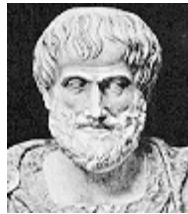


JIŘÍ ADAMEC
FILOSOFICKÝ SEMINÁŘ
KATEDRA TEORIE



DIAGNÓSY PROTI SOBĚ
PÁROVÉ SOUŽITÍ LIDÍ S PSYCHICKOU PORUCHOU

Jiří Adamec



Brno 2020

DIAGNÓSY PROTI SOBĚ

PÁROVÉ SOUŽITÍ LIDÍ S PSYCHICKOU PORUCHOU

Jiří Adamec

Brno 2020

© Jiří Adamec
Filosofický seminář – katedra teorie
ISBN 978-80-87234-98-3

*Žít jeden pro druhého je odpovědí na to,
jak člověk existoval*

Ú V O D

V životě člověka je málo co stálého. Měníme se s vývojem zkušeností, ale stejně tak s věkem a jemu podléhajícím nárokům. Kromě toho, změnou může být i podnět, který je dán nejčastěji závěry, k nimž docházíme, rádo by, *po zralé úvaze*. Takový výsledek *zdravého rozumu* může být často jen domněnkou, vystavěnou na emotivním argumentu, který tak není ničím víc, než souhrnem nepodložených obrazů, převedených do samovysvětlujícího „*logického*“ *vyplývání, bez jiného obsahu, než-li je právě jen pocit sám*. A mnohdy právě zde, začíná základ většiny problémů. Takto popsané charakteristiky našich způsobů uvažování, ovšem mají ještě své další souvislosti. Jsou součástí celého povahopisu jedinců, popřípadě souvisí také s nějakým, tím nerovným terénem osobnosti, čili s oslabeným místem v jeho profilu chování, neboť má svůj zdroj v tom, čemu říká psychoanalýza *založený konflikt*, nebo současná psychologie *diagnostická jednotka*.

Nesmiřitelnost v soužití s druhým člověkem má svůj původ v dogmatickém přístupu k obsahu vlastní zkušenosti s personálním světem svého okolí. Rovněž se tato nesmiřitelnost v soužití, tedy v blízkce a intimně vedeném sdílení veškerého soukromí, váže na téma kompromisu. Soužití s druhým člověkem v partnerském nastavení, to je proces, jehož základní energií je vůle: chtít žít pro společnou budoucnost a její smysl v páru. Popřípadě, je to vůle, která dává šanci povědomí o tom, že dvojice se rozhodla spolu zestárnout, ač to popřípadě na začátku vztahu takto nevypadá. Párové soužití je tedy poměrně složitá instituce sama o sobě, natož, jsou-li jejími členy dva, kteří si do tohoto procesu, buďto berou již jasnou diagnosu, nebo se u nich vyvine během společného soužití, a to nejčastěji z předem daných důvodů, tedy nastala by jakkoli, protože je k ní jedinec predisponován, tak, jako tak. A tak v tomto spolubytí na sebe naráží od

začátku, nebo s postupem let partneri u kterých se rozvine postupně deprese, bipolární porucha, schizofrenie, sebevražedné sklony, poruchy osobnosti, obsedantně-kompulsivní porucha, a tak dále.

Do poradny, kterou vedu již třicet let přichází jedinci, nebo páry, kteří se buďto rozhodli dát šanci na vylepšení svých letitých problémů, až do jejich zvládnutí nastoupením nové společné cesty, nezatížené banálními, avšak do jakési své přítomnosti jejich pocíťovanými dramatisacemi, nebo jsou to jednotlivci a páry, kteří žádají bezpečné provázení rozchodem, rozvodem, s co nejmenším počtem zátěží, které by jinak museli sami, bez takové pomoci snášet, a to ještě s nejistým výsledkem, co do vlastní psychické újmy. Tito zájemci o radu, nebo systematické vedení, jsou různého osobnostního ražení. Buďto jsou to páry, od kterých je možné bez problému očekávat, že bude během naší spolupráce docházet k pozvolnému zvládnutí jejich situace, vytvořením bezpečného komunikačního kanálu, nebo se jejich problém bude mít tendenci komplikovat, výrazně pocitovou směsí argumentace / neargumentace, kdy jeden jako druhý budou neustále hrotit svůj emoční prostor přiléváním oleje do ohně. Právě odtud plyne nebezpečí, že se bude mít tendenci více prosazovat založený konflikt, jehož původ bude vycházet ze zcela jiného pramene, než-li je jejich soužití samo a to, co tato dvojice jako svůj hlavní problém (nebo spíše problém toho druhého), uvádí.

Takže, v tomto labyrintu problémů, se budeme tedy v předkládané knížce pohybovat a pokusíme se lépe porozumět vůbec tomu, jak takový spor u lidí, jejichž psychika je vyobsažena *založenými konflikty*, například z dětství vzniká, a kteří se setkali, aniž by měli jakékoli tušení, že se oněmi: *založenými konflikty jednoho dne, vzájemně prolnou*, mnohdy až k dramatické, ale stejně tak, nezasloužené nenávisti, jednoho vůči druhému.

Jiří Adamec – červenec 2020

ČÁST PRVNÍ PŘÍPADOVÁ STUDIE

§1. CESTA DO TÉMATU

Slovo „potřeba“ je běžně užívaný termín, kterému není zapotřebí, dělat reklamu, nějakým složitým vysvětlováním. Nic méně v psychologii osobnosti a v psychiatrii může jeho obsah nabývat velmi zvláštních rozměrů. Některá „potřeba“ se může stát patologickou, protože v momentě její realizace, to jest tedy, *uspokojování potřeby*, se může jednat o takové chování, kde je největším problémem její uplatňovaná míra. Když mám potřebu večer opakovaně prohlížet svoji poloprázdnou ledničku, protože mně chutě lákají ke stále stejnému místu a dopřávají mi bez ostychu vykonávat tuto směšnou činnost, jejíž výsledek je pokaždé stejný, vznikne dvojí mantinel: buďto si jít koupit něco do nedaleké večerky, nebo se uspokojit sladkým čajem a jít spát. Tento úsměvný opakující se večerní manévr s ledničkou nebo dveřmi od spíže, asi všichni dobře známe. Ovšem považme, pokud má někdo problém vystavěný na stejné bázi, ale už se nejedná o pouhé chutě na něco sladkého, ale přímo o subjektivně prožívanou tíseň z neodreagované emoce, jejíž původ pochází, kdo ví, odkud. Jednoduše řečeno, je to stav nespokojenosti, kterému nestačí nějaká Sojová tyčinka, protože ta ve skutečnosti nic neřeší. Takže touto vnitřní nespokojeností je nutkání k činnostem, které se váží na hlubší prožitek, jehož pramen se nedá spojit s ničím vědomým, protože jeho zdroj pochází z toho, co bylo vytěsněno, tedy z nevědomí. Do toho navíc vstupuje někdo, kdo je nablízku, jako například partnerka, partner.



Ty sis zase nic nekoupil a víš, že budeš mít večer na něco sladkého chuť!

Já vím, zítra si něco koupím, nebo mi něco kup!

Proboha, proč bych ti já měla něco kupovat, jsou to snad tvoje chutě, nemyslíš?

No jo, že jsem to vůbec vyslovil, že, už máš zase argument, určitě na celej večer!

To snad nemyslíš vážně, já mám řešit tvoje chutě na sladký a ještě se k tomu cítit, že jsem něčím vina?

Vina se cítit nemusíš, ale pro jednu by jsi do nákupu také mohla přidat něco sladkého.

Víš že já sladké nejím, mám dost starostí vymýšlet, co kdy vařit, abys měl normální jídlo.

Tak bys taky pro jednu mohla udělat puding, by tě nebylo.

Jo, to tak, tobě puding a sama budu snad jenom o chlebu, ne?

Proč bys byla o chlebu, si normálně uvař a mě jednu pro změnu udělej ten puding.

Když si ho koupíš, tak ti ho třeba udělám.

Ach jo, jako bych žádal o milost, prostě, prosím udělej puding.

Tak jo, udělám puding, a taky ti ho koupím, ale ty se zachovej jako chlap a poskládej si oblečení, co se tady všude válí, ať mám pocit, že žiju aspoň trochu normálně.

Jak zachovej se jako chlap, to chceš říct, že nejsem chlap, když si nechám do rána kalhoty s košilí na židli v kuchyni?

No přinejmenším si připadám, že žiju s pubertákem, kterého musí maminka pořád napomínat.

Pane bože, co sem taháš moji mámu?

Já sem žádnou tvoji mámu netahám, to bylo myšleno obrázně.

To je zajímavý, když víš, že mě naposledy, co jsme byli u našich máma napomenula za to, že mám zaflákaný boty v předsíni.

Však si je tam zaflákaný měl.

A už toho mám fakt dost, Chtěl jsem jen něco sladkého, obula ses do mě a teď tady poučuješ jak semetrika.

Můžeš si za to sám, nemáš tady šmejdit, ale jít spát. Dobrou noc a zhasni – sem si říkala, kdy budeš tak ochotnej a uděláš mi jednou normální večer! Děkuji!

Máme před sebou vcelku klasickou párovou rozmíšku, kterou lze modifikovat na mnoho různých způsobů. Tato je téměř doslovným přepisem sdělení, kterého se mi, před několika lety dostalo, od jednoho páru v pracovní, během úvodního sezení. Pokud máte základní znalost v psychoanalýze, rozklíčujete její obsah vcelku bez obtíží, což ještě neznamená, že jste našli způsob k jejímu vyřešení. Tudíž, o jaký problém se tu jedná?

Náš klient fixován na orální reflex potřebuje uspokojit autoerotický pud. Klientka svým chováním kopíruje jednání některého ze svých rodičů. Oba se v dané chvíli vznikajícího konfliktu setkávají na identické půdě osobní infantilnosti. Současně jsou jejich aktuálně dosažené pozice, pro ně samotné, nevědomé. Klient s největší pravděpodobností řeší deficit lásky, kterého se mu v dětství nedostávalo potřebnou měrou. Klientka zase zaujímá kritický postoj vůči partnerovi, podobně, jak by to s největší pravděpodobností udělala její matka, jestliže by kritizovala jejího otce za to, že od nich odešel, nebo byl shledán vinným za morální poklesek, který už mu byl nadobro v rodině přičten, bez šance mu odpustit a na vše zapomenout, kde převládala apriorní nedůvěra i s neblahou představou, kdykoliv a za cokoliv tohoto muže kritizovat a plísnit, neboť na to přeci matka měla, vzhledem k dřívějším okolnostem, neomezené právo. To jsou tedy prozatímní hypotézy, z nichž nelze ještě nic vyvozovat. V dalším průběhu spolupráce se ukáže, do jaké míry byly správné a jak s nimi dále, terapeuticky, a zda vůbec nalozit, nebude-li nutné je nakonec opustit a přijmout zcela nová fakta.

Podobná situace, nutno podotknout, se stává terapeuticky zajímavou teprve tehdy, jestliže se způsob komunikace tohoto páru v takto nastaveném pojetí stává standardem a provází ji rovněž na jiných úrovních provozu jejich domácnosti. Jestliže by tomu tak bylo, lze již potom hovořit o pre-diagnostické patologii soužití.

Je poměrně vysoké procento párů, které se do předložené komunikační šablony vtělí již brzy po začátku otevření vztahu. Přitom takový přístup nepovažují za nijak komplikovaný, naopak jim podobné vystupování jednoho vůči druhému vyhovuje. Proč? Protože je to obdoba standardu, který si sebou přináší z primárních rodin, kde vyrůstali a vzájemná náklonnost splňuje zjednodušeně řečeno, možnost ve stejném režimu pokračovat. Nebezpečí ovšem číhá z druhé strany tam, kde je nutné, v životě učinit nějakou, např. kariérní změnu, a podobné standardy zrušit, zejména proto, že je nelze „beztrestně“ použít v širším sociálním kontextu. Výsledkem často potom bývá paušalizace v sebereflexi stran bilancování: „*ale my jsme zjistili, že nic nepotřebujeme...!*“ Pocit vzájemné ochrany takovým párům, i přes uvedené komunikační zvláštnosti, dopřává jistotu zázemí bez toho, aby se jako osobnosti rozvíjely dalšími směry. Jsou to zpravidla spořádané domácnosti, mnohdy žijící v nevyvratném přesvědčení, že pro své nejbližší udělali maximum (děti, sourozenci, přátelé), ale ti se jim odvděčili tím, že se od nich vzdělili, jakýmisi osobními potřebami a neprojevíli dostatek očekávané náklonnosti, nebo dokonce i vděčnosti. Tyto páry mnohdy fungují nenápadně a v osamění s pocitem nahořklosti a s přesvědčením o nespravedlivé opuštěnosti ze strany okolí.

Jinou situací naopak je, jestliže v takovém páru jeden začne pociťovat stagnaci a zaujme postoj rozhodných změn, aniž by k nim druhou stranu bylo možné jakkoli pohnout. Život v takové rodině, se pro oba stává hůře snesitelný, protože jeden někam směřuje a druhý například v takových snahách, nevidí nic pozitivního. Komunikace se potom nese v podobném duchu, a toho z páru, který svoji snahu něco změnit na sobě i v rodinném způsobu soužití, si opačná strana bere do svých kritických nebo i zesměšňujících poznámek a zhoršuje celou atmosféru soužití. Takový vztah tedy je, latentně konfliktní.

Vraťme se však k našemu páru a rozklíčujme, krok po kroku, jejich situaci. K tomu budeme potřebovat výchozí tezi. Můžeme ji přijmout z tvrzení, že: *každý člověk nějakým svým způsobem odolává „přítomnosti“*. Pro náš pár je toto zcela typické. Oba aktéři se pravděpodobně potýkají s nějakým druhem založeného konfliktu. Přítomnost je jeho modifikací v praxi. Díl subjektivně prožívané nespokojenosti, zasutý kdesi v nevědomí, a tedy vytěsněný, štěpí jejich aktuální situaci na dvě části: **1.** potlačovat obsah založeného konfliktu a **2.** vyhovět jeho nárokům neboli, uspokojit zde na jedné straně touhu po slasti (sladké – muž) a ubránit se vnitřnímu tlaku vzniklému z morálních pohnutek (žena), převáděných do latentní agresivity. U obou současně se jedná potom o problém potřeby dosažení pocitu slasti, uspokojit přání.

Muž (37 let)

Vyrůstal v úplné rodině, se dvěma bratry. Matka byla plně zaměstnána během domácnosti a otec pracoval, aby rodinu uživil. Bratři byli o dvanáct a devět let starší. Na pomoci matce s dohledem nejmladšího bratra se nijak nepodíleli. Navíc, prostřední bratr měl lehkou IQ subnormu, tudíž se většina pozornosti doma ubírala jeho směrem. Naopak, jakmile bylo našemu klientovi přibližně šest let, začínal si uvědomovat, že nároky na něj ze strany rodiny vzrůstají. Pomáhal prostřednímu bratrovi s nejrůznějšími činnostmi, hráli si spolu a náš klient se postupně stával jeho vzorem. Nejstarší bratr odešel do učňovského střediska a doma se objevoval jen sporadicky. Fakticky o rodinu neprojevoval zájem. Tato situace trvá do dnes. O prostředního bratra se náš klient stará příkladně. Matka ani otec však nikdy neprojevili alespoň elementární vděčnost, za dobré snahy, které vůči prostřednímu bratrovi náš klient od mala dává najevo. Podle, alespoň základní informace klient věděl, že jej matka kojila přibližně tři měsíce a poté, už mu byla

podávána umělá výživa. Pro nedostatek času si s ním oba rodiče nehrávali. Plnili pouze základní potřeby, a to mnohdy i s dáváním najevo přepracovanosti, únavy a nechuti. Mezi sebou komunikovali jen útržkovitě. Domácnost působila čistě, spořádaně. Ve škole se klient učil na lepší průměr, kamarádů příliš nemíval, neboť se staral o svého prostředního bratra, což jej v očích vrstevníků limitovalo. První milostný vztah prožil v šestnácti letech s kamarádkou přátel rodičů. Několik známostí z dospívání proběhlo standardně, ale pokaždé se rozcházel, dle svých slov proto, že mu partnerka připadala málo aktivní, jestliže se domlouvali na tom, jak trávit společný čas. Měl neustálý pocit, že se na něj každá příliš spoléhala a pokud něco nevyšlo, měla argument, jak mu vyčítat, že udělal něco špatně. Toužil ovšem po vyrovnaném vztahu a toho, jak se zpočátku domníval, dosáhl u své nynější partnerky. Na intimitu si u žádné z nich však nestěžoval. Děti doposud neměli (36 let) a podle jeho slov, si nebyl jistý, zda je na takový závazek připravený.

Žena

Pochází z neúplné rodiny. Vyrůstala od devíti let s matkou sama. Otec od nich odešel a oženil se s o dvacet let mladší partnerkou. Matka nesla tuto skutečnost s velkou morální újmou. Často doma mluvila před dcerou s kamarádkami o otcově jednání, sledovala dopodrobna jeho kroky a vyptávala se v okolí, co dělá. Klientka byla sportovně nadaná, běhala a skákala do dálky. Otec o ni neprojevoval zájem.

Sama, jak říkala, *tuto snahu ze své strany pohřbila*. Ve škole měla dvě kamarádky, se kterými se vídá doposud. Podporují ji v tom, aby se otcovou nepřítomností v životě netrápila. Občas zajdou posedět, což někdy končí tím, že chodí domů opilý. Partnerovi to prozatím nevadí, „*je rád, že má svůj svět, ve kterém je spokojená*“. Její známosti z doby dospívání mívaly „*tragický*“ průběh.

Po několika týdnech své partnery opouštěla tím způsobem, že jednoduše přestala komunikovat. Nikdy nikomu nic nevysvětlovala, ať bylo naléhání partnerů jakékoli. Jak sama uváděla, *cítla se mlčením v bezpečí, měla přeci právo rozhodnout se, jak ona sama chce*. S naším klientem se znali čtyři roky, z toho dva roky jsou manželé. Sama po dětech rovněž příliš prozatím netoužila (31 let), protože si *chce ještě užít života*.



Seznámili se během společného výletu s přáteli na Šumavě. Od prvního okamžiku potom, už trávili všechnen čas pohromadě. Dva roky spolu chodili a vzali se. Svatba byla malá, jen oni, svědci a deset přátel. O vzájemných citech skoro nikdy nemluvili. Ani jednomu to nevadilo. V intimitě k sobě přistupovali přirozeně, i když frekvence, podle jejich slov, by někdy mohla být častější. Omlouvají tuto skutečnost zaměstnaností a také tím, že si na sebe už zvykli a jak ví, i u ostatních to také tak je, tudíž této záležitosti nevěnovali více pozornosti a smířili se s ní. Mnohdy si každý z nich dělal to, co chtěl, aniž by o tom nějak dopodrobna svého partnera spravoval. Často jejich domácnost byla tichá, ale nehádali se. Přitom, jak přiznali, očekávají, každý sám za sebe, že *„ten druhý bude nějak aktivní“*. A pokud dojde k rozmíšce, jakou mi popsali v pracovně, většinou nemá dalšího pokračování. *„Prostě spolu dva, tři dny nemluví a ono se to potom nějak samo vrátí do normálu“*. Když jedou na dovolenou, nepořádají žádné složité výlety. Budto jsou někde na pláži, aniž by měli potřebu se jeden o druhého starat, nebo ve městě, kde si prohlíží památky, ale bez toho, aby takové situace prožívali kdo ví jak nadšeně, prostě jsou spolu, nic jim nechybí a to stačí, jak svorně dovozovali. Po těchto sděleních tedy mám před sebou dvojici, která mi sdělila, souhrnem, asi následující: *jsme spolu, nemáme důvod spolu nebýt, tak spolu žijeme, nic neplánujeme a pokud se pohádáme, každý si řekne to své a*

je zase klid. Vadí nám akorát to, že ty neshody nikam nevedou, jako bychom se nedokázali pohnout z místa. Žádné kariéerní ambice také nemáme a ani nevíme, jaké bychom měli mít. Takže si nakonec zbýváme jen mi dva a tím se četnost hádek stupňuje. Co je toho důvodem vlastně ani nevíme. Kolikrát se pohádáme opravdu kvůli naprosté banalitě, ale to, co v tu chvíli pociťujeme, je až chorobná, i když jen krátkodobá nenávisť, vůči tomu druhému. Jako bychom se bez takových momentů nemohli obejít. (Klientka je zaměstnána jako pokojská v hotelu, klient pracuje u stavební firmy jako elektroinstalatér.)

§2. SYSTEMATICKÝ PŘÍSTUP K PÁROVÉ TERAPII

Otázkou tedy v první řadě je, zda zvolený životní styl, této dvojice, odpovídá základnímu nastavení personálních vztahů, získaných ze zkušenosti se svojí primární rodinou? K tomuto důležitému bodu můžeme tak nyní, po zevrubném seznámení s individuálním vývojem obou z partnerů, s jistotou říct, že individuálně, po svém, v tomto vztahu *imitují* reálné pozadí personální atmosféry své primární rodiny, kde vyrůstali. A co, je tedy tímto identickým znakem? **Očekávání, že změna přijde z vnějšku!** Vedle toho, do jejich soužití zasáhl paradox v podobě jisté kapitulace, očekávat změnu od toho, kdo je nejbližší, nota bene, od partnera. I když se, pro okolí může jevit, že se tato dvojice snad, až neuvěřitelně ve své každodennosti nudí, zdaleka tomu tak není. Svým spojenectvím přeskočili nudu vázanou jeden k druhému a skutečně se jejich pozornost obrací k vnějšku jako společné téma. Jejich blízkost je tak upevňována „sdílením“ stejného druhu „očekávání“. Ve vztahu k přátelům a vůbec ke světu svého okolí je tento pár svorně v silné opozici. Mnohdy, než jsme se dostali k interpretaci jejich obtíží, museli jsme procházet houštinami kritiky interpersonálních zkušeností, vázaných na jiné osoby. Psychoanalýsa tomuto způsobu interpretace dává pojmenování:

přesun. Jedná se o oddálení svých vlastních obtíží jejich přesunutím na kritiku jiných osob, aby se analysovaný jedinec nemusel setkávat s obsahem vlastního nevědomí – jde tedy o svého druhu specifický obranný mechanismus. Lidé, kteří se do takové situace vinou založeného konfliktu dostanou, žijí začasť v časové smyčce. Modifikací tohoto druhu obrany, nezvědomovat vlastní trauma, ve skutečnosti jeho původní charakter neopouští, neboť si touto kritikou tak, jako tak, s jeho obsahem udržují vždy, alespoň nějaký kontakt. Vyjádřeno s trochou nadšázky: *Abych nemusel myslet na svůj problém, myslím raději na ten tvůj!* Ovšem výběr toho, kdo je kritisován a jaké téma je kritizováno jsou plně ve shodě s obsahem vlastního založeného konfliktu klienta.

Abychom dostáli celému vzniklému problému v jeho úplném rozsahu, je na tomto místě nutné uvést, že oba svoji modifikaci výše uvedené *obransy* už několikrát také demonstrovali ve zřetelně expresivnějším pojetí. Je tím na mysli to, že klientka při několika příležitostech v silném rozrušení nebyla schopná zastavit pláč, popřípadě také vyhazovala partnerovy věci ve vzteku ze skříně a ze šuplíků, nebo opakovaně v jiné podobné situaci záměrně bouchala dveřmi. Klient podobně nezvladatelné emoce projevuje křikem a rozhodným odcházením z místnosti, popřípadě jednou při vyhraněné situaci shodil v kuchyni celý oběd ze stolu na zem, aniž by jej následně uklidil. Oba se v podobných situacích a zejména následně chovají tak, že toho druhého v jeho neblahém počínání nebrzdí a nikdy se k rozebírání takto nastalých situací v rozhovoru nevrací. Jak oba svorně tvrdí, ani jednoho nikdy nenapadlo toho druhého například uhodit nebo hodit něco po něm. Rovněž je u této dvojice shoda v tom, co během takové exprese vnitřně prožívají: jsou to nutkání vydat ze sebe vnitřní energii, která na sebe strhává neodolatelnou pozornost, projevit se expresivně, strach a lítost, doprovázené nepochopitelnou neovladatelností.

Samozřejmě, vytěsňovací proces zapracoval na sto procent. Nedovolí, aby se klientům zvědomil jejich založený konflikt, díky kterému oba pociťují, nic víc, a nic méně, než ponížení. Ztrátou nemožnosti naplnit základní slast (u klientky v pocitu sdílené lásky ze strany otce, u klienta základní orální potřebu a s ní pocit nasycení, poskytnutím matkou, sáním mléka). Jakkoli se tak může tento model jevit archaickým, bude obtížné najít takovou variantu, která by v tuto chvíli poskytla jiné, uspokojující vysvětlení. Tudíž, nebudeme na daném úhlu pohledu trvat jako na definitivním závěru, ale ponecháme si prostor k případným dalším možnostem vysvětlení, anebo nakonec výše uvedené pojetí ještě více podpoříme, podle toho, jak se bude sledování našeho páru vyvíjet.

Další teze, kterou se do systematického přístupu můžeme vpravovat, zní následovně: *každé trauma se vyvíjí a „putuje“ životem neodmyslitelně se svým majitelem a spontánně se přeobsazuje a drobí na menší části, aby se jinde opět „posbíralo“ v nový celek, který se chce jevit, jako zcela jiný, avšak se stále stejným obsahem.* Jaký nástroj a východisko to může poskytnout naší práci s klienty?

Předně tím, jak se jejich založené konflikty projevují, mají jednoho společného jmenovatele – *deficit lásky*. Občasně nahromaděná energie traumatu tohoto druhu, si vynutí svoji pozornost a tím také nutkání v obranném postoji nenechat z jejího obsahu proniknout do vědomí víc, než je tato obrana schopná uhájit, pro její udržení obsahu traumatu v nevědomí.

Také *dílčí pudy* (Sigmund Freud) udělají své, když je to jednou potřeba dosažení slasti z nasycení, tady modifikovaná pouhou chutí na něco sladkého, nebo potřeba blízkosti partnera, plísňeného za to, že očekávanou náklonnost oddaluje, až do momentu vlastního odmítnutí, vyčkávat na jeho příchod do ložnice a o vlastní vůli se vzdát takové možnosti jeho potrestáním – nemít sex

jako malou vzpouru, doprovázenou poukazy na to, že si za vzniklou nechuť k intimitě u partnerky může sám. V obou případech tak máme klasickou ukázkou moderního neuroticismu. Ten může rozvinout časem, u predisponovaných jedinců, celou škálu psychicky patologických variant, zejména, pokud by se tlak vlivů, přecházejícího traumatu, z jednoho na druhého, přeléval se stále vyšší intenzitou. Ostatně nejsou, až tak řídké případy, kdy si dvojice v podobných situacích svá traumata předhazují a licitují, mírou subjektivně pociťované újmy. Na druhé straně, taková forma seberepresentace, může být a bývá vhodnou příležitostí k tomu, jak své partnerce, nebo partnerovi projevovat náklonnost poukazy na to, že svojí blízkostí budou druhou stranou od nebezpečí psychické újmy chránit. Tento závazek ovšem bývá později draze vykupován větou s podtextem psychického vydírání: *neudělal/la jsem toho snad, pro tebe, už dost?!*

Rozdrobenost původního založeného konfliktu na dílčí pudy je tedy, v aktivitách s partnery, vcelku nesnadný úkol, pro další spolupráci. Je zapotřebí pro ně samotné sesbírat dostatek materiálu, aby přehledným způsobem tuto skutečnost ve svém vnitřním Já zahlédli a co víc, aby současně uváděli v pochopení, že právě tyto dílčí potřeby ovládají motivačním způsobem jejich myšlení a konání. Je to tedy významný moment, při párové terapii. Klienti nahlíží na svůj problém i problém svého partnera potom více akceptujícím způsobem a co víc, mají zdaleka vyšší ochotu naslouchat jeden druhému, aniž by se domáhali presentace rychlých závěrů a odpovědí, které je dříve vedly do nekonečných hádek.

Třetí teze, která následně podporuje úvodní postoj při párové terapii, rozvíjet bezpečně pracovní aktivity, zní: *i po desetiletích trauma, tento neodreagovaný konflikt, neztrácí nic ze své původní energie, naopak množstvím přeobsazování další objem energie získává.* Také na tomto místě, se nyní na chvíli zastavíme.

Je zcela zřejmé, že se všechn stav dalšího působení založeného konfliktu na psychických projevech manifestuje jako nervový proces. Nemá smysl příliš se pokoušet o nějaká ta vysvětlování s alternativním, například karmickým, a tak podobně, zaměřením. Všechn psychický pochod se odehrává coby nervově podmíněný. Na jedné straně je původcem konkrétního dění, jakým je základní úměra, tedy příčina a následek, na straně druhé to často bývá moment odpozorovaných vzorců chování, který působí jako psychická infekce (v současném slovníku psychologů se má tendenci prosazovat pojem: *toxická psychika*).

V případě klientů, kteří jsou zde popisováni se dostáváme k zajímavému tématu, jakým je udržování, nebo dokonce zvyšování energie stavu vnitřní nespokojenosti, mající se tendenci prosazovat, proti vůli svého nositele i po létech, od svého vzniku. Sigmund Freud podává vysvětlení, které říká, že faktický vývoj člověka směřuje vždy od pudové závislosti k rozvoji inteligence a osobní autonomii. Pakliže se ještě v jeho, ne zcela rozvinutém období ukázaly okolnosti, které způsobily zbrzdění jeho jinak očekávaných impulsů (očekávaných přirozeně jeho organismem), potom to způsobí trauma v podobě hledání náhradního řešení (u Freuda, náhradní odreagování, dokonce *ukojení*, hledající dosažení chybějící části pocitu slasti). Většina pozdějších traumat jsou bezprostředně řešená a tudíž nedochází k jejich zakládání, neboť je člověk odbourává, jaksi za plného běhu životem. Ovšem traumata z dětství stojí často na půli cesty, mezi pudem a jeho částečným uvědomováním, a to mnohdy v jejich sebeohrožující pozici. Vzniká takto potom ambivalence. Láska a nenávist v jednom momentě, zaplavuje mysl i srdce takového člověka a ten je nucen se k takto vytvořené psychické instabilitě nějak vymezit. Prvním krokem vymezení je, že si obsah založeného konfliktu, zakáže zvědomovat. A, aby si toto nezvědomování založeného

konfliktu pojistil, nahradí jej nějakou jinou psychickou funkcí, která tak na sebe strhává pozornost a na založený konflikt nechá, svého nositele, zapomenout. Jenže, to je první část celého vytěsňovacího příběhu jako psychického procesu. Je tu ještě jeho druhý díl. Ten spočívá v tom, že v obsahu jeho nahrazení, se ukrývá malý, obrazně řečeno, démon. Jaký? Někdo, kdo bude milován, musí současně nést díl odpovědnosti za příkoří, která nechala založený konflikt vzniknout. Rodiče už nejsou nejčastěji v dosahu, tak se pozornost přenesse na partnera (na partnery). Dále to znamená, že se tímto způsobem nabízí jistý díl „pomsty“ a ta, už si vyžaduje, nebo dovoluje např., aby se s energií neodreagovaných citů nabízel možnost realizovat to, co si jedinec se založeným konfliktem nemohl dovolit vůči otci nebo matce, přinejmenším se například ohradit a žádat vehementně onen svůj díl lásky, který jí byl odejmut odchodem otce od rodiny a jemu, neposkytnutím dostatečně dlouhého období sání mléka současně s odtažitým přístupem matky, po zbytek života. Ve všech případech se tedy jedná o odpor vůči založenému konfliktu, současně s nutkavou potřebou postarat se o vyřízení emotivních složek, které zůstaly bez možnosti jejich prvotního odreagování. Druhotná odreagování v dospívání a zejména v dospělosti však přináší u jedinců s takovouto neurocistní pozicí jedno nedorozumění charakteristické tím, že jsou v jejich chování často nalézány projevy, které s danou přítomností nesouvisí, nebo jsou do ní uměle vpravovány (vyvolávání hádek a jiných konfliktů, subjektivně prožívané stavy nespokojenosti, zejména s přesahem k somatisujícím obtížím, nebo také nápadné zhoršování zdravotního stavu, jako je imunita, s opětným zlepšením, existenciální propady bez zjevných příčin, tendence k závislostem při jinak dobré psychické kondici spojené s životním riskováním, jako je utrácení peněz, sázení, a tak podobně). Tyto okolnosti vývoje, naši dvojici naštěstí nepotkaly.

§3. ZAMĚŘENÍ NA DÍLČÍ TÉMATA A TECHNIKA PRÁCE S KLIENTEM V PÁROVÉ TERAPII

Po tom, co jsme se zorientovali v základním obsahu daného problému v námi sledovaném páru, můžeme pomalu přistupovat k dílčím (klíčovým) tématům a uplatňovat psychoanalytickou metodu ve prospěch možného zlepšení komunikačního zvládnání jeho každodenního života. Abychom takového předpokládaného cíle dosáhli, nebo se, alespoň přiblížili k jeho ideálnímu zvládnání, je zde jako první krok, citlivá psycho-edukace zjištěných okolností. Ta, spočívá v přesném a srozumitelném seřazení a podání utříděných faktů o každém z páru a v jejich sdělení oběma současně. Poskytování takové informace se však musí nést v duchu laskavosti, otevřenosti, pochopení, ale nikoli lítosti, nadržování jedné ze zúčastněných osobností a plísňení té druhé. Jinými slovy, celá psychoedukace musí dodržovat pravidla férovosti a rovného přístupu k oběma účastníkům. Během sdělování těchto informací, mohou klienti samozřejmě projevovat emoce různého typu. Je důležité, aby sdělení terapeutem vždy vyznívalo spravedlivě a, akceptujícím způsobem, bez toho, že by jeden z páru měl nabývat pocitu převahy. Konečně i zde je klientům ponechán dostatečný prostor k sebevyjádření, popřípadě k sebeexploraci, to znamená tedy, k sebeprojevení.

Interpretaci psychoedukativního sdělení o každém z klientů, které pouze předkládá zjištěné okolnosti, můžeme rozdělit do tří obsahových pásem: **1.** zaměření na *Já-ské* principy, **2.** zaměření na hodnoty *Nad-Já*, **3.** zaměření na odosobněné významy ovládatelých, nevědomých pohnutek, pocházejících z tak zvaného - *Ono*.

Ad/1.

Klientka

Východiskem klientčina přístupu je pocit nespokojenosti. V sebereflexi jej eviduje, a část jeho obsahu přiděluje

chování partnera. Toto štěpení nespokojenosti se u klientky sytí navíc vědomím o faktu, že pro jeho změnu, tedy ve stav spokojenosti s průběhem večera může dojít jen tehdy, pokud nebude vůči partnerovu jednání vystupovat v opozici. Tím se její Já dostává do ambivalence. Ve skutečnosti ví, že partnerovo chování je neškodné, na druhé straně ovšem neplní tolik očekávanou večerní, fyzickou blízkost, což je okolnost, kterou je zapotřebí „potrestat“. Obě *síly* působí současně. Zejména fakt *jejich* evidence, tedy zvědomování, činí klientce potíže s jejich přijetím. Někdy sama v těchto souvislostech dovozovala, že: *si připadá hnusně!* Nebývá současně výjimkou, že při podobných situacích také pláče, nebo má alespoň na krajíčku.

Klient

Jeho pozice je poněkud jiná. Pouze libidinósní potřebou orální slasti z nasycení, oddaluje fyzický kontakt s partnerkou. Freudovsky by šlo na tomto místě položit otázku, proč nedojde ze strany klienta ke spontánnímu, náhradnímu ukojení orální aktivitou během milostné hry s partnerkou? Klient se v tomto bodu své nespokojenosti cítí stejně jako jeho partnerka. Tím, že nemá možnost uspokojit hlavní, *pocit nasycení*, prvotní náhradou – sladkým pokrmem, vzdává se, oddalováním sexu s partnerkou rovněž jeho druhotného nahrazení, současně s latentním potrestáním jejího očekávání. (Partnerka, coby náhrada za matku, byla totiž mimochodem do klientova počínání zahrnuta.) Zvědomování této skutečnosti u něj nasvědčuje drobné vzkypění, když je partnerkou osočen za neschopnost *splnit* společně sdílenou radost v milostné hře.

Ad/2.

Klientka

Jáský princip se zakládá na racionalisaci uvědomovaných excesů, současně s jejich popřením v odůvodňovaném

jednání. Je to základní práce založeného konfliktu, nenechávat svého nositele v klidu. Jeho další složkou potom je, prostřednictvím morálních poukazů v *Nad-Já*, zdůvodňovat vlastní jednání, jako eticky oprávněné a ve vztahu ke svému okolí vynášet zpravidla očerňující poukazy na: *nemorálnost všeho druhu*. Klientka v tomto smyslu své *Nad-Já* uplatnila hned několikrát: **1.** při interpretaci v poukazu na partnerovy boty, **2.** při jeho selhávání z nerealizovaného sexu, a samozřejmě **3.** poukazem na to, že partner v jejích očích bude „chlapek“, pokud si bude uklízet po bytě poházené oblečení. Klientka těmito poukazy partnerovi nadhazuje, v jakých mantinelech nahlíží jeho základní hodnotu. V zásadě jde o požadavek poslušnosti, i když pozitivním ústupkem se přeci jen ukázal jen moment „výměnného obchodu“ ve smyslu: *já ti puding koupím, ale ty za to...!* (Lze si představit, jak takové jednání na klienta dolehlo, jestliže se jeho matka k němu chovala odtažitě a s největší pravděpodobností se jejich komunikace, od té s nynější partnerkou, příliš nelišila.) V takovém okamžiku se klientčino *Já* a *Nad-Já* vzájemně provázali a v nastalém sloučení vytvořili spojenectví ke spolupráci.

Tím, že však dialog ve svém kritickém tónu pokračoval dál, tento kompromis zapadl. Asertivním zastavením na tomto místě rozhovoru by klientka měla daleko lepší vyhlídky na úspěch v podobě, patrně intimně příznivějšího průběhu, nastalého večera. Ovšem tím, jak její *Nad-Já* tlačilo na poukazy partnerových *špatností*, vrcholících zmínkou o jeho matce, nebylo možné u něj nakonec dosáhnout víc, než pocitu selhání a ponížení, završených finálním odkopnutím: *zhasni!* Změnou přístupu by v takovém případě mohlo být, například, posunutí dialogu do sféry laskavosti: *Tak jo, zítra něco vymyslím, abys měl něco na zub a ty si třeba taky najdeš chvílku na těch pár hader.* V určité chvíli má každý z účastníků dialogu na své straně možnost, jak obrušovat hrany rozeznávané

blízkosti nebezpečí vznikajícího konfliktu. Zde můžeme rovněž hovořit o nějakém druhu inteligence a to, vůbec vést partnerský život i s rozpoznáváním takovýchto nuancí. Obecně je tento moment aktivního párového soužití jedním z nejtěžších.

Klient

Morální *Nad-Já* klient uplatňuje zejména několika uváděnými výčitkami: *Vina se cítit nemusíš, ale pro jednu by jsi do nákupu také mohla přidat něco sladkého – Ach jo, jako bych žádal o milost, prostě, prosím udělej puding – Ted' tady poučuješ jako semetrika...*

Všechny uváděné příklady z rozhovoru, který vyvrcholil oboustranným odmítnutím sexu, dokládají klientovu vazbu na matku, coby založený konflikt. Pokusme se část dialogu přeložit do řeči, tohoto založeného konfliktu: *Z ničeho tě mamí neobviňuji, stačilo by mě jen občas obejmout – Nechci přeci tak moc, jsem tvůj syn, tak mě měj ráda – Místo toho, abys mi projevila trochu lásky, tak mě jen komanduješ.*

Pakliže dokážeme dialogy sporu, vznikající ze založených konfliktů číst, značně nám to usnadní cestu ke klientovi, stejně jako cestu k pochopení sporů, které se v páru dávají do pohybu. Morální *Nad-Já* se mnohdy nemanifestuje pouze jedním způsobem, ale má daleko víc modifikací, kromě toho, že většina párů, žijících z energie svých založených konfliktů má stejně tak i světlé momenty, které psychologizovat, až na úroveň patologie, bývá nejen chybné, ale zejména neetické a zavádějící. Je to další okolnost, kterou je zapotřebí se učit a citlivě s ní zacházet, aby nakonec nenastávaly momenty, kdy by terapeut svým zbytečně kritickým náhledem nepostupoval zcela opačně, tedy v režimu *protipřenosu*, kdy do situací mezi klienty vnáší vlastně, už jen své osobní problémy, které si doposud sám nestačil vyřešit mezi sebou a svými rodiči, nebo partnery, partnerkami.

Ad/3. Ono

Klientka

V režimu nevědomých pohnutek působení tak zvaného *Ono*, které se stávají z maximální míry neovladatelnými, protože *Já* k němu nemá téměř žádný dosah, uvolňuje se spontánní napětí samovolným odreagováním zpravidla vůlí neovlivnitelné agrese. Tento proces probíhá jednak tím, že je klient k nějaké činnosti puzen, aniž by mohl zabránit její realizaci, například něco říci, stejně jako je k takové činnosti veden výběrem a uplatňováním prostředků. Ve výsledku se ovšem vždy jedná o to, prosadit část vlastního *libida* a za újmu, která se nachází v obsahu založeného konfliktu někoho potrestat. K takové činnosti mohou vést i přípravné cesty. Klientka, jakmile shledala partnera v situaci, kdy hledá něco na zub, urychlí ukládání na lůžko, aby mohla bezprostředně vyčítat, že se její milovaný včas nedostavil a vlastně zklamal její očekávání z představy o průběhu večera. Podobné události mezi partnery mohou a také probíhají v nesčetných obměnách, aniž by ze strany svých aktérů docházelo k povědomí o skutečném původu, z něhož pramení a spějí pokaždé do stavu pocitu nahořklosti, spojeném s nespokojeností vzájemného soužití.

Klient

V případě, kdy tedy dáme do obdobného kontextu případy, které uplatňuje náš klient, je situace stejná. Místo toho, aby své *libido* uspokojil v sexu, hledá cosi na zub, v tu nejméně vhodnou chvíli. Ve skutečnosti podvědomě touží své partnerce, vytvořením konfliktního prostředí vynadat, neboť se z nevědomí vynořila vzpomínka na jeho matku, která mu před usnutím upírala jakoukoli pozornost. Vytvořením situace, která nakonec jeho partnerku vede ke stejnému zaujetí postoje, si klient dopomohl k opakování své infantilní pozice, na níž je fixován. Neurózy, obou partnerů, se tak postavily proti sobě.

ČÁST DRUHÁ SYSTEMICKÁ PÁROVÁ TERAPIE

§4. TERAPEUTICKÉ PŘÍSTUPY K PÁROVÉ ANALÝSE KONFLIKTŮ

V současnosti, kdy převládá integrovaný a tedy z více terapeutických metodik přijímaný postup, uplatňovaný na jeden pár, přeci jen se poslední desetiletí ustálil zájem, vycházející z tak zvané „systemické párové terapie“, založené více autory, a to v rámci poznatků, respektujících tak zvaný, *kontextuální základ*: Michel Foucault, Ludwig von Bertalanffy, Jean Piaget, dále Gregory Bateson, Kurt Ludewig, Noclas Luhmann, Tom Anderson, a v současnosti zejména Arnold Retzer, vedoucí *Systemische Institut Heidelberg*. Jeho publikace: *Systemische Paartherapie (Konzepte-Methode-Praxis)*, Stuttgart /Klett-Cotta/ 2019, (360 stran), tvoří dnes materiál, který je teoreticky i výcvikově, v německy mluvících zemích, patrně nejžádanější. V obsahu metodického přístupu, této systemické párové terapie dominuje navazující proces: *pár, manželství, rodina – jejich smysl jednotlivě, jakož i způsoby komunikace, odlišné v každé z těchto institucí nebo, chceme-li, tak v personálním, lidském uskupení, uspořádání, či nakonec i tak, jak sami sebe účastníci v těchto svazcích anebo závazcích, označují*. Už jen fakt, že pár postupuje podle předem známých pravidel a s nimi také volně přechází do jimi určených způsobů komunikace, nese s sebou něco jako přirozenost vývoje párového soužití a nepřeskakuje v náhlosti změn z jedné oblasti do druhé, aniž by tento pár měl, se sebou doutvářenu zkušenost, která na něj doléhá z pozice, kterou je vhodné projít, jaksi ve svém celku, vyčerpáním maximálního obsahu sebezkušenosti v daném „příběhu“ – „úseku“ soužití. Každá z těchto etap, sebou nese poctivou přípravu na odpovědnost v budoucím rodinném soužití obou aktérů. ***Vzájemné porozumění se může jen těžko odehrávat pouze na tom, co který z partnerů do vztahu přináší - jde nejvíce o to, co spolu, a jakým způsobem, prožili***. Tak zní zákon úspěchu párového kontextu.

Autor poslední jmenované knížky, Arnold Retzer dává na začátek popisu významných bodů, kterými se chce metodicky v rámci terapie zabývat, dva pojmy: *zamilovanost* a *láska*. Zatímco zamilovanost úzce souvisí s tělesnými, biologickými pohnutkami, láska je výsledkem zvládnuté zamilovanosti. V prvním případě jedinec vůči druhému uplatňuje silnou erotickou přitažlivost, v případě druhém, svého partnera, je-li to skutečná láska, zasazuje do sociálních souvislostí, nebo také jednoduše řečeno, počítá s partnerem jaksi do budoucnosti v rámci společného soužití. Obě pohnutky, se hned od začátku mají tendenci překrývat. Je tu však rozdíl v přístupech. Žena s partnerem nejčastěji počítá v úrovni jeho odpovědnosti za společné soužití, muž s ženou počítá na úrovni akceptace svého osobního významu, který mu je, touto ženou, přiznáván. Na jedné straně je to tedy přístup *pragmatický*, na straně druhé je to *ego*. Žena muže v lásce přijímá, coby hrdinu konkrétních činů pro jejich společnou existenci, muž pak přijímá ženu v lásce, coby schopnou (vzornou) pečovatelku o domácnost. Tyto dvě samozřejmosti jednak spolu-koexistují, pokud dochází k jejich harmonizaci přirozeným zvládnáním odtud přiznaných rolí, nebo stojí proti sobě, pakliže jeden nebo oba partneři jejich obsah nezvládají, pro naplňování vzájemnosti. V prologu ke knize A. Retzer velmi trefně poukazuje na to, že se každý pár, v každé fázi společného fungování nachází v bodě, kterému říká: *Na začátku a na konci*. Poukazuje tím na fakt, že každá dvojice se ke své vzájemnosti staví z pohledu citových investic. Chce totiž svůj stav zamilovanosti udržet co nejdéle ve stejné kvalitě, což bohužel není možné, současně s tím, že má zájem, stejně tak demonstrovat, alespoň jeden pro druhého vyšší morální city, nyní jako stupeň charakterisující osobní vyzrálost ve vztahu, posunout toto vzájemné bytí, zase o kousek dál – například projeveným zájmem o jejich společné bydlení. *Na začátku a na konci*, zde tedy

znamená, že jakmile jeden z páru, tyto kroky nepodstupuje v tandemu a stává se brzdou, nebo naopak jejich realizaci uspěchává, konflikt, který musí nastat sebou nese komunikační kritéria, vzájemně si vyčítající důvody, pro které, každý ze svého úhlu pohledu, bude obhajovat stanovisko, zakládající se právě na emočním stavu své pozice: *Chtěl bych, abychom spolu začali bydlet – Myslím, že je na to ještě brzy – Ale já tě mám skutečně rád – Já vím, já tebe také, jen chci mít jistotu – Ty si nejsi mnou jistá, i když mě máš, podle toho, co říkáš, ráda – Já jsem si jistá, ale jenom si myslím, že není kam spěchat – To ale znamená, že si mě ještě potřebuješ jako prověřit, nebo jak tomu mám rozumět – Ty to nechápeš, všechno je v pořádku, chtěla bych pouze, aby to společné bydlení víc vzniklo tak nějak samozřejmě, samo od sebe – Tomu nerozumím, copak už nám není jasné, že spolu chceme být – To ano, ovšem nechci zase, tak moc od začátku, všechno plánovat – Neboj se, já se o nás postarám – Já se také postarám, ale nechme věci ještě chvíli plynout...*

Zdánlivost, že jsou tady vyměněné role, kde muž má potřebu být praktický a žena se jeví být v tomto případě brzdou je vskutku falešná. Muž ve skutečnosti žádá, aby jeho ego bylo přijato ve smyslu přiznání prvního místa ve smečce, kdežto žena se z praktických důvodů, jakými jsou jistoty jejich zajištění, takovému náhlému kroku brání. Pokud nemá partnerka pevné mantinely alespoň základního horizontu společné existence, všechny jejich rozhovory, se budou mezi nimi zpravidla odehrávat podle výše uvedeného vzoru. Důležitou roli zde rovněž hraje (u muže) počet akceptovaných nezdařených pokusů, jinými slovy: intenzita nedočkavosti a stejně tak způsob, jakým je například v tónu hlasu a dalších projevech (ze strany ženy) k takovému zamítavému postoji přistupováno. Ve stavu zamilovanosti a ve stavu teprve se rodící lásky, může být takový rozhovor ve skutečnosti tragický.

Je ovšem zapotřebí rozlišovat, jak k takovému možnému vzniku konfliktu přistupovat, jestliže se z povahových rysů obou partnerů zjevně odvíjí presentace jisté jednostrannosti komunikace, pakliže jeden, nebo oba do celého průběhu, promítají nějaký díl své psychické újmy.

Několik příkladů: *neurotik a silně profilovaná introvertka (muž bude pociťovat zklamání z partnerčiny nevýrazné citové barvy v souvislosti s jeho nadšením pro společnou budoucnost), nebo dále muž se sklonem k depresi a partnerka se schizoidními sklony (oba se budou podezírat z toho, že to ten druhý nemyslí tak jak to říká, protože něco za tím vším ještě bude), muž se sklonem k závislostem na hazardu a žena s obsedantně kompulsivními sklony (on bude vidět velké příležitosti ve společné budoucnosti, aniž by byl schopen, zejména ekonomicky do vztahu jakkoli přispívat – spíše naopak, ona si vystačí se svými nutkavými aktivitami, aniž by viděla nebezpečí partnerovy devastace vztahu a oba budou žít v nuzných poměrech, protože ani jeden nebude mít možnost o vlastní vůli něco změnit, natož odejít ze vztahu bez budoucnosti), a tak dále.*

V takových situacích je každá rada drahá a na terapeuta doléhá vysoká míra trpělivosti, jestliže má pár některý z předložených profilů své psychické újmy ve svém rejstříku. V praktické komunikaci vídávám například jako nejčastější problém vytrvalé přesvědčování, jeden druhého o tak zvaně své pravdě. Ani jeden z páru totiž v určité fázi vzájemné existence a mnohdy ve skutečnosti ani kdy jindy neví, že se o takovýto problém, v jejich vztahu jedná. Komunikace a vůbec celé soužití jsou nesený vlastně, už jen trvalou licitací, vzájemným přebíjením diagnos, aniž by tato, byla nějak definována a popřípadě i účelně zpracovávána. Do celé škály takto nastavené složitosti, potom vstupuje královský problém, a tím je vlastní inteligence zúčastněných, schopných nebo neschopných rovněž citlivé seberekonstrukce v prospěch

toho druhého. Ona práce na sobě samém bývá málo kdy úspěšná, pokud nemá například altruistický, nebo i jinak širší, třeba i sociální přesah. Teprve v tomto bodě začíná vlastní kontextuální práce na sobě samém. Vraťme se ke knize o systemické párové terapii Arnolda Retzera.

Zamilovanost je přirozenou potřebou. Dospělý člověk touží po lásce. Její součástí je rovněž emočně silný vznět, touha, vášeň doprovázená zvláštní melancholií, hned vedle naděje, že právě odehrávající se průběh tohoto citového vzplanutí je zrovna tím nejkrásnějším, posledním a rozhodně tím pravým. Odtud se také odvíjí podle Retzera *mýtus lásky*. Vrcholy těchto prožitků si člověk pamatuje a jakmile odezní, může se cítit nastalou situací zrazen a desorientován, protože, *už to zase není nějak ono*. Dospělý člověk se učí milovat bez přehnané a zaslepené emoce a je to těžký zápas mezi touhou a rozumem. Přesto mnohdy to, co nazývá štěstím, je právě ono mnohobarevné citové rozpoložení, které sjednocuje protiklady takovým způsobem, kdy se dostavují změny myšlení. Považme, co by se stalo, pokud by taková zamilovanost přetrvávala už napořád. Bylo by to podobné jako s opilostí. Lidé by se setkávali omámení svým pocitem zamilovanosti, každému by bylo všechno jedno, přestaly by platit rozdíly a nikdo by už neměl důvod, proč o svoji partnerku, druhu, usilovat v nejčistším zápase, kterému jsme se naučili říkat: *nadbíhání, nebo dobývání srdce*. To by tedy nastalo, pokud by se mýtus lásky uskutečnil, jednou pro vždy u každého zamilovaného člověka. Realita je ovšem daleko jiná. O lásku, o zamilovanost se člověk musí postarat, dokonce, některým klientkám a klientům říkám, že jejich skutečná láska přijde v okamžiku, kdy ten, kdo o ně bude, pro tento zájem usilovat, bude je mít rád proto, protože si je, jejich náklonnost, bude chtít zasloužit. V takovém postoji k lásce není potom člověk štvancem své touhy, ale hodnotou, kterou s nimi má zájem, někdo jiný sdílet pro to, jaký je uvnitř sebe sama.

Ať tedy jakkoli, mýtus lásky je idealismus v praxi. A musí tímto idealismem být, neboť láskou, zamilovaností se člověk chce a také mnohdy stává, lepším. Vezměme si ovšem opačný konec tohoto smělého tvrzení. Partneři spolu žijí, už deset let. Oba mají v tomto vztahu již své pevné místo, které, ale jinak zní: *stereotyp*. Tímto stereotypem je několik momentů, které oba evidují: **1.** už dávno nejsme do sebe zamilovaní, **2.** jsme rádi za to, co máme, tedy jeden druhého, také zdraví, no a nic nám vlastně nechybí, **3.** určitě by se našly nějaké problémy, ale proč si je připouštět, **4.** hlavně, už po těch letech také víme, co od toho druhého očekávat... Takto by šlo pokračovat dál. Ano, dvojice se má ráda, není už do sebe zamilovaná a z převládající nudy už o nic neusiluje, protože pohodlí po ničem netoužit, omlouvá kapitulaci nad aktivním, společným životem, kde se snažit je hlavní předpoklad společné, *vzájemné* budoucnosti. Slovo vzájemnost je zde velmi důležité. Je to pojem, kterým má člověk ve vztahu altruovat, jinými slovy přemýšlet a realizovat to, co druhému jeho život s námi zpříjemní. Zamilovaní lidé by se měli učit komunikaci, aby si tak vytvářeli pro budoucnost prostor k předávání náklonnosti. Pouze v komunikaci je jasně podáno to, co jeden k druhému cítí. Věta: *Ale já na tebe myslím*, sice říká něco pozitivního, ale myšlení se odehrává mlčky a pouze jednostranně.

Takto to všechno může, ještě pořád probíhat u tak zvaně normální dvojice, nezatížené nějakou tou diagnosou. Co však u dvojic, kde se jeden nebo oba, díky své psychické újmě, stávají komplikovanými, pro jakoukoli komunikaci, natož v souvislosti s komunikací, která má zabezpečovat laskavý přístup a dávání najevo např. večerní touhu, nebo společný zájem po tom, aby dvojice strávila pěknou dovolenou? V takovém případě je komunikace možná potom jen za předpokladu nácviku, nebo není možná vůbec, což ovšem ještě neznamená, že dvojice k sobě nepatří a bylo by lépe, pokud by se rozešla.

Je nemálo párů, manželství a dalších forem soužití, kde komunikace nakonec nehraje vůbec žádnou roli, což může pro okolí vypadat zvláštně, protože dvojice neprojevuje žádné emoční postoje jednoho k druhému a i tak mají zcela funkční vztah s veškerým jinak dále očekávaným, vzájemným komfortem.

Většinová společnost je romantisující. Má to ovšem také své stinné stránky. Zamilovanost a láska, se lehce stávají morálním závazkem, to na jedné straně, a na straně druhé, nástrojem pro citové vydírání. Takových momentů je ve společnosti a v párových poradnách vidět asi nejvíc. Setkávám se velmi často s otázkou klientů, pokud pracujeme samostatně, která zní: *Jak si to ke mně může dovolit, copak to jako všechno, co mezi námi bylo, jen tak zahodí, copak to jde?!*

V této větě, která se tak ohrazuje vůči druhé straně, zpravidla v době, kdy odchází a mnohdy i letitý vztah tím má jednou pro vždy skončit, je ukryto celé to tajemství lásky. Ano, láska je závazek a odpovědnost, je to téměř něco podobného, co funguje jako zvykové právo a stalo se normou. Jenže, pokud se ze vztahu hodlá jeden z páru vyvázat, nejde s tímto faktem nic udělat. A je to, tak v pořádku. Vztah není vlastnictví osoby! Ostatní náležitosti: děti, majetek, finance, to už je věc jiná, nesouměřitelná s tou první, avšak mnohdy argumentovaná, až do úplného rozmělnění, jestliže si páry vyměňují bonmoty nenávisti a výčitek. Jak, tady funguje nebezpečí psychické diagnózy, která může a často vhání takové jedince proti sobě? Naskýtají se mi mnohé obrazy zvládnutí takovýchto nelehkých situací zúčastněnými páry. Jednou je to klidný průběh, jindy spousta váhání a pasivity z obou stran, potom je to zase jeden z páru, kdo přebírá kormidlo rozchodu, nebo jsou to oba a Itálie jede v přímém přenosu. Přesto si tito klienti mnohdy neublíží víc, než je dáno pravidly hry. Jsou, ale páry, kde se pro oba i pro jejich okolí pojednou začínají vynořovat démoni zla.

Do této kategorie počítám klienty, kteří po celou svoji partnerskou dráhu a dokonce po celý svůj úspěšný život neprojevovali žádné známky psychopatologie. V zátěžových situacích vždy vystupovali standardně. Ovšem došlo-li na rozchod, začaly se dít věci. Hádky, podrazy, uražená ješitnost, nenávist a fyzické násilí, pronásledování (stalking), naschvály a nekonečné vyhledávání informací o tom druhém. Ve skutečnosti partnerka nebo partner otevřeli vlivem nezvládnutých stresorů svoji Pandořinu skříňku psychopatologie, která byla, i pro ně samotné, doposud ukrytá pod nánosem klidného soužití a nic nenavědčujícím vlivu normálu. Když se potom takto setkají dva neurotici, je situace vcelku přehledná. Hádají se, vyčítají, nenávidí, možná po sobě občas něco i hodí, nebo si uštědří i políček a to je, asi tak vše. Po zbytek života si nemohou přijít na jméno a svalují vinu jeden na druhého a nikdo, už se v celé té patálii neorientuje lépe než jejich pavlačové sousedky.

Jenže situace bývají náročnější, pokud se setkávají diagnózy jako například: ona má sklon k závislosti na alkoholu, párkrát léčená, ale jen s minimálním úspěchem, on je dlouhodobě léčený schizotyp, u kterého převládají nevývratná přesvědčení, tedy bludy, že může být, nebo je asi odposloucháván mimozemskými civilizacemi. Oba mají tuto diagnózu rozvinutou, až během jejich párového soužití, po dvanácti letech. Jak vypadá takové soukromí? On jí občas udělá přednášku o odposlouchávacích zařízeních Martánů a o tom, že její diagnózu jí vnutili, aby ji ovládli, jenže stejně tak *oni* ovládají i doktory, kteří potom jejich ovládací schopnosti násobí, aby mohli ty diagnózy šířit dál. Ona mu v opilosti, která je dvacet čtyři hodin vždy přítomná a to v nějaké, byť minimální míře, ochotně naslouchá a podporuje tím, že mu neodporuje, protože neví jak, ale mají jeden druhého. Stane se, že jeden z páru přestane fungovat, najde si někoho jiného. Výsledek, řady pokusů o sebevraždu, až jedna vyjde.

Ano, lidské osudy bývají tristní. U všech může zafungovat velmi dobře prevence. Na čem by se měla zakládat? Předně na již zmíněné komunikaci. Arnold Retzer pro systemický přístup v párové terapii dává důraz na sledování toho momentu, který by mohl být zlomem obratu, tedy kdy konflikt mezi párem vznikl. A nejedná se pouze o takto jednoduše, až triviálně vypadající požadavek. Vznik konfliktu totiž spolu-zahrnuje zejména jeho rozdrobení na podstatně menší části. Aby pár nemusel pracovat s jeho celým obsahem, který je pro něj nestražitelný, rozdrobí si jej na kousky, aby k němu měl lepší přístup. Příklad: *...je dobře, že sis ten puding nakonec koupil sám, když jsi mi to volal, říkala jsem si, jak se k tomu nakonec postavíš? No, nechtěl jsem tě tím hned zatěžovat, tak pro tentokrát jsem si jej koupil sám!* Z tohoto rozhovoru je významně cítit, jak dané napětí mezi oběma stále rezonuje. A může mít ještě své pokračování, když přijde návštěva a dá si puding a ona prohlásí tu úžasnou novinu, že partner zabodoval, protože koupil puding a on úder vrací poznámkou na to, že to bylo kvůli partnerce, protože jinak není zvyklá jej kupovat. A oba se po odchodu návštěvy *zhádají* na společné téma: *...to musíš před nimi všechno rozmazávat?*

Tím se dostáváme k další skupině problémů, a tou je jejich *cirkulace*. Co, podle Arnolda Retzera tuto *cirkulaci* problémů udržuje při životě? Je to zejména *neochota neutralizovat obsah napětí*. *Puding* je ve skutečnosti dobrá věc, chutná, zdobí stůl, obratná kuchařka se jím i zavděčí, partner může pochválit anebo, také po sobě umýt misku, nebo pomoci s přípravou prostírání. Neutralizace znamená, že je k problému ochota přistupovat stejným dílem a nikoli dogmatizovat předhazování viny pouze na jednu stranu. Taková neutralizace tedy spočívá v tom, že se partneři dělí o obsah problému, dále o jeho řešení, stejně jako o výsledek k němuž společně dospěli. Neutralita vyplývá z jejich skutečné kooperace, spolupráce.

§5. NEUTRALITA A NEUTRALIZACE KONFLIKTŮ

V celém průběhu párových vztahů, ať se podíváme na jakoukoli dvojici, zdaleka nejčastěji běží o to, jak minimalizovat všechna nebezpečí, hrozící nechat vzniknout, popřípadě nechat trvat to, co lze považovat za konflikt. Systemická párová terapie v tomto ohledu, prostřednictvím Arnolda Retzera volí, už výše zmíněný termín – **neutralita**. Faktická většina lidí, ať žijí nebo nežijí v páru, komunikuje mezi sebou v absolutních hodnotách a souvislostech. Sebezkušenostní přesvědčení, často doprovázené emoční syceností (popřípadě, typičtěji pro přítomnost: zbytečnou přecitlivělostí), „ujišťuje“ svého nositele o nevývratnosti odtud vyslovovaných myšlenek. V párovém soužití k potřebě přesvědčit „o své pravdě“ negativně přispívá, každodenně sdílená blízkost na malém prostoru svého soukromí.

Velmi často lidé žijí potřebou sebe-zviditelnění. Současnost k tomu významně přispívá médii, která jsou z velké části společnosti přístupná téměř bez omezení. Zviditelňování soukromí ovšem neguje neutralitu a naopak vyzdvihuje extrémní otevřenost s nekonečnými riziky napadnutelnosti a jen s malými šancemi na účinnou obranu. Zvláště u jedinců, natož potom u párů, které mají nekritickou potřebu zveřejňování svého vztahu fotografiemi a popisy zážitků (intimita nebo nahota jsou potom samy o sobě velmi pochybnou sebestpresentací), lze očekávat zpravidla to, že jejich „*dobré snahy budou po zásluze potrestány*“ závistí.

Vztahová neutralita neznamena ovšem nudu a nečinnost. Jde předně o schopnost páru, umět vydržet fungovat společně, bez potřeby vnější, sociální sebestpresentace, která má jinak za úkol, rozpouštět stojaté vody, vzniklé z neschopnosti tvořivého myšlení a prostou snahou se zajímat, jinak o rozvoj vzájemného soužití. V takto nastaveném pojetí to znamená, že si pár ve své

vzájemnosti vskutku vystačí sám se sebou a „ke své existenci nepotřebuje diváky sociálních sítí“, aby „potvrzovali“ kvalitu jejich vztahu počtem „laiků“, s doprovodem pochvalných komentářů. Takto, se totiž neodvívjí cesta vztahové neutrality, postavená zejména na inteligenci a vzájemnosti, ale jen jiným způsobem pokračuje fixace, závislost na intenzivní potřebě nikoli sobě, ale někomu jinému dokazovat, že *moje – naše existence je lásky plnější* než-li byla ta, kterou ve své minimální míře, a tedy s deficitem lásky, poskytla primární rodina, v níž dotyčná, dotyčný vyrůstali.

Často mívám v poradně páry, které jsou touto újmou přímo neuroticky vyprofilované. Cestičky k sobě samým mají přehrazovány nekonečnými *důkazy lásky*, projevovanými *příteli*, nebo mnohdy *anonymně* kýmkoli, kdo se na sociální síti právě namane. Za takovou „lásku“ nemusíte děkovat! Jenže, této lásky není člověk nositelem, ale pouhým čekatelem. Neutralita je tak ztracená, neboť se zaměnila za honbu po vnějším strůjci, tohoto *osobního štěstí* (často, až s onou závislostí na internetu). Dokonce vzniklo nemálo konfliktů a z nich pocházejících rozchodů, když ona, nebo on zjistili, že ten druhý jim vlastně kazí „profil“ na sociálních sítích. Neutralisovat, tuto *potřebu lákavé viditelnosti*, znamená, pracovat ve dvojici na síle vzájemnosti a chápat v jistém smyslu, také vážnost a odpovědnost za vztah, svým osobním přístupem.



Nyní můžeme přejít k „*neutralitě a neutralisaci*“ v rámci párově meziosobních postojů a jejich konfliktovosti, navozujících nebezpečí prohlubujících se problémů. V zásadě jde o to, včas rozpoznávat, co by mohlo být konfliktem. Nebo stejně tak, co je „v mém jednání“ u mého partnera rušivým momentem a jak s ním pracovat, tak aby nedocházelo k nepatřičným střetům? To už je poměrně vysoká škola života. Patrně nikdo není uchráněn toho, aby se vždy uhlídal od rušivých momentů svého

jednání, které může v druhém vzbuzovat nelibost. Jistá míra zachování své vlastní osobnosti zde vždy musí být a věta: *Však věděla, věděl, koho si bere*, není zde zase, až tak od věci. Jenže, i tady je nutná nějaká míra sebe-reflexe. Podobným přístupem se dá stejně tak citově vydírat a argumentovat zcela bez zabrzdění, což mnohdy vede, až k otevřené verbální agresi.

Neutralita v komunikaci, tedy znamená, že v daném páru existuje schopnost vzájemného zachytávání předzvěstí problémů, které by mohly nastat, pokud by se k sobě ve způsobech vedení řeči, nechovali náležitě akceptujícím způsobem. Tento úkol se buďto člověk přirozeně učí odpozorováním komunikace ve své primární rodině, nebo během života, protože má k takové sebereflexi přirozený sklon, nebo jej to může naučit párová terapie. Vždy je tady ovšem zapotřebí jisté **inteligence, empatie, smyslu pro hravost a podvolování se určitým změnám v behaviorálních projevech**. Potom i věta: *Však ví, koho si bral, brala*, přestává fungovat jako argument, ale spíše je ostudou osobní minulosti jedince.

S danými tématy souvisí rovněž to, které se věnuje oblasti **systemické abreakce**. Jak poskytnout partnerovi, aby měl možnost otevřené sebe-presentaci ve výlevech citů, je-li to pro něj v daném okamžiku nezbytností? Neutralita takového jednání vychází z toho, že jsem chováním partnera ze zkušenosti ubezpečen o tom, že si to mohu dovolit, aniž by mi to bylo vyčítáno, nebo předhazováno jako nějaké osobnostní selhání.

Příklad: *Dnes mě v práci pěkně namíchli, nikdo se za mě nepostavil, tady taky nikdo nepoklidí a všechno abych si udělala sama, to už nikdo nemáte ani trochu snahy pro tu rodinu – následuje silné bouchnutí dveřmi!*

Reagovat lze různě, buďto se ve chvatu za partnerkou rozběhnout, otevřít dveře, zakřičet na ni několik emočně vypjatých vět a také bouchnout dveřmi, a nebo se bezprostředně snažit, partnerku utěšovat, popřípadě

nechat průběhu situace pár minut na uklidnění, začít s v kuchyni s umýváním nádobí a, až se partnerka vrátí, možná ještě se slzami v očích a s omluvou, pomoci jí, ať v klidu poví, co se tedy v práci přesně stalo, aniž by to vše partner bral jakkoli osobně. Takto může vypadat bezpečné vzkypaní společně s vyprázdněním emocí. Konečně usmiřování bývá často považováno za jeden z nejhezčích momentů párového soužití, samozřejmě s tím dodatkem, že je škoda, že *tomu musí předcházet něco, o čem zpravidla nikdo nikdy neví, kam až se to rozběhne. Ten moment, kdy je člověk nejvíc nazlobený jako by hrozil rozchodovou katastrofou.*

Uvědomování si těchto skutečností, jejich komunikovatelnost mezi párem zásadně celou situaci upravuje do neutrálních a přitom spolurozumějících souvislostí. Napomáhá kontextuálnímu řešení, ve smyslu, ani jeden z páru není na své problémy sám. To je významný posun neutrality ke vzájemnému porozumění. Všeobecně se tomu říká soudržnost, podpora, spolehlivost. Retzer v této souvislosti rovněž popisuje, tak zvanou triangulaci vztahové, párové terapie. Ta se má zakládat na osvojování následující metody přístupu: **1.** jak je daný konflikt důležitý pro oba partnery, **2.** jak se odehrává v každém zvlášť, **3.** co lze spojenectvím v souvislosti s jeho řešením získat pro faktické posílení vztahu a, co lze do něj ještě zahrnout, aby síla jeho obsahu byla využitelná také na maximum. Zejména u posledního bodu Retzer podtrhuje jeho význam v souvislosti také s pojmem aliance. Konflikt společným úsilím o jeho řešení, přechází do oblasti nástroje, který spolurčuje východiska pro zvládnutí jeho variant v budoucnosti. Oba z partnerů jsou tak dále schopni zavčas rozpoznávat blížící se nebezpečí. Předem už se radí, jak se mu vyhnout. Poučení z jeho dřívějšího výskytu dává páru prostor k tomu, aby jej zařadil do rejstříku své zkušenostní historie a popřípadě také, za spolupráce s terapeutem řešil jeho hypotézy.

*Skutečným štěstím je spokojený
život v páru*

© Jiří Adamec

DIAGNÓSY PROTI SOBĚ

PÁROVÉ SOUŽITÍ LIDÍ S PSYCHICKOU PORUCHOU

Adamec Jiří - Filosofický seminář - Katedra teorie

Neprodejný výtisk.

2020

A6, 100 výtisků

ISBN 978-80-87234-98-3