejen ozřejmit mnohé partnerské interakce, ale získáváme i náhled na jevy, které jsou typické pro behaviorální syndromy, jako je například neschopnost rozlišovat negativní emoce u poruch příjmu jídla ap. Značný podíl bude mít mechanismus reakce na ambivalentní objekt na vzniku hraničních poruch, které jsou v rámci ICD 10 (1992) zařazeny velmi příhodně mezi emočně nestabilní poruchu osobnosti. Zmínili jsme i zvláštní druh psychosomatické reakce (vegetativní stáhnutí), která má rovněž ambivalentní charakter.

Obecně se zdá, že míra postižení ambivalentními interakcemi určuje místo jedince na ose normalita – poruchy osobnosti. Na rozdíl od překonaných představ 19. století, kdy panovalo přesvědčení, že psychopat reprezentovaný delikventním jedincem je konstituční porucha, vrozená a neměnná, ukázaly výzkumy, že ontogenetický vývoj má na vývoj psychopatie mnohem větší podíl, než se kdy předpokládalo (více viz Koudelková 1995). Je dobře potvrzená závislost poruch osobnosti na selhávání rodičovských postav. U primární psychopatie je to selhávání mateřské postavy do věku 6 let, u sekundární psychopatie je to spíše selhávání otcovské postavy kolem (pre)puberty a počátkem adolescence. Málo se však ví o mechanismech působení a podstatě tohoto "selhávání". Je otázkou dalšího výzkumu zda a do jaké míry můžeme za těmito selháními vidět působící ambivalentní interakce.

Při každé úvaze o nozologických aspektech musíme mít na mysli jak kvalitativní, tak kvantitativní míru postižení. Co se týče míry postižení je důležité si uvědomit, že v této teorii definují životní prostor jedince tři preferenční křivky. Avšak existence těchto tří křivek je závislá na funkčním stavu ega či self, které vyvíjí obranné reakce proti působení ambivalentního objektu. Tyto obranné reakce jsou vlastně samou podstatou reakcí na ambivalentní objekt. Pokud je vnitřní svět jedince natolik rozpadlý, že přestávají fungovat popisované tři křivky, ztrácí smysl hovořit o reakci na ambivalentní objekt. Do toho stavu se jedinec dostává vyjma organických postižení jen v nejtěžších stádiích psychóz.

Zdravý jedinec na krátkodobé škodlivé podněty zpravidla reaguje neurotickými reakcemi. Pokud dotýčný jedinec vyrůstá od dětství v nezdravém prostředí, je jeho psychika deformována tím,

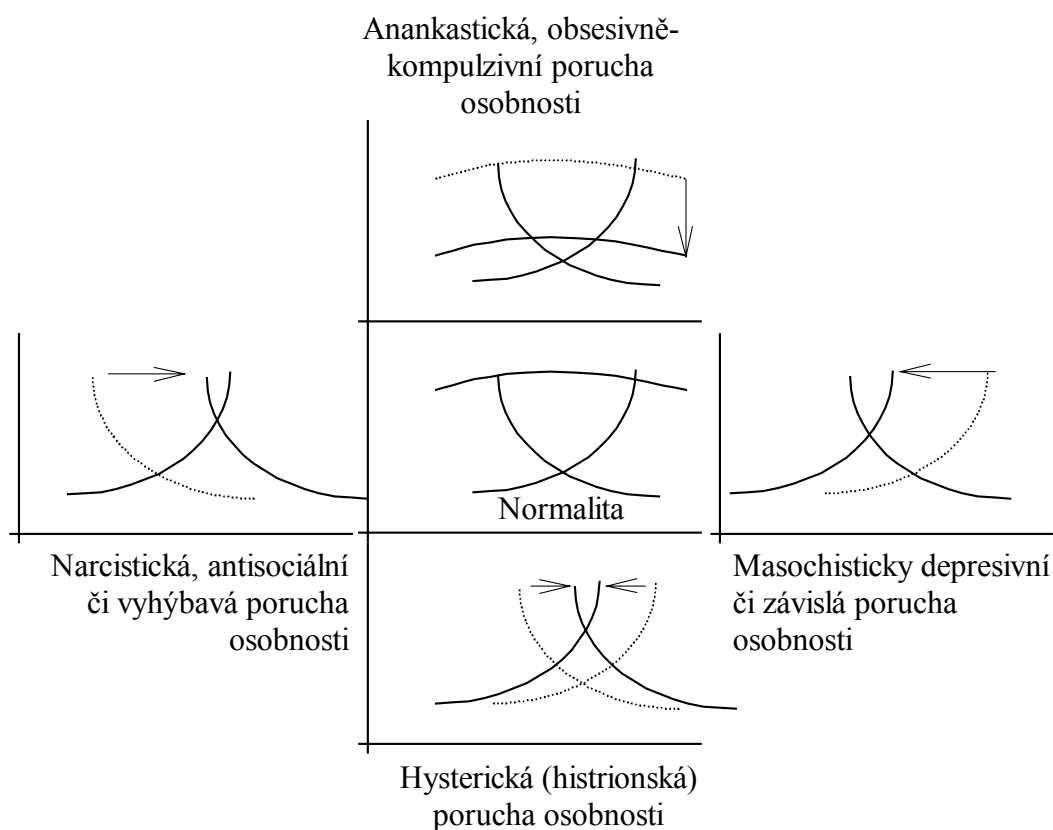
jak se pokouší adaptovat na toto nezdravé prostředí. Tak vznikají poruchy osobnosti, které se i mezi sebou liší mírou postižení. Například narcistická osobnost bývá mírněji postižená než antisociální, antisociální bývá zpravidla opět lépe psychicky komponovaná než hraniční poruchy. Za hranicemi hraničních poruch již nacházíme svět psychóz. (Boleloucký et al. 1993)

Popsanou míru postižení můžeme tedy zanést do následující osy:

Normalita – neurózy – (poruchy osobnosti) psychopatie – hraniční poruchy – psychózy

Jeden jedinec zpravidla během svého života neprochází všemi stádii této osy. Například u psychopatických jedinců nemusí být pozorovatelné známky neurotických projevů. Stejně tak můžeme vidět psychózy bez neurotických či psychopatických příznaků. Tato osa tedy zachycuje spíše jen míru postižení a ne etiologii určité poruchy.

Následující obrázek zachycuje střední míru narušenosti tedy posun z normality do oblasti poruch osobnosti (psychopatií):



**Obrázek 28 – Různé druhy poruch osobností vznikající dlouhodobými posuny jednotlivých křivek**

**Legenda:** Ve středu obrázku je zakreslen původní stav – předpokládaná normalita. Na okrajových obrázcích jsou zakresleny případy, kdy dojde k posunu jednotlivých křivek, vždy ve smyslu nakreslené šipky. Například pohotovost k útěku můžeme najít v různé míře jak u narcistické, tak u vyhýbavé a stejně tak i u antisociální poruchy osobnosti, neboť je pro ně typický relativně trvalý posun křivky strachu.

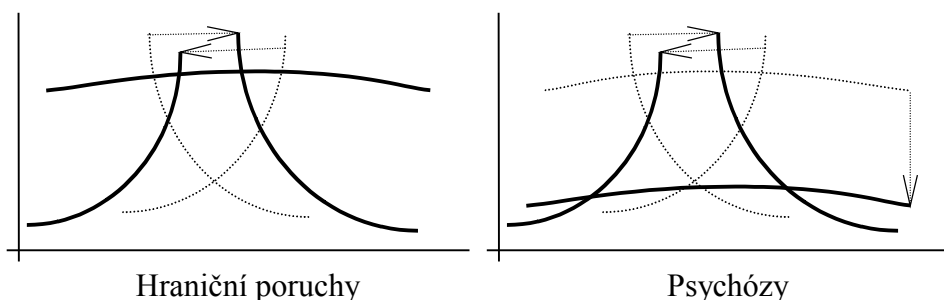
Z uvedeného obrázku tedy můžeme vydělit čtyři základní typy podle pohotovosti k určitému chování:

1) *Pohotovost k útěku* (posun křivky averze) Tito jedinci při konfliktu s ambivalentním objektem

mají sklon rozvázat vztah či jiným způsobem utéci z konfliktní situace. Jedná se například o narcistické, antisociální, vyhýbavé osobnosti ap.

- 2) *Pohotovost k přilnutí* (posun křivky apetence) Tito jedinci při konfliktu s ambivalentním objektem mají sklon k tomuto objektu více přilnout. Čím je objekt problémovější, tím více na něm visí. Jedná se například o masochistickou či závislou osobnost ap.
- 3) *Pohotovost ke vzrušení* (posun obou křivek apetence a averze při zachované křivce nesnesitelného – hypertrofie pocitů prázdna) Tito jedinci mají v konfliktech sklon se rychle rozčítit a vybuchnout, ale nemají výraznou potřebu ani úniku ani přilnutí. Jedná se typicky o histrionskou (hysterickou) osobnost.
- 4) *Pohotovost k inhibici* (pokles křivky nesnesitelného) Tito jedinci mají sklon v konfliktních situacích zpomalovat své reakce a myšlení bez výrazného sklonu k útěku či přilnutí. Například většina muzikantů má sklon z trémy zrychlovat hru, ale existují muzikanti, kteří při trémě zpomalují. Podobně většina lidí při obvinění se rovněž dostává do výrazného emocionální vzrušení, existují typy, které na proud výtek reagují mlčením, zablokováním a celkovým zpomalením psychických procesů. (Viz příklad ostříhané holčičky v 3.3.8)

U hraničních poruch bude posun křivek ještě výraznější, takže zřejmě zcela zmizí oblast příjemného vzrušení, která je u poruch z předchozího obrázku stále ještě zčásti zachována:



**Obrázek 29 – Předpokládaná konfigurace křivek u psychóz a u hraničních poruch**

**Legenda:** Oba příklady vznikly tak výrazným posunem základních křivek apetence, averze a snesitelného, že zmizela oblast příjemného vzrušení, která umožňuje jedinci najít uspokojivé prožívání. Oba obrázky se liší jen posunem křivky nesnesitelného, jejíž posun je předznamenáván prodromálními syndromy a aurou.

Z uvedených schémat vyplývá i z praxe vypozerované párování narcistické osobnosti s masochisticky-depresivní (např. Kernberg 1999) a hysterické s obsedantně-kompulsivní, což by v zesílené psychopatické formě odpovídalo situačnímu párování deflektora s retroflektoem a introjektora s konfluencioem.

Toto párování by mohlo být vysvětlitelné komplementaritou potřeb. Například narcistická pohotovost k útěku znamená, že většina jeho vztahů s normálními a zdravými protějšky skončí rozchodem (útěkem narcise) při nejbližším větším konfliktu. Může to tedy být pouze masochistický protějšek, který k problémovému narcisovi přilne natolik, že přes jeho konstantní odmítání s ním zůstane. Vzniká sice konfliktní, ale přesto v čase relativně stabilní pár. Podobně i hysterická osobnost často bývá okouzlena narcisem (lásky na první pohled, které rychle končí v posteli), ale dlouhodobě narcis není schopen snášet malicherné hysterické hádky a vztah zpravidla ukončí. Proto si po opakovaných zkušenostech hysterické osobnosti nacházejí anankastické osobnosti, na kterých

obdivují jejich klid a schopnost se ovládat, a naopak jim dávají větší míru vzrušení. Opět vzniká konfliktní vztah, ale i ten je v čase relativně stálý.

### 3.3.13. Změny aktivace v čase

Předkládaná teorie reakce na ambivalentní objekt vychází ze statické představy víceméně stabilních preferenčních křivek a rychlejších přechodů jedince přes tyto křivky. Soustava souřadnic (psychická vzdálenost a aktivace) neobsahuje časovou osu a tedy ani nepopisuje zákonitosti pohybování křivek v čase, které vznikají jako reakce na různé události. Jednou takovou zákonitostí, u které je možno tušit zákonité pohyby preferenčních křivek, jsou oscilační změny v prožívání. Například po radostné události přichází reaktivní deprese ap.

Vliv vnějších událostí na aktivaci a prožívanou vnitřní pohodu zajímavě modelují Waren, Sprott (2001) pomocí derivační rovnice druhého řádu:

$$d^2x/dt^2 + pdx/dt + qx = f(t)$$

kde jednotlivým členům rovnice připisují různé psychické významy. Původní interpretaci autorů si může čtenář přečíst ze zdrojových článků, které jsou k dispozici na přiloženém cd. Zde přináším interpretaci, která mi připadá přiléhavější a která lépe souvisí s předkládanou teorií reakce na ambivalentní objekt:

$t$  – čas

$f(t)$  – funkce, která v daný čas  $t$  vytváří událost, která je buď kladně nebo záporně apercipovaná.

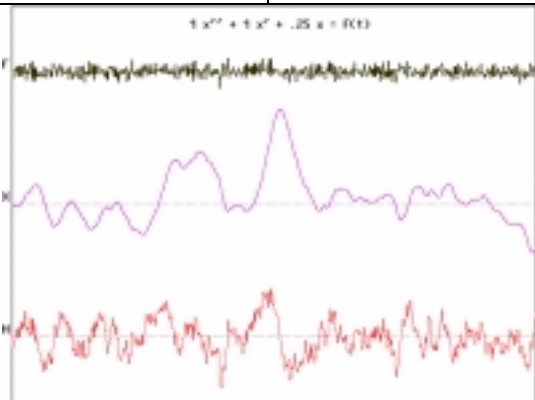
$x$  – míra aktivace organismu

$d^2x/dt^2$  – vnitřní prožívání události, které je buď příjemné nebo nepříjemné.

$p, q$  – koeficienty zesilující a zeslabující ten či onen prvek v rovnici.

Následující tabulka přináší několik grafů, které ukazují různá matematická řešení této rovnice a jejich psychologickou interpretaci.

<p><b>1. Vítězství v loterii, převzetí adoptovaného dítěte</b> Jednorázová pozitivní událost <math>F</math> vyvolává nárůst aktivace <math>X</math>, které časem opadáva. Nicméně vnitřní prožívání zažívá vrchol</p>	<p><b>2. Závislost drogová a jiná</b> Pravidelné dávky <math>F</math> udrží nepřirozeně vysokou aktivaci organismu <math>X</math>. Křivka prožívání <math>H</math> hezky modeluje fakt, že zprvu neexistují abstinenční příznaky, které se</p>

<p>šťěstí a následný paradoxní a neočekávaný propad do negativních prožitků. To odpovídá fáze chladu vůči adoptovanému dítěti či jiným nečekaným depresím po radostné události.</p>	<p>objevují s pravidelnou aplikací drogy. Stejně tak vidíme i depresivní propad v případě, že dotyčný vysadí drogu na delší čas.</p>
	
<p style="text-align: center;"><b>4. Reálný život</b></p> <p>Reálný život se skládá z nahodilých událostí o různé intenzitě a orientaci. Zajímavé je chování jak aktivace, tak vnitřního prožívání, které se začíná pohybovat ve větších vlnách. Například největšímu valu na křivce X odpovídá poměrně silný prožitek H, ale zároveň na křivce F nevidíme žádnou velkou událost, která by odpovídala tak prudkému nárůstu aktivace a štěstí.</p> <p>Tento model by například vysvětloval, proč události, na které se člověk těší, bývají bez velké odezvy, ale naopak neplánované akce zcela „bezdůvodně“ mohou vyvolat silné pocity štěstí.</p>	

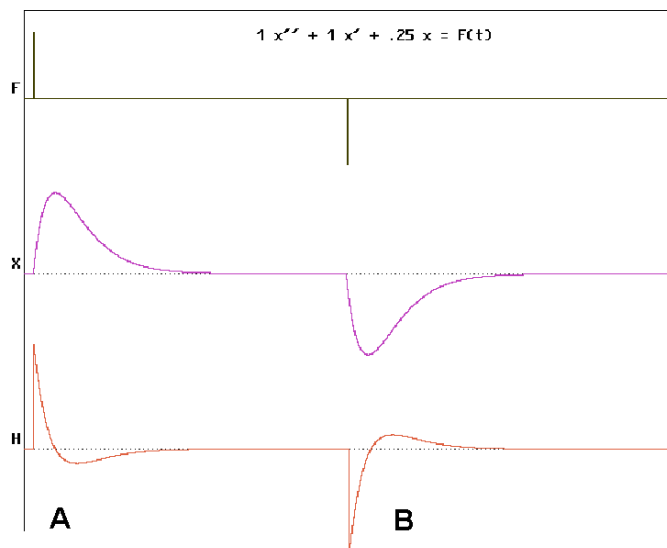
Tato rovnice dokáže vysvětlit zářezující zjištění okolo stavu subjektivní pohody (subjective well-being):

1. Bohatství a nárůst příjmu nevede k nárůstu subjektivní pohody (Keely 2000).
2. Většina lidí se považuje sama sebe za šťastné bez ohledu na jejich materiální bohatství (Diener & Diener 1996).
3. Extrémně malé události, ovlivňují odhadovaný stav subjektivní pohody (Schwartz & Strack, 1999).

Zmínění autoři z rovnice vyvozují řadu dalších závěrů relevantních pro klinickou psychologii.

Tento model je jistě zjednodušující a ne všechny prvky této derivační rovnice dokážeme uspokojivě psychologicky interpretovat. Nicméně jeho intuitivní správnost dává tušit, že za fungováním psychiky musíme hledat mnohem složitější zákonitosti, než je pouhá přímá či nepřímá úměra.

Pro teorii reakce na ambivalentní objekt jsou tyto úvahy zajímavé tím, že přináší dynamický prvek do jinak statické teorie. Jinými slovy pokouší se odpovědět na otázky, jak se bude vyvíjet v čase jedincovo prožívání při různých událostech, tedy například i při přechodu přes preferenční křivky:



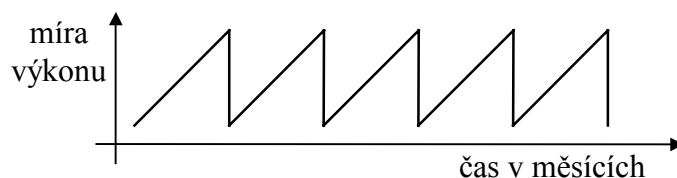
**Obrázek 30 – Změny prožívání v čase**

**Legenda:** Při události  $F$  zvyšující aktivaci (A), respektive aktivaci snižující, inhibující (B), můžeme předpokládat, že se objeví v čase naznačený průběh prožívání. Tento vývoj prožitků v čase není možno zaznamenat v prostoru preferenčních křivek, tj. v souřadnicích aktivace a psychické vzdálenosti, protože neobsahují třetí časovou osu.

### 3.4. Neschopnost změny a další kvalitativní změny

Neschopnost subjektu prožít druhého člověka jako bytost, která má zároveň dobré i slabší stránky, vede k tomu, že dotyčný není schopen takto prožít ani sám sebe. Sám sebe vnímá buď jako naprosto dokonalého nebo naopak veskrze špatného. Důsledky tohoto přístupu jsou tristnější, než se na první pohled zdá. Problém tkví v neschopnosti se zlepšit: Člověk se musí buď od základu změnit, tj. stát se přes noc někým "z brusu novým", nebo dál zůstane tím "naprosto nemožným zkrachovancem". Chybí tady to, co je vlastní zdravému sebepojetí: "Já jsem vcelku dobrý, oblíbený a hezký člověk, sám se sebou jsem vcelku spokojený, jen tu a tam je třeba ještě něco vylepšit."

Sklon měnit se jako celek vede k neschopnosti dlouhodobého výkonu a k neschopnosti dokončit dílo. Tito lidé s ohromným nadšením a vervou se pustí do přebudování své osobnosti – zítra budou vynikajícími bubeníky, geniálními malíři, popřípadě nejúspěšnějšími pisateli bestsellerů. Když po čase zjistí, že nemohou být "tak dokonalí, jak si představovali, nebo alespoň nejlepší ze všech lidí" (autentický výrok), propadnou depresi a odvrhnou předmět svého úsilí. V sebenenávistné depresi nějaký čas setrvávají, když tu se upnou opět na nový objekt zájmu, identifikují se s novým (televizním) hrdinou, do kterého se chtějí během několika dnů vtělit, do svého úsilí vloží všechny své naděje a kolotoč se opakuje. Jeho důsledkem je jen řada polovičatých a nedodělaných začátků a zároveň zbytečný fantazijní svět.



**Obrázek 31 – Život člověka plný nedodělaných začátků**

**Legenda:** Mimořádný výkon v nějaké oblasti se jeví jako vysvobození od sebenenávistných stavů. Fáze vzestupu jsou charakterizovány mimořádným výkonem. Pracovní vzrušení se projevuje příjemnými prožitky, nicméně i přepínáním vlastních sil. Horní úvratě jsou okamžiky vyčerpání a předznamenávají následující propad do depresí.

Neschopnost pacienta vytvořit si v rámci sebepojetí pevný pozitivně prožívaný základ, se kterým je dotýčný identifikovaný, vede ke stylizaci do různých vysněných rolí a k pocitu, že nežije svůj život – nedostatečné autentičnosti, jinými slovy můžeme se setkat s tím, co Deutschová popsala jako osobnosti "as-if". V klinické praxi to může být potřeba být dokonalý, tj. "nejtěžší, nejproblémovější pacient", která vede k tomu, že pacient se uměle stylizuje do jemu cizích problémů, které by ale podle svých představ měl mít. To může vést až k fantaziím o demonstračních sebevraždách, kdy se pacient zabírá tím, jak by to terapeut prožíval a vnímal. Jeho skutečné žité problémy mu připadají ve srovnání s vizí sebevraždy příliš banální, všední a průměrné.

Podobně jako se disjunktní struktura, sklony k manipulaci ap. stávají relativně stabilními osobnostními charakteristikami, tak i sebenenávist se stává pevnou součástí prožívání těchto jedinců, která je vcelku nezávislá na původních ambivalentních objektech, které jí daly vznik. Zrůdnost sebenenávisti spočívá v tom, že nedává jedinci možnost zlepšení. Každé zlepšení je totiž vnímáno jako nezasloužené dobro, kterému je třeba se vyhnout. Pacientka nemůže začít nový partnerský život, protože "nemá co nabídnout". Nemůže se v terapii zlepšit, protože zlepšení znamená konec terapeutického vztahu.

Vztah popsaného jednání k sebepojetí nemusí být vždy v terapii patrný, i když jeho imanentní přítomnost můžeme předpokládat. Jedna pacientka se popsaným způsobem fixovala na učení angličtiny. Studovala každý den několik hodin a touto horečnatou činností se pokoušela nahrazovat všechny ostatní frustrované potřeby, jako například potřebu tělesné blízkosti, souznění, svěřování, kontaktu s přáteli ap. Takové počínání nebylo dlouhodobě udržitelné. Když byla na tyto skutečnosti terapeutem upozorněna předem, reagovala poněkud podrážděně, že terapeut je jako její matka, které také nic není dost dobré: Když udělá tak, je to špatně, když neudělá nic, je to taky špatně. Je tedy otázka, kdy je vhodné na tyto předvídatelné události poukazovat předem a kdy je naopak lépe nechat klienta svému osudu, ať si tyto souvislosti objeví sám. Nicméně bez ohledu na tuto interakci, následky jejího přepínání na sebe nedaly dlouho čekat.

Po čase se objevilo vleklé období, kdy pacientka měla vůči učení angličtiny chronický odpor. Učení zřejmě nepřineslo to, co se od něho očekávalo - pochopitelně, protože uspokojená potřeba může zastoupit jinou neuspokojenou potřebu jen do omezené míry. Je možno použít průměr

s tenkým ledem. Tenký led udrží ležícího člověka, ale stojící člověk se propadne. Stejně tak, pokud člověk rozloží své potřeby na mnoho rozličných aktivit, tak dosáhne většího a trvalejšího uspokojení, než když se pokusí nahradit všechny své potřeby fixováním na jednu aktivitu.

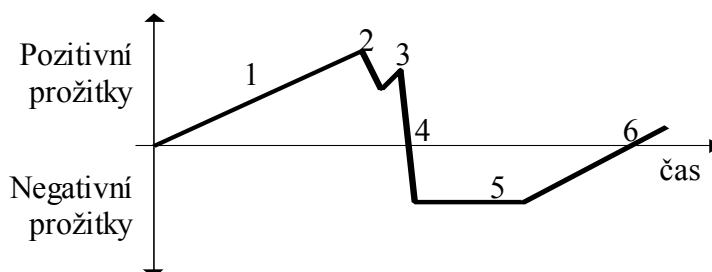
Otázkou však bylo, jak obnovit ztracenou chuť do učení, nebo alespoň jak odstranit vzniklý odpor k učení. Doporučení bylo dvojí: Jednak si pohovořit o tomto problému s učitelkou angličtiny, vůči které se objevovaly pocity viny, jež pacientku ještě více inhibovaly. A dále se v mezích možností jemně přinutit do učení angličtiny v malých dávkách.

V tomto případě vazba na ego nebyla v sezeních moc patrná, ale bylo možno ji tušit v síle, se kterou se pacientka angličtinu učila, a okamžicích, kdy se chlubila, že jí učení jde lépe než jiným kolegyním.

### 3.4.1. Typický cyklický krizový průběh z hlediska preferenčních křivek

Velmi často klienti konzultují s psychologem své periodicky se opakující se krize, ať se jedná o krize partnerské či individuální. Zpravidla vyhledají jeho pomoc v krizovém období. V těchto případech je vhodné nechat klienty nakreslit krizovou křivku do grafu, kde na osu *y* vynášíme intenzitu pozitivních a negativních zážitků a na osu *x* čas. Jedná se o modifikaci terapeutické metody „čára života“.

U jednoho klienta (válečného zpravodaje), který ve svých krizových obdobích intenzivně pil, vypadala krizová křivka následovně:



**Obrázek 32 – Krizová křivka klienta s periodickými depresemi**

**Legenda:** 1. fáze se vyznačuje nárůstem vzrušení, absencí úzkostí, pocitem síly, neohroženosti či všemohoucnosti, eustresem z práce, ale zároveň narůstá vytěšňované napětí či chronická únava. Zlom 2 je vyvolán vnější příčinou zpravidla interpersonální, která může být vcelku i zcela bezvýznamná, například chladný či protivný hlas nadřízeného v práci. Objevuje se náhle pocit odmítnutí a propad nálad, kterému se snaží zabránit silou vůle (3), ale po chvíli se objevuje sebenenávist (4). Muž je zlomen a začíná fázi hluboké a několikadenní opilosti, která trvá až do konce 5 fáze. V této fázi se rovněž objevovala potřeba dostat se až na dno a odrazit se od něj. To jinými slovy znamenalo vystupňování sebedestruktivního chování až do té míry či doby, kdy převážily sebezáchovné tendence. V tomto období se objevuje extrémní úzkost, pocity strachu a ohrožení, slabosti a zranitelnosti. Fáze 6 je de facto novým opakováním fáze 1, tuto fázi označoval klient za fázi „boje“, kdy měl přezíravý a povýšený postoj k lidem a k partnerce, ale měl pod kontrolou konzumaci alkoholu. Zbývající fáze 2 – 5 označoval za fáze „příměří“, i když měly spíše podobu totální kapitulace, kdy naopak byl přehnaně závislý na okolních lidech a citlivý na jejich mínění.

Tento popis je pochopitelně výsledkem dlouhého rozhovoru. Původní zakázka zněla, co dělat s nezvladatelným pitím, protože partnerka hrozila odchodem. Není pochopitelně překvapivé, že na pozadí těchto period, nacházíme silně ambivalentní matku. Ambivalentní povaha je již patrná



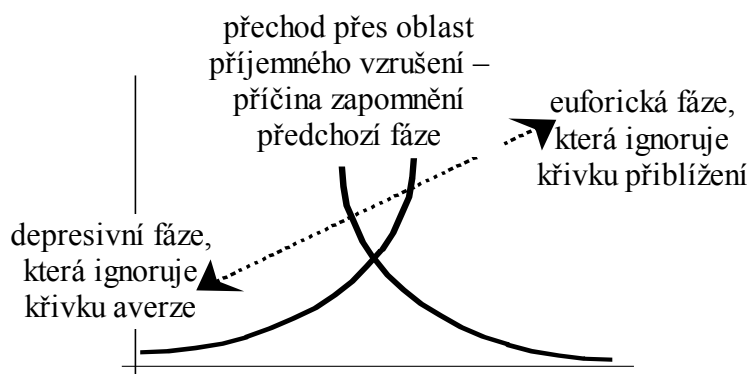
z toho, kolik vlastní popis krizového průběhu obsahuje interpersonálních jevů (opovrhování versus závislost na druhých, interpersonální povaha spouštěcí příčiny ap.).

Tento příklad je vcelku typickou ukázkou cyklického krizového průběhu a měl i další typické, vzájemně související charakteristiky:

1) Klient nevěnoval žádnou pozornost kladné, euforické fázi a nekladal ji do souvislosti z následnou krizovou fází.

2) Klient hledal řešení pouze v krizové fázi a očekával od psychologa, že mu dá nástroje, jak zvládnout sebedestruktivní pití ve krizové fázi. Neuvažoval tedy o žádných preventivních opatřeních v euforické fázi.

Z hlediska preferenčních křivek se euforická fáze vyznačuje unikem od lidí a zvyšováním aktivace, tj. působí převážně křivka averze. Fáze deprese je naopak bez větší aktivace, ale s intenzivní potřebou sblížení, a to i za cenu totální kapitulace a podrobení se.

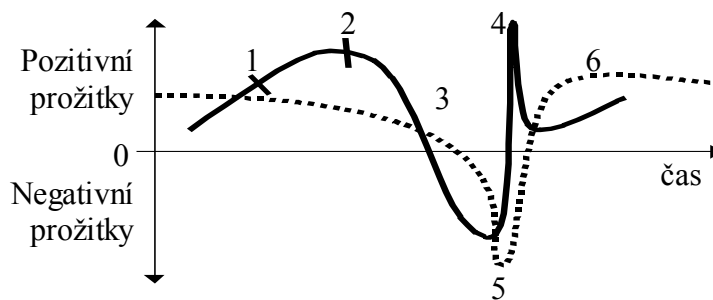


**Obrázek 33 – Kyvadlové změny u cyklického krizového vývoje**

**Legenda:** Šipka naznačuje kyvadlový přechod z jednoho extrému do druhého. Podobně jako u kyvadla, i zde je přechod přes střední, optimální bod rovnováhy mimořádně rychlý a klientovo prožívání se zastavuje vždy v nějakém z extrémů. Nicméně krátký přechod přes střední oblast příjemného vzrušení je přesto přirozeným předělem mezi dvěma krajními fázemi. Tímto předělením způsobuje, že klienti dvě krajní fáze nedávají do příčinné souvislosti a subjektivně mezi nimi nepocítují kontinuitu.

Terapeutické snažení zde upínalo pozornost především k chování v euforické fázi, kde docházelo k extrémnímu vyčerpání a ignorování vlastních potřeb, které byly projektivně připisovány okolí. Díky tomu se snížila intenzita výkyvů a excesivní periodické pití se dostalo více pod volní kontrolu.

V popsaném případě neměl partnerský vztah velký vliv na udržování těchto cyklických krizí. V jiných případech však vzájemné ovlivňování udržuje proces v chodu. Na následujícím obrázku je krizový cyklus jednoho páru.



**Obrázek 34 – Krizová křivka páru s periodickými hádkami a spřaženým prožíváním**

**Legenda:** Čárkovaná čára je průběh u ženy, která byla velmi dominantní. Plná čára je prožívání muže, který byl spíše deflektor. Vyznačené body jsou mezníky: Do bodu 1 se muž cítí dobře a snaží se ženě vyhovět. V období od 1 do 2 se začíná cítit čím dál tím více unavený, a proto v bodě 2 své úsilí vzdá. Sestupná tendence je provázená urputnými pocity viny, vyhýbavým chováním stylem deflektora či skrytou, pasivní agresí v podobě rigidity a neústupnosti vůči přáním ženy. To vyvolává nespokojenost u ženy, která po přechodu přes nulovou hranici vyvolá hádku či konflikt. Ten paradoxně vyvolá v mužovi ambivalentní pocit úlevy, buď jako jakési „odpuštění po zaslouženém či očekávaném trestu“ nebo jako „neuvědomělé pomsty či revanše“, takže se objeví krátkodobý vrchol dobré nálady (4) právě ve chvíli, kdy je žena nejvíce zdeptaná (5). Po té se nálada u obou upraví na nějaký čas do normálu (6), než se krizový cyklus začne opět opakovat. Podobné spřažené prožívání dvojice popisuje Praško, Ondráčková, Šípková 1997, str. 34.

Zde žena přivedla muže k psychologovi, aby jej téměř doslova „opravil“. Důvodem byla krizová období. Žena však neměla ani ponětí, že v klidných fázích soužití existují dva milníky v mužově prožívání:

Okamžik (1 na obrázku), kdy muž začíná být „unaven tím, že je moc hodný“, a okamžik (2), kdy své úsilí vzdává, s následnou fází (3), kdy u něho převládá neuvědomovaná agrese vůči ženě, za kterou pocítuje intenzivní pocity viny.

Je patrné, že v tomto páru byl muž nositelem viny, a oba se konsensuálně shodli na tom, že je „trouble-maker“. Přibližně pět úvodních sezení se věnovalo distribuci viny v tomto páru a společným sklonům k (sebe)obviňování muže.

Náročnost tohoto procesu spočívala v narušení partnerského systému tím, jak muž byl postupně zbavován pocitů viny. Zmenšila se totiž asymetrie v distribuci viny v páru, muž začal expandovat na úkor ženy, a tím se narušila původní rovnováha. To vyvolávalo pocity ohrožení u ženy, a proto došlo k přechodnému nárůstu konfliktů. Soužití se relativně upravilo až po čas, během kterého se v terapii průběžně odkrývaly dlouho neřešené rozpory. Jistý čas střídavě pokaždé jeden z partnerů zcela spontánně nosil svůj díl problémů do terapie.

Z hlediska preferenčních křivek docházelo k tomu, že žena měla větší potřebu sblížení a ochrany (retroflektor), a tak aktivovala u muže odpor, který ve spojení s únavou, pocity viny a agrese vedl k deflektorskému chování. Periodické krize jen uvolňovaly psychické napětí a měšťané afekty z klidného období.

### 3.4.2. Pokusy zastavit vlastní rozkolísanost

Jednotlivé situace, ve kterých se ocitají pacienti, zpravidla představují shluk několika jevů. Například pacientka je velmi zděšena tím, že do sousedního domu se přistěhoval člověk, kterého považuje za chuligána. Tento fakt ohrožuje pocit bezpečí a řádu, který vždy cítila v "naší ulici". Tento fakt naprosto ovládne její myšlení. Neustále vnucuje své názory rodičům, kteří její přemrštěné obavy odmítají s tím, že problémy se budou řešit, až přijdou. Pacientka neustále graduje svůj nátlak na rodiče, až je nesnesitelná. Sama má pocit, že nemůže ustoupit, protože by pak byla "slabá". Na druhé straně vidí, že rodiče si po straně ťukají na čelo, což ji rovněž sráží sebevědomí. Nakonec otec ustoupí a jde si pohovořit s dotyčným sousedem. Má při tom zřejmě výčitky, proto se zmíní, že tak jedná pouze na nesnesitelné naléhání dcery. Pacientka se cítí zostuzena a "podražena" vlastním otcem. Pořád naslouchá a vyčkává, kdy se soused "dopustí chyby" – zaparkuje auto před vjezdem, uspořádá zběsilý večírek ap.

Toto počínání má tři důvody: Aby mohla dokázat rodičům, že měla pravdu, aby měla kontrolu nad pořádkem, který má být v jejich ulici. Třetím, zřejmě výrazným důvodem, je fakt, že při jakémkoliv zvuku auta se dokáže vybudit do velmi silného afektu, který je vcelku příjemný, a zřejmě vyvažuje pocity prázdna, které ji ovládají přes den. Tato afektivní vybuzení dříve vyvolávaly představy na sebevraždu či smrt vlastní matky, teď jejich roli převzal soused a jeho "kumpáni". Zde se vzájemně prolíná několik jevů – frustrovaná potřeba jistoty a stabilního řádu, neakceptace jejich obav ze strany rodičů a následné typické selhání manipulací vůči nim, rigidita v jednání, ohrožení sebepojetí, potřeba vzrušení atd.

Není divu, že pacienti se ve svých pocitech nevyznají, ale přesto jim vadí přemrštěná rozkolísanost jejich života. Chovají se často tak, jako by se chtěli zabrzdit v jednom, jasně vymezeném extrému. Například klient si stěžuje na samotu, "že mu nikdo nezavolá", ale na druhé straně odmítá vyjít vstříc své potřebě a zavolat druhým jako první. V rámci udržení pocitu neohroženosti a nezávislosti se udržuje ve stavu, který je pro něj frustrující. Čím více chce vůli překonat své stavy, tím více si je navozuje. Tito lidé se pak obracejí na psychology se zakázkou, že mají „slabou vůli, že jsou líní či že nemají kázeň“, při tom problém tkví někde úplně jinde.

Podobně se můžeme setkat s jakýmsi zápasem s vlastním prožíváním v různých případech, kdy prožívání se vlastním vývojem posunulo do jiné polohy, kterou si dotyčný nepřeje, a tedy neakceptuje. Exemplárním příkladem může být, podobně jako u dětí, odpírání spánku. Dotyčný sice pociťuje známky únavy, ale volně nechce jít spát, jako by měl pocit, že mu ten den ještě něco uniká či chybí, a tak pod různými záminkami spánek odkládá.

Protože tito lidé neví, co je v jejich jednání prospěšné a co naopak škodlivé, snaží se stabilizovat svůj život na bodu, který si stanoví. Jako by se chtěli zastavit, rozmyslet si další trasu a pak vyrazit. V životě však není možno navodit statickou rovnováhu, ale pouze dynamickou, proto

jejich úsilí má vždy nahodilé působení – podle okolností pozitivní nebo negativní. Například partner trpí rozkolísaností vztahu, brání se tedy návalům štítivého odporu vůči své partnerce, nicméně stejně se brání i projevům náklonnosti. Brání se sklonům jí říci, že "je kráva", ale stejně odporuje i chuti jí přinést květinu. Partnerce se jeho chování jeví jako chladné. Jiný příklad – v primární rodině panovalo nevyřčené tabu "nesvěřovat se – je to slabost", pacientka toto tabu z části překonala – kolísá mezi extrémy svěřovat se buď všude a každému, nebo se nesvěřovat vůbec. Podobně chce překonat tendenci k chronickému dennímu snění, tím že se mu naprosto brání.

Ve fantazii subjektu se střídají období odporu či nenávisti vůči ambivalentnímu objektu (nepříjemné je atribuováno objektu) s obdobími pokusů potlačit v sobě nepříjemné prožitky (subjekt bere vinu na sebe – "chyba musí být ve mně"). Toto kolísání je zdrojem nejistoty, a proto subjekt projevuje přirozený sklon ukotvit své prožívání v jedné poloze. Křečovitě pokusy připoutat se k objektu mohou mít charakter fantaziálních hádek, kdy subjekt diskutuje s představovaným protivníkem. Nejprve mu vynadá a odmítne jej, sám se prožívá jako spravedlivý. Tím se odrazí od křivky odporu. Ve fantazii se zvětší psychická vzdálenost od objektu a subjekt se přiblíží ke křivce apetence. Z tohoto důvodu se po čase, zpravidla s rostoucí únavou, dostaví opačné představy – jak to udělat, aby mohl ambivalentní objekt přijmout, jak mu dát šanci, jak změnit své chování vůči němu atd. Najednou má pocity méněcennosti, protože sebe vidí jako zdroj problémů. Zde naráží na odpudivé vlastnosti subjektu a kruh se uzavírá. Kolísání mezi póly se může zrychlovat a je zdrojem trvalých pocitů neúspěchu a nestability, které se subjekt snaží kompenzovat křečovitým přilnutím k jednomu extrému. V první fázi převažuje fascinace vlastním výkonem, úspěchem – narcismus a pocity vlastní vyjímečnosti. Ty se následně vystřídají s pocity naprostého vyčerpání a zmaru, osobní bezcennosti, v krajních případech vedou až k sebedestruktivnímu jednání ("spálit mosty").

Tyto pokusy – zastavit rozkolísanost vlastního prožívání – jsou zřejmě jedním z významných faktorů, který má za následek disjunktní strukturu popsanou výše, protože z hlediska kognitivního se jedná o neustálé přehodnocování a přebudovávání mentální reprezentace ambivalentního objektu. Jednotlivé aspekty objektu nemusí být vždy vytěsňeny z paměti nebo popřeny. Nejčastěji jsou pouze jinak hodnoceny – z důležitých se stávají bezvýznamné, na všem špatném je hledáno něco dobrého ap. Stejně tak mohou být připsány (atribuovány) jinému objektu – za špatné vlastnosti objektu mohou jeho rodiče, doba, závist kolegů a musíme samozřejmě počítat i s možností, že subjekt vezme vinu za špatné vlastnosti objektu na sebe.

Zastavit vlastní rozkolísanost má rovněž za úkol jedna velice kuriózní tendence: Obelstít sebe sama, obejít své prožívání. Někdy jsou tyto tendence přímo humorné: Například 22letá dívka se chce rychle vdát, dokud je zamilovaná, protože "jak jí to přejde, tak už se k tomu neodhodlá". Těžší případy však mohou představovat pro terapeuta zapeklitý oříšek. Například pacientka se zaobírá představou sebevraždy, prochází se po Nuselském mostě a prohlíží si, kudy by šlo vylézt na

zábradlí. Po nějaké době u ní převáží opačná tendence a ona z místa utíká, aby unikla svému případnému impulzivnímu rozhodnutí. Stejná dívka raději v metru čeká na druhé straně, uprostřed tunelu, aby zabránila vlastní impulzivní reakci skočit pod vlak přijíždějící do stanice. Podobně ve formě sebetrestání: Jakmile se jí něco nepovede, má tendenci to okamžitě a velice zbrkle oznámit matce či jiné autoritě, která jí za to vynadá. Tuto zbrkllost vysvětluje tím, "aby si to nerozmyslela." Vidíme, že tyto tendence sám sebe obelstít jsou orientovány oběma směry – jak pozitivně, tak škodlivě.

### **3.4.3. Sklon k rigiditě, tvrdosti v jednání**

Neschopnost změny a pokusy zastavit vlastní rozkolísanost vnímá okolí jako rigiditu. Subjekt není schopen si najít náhradní objekt uspokojení, i když není dosavadním ambivalentním objektem plně uspokojován. Jako by se frustrovaná potřeba bezvýhradně fixovala i na určitý způsob uspokojení (tj. určitou kanalizaci potřeby). Tento jev se projevuje například v neutěšených manželstvích, kde strádající žena není schopna opustit muže a raději snáší další a další příkoří. Tento jev je buď možno vysvětlit pomocí výše zmíněného intermitentního podmiňování, i když uvedené pokusy se tohoto aspektu přímo netýkaly, nebo bude třeba hledat vysvětlení jiné, například v pojmu naučené bezmoci (Seligman M. E. P. 1975) ap.

Tento všeobecný sklon k rigiditě u těchto osob by rovněž mohla vysvětlit jistá psychologická zákonitost, která praví, že frustrovaný člověk má sklon uspokojit svou potřebu obvyklým způsobem a nemá tendenci hledat nové neobvyklé způsoby uspokojení. Sklon k experimentování se objevuje až v obdobích, kdy jsou jeho základní potřeby satureovány. Touto zákonitostí antropologové ve svých výzkumech podporují hypotézu, že k pokusům o domestikaci zvířat, a tedy k přechodu od stadia lovců – sběračů ke stadiu pastevců, docházelo v obdobích relativního blahobytu, a ne v obdobích hladovění. Hledání nových cest představuje další nejistotu, která odporuje potřebě kontroly okolí, a navíc znamená další výdej energie, který je při generalizovaných pocitech astenie subjektivně nežádoucí. (Podle teorie vazby (Bowlby) se objevuje tendence k exploraci okolí, teprve když jsou upokojeny potřeby bezpečí. Viz Gable, Reis 2001)

Emocionální změny a pochody odvíjející se v subjektech při interakcích s ambivalentními objekty jsou zpravidla velmi silné, překračují často meze příjemnosti či dokonce snesitelnosti. Oni tedy zpravidla nemají ve svém repertoáru jiné metody zvládání svých problémů, než je prostá suprese, potlačení, vydržení, přežití období krizí a depresí. Zřejmě díky tomu subjektivně vysoce hodnotí vlastnosti, jako je tvrdost, výdrž, silná vůle ap. Z toho též vyplývá ideál manipulací – být silný, neohrožitelný. Mocný výkon je nejen vyžadován jako rodinná hodnota, ale často je nezbytný i k přežití. Tito jedinci pak v životě vykazují sklon k maximální intenzitě reakcí – překračují rozumné meze, i když vědí, že to špatně skončí, ale musí to udělat. Jejich jednání je tvrdohlavé, sveřepé, mají potřebu jít do extrému.



**Obrázek 35 – Vyhledávání konfliktů**

**Legenda:** Anticipování a sklon vyhledávat konflikty má řadu psychických funkcí, především však potvrzuje a formuje ego vymežováním vůči druhým lidem (pocit síly či naopak špatnosti ap.) a má autostimulační charakter, protože zvyšuje míru aktivace organismu. Průvodním jevem může být i neschopnost reagovat na jemné (zejména negativní) projevy druhých lidí.

#### **3.4.4. Slepota ke skutečným potřebám a vlastnostem druhých lidí**

Druhou stranou rigidity je slepota k druhým lidem a k jejich skutečným potřebám, jinými slovy sklon k žití ve schématech. Klasické stížnosti jsou typu: "Jak to, že mě opustil, vždyť já jsem po něm nic nechtěla. Všechno jsem pro něj doma i v práci dělala." Pacientka bůhvídkde vzala přesvědčení, že dokonalost partnerky spočívá v tom, že po muži nic nechce. Na tomto přesvědčení však lpěla a vůbec si neuvědomovala, že v několikaletém vztahu naprosto odmítala intimní život, pohlazením počínaje a milováním konče. Vůbec se nezajímala o to, zda její partner stojí o to, co ona pro něj dělá. Vytvořila si svou představu dokonalosti, lpěla na ní a říkala: "Já budu tak dokonalá, že mě nebude moci odmítnout."

V rodičovském modelu velice často vidíme stížnosti o *pokazenosti* dítěte. Manipulující rodič si stěžuje, že jeho dítě se v nějakém věku pokazilo či vymknulo. Například do věku 9 – 11 let to bylo veselé, extravertní dítě, takové jak si je rodič představoval, pak najednou se "pokazilo" a začalo se vyvíjet introvertním stylem, tak jak si to rodiče sice vědomě nepřáli, ale vlastně svými výchovnými styly způsobili. Nicméně nedokáží už nikdy své dítě přijmout takové, jaké je, a mají mu za zlé jeho vlastnosti, které si nepřejí. Když dítě vyjadřuje své skutečné potřeby, tak slyší věty stylu: "To si nemyslíš! Ty chceš být jenom zajímavá!" atd.

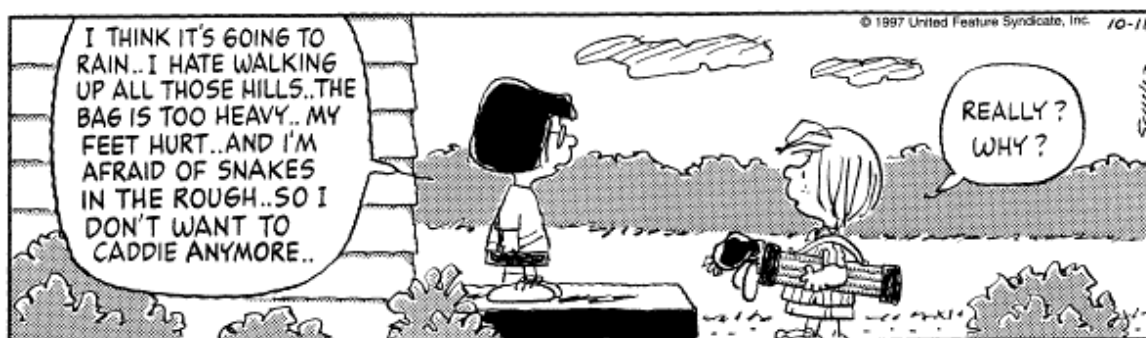
Podobně manipulující mají sklony nerespektovat osobní, jedinečný vývoj a změny v objektu. Jsou to tzv. věčné a nezapomenutelné hříchy stylu: "Ty mlč, ty jsi úplně neschopný, vždyť jsi neudělal ani tu maturitu." Při tom synovi je už 30 let, je finančně dobře zabezpečen a maturitu v 18 napodruhé udělal. Maturita je však neodpustitelný hřích, který je vždy připraven svědčit o synově

neschopnosti. Tato neschopnost akceptovat vývoj druhého člověka a poopravit svou představu, mentální reprezentaci protějšku bude nepochybně příčinou fungování automaticky vyplňujícího se proroctví (selffulfilling prophesy).

Slepost k reálnému světu a k reálným lidem vede postupně k pocitu, že to krásné neexistuje v tomto světě, a vede k následujícím tendencím:

- migrovat na jiná místa podle iracionálního přesvědčení: "My odejdeme a hloupost, problémy,... zůstanou." Tendence pálit mosty. (Viz sujet Bizetovy opery Carmen)
- orientovat se na jinou rasu, kulturu – neschopnost najít si partnera stejné národnosti
- unikat do fantazijního a snového světa
- upnout se na posmrtný a náboženský život

Podobně odklon od "zlých" lidí se může projevit v příklonu ke zvířatům. Mnozí lidé nedokáží vyjádřit svůj cit (pomazlit se, pohladit ap.) vůči člověku, ale velice dobře to umí vůči zvířatům. Někdy se obklopí přímo zvířecí farmou. Jedna taková žena mi řekla o svých psech, které milovala více než svého submisivního manžela, že jsou to: "Human beings!"



**Obrázek 36 – Neschopnost přijmout argumenty druhých lidí**

**Legenda:** Zdánlivá slepota či hluchota vůči potřebám druhých lidí je v podstatě subjektivní nemožnost přijmout důsledky neslučitelných potřeb. Permanentní pocit frustrace a zúžená oblast příjemného vzrušení neumožňují tolerantně akceptovat postoje a potřeby druhých lidí bez výrazně nepříjemných prožitků. Zde by se mohlo jednat o pocity zoufalství vyplývající z narušení pravidelného řádu – na golf se chodí každý čtvrtek, jak to, že se kamarádce nyní nechce?

Tato slepost ke skutečnosti spolu s intermitentním podmiňováním vede k chronické nespokojenosti se životem či s daným objektem. Tímto objektem může být kdokoli: člověk, terapeut, osud, Bůh ap. Nespokojenost se pak projeví například v nekonečných vyčerpávajících hádkách či naléhání na daný objekt, například stylem: "Proč mě nechce?" nebo "Kdybyste chtěl (míněně terapeut), tak byste mě dokázal mít rád, ale vy nechcete!" Tyto nekonečné spory přesahují rámec interpersonální interakce, tj. například naléhání a vyčítání skutečné fyzické osobě, a jedinec si tyto spory přenáší do fantazie, kde je rozvíjí a diskutuje tedy celé dny jen s mentální reprezentací daného objektu. Mentální reprezentace je navíc kontaminovaná projikovanou sebenenávistí, která je jen prostým následkem faktického odmítnutí. Sebenenávist celý nafouknutý spor ještě zvětší tím, že jej přesune do oblasti ego-vztažné motivace, udělá z něj věc hrdosti, osobní ceny. Tak se ještě zvětší závislost na daném objektu. Psychosomatickou cestou se tento celý proces odráží nejen

v prožívání, ale i ve zdravotním stavu. Jinými slovy člověk sám sebe prostřednictvím mentální reprezentace objektu ničí, týrá, nenávidí, odmítá atd.

Bez náhledu na tento proces není z tohoto bludného kruhu východiska. Při běžných partnerských rozchodech končí tyto diskuse zavloučenou nenávistí mezi lidmi, kterou si živí v sobě a odnáší každý sám do dalšího života. Nenáviděný bývalý partner je spodobněn a personifikován nějakým napnutým svaem či svíráním žaludku, a tak subjekt nevědomky přeměroval proti sobě samému agresi, která měla jít původně proti vnějšímu objektu.

### **3.4.5. Zdegenerované vyjadřování potřeb**

Při běžném mezilidském styku můžeme pro orientační diagnosu těchto poruch použít reakci na pozitivní výrok. Lidé postižení těmito poruchami opětují naši pozitivní emoci vyjádřením negativní emoce. Například ze skupinky přátel jeden odchází:

My: "To je škoda."

On: "Proč?"

My: "Je nám s tebou dobře."

On (zaražen): "... ale to se o tobě říci nedá..."

Samozřejmě, že taková interakce je nepříjemná a může vypovídat i o jiných kvalitách našeho vzájemného mezilidského soužití, tedy nejenom o narušeném vývoji našeho protějšku. Nicméně bývá až komické pozorovat, jak někteří lidé nejsou vůbec schopni reagovat na pozitivní emoce jinak než negativně. (Nejsou schopni přijmout pochvalu, ocenění, uznání ap.) Když se jich pak s odstupem zeptáme, proč se tak chovají, odvěti, že proto aby se tzv. neshodili, aby se nenapálili. Tyto výroky vcelku přesně odrážejí ego-obrannou motivaci.

Například na Lince bezpečí můžeme udělat zkušenost s dětmi z dětských domovů, které tam občas také volají. Jejich rozhovory obvykle začínají souvislým tokem nadávek, vulgarit a oplzlostí. Pokud se člověk oprostí od negativního emočního doprovodu, které tyto urážky v něm vyvolávají, a ustojí tuto úvodní fázi bez deklasujících projevů ironie, začnou se v rozhovoru objevovat náznaky potřeby verbálního kontaktu v podobě dotazů: "Kolik je ti let?", "Máš holku?" Tyto ostrůvky jsou pak přesto střídány mořem ostatních nadávek, které se pak časem zmenšuje, a otázky čas od času přecházejí v konstatování či výroky o sobě či o problémech, které mají. Jejich potřeba verbálního kontaktu a styku s dospělým je tedy zaobalena do tlustého krunýře negativních projevů, který jen nerady odkládají. Všechny pozitivní výroky jsou řečeny jakoby v nadsázce, vtipu, aby je mohly kdykoli odvolat a říci: „To bylo jen „jako“ – jen hra.“ Stejného jevu se cíleně využívá při skupinové terapii u vězeňské populace (viz odstavec 6).

I když se jedná převážně o komplexy masivních psychických obran, je užitečné mít na paměti, kde a jak se mohou vyskytovat. V praxi můžeme pozorovat zdegenerované:

a) Vyjadřování potřeb



- b) Vyjadřování pochval ze strany záchytných osob
- c) Vyjadřování a uvědomování pocitů, např. vlastní neohroženosti nebo naopak viny ap.
- d) Řešení problémů způsobem "spálit mosty"
- e) Vyjadřování citů
- f) Volání o pomoc

*Ad a)*

V interakcích mezi záchytnými a závislými osobami se toto zdegenerované prožívání potřeb projevuje například tím, že pacientka si uvědomila, že když je doma na víkend, tak má potřebu každé dvě hodiny vyjít z pokoje a "hlásit se" matce, aby věděla, co dělá. Vyjadřuje to slovy, že "se k ní líšá jako zbitý pes s pocity viny". Zde opět se projevuje potřeba sociálního kontaktu, která je vyjádřena negativním způsobem. Naopak její matka má asi v intervalu čtyř hodin potřebu přijít k ní do pokoje a za něco jí vynadat. I myšlení matky se čas od času stáčí na dceru, nicméně opět je vyjádřeno negativně – potřeba vidět dceru je vyjádřena potřebou ji co čtyři hodiny "seřvat" nebo v její nepřítomnosti se jí přehrabovat v osobních věcech. To připomíná výroky: "Muž měl radost, že po čase opět vidí svou ženu, nevěděl, jak tu radost projevit, tak ji zbil."

Zdegenerované vyjadřování potřeb se projevuje tím, že člověk má potřebu něco aktivně udělat (*jít se hlásit*, nebo *jít druhému vynadat*), ale tato aktivita je negativně prožívána: ze strany záchytné osoby jako krajní nespokojenost a vztek na závislou osobu. Závislá osoba si buď *uvědomuje*, že nemá potřebu záchytnou osobu vidět, nebo má potřebu se před ní ponížit, nebo hlásit se k ní ap.

*Ad b)*

Zdegenerovaná pochvala ze strany záchytných osob je v podstatě deklasující výtku, kterou oni však subjektivně považují za pochvalu, např.: "Vidíš, vidíš, když chceš, tak to umíš." Tato věta implicitně říká: "Takže v podstatě jsi lenoch, protože normálně nechceš." Podobně po hezkém výletě, kam se matce podařilo vytáhnout již dospělé dítě, ona ho "pochválí": "Ty pořád jenom dřepíš doma, nikam nejdeš, a při tom vidíš, jak je venku hezky."

*Ad c)*

Zdegenerované prožívání subjektu se projevuje i v uvědomování pocitů a to jak sociální, tak čistě kognitivní povahy. V těchto případech se jedná zpravidla o popření a projekce, které mají ego-obrannou povahu a mají zaručit pocit neohroženosti či vyjímečnosti. Například pacient projikuje: "Já bych ještě mohl pokračovat v terapeutickém sezení, ale terapeut už toho má plný zuby."



### Obrázek 37 – Projekce a popření

**Legenda:** Popisované jevy jsou často prošíkovány nejrůznějšími psychickými obranami, jako je popření a projekce.

Jindy si klient v poradně stěžuje, že vůbec nemá potřebu vidět své rodiče, že se mu nikdy nestýská, že si na ně vůbec nevzpomene. Nicméně po čase v rozhovoru si uvědomí, že si na rodiče vzpomene dokonce několikrát denně, ale pokaždé jen v podobě výtky: "Ty vůbec nejezdíš domů! Ty se nám vůbec nevěnuješ! Ty jsi tedy povedený synáček!" Tyto výtky jsou však vytěsňeny, uvědomován a pravidelně je jenom fakt, že si "na rodiče nevzpomíná". Jinými slovy on si na rodiče vždy vzpomene a *má* potřebu je vidět tím, že si *uvědomí*, že *nemá* potřebu je vidět, že se mu *nestýská* atd. Pozitivní emoce či potřeba je vyjadřována a uvědomována v negativním hávu. Už samotný fakt, že si v poradně stěžuje na to, že si na rodiče *nevzpomene*, svědčí o tom, že na ně pravidelně myslí, nicméně pouze v podobě vzpomínek na jejich zraňující výtky. Podobně nás zarazí, když při vyšetření dítě na otázku: „Jaká je tvá matka?“, reaguje slovy: „*Nemám* na ni vztek, že mě šoupla do děčáku.“

Stejně zvráceně může být každý nepříjemný pocit naopak interpretován jako pocit viny či osobní méněcennosti a nedostačivosti. Bez ohledu, zda se jedná o skutečnou vlastní vinu či vinu druhého, o pouhý neúspěch či nezdar nebo o jakýkoliv jiný negativní prožitek, jako je například únava.

Tato zjevně sociálně vzniklá porucha se projevuje i v jiných, čistě kognitivních kvalitách: Například člověk si uvědomí, že "je zajímavé, že celý den *nemá* hlad". Nicméně právě tímto způsobem – popřením – se hlásí první známky hladu, které se zřetelně ohlásí později. Toto opět potvrzuje známý psychologický fakt, že není až tak důležité, jaké hodnotící znaménko má daný objekt v psychice člověka, ale spíše, jak silná je emoce k němu, jak početné jsou interakce s ním či míra, jakou je zastoupen v prožívání subjektu.

*Ad d)*

Zdegenerované tendence k řešení problémů mají buď charakter impuzivity nebo fantazie o extrémních řešeních: "Nedaří se mi v terapii? Sebevražda by to vyřešila! Nedaří se mi doma? Sebevražda by to vyřešila! Nedaří se mi v práci? Sebevražda by to vyřešila!", a tak dále ad absurdum. Vidíme, že pokud není v daných oblastech závažný problém, může se jednat jen o kognitivní zlozvyk či nezdravou intelektuálskou pózu, která může sloužit například k sebevzrušování (viz odst. 3.3.3).

*Ad e)*

Zdegenerované vyjadřování citů mívá nejrůznější podobu a není výlučně vázáno na ambivalentní interakce. Příčinou mohou být nejen kulturní vzorce, ale též i nižší inteligence. Zpravidla se jedná o svérázné způsoby, kterými tito jedinci projevují své city, které jinak nedovedou projevit.

Projevy citů jsou kanalizovány do ustálených civilizačních vzorců, které se postupně obměňují. Snadno představitelným příkladem je venkovský zvyk projevovat svou náklonnost hostu tím, že jej hostitelka nutí do jídla. Host třeba nemá hlad nebo mu dané jídlo ani nechutná. Odmítnutím jídla však odmítá i hostitelku, která se pochopitelně nezajímá o skutečné potřeby hosta, ale pouze, aby byl akceptován její svérázný projev citu. Tyto přežívající zvyky jsou dokladem rigidního chování v rámci kulturních norem, nicméně chování ambivalencí postižených jedinců je podobné. Například neschopnost vyjádřit pozitivní emoce je u rodičů kompenzováno neobratně vnucovanou starostlivostí: „Naber si do Prahy hodně zeleniny a vajíček, stejně tam špatně jíš.“ Takže místo pozitivní emoce dítě slyší rozkaz s výtkou.

I ti vzhledem ke své rigiditě a snížené schopnosti akomodace nezaostřují na skutečné potřeby objektu, ale poskytují druhým to, o čem se sami domnívají, že je pro druhé "dobré" (viz též 6). Výsledek takového počínání je nahodilý a nepředvídatelný, protože nerespektuje osobnost protějšku. Nicméně důsledkem je pocit zmaru a odmítnutí, pocit, že druhí jsou nevďeční, zákešní ap., přitom oni měli tak "dobrou vůli vyjít vstříc"!

Jejich situace je o to komplikovanější, že oni nedokáží projevit svůj pozitivní cit jinak, než *službou, o kterou je nikdo neprosil*. Nedokáží projevit cit úsměvem, pohlazením, vlídným slovem, ale pouze například tím, že dítěti v jeho nepřítomnosti přestaví pokoj a jsou uraženi jeho projevy nevole. "Oni to překvapení přece dělají kvůli němu!" I zde slyšíme ozvěnu citátu (Mt 11, 16-17): "Čemu připodobním toto pokolení? Je jako děti, které sedí na tržišti a pokřikují na své druhy: 'Hráli jsme vám, a vy jste netancovali; naříkali jsme, a vy jste nelomili rukama.'"

*Ad f)*

Zdegenerované volání o pomoc je často kombinované s manipulací a je nutno je odlišit od obvyčejného a zdravého sdílení obav a problémů. Je přirozené, že ten, kdo má v rodině či jiné

skupině obavu, ji vyjádří, tím trochu té obavy přenesse na druhé a ti mu pomohou společně překonat tento tíživý pocit. Takže obava se jakoby zprůměruje přes celou skupinu a sníží se například mechanismem rozptýlené odpovědnosti (Hayesová 1998).



**Obrázek 38 – Vyhledávání konfliktů ke zklidnění**

---

**Legenda:** Uměle vyvolané konflikty slouží často jako prostředek k vlastnímu zklidnění.

---

Subjekt, který je v tísní, volá o pomoc tak, že naopak pomoc jakoby nabízí. Aby však lidé kolem jeho pomoc přijali, musí napřed pocítit to samé jako on, proto je musí svéráznou manipulací vystresovat, a pak jim obřadně nabídnout pomoc. Takový člověk je často nahlížen okolím jako tzv. plašan. Jindy opravdu může vyděsit lidi kolem sebe a vyvolat nepříjemnou náladu.

Zdegenerované volání o pomoc tedy nezačíná tím, že subjekt vyjádří obavu („On se přece nebojí ničeho.“), ale tím, že se vyděsí okolí. Patologie tohoto jednání spočívá v tom, že buď okolí reaguje na subjekt, pak po nabídnuté pomoci se sice subjektu uleví, ale má nepříjemný pocit, že ublížil svým blízkým. V častějších případech, kdy okolí už subjekt zná a ignoruje jeho snahy vnést zmatek, jinými slovy, když subjekt selhává manipulace, nastupují pocity zoufalství a pocit opuštěnosti se ještě prohlubuje. K původní obavě navíc přistupuje pocit zmaru a odmítnutí okolím.

Reálné situace bývají o to spleťtější, že samotná obava subjektu bývá projekcí, popřípadě subjekt musí svou vlastní obavu pozměnit do podoby, která je přijatelná pro okolí. Například klientka je stresována rozpadem podniku, tento strach vyvolává napětí, které nekončí pracovní dobou, ale přenáší se domů, kde na sebe bere podobu strachu z války v Kosovu, která se rozšíří do celé Evropy. V noci nespí a otevřeným oknem pozoruje tzv. „chemičku“, která „přeci musí co nevidět vybuchnout“, přitom má pocit, že jakoby „musí bdít nad svými blízkými“ (první projev zdegenerovaného volání o pomoc). Když má v práci stres, není strach z války ani z výbuchu „chemičky“. Strach z války je omezen pouze na domov a strach z výbuchu jen na noc. V práci navíc pravidelně zvrací a málo jí. (Návštěvu psychiatra, stejně jako jakékoli relaxační metody odmítá tak, že je neustále odsouvá na později.)

Je zřejmé, že zdrojem 90 % problémů je její spánková deprivace a celkové vyčerpání. Klientka navíc přilévá oleje do ohně, kde může, například tím, že pravidelně předestře

apokalyptickou vizi války před rodiči a rodinou bratra. Zprvu to fungovalo, rodina se vyděsila, její city se najednou překlopily do ochranné podoby a ulevilo se jí. Časem už to rodinu přestalo bavit a dělají si z ní legraci a neberou jí vážně. Ona tedy zvyšuje úsilí: Válka je stále krvavější a vize apokalyptičtější, ona vyčerpanější – a rodiče jsou v pohodě. Místo kýžené úlevy nastupuje odmítnutí, zesměšnění, větší opuštění, větší strach. Zdegenerované volání o pomoc situaci ještě zhoršilo.

Na druhé straně je pravda, že klientce rodiče nepomohou. Pokud vyjádří skutečnou a reálnou obavu z práce, jedinou jejich odpověď je: „Seš blbá, dávno jsme ti přece říkali, že máš dát výpověď!“ nebo „Tys nebyla v koncentráku, ty nevíš, co jsou to *skutečné* problémy.“ Takže naše klientka nemá moc na výběr. Zdegenerované volání o pomoc (agrování vize války), pokud se dobře předejde, funguje alespoň někdy, přímá žádost o podporu nefunguje nikdy. Zdegenerované volání o pomoc u této klientky je de facto adaptací její psychiky na ambivalentní rodiče.

Zdegenerované volání o pomoc je jedním z případů, kdy subjekt, který není schopen ovládnout nějakou svou potřebu, vykazuje překompenzovaný sklon ovládat tuto potřebu u druhých lidí. Klientka není schopna zpracovat svůj strach, tak se jej snaží ovládnout v rodičích. Podobně jsou popsány případy kněží s tzv. sexuální závislostí (sexual addiction), kteří pak vykazují sklony k ovládání sexuality druhých lidí, například tak, že píší moralistické příručky pro dospívající mládež (více viz Klimeš 1996). Tento samotný jev je již symptomem ukazující na hlubší patologii. Například jestliže konfliktní páter F. Provazník zakazuje dětem, aby tancovali na rockovou hudbu, protože je to, jako když „kohoutek skáče na slepičku“, dává nám s ohledem na jiné jeho excesy praktickou (třebaže ne stoprocentní) jistotu, že trpí syndromem sexuální závislosti. Je pak s podivem, že se mu dostává tiché podpory z církevních kruhů.

Podobně, jako existuje zdegenerované vyjadřování potřeb, nacházíme i řadu variant degradace myšlení, příklady přináší Praško, Ondráčková, Šípková 1997 na str. 73 - 76.

### **3.4.6. Neschopnost rozlišovat negativní pocity**

Se zdegenerovaným uvědomováním potřeb a pocitů úzce souvisí i neschopnost rozlišovat negativní pocity. Důsledkem neschopnosti rozlišovat negativní pocity je sklon k šablonovitým a stereotypním řešením a z toho vyplývá neschopnost učit se z negativních podnětů. Tento jev je dobře dokumentován u mentální anorexie a bulimie, které jak známo jsou citlivé na rodinnou terapii, a proto nepřekvapuje, že u zdroje poruchy můžeme najít ambivalentní rodičovskou postavu, zpravidla matku (Kenardžievová 1996).

"Gloria Leonová prováděla studii s více než devíti sty dívkami od sedmé do desáté třídy. Mezi zjištěné klíčové faktory vedoucí k poruchám příjmu potravy patřil i deficit emočních schopností. Nápadná byla zejména neschopnost rozlišovat druhy vlastních negativních stresujících emocí a také neschopnost tyto emoce ovládat. [...] Tyto dívky si jen velmi mlhavě uvědomují svoje pocity

a signály vlastního těla. Přítomnost tohoto nedostatku byla jedním z nejpřesnějších ukazatelů toho, zdali se u dívky v následujících dvou letech objeví bulimie nebo anorexie. Většina dětí se naučí mezi svými pocity rozlišovat: vědí, jestli se nudí, zda mají vztek, jsou-li smutné nebo hladové... Avšak tyto dívky mají potíže s rozeznáváním i těch nejzákladnějších emocí. Mohou se pohádat se svým chlapcem, avšak nejsou si jisty, zda-li se zlobí či zda pociťují úzkost nebo smutek, anebo zda mají hlad; prostě prožívají nepříjemné citové rozrušení, se kterým si nevědí rady. Proto se naučí ztišovat svoje pocity prostřednictvím jídla. To se pak může stát silně zakořeněným emočním návykem." (podle Goleman 1997, str. 236)

Podobné projevy můžeme pozorovat i u jiných typů pacientů. Pacientka trpívá pravidelně večer pocity deprese, protože "má strach, že terapie [jednou] skončí" nebo "že rodiče [jednou] zemřou". Po rozboru zjistíme, že se jedná jen o způsob, jakým se pravidelně večer hlásí známky únavy. Pacientka spontánně přiznává, že dříve si únavu nedokázala přiznat: "Únavou, hladem, pocity úzkosti atd. trpí druzí lidé, já ne." Podobné jevy vidáváme při výchově chlapců: "Nebreč! Kluci přeci nebrečí!" podobně "Kluci neprojevují city, nesvěřují se s trápeními, neotravují ostatní, byť by to byli rodiče! Problémy si má každý vyřešit sám."

I když se z klinického pohledu nejedná o nic jiného než o masivní systém obran (vytěsnění, popření atd.), není dobré přehlížet čistě kognitivní aspekt těchto jevů. Podobně jako děti před pubertou nemají pojmový a terminologický aparát k popisu sexuálních prožitků a v důsledku toho nejsou schopny verbálně popsat například své zneužití dospělým, tak i těmito lidem doslova chybí termíny pro různé prožitky. "Únava" je pro ně prázdným pojmem – slovem či zvukem bez významu, ke kterému nejsou schopni přisoudit skutečný vlastní prožitek. Vše označují a interpretují jako jeden pocit, který je specifický pro jejich osobnost.

Dívky se sklony k bulimii vše vnímají jako hlad. Jiní pacienti vše převádějí na pocity zmaru, sebedestrukce či smrti blízkých. Jiní neznají pocity únavy, samoty, "přetaženosti" ap., ale všechno převádí na pocit vlastní méněcennosti či interpretují jako pocity viny, které se pak objevují v různých projekcích. Například v moralistických příručkách z minulého století se občas diskutuje názor, že "každý živočich je po sexuálním styku smutný". Je zjevné, že fyziologicky měřitelný stav relaxace a svalového uvolnění, byl kýmsi antropomorfně interpretován jako pocit smutku. Smutek pak odrážel jeho osobní pocity viny či mravní nečistoty, kterou pouze do živočichů projikoval. Tento člověk tedy zřejmě stav fyziologické relaxace systematicky interpretoval jako pocit mravní nečistoty.

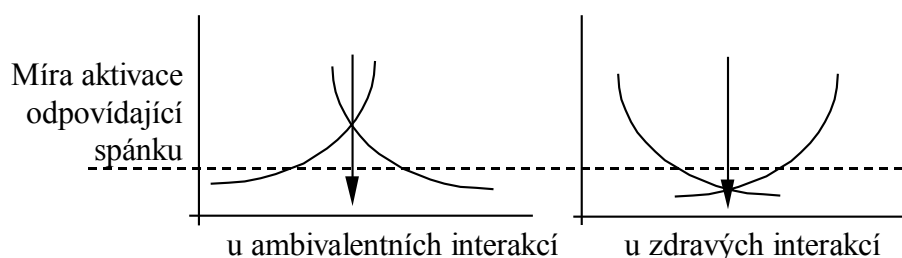
Například v jiném kontextu nebyl schopen klient rozlišovat své negativní pocity, ale vždycky je převedl na nekončící úvahy o tom, zda nemá nějaké "nekalé úmysly". Například při přednášce se jeho spolužák bavil s přednášejícím o skriptech, která dotyčný přednášející dal k dispozici na jisté internetové adrese. Klient měl potřebu se spolužáka zeptat na tuto adresu, ale místo činu však začal

rozvíjet nekončící úvahy o tom, zda by ty informace na stránce skutečně plodně využil, zda by je nezneužil, nebo zda by jen zbytečně nemrhal elektrickým proudem a časem. Při této úvaze zcela ignoroval fakt, že přednášející dal právě proto skripta na Internet, aby je studenti využívali. Šlo v podstatě o to, že potřeba zeptat se byla v konfliktu se strachem ze sociální interakce. Absurdní úvahy byly jen zdegenerovanou obrannou reakcí – reaktivním výtvozem, který objevoval v každé konfliktní situaci a měl podobu hledání vlastních "nekalých myšlenek". Více k tomuto příkladu viz 9.10.2.

### 3.4.7. Neschopnost relaxace a nechut' ke spánku

Další věcí, která nemusí být v silách pacienta, je schopnost relaxovat. Nešpor (1983, str. 88) s odkazem na literaturu uvádí, že „praktikování [relaxačních metod] zanechali ti cvičící, jejichž neurotismus byl v průměru vyšší než těch, kteří v praktikování pokračovali, i než u kontrolní skupiny“. Podobně „Ikemi et al. považují autoregulační relaxační techniky za vhodné u pacientů s dostatečnou silou ega, ne však u pacientů hysterických.“ Neschopnost relaxace ještě navíc souvisí s tendencí oddalovat spánek, protože vidina spánku je večer prožívána jako nepříjemná, dotyčný má pocit, jakoby mu ještě něco chybělo. Kromě toho neurotici se často večer cítí lépe než ráno, takže mají přirozenou potřebu si trochu protáhnout tuto příjemnější část dne.

Tendence odmítat relaxační metody a spánek je vcelku pochopitelná při pohledu na křivky přiblížení a strachu. Pokud je oblast příjemných prožitků položena vysoko, tak upadnutí do spánku předpokládá nucený přechod přes oblast pocitů prázdna, který bývá nepříjemný, a dotyční se mu vyhýbají, jak mohou. Tito lidé totiž žijí jakoby trvale ve stresu a ve strachu, kdy i normální lidé nejsou schopni běžně usnout a spát.



**Obrázek 39 – Nepříjemný přechod do spánku či relaxace u ambivalencí**

**Legenda:** Na obrázcích vždy šipka naznačuje proces usínání. Rozdíl mezi zdravou a ambivalencí postiženou populací spočívá v tom, že zdraví jedinci nejsou nuceni projít nepříjemnou oblastí pocitů prázdna, proto též nemají odpor k relaxacím jako neurotici a nemají sklon k ponocování. Zde tedy platí, že více nepříjemný je přechod z vyšší aktivizace do nižší než naopak.

Tento odpor k relaxaci se projevuje i výběrem zaměstnání. Například jedna klientka měla partnera, který pracoval u záchranné lékařské služby. U tohoto muže byla patrná neschopnost se zastavit, kterou má řada jeho kolegů. Byl celé dny v nepředstavitelném shonu každý den, brávil si přesčas, vracíval se velmi pozdě večer a usínal tak, že téměř jen padl do postele. S tímto přepínáním však souvisí i zbytnělé ego – oni nejsou povaleči jako jiné lékařské obory – a

jednoduchý, černobílý hodnotový svět – zachránili jsme život, jsme dobří. Je pravda, že tyto projevy nemají všichni příslušníci záchranné služby. Přesto si mi jedna lékařka, která zde pracuje, posteskla, že lidi kolem ní touží, aby už konečně byla nějaká "pořádná akce". Ona jim na to říká, že je naopak ráda, když na výjezdech nic vážného není, když jezdí jen na "malé" případy.

V menší míře se však můžeme setkat i s opačným jevem, odporem vůči nadměrné aktivaci či sklonem k úteku před nesnesitelným prožíváním do spánku. To bývají případy přechodné hypersomnie, která se objevuje u pacientů v terapii. Jedna pacientka zpočátku terapie spala několik málo hodin denně, a pokud měla krizi, tak nespala třeba tři dny v kuse. Zajímavé bylo, že když byla na Prázdninové škole Lipnice, tak v kolektivu spala bez problémů normálně 8 hodin denně.

Z mé strany tam byl mírný, ale vytrvalý sklon zdůrazňovat, že ke zlepšení jejího stavu nemůže dojít, pokud pravidelně nespí, nejí a nepije. Po dvou a půl roku objevila pacientka, že spánek může být úlevou před jejím prožíváním, a objevila se u ní fáze hypersomnie, kdy spala při každé volné chvíli. Ta postupně odznívala a čas od času se vystřídala s kratší krizovou periodou asomnie, ale po čase se její spánkový cyklus upravil do normálu.



**Obrázek 40 – Únava a nedostatek spánku prohlubují psychické obtíže**

**Legenda:** Odpor ke spánku, přetěžování, neschopnost relaxace a špatná životospráva podstatně zhoršují prožívání klientů a projevují se například depresivním laděním. Upravením životního stylu samozřejmě problémy nezmizí, ale může se otupit jejich zraňující intenzita.

Nejen na tomto příkladu, ale i na chování matek vůči dětem můžeme vidět, jak lidé využívají různé metody, aby našli optimální míru aktivace. Matky, pokud je dítě neklidné, tak snižují míru jeho psychické aktivace tím, že je objímají, hladí, kolébají ap. Naopak, pokud jim upadá do spánku či jiné letargie na pomezí bdělosti, tak jeho aktivaci zvyšují tím, že dítětem třesou, všelijak je poplácávají, provokují je lochtáním, pícháním ap. Pokud se této péče a vlastně i určitého výcviku dětem od malička nedostane, což se stává například v dětském domově, tak děti nejsou schopni sami najít optimální bod rovnováhy a upadají do extrémů - buď do hyperaktivity, nebo do letargie. Pro přechod pak z jedné do druhé fáze používají extrémní prostředky, které jsou mnohdy (auto)destruktivní.

Tyto popsané jevy jsou další ukázkou faktu, že čím těžší postižení, tím méně je možno postiženému pomoci, tím menší je jeho kapacita při přijímání pomoci zvenčí, a tím více odmítá



terapeutickou pomoc ve formě různých metod, které jsou mu nabízeny. Tím tedy i terapeut musí větší trpělivost a pochopení vůči nejrůznějším formám agování takového pacienta.

### 3.5. Magické myšlení

V souvislosti s obrannými reakcemi na různé ambivalentní či přímo ohrožující objekty se můžeme setkat se sklonem k magickému myšlení, které může být zcela nezávislé na náboženském přesvědčení či sklonu k filosofování. Na náboženském myšlení mohou magické sklony parazitovat. Zajímavá je především síla iracionálních přesvědčení, které se objeví rázem, v podobě jakýchsi citově nabitých aha-zážitků, ale ještě nemají charakter bludového nápadu.

Mezi tyto prostředky patří:

- hledání znamení
- rituály
- magické úkony
- smlouvy s Bohem

#### Hledání znamení

Například jedna klientka vysedávala v kostele a upřeně pozorovala dveře od sakristie. Byla přesvědčena či si ověřovala: „Pokud se ty dveře do minuty otevrou, tak se terapeutovi něco strašného stalo.“ Když se však do minuty nic nestalo, tak po chvíli si tuto větu řekla znova a znova vyčkávala reakce dveří.

#### Rituály a magické myšlení

Stejná klientka jako malé dítě používala ke zklidnění rituál, který spočíval v tom, že šla do kuchyně, kde si stoupla k ledničce, a velmi pomalou, ale důraznou dikcí opakovala následující věty, které byly jakým si torzem po opakovaných a internalizovaných rozhovorech s matkou:

„Budeš tady ráno? Když tak v krámě... Škvoři nelítaj‘.“
---

Ona je však pomalu opakovala sama převážně bez fyzické přítomnosti matky, proto například druhá věta je jakási odpověď matky, kterou si však dcera říkala sama sobě. Tento rituál sloužil původně pouze ke zklidnění před spánkem, ale pak byl používán ke zklidnění obecně.

Podle Frazera (1994) dělí magické myšlení na kontaktní a homeopatické. Oba tyto typy myšlení se díky kontaktu s traumatizujícím objektem nekriticky zvýrazňují. Magie je chápána velmi podobně jako přírodní zákony, kde podobné působí podobné (homeopatická magie), a věci, které někdy byly v kontaktu, zůstávají i nadále ve spojení (kontaktní). Na pomezí mezi magickým úkonem a rituálem leží následující příklad jednoho studenta střední školy, který měl obtíže s chemií a nebyl schopen jít do školy přímo, pokud ten den hrozila písemka nebo zkoušení. Musel jít delší cestou kolem potoka a přesně podle plánu na ten či onen kanál šlápnout buď pravou nebo levou nohou, či jej nějakým způsobem obejít. Tato procedura jej měla ochránit před pětkou.

## Smlouvy s Bohem

Podobnou reakcí na déletrvající frustrace může být vyhledání znamení, popřípadě uzavírání jakýchsi „smluv s Bohem“. Tento jev byl humorně znázorněn ve filmu *Samotáři*, kde za hlavní hrdinkou postupně přichází několik mužů a každý jí tvrdí, že člověk, kterému zachránila život, bylo jasné znamení toho, že by s nimi měla začít chodit.

*Ondřej, neurochirurg:* Kdysi jsem udělal takovou tajnou smlouvu s Bohem, že kvůli tobě vystuduju medicínu. Až zachráním určitý počet životů, tak mi tě Bůh dá, tak se ke mně vrátíš.  
*Hanka, jeho bývalá holka:* Aha...  
*O:* V noci jsem operoval toho člověka, cos přivezla.  
*H:* Tys ho operoval? Jak mu je?  
*O:* Dobře. Ale hlavně je to znamení.  
*H:* Jaký znamení?  
*O:* To ještě nevím, ale přišlo mi to jako znamení. Zrovna ty přivezeš člověka, a zrovna já ho operuju.  
*H:* No, to je znamení.  
*O:* Znamení, že bysme spolu měli žít.  
*H:* Prosím tě, nech toho.

### Ukázka 41 – Smlouva s Bohem jako reakce na ambivalentní objekt

**Legenda:** Ve scénáři filmu *Samotáři* se objevuje několik prvků magického myšlení. Ukázka popisuje případ, kdy je toto myšlení navíc naroubováno na náboženský podtext. Na takových smlouvách jsou zajímavé dvě věci: 1) Jsou uzavírány jednostranně. Lidé nemají žádnou objektivní jistotu, že jejich nabídka byla Bohem akceptována. S touto naprostou absencí objektivních záruk však výrazně kontrastuje subjektivní (projektivní) jistota člověka, že ze strany Boha byla smlouva bezpochyby akceptována. Zde Ondřej je zcela naprosto přesvědčen, že Bůh přistoupil na směnný obchod: „Řada vyléčených životů a za ně Hanka.“ 2) v těchto smlouvách se naprosto ignoruje svobodná vůle protějšku, zde tedy Hanky. To samo o sobě prozrazuje manipulativní tendence, protože se s ní zachází jako s věcí – až Ondřej zachrání určitý počet životů, dostane Hanku od Boha bez ohledu na její vlastní přání či chtění.

Podobné smlouvy s Bohem, které mají mít ochranný či léčebný charakter můžeme najít u studentů bohosloví, kteří mívají problémy se sexualitou – homosexualita, různé úchyvky neslučitelné s vírou ap. Od kněžského svěcení se pak očekává, že tyto problémy vymizí. O to větší bývá zklamání, když po nějakém čase po svěcení se staré problémy objeví ve stejné, ne-li horší míře (více viz Klimeš 1996).

## 3.6. Vliv ambivalentních interakcí na formování jáství

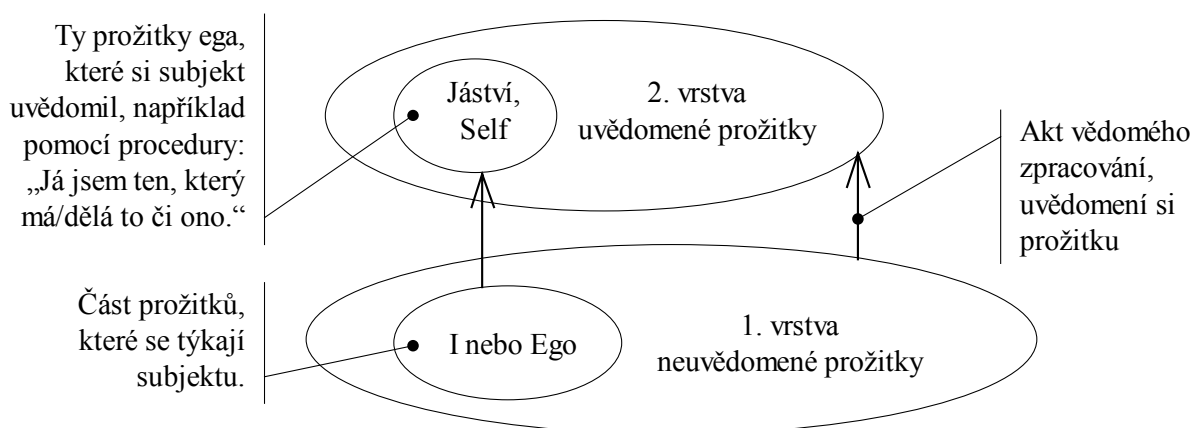
Ambivalentní interakce mají mnohočetný vliv na formování jáství. Na jedné straně jej deformují, na druhé jej stimulují, takže se mnohdy setkáváme s velkášskými představami o sobě. Většinou však je jáství narušeno jak kvalitativně, tak kvantitativně. Abychom ukázali fungování těchto procesů, je třeba nastínit jednoduchý model jáství, který budeme používat v této práci.

### 3.6.1. Dvě vrstvy jáství

Aniž bychom šli do detailů, pro praktické účely této práce stačí úvaha, která vychází z představy, že jen malá část našich prožitků prochází vědomím a je uvědomena subjektem. Některé z prožitků se týkají subjektu jiné, jako například vjemy okolního světa, se týkají jiných věcí. Po

vzoru W. Jamese můžeme ty prožitky, které se týkají subjektu označit za *I* či někdy používaný latinský termín *ego*. A ty které přechází díky vědomému zpracování jakoby do druhé vyšší vrstvy, tzn. vše, co si o sobě dotyčný člověk uvědomil, můžeme označit za *self* či *jáství* ve vlastním slova smyslu. Zjednodušeně můžeme říci, že *self je mentální reprezentace vlastního ega dotyčného člověka*.

V návaznosti na teorie logického uvažování (Brain, Romain 1983), sociální kognitivní teorie (Bandura A. 1988 podle Nakonečného 1997, 44nn) a teorii kauzální atribuce (Heider F. 1958) můžeme říci, že *self* se vyhraňuje z ega pomocí procedury, která by se dala vyjádřit slovy: "**JÁ (=self)** *jsem ten, kdo je/udělal/vlastní/dokázal to či ono.*" Tato procedura pak neustálým opakováním, při kterém jsou za předmět věty dosazovány různé, ať lichotivé nebo nelichotivé atributy ega, zakládá jevy popisované jako *self-esteem*, *self-koncept*, *self-determination* ap. (Například: "Já jsem ten, kdo ... postavil rodinný dům, má škaredou ženu, má tvář plnou uhrů, zdravé nebo postižené dítě, ... ten, koho mají lidi rádi ap.")



**Obrázek 42 – Dvou vrstevnatá struktura jáství**

**Legenda:** Obrázek zobrazuje, jak jen část prožitků subjektu se týká jeho samého, a z těchto je opět jen menší část uvědoměna.

Toto postupně vytvářené a poopravované self je pak více nebo méně konsistentní a zakládá prožívanou osobní identitu v čase. Nová opakování uvedené procedury mohou být s tímto víceméně ustáleným sebeobrazem v kognitivní konsonanci, resp. disonanci a vedou tak k pocitu osobního uspokojení nebo naopak k pocitům deprese, méněcennosti, selhání, sebenenávisti ap. Kognitivní



disonance je pak v tomto případě základem self-determinace popř. self-motivace. To samé platí i v případě kolektivního jáství: ligové družstvo, které je zvyklé neustále vyhrávat, mobilizuje své síly, když začne prohrávat s bezvýznamným družstvem okresního přeboru. Ego-vztažná motivace se tedy lidově označuje jako "věc cti, hrdosti" ap.

Self tedy více nebo méně přesně reprezentuje ego v mysli daného člověka. Rozšíření self o poznání, které je dosud neuvědomeno, může vést k těžkým krizím spojeným s obrannými mechanismy. Příkladem může být reakce člověka na zjištění, že trpí nevyléčitelnou chorobou, na kterou pravděpodobně zemře do pěti let. Pět známých fází, jak je popsala E. Kübler-Ross (1969), nepředstavuje prakticky nic jiného než proces, kterým se mění self (představy o sobě, o svém životě, kariéře ap.) podle získaných informací o

První fáze reakce na ambivalentní objekt bývá obvykle jeho idealizace (zde manželka).

Jeho odmítnutí například v podobě desinhibované agrese se objevuje teprve následně.

egu (nemoc těla). Jinými slovy v těchto pěti fázích se člověk vypořádává s probíhající procedurou: "Já jsem ten, který trpí nevyléčitelnou chorobou."

Z hlediska tohoto modelu je integrita jáství jen sekundárně vznikajícím atributem jáství, který může existovat, ale který může být více nebo méně narušený či rozbitý, jak například bývá při demenci, schizofrenii ap.

Stejně tak není integrita jáství nikdy u žádného člověka plně dovršena.

Self, coby mentální reprezentace ega, se utváří podobně jako mentální reprezentace ostatních lidí, tj. přes kauzální či jinou atribuci. Postoj člověka sama k sobě je de facto jen zvláštním případem postoje člověka k člověku. Řeceno formální terminologií, relace „*A posuzuje B*“ je zároveň i relací reflexivní („*A posuzuje A*“). Přes různé intervenující proměnné, které jsou dány reflexivní povahou této relace, člověk sám sebe posuzuje stejným stylem, jako vnitřně posuzuje druhé lidi. Jestliže u druhých lidí oceňuje drobnosti, pak je schopen si vážit i sám sebe pro drobnosti. Hyperkritičnost vůči druhým se pochopitelně odráží i v neschopnosti přijmout sebe sama. Jinými slovy kognitivní styl se odráží i v sebehodnocení člověka.

Tento názor je prakticky totožný s názorem D. J. Bémové (1967 podle Hayesová 1998, str. 76), jejíž „teorie sebepercepce předpokládá, že znalosti o sobě získáváme pozorováním vlastního chování a vlastních reakcí na různé věci. Informace o sobě tedy získáváme velmi podobným způsobem jako informace o druhých“. Jakkoli se to zdá být neuvěřitelné tyto teorie jsou v souladu s velmi starým filosofickým předsvědčením, že člověk, stejně jako všechny stvořené bytosti (tedy narozdíl od Boha), nepoznává sám sebe přímo, ale nepřímo, pozorováním sama sebe a svých činností (Tomáš Akvinský 1937, p. I., qu. 87, a. 1, odkazuje na Aristotela: O duši, 3. kapitolu: „intellectus intelligit seipsum sicut et alia“ ).

Ambivalentní objekt ovlivňuje formování self různými způsoby. V následujících odstavcích jsou popsány zněny kvantitativní (podlomené či překompenzované sebevědomí) a kvalitativní (ztráta tvaru ega, poruchy ego-vztažných motivací, štěpení ega ap.).

### **3.6.2. Podlomené sebevědomí a sklony k sebedestrukci**

Podlomené sebevědomí je jeden z velmi škodlivých a destruktivních jevů, které významně korelují s mnohými jinými negativními psychologickými jevy, jako je například životní neúspěšnost, nespokojenost ap.

Vcelku se dají vyjmenovat čtyři související a překrývající se oblasti, které vedou k tomu, že člověk není schopen sám sebe přijmout a není schopen odpustit sám sobě:

- 1) *Oblast sociální* – Selhání v očích rodičů či jiných významných postav a nenaplnění jejich často neuskutečnitelných očekávání. Neschopnost dostát morálním závazkům zvenčí kladených na subjekt, tedy tzv. materiální hřích ap. Sem spadá sociální odmítnutí kolektivem, chronické odmítání ambivalentním objektem, systematické ponižování rodičem ap.
- 2) *Oblast volní* – Neúspěch a nezdar ve věcech, na kterých subjektu mimořádně záleželo. Pokusy jít nad rámec vlastních možností.
- 3) *Oblast jáství* – Nespokojenost s vlastním tělem či obličejem, egodysthonní homosexuální orientace, nespokojenost s vlastním osudem ap.
- 4) *Oblast intrinsicky morální* – Jednání proti vlastnímu ideálu, tedy tzv. formální hřích či vina ve vlastním slova smyslu.

Interakce s ambivalentními objekty představují především první dva body. Ve třetím a čtvrtém bodě si je zdrojem ambivalentních pocitů sám subjekt.

V předchozích odstavcích jsme se zmínili, že potřeba jistoty a řádu vede subjekt při interakci s ambivalentním podnětem k vyhraněným extrémům: Buď si objekt nad míru idealizuje, nebo jej naprosto zavrhuje. Nicméně ambivalentní objekt má stále dvojí, přitažlivý i odpudivý charakter bez ohledu na to, jak jednostranně jej subjekt vidí v aktuálním okamžiku. Ten druhý právě neuvědomovaný nebo vytěšňovaný aspekt ambivalentního objektu je nutno někomu připsat. Jsou prakticky jen dvě možnosti. Buď se připíše okolí (jiným lidem, prostředí ap.), nebo sobě. Oba případy jsou typické pro lidi, kteří byli formováni ambivalentními interakcemi už od dětství.

Tento jev pak vidíme v klinické praxi. Pacientka idealizuje své autoritářské rodiče a sama sebe nenávidí. Na jedné straně slyšíme věty typu: "Nikdo nemůže mít lepší rodiče než já." a na druhé straně vidíme její anorexii mentalis. Tento jev je základem i zajímavého kolísání mezi masochistickými a sadistickými sklony u jednoho a téhož pacienta. Vůči jednomu člověku má sklony masochistické – veškerou vinu a problémy ve vztahu vidí jako svůj problém, například vůbec mu nevádí opožděné příchody terapeuta, ale na druhé straně psychicky týrá a nenávistně ponižuje svého partnera, když přijde o minutu později – nositel veškeré viny v tomto vztahu je naopak objekt.

I kontrastní chování těchto lidí můžeme vysvětlit tímto jevem. Ve chvíli, kdy matka dítě idealizuje, obrací všechnu svou životní nespokojenost proti sobě, nenávidí se za své předchozí chování, touží být dítětem akceptována. V okamžiku, kdy se tak stane a dítě se k matce přivine, překlopí se její prožívání do opaku. Začne dítě nenávidět za všechny problémy, které ji v životě potkaly, včetně nechtěného těhotenství, nedodělané školy, nepodařeného manželství atd. Sama sebe v tomto okamžiku prožívá jako naprosto bezchybnou.

Totéž můžeme vidět v kombinaci s manipulacemi: Manželka má pocit, že v očích svého manžela není "ta jediná, nejlepší". Vinu vidí v sobě a brání se jí. Ve srovnání s jinými si připadá "takhle malinká". Prakticky žádná reakce manžela ji nemůže přesvědčit o tom, že ji má rád. Nemůže mu zapomenout různé scény z dávné minulosti. Permanentními výčitkami se jej křečovitě snaží k sobě připoutat. Manžel se pochopitelně odtahuje, manipulativní výčitky ubíjejí jakýkoliv cit. Manželství je přivedeno do krize a žena iniciuje rozvod. Manžel si rozvod nepřeje a po čase usiluje o obnovení vztahu. Žena najednou má triumfalistické nenávistné pocity: Konečně muž dostal odplatu za své chování, konečně si prožije to peklo, co mu patří. Všimněme si, že manipulativní výčitky stylu: "Ty mě vůbec nemiluješ!" jsou prakticky jen projekcí sebenenávisti do partnera, a proto nejsou slovy či jakýmkoli chováním partnera vyvratitelné. Překonat je může jen překlopení vztahu do druhého extrému, kdy žena má triumfalisticky exaltované sebevědomí na úkor bývalého partnera.

Jáství takto postižených jedinců má opět sklon přecházet skokem z extrému do extrému. Je to de facto střídání období, kdy převládají pocity méněcennosti, a období, kdy jsou tyto pocity překompenzovány. Je to jakýsi *kyvadlový efekt*: Prožívání těchto lidí se chová podobně jako kyvadlo, jež se zastaví jen v extrémních polohách, které nejsou dlouhodobě udržitelné, a "zdravým" bodem rovnováhy proletí maximální rychlostí bez možnosti zastavení. Klinický obraz bludného kruhu sebenenávisti popisuje Laing (1972):

"Nevážím si sám sebe.

Nemohu si vážit někoho, kdo si váží mne. Mohu si vážit jenom někoho, kdo si mne neváží.

Vážím si Jacka, protože si mne neváží.

Pohrdám Tomem, protože mnou nepohrdá.

Jenom člověk opovržením hodný si může vážit takové opovržením hodné bytosti, jako jsem já.

Nemohu milovat někoho, kým pohrdám.  
 Od té doby, co mám rád Jacka, nemohu uvěřit, že mne má rád.  
 Jak mi to může dokázat?"



**Obrázek 43 – Negativní sebehodnocení předjímá negativní interakce s okolím**

Cesta vedoucí k překonání hluboké sebenenávisti má tři stupně:

- 1) Nejprve člověk sebe nenávidí, ale není schopen si uvědomit chyby záchytných osob. Veškerou agresi za chronické stavy neúspěchu přehazuje buď jen na sebe nebo nanejvýš na okolní „šedé“, bezvýznamné lidi. Například má impulzivní návaly vzteku na lidi v tramvaji ap.  
 V této fázi taky pozorujeme zřetelné rozštěpení fantazijního já na jedno lepší, dokonalejší a poučující, a to druhé špatné, které dělá všechnu práci, ale je káráno za všechny neúspěchy. Zde je nutno, jak bude ukázáno později, ukázat, že to zdánlivě lepší já mu spíše škodí, že ve skutečnosti zdaleka není tak dobré, jak se na první pohled jeví.
- 2) V druhé fázi se objeví intenzivní nenávist vůči někomu, kdo je pacientovi podobný v jeho nedokonalostech. Tato nenávist se okamžitě objeví ve fantazijní práci a pacient s tímto člověkem vede vytrvalou fantazijní hádku. Může říkat, že „nechápe, proč ho ten člověk tak neskutečně dráždí“. Zajímavé je, že fantazijní protějšek tohoto člověka na rozdíl od záchytných osob je v představě blízko. Například záchytné osoby včetně terapeuta stojí kdesi v povzdálí a tváří se odmítavě, ale tento člověk stojí blízko. U jedné pacientky byl symbolizovaný ředitelem a ona měla představu, že do sebe vzájemně kopou.
- 3) Pokud má dotyčný náhled na to, že i druhá fáze je jen jiná forma sebenenávisti, i když méně škodlivá, je možno přistoupit k zmírňování agresivních projevů. Obsahem třetí fáze je zmírňování extrémů pomocí různých metod, například řízenou samomluvou.

Popisované fáze se pochopitelně prolínají a dochází k regresím, ale je užitečné pozorovat mezníky, například prvé objevení se agrese vůči záchytné osobě, oslabení konfliktu mezi rozštěpeným já.

### 3.6.3. Odčiňování jako reaktivní výtvar

Konsistentní ego je cílem a základem ego-vztažné motivace, která patří mezi velice silné motivační faktory. Implantované pocity viny například pomocí manipulativních výtek vytvářejí silné pouto k ambivalentnímu objektu. Subjekt má nutkavou potřebu se konečně objektu zavděčit. To bývají ty děti, které se v dospělém věku vzorně starají o své staré rodiče a dělají "více než jiné děti". Okolí si pak říká: "Všechny děti se na ni vykašlaly, jen ten nejmladší, nevlastní, odstrkovaný, ten co od ní celý život neslyšel vlídného slova, ten se o ni stará, jezdí za ní pravidelně do domova důchodců..." Při tom málokdo ví, že právě ono odstrkování a ponižování zakládá tendenci

k opakování traumatu (Klimeš 1997a) a toto odstrkované dítě je na takového ambivalentního rodiče mnohem více fixováno než například jeho sourozenci.

Taková tendence k opakování traumatu může mít například následující průběh. Dospělá dcera (50 let) vezme svou starou matku – noblesní, snobskou dámu – ke kadeřníkovi a na honosnou večeři. Staré paní to udělá radost, pochvaluje si svůj nový účes, ale asi tak za půl hodiny chladně řekne: "Chtěla jsem ti něco říci." Vyndá si malý papírek, který je popsán řadou výtek, a mimo jiné praví: "Chtěla jsem ti říci, že tě tvůj otec nikdy neměl rád. Řekl mi to před svou smrtí." Její dcera, i když se snaží být tolerantní a udržet si odstup a náhled na stárnoucí matku, je týden neschopna plného nasazení v práci. Zatímco dcera se snaží všemožně a marně se zavděčit matce, léčí si pocity viny vůči ní různými službami a péčí, matka má pocit, že ji krásná a "mladá" dcera uráží – večeří, vzděláním, životními úspěchy...

Tendence k opakování traumatu má za úkol znova vstoupit do stejné ego-ponižující situace, ale konečně ji zvládnout s úspěchem. Tato tendence vysvětluje, proč lidé znova a znova mají potřebu interakce s ambivalentním objektem – aby už konečně jím byli akceptováni, aby již konečně ze sebe sňali nesmyitelný cejch viny, špíny, zbytečnosti a špatnosti. Toto masivní odčiňování se v praxi jeví jako určitý reaktivní výtvar.

V exemplárních příkladech nacházíme odčiňování pomocí sebedestrukce: Muž se zapletl se svou sekretářkou. Chce ukončit tento vztah, proto naváže vztah s jednou lehčí ženštinou, aby se podle svých slov sekretářce "zhnusil, a ta ho odvrhla." s touto lehčí ženštinou se cítí relativně lépe, protože cítí, že je "stejně špatná jako on". Po všelijakých peripetiích odchází od své manželky, nicméně žije na samotě s tím, že se nemůže vrátit, protože "stárne a je hnusný." Domů přijíždí jen o víkendech, kdy je "čist'oučký a voňavoučký". Na tomto případě vidíme, jak chronická sebenenávist vede k potřebám sebedestrukce, sebetrestání, potřebou zhnusit se ostatním a jak je zhoubná nejen pro dotyčného, ale i pro jeho rodinu a okolí.

#### **3.6.4. Pocity vlastní mimořádnosti a reaktivní egocentrismus**

Obecně se dá říci, že tito lidé trpí nedostatkem míry, jinými slovy mnoho jinak zdravých sklonů je u nich nezdravě překompenzováno, a tak vede k dalším selháním. Nepřítomnost pevného bodu, stav trvalé nejistoty vede k nenasytné potřebě brát, a tak si stávají stav nějak pojistit. Neustálé problémy s vlastní psychikou vedou k orientaci na vlastní osobu, vlastní trápení, minulost. Nicméně tento reaktivní egocentrismus a zahleděnost do sebe je třeba v terapii nechávat morálně. Egocentrismus narozdíl od egoismu je možno pojmut jako výzvu k dokonalosti, výzvu k altruismu: "Jste lepší, mimořádný, tedy jste povolán k tomu, abyste dokázal více, abyste více udělal pro druhé." Jinými slovy reaktivní egocentrismus v terapii neodmítat, ale spíše naopak s pochopením akceptovat a skrze akceptaci ukázat na cesty k překonání.



Překompenzované sebevědomí zhusta nacházíme u narcistických poruch osobnosti (viz též 3.3.12), kde nás často překvapí do očí bijící kontrast mezi realitou a snovým světem. V běžném pojetí je narcis člověk, který je navenek extrovertní a do sebe samolibě zahleděný, který zpravidla ve společnosti vede zábavu, nikoho nepustí ke slovu a neustále hovoří o sobě. Nicméně v klinické praxi odhalíme narcistické poruchy osobnosti ke svému překvapení u lidí, kteří jsou ve společnosti plaší, jemní a tišší. Na první pohled vypadají velmi submisivně, ale jejich povýšenost, přezíravost a tvrdé manipulativní nitro se zpravidla naplno rozvine až ve vztahu, kde mají partnera jaksi pojištěného. Hezké ukázky takového vývoje přináší Kernberg 1999. Překompenzované ego je tedy možno považovat jako obrannou reakci u lidí s tendencí k úniku, tedy u chronických deflektorů, kteří mají posunutou především křivku strachu.

### 3.6.5. Ztráta tvaru či hranic ega

Oblast příjemných prožitků (viz obrázek 5) de facto definuje prostor, kde se normální člověk může realizovat, kde může najít sám sebe. U lidí, kde je tato oblast zúžena, mizí tato svoboda volby. Oni se musí strefit do malé oblasti příjemných prožitků, jinak jim hrozí propad do nepříjemných prožitků. Tato skutečnost zvětšuje pocity ohrožení, a navíc vymezuje jejich životní prostor.

Termín hranice ega je původně psychoanalytický. Vychází z topologického modelu, kdy se „o pacientovi říká, že nemá hranice ega, jestliže se snadno identifikuje s jinými lidmi a jestliže tak činí na úkor svého vlastního pocitu identity“ (Rycroft 1993).

Zde používaný termín tvar ega je tomuto pojetí blízký, ale vychází především ze schopnosti uvědomit si míru vlastních potřeb. Například v páru si partner nikdy nemusel vlastně položit otázku, jak často by se vlastně sám chtěl milovat, protože si to nikdy nemohl vyzkoušet. Vždy partnerka chtěla méně než on, takže se utvořila párová rovnováha, kdy on neustále neodbytně naléhá a ona sveřepě odmítá. Nicméně ani jeden, ani druhý v podstatě neví, jaká je jejich vlastní potřeba, tj. individuální bod rovnováhy. Jisté je jen, že on bych chtěl více a ona méně, jinými slovy on se opírá o ni a ona o něho. Navzájem si vymezují hranice a udávají si navzájem tvar.



**Obrázek 44 – Párová rovnováha**

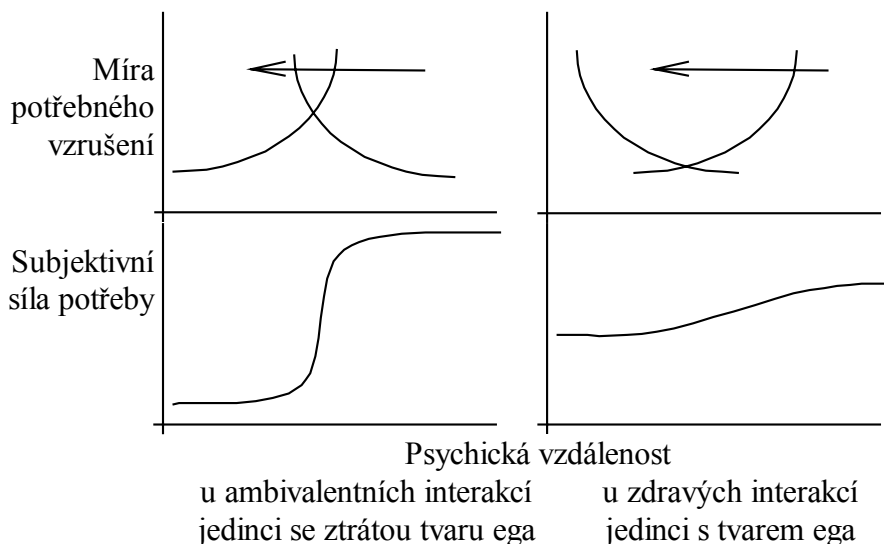
**Legenda:** U párové rovnováhy jeden partner (zde kluk) projevuje a subjektivně si uvědomuje pouze odmítavé síly a naopak druhý (zde holka) pouze přitažlivé síly. Pro holku (retroflektor) je naprostá absence přitažlivých sil nepředstavitelná, a proto na kluka naléhá a zpovídá jej. Párová rovnováha je patologická náhrada intrapersonální rovnováhy, kdy si každý z páru uvědomuje jak přitažlivé, tak odpudivé síly.

U jiných ambivalentních interakcí to funguje podobně, jsou to otázky míry a způsobu tělesného kontaktu, pozornosti, délky vzájemných rozhovorů, doby, po kterou chce být jeden z páru sám ap. Lidé tím, že se v páru navzájem o sebe opírají, nemají možnost si uvědomit, čím jsou sami o sobě, jaké mají potřeby. Podobají se kapalině v nádobě. Subjekt, u kterého je aktivována křivka strachu (deflektor) je tvrdě odmítavý a funguje jako stěna nádoby, naproti tomu objekt, který usiluje o sblížení (retroflektor) a který má aktivovanu křivku přiblížení, se chová jako kapalina, která tlačí na stěny nádoby, a tak získává tvar nádoby. Subjekt (deflektor) je v tomto případě nahlížen jako tvrdý, bezcitný, nekompromisní, neústupný ap. Objekt (retroflektor) naopak jako bezbřehý, rozplizlý, nenasytný jako studna, která pohltní tolik vody, kolik se do ní nalije ap. Toto chování není absolutní, ale závisí na konkrétní párové konstelaci. V okamžiku, kdy se změní „poměry slučovací“, například v období rozchodu, se může situace velice rychle obrátit a ten, kdo byl prve odmítavý, se rázem stává naléhajícím a naopak.

U ambivalentních interakcí je chování člověka, a tedy i tvar ega, definován párovou interakcí bez ohledu na to, zda dotyčný ve vztahu vystupuje jako odmítající nebo naopak naléhající. U lidí, kde je míra ambivalentního postižení malá nebo zanedbatelná, jsou i potřeby kontrolovány jakoby z vnitřku a jsou tedy méně závislé na sociálním kontextu. Chovají se jako pevné těleso, které si svůj tvar drží díky vnitřním silám. Tak je možno i definovat ideálovou normu duševního zdraví vzhledem k ambivalentním interakcím: Je to schopnost člověka setrvávat relativně dlouhá období ve stavu, kdy není aktivována ani křivka přiblížení, ani křivka strachu.

Díky těmto mechanismům se stává, že lidé formovaní ambivalentními interakcemi nemají sami o sobě pevný tvar, ale vždy sami sebe definují v nějaké párové interakci. Tak se stává, že často při prvním kontaktu vysílají jiné signály, které matou eventuální protějšky, a vedou k chronickému odmítnutí. Například ve společnosti jsou velice zábavní a hluční, doma naopak velice mlčenliví a uzavření, nebo vysílají výrazné známky sexuálního sblížení, ale v páru je jejich potřeba malá. Podobně navenek ve společnosti mohou vystupovat jako tvrdí, ale v soukromí odhalují své zranitelné nitro před nápadníkem a jsou následně odmítnuti, protože nápadníka přitáhla právě jejich zdánlivá tvrdost.

V odstavci 3.1.9 jsme viděli, že změnou psychické vzdálenosti (změnou sociální role) dochází k prudké změně sexuálního chování hysterických žen. Žena, která při dvoření vysílá známky mimořádně silné potřeby, v déletrvajícím partnerském svazku má potřeby nižší než populace normálních žen. (Topiař, Fládr 1983, str. 107)



**Obrázek 45 – Subjektivní změna síly potřeby vyvolaná změnou psychické vzdálenosti**

**Legenda:** Šipka naznačuje změnu psychické vzdálenosti danou například navázáním partnerského vztahu. Spodní spřažené grafy ukazují, že u ambivalentní populace dojde k propadu uvědomované potřeby a to zřejmě díky aktivaci křivky strachu. U zdravé populace je pokles prve neuspokojené potřeby mírný a nedochází k aktivaci křivky strachu v partnerském vztahu, tedy většina partnerských interakcí se odehrává v oblasti příjemného vzrušení. U ambivalentních interakcí je míra uvědomované potřeby silně závislá na sociálním kontextu, jedinci jaksi nemají vlastní tvar. U zdravých interakcí se míra uvědomované potřeby vzhledem k sociálnímu kontextu příliš nemění, jedinci si drží tvar. O zákonitosti vedoucí k mírnému poklesu i u zdravé populaci je řeč jinde 5.4.

Naznačený průběh úzce souvisí s ohniskem ovládání. Pokud podnět vychází ze subjektu, subjekt se cítí bezpečně, pokud vyjde z objektu, je pociťován jako ohrožení. Není třeba zdůrazňovat, že není omezen toliko na oblast sexu:

Například jeden otec celé dětství nutil dceru do lyžování a do horské turistiky, které jí tak zhnusil. Nicméně těsně před jedněmi vánoci došlo k rozvodu rodičů, který dcera psychicky těžce nesla. (Ztratila například 10 kg tělesné hmotnosti, nedokázala ve 13 letech spát sama ap.) Následující prázdniny se začala velice intenzivně věnovat všemu, do čeho ji dříve musel otec nutit, a co před tím tak neměla ráda. Jinými slovy ztrátu otce kompenzovala internalizací jeho hodnotové struktury a otec se tedy stal v její mysli introjektem (viz 4.5.1).

Zajímavá je však reakce otce na fakt, že dcera začíná být lepší v mnoha směrech než on. Dokud on nutil dceru do lyžování, tak měl neuvěřitelnou výdrž, se kterou dceru nutil do tohoto sportu, nicméně když začala dcera po rozvodu sama aktivně lyžovat lépe než on, pověsil lyžování na hřebík. Tento jev se opakoval v několika variantách. Otec například dlouho snil o dovolené v Dolomitech. Když tu ideu přednesl dceři, nadšeně ji přijala. Načež on z tohoto plánu vycouval a místo toho dal přednost dovolené se sedmiletým synem i přesto, že jeho rozhodnutí dceru ranilo.

Bez ohledu na pozadí a další okolnosti těchto interakcí všimněme si, že potřeba otce je silně závislá na sociálním kontextu a prudce se mění v závislosti na aktivitě dcery, se kterou má jinak velmi hezký vztah. Objevuje se zákonitá nepřímá úměra, kterou známe z sexuální reaktivity hysteriček: Dcera nechce – otec velice naléhá, dcera chce, otec odmítá. Tvar otce je tedy dán

sociálním kontextem a působí zřetelně ambivalentně. Kernberg (1999, str. 177) dosti podrobně popisuje případ narcistického muže a jeho neschopnost navázat blízký vztah, která se zakládala na stejném principu. Příklad zde z důvodu místa nebudu citovat, ale doporučuji jej čtenářům.



**Obrázek 46 – Projekce**

**Legenda:** Projekce vlastních pocitů do druhých je jednou z mnoha obran vůči chronické nestabilitě života: Ohrožující pocity nejsou ve mě, ale v tom druhém.

Těmto lidem vlastní nevyhraněnost v té či oné formě vadí. Obdivují a závidí tedy těm, kteří si dokáží držet tvar, kteří jsou například veselí doma i na veřejnosti, nemusí se neustále přetvářovat a hrát různé komedie ap. Jedinec, který je schopen si udržet tvar je pak například manipulujícími nahlížen a obdivován jako „silný jedinec“. Síla a tvrdost je pak povýšena na nejvyšší hodnotu.

Na pozadí je totiž mylná iluze, že držet tvar je možno jen neustálým napětím, ostražitostí, silou vůle atd. Opak je pravdou, lidé držící si tvar jsou naprostou většinu času uvolnění a relaxovaní, jen v ohrožující interakci cíleně zapnou své síly a vzhledem ke své odpočatosti jsou pochopitelně schopni podat vyšší výkon. Tohoto faktu si nejsou manipulující vědomi, protože jim v tom brání mechanismus projekce.

Například do uvolněné tváře druhého projikují vnitřní napětí, které pociťují sami, a připadá jim tvrdá, nebo pouhý nezáměr interpretují díky sebenávisti jako odmítání a nechápou, jak je může dotyčný tak dokonale a systematicky odmítat, přitom on si jich vlastně ani nevšiml.

Právě neblahé zkušenosti s měnící se vlastní potřebou jsou odpovědné za manipulativní přesvědčení těchto jedinců. Například před navázáním partnerského vztahu se chovají mimořádně tvrdě a odmítavě, po navázání se ale chtějí neustále mazlit, nechtějí se od svého „miláčka“ vzdalit byt' na krok, neustále vyžadují jeho pozornost, bedlivě zkoumají každé hnutí v jeho tváři a neustále se ptají: „Na co myslíš?“. Svým stylem dvoření si vybrali partnera s malou potřebou citu, pak se ve vztahu „otevřeli“ a po chvíli byli odmítnuti. Z vlastní zkušenosti tedy nabyli přesvědčení, že je lépe nemilovat, neukazovat city, nesvěřovat se ap. Tato bolestná zkušenost se v terapii těžko překonává. Těžkou chápou, že jeden jediný člověk nemůže unést veškerou jejich potřebu dotyku, pozornosti, svěřování, sexu a intimity. Nechápou, že tyto potřeby je třeba rovnoměrně rozložit na celou hierarchii přátel a blízkých lidí (viz 9.7).

V terapii to musí bohužel být často terapeut, kdo drží tvar pacienta. Je to namáhavé a nepříjemné, protože musí odmítat a frustrovat řadu potřeb pacienta, které by měl pacient časem ovládat sám. Jedním z velice užitečných nástrojů ke zpevňování tvaru ega je psaní deníku. Deník totiž jakoby zvěčňuje a propojuje minulost, přítomnost a budoucnost pacienta. Vede jej k nahlédnutí jeho měnících se potřeb. Problém bývá v tom, že pacienti nemusí být schopni v určitých obdobích psát deník. Jedná se například o období chronické sebestenávisti, deník pak představuje sebeakceptaci, které není dotýčný v daném období schopen.

Cílem terapie je tedy naučit pacienta si držet tvar ega, tj. průběžně uspokojovat své potřeby, být si vědom míry svých potřeb, a tedy i být schopen nevzrušeně odhadnout, jak dlouho vydrží bez uspokojení té či oné potřeby. To v praxi znamená, že se pacient musí odnaučit žít pomocí panických impulzivních reakcí, kdy si uspokojuje potřeby nárazově, jakoby do zásoby.

Ke změnám tvaru a hranic ega samozřejmě patří i poruchy vlastní i sexuální identity, které můžeme pozorovat při práci s hraničními osobami (Boleloucký 1993). Například klientka si při sezení opakovaně stěžuje na tento jev, který se u ní projevuje při většině schůzkách se známými, přáteli a kolegyněmi z práce. Tyto stavy se objevují často ve chvílích loučení, kdy ona propadá do zvláštních intenzivních až panických pocitů, kdy neví, jak se má chovat. Neví najednou, kdo je ona a kdo je ten „cizí“ člověk vedle ní. Neví, zda svou kamarádku nemá začít líbat, nebo ji tzv. „osouložit“ ap. Tyto poruchy se v různých variantách objevují i v pochybách o vlastní sexuální identitě ve vymezených situacích. Vůči některým kolegyním se cítí jako žena, vůči jiným se ale cítí jako muž. U této klientky se jednalo však jen o doprovodné a ne příliš dominantní pocity poruch identity a depersonalizační pocity, protože jinak si klientka zachovala výlučně heterosexuální orientaci a nikdy tyto pocity nepřerostly v skutečné homosexuální chování.

### **3.6.6. Příklad párové rovnováhy**

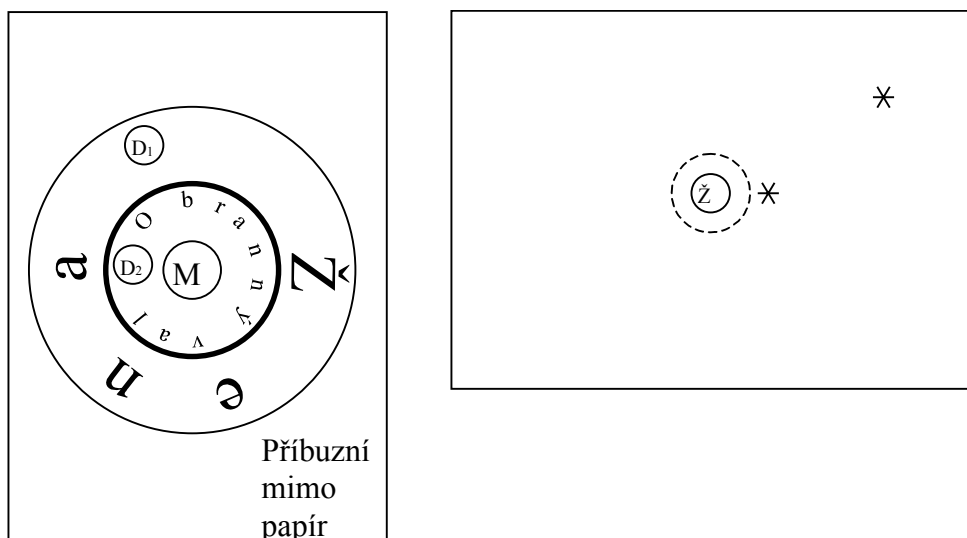
Následující příklad ilustruje napjatou párovou rovnováhu mezi dvěma staršími lidmi, která trvá už přes deset let. Může zároveň sloužit jako ukázka párování deflektora a retroflektora.

70letá čtenářka se ozývá v reakci na novinový článek o manipulaci, který rezonoval s jejím pocitem, že muž se k ní chová jako k věci. Objednává se s manželem na terapii. V rozhovoru se odkrývá vleklý konflikt, který má začátek asi před 11 lety a který tedy poznamenává pětinu jejich padesátiletého manželství. Oba manželé přes svůj pokročilý věk nevykazují žádné známky demence. Celé sezení začalo tím, že žena, bývalá učitelka, konstatovala, že se muž bojí svých sourozenců. Dále mu vyčítala závislost na nich, zejména na jeho starší a pravděpodobně dominantní sestře, která je však tou dobou již necelé dva roky po smrti. Ukazuje se, že žena nutí muže do volby: buď já, nebo zjištění příbuzní. Nicméně příbuzní k nim jezdívali méně než jednou měsíčně a tedy veškerý konflikt se spíše jen do nekonečna opakoval jen v ženě fantazii. Muž si vede pečlivé poznámky do kalendáře, kdy byl jaký konflikt se ženou. Ukazuje se, že hádky na hranici

snositelnosti jsou přibližně dvakrát do týdne. V těchto rozhovorech předkládala muži například modelové situace a chtěla po něm, aby jí řekl, jak by v nich reagoval - zda by se rozhodl pro ni nebo pro příbuzné.

Zdá se, že popsané fantazijní interakce a následně hádky jsou obrannou reakcí ženy na náhlé prázdno po odchodu do důchodu a mají zaplnit vzniklou samotu. Mají tedy obranný a autostimulační charakter. Nicméně muž se stále věnuje podnikání a tedy samotou netrpí. Ženiny hádky pociťuje jako nekonečný řetězec výtek, kdy přišly na přetřes i tak absurdní otázky, zda neměl se svou, výše zmíněnou sestrou dementní dítě. Diskuse mezi nimi se podobají právníckým debatám, co bylo či nebylo řečeno a co má být doloženo na papíře. Muž se snaží k ženě chovat korektně a uctivě. Hádkám se snaží bránit tak, že buď mlčí, nebo „uteče“ do sklepa.

Muž si v jednu chvíli sám od sebe vyndal papír o formátu A6. Na ten nakreslil sebe a kolem sebe výrazný obranný val, který jej má bránit před ataky ženy. Na obrázek byla nakreslena i starší dcera, se kterou mají konfliktní vztah, a mladší dcera, která je konfliktní, ale která žije daleko. Následně jsem požádal i ženu, aby nakreslila svůj svět. Žena nakreslila sebe jako mnohem menší kolečko. Pak se rozplakala a říkala, že kolem sebe nemá žádný obranný val, že každý může přijít. Po čase připustila, že je tam jen takový maličký - aby se prý znova nezklamala. Svůj svět na papíru popsala jako poušť, samotu a čekání, až někdo přijde.



**Obrázek 47 – Svět muže (deflektora) a ženy (retroflektora)**

**Legenda:** M - muž; Ž - žena; D1 - starší, konfliktní dcera; D2 - mladší nekonfliktní dcera; hvězdičky - příklad dvou prchavých a nestálých poloh manžela; kolečko přerušovanou čarou - prodyšný obranný val před dalším zklamáním. Obrázky ukázaly dva diametrálně odlišné životní pocity, které jsou součástí jedné párové rovnováhy: Pocit deflektora - obležené, z posledních sil bránící se město. Pocit retroflektora - po poušti bloudící, ztracený a opuštěný člověk.

Pro klienty byly znázorněné rozdíly velmi překvapivé. Kladli si otázku, zda dva lidé s tak rozdílným světem spolu mohou žít. Neuvědomovali si tedy, že se jedná o dva aspekty jedné párové rovnováhy - rovnováhy mezi deflektorem (mužem) a retroflektorem (ženou). Pro ženu bylo velkým překvapením, že se jí vlastní muž bojí, že si proti ní musí vytvářet obranné valy. Strach

z příbuzných bylo totiž to první, co mu ona vyčítala. Na pozadí vysvítala zřejmě ne náhodná podobnost mezi ní a dominantní sestrou muže.

V mužově světě hrál prim výrazný pasivní odpor vůči iracionálním představám ženy, který vedl k výrazné rigiditě a odporu vůči změně chování. Muž například čas od času ženě koupil nákladné dárky v ceně okolo 8000 Kč, které však pro ženu byly téměř bezcenné. Ta toužila po projevech citu – po květinách, po vyznáních lásky ap. U muže však tou dobou byly veškeré pocity ubyty. Muži bylo dáno k úvaze, jaké dárky či činy mohou ženě udělat radost. Ženě pak proč jí nic neříká snaha muže. Proč například jeho pokusy udělat hezký večer se stejně nakonec zvrhnou v diskusi na téma já versus příbuzní.

### 3.6.7. Štěpení ega

Štěpení neboli splitting se v psychoanalýze považuje za jeden z nejprimitivnějších obranných mechanismů typický pro těžší psychické poruchy, jako například hraniční porucha osobnosti ap. Svým způsobem je však tento způsob obrany pochopitelný při pohledu na podstatu ambivalentního objektu. Ambivalentní objekt představuje pro subjekt de facto dvě neslučitelné, ale zároveň i neoddělitelné zkušenosti. Tedy i adaptace osobnosti na ambivalentní objekt nutně začíná probíhat po minimálně dvou neslučitelných liniích, které odpovídají neslučitelným rysům ambivalentního objektu. Proces vytváření jáství či self procedurou uvědomění: „Já jsem ten, který...“ ve vztahu k minimálně dvou neslučitelným rysům ambivalentního objektu začíná vytvářet rovněž jakoby minimálně dvě jáství. Každé z těchto odštěpených jáství pak má sklon k udržení vnitřní integrity, podobně jako nerozštěpené jáství zdravého člověka. Tím de facto můžeme pozorovat postupný proces štěpení jáství, který má vícero stupňů podle výraznosti postižení ambivalentní symptomatikou. Některé jsou ještě zcela v normě, jiné již přechází do více nebo méně těžké patologie. Ta se bude uskutečňovat mezi třemi až čtyřmi mezníky, které ale nepředstavují vývojové fáze, spíše jen odráží tíži patologie:

1. **Běžná projekce.**
2. **Vytěsnění či potlačení částí osobnosti či důležitých životních událostí** (jedno z rozštěpených jáství je stále výrazně dominantní, role ostatních je stále ještě podružná) Za potlačení se platí výraznou schematizací minulých zážitků a celkovým zjednodušením osobnosti a jejího prožívání. Tito lidé jakoby si nejsou vědomi důležitých událostí svého života a nahrazují je schématickými konstrukcemi. Například klientka si uvědomí, že se poprvé milovala s úplně jiným člověkem, než kterého uváděla za svého prvního po několik let terapie, a že mezi tím měla ještě několik dalších sexuálních zkušeností, které rovněž zmizely zatlačeny do nevědomí. Jinou ženu teprve její bývalý partner upozorní na to, že pro nového partnera používá stejnou zdobnělinu jako pro něho. Ona však žila v domněnku, že tuto zdobnělinu vymyslela teprve nedávno, protože jí přišla vhodná pro nového partnera a že měla pocit, že ho vystihuje.
3. **Samomluva a fantazijní interakce s představovanými druhými lidmi – introjekty, fantazijními postavami.** Na rozdíl od předchozího stupně má již dotčený pocit, že představované protějšky jsou jakoby obdařené vlastní vůlí či rozumem, takže má smysl s nimi diskutovat či očekávat od nich odpověď či jinou reakci. Subjekt si však stále zachovává

náhled na to, že se jedná o představované protějšky a ne o skutečné bytosti. Zde však vidíme, jak jáství fantazijních postav, které bylo vytvořeno odštěpením od jáství subjektu, má sklon si vytvářet vlastní identitu a integritu, stejně jako jakékoliv jiné jáství. Tento proces má zřejmě na svědomí objevení se tzv. malé a velké fantazijní postavy v samomluvě, o kterých bude řeč později (viz 7.3.1).

4. **Mnohočetná porucha osobnosti.** Dvě či více existující rozštěpená jáství jsou srovnatelně silná, i když stále jedno může být dominantnější. Přičemž jedna osoba neví o druhé. Tato porucha je vcelku vzácná a často vyvolaná psychologem, lékařem či jinou autoritou, jako je například pastor. Lékaři či psychologové jí napomáhali u některých zločinců, kteří jakoby žili dvojí život – na jedné straně život úslušného a tichého úředníka a na druhé život několikanásobného vraha se sexuální motivací. Druhá osobnost byla vyvolána v hypnóze. U některých sekt v Americe byly popsány projevy a natočen televizní dokument o mnohočetné poruše osobnosti při pokusech o vymítání Ďábla, kdy dotyčné „hříšnice“ někdy hovořili za sebe a někdy hovořili jakoby hlasem Ďábla. Způsob, kterým autoritativní vůdci těchto sekt exorcismus praktikovali, byl vcelku výrazně podobný hypnotickým technikám. I přesto, že ke vzniku této poruchy u dospělých je zpravidla nutno autority a sugestivního působení nějaké autority, přesto budou zřejmě nutné nějaké psychické či psychopatologické předpoklady dotyčných osob.

Příklady mnohočetné poruchy osobnosti můžeme najít i ve filmové tvorbě. Například je možno se domnívat, že scénář filmu Klub rváčů, který popisuje psychiku takto rozdvojené osobnosti, byl napsán na základě autentického zážitku scénáristy z období prepuberty. Podobně pojednává o mnohočetné poruše osobnosti i Sue (1986, str. 194).

V současné sociální psychologii se šířeji prosazuje koncept pracovního jáství (working selfconcept), tj. jáství, které se mění v závislosti na sociálním kontextu, ve kterém se jedinec pohybuje. Například Hinkley, Andersen (1996) pomocí ideograficko-nomotetického přístupu dokáží měřit sílu přenosu, který toto pracovní jáství vyvolává. Předkládaná představa tedy není daleko od tohoto pojmu. Liší se pouze tím, že předpokládá vznik vícero pracovních jáství u subjektu vůči jenomu objektu, podle toho, jak tento objekt ambivalentně působí.

### 3.6.8. Ego-vztažná motivační trojkombinace

V praxi můžeme najít tuto motivační trojkombinaci, kterou je rovněž možno považovat za výsledek interakcí s ambivalentními objekty:

1) *Motivaci zaměřenou na vyhýbání se neúspěchu*, která se narodí od motivace anticipovaným úspěchem projevuje kombinací řetězu polovičatých začátků a ubohým výkonem v reálném životě s velice kontrastním, zbytněným sněním o vlastním úspěchu ve fantazii (Nakonečný 1997; Gage, Berliner 1984).

2) *Pyramidová hodnotová struktura*. Tito lidé, na rozdíl od lidí s paralelní hodnotovou strukturou, staví smysl celého svého života v daném období na jedné hodnotě, na jediném člověku (záchytné osobě) či na dosažení jednoho cíle. Jinými slovy vše sází na jednoho koně.

3) *Motivaci orientovanou na sociální akceptaci*, tzv. *na pochvalu orientovaní lidé*, kteří se vyznačují těmito vlastnostmi (Gage, Berliner 1984): Jsou konformní a submisivní, neradi riskují sociální odmítnutí, neradi vstupují do situací ohrožující jejich sebehodnocení, v experimentech mají více slovních asociací, ale méně nápaditých, snadno se podmiňují, jsou snadněji přesvědčováni,



kladou si mnohem bezpečnější cíle v riskantních situacích, vyjadřují více pozitivních postojů vůči nezajímavým a nudným úkolům, mají méně přesné sebehodnocení, jakkoliv usilují o sociální ocenění, nebývají tak oblíbení.

Vzhledem k tomu, že tyto tři pojmy odrážejí více méně stejné jevy a mají velice podobné, ne-li stejné projevy, zdá se, že se jedná jen o tři různá uchopení stejného jevu od tří různých autorů. Pokud vidí terapeut tyto projevy u svých klientů, měl by vhodně využívat své autority k rozmělnění pyramidové motivační struktury. Jinými slovy, pokud vidí, jak se jeho klient bezhlavě vrhá do nějaké aktivity, tak jej pochválit, ale zároveň vést k tomu, aby pracoval v jiných oblastech a nezanedbával běžné, rutinní povinnosti, přátelské kontakty atd.

Na proti tomu u lidí schopných kooperace a důvěryhodného chování popsal již dávno Morton Deutsch (podle Křivohlavý 1977, str. 183) tyto tři motivační síly:

1) *Sensitivita k znepokojujícím věcem* (versus sklony k rigiditě a extremismu, slepost ke skutečným vlastnostem lidí a neschopnosti rozlišovat negativní emoce, které vidíme u ambivalentních interakcí). „Člověk, který tvořivě přistupuje k řešení mezilidských konfliktů, se vyznačuje mimořádnou citlivostí ke všemu, co jeho i druhého obtěžuje, co působí trapně, co jim život znesnadňuje, co je zraňuje atp.“

2) *Odvaha podívat se na věci bez bázně a strachu* (versus opakující se aktivace křivek strachu, přiblížení a nesnesitelného, strach z definitivního, odpor k sociálním kontaktům u ambivalentních interakcí). „Termín ‚bez bázně‘ znamená v mnoha případech doslova ‚s vědomím rizika‘. Toto riziko bere na sebe každý, kdo se rozhodne druhému člověku důvěřovat, kdo se dovede oprostit od strachu z ‚děsivých‘ následků jiného řešení.“

3) *Sebedůvěra – důvěra ve schopnost „ukočírovat“ celou věc*. Jinými slovy opět na úspěch orientovaná motivace versus vyhybání se neúspěchu a narušeného sebepojetí u ambivalentních interakcí.

### **3.6.9. Destruktivnost sebezáchovných mechanismů**

Ústředním motivem předkládané teorie je představa, že člověka formovaného ambivalentním objektem nejvíce ohrožuje ne ambivalentní objekt, ale jeho vlastní obranná reakce. Vinař (1969, str. 6) velmi popisuje sebedestruktivnost obranných reakcí v medicíně – v chirurgii a psychiatrii. Protože je tento výklad velmi ilustrativní, cituji jej zde v téměř nezkrácené podobě:

"Kolem čtyřicátých a začátkem padesátých let brzdila další rozvoj chirurgie skutečnost, že nemocní, u nichž byly provedeny třeba technicky velmi úspěšné velké operační zásahy, umírali nikoli z důvodů svého onemocnění, ale proto, že organismus zorganizoval proti chirurgickému zásahu tak přehnanou obrannou reakci, že nikoli patogenní noxa nebo samotný chirurgický zásah, ale tato přehnaná obrana vedla ke smrti. Lékař se až do té doby obvykle snažil obrannou reakci organismu ještě podporovat. Došlo-li v důsledku ztrát k hypotenzi, lékař podával

sympatikomimetika, aby se krevní tlak vrátil k normě, a tím ještě zvyšoval adrenergickou reakci, kterou na trauma reagoval samotný organismus.

Fyziologové v této době intenzivně studovali hibernaci, stav zvířat, která přes zimu spala. Zjistili zajímavou věc: Jestliže např. ježek byl na začátku svého zimního spánku nakažen tetanem, klidně celou zimu přespal. Na jaře se probudil a po příslušné inkubační době zašel na tetanus. Totéž se stalo, byl-li ježek během zimního spánku těžce poraněn a utrpěl velkou ztrátu krve. Chirurgové začali uvažovat o tom, že člověk by pravděpodobně přežil i velký traumatický šok nebo rozsáhlý chirurgický zásah, jestliže by bylo možné uvést operovaného do stavu podobného hibernaci. Podle analogie se zvířaty začali jednoduše: Snažili se organismus podchladit čistě fyzikálními prostředky, tj. obkládáním nemocného ledem. Nemocný však nebyl jako studenokrevné zvíře; nezablokované termoregulační mechanismy vedly k tomu, že se začal třást a svalový třes vyráběl teplo. Uvedly se do velké aktivity i další obranné mechanismy a stres, ve kterém už organismus laboroval, se jen zvýšil. Hledaly se tedy látky, které by organismu zabránily takto reagovat na chlad a začaly se nalézat mezi antihistaminiky. Farmakologie začala nabízet další nové látky, které by v tomto směru byly účinnější než dosavadní antihistaminika. Jedním z nejúčinnějších pak byl chlorpromazin. Chirurgové mohli podnikat operace v jakési umělé hibernaci a i v ostatních odvětvích medicíny se začal tento lék dobře uplatňovat. U těžkých infekcí, především neuroinfekcí, se ukázalo výhodným převést nemocného přes akutní stadium s hyperpyrexii pomocí hibernace a získat tak čas potřebný k rozvoji zásahu antibiotika. Za indikaci hibernace se začaly pokládat všechny stavy, při kterých je akutně ohrožen život a nemocný je ve velkém stresu." Psychiatrii časem objevili i další psychotropní vlastnosti chlorpromazinu, což je dodnes rozšířené neuroleptikum.

Při bližším pohledu na chování lidí postižených ambivalentními reakcemi zjistíme, že jejich život je nejvíce deformován obrannými reakcemi na ambivalentní objekt. Podobně jako obranná reakce vůči operačnímu zákroku je vlastně tou smrtící toxou, která v důsledku přivodí smrt pacienta, i u ambivalentních reakcí subjektu často dospějeme k závěru, že jsou to právě jejich obranné reakce, které v důsledku přivodí jejich celoživotní psychické strádání. Velmi podobně přistupuje k neurotickým jevům i gestalt terapie, kde se „Neurotické chování chápe ve značné míře jako následky vyhýbavých (vermeidungsreaktion) reakcí vůči strach nahánějícím vnitřním i vnějším tvarům (gestaltům).“ (Schmidbauer 1975, str. 77)

Velice názorným příkladem těchto mechanismů je zužování pozornosti na ambivalentní objekt. Tato obranná reakce je naprosto přirozená u akutního nebezpečí. Psychika lidí i zvířat se v ohrožení života přestane zabývat nedůležitými momenty okolí, zúží se na ohrožující objekt a celý organismus se připravuje na boj či útěk. (To je konec konců podstata stresu, viz Schreiber et al. 1985) Nicméně stejné zužování pozornosti v případě dlouholeté interakce s ambivalentním objektem vede ke vzniku pyramidové motivační struktury, zužování zájmů a sociálních kontaktů

atd. Tedy v důsledku nalezneme zakrnělou, nedospělou osobnost. Tato deformace však nebyla přímo zapříčiněna ambivalentním objektem, ale převážně obrannými reakcemi, které oživil tento objekt.

Projevy těchto primárně obranných, ale sekundárně autodestruktivních aktivit, můžeme najít mnoho jak v historii, tak v chování klientů. Například Skutky apoštolů (23, 12 – 15) ukazují případ, kdy nenávist vůči druhé osobě může být provázena sebe ničícím chováním (rozhodnutí nic nejíst, ani nepít): „Když nastal den, židé se spolčili a zapřísáhli, že nebudou jíst ani pít, dokud Pavla nezabijí. Bylo jich více než čtyřicet, kdo se takto spikli. Ti šli k velekněžím a starším a řekli: „Zapřísáhli jsme se, že nic nevezmeme do úst, dokud Pavla nezabijeme. Vy teď spolu s radou požádejte velitele, aby dal Pavla přivést před vás, pod záminkou, že chcete důkladněji vyšetřit jeho případ. A my jsme připraveni zabít ho dříve, než přijde na místo.““

Podobně chování klientů mnohdy připomíná Cimrmanovu zásadu trestání učitele učitelem, kdy učitel reaguje na nezbednosti žáků slovy: „Nedám si dnes po obědě viržínko. Neplačte – sami jste si to zavinili.“ I závislá klientka může reagovat sebetrestáním ve stylu: „Za to, že mi terapeut nechce opětovat mou lásku, tak já se nebudu stýkat se svými přáteli, nebudu mít žádné koníčky, bez výčitek se mohu hádat s rodiči a odmítat jakékoliv pokusy o rozveselení, stejně jako nemá cenu jíst a spát ap. Pane doktore, neplačte – sám jste si to zavinil.“

Je bohužel paradoxní, že s postupující terapií, jak dochází k postupné konsolidaci původně roztříštěné osobnosti pacienta, tak i tyto sebedestruktivní mechanismy se stávají systematickými a soustavnými. Pacient místo toho, aby v terapii prospíval, tak někdy doslova chřadne před očima díky těmto autodestruktivním mechanismům, a to i přes celkovou mírnost terapeuta a veškeré snahy pomoci pacientovi. I když se jedná primárně o obranné reakce v kombinaci s pokusy o manipulaci a interakcemi s fantazijní postavou terapeuta, bývá tato fáze sice jedna z posledních, ale za to dosti obtížných úseků terapie.

- 1) fáze konsolidace osobnosti pacienta
- 2) fáze získávání náhledu na interpersonální interakce
- 3) fáze zápasu o ovládnutí terapeuta
- 4) vědomé opouštění manipulativních postojů – systematické úsilí o změnu životních postojů.

Změny v první a druhé fázi pacienti dělají, aby si získali přízeň pro terapeuta. Třetí fáze je tedy jejich privátní iniciativa. Teprve když zjistí (auto)destruktivnost svého počínání. Opouštějí je ve čtvrté fázi, zpravidla po těžkých osobních krizích.

### **3.6.10. Vztah pocitů méněcennosti a míry aktivace**

Ve vztahu k preferenčním křivkám je důležitý i vztah pocitů méněcennosti a míry aktivace, o kterém byla řeč už dříve (viz 3.3.5nn.). Při práci s klientelou si můžeme všimnout, že pocity

méněcennosti jsou využívány k manipulaci mírou aktivace – tedy k autostimulaci či autoinhibici. Například jeden klient v nočních hodinách posilněn alkoholem na Václavském náměstí osloví osamělou dívku, která na něj pozitivně reaguje, objevuje se rychlý nárůst nadšení a triumfalistických pocitů, které klient brzdí tím, že si vyvolává pocity méněcennosti, například „Ty na ni stejně nemáš! Neztrapňuj se!“ ap. Zdálo se, že v tomto případě neměly tyto myšlenky, které si klient sám bez vnějšího podnětu vyvolával, jinou funkci, než zbrzdit narůstající euforii. Jednalo se tedy nejspíše o konfluenční a autoinhibiční chování.

Opačnou, tedy autostimulační funkci pocitů méněcennosti je rovněž možno v některých případech pozorovat. Například klientka (33) navázala poprvé v životě funkční, oboustranně vstřícný vztah, nicméně na schůzkách pravidelně vyvolávala diskuse o své méněcennosti a nedostačivosti. Z předchozí terapie je známa její chronická tendence k projekcím a k manipulaci, kdy ona vždy vlastní pocity připíše partnerovi a nenápadnou manipulací navodí několik nevratných změn. Poté se pak trápí fantaziemi, co by mohlo být, kdyby to či ono udělala jinak. Z tohoto úhlu pohledu se zdálo být velmi pravděpodobné, že strach z toho, že nový partner ukončí vztah, je jen určitá projekce vlastních tendencí do fantazijní postavy partnera a vlastní scény, kterých se sama děsila, jen nenápadnou manipulací k nevratnému rozchodu. Tuto domněnku podporoval i fakt, že to byla pouze a jen ona, kdo hovořil o konci vztahu a představoval si jej.

Poměrně dlouhý rozbor a využití náhledu z předchozí terapie ukázalo, že po měsíčním vztahu opravdu dochází k opadávání opojných a velmi příjemných pocitů úvodní zamilovanosti do pocitů prázdna. Pocity méněcennosti a s nimi související scény byly autostimulační a manipulativní pokusy znova si navodit stav opojné zamilovanosti, který už pomalu odcházel. Pocity, které klientka měla před tím zcela samozřejmě, nyní v její mysli měly její sokyně (fantazijní postavy). Například představovala si, jak naprosto dokonale by se asi zachovala bývalá holka jejího partnera. Ve srovnání s ní je prý ona úplně nemožná, a proto se s ní partner musí rozejít. Tato kombinace strachu a sebetrestání měla autostimulační charakter, protože navozovala „alespoň nějaké silné pocity“, které zaplňovaly ono nechtěné prázdno po odcházející zamilovanosti.

## 4. Partnerství a mimořádně mocná přilnavost k ambivalentnímu objektu

Zákonitosti ambivalentních interakcí jsou obzvlášť vhodné pro vysvětlování partnerských vztahů. Jednu takovou tragedii můžeme vyčíst z následujícího příkladu Heroda Velikého:

Herodes Veliký, který neblaze proslul vyvražděním betlémských nevinňáků, měl deset právoplatných žen: od osmi měl potomky, a to devět synů a pět dcer. Ale jen jediné ženě, židovce Mariamme, patřila jeho upřímná láska. Herodes pocházel z plebejského Idumejského rodu a Mariamme, jakožto nefalšovaná židovská aristokratka, jím ze srdce pohrdala a strojila proti němu úklady. Čím více jej nenáviděla, tím více ji on miloval. Nakonec, po zinscenovaném procesu ji nechal popravit. Josef Flavius píše: "Mariamme, dcera Makabejců, šla na smrt vzpřímená a hrdá, aniž dala v obličejí co najevo." (Židovské starožitnosti, XV, 7, 5) Když však byla Mariamme mrtva, vzplála králova vášnivá touha po ní ještě prudčeji. Podlehł zcela své bolesti, bloudil v paláci od místnosti k místnosti a volal její jméno. V těžké depresi se odebral Herodes do Sebaste, kde byl s Mariamme sezdán. Vzpomínky na tuto šťastnou dobu však zhoršily jenom jeho rozervanost, která ho přivedla téměř na okraj smrti. (volně citováno podle Kroll G. (1973))

### Ukázka 48 – Reakce na ambivalentní objekt dobře vysvětluje partnerské interakce

**Legenda:** Teorie reakce na ambivalentní objekt dobře vysvětluje určité aspekty partnerských interakcí. Zde například nepřímou úměru „Čím více jej nenáviděla, tím více ji on miloval.“ a následně i její další přetrvávání v jeho mysli v podobě bolestné vzpomínky, fantazijní postavy či sebenenávisti. Tato nešťastná dohra ovlivnila zřejmě v mnohém Herodův vztah k židům a stála ještě mnoho lidských životů.

Při pozorování lidí postižených ambivalentními interakcemi nás překvapí, jak silné citové pouto je váže k ambivalentním objektům, které jsou pro ně zdrojem nekončícího utrpení. Jistý náhled na důvody, které vysvětlují jejich nepochopitelné chování, si můžeme udělat již pouhým pohledem, jak působí na člověka ambivalence prosté objekty, tj. objekty, které jsou přitažlivé samy o sobě. Již starověcí stoikové si uvědomili, že každý žádoucí objekt, který není momentálně dosažen, má ambivalentní charakter – na jedné straně je lákavý anticipací budoucího uspokojení a na druhé straně frustruje tím, že se ho ještě nedosáhlo. Stoikové doporučovali zbavit se této frustrace tím, že přestaneme usilovat o daný objekt, že se jednoduše zbavíme svých tužeb, přání, potřeb ap. (Více o ideálu očišťujícím duši apatheia viz Kratochvíl Z. 1994, str. 51). Buddhismus má podobnou radu: "Neulpívat!" Tyto rady k supresi tužby jsou de facto trvalým odmítnutím, o kterém jsme si již řekli, že je realizovatelné jen někdy.

Ambivalentní charakter každé nenaplněné touhy je možno ilustrovat i experimentálními daty. J. W. Atkinson a D. McClelland (1948) pomocí tematicko-apercepčního testu zjišťovali množství asociací k obrázkům se vztahem k jídlu a alimentárnímu jednání. "Projekce stavu hladovění se však zvyšuje jen po určitou úroveň, pak klesá ve vztahu k určitým obrázkům, což se vysvětluje jako

obránná reakce. Např. u skupiny hladovějící 16 hodin bylo signifikantně méně asociací k obrázku stolu v restauraci než u osob hladovějících jen 1,4 hodin. Hladovění zvyšující vnitřní tenzi vede od určitého okamžiku k vyhýbání se tomu, co jídlo a jedení připomíná, aby se tenze dále nezvyšovala, když se subjekt vzrušuje představami o jídle a jedení." (Nakonečný 1997) Podobné překlápění z jedné do druhé krajnosti uvidíme i u tzv. disjunktní struktury (4.3nn.).

Langmeier, Matějček (1963, str. 76) popisují tři typické fáze separační reakce podle Robertsona a Bowlbyho v chování dětí odloučených v batolícím věku od matek a umístěných v neosobním ústavu: "1. Fáze protestu, kdy dítě křičí a zmítá sebou, volá matku a čeká na základě své předchozí zkušenosti, že ona bude reagovat. 2. Fáze zoufalosti, kdy dítě postupně ztrácí naději na přivolání matky, křičí méně a odvrací se od okolí ve stavu hluboké stísněnosti. 3. Fáze popření touhy po matce, kdy potlačí své city k matce a buď se připoutá k někomu, kdo jej ošetřuje, nebo – nemá-li nikoho k dispozici – ztrácí vztah k lidem a upoutává se spíše na věci." Vidíme, že doporučení stoiků a buddhistů odpovídá třetí fázi, která je reakcí na přestálé zoufalství druhé fáze.

První fázi odráží opačná rada: "Všechno jde, když se chce," popisuje jinou lidskou zkušenost, totiž že objekt bez ambivalence je často dosažitelný zvýšením úsilí jak volního, tak kognitivního. Objekty dosažené zvýšeným úsilím jsou mnohonásobně více uspokojující než objekty lehce nabyté. Jedním z důvodů je zřejmě fakt, že zvýšení úsilí vede k uvědomění si individuality a jáství subjektu, které probíhá podle procedury: "Já jsem ten, který za každou cenu dosáhne vyvolený objekt," nebo "Já jsem ten, který daného objektu dosáhl, což by se jinému jen tak nepodařilo." Zisk je tedy díky ego-vztažné motivaci dvojnásobný v porovnání s pasivním nebo prostým uspokojováním jednotlivých potřeb (podrobněji viz 3.3.12).

Nicméně i pouhá nutnost velkého výkonu potřebného k uspokojení potřeby i bez aspektů jáství vede k silné fixaci k předmětu uspokojování. Tento jev si můžeme ilustrovat na tzv. *intermitentním podmiňování*, při kterém není pozitivně posilován každý úspěšný pokus, ale každý n-tý (Brown, Herrnstein 1975, str. 146):

"V jednom popisovaném případě (Skinner 1957) byl holub naučen klovat do disku pro ždíbec potravy. Interval odměňování byl pak postupně prodlužován, až holub musel klovnout do disku 900krát, aby se mohl krmit po pár sekund. Nakonec krmení ustalo úplně, takže klování do disku nemělo žádný smysl a měřil se interval vyhasnutí podmiňovaného chování. Za první hodinu a půl klovl holub 73 000krát bez odměny a tisíce dalších klovnutí přišlo později, než holub přestal klovat do disku a definitivně akceptoval fakt neodměňování. Bez intermitentního podmiňování došlo k vyhasnutí klování do disku obvykle po 50 – 100 neodměněných pokusech." Následky intermitentního podmiňování mohou vést až k sebepoškozujícím následkům (viz Cumminsová 1998, str. 129).

Experimentální situace intermitentního odměňování se podobá sekvenčnímu modelu ambivalentního objektu, kdy uspokojení nevypočitatelně střídá frustraci. Jestliže u intermitentního podmiňování tisícírovněž silnější reakci může vyvolat již pouhá nutnost zvýšení úsilí, tím spíše v tom můžeme vidět vysvětlení mocné přilnavosti subjektu vůči ambivalentním objektům. Na intermitentním podmiňování jsou založeny rovněž herní automaty a všimněme si, jak mocnou závislost vyvolávají u gamblerů (Kirchdorfer 1987).

Mimořádně silná přilnavost k ambivalentnímu objektu, která je zřejmě vyvolána intermitentním podmiňováním, se projevuje zužováním pozornosti, které může vést až k monoideismu, tj. zúžení vědomí na jednu ideu (Křivohlavý 1977, str. 42). Touto ideou mohou být představy o ovládnutí či „balení“ objektu, které jsou na jedné straně dráždivé, ale na druhé straně jsou svou povahou frustrujícími fantaziemi o předjímaném odmítnutí, tj. mají negativní emoční ladění, popř. ego-defenzivní charakter. Tendence k opakování traumatu (Klimeš 1997a) je právě tím mechanismem, který je udržuje v chodu, a tak umožňuje jejich mnohonásobné podmiňování. Toto silné a systematické posilování těchto fantasií má za následek, že všichni ostatní lidé a činnosti se v mysli subjektu jeví jako nezajímavé a nelákavé ve srovnání s vyvoleným objektem a vysněnými aktivitami s ním.

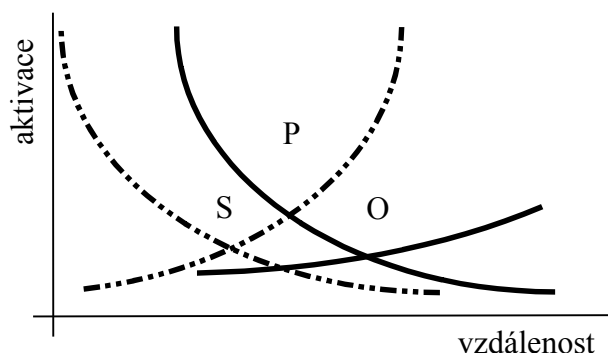
Ambivalentní objekty zvyšují reakční čas a to nejen v interpersonálním chování, ale i v čistě kognitivním kontextu. V jednom experimentu (Šlechta 1999) měly testované osoby říci, zda zobrazený obrázek je kruh nebo elipsa. Reakční čas u čistého kruhu a výrazné elipsy byl nízký. Nejdelší reakční čas (1,3 sekundy) byl u ambivalentních objektů (tj. ve skutečnosti u elips, které měly rozdíl délek poloos 6 pixelů). U těchto elips pocítovali lidé největší obtíže určit, zda daný objekt je ještě kruh či již elipsa. Teoreticky by se dalo předpokládat, že lidé budou mít nejvyšší pochyby, když bude rozdíl poloos minimální (například 1 pixel), ale jak empirie dokazuje pocit pochybnosti není funkce rozdílu poloos, ale míry ambivalence prototypů či mentálních reprezentací kruhu a elipsy. Jinými slovy, aby se objevil pocit pochybování, obrázek musí stejnou měrou aktivovat mentální reprezentaci jak kruhu, tak elipsy. Podobně je možno předpokládat, že největší obranná reakce na ambivalentní objekty v interpersonálním kontextu bude ne při malé míře ambivalence, ale v situacích, kdy přitažlivé a odpudivé stránky objektu budou přibližně stejně silné.

#### **4.1. Změna křivky přiblížení při dvoření**

Při dvoření můžeme často vidět jev, kdy zamilovaný subjekt tak dlouho marně obléhá svůj vyvolený objekt, až po čase už rezignuje a přestane být zamilovaný. Za nějaký čas poté se naopak objekt, který prve systematicky odmítal, paradoxně zamiluje do subjektu. Subjekt má pak chronický pocit zmaru, protože ve chvílích, kdy nejvíce miluje, je také nejvíce odmítán, a že protějšek se do něj zamiluje v okamžiku, kdy už o něj nestojí. Nechápe, kde je zakopaný pes, proč tomu musí být vždy. Tento jev je vysvětlitelný změnou křivky přiblížení při navazování partnerského vztahu.

## První fáze

Při dvoření se každý snaží aktivovat křivku přiblížení protějšku, tím že se činí nějakým způsobem přitažlivým a zajímavým. Zpravidla však – navzdory svému úsilí a paradoxně také díky jemu – aktivuje křivku strachu protějšku tím, že se snaží přiblížit. Snaha protějšku o přiblížení však nebývá velká, bývá naopak spíše mizivá. Tento stav je zobrazen na následujícím obrázku:



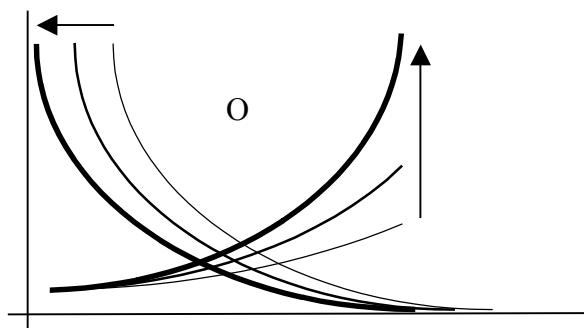
**Obrázek 49 – Situace na počátku dvoření**

**Legenda:** Dvořící subjekt (S) je vyznačen tečkovaně s jeho bodem rovnováhy pod písmenem S. Vyvolený objekt (O) je nakreslen plnými čarami a jeho bod rovnováhy je pod písmenem O. Bod P leží nad bodem rovnováhy daného páru a vyznačuje prostor společného zájmu, prostor, kde se může uskutečňovat dvoření.

Dvořící subjekt čas od času strhává objekt do oblasti S, tzv. tlačí na pilu, naproti tomu vyvolený objekt často uniká do oblasti O, tj. snaží si udržet svou nezávislost a odstup. Tyto okamžiky aktivují příslušné křivky a vyvolávají nepříjemné prožitky. Podle míry nátlaku dvořícího s a jeho netolerantnosti se u vyvoleného objektu aktivuje křivka strachu. Začne se bránit, má pocit, že nechce jít do vztahu s daným subjektem, má pocit, že ho nemiluje ap.

## Druhá fáze

Křivka přiblížení vyvoleného objektu (O) je na počátku velmi plochá. Objekt nemá strach, že o subjekt přijde, nebude se trápit, když ho dva měsíce neuvidí ap. Nicméně je-li pravidelně se dvořícím subjektem (v oblasti P), bez ohledu na to, že subjektivně nemá potřebu přiblížení, se začne jeho křivka přiblížení zvedat a křivka strachu ustupovat.



**Obrázek 50 – Změny preferenčních křivek vyvoleného objektu při dvoření**

**Legenda:** Oblast O se při úspěšném dvoření systematicky mění. Křivka strachu se posouvá doleva, pravý konec křivky přiblížení se zvedá. Tento proces je spíše závislý na síle, kvalitě a době působení, než by závisel na rozhodnutí či vůli objektu.



Tohoto procesu si objekt nemusí být vědom, zvláště když má aktivovanou křivku strachu a průběžně odmítá neodbytně naléhající subjekt. Nicméně zdá se, že tento proces probíhá automaticky bez ohledu na subjektivně uvědomované prožitky, které popisují křivky strachu a přiblížení. Je tedy funkcí síly, kvality, délky působení podnětu. Tento automatický proces můžeme vidět u adoptovaných dětí, u kterých se takto automaticky vyvíjí vztah k adoptivním rodičům. Ve vědomí dětí jsou v popředí spíše extrémní přeskoky z krajní lásky do krajní nenávisti, ale přesto přes všechno u nich v čase tiše narůstá vztah, který se projeví třeba až za několik let po přechodu do náhradní péče, (viz praktická část).

### **Třetí fáze**

Pokud nedochází k výrazné aktivaci křivky strachu u vyvoleného objektu. Objekt si časem uvědomí změnu své potřeby přiblížení a také se zamiluje do subjektu. Pokud však subjekt příliš často manipulativně strhává objekt do své oblasti S, která vyvolává v objektu strach, objekt nemá příležitost si uvědomit svou „zamilovanost“, tj. aktivaci křivky přiblížení. Dvoření takového subjektu se jeví jako chronicky neúspěšné – buď má malou trpělivost, nebo dělá činy, které objekt odpuzují.

Po nějakém čase subjekt vidí, že jeho úsilí je marné. Uvolní svou křivku přiblížení a delší čas se objektu nepřipomene. Tímto ustoupením se však aktivuje křivka přiblížení u objektu, která se mezi tím zvedla. Objekt si „náhle“ uvědomí, že mu subjekt chybí, že má subjekt rád, že je do něj zamilovaný. Vzápětí dá najevo svou ochotu se přiblížit. Někdy je subjekt schopný tuto změnu prožívání objektu akceptovat a obnoví se u něho pocit zamilovanosti. Často však dojde k opačnému procesu, jako u Valmonta ve stejnojmenném filmu M. Formana.

Manipulující a ambivalentní subjekty mají křivky strachu a přiblížení blízko u sebe (viz obrázek 12) a dochází u nich k prudkému propadu potřeby při přiblížení objektu (viz obrázek 45 a oddíl 3.1.9). Subjekt si s politováním uvědomí, že objekt „už nemiluje, nemůže milovat a patrně nikdy nemiloval“, prvně se objeví výčitky svědomí (viz Valmontova kytice růží), vyvolený objekt se propadne ze skupiny silných do skupiny slabých, bezcenných lidí. Subjekt tedy potřebu přiblížení (lásku) objektu odmítne. Přesto má však pocit, že nikdy nezískal toho, koho opravdu miloval.

Tento druh ambivalentních interakcí je mimo jiné charakteristický i svou systematickou asynchronitou: Když miluje první, druhý odmítá a v čase si tyto role střídají.

## **4.2. Typický průběh vztahu s ambivalentním objektem**

Interakce s ambivalentním objektem má své obecné zákonitosti, které někdy bývají setřeny konkrétním kontextem případu, a jsou tedy nezřetelné. V odstavci 3.1.9 jsme viděli změnu sexuální reaktivity hysterické osobnosti po navázání vztahu, tento model je svým způsobem obecný příklad změny reaktivity ambivalentního subjektu při sblížení s objektem (viz 3.6.5). V tomto odstavci se budeme zabývat tím, jak na toto sblížení reaguje objekt, který ještě nemusí být poznamenán

ambivalentními interakcemi, a zde ilustrujeme jakoby z pohledu ženy, která žije s ambivalentním mužem, například silně patriarchálním.

### **1. fáze – navázání vztahu a propad potřeby sblížení u ambivalentního objektu**

Pokud patriarchálně dominantní muž s výraznými známkami ambivalentního vývoje začne žít se ženou, dojde u něho k podobnému propadu citů a potřeb jako u hysterických žen. V odstavci 6 je ukázáno, že manipulace vedou k neuspokojení, ať vychází nebo ne. Velký bojovník za „mužská“ práva Josef Hausmann (1999, str. 13) se bezděky přiznává ke svému manipulativnímu postoji k ženám tím, že popisuje tento pocit (přeformulovaný citát, viz 6.4): „Holku, pro jejíž získání bych si ještě před nedávnem olízl všech deset, teď po milování nenávidím, neboť jsem kvůli ní přišel o víkend s kamarády.“ Tento pocit opravdu vyjadřuje prožitky manipulujícího člověka a vystihuje, jak subjektivně vypadá aktivace křivky strachu, jak dochází k prudkému přechodu z pocitů touhy do pocitů zhnusení a jak vypadá strach z přílišné blízkosti druhého člověka. Vůči této blízkosti nastupuje v druhé fázi obranná reakce. O tomto propadu citů u muže nemá žena zpravidla ani ponětí, protože muž se za tento propad někdy stydí, každopádně je přesvědčen, že ho nemůže před ženou přiznat. Proto se zároveň jedná intrapsychickou fáze muže.

### **2. fáze – obrana ega ambivalentního objektu pomocí srážení ega subjektu**

Období dvoření skončilo a „muž se chová k ženě přezíravě, nebere téměř žádný ohled na její pocity a názory. Sděluje jí – často velmi nevybíravým způsobem, že je neinteligentní, nezkušená, neschopná racionálního myšlení, neatraktivní, příliš submisivní, bez vlastního názoru či v jiném důležitém aspektu méněcenná. Kritizuje způsob chůze, nenápaditost oblékání, tělesné proporce, její způsob hospodaření, vedení domácnosti, její neschopnost esteticky zařídit byt a mnohé z těchto činností přebírá do své kompetence. Jindy naopak vypouští oblast rodinného provozu ze sféry svých zájmů a žije svým vlastním životem, v němž nezřídka významně figurují mimomanželské vztahy či pitky s kamarády.“ Kopřiva (1979)

Toto vše jsou především instinktivní pokusy zvětšit psychickou vzdálenost, která se společným soužitím prudce zmenšila. Nicméně co funguje v běžném mezilidském kontaktu, nefunguje mezi blízkými osobami. Běžná lidská reakce na urážku je buď odklon a odchod, nebo naopak útok. Obě tyto reakce představují zvětšení psychické vzdálenosti. Nicméně mezi blízkými osobami představuje urážka útok na ego, které aktivuje ego-vztažné obrany v daleko větší míře, než jak tomu je v běžném mezilidském kontaktu.

Proto žena reaguje v této fázi paradoxně – místo očekávaného odklonu se naopak snaží přiblížit a zavděčit, dát mu vše, co má nejcennějšího – svou něhu, cit, lásku, své tělo, pozornost ap. Jinými slovy aktivuje se u ní křivka touhy a potřeba sblížení. To je ovšem pravý opak toho, co muž v této fázi chce. Ten chce naopak zvětšení vzdálenosti, proto se jeho odmítání ještě zvětšuje.

Tím, že je sráženo ženino sebevědomí, dochází k zužování pozornosti na ambivalentního muže a ona má pocit mimořádně silné zamilovanosti a opadává zájem o jiné muže, což by možná naopak v této fázi pomohlo. Prvním adaptačním pokusem ženy v této fázi je akceptace ambivalentního objektu včetně identifikace s jeho výtkami. Aktivuje tedy své síly a pokusí se změnit a zlepšit. Žena se tedy pohybuje podél své křivky přiblížení. V této fázi je nositelem viny v páru žena (viz 4.7) a „obdivuje muže právě za to, čeho se jí dle jejího (či jeho) mínění nedostává – za inteligenci, rozhodnost, fyzickou krásu, společenskost ap.“ Kopřiva (1979)

Začne se rozbíjet její identita a ona, protože veškerá její pozornost je zaujata ambivalentním objektem, se začne chovat poněkud nespolečensky až „autisticky“, přestane se stýkat se svými bývalými kamarádkami, v práci je zamlklá, někdy přeruší kontakty se svou rodinou. Její život se změní ve dvě střídající se extrémní fáze. Chvilé, kdy je to všechno dokonalé a báječné, kdy se fixuje na lepší stránku muže a vytěšňuje vše rušivé, a naopak, kdy jakoby neexistuje žádné východisko z té temnoty kromě rozchodu, který si nedokáže představit, a smrti, které se bojí.

### **3. fáze – ztráta pocitů viny a vnitřní mobilizace sil subjektu**

Časem žena jednak pochopí, jak ambivalentní muž funguje, a dále si uvědomí, že ze své strany udělala maximum, aby se vztah zlepšil. Ztrácí pocity viny a začíná nejprve vnitřně, pak i otevřeně odmítat mužovy výtky. Zjišťuje, že první adaptační pokus, tj. akceptace ambivalentního muže, nevedl k cíli, a tedy mobilizuje své síly, aby dostala to, po čem touží. Jinými slovy naučí se od ambivalentního objektu tvrdosti, manipulativnímu myšlení a zbytní její ego. Jak píše Kopřiva (1979):

„Někdy vychází desiluse primárně ze změněné percepce muže, jindy ze změněné sebepercepce. Obojí však spolu úzce souvisí. Naše zkušenosti ukazují, že častým důvodem ztráty obdivu k muži bývají mužovy projevy nezodpovědnosti vůči rodině (například muž investuje do svých potřeb v situaci, kdy rodina trpí finanční tísní, odmítne pomoc při nemoci dítěte ap.) Zde se projevuje jako nepravá autorita, která spolu s nároky na privilegia nedokáže převzít i zodpovědnost. Jindy jsou zdrojem v obratu v percepci muže výstřelky přezíravého chování k ženě, nástup ženy do zaměstnání, kde dojde uznání, nebo navázání mimomanželského vztahu, kdy si může uvědomit, že není tak frigidní, jak se sama o sobě domnívala a jak jí to manžel předhazoval.“

Tento proces muž zpravidla nereflektuje, má pocit, že je všechno v pohodě, že ženě rozumí, že je naprosto jednoduchá. Projektivně předpokládá, že žena cítí to samé, co on. Ale i v případech, kdy tuší, že se něco děje, je spíše rád, protože má stále aktivovanou křivku strachu a vadí mu, jak se na něj žena lepí, jak chce být stále s ním, neustále si povídat a jak vyžaduje neustále jeho pozornost ap. Z těchto důvodů nepřikládá procesům v ženě velkou důležitost. Podle fází desintegrace blízkého vztahu podle S. W. Ducka (1988 podle Hayesová 1998, str. 92) se jedná o ženinu tzv. intrapsychickou fázi.

#### 4. fáze – vyrovnaní sil a překlopení aktivace křivek u subjektu a objektu

V předchozí fázi se žena od muže v tichosti naučila boji jeho zbraněmi, nyní vyrazí do boje za svá práva. A to zpravidla bývá právo na vlastní tělo, tedy dochází k eskalaci sexuálního nesouladu. Najednou žena začne více nebo méně odmítat sexuální soužití či se začne domáhat určité formy tohoto soužití stylem „buď a nebo“. To je změna, která nevyšla od muže, je to změna nekontrolovaná mužem, tedy změna, která prudce zvětší psychickou vzdálenost. Bleskově se u muže aktivuje křivka přiblížení a touhy a muž začne naléhat. V tomto okamžiku se překlopí i prožívání ženy, u ní se však naopak aktivuje křivka strachu z násilného přiblížení.

„Muž ztrácí svou dřívější sebejistotu, mnohdy značně zmírňuje svou dřívější suverenitu jednání, avšak intenzivněji než dříve hledá ujištění právě v sexuálním soužití, že ho žena v podstatě i nadále akceptuje. To vymáhá slovním naléháním, výčitkami, prosbami, někdy i násilím. Tím ovšem jen zdůrazňuje svůj autoritativní, egocentrický přístup k sexuálnímu soužití. Kdyby žena v této fázi dokázala regulovat sexuální soužití, zřejmě by k vývoji fyzické averze nedošlo. Avšak protože se nedovede ani po desilusi zbavit svého submisivního chování, zpravidla muži vyhoví až do té doby, než ji nevědomá emocionální regulace v podobě „nepřekonatelné“ fyzické averze nezbaví odpovědnosti za její odmítání.“ Kopřiva (1979)

Je zajímavé, že aktivace křivky strachu se u ženy projeví úplně stejně jako u muže v druhé fázi, tj. urážkami a výtkami, na co muž reaguje stejně jako žena v druhé fázi – citovou závislostí a usilovnou snahou zachovat manželství. Najednou mu připadá jeho žena v této fázi sexuálně přitažlivá a i jinak zajímavá, protože je tvrdá a silná. „V této krizové fázi pozorujeme, že odmítání sexuálního soužití dostává výrazný charakter agrese vůči muži (agrese coby pomsta za minulá přikopání). Žena ho trestá tím, že mu sděluje, jak je jí nepříjemný, protivný, odporný. Cítí při tom, že tak silně ovlivňuje mužovu suverenitu, která se postupně rozpadá až do úplné citové závislosti. Muž se usilovně snaží zabránit rozpadu manželství, zatímco žena stále intenzivněji uvažuje o rozvodu.“ Kopřiva (1979) v této fázi se tedy mění i distribuce viny (viz 4.7). Nositelem viny je nyní muž.

Toto prudké překlopení prožívání u obou jedinců je možné popsat pomocí kybernetického mechanismu pozitivní zpětné vazby (Kopřiva 1979) a vysvětlit pomocí pojmu relativní deprivace, která predikuje vznik revoluce po relativním zlepšení tíživých podmínek (viz 6.2). V roli je však řada dalších okolností, především malá tolerance ambivalentního muže vůči změně psychické vzdálenosti. Malé přiblížení a malé vzdálení u něj vyvolávají extrémní citové odezvy (viz obrázek 12 a obrázek 13), které se v druhé fázi projeví nechutným urážením ženy, a ve čtvrté netolerantním a neústupným naléháním na ženu.

Neřízená čtvrtá fáze končí rozchodem a pocity křivdy na obou stranách, žena vyčítá muži přikopání z druhé fáze, muž ženě vyčítá neochotu zachránit vztah ve čtvrté fázi. Oba si vzájemně vyčítají chvíle, kdy každý měl aktivovanou křivku přiblížení a kdy pro vztah dělal maximum. Čtvrtá fáze je tedy fází dyadickou podle S. W. Ducka, která přechází v 5. fázi – sociální (oznámení

rozchodu širšímu okolí) a posléze ve 6. fázi – úprav hrobu, kdy si oba bývalí partneři vytvářejí vlastní oficiální verze rozchodu.

- - -

Uvedené fáze nemusí vždy proběhnout všechny. Pár může ustrnout na nějakém stupni. Celý rozvoj fází rovněž může trvat velice dlouho, například čeká se, až odejdou odrostlé děti z rodiny ap. Nicméně průběh je svým způsobem typický a podobá se i jiným divergentním procesům (například fázím odchodu řeholníků z řádu nebo odpadu od víry, více viz Klimeš 1996), a to především vnitřní přípravou na otevřený střet, o kterém okolí zpravidla nemá tušení, silnou vazbou na ambivalentní objekt, ztrátou pocitů viny a zesilováním ego-vztažných motivací.

Tento proces bývá zpravidla těžko ovladatelný (zvláště v závěrečných fázích) a lidé postižení ambivalentními objekty se mu těžko vyhnou. Mají-li však to štěstí, že jim zbývá alespoň trochu flexibility, může jim být tato zkušenost poučením do dalších vztahů. Je totiž dobré si uvědomit, že žena na začátku vztahu neví, že má co do činění s ambivalentním mužem a neví o jeho intrapsychické fázi. Nejprve se tedy dovídá jeho pozitivní vlastnosti a teprve s postupujícími léty jí mlčky dochází, že vlastně žije s jakýmsi „duševním mrzákem“. Z experimentů je známo, že dodatečné slučování pozitivních a negativních vlastností do obrazu jednoho člověka je mimořádně těžký, v tomto případě ne-li nadlidský výkon (Křivohlavý 1977, str. 43).

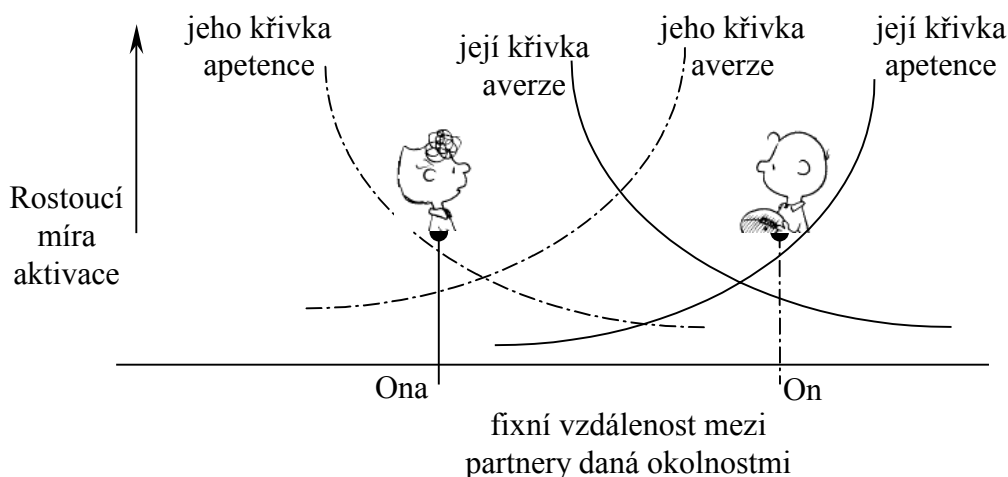
Vstupuje-li tedy muž z našeho příkladu do dalšího vztahu, bylo by užitečné, aby měl analyzovány důvody selhání předchozího vztahu a svůj podíl na tom. A novou partnerku hned od začátku informoval o problémech, které má se svým prožíváním. Například je dobré, když počítá s propadem potřeby a zájmu o ženu po navázání vztahu, který může vést až k fyzicky pociťovanému odporu vůči ní. Ukázali jsme, že tento proces je u těchto lidí zákonitý a málo volně ovladatelný. Žena, která o tomto jevu nic neví, se zákonitě cítí méněcenná a má pocit, že je málo atraktivní, že se muži hnusí atd. Muž tedy musí v takovém případě z ženy i ze sebe průběžně snímat pocity viny za tento jev s poukazem, že je určitá málo ovladatelná zákonitost, na kterou pomáhá jen velká míra tolerance z obou stran. Stejná zásada platí i pro případy, kdy ambivalentním objektem v páru je žena (viz 3.1.9).

### **4.3. Preferenční křivky páru s vynucenou vzdáleností či dominancí**

Preferenční křivky dvou jedinců jsme doposud kreslili tak, že jsme oba páry křivek vynášeli z jedné strany, a hledali, kde spontánně vzniká průnik oblasti příjemného vzrušení. Tento průnik představuje optimum, kde pár může najít vzájemné uspokojení. Toto optimum nemusí být vždy dosaženo, a to z několika důvodů.

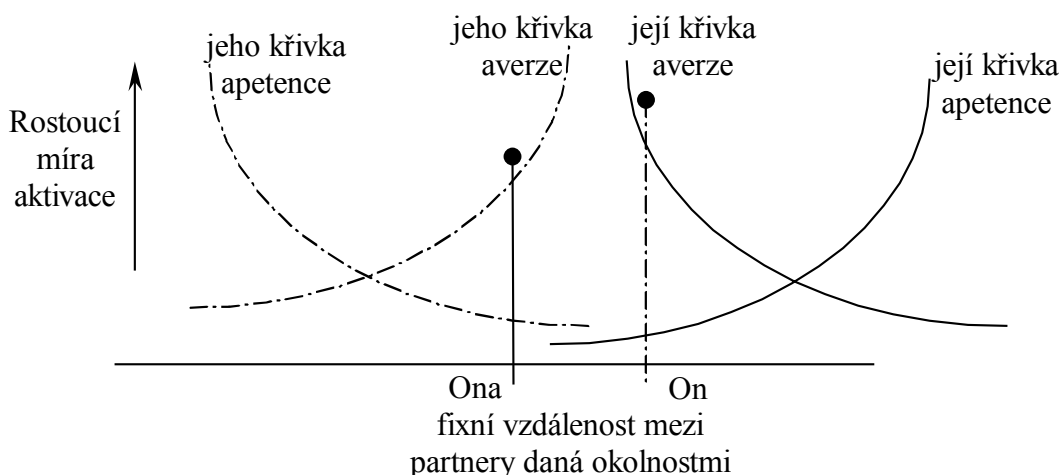
- 1) Jedinci mají okolnostmi danou vzdálenost, která neodpovídá optimální vzdálenosti dané průnikem, tedy psychické vzdálenosti, která by se spontánně ustanovila časem.
- 2) Jeden z jedinců je dominantní, popř. málo tolerantní, a určuje vzdálenost podle sebe, bez ohledu na optimální průnik.

V těchto případech je nejlepší kreslit preferenční křivky v nové konfiguraci, ve které jako by oba jedinci stáli proti sobě a dívali se na sebe. Preferenční křivky kreslíme u jednoho jedince zprava a u druhého zleva, a proto jsou vůči sobě zrcadlově převráceny. V ideálním případě každý z páru leží v bodě rovnováhy toho druhého.



**Obrázek 51 – Téměř ideální konstelace křivek partnerů s danou vzdáleností**

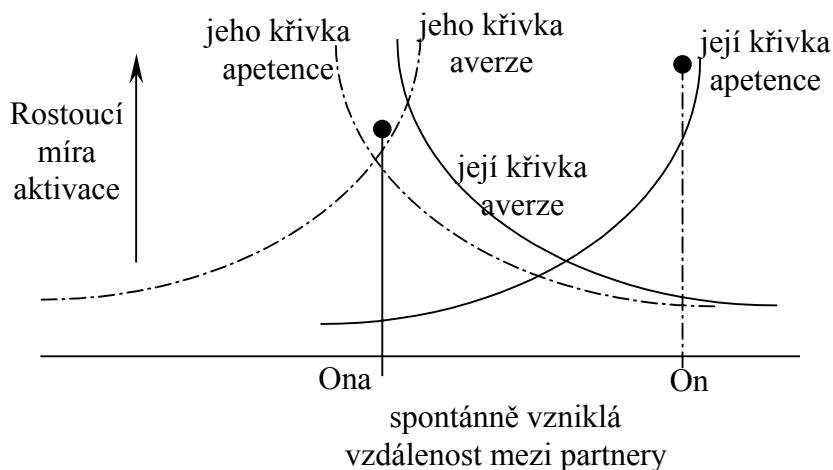
**Legenda:** Můžeme si představit, že ona stojí nalevo a dívá se směrem k partnerovi. Ten stojí přibližně ve vzdálenosti, kde leží její rovnovážný bod. Stejně tak i ona z jeho pohledu stojí nedaleko jeho bodu rovnováhy. Fixní vzdálenost mezi nimi je zřejmě daná okolnostmi. Oba by uvítali, kdyby byla menší, kdyby mohli být více spolu. Protože každý z partnerů je od rovnovážného bodu druhého přibližně stejně a symetricky vzdálen, můžeme usoudit, že nikdo z páru není výrazně dominantní.



**Obrázek 52 – Konstelace křivek partnerů lidově zvaná ponorková nemoc**

**Legenda:** V tomto případě jsou partneři okolnostmi nuceni být spolu a tudíž blíží mnohem víc, než odpovídá jejich přirozené potřebě. Každý nutně aktivuje křivku averze toho druhého, u obou se objevuje zvýšená aktivace, coby obranná reakce, například v podobě podráždění. Nicméně rozdílná je minimální míra aktivace, která je nutná k tomu, aby se každý v páru cítil dobře. Černá tečka vyznačuje, jak velkou aktivaci dotýčný vyvolává v partnerovi. Ona v něm podle obrázku vyvolává nižší aktivaci, než on v ní. Nižší aktivace je z hlediska času snadněji udržitelná, tedy on bude tuto ponorkovou nemoc snášet lépe než ona.

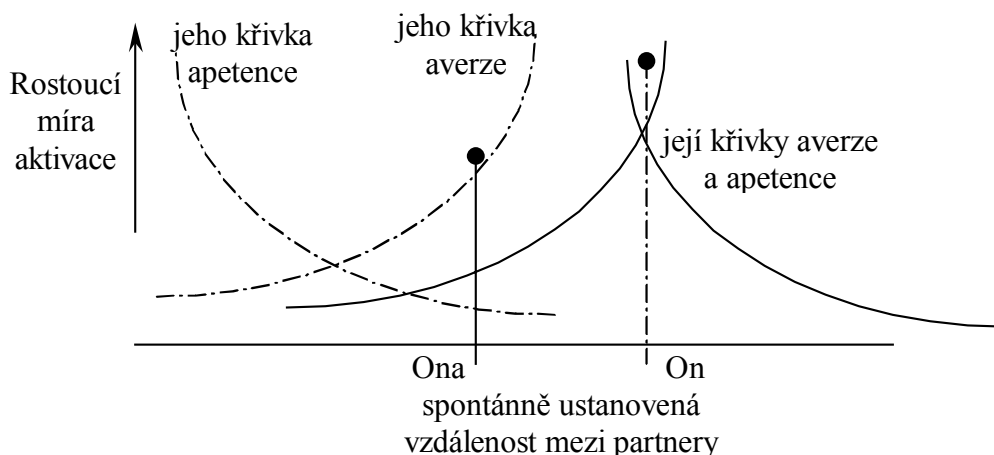
V obou předchozích obrázcích jsme měli jedince, jejichž body rovnováhy jsou přibližně stejně daleko. To je často spíš ideál než realita. Ukažme si tedy případy, kdy body rovnováhy leží v různé vzdálenosti.



**Obrázek 53 – Nestejné potřeby psychické vzdálenosti u partnerů s dominancí muže**

**Legenda:** V tomto případě má muž potřebu podstatně větší vzdálenosti než ona a tuto vzdálenost si prosadil, protože je dominantní, resp. méně tolerantní. Díky tomu však aktivuje křivku apetence u ženy, která má strach, že ji opustí. On bude zřejmě mít pocit, že je všechno v pořádku a že žena dělá jen zbytečné problémy („hysterčí“). Za všimnutí stojí, že kdyby se v tomto páru ustanovila vzdálenost, která je přirozená pro ženu, vztah by se zřejmě rozpadl. Důvodem je fakt, že žena by se dostala mimo oblast příjemného vzrušení muže, do oblasti úniku a averze.

Podobná situace, ale s dominancí ženy, je zachycena na následujícím obrázku:



**Obrázek 54 – Nestejné potřeby psychické vzdálenosti u partnerů s dominancí ženy**

**Legenda:** I v tomto případě má muž potřebu podstatně větší vzdálenosti než ona, ale nyní dominantní žena prosadila ve vztahu velkou blízkost. (Může se jednat o závislou osobnost.) Tím aktivuje křivku averze u muže, který se jí vyhýbá. Muž pak vykazuje řadu aktivit typických pro deflektory, jako je například pasivní odpor, únik od rodiny, vysedávání v hospodě, trávení času v dílně ap. I v tomto případě bude žena přesvědčena, že „vše by bylo ideální, jen kdyby se on trochu změnil“. Ani tento vztah by nebyl stabilní, kdyby si muž prosadil svou optimální rovnovážnou vzdálenost. (Takový příklad je popsán v oddíle 3.6.6)

#### 4.4. Metastabilní vztahy dané existencí společného úkolu či nepřítele

Na předchozích obrázcích bylo ukázáno několik asymetrických vztahů, které mohou existovat pouze za určitých podmínek. Z praxe známe řadu vztahů, které dobře fungují, jen když existuje společná činnost nebo společný nepřítel, ale rozpadají se v okamžiku, kdy mizí toto společné pouto.

Například mnoho manželství se rozpadá po dostavění domu, tedy paradoxně v okamžiku, kdy partneři spolu přestáli všechno zlé, a teď by je měl čekat „onen“ vysněný společný život. Jiným

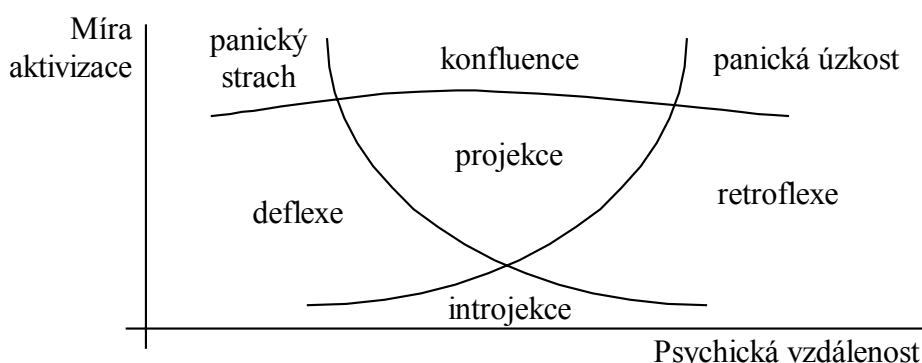
příkladem mohou být vztahy mezi bývalými disidenty po revoluci v roce 1989. Přátelské a kooperující vztahy se po revoluci mnohdy ochladily či přerostly v otevřené nepřátelství.

Někdy je těžké interpretovat funkci společného úkolu, nepřítele či nepříznivých okolností. Existuje více interpretací, k čemu vlastně dochází z hlediska preferenčních křivek páru. Společný úkol klade nároky na čas a energii, které by se jinak směřovaly do párových interakcí. V tomto smyslu zvyšuje psychickou vzdálenost a aktivuje křivku přiblížení. Společný nepřítel slouží jako objekt, na který se přesouvá eventuální agrese a averze, která by se jinak vybíjela rovněž uvnitř páru. Takto jako by se pohybovala křivka averze směrem k subjektu, a tak zvyšuje toleranci k eventuálnímu přiblížení, které by se jinak netolerovalo. Společný úkol či nepřítel zvyšuje rovněž přirozenou aktivaci subjektů, a tak umožňuje se vyhnout pocitům prázdna a obraným reakcím, které tyto pocity vyvolávají v subjektech.

#### 4.5. Typologie obranných reakcí na ambivalentní objekt

Na následujícím obrázku je vyznačen obvyklý graf s křivkami a hranicí příjemnosti. Tyto tři křivky definují sedm charakteristických oblastí. Pokud je subjekt nucen dlouhodobě setrvávat v některé z takto definovaných oblastí, vyvine se v něm relativně stabilní způsob obrany vůči nepříjemným prožitkům, které vyvolává daná oblast. V každé oblasti je výhodnější jiný druh psychické obrany, a tak tyto oblasti získávají svou charakteristiku.

Pro nedostatek lepších termínů bylo pět oblastí označeno podle pěti hlavních kanálů odporových interakcí používaných v gestalt terapii (Polster 1974), se kterými se tyto oblasti při určitém zjednodušení kryjí.



**Obrázek 55 – Typy obran na pozadí křivek strachu, přiblížení a hranice příjemného**

Ve dvou oblastech subjekt nemůže dlouhodobě setrvávat. Jedná se o *oblast panického strachu a úzkosti*. Obě tyto oblasti se vyznačují extrémním emocionálním vzrušením a liší se povahou nepříjemných prožitků. V oblasti panického strachu převládá strach z daného ambivalentního objektu a tendence k útěku. Naproti tomu v oblasti panické úzkosti není v psychice subjektu tak výrazný ztrácející se ambivalentní objekt, subjekt tedy může na panický strach z opuštění reagovat hledáním jiné záchytné osoby. Nicméně i tyto záchvaty a jim blízké stavy jsou velmi nepříjemné, protože dotyčný není schopen racionálně uvažovat, není schopen žádné smysluplné aktivity,



převládá chaotické bezcílné chování, které má mít jen jediný cíl: Snížit nesnesitelné napětí, utéci sám před sebou. Panické poruchy se tedy vyznačují záchvaty, které jsou sice intenzivní, ale krátkodobé, nicméně po nich přetrvává strach ze ztráty kontroly a opakování záchvatu. Systematicky o terapii těchto poruch pojednávají Praško, Ondráčková, Šípek (1997). Je zajímavé, že tito autoři si povšimli úzké svázanosti panických stavů s partnerskými problémy. Teorie reakce na ambivalentní objekt přináší jedno z možných vysvětlení této empiricky zjištěné zkušenosti.

Ve zbývajících oblastech je frustrace subjektu menší, a tedy může se stát, že subjekt je nucen v těchto oblastech dlouhodobě setrvávat. Jestliže například vytoužený objekt je dlouhodobě nedostupný, tak se objekt může bránit této frustraci pomocí *retroflexe* (flexe – ohyb, retro – zpět), neboli stažením se do sebe a uspokojováním sama sebe. Na opačné straně *deflektor* (flexe – ohyb, de – pryč, stranou) žije neustálém nebezpečí střetů s ambivalentním objektem, a tak se naučil odvracet své jednání, aby ke střetům docházelo co možná nejméně.

*Introjektor* je v situaci, kdy si na ambivalentní objekt tzv. nemůže stěžovat, ale trpí tím, že ambivalentní objekt či obecně okolí mu dává málo podnětů a vzrušení, tedy introjektor (intro – dovnitř) se snaží svou aktivitou či manipulacemi si navodit vyšší emocionální vzrušení, tím že bere vše a snaží se nahradit kvalitu kvantitou. Vyplácí se mu rvát věci násilím, silou vůle, konflikty s okolím nemusí být na závalu. Introjekce obecně je totiž „nevědomý psychický proces, při kterém člověk zahrnuje do svého vlastního psychického aparátu charakteristiky druhých lidí“ (Webster 1.20), tedy introjektor v oblasti pocitů prázdna se snaží toto existenciální prázdno zaplnit čímkoli, co mu společnost nebo okolí poskytuje. To autostimulace může představovat pestrou paletu jevů, které jsou někdy až překvapivé. Například umělé vyvolávání strachu z opuštění partnerem, vyvolávání fantazií o nevěře partnera, vyvolávání si pocitů hnusu, třeba pozorováním partnerky při defekaci (L. Kundera: Nesnesitelná lehkost bytí) ap.

„M. Zuckerman (1979) nazývá tuto skupinu lidí "vyhledávači dojmů" (sensation-seekers). Vypracoval škálu na měření optimální individuální míry excitace a zjistil, že vyhledávači dojmů mají vysoké skóre v požívání alkoholu, kouření, sexuálních aktivitách, mají větší pohotovost k riziku, jsou neklidní v nudných situacích ap.“ (Nakonečný 1997, str. 93) Tyto souvislosti se potvrdily i v praktické části této práce.

*Konfluencior* (fluence – plynutí, con – s, spolu, podél) je v opačné situaci než introjektor, trpí tím, že ambivalentní objekt v něm vyvolává příliš často, příliš intenzivní prožitky, které jej ohrožují. Snaží se tedy bránit těmto emocionálním extrémům zpravidla tím, že se snaží vybudovat či udržet určitý řád, který by eliminoval vznik takových pocitů. Jinými slovy snaží se plynout s proudem.

*Projektor* se brání jakýmkoli (tedy i vlastním) tendencím, které by jej mohly vytlačit z oblasti příjemného vzrušení tak, že tyto tendence připsáje objektu či okolí, tj. projikuje je na objekt, a tak si zdánlivě udrží iluzi o neohroženosti.

V párových interakcích se často setkáváme s tím, že partneři setrvávají v protilehlých pólech. Například jednou typickou kombinací je soužití deflektora s retroflektoem, kde jako hlavní manipulativní prostředek často dominují výtky využívající pocitu viny. Ve vertikální ose se objevují dvojice konfluencior a introjektor, kde hlavním manipulativním prostředkem bývají hádky vyvolávající vzrušení. Čím větší je napětí mezi jednotlivými póly, tím výraznější je asymetrie páru v různých potřebách. V následující tabulce je vyznačena asymetrie v potřebě sexu, ale může se jednat o jakýkoliv druh společné aktivity, jako jsou procházky, výlety, společné rozhovory, návštěvy kulturních akcí ap.

	<b>Je přetížen podněty</b> (má spíše nechuť k sexu)	<b>Má nedostatek podnětů</b> (touží po sexu)
<b>Úsilí o změnu míry vzrušení</b> vertikální osa manipulace hádkami	<i>konfluencior</i> Snaží se zmírnit příliš silné emoce, které v něm vyvolává objekt.	<i>introjektor</i> Bere (aktivně či pasivně) vše a snaží se sám sebe přesvědčit, že to je to, po čem touží.
<b>Úsilí o změnu vzdálenosti</b> horizontální osa manipulace výtkami	<i>deflektor</i> Vyhýbá se konfliktním interakcím s okolím a snaží se je odvrátit stranou.	<i>retroflektor</i> Nedostatek podnětů z okolí řeší stažením se do svého (fantazijního) světa.

**Tabulka 56 – Dva páry typů podle os grafu**

Při práci s touto typologií si musíme uvědomit, že se nejedná o typologii temperamentů, tedy nejedná se o povahově stálé typy, které by byly víceméně stabilní po celý život subjektu. Je sice možné, že dlouhodobým pobytem v určité oblasti je subjekt formován až deformován, ale při změně vztahů mezi subjektem a objektem se může náhle objevit jiný druh obranného chování. Tento pohyb přes jednotlivé oblasti nám může vysvětlit například oddálené porozvodové reakce, tj. jevy, kdy vlastní psychická krize z rozvodu přichází až po delším čase po rozvodu, když mezi tím bylo určité klidné období.

Například představme si, že muž žije se ženou, která usiluje o blízký vztah a která jej udržuje pomocí neustálých výtek. Typický způsob obrany u muže bude deflexe a u ženy retroflexe. Deflexe se projeví například tím, že muž sice v reakci na anticipované výtky ženy zůstane doma a nepůjde ven, jak by sám chtěl, ale zavře se v garáži a bude něco kutit. Žena sice zdánlivě dosáhla svého, ale je pochopitelně neuspokojená, protože si to takhle nepředstavovala. Je však nucena resignovat, a tak si vezme knihu z růžové knihovny a svou potřebu blízkého vztahu si uspokojí sama ve fantazii (retroflexní jednání). Je téměř zákonitě, že když se setkáme u muže s citovým odporem vůči sexu v páru, bývá to vcelku zákonitě obranná reakce na sklon k výtkám u ženy. Tato reakce sice může být nepřiměřená či přenosová z primární rodiny, ale přesto je zarážející jak mnoho párů a především sexuálně neuspokojených žen si neuvědomuje tuto souvislost mezi svým vyčítavým chováním a praktickou impotencí jejich muže. (Tento vliv se podařilo prokázat i v praktické části této disertační práce.)

V případě, že žena dá podnět k rozchodu, vztah se uvolní. Muž si oddychne, cítí se najednou volný, tj. přesunul se do oblasti příjemného vzrušení. Toto je přechodný stav, ve kterém jako základní obranné prostředky dominují projekce a popření. Muž si tedy libuje, jak je mu bez ženy lépe, že žádnou nepotřebuje, že nechápe proč se vůbec ženil. Oddálení ženy však nebylo dočasné ale trvalé, proto se muž po čase dostane do oblasti snahy o přiblížení a možná při prolomení obranného valu se dostane do oblasti panické úzkosti, kdy se může pokusit obnovit původní vztah.

Tedy klidné porozvodové období bylo dáno dočasným přechodem z oblasti strachu (deflexe) do oblasti příjemného vzrušení (projekce). Následující přechod do oblasti panického strachu představoval vlastní porozvodovou krizi. Ve stabilizovaném období vynuceného odloučení se muž může nakonec pohybovat na úsečce: panická úzkost – retroflexe – introjekce, dokud si nenajde novou partnerku. S tímto postupným a pomalým ústupem panických stavů přes jiné neurotické poruchy (například agorafobii) až do relativní normy se můžeme setkat poměrně často. Je to zřejmě způsob, jak postupně odeznívají následky nějakého traumatického období.

#### **4.5.1. Popis jednotlivých typů**

Všechny popisované typy se vyznačují charakteristikami, které jsou typické pro určité situace, ale ne pro povahové temperamenty. Tedy jeden a týž člověk může být deflektorem v jedné a retroflektorem v druhé situaci. Například manžel vůči manželce je deflektor, ale ve vztahu k milence se chová naopak jako retroflektor. Nicméně pokud se v páru tyto typy interakcí dlouhodobě nemění, stávají se určitou zaběhlou konstantou či trvalejším charakteristickým znakem daného páru.

##### **Deflektor**

Deflexní činnost zahrnuje všechny aktivity, jejichž účelem je zvětšit psychickou či i proxemickou vzdálenost od objektu. Deflexe začíná tedy vyhledáváním a navozováním proxemických diskongruencí, jako je například odvracení zraku stranou při rozhovoru, dále ironizování, zesměšňování, mlžení a jiné matení objektu, chytání za slovo, tzn. že zahrnuje všechny jiné činnosti, jejichž cílem je narušit přirozený a plynulý běh konverzace. Dále sem spadají všechny činnosti, jejichž cílem je vyhnout se kontaktu s objektem – přejítí na druhou stranu ulice, dělání, že subjekt objekt nepoznal, předstírání spánku či hlouposti, odpor k sexu s určitým člověkem, vyhledávání samoty či úhybných aktivit jako jsou služební cesty, neslučitelné koníčky (aerobic, dílna či počítač) ap.

Klasickým typem deflexe je pasivní odpor, který se objevuje jako obrana vůči nepřímým manipulacím, či v situacích, kdy člověk nemůže otevřeně projevit svůj nesouhlas (více viz praktická část).

## Retroflekto

Retroflexní činnost je zrcadlová k deflexní. Zahrnuje tedy vše, co má vést ke snížení psychické či proxemické vzdálenosti od objektu. Jedná se o vyhledávání a prodloužení očního a tělesného kontaktu, společného času rozhovorů či společných aktivit, jako jsou procházky, koníčky ap. Fantazie o sexu s vyvolenou osobou či náhradní uspokojení, například četba růžové knihovny. Obecně je typické vyhledávání náhradních uspokojení, navozování kongruence, neuvěřitelná vynalézavost a kreativita ve vymýšlení společných akcí, úporná (byť někdy jen myšlenková) aktivita směřující ke sblížení.

## Introjekto

Cílem introjekto je zbavit se nudy a životní prázdnoty. Lidi a kontakt s nimi slouží jako prostředek k dosažení tohoto cíle. Nejde jim o změnu vzdálenosti od objektu, ale o vzrušení a zajímavý život. Nešvarem introjekto bývá, že nekriticky bere a hltá vše, co je k dispozici. Nové silné dojmy nevychutnává, nevstřebává. Snaží se nahradit kvalitu kvantitou. Sem patří dobrodruzi všeho druhu, tzv. adrenalinoví šílenci, kteří vyhledávají riskantní situace, jako je horolezectví, bungee jumping, sky surfing atd., zčásti milovníci tzv. italských domácností, typických střídáním hádek a usmiřování. Nudu a životní prázdnotu není vždy nutno řešit extrémním vzrušením. Introjekto se snaží zaplnit své prázdno jakýmsi nasáváním vlastností druhých, zpravidla zajímavých lidí. Jsou to lidi, kteří mají svůj cíl, životní vizi. Obdivuje lidi se silným náboženským přesvědčením či jinou ideologickou vizí. Pořádá mecenášské večírky ap.



Obrázek 57 – Introjekto touží po vzrušení všeho druhu

## Konfluencio

Konfluence je opět zrcadlová činnost k introjekci. Konfluencio je přehlcen dojmy a zážitky, které vnímá spíše jako chaos a nečekaný či neplánovaný zmatek. To, co zažívá, je příliš silné, zraňující. Konfluence je tedy každá činnost, která slouží k redukci míry a síly prožitků. Na vzdálenosti k lidem nechce nic měnit, ale spíš chce do věcí vnést řád, aby tak zabránil konfliktům. Existují dvě verze konfluence. Pasivní konfluencio konformně vyhledává existující řád či se submisivně podrobuje existujícím normám, aktivní či dominantní konfluencio tento řád prosazuje a to buď v rodinném nebo širším kruhu.

Pokud se konfluencí stává povahovou vlastností, pak konfluencií bývají často samotáři, nemají rádi změny, návštěvy lidí či příbuzných. Mají rádi pořádek nejen ve věcech, ale i ve vztazích. Mají sklon vymáhat od lidí přísliby či domlouvat se s nimi na určitých pravidlech, pak těžko nesou, když tato vyřčená i nevyřčená pravidla bývají porušena. Jsou velice hákliví například na rušení schůzek ap. Díky těmto přemrštěným požadavkům často nemají přátele, ale jen známé.

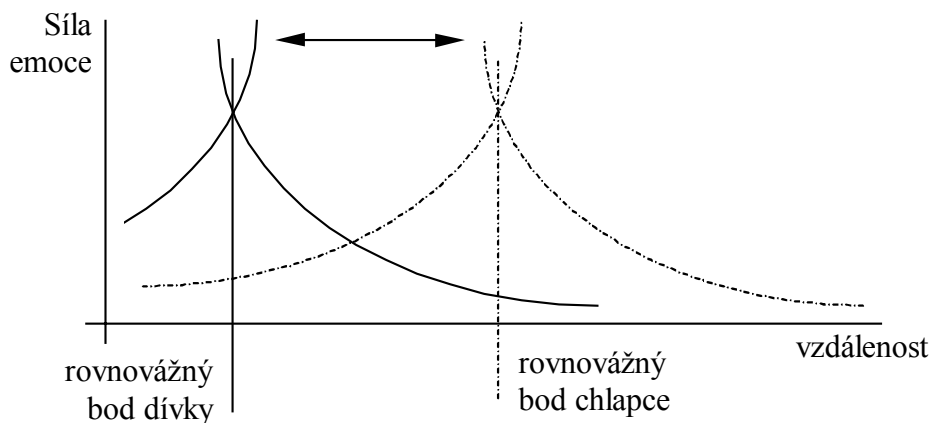
Klasickým způsobem snižování napětí či aktivizace jsou varianty přeskokového chování, které bylo původně popsáno v etologii na chování zvířat. Pokud nějaký úkol, situace či člověk vyvolává v subjektu příliš velkou emocionální aktivizaci či tenzi, pak subjekt má sklon dělat jiné, zpravidla rutinní aktivity, které s tímto prvořadým úkolem buď nesouvisí vůbec nebo jen okrajově. Například žena před odjezdem na služební cestu do ciziny, z nervozity místo připravování a balení raději začne utírat prach či přerovnávat časopisy pod stolem. Podobně místo práce na zadaném úkolu, se jde člověk napřed kouknout na Internet, což jej trochu uklidní a naladí na práci. Toto obranné chování redukující psychické napětí nacházíme ve zbytnělé formě v rozvodových situacích: Nezaměstnaný muž se stáhl do sebe, v domácnosti přestává naprosto fungovat, dokonce i místo hraní s dětmi, které má rád, každé ráno raději medituje, cvičí jógu a víceméně s nikým nekomunikuje. To je přeskokové jednání v kombinaci s deflektorstvím. Jeho žena se sklony k obsesím kombinuje přeskokové jednání s retroflexí: Přichází za ním s dlouhými seznamy věcí, co se má udělat. Obviňuje ho z toho, že s ní neuklízí, že nezařídil to či ono, že málo dává najevo svou lásku atd.

### **Projektor**

Pokud se člověk dostane čas od času do oblasti příjemného vzrušení, nechce se mu tento stav opustit a brání se všemu, co by narušilo jeho pohodu. To mohou způsobit zčásti podněty z psychiky – vzpomínky, obavy, vlastní přání, rostoucí únava ap. Projektor je vždy přesvědčen, že on sám je v pohodě a je pro něj bezpečnější tyto narušitele vlastní pohody připsat okolí či druhým lidem podle zákonitostí projekce či pouhého popření. Například projekce únavy či vlastních tužeb: „Já nejsem unavený, ale psycholog už toho začíná mít plný zuby.“, „Já o chlapy, nestojím, ale oni se o mně mohou poprat.“

### **4.5.2. Párování deflektora a retroflekтора**

Když dva lidé žijí v páru, jejich křivky se opět kombinují dohromady a jejich chování má sklon se polarizovat do protilehlých typů. Prvním typickým soužitím je kombinace deflektora a retroflekтора.



**Obrázek 58 – Partnerství deflektora (chlapce) a retroflekтора (dívky)**

**Legenda:** Graf znázorňuje konfliktní kombinaci dvou párů křivek. Dívka chce užší vztah, a proto rovnovážný bod chlapce je položen v její oblasti potřeb přiblížení. Naproti tomu chlapec usiluje o volnější vztah a je frustrován, protože rovnovážný bod dívky leží v jeho oblasti úniku. V této konfiguraci je tedy chlapec deflektor a dívka retroflekтор. Deflektivní, zde chlapcovo chování je typicky vyhýbavé: Pozdní příchody domů, nechuť k sexu, k tělesnému kontaktu, ke společným rozhovorům ap. Retrofektivní, zde dívčino chování se bude vyznačovat touhou po chlapci, neuspokojením v oblasti sexu a tělesného kontaktu, nedostatkem společných aktivit ap. Můžeme předpokládat mnoho výčitek ze strany dívky a značnou rigiditu na straně chlapce. Tato konfigurace vede k neustálému tlaku a nepříjemné atmosféře ve vztahu, která je symbolizována šipkou, ale na druhé straně zde prakticky nebudou hádky a divoké výměny názorů.

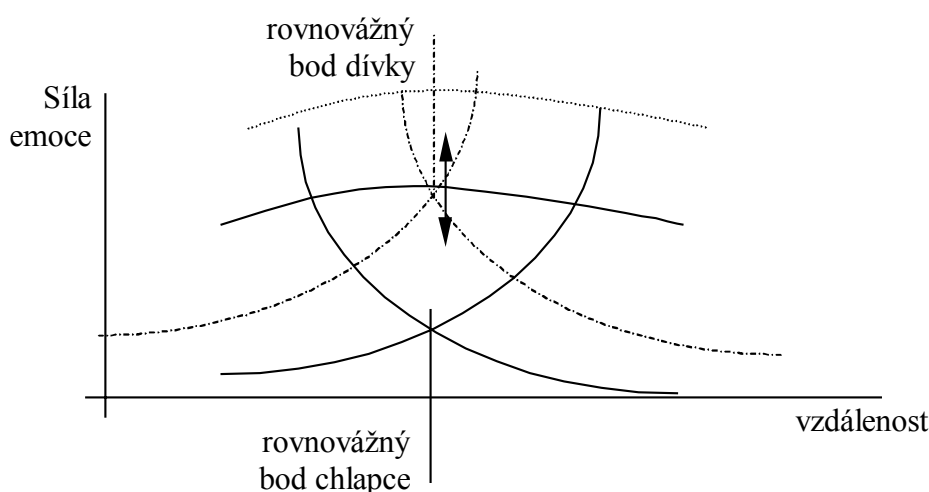
Pro orientační určení, kdo v daném páru je aktuálně retroflekтор a kdo deflektor, můžeme využít poznatků z výzkumu proxemiky. Argyl, Lalljee a Cook (1965 podle Hayesová 1998, str. 31) zjistili, že lidé hovořící spolu ve vzdálenosti 3 metry vyhledávají oční kontakt mnohem více, než lidé hovořící na vzdálenost 0,6 m, kteří se očnímu kontaktu spíše vyhýbali. To samé aplikujeme na typy retro- a deflektora. Deflektor je v páru ten, komu aktuální psychická vzdálenost od partnera připadá malá, tísní jej, a proto bude mít sklon se vyhybat očnímu kontaktu. Retroflekтор bude naopak ten, který usiluje o zmenšení psychické vzdálenosti, bude tedy vyhledávat oční kontakt, bude mít více zkoumavých či obdivných pohledů, bude více analyzovat reakce protějšku ap.

<b>Deflektor</b>	<b>Retroflekтор</b>
Pocity agrese vůči partnerovi	Pocity něhy vůči partnerovi
Malá nebo žádná žárlivost	Žárlivost snad na vše kolem partnera
Pocit lhostejnosti či nezájmu o partnera	Pociťovaná a zažívaná láska k partnerovi
Pocit nesvobody a svázanosti vztahem či city partnera	Nedostatek opěťované lásky, pocity, že žijí vedle sebe a ne spolu ap.
Pocit, že kvůli vztahu o něco přichází, že kdyby byl svobodný, tak by měl tolik jiných lákavějších příležitostí.	Nezájem o okolní svět, jiné lidi a aktivity. Pocit, že bude schopen plného nasazení až poté, co bude přijat partnerem.
Nezájem o sex s partnerem, nechuť k milostné předehře, odpor vůči líbání ap.	Zvýšená atraktivita či přitažlivost protějšku, pocit, že se ho nemůže nabažit ap.

**Tabulka 59 – Štěpení pocitů v párech s výraznou ambivalencí**

**Legenda:** Čím více je jeden nebo oba partneři postiženi ambivalentním vývojem, tím více můžeme v prožívání páru vidět zrcadlově převrácené prožívání. Toto rozdělení rolí bývá vcelku trvalou charakteristikou páru, nicméně během krizových situací se může měnit či náhle přeskočit až do obrácené konstelace.

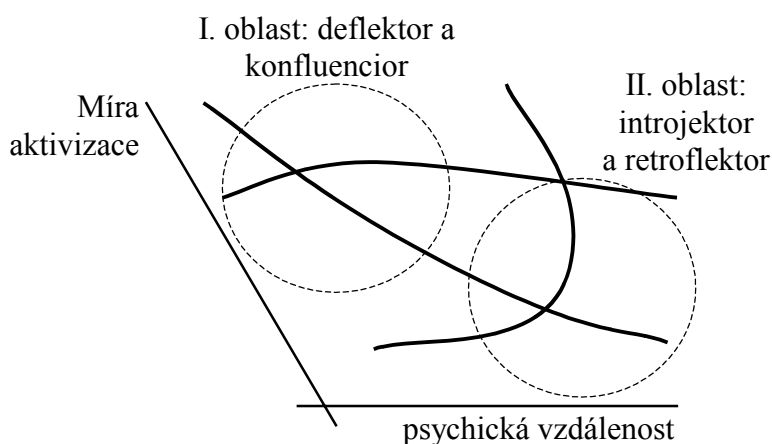
Druhou typickou kombinací je soužití introjektora a konfluenciora.



**Obrázek 60 – Partnerství introjektora (dívky) a konfluenciora (chlapce)**

**Legenda:** Graf zachycuje jinou konfliktní kombinaci párů křivek. Chlapec touží po klidnějším vztahu, protože rovnovážný bod dívky se nachází v jeho oblasti nesnesitelného vzrušení. Naproti tomu dívka by si přála mnohem dynamičtější a živější vztah a trpí, protože chlapcův bod rovnováhy leží v její oblasti nudy a pocitů prázdna. V této kombinaci je tedy chlapec konfluencior a dívka introjektor. Konfluentní chování je typické zdůrazňováním řádu, zásad, pořádku ap. Jednání introjektora je naopak vedeno touhou po dobrodružství, dynamických změnách, divokých experimentech a vzrušení všeho druhu. Můžeme předpokládat mnoho zdánlivě zbytečných a iracionálních hádek a provokací ze strany dívky, která ve vztahu trpí nudou a prázdnotou. Na straně chlapce pak značnou míru lhostejnosti, pohodlnosti či důrazu na pravidelnost a pořádek. Tato kombinace vede k divokým hádkám a následnému usmiřování, které jsou symbolizovány šipkou. V tomto případě však bude ve vztahu méně výčitek a menší dusno než v předchozím případě.

Tyto dva případy se v praxi často kombinují, takže se často můžeme setkat se soužitím deflektora-konfluenciora s introjektorem-retroflektorem. Z tohoto faktu můžeme usoudit, že osy aktivizace a psychické vzdálenosti nesvírají pravý úhel, ale spíše se přibližují tak, aby oblast deflektora se přiblížila k oblasti konfluenciora, tj. asi takto:

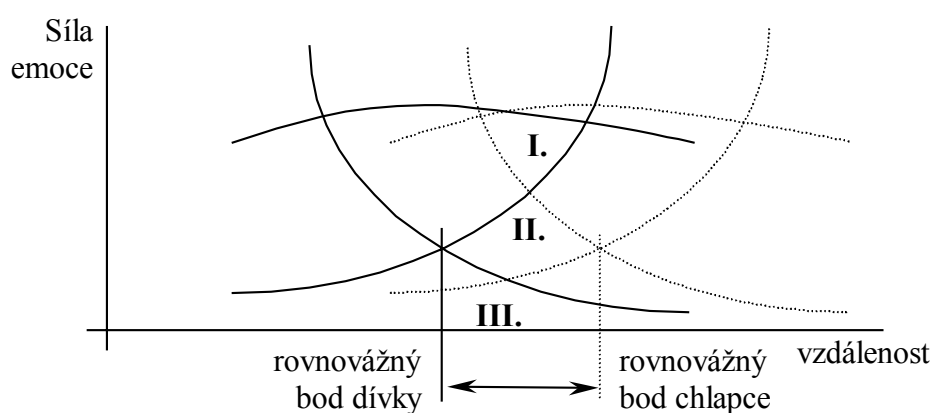


**Obrázek 61 – Neortogonální systém psychické vzdálenosti a aktivizace**

**Legenda:** Úhel, který svírají osy aktivizace a vzdálenosti, zřejmě není pravý. Ze zbývajících dvou možností (ostrý či tupý úhel) se jeví pravděpodobnější nakreslená verze, tj. tupý úhel, protože častěji se v praxi setkáváme s případy, kdy deflektor je zároveň i konfluencior (oblast I) a retroflektor splývá s introjektorem (oblast II).

## 4.6. Partnerský produkt

Tím, že začneme uvažovat o interakci v páru, zdvojnásobí se nám počet křivek, které musíme brát do úvahy. Celý systém je zákonitě složitější a hůře psychologicky interpretovatelný, i když z čistě logického pohledu se jedná jen o tzv. triviální rozšíření teorie. Proto se zde budeme zabývat pouze nejjednoduššími případy, kdy se partneři liší jen v jedné kategorii, například v psychické vzdálenosti.



**Obrázek 62 – Tři oblasti partnerského kompromisu**

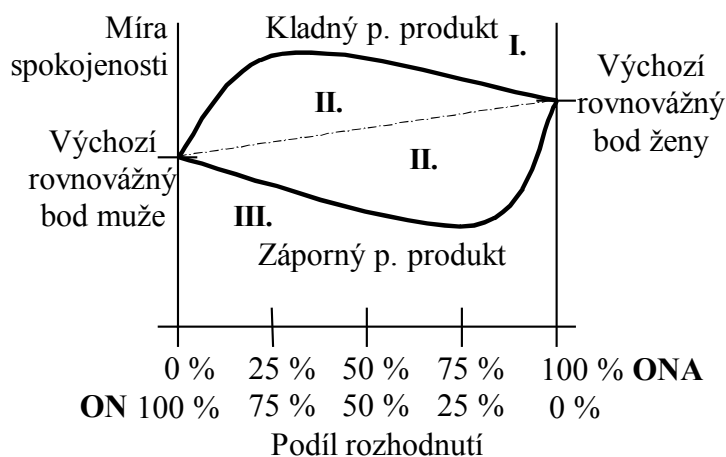
**Legenda:** Obrázek zachycuje preferenční křivky páru (muž má tečkované a žena plné čáry), ve kterém oba partneři mají stejný tvar křivek, ale liší se jen posunem v psychické vzdálenosti. Bod rovnováhy toho páru bude ležet někde mezi rovnovážnými body jednotlivců, jak naznačuje šipka. Oblasti I., II. a III. jsou popsány v textu.

Na první pohled můžeme vidět tři oblasti, kde může skončit hledání partnerského bodu rovnováhy.

- I. oblast* nad horním partnerským rovnovážným bodem je definována tak, že oba partneři mají uspokojeny všechny potřeby. Je to oblast maximální spokojenosti. Dosažení tohoto bodu je výsledkem (někdy namáhavé) konstruktivní interakce, a proto je budeme označovat za kladný partnerský produkt.
- II. oblast* nad dolním partnerským rovnovážným bodem je definována tím, že každý z partnerů má neuspokojenu jednu potřebu. Tento partnerský produkt může mít různou kvalitu, ale vcelku přesně zachycuje partnerské interakce deflektora a retroflektora. Pár může fungovat, ale u členů budeme pozorovat pocity ambivalence vůči páru a tázání po smyslu společného soužití.
- III. oblast* pod dolním partnerským rovnovážným bodem je definována neuspokojenými oběma potřebami u obou partnerů. Tento druh interakcí nalezneme snad jen v krizových obdobích rozcházejících se párů.

Párový produkt můžeme tedy překreslit do následujícího obrázku:





**Obrázek 63 – Kladný a záporný partnerský produkt**

**Legenda:** Hledání partnerského rovnovážného vztahu může mít podobu kompromisu, kde jeden z páru více či méně ustoupí nebo se naopak angažuje. Tento podíl je relativně vyjádřená původní psychická vzdálenost rovnovážných vztahů obou členů páru z předchozího obrázku. Na ose spokojenosti jsou vyznačeny výchozí body rovnovážných bodů jak muže, tak ženy. Kladný partnerský produkt je vyšší než oba výchozí stavy; záporný je naopak nižší. Římské číslice mají stejný význam jako v předchozím obrázku.

Nejjednodušeji si můžeme představit partnerský produkt na komunikaci při televizi. On se chce koukat na dokument na Čt 2, ona na romantickou komedii na Čt 1, každému z nich by sledování vybraného pořadu přineslo uspokojení zachycené výchozím rovnovážným bodem. Výsledná interakce může vést k tomu, že ustoupí buď jeden nebo druhý (pomyslná čerchovaná čára), nebo k tomu, že se nedohodnou a naštvaně přepnou tedy na Novu a budou sledovat akční film, který nikoho z nich nebaví – záporný partnerský produkt, nebo že vypnou televizi a místo koukání půjdou navštívit přátele nebo si udělají hezký večer – kladný partnerský produkt, kdy výsledná spokojenost je vyšší než výchozí.

Právě popsaný pozitivní párový produkt se někdy označuje též jako sdílený aktivovaný pozitivní afekt (shared activated positive affect), kromě něho však definici pozitivního párového produktu (tj. aktivity směřující k vyšší aktivizaci obou partnerů a ke sblížení rovnovážných bodů) splňují i následující jevy, které se z části překrývají:

### 1) Starání se o vztah (minding a relationship; Harvey, Omarzu 1997)

Starání zahrnuje projevy pozornosti a reagování na partnera způsobem, který značí respekt a nasazení a přispívá k hlubokému pocitu sounáleženosti a životní pohody. Tento proces znamená tedy především větší aktivaci.

### 2) Michelangelův jev (Drigotas et al. 1999)

Za Michelangelův jev je označuje způsob, kterým se jáství subjektů tvaruje podle vnímání a chování partnera. Partner se tak stává jakýsi sochařem ideálního jáství. Posun vlastního jáství směrem k ideálnímu já je pak popisován jako výsledek partnerského potvrzení či stupně do jakého jsou shodné vnímání partnera a ideální jáství subjektu. Tento proces přispívá k sblížení rovnovážných bodů.

### 3) Seberozšíření (self-expansion; Aron 1997)

Seberozšíření je zřejmě velmi blízký pojem pojmu internalizace a dochází při něm k zahrnutí pohledu a hodnotového žebříčku druhého do vlastní mentální reprezentace sebe. Tento pojem pochází od Arona (1997) stejně jako následující.

### 4) Zhodnocení (capitalization)

Zhodnocení čili kapitalizace je termín původně z finančnictví označuje převod statku na kapitál, tedy jeho zhodnocení (například kapitalizace pohledávky označuje výměnu pohledávky za podíl na základním kapitálu dlužníka). V psychologickém slovy smyslu má být tímto zhodnocením různý způsob sdílení společných zážitků. Rusbult et al. (1991) toto sdílení uchopil ve dvou dimenzích a dostává čtyři varianty:

	<b>konstruktivní</b>	<b>destruktivní</b>
<b>aktivní</b>	aktivně konstruktivní odpovědi (Můj partner obvykle reaguje na mé úspěchy nadšeně.)	aktivně destruktivní odpovědi (Můj partner v tom často spatřuje problém.)
<b>pasivní</b>	pasivně konstruktivní (Můj partner toho moc neřekne, ale já vím, že je rád(a).)	pasivně destruktivní (Můj partner nejeví žádný zájem.)

V souladu s teorií preferenčních křivek jsou i výsledky výzkumu, kdy s manželskou a osobní pohodou koreluje signifikantně pouze aktivní konstruktivní odpovědi (přibližně I. oblast partnerského produktu), ale ne pasivně konstruktivní (přibližně II. oblast), tím méně destruktivní oblasti (přibližně III. oblast).

Kromě těchto pojmů by bylo jistě možno najít řadu jiných, které by popsali různé způsoby partnerských interakcí splňujících definici pozitivního párového produktu.

## 4.7. Distribuce viny

Psychickou vzdálenost mezi partnery velkou měrou ovlivňuje distribuce viny. Ta zpravidla určuje, kdo bude deflektor a kdo retroflektor. Pokud uvažujeme o vině z psychologického úhlu pohledu, měli bychom přesněji hovořit spíše o pocitech viny, neboť pocit viny je něco, co je od etického pojmu vina často na hony vzdáleno. V morálce se za vinu označuje takový svou povahou špatný čin, který dotyčný vykonal svobodně, tj. dobrovolně s plným vědomím následků (více viz Klimeš 1996 a 1997b). S takto vymezenými činy pracuje psychologie zřídka, ba spíše naopak se pohybuje v oblasti, kde svoboda rozhodování je buď omezená nebo zcela chybí.

Ukažme si podstatu distribuce viny na nejjednodušším příkladu: Kluk a holka si domluví schůzku, oba na ni přijdou, ale tentokrát se nesetkají. Proč? Když si to vyjasňují, ukáže se, že on má v deníku napsáno: „ve středu u Melantricha v 18:00“ a ona „ve středu u Melantricha v 19:00“. Nyní je jasné, proč se nemohli potkat, i když oba přišli včas. V tomto okamžiku se objeví napětí, které se může pokusit někdo z nich redukovat tím, že řekne: „Stejně je to tvoje vina, ty jsi si to špatně napsal(a).“ v tomto okamžiku je nám zřejmé, kdo z páru je nositel viny a kdo je její distributor.

Zároveň můžeme orientačně předpokládat, že nositel viny bude deflektor a její distributor bude retroflektor.

V tomto příkladu je situace tak postavená, že je zřejmé, že vinu nenese nikdo, ale ve většině dennodenních situacích tato průzračnost chybí a distribuce viny se vyvine podle toho, jakou má každý z páru pohotovost buď k extra- či intropunitivitě (pojmy S. Rosenzweiga). Distribuce viny se tak stává relativně nezávislou proměnnou, která spolu s otázkami závislosti a dominance (submise) charakterizuje každý pár. Ten, kdo je v páru více závislý na druhém, rozhodně nemusí být submisivní či nositel viny. V praxi můžeme najít libovolnou kombinaci těchto tří proměnných.



**Obrázek 64 – Distribuce viny ve filmu Samotáři**

**Legenda:** Robert je přítel Petra a Hanky – partnerské dvojice na obrázku – který zinscenuje setkání, kdy každému zvlášť nabídne, že je seznámí s někým zajímavým, protože jim to ve vztahu skřípe. Ale nakonec na toto setkání přivede je samotné, takže mezi nimi pochopitelně vznikne konflikt. Na video sekvenci vidíme, že Petr je retroflektor, protože se snaží zmenšit psychickou vzdálenost tím, že se pokouší Hanku obejmout. Ta je naopak deflektorem, protože jeho objetí odmítá. Oba dva udělali totéž, ale přesto vina leží na Petrovi. On je tedy nositelem a Hanka distributorem viny:

- Ty jsi byl zvědavěj, jestli ta holka náhodou nebude ta pravá. Což znamená, že já nejsem ta pravá.
- Tak s tím zkusme něco udělat.
- Co s tím chceš dělat?
- My si maximálně můžeme hodit korunou.

O této distribuci viny nemá v páru nikdo ani tušení, nebo ji nepovažují za zdroj problémů, proto se uchylují k zoufalým řešením, jako je házení korunou. I z dalšího průběhu je patrné, že Petr, coby nositel viny, byl na vztahu více závislý. Tato závislost je zřejmě daná tím, že u něho, coby nositele viny, docházelo ke štěpení na *špatné já*, se kterým je identifikován, a *dobré já*, které bylo projikováno do Hanky. Hanku tedy nemůže opustit, protože by tak odešlo jeho *dobré já*.

V manželském poradenství se často setkáme s variantou, že muž je nositel viny bez ohledu na to, zda je dominantní nebo ne, a žena je distributor viny. Pokud je v této vlastnosti pár vyhraněný, zpravidla se setkáme s tím, že muž při prvním sezení mlčí, často hledí stranou a žena vypočítává všechny jeho hříchy či svou nespokojenost v soužití. Jinými slovy chce po terapeutovi, aby pokaženého partnera opravil. Když předáme slovo partnerovi, tak ten pokrčí rameny a řekne něco v tom smyslu, že to nemá cenu řešit. Když v průběhu sezení muže trochu podpoříme, najednou se rozhovoří, takže obrázek se obrátí. Najednou vidíme plamenně hovořícího muže a mlčící ženu.

Většinou je užitečné na tento obrat a jeho příčiny poukázat a demonstrovat, jak podvědomě hrají hru kdo z koho, což je jen varianta dichotomního myšlení.

Žena bude zřejmě mužovým chováním obecně nespokojena. Bude si naříkat, že od muže nedostává ani minimum z toho, co potřebuje. Když si poslechneme její argumenty dáme jí zpravidla za pravdu. Muž se v takových případech opravdu značně stahuje z rodiny a na ženiny otázky a požadavky reaguje buď inhibičně (mlčením, pasivitou) nebo útočně (výbušně, agresivně).

Přestože v řadě věcí má žena pravdu, jednu věc si zpravidla neuvědomuje, totiž to, že muž je jejími požadavky zaháněn do kouta a cítí se být jejími požadavky vyčerpan. Tento názor jí připadá absurdní, když zhodnotí vše, co muž pro rodinu dělá. Muž je však přetížen ne svými skutky, ale pocity viny a jejími požadavky. Paradoxní na této situaci je to, že čím více žena zvyšuje své naléhání na muže, tím menší má naději na uspokojení. Tuto nepřímou závislost si musí uvědomit dříve, než bude pozdě. Často se teprve po rozvodu ukáže, že muž u eventuální nové (méně vyčítavé) partnerky je velice pracovitý a sám iniciativně opravuje byt a nezdá se to být jen chvilkový rozmar. Fakt mužovi přetíženosti pocity viny v domácnosti dobře ilustruje jeho často extrémní výkon v jiných oblastech, například v jeho koníčcích. Jak je možné, že ve svých hobby je schopen podat nadlidské výkony, a zároveň v domácnosti je pasivní a nevykonný? Problém asi není primárně v jeho lenosti, ale spíše v interakci mezi partnery.

Je poněkud nebezpečné dát nositeli viny nástroje na obranu vůči distributorovi. Jakmile totiž nositel viny začne systematicky odmítat přijímat vinu, začne ve vztahu expandovat, celé úsilí o pomoc může po čase vést k rozchodu. Do extrému vyhnána distribuce viny je totiž jen jakousi pokličkou, pod kterou se skrývá celé klubko neřešených problémů, které je třeba systematicky rozplétat. Pokud nemůžeme pár terapeuticky doprovázet, je obecně lépe, je-li to spíše distributor viny, který postupně poleví ve svém nátlaku na nositele viny, protože pak dochází k změně systému přirozeněji a bez výbušných krizí.

Zde však se zabýváme vlivem distribuce viny na psychickou vzdálenost v páru. Výrazně asymetrická distribuce viny zpravidla stojí za příčinami těch druhů rozchodů, kdy se okolí díví, proč se daný pár rozchází. Rozchod nemusí provázet velké hádky, typické je ale všudypřítomné dusno a jisté pokusy páru upravovat své soužití včetně intimního. Mezi tyto pokusy může patřit oddělení ložnic, odmítání společných akcí ap.

Orientační odhad míry distribuce viny v daném páru si můžeme odvodit z následujících stupňů. Jestliže jeden z páru má sklony k nekontrolovanému vyčítání, pak nositel viny:

- 1) zvyšuje vlastní úsilí vyhovět distributorovi, zavděčit se mu a uspokojit jeho přání.  
Nevede-li toto snažení k úspěchu, pak se nositel viny
- 2) stahuje do sebe, vyhýbá se rozhovoru a kontaktům s distributorem. Typickým obrazem je muž, který se po příchodu z práce (z hospody) zavře v dílně, u počítače, u včel ap.,

zatímco manželka si stěžuje na samotu, na pocit, že žijí vedle sebe, a ne spolu ap. Pokud distributor nátlak výtek ještě zvyšuje, objeví se u nositele viny

- 3) odpor k sexu. Začne spávat raději na kanapi před televizí, aby nemusel do ložnice, vymůže si oddělená lože ap. Jestliže se krize ještě více prohloubí, zjistíme, že u nositele viny
- 4) ztrácí se pocity žárlivosti, objevuje se lhostejnost a apatie k myšlence, že by si distributor našel milence, milenku. Objevuje se někdy impulzivní fyzické násilí.

Všimněme si, že v prvním stádiu výtky velmi účinná, teprve postupně se stává nefunkční a škodlivá. Tím se podobá působení drog. První dávka bývá velmi příjemná, téměř bez abstinenčních příznaků, ale s postupující závislostí se poměr obrací. Droga nepřináší očekávané blaho a navíc se zvětšují nepříjemné abstinenční příznaky.

V praktické části můžeme najít přesná čísla z výzkumu, která nasvědčují, že odpor mužů k sexu s manželkou je většinou podmíněn přemírou výčitek ze strany ženy. Žena naopak mívá pocit, že muž je lhostejný a že na něj nic neplatí. To je však jen matoucí iluze. Výtky mají jednak protrahovaný účinek, který je navíc právě opačný, než by si žena přála. Po vyřčení výtky se u muže velice často neobjeví žádná pozorovatelná reakce, účinek se naopak dostaví v té podobě, že muž následující tři dny nevyleze z garáže. Zde někdy připomínám klientům dětský vtíp: Jde pán po ulici a táhne za sebou provázek. Chodí za ním děti a říkají mu: „Pane, táhnete za sebou provázek.“ On jim odpovídá: „Já vím, já jsem ho zkoušel tlačit, ale on se mi krabalil.“ Výtky jsou podobné pokusy někoho někam dotlačit, ale zpravidla bohužel také nevedou k vytyčenému cíli, lépe tedy je druhého táhnout pozitivní motivací. Jiným příkladem je splácení dluhu. Člověk zasypaný výtkami nemá potěšení z práce pro vztah. Pokud udělá něco dobře, je to jako když splatí 10 Kč z milionového dluhu, pokud ale udělá něco, co druhému ublíží, je to, jako kdyby se zadlužil o další milion. Proto nositelé viny rádi dělají a pomáhají druhým – udělají něco, co se od nich neočekává, dostanou pochvalu, ocenění a cítí se dobře. Pokud totéž udělají doma, je to jen splacení starého dluhu, něco, co už stejně měli dávno udělat, už bylo na čase a vůbec ještě by měli přivrtat háček na záclony atd.

Psycholog musí dávat odlišné rady distributorovi a jiné nositeli viny. Nositel viny si musí udělat náhled na vlastní sklon k akceptování viny, na vlastní rigiditu a paličatost a definovat si sám pro sebe určitá pravidla, která nemusí druhému říci, ale podle kterých se sám bude chovat. Může si udělat sám pro sebe překladový slovník významů, co znamená ta či ona výtka, kterou distributor pravidelně používá. Například může si sám pro sebe dát závazek, že si s ženou každý den půl hodiny popovídá o jejích problémech, že s ní jednou za měsíc půjde z vlastního popudu na večeři do restaurace při svíčkách. Podobně si může uvědomit, že žena si stěžuje na to, že stále není přítlučena telefonní šňůra, ve chvílích, kdy je unavená a má pocity samoty. Jindy jí tento fakt nijak výrazně nevadí.

Distributor viny má zpravidla intenzivní pocit, že nedostává od vztahu dost, nebo tolik, na co má „nárok“. Zde jsou často na pozadí více nebo méně zbytnělé sklony k manipulaci a absence pocitů vděku. Distributory vedeme k náhledu, jak fungují jejich protějšky, jak neúčinné, ba kontraproduktivní jsou jejich výtky. Z tohoto náhledu, pak je možno dojít k opatřením. Tím může být nutnost spokojit se s 20 % toho, co od života, partnera očekáváme. Distributor si musí uvědomit, že má skrytého pomocníka, kterým je jeho fantazijní postava v mysli nositele. Stačí tedy výtku říci jednou a například fantazijní postava ženy v mužově mysli tuto výtku pak po tři dny opakuje. Pokud jí vadí, že muž zarytě mlčí, musí udělat vše, co je v jejích možnostech, aby jej rozhovořila.

V praktické části se ukázaly statisticky významné korelace, že existuje vztah mezi absencí vděku a naopak přítomností pocitů nároku. Pocity vděku jsou však významným ukazatelem manželské spokojenosti. Yogev, Brett (1985) ukázali, že existuje korelace mezi manželskou spokojeností a vnímáním partnera(ky), že dělá v domácnosti více než musí a že on(a) sám dělá méně než sdílí, což se dá interpretovat jako pocit vděku. Manipulující však mívají zákonitě právě opačný pocit – pocit morální převahy a nároku na to, aby druhý dělal více.

Systematické, ale nekontrolované používání výtek je metodou manipulace, která má charakter patologického kruhu. Výtky jsou zpravidla používány za účelem sblížení – udržení partnera, dětí v rodině (odtrhávání od přátel, koníčků ap.). Subjekt zapomíná, že za získání výhody pomocí výtky bude muset zaplatit ztrátou pozitivního prožívání protějšku. Sám se tak stává pro objekt nepříjemným a buď jej vychyluje do oblasti úniku, nebo v horším případě dokonce posouvá jeho křivku strachu směrem doprava. Subjekt pomocí manipulujících výčitek sice získává krátkodobý zisk, ale v dlouhodobé perspektivě dospívá k opačnému výsledku. Výčitky tedy rovněž fungují na mechanismu jeden krok vpřed a dva zpět.

Výtky stejně jako ironizování jsou zakořeněné zlozvyky, jejichž škodlivost lidé podceňují, jako konec konců podceňují škodlivost všech zlozvyků. Trvá poměrně dlouho, než si uvědomí souvislosti mezi nimi a nezamýšlenými škodlivými důsledky. Zbavení se zlozvyků je vždy namáhavá práce, do které se člověku nechce, a trvá dlouho, než si uvědomí, že jinudy cesta nevede, že je zde nutno se řídit příslovím „odřikaného chleba největší krajíc“.

## 5. Disjunktní struktury "bud' a nebo"

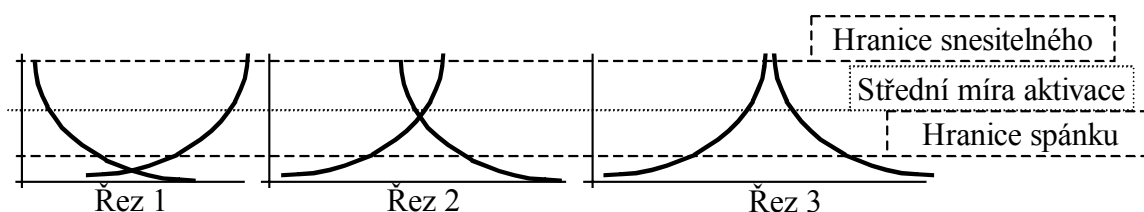
Jednou z nejškodlivějších a bohužel i nejobecnějších reakcí na ambivalentní objekt je sklon ke krajním řešením či extremismu, který budeme označovat za disjunktní strukturu „bud' a nebo“, nebo podle okolností za dichotomní myšlení (viz například Praško, Ondráčková, Šípek 1997, str. 75). Disjunktní strukturu psychoanalýza označuje za rozštěp (splitting) a považuje ji za jednu z nejprimitivnějších forem psychických obran.

Každý homeostatický systém je udržován dvěma protichůdnými silami, které při určité konfiguraci mohou vytvářet disjunktní strukturu. Protože v této teorii pracujeme se dvěma homeostatickými systémy, dostáváme dvě disjunktní struktury:

- A) disjunktní struktura horizontální u psychické vzdálenosti (DSH)
- B) disjunktní struktura vertikální u aktivace (DSV), která bude popsána později.

Každá disjunktní struktura je jen projev nefunkčnosti či rozbití některého z homeostatických systémů. V následném textu bude podrobně vysvětlen vznik horizontální disjunktní struktury. (DSV vzniká analogicky.)

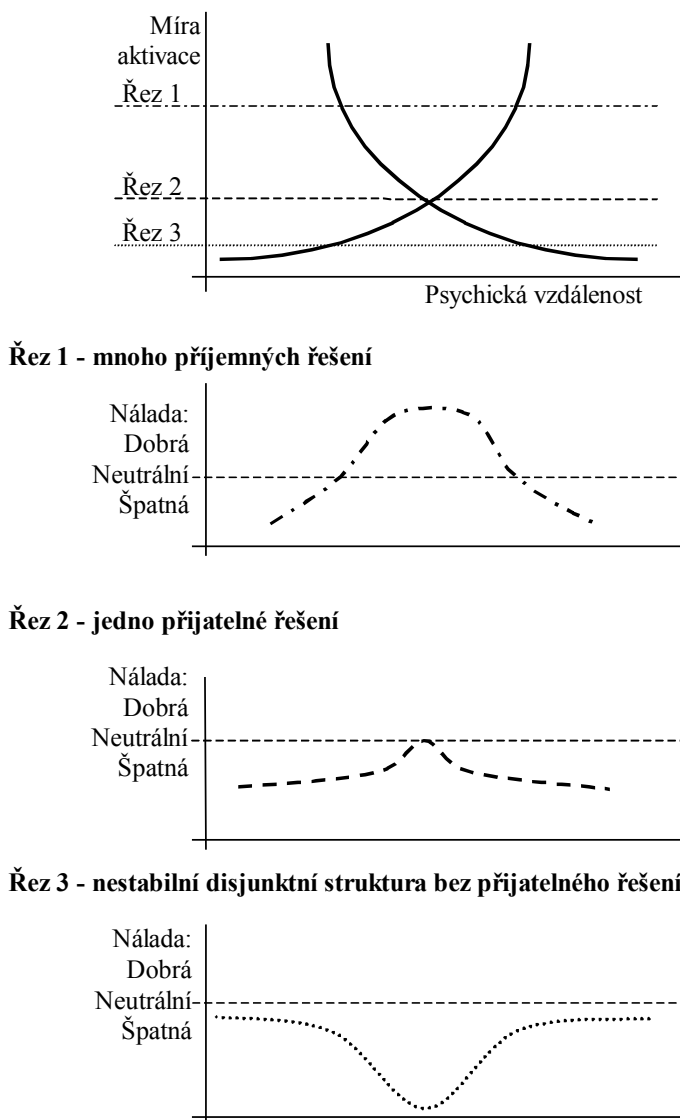
Míra aktivace člověka se přes den mění a kolísá kolem nějaké střední či průměrné hodnoty. Při vzájemném pohybu křivek dochází k tomu, že střední míra denní aktivace protíná zkřížené křivky v různé výši, viz následující obrázek.



**Obrázek 65 – Lidé tří řezů na posunutých křivkách**

**Legenda:** Střední hladina aktivace protíná posunuté křivky v různé konfiguraci. Na základě tohoto obrázku můžeme tedy lidi rozdělit do tří základních skupin. Na lidi, u nichž střední míra denní aktivace prochází nad, pod, popřípadě skrz rovnovážný bod. *Řez 1* označuje optimální či zdravé prožívání. *Řez 2* bude typický pro workoholiky s odporem k relaxaci a spánku, se sklony k manipulacím vzdáleností a mírou aktivace. *Řez 3* zachycuje nejnarušenější skupinu charakterizovanou tzv. disjunktní strukturou „bud' a nebo“, s motivací na vyhnutí se neúspěchu, se sklony k extremismu a jiným patologickým jevům.

Těmto třem skupinám odpovídá různé prožívání v závislosti na vzdálenosti, které zachycuje následující obrázek. Disjunktní struktura je zachycena na třetím řezu.



**Obrázek 66 – Tři řezy křivkami přiblížení a úniku**

**Legenda:** Tři kvalitativně pojaté řezy vyházejí z úvahy, kolik potřeb je v dané vzdálenosti uspokojeno, popř. neuspokojeno. Na první pohled vidíme, že prožívání výše definovaných tří skupin lidí se výrazně liší.

Jedinec z řezu 1 má vpravo i vlevo frustrovanou jednu potřebu, ale uprostřed má uspokojené obě potřeby. Je pochopitelné, že bude mít sklon dlít především v tomto prostoru. Tento jedinec je velmi flexibilní, tolerantní vůči změnám vzdálenosti objektu a je motivovaný anticipovaným úspěchem.

Jedinec z řezu 2, který prochází rovnovážným bodem, má jen jednu vzdálenost od ambivalentního objektu, ve které se cítí dobře. Tuto vzdálenost je velmi těžké jak najít, tak udržet. Tento jedinec je sice stále ještě motivován úspěchem, ale může být jen minimálně tolerantní a flexibilní. Je jen logickým důsledkem, že bude vykazovat velké sklony k manipulaci, aby udržel objekt co možná nejbližší k rovnovážnému bodu. Vyplácet se mu může buď manipulace přizpůsobující vzdálenost, nebo manipulace zvyšující vzrušení či obecně míru aktivace, tak aby se přiblížil řezu 1. Manipulace mírou aktivace však může být neuskutečnitelná díky hranici nesnesitelného.



V nejhorší situaci je jedinec na řezu 3. Jeho střední míra denní aktivace prochází jen oblastmi nepříjemného prožívání, frustrována je buď jedna nebo obě potřeby s tím, že pesimum leží pod bodem rovnováhy. Tento jedinec nemá žádné přijatelné řešení své situace. Jeho subjektivní prožívání je paradoxně tím přijatelnější, čím více se vzdaluje od bodu rovnováhy směrem, ke kterémukoliv extrému. Sklon ke krajnostem však vede ke konfliktům s realitou a není trvale udržitelným stavem. Neudržitelnost jednoho extrému jedinec řeší přeskokem do druhé krajnosti. Z obrázku je zřetelné, že jedinec není motivován úspěchem, ale více nebo méně marnými pokusy vyhnout se neúspěchu.

### **Zdroj vzájemného nepochopení**

Pro jedince z řezu 3 je typická rétorika vyplývající z interpersonální percepce lidí z řezu 1 a 2. Tam, kde se lidé z řezu 1 a 2 cítí nejlépe, se jedinec z řezu 3 cítí nejhůře, proto je též nechápe a velice často jimi opovrhne, označuje je za konzumní, povrchní, šedý průměr, nudí se při jejich hovorech „o ničem“, obrací oči v sloup při jejich vtipch. Je nutno poznamenat, že tyto výroky nejsou primárně výpovědi o socio-kulturní úrovni či inteligenci kritizovaných lidí, ale především o psychických stavech těchto dvou kategorií lidí. Je pochopitelné, že lidem kafkovského prožívání s překompenzovaným sebevědomím nic neříká svět spokojených lidí, kteří bezstarostně dovádějí, žení se a vdávají, plodí děti ap.

Analogický jev však vidíme i z druhého břehu. Lidé z řezu 1 podle přísloví „sytý hladovému nevěří“ nejsou s to pochopit psychiku řezu 3 a vnucují těmto lidem „svá“ řešení, totiž to, co kdysi pomohlo jim z nepříjemných okamžiků: „Potřebuješ ženskou!“ – manipulace vzdáleností, „Nemáš co dělat, potřebuješ pořádně zaměstnat!“ – manipulace mírou aktivace. Nicméně nevědí, že situace je mnohem složitější, že tyto dobře míněné rady směřují lidi z řezu 3 do prožitkového pesima.



ÚŽASNEJ NÁROD TÍHLE ČEŠI. ŠKODA, ŽE NEBYLI U STVOŘENÍ SVĚTA. MOHU PORADIT.

### Obrázek 67 – Dobře míněné rady představují často nepochopení prožívání druhého

**Legenda:** U lidí třetího řezu je obtížné najít uspokojivé řešení jejich situace. Většina rad, které dostávají od okolí je pro ně nepřijatelných, protože je směřuje do prožitkového pesima.

Třetí řez představuje prožitkově nestabilní strukturu, kdy neexistuje žádný bod či oblast, kam by přirozeně konvergovalo prožívání jedince. V prožívání jedince tedy neexistuje nic, co by se dalo označit za něco jako prožitková homeostáza či rovnováha. Rovnováha či přeneseně homeostáza se navozuje jen z konfliktů s okolím či realitou v době, kdy se jedinec odvaluje po křivce směrem k některému z extrémů. Když jsou konflikty či frustrace již nesnesitelné, jedinec nejprve začne snít o druhém extrému a posléze dojde i k přeskoku negativního valu a jedinec se začne ubírat do druhého extrému a kolotoč se opakuje.

V psychice člověka formovaného interakcemi s ambivalentními objekty netvoří věci, lidé a hodnoty přirozené spektrum, ale jedná se vždy o dvě krajnosti, mezi kterými leží propast negativního valu. Věci pak skokem přechází z jedné do druhé a naopak. Krajnosti mají totiž v psychice k sobě blíže než k pomyslnému zdravému středu. Subjekt pak dělí:

- lidi A) na silné, neskonale dokonalé, neodolatelně lákavé a přitažlivé, a současně nedosažitelné. B) slabé, nežádoucí, šedé, lhostejné, otravující, kteří po nás stále něco chtějí.
- partnery (děti) A) na krásné nedosažitelné, ty co vidí v magazínech, na ulici, jednoduše těch, co si ho/jí nikdy nevšimnou (co nikdy nebude mít), a B) na tu hrůzu, co má doma. (Přesně podle vtipu: "Otázka: Proč je na ulicích tolik krásných žen? Odpověď: Protože ty šeredy jsme si natahali domů." Bohužel pro tyto lidi to není vtip, ale žitá realita.)
- zážitky A) na velké nedosažitelné, naprosto pohlcující člověka, B) na bezcenný, šedý, všední, stereotypní život. Nedosažitelnost zážitků typu A vede k pocitu, že svůj život jenom záplatuje.
- činnosti A) na ty smysluplné, důležité, co mu přinesou uznání, slávu, obdiv, a B) na ty nesmyslné, rutinní, dennodenní, zbytečné – u někoho například uklízení. Neschopnost kompromisu podle pravidla menšího zla, například neschopnost přijmout sama sebe se svými (nepřekonatelnými)

slabostmi atd. Chování podle zásady: Co není naprosto dokonalé, je k ničemu ap.

V tomto výčtu vždy varianta A reprezentuje lidi na levé straně negativního valu a varianta B lidi (činnosti) na pravé straně valu.

Při bližším pohledu na tyto tendence shledáme jistou podobnost s implicitními teoriemi osobnosti. Zdá se totiž, že toto extrémní hodnocení druhých je jen polarizace v jednotlivých dimenzích modelu struktury dojmu z osobnosti, který provedli Rosenberg, Nelson a Vivekanethan (1968 podle Hayesová 1998, str. 70). Tento model předpokládá dvě základní dimenze: 1) Intelpektuálně dobrý a špatný, což více méně odpovídá dělení lidí na silné a slabé. 2) Sociálně dobrý a špatný, což odpovídá lákavosti či přitažlivosti. Jinými slovy disjunktní struktura vede jen k zesílení a extrémnímu vyhranění již latentně existujících tendencí, které jsou dány existencí homeostatických systémů.

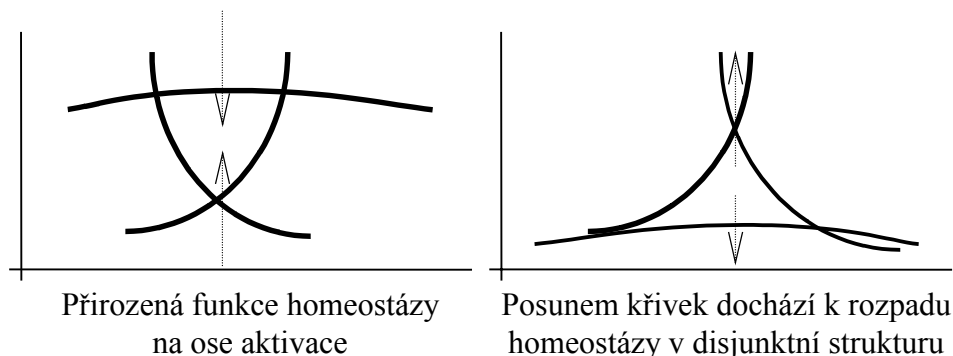
Takový život plný extrémů je však neuspokojivý a jedinec si může pokusně najít nějakou polohu, ve které se sice také cítí nepříjemně, ale není to tak nesnesitelné, jako neustálé přeskakování z extrému do extrému. Tyto pokusy zastavit vlastní rozkolísanost, následnou rigiditu a obecně neschopnost změny jsou popsány v odstavci 3.6.10nn.

Dalo by se nadneseně říci, že těmto jedincům chybí („šestý“) smysl pro to, co jim dělá dobře a co jim škodí. Rozbitý a nefunkční homeostatický systém vede k neschopnosti učit se z negativních zkušeností, což je mimo jiné jev typický pro poruchy osobnosti a konec konců pro jakoukoliv deprivaci: "Hebb (1955) popisuje následky rané deprivace u psů, které byly velmi výrazné a přetrvávaly ještě po radě měsíců v dospělosti: Psi byli "stupidní", neschopni se učit (zejména z bolestivých zkušeností), podivínští a hyperaktivní, emočně nezralí. V monotónním prostředí své klece byli po celé dny aktivní a plní zájmu, "jakoby ani neměli mozek, aby se nudili". Čím těžší byla restrikce podnětů, tím větší je explorační aktivita postižených zvířat – znovu a znovu strkali čenich do hořící zápalky, nenaučili se vyhýbat kovovému kartáči elektricky nabitému a spíše začali v takové situaci neorganizovaně běhat kolem dokola. (Podobně našla J. Kestenbergová neschopnost učit se z nezdarů u psychopatických deprivovaných dětí.)" (Langmeier, Matějček 1963, str. 130) Analogický jev, ale v mírné podobě nacházíme jako projev únavy či opilosti, kde posun do vyšší emocionální hladiny se projevuje spíše chaotickou destrukčností než zkvalitněním výkonu.

## **5.1. Disjunktní struktura na ose aktivace**

Výše popsaná horizontální disjunktní struktura se týká rozpadu homeostatického systému psychické vzdálenosti (viz 3.1.2). Ten se rozpadá na dvě střídající se fáze: fázi extrémního přiblížení versus fázi extrémního oddálení. Tak přestává existovat optimum ve střední vzdálenosti, ale objevují nekontrolované přeskoky mezi krajnostmi.

Zcela analogickým způsobem můžeme vidět částečně narušený až rozpadlý homeostatický systém aktivace. V tomto případě se rozcházejí preferenční křivky a křivka nesnesitelného, jak ukazuje následující obrázek.



**Obrázek 68 – Vznik disjunkce na ose aktivace**

**Legenda:** Preferenční křivky mají sklon zvyšovat aktivaci, naproti nim působí křivka nesnesitelného. U přirozené konfigurace vzniká homeostatická tendence vyhledávat střední míru aktivace ve směru šipek na prvním obrázku. Při pohybu preferenčních křivek k sobě a pohybu křivky nesnesitelného dolu se rozpadá tato homeostáza a vzniká nestabilní systém s pesimem uprostřed a relativně snesitelnými extrémy buď v extrémním útlumu či naopak v krajním vybuzení. Očekávat tedy můžeme přeskoky z naprosté pasivity do horečnaté činnosti, jak naznačují šipky u druhého obrázku.

Tento proces pak vidíme u pacientů, kteří jakoby skokem přecházejí z nějaké horečnaté činnosti (vrcholový sport) do naprosté pasivity, kdy jsou schopni proležet na posteli celý víkend jakoby bez hnutí. Podobně vidíme případy, kdy pacienti přeskakují z hyposomie, kdy spí 2 – 3 hodiny denně, do hypersomie, kdy spí téměř neustále a kdekoli. Postupné štěpení homeostatického systému na ose aktivace se projevuje například tím, že lidé nejsou schopni posedět s přáteli – buď musí něco dělat, mít aktivity s jasně vymezeným cílem, nebo jen tak leží a nic nedělají. Klidné posezení v rodinném kruhu je naplňuje pocity prázdna, které řeší buď unikem do vyšší aktivace (předvádění se – sociální „exhibicionismus“, vyvolávání hádek ap.) nebo unikem do spánku. Jinými slovy opět mizí střední optimum a objevují se přeskoky z extrému do extrému.

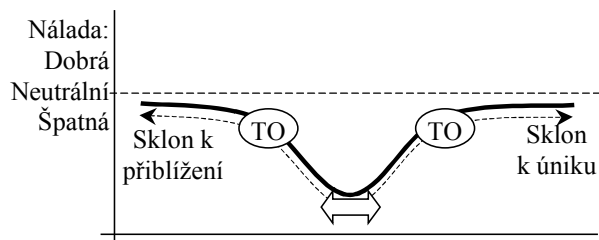
Výsledky pozorování Langmeiera a Matějčka (1963, str. 174) klinickými obrazy ilustrují výše popsanou teorii – rozpad jak horizontálního, tak vertikálního systému: "Následky zvýšené síly neuspokojované potřeby jsou pak různé podle individuálních okolností. Za příznivých podmínek to může být podnětem k urychlení vývoje osobnosti, tj. k rozvoji prostředků, které mají zaměřenou cestou umožnit nasycení. Dítě, které již dosáhlo jisté úrovně svého vývoje, stane se po odloučení od rodiny samostatnějším, a tak si najde uspokojení svých zvýšených sociálních potřeb mimo okruh rodiny. Tak je tomu i u některých ústavních dětí, které jsou dosti pohyblivé, "roztomilé" a přitažlivé. Avšak dítě, které není dosud schopno takových zaměřených reakcí, je naopak deprivací zkušeností zabrzďeno ve svém vyspívání a hledá uspokojení zvýšeného napětí vyvolaného neuspokojenou potřebou spíše v neřízené aktivitě charakteristické pro útlý věk.

Takové děti se chytají každého, kde jde kolem, vtírají se do pozornosti a přízně dospělých, lpí na každém, kdo je pohladí, mají neukojitelnou potřebu mazlit se atd. Takováto regrese však může jít ještě dále a projeví se nediferencovanou hyperaktivitou celkovou, a to zvláště tam, kde jde o deprivaci těžkou a všestrannou. Mnohokrát byly popsány těžce deprivované děti jako krajně neklidné, nestálé, v ustavičném neřízeném pohybu, jako "animální bytosti" nepopsatelně dráždivé, neklidné, ječící (děti z koncentračních táborů), jako "divoké a nezkrotné bytosti" (Helena Kellarová), které se jen těžko podrobovaly vedení dospělých (děti po extrémní izolaci) ap. Ono zvýšené napětí může však najít odpovídající výraz i v náhradním (substitutivním) chování, tj. přemístěním aktivity do oblasti jiné tendence, jak je například agresivita nebo sexuální tendence. Jistý počet deprivovaných dětí je nápadný právě svou útočností, vzpurností a zlomyslností (Goldfarb, Francoisová), popřípadě destruktivním chováním. Některé děti vykazují zvýšené sexuální tendence, předčasné probuzenou sexuální aktivitu (pozoroval Goldfarb u ústavních dětí, Hebb (1955) u izolovaných štěňat).

Klinická zkušenost však nasvědčuje tomu, že za jistých podmínek – které dosud dobře neznáme – může dlouhodobá deprivace vyvolat naopak snížení intenzity potřeby. Představujeme si, že dítě, které žádným přímým ani náhradním způsobem nemůže dosíci ukojení – buď pro nízký věk, pro své konstituční vlastnosti, nebo pro dalekosáhlost a trvalost deprivace – najde přizpůsobení na jisté nižší funkční úrovni, obdobě jako ustavuje podvyživené dítě výměnu látkovou na nižší hladině. Krajní případ takové psychické dystrofizace můžeme vidět v rozvinutých obrazech Spitzova hospitalismu: Děti ležely zcela pasivně ve svých postýlkách, s prázdňým, strnulým výrazem a bez hnutí celé hodiny – jako katatonici. Podobně pozorovala L. Fischerová skupinu pasivních 6-měsíčních kojenců, kteří nejevili žádnou sociální odezvu a nalézali uspokojení jen v dumání prstů. Také experimentální práce ukazují na možnost tohoto typu reakce zatímco za jistých podmínek jevíly pokusné osoby nepřekonatelný "hlad po podnětech", doprovázený vnitřním napětím a živou obrazivostí, projevovalo se za jiných podmínek (resp. u jiných osob) spíše snížení snahy vnímat a řešit úkoly, "ztráta potřeby myslet" (Levy) a zvláštní apatická, nevšimavá spokojenost. Klinické odlišení dětí projevujících se takovýmto útlumem" aktivity od dětí hyperaktivních bylo konstatováno mnohými pracovníky (např. Roudinescová, Fischerová, Damborská, Nováková aj.)"

## 5.2. Terapeutické optimum

U lidí s kteroukoli disjunktní strukturou leží pesimum v místě, kde je optimum zdravé populace. Z toho je zřejmé, že bude obecně i velice těžká terapie těchto případů. Úkolem terapeuta je především dbát na racionální náhled zákonitostí, které vládnu jejich nitru, a pomocí tohoto náhledu je udržovat po stranách negativního valu. Jinými slovy omezovat excesy a střety s okolím a trpělivě vyčkávat, až se začnou oddálené křivky pomalu přibližovat k sobě. Díky náhledu vzniká větší kontrola nad probíhajícími procesy, která ještě urychlí přibližování křivek.



**Obrázek 69 – Negativní val a terapeutická optima**

**Legenda:** Negativní val vytváří prožitkové pesimum ve střední vzdálenosti, tj. tam, kde u zdravých lidí leží optimum vzdálenosti. Lidé postižení ambivalencí tedy mají sklon se po tomto valu odvalovat do stran ve směru šipek do maximálních extrémů. Terapeutické optimum leží vždy na úpatí negativního valu a je umělým a dočasným kompromisem mezi zdravým optimem, které leží ve středu a únikovými tendencemi.

Navozené terapeutické optimum je samo o sobě pochopitelně nestabilním stavem, a proto se v terapii běžně střetneme přeskoky negativního valu ze strany na stranu s doprovodným agováním. Tato terapeutická zkušenost je známá a vcelku i dobře popsána. Například u hraničních pacientů psychoanalytická praxe hovoří o rozštěpené objektové jednotce. V terapii se pak neustále střídají RORU (rewarding object relations part-unit) a WORU (withdrawing object relations part-unit), přičemž RORU odpovídá levé, přilehlé hraně negativního valu a WORU naopak pravé, odlehlé hraně (Masterson 1977). Tato klinická zkušenost s hraničními pacienty koresponduje i s vývody teorie reakce na ambivalentní objekt, protože je zřejmé, že pravá a levá strana negativního valu se zřetelně liší mírou frustrace potřeb přiblížení a vzdálení: napravo převažují pocity ohrožení a nalevo pocity přiblížení.

Předchozí obrázek zachycuje dvě terapeutická optima, do kterých se terapeut snaží navigovat pacienta v případě, že se jedná o třetí osobu, například pacientovu partnerku ap. Když má pacient sklon k extrémní závislosti na partnerce, snaží se terapeut tuto závislost poněkud zmírnit a moderovat do levého terapeutického optima. Díky tomu je větší pravděpodobnost, že se pacient partnerce nezhnusí svou momentální potřebou extrémní závislosti. Naopak když pacient po čase přeskočí na pravou stranu valu a začne svou partnerkou opovrhovat a neustále mluví o rozchodu, snaží se jej terapeut mírnit a směřovat do pravého terapeutického optima, protože je namístě anticipovat budoucí přeskok zpět do extrémní závislosti.

Tento typ vztahů může být stabilní v čase, pokud pár nepřekročí demarkační čáru danou rovnovážným stavem. Podobně vhodně cíleným chováním může psychoterapeut převést pacienta z jedné polohy psychoterapeutického vztahu do druhé, například z pocitů obdivné závislosti do pocitů nenávisti a popřípadě i zpět a na této demonstraci ukázat podstatu fungování dotyčného pacienta. Nicméně je třeba varovat před takovými experimenty, protože terapeut zpravidla už nemá pod kontrolou extrémně intenzivní chování pacienta, které proběhne přechodem mezi těmito krajnostmi. Může se stát, že pacient začne považovat terapeuta za "slabocha", začne jím opovrhovat či jej nenávidět a terapii ke své škodě ukončí tak, že na příští schůzku jednoduše nepřijde. Jestliže si

člověk neuvědomuje podstatu těchto mechanismů, pak mívá sklon vinit objekt za toto extrémní kolísání a jeho následky.

Je však nutno mít na paměti, že pacienti mívají ambivalentní postoje i vůči samotnému terapeutovi. Jinými slovy i zde se mohou střídat fáze extrémního přijímání s fázemi extrémního odmítání. Zde však hrozí jedno nebezpečí. Pokud se terapeut dostane na pravou stranu negativního valu pacienta. Během sekundy může ztratit svou autoritu, pacient s ním začne opovrhovat a terapii bez varování ukončí. K udržení léčebné koalice tedy není možno využívat pravého terapeutického optima, ale pouze levého. Tento stav pak spočívá v tom, že terapeuti se snaží co nejméně mluvit a i jinými prostředky se snaží si udržet od klienta odstup a to především v prvních sezeních. Jinými slovy tak klient zůstává vůči terapeutovi trvale retroflektem a je prostor pro terapeutickou práci.

Disjunktní struktura vede k následné ambivalenci, která se projevuje jako neschopnost subjektu si v jednom okamžiku uvědomit a prožít obě protichůdné vlastnosti objektu. Například ženy alkoholiků často spolu s manželem tvrdí, že on se už změnil, že je jiný. Jinými slovy špatná vzpomínka není buď dávána do souvislosti s přítomností, nebo se nepředvídá brzký nástup negativního cyklu. Žena si v jednom okamžiku uvědomuje buď jenom neskutečnou přitažlivost muže nebo jen jeho odpudivý alkoholismus. Tento druh následné ambivalence je obecně horší pro psychické zdraví než souběžná ambivalence, kterou pacienti získávají zpravidla v průběhu terapie. Dokáží se například podívat na své rodiče jako na lidi, kteří žijí svůj život, kteří jim hodně dali, ale i hodně ublížili. Nicméně dokáží si jich vážit a mají je rádi i přes jejich konfliktní vlastnosti.

Jiný příklad z praxe: V partnerském vztahu dojde k tomu, že muž, který zprvu pacientku odmítal, se do ní po čase zamiluje, pak projevenými tendencemi ke sblížení překročí pomyslný rovnovážný bod a pacientčiny city vůči němu se prudce přehoupnou z pocitů obdivu a závislosti do pocitu opovrhování až nenávisti, kdy mu může vyčítat zčásti oprávněně, zčásti neoprávněně jeho chování z dob, kdy na něm byla sama bezmezně závislá a on ji odmítal. Předcházející fáze závislosti se nyní transformovala do latentní tendence k závislosti či úzkému vztahu a je nyní buď popírána ("Už jsem z toho vyrostla."), nebo nechápána a považována za jednorázovou a nahodilou záležitost ("Kam já blbá dala tenkrát oči."). Tato aktuálně nepůsobící tendence tedy zpravidla není uvědomována a ptažmo není ani anticipována – pacientka si neuvědomuje, že stačí, aby se dotýčný partner našel, a její city se přesunou opět do fáze obdivné závislosti. Popřípadě, že stačí, aby potkala někoho podobného typu, který ji bude odmítat, a u ní se projeví úplně stejné pocity závislosti.

Při pokusech vysvětlit tento sklon k extremismu je rovněž dobré obrátit pozornost na jinou psychickou potřebu, totiž na potřebu jistoty a řádu. Ambivalentní objekt totiž kromě potřeby přiblížení a úniku frustruje i tuto potřebu. Ambivalentní objekt není možno označit ani za dobrý ani za zlý, a tím se ještě zvyšuje již tak velká prožívaná nejistota. Subjekt pak zkouší buď vytlačit z

vědomí zlé stránky objektu – idealizovat ho, nebo naopak rezignovat na jeho dobré stránky – zavrhnout ho. Subjektivním ziskem tohoto jednání je pocit řádu, jistoty, třebaže podle pravidla: "Špatná jistota, taky jistota." (viz svědectví dítěte 6.5)

Tato disjunktní struktura, kdy objekt je buď idealizován nebo zavrhován, kdy dotyčný subjekt není schopen v aktuálním okamžiku prožít ambivalenci objektu, tj. něčeho, co má zároveň své dobré i špatné stránky, nevymizí pouhým uvědoměním fungujícího mechanismu či racionální anticipací překlopení citového hodnocení do opačného pólu. Můžeme najít jedince, kteří si uvědomují například svůj silný citový odpor k partnerovi, a zároveň si uvědomují, že stačí malý podnět, například krátkodobá separace, a jejich silný odpor se nekontrolovaně obrátí v silnou tužbu. Uvědomují si to, ale přesto toto uvědomění nemá podstatný vliv na zmenšení jejich citového odporu.

Znalost těchto mechanismů však může tyto jedince uchránit před ukvapenými rozhodnutími, která by možná učinili v krajních citových stavech, může je vést k volbě přiměřenějších a jemnějších regulačních opatření (partnerská dohoda versus rozchod, urážení a ponižování partnera ap.). Jinými slovy, mohou si uvědomovat, že příčinou jejich citového odporu není hloupost, submisivita, nudnost či nevýraznost partnera, ale jejich vlastní ne příliš šťastný ontogenetický vývoj.

Na základě "Dekretu o míru" vydaného bolševiky 9. listopadu 1917 zastavila ruská armáda jednostranně bojové operace v první světové válce. Téhož dne Lenin podepsal také "Dekret o půdě", kterým byla všechna půda zestátněna a bezplatně rozdělena malým a středním rolníkům. Ti všichni se pak za pár roků ocitli buď v kolchozech a v sovchozech - anebo za dráty na Sibiři. Podle podobného receptu postupovali komunisté také v poválečném Československu. Benešův dekret č. 12 z 21. června 1945 zabavil všem "Němcům, Maďarům, zrádcům a kolaborantům" 1,62 milionu hektarů zemědělské a 1,3 milionu hektarů lesní půdy. Z rozdělování tohoto nesmírného bohatství bezzemkům a malorolníkům vyprodukovala zručná KSČ svůj největší předvolební tahák. Přídělovací takzvané Ďurišovy dekrety byly nazvány podle komunistického ministra zemědělství v letech 1945 až 1951, Júlia Ďuriše, jenž byl pod nimi podepsán. Když ptáčka lapají... Dekrety vyvedené v národních barvách a vkusně záramované visely na zdech příbytků hrdých nových majitelů půdy po celém pohraničí. A vydatně pomohly KSČ k vítězství v květnových volbách 1946, po nichž už pro skomírající zbytky demokracie nebylo záchrany: v únoru 1948 spadla klec nadobro. Krásně malované Ďurišovy dekrety nebyly novým "vlastníkům" pranic platné, když je režim začal nahánět do JZD a do státních statků. Kdo si v roce 1946 nahlabal nejvíce, mohl se ocitnout dokonce v neblahé roli kulaka a jako takový skončit třeba i v Jáchymově. A tak by ani Ďurišovy dekrety neměly u nás zcela upadnout v zapomenutí. Představují cennou historickou zkušenost s předvolebním rozdáváním z cizího.

#### **Ukázka 70 – Politické manipulace komunistických stran**



---

**Legenda:** Další ukázka vědomých manipulací. Úmyslné a cílevědomé manipulace jsou v mezilidském styku spíše v menšině vůči nevědomým, ale v politickém klání spíše převládají. Jiří Loewy v Lidových novinách (Zapomenuté dekrety; 26.04.2002) ukazuje, jak se komunistické strany postupují při získávání hlasů při volbách. Dokonale obejdou svobodnou volbu malých rolníků. Ti nestáli o diktaturu proletariátu, chtěli pouze své políčko, ale i to jim bylo nakonec sebráno. Pravidla manipulace jsou nepsaná – toto pravidlo platí i pro politické manipulace.

---

### 5.3. Ztráta smyslu činností

Při úvahách, co je zdrojem disjunktního, černobílého vidění světa je nutno hledat více mechanismů a nespokojit se s jedním nebo dvěma. Jeden, například sociální mechanismus oidipovského komplexu, není možno považovat za dostatečný k vysvětlení tak významné, působivé a všudypřítomné struktury, která má tolik praktických důsledků. Proto musíme najít i jiné čistě kognitivní mechanismy podporující vznik a vývoj disjunktního myšlení. Jedním takovým kognitivním mechanismem je ztráta smyslu. Pro pochopení tohoto mechanismu je třeba znát rozdíl mezi auto- a heteroteličnými činnostmi.

*Autoteličké* činnosti jsou činnosti, které mají cíl samy v sobě a nejsou v psychice daného jedince považovány za prostředek k dosažení dalšího, vzdáleného cíle. *Heteroteličké* činnosti jsou činnosti, které jedinec prožívá jako prostředek k dosažení nějakého vzdáleného cíle. Například seděl divák v kině, zcela ponořen do děje, který se odvíjí na plátně, neptá se, jaký má smysl dívat se na daný film. Tato zábava není v psychice daného diváka prostředkem k dosažení jiného, vzdálenějšího cíle. Pobavení a zábava jsou cílem samy o sobě – jsou tedy autoteličké.

Po nějakém čase začne diváka tlačit sedadlo, dostane hlad, v kině se objeví odpudivý zápach, děj ztratí na tempu, objeví se únava ap. Divák se přestane bavit a začne se ptát, proč má zůstat v kině až do konce filmu? Jinými slovy činnost, která byla původně autoteličká totiž dívání se na film, ztratí svůj autoteličský charakter a stává se činností heteroteličnou. Divák je nucen najít jiný autoteličský cíl, ke kterému by mělo směřovat sledování nyní už nezábavného filmu.

Všimněme si, že ztráta smyslu určité činnosti (zde tedy sledování filmu), nám nic neříká o příčině, která je odpovědná za tuto ztrátu. Divák akorát zjišťuje, že ho již nebaví děj, a musí si zodpovědět dvě otázky:

- První je na smysl. Proč se dívat až do konce? Tato otázka je zcela přirozená a napadá každého člověka.

- Druhou otázkou je pak hledání příčiny. Proč už ho nebaví koukat se na film? Je to únava? Nepříjemná asociace, kterou film vyvolal? Hlad? Film je delší, než očekával? atp. To se apriori neví. Tuto druhou otázku po důvodu si nekladou všichni. Zdraví lidé si ji kladou a umí na ní nalézt odpověď. Narušená populace s tím má obtíže, ať díky tabuizovaným tématům, nebo kvůli neschopnosti rozlišovat negativní emoce – odpověď na každou otázku zní schématicky, například u anorexie: hlad, protože jsem tlustá ap.

Otázka po smyslu nebo otázka "proč" jsou otázky na vzdálený (autotelický) cíl, ke kterému by mělo směřovat aktuální heterotelické úsilí jedince. Tyto otázky mají však velmi zvláštní charakter. Jestliže je frustrováno dosažení nějakého důležitého cíle, pak všechny ostatní činnosti daného člověka rázem ztrácí smysl, protože nesměřují k uspokojení frustrované potřeby. Například je-li frustrována potřeba tělesného kontaktu, připadá člověku lhostejné, že má dost peněz, že nemá hlad, že má úspěchy v práci. Důvodem této lhostejnosti je fakt, že nic z tohoto neuspokojuje jeho frustrovanou potřebu.

Tahle zvláštnost je pouhým logickým důsledkem pojmu smysl a sama o sobě buduje disjunktní strukturu. Na tento jev úzce nasedá čistě fyziologický mechanismus, díky kterému se pozornost subjektu neustále zužuje na frustrovaný objekt. Toto zúžení pozornosti ještě více zvýrazní frustrovanou potřebu a zároveň i bezcennost ostatních objektů či aktivit. Viz například zdánlivý nárůst potřeby u partnera, který je vyvolán relativním nezájmem o sex u jeho protějšku.

Ukažme si příklad. Pro chlapce je bytí s milovanou dívkou autotelický cíl. Po její ztrátě se negativní pocit rozlije do všech ostatních aktivit, které byly dosud autotelické. Chlapec je nyní nucen se ptát, jaký smysl má pokračovat ve studiu, jaký smysl má jezdit za rodiči, jaký smysl má dbát na svůj zevnějšek atd. Žádná z těchto aktivit nesměřuje k eliminaci ztráty, proto žádná z těchto aktivit taky nemá smysl. Přesněji by se mělo říci, že nemá smysl vzhledem k danému cíli, tj. k touze být zase s vyvolenou dívkou.

Jinými slovy jestliže jsou sanovány všechny důležité autotelické potřeby – člověk nemá potřebu se ptát na smysl jednotlivých činností a potažmo ani po smyslu života. V okamžiku, kdy je jeden nebo více důležitých cílů nedosažen, všechny ostatní činnosti rázem ztrácejí smysl, ztrácejí svůj autotelický charakter. Člověk je pak nucen pracně smysl jednotlivých činností i potažmo celého života hledat a k tomu je nucen hledat často předem neznámé příčiny, které vedly k frustraci důležitého autotelického cíle.

Uvedené si můžeme znázornit logickou strukturou konjunkce. Smysl života  $S$  je nalezen, jestliže všechny cíle jednotlivé cíle  $A, B, C \dots$  jsou uspokojeny.

$$S \Leftrightarrow A \& B \& C \&$$

S	...		
	A	B	C
1	1	1	1
0	1	1	0
0	1	0	1
0	1	0	0
0	0	1	0
0	0	0	1

## Tabulka 71 – Nalezení smyslu jako konjunkce jednotlivých důležitých životních cílů

Tato zvláštní logická zákonitost, podle které funguje prožívání smyslu života, je schopná spolu s dalšími podpůrnými mechanismy vysvětlit alternující chování u lidí postižených ambivalencí. V odstavci 5.7 je popsána dívka, která osciluje mezi dvěma polohami: Svého partnera odmítá, když je přítomen, a touží po něm, když je nepřítomen. U této dívky je trvale neuspokojeno více potřeb. Pro jednoduchost ale předpokládejme, že jen dvě: partnerství (A), společenský život (B). Jestliže má partnera, jinými slovy uspokojila potřebu A, pak ale stále není uspokojena potřeba společenského života (B), ba naopak může mít pocit, že partner ji svazuje ve volnosti. Výsledkem tedy je, že se cítí být neuspokojená, ztrácí smysl života. Vše, co má, jí připadá bezcenné, beze smyslu, protože není uspokojena jedna důležitá potřeba. Po čase, když vypudí partnera, se poměry obrátí, ale se stejným výsledkem. Může chodit do divadel a na večírky (potřeba společenského života je uspokojena), ale frustrována je potřeba partnerství. Výsledkem je opět pocit, že večírky jsou snobské a nudné, že v divadle nic zajímavého nehrají, opět se tedy cítí neuspokojená a bez smyslu života.

Obě tyto fáze jsou ještě zdůrazněny zužující se pozorností. Když má partnera, veškerá její pozornost se stáčí a zužuje na myšlenku: *"Co všechno ztrácí a co by mohla mít, kdyby se nezahlazovala s tímhle klukem."* Když ho však vypudí, tak se nudí na večírcích a celá její pozornost se zúžila na myšlenku: *"Co asi dělá, proč tu není se mnou, nemá už jinou?"* Téměř stejné prožitky najdeme i u Hausmanna (1999, str. 13), viz 6.4. Následky těchto alternací jsou popsány v odstavci 5.7.

Disjunktivní struktura „buď a nebo“ ještě přispívá ke zhoršení pocitu ztráty smyslu života tím, že jedinec má subjektivně sklon uvažovat o jednom smyslu života. Všimněme si, že o smyslu života se neustále hovoří v jednotném čísle a ne v množném. Tento sklon redukovat mnohočetné částečné smysly života na nějaký abstraktní či nedosažitelný *jeden* smysl života je zřejmě jeden z nejvíce zavádějících důsledků patologického vývoje světonázoru. Například dlouhodobě neplodní žadatelé o náhradní rodinnou péči mají takřka neodolatelný sklon slibovat si od adopce dítěte naprosté a dokonalé naplnění „smyslu života“ Mají pocit, že bez dítěte nemá jejich život vůbec *žádný* smysl. Toto úzká zaměřenost je zřejmě důsledkem zužující se pozornosti na aktuálně frustrovanou potřebu.

Potřeba filosofovat o smyslu života se zcela přirozeně vytrácí, jakmile se uspokojí nejsilnější frustrovaná potřeba a jedinec začíná mít uspokojené všechny důležité smysly života, jakmile začíná žít v mnohočetném systému smyslů života. V tomto okamžiku mizí tedy i potřeba tázání se po smyslu života. Toto je též paradoxním zdůvodněním faktu, proč neexistuje odpověď na otázku, co je smyslem života. Protože v okamžiku, kdy člověk nachází mnohočetné smysly života, tak zároveň

se ztrácí palčivá potřeba hledat odpověď na otázku smyslu života. Stejně tak můžeme vzletně říci, že člověk nachází smysl života v tom okamžiku, když ztrácí potřebu se po něm tázat.

V tomto se poněkud liší psychologické uvažování od filosofického. Filosofické tázání začíná zpravidla otázkou, na kterou se hledá odpověď. Jakoby otázka byla nezávislá proměnná, ke které se hledá pravda, coby závislá proměnná. Pro psychologa je však samo objevení se otázky v mysli člověka symptomem (závislou proměnnou), která sama svým objevením podává výpověď o tom, co se v člověku děje. Jakmile se tento vnitřní proces zastaví, zmizí i otázka a s ní i potřeba tázání se a hledání odpovědi. Při tom je vcelku lhostejné, zda člověk našel odpověď na svou otázku nebo ne. Toto se ve svrchované míře týká právě tázání po smyslu života.

## 5.4. Smyslově specifické nasycení

Dalším jevem, který buď disjunktní strukturu vysvětluje, nebo s ní úzce souvisí, je termín smyslově specifického nasycení (sensory-specific satiety), který byl prvně popsán u hladu a dal by se definovat následovně: "Konzumace jednoho určitého jídla může uspokojit hlad či chuť po tomto jídle, aniž však ovlivní míru chuti či hladu na jiná jídla." (Sekuler, Blake 1990, str. 506) Rolls (1986) prováděl řadu experimentů na toto téma, kdy úkolem testovaných osob bylo ocenit lákavost jídla před konzumací a pak po konzumaci. Ukázalo se, že dochází k poklesu hodnocení toho jídla, které bylo konzumováno. Nekonzumované jídlo si zachovává svou atraktivitu nezměněnu.

I v omezené oblasti alimentárního chování vidíme, že existuje mnoho různých jídel, tj. mnoho cílů, ke kterým se upíná apetentní chování. Uspokojení touhy po jednom jídle neuspokojuje touhu po druhém a dochází k hodnotovému degradování již zkonsumovaných jídel. Analogický jev vidíme u propadu zájmu o atraktivní objekt na sociální úrovni. Existuje nesčetné množství manipulativních mužů - dobyvačů. Dobyťí jedné určité ženy však ani v nejmenším neuspokojuje jejich touhu po dobývání ostatních žen. Dochází jen k hodnotové degradaci získané ženy – v očích takových mužů se stává bezcennou, ostatní ženy si však zachovávají svou původní atraktivitu.

Tento jev je jistě z části vysvětlitelný aktivací křivky strachu a úniku, nicméně je třeba počítat, že do hry vstupují i jiné mechanismy. Například výše popsany sklon redukování počtu smyslů činnosti na jeden nebo několik málo. Pokud se vědomí člověka zúží na dosažení jednoho jediného cíle, je zřejmé, že dochází k nereálnému přecenění jeho důležitosti, což v konečném důsledku znamená zklamání po jeho dosažení a následnou degradaci. I tento mechanismus je schopen částečně vysvětlit propad zájmu o dosažený cíl.

## 5.5. Uvědomění potřeby

Na Madsonově hierarchii potřeb vidíme, že existuje mnoho nejrozličnějších potřeb, které naplňují život člověka. Je však zajímavé si uvědomit, za jakých okolností si lidé *uvědomují*, že mají určitou potřebu, protože lidé mají mnoho potřeb, o kterých ani netuší, že ovládají jejich životy.

Například člověk má neustálou biologickou potřebu dechu. Kdy si člověk *uvědomí*, že se potřebuje nadechnout. Zpravidla v okamžiku, kdy je mu nějak zabráněno se nadechnout, jinými slovy, když je tato potřeba frustrována. Podobnou závislost mezi frustrací potřeby a jejím následném uvědomění nacházíme i u vyšších potřeb. Například muž teprve po útěku ženy si *uvědomí*, jak moc ji potřeboval. Tato úvaha nám dovoluje formulovat symbolickou hypotézu:

$$\text{Uvědomění potřeby} = \text{funkce} \left( (\text{životní důležitost potřeby}) \times \left( 1 - \frac{\text{aktuální uspokojení}}{\text{maximální uspokojení}} \right) \right)$$

## Rovnice 72 – Uvědomění potřeby, coby funkce její důležitosti a míry frustrace

**Legenda:** Předpokládáme, že uvědomění potřeby je přímo úměrné životní důležitosti této potřeby a to podle míry její relativní frustrace, kterou vyjadřuje druhý násobitel. Jinými slovy i naprostá frustrace málo důležité potřeby se ve vědomí příliš neobjeví. Naopak i malá frustrace životně důležité potřeby se v mysli rychle objeví. Například potřeba dechu není uvědomována, i když je životně důležitá, protože většinu času je maximálně uspokojená.

Tento jednoduchý vzorec by vysvětloval i smyslově specifické nasycení. Uspokojením jedné potřeby se automaticky snižuje míra jejího uvědomění, což se dále projeví na subjektivním hodnocení této potřeby. Stejně tak i doplňuje pohled na ztrátu smyslu života: Člověk odbavuje potřeby v tom pořadí, jak jsou nejsilněji uvědomovány, tedy podle výše uvedeného vzorečku.

Význam tohoto vzorce slovně popisuje i tzv. organismická seberegulace (Perls 1947), což „nejnaléhavější potřeba – ať je to kdykoli – stává se ‚hybatelem‘ a organizuje chování až do té doby, dokud není uspokojena. Pak ustoupí a jiná potřeba, která je v dané době nejdůležitější nastoupí na její místo.“ (Citát podle Coan 1977, str. 262)

## 5.6. Oidipovský komplex

Oidipovský komplex je zvláštní druh ambivalentního vývoje, který může mít podstatný vliv na vznik disjunktní struktury či dichotomního myšlení. Původně psychoanalytický termín zde budeme používat pro případy, kdy *dítě z nějakého důvodu dospívá k přesvědčení, že může mít rádo buď matku nebo otce, ale ne oba zároveň*. Jinými slovy, že když má rádo matku, ubližuje otci a naopak. Například chlapec s poruchami řeči jde na výlet s rodiči, kteří mají oboustranně velmi závislý, ale o to konfliktnější vztah. Matka i otec každý zvlášť svému dítěti koupili pití. Chlapec si z tašky vzal pití, které koupil otec. Napije se a pak se pověsí na krk matce, objímá ji a neustále se jí omlouvá a odprošuje jí za to, že si vzal pití, které koupil Ivan. Tak totiž říká svému otci, pokud o něm nemluví podle vzoru matky jako o debilovi. Toto omlouvání trvá asi 15 minut.

Oidipovskému vývoji napomáhá, jak vidíme, konfliktní vztah mezi rodiči, tj. posun křivek averze. Jestliže je dítě svědkem rvačky mezi rodiči (viz 7.3.5), zpravidla se identifikuje s jedním rodičem a druhého v tom okamžiku nenávidí. Nicméně i k tomuto rodiči má toto dítě citovou vazbu, tím okamžitě vzniká ambivalentní vztah. Dostává se do neřešitelné situace. Jedním řešením dilematu může být otočení nenávisti vůči sobě. Jiným je oscilace mezi obdobími, kdy miluje otce a

zavrhne matku, s obdobími s opačnou polaritou. Tímto vývojem se naučí, že může mít rádo jen jediného člověka, ostatní musí zavrhnout. Jediná možnost, jak mít vztah k více lidem, je střídání záchytných osob v čase, což popisuje následující odstavec. Vývoj oidipovského komplexu mohou zvýraznit i nejasné dotazy rodičů či prarodičů: "Koho máš raději – maminku nebo tatínka?" Dítě může být takto nuceno do jakési quasi Sofiiny volby: Když řekne tatínka, tak se maminka zamračí a naopak.

Toto pojetí oidipovského komplexu je jen aplikací struktury „bud', a nebo“ na vztah k rodičům. Tato struktura se převádí i na jiné aspekty vztahu k rodičům. Například se setkáme s případy, kdy subjekt se ničí úvahami typu: „Byl bych ochoten obětovat vlastní ruku za život matky?“ Když řekne ano, polije ho strach z bolesti a ze zmrzačení. Když řekne ne, cítí pocity viny, že nechce matce zachránit život. Tato struktura se podle míry sklonů k sebestrukci opakuje až do vyčerpání.

## 5.7. Sociální aspekty disjunktní struktury

Disjunktní struktura má destruktivní následky i pro sociální život jedince. Zatímco u zdravých jedinců je vztah k okolním lidem stabilní a jen přirozeně a mírně kolísá kolem určité hodnoty, vyjádřeno matematickým symbolem  $20 \pm 5$ , tak u lidí postižených ambivalentními interakcemi se v čase střídají období, kdy určitý člověk je naprosto nepotřebný (symbolicky 0) s obdobími, kdy bez něho nemůže žít (symbolicky 100). Za pomoci použité symboliky můžeme říci, že i u těchto lidí může být průměrná potřeba 20, ale kolísání je extrémní bez prostředních hodnot.

	týden															průměr
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	
<b>Zdravý jedinec</b>	21	23	19	20	17	20	23	25	15	18	16	19	21	22	21	<b>20</b>
<b>Postižený jedinec</b>	0	0	100	0	100	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	<b>20</b>

**Tabulka 73 – Průběh změn psychické vzdálenosti u zdravého a ambivalentními postiženého jedince**

**Legenda:** Zdravý i ambivalentním vývojem postižený jedinec má k nějaké třetí osobě průměrnou psychickou vzdálenost 20 symbolických bodů. Rozdíl je v tom, že u postiženého jedince je mnohem větší rozptyl – střídají se období, kdy je objekt odmítán či dokonce urážen a ponižován (symbolická nula), s obdobími, kdy po něm neskutečně touží a má pocit, že bez něho nemůže žít (symbolická stovka).

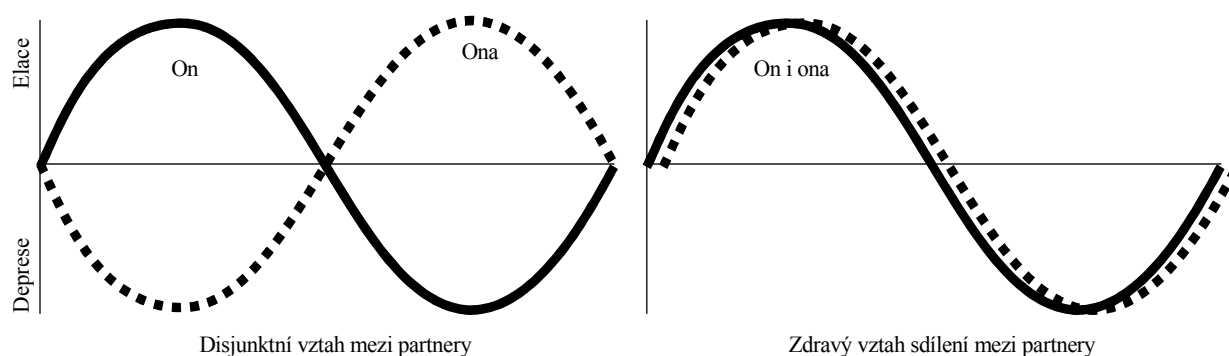
Jeden student se přišel na konzultace poradit, co si má myslet o přítelkyni svého kamaráda. Tento pár se v nepravidelných intervalech rozchází a schází a to z podnětu dívky. Nicméně na pozadí není žádný jiný mimopartnerský vztah. Dívka prý udává, že je to její vina, ale že má období, kdy jí partner připadá naprosto lhostejný až odporný. K tomu dochází zpravidla, když ona je se svou 7letou dcerou. Po rozchodu je chvíli v pohodě, pak upadá do depresí, kdy touží po svém partnerovi, se kterým se před časem z vlastního popudu rozešla. Není schopna plného pracovního nasazení,

nedokáže být doma sama, musí u ní být matka. Znova se snaží obnovit vztah, načež se kolotoč opakuje. Výsledkem je naprosté vyčerpání všech zúčastněných stran, nemožnost trvalého soužití.

Všimněme si, že v daném okamžiku je vždy jeden objekt ve funkci záchytné osoby (viz 0) a je maximálně žádoucí, a všechny ostatní objekty jsou bezcenné. Chvíli je záchytnou osobou dcera, chvíli partner. Zde můžeme vidět v praxi aplikovaná pravidla manipulace (viz 6.3), ze kterých jasně vyplývají tyto zákonitosti: *nepřítomen* = *silný* = *žádoucí* a naopak *přítomen* = *slabý* = *nežádoucí*, přičemž "přítomen" znamená, že přirozeně odpovídá na potřeby dané ženy.

V meziobdobích, kdy daná žena opovrhne svým partnerem, zpravidla se fixuje na jiný, třetí objekt. Tím je zde shodou okolností její vlastní dítě. Zeptejme se však, jak se asi chová k tomuto dítěti, když začne bezmezně toužit po partnerovi, kterého před nedávnem svým chováním vypudila. Zde zcela názorně vidíme, jak vzniká sukcesivní model ambivalence a jakými mechanismy se tyto behaviorální vzorce dědí z generace na generaci (viz odstavce 8.1).

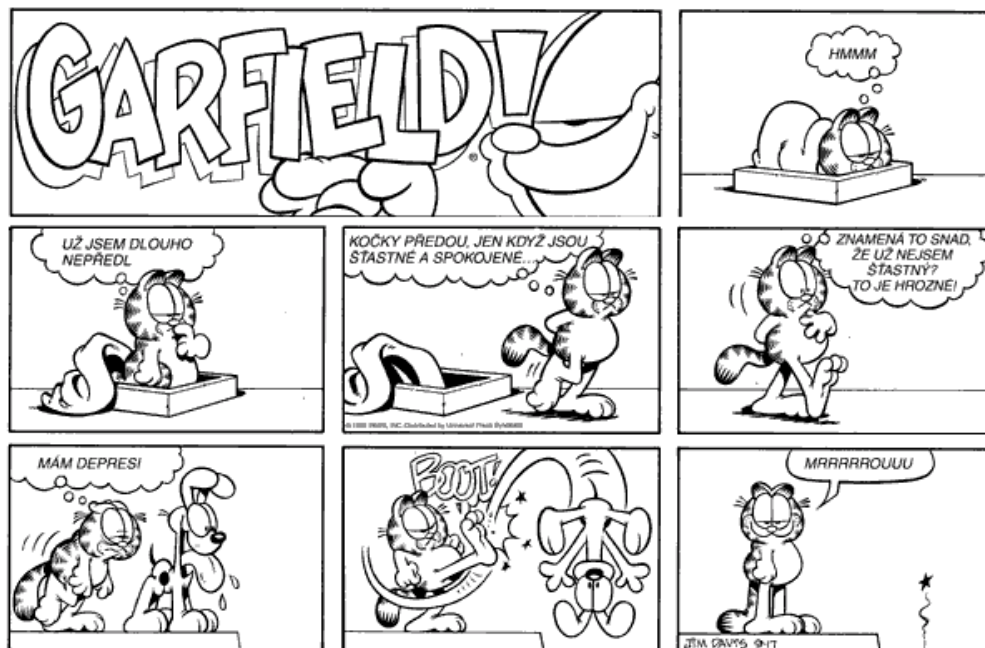
Disjunktní struktura má v partnerském vztahu podobu neustálého soupeření a hram stylem „kdo z koho“, které se projevují jako v čase se střídající současné deprese jednoho a naopak elace druhého, viz následující obrázek.



Obrázek 74 – Průběh emocí partnerů v čase

**Legenda:** Na ose  $x$  je vynesena čas, na ose  $y$  subjektivní pocit pohody. Disjunktní struktura se projevuje neustálými hádkami, kdy v pohodě může být pouze jen jeden, když jeden trpí druhý má pocit, že se konečně může nadechnout, že konečně žije ap. Ve zdravých interakcích partneři své prožívání sdílejí, což vede k celkově lepší adaptaci a životní pohodě.

V literatuře je uvedena řada výzkumů (Langston 1994, Tesser 1988 podle Gable, Reis 2001), které potvrzují, že společné sdílení denních událostí koreluje s pozitivním prožíváním (afektem) a celkovou subjektivní pohodou.



**Obrázek 75 – Disjunktní struktura a nemožnost sdílet pozitivní emoce**

**Legenda:** Disjunktní uvažování vede k neschopnosti sdílet společné zážitky: „Buď budu šťastný já, nebo on, ale nemůžeme být šťastni oba dva.“

## 5.8. Záchytné osoby a jejich funkce

Existence tzv. záchytných osob<sup>1</sup> (ZO) je jen logickým důsledkem výše zmíněných pravidel uvažování, především disjunktní struktury „buď, a nebo“. Jejich funkce je však natolik výrazná, že si zaslouží bližší pozornosti. Záchytné osoby více méně odpovídají tzv. významnému či idealizovanému objektu v psychoanalytické terminologii (Kernberg 1999, str. 92).

Záchytná osoba je autorita, která hraje nejvýraznější a nejdominantnější roli ve vědomém prožívání jedince. Kolem ní se točí všechno uvažování, ona je zdrojem hodnotového systému, na ní se přenáší odpovědnost atd. Existence takových osob je podmíněna nepřítomností přirozeného spektra, které přechází od úplně neznámých, přes známé, přátele až po nejbližší lidi. Lidé formovaní ambivalentními podněty jsou v psychice fixováni vždy na jednu ústřední záchytnou osobu. Všichni ostatní lidé pro ně tvoří více méně jednu nevýraznou, slitou, šedou a zbytečnou hmotu. Známý jsou manželky, které po svatbě jakoby s úlevou odhodí všechny známé, přátele, koníčky i zájmy, a žijí samy v naprosté izolaci jen se svou rodinou. Někdy existují sekundární, situační záchytné osoby, které ovládají subjekt v nějakém prostředí, např. v zaměstnání, ale jinde jsou bez významu. Záchytné osoby mají řadu specifických vlastností, které můžeme vyjmenovat:

1. Existence záchytných osob je nezbytná. Při ztrátě jedné záchytné osoby se subjekt ve velmi krátké době přeorientuje na jinou osobu.
2. Jakmile člověk přestane být záchytnou osobou, stává se zcela bezcenným a je často strašně nenáviděn. (viz chování mas k bývalým vůdcům, politikům ap.) Zde se zřejmě uplatňuje i mechanismus tzv. efenzivní projekce, což jsou případy, kdy „člověk vidí u druhých lidí ty negativní znaky, které má sám, ale vidí je neúměrně předimenzovány.“ Ukazuje se totiž, že

<sup>1</sup> Příhodné označení, které používala jedna pacientka.



„nejméně zkreslen je dojem o tzv. bezvýznamných lidech (pro danou osobu), tj. o lidech na periférii jejich sociálních vztahů. Naopak ti lidé, jichž si daná osoba nejvíce váží, ti jsou negativní projekcí nejvíce zasažení. I zde se zdá, že se člověk „hojí“ tím způsobem, že to, co na sobě vidí jako nežádoucí, přičkne též tomu, koho si velice váží, a tím otupí ostří bolavého ostnu.“ (oba citáty viz Křivohlavý 1977, str. 46 – 48)

3. Bez ohledu na to, zda je záchytná osoba vnímána jako dobrá nebo zlá, představuje autoritu, která má vždycky pravdu. Stejně vystupuje i její (fantazijní) mentální reprezentace či introjekt – je to "superego", mluvčí pravdy, kritik chování jedince, tzv. velká postava (viz 7.3.1).
4. Kromě vztahu k záchytné osobě má subjekt strach z blízkých vztahů (viz 3.1.9). Například na jedné straně má silnou potřebu pomoci druhým, nejlépe anonymním lidem, ale jen dokud jsou tito lidé v "bezpečné" psychické vzdálenosti. Jakmile začnou usilovat o větší sblížení, o jistotu ve vztahu, subjekt začne mařit, mlžit a je systematicky nevypočitatelný. (Autentický výrok: „Jakmile se dostaví období klidu, tak je třeba ho zničit, aby si druzí o mě nemysleli, že mě mají jistou.“) Podobně vidíme sklon k samotářství (odmítá práci v týmu, se závozníkem ap.) nebo naopak má sklon k povrchnímu kolektivnímu životu (kompulzivní sociabilita) bez schopnosti navázat hlubší vztahy. Zde můžeme poukázat na komunity kolem anarchistů, sexistů ap., kde volné kolektivní (promiskuitní) vazby jsou prožívány jako bezpečnější a slouží jako náhražka za kvalitnější vztahy manželské či rodinné. Těch však řada členů těchto skupin není schopna, protože tyto vztahy totiž vyžadují větší citovou stabilitu.
5. Subjekt se nemůže záchytné osobě (rodičovi, partnerovi, terapeutovi ap.) nijak zavděčit, získat její pozornost. Cítí se vůči ní méněcenný a provinilý. Má přemrštěnou potřebu odčiňování, která zřejmě souvisí s pocity sebenávisti.
6. Záchytné osoby se subjekt nemůže nabažít. Stále se mu nedostává její pozornosti, přítomnosti. V terapii se pak objevuje nekonečná a nekončící potřeba odžít si vlastní dětství – pocit bezstarostné, naprosté závislosti. Případná agrese vůči terapeutovi je popřena, takže si ji subjekt neuvědomuje. Tato agrese však nemůže jen tak zmizet a tedy je projikována do terapeuta. Klient má například pocit, že terapeut se na něj pro něco zlobí, že chce proti jeho vůli ukončit terapii ap. Strach ze sebe sama se projikuje do terapeuta. Podobně se na něho přenáší odpovědnost za vlastní chování (závislá porucha osobnosti).
7. Subjekt je přesvědčen, že akceptaci ze strany ZO mu může přinést:
  - velký výkon v pozitivním směru – úspěch ve škole, sportu, hudbě, znalostech, pracovním nasazením ap. Potřeba vyčerpat sebe, terapeuta, partnera (nekonečné popůlnoční diskuse), astrologa (rovina energie), ale např. i zpovědníka při svátosti smíření. (Tento typ je přirozený a relativně nejméně škodlivý.)
  - velký problém ("průšvih") – Pacient pak selektivně informuje pouze o špatných a negativních událostech, a vykazuje sklon přitahovat tyto problémy (typ věčného smolaře).
  - velká "skutečná" nemoc. Pacient se pak stylizuje do obrazu některé nozologické jednotky, například si představuje, jak by na terapeuta zapůsobila jeho sebevražda. Byl by pak pro terapeuta tím nejdůležitějším pacientem?
  - velké manifestní známky utrpení. To vede k teatrálnosti a patetičnosti, zvláště když podpora se v minulosti dostavila vždy, když agravoval své problémy.
8. Osoby v roli záchytných osob mohou setrvávat relativně dlouho – roky i dekády – nebo se v roli záchytné osoby pravidelně střídají určití lidé v pravidelných intervalech, např. čtrnácti dní. Tato období pak mohou být prožívána jako drobná zamilování. Nicméně zkracování intervalu je zpravidla známkou odpoutávání se od mechanismu záchytných osob.

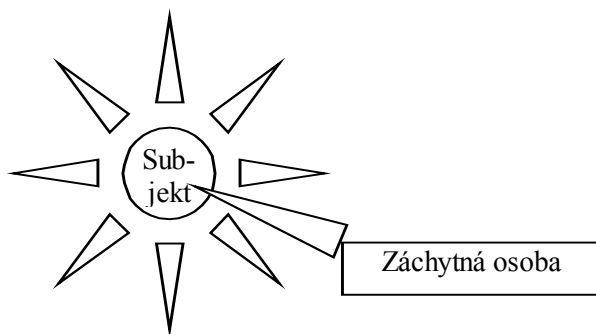
Ze strany záchytných osob (rodičů, partnerů...) můžeme pozorovat následující jevy, které podporují očekávání subjektu:

- Nezám, zaměstnanost vlastními problémy. (Dítě nebývá záchytnou osobou a z toho vyplývá i nezám o něj.)
- Zám o absolutní hodnoty, absolutní výkon, neschopnost ocenit relativní zlepšení.
- Komunikační problémy: Neschopnost vyjadřovat pozitivní emoce („Mou pochvalu si musíš zasloužit – já chválím jen v mimořádných situacích.“), neschopnost se svěřovat (kombinovaná

- s odporem vůči svěřování druhých), neschopnost vyjádřit svou potřebu.
- Sociální necitelnost až tupost, neschopnost empatie.

- - -

Záchytné osoby jsou rovněž velmi zajímavé z pohledu psychických obran, a to zejména projekce. Vnitřní pocit, který subjekt má vůči všem ostatním lidem, má vůči záchytné osobě opačné znaménko či obrácenou orientaci. Například agrese vyplývající z generalizované frustrace je směřována proti všem okolním lidem. Vyjímkou je pouze záchytná osoba, od které subjekt naopak v obavě očekává, že bude agresivní vůči němu.



**Obrázek 76 – Opačná polarita emocí a projekce vůči záchytné osobě**

**Legenda:** Subjekt, zobrazený kolečkem, vyjadřuje či pociťuje agresi (nenávist) vůči všem okolním lidem. Orientace této agrese směřuje ven od subjektu (ostré trojúhelníky). Nicméně zároveň se subjekt obává agrese (ublížení, potrestání) od záchytné osoby. Tedy jeden a ten samý vnitřní stav agrese je jednou orientován vůči okolním lidem, tj. směrem ven ze subjektu, jen u záchytné osoby, je směřován proti subjektu pomocí mechanismu projekce.

Podobně jako agrese se chová v mysli člověka řada dalších emocí, jako např. touha ap. Klienti si zpravidla neuvědomují mechanismus projekce a považují vztah k záchytné osobě za vztah sui generis, tedy za izolovaný od vztahů k ostatním lidem. Je tedy nutno vhodným způsobem klientovi ukázat, že tyto pocity bývají spjaté. To se dá ukázat například na časové koincidenci, protože určitý klient očekává odmítnutí od terapeuta (záchytné osoby) pouze a jen v těch obdobích, kdy on sám odmítá všechny kontakty s okolními lidmi.

## 5.9. Štěpení preferenčních křivek a hybridní ambivalentní objekty

U záchytných osob vidíme jev, který uvidíme i u tzv. párové rovnováhy, totiž štěpení preferenčních křivek. Dvě křivky, které původně patřily jednomu objektu, jsou nyní rozděleny mezi vícero objektů. Například uvedomovaná averze patří partnerovi, se kterým žije, ale láska, tj. apetence, patří terapeutovi či jinému muži. Tímto štěpením preferenčních křivek vznikají tragikomické partnerské troj- a víceúhelníky, viz následující ukázka.

Vždyť A miluje B, která má oči hedvábné, jenomže A je ženatý a jeho žena C jezdí k D v pátek do chaty.	Jenže F Itala jménem G v menze potkala, G ale čeká dítě s H a navíc poznal CH, teď už mu chybí odvaha.
--	--

Jenže A se B netýká, spíš myslí na E, medika, když se s A parkem vracejí, napadne ji, zda E nemá F přes noc na koleji.	Pak A, co má rád B, jde jednou na večeři s I, kde potká první lásku J, co rozvedla se s K, a je to smutná groteska.
--	---

### **Ukázka 77 – Štěpení preferenčních křivek mezi různé reálné objekty**

**Legenda:** V písni Groteska od Pavla Šruta z desky Luboš Pospíšil a 5P: 'A nestřílejte na milence' můžeme pozorovat, jak je toto štěpení preferenčních křivek subjektivně vnímáno. Například věta „Jenže A se B netýká, spíš myslí na E, medika“ nám říká, že muž A aktivuje averzivní křivku ženy B, ale její apetentní křivku však současně aktivuje muž E. Její žitý partner, co by ambivalentní objekt, je tedy svou povahou hybridní: skládá se z fyzicky přítomného muže A a fantazijně přítomného muže E. Toto štěpení vede k tomu, že oba representanti se v mysli ženy dále vyhraňují: A je stále více nesnesitelný a E stále více idealizovaný. Při dlouhodobém působení tyto stavy vedou k zatrpklosti nad nepřízní osudu.

Podobné štěpení uvidíme i v oblasti náhradní rodinné péče, které se věnuje praktická část této práce. Hybridní objekt tam představuje vytoužené dítě v mysli neplodných žadatelů o adopci. To se skládá z fantazijně vytouženého, zidealizovaného dítěte, které je však nedostupné, a reálných možností dětí z DD, které jsou žadatelům nabízeny.

## 6. Sklon k manipulacím a ovládání okolí

Vzhledem k malé velikosti oblasti příjemného vzrušení, mají lidé postižení tímto vývojem sklon k výrazné kontrole prostředí, která začíná manipulací a končí až despotickými tendencemi. Ty mají jediný účel – udržet žádoucí objekty v úzkém pásmu nad rovnovážným bodem. Čím menší oblast příjemného vzrušení, tím větší má subjekt strach, že jej něco vychýlí z této oblasti, a tím také větší potřeba ovládat své prostředí. Proto se můžeme setkat s výrazným strachem ze spontaneity, a to jak spontaneity vlastní, tak druhých lidí, například z projevů radosti a citů, která se projevuje například odporem k tanci, smíchu, dovádění, hravosti ap. Tento strach bývá všelijak maskován různými racionalizacemi a jinými obranami: Strach ze zesměšnění při hře, opovrhování tzv. infantilním chováním ap. Jinou stránkou téhož je důsledné budování a prosazování (rodinného) řádu – úzkostné dělení prací na mužské a ženské, perfekcionismus ap. Strach z blízkosti může být reprezentován neschopností tělesného kontaktu (vyjma sexuálního) – odporem k masážím, strachem zavřít oči při relaxaci či meditaci ap.

Slovo manipulace nezapře svůj vzdálený původ od slova manus – ruka a naznačuje, že dotyční degradují okolní osoby na předměty, které je možno přesouvat a umisťovat na požadované místo stejně jako neživé objekty. Již tento fakt svědčí o patologičnosti a destruktivnosti manipulujících tendencí. Na manipulaci se můžeme rovněž podívat jako na potřebu ovládat prostředí, která zakrněla ve své dětské podobě a přetrvala do dospělosti. (Srovnejme Mt 11, 16-17: "Čemu připodobním toto pokolení? Je jako děti, které sedí na tržišti a pokřikují na své druhy: 'Hráli jsme vám, a vy jste netancovali; naříkali jsme, a vy jste nelomili rukama.'") Stejný postoj nacházíme i pojetí hysterických manipulací u testu MMPI (Graham 1977), kde se rovněž poukazuje na nezralé vztahy k lidem: „Zajímají se o druhé lidi primárně proto, co z nich mohou získat, než z upřímného zájmu o ně.“

Pro seriózní práci je však třeba manipulaci přesněji vymezit od jiných způsobů uspokojování potřeb. *Za manipulativní označíme každé chování, kdy subjekt pomocí různých metod usiluje získat u druhého člověka to, o čem právem či mylně předpokládá, že by mu objekt vědomě nebo dobrovolně neposkytl.* Je to tedy každý pokus obejít specificky lidské kvality: vědomí a svobodnou vůli. Již z této definice můžeme rozdělit manipulace na dva základní typy:

- 1) *přímé či nátlakové* (omezující dobrovolnost jednání druhého), kdy se dotyčný snaží vnutit druhým svou vůli silou či nátlakem.) Tento typ je typický spíše pro extrapunitivní jedince či ty, kteří mohou jednat z pozice moci.
- 2) *nepřímé či taktizující* (obcházející vědomí druhého), kdy dotyčný vymýšlí metody a úskoky, jak pokoutně vymámit z druhých to, co on chce. Tento typ je typický spíše pro intropunitivní jedince či ty, kteří v dané situaci nemohou dosáhnout uspokojení svých potřeb přímo.

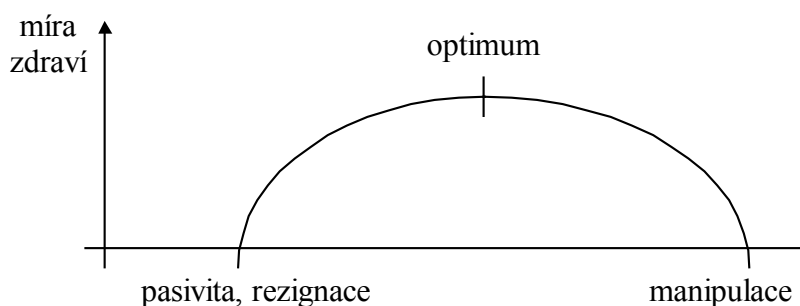
Manipulace je především vnitřní postoj člověka, který zachází s lidmi, ať vědomě, nebo nevědomě, jako s neživými předměty. Pokud tento vnitřní postoj chybí, nejedná se o manipulaci. Za manipulující musíme tedy považovat i systematické využívání sugestivních vět, asertivních metod ap. V literatuře se v souvislosti s poruchami osobnosti často používá i sousloví utilitární či instrumentální postoj k lidem, který označuje stejný jev (Netík, Netíková, Hájek 1997, str. 63). V obecném povědomí se předpokládá, že manipulace bývá úmyslný záměr někoho ovládnout, to je bohužel jen špička ledovce všech manipulací. Naprostá většina manipulací je nevědomých, je to styl života, způsob zacházení s druhými lidmi jako s věcmi.

Na manipulaci můžeme opět pohlížet jako na nezdravě přehnanou snahu ovládat prostředí. Proto můžeme rozdělit manipulace na další dvě velké kategorie:

- a) Manipulace lidmi
- b) Manipulace vlastními prožitky

Sklony manipulovat vlastními prožitky je de facto jen rozšíření sklonů manipulace z druhých lidí na sebe sama. O manipulaci vlastními prožitky bude řeč později. V podstatě to znamená odmítání určitých pocitů či prožívání a křečovitá snaha silou vůle si navodit prožitky jiné. Například lidé se snaží sama sebe vmanipulovat do pocitů, jak by se měli cítit, když jim někdo umřel, jak se mají cítit jako manželé, jak se mají cítit po prvním sv. přijímání atd.

Díky ambivalentním interakcím v minulosti není překvapující, že tyto lidé nepociťují ohnisko ovládání (locus of control) v sobě, ale mají pocit, jako kdyby jim život unikal mezi prsty. Sklony k manipulacím jsou tedy jen překompenzovanou snahou o překonání tohoto frustrujícího pocitu. Problém tkví v tom, že čím více je tato snaha překompenzovaná, tím je škodlivější.



**Obrázek 78 – Obrácená u-křivka míry snahy o kontrolu okolí**

**Legenda:** Pomyslná míra duševního zdraví má v závislosti na snaze o kontrolu prostředí tvar obrácené u-křivky (analogie Yerkes-Dodsonova zákona, Nakonečný 1997, str. 93, citát viz 3.2). Jak přemrštěná snaha ovládat svůj život do nejmenších podrobností, tak přemíra odevzdanosti do ruky osudu je nezdravá a vede k životní nespokojenosti. Optimum leží někde uprostřed podobně jako u většiny homeostatických systémů.

Manipulující je především postoj jednajícího, teprve druhotně vnější chování. Pokud je někdo "bavič společnosti", pak jeho jednání může být vnitřně prožíváno manipulativně – chce získat přízeň okolí, proto vtipkuje, nebo nemanipulativně – má radost, když vidí, že i ostatní mají radost. Manipulativní "bavič" se ale nakonec projeví tím, že je zábavný pouze před cizími lidmi, ale v rodinném kruhu je morous. McAllister (1994, str. 50) předpovídá manipulativní a využívající

chování u lidí, kteří mají velkou potřebu činit ve společnosti (social presence), sem spadají i popsaní baviči, a zároveň mají malou míru socializace a zvnitřnění norem.

## 6.1. Projevy a důsledky manipulujícího jednání

Projevům manipulace a jejím zákonitostem je věnováno poměrně málo literatury. V Čechách můžeme odkázat na knihu Nazare-Aga (1998), která popisuje populárním způsobem řadu příkladů mezilidské manipulace. Zajímavé příklady manipulace pomocí panických záchvatů přináší i Praško, Ondráčková, Šípková 1997, například str. 34.

- a) Manipulující lidé mají sklon neděkovat a neomlouvat se – stejně jako neděkujeme a neomlouváme se neživým předmětům. Například pokud muž pohladí ženu se skrytým, manipulujícím úmyslem sexuálního sblížení a žena projeví výraznou známku nelibosti. Muž se neomluví, ale dělá jakoby nic, což dokazuje, že jej odmítavá reakce nepřekvapila, že ji ve skrytu duše očekával. Pokud je pohazení motivováno projevem ženě svou náklonnost příjemným pohazením, pak odmítavá reakce je na rozdíl od manipulujícího jednání neočekávaná a neanticipovaná, muž nechtěl ženě nijak ublížit, a proto se spontánně omluví.
- b) Pokud manipulace nevychází, dostávají se hluboké pocity deprese neodpovídající míře ztráty. Tento jev je dán mimo jiné i tím, že příprava manipulací ve fantazii je dlouhodobá a systematická záležitost, která stojí jedince mnoho energie a lehce se obrací vníveč. Jedinec rovněž nezná jiný způsob, jak si udržet objekt než systematickou manipulací. Selhání manipulací se v jeho psychice rovná stavu ohrožení či dokonce ztrátě žádoucího objektu.
- c) Z tohoto důvodu manipulující lidé mívají sklon omezit své sociální kontakty na rodinu či malý okruh lidí, kteří reagují na jejich manipulující jednání, a tak dávají pocit bezpečí. S tím souvisí i pocit osamělosti v kolektivu, pokud nejsou vůdci nebo oslňující hvězdy, protože stále mnoho jedinců nereaguje na jejich manipulace. Pobyť ve společnosti je pro ně velmi namáhavý, protože mají sklon neustále kontrolovat celou společnost. Někdy si stěžují, že nejsou schopni mluvit s více než jedním člověkem.
- d) Manipulující nejsou s to projevem vlastní slabost ani soucit s druhými, což souvisí opět s degradací druhých na předměty. Soucit projevem, teprve když druhý projevem masivní projev smutku a nelibosti (bezmocný, zoufalý pláč ap.), které manipulující vnímá jako ještě horší, než je jeho vlastní, zpravidla anhedonické nitro. Ale i v těchto případech se jedná o okázale velkorysou pomoc, kdy se okolí vystavuje na odiv altruismus, sebeobětování ap. Sem tedy patří i manipulativní výtky: "Vidíš, vidíš, to, co máš u nás, bys u druhých neměl. Tak si toho važ!"
- e) Manipulující jsou zpravidla vnitřně nepřející, chronicky *závidí* a nemají schopnost se radovat s druhými. Radost a spontaneita druhých ohrožuje a nabourává účinnost manipulací a oni ztrácí pocit kontroly nad okolím. Tento jev je patrný i ve všech totalitních systémech fungujících na principu: "Rozděluj a panuj."
- f) Manipulující mají chronický strach z vlastního zesměšnění či ponížení. Ponížit či urazit je však může cokoli. Je to především jakýkoli náznak nezávislosti či samostatnosti ze strany osob, které chtějí ovládat, ale může to být i dar či velkorysost. Například dcera vzala svou starou matku ke kadeřníkovi a na drahou večeri, načež jí matka vyčetla, že si hraje na královnu.
- g) Zde vidíme i velice časté nepochopení úmyslů druhých. Zatímco dcera si léčí pocity viny, které v ní pravidelné výtky zasily, matka má pocit, že ji všim uráží a povyšuje se nad ni – tím, že je krásná a mladší, tím, že je velkorysá, tím, že má vyšší vzdělání ap.
- h) Manipulující mají k ostatním lidem lokajský postoj: Když je druhý člověk velkorysý, tak je to jeho povinnost, vypočítavost, nic ho to nestojí, má co žehlit atd. Pokud ale velkorysý není, pak je to lakomec, je "pořád stejný" ap. Tento postoj mívají někteří Češi při návštěvě Německa. Když Němci zdarma dávají své know how či velkoryse hostí, pak je to jejich povinnost, žehlí si svou nacistickou minulost. Pokud jsou ale odměření, pak jsou pořád ti staří známí sasíci, helmuti atd. Je však nutno poznamenat, že tento přizemní postoj je vlastní všem rozvojovým zemím (Kunczik 1995, str. 44): "Německý etnolog Mühlmann (1964, str. 365) se zmiňuje o 'zvláštním

jevu', podle něhož 'dosažený pokrok a poskytnutá pomoc (rozvojovým zemím) nezískávají uznání, a dokonce ani vděčnost. Tyto vůbec nejsou hodnoceny, při nejlepším se pokládají za jakousi částečnou splátku nesrovnatelně většího oprávněného požadavku či dluhu.'" Kunczik vysvětluje tento jev teorií relativní deprivace. Tato teorie by zajisté mohla částečně vysvětlovat i jiné manipulativní postoje.

- i) Manipulující neumí dávat dary "pro radost" a neumí je ani přijímat. Buď vnímají každý dar s podezřením vypočítavosti či snahy dárce se povyšovat, nebo v lepším případě se dívají na dary čistě účelově: Když dostanou dar, prozkoumají ho, zda se jim hodí, když ne, tak jej odmítnou. Často nesnáší oslavy jakéhokoliv druhu, tedy i narozeniny, svátky, vánoce či jiné vybočení z obvyklého životního rytmu.
- j) Manipulující ale nejsou ani s to radovat se z úspěchu svých vlastní manipulací. Pocit úspěchu je krátkodobý, euforický a má charakter kýžené satisfakce, na kterou jako by měli nárok a která se už měla dávno dostavit. Jak bude ještě ukázáno, manipulující vnímá okolní lidi hostilně, protože do nich projikuje svou sebestenávist. Má tedy pocit, že objekty, o které usiluje, nemají nic jiného za lubem než se vymanit z jeho manipulací a nabourat jeho křehké vítězství.
- k) Degradace lidí na manipulovatelné předměty se může projevovat sklony k využívání různých "klik" – protekce, konexe, úplatky, popřípadě ve variantě metody 'cukr a bič'. V náboženské oblasti se to může projevovat masivními, neústupnými prosbami za vyslyšení, kdy božská protekce má rovněž fungovat jako "klika" k dosažení cíle, který by vytoužený objekt subjektu dobrovolně nebo vědomě neposkytl.
- l) Díky vynaloženému mentálnímu úsilí jsou manipulující vnitřně přesvědčeni, že na manipulované osoby či zisky mají "nárok". Tento jev zřejmě souvisí s faktem, že za své považujeme to, na čem jsme se "nadřeli". S tím souvisí i neschopnost prožívat pocit vděku – manipulovaní naopak jakoby neměli nárok na nic (podobně jako neživé, manipulované věci). To se může mimo jiné projevit i tím, že manipulující nereagují na očekávání druhých, pokud se neshoduje s jejich momentální potřebou. Očekávání druhých vyplývající například ze zvyku či jejich dosavadního chování považují v principu za nelegitimní, ohrožující jejich svobodu (rozumějte – potřebu kontroly okolí), proto je buď naprosto ignorují – chovají se jakoby se nic nedělo – nebo je vysloveně zlehčují a zesměšňují. Od manipulující osoby tedy neuslyšíme větu typu: "Já vím, že se teďka těšíš, nebo očekáváš to či ono, ale kdybys dovolil, tak dneska bychom to udělali trochu jinak."
- m) I když manipulující nejsou schopni vděku a nejsou schopni dávat dary, vděk od ovládaných očekávají. Mají pocit, že ví nejlépe, co je pro druhé dobré, mají pocit tzv. objektivnosti. To odráží výrok: "Tu *pravdu* ti řeknu jenom já, tu ti nikdo jiný neřekne."
- n) Manipulující mají pocit, že vše je výsledkem tvrdé práce, nic nedostáváme zadarmo, vše si musíme zasloužit, vybojovat, urvat. Z toho samozřejmě vyplývá zásada: "Nikomu nevěř!" Při práci s klienty používám příměr, že "byli odkojeni a vychováni na tankovém poli".
- o) Patrná je i neustálá potřeba dokazovat si vlastní úspěšnost a upevňovat svou těžko nabytou pozici. Tato tendence udržet si stav neohroženosti se může projevovat různě: souvislým úsilím nebo naopak ojedinělými činy, kterými si subjekt čas od čas dokáže svou jistotu. Výrazná může být neschopnost uvědomit si vlastní silnou citovou závislost na manipulovaných osobách a s tím související strach z jakékoliv závislosti na komkoli.
- p) Manipulující téměř vždy mají negativní sebehodnocení. V příkladu s pohlazením vidíme, že manipulující muž anticipuje odmítavou reakci ženy. Manipulující vždy anticipují negativní odmítavou reakci a selhání manipulací. Právě fantazijní příprava manipulací, při které jsou promyšleny všechny eventuality, které mohou nastat, je živena z předpokládaného odmítnutí a ztráty žádoucího objektu. Protože subjekt podvědomě předpokládá, že na jakoukoliv přímou žádost musí být odmítnut, proto se uchyluje k manipulacím, jako byť pokoutnému, ale přesto jedinému způsobu, který zná, jak získat kýžený objekt.
- q) Fantazijní příprava manipulací je z psychologického pohledu komunikací s více nebo méně věrnou mentální reprezentací druhých lidí, do kterých je ale projikována nenávist vůči sama sobě – proto mají tyto fantazijní postavy trvale hostilní charakter, a proto se mezi nimi subjekt cítí ve stavu trvalého ohrožení – "jako na tankovém poli".

- r) Manipulující mívají často pocit, jako by žili dva životy: ten vnitřní – černý a osamělý, který má sklon zatajovat, protože o něm sebenenávistně přesvědčen, že do toho by nikdo jiný dobrovolně nevstoupil, a druhý vnější, kdy pomocí navenek líbivých manipulací se snaží vlákat a připoutat lidi do toho opuštěného vnitřního prostoru. Tyto tendence jsou však liché, protože i když manipulace nakrásně vychází, dochází při nich k degradaci získaných lidí na předměty bez vůle, které nejsou prožívány jako lidi a tudíž nemohou zaplnit jeho samotu.

Manipulující tendence jsou jedním z projevů rozvinuté nebo rozvíjející se poruchy osobnosti. V hojné míře je nacházíme u vězeňské populace: "Psychopat rád a hlavně stále projevuje snahu s někým manipulovat... chce mít pravdu za každou cenu a v intencích této snahy neustále osočuje druhé a verbálně je napadá. Aby v těchto situacích nedošlo k neočekávanému a nechtěnému konfliktu, je někdy výhodné charakterizovat skupinové sezení jako hru." (Němec 1993, str. 49) Podobně manipulativního, ambivalentního rodiče nacházíme často na pozadí poruch příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie) (Kenardžievová 1996). Jistá prostředí přímo vybízejí k manipulacím, jsou to zpravidla prostředí s autoritou, kde k nepřímým manipulacím má sklon vždy ten, který se cítí být slabší, nebo ten, který je níže postavený. Jedná se tedy o vztahy učitel – žák, občan – policista, podřízený – šéf ap. Výše postavení mají sklon naopak k přímým, nátlakovým manipulacím. V těchto situacích uvažují a jednají manipulativně často i ti, kteří v rodině či jiných vztazích mezi rovnými manipulativní nejsou. Vliv postavení na druh využívaných manipulací je jinak hezky ztvárněn I. Chýlkovou ve filmu Čas sluhů, která podle okolností plynule přechází z nepřímých manipulací na přímé.



**Obrázek 79 – Manipulace čili instrumentální postoj k lidem**

**Legenda:** Manipulace degradují blízké osoby na věci, ke kterým se tak i chovají. Výsledkem je chronická samota, protože manipulující jsou obklopeni ne lidmi, ale věcmi, kterých si nevážejí.

Dlouhodobé setrvání v manipulativním prostředí deformuje obě strany. Například je velmi těžké vychovávat policisty k antimanipulativním postojům, když zároveň řidiči s nimi zacházejí manipulativně: Například řidič zcela objektivně spáchá dopravní přestupek. K překvapení však v praxi často zjistíme, že jeho postoj k policistovi není formován vědomím přestupku, ale tím, zda se mu podaří nad policistu vyzrát či nikoli. Pokud se mu policistu nepodaří obelstít, tak jej označí za "svini", kterému jde jen o to, aby rychle vybral pokuty. Za jakoukoliv lež řečenou policistovi se

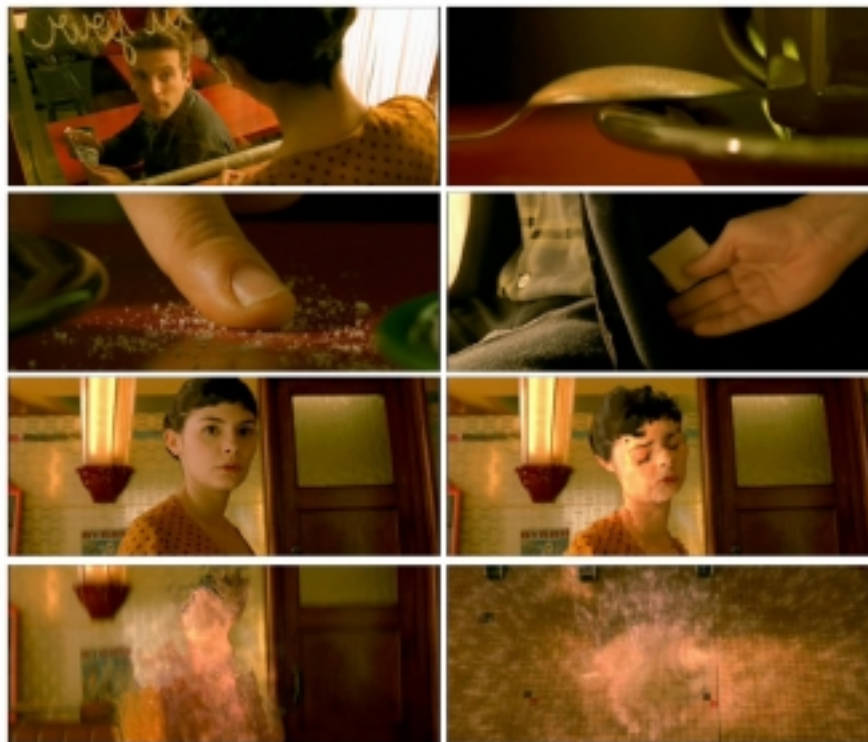


nestydí, například do vyjádření o přestupku bez okolků nepravdivě napíše, že z policisty byl cítit alkohol. Pokud se mu podaří policistu umluvit, pak to bere jako své vítězství, které si vydobyl svými schopnostmi. Policista, coby "poražený", je brán za hlupáka, který uvěřil jeho lstivé lži. Tedy policista může udělat vcelku cokoliv, ale na postoj řidiče k němu to nemá žádný vliv.

### **6.1.1. Altruistické manipulace**

Bylo by však mylné si myslet, že manipulativní sklony jsou omezeny jen na patosociální oblast. Můžeme je najít i u altruisticky myslících lidí. V těchto případech zpravidla kontrastuje vnější charitativní činnost s vnitřním chladem a odstupem od lidí. Setkáváme se s tvrzeními: "Chci pomáhat či dělat něco pro celé lidstvo, ale ne pro jednotlivého člověka. K jednotlivému člověku nic necítím. Lidi jsou mi v podstatě lhostejní" ap. Ani v těchto případech není těžké najít manipulativní sklony či jiné silné ambivalentní rysy u rodičů. Manipulativní lidi opravdu někdy vykonají mnoho užitečné práce a jsou někdy schopni neuvěřitelných obětí, například někdy dokáží paradoxně udržet rodinu pospolu, i když pochopitelně za cenu despotické kontroly. Manipulující chování má destruktivní důsledky především pro manipulujícího a je zdrojem utrpení pro něj i pro jeho okolí.

Zajímavou ukázkou altruisticky motivovaných manipulací nalezneme ve filmu *Amelie z Montmartru*. Film zachycuje Amelii – dívku pravděpodobně s hraniční diagnosou. Její příběh sledujeme od početí, včetně dětství a neurotických rodičů. Amelie složitě nachází cestu ke svým citům tak, že altruisticky manipuluje a snaží se ovládnout city druhých lidí, kterým chce dopomoci k osobnímu štěstí. (Svého otce přiměje k cestování, po čem celý život toužil. Sousedce podstrčí fingoovaný dopis od bývalého partnera, který ji vyznává lásku. Neznámému muži pomůže najít cestu k jeho vnukovi atd.)



### Ukázka 80 – Citový propad po nezdařené manipulaci

**Legenda:** Na prvním obrázku je zachycen muž, do kterého je Amélie platonicky zamilovaná. Pozorovat můžeme velkou touhu po přiblížení a na druhé straně velký strach z téhož. Jako brzda v procesu sblížování fungují sofistikované a překombinované pokusy o manipulaci. Na obrázku to byl zvláštní případ manipulací v podobě krátkodobých anticipací mužova chování podle pravidla: Víím, co uděláš, tedy mě posloucháš a já tě ovládám. Amélie říká: „Teď položíš lžičku, teď prstem sníš cukr, teď se otočíš...“ Nakonec mu pomocí kolegyně vhodí lístek do kapsy, který si má přečíst. On o tomto lístku však neví a místo čtení vzkazu odchází z kavárny. Amélie jej pozoruje (5. obrázek) a následuje okamžitý hluboký propad do deprese, který je typický pro nevydařené manipulace a který bývá provázen náhlou svalovou relaxací. Tento subjektivní pocit se podařilo filmařům efektně znázornit tak, že Amélie se jakoby promění ve vodu, která se rozstříkne se šplouchnutím po podlaze (poslední obrázek).

Z psychologického pohledu je dále zajímavé, že v jednom okamžiku subjekt zpravidla může pozorovat pouze jednu emoci. Na existenci a sílu druhé emoce s opačnou polaritou usuzujeme jednak ze síly první emoce, se kterou se vyvažují, a dále z rychlého vystřídání těchto dvou extrémních emocí v čase. Například Amélie si zřejmě uvědomuje sílu své lásky, ale na její strach z blízkého vztahu musíme toliko usuzovat z míry překombinovanosti jejích manipulativních pokusů, které brání ve sblížení dvou mladých lidí. Stejně tak, když na jedné straně Amélie udělá vše pro to, aby ji muž nepoznal, a on následkem toho odchází, pouze extrémní citový propad nás informuje o síle její touze po sblížení. Ona sama si však v každém okamžiku uvědomuje obvykle pouze jednu z těchto dvou neslučitelných emocí.

## 6.2. Překonání manipulativních postojů

Cesta k překonání manipulujících postojů je dlouhá a těžká. Začátkem bývá uvědomění si sebedestruktivních tendencí, jejich zlobnosti a vlivu na manipulativní jednání. Dále uvědomění a následné změny vnitřních postojů: Přejít od pokoutné, závistivé snahy "urvat si" k přejícím

postojům, nabízejícím druhým možnost vědomé a svobodné volby. Manipulativní lidé tedy často mohou změnit svůj vnitřní postoj, aniž by byli nuceni změnit vnější projevy svého chování.

Nicméně zpravidla je nezbytný i nácvik komunikačních dovedností: neautoritativní vyjadřování svých přání a potřeb, otevřené a upřímné komunikace, schopnost ukázat slabost, zármutek, ublížení či obecně jakýkoliv cit ap. Běžným sociálně-psychologickým nácvikem však se mění chování subjektu vůči reálným lidem, avšak manipulativní postoje dále přetrvávají v představách při interakcích s fantazijními postavami. I tyto interakce je třeba vhodným terapeutickým zásahem usměrnit. (viz 9.8)

Problém se změnou manipulativních postojů je ten, že jakmile se manipulující začne vnitřně měnit, naruší se rovnováha již fungujícího systému a místo očekávaného zlepšení se paradoxně dostaví zhoršení (například rodinného) stavu, i když objektivně vzato bychom mohli konstatovat, že chování manipulujícího se samo o sobě zkvalitnilo a zlidštilo. Jinými slovy dochází k negativnímu posílení, místo kýžené odměny přichází trest, například místo zmenšení osamocení přichází odsouzení od nejbližších. Podobný jev můžeme vidět i v sociologickém měřítku, kdy k revolucím nedochází v obdobích největšího útisku a teroru, ale paradoxně vždy poté, co se situace začne zlepšovat.

"Alexis de Tocqueville napsal již v roce 1856 (Tocqueville 1847, 186): "Není to vždycky tím, že by se ve společnosti, ve které dojde k revoluci, změnila věci k horšímu. Většinou k ní dojde tak, že lid, který bez odmlouvání – jako by je vůbec necítil – podporoval ty nejtvrďší tyranské zákony, je násilně svrhne v okamžiku, kdy se jejich břímě ulehčí. Společenský pořádek zničený revolucí je téměř vždy o něco lepší než ten, který mu bezprostředně předcházel, a zkušenosti ukazují, že obecně nejnebezpečnějším okamžikem pro špatnou vládu je ten, ve kterém se pokouší o reformu. Jenom velký genius může zachránit vladaře, který se rozhodl ulevit svým poddaným po období dlouhého útlačku. Zlo, které byl trpělivě snášeno jako něco nevyhnutelného, se zdá být nesnesitelné v okamžiku, kdy se objeví možnost úniku z jeho moci. Veškerá týrání, která se odstraní, jako by bylo přihozena na váhu těch, jež zůstávají, a tak je jejich pociťování mnohem bolestnější. Zlo se, pravda, zmenšilo, ale jeho vnímání se stalo mnohem ostřejší. Feudalismus na vrcholu své moci nikdy nepodněcoval Francouze k takové nenávisti jako v předvečer svého zániku. I ty nejmírnější činy absolutistické moci Ludvíka XVI. se snášely mnohem hůře než veškerý despotismus Ludvíka XIV." Kunczik (1995) vysvětluje tento jev pomocí mechanismu relativní deprivace.

Tento jev probíhá v menším měřítku u manipulujících a ze základem jejich osobní zkušenosti, kterou terapeut nemůže ignorovat. Neustále slyší argumenty opírající se o negativní zkušenosti: „Já už jsem to zkusil dělat jinak, ale vždycky to dopadlo špatně.“ Musíme si uvědomit, že právě toto je jeden z mechanismů, který udržuje a upevňuje manipulativní postoje.

### 6.3. Manipulativní pravidla

Pokud manipulativní myšlení ovládá celou psychiku člověka, pak takový člověk vede s okolím nevyhlášenou válku na silné a slabé, o které ví jenom on, jejíž pravidla zná také jenom on. I když musíme podotknout, že ne všichni lidé dosáhnou této "dokonalosti". Tato pravidla jdou napříč všem zásadám duševní hygieny. Vyjmenujme si jich několik jako odstrašující příklad a ukázkou toho, čemu musí manipulující vzdorovat, chtějí-li zlepšit kvalitu svého prožívání:

- Manipulativní pravidla jsou nepsaná a každý je musí odhalit metodou pokus - omyl.
- Hrají všichni nikdo se nikoho neptá, jestli chce hrát či ne.
- Není nárok na odpočinek, hraje se bez přestání. Nebýt ve střehu je trestuhodné.
- Hraje se na silné a slabé.
- Slabší je ten, kdo projeví cit (zejména pozitivní), kdo se omluví, kdo vyjde vstříc, kdo vyjádří prosbu, účast či zájem, kdo projeví pocit slabosti a ublížení.
- Slabší je ten, kdo něco neví. Například kdo neví, že ten druhý jej chce napálit. Nevědět je trestuhodné!
- Na jakoukoliv žádost či prosbu druhého, odpověď zní NE. Prohrává ten, kdo udělá bez otálení a zadarmo to, co druhý po něm chce, kdo zareaguje na výzvu, na přání ap.
- Hloupý a slabší je ten, kdo se nechal napálit, kdo spoléhal na slovo druhého ap. Například za slabšího hlupáka se považuje ten, kdo čekal na smluveném místě, a ne ten, kdo schválně nepřišel. Hlupák a paroháč je podvedený partner a ne podvádějící. Jako blbec se cítí ten, kdo byl věrný a věřil v lásku druhého.
- Slabost, zranitelnost a nemoc jsou trestuhodné, zasluhují potrestání. V jedné rodině, když je někdo nemocný, tak se celá rodina chová, jako by neexistoval. Jsou zde nepřipustné obvyklé praktiky, kdy matka nosí dítěti čaj s medem, cpe ho prášky ap. Stejný jev můžeme najít v Milgramovo experimentech, kdy poslušní účastníci měli sklon snižovat hodnotu oběti a prohlašovat o ní takové věci, jako: "Byl tak hloupý, že si ty elektrošoky zasloužil."
- Triumfalistický pocit vítězství se nezmenší, ani když zmanipulovaný netuší, že právě prohrál v tichém, litém boji. Jinými slovy i nevědomost je trestuhodná.
- Silnější je ten, kdo verbalizuje odmítavý postoj.
- Slabší je ten, kdo se nechá "vytočit", kdo je zmaten, kdo ztrácí kontrolu nad prostředím.
- Jen slaboch dobrovolně ustoupí či nabídne kompromis.
- Nic není zadarmo, štědrost je čiré bláznovství, za vším je skryt nějaký úmysl, taktika. (Například štědrost cizinců je prý jen projev povýšenosti a vypočítavosti.)
- Především si dát pozor, abychom nedali víc než druhý. Například v extrémních případech se při milování počítají vzdechy.
- Silný nedá najevo svou bolest. Toto pravidlo podobně jako většina ostatních souvisí s překompenzovaným egem (hrdostí). Například jedna žena sestupovala po eskalátorech, klopýtla a po holeních jakoby v kleče sjela několik metrů po schodech až dolů, což muselo být velice bolestivé, protože si tak rozedřela celé holeně. Tato žena se dole na schodech postavila a bez jediného slova či zakletí odešla. Podobně se síla demonstruje u odsouzených na smrt, kteří se vysmívají svým katanům (např. Dan 3, 16).



Obrázek 81 – Manipulativní pravidla jsou nepsaná

## 6.4. Příklad manipulace při dvoření

Těžko můžeme najít názornější příklad manipulativního jednání a jeho důsledků, než je osobní svědectví představitele tzv. mužského šovinismu, J. Hausmanna (1999, str. 13). Popisuje zkušenost, kdy usiluje o získání atraktivní dívky, a kvůli víkend s ní obětuje setkání s kamarády – vodáky na Sázavě:

"Rozhoduji se hnát se za něčím nevídaným. Děláním se sebe kašpara, kecám nesmysly, přitakávám jí na věci, s nimiž z hloubi srdce nesouhlasím, ohlížím se, jestli mě v této potupné situaci nikdo nevidí nebo neslyší, směji se kecům, které mě nudí, utrácím čas i peníze, ale to mi nevádí, neboť jsem v dobyvatelském transu.

Když jsem se s ní posléze miloval, říkal jsem si, jak jsem dobře udělal, že jsem se rozhodl pro ni a namlouval jsem si, jak s ní budu celý víkend v posteli. Pak došlo k uskutečnění toho, po čem jsem tak toužil, a jako tolikrát před tím i teď se moje mysl okamžitě přehodila do reálu. "Tak kvůli tomuhle jsem nikam nejel. Jak teď odsud rychle zmizet?! Jak zamezit dalším ztrátám? Kdybych teď běžel na Florenc, ještě bych stihnul večerní oheň pod skalami a zachránil celou neděli. Co s tou ženskou budu až do zítřka dělat? Proboha, jak odsud?"

A zatím holka, pro jejíž získání bych si ještě před nedávnem olízl všech deset a kterou teď nenávidím, neboť jsem kvůli ní přišel o víkend s kamarády, se mi choulí na prsou a buduje vzdušné zámky našeho společného budoucího soužití, zatímco já usilovně přemítám, jak bych co nejrychleji zmizel. Nemáje v sobě tolik cynismu, hladím ji po všech partiích těla, které mi připadají nyní okoukané a normální, a dívím se sám sobě, jak jsem ještě před pár hodinami byl ochoten za toto pohlazení obětovat cokoli. Zůstanu tedy, budu hrát až do neděle kašpara."

V tomto citátu můžeme vypočítávat většinu důsledků manipulativních postojů k lidem. Především se jedná o trvalou frustraci a neschopnost vyjít ze svého osamocení. Když dívku dobývá, nemá ji, protože je nedostupná. Když ji dobude a ona je dostupná, stává se bohužel bezcenná. On sám je však opět sám, a proto jeho frustrace dále pokračuje. Nachází se v bludném kruhu: Na jedné straně ženy k životu potřebuje, na druhé straně je díky svým manipulativním postojům nikdy nemůže mít. Nerozumí však příčinám této frustrace, proto se snaží ukotvit své prožívání v jednom vymezeném extrému, tj. život bez žen – mužský šovinismus, ale tento "ideál" je i pro něho dlouhodobě neuskutečnitelný. Vzniká opět více méně trvalá nespokojenost se svým životem a jako reaktivní výtvar vzniká jeho kniha.

Všimněme si, že k překlopení jeho prožívání dochází při milování, které zmenšuje psychickou vzdálenost. Zřetelně můžeme pozorovat, jak jeho prožívání přechází z oblasti snah o přiblížení, přes oblast příjemného vzrušení až do oblasti averze. Jeho oblast příjemného vzrušení je mimořádně úzká a krátkodobá. Zřetelná ambivalence je patrná i z faktu, že zároveň cítí na jedné straně averzi

vůči dívce, se kterou je v posteli, ale na druhé straně přitažlivé síly jsou stále dostatečně mocné a brání mu, aby se zvedl a odjel na Sázavu za kamarády, jak měl prve v plánu.

Díky neautentičnosti jeho chování a neustálého přetvařování, má pocit, že pořád hraje kašpara. Jinými slovy hraje komedii před dívkou, protože je přesvědčen, že takový jaký je, se všemi svými sklony a přesvědčeními je pro ni nepřijatelný. Vidíme zde jeho bazální nespokojenost sama se sebou, která má v jeho psychice podobu anticipovaného odmítnutí a neakceptace ze strany dívky, kdyby se choval autenticky. Díky této manipulativní komedii taky nedochází k identifikaci se vznikajícím vztahem, která se však přirozeně objevila u dívky (budování „vzdušných zámků“). Není to jeho vztah, není to jeho dívka, není to nic, o co by byl ochoten bojovat a co by bránil. I tento vztah je pouhé životní provizorium, záplata na prázdnotu, kterou zažívá.

## **6.5. Příklad manipulace u adoptovaného dítěte**

Wagnerová (1981, str. 99) přináší výpověď devatenáctiletého Herberta, který byl v osmi letech adoptován:

"V dětském domově to někdy bývalo brutální. Jednou jsem strávil celou noc ve skříni na košťata (Besenschrank), protože jsem nechtěl spát, nebo jsem byl hlučný, nebo tak nějak. Nevím, ale nějak jsem potom přísnost potřeboval. Mnohdy jsem rodiče strašně provokoval. Chtěl jsem začít hádku, jak jsem býval v domově zvyklý. Co je hezkého na hádce? Člověk je ve středu zájmu, jedno jak, ale je ve středu. Když někoho vyprovokuji, tak se mnou zabývá. Je zuřivý a člověk ví přesně, že nyní je zuřivý kvůli mně. A člověk se cítí skvěle ve středu zájmu a to mu dělá jaksí dobře, zvláště když nikdy předtím ve středu zájmu nebyl. Proto to člověk dělá. A když člověk nedostane žádný výprask? Pak to bývá často zlý. Člověk je pak zklamán, když se vychovatelé otočí a jdou pryč. Nevím, ale v čase, kdy jsem byl v domově, jsem bití potřeboval."

Zde na příkladu deprivace dětského domova vidíme, jak extrém vyvolávají extrém. Dotyčný sám přesně neví, proč to všechno dělá. Prostě klidný, lidský svět adoptivní rodiny je nesnesitelný. Hádky, jak vidíme, uspokojuje potřeby obou preferenčních křivek: Křivka přiblížení je aktivována tak, že člověk je ve středu zájmu či pozornosti protějšku a zároveň je aktivována křivka strachu tím, že protějšek je rozzuřený. Manipulativní aktivací obou křivek pomocí provokace člověk sám sebe vyšroubovává do vyššího emocionálního stavu, a tak si navozuje příjemné pocity.

## **6.6. Odhalování vlastních sklonů k manipulaci**

Mezi základní manipulativní metody patří hádavost, vyčítavost, moralizování a citové vydírání. Následujících několik odrážek může sloužit k zamyšlení, jak velký je náš vlastní sklon k manipulování. K manipulacím má sklon každý, protože je to vývojově nabytá schopnost, ale důležitá je míra těchto sklonů a náhled na ně. Manipulace je určitá nezdravě překompenzovaná snaha ovládat svět. Naše vlastní jednání je manipulativní, když:

- máme tendenci maskovat naše skutečné úmysly. Kdykoli usilujeme o něco, za co se sami tak trochu stydíme, a máme pocit, že kdyby vyšly najevo naše skutečné úmysly, tak bychom se strašně znemožnili.
- nejsme schopni vyjádřit své skutečné přání či potřebu a máme sklon vymýšlet jiné pseudoargumenty nebo důvody, které jsou pro nás samotné druhotné až bezvýznamné. Pokud sami cítíme, že tzv. mlžíme.
- máme překvapivě silné pocity zoufalství či odmítnutí, když nám nevyjde nějaká zdánlivě bezvýznamná věc (pozdání do kina, partner přes naše vyslovené přání chce jít na zápas ap.).
- nemůžeme si vzpomenout, kdy jsme naposledy pociťovali vděk vůči někomu, ale naopak často se přistihneme, že někomu něco závidíme.
- naše jednání vůči cizím lidem je mnohem příjemnější a vstřícnější než vůči našim blízkým.
- nedokážeme někoho pochválit za "samozřejmosti", například za to, že dobře plní své povinnosti.
- negativní emoce (Vypadáš jak leklá ryba.) vyjadřujeme snadno, ale pozitivní emoce (Dneska jsi opravdu krásná.) nevyjadřujeme buď vůbec nebo jen vyjíměčně a s obtížemi, popř. jen v kombinaci s výtka: "Jsi opravdu krásná, ale nafoukaná, líná..."
- máme pocit, že víme předem téměř vše, co náš partner udělá.
- máme dojem, že víme mnohem lépe než druzí, co je pro ně dobré a co ne.
- nechceme, aby nás druzí lidé nahlas pochválili, ale spíše, aby si tak tiše pro sebe řekli, že jsme dobří.
- přestáváme být zamilováni v okamžiku, kdy se do nás náš protějšek taky zamiluje (viz Formanův Valmont).
- míváme sklon si ověřit, zda druzí udělají to, co po nich chceme, zejména něco, co je pro ně nepříjemné. Například požádáme kamaráda, aby nám dal kousnout zákusku, který si právě koupil, když nám ho nabídne, tak mu řekneme, že jsme jej jen *zkoušeli*, že na zákusek nemáme chuť. Žena naléhá na muže proti jeho vůli, aby za ni zaplatil večeři, i když je sama v lepší či stejné finanční situaci jako on.
- věci jdou z naší vlastní iniciativy, ale ne z iniciativy druhého. Například můžeme se milovat, jít na procházku či výlet jen, pokud my sami máme potřebu, ale nejsme schopni vyjít vstříc potřebě partnera/ky. Nebo nejraději děláme věci sami bez pomoci druhého, máme pocit, že druzí nám při práci jen překáží. Ženy nesnáší, když je někdo v kuchyni, když vaří, nesnáší, když stolovníci dochucují jídlo ap. (Jinými slovy, manipulující mívají zvýšenou potřebu kontroly okolí.)

Babekana vyplatil každému z bratrů padesát zlatých cechýnů a ještě toho večera je vyvedl nejkratší cestou z Bagdadu. Syahuk a Inad došli kousek za Bagdad. Než se uložili ke spánku, měli zajímavý rozhovor. Padesát zlatáků je hodně peněz, uvažovali, ale na bohatství, kterým Alláh Babekana zahrnul, to ani není moc.

„Není moc, říkáš? Já říkám, že je to málo!“

„Já říkám, že skoro nic.“

„Almužna je to!“

„Urážka!“

**Pocit vděčnosti ponižuje. Tak ti, kteří nechtějí být poníženi, stávají se nevďečníky, čímž se jim uleví.**

„Nejradši bych mu to hodil pod nohy,“ pravil Inad. Syahuk dobře věděl, že by to Inad za nic neudělal, a přece se přidal: „Já taky. Pacholek jedna lakomá!“

## **Ukázka 82 – Absence pocitů vděku**

## 6.7. Manipulace prožitky

Protože subjekt nemůže ambivalentní objekt ani přijmout, ani odmítnout, musí se jaksi rozhodnout, jak jej bude vnímat – jako příjemný nebo jako nepříjemný? Pozorujme sami sebe, jak se chováme, pokud musíme projít nepříjemným zážitkem, například jdeme-li se koupat do studené vody. Existuje typ lidí, kteří do vody vběhnou, mají zatnuté svaly, zavřené oči, někdy si ještě vypomáhají křikem. Koupání ve studené vodě zde představuje ambivalentní objekt – příjemné koupání versus nepříjemná studenost. Různé chování lidí představuje právě pokus vytěsnit nepříjemnou studenost z mysli. Po koupání opět se dostávají k řeči různé psychologické mechanismy. Například kognitivní disonance zřetelně polarizuje lidi do dvou skupin – ti, co se koupali, si budou pochvalovat, jak koupání bylo příjemné, a naopak ti, co při předstávě 10 °C zůstali raději na břehu, si budou jisti nesnesitelnou studeností vody a pošetilostí koupajících. Avšak prakticky nikdo neleze do ledové vody, aby pozoroval, jaké neotřelé pocity v něm vyvolává fyziologická reakce na studenou vodu, ale spíše se mu zatmí před očima a snaží se tento prožitek vytlačit z mysli. Stejnou reakci pozorujeme u lidí postižených ambivalentními interakcemi.

Tento proces je známý jako jedna teorie emocí – labeling, která praví, že neutrálnímu fyziologickému vzrušení je dáвана kognitivní nálepka (label), která určuje hodnotu vzrušení (příjemné – nepříjemné, dobré – špatné ap.), popřípadě jiné kvality, a tak dává vzniknout emoci. Pozoroval jsem jeden přenosový vztah jinak heterosexuální dívky k jiné dívce na koleji, kdy silné emoční vzrušení, které zřejmě vyvolával přenos z velice konfliktní matky, byl touto dívkou interpretován jako *zamilovanost*. Její silné, nezařaditelné přenosové prožitky dostaly kognitivní nálepku: "Já ji miluji!" Její homosexualita nebyla zřejmě důsledkem genetické aberace, ale spíše jen nevhodné interpretace – labelingu – silného přenosového prožitku. (Více o vlivu fyziologického vzrušení na vznik pocitu zamilovanosti viz Cumminsová 1998, str. 107)

Ambivalencí postižení lidé jako by chtěli určovat kvalitu i kvantitu prožitku: Jak má dlouho trvat, jak má na ně působit, zda má být příjemný či nepříjemný atd. Například klientovi neočekávaně zavolala jeho bývalá dívka, která se s ním proti jeho vůli rozešla. Klient tvrdí, že se ho to už vůbec netýká, že k ní už nic necítí, že je mu "volná". Nicméně po čase se objevují depresivní myšlenky, které klient neumí zařadit. Jeho chování je determinováno rozporuplným vztahem k ambivalentnímu objektu – dívce. Jeho psychický stav v okamžiku telefonátu se v něčem podobá tzv. stavu kognitivního přežití u obětí trestného činu, což je "fáze, která následuje poté, když oběť pochopí, co se děje, a vyznačuje se chladným, neemočním stavem charakteristickým pro boj o přežití. V této fázi bývá obvykle zkresleno vnímání, děje jsou prožívány jako zpomalené, bolest buď nebývá vnímána vůbec, nebo jen oslabeně. Je odloženo vše, co neslouží boji o přežití." (Netík,



Netíková, Hájek 1997, str. 95) Tento stav klient reflektuje – "nic k ní necítí..." – a *rozhoduje se*: "... a cítit nebude!" On si řekl, jak bude nečekaný zážitek telefonátu vnímat, a neptá se, jak jej skutečně vnímá, nepozoruje pocity, které v něm vyvolává. Nepředvídá, jak se bude tento zážitek rozvíjet, nepředvídá, že se dostaví posttraumatická reakce právě v podobě zmíněných depresí. Ty on násilím vytlačuje z mysli a nutí se do veselosti atp., což dlouhodobě vede k vyčerpání a dalšímu prohloubení deprese.

Tato pštroší politika, kdy lidé utíkají před negativními prožitky, odmítají je prožít a akceptovat jako součást svého života se někdy v literatuře označuje jako charakterová obrana. Výzvy k uvědomělému prožití a volnímu akceptování negativních prožitků, kterým nemůžeme uniknout, můžeme najít v nejrůznějších náboženských hnutích, od buddhismu až po křesťanství (srov. "Kdo chce jít se mnou, zapři sám sebe, vezmi svůj kříž a následuj mne." Mk 8, 34)

Strach z prožitků se pak projevuje jednak chronickými pocity mrzutosti a negativismem a dále černobílými, schematickými představami o štěstí, které mají happy-endovou podobu. Štěstí či životní spokojenost je představována jako mocný až blažený zážitek, který naprosto stravuje nitro člověka a trvá navěky. Je pochopitelné, že takové trvalé emocionální štěstí není fyziologicky dosažitelné a permanentní stav emoční blaženosti by byl přímo škodlivý, protože lidé by nebyli schopni adaptace na prostředí. (Viz například působení drog nebo umělé dráždění centra slasti v limbické oblasti.) v terapii je třeba obracet pozornost na tyto falešné představy o štěstí, které by mělo být výsledkem terapie podle nerealistických představ klienta. (O terapii více viz odstavec 9.5)

K tendenci manipulovat prožitky patří i kompenzování strachu z definitivního, z nechtěné změny a tendence manipulovat se vzpomínkami, viz 3.3.4.

## **6.8. Vztah manipulace a verbalizace**

Na vztahu mezi tendencemi k manipulaci a verbalizaci si můžeme ilustrovat dialektický vztah mezi těmito dvěma sklony. Manipulativní lidé verbalizace odmítají, i když duševní hygiena je prosazuje. Zřejmě jde o dvě lidské, proti sobě jdoucí tendence, mezi kterými se ustanovuje rovnováha, a to jak intrapsychicky, tak v sociálním či dyadickém kontextu.

Verbalizace podobně jako hádka má nejrůznější funkce podle okolností. Manipulující, jak známo, mají tendenci obejít svobodnou vůli člověka, protože jsou přesvědčeni, že dobrovolně by jim nikdo nic nedal. Toto přesvědčení nespadlo z nebe, ale je výsledkem řady odmítnutí, které měly podobu verbalizace (viz například marné verbalizace při dvoření ap.; 4.1, 3.1.9).

Verbalizace *u lidí s různými tendencemi* sice na jedné straně snižuje tenzi, ale na druhé straně polarizuje původně nevyhraněné postoje. Například v otázce chození mezi klukem a holkou. Je-li on v postoji "spíše ne" a ona ve stavu "spíše ano". Existuje pravděpodobnost, že jeho postoj "spíše ne" se časem přehoupne do "spíše ano". Nicméně pokud dotyčná dívka svoje "spíše ano" verbalizuje, pak dojde s největší pravděpodobností k polarizaci postojů: On se posune k "rozhodně

ne" a ona k "rozhodně ano". Podle manipulujících pravidel se ona navíc znemožní a stane se tedy slabou, protože projevila svůj cit a potřebu. Z hlediska křivek přiblížení a úniku se u něho aktivuje křivka úniku, protože ona učinila krok v před, a u ní křivka přiblížení, protože on ucukl. Z toho vyplývá manipulativní zásada dvoření: Pokud je druhý nevyhraněný, není dobře verbalizovat své city.

*U lidí se shodnými tendencemi* ale s nedorozuměním na pozadí působí verbalizace zklidnění emoční tenze, sjednocení postojů a překonání nedorozumění. Manipulující díky sebenávisti však mají projektivní pocit, že nikdo nemá shodné tendence jako oni. Pokud například verbalizují svou zamilovanost, pak je to spíše poslední zoufalý pokus změnit jednoznačně odmítavý postoj druhého. Je to definitivní kapitulace, kdy oni porušují všechna manipulující pravidla, kterými se jinak řídí, protože jaksi už nemají co ztratit. Protože taková kapitulující verbalizace nemůže mít vliv na změnu postojů, je to další negativní posílení, které přesvědčuje manipulujícího, že verbalizovat pozitivní city je zbytečné a dokonce kontraproduktivní.

Dalším důvodem, proč je verbalizace pro manipulující bezcenná, je fakt, že verbalizace není metoda, kterou se dají ovládat lidi, nemění jejich postoje. V tomto směru fungují daleko efektněji výtky, hádky, výhrůžky, lichotky ap. Jedinou výjimku z tohoto pravidla je verbalizace odmítnutí – já s tebou nechci chodit, já s tebou nechci spát ap. – která může u protějšku aktivovat křivku přiblížení. Nicméně i tato taktika je ošemetná, protože protějšek se sice uvede do pocitu odmítnutí, ale po odeznění tohoto pocitu zpravidla vede k odmítnutí z druhé strany.

Manipulující žijí ve vykonstruovaných světech svého boje, který jim brání vidět, že to, o co usilují, závisí na úplně jiných mechanismech, než si oni představují. Jejich chronická a těžko překonatelná zaslepenost sice není morálního rázu – nenesou za ni vinu – ale přesto její následky nesou oni i jejich okolí.



**Obrázek 83 – Manipulativní tendence v marketingu**

---

**Legenda:** Také zákazníci bývají citliví na pokusy o manipulaci ze stran obchodníků. Jako u každé manipulace i zde se velmi rychle objeví obranné tendence na pocity ohrožení. Zákazníci se přestávají zajímat o obsah sdělení zásilek či katalogů. Prodejci pak zkoumají, proč jejich nákladné a mohutné propagační akce mají tak malou odezvu. Na vině však nemusí být malá kvalita propagačních materiálů, ale obranné postoje vůči předpokládanému napálení. U jednoho testovaného muže jsem pozoroval přenosové charakteristiky z manipulativní matky na letáky jednoho vydavatelství. Tyto letáky muž vždy už u schránky hodil do odpadkového koše, ale přitom se rozčílil. Bližším rozbořem se ukázalo, že stejné vzorce pasivně konfliktního chování míval vůči své matce.

---

## **6.9. Vliv disjunktní struktury na vznik manipulativních postojů**

Manipulativní postoje nepadají z nebe, ale jsou výsledkem maladaptace na ambivalentní objekt, proto musíme mít vždy na paměti, jakou roli hrají v systému prožívání jedince.

Například výše zmíněná disjunktní struktura „buď a nebo“ (4.3) v různé míře prolíná prožívání postižených jedinců. Brání jim přijmout sebe jako člověka, který není zcela dokonalý, ale který má touhu se stát lepším. Existují jen dvě časově nevyrovnané polohy: Buď jsem dokonalý (krátké opojné euforické chvíle), nebo jsem naprostý budižkničemu (setrvalý stav). Podle tohoto vzorce tito jedinci vnímají nejen sebe a své blízké (viz 5.7), ale i události svého života.

Pokud udělají nějakou chybu, nemohou jí úspěšně integrovat do své minulosti, protože dokonalí jedinci nedělají chyby. Proto ji mohou jen popřít a skartovat. Pokud se jim tedy nějaký den nevydaří, mají sklon jej celý hodit za hlavu, ničit jej různými extrémními činy a posléze jej skartovat a vymazat z minulosti, a chovat se jakoby neexistoval. Z toho vyplývají i důsledky pro jejich interpersonální chování: „Nic se nestalo, tedy není třeba se za cokoliv omlouvat. Budeme dělat, jako by nic.“ v odstavci 3.3.4 je ukázán sklon ke skartaci v jiném, příbuzném kontextu.

## 7. Fantazijní postavy

Fantazijní postavy jsou právě tou částí psychiky člověka, která konzervuje a udržuje ambivalentní interakce v chodu. Jestliže někdo měl ambivalentní rodiče, pak jsou to právě fantazijní postavy rodičů, které jsou odpovědné za to, že se rodičovské styly chování přenesou do chování jedince a projeví se v jeho vlastních partnerských a mezilidských interakcích. Funkce fantazijních postav a práce s nimi je jádrem pochopení podstaty reakce na ambivalentní objekt, a proto je třeba jim věnovat mimořádnou pozornost nejen v teorii, ale především při psychoterapii.

Zajímavou analogii bychom mohli najít v astronomii. Zakladatel řecké astronomie Philolaus (4. - 5. století před Kr.) se domníval, že musí existovat ještě nějaká skrytá či neobjevená desátá planeta kromě Země, sedmi viditelných nebeských těles (Měsíce, Slunce, Merkur, Venuše, Mars, Jupiter, Saturn) a sféry hvězd. Na tyto úvahy se v Renesanci navázala nová teorie či spíše fantazie v souvislosti se znovuvzkříšeným heliocentrickým modelem vesmíru. Tato desátá planeta prý měla obíhat po stejné dráze jako Země, ale být stále skryta za Sluncem, takže bychom ji nikdy nebyli schopni pozorovat byvše oslepeni Sluncem. Na této fantomové planetě je prý dovedeno do dokonalosti vše, co je na naší Zemi nedokonalé. Čtenář může zapřemýšlet, jak by dokázal či vyvrátil existenci takové zákrytové planety, protože svět fantazijní postav je podobná fantomová třetí říše, kterou nám také zastírá záře - sice ne Slunce, ale reálně existujících lidí a věcí.

Základní úvaha je nabíledni. Pokud by existovala taková druhá Země, musela by se nějak projevovat. Například její gravitační působení by bylo patrné na pohybu ostatních planet. Stejně tak i existence fantazijních postav v lidské mysli se musí nějak kontrastně odlišovat od existence a chování reálných bytostí a věcí. Tyto odlišné projevy fantazijních postav budeme hledat a popisovat na následujících stránkách.

Zajímavá je ještě jedna analogie s hypotetickou druhou Zemí. Astronomové by mohli popisovat hvězdy a planety pouze na úrovni jevů jako shluky projevů: gravitaci, magnetické pole, magnitudo, albedo ap. Nicméně jeví se mnohem užitečnější hovořit o planetách, hvězdách či jiných komplexních nositelích (podstatách) či původcích těchto vlastností a projevů. V psychologii však často popisujeme samostatné procesy popisujeme řadu jevů (projekci, externalizaci, přesunutí ap.), aniž bychom si položili otázku, zda by nemohl existovat nějaký společný jmenovatel těchto jevů. Při popisu psychických jevů se omezíme pouze na popis projevů či elementárních procesů, a tak možná pro stromy nevidíme les. Nebylo by to poprvé, co příliš výrazné projevy reality by zahlušily psychické procesy. Například každý člověk má v zorném poli dvě slepé skvrny, kde nic nevidí. O existenci slepých skvrn však nemělo lidstvo ani ponětí do 17. století, kdy se na jejich existenci usoudilo na základě lékařské pitvy oka. Následně byly ověřeny jejich projevy i v subjektivním vnímání (Sekuler, Blake, 1990).

Model fantazijní postavy je tedy takovým návrhem, který by mohl zastřešovat a spojovat více izolovaných jevů do jednoho celku. Ne vždy jsou totiž elementární jevy ty nejjednodušší v psychice člověka. Vzpomeňme výzkumy percepce novorozenců, kteří mnohem výrazněji reagují na složitý lidský obličej než na jednoduché gestaly, jako je kruh, obdélník či červená skvrna.



**Obrázek 84 – Popis na úrovni jevů**

**Legenda:** Ne vždy je popis na jevové úrovni ten nejvhodnější pro uchopení popisované reality. Pojem fantazijní postavy odvozený od mentální reprezentace je návrhem, který by mohl zastřešit vícero jevů, dosud popisovaných izolovaně.

## 7.1. Podstata fantazijních postav

Každá věc, kterou člověk poznal, existuje jednak jako skutečná, reálná věc, a dále jako mentální reprezentace sama sebe v mysli daného člověka. Například existující reální rodiče jsou více nebo méně podobní těm rodičům, které si nosíme v hlavě. Kdykoli si vzpomeneme na své rodiče například v jejich nepřítomnosti, aktivuje se jejich mentální reprezentace v naší mysli, jinými slovy se v naší představě aktivují fantazijní postavy našich rodičů (podrobněji viz Hinkley, Andersen 1996, Andersen, Reznik, Manzella 1996).

Fantazijní postavy jsou tedy de facto mentální reprezentace skutečných lidí či jiných bytostí a coby mentální reprezentace jsou tedy směsicí reálných či objektivních vlastností a subjektivních, domyšlených vlastností. Proto také fantazijní postavy mají řadu vlastností neodvozených od vlastností reálných lidí a také se v mnohém chovají zcela odlišně než reální lidé. Nicméně představují model skutečnosti, který je směsicí vzpomínek, psychických obran, naučených očekávání, závěrů racionálních úvah ap., bez kterých nejsme schopni uvažovat.

Pojem fantazijní postava je příbuzný s psychoanalytickým termínem *introjekt*, který označuje „vnitřní přítomnost osoby či fyzické části osoby nebo věci podobné osobě, se kterou má subjekt

podle své představy trvalý, intermitentní dynamický vztah. Subjekt cítí její existenci uvnitř svého těla, psychiky či obou. Zároveň ale nejde o aspekt vyjádření jeho subjektivního, vnitřního já (self). Tato vnitřní přítomnost může být vědomá, předvědomá nebo nevědomá a může se v tomto ohledu i měnit" (Schafer, 1968; Clary et al., 1984 – podle Boleloucký et al. 1993).

Úkolem mentálních reprezentací je zastupovat v mysli člověka reálné objekty a modelovat jejich chování v době, kdy tyto objekty jsou časoprostorově vzdáleny a člověk je nemůže přímo vnímat či s nimi být v interakci. Z tohoto důvodu se mentální reprezentace chovají trochu jako reálné věci a jsou většinou resistantní přímému volnému úsilí člověka. Jinými slovy člověk má pocit, že jsou nezávislé na jeho vůli, že si dělají, co chtějí. Z tohoto důvodu nejsou ani lehce přístupny terapeutické změně, i když je pochopitelně můžeme ovlivňovat nepřímo v delším časovém horizontu.

Fantazijní postavou se může v mysli člověka stát jakákoliv mentální reprezentace, u které má subjekt pocit, že se chová oživeně, tj. hovoří a jedná jakoby nezávisle na vůli subjektu. To znamená, že taková fantazijní postava vyvolává v člověku pocit, jakoby hovořil s téměř reálnou osobou, nebo že je v něm jakoby více lidí. Zatímco čistě mentální reprezentaci druhých lidí má v mysli každý člověk, takto oživlé fantazijní postavy si ve svém intrapsychickém prožívání uvědomuje a uvádí menší procento lidí.

Bohužel se toto procento špatně určuje. Tato oblast totiž patří mezi ty, kde selhávají dotazníkové a sebeposuzovací metody. To především ze dvou důvodů. Lidé nemají vytvořený pojmový aparát, pomocí kterého by tyto čistě psychické entity popsali a díky externalizaci je ztotožňují s reálnými lidmi a věcmi. Druhým důvodem je jistá tabuizace tohoto jevu, protože samomluva, fantazijní interakce se v lidové psychologii představují definici bláznů. (Vzpomínám si, že v naší ulici žila jedna hodná paní, která měla se svým mužem, pokrevním bratrancem, dva mentálně zaostalé syny (střední a hluboká mentální retardace). Jednou jsem šel po ulici, mohlo mi být tak 7 – 8 let, a nevím, jestli jsem si zpíval nebo opravdu si něco pro sebe říkal, protože asi dva dny na to mě tato paní odchytila a říkala mi, že si nemám sám se sebou povídat, že to dělají blázni. Já jsem se cítil velice trapně, ale ta paní to myslela dobře. Zřejmě mě chtěla zachránit od osudu jejích synů. Snad se jí to podařilo.)

Je třeba zdůraznit, že při interakcích s fantazijními postavami mají dotyční zpravidla zachován náhled a uvědomují si, že fantazijní postava není reálná bytost. Nejedná se tedy o psychosu (schizofrenie), ale zbytnělé projektivní tendence, které nacházíme jak u zdravé, tak i u nemocné populace, například u psychotických pacientů, kde jsou fantazijní postavy zabudovány do bludových systémů.

V cizojazyčné literatuře se pro popis fantazijních postav často používá novotvar "imaginal" od Henri Corbise (1972, podle Nixon 1992), který je klade jakoby spojník mezi imaginary a real, tedy

něčeho na půli cesty mezi představou a realitou. Takto se tedy hovoří o imaginal dialogues (samomluva) či imaginal others (fantazijní postavy). Myšlenkové proudy, které často odkazují na průlomové dílo Mary Watkins: Imaginal dialogues, jsou spřízněné s Jungovým učením a vymezují se často polemikou s psychoanalýzou.

Základní dělení fantazijních postav přináší Caughey (1984), který odhaduje že obyvatel severní Ameriky je v více nebo méně časté interakci s 200 – 300 lidmi. Toto není nijak přemrštěné číslo, když si uvědomíme, kolika prostředím člověk za život projde. Tedy v tomto počtu jsou zahrnuti i spolužáci ze základní školy, na které si třeba někdy vzpomene, přes všechny blízké, přátele a známé, až po citově obsazené vzpomínky na anonymní lidi, kteří čas od času vstupují do vzpomínek. Caughey (Hermans 1999) dále dělí fantazijní postavy do tří skupin:

1) **Mediální postavy**, se kterými je subjekt v fantazijní interakci. Jedna babička popsala celý život trvající aféru s Frankem Sinatrou během manželství, které trvalo 40 let.

2) **Čistě fantazijní postavy** vytvořené ve snech a fantaziích. Například smyšlený kamarád ve filmu Klub rváčů.

3) **Fantazijní repliky blízkých či záchytných osob** (a to včetně zesnulých), kde fantazijní rozhovory existují vedle skutečných interakcí. Sem by šly zařadit i interakce se mentálními reprezentacemi domácích či jiných zvířat.

K tomuto dělení by bylo možná vhodné přidat:

4) **Antropomorfně personifikované předměty** (animismus) Rozhovory s větrem, nástrojem či jinou neživou věcí.

5) **Náboženské fantazijní osoby**, které by sice šly rozdělit do předcházejících skupin, ale mají řadu specifik, pro které je praktické je vydělit zvlášť. Sem patří postavy Boha, andělů, svatých, Dávla, Buddhy atd., u který dotyčný člověk vytvoří mentální reprezentace, které mají charakter fantazijní postavy, se kterou je čas od času v mentální interakci.

## 7.2. Vlastnosti fantazijních postav

Fantazijní postavy mají celou řadu vlastností, které se často výrazně liší od vlastností reálných lidí. Dříve než začneme se systematickým výkladem, bude užitečné se zamyslet nad následujícím příkladem, kde zjevující se duch je de facto fantazijní postava zesnulé manželky, a má celou řadu vlastností, které budeme dále probírat jednu po druhé.

„Na smrtelné posteli si nechá mladá žena slíbit manželem, že se po její smrti už nikdy neožení. "Jestli svůj slib porušíš, budu se ti zjevovat a nedám ti spát." – Muž slib zpočátku dodržuje, ale po několika měsících pozná jinou ženu a zamiluje se do ní.

Brzy nato se mu začne každou noc zjevovat duch a vyčítat mu, že nedodržel, co slíbil. Muž ani jednou nezapochybuje o tom, že jde o ducha jeho ženy, protože duch nejenže ví všechno, co se

přes den odehrává mezi snoubenci, ale zná i tajná mužova přání, jeho pocity, ví přesně, na co myslí. Protože už to dál nemůže vydržet, vyhledá zenového mistra a požádá ho o radu.

"Vaše první žena se stala duchem a dozví se všechno, co uděláte," odpoví mu mistr. "Cokoliv uděláte nebo řeknete, cokoliv darujete své milované, nic mu neunikne. Musí to být velmi moudrý duch. Vlastně by si zasloužil váš obdiv. Až se vám příště zjeví, uzavřete s ním obchod. Řekněte mu, že toho ví tolik, že před ním nic neutajíte a že uhodne-li otázku, kterou mu položíte, odvoláte své zasnuby a neoženíte se."

"Na co se ho mám ale zeptat?" zeptal se muž.

Mistr odpověděl: "Naberte plnou hrst fazolových bobů a zeptejte se ho, kolik jich máte v dlani. Jestli vám to neřekne, poznáte, že jde jen o výtvar vaší fantazie, a nebude vás víc rušit."

Když se duch příští noc zjevil, začal mu muž lichotit, řka, že určitě všechno ví.

"Samozřejmě," odpověděl duch, "vždyť vím i to, že jsi dnes byl u zenového mistra."

"Když víš všechno," vyhrkl muž, "řekni mi, kolik fazolí mám v dlani."

A duch zmizel, aniž odpověděl na otázku. (Ross 1960)

### **7.2.1. Aktivizace fantazijních postav**

Aktivizace fantazijních postavy je jedním z nejdůležitějších jevů, který stojí za to sledovat sám o sobě. Téměř každý člověk má mentální reprezentaci svého otce bez ohledu, zda ho v životě potkal nebo ne. Nicméně prvotní otázkou je, kdy daný člověk myslí na svého otce, za jakých okolností si na něj vzpomene. Jinými slovy podle jakých zákonitostí se aktivizuje fantazijní postava či mentální reprezentace otce. Lidé považují aktivizaci fantazijní postavy za náhodu, proto ji ani nereflktují, i když by z pouhé časové koincidence zjistili zajímavé zákonitosti. Například k aktivizaci mentální reprezentace Boha dochází u někoho pravidelně, když má pocity viny či úzkosti; u jiného se bývalý partner aktivizuje, když se objeví nebezpečí nařčení z finanční zpronevěry; u jiného strach vyvolané problémy v práci aktivizuje fantazie o válce, která zachvátí celou Evropu, jindy jakýkoliv strach aktivizuje fantazijní postavy zákazníků, kteří si na něco stěžují atd. Někdy bývá závislost mezi aktivizací fantazijní postavy a okolnostmi lehce pochopitelná, jindy vyplývá z konkrétních životních událostí, které dotyčného formovaly.

Aktivizace fantazijní postavy může mít různý charakter od vzpomínky, přes objevení se ve snu, po vášnivou diskusi v podobě samomluvy, kdy se člověk hádá s představovaným protějškem. Aktivizace introjekta je vlastnost rozdílná od objevení se skutečného člověka. Příchod či odchod reálného člověka nezávisí zpravidla na prožívání subjektu, aktivizace fantazijní postavy však je funkcí jeho psychiky. Již zde se objevuje iluze ztotožnění, kdy se aktivizace introjekta přijímá stejně samozřejmě jako příchod reálné osoby. Například klientka aktivizuje vizi konfliktního manžela a diskutuje s ním v čtvrtek odpoledne v prázdné kanceláři tak, že mu předkládá sáhodlouhý seznam jeho „hříchů“ a obhájí důvody k rozchodu. První otázka však zde nezní: O čem debatují? ale:



Proč zrovna ve čtvrtek odpoledne v prázdné kanceláři došlo k aktivizaci introjektu, když reálný manžel byl na hony vzdálen? Tuto otázku musí ve vhodné chvíli položit terapeut, protože klienta samotného nenapadne.



**Obrázek 85 – Aktivizace fantazijní postavy**

**Legenda:** Fantazijní postava může být aktivizována bez ohledu na její fyzickou přítomnost či nepřítomnost. Tato aktivizace spočívá v subjektivní pocitu přítomnosti představovaného protějšku.

### 7.2.2. Proxemické atributy fantazijních postav

Fantazijní postavy mají proxemické vlastnosti podobné reálným lidem, nicméně vlastnosti spíše kopírují psychický vztah mezi subjektem a reálným protějškem dané fantazijní postavy. Nejvýrazněji si tento jev můžeme ukázat na představované vzdálenosti. Vzdálenost, ve které si subjekt představí fantazijní postavu, totiž bývá obvykle čistě mentálním produktem. Představování rodiče mohou být i mrtví, nicméně v představě jsou lokalizováni do určité proxemické vzdálenosti od subjektu. I tuto vzdálenost si pacienti zpravidla neuvědomují a nevěnují jí pozornost. K jejímu uvědomění slouží zpravidla sugestivní dotaz na některou krajnost, například následující rozhovor:

"V jaké vzdálenosti stojí od vás bratr ve vaší představě, když o něm nyní mluvíte?"

"Co? Vzdálenosti? Já nevím..." (Nechápání dotazu jako důsledek nereflektování jevu.)

"Například jestli ve vaší představě nestojí vedle vás a nedrží vás kolem ramen?" (Dotaz vyvolá představu na intimní blízkosti, která je prožita jako nepříjemná, a proto je následně odmítnuta.)

"Ne, to ne. To spíš tak ve dvou metrech, stojí bokem a kouká se stranou."

Tato představovaná vzdálenost může být atributem fantazijní postavy, který vznikl na žádost terapeuta. To samo o sobě není na závadu, protože tím spíše je patrné, že je to mentální produkt bez přímé vazby na aktuální fyzickou vzdálenost mezi subjektem a objektem.

Fantazijní postavy mají však atributy, které nenajdeme v klasickém výčtu proxemických vlastností. Mezi tyto atributy spadá i tzv. ostrost hranic. Například po shlédnutí filmu Woody Allena si začala jedna klientka spontánně všimnout toho, jestli je rozmazaná či rozostřená, a zda je rozostřen či „se kymácí“ psychoterapeut či jiné blízké osoby. Toto rozostření vcelku věrně kopírovalo její

krize a to zejména odmítnutí záchytnou osobou, popřípadě v těžkých krizích naprosto zmizely záchytné osoby z jejího fantazijního světa.

Dalším proxemickým atributem, který nelze mezi reálnými osobami ovlivňovat, je tělesná výška druhého člověka. Nicméně fantazijní postavy narůstají popřípadě se smršťují v závislosti na citech, které k nim chováme. Například pokud si někoho vážíme a uvidíme jej po několika letech odloučení, můžeme mít pocit, že je mnohem menší, než jakého jsme ho „znali“, tj. jak jsme si ho představovali v době nepřítomnosti. Pokud jde o dospělého máme jistotu, že se jednalo o čistou práci naší fantazie, díky které narostl v době nepřítomnosti. Stejný mechanismus můžeme pozorovat ve snech či podobné fantazijní práci (Panduro 1993):

„Tomáš poslouchal Micka na půl ucha. Seděl ve velkém křesle, klímal a roztržitě sledoval Mickovu ruku, jak laská Topsinu paži. Najednou se ho zmocnila neodolatelná touha se té laskající ruky dotknout, cítit její teplo, přitisknout ji k sobě. A zároveň dostal strach, že by ho ta ruka mohla začít bít nebo týrat. Ruka začala růst před očima. Bylo to, jako kdyby najednou vyplňovala celou jeho existenci. Na okamžik měl pocit, že padá prázdným prostorem. Mrazivá hrůza se mu plížila po zádech a nakonec mu jako bílý děs vybuchla v týle. V břiše ho tlačil výkřik a chtěl ven. V mdlobách se zvedl z křesla. „Musím bohužel už jít,“ řekla jeho ústa.“

Tento popis hypnagogické fantazie je sice z brakové beletrie, ale zřejmě se jedná o osobní zkušenost autora knihy, protože psychologicky pozoruhodně věrně zachycuje probíraný jev růstu fantazijních postav, kterou je zde pozorovaná ruka. Všimněme si dále paralelní ambivalence vůči ruce a souběžného tělesného prožívání, které by bylo krásným materiálem pro focusing. Na konec úryvku můžeme vidět ilustrativní ukázkou pocitů depersonalizace a agování: Tomáš se nezabývá ani fantazijními postavami, ani se nepídí po důvodech svého prožívání, nepozoruje tělesná ohniska, ale aktivuje obrannou reakci útěku, která je v tomto kontextu nefunkční.

### **7.2.3. Iluze ztotožnění s reálnými protějšky (externalizace)**

V psychologii vnímání je poměrně hodně rozveden pojem externalizace u všech distantní smyslů, jako je vidění či slyšení. U smyslů blízkých, jako je hmat, pocítujeme působení stimulu přímo na svém těle, například jestliže nás tlačí bota, cítíme tento tlak přímo na palci. U vzdálených smyslů však působení stimulu na vlastním těle nepocítujeme, dokud nepřekročí práh bolesti, ale máme naopak pocit, že daný stimulus je mimo naše tělo. Například nepocítujeme, že světlo předmětu působí na naši sítnici, až do oslnění, kdy nás začnou bolet oči. Máme naopak pocit, že předmět, který vidíme je před námi. Totéž nalezneme i u sluchu. Tomuto současně zvláštnímu i samozřejmému pocitu se říká externalizace a většina populace o něm nemá ani tušení, jen ho žije. (Více viz Sekuler, Blake 1990 nebo Blakemore 1979) Stejný jev však nacházíme i u mentálních reprezentacích všeho druhu, tedy i fantazijních postav, a je nelehké si jej uvědomit a natož s ním účinně terapeuticky pracovat. Ukažme si tento jev na příkladu z předcházejícího odstavce.

Ve výše popsaném příkladu to byla klientka sama, kdo ve své fantazii postavil a nastavil bratra do dané vzdálenosti včetně dalších spontánně udaných proxemických detailů (otočení, pohled stranou). Je to tedy čistý produkt projekce a jako s takovým je třeba s ním i pracovat. Nicméně klientka nebude mít pocit, že by do této polohy nastavila bratra svým volným aktem a že by se postava bratra chovala podle jejího přání. Naopak bude mít pocit danosti, jakoby chování představovaného bratra bylo řízeno chováním reálného bratra a ne jejím aktuálním prožíváním. Jinými slovy bude se chovat, jako by její představa byl reálný bratr a ne pouze jeho mentální reprezentace, se kterou si do jisté míry může dělat, co chce. Iluzi ztotožnění jsme již zmínili v odstavci o aktivizaci introjektů, kdy se příchod fantazijní postavy bere stejně samozřejmě jako příchod reálného člověka.

U zdravých lidí není třeba tuto iluzi (externalizaci) moc bořit, protože je přirozená a zpravidla méně kontaminovaná sebenenávistnými projekcemi než u nějak postižené populace. U klientely je však třeba naučit lidi diskriminovat mezi reálnými lidmi a jejich mentálními reprezentacemi a dát jim do rukou prostředky, jak korigovat hostilní chování fantazijních postav do přijatelných mezí. Obecně platí pravidlo, že čím těžší postižení, psychické krize a výkyvy v prožívání, tím náročnější a cílenější metody musíme naučit klienta využívat ke stabilizaci jeho prožívání. Zdravá populace se bez následujících prostředků zcela obejde a dokonce jí bude připadat, že jsou zbytečné a na hlavu postavené. U vážněji narušené populace to naopak mohou být jediné prostředky, jak stabilizovat rozjitřené prožívání akutní krize.



**Obrázek 86 – Projevy fantazijních postav**

**Legenda:** Fantazijní postavy a jejich projevy jsou nejlépe pozorovatelné v nepřítomnosti svých reálných předobrazů a popřípadě v obdobích, kdy jedinec prochází krizí. V těchto chvílích jsou totiž nejlépe patrné ty vlastnosti fantazijních postav, kterými se odlišují od reálných objektů. Nicméně někdy vidíme jejich projevy i za přítomnosti reálných předobrazů. Tyto projevy pak mají podobu chybného úkonu, zde to byla fantazijní postava Garfielda, která měla nějakou nemístnou poznámku, na rozdíl od reálného Garfielda, který po celou dobu mlčel. John však nerozlišuje mezi fantazijní postavou a realitou, jinými slovy externalizuje.

#### 7.2.4. Personifikace fantazijních postav v podobě somatizace

Přírodní národy v Africe či Jižní Americe používají hliněné sošky (woodoo) k personifikaci nepřítelů. Pomocí magického myšlení (kontaktního či homeopatického principu, Frazer 1994) nepřítelů zničí například tak, že probodají a spálí sošku, která jej představuje. Jakkoli naivní se nám může zdát jejich počínání, každý člověk v rámci svého uvažování jedná podobně. Fantazijní postavy

– mentální reprezentace skutečných lidí – fungují jako jakési woodoo. Jsou to figurky v naší mysli, které jsou při případném hněvu či fantazijní agresi porůznu ničeny.

Místo možná zdravější externalizace do hliněné postavičky jsou tyto fantazijní postavy personifikovány do různých somatických ohnisek, která jsou pak svírána a ničena. Tyto ohniska lze poměrně snadno odhalit pomocí fokusingu. Jsou to různé tělesné partie – od zaťaté pěsti, přes sevřený žaludek, po napjaté svaly na tváři, na zádech, kolem krku ap. Volné asociace při fokusingu umožňují odkrýt pro subjekt často překvapivá spojení mezi jeho tělesným prožíváním a psychickými obtížemi a skrze následnou analýzu je možno nalézt jemné a cílené metody, které rychle zmírní obtíže subjektu.

### 7.2.5. Fantazijní postavy využívají paměť, schopnosti i sklony subjektu

Skutečným lidem je možno nějaké informace zatajit či využít jejich neznalosti. U fantazijních dialogů je to marné - fantazijní postava ví úplně přesně to, co ví subjekt. Nemá cenu cokoli skrývat, bylo by to jako hrát šachy sám se sebou.

Tato informace vypadá triviálně, ale její důsledné uvědomění může mít dalekosáhlé důsledky. Například u věřících, kteří mají pocit, že vedou rozhovor s Bohem a že Boha před sebou cítí ap. Podle teologie by měl být Bůh vševědoucí a neomylný. Bohužel jeho mentální reprezentace Boha v mysli věřícího, jakkoli je živá, neví nic víc než věřící sám a je omylná přesně tak, jak je omylný sám dotyčný věřící. Proto jmenovitě z této mentální reprezentace Boha nemůže vypadnout ani víc, ani méně, než si je tento věřící schopen poradit sám sobě. Tento fakt spolu s projekcí sebenenávisti je jednou z příčin, který vytváří tzv. *mlčícího Boha*, tj. Boha, který odmítavě mlčí a nereaguje, když se ho věřící v modlitbě (tj. interakci s fantazijní postavou) dotazuje.



**Obrázek 87 – Mentální reprezentace Boha**

**Legenda:** Mentální reprezentace Boha vzniká v zásadě stejnými mechanismy jako mentální reprezentace druhých lidí, i když má svá specifika. Pastorační teologie však v praxi málo rozlišuje mezi mentálními reprezentacemi Boha, která se chová podle zákonitostí fantazijních postav, a reálným Bohem, který se podle těchto fantazií neřídí. Zde se například fantazijní postava Boha chová pravděpodobně způsobem, kterým se dotyčný muž chová k jiným lidem, které na něj naléhají. Bude se zřejmě jednat o projekci svého chování do obrazu Boha. Podobnou fantazijní zákonitostí vzniká obraz mlčícího Boha.

Věřící však v modlitbě nerozlišují mezi fantazijní postavou Boha a skutečným Bohem a nutno říci, že ani teologové se o toto rozlišení moc nesnaží. Tato nevědomost má za následek, že si nejsou vědomi toho, že fantazijní postava Boha, na kterou v představě naléhají, aby jim dala odpověď, neví nic víc než oni, že je stejně omezená jako oni sami, a proto jim nemůže dát odpověď. Kromě toho, čím víc na tuto fantazijní postavu Boha naléhají, napřed zoufale, pak vztekle a zoufale, nakonec plačtivě a zoufale, tak tím je tento fantazijní Bůh tvrdší a odmítavější. Pochopitelně, protože on nedělá nic jiného, než že kopíruje a zrcadlí míru a povahu jejich zoufalého vzteku zpět proti nim. Takový druh modlitby je naprosto neúčinný, ba nakonec psychologicky škodlivý, protože je to jen způsob, jak věřící vytočí sám sebe do nepřičetnosti. Celá modlitba tohoto druhu má asi tolik logiky, jako když pes honí svůj ocas.

Tento obraz mlčícího Boha je často kombinován s pocit křivdy vůči němu, ať inhibovanými nebo desinhibovanými, jako v případě následujícího výroku jedné ženy: „Nedávno jsem si uvědomila, že říkám Bohu: "Podívej, Pane. Snažila jsem se být ti přítelkyní - ne vždy dokonalou nebo hodnou - přiznávám to - ale snažila jsem se. Ale ty – ty se ani nesnažíš!" A někdy jsem si přála, aby Bůh opravdu seslal hady na mou hlavu (jako to udělal Izraelitům), protože to by dokázalo přinejmenším to, že mě slyšel!" Zde je zajímavá kombinace mlčení Boha (což představuje ignorování potřeb člověka) a pocitu křivdy, že Bůh – vykořisťovatel žije na úkor člověka. Podobně jako citovaná žena má takový věřící pocit, že pro Boha něco dělá, ale nedostává za to přiměřené ocenění či odměnu.

Je poměrně náročné takovému věřícímu instruktivně ukázat, že požadavky, které mu zrcadlí fantazijní postava mlčícího Boha, jsou de facto jeho vlastní přání a potřeby, a že on sám si musí stanovit takovou míru, aby zmizel pocit křivdy. Protože tento pocit křivdy je čistě intrapsychický konflikt mezi dvěma jeho neslučitelnými přáními, kde však prvé je vyjádřeno člověkem a druhé vyjadřuje fantazijní postava Boha. Možná překvapí, že toto psychologické zdůvodnění popisovaného jevu intrapsychického pocitu křivdy vůči autoritě je v souladu s doporučením Krista v podobenství o hřivnách. I zde služebník podobně pánovi vyčítá (možná právem, možná neprávem), že "bere, kde nezasel," a dostává se mu poučení, že když měl tuto představu o pánovi, tak se podle ní měl zařídit: Měl dát hřivnu směnárníkům, aby si ji pán mohl vybrat i s úroky, a tak „vzít, kde nezasel“ (Lk 19, 20)

Fakt, že fantazijní postava neví nic víc, než subjekt sám, tvoří z části mechanismus projekce. Jedna dívka po tři roky posílala svému klukovi anonymní emaily o tom, jak je mu prý nevěrná, a co dělá v době, kdy není s ním. Zřejmě aby v něm vyprovokovala žárlivost, která ji uváděla do stavu příjemného emocionálního vzrušení. Její partner, který byl sice podnikavý typ, ale povahově dobrák, o této aktivitě své dívky nevěděl, dozvěděl se to až za nějaký čas po rozchodu. Nicméně ona měla neustálý pocit, že on jí pořád něco vyčítá, že jí z něčeho obviňuje ap., a to i v klidných

okamžicích pohody. Tento jev je bezesporu projekce jejích vlastních výčitek do něho. Mechanismus této projekce je však dán tím, že mentální reprezentace čili fantazijní postava jejího partnera v její mysli ví na rozdíl od reálného partnera totéž, co ví ona. Tedy ví i to, že ona je autorem oněch špinavých anonymních emailů. Tato fantazijní postava jejího partnera jí tedy tuto její slabinu připomíná, ale ona má pocit, že jí to vyčítá reálný partner. Tento pocit projekce je však tím silnější, čím hodnější, vstřícnější a ohleduplnější je reálný partner, protože tím spíš na základě zákonitosti kontrastu vynikne její špatnost.

#### **7.2.6. Vliv fantazijních postav na vznik paranoidního myšlení**

Fantazijní postavy jsou egocentrické či lépe řečeno subjekt-centrické. Vše, co fantazijní postavy dělají, dělají s ohledem na subjekt, tzn. buď jemu navzdory, nebo jemu ve prospěch, ale vždy s ohledem na něho. Ve fantazii jako by neexistovala náhoda. Důvodem tohoto faktu je prostý, fantazijní postavy jsou jen loutky, které reprezentují skutečné reálné lidi, ale které si na lankách vodí subjekt sám a kterým také sám vkládá do úst výroky, jenž mu následně buď dělají radost, nebo jej zraňují.

Tento fakt sdílení mentálního světa spolu s iluzí ztotožnění vedou k paranoickým představám. Necvičení lidé si neuvědomují tyto dvě skutečnosti, proto když druhý člověk udělá něco, co se jim nelíbí, tak předpokládají, že „on to *musel* vědět“, ergo to udělal naschvál.

Například manžel (deflektor) zapomene na výročí svatby, na které však manželka (retroflektor) myslí již měsíc. Manželka to vnímá jako naschvál od manžela – „vykašlal se na to“. Důvod je prostý. Fantazijní postava manžela v mysli manželky sdílí její mentální prostor, a tedy také myslí na výročí svatby již měsíc. Jelikož manželka nerozlišuje introjekt manžela od reálné osoby (iluze ztotožnění), je jediným možným vysvětlením, že se na společné výročí vykašlal: „Jak jinak by si mohl na ten den naplánovat služební cestu, když ví (rozumějme mezi řádky – myslí na to celý měsíc), že jsme se dvanáctého brali?“

Tímto jevem se z jiného úhlu pohledu zabývá atribuční teorie (Heider F. 1958, Jones, Davis 1965 podle Hayesová 1998, str. 36), která se zabývá zákonitostmi, které určují, kdy například výše zmíněné zapomnění manžela bude připsáno (atribuováno) situaci (shon na pracovišti) a kdy manželovým osobnostním vlastnostem („lenoch a bezohledný egoista“). Tato teorie také objasňuje další podmínky, za kterých dojde k vytvoření paranoidních představ. Náš příklad splňuje dvě – hédonickou relevanci a zaměřenost na osobu – jednalo se o něco příjemného a týkalo se to výlučně manželky. Atribuční teorie bohužel příliš nerozebírá, jak jsou tyto zákonitosti spjaté s mentální reprezentací druhého člověka, tj. fantazijní postavou. Nicméně i z jejích závěrů je pochopitelné, že lidé se zúženou oblastí příjemných prožitků, tj. lidé se sklony k manipulacím, budou mít větší sklon k paranoidním představám, protože chování druhých lidí mnohem více ohrožuje jejich psychickou pohodu, je tedy podle atribuční teorie mnohem více hédonicky relevantní.

### 7.2.7. Fantazijní postava nemůže fyzicky ublížit

Dalším rozdílnou charakteristikou fantazijních interakcí je skutečnost, že fantazijní postava nám nemůže fyzicky ublížit. Interakce může být nepříjemná, člověk může mít pocit ohrožení, fantazijní postavy mohou hrozit pomstou či trestem, ale pořád je to jen fantazijní práce, a ne skutečné ohrožení. Uvědomění si tohoto faktu zvyšuje u pacientů bazální jistotu při experimentování v této oblasti.

Jmenovitě opět při práci s věřící populací musíme mít na paměti, že předpokládaným atributem Boha je všudypřítomnost, tedy není možno se před ním skrýt ani do fantazie. Pokud tedy věřící dokáže odlišovat mezi tím, co je fantazijní Bůh a co by měl být skutečný Bůh, umožní mu to odstup od jeho marných a často patologických interakcí s fantazijní postavou Boha. Jinými slovy fantazijní postava Boha může být krutá, mstivá, ohrožovat věřícího hrozbami trestu, pomsty, může mít řadu nehezkých vlastností, které podle učení církve skutečný Bůh nemá. Z tohoto důvodu je třeba dát věřícímu do ruky jistotu, že nyní nerozmlouvá se skutečným Bohem, který může ublížit, kdyby chtěl, ale pouze s fantazijním konstruktem, který má nehezké vlastnosti odvozené od jeho lidských vlastností, ale který nemůže přímo ublížit.

Uvedme složitější klinický případ. Pacientka je zřejmě přepracovaná a pocit únavy v ní vyvolává strach ze selhání v práci, proto se těmto pocitům intenzivně brání tím, že napíná různé partie těla. Jedná se o napjaté svaly na nohou, sevřené vnitřnosti, vystřelující svalové záškuby, trnutí v zubech a napjaté obličejové svaly. Jinými slovy, čím více se snaží potlačit silou vůle strach ze selhání a následný neuspokojivý psychický stav, tím více si jej sama navozuje. Cíleným fokusingem se pomalu podařilo uvolnit jednotlivé svalové partie. Klientka opravdu pociťuje úlevu. Zůstává jen remanentní únava po napjatých svalech, ale zmizely nepříjemné vystřelující záškuby.

Po odeznění těchto akutních příznaků se spontánně objevuje výpověď o tom, že se jí v její fantazii mění kolegové z práce ve zvířata. Jedná se tedy o morfování fantazijních postav. Sama od sebe uvádí, že Jarka se mění v lasičku, Šárka ve psa a vedoucí v hyenu, která má sice „stažený ocas mezi nohama, ale přesto po ní chňapá“. Zde tedy může využít znalosti zákonitostí chování fantazijních postav. Fantazijní postava vedoucího morfovaná do podoby hyeny je fantazijním výtvořem a její chování kopíruje jen akutní psychický stav pacientky po uvolnění sevřených svalů. Atakující hyena je tedy jen projekce vlastního stavu do vedoucího. Tato hyena není skutečná, nemá smysl před ní utíkat či uhýbat před jejími zuby jako před reálným zvířetem. Instrukce pro klientku tedy zní, aby nabídla této fantazijní hyeně svou ruku k snědku, aby ji nechala okousat a sníst. To vše má dělat s přáním, aby ta ruka udělala představované hyeně radost. Tímto způsobem vymizely i tyto sebenenávistné představy o pracovnících.

V zápětí se objevila řada úkorných fantazií, které jsou u klientky běžné: o tom, že terapeut už o ni jako o pacientku nemá zájem, protože není ten nejtěžší případ, že terapeut má partnerku, že

odjede pryč do ciziny, že skončí terapie atd. Tyto masochisticky vyvolávané fantazie byly systematicky dávány do souvislosti s tím, co bezprostředně v sezení předcházelo – uvolnění svalů, odstranění fantazijních postav – a s náhledem získaným v průběhu celé terapie. Tyto fantazie na rozdíl od předchozích měly autostimulační funkci. Jejím cílem nebyla redukce napětí, ale naopak udržení aktivity na původní výši.

Po odeznění i této fáze se spontánně objevila u klientky již konstruktivní reflexe toho, co se v sezení dělo. Pouze těsně před koncem sezení se opět objevila kratší fáze úzkosti doprovázená obnovenými svalovými škuby, která souvisela s odchodem do toho „nebezpečného světa“. Následující dny pociťovala velkou úlevu, která se ale přesunula do druhého extrému. Nekontrolovaně dováděla v práci: s již zmíněným vedoucím (fantazijní "hyenou") si z legrace vzájemně předávali a zavěšovali telefonáty klientů, kteří si pak nakonec zuřiví stěžovali nadřízeným.

Při klinické práci je třeba mít stále na paměti, že tyto popsané fáze tvoří celek. Klientka přichází ve stavu mimořádného napětí, které je postupně a systematicky uvolňováno, ale tento proces je subjektivně nepříjemný a paradoxně vyvolává pocit ztráty kontroly nad okolím či propad do pocitů prázdna. Tomuto propadu se klientka brání autostimulačním vyvoláváním úkorných a masochistických fantasií. Teprve když se oprostí i od této tendence, dostavuje se pocit klidu, který si však bez pomoci terapeuta předchozí dva dny nedokázala sama navodit, a to ani doma, ani v zaměstnání. Zároveň musí mít terapeut na paměti časový rozměr psychických procesů. Odeznění akutního napětí trvá nějakou dobu, zpravidla kolem dvou hodin, pokud tomuto procesu zklidnění nebrání jiné maladaptivní obranné reakce, jaké jsme pozorovali u popsaného případu. Druhým časovým horizontem, který je třeba vzít úvahu, je fakt, že této konstruktivní práce byla klientka schopná až po třech letech intenzivní terapie.

Jednu ze svých osobních zkušeností přebírám ze své předchozí práce (Klimeš 1997a). Jedná se opět o cílené využití paradoxní intence v kontextu fantazijní práce:

„Jednou na horách jsem měl špatně seřízené bezpečnostní vázání na lyžích a při pádu jsem si vyvrtnul oba kotníky. Po převozu na chatu jsem večer nemohl bolestí usnout a kromě toho mě v napětí udržovala opakující se velice živá vize, jak jedu z kopce, padám a znovu se zraňuji. Právě strach z nové bolesti mě vedl k jakémusi probuzení z tohoto proudu spontánních vizí, které jsem silou vůle přerušil. Nicméně vize se neustále vtíraly a nebylo možné je potlačit vůlí. Až později mě napadla spásná myšlenka: nechat tyto fantazie projet až do konce, protože nohy mě už více bolet nemohly, k novému zranění přeci nemohlo již dojít. A tak jsem se strachem ve fantazii znovu sjížděl osudný kopec až k okamžiku pádu, kdy jsem s velkou úlevou a překvapením zjistil, že se nic nestalo - pád ve fantazii nebolel. Tento proces jsem několikrát zopakoval a vize nenávratně zmizely.“



I na tomto příkladu si můžeme všimnout nefunkční obranné reakce, která měla zabránit bolesti z nového pádu ve fantazii, ale strach bolesti mě naopak udržoval v napětí a bránil mi usnout. Ač byl reakcí, která měla chránit můj organismus, v tomto kontextu spíše mi škodil.

### 7.2.8. Fantazijní postava nemůže uniknout z představy subjektu

Reální lidé se mohou k člověku přiblížit či naopak uniknout z jeho dosahu či dohledu. Tím se liší od fantazijních postav, které z představy subjektu uniknout nemohou. Tento jev se má dva aspekty: Fantazijní postavy nemohou zmizet ani

A) *volním úsilím subjektu*. Subjekt je nemůže silou vůle vyhnat ze své mysli. Fantazijní postavy však nemohou z mysli subjektu odejít či zmizet, ani

B) *ze "své" vlastní vůle či iniciativy*, která by šla jakoby navzdory přání subjektu.

add A. V některých případech fantazijní postava sice vyjadřuje agresi vůči subjektu tím, že mu hrozí opuštěním, a možná v představě dokonce i naznačuje tendence k odchodu. První spontánní reakcí lidí v těchto případech jsou pokusy zabránit fantazijní postavě v úniku. Tato první spontánní reakce má předejít pocitům prázdna, jež by jinak byly spojeny s jejím "odchodem".

Tak však vzniká zbytečné napětí, které je svou podstatou snahou o manipulaci prožitky, protože aktivizovaná fantazijní postava nemůže zmizet z představy. Její existence totiž stojí a padá aktivizací ve fantazii. To je opět rozdíl od chování skutečných osob, které mohou natrvalo uniknout ze zorného pole subjektu. Aktivizované fantazijní postavy vždy zůstávají v představě jakoby na dohled, nanejvýš se mohou různě metamorfovat. Avšak člověk subjektivně pociťuje jejich přítomnost i v případě, že se stanou jakoby neviditelnými.

add B. Obvykle však vadí lidem druhý aspekt tohoto jevu totiž, že se fantazijní postavy nemohou zbavit, že je obsedantní, neodbytná, útočná, že ji nemohou zničit, potlačit ap. V těchto případech někdy přicházejí k psychologovi se zakázkou, aby jim pomohl zastavit myšlení, myšlenkový trysk. Zde platí zásada, že *aktivizovanou fantazijní postavu nelze volně z fantazie zapudit, ale je možno její chování změnit tak, aby subjekt neohrožovalo*, ba naopak, aby její přítomnost v představě člověka byla příjemná. Teprve potom dochází ke spontánnímu odvrácení pozornosti a deaktivaci fantazijní postavy jakýmkoli silnějším podnětem z okolí či nějakou paměťovou asociací.

Zde můžeme zmínit Juliana Apostata (331 – 363), který byl římským císařem od roku 361 do své smrti roku 363. Jeho utkvělým cílem bylo obnovit starý řecký kult, patrně Dionýsův. Je znám jeho pokus dát se "odekřtít" tak, že se nechal polít býčí krví v jámě. Podle tradice, když umíral u Marangy na Tigridu v boji proti Sasánovcům, řekl: "Galiláie, enikéas", což znamená v překladu "Zvítězil jsi, Galilejský". I zde by se jednalo o marné celoživotní pokusy onoho císaře vypudit fantazijní postavu Ježíše z hlavy. Tato fantazijní postava byla tím silnější, čím více se jí snažil zapudit a čím víc dělal represivní opatření vůči křesťanům. Netušil, že bojuje sám se sebou, že se snaží potlačit symbol něčeho, po čem sám touží. Neuvědomoval si, že není možno agresí potlačit to,

co se již usadilo v mysli. Může se s tím jen určitým a pro něj přijatelným způsobem smířit a přijmout to tak, aby to neohrožovalo jeho psychickou stabilitu. Tato domněnka o ambivalentním vztahu ke křesťanství se nám bude jevit pravděpodobnější, když si uvědomíme, že byl v dětství vychováván „na osamělém zámku Macellu v Kappadokii v tuhé kázni klášterní a pod špehy; zde vzniknul Juliánův odpor ke křesťanství a rostl stále.“ (Ottova encyklopedie 1888)

Podobné příklady chování fantazijních postav můžeme najít i v beletrii. Například vcelku nechutný děj románu Ladislava Klímy (1990) je založen na stejném mechanismu. Kníže Sternenhoch zavraždí svou ženu, ale již nemůže „zavraždit“ vlastní alkoholově deliriosní halucinace, kdy se mu ona zjevuje a vyhrožuje trestem. I zde je patrná úměra mezi chováním halucinované ženy a aktuálním psychickým stavem knížete (viz například str. 171), je-li kníže znaven, ani fantazijní žena není intrusivní, jakmile zmobilizuje své síly, tak jej fantazijní žena ubije, neboť je jen projekcí jeho vlastní sebenenávisti.

Fantazijní postavy blízkých lidí, tj. rodičů, partnerů, sourozenců, dětí a přátel, provázejí člověka kamkoli jde a aktivizují se v nejnečekanějších okamžicích. Každý klinický psycholog se setkal s případy, kdy ho nějaký klient prosil, aby ho zbavil těchto obtěžujících fantazijních postav blízkých osob. Tyto postavy jsou tedy formující bez ohledu, jestli jsou vnímány jako součást vlastního já, nebo naopak jako něco cizorodého. Nenávist vysílaná vůči fantazijní postavě, která již nemá reálný protějšek (bývalý partner odešel ze života, rodiče umřeli nebo se s klientem nestýkají ap.), je ve skutečnosti vysílána vůči sama sobě či vůči představě, která je nějak psychosomaticky zpřítomněná ve vlastním těle (zatnuté zuby a svaly, napětí v břišní dutině ap.). I když si klient myslí, že nenávidí svou reálnou matku, přesto jeho nenávist je odžívána vůči fantazijní matce, která je součástí jeho psychiky, a tedy jeho sebenenávist dopadá na jeho vlastní zdraví a prožívání. Destruktivní agrese, která měla zasáhnout vnější objekt, zasahuje samotný subjekt. Nenávist posílaná vnějšímu, reálnému objektu je de facto nenávistí vůči vlastnímu životu, protože žádná blízká osoba není zpětně nahraditelná. Nelze vymazat osm let strávených v manželství. Nenávist vůči bývalému partnerovi je tedy jen nenávistí vůči osmi letům vlastního života.

Tento fakt si už uvědomovalo lidstvo odnepaměti. Například v Bibli je čtvrté přikázání, jako jediné z desatera, formulováno s příslibem: *Cti otce svého i matku svou, abys dlouho žil a dobře se ti vedlo na zemi.* U žádného jiného přikázání není takový příslib, ani u přikázání týkajících se Boha. Jinými slovy autoři tohoto přikázání si byli vědomi sebedestruktivního působení nenávisti vůči byť i zemřelým rodičům, protože oni formují (i deformují) prožívání dětí bez ohledu na svou reálnou nepřítomnost právě díky zákonitostem fantazijních postav.

### **7.2.9. Více fantazijních protějšků reálných lidí**

Další často popisovanou vlastností fantazijních postav je skutečnost, že jeden člověk může existovat jakoby ve vícero instancích, ve vícero vydáních. Žitou iluzí je tedy přesvědčení, že každý

reálný člověk má právě jeden protějšek v mysli. Tato neexistence prostého zobrazení z reálných na fantazijní postavy má několik variant.

První případ, kdy jeden člověk existuje ve vícero vydáních, vypadá asi tak, že myšlenku či emoci, kterou vyřkl jeden reálný člověk, ve fantazii opakuje vícero fantazijních osob. Jinou variantou téhož může být případ, kdy například ve snu vystupuje jedna a tatáž dívka jednou v podobně zraněného koně a podruhé ve své lidské podobě, ale v obou případech vyjadřuje stejnou myšlenku či pocit. Rozborem zjistíme, že řada snových příběhů má stejný sujet, i když v nich vystupují různí lidé. Někdy je třeba přihlídnout k symbolice, která je klientovi vlastní, i když nám může připadat absurdní. Například v snu jedné ženy se objevil v jedné fázi snu motiv budíku a v druhé pocit stahování kůže na stehnech. Jakkoli vzdálené nám tyto dva symboly mohou připadat, pro ni byly velmi blízké, protože se zaobírala esoterickými naukami. Podle nich prý oba tyto pojmy spadají do jednoho znamení Saturna, který vládne Kozorohu, a zahrnuje "strukturu, zábranu, odpor a čas".

Ve fantazii ale může naopak i řada lidí splývat do jedné osoby na příklad podle zákonitostí podobnosti, například Bůh, otec a bratr v mysli člověka představují superego. Toto splývání postav zpravidla odhalíme pomocí chybných výkonů při samomluvě i při terapii, kdy je určitá osoba oslovena jménem jiné osoby, nebo že se od jedné osoby podvědomě očekává jednání, které je typické pro druhou osobu.



**Obrázek 88 – Splývání vícero reálných lidí do jedné fantazijní postavy**

**Legenda:** Reální lidé mohou splývat do jedné fantazijní postavy či mentální representace (zde fantazijní postava pacienta). Na reálné zástupce se pak přenášejí očekávání vzaté z fantazijní postavy.

### 7.2.10. Schématické a předprogramované chování fantazijních postav

Fantazijní postavy odlišuje od reálných lidí i jejich schématické, předprogramované chování. Skuteční lidé jsou reálně nezávislí na prožívání subjektu, vykazují vlastní vývoj, zvraty, které často nemají žádnou souvislost s chováním a prožíváním subjektu. Fantazijní postavy jsou však nepřímo řízeny prožíváním subjektu.

Modelové a schématické chování fantazijních postav je dáno především tím, že fantazijní postavy jsou opravdu svou povahou modely skutečnosti. Modelují chování reálných lidí či věcí v představě člověka a zákonitě, jako každý lidský konstrukt, jsou ve srovnání se skutečnými vzory velmi zjednodušené a schématické. Jestliže tedy nějaká postava modeluje či symbolizuje nepřátelství, přehrává toto nepřátelství šablonovitě a nelogicky - jako špatná herečka, která dostala instrukci: „Buď stále nepřátelská a za žádnou cenu se nesmiř!“

Mentální reprezentace reálných lidí mají v čase sklon se stávat šablonovitými a stávat se symboly pro určité situace. Bethlehem (1985 podle Hayesová 1998) popsal deset principů etnických predsudků, z nichž jeden zní: „Čím méně informací o někom máme, tím spíše se uchýlíme ke stereotypům.“ Tato stereotypnost je patrná v etnických a rasových predsudcích, pokud se s lidmi těchto skupin pravidelně nesetkáváme. Pak je pochopitelné, že bez intenzivního kontaktu se mentální reprezentace druhých lidí postupně stává velmi primitivní, a díky nevyhnutnému procesu zapomínání detailů dochází k jejímu dalšímu zjednodušování v čase. Chování fantazijních protějšků těchto lidí je nakonec velmi schématické, ba přímo symbolické.

V klinické práci je pak velmi jednoduché si uvědomit, že ona lstivá cikánka, která se klientce objevila ve snu a která ji chtěla ublížit, není nic jiného než sebenenávist projikovaná do symbolu člověka odlišného etnika zvláště, když dotyčná klientka se s cikány nijak nestýká.

Mnohem složitější práce však čeká na terapeuta, když pracuje s fantazijními postavami bývalých partnerů klienta. Mentální reprezentace bývalých partnerů s časem totiž podléhá stejnému procesu schematizace a tyto reprezentace se stávají symbolem pro větší či menší životní selhání. Po rozchodu nabývají bývalí partneři již jednoznačně ambivalentního charakteru, jakkoli jednostranně vyhraněný může být postoj klienta vůči nim. Principiální ambivalence vyplývá již z faktu, že na jedné straně spolu strávili hodně společného času, na druhé straně tento vztah končil větším nebo menším fiaskem. Tento ambivalentní charakter je ještě zesílený v případě, kdy se jedná o rozchod proti vůli klienta, protože tím získává bývalý partner ještě charakter nedostižného objektu, který má ambivalentní charakter sám o sobě, nehledě na ego-vztažné okolnosti odmítnutí.

Když necháme klienta bedlivě pozorovat zákonitosti aktivizace fantazijní postavy bývalého partnera, zjistíme po čase, že tyto zákonitosti mají určitou logiku. Neexistuje pochopitelně univerzální návod, ale obecně je možno předpokládat, že se bude objevovat v okamžicích volného času, únavy, v souvislosti s pocity samoty, ztráty, neúspěchu ap. V těchto okamžicích se obraz bývalého partnera může vybavovat opravdu neodbytně. Klienti s ním začínají opět diskutovat, vyjadřují vůči němu agresi, či ho dokonce prosí, aby jim dál neničil jejich život, přejí si na něj zapomenout, proklínají jej atd. I zde platí zásada, co nelze z hlavy vyhnat, s tím je nutno se skamarádit.

Klientům je třeba pomocí analýzy jejich prožívání ukázat, že to s čím diskutují je jejich mentální výtvar, že nadávají sobě, že vyjadřují vztek na sebe, že proklínají sami sebe, svůj nepovedený život atp. Podobně stojí za námahu ukázat klientům, že mentální reprezentace jejich bývalého partnera se za léta scvrkla na pouhý symbol – symbol jejich životního neúspěchu. Pokud se tedy objevuje snaha na bývalého partnera zapomenout, je to symptom nenávistných diskusí ve fantazii, které je třeba transformovat v projevy odpuštění a akceptace. To je však možné jen tehdy, když klient nahlédne, že ten, kterého ve fantazii proklíná, je on sám a jeho život. Tedy pokud tomuto symbolu odpustí, pak odpouští sám sobě. Pokud tento symbol nepovedeného života akceptuje, přijímá tak sám sebe. Přesvědčit klienta o těchto skutečnostech bývá někdy složité, po získání náhledu však může rychle přinést klientovi úlevu například metoda řízené samomluvy s touto nevypuditelnou fantazijní postavou bývalého partnera.

Stejně jako reprezentace druhých lidí může být pochopitelně zmnohonásobena i reprezentace sama sebe. Watkins (1986) vysvětluje: "V psychoanalytické mluvě se tyto fantazijní postavy (imaginal others) označují buď za introjektory, pokud jsou odcizené jáství, nebo pokud jsou jáství bližší reprezentaci sebe, pak jsou označeny za identifikace."

#### **7.2.11. Zákonitost naschválu**

Schématické nepřátelství fantazijních postav se zpravidla řídí zákonitostí, která by se dala pregnančně označit jako zákonitost naschválu. Nejživější fantazijní postavy jsou právě ty, které jakoby dělají pravý opak toho, co by si subjekt přál. Velice zřetelné je to ve snech, kdy například erotický sen bývá přerušen přesně v tom okamžiku, na který se člověk nejvíce těší. Chování fantazijních postav je tedy závislé na prožívání subjektu podle zákonů nepřímé úměry. Čím víc subjekt chce, tím méně fantazijní postava dává, a naopak čím více se subjekt bojí či odmítá, tím více průrazná a invazivní je fantazijní postava. Toto chování fantazijní postavy může mít dva zdroje – strach a sebenenávist.

Prvním zdrojem tohoto nepřátelského chování fantazijních postav je *strach*. Fantazijní postavy totiž představují mentální reprezentaci skutečných lidí a věcí, modelují tedy v psychice i skutečné ohrožení subjektu, se kterým se subjekt musí vypořádat a psychicky ho zpracovat, a tak se přizpůsobit okolnímu světu. Tato funkce je přirozená a zdravá, vede subjekt k adaptaci na poznané nebezpečné jevy v prostředí.

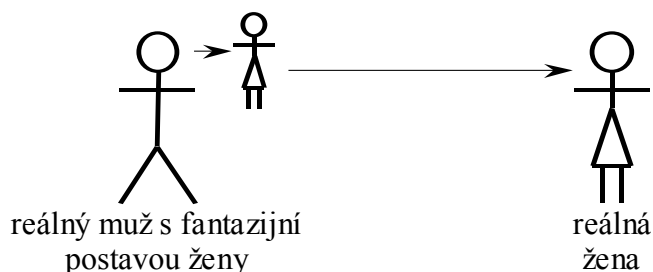
Avšak pokud je interakce s reálnými lidmi chronicky neúspěšná, jak je to zákonité v případě ambivalentních interakcí, přenáší se stejným mechanismem do fantazie, kde se tato interakce stává navyklou. Pak už nezávisle na skutečných lidech se odvíjí hostilní interakce s fantazijními postavami v představě. Tyto hostilní interakce s fantazijními postavami tvoří základní kámen *sebenenávisti*. Jinými slovy, to co v představě vypadá jako nepřátelská interakce mezi fantazijní postavou a subjektem, tedy jako by mezilidský konflikt, je z vnějšího pohledu jen intrapsychický

proces, kdy člověk usiluje zničit sám sebe. Uvnitř je to jakýsi zápas vícero postav, ale terapeut to může vnímat jako pud smrti, který zahrnuje sklony člověka mstít se sám sobě, potrestat se, nenávidět své tělo, obrátit proti sobě svůj vztek a agresí ap. Člověk sám si tyto autoagresivní a sebedestruktivní tendence zpravidla neuvědomuje, ale systematicky je projikuje do různých fantazijních postav a přes ně je připisuje okolí. Všimněme si, že prakticky každý člověk na dotaz, zda má sklon k sebeenávisti řekne, že ne, že se má rád. Proto je sebeenávist takovým moderním neuvědomělým tabu.

Zprávu o takovém autodestruktivním jednání, kdy člověk v diskusi s fantazijními postavami de facto ničí sám sebe, nám možná přináší příběh z Bible (L 8, 27 – 39; Mk 5, 1 – 17): „Sotva Ježíš vystoupil z lodi, vyšel proti němu z hrobů člověk posedlý nečistým duchem. Ten bydlel v hrobech a nikdo ho nedokázal spoutat už ani řetězy... Nikdo neměl sílu ho zkrotit. A stále v noci i ve dne křičel mezi hroby a na horách a bil do sebe kamením.“ (autodestruktivní jednání) ... „Ježíš se ho zeptal: 'Jaké je tvé jméno?' Odpověděl: 'Mé jméno je 'legie', poněvadž je nás mnoho.'“ (Pocit vícero lidí daný přítomností fantazijních postav – démonů.)

### 7.2.12. Fantazijní postavy nepatří nikomu

Bezprizornost fantazijních postav je další vlastností, která je odlišuje od reálných osob a od jiných mentálních obsahů. Představme si nevěrného muže, který do manželky projikuje vlastní sklony k nevěře, a je následně extrémně žárlivý, pak existují v této interakci jakoby tři osoby: reálná žena, reálný muž a fantazijní žena, co by mentální reprezentace ženy v mužově mysli.



**Obrázek 89 – Muž a žena v interakci s bezprizorní fantazijní postavou**

**Legenda:** Muž vnímá reálnou ženu prismatem fantazijní postavy, která má však vlastnosti odvozené od jeho sklonů k nevěře. K této fantazijní postavě se nikdo nechce znát.

Fantazijní postava je v páru jablkem sváru, protože se k ní nikdo nezná, a oba ji připisují vždy tomu druhému. Reálná žena po pravdě říká, že ona není nevěrná, ani k tomu nemá sklony. Nicméně ani muž se k fantazijní postavě nezná, protože je přesvědčen, že reálná žena skutečně nevěrná je. Fantazijní postava, tj. jakási nevěrná, mravně pokleslá žena s mnoha nehezkými vlastnostmi, se tedy nachází v jakési zemi Nikoho. Zároveň má však vztah jak k reálnému muži, tak k ženě, ale ke každému z nich jiný. Z muže má jeho vytěsňené vlastnosti, včetně sklonů k nevěře, a od reálné ženy získala mnoho jiných vlastností, která dotyčná skutečně má, jako například podobu.

Když domyslíme tuto skutečnost do důsledku zjistíme, že každý člověk žije ne v jednom, ale hned ve třech světech. Jeden svět je ten vnitřní, to co on sám považuje za sebe a své vlastnosti. Druhý svět je to, co se označuje za okolí, druhé lidi, objektivní realitu ap. Třetí svět pak představují mentální reprezentace ať v podobě fantazijních postav lidí, zvířat či antropomorfně oživených předmětů. O tomto světě nemají lidé jasnou představu, protože subjekt je zahrnuje okolí, tedy do objektivního světa, ale z pohledu okolních lidí je patrné, že jsou to mentální reprezentace dotyčného člověka, tedy je připisuje jemu. Tato "třetí říše" je pak velmi často zdrojem problémů a nedorozumění.

Tento jev je sice jen dobře známý proces externalizace či iluze ztotožnění, ale představuje často dost velký oříšek v terapii, protože ne vždy jsou věci tak samozřejmé jako na výše uvedeném schématickém příkladu. Například představme si, že manipulativní žena obviňuje svého muže z toho, že je náladový, když s ní nechce večer jít do vinárny. Muž opravdu může být z části náladový, též je otázka, proč vlastně do vinárny po čase nezajít, ale na druhé straně žena je manipulativní, a když si něco usmyslí, tak jen tak neustoupí. V této interakci dvou reálných lidí jsou zahrnuty obě fantazijní postavy – jak mentální reprezentace ženy u muže, tak podobná reprezentace muže u ženy, ke kterým se ani jedna ze stran nezná. Muž nemá pocit, že je tak náladový, jak mu žena připisuje, žena nemá pocit, že do muže projikuje svého konfliktního otce a se všemi manipulativními skony.

Klasickou obrannou reakcí v podobných situacích bývá nekonečná a zároveň neplodná diskuse o tom, kdo má pravdu, a jaký kdo je. Naopak v takových chvílích pomáhají různé metody, jejichž podstatou je však přihlášení se k fantazijním postavám a převzetí odpovědnosti za ně, a to z obou stran. Ze strany nositele fantazijní postavy to znamená uvědomit si, kdy a jak dochází k interakci s fantazijní, a potažmo i s reálnou postavou. A jaký je symbolický význam této interakce. Například muž má sklon připisovat nevěru ženě po té, co bývá odmítnut nějakou jinou ženou. Fantazijní postava ženy je tedy jen projekcí vlastních výčitek a očekávání trestu v podobě ženiny nevěry.



**Obrázek 90 – Komunikace s fantazijní postavou**

**Legenda:** Zde dívka přichází ve velké tenzi, ale nedozví se odpověď na svou otázku, protože otázka nenašla svého adresáta. Celý rozhovor, i když zdánlivě vypadá jako dialog, byl v podstatě monologem, tj.

samomluvou dívky s její mentální reprezentací Charlie Browna. Fantazijní postava Charlie Browna jí zrcadlila anticipované odmítnutí. U reálného Charlie však převládá jen pocit zmatenosti.

---

Ze strany reálného představitele fantazijní postavy to znamená převzít odpovědnost i za vlastní obraz v mysli druhého a to do té míry, do jaké jej může ovlivnit. Někdy to znamená omlouvat se i za něco, co ve skutečnosti neudělal, nebo co udělal jen z části. Takový počin, i když vypadá absurdně například z pohledu právního uvažování, může mít velmi pozitivní dopad na vzájemné soužití. Ukažme si to však na příkladu, protože to není univerzální návod k jednání a jeho použití se musí zvážit podle okolností.

U rozcházejících se párů můžeme najít příběhy, kdy nám jejich aktéři vypravují nějaký velmi starý zážitek, někdy zcela banální, ale který představuje symbolické znázornění nějakého ponížení či opakujících se pocitů bezmoci v páru. Jedna dívka popisovala asi 5 let starou událost, kterou prý svému partnerovi nikdy neodpustila. Ještě na začátku vztahu se dotýčný rozhodl, že půjde na jakési představení a následný večírek holky, do které byl před tím zamilován. Jeho nová dívka chtěla za každou cenu jít s ním. On jí namítal, že s ním jít nemůže, protože nebyla pozvaná. Zřejmě se mezi nimi rozpoutala nějaká ostřejší výměna názorů, kterou partner násilně ukončil a odešel na onu akci.

Zajímavé však je, že i po pěti letech soužití vyčítala ona dívka partnerovi, že se tehdy na úplném začátku jejich vztahu takto zachoval, a měla pocit, že mu to nikdy nemůže odpustit. Jinými slovy ona dívka si po celých pět let v různých situacích vybavovala tuto scénu, kdy si znova a znova odžívala pocit naprosté bezmoci, kdy nyní již pouze fantazijní postava jejího partnera jí znova a znova odmítá a ponižuje ji tím, že odchází za tou, o které si myslela, že jí nesahá ani po kotníky. Partner byl přesvědčen, že se nic tak tragického nestalo, protože ona jednak nebyla pozvaná, a navíc na večírek k ničemu nedošlo. Na druhé straně připouštěl, že se na ní možná zbytečně utrhl.

Tento příběh je sice vcelku banální, ale všimněme si na jeho symbolický a destruktivní vliv během celého trvání vztahu. Problematická je zde existence fantazijní postavy partnera, který je mimořádně krutý, který dívku ve fantazii v nepravidelných intervalech opravdu nechutně ponižuje. Odpovězme si tři otázky:

1) *Kdo to je?* Je to kombinace reálného partnera – jeho minulého chování – a trvalých vlastností dívky, například její neústupnosti. Tato kombinace obou zakládá mimořádně krutou postavu fantazijního partnera, který ve fantazii opakovaně týrá onu dívku.

2) *Kdo za něj přebírá odpovědnost?* Víme, že za něho nechce nést odpovědnost nikdo. Dívka je přesvědčena, že se její partner skutečně tak zachoval. Opakované vybavování si této scény ve fantazii nepovažuje za projev své sebenenávisti, ale připisuje je za vinu znova a znova reálnému partnerovi, i když ten již za ně dávno nemůže. To je již známý jev externalizace čili iluze ztotožnění. Reálný partner o těchto fantazijních opakováních nemá ani ponětí, v podstatě jej to ani nenapadne, protože jeho fantazijní postava dívky uznává jeho přesvědčení, že nebyla na večírek pozvaná.



3) *Jaké je v této situaci nejmoudřejší řešení jak z pozice dívky, tak z pozice chlapce?* Vidíme, že se nejedná pouze o jeden zážitek kdysi v minulosti, ale především o opakované vybavování si traumatického zážitku či, možná lépe řečeno, opakované vyvolávání si traumatizujících fantazií během celého trvání vztahu. (Ani tohoto si však nejsou oba partneři díky iluzi ztotožnění vědomi.) Jak bylo řečeno výše, tuto situaci je možno řešit pouze oboustranným převzetím odpovědnosti za fantazijní postavy, kterým může být:

a) Láska a úcta z obou stran, která se projevuje oboustrannou ochotou nést starosti a trápení toho druhého. Všimněme si, že protrahované negativní následky popisovaného konfliktu stejně nakonec nesli oba dva a to po celou dobu trvání vztahu. Pokud by tam byla od začátku vzájemná vstřícnost a schopnost reagovat na jemné projevy trápení toho druhého, mohl se patrně celý vztah odvíjet mnohem příznivěji.

b) Omluva partnera z hrubé chování fantazijní postavy v mysli dívky. Partner se může omluvit nejen za přímé následky svého činu, ale i za ty nepřímé a velmi vzdálené, za které de facto možná už vůbec nemůže. Tím vznikne tzv. korektivní zkušenost pro dívku. Ta v okamžiku, kdy se jí vybavuje opět pocit partnerské bezmoci, si může vybavit tuto omluvu, a tak anulovat zážitek bezmocných pocitů. (Tomuto činu brání hrdost na straně partnera a pocit, že se nemá po těch letech už za co omlouvat.)

c) Nezištné odpuštění ze strany dívky. Když nezištně odpustí reálnému partnerovi, zmizí její hněv na něj, ze kterého čerpala sílu fantazijní postava chlapce. Ta v následných fantazijních interakcích nebude tak invazivní a intrusivní. Spontánně by tak mělo vymizet i opakování traumatické vzpomínky ve fantazii. (Tomuto činu brání hrdost na straně dívky a pocity bezmoci.)

d) Náhled na celou reálnou i fantazijní situaci a pochopení působících mechanismů. Ačkoli většinou uvádím náhled jako jeden z prvních, zde se domnívám, že výše uvedené prostředky jsou funkční i v případě, kdy lidé neznají hlouběji ležící důvody jejich fungování. Avšak náhled a pochopení všech hlubších souvislostí pomáhá překonat zbytečnou hrdost a jiné druhy ego-vztažné motivace, které bývá v těchto případech spíše škodlivá.

Bez zavedení fantazijních postav, které jakoby dlí ve třetí říši Nikoho, nejsme schopni přijatelně vysvětlit filosofickou otázku, zda existuje jedna nebo vícero pravd. Tuto otázku nemůžeme uspokojivě zodpovědět, dokud si neuvědomíme, že každý člověk i každá věc kromě své reálné existence má tolik virtuálních instancí, kolik druhých lidí tohoto člověka či věc poznalo. K těmto fantazijním instancím se nikdo nezná, protože jsou projikovány a externalizovány do reálného předobrazu. Pak ovšem záleží na definici pravdy. Zda za pravdu budeme považovat shodu přesvědčení člověka

1) s reálným objektem či

2) s mentální reprezentací v mysli subjektu, kterou člověk nepovažuje za součást své mysli, a které vždy jen částečně vystihují realitu.

V prvním případě je pravda jen jedna, v druhém je právě tolik pravd, kolik existuje mentálních reprezentací daného reálného objektu.

### **7.3. Spontánní samomluva a její zákonitosti**

Samomluva je jen jednou z vícero možných interakcí s fantazijními postavami. Relativně hodně lidí samomluvu z vlastní zkušenosti nezná a myšlenka na ni jim připadá absurdní. Mají pak sklon ztotožňovat samomluvu s halucinacemi, bludovým systémem či jinými projevy psychotismu. Naopak relativně velké procento lidí ji považuje za naprosto samozřejmou zkušenost, o které však prakticky s nikým nehovoří.

Je součástí všeobecného laického povědomí, že samomluva je projevem duševní choroby, a proto z ní má iracionální strach. Zřejmě z důvodu, že tento druh samomluvy je neřízený, ba dokonce ze strany postiženého neovladatelný. Avšak i taková patologická samomluva je de facto hádkou s fantazijní postavou. Touto postavou může být nejen člověk, ale i Bůh, jiná bytost či neživá věc, jako například tramvaj:

Viděl jsem jednoho kulhajícího bezdomovce, který v Praze roznášel po restauracích Večerní Prahu, jak přišel na zastávku tramvaje. Po chvíli se začal nahlas hádat s tramvají, která nepřijížděla. Hádky, která začala mumláním pod vousy, postupně gradovala do hlasitých výhrůžek typu: "Jestli nepřijedeš, dokud nenapočítám do třiceti, tak já půjdu." Načež začal počítat. Tramvaj však nepřijela a on začal vykřikovat: "Já půjdu, já fakt půjdu, mně je to jedno, já klidně odejdu... Já jdu?!" A opravdu za chvíli odešel neustále se ohlížeje, zda si to tramvaj náhodou nerozmyslela. Vrátil se za pět minut beznadějně zlomen sveřepou svéhlavostí nepřijíždějící tramvaje, kterou vytrvale osočoval nyní již – pro změnu – plačtivými výtkami. Tento sociální zkrachovanec do tramvaje projíkoval odmítnutí, které mu dával najevo celý svět. Jeho diskuse s tramvají byla jedna velká, ale marná obhajoba sebe sama. Nikdo ho nebral vážně, už ani ty tramvaje.

Tento tragikomický příběh je jen zesílenou formou toho, co dělá většinou nevědomě každý. Je to diskuse či jiná forma interakce s fantazijní postavou. Cílem psychoterapie není tuto formu interakce s fantazijními postavami potlačit, ale uchopit a ozdravit, aby přinášela užitek a vedla k sociální adaptaci a ne maladaptaci, jak jsme viděli na příkladu bezdomovce.

Samomluvou budeme v této práci označovat případy, kdy člověk vnitřně, bez fyzické účasti druhého člověka vede vnitřní dialog a to buď se sebou samým (svým druhým já) či s představovaným druhým člověkem, zvířetem, bytostí či dokonce i neživou věcí. Tento vnitřní dialog může být veden nahlas, polohlasně či úplně potichu, tj. pouze v mysli.

### 7.3.1. Velká a malá fantazijní postava

Spontánní interakce fantazijních postav mívá zpravidla hostilní charakter. Jedna postava vystupuje jako ta dobrá, spravedlivá, ta, co má (vždycky) pravdu. Nazýváme ji "velká postava" Ta pak obviňuje či jinak atakuje druhou, "malou" osobu, která je označena za původce všech nebo vybraných problémů. Malá postava se marně brání, protože velká postava ignoruje její námitky a tvrdě ji odmítá a odsuzuje. Někdy malá osoba už ani nemluví a jen pasivně resistuje. Jen pasivně leží, tvrdě mlčí, není zničitelná, nicméně ani nevyhoví přání velké postavy. To velkou postavu přivádí k zuřivosti a bezmocnému vzteku vůči malé postavě a agrese se stupňuje. Sáhodlouhé, i několikahodinové vnitřní diskuse, popřípadě monology velké postavy probíhají buď pouze v duchu pacienta nebo polohlasou samomluvou. Vyústí zpravidla v naprosté vyčerpání pacienta, kdy diskuse spontánně utichá. Po odpočinku se diskuse může obnovit.

Je lhostejné, zda se pacient identifikuje s malou nebo velkou postavou. Výsledek je zpravidla stejný – bezmocný vztek na obou stranách a postupné vyčerpání pacienta. Například mohou být tyto mechanismy na pozadí nespavosti. Pacientka se v noci probouzí má chuť si zapálit cigaretu. Ví však, že vedle ležící manžel je zapřísažlý nekuřák. Začíná se odvíjet nekonečná představovaná, anticipovaná diskuse mezi ní a partnerem, který by se probudil, kdyby si šla zapálit. Na jedné straně vystupuje představovaný, neústupný manžel a na druhé je to bezmocný vztek na straně pacientky. Pacientka není schopna vstát z postele, dokud nezvládne anticipovaný konflikt ve fantazii. Začne tedy fantazijní diskusi, kde představovaný manžel je stále více neústupný a ona stále více a více bezmocně vzteklá. Tato diskuse se odvíjí třeba po několik hodin. Po vyčerpání buď pacientka usíná, nebo musí vstávat do práce. Skutečný manžel se o této fantazijní interakci zpravidla nedozvídá, protože pacientka by si zřejmě vyslechla to, čeho se ve fantazii bála a co nezvládla.

Tento proces má tisíce variant, nicméně společným rysem je vždy vnitřní hostilní a neústupná interakce fantazijních postav, která se stupňuje až do naprostého vyčerpání. Může to být diskuse mezi "malou a velkou Ivanou (pacientkou)", mezi představovaným rodičem a dítětem (pacientem), mezi představovaným partnerem a pacientem, mezi představovaným doktorem a pacientem, mezi Bohem či vizí Boha a pacientem ap.

Styl těchto fantazijních interakcí je velmi variabilní. Někdy se jedná o pokus o manipulaci s vybranou fantazijní postavou, z druhé strany je to naopak snaha odolat této manipulaci. Jindy se jedná o jakési "rodičovské" peskování a plísňení, jindy pak o fantazijní odžívání urážky či ponižující interakce s prodávčem, lékařem ap., která probíhá formou vnitřního dialogu. Velice často se do těchto bludných diskusí vtírají nejbližší osoby pacienta – ti, na jejichž názoru mu nejvíce záleží.

Hostilita fantazijních postav nemusí být ze strany pacienta vždy uvědomovaná. Setkat se můžeme s celým spektrem, které začíná již od naprosto neuvědomované hostility, která je skryta za

jemnými, ale o to vtíravějšími výčitkami, které však mají manipulující a vypočítavý charakter. Těto ohrožující manipulaci se pak druhá fantazijní postava brání. Na druhé straně spektra je již zcela otevřeně uvědomělá nenávist, která se ventiluje různými expletivy či vulgarismy.

Mezi typické znaky spontánní hostilní samomluvy patří:

- 1) Perseverační charakter diskuse mezi fantazijními postavami,
- 2) Systematická neústupnost a více nebo méně vyjádřená hostilita fantazijních postav,
- 3) Nemožnost volně zastavit tyto diskuse, takže končí zpravidla psychickým vyčerpáním pacienta.

Je velmi pravděpodobné, že tyto dvě rozštěpené fantazijní postavy se významově kryjí s rolemi rodič a dítě Erica Berne (1970), ale on o nich hovořil v poněkud jiném kontextu.

### **7.3.2. Příklad spontánní samomluvy a panujících tabu**

Při konzultaci s jedním studentem vyšlo najevo, že při cvičeních ve škole mu čas od času dojdou nápady a veškerá jeho aktivita se zredukuje na zapisování podle diktátu vyučujícího. I když tento fakt nasvědčuje spíše tomu, že vyučující má vyšší psychomotorické tempo, se kterým student nestačí držet krok, přesto jej tato situace dostává do velmi trapných pocitů, které spouští kolotoč samomluvy. Ta je velmi rychlá a těžko uchopitelná. Požádal jsem studenta, aby se přesto pokusil tuto rozpravu před tabulí sepsat na papír do příští konzultace. Třebaže je tento zápis poměrně krátký, podařilo se studentovi bezděky zaznamenat typický únavový cyklus samomluvy. (Označení velké a malé postavy bylo dopsáno až dodatečně.)

Velká postava (VP): „To jsi to dopracoval, všichni tebou opovrhují!“

Malá postava (MP): „Vždyť se zase nic tak zvláštního neděje! Určitě nejsem první ani poslední, komu se něco takového přihodilo.“

VP: „Ano? Ale v této hodině se to ještě nikomu nepřihodilo!“

MP: „Ehm...“

VP: „Teď tu jen stojíš a tupě opakuješ to, co ti říká asistent. Nikdy se nezmůžeš na víc, než na mechanické opakování cizích myšlenek. Zcela postrádáš jakoukoliv kreativitu!“

MP: „Protože ve mně nebylo nic takového podporováno, ale naopak ubíjeno.“

VP: „To jsou kecy, ve skutečnosti nebylo co ubíjet. To, co považuješ za známky tvůrčích schopností, byly jen nesmyslné výplody tvého patologického uvažování. Kdyby je v tobě někdo ještě podporoval, byl bys na tom dnes dokonce hůř!“

MP: „Tak moment“ Při vší soudnosti si dost těžko dokážu představit, že by mě okolí mohlo přijímat ještě negativněji.“

VP: „Chachá! A v tom se právě pleteš!“

MP: „Nepletu!“

VP: „Pleteš!“

MP: „Nepletu!!“

VP: „Ať je to jakkoliv, na vlastní nápady se stejně nikdy nezmůžeš.“

MP: „Vždyť to není pravda, jen na všechno potřebuju hodně času.“

VP: „Blbost, to jsou jen výmluvy. Odmítáš si přiznat něco, co každé vidí.“

MP: „Asi je to pravda. Ale v čem tedy spočívá moje životní role, čeho jsem schopen dosáhnout a o co se mám snažit?“

VP: „V ničem, jsi k ničemu. Ať se budeš snažit jakkoliv – a ty se stejně vinou své lenosti nebudeš snažit vůbec – nikdy se ti nepodaří překročit hranice průměru. Dokonce se ti ani nepodaří zařadit mezi ty průměrné. Zkrátka nedosahuješ patřičné úrovně!“

MP: „Když tedy k ničemu nejsem a nemám žádné schopnosti, tak přesto musím nějak žít. Znamená to tedy, že ať udělám cokoli, pokaždé to bude správně, protože na víc nemám?“

VP: „Vůbec ne! Naopak se musíš usilovně snažit, abys svou činností napáchal co nejméně škody. Pokud se ti to nepodaří, tak si to pěkně odskáčeš. Tvá nanicovatost je cítit z každého tvého vydechnutí. Například teď jsi pěkně posral to, že nejsi připraven na vyučování. Proč nemůžeš nikdy něco udělat pořádně?“

Tento dialog se tedy odehrává pouze v mysli studenta, který vytváří vstupy obou postav, jako by to bylo maňáskové divadlo. Zajímavé je, že každý člověk má spontánní sklon sympatizovat s tou či onou postavou a považovat ji za hodnou, nebo naopak za zlou. Je poměrně obtížné si uvědomit, že v tomto případě obě postavy vyjadřují rozštěpená vlastní přání studenta a oběma je třeba věnovat stejnou pozornost.

Vidíme, že rozhovor má následující scénář:

- 1) Obvinění vznesené VP
- 2) Obhajoba MP
- 3) Pokus o zlehčení sebe či výtku vůči VP
- 4) Eskalace hádky
- 5) Kapitulace či rezignace MP
- 6) MP nabízí spolupráci a má potřebu přijetí
- 7) Odsouzení od VP

Student zhodnotil dialog takto: „MP vystřídá během krátké doby několik postojů s cílem zbavit se VP (paradoxně se jí to ovšem nedaří). Odtud vyplývá tabu č. 1: MP nikdy neprojevuje zájem o VP. Spolupráci nabízí MP proto, že to pro ji představuje prostředek, který by mohl vést k tomu, že otravná VP už dá konečně pokoj. VP naopak zájem o MP projevuje, to když se ji poměrně agresivními prostředky snaží přimět, aby dodržovala zásady, které VP považuje za správné.“

Spolu se studentem jsme se pokusili vyjmenovat zákonitosti a tabu, které bezděky dodržují obě postavy.

<b>Velká postava</b>	<b>Malá postava</b>
1. Vyjadřuje nejhlubší obavy a negativa, kterých se student obává. 2. Má vždy pravdu a je nositelkou správných hodnot. 3. Je velmi kritická, ale nenese na dění žádnou odpovědnost. 4. Během celého příběhu je rigidní a schématická. 5. Intrusivní, aktivní a angažovaná. 6. Neusiluje o sblížení a smíření s MP. 7. Nepřijímá žádné „omluvy“. 8. Má velké požadavky na MP. Dokud není výsledek ve 100 % souladu s jejími názory, považuje jej za špatný. 9. VP nikdy nemá žádný problém.	1. Nese veškerou odpovědnost za špatné následky. 2. Je považována za línou a nezodpovědnou. 3. Není schopna setrvat na stanovisku. 4. Povýšená, ironická vůči VP. 5. Nikdy neprojevuje zájem o VP. 6. Nabízí smír po prohrané hádce, ale ne na začátku. 7. Nevybízí VP k vyjádření agrese a nepokouší se ji pochopit. 8. Nemá na sebe vysoké požadavky. 9. Nikdy neformuluje žádné požadavky na VP. 10. Je tím problémovým, narušeným jedincem, který sešel z cesty a není schopen vykonat nic pozitivního, všechno jen zkazí.
<b>Společné obě postavy mají</b>	
11. Ani VP ani MP si neváží a nebere vážně svůj protějšek. 12. Žádná postava se nezajímá o city té druhé postavy.	

V terapii se pak pochopitelně ukázalo, že tyto dvě postavy představují svým způsobem i dva způsoby chování vůči okolí a jeho posuzování. Podle okolností tedy student vyjadřuje pasivní odpor nebo aktivní kritiku, i když ji ne vždy vyjádří nahlas. Například třetí bod ve scénáři - pokus o zlehčení sebe či výtku vůči VP – je obranná, manipulativní technika, která mu vychází ve styku s rodiči či jinou autoritou. Ve fantazijní práci na rozdíl od reality je však použití této techniky neúčinné, protože velká postava (VP) ví totéž, co malá postava (MP), tedy zná i úmysl MP jí touto „lacinout fintou“ oklamat. Protože klient si obě postavy hraje sám sobě, jeho VP proto na tuto nabídnutou hru nepřistupuje.

### **7.3.3. Tvrdé fantazijní postavy coby zrcadlo vlastního nitra**

Při spontánní samomluvě má člověk pocit, že chování představovaného protivníka je dáno vlastnostmi skutečného člověka či skutečné bytosti, například má pocit, že při modlitbě hovoří se skutečným živým Bohem. To je bohužel výše zmíněná iluze. Při spontánní konfliktní interakci s fantazijními postavami se zpravidla diskuse točí v kruhu, kdy představovaný protivník je zkamenělý a neústupný, nelidský – přesně jako ona tramvaj u daného bezdomovce. Při spontánní samomluvě si nikdo neuvědomuje, že vede diskusi se svou sebenenávistí, kde fantazijní postava slouží jen jako zrcadlo, které odráží vztek člověka proti jemu samotnému. Všimněme si, že tramvaj u bezdomovce je ve skutečnosti zcela pasivní – pochopitelně, protože neexistuje. Nicméně ve fantazii je tím více odmítavá, čím více na ni onen bezdomovec naléhá, aby přijela.

Při školeních prodávačů se učí prodavači vyřizovat žádosti zákazníků o reklamace. Po přehrané scéně mezi zákazníkem a prodavačem jsem se zeptal prodavače: "Jak dlouho jste hovořil se zákazníkem?" Odpověděl: "Asi tři minuty." Stejnou otázku jsem položil herci, který představoval zákazníka. Odpověděl: "Taky tři minuty." Ale to byl právě omyl. Ten zákazník hovořil

s prodavačem od té doby, co se mu jeho výrobek porouchal, tj. třeba celý víkend si připravoval řeč, kterou spustí na prodavače, až v pondělí ráno vstoupí do prodejny. Prodavač de facto naskakuje do rozjetého rychlíku, kterým je diskuse zákazníka s fantazijní postavou, v tomto případě s vymyšleným prodavačem. Představovaný prodavač, který v mysli člověka odmítá jeho žádost o reklamaci, je pouze zrcadlo, které odráží člověkův strach z toho, že mu neuznají reklamaci mobilního telefonu. Čím větší je sklon daného člověka k sebeenávisti, tím krutější a bezohlednější je chování fantazijního prodavače. U člověka nepostiženého sebeenávistí řekne fantazijní prodavač na rozumné důvody k reklamaci: "No, to asi vypadá opravdu na vadu materiálu."

Naproti tomu fantazijní prodavač, který zrcadlí sebeenávist člověka, řekne: "Trhněte si, vy takovej ušmudlanej trhan s tím, co máte na hlavě, stejně jste se někde opil, pak jste s tím mobilem flákl o stůl. A vůbec, já vám to neuznám, klidně mě dejte k soudu, když máte chuť. Šanci nemáte žádnou! Víte, jak dlouho se vlečou soudy. Nezasloužíte si to!" atd. Diskuse se dostává do patové situace, kdy se objevují nelogické narážky na nedůležité detaily. Jediné, co je zde velice zřetelné a co samo o sobě můžeme považovat za symptom sebeenávisti, je přímá úměra mezi tím, jak člověk silně naléhá, a tím, jak prodavač, tramvaj či obecně jakákoli fantazijní postava silně odporuje. Když ochabuje člověk, ochabuje i fantazijní postava a naopak.

Tuto přímou úměru mají všechny sny, ve kterých nás někdo nebo něco honí. Na této fantazijní konstrukci jsou vystavěny také všechny horory. Například ve filmu Terminátor, dokud mají hlavní hrdinové dost sil, má je i vražedný robot, když už se ale hrdinka plazí z posledních sil, i torzo robota se plazí z posledních sil, aby ji zničilo. Tato úměra prozrazuje, že se jedná o fantazijní konstrukt, a ne o paralelu skutečného příběhu. Tuto úměru z pohledu spánkových fázi popisuje Machač, Machačová, Hoskovec 1984, str. 69.



**Obrázek 91 – Úměra v chování nepřátelských stran ve filmovém scénáři**

---

**Legenda:** Šest obrázků z filmu Terminátor ilustrují, jak psychologické zákonitosti sebenenávisti formují scénáře hororových filmů. Terminátor, vražedný cyborg, byl poslán z nedaleké budoucnosti do přítomnosti, aby zavraždil hlavní hrdinku filmu. Tu má naopak chránit jiný muž. Terminátor v plné síle a v policejním autě pronásleduje hrdiny (obrázky 1 a 2). Hlavní hrdina též v plné síle střílí po Terminátorovi přes kapotu (obrázky 3). Trosky Terminátora chňapají v posledním tažení po patách hrdinky (obrázek 4 a 5). Když pravá pařáta Terminátora se jí hrozí zardousit, ona levou rukou spustí lis, který zbytky Terminátora rozdrtí napadrt' (obrázek 6).

Ve filmu se takto cyklicky opakují scény, které stále mají následující strukturu: Mezi množstvím sil Terminátora a hlavních hrdinů je po celou dobu filmu úměra. Kladní hrdinové se vždy zachrání na poslední chvíli. V první řádce ještě všichni mají dost sil a jejich soupeření se odvíjí v automobilové honičce a přestřelce. Oba hrdinové vyvážnou jen o vlásek. Druhá řádka zachycuje již konec filmu, kdy trosky Terminátora se plazí za zraněnou a vyčerpanou hlavní hrdinkou (muž je již mezi tím zabit). I zde jej ona na poslední chvíli rozmačká v lisu. Tato úměra mezi silami protivníků je typická i pro divoké noční můry, kde nás něco pronásleduje, a je příznakem buď strachu z nebezpečí v realitě nebo sebenenávisti. Energie soupeřících fantazijních postav (ve snu i ve filmu) se symetricky odvíjí od prožívání subjektu (zde scénaristy) a toto prožívání subjektu jim propůjčuje popisovanou úměru. Se symptomatikou sebenenávisti rezonuje i to, že ve filmu je očekáván blízky konec světa - což je jen do budoucnosti projikovaná tenze vyplývající z sebenenávistného citového ladění. Zajímavé je, v těchto scénách je často zobrazován nebezpečný objekt (Terminátor) v levé části zorného pole, která se promítá do citovější pravé mozkové hemisféry.

---

Podobně i u věřících, je-li jejich fantazijní postava Boha kontaminována sebenenávistí, bývá takový Bůh neuvěřitelně krutý a nelítostný, horší než kterýkoli člověk. Protože Boha však nikdy nikdo neviděl (Jl 12,4), vzniká u každého jednotlivého člověka mentální reprezentace Boha mnohem více podle zákonitostí fantazie a psychiky, než jak se vytváří mentální reprezentace reálných lidí. Tomuto procesu je naneštěstí mentální reprezentace Boha podrobena mnohem víc i přesto, že podle věřících je Bůh stejně reálná bytost, jako kterýkoli reálně existující člověk. Z tohoto důvodu je pro psychologa snazší (pokud nemá zábrany) pracovat s mentální reprezentací Boha, protože je to čistší a průzračnější produkt fantazijních zákonitostí než mentální reprezentace skutečných lidí. Například Watkins (1986) mnohokrát využívá modlitbu jako ukázkou jedné z nejčistějších forem mentálního rozhovoru (imaginal dialogues).

Vlastní nitro, které se odráží v interakci s fantazijními postavami, vytváří *sociální ladění*, což je suma hodnotících postojů k okolním lidem. Když posloucháme postoje klientů k okolí, vidíme, že jejich kritičnost vůči okolí narůstá s jejich osobní nespokojeností. V testu se to pak projevuje, že hodnocení postav nějakého příběhu inklinuje k zápornému hodnocení všech postav. Více k pojmu sociálního ladění viz praktická část.

#### **7.3.4. Vliv projekce sebenenávisti na krátké trvání příjemných prožitků**

Lidé postižení ambivalentními interakcemi jakoby v soukromí měli jiný temperament než na veřejnosti, ačkoli u temperamentu se předpokládá, že je to více méně trvalý povahový rys. V praxi se však můžeme shledat s jakýmsi quasiextrovertou, kteří působí velice zábavně na první kontakt, ale v déletrvajícím vztahu jsou spíše záдумčivými quasimelancholiky. Jejich skutečný temperament leží kdesi uprostřed těchto extrémů. Ze své zasmušilosti utíkají do kompulsivní sociability. Nestačí jim jedna schůzka s partnerkou od 17:00 do 20:00, ještě pak jdou na večírek, kde sedí do pozdních



hodin, pak přijdou domů a mají pocit, že jsou sami a opuštění. Jak to? Vždyť celý den byli s lidmi, i se svými nejbližšími. Proč jejich pozitivní zážitky mají tak prchavý charakter?

Odpověď nenalezneme v poruchách interakce s reálnými lidmi, ale v jejich fantazijní práci. Například po romantickém rozloučení s dívkou přetrvává klid ještě půl hodiny, pak se fantazijní postava dívky začne v představě vzdalovat, a to ne tak, že se pouze oslabí, ale tím, že se objeví buď pocit výtky či jiné formy odmítnutí. Jinými slovy začne se do reálné vzpomínky projíkovat sebenenávist. Hezké vzpomínky se rychle uhasí například výtkami, kdy dotyčný má výčitky svědomí, že to s onou dívkou nemyslí „vážně“. Podle zásady „buď a nebo“ má totiž na vybranou, buď vztah brát smrtelně vážně, nebo s ní nechodit. Racionalizací může vymyslet stovky - protože jí ubližuje či jí bere jiné příležitosti seznámit se s perspektivním partnerem, že to není partie pro něho ap. Mluvčím těchto výtek je pochopitelně fantazijní postava dívky či jiná fantazijní postava reprezentující superego (Bůh, matka ap.). Dotyčný si možná uvědomí, že si dělá zbytečné výčitky svědomí, ale už si zpravidla neuvědomí, že je to aktivovaná křivka patologického strachu z rýsujícího se blízkého vztahu, která během hodiny uhasí každou vzpomínku na hezké společné chvíle. Protože však byl v 20:30 odmítnut introjektem dívky, která odjela před chvílí vlakem. Cítí se sám a má potřebu jít někam, kde jsou lidé, aby unikl tomuto šíravému pocitu. Zkrátka nevydrží doma, nevydrží sám se sebou, tak jde na večírek.

Jiný podobný mechanismus, který spolehlivě v krátké době znehodnotí jakoukoliv hezkou vzpomínku, je tendence manipulovat prožitky. Tento průběh začíná tím, že subjekt začne vzpomínat na určitou hezkou chvíli, je mu trochu smutno (tj. propadá se do oblasti pocitů prázdna) a on si chce znova a znova vybavit onu dobu, kdy mu bylo dobře. Výsledek snažení je však mdlý, málo intenzivní a neuspokojující, to vyvolává pocit ztráty. Marné manipulativní pokusy vrátit sytost prožitků se zintenzivňují a znehodnocují vzpomínku na hezkou chvíli. U více narušených jedinců navíc přistupuje strach ze změny. Hezká chvíle jaksi nezapadá do jejich tragického nahlížení světa. Neví si s ní rady, protože ohrožuje vratkou stabilitu jejich černého pohledu na svět, a tak ji musí coby cizorodý element zničit.

Vidíme, že rychlé odeznívání pozitivních prožitků není jen jevem organickým, tj. nezávisí jen na temperamentu či stabilitě či vzrušivosti nervové soustavy, ale obsahuje i velkou komponentu funkční, protože se opírá o řadu popsanych mechanismů: Strach z blízkých vztahů, struktura „buď a nebo“, překompenzované sebevědomí, tendence oddalovat spánek, manipulace prožitky, strach ze změny ap.

### **7.3.5. Spontánní samomluva coby příprava reálných interakcí**

Jak bylo řečeno, fantazijní postavy coby mentální reprezentace jsou modely věcí a lidí a zastupují tyto reálné objekty v jejich době nepřítomnosti. Proto i na těchto mentálních modelech se nacvičuje nové chování. To může mít někdy pozitivní, ale někdy zřetelně negativní následky,

například neřízená spontánní samomluva napáchá někdy nečekané škody v mezilidských vztazích. Stává se totiž, že pocity bezmoci vyvolané konfliktem s reálným člověkem se přesunou do fantazijní práce, kde se do nekonečna odvíjí traumatizující proces, kdy subjekt velice vášnivě znova a znova vstupuje v představě do stejné srážky s objektem pokaždé se stejným devalvujícím selháním.

Subjekt si neuvědomuje, že v těchto interakcích s fantazijními postavami si de facto připravuje repertoár chování pro příští interakce s daným objektem. Pak se lehce stane, že při další reálné interakci s daným objektem se spustí ve fantazii připravené a nacvičené chování, které je ovšem silně agresivní a v daném okamžiku nekontrolovatelné. To napáchá často škody, které není možno vzít zpět. Subjekt zpravidla retrospektivně udává, že nechápe, kde se v něm najednou vzalo tolik zlosti a nenávisti. Toto překvapení je však samo o sobě důkazem toho, že si neuvědomuje souvislost mezi fantazijní přípravou a následnou agresivní reakcí, nebo že vůbec nereflektuje okamžiky samomluvy.

Jeden takový emocionálně vypjatý příběh, který málem končil partnerským rozchodem, líčila jedna dívka s relativně silnými manipulativními sklony. Zajímavé bylo, že dominantní v jejím uvažování bylo překvapení nad nečekanou silou vlastní agresivní reakce vůči partnerovi. Neuvědomovala si souvislost s pravidelnými hádkami s partnerem ve fantazii, jejichž pravidelnosti si ale byla vědoma.

V jiném případě byl syn ve věku asi tří let svědkem rvačky rodičů. Snažil se jít na pomoc matce, ale byl odkopnut otcem. Tato zoufalá scéna se mu nesčetněkrát během dětství opakovala ve fantazii, ale pokaždé se stejným výsledkem – když v představě běžel na pomoc matce, byl odkopnut otcem. Čím větší měl na otce vztek a čím víc chtěl matku ochránit, tím víc byl otec ve fantazii silnější a brutálnější. V těchto chronicky se opakujících fantazijních interakcích si v bezmocném vzteku sliboval, co by otci udělal, kdyby se to opakovalo.

Kromě toho tato zkušenost vybuchovala oidipovský komplex, kdy dotyčný nemohl mít rád zároveň matku a otce. To se v praxi projevovalo skokovými přechody v identifikaci buď s matkou, nebo s otcem. Ve fázích, kdy byl identifikován s matkou, nenáviděl otce za jeho neústupné a autoritativní vlastnosti. Nicméně přesto byl po většinu času identifikován s otcem. V těchto chvílích se mu hnusila matka, cítil k ní fyzický odpor, nerozuměl jí a štítil se jí dotknout. Tento pocit byl generalizován, například se mu hnusily manželky rodinných známých.

Jednou kolem 17 let opět došlo k fyzickému napadení matky otcem, kdy rozrušený otec si šel do garáže pro klínový řemen, že zbije matku. V té chvíli se synovi spustila v samomluvě nacvičená interakce a šel matce na pomoc. Vběhl do garáže za otcem a řval na něj, že ho zabije, jestli na matku sáhne. Došlo ke rvačce, kdy otce zbil. Když se následně zavřel v koupelně, přišel otec s klackem a chtěl vypáčit dveře. Syn se opět bránil útokem a ve rvačce nalomil otci ruku. Otec pohrozil, že zavolá sousedy a že jej vyžene z domova.

Syn tedy utekl sám. Spal na podzim ve stohu slámy, protože se styděl jít k příbuzným či přátelům, aby nedělal ostudu rodině. Rodinnou situaci konzultoval jen s jedním rodinným známým. Situace v rodině se posléze stabilizovala za cenu totálního podrobení. Ve stanoveném časovém ultimátu měl po kolenou přilézt k otci a zopakovat příkázanou větu, asi ve stylu: „Tatíčku, snažně tě prosím za odpuštění...“ Což syn na naléhání matky formálně učinil, i když se subjektivně cítil naprosto bez viny. Těžko popsat uraženou psychiku otce. I když asi otec nějak vnitřně zpracoval tuto situaci, navenek reagoval podle manipulativní zásady: „Jako by nic.“ Nikomu se za nic neomluvil, protože mu syn zlomil ruku, když se bezdůvodně pletl do věcí, do kterých mu nic není. Věc se skartovala a stala rodinným tabu, o kterém se nemluví – „nevytahují se starý děsy“. Tento výrok otce nasvědčuje, že si sám pro sebe přiznal jistý, vnějškově nepřiznaný díl viny.

I v tomto komplexním případě vidíme, jak neuvědomělá, perseverující a sebenenávistná interakce s fantazijními postavami může vést k tragickým koncům ve střetu s reálnými osobami a v tomto případě navíc značně narušila vztah k ženám. Rovněž nepřekvapí, že dotyčný trpěl chronickou a neuvědomovanou sebenenávistí, které se jen pomalu zbavoval. Nicméně díky této intropunitivitě byl schopen se formálně podrobit ponižujícímu aktu a mohl dostudovat. Přes extrémní známky příběhu vidíme, že otec i matka se stávají ambivalentními objekty, které zároveň dávají i berou, a formují extrémní postoje dětí buď přímo, nebo nepřímo coby fantazijní postavy. Další podobný příklad je popsán v odstavci 9.10.3.

## 8. Typologie a další doprovodné jevy

Protože je možno předpokládat, že reakce na ambivalentní objekt je velmi rozšířeným vzorcem chování, budou její projevy velmi různorodé, často těžko představitelné a někdy málo specifické. Pro ilustraci je v následujících odstavcích ukázka dvou typologií ambivalentních reakcí a dále příklady jiných, méně specifických projevů ambivalentních interakcí spolu s dalšími doprovodnými jevy.

### 8.1. Typologie reakcí na ambivalentní objekt podle typu vazby

Čtyři oblasti (strachu, přiblížení, prázdna a příjemného vzrušení, viz obrázek 5) vcelku vystižně korespondují se čtyřmi kategoriemi teorie vazby (attachment theory) Johna Bowlby (Pöthe 1996), která také vychází z proxemického chování dítěte při separační situaci. V následující tabulce jsou souvztažně uspořádány tyto čtyři kategorie (s využitím textu Pöthe 1996):

teorie reakce na ambivalentní objekt	Kategorie podle teorie vazby pro děti	Kategorie podle teorie vazby pro dospělé
Oblast příjemného vzrušení	Bezpečná vazba (secure attachment) Odchod rodiče znejist'uje, příchod zklidňuje	Jistí (secure) nebo autonomní dospělí adaptovaní dospělí, kteří integrují pozitivní i negativní zážitky z dětství
Oblast potřeby úniku	Nejistá anxiózní/vyhýbavá vazba (insecure anxious/avoidant attachment) Odchod rodiče zmenšuje úzkost, po příchodu dítě rodiče nevyhledává, na dětských táborech se jim po domově nestýská.	Odmítající (dismissing) dospělí Idealizují si rodiče, nemohou si často vzpomenout na traumatické zážitky z dětství.
Oblast potřeby sblížení	Nejistá anxiózní/ambivalentní vazba (insecure anxious/ ambivalent attachment) Po odchodu rodiče se objevují masivní úzkosti, které po jeho příchodu zcela nevymizí, dítě dlouho pláče, nemůže se zklidnit.	Zapletení (enmeshed) dospělí Tito jsou ještě v dospělosti zapleteni a nemohou se vymotat ze svých problémů s rodiči, jejichž požadavkům nejsou s to vyhovět.
Oblast pocitů prázdna	Nejistá desorganizovaná / desorientovaná vazba (insecure disorganized / disoriented attachment) Chování dítěte je v přítomnosti pečovatele chaotické.	Nerozřešení (unresolved) dospělí Chaotické či maladaptivní řešení konfliktů z dětství (týrání, zneužívání).

Tabulka 92 – Srovnání teorií ambivalentní reakce a teorie vazby podle J. Bowlby

### 8.2. Dědičnost

Reakce na ambivalentní objekt je v přeneseném slova smyslu dědičná a přenáší se učením, a to nejen z rodičů na děti (příklad viz 5.7), ale i mezi blízkými osobami. Například klient měl asi tři roky trvající poměr s velmi konfliktní, zřejmě hraniční ženou, která nakonec vztah ukončila před

nastávající svatbou. On si pak našel novou partnerku a po čase si začal stěžovat na vlastní neschopnost navázat k nové partnerce citové pouto a vyjadřovat city tak, jak byl zvyklý v dřívějších vztazích. Měl pocit, že se k ní chová podobně, jako se jeho předchozí partnerka chovala k němu. V těchto případech vidíme, jak neurotičtí, hraniční či hysteričtí jedinci neurotizují a handicapují normální, relativně zdravé jedince, kteří ze svých primárních rodin nemají vyvinuté obranné mechanismy ke zvládání vzorců chování těchto lidí.

### 8.3. Psychosomatické aspekty

Vzhledem k tématu ambivalentních reakcí není obecná provázanost psychického prožívání s tělesnými symptomy ničím specifickým, proto se nebudeme zabývat obecně procesem somatizace. Lze bez problémů předpokládat, že při ambivalentních reakcích budou patrné somatické reakce typické pro aktivaci křivek strachu a přiblížení. Vzhledem k tendenci subjektu fixovat se na ambivalentní objekt budou somatizační procesy spíše déle trvající či přímo chronické. Například je experimentálně dokázáno, že poté co subjekt kritizoval významnou postavu (tj. i například záchytnou osobou) přetrvává u něho vysoký krevní tlak déle, než když tentýž subjekt kritizuje osoby níže sociálně postavené (Cumminsová 1998, str. 114). Důvodem bude zřejmě fantazijní interakce s mentálními reprezentacemi reálných lidí (viz vliv fantazijních interakcí na délku trvání prožitků 7.3.4).

V souvislosti s ambivalentními reakcemi by bylo užitečné poukázat na určité somatizační reakce, které mají charakter ambivalence. Především by bylo užitečné v psychologické veřejnosti oprášit nepříliš známý termín, který se nazývá vegetativní stáhnutí (vegetative retreat), který pochází od France Alexandra.

Vegetativní stáhnutí je ryze psychosomatická reakce, která je však podobná chronickému únavovému syndromu a může s ním být lehce zaměněna, zvláště laickou veřejností. Jedním z podstatných rozdílů je přítomnost zvýšených teplot u chronického únavového syndromu a jeho generalizovanost na všechny situace. Naproti tomu vegetativní stáhnutí se rovněž projevuje chronickou únavou, ale na jeho vzniku se podílí jiný mechanismus.

Vegetativní stáhnutí je stav, ve kterém se nacházejí otrávené prodavačky v obchodech, nespokojené ženy v domácnosti, obecně tedy všichni, kteří jsou sice nuceni navenek vykonávat nějakou rutinní činnost, se kterou se vnitřně neztotožňují ba naopak, ke které cítí odpor. Subjektivně můžeme tento jev pozorovat i u zdravé populace – je to totiž ta únava, která přichází s vidinou blížícího se konce, která na nás padne těsně před dokončením práce.

Vegetativní stáhnutí je paradoxní reakce organismu, který je sice vnějškově činný – vykonává určitou namáhavou činnost, ale vnitřně, tj. emočně a vegetativně, je ve stavu odpočinku. Vnitřek člověka jakoby stávkoval a protestoval vůči vnější, nucené činnosti. Za normálních okolností se při vnější činnosti omezují vnitřní metabolické činnosti, při vegetativním stáhnutí však nejen že chybí

stimulace sympatika, ale naopak je zvýšen parasympatický tonus, což se projevuje zvýšeným vylučováním inzulínu. Somaticky se tedy tento jev projevuje jako určitá porucha uhlíkového metabolismu.

Klinicky můžeme pozorovat regresivní fantazie a zbytnělé denní snění, z hlediska výkonu motivace převažuje motivace vyhybání se neúspěchu nad motivací úspěchem, dále je patrné chybění zájmu a iniciativy, objevování se astenických reakcí. Je zřejmé, že tyto symptomy jsou charakteristické například i pro vyhybavou poruchu osobnosti

Alexander (1987) pozoroval tento jev u ženy v domácnosti, u které se ataky únavy objevily poté, co manžel odmítl mít vlastní děti či nějaké adoptovat. Jelikož se musela vzdát vášnivé touhy po dítěti, život se pro ni stal bezcílným a nesnesitelným. Zůstala apatická a spustily se u ní ataky vyčerpanosti. V tomto i podobných případech můžeme zřetelně vidět ambivalentní reakci člověka, při které se rozbíjí původní či žádoucí celistvost psychická a somatická.

## 9. Některé terapeutické postřehy

Postižení ambivalentním podnětem může být různě výrazné – od bezvýznamných "špatných začátků" známostí či přátelství až po různě intenzivní postižení rodičovskou výchovou či manželským soužitím. Charakter těchto postižení mívá různý obraz. Připomíná z části neurotické, z části psychopatické sklony. Citová (sub)deprivace či systematická frustrace působená ambivalentním objektem, který se v mysli subjektu postupně stává záchytnou osobou, jež ho postupně naučí stejnému chování a uvažování, může být stavebním kamenem vzniku časných a hraničních poruch, které dobře vystihují klinický obraz těchto lidí.

Co se týče terapie těchto defektů, platí obecné zásady pro psychoterapii hraničních poruch (viz Boleloucký 1993, str. 175nn.). Na tomto místě chci jen zmínit pár postřehů z vlastní praxe, kdy často mám pocit, že dotyčným chybí nástroje na zvládání aktuálního psychického stavu, který díky emocionální labilitě bývá často až nesnesitelný a nekontrolovatelný. K tišení aktuálního prožívání se již tradičně používají relaxační metody a zásady duševní hygieny, nicméně kromě nich bych vyzdvihl moderní fokusing, který kromě zklidnění může přinést i náhled na provázanost mezi tělesným prožíváním a zdrojem těchto prožitků v mysli.

### 9.1. Racionální terapie

Při snaze vysvětlit studentům stav člověka, který přichází do psychoterapie, kladu jim instruktivní otázku: "Může se někdo utopit z lenosti? Že by jednoduše vydával tak málo energie, že se utopil?" Odpověď zní ne. Lidé netonou proto, že by vydávali malý fyzický výkon, ale protože je jejich výkon chaotický, resp. maladaptivní – snaží se ve vodě utíkat. Tonou navzdory tomu, že podávají snad největší výkon ve svém životě. Na přežití by jim stačila i setina jejich výkonu, ale cíleně využítá.

Podobně při práci s těmito pacienty rozhodně nemáme pocit, že by vydávali ze sebe málo energie. Naopak vidíme masivní přepínání sil – sebedestruktivní autostimulace, "suché" vzrušení, manipulace, pokusy zastavit svou rozkolísanost a potlačit své potřeby atd. To vše se podobá chaotickému, ale energickému zmítání se tonoucího ve vodě. Terapeutické sklony usměrnit tok jejich energie jsou tak trochu proti jejich přirozeným a spontánním sklonům.

Proto je nutno vyzdvihnout důležitost náhledu pacienta na zdroj jeho problémů, znalost mechanismů, na základě kterých funguje jeho prožívání, a orientace v zákonitostech svého myšlení a cítění. Schopnost pochopit principy svého uvažování může být spásným ostrůvkem v moři emoční lability. Tito lidé nedokáží rozlišovat svou pravici od levice, nejsou schopni rozlišit prospěšné od škodlivého, jejich mocné úsilí se nejenom velmi často mívá účinkem, ale zpravidla jim přímo škodí.

Dalším argumentem pro větší důraz na racionální náhled je možno vidět ve faktu, že citové prožívání těchto lidí není spolehlivým ukazatelem toho, co jim prospívá. Vzpomeňme na nestabilní

strukturu „buď a nebo“, nebo že jejich celá pozornost je obrácena na záchytnou osobu, ostatní lidé je nezajímají, opovrhují jimi. Při tom potřebují pravý opak, odpoutat se částečně od záchytné osoby a relativně posílit vztahy s ostatními lidmi. Je pochopitelné, že zprvu budou prožívat tyto lidi za trapnou náhražku záchytné osoby. Nicméně styk s druhými lidmi pro ně prospěšný je bez ohledu na tento citový doprovod. Nicméně člověk není schopen jednat proti principu citového hédonismu, pokud není přesvědčen, že mu jeho z části nepříjemné úsilí prospívá. To je jedním z podstatných úkolů racionálního náhledu.

Další funkce náhledu je přemístování ohniska ovládnutí do člověka. Tím, že člověk dokáže předvídat budoucí vývoj svých snah a problémů a že racionálně uchopí zákonitosti svého prožívání, získá pochopení řádu, a tím i pocit bezpečí. Může se tedy pomalu odpoutávat od naučené bezmoci a začít experimentovat ve svém životě.

Pokud se terapeut stane záchytnou osobou pak pacient chápe jeho doporučení k posílení sociálního styku s druhými lidmi jako pokus se jej zbavit a vede to k zoufalým pocitům omítnutí. Pokud pacient nahlédne princip fungování záchytných osob, je schopen v rámci svých možností a v zájmu celkového zlepšení svého stavu, usilovat o bohatší sociální život i na vzdor ne příliš lákavému emočnímu doprovodu.

Lidé postižení tímto vývojem musí klást menší důraz na autenticitu prožitku. Spíše se řídit pravidlem, že vyjádření pozitivní emoce je druhému příjemné, i když se do ní člověk musí trochu nutit, naopak vyjádřená negativní emoce je vždy nepříjemná, i když je zcela autentická, i když to tak skutečně cítí. Je užitečné monitorovat poměr vyjádřených pozitivních a negativních emocí za jednotku času (za hodinu, za den ap.) Kontrolovat množství vyřčených výtek ap. Naučit se vyjadřovat svou nejistotu, úzkost, i jinak než verbálními ataky protějšku ap.

Aby se vyhnuli naprostému pokrytectví a předstírání neexistujících citů, je žádoucí hledat kompromisní vyjádření mezi tím, co skutečně cítí, a tím, co by bylo vhodné vyjádřit. Není dobré se nutit vyjadřovat lásku: "Miluji tě!", pokud to tak necítí, ale je dobré najít jednu, dvě věci, které na druhém oceňují, a jemně se přinutit toto ocenění vyjádřit, což by spontánně neudělali.

Je opravdu těžkou otázkou, jak přivést pacienta k akceptování faktu, že musí ve svém vlastním zájmu jednat navzdory nepříliš lákavému emočnímu doprovodu. Přesto je zřejmé, že tato nácviková fáze musí přijít zvláště ke konci terapie ať v podobě terapeutických kroků nebo v podobě psychohygieny.

## **9.2. Kolotoč přání**

Je možno vymyslet a popřípadě upravit řadu metod, které mohou stabilizovat aktuálně negativní prožívání, ať už se jedná o metody zmíněného fokusingu, psychohygieny, relaxačních metod atd. Jednou z metod, kterou je možno použít na stabilizování zjištěného prožívání, je možno



označit jako kolotoč přání. Jedná se o neustálé opakování nedokončené věty: *Přeji si, aby ...* nejlépe v relaxované poloze.

Tato věta by se měla zopakovat alespoň 20 – 30× s různým zakončením. Metodu, je možno považovat za ukončenou poté, co se vyčerpají tři oblasti přání týkající se: 1) samotného subjektu, 2) lidí kolem něho a 3) jeho těla. Nutno podotknout, že ne vždy je toho pacient schopen, například díky zúžené pozornosti.

Problémy s vyjadřováním přání indikuje konfliktnost dané oblasti, proto je možno tuto metodu použít i jako diagnostickou pomůcku. Chudost produkce zvláště dobře indikuje sebenenávist a její použití může vést k silné abreakci. Vhodné pozorovat i pořadí, v jakém se jednotlivá přání vynořují, neboť toto pořadí indikuje míru jejich aktuálního uvědomění, popř. vytěsnění a též jejich psychickou důležitost pro daný subjekt. Na prvních místech se objevují buď globální přání a zásady nebo přání s maximální důležitostí. Například *přeji si, aby to všechno dobře dopadlo, aby nikomu nebylo ublíženo*, nebo *přeji si, aby mé dítě neumřelo*.

Přání subjektu ohledně sebe sama mohou být uskutečnitelná i neuskutečnitelná (*přeji si, abych dodělala školu*, nebo *přeji si, abych se stala Miss ČR*). Neuskutečnitelnost přání není na závalu. Jedná se přeci jen o *přání*, ne o skutečnost. Vyjádření přání navozuje pozitivní myšlení, vypíná myšlenky stylu *ono to stejně nevyjde, na to nemáš, on/ona o tebe nestojí* ap., které je někdy možno považovat za testování reality, ale velice často se jedná o projekci sebedestruktivních a sebenenávistných postojů.

Za přání týkající se druhých lidí je možno považovat jen ta přání, která přejí druhým lidem něco dobrého, a kdy zároveň subjekt odhlíží od svého prospěchu. Například *přeji svému kamarádovi, aby se mohl svobodně rozhodnout, zda se mnou pojede na vodu nebo ne*.

Přání týkající se vlastního těla mohou mít různý charakter: *Přeji si být štíhlá, přeji si, abych neměla tak měkký hlas* nebo *přeji si, aby se mé vlasy líbili mému partnerovi*. Řada přání týkajících se těla se může týkat jejich stavu: *přeji si, aby mě mé nohy nebolely, abych neměl stále napjaté krční svaly, abych se dokázal uvolnit a klidně usnout* atd.

Může se stát, že se objeví přání, které mravně pochybené, například *přeji si, aby ta bába od vedle už chcipla*. V těchto případech se pokusíme toto přání analyzovat a najít v něm pozitivní jádro, například *přeji si, aby mě ona sousedka pořád nepozorovala z okna a nepomlouvala před ostatními sousedy, přeji si, abych se dokázal nad to povznést* ap.

Nezřídka se stává, že jedno nebo více přání si protirečí nebo se prakticky vylučují. To není na závalu, naopak to je ziskem této metody, která spočívá v tom, že se vyřknou i ta přání, která bývají obvykle násilím umlčována a vytěsňována, ať díky sebenenávistným představám (tím, že *"na to nemám právo"*) nebo orientaci subjektu na určité rozhodnutí. Tento zisk je podobný jako u brainstormingu – napřed se vysloví všechna přání, které subjekt má, a pak se mezi vyřčeným

vybuduje určitá hierarchie a hledají se kompromisní řešení. Například subjekt si přeje, aby s ním kamarád jel na vodu, ale zároveň mu přeje svobodnou volbu. Je velmi dobré, aby obě tato přání byla vyřčena, aby žádné z nich nebylo násilím potlačeno, a teprve pak se hledá hierarchie mezi nimi – především přejeme druhému svobodnou volbu, i když ho pochopitelně můžeme přemlouvat, aby jel s námi. (Viz metoda gestaltismu uzávorkování - „bracket of“, Polster 1974) Terapeut by měl vhodným a přiměřeným způsobem podpořit zdravou hierarchii hodnot s tím, že akceptuje i jiná přání, aniž by je kritizoval či jinak násilím potlačoval.

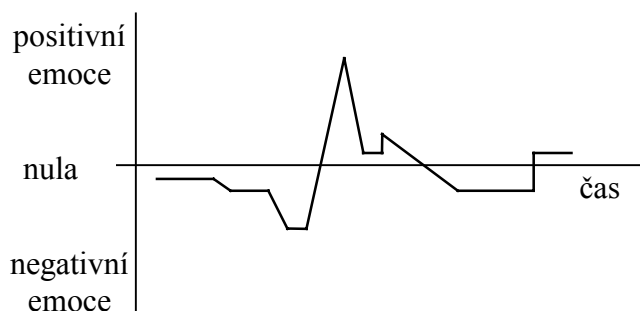
### 9.3. Bilancování dne

Bilancování dne je opět metoda, která má přehodnotit aktuální prožívání. Pacienti zpravidla nejen, že nejsou zvyklí hodnotit uplynulý den, týden, rok ap., ale často to vůbec neumí. Na otázku: "Jaký byl dnešní den?" existuje jen jediná odpověď – "špatný". Jinými slovy prožívání je filtrováno přes negativní či sebeobviňující filtr, takže výsledné hodnocení dne může nabýt jen hodnot: špatný a ještě horší. Tomu jevu by mělo bilancování dne odpomoci. Aby vlastní průběh bilancování nebyl zcela chaotický, vyplatí se jej podle okolností poněkud strukturovat.

Nejprve požádáme pacienta, aby znova prošel celý den po jednotlivých hodinách a uvědomil si, co se dělo. Potom jej můžeme vyzvat, aby si vytvořil dva sloupce a vyplňoval nejprve sloupce *Pozitiva* a poté *Negativa* (co by šlo ještě zlepšit). Nakonec vyzveme subjekt, aby den zhodnotil na pětibodové škále: Velmi dobrý (úspěšný), dobrý, průměrný, špatný, velmi špatný.

Pětibodovou škálu můžeme v bilancování dne využít i jinak. Necháme subjekt, aby si dlouhodobě vedl bilancování dne, po nějakém čase zprůměrujeme hodnoty. Průměr může sloužit jako zpětná vazba pro klienta. Teoreticky by měl průměr ležet přesně ve středu, podobně jako IQ populace musí být 100 bodů. Pokud je nižší než aritmetický střed, znamená to, že subjekt tíhne vidět události negativně, že je nespokojený se svým životem, že se mu nedaří to, o co usiluje. Opačné hodnocení může značit úspěšné období, uvolněný přístup k životu. U pacientů však často indikuje překompenzaci, obrany, stylizaci ap.

Jinou metodou bilancování je graf emocí. Do časové osy zaznamenáváme průběh emocí během dne podle toho, jak byly vzdálené pomyslné neutrální nule. Všímáme si, jaké události ovlivnily pohyb nálady a jak výrazně.



Obrázek 93 – Zaznamenaný průběh emocí během dne

---

**Legenda:** Den začal pocity prázdna, které se po interakci s matkou ještě prohloubily. Během dne se pacientovi podařilo sehnat terapeuta, který je jeho záchytná osoba. Ten mu sám nabídl, že může přijít odpoledne na terapii. Z této zdařilé manipulace měl pacient velmi exaltovanou náladu, při které terapeutem opovrhoval, a považoval jej díky jeho velkorysé nabídce za slabého a hloupého. Vynikající náladu mu však v práci pokazila šéfová svým nečekaným příchodem a v závěru pracovní doby se nemohl zbavit nutkavého kontrolování všech papírů, které měl přes den v ruce. Nyní na začátku terapie se cítí dobře a terapeutem již neopovrhuje.

---

Zážitky může pacient rozdělovat na chtěné, nechtěné, snesitelné a nesnesitelné. (Například interakce při snídani s matkou byla až nesnesitelná, nicméně na nutkavé kontrolování papírů je již vcelku zvyklý.)

U opakujících se nepříjemných zážitků je výhodné klasifikovat je podle druhů, popsat si explicitně jejich obvyklý průběh a odhadnout dobu jejich trvání. Tímto získá pacient tolik potřebnou kontrolu nad svým okolím, která může zvýšit jeho frustrační toleranci.

Pojem zdravé životní spokojenosti zahrnuje pochopitelně i přirozené emoční kolísání kolem neutrální nuly, nicméně emoční kolísání probíraných lidí je tak extrémní, že je až nesnesitelné. Proto se u nich vytváří naivní představy o podobě štěstí (viz výše 6.7). Tyto představy je možno pomalu odbourávat až poté, co dáme pacientům do ruky nástroje k ovládání jejich extrémního emočního kolísání.

Terapeut by měl rovněž čas od času bilancovat průběh terapie, protože pacienti si zpravidla neuvědomují posun, který během terapie učinili. Použít můžeme výroční bilanci: "Dokážete si vzpomenout, co vás trápilo právě před rokem, před půl/čtvrt rokem, před měsícem?" a následně vyjádřit intenci do budoucna: "Co nás ještě čeká? Co bychom ještě chtěli změnit?"

## 9.4. Intence před činem

Jak bylo již řečeno v oddíle o manipulacích, tito lidé mají potřebu a následně i manipulující tendence udržet si lidi a často i věci v přesných, ale velice úzkých mezích. Lidé pochopitelně nahodile i úmyslně z těchto mezí vybočují, což má za následek negativní emoční doprovod. Na obrázku 18 je znázorněno, jak oblast příjemného je důsledně, ale vcelku zbytečně omezena pouze na chtěné a plánované činy, což má za následek negativní emoční doprovod v mnohých situacích, které druzí lidé považují za obohacující, třebaže si je nikdy nepřáli a neplánovali. Je tedy vhodné cíleně pečovat o to, aby se u pacientů vytvořily otevřené postoje vůči neplánovaným životním událostem. Touto změnou postojů se pak mohou odpoutat od případného negativního emočního doprovodu v nečekaných situacích, které jsou při nekontrolovaném vývoji zdrojem pocitů bezmocnosti.

Například zmíněný pacient tvrdošíjně usiluje o velmi konfliktní dívku, se kterou má po terapii schůzku. Jestliže nepřijde, což mimochodem nesnáší, půjde se zřejmě opít do hospody, kde bude sedět u stolu sám a nebude se mu chtít jít domů. Neudrží se a v hracím automatu prohraje asi tak 300 Kč. Půjde domů s velmi špatnou náladou, jeho pocity k dívce budou kolísat od pocitů silné

lásky k pocitům nenávisti, bude mít na sebe bezmocný vztek za to, že s sebou nechává tak mávat, že prohrál všechny peníze, že jeho život jde odnikud nikam. Doma bude asi zvracet a pak půjde spát.

Toto je obvyklý průběh, kde pacient vkládá do vztahu s dívkou očekávání, že ho zbaví pocitů prázdna a jeho černého prožívání. Nicméně manipulace selhávají a přinášejí kocovinu, kterou chce pacient překonat hazardním hráčstvím, což je rovněž ambivalentní objekt. Typickým výsledkem je úporná a trestající sebenenávist, odpor k sobě i k domovu, somatizace do zvracení. Tato sebenenávist je de facto základem jeho subjektivního pocitu černého vlastního nitra a celá tato nevydařená schůzka i s dozvuky bude trvat asi 6 hodin.

Znalost typického průběhu umožňuje najít i místa, kde lze z tohoto průběhu odbočit. Především pacient se neptá: Proč nepřišla?", ale spíše "Jak to, že nepřišla?!" Svou pozornost tedy věnuje selhávajícím manipulacím, a ne akomodaci na potřeby a vlastnosti dívky a své chování k ní. Dívce minimálně vnitřně nepřeje žádnou volnost, nepřeje jí, aby se svobodně rozhodla přijít či nepřijít. I když dívka přijde, nemá z toho žádnou radost a necítí pocit vděku – musela přijít, je to její povinnost.

Při hledání náhradního objektu mu všechny aktivity připadají šedé a nezajímavé, proto zvítězí vždy hospoda s automaty. Doporučíme tedy pacientovi, aby si ještě předem naplánoval náhradní program: Jestliže dívka nepřijde, půjde do kina, navštíví tetu, dojde za kamarádem, odnese složenky na poštu ap. Pokud to nevydrží a přesto skončí v hospodě, měl by pozorovat pocity sebenenávisti a krotit je, například stylem: "A je to tady. Tak teď si budu celý večer nadávat, pak ji budu proklínat. No, to mi vydrží asi tak dvě tři hodiny. Teď už se asi od toho automatu nezvednu, ale když už to musí proběhnout, tak si každopádně přeji, abych to celé ještě nezhoršoval, abych si pak ještě více nenadával. Musím být k sobě i k ní tolerantní, protože je to právě moje tvrdost k sobě a k druhým, která to celé zhoršuje."

Přebujelá potřeba kontroly okolí často vede k výrokům stylu: "Představoval jsem si život trochu jiný." nebo "Já jsem nikoho o život neprosila. Já jsem o takový život nestála." v těchto případech mívá abreaktivní účinek při ranním i večerním bilancování dne vložit intence k otevřenosti vůči nahodilému a zčásti i nepříjemnému průběhu následujícího dne, přání svobody a radosti druhým lidem.

Dalším z charakteristických jevů u manipulativních lidí je velký rozpor mezi tím, jak se navenek tváří, a co si myslí. To se mimo jiné projevuje tzv. "děláním ksichtů", jako je velevýznamné obracení očí v sloup při telefonování, kroucení hlavou či jiné posušky za zády druhého ap. To ve výraznějších případech vede k tragikomickým situacím, kdy například tito lidé si na jedné straně stěžují na samotu, ale na druhé straně projevují výrazné známky zhnusení a odporu, když má přijet kdokoli z příbuzenstva, natož ze známých. To vše je ještě podtrženo neschopností rozhodnutí či kompromisu. Například rodiče pacienta sice nejsou schopni se rozhodnout, zda

udělají velkolepou rodinnou oslavu při kulatém výročí matky v rámci širokého příbuzenstva, ale na druhé straně se toho celá rodina děsí, všichni jsou podráždění. Obávaná teta (semetrika) je pozvaná, ale všichni doufají, že nepřijede. Přijela – manipulace selhaly, pocity zhnusení se ještě prohloubily – "To zas bude víkend. Už aby bylo pondělí."

I v těchto případech pomáhají intence a plánované kompromisy, které zvyšují pocit kontroly prostředí. Vidíme, že popisovaná rodina žije kompromisy, ale nerozhoduje se pro ně, život rozhoduje za ně. *Plánovaný kompromis* je uvědomělá volba mezi dvěma ambivalentními průběhy: Malá oslava, ale kritika příbuzenstva versus velká oslava, ale různé nepříjemné události a interakce. Intence pak připravují na maximalizaci pozitivních cílů a zároveň na unesení negativních průvodních, neplánovaných a nechtěných jevů či neúspěchů podle pravidla: *Vůči nevyhnutelnému zlu je třeba se uvědoměle postavit čelem s přáním optimálního zvládnutí*. Intence může vypadat například takto: "Když už jsem se rozhodl pozvat onu tetu, tak se budu snažit, abych z toho nebyl zhnusen, i když teta bude asi dost nepříjemná. Pokusím se však na tetu podívat nezaujatýma očima, bez předsudků, ale když bude moc expanzivní, tak se pokusím ji nějak usměrnit, i když se pravděpodobně urazí a odjede."

Jak bilancování dne, tak intence před činem jsou zdravé, a možná právě proto i jemné prostředky. Proto nejsou zázračným lékem, který okamžitě přenese člověka do sedmého nebe, podobně jako ostatní prostředky duševní hygieny. Pacienty je tedy nutno varovat před takovými očekáváními, ale spíše je podporovat v dlouhodobém systematickém praktikování. Pocity úlevy se někdy dostaví okamžitě, někdy ale ne. Podobně jako je marné se začít učit autogenní trénink ve vypjatých stresových okamžicích, tak i tyto metody mají pozitivní výsledky, jen pokud jsou součástí postojů a hodnotové výbavy člověka.

#### **9.4.1. Párové zvládání propadové křivky**

U řady lidí postižených ambivalencí se objevuje propad citů touhy a žádosti vůči subjektu při jeho přiblížení. Tento přechod je trojstupňový: Z pozitivních pocitů touhy po objektu přechází do pocitů prázdna a nezájmu, aby nakonec skončil ve vysloveném odporu.

Tento mechanismus je primárně vztahový, proto nejúčinnější metodou bývá rovněž jeho zvládnutí párovými mechanismy podle homeopatické zásady „simila similibus curentur“ či „ipso per ipsum“ (stejně stejným), která v této oblasti našťastí funguje. I zde je však potřeba postupovat podle osvědčených kroků:

1. uvědomění si jevu a jeho akceptace,
2. systematické pozorování a popis všech zákonitostí, které jej řídí,
3. předvídání budoucího průběhu,
4. preventivní předcházení a jiné intervence.

Budeme-li pozorovat lidi, kteří se pohybují po propadové křivce, zjistíme, že tento propad je nechtěný, že dotyční se mu brání a svým způsobem se za něj stydí. Ten z partnerů, u kterého

dochází k propadu citů, tento propad nechce a za jeho přítomnost viní buď sebe nebo partnera, tj. dostáváme dvě řešení jedno intropunitivní a druhé extrapunitivní (S. Rosenzweig).

### **1) Intropunitivní**

Viní-li jedinec sám sebe za propad pozitivních citů, zpravidla o tomto propadu partnerovi neřekne. To je vcelku pochopitelné, protože mlčení bývá jednou z nejtypičtějších reakcí na pocity viny a má tak za následek poruchy komunikace v daném páru. Poruchy komunikace totiž samy o sobě jsou ostatně první a nejběžnější nespecifický symptom párových obtíží. Podobným nespecifickým symptomem jsou deprese sensu lato u individuálních psychických poruch či horečka u somatických poruch. Bohužel právě proto nám moc neřekne fakt, že si tací klienti stěžují na poruchy párové komunikace, a musíme sami najít povahu a mechanismy fungování těchto poruch pomocí dodatečného zkoumání.

V tomto případě je to mechanismus odčiňování viny či odporu vůči nechtěnému. Odčiňování viny vede k tomu, že člověk jaksi splácí nesplacitelný dluh. Čím více se snaží sám sebe přesvědčit o přitažlivosti druhého partnera, tím více je partnerem unaven až zhnusen. To pochopitelně jen znásobuje efekt propadové křivky, prohlubuje pocity viny i následné mlčení a následný únik z páru. Začarovaný kruh se tímto uzavírá.

Snad jedinou pomocí v tomto případě je důkladné seznámení druhého partnera s mechanismem propadové křivky, aby i on si byl vědom, jak extrémně labilní je prožívání prvního partnera a aby nepropadal panice, pokud se první partner stahuje či vykazuje jiný druh deflektorského chování. Toto seznámení by mělo být, co nejvíce informativní a co nejméně emotivní. Například stylem: „Víš, já trpím tím, že čas od času se mi propadnou city vůči tobě. Je to vcelku situační záležitost. Trvá to obvykle od čtvrt hodiny do řekněme půl dne, ale ne déle. Pokud se do toho neryje výtkami či se nenavozují pocity viny, tak to nepřeroste ve vyložený odpor. Já vím, že jsem v takových situacích nepříjemný, ale já to tak nemyslím. Není to ani moje ani tvoje vina a snad by to nemuselo náš vztah nějak ohrožovat, pokud si na to dáme pozor.“

### **2) Extrapunitivní**

Je-li jedinec extrapunitivní, mívá z pravidla pocit, že za jeho ztrátu pozitivních citů může druhý partner, který se na něj lepí, nedá mu chvíli pokoj ap. I v tomto případě se objeví u prvního partnera zřetelné deflektorské chování. Najednou mu začnou vadit i vyložené drobnosti, které mu nejdříve nevadily. Například že partnerka má vlastní děti, že je o půl roku starší, že má na tváři ojediněle akné ap. Nicméně na rozdíl od předchozího případu, extrapunitivní jedinci nemají sklon k mlčení o těchto pocitech, ale naopak bezuzdně je verbalizují, protože mají pocit, že by s tím měl partner něco dělat. I zde si jedinec tyto pocity nepřejí a brání se jim tak dlouho, až vznikající odpor překoná zábrany slušného chování a přeroste ve vulgární výtky. Například „že mu smrdí a proč na něj furt čumí, když má tak nechutně vytahaný kozy“ atd.

Druhý partner dostane strach z opuštění a začne se chovat jako retroflektr. Začne mít větší potřebu sblížení, která ještě prohloubí propadovou křivku prvního partnera. Začarovaný kruh se opět uzavírá a první partner tedy dosáhne zpravidla pravého opaku, než který zamýšlel. Místo toho, aby si od druhého partnera odpočal, tak jej k sobě ještě více připoutal. Bezmocný vztek, který následně pociťuje vůči druhému partneru, je více méně jen vztekem na vlastní nepříjemné prožitky, chování či život (často vyjádřeným výtkou druhému: „Zkazils' mi život!“).

V těchto případech dá větší práci motivovat extrapunitivního partnera, aby se snažil pochopit mechanismus propadové křivky, a především, aby důsledně snímal z partnera pocity viny za své vlastní prožívání, jakkoli je přesvědčen o objektivitě svých výhrad vůči němu. Nicméně i zde je možné řešit popsany propad pozitivních citů pouze párovou spoluprací, a ne výtkami či urážkami. Extrapunitivní jedinec musí nejprve ovládnout své sklony druhého obviňovat, a pak se naučit snímat vinu z druhého partnera dlouho před tím, než se rozvine skutečný citový odpor vůči němu. I zde je nutno seznámit partnera s mechanismem propadové křivky co možno nejvíce informativním způsobem, bez vyvolávání pocitů viny a méněcennosti, které by rozvinuly jeho retroflektrské chování.

#### **9.4.2. Metody vyrovnání se se zlem**

Často je třeba učit klienty se vyrovnávat se ztrátou či jakýmkoli zlem, které je potkalo. Existují zla, která jsou nevyhnutná či nezvratná a která pro nás znamenají trvalou ztrátu. Pokud pacienta stihlo nějaké takové zlo, je třeba mu pomoci toto zlo překonat. Jedním se známých a obecně rozšířených terapeutických přístupů je rada vzít zlo jako výzvu k překonání, ke kompenzaci. Například u tělesně postižených vidíme vcelku dva přístupy ke zlu: Jedna skupina se chová, jako by jejich postižení byl poukaz na všechny možné služby od okolí. Sami se staví ke svému životu značně pasivně a nechávají se jednoduše unášet osudem. Jejich výkonová motivace je určena tendencí vyhnout se neúspěchu. Naproti tomu druhá skupina chápe své postižení jako výzvu k překonání. Jejich výkonová motivace je zaměřena na úspěch a celkově vykazují lepší životní adaptaci a spokojenost.

Druhou metodou, kterou můžeme pacientům nabídnout, je učit se akceptovat zlo či ztrátu jako fakt. Zde se jedná překonávání jistého druhu ego-vztažných motivací, následků intermitentního podmiňování (Cumminsová 1998, str. 129), zužování pozornosti na frustrovanou potřebu a jiných vcelku přirozených nicméně podle okolností někdy škodících reakcí. Existují pevné vazby mezi partnery, které fungují na nenávistném principu: "Přece sama neodejdu, takovou radost mu neudělám." Nicméně další setrvávání v patologickém vztahu je ještě horší a škodlivější než odejít se ztrátou. Podobně někteří zaměstnavatelé nechtějí někomu dát výpověď, protože by mu museli zaplatit tříměsíční odstupné a tomu nikdy nechtějí dopřát. Při tom si neuvědomují, že dotyčný jim v zaměstnání udělá víc škody než užítu a stejně by mu ty tři měsíce platu dali tak jako tak. V těchto

všech příkladech funguje jakýsi druh rovnostářského myšlení, který by se mohl možná vysvětlit pojmem relativní frustrace (Kunczik 1995, str. 43) či tendencí k opakování traumatu v kombinaci s ego-vztažnou motivací (Klimeš 1997a), který brání dotyčným odejít ze situací s pocitem, že jsou v minusu, že odcházení s prohrou, že ten druhý na nich "vydělal".

Existuje zřejmě více způsobů, jak překonat následky tohoto pocitu relativní prohry. Od prostého náhledu na škodlivost takového druhu myšlení, přes uvědomění si, že neexistuje "nárok" na dlouhý život, zdraví ap., že většinu věcí dostáváme spíše jako dar než jako něco vydělaného či zaslouženého. Po získání náhledu je možné klientům nabídnout metodu přejícnosti, která je variantou intence před činem. Při této metodě si člověk zároveň uvědomuje svou ztrátovost, ale zároveň povzbuzuje aktivační metody. Například stylem: *"I když já jsem nyní v mínusu či ve ztrátě, tak se nechci nikomu mstít, na nikom si vylévat vztek."* nebo *"I když jsem nešťastný, tak chci druhým pomáhat, aby alespoň oni byli šťastní, když já sám být nemohu."* nebo *"I když se partner proti mé vůli rozhodl ode mě odejít, přeji mu, aby byl šťastný a aby se mu dařilo. To samé přeji sobě i jiným lidem."* Nyní si může pacient postupně uvědomovat jednotlivé lidi, které zná či které má rád, a postupně jim přát hezké věci.

Samozřejmě, že někdy se budou klienti nacházet v takových stavech, kdy nebudou takových postojů z pochopitelných důvodů schopni, přesto je třeba je k tomu vést a povzbuzovat. V opačném případě si kolem sebe vytváří val nenávisti a závisti. Uvědomme si, že okolní lidé, ať už jsou ve skutečnosti jakýkoli, jsou především v našich srdcích a myslích. Tedy pokud subjekt kohokoliv nenávidí, prožívá nenávist vůči mentální reprezentaci těchto lidí, kterou si nosí ve své hlavě, a tedy je tato nenávist prožívaná jako nenávist vůči sama sobě se všemi psychosomatickými následky. V tomto smyslu je nanejvýš moudré snažit se překonávat zlo dobrem, přejícností či láskou.

## 9.5. Nedostatek akomodace

V terapii si často pacienti uvědomí, že nevnímají okolní lidi jako takové, ale pouze skrze brýle svých potřeb (viz Hegelovo *das Ding an sich und für uns*). Spíše si uvědomují svá vlastní frustrovaná přání, zmařené dobré úmysly či deprivované potřeby týkající se druhých lidí, než skutečné a reálné vlastnosti těchto lidí. Piagetovou terminologií bychom mohli říci, že převažuje asimilace nad akomodací. Nezvladatelná potřeba vede k sleposti vůči vlastnostem okolních věcí a lidí, kteří se pak chovají nevyzpytatelně, jako by na vzdor subjektu. Pro ilustraci můžeme uvést filmy Jana Švankmajera, zejména *Byt* (1968), který je celý vystavěn na perseverační struktuře, na střídání dvou taktů ||: fáze očekávání | fáze zklamání :|| Například muž ve filmu uchopí lžici a chce jíst polévku (tj. použít asimilačního schématu), najednou zjistí, že lžice má v sobě dírky, takže polévka proteče (akomodace). Z vodovodu místo vody (asimilace) šlehá oheň (akomodace) ap.





**Obrázek 94 – Rozpor mezi asimilací a akomodací**

**Legenda:** Rozpor mezi asimilací a akomodací může být až komický, například pokud se cizorodý prvek objeví v skriptu chování s pevně danými pravidly (zde objednání jídla restauraci). Na odhalenou komičnost vlastního chování mohou i sami klienti reagovat smíchem, viz 9.10.2.

Utilitární vnímání lidí a věcí v kombinaci s ostatními manipulativními tendencemi, včetně tendence manipulovat s prožitky (6.7) vede nejen k chronické nespokojenosti se sebou samým a se svým životem, ale k chronické neúspěšnosti, neschopnosti učit se z neúspěchu. Tito lidé mají pocit, že jsou životem proti své vůli házeni nepříjemným okamžikům napospas a chovají se podobně jako dívka, když ji chlapci o velikonocích násilím hází do studené vody: dívka zavře oči, zatne svaly a urputně řve. Z tohoto postoje pak vyplývá i rigidita a slepota vůči realitě a skutečným vlastnostem lidí. Zde je třeba povzbuzovat pacienty k nezaujatému pozorování druhých lidí – jakoby z odstupu, zpoza polopropustného zrcadla, bez ovlivnění citovým vztahem k nim. Doporučíme pozorovat například otce: Jaký je to člověk? Co ho trápí? Proč reaguje tak či onak? Zároveň pacienty připravíme i na nepříjemný emoční doprovod, který jim dříve zaslepoval zrak.

Stejně připravujeme pacienty na každou významnější činnost či událost jejich života. Doporučujeme se vši pozorností se obrátit na každou činnost, například poukazem na přísloví: "Co má cenu dělat, má cenu dělat i pořádně." Doporučíme připravovat se na schůzku se "zbytečným" člověkem, tak aby z toho byl vzájemný prospěch.

Takto se podaří vyhnout se pocitu "záplatování života", který tito lidé mají: Sice touží po tamtom protějšku, ale ten je nechce, tak jeho místo "záplatují" tou hrůzou, co mají doma. Ale v podstatě jsou slepí vůči skutečným vlastnostem a potřebám jak vytouženého objektu, tak i vůči aktuálnímu partnerovi. Je však třeba znova zdůraznit, že tato cílená akomodace není přirozeným sklonem lidí v těchto situacích, musejí se jí učit, ba dokonce i rozumně nutit.

Stejný druh slepoty můžeme však najít i v čistě kognitivní oblasti. V populaci je obecně rozšířená slepota vůči aktuálnímu prožívání: Málokdo je schopen, natož zvyklý monitorovat například somatické reakce, které v něm vyvolává sledování napínavého filmu. Tuto slepotu je možno překonat focusingem: pozorujeme signály, které přicházejí z našeho těla. Můžeme je popřípadě popsat slovem či souslovím, které se nám při tomto pozorování vybaví. Nehodnotíme je, neovlivňujeme, pouze si jich všímáme a pozorujeme, *jaké jsou samy o sobě*. Možno si napomáhat

formulí, která v tomto konkrétním kontextu působí často nezvykle: "Toto je můj život. Toto napětí v žaludku, toto píchání za čelem, toto dýchání ap." Stejně tak mohou napomoci i různé meditační techniky, například meditační požívání potravy, kdy odděleně vykonáváme a věnujeme pozornost pouze jedinému úkonu – zvedání lžice, nabírání potravy, nesení lžice do úst, odkládání lžice, žvýkání sousta, polykání sousta atd.

## 9.6. Překladový slovník

V oddílu 3.4.5 jsme ukázali, že vnímání lidí včetně uvědomování a vyjadřování jejich potřeb je do větší nebo menší míry narušené. V průběhu terapie se postupně získává náhled na řadu z těchto jevů. Nicméně v praxi má tento náhled poměrně malý vliv na chování a začíná působit jen pomalu. Tento proces je možno nenásilně poněkud urychlit, pokud pacientovi pomůžeme vytvořit jakýsi překladový slovník, který rychle přeloží zdegenerovaně projevenou potřebu do její reálné potřeby. Jak bylo ukázáno, zdegenerované potřeby jsou nezřídka popření a projekce. Tedy tohoto jevu použijeme pro vytvoření slovníku. Pak kdykoli si subjekt uvědomí určitou zdegenerovanou potřebu, přeloží si ji pomocí slovníčku do správného tvaru, aniž by musel znovu procházet jednotlivé kroky náhledu. Podobný slovník může vytvořit i pro výroky či skutky ambivalentních objektů. V následující tabulce je několik příkladů takových překladů:

<b>Zdegenerovaná potřeba, kterou si subjekt uvědomil</b>	<b>Přeložená potřeba a opatření</b>
Fantazijní postava otce mu vyčítá, že je opravdu povedený, sobecký synáček, který ani nepáchne domů.	Subjektu se začíná stýskat po rodičích. Měl by tedy uvědomit, že se mu stýská, že se cítí trochu sám. Fantazijní postava otce je projekce jeho samoty. Měl by ji tedy trochu ukonejšit. (Zdegenerování spočívá v tom, že fantazijní postava útočí, i když potřebuje pomoc.)
Má pocit, že nějaká kamarádka je smutná, že jí už déle nezavolał. Má však strach, že je na něm závislá, možná i zamilovaná a neustále se na něj lepí.	Subjekt má po čase už chuť dotyčnou vidět a popovídat si s ní. (Projekce strachu z vlastní závislosti.)
Má pocit, že se na něj všichni lidé zlobí, že je špatný.	Typický projev večerní únavy. Je třeba jít co nejdříve spát.
S překvapením zjistil, že po celém dnu se vůbec necítí být unavený.	Tak se pravidelně hlásí první známky únavy. Stejně pravidlo platí i u hladu (pocit, že nemá hlad).
S uspokojením zjišťuje, že nikoho nepotřebuje, že si vystačí sám.	Obvyklé první známky pocitu osamění, často v kombinaci s únavou. Měl by si naplánovat nějakou schůzku s lidmi. (Klasická ukázka popření probouzející se potřeby, někdy v kombinaci s projekcí do druhých – „ale oni mne potřebují“.)
Má pocit, že musí bdít nad svými blízkými a chránit je, nebo má jiné záchranné fantazie.	Maskované volání o pomoc. Pokus překonat pocit vlastního ohrožení. Pomohlo by konejšení sama sebe v řízené samomluvě.
Má pocit, že v koupelně za závěsem stojí nějaký chlap, který ji chce uškrtit.	Ten chlap, který tam ve fantazii stojí, je ten, vůči kterému cítí výčitky, kterému ublížila. Řešením je udobřit útočící fantazijní postavu, dát si předsevzetí do budoucna, jak řešit situaci.

<b>Zdegenerovaná potřeba, kterou si subjekt uvědomil</b>	<b>Přeložená potřeba a opatření</b>
Má strach z války, z výbuchu chemičky.	Vnitřní napětí v kombinaci s vnějším klidem a s únavou. Pocit ohrožení.
Pocit, že rodiče umírají.	Strachu z vlastní samoty a opuštění. Pomohla by řízená samomluva ve formě konejšení a akceptování.
Během diskuse rodič řekne: „Běž spát.“ nebo na argumenty rodič nereaguje.	Rodiči došli argumenty, je nucen uznat pravdu subjektu. Fráze „Běž spát“ znamená jinými slovy: „Máš pravdu.“
Rodič vyslyší: „Co bylo ve škole?“	Výslech coby forma pozdravu. Jeho význam je: „Ahoj, jsem rád, že tě vidím.“

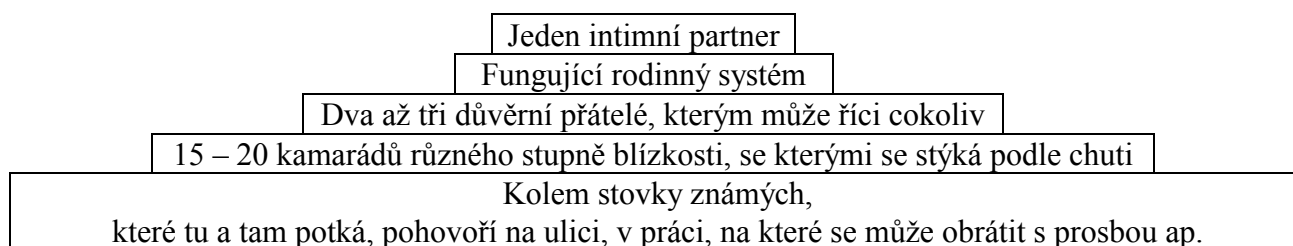
**Tabulka 95 – Překladový slovník interpretující maskované potřeby**

V tabulce jsou příklady konkrétních lidí v určitém stupni vývoje, proto není možno uvedené příklady absolutně zobecňovat, a to ani u daného člověka, natož je bezduše přenášet na jiné lidi. Překladový slovník není teoretická studie, ale pouze terapeutická pomůcka, která urychluje praktickou orientaci v běžných situacích a rychleji redukuje nepříjemné prožitky.

## 9.7. Pyramidový sociální systém

U lidí narušených ambivalentními interakcemi je narušen přirozený systém přátel. Jejich přirozeným sklonem je vyvolit si jednu záchytnou osobu a ostatními lidmi opovrhovat nebo je považovat za šedou mlhu, která je jen otravuje. Tento přirozený sklon je však škodlivý a terapeut musí tyto lidi v rámci jejich možností vést k tomu, aby si postupně vybudovali či obnovili pyramidový systém sociálních vztahů.

Montgomery, Duck (1991, str. 143) uvádějí, že "osamělí lidé mají neobvyklé vzorce sociálních interakcí, které jsou spojeny s neobvyklými přesvědčeními a představami, především osamělí lidé mají sklon očerňovat interakce a považovat je za méně přínosné, než jak je považují neosamělí lidé, i když oba typy lidí uvádějí podobnou hladinu či frekvenci interakcí." Toto zjištění je empirickým nálezem, který však nevysvětluje důvody, či povahu oněch "neobvyklých přesvědčení".



**Obrázek 96 – Pyramida sociálních vztahů**

**Legenda:** Tato pyramida u zdravých jedinců vzniká přirozeně, ale často může být narušena. Zjednodušeně můžeme říci, že první vrstva odpovídá citové vazbě k matce vznikající v 7 měsíci. Druhá vrstva je jakousi paralelou rodinné sounáležitosti zakládající se do 2 let, vrstvu přátel odráží předškolní věk, kdy se objevuje sourozenecká či vrstevnická sounáležitost – základ přátelství. Konkurenční prostředí mladšího školního věku odpovídá vrstvám přátel a známých, jakož i kolegů v práci.

Mezi vrstvami existuje limitovaná nahraditelnost. Dysfunkční vrstvu mohou z části nahradit dobře fungující okolní vrstvy. Podle míry narušení a s postupující terapií se postupně setkáváme

s různými deformovanými podobami této pyramidy, kdy může chybět jedna nebo více vrstev. V terapii často vidíme, že psychoterapeut je de facto na rovině důvěrného přítele, ale kolem něho široko daleko není nikdo: primární rodina nefunguje, partner, kamarádi a přátelé neexistují, sem tam se zableskne nějaký známý či kolega v práci a to je vše.

Velice často dochází k nestabilitě na rovině důvěrných přátel, kteří se často střídají kvůli jakékoli maličkosti. Důvěrnosti se pak říkají na setkání komukoliv, kdo je ochotný poslouchat. Vyřčení důvěrnosti však neznamena automaticky přesun do vrstvy důvěrných přátel. Tato vrstva je totiž definována určitou psychickou blízkostí, tj. například pocitem trvalosti a stability.

Jinou častou formou selhávání této pyramidy je kompulzivní sociabilita, kdy dotyčný nevydrží večer doma sám a především přes víkendy mívá nutkavou potřebu vyrazit s kýmkoli kamkoli. Následkem všech těchto selhání je ztráta smyslu, pocitu opuštění, prázdna zbytečnosti ap. Za selhání této pyramidy můžeme považovat i sexuální promiskuitu.

Selhávání rodinného systému může mít generační podobu: U rodičů chybí vrstvy důvěrných přátel a kamarádů, žijí tzv. jen pro rodinu. Tím však přetěžují děti, protože na nich visí, a různými manipulacemi se je snaží neustále udržet doma (například neustále vymýšlejí nové a nové práce, které je třeba udělat). Děti pak buď nemohou dospět, nebo naopak mají tendenci z rodiny utéci. V takovém případě pak u dětí na rozdíl od rodičů fungují přátelé a kamarádi, ale selhává rodinný systém, protože u rodičů nemají potřebnou podporu.

Při terapii musí terapeut odbourat mnoho překážek a přebudovat často celý hodnotový systém pacienta ohledně uvědomování sociálních potřeb. Jak bylo řečeno výše, tito lidé nedokáží číst své sociální potřeby, vnímají je zdegenerovaně. Vlastní potřebu někoho vidět vnímají projektivně: mají pocit, že ten druhý jim například vyčítá, že mu už tak dlouho nezavolali, nebo že je na nich trapně závislý ap. Pacienty je třeba vést k tomu, aby si vážili svých přátel a dokázali je obdivovat. Jedině tak je možno naplnit vrstvu důvěrných přátel. Řečeno vzletně, měli by objevit kouzlo přátelství, které neznají, protože jsou neustále fixováni buď na záchytnou osobu nebo na ideu hledání ideálního partnera.

Terapeut by měl v terapii nastínit tento ideální model a spolu s pacientem jej postupně podle jeho individuálních možností a potřeb naplňovat. Pokud je pacient opačného pohlaví a je zamilovaný do terapeuta, není zjevně dobré nutit pacienta, aby si našel jiného partnera, protože on by to mohl cítit jako návod k nevěře. Pokud začne fungovat zbývající hierarchie přátel, postupně vymizí i tento druh terapeutické závislé zamilovanosti.

## **9.8. Prostředky k analýze chování fantazijních postav**

Prostředky ovlivňující chování fantazijních postav můžeme rozdělit do dvou základních a částečně se překrývajících skupin. Prostředky sloužící k analýze chování fantazijních postav a

prostředky ovlivňující chování fantazijní postavy v mysli člověka. Do první skupiny patří především:

### **Introspekce a cílená diskriminace reálných lidí od jejich fantazijních ekvivalentů**

Nejlepší druh introspekce je monitorování krátkodobých retrospekcí, kdy pacient v relativně krátkých intervalech si uvědomuje, popřípadě zaznamenává, která fantazijní postava byla aktivizována, za jakých okolností a jak se chovala. Toto monitorování může být součástí vedení deníku, který zachycuje člověka právě při jeho interakci s fantazijními postavami, neboť reální lidé nebývají přítomní v okamžiku psaní.

### **Kresebné prostředky**

Sem spadají koláže, kresby, modelování a umístování figurek a jiné výtvarné techniky, kdy si člověk před vlastníma očima vytváří výtvarný model vlastní mentální reprezentace svého sociálního okolí. Je vhodný ke zjišťování psychické vzdálenosti objektů od subjektu a jiných fantazijně proxemických vlastností.

### **Dramatické prostředky**

Různé formy psychodramatu můžeme, kdy můžeme vyčíst aktuální chování fantazijních postav v mysli subjektu pomocí pohybu či nastavení do určité polohy, gesta, vzdálenosti ap.

Po jisté úpravě by bylo jistě možno použít řadu jiných metod ke zjištění chování fantazijních postav, jako je například Osgoodův sémantický diferenciál ap. Záleží jen na zkušenostech a kreativitě psychologa, ke které metodě se přikloní a která metoda bude lépe vyhovovat klientovi.



**Obrázek 97 – Introspekce**

---

**Legenda:** Sledování vlastních prožitků a pocitů je nejlepší cesta k odhalování fantazijních postav.

---

## 9.9. Prostředky ovlivňující chování fantazijních postav

Při pokusech ovlivňovat chování fantazijních postav se můžeme setkat s laickými tendencemi, které jsou sice přirozené, ale bohužel maladaptivní. Lidé totiž z neznalosti nerespektují zákony fantazie, které jsou příčinou toho, že fantazijní postavy se chovají jinak než reální lidé. Jednou z těchto tendencí jsou pokusy o vědomé potlačení či supresi nežádoucích fantazijních postav, nebo o přímé potlačení jejich nežádoucího chování v představě. Tato metoda moc nefunguje. Je sice možno dočasně potlačit či omezit hostilní chování fantazijních postav například behaviorální metodou mentálního stopu, která je užitečná a v jisté míře i nenahraditelná, ale takové metody neodstraňují příčinu hostilního chování fantazijních postav, proto jsou jejich úspěchy dočasné a omezené. Stejně tak není možno jednu fantazijní postavu potlačit a nahradit jinou.

Jediné psychologicky schůdné řešení je postupná transformace fantazijní postavy z nepřijatelné podoby do podoby žádoucí. Například vystupuje-li v představě pacienta krutá vize matky. Není řešením se snažit si vybudovat milou vizi matky a původní krutou vizi potlačit, kdykoliv se začne drát do vědomí. Bohužel právě k tomuto druhu řešení mají klienti tendenci. Funkčním řešením je akceptovat tu představu, která se právě vloudila do vědomí a s tou pracovat a postupně ji přetvářet.

Baddeley, Andrade (1998, str. 7) používali v případě depresivních ruminací (posttraumatické reakce, vtíravé myšlenky či vzpomínky) metodu blízkou mentálnímu stopu, ale opírali se o model pracovní paměti, kdy depresivní ruminace v podobě samomluvy redukovali opakováním (pravděpodobně autosugestivní či neutrální) fráze či slova, nebo náročnějším intelektuálním úkolem (řešením početních úkolů z hlavy). Je však třeba podotknout, že existuje řada metod a každá je vhodná pro jiný psychický stav. Jsou psychické stavy, kdy subjekt není schopen samomluvu s fantazijní postavou řídit a postava je (auto)destruktivní, v těchto okamžicích je třeba obrátit pozornost na tyto „low-level“ metody bližší mentálnímu stopu, buddhistickým meditacím dechu či chůze ap., které dokáží zklidnit zjitřené prožívání jedince. Po zklidnění přicházejí ke slovu jemnější prostředky zklidnění, kterými může být již zmíněná řízená samomluva.

### 9.9.1. Pozorování a akceptace psychické vzdálenosti

Jak bylo již řečeno výše, mentální reprezentace vykazují odpor vůči volnému úsilí člověka, nechovají se podle jeho přání. Řada nepříjemných prožitků vyplývá z toho, že subjekt je nespokojen s proxemickými vlastnostmi fantazijních postav. Například ve výše uvedeném příkladu bratra (7.2.2) si klientka uvědomila, že bratr v její fantazii stojí příliš daleko, že by chtěla, aby se k ní otočil a díval se jí do očí. Klientka možná ví, možná neví, že odmítavé gesto fantazijního bratra je de facto projikované sebe odmítnutí, sebenenávist či projikovaná autoagrese za neshody panující mezi ní a bratrem. Přesto se jí uleví, pokud dá fantazijnímu bratru volnost, aby si stoupl, jak daleko chce, aby klidně stál k ní otočen zády, pokud má chuť. Jinými slovy, pokud nebude nutit fantazijní

postavu k jinému chování. Toto podvědomé nucení fantazijní postavy do určité formy jednání, je de facto určitý pokus o manipulaci prožitky (viz 6.7), který bývá frustrující, protože nepřináší cílenou úlevu, naopak je zdrojem neustálé vnitřní tenze.

Jinými slovy, i když člověk pociťuje nepříjemné prázdno kolem sebe (viz oblast pocitů prázdna, obrázek 5), uleví se mu, když bude přát postavám ve fantazii, aby si stouply tak daleko od něho, jak budou chtít. Tímto projeveným přáním a gestem dobré vůle se fantazijní postavy zastaví v určitých psychických vzdálenostech a tam zůstanou. Hlavním ziskem je, že subjekt přestane mít strach, že blízcí kolem něho nemají nic jiného na práci, než od něho utéci, což je pocit, kterým trpí všichni manipulující (viz 6).

U zdravé populace můžeme vypožorovat, že si lidé v těžkých obdobích života cíleně vybavují určité postavy. Tyto fantazijní postavy jim pak pomáhají překonat tato krizová období. Lidé spontánně uvádějí, že si vzpomínají na rodiče, na přátele, na partnera, kterého milují ap. U narušené populace tento mechanismus bohužel nefunguje. Jednak vztah k rodičům a jiným lidem bývá více nebo méně narušen, ale především v těžkých obdobích všechny fantazijní postavy jsou kontaminovány sebenenávistí a místo toho, aby člověku pomáhaly, tak jsou mluvčím výtek a obvinění. Kromě toho se objevuje infantilní pověrečné či magické uvažování, otvírají se vzpomínky na staré, stále nezahojené rány, takže člověk místo slov útěchy slyší od fantazijních postav ozvěny vět, které slýchal v minulosti: "To jsi si to dobře zavařil. Ty mě jednou utrápíš k smrti. Proč zrovna já mám takovýho pitomce? Kvůli jedné krávě bulíš jako kurva – co mám říkat já?!" atd. (různé autentické výroky)

Tato kontaminace fantazijních postav sebenenávistí je hlavním důvodem, proč tito lidé i přes velká zlepšení v mezilidském styku (ztráta manipulativních postojů, otevření se tělesnému kontaktu, počínající schopnost se svěřit, zlepšení vztahů s okolím ap.) mají stále neuspokojivé prožívání. Chování fantazijních postav se spontánně mění jen velmi pomalu a klade odpor změně. To je jeden z hlavních důvodů, proč u těchto lidí je nutno změnu chování fantazijních postav indukovat uměle.

### **9.9.2. Terapeutický román**

Terapeutický román je mírnější prostředek než řízená samomluva. Je to více méně nesouvislý výtvor, kde postavy jsou vymyšleny podle aktuální potřeby v okamžiku psaní. To, co napíše subjekt na jedno sezení, se označuje postupně jako kapitoly, i když spolu nemusí nijak souviset. Při psaní se držíme několika zásad. Především nic napsaného (kromě drobných překlepů) se nemaže, zvláště pokud je to citově obsazené. Dále, vše je možno vzít zpět dalším rozvinutím děje. Pisatel může vracet čas, přesouvat děj ze snu do skutečnosti, transformovat postavy, vymýšlet si různé čaroděje a kouzla ap. (Existuje řada modifikací tohoto přístupu, čtenáře odkazuji například na Hermans 1999.)

Při analýze terapeutického románu sledujeme, s kým se subjekt postupně identifikuje, zda mění jméno či identitu. Do jakého věku či situací umisťuje příběh. Jaká je míra surrealistických a

jiných iracionálních prvků v ději. Podobně velkou vypovídací hodnotu má množství agresivních výroků, citově zabarvených pasáží, charakter vztahů mezi lidmi atd.

Je zřejmé, že aktivizované fantazijní postavy se stávají hrdiny vymyšleného románu a z jejich interakcí si můžeme udělat obrázek o jejich interakcích v mysli pisatele.

Jednou z hlavních výhod terapeutického románu je pomalost psaní, které umožňuje hlubší prožití popisovaného, než je tomu u mluvené řeči. Dále napsané má mnohem intenzivnější pečeť trvalého, než je tomu u mluvené řeči, tím upevňuje identitu pisatele. Napsáním smyšleného příběhu si může dotyčný částečně odžít ty etapy svého života, kde ještě cítí dluh.

## **9.10. Řízená samomluva**

Řízená samomluva je spíše řízený vnitřní dialog s fantazijními postavami, který pouze z pohledu vnějšího pozorovatele vypadá jako samomluva, a využívá znalosti úměry (7.2.11) k eliminaci sebenenávisti, a tak k zlepšení vztahu člověka k sobě samotnému a přes tento krok i ke zlepšení vztahu k okolí. Jestliže víme, že spontánní, ale patologickou tendencí člověka je ve fantazijní interakci zvyšovat ataky vůči fantazijní postavě až do úmoru a že fantazijní postava je jen zesiluje a vrací zpátky. Můžeme vyzkoušet opak: odstranit ataky, nahradit je za vstřícná a přátelská gesta a můžeme předpokládat, že fantazijní postavy budou odrážet tyto pozitivní signály. Tento mechanismus opravdu funguje a využívá je přímo nebo nepřímo řada psychologických škol. Zmínit můžeme například primární terapie (terapie „pravýkřikem“ - Urschreithérapie) Arthura Janova. Ta je založena více méně na abreakčních mechanismech, kdy Janov při terapii povzbuzuje pacienty, aby své „rodiče zavolali a skutečně s nimi pohovořili“ (samozřejmě v jejich fyzické nepřítomnosti při terapii). (Schmidbauer 1975, str. 97) Řízenou samomluvu je možno považovat za jistý druh úmyslné autosugesce (Machač, Macháčová, Hoskovec 1984), ale od klasické úmyslné autosugestivní terapie E. Coué (1966) se liší tím, že více se podobá interpersonálnímu dialogu – asi jako matka při konejšení dítěte reaguje na jeho projevy. Při řízené samomluvě je nutno využít dalších zákonitostí fantazijních postav, které jsou odlišné od vlastností skutečných lidí (viz 7.2).

### **9.10.1. Zásady řízené samomluvy**

Řízená samomluva je metoda, která je nejúčinnější u těch pacientů, kteří udávají spontánní sklon k samomluvě. Právě tento druh klientely má fantazijní postavy velmi živé a invazivní, které do značné míry nabourávají spokojené prožívání dotyčných. Pravidelné fantazijní diskuse mají několikrát význam:

- 1) Jednak zvyšují hladinu emocionálního vzrušení, které je nutné k tomu, aby se člověk z oblasti pocitů prázdna přesunul do oblasti příjemného vzrušení. Dále
- 2) sanují zraněné ego, a tedy fungují podle tendence k opakování traumatu, představují totiž fantazijní zpracování tohoto traumatu. V neposlední řadě také
- 3) dávají člověku pocit kontroly nad situací, tj. přesouvají ohnisko ovládnutí (locus of control) ze situace do člověka a eliminují pocity bezmoci. (viz Klimeš 1997a)



Vzhledem k tomu, že lidé se zpravidla stydí za spontánní samomluvu, je třeba tyto zábrany odbourat tím, že se o samomluvě pravidelně bavíme při terapii. Jedině tak si totiž dotyční uvědomí, jakou hraje v jejich prožívání roli a do jaké míry přispívá či ohrožuje příjemné prožívání. Skrze toto uvědomění přijde i motivace tento zdroj nepříjemných prožitků nějak zabrzdit, a tím se otevrou možnosti experimentovat na tomto poli.

Cílem řízené samomluvy je přenést dovednosti, které klient získal během terapie na poli mezilidských vztahů, také do fantazijních interakcí. Velice lehce si ověříme, že i ti klienti, kteří se v mezilidském styku zbavili manipulativních tendencí, stále mají tendenci manipulovat fantazijními postavami. Nicméně i tato fantazijní manipulace je zdrojem nepříjemných prožitků, nehledě na to, že ovlivňuje i vztahy k reálným protějškům. Například pacient, který projde delší terapií, je schopen si uvědomit, jak se při telefonickém rozhovoru se svým šéfem více méně baví jen s jeho fantazijní postavou, takže výsledkem iracionálního rozhovoru je trochu zmatený šéf, jenž neví, která bije. Jinými slovy zbytnělá interakce s fantazijními postavami má za následek ne příliš zdařilou adaptaci pacienta na realitu.

Například máme pacienta, který si nátlakem vynutí mimořádnou terapii a za své jednání pocítuje výčitky. Když na další terapii rozebereme chování fantazijních postav v jeho mysli, uvidíme, že jednání stylem "jako by nic" se sice eliminovalo v reálném chování, ale ne ve fantazii. Ve fantazii se aktivizovala postava terapeuta, který je odmítavý a odchází do dálky. Pacient mu chce v odchodu zabránit, tak na něj neustále naléhá tak, že jej neustále "prosí za odpuštění", což je de facto spontánní samomluva. Toto prošení za odpuštění je však opět jen jiným nátlakovým a manipulativním jednáním, které má fantazijní postavě zabránit v odchodu a bere jí "svobodnou volbu". Opět se objevuje úměra: Čím víc se naléhá na fantazijní postavu ve formě proseb za odpuštění, aby neodešla, tím větší tendenci k odchodu postava vykazuje. Přitom odmítání ze strany fantazijní postavy terapeuta je jen projekce vlastních výčitek za vynucenou terapii.

Řešením této patové situace je pokus začít se chovat k fantazijní postavě tak, jak se pacient naučil chovat i k reálným lidem. K tomu slouží řízená samomluva. Odmítavé fantazijní postavě spolu s klientem nejprve nabídneme, aby od nás odešla do takové vzdálenosti, ve které se cítí pohodlně. Pak zrušíme jednání stylem "jako by nic" tak, že se pokusíme vysvětlit okolnosti a příčiny, proč jsme se tak chovali. Omluvíme se, ale nenutíme postavu, aby omluvu přijala. Toto nenucení opět vyjádří pacient formou řízené samomluvy. Pak si řekne pacient, jaká opatření chce přijmout, aby se co nejméně objevovalo jednání, za které se sám obviňuje a které vadí především jemu samotnému. Tímto nenásilným postupem dojde k redukci napětí mezi fantazijním terapeutem a pacientem. Není třeba dodávat, že aby byl pacient schopen takové práce v představě, musí si uvědomovat proces projekce do skutečného terapeuta, kdy popisuje své pocity, že skutečný terapeut se mu na vynuceném sezení jeví mimořádně odmítavý, tvrdý a neústupný. Skrze uvědomění si

těchto projekcí můžeme pacienta dovést k nahlédnutí, že on sám k sobě se ve fantazii chová podstatně hůř, než se k němu chová jeho okolí.

Při řízené samomluvě tedy využíváme těchto znalostí o chování fantazijních postav k tomu, abychom zkvalitnili prožívání daného pacienta. V první fázi sledujeme, která z fantazijních postav je aktivizována. Je to zpravidla ta, o které pacient spontánně začne mluvit. V druhé fázi se snažíme přivést pacienta k tomu, aby si uvědomil rozdíl mezi reálným člověkem a fantazijní postavou coby jeho mentální reprezentací a aby začal pozorovat fantazijní postavy jako objekty sui generis, které mají výrazný vliv na kvalitu jeho prožívání. Pokud se nám podaří zdárně projít těmito dvěma fázemi, což není vždy pravidlem, je na čase indukovat řízenou samomluvu. Z počátku může terapeut hrát představovaného protivníka, nebo naopak zastupovat roli pacienta v rozhovoru.

V jiném aranžmá známém od psychologie orientované na proces je možné zinscenovat rozhovor tak, že chvíli hovoří pacient k představovanému protivníkovi, který jakoby sedí na protější prázdné židličky, když domluví, přeseďne si pacient na onu protější židličku a z pozice protivníka si odpoví, pak si znova přeseďne na svou židličku a rozhovor pokračuje. Jinou metodou, která využívá aktivizovaných fantazijních postav, je personifikace problému, kdy problému dáme jméno, i k němu přimyslíme postavu, a s tou pak komunikujeme, jako s mluvčím potlačených stránek pacienta. Stejně tak můžeme nechat promlouvat ruku, které jsme si všimli, jak se nervózně chvěje ap.

### **9.10.2. Porušení tabu panujících mezi fantazijními postavami**

Pracujeme-li s velkou a malou fantazijní postavou, můžeme si napsat do dvou sloupců, co každá z nich nikdy neudělá. Když tato tabu ve fantazii porušíme, automaticky začne docházet ke splývání rozštěpeného já subjektu, a to je vlastně naším cílem.

Lehce odhalíme, že u hodné, velké postavy se mlčky předpokládá, že nikdy neudělá chybu. Je tedy možno jí jemně namítnout, že nikdy s ničím nepomůže, že jen kritizuje. Je možno pochválit onu špatnou, malou postavu, protože to je rovněž něco, k čemu nikdy nedošlo. Špatná, malá postava může začít utěšovat dobrou velkou postavu, aby nebyla smutná, že jim přece oběma jde o jednu a tutéž dobrou věc, ale že se jim holt nedaří. To opět porušuje tabu, že ty dvě postavy nemají spolu nic společného. Čím více tabu se najde a následně v řízené samomluvě poruší, tím více dojde ke splynutí daných fantazijních postav, které jakoby představují dvě různá vydání samotného subjektu. Je velmi pravděpodobné, že po porušení několika takových fantazijních tabu se povýšená a mlčící velká postava v představě rozpovídá.

Ukažme si jiný příklad. Klientka na terapii se svěřila s tím, že trpí chronickými pocity, že "není přesvědčivá", že její těžké zážitky, které líčí na terapii, nejsou přesvědčivé. Terapeut zprvu sleduje, kdy se tyto zážitky objevují. Je to v případech, když hovoří s matkou, která používá věty stylu: "To si nemyslíš, to si vymýšlíš." Podobně s kamarádkou, která jí tvrdí: "Ty nemáš žádný pořádný problémy. Jediný, kdo si tady může na něco stěžovat jsem já." Dále se objevují u jiných lidí

s výroky tohoto zlehčujícího typu. To je první vysvětlující teorie, pocit nepřesvědčivosti je ozvěnou zlehčujících výroků, ale pak se objeví otázka, proč se objevují tyto pocity i v terapii, kde se ze strany terapeuta žádné podobné devalvující výroky neobjevují.

Probírá se, zda to není výsledek snahy soupeřit s jinými pacienty o terapeuta. Tedy jsou to vymyšlení pacienti v mysli klientky, kteří životní její sebenenávistí tvrdí: "Tvoje problémy jsou tak ploché, že ve srovnání s našimi nemohou terapeuta zaujmout." To byla druhá pracovní teorie – zdrojem jejích pocitů o vlastní nepřesvědčivosti jsou fantazijní postavy ostatních pacientů terapeuta.

Toto vysvětlení však také klientku zcela neuspokojilo a přiznala se, že je to pocit, který vzniká jako důsledek toho, že v některých terapiích má tendenci agravovat své problémy. Potom, když líčí opravdu těžké okamžiky svého života, je to právě "ta druhá Magda", která jí říká: "Nejsi přesvědčivá. Tak, jak jsi si nafukovala ty předchozí problémy, tak nafukuješ i tyto. To nejsou žádný opravdový problémy."

Všimněme si, že všechny tři teorie svým způsobem vysvětlují subjektivní nepřesvědčivost jejích prožitků. Tyto teorie se vzájemně nevylučují, mohou do jisté míry všechny tři působit zároveň. Avšak ve všech třech případech jsou to fantazijní postavy, které jsou mluvčím devalvujících postojů, soupeřivého chování i mluvčím výčitek svědomí. Všimněme si zároveň, že ve všech případech ležel zdroj nepříjemných prožitků v prožívání pacientky a jmenovitě v terapii nebyly tyto pocity nijak vyvolávány a podporovány. Vychází zevnitř a znehodnocují nejen prožívání, ale i mezilidské vztahy pacientky.

Tohoto postupu využívá i psychologická metoda práce s tzv. démony, kdy v hypnóze nebo jiném relaxovaném stavu se vyvolává tzv. démon, který působí problémy. Tomu démonu se dá jméno, respektive démon sám řekne své jméno ústy pacienta, a velice úslužně a vstřícně se s ním hovoří a snaží se dospět ke smíření. I toto není nic jiného než práce s velmi živými a personifikovanými fantazijními postavami.

V odstavci 3.4.6 jsme pojednávali o klientovi, který měl neustále pochyby a obavy z „nekalých myšlenek“. Tento student rovněž odvíjel fantazijní diskuse mezi velkou a malou postavou. Rozborem uvedeného případu se ukázalo, že velká postava, i když se tváří jako dokonalá, je v podstatě velmi omezená a hloupá. Například v příkladu ignoruje fakt, že přednášející dává svá skripta volně k dispozici na Internetu, a tedy nutkání velké postavy, že by je klient neměl stahovat, aby neplýtl elektrickým proudem a neopotřebovával počítač, se ukazují tak absurdní, že je nahlídne i klient. Po té je schopen si uvědomit, že velká postava bude asi opravdu jen určitý mentální fenomén a ne tedy nějaký apriorní zdroj moudrosti a mluvčí pravdy. Klient je schopen nahlédnout absurdnost svých fantazijních dialogů teprve v klidném a podpůrném prostředí terapie. Zajímavé u něho je, že kdykoli se objeví terapeutický náhled, tak průvodní pocity úlevy se projevují jako výbuchy smíchu. Po pochopení podstaty těchto fantazijních interakcí, začíná být pomalu

schopen i porušovat různá panující tabu, která do té doby ovládala spontánní samomluvu mezi velkou a malou postavou.

Jiným příkladem porušení tabu panujících mezi fantazijními postavami je způsob zpracování krutého fantazijního Boha. Podle teologie je Bůh především milující bytost, která akceptuje člověka jakkoli je špatný. Tohoto faktu je možno použít při subjektivní diskriminaci mezi fantazijními zástupci Boha. Věřící s pocitem, že mluví k Bohu, který jej odmítá či jinak nepřijímá, může onu fantazijní postavu Boha vybídnout, aby vyjádřila svůj příznivý a milující postoj k němu. Pokud toho fantazijní postava není schopna, nebo takový výrok s ní není slučitelný, může mít věřící jistotu, že diskutuje s projekcí své sebenenávisti a ne s „živým Bohem“. I tato výzva směrem k fantazijnímu obrazu Boha je porušením zaběhaných tabu, která může prolomit nenávistné mlčení, a vést k abreakci kritiky ze strany fantazijní postavy. V těchto okamžicích je však velice důležité pochopit, koho tato fantazijní postava zastupuje, když ne Boha. Ne vždy totiž musí zastupovat skutečnou bytost, například může to být jen projekce pocitů strachu, samoty, pocitů křivdy nebo naopak výčitek svědomí. To je již úkolem psychoterapeutického rozboru.

Při řízené fantazijní rozmluvě je možno dělat vcelku cokoliv, jen je třeba se vyhnout agresivním výpadům vůči velké postavě. Pokud k ní přeci jenom dojde a pacient to není schopen ovládnout, je dobré to akceptovat jako fakt, který je průběžně monitorován a který je brán jako neškodný, za který se především nikdo neobviňuje. K takovým stavům dochází zpravidla v krizových okamžicích, například těsně po hádce se skutečným člověkem. Subjekt odchází do ústraní, je aktivizována křivka strachu a fantazijní postava objektu, a hádka přechází do fantazie, kde neřízená trvá buď do umdlení subjektu, nebo do té doby, než je vyléčeno zraněné ego subjektu či než subjekt dospěje k jakémus takémus řešení – ať ve formě přípravy odplaty nebo jiného konstruktivnějšího řešení.

V takových chvílích zpravidla nebude subjekt schopen zastavit spontánní samomluvu, měl by ji tedy především monitorovat a čas od času vysílat ke představovanému objektu smířující výzvy a návrhy k řešení s vědomím, že nyní již diskutuje sám se sebou a se svou sebenenávistí, kterou projikuje do mentální reprezentace objektu. Nicméně je třeba podotknout, že nezkrotné fantazijní postavy bývají ve většině případů důsledek vyčerpání a chronické únavy, protože pacienti často nejsou schopni relaxovat, mají nechuť ke spánku, navíc nám mohou tvrdit, že oni únavou netrpí, protože tím trpí obyčejní lidé, ale oni ne.

### **9.10.3. Omluva fantazijní postavě**

V odstavci 7.3.5 jsme si ukázali, jak spontánní samomluva je často přípravou pro budoucí interakce s reálnými protějšky fantazijních postav. V terapii se zpravidla snažíme zprvu o vytvoření pokud možno hlubokého náhledu na zákonitosti, které řídí chování fantazijních postav, a

uvědomění si škodlivosti agresivní spontánní samomluvy. Náhled je základ pevné motivace klienta při pokusu ovládnout tento potencionálně nebezpečný jev.

Předpokládejme, že si subjekt uvědomí, že negativní a agresivní samomluvou si připravuje repertoár chování, který může být dost nebezpečný. Zpravidla to prvé, o co se pokusí, je zastavit tuto samomluvu silou vůle, tj. řekne si „Dost!“ a snaží se myslet na něco jiného. Jinými slovy pokusí se o behaviorální metodu mentálního stopu. Bohužel tato metoda v tomto kontextu je hodně namáhavá a zpravidla i málo funkční, protože samomluva není příčinou, ale důsledkem nějakého vnitřního napětí. Člověk sice na krátký okamžik s postavou nediskutuje, ale je v něm velké napětí, které subjektivně pociťuje jako „prázdnost, ve kterém ho nic jiného nenapadá“, a tak za chvíli sám sebe přistihne, že se opět hádá s vybraným fantazijním nepřítelem.

Zde můžeme využít homeopatickou zásadu léčení stejné stejným, která bývá v somatickém lékařství většinou nefunkční. Důvodem pro úspěch této metody v tomto případě je zmíněný fakt, že agresivní chování všech fantazijních postav je jen obrannou reakcí na nějaký vnitřní stav napětí a vychází celé z jednoho zdroje.

Podle této zásady můžeme destruktivní spontánní samomluvu eliminovat tak, že ji cíleně modifikujeme do řízené podoby. Zde si ukážeme tři způsoby, jak toho dosáhnout:

**a) Omluva fantazijní postavě**

**b) Záměna jmen**

**c) Vymýšlení variant**

Tyto metody si ukážeme na příkladu z praxe. Jedna klientka, která má období, kdy se hádá s otcem, aniž by v poslední době s ním měla sebemenší konflikt. Vnitřní napětí vychází pravděpodobně ze vztahu k terapeutovi, fantazijní otec slouží v psychice zřejmě jen jako zástupná figura.

V jedné diskusi na cestě domů si do nekonečna vybavovala otce, který jí říká: „Dnes bude v televizi komisař Moulin!“ Ta věta je nevyčlenou výzvou, aby se dívali spolu. To bývá jedna z mála společných aktivit, kterou klientka s otcem sdílí. Ve fantazijní diskusi na cestě domů klientka otci opakovaně ve strašném vzteku odpovídala: „Na komisaře Moulina ti seru!“ Po příjezdu domů se zklidnila, ale přesto za několik hodin, jak správně anticipovala, otec pronesl zmíněnou spouštěcí větu a klientka mu více méně nekontrolovaně zopakovala nacvičenou repliku. Samotnou ji to trochu překvapilo, protože nerada používá vulgární výrazy. Klientka si stěžovala, že rozhovor s fantazijním otcem v autobuse nejde zastavit a že i když se po návratu domů zklidní, přesto nacvičená replika je to první, co je po ruce, a není možno ji neříci.

Doporučením v tomto případě bylo přesunutí omluvy do fantazie. Klientka má místo pokusů o myšlenkový stop raději využít řízené samomluvy ve formě omluvy fantazijnímu otci, například: „Viš, tati, já nevím, proč mám na tebe takový vztek, proč tě tu tak ve fantazii ničím, ale já ti nechci

řící tu větu, protože to není pravda...“ Tato řízená forma porušuje řadu tabu spontánní samomluvy, a tak zastavuje nekonečný kolotoč hádek. Vztek na fantazijního otce je zřejmě v tomto období vztekem sama na sebe a fantazijní otec jí de facto zrcadlí její přání, jak si ukážeme na jiném příkladu. Klientka, která se řízenou samomluvou omluví otci, omlouvá se vlastně sama sobě a vysílá k sobě pozitivní emoci, která jí následně umožní se zklidnit.

#### **9.10.4. Změna oslovení fantazijních postav**

Ve stejném období se projevoval rozštěp vlastních protichůdných přání do otce i v jiných případech. Například ráno při oblékání ji nutil fantazijní otec k tomu, aby si vzala barevné šaty místo černých: „To si nemůžeš vzít něco jiného než černého? Vypadáš jako funebrák!“ Klientka mu opět ve fantazii odpovídala: „Když mám chuť si vzít černý šaty, tak si je vezmu, protože já chci a můžeš se klidně stavět na hlavu.“

Při analýze tohoto fantazijního rozhovoru se ukázalo, že reálný otec nikdy nekritizuje oblečení klientky, protože je mu asi lhostejné, co nosí. Ten dialog mnohem více připomínal způsob, jak kritizuje klientčinu garderobu matka. Ale ani tato interpretace nebyla ta nejpřiléhavější. Nakonec se totiž ukázalo, že klientka váhala mezi černým oblečením a letními šaty. Byly to tedy její vlastní pochyby při rozhodování, které se rozštěpily mezi přijatou variantu reprezentovanou klientkou a zamítnutou variantu, kterou vyjadřovala fantazijní postava otce.

Nejúčinnější metodou, jak překonat tento rozštěp, je pokračovat v samomluvě, ale zaměnit jména. Přestat říkat fantazijní postavě „tati“, ale začít ji oslovovat svým vlastním jménem. Tato záměna je možná až po získání náhledu, ale umožní klientovi si uvědomit, že fantazijní postavy vyjadřují jeho vlastní přání, nebo někdy i přání reálných postav, které jsou však tou dobou již internalizovány, vzaty za své. Tato metoda využívá znalosti zákonitosti, že fantazijní postavy na rozdíl od reálných lidí mohou splývat do jedné a nebo se naopak štěpit do vícero instancí, což můžeme běžně pozorovat při spontánní záměně oslovení, například chybný výkon, kdy bratra omylem oslovíme „táto“ ap.

Tuto metodu cílené záměny jmen fantazijních postav je vhodné kombinovat se zrcadlením pozitivní emoce. Místo agresivního odmítání požadavku fantazijního otce tedy může klientka fantazijního otce vlídně oslovit svým jménem a říci: „Proč vlastně, Veroniko, tak chceš ty barevné šaty?“ nebo stejně dobře: „Proč vlastně, Veroniko, tak lpíš na tom černém oblečení? Můžeš si je vzít, pokud chceš. Barevně si vezmeš jindy, až budeš mít chuť.“

Tato metoda je vlastně inverzní k metodě externalizace, která se úspěšně používá při práci s malými dětmi, ale nejen s nimi. Při hře s dítětem personifikujeme problém maňáskem, který za dítě říká, co si ono samo myslí. U dospělých opět na proces orientovaná psychologie využívá metod, kdy se ptáme klienta, co by nám asi tak řekla jeho nervózně klepající ruka, kdyby mohla.

### 9.10.5. Cílené vyhledávání variant

Metoda „ipsum per ipso“ vychází z faktu, že spontánní samomluva je de facto nácvikem budoucího sociálního chování, ale je bohužel často příliš agresivní a rigidní. Místo pokusů spontánní samomluvu násilím zastavit, je možno ji pokusit odklonit jiným směrem.

Klientce v práci namaloval vedoucí na stůl mazací bělobou srdíčko. Klientka nevěděla co s tím. První spontánní reakcí byl pokus toto srdce ze stolu vymazat, ale podařilo se jí ho jen rozmazat a vedoucí sliboval, že jí ho tam klidně namaluje znova. Nepřekvapí, že se samomluvy se šéfem staly rovněž běžným repertoárem klientčiny psychiky. Fantazijní šéf si dovoľoval přespříliš a klientka jej za to plísnila. Zde bylo neúčinnější si říci místo mentálního stopu: „Dobře, to je jedna věc, co mu mohu říci. Jak by to šlo říci ještě jinak, aby odpověď byla ještě účinnější. Jakou odpověď rozhodně nečeká?“ Šlo o to, jak na jedné straně zbytečně neurazit vedoucího a na druhé straně zastavit jeho novou libůstku v malování srdíček mazací bělobou.

Nápadů bylo mnoho. Od malování jemu na stůl jiných symbolických obrázků až po stížnosti nadřízeným ap. Řešení naznačil nápad do srdce napsat iniciály nějakého cizího muže, ale to by mohlo vedoucího urazit. Nejvtipnější a neúčinnější se nakonec ukázal nápad, napsat do srdce místo iniciál vedoucího či cizího muže zkratku firmy, pro kterou oba pracovali. Když to klientka šéfovi navrhla, odpověděl: „Seš pitomá?! Proto jsem to tam nekreslil.“ a od srdíček byl na věky pokoj.

Zde se tedy jednalo o pokus využít přirozených kvalit samomluvy k modelování předpokládaných reakcí vedoucího a najít maximální počet možných řešení a z nich vybrat tu neúčinnější podobně jako u brain-stormingu.



Obrázek 98 – Natlakové manipulace

**Legenda:** Ukázka nátlakových manipulací. Manipulátoři jsou obecně velmi neúspěšní, a pokud se úpěch přeci jen dostaví, neumí se z něj radovat. Zde Marcia uhybá před manipulativním nátlakem tak, že dá nepravdivou odpověď. Její manipulativní kamarádka jí poděkuje (pocituje vděk), což však neodpovídá rozvinutému instrumentálnímu vztahu k lidem. Chroničtí manipulátoři totiž již neděkují. Žijí v představě, že na službu druhého mají nárok, že i oni se pro něj hodně obětují. Pokud zjistí, že byli při svých nátlakových manipulacích oklamáni, objevují se u nich pocity bezmocného vzteku, přesvědčení, že druzí lidé jsou zlí a úskoční. Následují úvahy o tom, že na sobě nedají nic znát, a tak se objevuje hra na silného, která je dalším projevem manipulativního myšlení.

### 9.10.6. Další formy práce s fantazijními postavami

Jedna klientka se dostala složité situace, ve které se prolínaly oblasti jejího rodinného i pracovního života. Rozhodla se s mužem žít odděleně, kvůli řadě jeho nepříjemných povahových vlastností. Muž sám byl zřejmě značně postižen ambivalentními interakcemi. Nebyl schopen vyjadřovat pozitivní emoce, neustále ji kritizoval. Klientka si jej vybrala na základě přenosu ze schizofrenické matky klientky, která měla celou řadu podobných vlastností.

Klientka mimo jiné oznámila svůj úmysl rozejít se s mužem i svému nadřízenému v cizině. Ten však pro její rozhodnutí neměl žádné pochopení zřejmě proto, že před časem i od něho odešla žena a on se s tím stále nedokázal vyrovnat. Identifikoval se s manželem klientky, kterého osobně znal, a od tohoto okamžiku rozhovoru měla s ním klientka řadu nepříjemností. Jmenoval jí novou nadřízenou a vyžadoval, aby do velmi krátké doby dokončila učebnici, kterou měla napsat již dávno. Dřív to od ní nevyžadoval, ale nyní byl termín vskutku šibeniční.

Když pomineme problémy se spánkem, žadatelku trápily i neustálé fantazijní diskuse se šéfem, se kterým však již minimálně dva týdny nemluvila osobně. Tyto diskuse byly tak obtěžující a vtíravé, že jí téměř bránily na knize pracovat. Byly tvrdé, logicky neúprosné, bezvýhodné. Vypadaly přibližně následovně.

Fantazijní šéf: „Proč ještě není napsaná ta kniha?“

Klientka: „Myslím, že bych to mohla stihnout do února.“

Š: „Neptal jsem se dokdy, ptal jsem se, proč ještě není napsaná!“

K: „Do minulého měsíce o ní nepadlo ani slovo a najednou musí být napsaná do měsíce.“

Š: „Věděla jste to už dávno, že ji musíte napsat do konce tohoto roku.“

K: „Ale já na ní pracuji.“

Š: „Ale nemáte ani osnovu.“

K: „Zpracovávám teď literaturu a vím, že to půjde, vždycky to šlo.“

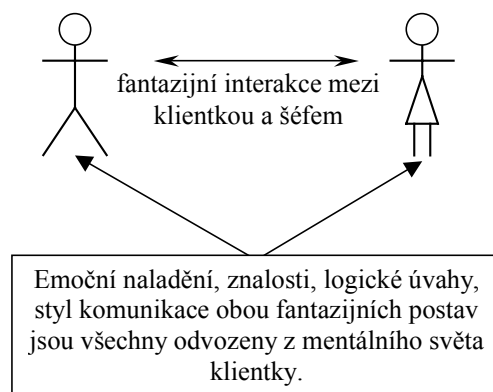
Š: „To sice hezký, že to víte, ale stejně není na papíře ani jedna kapitola.“

K: „Ale do února by mohla být napsaná.“

Š: „Já se neptám, dokdy by mohla být napsaná, ale proč už není napsaná.“

A tak dále. Musíme si uvědomit, že celý tento rozhovor není rozhovor reálných osob, ale z větší části fantazijní výtvar, do kterého jsou zakomponovány vzpomínky – věty a výroky – z reálného rozhovoru.





**Obrázek 99 – Společný zdroj fantazijní komunikace mezi přestavovaným šéfem a klientkou**

**Legenda:** Jak chování šéfa, tak chování klientky ve fantazii, je živeno ze společného zdroje, kterým je strach z nedodržení termínu. Fantazijní šéf (na rozdíl od svého reálného protějšku) ví věci, které zná jenom klientka sama, například to, že není napsána ani osnova. Jeho chování je spíše podobné chování klientčinu v podobných situacích. Protože se jedná o fantazijní interakci, každá ataka vůči fantazijní postavě, vlastně nakonec zasáhne klientku samu, stejně tak i somatické reakce na stres zasahují jen tělo klientky, a ne skutečného šéfa.

Celá tato fantazijní komunikace mezi šéfem a klientkou v podobě samomluvy je v podstatě obrannou reakcí proti strachu z nedodržení termínu. Obranná reakce je však natolik silná, že sama přispívá k maladaptivnímu chování, protože klientka diskutuje ve fantazii a není schopná se soustředit na skutečnou práci.

Psychologie zná stovky metod, jak řešit tuto situaci. Jde jen o to zvolit vhodnou metodu, která nejlépe a nejčleněji ztlumí prožívání klientky na takovou úroveň, aby byla schopna v klidu pracovat. Tuto metodu musíme volit s ohledem na celkovou konsolidovanost psychiky klientky. Například je-li stav klientky na hranici panického strachu, nebudou fungovat metody jako je mentální stop z behaviorismu, stejně tak bude neúčinný autogenní trénink ap. V takové situaci je lépe se obrátit například klasickou buddhistickou meditací dechu, která dokáže zklidnit tělesné prožívání i psychiku. Ve chvílích, kdy je rozjitřená diskuse mezi fantazijními postavami, nebude klientka moc schopná se soustředit na ohniska prožívání ve vlastním těle, je tedy lépe používat metodu řízené samomluvy, a fokusing použít až se samomluva uklidní a zmizí. Před započítím práce je užitečné navodit si pozitivní myšlení například kolotočem přání ap. Při vlastní práci je pak možno již používat metody myšlenkového stopu či cíleného uvolňování napjatých svalových partií těla při psaní.

Existují pochopitelně stovky dalších metod, které je užitečné znát a použít ve vhodné chvíli. Může se jednat o psaní deníku, terapeutického románu, které může přerůst v psaní požadované knihy. Stejně tak máme metody řízené imaginace atd. V následujících odstavcích si ukážeme metodu řízené samomluvy, která je užitečná ke zklidnění zmíněné neřízené samomluvy.

Řízená samomluva vychází z pochopení zákonitostí živelné samomluvy a panujících tabu v těchto interakcích. Jednou ze zmíněných zákonitostí je fakt, že prožívání klientky se štěpí do útočícího fantazijního šéfa a bránící se fantazijní klientky. Ve skutečnosti je toto vše sama klientka – ona sama má vztek sama na sebe, že ta kniha ještě není, sama se brání vlastnímu vzteku. Na rozdíl

od reálného šéfa, který má jen vztek, jeho fantazijní protějšek paradoxně sdílí strach klientky, že kniha nebude napsána. Můžeme porušit jedno tabu popsané fantazijní komunikace a vyzvat žadatelku, aby v nekončící komunikaci se šéfem vyjádřila pochopení jeho strachu, a tak obrátila trochu poměr mezi silnou (šéf) a slabou postavou (ona sama). Například takto:

Š: „Kdybyste chtěla, tak už to mohlo být dávno napsané!“

K: „Vy máte strach, že to nakonec nestihneme, že? Věřte mi, že udělám všechno proto, abychom to nakonec dokázali.“

Š: „To se přece nedá stihnout.“

K: „Snad dá, musíme udělat vše proto, aby se to povedlo. Pomůžete mi?“

Všimněme si, že klientka v samomluvě nejen, že vyjádřila strach fantazijního šéfa slovy, ale i přešla do jednotičního plurálu – „*my* to dokážeme“ – a tím zčásti sjednotila rozštěpenou psychiku. Najednou se i role poněkud obrátily. Šéf vyjadřuje obavu a klientka ho konejší – to je vůči spontánní samomluvě nový jev.

Stává se často, že klienti nejsou schopni nahlédnout projektivní charakter těchto interakcí. Je to pochopitelné, protože zpravidla nikdy neměli možnost pozorovat fantazijní postavy v takto detailním pohledu. Jedním z instruktivních způsobů, jak klient může poprvé nahlédnout například projekci sebenenávisti, může být *výzva k vyslovení pozitivního přání*.

Pokud klientovi nedělá problém pociťovat přítomnost fantazijní postavy, instruujeme jej, aby tuto postavu vybídl k tomu, aby vyjádřila svůj pozitivní vztah k němu, aby mu přála úspěch a zdar v životě ap. To se může dít ve fantazijní komunikaci například takto:

Š: Já ale budu tu knihu chtít mít za měsíc na stole!

K: Ale vždyť víte, že se to do té doby nedá stihnout.

Š: To mě nezajímá, já tam tu knihu chci mít.

K: Přejete mi alespoň, abych to do té doby stihla?

Fantazijní postava šéfa najednou mlčí. Klientka má sice stále pocit, že tam jakoby je, ale nereaguje, postava ztratila původně pociťovanou útočnou spontaneitu.

K (pokračuje): Mohl byste říci, že mi přejete, abych stihla do té doby napsat tu knihu, abych na to měla potřebný klid, že mě alespoň to té doby nebude ve fantazii ohrožovat?

Š (dále mlčí): ...

Všimněme si, že touto metodou se obrátí role a útočná postava šéfa se najednou stává defenzivní, protože útočnou roli převzala klientka, a proto najednou ztrácí původně pociťovanou spontaneitu a začíná mlčet. Její útočná agresivita se překlápí do agrese pasivní, která je zpravidla stejného stylu, jako bývá pasivně agresivní chování klientky v reálném životě. Nyní je tedy třeba mít k dispozici metody na rozmluvení pasivně agresivní fantazijní postavy. K tomu slouží *výzvy k vyjádření agrese či názoru*. Navažme na výše popsaný fantazijní dialog. Máme nyní aktivní

klientku, která naléhá na fantazijní postavu šéfa, aby vyjádřila pozitivní přání, ale tato postava zarytě mlčí, a to tím více, čím více na ni klientka naléhá. Instrukce nyní zní, aby klientka vybídla fantazijní postavu šéfa, aby vyjádřil svoji nelibost a agresi, ale aby na ní tentokrát reagovala smířlivě.

K (nyní útočná): Proč mlčíte? Proč nejste schopen mi popřát zdar v mé práci? To jste takový hajzl, že mi nepopřejete ani trochu zdu?!

Š (i nadále mlčí tím víc, čím více na něj klientka naléhá): ...

K (podle instrukce mění strategii a zvolní tempo a začne velmi jemně a vstřícně): Vy máte na mě vztek, že? [pauza] Vy vůbec nechcete, abych to stihla, že? [pauza]

Š (zrcadlí změnu v komunikaci, ale klientka může mít stále pocit, že hledí stranou): Hmm...

K: To musíte mít na mě pořádný vztek, že?

Š (nenávistně): Jo, sereš mě!

K (stále mírně): Proč?

Š: Jsi budižkničemu. Všechno zkazíš, jsi odporná hnusná, nelíbíš se mi, štítím se tě, chci abys chcípla...

Následuje – subjektivně pocíťováno – velmi spontánní proud nechutných nadávek a ponižujících soudů ze strany představovaného šéfa. Je užitečné, aby kvůli abreakci se tento spontánní tok oplzlostí nepřerušoval ani ze strany terapeuta, ani ze strany klientky, ale aby se fantazijní postava nechala do sytosti vymluvit až do úplného zklidnění.

Následným rozbořením tohoto proudu negativně laděných výroků může klientka zřetelně nahlédnout, že všechny ty výroky jsou výplodem její fantazie, že jsou iracionální a nesouvisí přímo s otázkou termínu, že byly dlouho potlačovány, ale přesto vyvolávaly napětí. Jinými slovy může si uvědomit, že nyní promluvila v téměř čisté formě její sebenenávist projikovaná do fantazijní postavy šéfa. Stejným způsobem můžeme pracovat s projektivním obrazem Boha u věřících, ve kterém se může stejným mechanismem zrcadlit sebenenávist věřícího.

Terapeut by však měl stále dbát na to, aby ze strany klienta nedocházelo k manipulaci s pocitem, která bývá jednou z nejčastějších příčin selhávání této metody. Klienti ji chtějí používat k vyhnání určitých obsahů mysli. Fantazijní postava, která projektivně reprezentuje nějaký pocit či stav organismu, není odstranitelná z psychiky silou vůle (viz odst. 7.2.8), je možno ji pouze akceptovat nebo postupně přetvořit do přijatelné podoby. Každý pokus násilně manipulovat s fantazijními postavami je neúčinný a vede spíše k nárůstu napětí, než k jeho snížení.

#### **9.10.7. Maňáskové psychodrama v práci s fantazijními postavami**

Maňáskové psychodrama je poměrně jednoduchý a relativně nenáročný nástroj pro práci s fantazijními postavami. Maňáskové loutky mohou být improvizovaně vytvořeny z předmětů, které

jsou po ruce, a jimi personifikujeme fantazijní postavy klientů a interakce mezi nimi. Zde si ukážeme dva příklady jeho využití.

### **1) Uvědomění si vlastního ambivalentního chování**

Jeden klient (46 let) se nacházel ve složité situaci: výpověď v práci, krizové vztahy s partnerkou mladší o 17 let, nutnost odstěhovat se z Prahy ap. Nicméně i přesto se velice často v sezeních objevovalo téma matka a svět rodičů. Při jednom sezení přišlo na pořad téma: matka mě ohrožuje i v Praze, kde jsem daleko od ní. Vzal jsem tedy utěrku, která ležela na stole, a udělal z ní improvizovanou loutku, kterou jsem vedl levou rukou. Pravá ruka představovala klienta. Všechny věty, které on říkal popisným stylem („U své matky nikdy nevím, jak se zachová. Jestli mě pochválí, nebo ztrestá.“), jsem převyprávěl do přímé řeči mezi loutkami („Mami, víš, já u tebe nikdy nevím, jak se zachováš.“). Následně jsem chtěl po klientovi, aby i daboval loutku matky. Pokud odpovídal popisným způsobem, znovu jsem jeho větu převyprávěl do přímé řeči, někdy více tvořivě. Například větu „Jak znám svou matku, tak na tohle by nic neřekla, otočila by se na podpatku a odešla by do kuchyně.“ jsem převyprávěl do řeči fantazijní postavy – loutky asi takto: „Ty to víš přece, Jardo, sám nejlíp, že já nejsem schopná na takové věci reagovat jinak, než že se beze slova otočím a jdu k plotně.“ Pokud se moje převyprávění klientovi nelíbilo, okamžitě jsem ho upravil do podoby, která mu vyhovovala.

Podobně tvořivým způsobem jsem vložil do úst matky větu: „Jardo, já jsem sice teď utekla k plotně, ale můžeš si říci, jak mě chceš mít blízko, a já si tam stoupnu.“ Klient souhlasil a chtěl, aby se přiblížila. Jenže po malém přiblížení ji zastavil, zkusili jsme matku ještě nějak natočit, zda se to nezlepší. Když tu klient povídá: „Double-bind.. To je přeci dvojná vazba.“ Já jsem to potvrdil a on se rozpovídal o tom, jak matka nemůže být ani blízko ani daleko. Spontánně přesunul pozornost i na své partnerské vztahy, kdy po partnerkách vyžaduje, aby byly u něho v bytě, ale zároveň je velmi chladný, odmítavý a rezervovaný. Mě samotného překvapilo, že o tom tolik hovoří, a zeptal jsem se ho, zda si to dříve neuvědomoval. On řekl, že ne, že sice hodně četl o dvojné vazbě, ale nikdy jej nenapadlo, že by to byl i jeho případ a navíc v tak silné míře. Maňáskové znázornění interakcí fantazijní postav tak vedlo k poměrně hlubokému náhledu na vlastní chování.

### **2) Použití maňáška u depersonalizačního syndromu**

Jedna klientka (32) má opakovaně problém s tím, že s partnery spřádá sny, které ovšem nikdy nehodlá uskutečnit. Například se svým předchozím partnerem si domluvila svatbu, snila s ním, kde budou bydlet, jak budou mít zařízený byt ap. Její chování je při tom aktivní, tzn. neomezuje se na pouhé přikyvování, ale sama tvořivě přidává a rozvíjí nápady. Partner tedy nemůže mít ani tušení, že ona tou dobou má depersonalizační syndrom – pocit, že to není ona, že to mluví a vymýšlí někdo úplně jiný. Sňatek v tomto případě zrušila měsíc před svatbou. Nyní na sezení řešila podobnou situaci.

Smluvila si s klukem schůzku a i na ní takto tvořivě spřádala sny do budoucna. Děsilo jí, že dotyčný hovořil o svatbě za čtyři měsíce. I v tomto případě se objevil depersonalizační syndrom s pocitem, že to hovoří ne ona, ale někdo jiný. Chtěl jsem znát její odpověď na otázku, kdo to tedy byl, když ne ona. Vzal jsem tedy z police polystyrénovou hlavu, která se používá na aranžování výloh, postavil ji na stůl a pak jsem přivítal mezi námi tu druhou dívku, která s oním klukem plánovala společné výlety a jiné akce. Jinými slovy akceptoval jsem splitting – rozštěpení, který se spontánně objevoval v těchto situacích.

Po klientce jsem následně chtěl, aby mi něco řekla o té druhé dívce, co s námi seděla u stolu. Klientka nejprve několikrát opakovaně zdůraznila, že to není ona sama, ale někdo jiný. Já jsem to opakovaně akceptoval jako fakt a spíše jsem vedl rozhovor k tomu, aby mi řekla, co asi ta druhá dívka si myslela o tom klukovi, jestli se jí to společné odpoledne líbilo, zda by s tím klukem ráda chodila ap.

Klientka měla s těmito výpověďmi velké problémy, které jsem nakonec akceptoval tak, že jsem řekl: „Vidíme sami, že vám dělá velké problémy říci cokoliv o pocitech této druhé dívky, i když jinak dokážete vcelku bez problémů hovořit o pocitech druhých lidí. Vezměme to jako fakt. Máte ale nějaký nápad, proč vám to dělá takové potíže?“

Klientka si postěžovala, že to nejde snad proto, že kdyby přiznala té druhé dívce nějaký pozitivní pocit k dotyčnému klukovi, musela by ho mít neustále. Bylo by to tedy jakési programové prohlášení. Následně se rozvinul hovor o tom, jak je příjemné a bezpečné žít v schématickém, černobílém světě, který si buduje. Následně i k tomu, že jsou činy, které neudělá ani jedna z nich.

Činy, které udělá klientka sama	Činy, které udělá pouze ona odštěpená dívka, ale které neudělá klientka.	Činy, které neudělá ani klientka, ani odštěpená dívka
Domluví si rande s klukem, píše mu emaily a telefonuje si s ním.	Stráví s ním odpoledne, plánuje s ním různé návštěvy divadel, kin, výstav, výlety do přírody, tj. vše, co má ráda i sama klientka. Je ochotná se s ním i milovat.	Na návrh svatby obě mlčí a nereagují. Druhá dívka si neplánuje nic, co by se samo o sobě nelíbilo i klientce, například drogy, milování bez prezervativu ap.

Maňáskové psychodrama v tomto velice jednoduchém, nedialogickém aranžování, sloužilo k personifikování fantazijní dívky, která jakoby „vykonávala“ řadu úkonů za klientku. Tyto úkony jinak odporovaly černobílému vidění klientky a ohrožovaly její pocit bezpečí.



Obrázek 100 – Hra na silnějšího

---

**Legenda:** Další z manipulativních pravidel: Triumfalistický pocit vítězství se nezmenší, ani když zmanipulovaný netuší, že právě prohrál v tichém, litém boji. Jinými slovy i nevědomost je trestuhodná.

---

### 9.10.8. Neuskutečnitelná předsevzetí a fantazijní postavy

Znalost zákonitostí fantazijních postav má praktický dopad při partnerském poradenství v souvislosti s reakcí na ambivalentní objekt. Často to mohou být případy neuskutečnitelných předsevzetí, které se týkají druhého partnera. Například klient si stěžuje na svou partnerku, že si vymáhá jeho přítomnost na nočních flámech, po nichž on musí jít druhý den do práce, kde je unaven a „jede z posledních sil“. Protože nedokáže partnerku odmítnout má vztek z části na sebe, z části na ni. Proto učinil předsevzetí, že jí nebude volat a raději vyčká, až ho kontaktuje ona. Toto předsevzetí však dlouhodobě nefunguje, protože se objevují nesnesitelné pocity samoty, které překonává pitím. Tyto pocity jsou překvapující, protože jinak je partnerka toho času vcelku vstřícná a otevřená.

Toto je vcelku typický případ předsevzetí, které je neuskutečnitelné kvůli ignorování rozdílu mezi reálnými a fantazijními postavami. Klient, když odmítl účast na společném večeru, odchází z bytu partnerky do svého bytu a cestou s fantazijní postavou partnerky diskutuje a argumentuje, proč nemohl déle zůstat. Fantazijní partnerka na něj naléhá v něčem podobně jako reálná partnerka, v něčem jinak. Reálná partnerka má přeskokové jednání, když jí například něco řekne, co se jí zprvu nelíbí, ze začátku vybuchne, ale pak se rychle zklidní a může být následně přehnaně milá a vstřícná. To fantazijní partnerka nedělá, protože ta pochopitelně kopíruje klidnější citové prožívání klienta a ne prožívání skutečné partnerky. Fantazijní partnerka je však za to zákeřnější než reálná partnerka a chce na rozdíl od ní klientovi ublížit (zjevná projekce sebenenávisti).

Klientovo chování vůči fantazijní partnerce na cestě domů je vcelku stejné jako chování vůči reálné partnerce – vysvětluje, proč nemohl zůstat. Neuvědomuje si již, že nyní již nemluví s reálnou partnerkou, ale více méně potlačuje své vlastní potřeby a touhy – touhu zůstat, potřebu být s partnerkou, nebýt sám ap. Tyto jeho potřeby nyní vyjadřuje fantazijní partnerka, se kterou cestou diskutuje. Poradenský rozhovor se v druhé části vedl podle otázky: Co v této diskusi *nezaznělo*? Takto položená otázka mnohem více rozšiřuje pochopení toho, co se stalo, než pouhý předcházející popis toho, co ve fantazijní diskusi zaznělo. Klient mimo jiné zjišťuje, že nevyjádřil pochopení pro potřebu fantazijní partnerky být pospolu, že jí v samomluvě nevyjádřil žádnou kladnou emoci, že nezazněla věta: „Jsem rád, že jsi i teď se mnou alespoň v mé hlavě.“ atd. Zazněly jen výtky a argumentace. Není potom divu, že klient má mnohem více pocitů samoty a odmítnutí, i když reálná partnerka je vcelku vstřícná, které nakonec vedou k tomu, že není schopen do vztahu, práce a svého života vůbec zavést potřebný řád a pravidelnost.

Z hlediska preferenčních křivek znamenalo předsevzetí zvětšení psychické vzdálenosti a objevení se retroflektských projevů (pocit samoty, potřeba být s partnerkou ap.). Vlídne, vstřícné a pozitivní chování vůči fantazijní partnerce by umožnilo tuto psychickou vzdálenost opět zmenšit,

ale klient se ve fantazii choval vůči partnerce stejně jako v realitě, proto jeho předsevzetí nebylo dlouhodobě udržitelné.

Stejný mechanismus vidíme často u partnerů, kteří se marně snaží opustit nevyhovující vztah a jako by proti své vůli v něm setrvávají celé roky. Jejich marné pokusy mají stejnou povahu: Snaží se odvrhnout stejně fantazijní postavy, jako to před tím zkusili u reálných představitelů těchto mentálních reprezentací. Pro psychologa je pak těžkým úkolem ukázat těmto lidem, že jejich předsevzetí má naději na úspěch jen tehdy, když reálného partnera budou odmítat, ale zároveň fantazijního naopak vítat a chápat jej a projevovat pozitivní emoce vůči němu. Ač je toto chování pro klienty často nepochopitelné, je to často jediná cesta z nevyhovujícího vztahu.

### 9.10.9. Otázka indikace řízené samomluvy

Při práci s fantazijními postavami může mít buď terapeut, nebo i klienti pocit, že se jedná o nějakou „fantasmagorii“. Tento pocit je naprosto správný. Opravdu se pohybujeme ve virtuálním světě mentálních reprezentací, nereagujeme na reálné postavy ale na představované introjekty, proto se i naše práce řídí prapodivnými zákonitostmi fantazijního světa, a ne zákony reálného světa.

Dalším zdrojem pocitu divnosti je fakt, že při řízené samomluvě cíleně ovlivňujeme chování představovaných fantazijních postav a mírně je nutíme, aby ve fantazii něco udělaly či předvedly. Tímto se pak jejich výsledné chování trochu liší nejen od reálného světa, ale i od samotné spontánní samomluvy, kde není nijak narušena iluze autonomie fantazijní postavy a pocit její nezávislosti na vůli klienta.

Uvědomme si, že řízená samomluva není všelék. Je to jen jedna z mnoha metod, které má psychologie k dispozici pro práci s rozštěpenou či štěpící se psychikou klienta. Bude tím účinnější, čím větší bude narušení psychiky štěpením do fantazijních postav, a bude se jevit tím méně potřebná a funkční, čím více bude konsolidovaná psychika jedince.

Postoj klienta k této metodě může probíhat ve třech fázích:

- 1) *Odpor k nezvyklým instrukcím terapeuta.* Tento odpor, pokud se objeví, je pochopitelný a je možno jej překonat bez nátlaku, trpělivým vysvětlováním principů této metody a ukazováním a pojmenováváním jednotlivých fantazijních zákonitostí.
- 2) *Nadšení z funkčnosti metody.* První osobní abreakční zkušenost s touto metodou může vést k tomu, že klient začne nadšeně užívat tuto metodu jako všelék. Z počátku metoda takto opravdu působí, ale po čase se psychika klienta v tomto směru konsoliduje a klient přechází do další fáze.
- 3) *Nový nárůst pocitů divnosti a pocit nefunkčnosti metody.* Klient si může začít stěžovat, že metoda už nefunguje, že je to nyní nějaké divné, k ničemu atd. To je známka toho, že rozštěpené myšlení spontánní samomluvy je překonáno a klient se v terapii posunul do dalšího stádia, kde budou účinnější jiné metody práce s psychikou.

Z povahy těchto tří fází vyplývá, že je někdy těžké odhadnout, zda klient je už ve třetí fázi, kdy už mu tato metoda nemá co dát, nebo zda je ještě v první fázi odporu, kdy není ještě schopen plně využít potenciálu této metody. Orientačním kritériem pro třetí fázi je buď prožitá nadšená abreaktivní fáze, nebo nepřítomnost spontánní samomluvy či jiných známek rozštěpeného myšlení.

Ze zkušenosti je možno říci, že klienti jsou schopnější přijmout tuto metodu, pokud jsou v akutní psychické krizi, přesněji řečeno po odeznění fáze nespecifické aktivace. Například jeden klient byl nadšený maňáskovým psychodramatem, když hrozil rozchod s jeho partnerkou, která s ním odmítala mluvit a nezvedala mu telefon. Ze začátku se objevila řada horečnatých necílených pokusů měnit situaci (nespecifická aktivace), ale po čase se objevily pokusy o konstruktivní řešení (hledání specifické obrany). V této době je totiž prožívání natolik zjitřené, že je mnohem nápadnější rozpor mezi chováním reálných lidí a fantazijních, coby jejich protějšků a zástupců v mysli klienta. Zároveň chování fantazijních postav je mnohem více schématické a je i více podrobeno zákonitostem psychiky než v klidných obdobích. V tomto maňáskovém psychodramatu bylo mnohem více patrné, že chování fantazijní partnerky je pouze zrcadlem prožívání klienta. Podobně jako v psychologii orientované na proces, i zde klient doplňoval odpovědi jak za sebe, tak za představovanou partnerku, a objevovalo se stereotypní opakování typu:

*Klient:* Já tě potřebuji!

*Fantazijní partnerka:* Nemohu ti pomoc!

*Klient:* Já tě potřebuji!

*Fantazijní partnerka:* Nemohu ti pomoc!

*Klient:* Já tě potřebuji!

*Fantazijní partnerka:* Nemohu ti pomoc!

Když se je klient pokusil tento začarovaný kruh změnit, fantazijní rozhovor se změnil v:

*Klient:* Když mě nemůžeš pomoc, tak já půjdu jinam. [ve smyslu za jinou]

*Fantazijní partnerka:* Já tě nenechám jít!

*Klient:* Půjdu jinam!

*Fantazijní partnerka:* Já tě nenechám jít!

*Klient:* Půjdu jinam!

*Fantazijní partnerka:* Já tě nenechám jít!

Po rozboru několika takových koleček si klient uvědomil, že představovaná partnerka jen říká jeho názory a postoje, což vedlo k rychlému zklidnění klienta alespoň v té době, takže pár začal následující dny opět normálně komunikovat.



**Obrázek 101 – Silnější je ten, kdo udělá opak toho, co chce druhý**



---

**Legenda:** Další z manipulativních pravidel říká, že na každé přání druhého odpověď zní: „Ne“. Podle manipulujících je třeba vždy udělat pravý opak toho, co chce druhý, tím se dokáže skutečná převaha.

---

## 9.11. Fantazijní postavy ve snech

Teorie reakce na ambivalentní objekt je schopná vysvětlit nějaké zákonitosti chování postav, které vystupují ve snu. Sny jakožto smysluplnou výpověď o prožívání člověka vzal vážně v psychologii teprve Sigmund Freud. Je všeobecně známo, že sny se objevují v relativně krátké fázi spánku, která se vyznačuje rychlými pohyby očí během (REM), které jsou patrné i pouhým pohledem na víčka spícího člověka (Machač, Macháčová, Hoskovec 1984).

Odnepaměti se význam snů buď přeceňoval nebo naopak podceňoval či zlehčoval, což je typické pro všechny jevy, se kterými si lidé nevědí rady. Sny ale představují jiný způsob zpracování psychického materiálu, než na jaký jsme zvyklí z bdělého stavu. Lidé mají sklon:

- A) přeceňovat sny – považovat je za neomylné, očekávat od nich instrukce pro chování či rozhodnutí,
- B) podceňovat sny – ignorovat je či považovat je za chaotický či bezsmyslný tok obrazů.

Účelnost snů spočívá v jejich využití jako jakéhosi psychického teploměru, který měří aktuální psycho-fyzický stav jedince. Při výkladu snů je dobré si hned na začátku uvědomit, že celý sen je produkt našeho mozku. Všechny postavy, i když představují naše blízké či naopak jiné, nám zcela neznámé lidi, do snu angažovala naše fantazie. Ta rovněž celý sen režíruje, udává, kdo se má objevit, kdo má být zabit, co se má ztratit, co se v co přemění ap. V reálném světě nemá moc smysl se ptát, proč auto přejelo na přechodu syna a ne dceru. Ve snu tomu tak není, protože sen vyrábí mysl člověka. Zde má smysl si položit otázku, proč dotyčný viděl ve snu umírat syna a ne dceru. Konec konců stejnou úvahu můžeme aplikovat i na rozbor literárních děl či scénářů filmů. Například můžeme si položit otázku, proč v Kunderově románě Žert konzumuje omylem projímadlo Helena a ne Ludvík. V realitě je tato otázka však zůstává trvale nezodpověditelná – „Prostě stalo se...“.

Teorie fantazijních postav pomáhá pochopit specifiku snů, kdy si všímáme především následujících jevů, které postupně probereme:

- 1) Použitá univerzální a individuální symbolika a snová práce s ní
- 2) Převládající pocit
- 3) Míra násilností
- 4) Opakování snu či určité tematiky
- 5) Okamžik probuzení
- 6) Naplnění či nenaplnění hrozeb
- 7) Zmnožení reálných postav
- 8) Přehánění a symbolická nadsázka
- 9) Shody s jinými jevy

### **9.11.1. Symbolika a mýty**

Každý symbol však má dvě složky: a) Univerzální (archetypální) a b) individuální osobní, které často rozumí jen dotyčný člověk či jeho nejbližší a která se navíc mění během života jedince. Díky této individuální složce symbolů nikdy nemůžeme mít naprostou jistotu, co pro daného klienta ve snu symbolizuje například cikánka. Z tohoto důvodu je nutno resignovat na vytvoření nějakého univerzálního „snáře“, které ke snové symbolice přistupují stylem: “Koně ve snu viděti...” Kůň totiž znamenal něco jiného pro zemědělce minulého století a něco jiného znamená pro současného člověka internetového věku. Rozumět symbolům klienta tedy předpokládá dotazovat se ho na osobní význam symboliky, která se mu zjevuje ve snu.

### **9.11.2. Převládající pocit**

Převládající pocit, který dominuje celým snem, je další jev, který napomáhá pochopení osobního významu snových symbolů. Není tedy důležité, zda se ve snu objevuje kůň či jiné zvíře, ale spíše jaký z něho měl dotyčný pocit: Strach? Nebo naopak byl uchvácen jeho krásou a grácií?

Tento převládající pocit, však nemusí být vždy ten pocit, který dominuje v současném životě jedince. Sny mnohdy vyvažují to, co člověku chybí v reálném životě. Například hluší mívají velmi pestrobarevné sny. Jsou známy případy, kdy řádová sestra odešla z kláštera, protože se nemohla zbavit snů se silně sexuálním obsahem. (Klimeš 1996) Sny tedy v takových případech kompenzují reálné nedostatky.

### **9.11.3. Míra a množství násilností**

Míra násilností ve snu je ukazatelem míry psychické pohody či nepohody. Čím více vražd, krve, poprav ap., tím větší můžeme mít jistotu, že dotyčný je v těžkém období svého života. Násilnické sny mívají zpravidla jeden dominantní pocit, bývají velmi silné, ale za to málo pestré. Klidné sny mohou být naopak velice zajímavé na zážitky a pestrost dojmů. Klidné a prožitkově pestré sny bývají znamením pohody.

Věnujme pozornost i tomu, kdo koho pronásleduje, či naopak kdo se s kým kamarádí a stýká. Důležitým měřítkem míry extrémnosti snů je také naplnění či nenaplnění hrozeb či nadějí ve snu. Jestliže se tužby ve snu vyplňují, je to lepším znamením, než když zůstávají neukojeny. Podobně jestliže ve snu klienta honí nějaká příšera, je možno považovat za pozitivní znamení, když se mu ve snu podaří jí utéci, nebo pokud sen končí dříve bez dokonané násilnosti. Tento jev je možno obecně považovat za míru toho, do jaké míry má klient ještě pod kontrolou vlastní životní situaci. Pokud jej zaplavuje strach či se ohnisko ovládání (locus of control) přesouvá mimo něj, pak často ve snech vítězí tyto pronásledující příšery. Podobně jako strach funguje i sebenenávist, která může mít stejné projevy ve snu. Čím větší sebenenávist, tím spíše je jedinec ve snu dohoněn.

#### **9.11.4. Opakující se tematika a okamžik probuzení**

Důležitým znamením jsou i opakující se sny či určité téma. Mnozí lidé mají problémy s abstrahováním společného tématu či sujetu, který se opakuje v různé snové fabulaci. Proto si obzvláště všímáme snů, které na sebe bezprostředně navazovaly, protože ty velice často obsahují stejný motiv v jiném dějovém či symbolickém hávu.

Mluva snů je podobná mluvě mýtů a pohádek. Zkušenosti z antropologie s mýty napomáhají i pochopení snové symbolice. Právě antropologický výklad mýtů prosazuje zásadu, že není důležité, jaké předměty či osoby se ve snu objeví, ale spíše, jak se s nimi dále pracuje, jak se sen vyvine. Například není až tak důležité, zda ve snu vystupuje dívka, uzenář či otec, důležitější je, jak se odvíjí děj snu, jaká je interakce snových postav.

K probuzení z divokých snů dochází zpravidla v okamžiku, kdy drama snu vrcholí. Často se proto ptáme na to, co jaká událost ve snu bezprostředně předcházela probuzení ze sna. Tato událost často bývá jádrem konfliktu, který dotyčný aktuálně řeší.

#### **9.11.5. Zmnožení reálných postav ve snu a autosugestivní instrukce**

Z reálného světa jsme zvyklí na to, že co člověk, to jiné individuum. To ve snu neplatí. Ve snu může jeden člověk existovat jaksi ve vícero vydáních. Jestliže se ve snu díváme, že nějaká tlupa se chystá zmlátit nějakého ubožáka, je dost pravděpodobné, že v tomto snu jsme zároveň divákem i tím ubožákem, kterého se chystají ztlouci. Dokonce ani postavy, které představují naše já, nemusí být stejného pohlaví jako jsme my. Mohou mít jinou podobu než naši a přesto jsme to my.

Problém je však někdy odhalit, zda druhé postavy ve snu představují jiné, možná odvrácené, možná vzájemně soupeřící stránky našeho já. Pokud se pokusíme být jen ve snu nějakou tuto část našeho já násilím potlačit, stává se, že se objeví znova v jiné podobě. Ve známé písni od Jarka Nohavici Darmoděj se autor pokusí zabít Darmoděje. Toho pobudu, který se mu hnusí, a najednou zjišťuje, že on sám se nechtě stává Darmodějem. Podobně i Dorian v povídce *Obraz Doriana Graye* (Oscar Wilde) se pokusí zabít a zničit svůj stárnoucí portrét, který se mu rovněž hnusí, čímž vlastně zabíjí sám sebe.

Sny pracují s podobnou symbolikou. Ten, koho se snaží klient ve snu zničit, ponížit, zašlapat do země a přesto to nejde, je možná jen jinou snovou instancí, jiným vydáním jeho samotného. Pokud je klient ochotný, můžeme znovu přehrát snovou interakci ve formě psychodramatu či fiktivního rozhovoru, kdy klient střídá identity tím, že si přeseďá z židle na židli. Na jedné židli je sám sebou, na druhé je tím, kdo se mu ve snu hnusil, koho se pokusil zlikvidovat ap. V takových scénkách je možno se snových postav zeptat, proč jsou na takové, proč chtějí klientovi ublížit či jej zlikvidovat. Stejně tak je možno nepříjemný pocit po probuzení z takového snu výrazně zredukovat, když se klient hned po probuzení zeptá „fantazie“, proč se mu někdo ve snu tak hnusil, že ho chtěl

navždy umlčet. Popřípadě klient může vůči takové negativní postavě verbálně vyjádřit pozitivní emoci. Pochopení pro takovou postavu je pak de facto vyjádřením pochopení pro sebe samého.

Podobně přistupuje ke snu i Perls, zakladatel gestalt terapie, který chápe sen „jako existenciální poselství... Pacient by měl aktuální pocity a stavy těla uchopit a identifikovat se s nimi. Perls přináší i následující příklad. Když člověk ve snu je stále pronásledován nějakým drakem, pak tato situaci překoná, když se mu podaří se stát jednou tím drakem a identifikovat s ním své pocity a myšlenky. Tím se do vědomého systému člověka uvedou nenaplněné úkoly, které stojí za drakem, a tak ztratí svůj strach nahánějící charakter.“ (Schmidbauer 1975, str. 77)

Najdou se však i opačné případy, kdy klienti mívají tak krásné sny, které se s tou šedou realitou, která je obklopuje, ani nedají srovnávat. Je jim líto vstávat, nejraději by zase usnuli a žili takový sen třeba do konce života. I v těchto případech můžeme klientům doporučit vyjádření pozitivní intence, například v podobě předsevzetí či projeveného přání. Například klient si může říci: „Fuj, to byl ale hnusný sen. Rozhodně bych nechtěl(a), aby se mi někdy opakoval, ale hlavně si nepřeji, aby se lidi k sobě chovali tak škaredě jako v tomto snu. Budu se snažit a udělám vše proto, aby tento den, který začíná, byl hezký a vydařený.“ Podobně v případě hezkého snu si řekneme, že i když realita taková není, pokusíme se to krásné z tohoto snu vytáhnout a dát všem, které ten den potkáme.“ Klienti bývají někdy překvapeni, jakou kouzelnou moc má tato primitivní autosugestivní metoda.

#### **9.11.6. Kongruence s jinými jevy a okolnostmi**

Při výkladu snů je třeba být velice opatrný. Každý závěr o významu snu by měl zapadat do souvislostí s jinými skutečnostmi. Jinak můžeme snadno dospět k absurdním závěrům. Výklad snů vždy byl a zřejmě i zůstane pouze pomocnou metodou, která jako jen jedna z mnoha může odhalit nevědomé obsahy. Nicméně podobné pravidlo platí i opačně. Pokud při výkladu sna narazíme na něco podivného, něco, čemu ještě plně nerozumíme, je dobré tuto otázku nezavrhovat, ale ponechat si ji v paměti. Možná se později spojí s nějakou psychologicky relevantní informací.

##### **Příklad snu**

Jeden klient vyprávěl dva bezprostředně na sebe navazující sny. V prvním přichází do řeznictví, kde mu řezník nepřesně zvážil maso a nutil ho zaplatit přemrštěnou cenu. Klient jej žádal, aby maso znova převážil, ale on odmítl. Naopak hrozil klientovi sekáčkem na maso, klient na ně tasil pistoli, načež se řezník zklidnil. V druhém bezprostředně navazujícím snu vystupoval otec, který za přemrštěnou cenu koupil balení nekvalitních nábojů do pistole, a nutil klienta, aby je zaplatil.

Klient měl problém najít ve snech styčnou tematiku: „předražená věc, kterou je však nucen zaplatit“ Na dotaz, co je tou dobou v jeho životě předražené, se rozvedl rozhovor o jeho vztahu k bývalé dívce, která jej z části finančně využívala. Při tomto rozhovoru se klient viditelně roztřásl a

nebyl schopen se zklidnit. Dál se vedl rozhovor na téma demonizace této dívky, její sklony k manipulaci a citovému vydírání atd.

Tyto spřažené sny tedy monitorovaly psychofyzický stav klienta, kde prvků shodných s realitou bylo poměrně málo: Pocit být manipulován, předražená cena, jeho sklony k rychlé, až impulzivní eskalaci agrese, která byla typická spíše pro klienta než pro zmíněnou dívku.

## 10. Průběh terapie

Jak již říká motto celé práce o prostorné a těsné bráně, v praxi vidíme nepřehledné klubko tendencí a reakcí, které jsou mnohdy maladaptivní či chaotické. Toto klubko se jen velice těžko rozmotává. Jednoduchá řešení neexistují, univerzální rady i přes svou pravdivost mají bohužel charakter fráze až otřepaného klišé: "Buďte přející! Nemanipulujte!" ap. Bohužel příliš mnoho naprosto přirozených a spontánních reakcí či snah těchto lidí má sklon je vést do záhuby. Obtížnost terapie těchto osob tkví především v tom, že je nutno měnit postoje a hodnotové orientace těchto lidí, že narážíme na extrémní a bohužel neuvědomělé tendence k manipulaci a na fakt, že terapeut se zpravidla stává záchytnou osobou.

Vzletně by se dalo říci, že následky ambivalentního vztahu je možno vyléčit jen skrze neambivalentní vztah k terapeutovi. Ale to není zcela pravda. Přesněji řečeno, následky postižení ambivalentním vztahem léčíme pomocí méně ambivalentního vztahu k terapeutovi. Ambivalence terapeuta by měla být tak malá, aby umožnila pacientovi ji integrovat do svého života bez nutnosti skákat z extrému do extrému jako v předchozích vztazích.

Udržet tuto minimální reziduální ambivalenci není pro terapeuta tak jednoduché, protože terapeut se zpravidla stává záchytnou osobou. Pacient, zvláště pokud je opačného pohlaví, má tendence trávit s terapeutem maximum času. Terapeut tedy musí moudře vyvažovat, kolik času danému pacientovi věnuje – kam sahá jeho potřeba, a kde začíná již jeho nezvládnutelná potřeba manipulovat a mít pocit, že ovládá prostředí – terapeuta. Je užitečné, když si uvědomí, že optimum těchto lidí leží pod hranici jejich spokojenosti (viz obr. 20). Jinými slovy, i když se mu podaří najít optimální bod, tak s ním bude dotyčný pacient nespokojen. Ještě lepší je, když se mu o tom podaří přesvědčit pacienta v rámci terapie, ale to nemusí být vždy uskutečnitelné. Proto každopádně je vhodná určitá míra rozhodnosti, zásadovosti a nekompromisnosti, nejlépe s asertivním vysvětlením, např.: "Víte, kdybych přijal tento dar, tak bychom se dostali mimo rámec terapie," a následně rozebrat pocity, které se s tímto výrokem vynořily.

Pokud nehrozí riziko protipřenosu a je to technicky uskutečnitelné, jeví se mi vhodnější dobu terapie zprvu neomezovat striktně na 45 minut, ale spíše volně rozšířit na 1,5 – 2 hodiny, což spíše odpovídá době, za kterou se člověk lidově řečeno vypovídá. Tím se významně redukuje úzkost a ambivalentnost terapeutického vztahu, kterou tyto lidé (zpravidla hraniční poruchy) velmi špatně snášejí. Časem s léčebnými úspěchy je možno dobu terapie průběžně zkracovat. Toto zkracování musí být navozováno obezřetně, aby je pacient nevnímal úkorně jako jisté negativní posilování: za léčebný úspěch následuje trest v podobě zkrácení terapie.



**Obrázek 102 – Ambivalentní vztah k terapeutovi**

**Legenda:** Následky postižení ambivalentním vztahem léčíme pomocí méně ambivalentního vztahu k terapeutovi.

## 10.1. Udržování kognitivních disonancí

Terapeutický vztah by měl být především oázou bezpečí, nicméně terapeut musí v rozumné míře udržovat v pacientovi kognitivní disonance, které vyplývají z povahy tohoto vztahu – terapeut není kamarád ani partner, nebere ani nedává velké dary, netráví s pacientem volný čas a terapeutický vztah je svou povahou dočasný – musí skončit. Pokud je třeba držet pacienta v optimu pod hranici jeho spokojenosti, je dobré to dělat s poukazem na *objektivní zákonitosti světa*, aby pacient neměl pocit, že je vydán na pospas z vůli terapeuta.

Například představme si emočně závislého pacienta, který má sklon k bojkotování terapie podle zásady: "Jakékoliv zlepšení rovná se konec terapie." v těchto případech je nutno rozlišovat, co pacient říká a co dělá. Pokud vidíme faktická zlepšení, i přes vyhlášený "bojkot terapie", může se jednat rafinovaný pokus pacienta sám sebe obelstít (viz 3.4.2) a není nutno tuto Potěmkinovu vesnici násilím bořit. Jen pouhé získávání náhledu v této fázi boří zaběhané sebedestrukční mechanismy a nikdo ani terapeut, tím méně pacient, není už schopen tento rozjetý rychlík zastavit.

Pokud ale existuje reálné nebezpečí bojkotování terapie, je vhodné pacienta upozornit na zákonitosti terapie: Pokud se terapeutická sezení začnou točit v bludném kruhu, psycholog zkonzultuje své počínání se supervizorem, popřípadě s kolegy na bálintovské skupině. Pokud se mu nepodaří najít řešení, znamená to buď konec terapie, nebo změnu terapeuta. Je pochopitelné, že takové chování je pro pacienta velmi bolestivé, a proto se k němu uchylujeme jen v krajní nouzi, kdy jiné terapeutické prostředky selhávají. Každopádně tímto jednáním v pacientovi navozujeme kognitivní disonanci – zlepšení a vzdálený konec terapie s vidinou údravy nebo hra na bojkot terapie s koncem terapie v dohledné době. Pokud nepřivedeme pacienta do příliš hluboké deprese, kdy je neschopen jakéhokoliv rozhodnutí a změny, je velmi pravděpodobné, že po čase dojde ke změně směrem ke zdravým postojům, protože ty mu umožňují delší kontakt s psychologem než bojkotování terapie. Uvědomme si, že emočně závislého pacienta nemotivuje vidina vyléčení, protože jemu jde především o udržení vztahu s terapeutem. Terapeut může použít tyto jemné

nátlakové metody, pokud si nebuduje kolem sebe auru všemohoucnosti, pokud čas od času poukáže na své omezené, lidské možnosti.

V terapii je třeba tolerovat jevy, které není v silách pacienta momentálně změnit. Například pacient tvrdí, že nic nedělá kvůli sobě, ale všechno kvůli psychoterapeutovi, podobně i pacientka může být zamilovaná do psychoterapeuta. Na tyto jevy pouze poukážeme a konstatujeme, že je přirozené, že se v terapii objevily a že časem vymizí samy. Doporučíme pacientovi, aby je dále pozoroval. Někdy je vhodné vyzdvihnout jejich pozitivní aspekty: Je to poprvé, kdy žena pociťuje či si uvědomuje pocit zamilovanosti vůči komukoliv, dřív si jej buď nepřipouštěla, nebo si uvědomovala jen svou závislost na partnerovi či jiné záchytné osobě. Stejně tak nemusí být v silách pacienta relaxovat a udržovat pravidelný spánkový režim (viz 3.4.7), i zde je hlavním úkolem terapeuta na tento jev poukazovat, jako na něco škodlivého, bez nucení pacienta ke změně.

Jak bylo již několikrát řečeno, je nutno obracet pozornost pacientů k aktuálnímu prožívání, k tomu, aby si uvědomili, co právě cítí, aby si uvědomili tendence k psychosomatizování – zatnuté svaly, břicho atd. Někdy však pacient není schopen aktivní relaxace. Buď vnímá relaxaci jako pokrok v terapii, a tedy ji bojkotuje, nebo je potřeba kontroly okolí tak velká, že není například schopen ani zavřít oči. Ani v těchto případech nenaléháme, pouze pravidelně ukazujeme na důležitost psychohygienických zásad a zisky plynoucí z umění relaxace. Rovněž pravidelně poukazujeme na projevy napjatosti, aniž bychom je násilím měnili: "Všimněte si, že máte napnutou nohu," nebo naopak "Všimněte si, že dneska jste uvolněný, a vidíte, jak lehce komunikujete, smějete se ap."

Podobně je nutno vyzdvihovat všechny pozitivní jevy, zvláště jejich první výskyt: "Vidíte, to je poprvé, co jste dokázala obejmout člověka, a ne jenom zvíře!", "To je poprvé, kdy jste se dokázal ozvat" atd. Vyjímkou z tohoto pravidla jsou případy, kdy pouhá vize zlepšení by mohla pacienta zastrašit, protože by vedla k regresi díky úsudku: "Zlepšení rovná se konec terapie," ale i v těchto případech zdůrazníme mimořádnost prvního výskytu, neobyčejnost a jedinečnost prožitku, nicméně zároveň se vyhýbáme použití konfliktních slov, která jsou specifická pro daného pacienta, například "pozitivní jev", "zlepšení" ap. Toto hodnocení má mimořádnou důležitost i v tom, že pacienti začnou strukturovat svůj život a začínají si všimnout jedinečných prožitků ve svém životě. Musíme totiž mít na paměti, že jejich život je šedý proud událostí beze smyslu, které jsou všechny stejně nudné, prázdné či dokonce bolestivé.

S přijímáním a poukazováním na všechny pozitivní jevy souvisí na druhé straně odmítání všemožných stylizací do rolí, které danému pacientovi nejsou vlastní. Například pacient jedná podle zásady: "Musím být tak dokonalý, aby mě terapeut/partnerka/matka atp. nemohli odmítnout," Na základě této úvahy se stylizuje do role ideálního pacienta/milence/syna atp. Dokonalý pacient pak může v jeho očích být takový pacient, který má snad všechny psychické problémy, o kterých pacient



kdy četl v různých populárních časopisech. Na základě této úvahy se pacient v nejlepší vůli začne stylizovat do problémů, kterými vůbec netrpí. Úkolem terapeuta je přivést pacienta k náhledu na tento vzorec chování a tyto stylizační snahy odmítnout. Někdy to může být těžký oříšek zvláště, když pacient dospěje k přesvědčení: Dobrý pacient = sebevražedný pacient.

## **10.2. Tři fáze terapie a dva zlomové body**

Během terapie dochází k pomalým přesunům křivek přiblížení a strachu, což má za následek, že subjekt začíná u sebe objevovat potřeby, které si předtím nikdy neuvědomoval. Zjednodušeně můžeme říci, že nejprve se dá do pohybu křivka strachu (1. fáze), protože pacient získává náhled na zdroje a principy svých problémů, přestává se bát světa a lidí. V této fázi si vyřeší traumata z minulosti a vědomě se od ní odpoutá (1. zlomový bod). Se ztrátou strachu se objeví pocity prázdna. Jedinec se ocitl v novém světě, který nezná, používá různé autostimulační techniky, aby z tohoto pustého světa unikl. Tento stav se podobá syndromu přežití u frontových veteránů. Odsunem křivky strachu se aktivuje křivka přiblížení (2. fáze). Pocity prázdna je nejlépe zaplnit kvalitními přátelskými vztahy. Pacient tedy řeší především akutní problémy přítomnosti a na budoucnost nemá moc čas. Objevují se najednou pocity samoty a dříve nepoznaná potřeba úzkého vztahu, člověk křečovitě vyhledává společnost či partnery či křečovitě visí na terapeutovi. S navazovanými vztahy se dostavuje pocit uspokojení a bezpečí a pomalu se začíná pohybovat i křivka přiblížení, a tak ustupuje i zmíněná kompulzivní sociabilita. Překonání akutních traumat přítomnosti představuje druhý zlomový bod a začátek třetí fáze.

Každé fázi odpovídá jeden zlomový bod. To je bod, kdy procesy, které dala do pohybu terapie, jsou vědomě uchopeny, akceptovány a kdy dojde k osobnostní identifikaci s nimi. Jsou to zpravidla body, kdy si terapeut mocně oddychne, protože najednou vidí, že pacient vzal alespoň částečně otěže svého života do svých rukou. Přítomnost těchto dvou zlomových bodů je do značné míry abstrakce vcelku živelného a nepřehledného procesu, který terapie bývá. Zmíněná živelnost vyplývá z toho, že klienti přicházející na terapii jsou ve stavech, kdy je jejich mentální svět chaoticky rozdroben a roztříštěn a oni sami si s ním neví moc rady. Postupná konsolidace psychiky je tedy hlavním produktem psychoterapie, ve kterém se mohou objevit dále popsané zlomové momenty.

## **10.3. Chování kolem prvního zlomového bodu**

Ukazuje se mi jako výhodné, konfrontovat terapeutovy představy o budoucím průběhu terapie s pacienty. Jejich sklon k černobílému vidění světa je vede k představě, že jednoho dne dojde ke zlomu, od kterého se oni budou jen a jen neustále zlepšovat a neudělají ani jednu chybu, pak terapeut jednou pro vždy ukončí terapii. Tato vize je pochopitelně děsivá a je to jeden z důvodů, proč mají tendenci bojkotovat terapii.

V terapii se však musí objevit zlomový bod, kdy člověk opustí říší sebelitování a sebenenávisti a vědomě převezme novou hodnotovou orientaci, nové ne-sebedestruktivní postoje. Od pasivního, vyhybavého postoje k životu přejde k aktivnímu postoji, kdy na sebe bere v přiměřené míře odpovědnost za sebe i za běh světa. Aby toho byl vůbec schopen musí v terapii předcházet dlouhé období, kdy se na tuto změnu orientace pomalu připravuje, kdy si připravuje prostředky, aby v tomto novém světě hodnot dokázal žít. Toto přípravné období se projevuje především získáváním náhledu na minulost. Někdy se sami pacienti zmíní, že nyní už nemají chuť hovořit o traumatech z dětství, ale že se mnohem víc orientují na přítomnost.

Zlomový bod je okamžik, kdy člověk udělá rozhodnutí a vědomě změni svou hodnotovou orientaci na základě předchozího náhledu. Psychologickým mechanismem je zde dlouhodobé působení kognitivní disonance: Člověk totiž již má náhled na své problémy, ale nechová se podle tohoto náhledu. V určité chvíli, která je často vymezena nějakým krizovým momentem, se rozhodne pro změnu svého chování, pro změnu své životní orientace. Pro toto rozhodnutí bychom si mohli vypůjčit termín z oblasti etiky: *optio fundamentalis* neboli základní rozhodnutí (Skoblík 1996), které označuje podobný, ne-li stejný jev.

Přestože toto rozhodnutí mívá abreaktivní až katarzní charakter, nemůžeme spoléhat na všemocnost abreakce, ba naopak terapeut by měl zůstat ve střehu, protože s tímto zlomovým bodem se může vynořit další doprovodná patologie. Párkrát jsem pozoroval, že někteří z pacientů se dostanou do jistého stavu hypervigilance, který nebyli schopni popsat. Jejich pozornost byla cele upřena na základní rozhodnutí: "Už víckrát neudělat chybu!" O tom neustále povídali a jejich nitro bylo naplněno strachem, že by se mohl vrátit starý stav. Jejich prožívání je alterované a často mají strach i spát. Jedním z podstatných znaků tohoto stavu je vymizení denního snění. Tohoto jevu si pacienti sami nevšimnou, ten musí monitorovat terapeut. To bývá vcelku obtížné, protože pojem denní snění pacientům nic neříká, nikdy jej před tím nesledovali, nebo jej, podobně jako samomluvu, považují za jednoznačně patologický jev, a tedy jej vytěsnil.

Kdysi jsem se bavil se svou kamarádkou – varhanicí, na co myslí, když dlouhé hodiny cvičí u klavíru. Ona mi odpověděla: "Na nic! Já myslím pouze na hraní a na hudební projev." Já jsem se velmi podivil, protože mně se při cvičení v hlavě odehrávají scénky z filmů, perseverují emočně nabitě interakce s druhými lidmi atd. Tím naše konverzace skončila. Přibližně za čtrnáct dní jsem s ní opět hovořil a ona se mi s velkým údivem svěřovala, že při hraní také myslí "na samé blbosti". Zřejmě si při hraní vzpomněla na náš rozhovor.

Hypervigilance a související strach z relapsu zřejmě nemají daleko od fenoménu kognitivního přežití (viz 6.7). Je definován základním rozhodnutím – celý se jednou provždy změnit a už vícekrát nikdy neudělat chybu. Na pozadí je strach, že jestliže udělá chybu, tak se jejich celý nový svět zhatí. Uvědomme si, že takto uvažovali celý život, že celý život reagují podle schématu buď všechno nebo

nic, že mají sklon ukotvit své prožívání v přesně definovaném bodu ap. – jinými slovy – ve hře je řada výše popsaných jevů souvisejících s reakcí na ambivalentní objekt.

Zde to být musí zpravidla terapeut, kdo brzdí jejich "svaté nadšení", kdo je konfrontuje s faktem, že ztráta denního snění spolu s hypervigilancí a nastupujícími pocity deprese je mnohem nebezpečnější, než chyby, které dělali, že násilné prodlužování tohoto stavu by mohlo vést k objevení psychotických příznaků ap. Jinými slovy na jedné straně oceňuje základní rozhodnutí, ale na druhé straně stejně rozhodně usměrňuje jeho formu do zdravé, realistické podoby. Připravuje pacienty na to, že tato fáze hypervigilance je přirozená, ale musí co nevidět skončit. Připravuje je na to, aby neměli pocity viny a silné reaktivní deprese, až se objeví první chyby, ale aby byli připraveni potom jít dál. Když se tento nebezpečný stav prolomí, mají pacienti i přes naše varování pocity selhání, viny či deprese. I nadále je třeba z nich snímat pocity viny. Je třeba říci, že uplynulá fáze byla přirozená, ale že jsme rádi, že to máme za sebou a že teprve nyní začíná období, kdy na sobě začneme systematicky pracovat.

Obtížnost pozice terapeuta spočívá v tom, že je drcen několika mlýnskými kameny: Na jedné straně musí násilím udržovat kognitivní disonance v pacientech, a když tyto dají do pohybu mocné síly skryté v pacientech, tak okamžitě je musí naopak brzdit, usměrňovat a kanalizovat do přijatelných a zdravých forem. To vše se děje v klimatu, kde se objevují tendence k demonstračním sebevraždám, k manipulacím, při citové závislosti na terapeutovi navíc ve stavu, kdy se pacient pocitově chronicky cítí pod hranicí neutrální nálady atd.



**Obrázek 103 – Sebelitování a agresivní chování**

**Legenda:** Klienti se často ztrácejí ve svých problémech natolik, že se nevyznají ani ve svém, natož v chování druhých. Popsaná kombinace: sebelitosti, agrese a nerefektování vlastního útočného chování jen odráží jejich bezmoc.

## 10.4. Chování kolem druhého zlomového bodu

Začátkem druhé fáze by terapeut měl pečlivě pozorovat, jak začíná jeho individuální role ustupovat. V druhé fázi je dobré nejprve mluvit o vhodnosti skupinové terapie a posléze do ní, pokud možno, přenést těžiště terapie. Přelom okolo přechodu první a druhé fáze je vyznačen pocity prázdna a deprese. Pacient je jako troud, který lehce vzplane při jakékoli zkušenosti se skupinovou dynamikou a skupinovou podporou. Charismatický účinek u jedné z mých pacientek měla například

prázdninová škola Lipnice, díky které dokázala najednou cizí lidi obejmout, zavřít oči před druhými lidmi atd. Prostě zažila pocit sociálního bezpečí, který nikdy nepoznala, tento zážitek měl v mnohých směrech konverzní charakter. Tento zážitek nemohla přinést individuální terapie, nicméně jejím úkolem bylo připravit pacientku k tomuto exodu ze starého do nového světa.

## **10.5. Konec závislosti na terapeutovi**

Druhý zlomový bod bývá také vyznačen postupným vymizením kognitivní disonance, která spočívá ve vědomí závislosti na terapeutovi a současného vědomí, že terapie nebude trvat věčně, že musí zákonitě skončit. Bez ohledu na to, že pacient je fakticky stále silně citově závislý a připoutaný k terapeutovi, začíná se od něho vědomě odpoutávat. Již zná cestu: přátelství, nemanipulativní vztahy s druhými lidmi. Učí se jen to, co mu za léta izolace uniklo, co postrádá v sociálních dovednostech ve srovnání se svými vrstevníky. Začíná tedy nácviková fáze, kdy se poloha terapeuta často dostává do polohy až vysloveně poradenské či mírně edukativní.

Má-li tento proces být relativně nejméně bolestný, je dobré, aby se pacient nebál o své zamilovanosti k terapeutovi otevřeně hovořit. Terapeut sice na jedné straně city pacienta chápe a přijímá, ale rozhodně neopětuje. Tento stav je náročný pro oba. U terapeuta může být velké nebezpečí selhání díky protipřenosu, kdy se sám do pacientky zamiluje. Ale i když je toto nebezpečí eliminováno, stejně přetrvává velký tlak v podobě výčitek ze strany pacienta a vědomí, že terapeut pacientovi svým neopětováním působí bolest.

Vymizení této kognitivní disonance (Já miluji terapeuta, ale on mě ne. On je pro mě všechno, ale já pro něj jen pacient.) je provázeno pěti fázemi těžké ztráty, které jsou podobné těm, které poprvé popsala u terminálně nemocných E. Kübler-Ross. Od těchto fází se však liší v tom, že u nemoci či velkých ztrát je prvotní impuls vnější (vlastní nevyléčitelná nemoc, úmrtí blízké osoby ap.), ale zde je to pacient či jeho neuvědomělé prožívání, které určuje, kdy se tyto fáze rozjedou.

U pacienta v takovém prostředí probíhají tyto charakteristické fáze:

### **a) Popírání pravdy – období, kdy pravdu nemůže přijmout.**

Toto bývá relativně dlouhé období, kdy pacient není schopen fakt nerovného vztahu s terapeutem vzít na vědomí a bytostně ho akceptovat. Racionálně o něm ví, mluví o něm, pokud nejsou vážnější životní problémy na obzoru, ale citově s ním není schopen nic dělat. Tato fáze může trvat i několik let. Zde by terapeut neměl pacienta nutit ke změně postoje, protože takové změny není schopen. Spíše naopak tento fakt akceptuje, jako naprosto přirozený a vyjadřuje empatické porozumění pro bolest, kterou pacient cítí. Měl by však stále být profesionálně zásadový a pacientovy city neopětovat. V těchto dobách je možno vést úvahy, a tak pacienta vést k uvědomělému životnímu kompromisu: buď být doživotním pacientem, střídat terapeuty či jiné záchytné osoby a viset na nich, nebo se snažit postavit na vlastní nohy, i za cenu, že to bude bolet. Terapeut by měl nechat tuto volbu na pacientovi, jen by měl zdůraznit, že ať se rozhodne jakkoli,

tak by měl být se svým rozhodnutím identifikován, a tedy i životně spokojen. V těchto případech si však pacienti časem sami uvědomí, že závislý život je neuspokojuje.

#### **b) Vyjednávání – pacient se zkouší stylizovat do nejrůznějších rolí, aby tak získal terapeutovu lásku**

Toto je v podstatě ještě součást předchozí fáze, kdy si pacient ověřuje, že není v jeho silách změnit postoje terapeuta. Pacient přemýšlí, čím by se terapeutovi zalíbil. Namlouvá si třeba, že se může jakkoli změnit, že může mít jaké chce vlastnosti ap., což jsou pokusy o manipulaci: „Budu takový(á), že mě nebude moci odmítnout.“ Terapeut by měl mít několik dobrých argumentů, proč není možno city pacienta opětovat: Kdyby jeho city opětoval, tak by jím pacient podle manipulativních pravidel začal opovrhovat, že by se tím přerušil léčebný proces, že by fungoval jen jako náhražka za skutečné mezilidské vztahy ap. To je však nutno ilustrovat na prožívání a chování pacienta.

#### **c) Agrese – proti sobě i proti okolí**

V nějakém okamžiku pacient pochopí, že opětování citů od terapeuta se nedočká, že jen „mámí z jalové krávy tele“. Možná si uvědomí, že se takto choval v mnoha jiných životních situacích, kdy byl slepý k potřebám a vlastnostem druhých lidí. A objeví se mnoho fantazijní, verbální i jiné agrese vůči sobě, okolním lidem i možná vůči terapeutovi. Míra agrese namířená proti terapeutovi je mimo jiné taky ukazatelem kvality postoje terapeuta. Pokud terapeut se staví do role všemocného, pokud mění postoje, pokud mlží a vzbuzuje v pacientovi falešné naděje, bude agrese vůči němu v této fázi více.

Tuto fázi by měl spustit pacient sám. Terapeut by ji neměl uspišit. Tato fáze je totiž znamením toho, že pacient se již vnitřně cítí dostatečně silný k tomu, aby se popral se svou závislostí na terapeutovi. Je znamením toho, že fakt nerovného vztahu zamilovanosti, který si před tím uvědomoval jen racionálně, teď si uvědomuje a prožívá i citově. A to je velice důležitý přelom. Je zajímavé, ale psychologicky logické, že k nastartování této fáze dochází v obdobích relativního vnějšího klidu. To vyplývá z toho, že tuto fázi spouští právě pacient, a ne jiná vnější příčina. Vnější nepříznivé okolnosti naopak nástup této fáze brzdí.

Podobný jev, kdy je to sám člověk, který podvědomě spouští určité procesy, známe z posttraumatických reakcí, například děti v koncentračních táborech netrpí neurózami. Ty se objeví po návratu do normálního prostředí. Bohužel tento fakt je často zneužíván okolím k plísňení pacienta v tom, smyslu, že "kdyby měl jiné pořádné a skutečné problémy, tak by se nepatlal v takových hloupostech, že jiní lidé jsou na tom mnohem hůř" ap. Je nutné, aby se terapeut k podobné demagogii nepřidával.

#### d) Deprese

Depresivní stavy jsou jen důsledkem nyní již citově akceptovaného zoufalství a frustrace. Objevuje se velice pestrá škála typických symptomů, od hubnutí až po derealizační a depersonalizační poruchy. Terapeut by i zde měl být pacientovi oporou a nijak ani ze soucitu neměnit svůj vztah k němu. Důležité jsou prostředky ke zvládnutí reaktivních depresivních stavů: Relaxace, kolečko přání, psaní deníků či používání jiných literárně-terapeutických prostředků, jako je psaní povídek ap. Terapeut by měl vést pacienta k tomu, aby si v této fázi nenadával, byl sám na sebe vlídný, aby akceptoval ty podivné a nezvyklé stavy prázdna, aby se do ničeho násilím nenutil, aby spíše pozoroval, co se s ním děje, než se snažil to ovlivňovat. Žádné pocity či pohnutky v sobě násilím nepotlačoval, ale spíše je usměrnil do nějaké zdravé formy vybití.

Například pacientka může mít sklon k fantaziím o impulzivních sebezničujících činech – "rychle to skončit". V takových případech můžeme doporučit pacientovi automatický text – psát to, co nás první napadne, i kdyby to měla být jen perseverace slova či fráze. Pacient může klidně sedět čtvrt hodiny u papíru a podle potřeby a chuti psát dokola jednu frázi, která jej momentálně napadla. Podobně může psát projektivní povídku "o člověku, který měl *strach*, či chtěl někam *utéci*".

#### e) Smíření

V této fázi dochází k akceptaci faktu a jeho zabudování do sebepojetí. Tyto fáze jsou de facto jen reakcí na ohrožené sebevědomí, které je ohroženo uvědoměním: "Já jsem ten, který je odmítnut terapeutem – člověkem, na kterém mi nejvíce záleží." Fáze smíření je často provázena základním rozhodnutím (*optio fundamentalis*), což je v podstatě řada předsevzetí: "Už nedělat dále ty samé chyby, odpoutat se od závislosti na terapeutovi, být sám sebou ap."

Obvykle se objevuje spontánní opakování těchto fází či regresy do nižších fází v závislosti na vnějších okolnostech, v obdobích vyčerpání, životních neúspěchů nebo díky terapeutickým chybám, ale měly by mít již jemnější průběh. Je důležité upozornit, že vnějškově se na vztahu pacienta k terapeutovi nemusí moc změnit. Pacient má stále silný vztah k terapeutovi, ale díky opakovanému prožívání traumatu má svůj vztah stále více pod kontrolou, ohnisko ovládání (*locus of control*) se trhaně posouvá směrem do subjektu.

Jindy uvedená pětice fází probíhá v n-násobném opakování, podle toho jakou ztrátu si dotyčný pacient aktuálně uvědomuje. Z části se může jednat o tendenci k opakování traumatu, při které se vyčerpají všechny manipulativní prostředky, které používá pacient k ovládnutí terapeuta. Pacient si stále nechává v záloze nějaké trumfy, skrývá je jak před terapeutem, tak před sebou (vytěsnění), ale ty mu stále jakoby potají dávají naději, že stále ještě má u terapeuta šanci. Postupem času začíná sám zjišťovat, že žádné trumfy v ruce nemá. Objevuje se závěrečná manipulativní verbalizace, tj. kapitulující verbalizace (viz 6.8), kdy terapeutovi a i sám sobě otevřeně přiznává svou bezmoc a

zoufalost. Není třeba zdůrazňovat, že v těchto chvílích potřebuje plnou psychickou podporu a akceptaci ze strany terapeuta.

Překonání závislosti na terapeutovi může znamenat vyřešení posledního z větších akutních traumat. Jeho vyřešení či zvládnutí proto otvírá prostor pro jiné aktivity, pro jiné lidi než pouze terapeuta. Objevuje přesun od akutních problémů současnosti a pacient začíná plánovat budoucnost, začíná snít a experimentovat.

Podobné interní načasování krize, která spočívá ve vyrovnání se s těžkou ztrátou a která má charakter posttraumatické reakce, vidíme někdy i u partnerských rozchodů. Rozchod má zprvu podobu dočasného odloučení s tím, že partneři se znova dají dohromady, až si vyjasní některé otázky. Nicméně u jednoho nebo u obou vidíme od začátku formálního rozchodu divergující tendence. Vlastní citový krizový průběh, kdy si dotyčný definitivně prožije fakt rozpadu partnerského vztahu, může propuknout třeba až za půl roku po formálním rozchodu a má popsané typické fáze. Einstein (1985, str. 15) hovoří o tom, že doba mezi zákonným rozvodem a emocionálním rozchodem čili citovém odpoutáním se od původního partnera trvá 3 – 5 let. Obdobnou časovou perspektivu můžeme očekávat i u pacientů.

## 11. Závěr

Tato práce se pokusila nastítnit teorii ambivalentního objektu, která vychází z představy dvou homeostatických systémů. Tato souhra má pak celou plejádu důsledků na chování jedince. Ať jsou to sklony k autostimulaci, k manipulaci druhými lidmi, k rigiditě, k egocentrismu, zdegenerovanému vyjadřování potřeb atd. Vlastní teorie má relativně velkou explikační sílu – vysvětluje řadu jevů od partnerského chování, přes patologické hráčství až po některé oidipovské vzorce či chování dětí v dětských domovech. Nicméně tato teorie se opírá o mnoho jiných teoretických systémů a neklade si za cíl být univerzálním explikačním modelem. Spíše naopak, s ostatními školami a teoriemi se doplňuje a v závěrech vzájemně podporuje. V závěru práce je zmíněno pár poznámek ke specifickým otázkám terapie těchto poruch.



## 12. Literatura

- Akvinský Tomáš: Summa theologicá. Krystal, Olomouc, 1937, nebo anglicky na <http://www.newadvent.org/summa/>
- Alexander Franz, Benedek Therese: Psychosomatic medicine, Its Principles and Applications, W. W. Norton & Company, New York, 1987 v slovenském samizdatovém výtahu Psychosomatická medicína, jej princípy a aplikácie, pro studijní účely přeložil PhDr. Anton Polák, 1992, str. 121
- Andersen Susan M., Reznik Igna, Manzella M. Lenora: Eliciting facial affect, motivation, and expectancies in transference: significant-other representation in social relations. Journal of personality and social psychology, 1996, vol. 71, no. 6, 1108-1129
- Baddeley Alan D., Andrade Jackie: Working memory and consciousness: An empirical approach. in Conway Martin A. Cathercole Susan E., Cornoldi Cesare (Eds.): Theories of memory. Vol. II, Psychology press, East Sussex, 1998
- Balcar Karel: Úvod do studia psychologie osobnosti. Mach, Chrudim, 1991
- Berne Eric: Jak si lidé hrají. Svoboda, Praha, 1970
- Blakemore, C. : Representation of reality in the perceptual world. In Brain and Mind (Ciba Foundation Symposium 69, New Series), Amsterdam: Excerpta Medica, 1979, str. 139-186.
- Boleloucký et al.: Hraníční stavy v psychiatrii. Avicenum, Grada, Praha, 1993
- Braine, Martin D. S., Romain Barbara: Logical reasoning. in Mussen Paul H.: Handbook of child psychology. vol. III – Cognitive development, John Wiley and sons, New York, 1983
- Brown Roger, Herrnstein Richard J.: Psychology. Metuen & Co Ltd., London, 1975
- Brown, J. S.: Gradients of approach and avoidance responses and their relation to motivation. J. Comp. Physiol. Psychology, 41, 1948, 450 - 465
- Caughey J. L.: Imaginary social worlds; A cultural approach. Lincoln, University of Nebraska Press, 1984
- Coan Richard W.: Hero, artist, sage or saint? (titul českého samizdatového překladu je „Duševní zdraví a problém optimální osobnosti“) Columbia University Press, New York, 1977
- Corbin Henri: Mundus Imaginalis or the Imaginary and the Real. In Spring 1972
- Coué E.: Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion. Basel, Stuttgart, Schwabe Verlag, 1966
- Cumminsová D. Denise: Záhady experimentální psychologie. Portál, Praha, 1998
- Čačka Otto: Psychologie imaginativní výchovy a vzdělávání. Doplněk, Brno, 1999, 367 stran
- Diener E., Diener, C.: Most people are happy. Psychological Science, 1996, 7, 181-185.
- Disman Miroslav: Jak se vyrábí sociologická znalost. vydavatelství Karolinum, Praha 1993
- Einstein Elizabeth: The stepfamily. Shambhala, Boston, 1985
- Erikson, Erik H.: Childhood and Society. Norton, New York, 1950
- Frazer James George: Zlatá ratolest. MFD Praha, 1994, nebo anglicky na <http://www.bartleby.com/196/>
- Gable S. L., Reis H. T., Elliot A. J.: Behavioral activation and inhibition in everyday life. Journal of Personality and Social Psychology, 2000, 78
- Gable Shelly L., Reis Harry T., Elliot Andrew J.: Behavioral Activation and Inhibition in Everyday Life. In press, Journal of Personality and Social Psychology
- Gable Shelly L., Reis Harry T.: Appetitive and Aversive Social Interaction. In J. H. Harvey & A. E. Wenzel (Eds.) (2001) Close romantic relationship maintenance and enhancement.
- Gage Berliner: Educational psychology, 1984, str. 408
- Goleman Daniel: Emoční inteligence, Columbus, Praha, 1997
- Graham R. John: The MMPI: A practical guide. Oxford university press, New York, 1977, str. 39
- Havlinová Miluše, Kolář Michal, Klimeš Jeroným et al.: Sociální klima v prostředí základních škol ČR. Výzkumná studie projekt IDM Praha – MŠMT ČR, Praha, 2001
- Harvey J. H., Omarzu J.: Minding the close relationship. Personality and Psychology Review, 1997, 1, 224-240
- Hausmann Josef: Základy mužského šovinismu. Edice Reneta, Ústí nad Labem, 1999, str. 13
- Hayesová Nicky: Základy sociální psychologie. Portál, Praha, 1998
- Hermans Hubert J. M.: The person as a motivated storyteller; valuation theory and the self-confrontation method. <http://www.socsci.kun.nl/~hermans/index.html>, 1999
- Hinkley Katarina, Andersen Susan M.: The working self-concept in transference: Significant-other activation and self change. Journal of personality and social psychology, 1996, vol. 71, no. 6, 1279-1295
- Jakešová Klára: Slastný pocit: jen si tak něco ukrást! (kasuistika) Cosmopolitan 6, 1999
- Janoušek Jaromír a kol.: Metody sociální psychologie. SPN, Praha, 1986
- Jung Carl Gustav: Analytická psychologie; její teorie a praxe. Academia, Praha, 1993
- Kelley H. H., Berscheid E., Christensen A., et al.: Close relationships, (pp. 20-67). New York: W. H. Freeman and Company, 1983
- Kenardžiová Carmen: Umění jako forma terapie pro skupiny s narušenou sociální vazbou. diplomová práce, katedra sociální práce FFUK, Praha, 1996
- Kernberg Otto F.: Normální a patologická láska; pohled současné psychoanalýzy. edice Spektrum, Portál, Praha, 1999
- Kirchdorfer Anton Maria (ed.): Zur Psychologie von Spiellust und Kontrolle; Das Spielverhalten. Peutinger Collegium, Mnichov, 1987(?)
- Klíma Ladislav: Utrpení knížete Sternenhocha. Paseka, Praha, 1990
- Klimeš Jeroným: Axiomatická výstavba morální terminologie. <http://www.mujweb.cz/www/jeronym.klimes>, 1997b

- Klimeš Jeroným: k připravovanému zákonu o rodině. Československá pediatrie, 3, 1996 (na Internetu na adrese: <http://w3.ssp.cz/Legislativa/Rodina-deti/Adopce/komple.html>, [http://w3.ssp.cz/Legislativa/Rodina-deti/Zakon\\_r/zorodine.html](http://w3.ssp.cz/Legislativa/Rodina-deti/Zakon_r/zorodine.html))
- Klimeš Jeroným: Frustrační teorie partnerského vztahu a otázka jáství. Konfrontace, 1, 1997a
- Klimeš Jeroným: Psychologie člověka v poli katolické morálky. diplomová práce, katedra psychologie FFUK, Praha, 1996
- Kolektiv autorů: Metodika odborných služeb v náhradní rodinné péči. Organizační odbor Ministerstva práce a sociálních věcí ČSR, Statistické a evidenční vydavatelství tiskopisů, Praha, 1979
- Kolektiv autorů: Náhradní rodinná péče. Statistické a evidenční vydavatelství tiskopisů, Ministerstvo práce a sociálních věcí ČSR, Praha, 1982
- Kopřiva Karel: Fenomén fyzické averze u žen a jeho sociální souvislosti. In Kolektiv autorů: Konkrétní problémy manželské rodiny z pohledu manželského poradce. Sborník pro semináře. Československá sociologická společnost při ČSAV, Praha, 1979
- Koudelková Anna: Psychologické otázky delikvence, Victoria publishing, Praha, 1995
- Kratochvíl Stanislav: Manželská terapie. Nakladatelství Mach, Hradec Králové, 1992
- Kratochvíl Stanislav: Podstata hypnózy a spánku. Academia, Praha, 1972.
- Kratochvíl Zdeněk: Studie o křesťanství a řecké filosofii. Křesťanská akademie, Praha, 1994
- Křivohlavý Jaro: Já a ty (o zdravých vztazích mezi lidmi). Avicenum, Praha, 1977
- Kroll Gerhard: Auf den Spuren Jesu. St. Benno Verlag, Leipzig, 1973
- Kübler-Ross Elisabeth: On Death and Dying. Collier Books, 1997, 286 stran (původní vydání r. 1969)
- Kunczik Michael: Základy masové komunikace. Karolinum, Praha, 1995
- Laaser Mark R.: Sexual addiction and clergy. Pastoral Psychology, 39 (4), 1991
- Laing, Ronald D.: Uzly. Něm. Knoten. Rowohlt, Reinbek, 1972 podle Paul Watzlawick: Úvod do neštěstí. Konfrontace, Hradec Králové, 1994, str. 68
- Langmeier Josef, Matějček Zdeněk: Psychická deprivace v dětství. SZN, Praha, 1963
- Machač Miloš, Macháčová Helena, Hoskovec Jiří: Duševní hygiena a prevence zátěže. Skripta FFUK, SPN, Praha, 1984
- Masterson James F.: New perspectives on psychotherapy of the borderline adult. Brunner/Mazel, New York, 1977, str. 121nn.
- Matoušek, Oldřich: Kontexty neuróz. Avicenum. Praha, 1986
- McAllister Loring W.: A practical guide to CPI (California psychological inventory) interpretation, 462 form edition. Oxford psychologists press, Oxford, 1994
- Mertík Pavel, Rasmichová Lada, Soukup Jindřich a kol.: Úvod do obecné ekonomie. VŠE skripta, Aleko, Praha, 1991
- Mezinárodní klasifikace nemocí 10. revize (ICD 10): Duševní poruchy a poruchy chování; Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka. Světová zdravotnická organizace, Ženeva, Psychiatrické centrum, Praha, 1992
- Mezinárodní klasifikace nemocí 10. revize (ICD 10): Duševní poruchy a poruchy chování; Diagnostická kritéria pro výzkum. Světová zdravotnická organizace, Ženeva, Psychiatrické centrum, Praha, 1996
- Montgomery Barbara M., Duck Steve (editors): Studying interpersonal interaction. The Guilford press, New York, London, 1991, str. 143
- Nakonečný Milan: Motivace lidského chování. Academia, Praha, 1997
- Nazare-Aga Isabelle: Nenechte sebou manipulovat (Jak rozpoznat manipulaci a jak se jí ubránit). Portál, Praha, 1998
- Němec Jiří: Psychopatie a kriminalita, Vydavatelství a nakladatelství MV ČR, Praha, 1993
- Netík Karel, Netíková Daria, Hájek Stanislav: Psychologie v právu. C. H. Beck, Praha, 1997
- Nixon Greg: Imaginal dialogues; From the literal to the literary in lifewriting curriculum. Journal of Curriculum Theorizing Conference at the Bergamo Conference Center in Dayton, OH, (<http://www.northlink.com/~nixer/conf.imaginal.html>), 1992
- Ottova encyklopedie obecných vědomostí, Praha, 1888 – 1909, XIII, heslo Julianus 3
- Panduro Leif: Nestydové. Severská knihovna, Ivo Železný, Praha, 1993
- Perls Frederic S.: Ego, hunger and aggression. Allen & Unwin, London, 1947
- Petrusek Miroslav: Sociometrie. Sociologická knihovna, Svoboda, Praha, 1969
- Polster Ervin and Miriam: Gestalt therapy integrated. Vintage books edition, 1974
- Pöthe Petr: Využití Bowlbyho teorie vazby v terapii týraného dítěte. Krizové centrum Linky bezpečí, Praha, 1996
- Praško Ján, Ondráčková Ivana, Šípek Jiří: Panická porucha a jak ji postupně překonávat; Příručka pro trpící záchvaty úzkosti. Psychiatrické centrum, Praha 1997
- Roberts Monty: Muž, který naslouchá koním. Knižní klub, Praha, 1999, 287 s.
- Rolls, B.: Sensory-specific satiety. Nutrition reviews, 44, str. 93 – 101
- Ross Nancy Wilson (ed.): The subjugation of a ghost. in The world of Zen. Random House, New York, 1960 podle Paul Watzlawick: Úvod do neštěstí. Konfrontace, Hradec Králové, 1994
- Rycroft Charles: Kritický slovník psychoanalýzy. Psychoanalytické nakladatelství, Praha, 1993
- Sacks Oliver: Antropoložka na Marsu. Mladá fronta, Praha, 1997, 251 s.
- Sacks Oliver: Muž, který si pletl manželku s kloboukem a jiné klinické povídky. Mladá fronta, Praha, 1993, str. 41
- Sekuler Robert, Randolph Blake: Perception. 2<sup>nd</sup> edition, McGraw-Hill publishing company, New York, 1990
- Shaughnessy John J., Zechmeister Eugene B.: Research methods in psychology. McGraw-Hill publishing company, New York, 1990

- Schmidbauer W.: Der Weg weiter. Eine Kurzdarstellung psychotherapeutischer Methoden für die Praxis. Horrmann- La Roche, A.G.; Grenzach –Wyhlen, 1975, str. 77, 97
- Schreiber Vratislav et al.: Stres. Avicenum, Praha, 1985
- Skoblík Jiří: Poznámky ke křesťanské etice. KTF UK, Praha, 1996
- Sue David, Sue Derald, Sue Stanley: Understanding abnormal behavior. Houghton Mifflin company, Boston, 1986
- Svobodová Marie, Kovařík Jiří, Niederle Petr: Cikánské děti v náhradní rodinné péči. Organizační odbor Ministerstva práce a sociálních věcí ČR, Statistické a evidenční vydavatelství tiskopisů, Praha, 1981
- Syřišťová Eva, a kolektiv: Skupinová psychoterapie psychotiků a osob s těžším somatickým postižením. Avicenum, Zdravotnické nakladatelství, Praha, 1989
- Šlechta Petr: Neurčitost přirozených pojmů a vícehodnotové logické kalkuly. Československá psychologie 43/6, Academia, 1999, str. 497 – 503
- Topiář A., Fládr E.: k otázce sexuální reaktivity hysteriček. in Moravskoslezský referátový výběr z psychiatrie. Psychiatrická léčebna v Kroměříži a v Opavě, ročník 15, číslo 2, červen, 1983
- Večerka Kazimír, Holas Jakub, Štěchová Markéta, Diblíková Simona et al.: Sociálně patologické jevy u dětí. Závěrečná zpráva z výzkumu. Institut pro kriminologii a sociální prevenci. Praha, 2000
- Vinař Oldřich: Psychofarmaka. Spofa, Praha, 1969
- Wágnerová, Alena K.: Wir adoptieren ein Kind. Herder Verlag, Freiburg, 1981
- Watkins Mary: Invisible Guests; The Development of Imaginal Dialogues. Boston, Sigo, 1986
- Webster: Random House Webster's Electronic Dictionary and Thesaurus v. 1.20
- Werich Jan: Fimfárum; O třech hrbáčích z Damašku. Albatros, Praha, 1997
- Yogev S., Brett-J: Perceptions of the division of housework and child care and marital satisfaction. Journal of Marriage and the Family, 47(3), 609-18, 1985.
- Drigotas S. M., Rusbult C. E., Wieselquist J., Whitton S.: Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon. Journal of Personality and Social Psychology, 1999, 77, 293-323.
- Aron A., Aron E.: Self-expansion motivation and including other in the self. In S. Duck (Ed.) Handbook of personal relationships (2nd Ed., pp. 251-270) 1997
- Sprott Julien C.: Mathematical Models of Love & Happiness, Presented to the Chaos and Complex Systems Seminar in Madison, Wisconsin on February 6, 2001
- Warren Keith, Sprott Julien C.: Ups and downs: A dynamical systems model of human affective fluctuations. <http://sprott.physics.wisc.edu/lectures/paper263/>, viz též přiložené cd