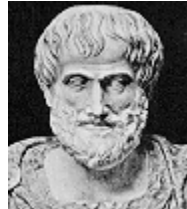


ADAMEC JIŘÍ  
FILOSOFICKÝ SEMINÁŘ  
KATEDRA TEORIE



# NEVĚDOMÍ A SEPARAČNÍ ÚZKOST V DĚTSTVÍ, DOSPÍVÁNÍ A DOSPĚLOSTI

**Jiří Adamec**



Brno 2018

**NEVĚDOMÍ  
A SEPARAČNÍ ÚZKOST  
V DĚTSTVÍ, DOSPÍVÁNÍ A DOSPĚLOSTI**

**Jiří Adamec**

Brno 2018

© Adamec Jiří  
Filosofický seminář – katedra teorie  
ISBN 978-80-87234-75-4

***Láska, kterou jsme v dětství nedostávali se může  
v pokračujícím životě stát hlavním předmětem  
zájmu, jak tento deficit už jen  
nahrazovat.***

## Ú V O D

Od dávnověku lidské existence hraje jednu z nejdůležitějších rolí v životě individua vazba na druhou osobu. Tato potřeba se uplatňuje v celém průběhu všech životních cyklů a vývojových stádií jednotlivého člověka. Zahrnuje, v těch lepších případech, radostné prožívání dětství v lásky plném prostředí rodičů, zejména matky, první zkušenosti ze samostatnosti během dospívání a také první zklamání z neopětovaných lásek. V dospělosti vazba na druhou osobu osciluje mezi pocitem naplněnosti společně tráveného osudu v partnerství, nebo nutností vyrovnávat se se ztrátami, jako je např. definitivní rozchod a potřeba změny postojů, či změna životního stylu, nebo smrt. Specifickými druhy vazby, jsou přátelství, nebo vzpomínky přenášené tam, kde už fyzická vazba zanikla a zůstal jen pocit náklonnosti. Ve všech výše jmenovaných způsobech projevované interpersonality se může, kromě pozitiv takové vazby, prosadit rovněž i její patologie. Nadměrná pocitová fixace s neúměrnými nároky a očekáváními, dokáže mimořádným způsobem člověku zkomplikovat život. Vytvoří se záchytné stupně připoutanosti, jimiž si člověk nezvladatelným způsobem odpuzuje i ty jedince ve svém životě, kteří do poslední chvíle s nimi (s námi) měli ještě trpělivost. A, aby se člověk v separační úzkosti vyhnul sebeobviňování, *nezbývá mu*, než všechnen zmar ve vztahových neúspěších interpretovat jako naprosté *selhání svého okolí*.

Pokusíme se maximální prostor separační úzkosti a její prorůstání do všemožných zákoutí lidského života vyzvednout k jejímu popisu a možná, že také pootevření komnat tam, kde by nám dané téma poskytlo možnost zamyšlení nad vlastními otázkami, kterými bychom mohli poupravit své postoje a chování vycházející z nevědomé *separační situace*.

*Jiří Adamec*

*Brno - listopad, 2018*

## §1. EXISTENCIÁLNÍ POTŘEBA: „BÝT SPOLU“

Člověk dosahuje osobní spokojenosti nejrůznějšími způsoby. I když ve výchovných přístupech voláme po rozvoji a nabývání individuálních znaků, zaměřujeme stejně tak svoji pozornost k oblasti sociálního soužití a adaptaci (interakci). Od nejmladších fází našeho vývoje se stáváme svědky toho, jak zápasíme s individuálními potřebami v kontrastu se společenskými požadavky. Nadto, nejtěsnější a v zásadě primární vazba, mezi matkou a dítětem, vždy obsahovala vývojové stupně (*Já – Věc, Já – Já, Já – Ty, Já – My, Já – Oni*). Rodiče znamenají v tomto vztahovém labyrintu samozřejmě zásadní postavení. Člověk se rodí s pro sociálními znaky a potřebami. Ve vztahu k matce (*Já – Ty*) je uplatňujeme jednak egoistickým nárokem a uspokojováním potřeb spojených s nasycením, hygienou a ochranou, ve vztahu k ostatním členům rodiny (*Já – My*), potom přichází do procesu vyžívání opoziční vzdor, obhájit své místo v tomto mikrosocietě, stejně jako vztah k vnějšímu prostředí, které se už nachází za hranicí rodiny (*Já – Oni / My – Oni*) těmi vzorci chování, které si jedinec podržuje z dřívějších pozic: *Já – Ty, Já – Oni*. Separální úzkost vzniká v okamžiku, kdy některá z pozic (např. *Já – Ty...*), nedosahuje optimální stability (spolehlivosti přijetí) a jedinec se svým vlastní *Já* musí podržet takovou situaci bez toho, že by taková vazba reálně existovala. Přitom, ať už se na podobný vztahový soulad nebo nesoulad díváme z jakéhokoliv úhlu pohledu, jeho nejdůležitějším obsahem vždy zůstává požadavek po tom: „*být spolu*“. Martin Heidegger tento vztah pojmenoval jako *spolubytí (Mitsein)* nebo také jako *spolupobyt (Mitt-dasein)*. Ukazuje tak na bytostnou potřebu vzájemnosti, kterou si člověk naplňuje celkový obsah svého životního prostoru. Aby člověk pochopil své bytí, nezbyvá mu, než do něj spoluzahrnujícím způsobem započítat také bytí druhých. Bez této vzájemnosti

není člověku dovoleno žít spokojeným způsobem. A Aristotelovo pojetí, v němž *je člověk tvorem společenským*, Heideggerovy teze potvrzuje již tradičním způsobem.

Nedomnívám se, že bychom tedy nyní měli ustrnout na historickém výčtu tezí, které interpretují, byť zdůvodňujícím způsobem fakt, že sociální rozměr člověka tvoří jeho podstatu. Půjde nám samozřejmě o něco jiného. Ukážeme si, jak nadnesený požadavek: „*být spolu*“ může z takto nevině vyhlížející věty, postupně přecházet v nepozorovanou psychopatologii, naprosto měnící obraz jednotlivého člověka, propadajícího se, až k paranoidním závislostem na lidech ve svém okolí.

*„Nemůžeme se vyhnout otázce, jak, jakými cestami a na základě jakých motivů někdo dospívá k tak zvláštnímu a nevýhodnému postoji k životu. ( ... ) U každého z našich pacientů můžeme analysou zjistit, že se ve svých chorobných symptomech a tím, jaké mají následky, přenesl do určitého období své minulosti. V převážné většině případů si k tomu dokonce zvolil nějaké velmi časně životní období, nějakou dobu svého dětství, ba ať to zní jakkoli směšně, dokonce i své kojenecké existence.“* (Sigm. Freud, *Přednášky...*, Vybr. sp., Praha 1969, str. 209 – 210)

Freud v tomto odstavci zřetelně ukazuje na to, že člověk je od narození motivován potřebou vazby. A už problém, který se týká nějakého druhu psychopatologie nutí jej k tomu, aby hledal oporu v jiném jedinci. Dítě v opětovném objímání matky nebo otce, dospělí v obsedantní nutkavosti vracet se ve svých vzpomínkách do dětství. Tento moment návratu a fixace je vskutku zvláštní. Pomáhá jedinci s psychickou újmou vázat se na pozice neškodného mládí, tedy doby, kdy je nám mnohé odpouštěno a jsme chlácholeni pouhými výchovnými výčitkami, na místo odpovědnosti a trestu – tedy alespoň v takových rodinách, kde je tento, vzhledem k nízkému věku dítěte, výchovný přístup dodržován. Separační úzkost takto může vzniknout jako anticipace, předpo-

klad, že to, co se mi právě děje, může být v dalším vývoji trestáno odnětím fyzické blízkosti s rodičem, aniž by k tomu nutně docházelo - - duševní nemoc, která mnohé klienty infantilizuje totiž svým zaměřením jejich psychického stavu do dětství, vyvolává jako souhrnný pocit také *pocit viny*. Freud potom zmiňuje separační úzkost rovněž v souvislosti s traumatem vyvolaným u predisponovaných jedinců po porodu. Obě hlediska – *pocit viny* a *trauma porodu*, jak ostatně vyplývá z vlastní práce s neurotickými klienty i v současnosti, tvoří základní východisko k dále, životními okolnostmi nebo subjektivní sebereflexí rozvíjené a utvrzované separační úzkosti, která se jako nevědomý obsah také modifikuje přebíháním, náhradami nebo sublimacemi, až do symptomové úrovně jednání.

### **Nástin kazuistik:**

Třicetiletý muž celoživotně selhává ve vztazích s ženami, neboť *kritériem přijetí* partnerky do vlastního života je jeho matka, s níž vyrůstal ve stísněných podmínkách malého bytu sám.

Dvačtyřicetiletá žena se dvěma dětmi, třikrát rozvedená nezvládá udržet vztah, neboť muži nesplňují podmínky milovaného otce, který zemřel, když jí bylo jedenáct let, při autonehodě, jíž byla součástí.

Lesbická, 26-letá žena nedokáže se svými partnerkami udržet dlouhodobější vztah, neboť je fixována na svoji matku, s níž vyrůstala v prostředí, kde otec často používal (uplatňoval) na obou fyzické násilí. Potřeba utěšovat matku a sama být ženou (matkou) chráněna u ní vytvořili tento model něžnosti jako jediný, přijatelný model také osobně uplatňovaného intimního vztahu.

Manželský pár, který je ve vztahu již čtyřicet let má za sebou dva dlouhodobější rozchody (rozvody) a dvě společné svatby. Oba manželé přišli o své rodiče v raném dětství vinou rakoviny. Úzce je spojovaly tyto vzpomínky na stejný osud v dětství.



## §2. MODEL Y NĚVĚDOMÍ A SEPARAČNÍCH ÚZKOSTÍ U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

Existenční připoutanost dítěte k matce je samozřejmou součástí jednoho vývojového období patrně naprosté většiny živočichů. Kromě toho, tato vazba zahrnuje zejména naplňování potřeb – jídlem, ochranou, u člověka rovněž hygienou a staráním se o rozvoj základních kognitivních funkcí edukativně výchovným přístupem. Na druhé straně, připoutanost tohoto druhu předpokládá postupné osamostatňování. To, co následně u člověka z oné primární připoutanosti, po zbytek jeho života zůstává je morální vazba, jako např. úcta. Připoutanost se tedy v nějaké vývojové fázi dělí (*štěpí*) na dva samostatně existující celky: **1. připoutanost tělesná** a **2. připoutanost morální**. Už momentem tohoto štěpení, se lidé vzájemně odlišují. Jejich potřeba osamostatňovat se (*přirozenou cestou k individuaci*), mnohdy není výsledkem vědomého plánu takového seberozvoje. První období porušování vazby, období vzdoru, přichází v raném vývoji, asi tří let. Dítě v mohutném nástupu směrem k sebeprosazování zcela bez možnosti řídit své jednání (*korigovat emoce, natož racionalizovat smysl svého chování*) poprvé zažívá také *nástupem „sebereflexe“*, že je nutně podřízeno výchovným zájmům a tedy omezením ze strany okolí. Jinými slovy, začíná si uvědomovat, že jeho existence nenáleží výhradně do okruhu jeho vlastních zájmů, ale podléhá zájmům těch, kdo se o ně starají. Všeobecně přijímané a potvrzované poznatky z klinické psychologie, od vystoupení Sigm. Freuda, že se v tomto období prosazují poprvé rovněž rodné vazby, jako jsou *oidipický konflikt* a jeho modifikace u chlapců a děvčat, nelze přehlédnout. Vzhledem k nízké schopnosti „sebereflexe“ dítěte v této věkové kategorii, odehrávají se proto jeho jednotlivé projevy s vysokou dávkou spontaneity, nebrzděné kritickým sebenáhledem a tedy jejich korekcí do nějak optimalizovaného způsobu vhodnější seberepresentace. Nadto se k da-

ným projevům váže rovněž sebezprosování s notnou dávkou agresivity. Tím, že se člověk vyvíjí od pudové závislosti k inteligenci, lze u těchto projevů sledovat, jak se dostavením ambivalence: *od tělesné k morální připoutanosti*, někteří jedinci s takovou pozicí vyrovnávají jen s největšími obtížemi. Jako mezistupně přichází separační úzkost a potřeba vlastnit (dělat si fyzické nároky např. na matku – vzájemná žárlivost u sourozenců, nejčastěji staršího na mladšího, který je více opečováván), nebo hlubší a do nevědomí potlačovaný konflikt rané úzkosti, který je vytvořen nezpracovanými libidinósnými impulsy (dítě se cítí nepřijato a nedostatečně oceněno z pohledu přístupu rodičů v tom ohledu, že mu není poskytnut „potřebný“ objem lásky), popřípadě separační úzkost jako psychický konflikt vystupující ve formě symptomového jednání – otevřená nenávisť s prvky sebeuzavřenosti, depresivní nebo jiné pozice, které dítě manifestuje svým chováním a prožíváním situací, stejně jako přístupem k sobě samému.

Všechny tyto znaky, vycházející ze separační úzkosti se mohou postupem vývoje zvětšovat, až zastíní svůj vlastní základ. Okolí dospělých na dítěti pak už jen pozoruje momentální stav jeho psychického rozpoložení a zcela se mu vytrácí souvislosti, z nichž, takto nastalá situace svým původem, vyrůstá.

Podle posledních studií, které uveřejnili němečtí, švýcarští a rakouští badatelé (in: Guy Bodenmann, *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie*, Bonn 2016; 2. přepracované vydání, které započalo jako výzkumná studie v roce 2013 souhrnem předchozích výzkumů v regionech), představuje např. deprese dětí, k roku 2004 v průměru 22% výskytu ve sledovaných rodinách, což je průměr, který se v lehkém převysu a v lehkém odklonu od této hodnoty mění v závislosti na věku a pohlaví (viz, G. Bodenmann, *str. 77 an.*, uvedených studie). Poruchy sociálního přizpůsobení představují potom 25% výskytu ve sledova-

ných rodinách a úzkostné poruchy 29% (*tamtéž*). Tendence k početnímu nárůstu, vzhledem k demografickému nárůstu obyvatel je samozřejmostí, což však nutně neznamená, že se zvyšuje procento průměru. I když uvedené hodnoty a výzkumné studie z nichž jako závěry pochází, nesledují přednostně problém separační úzkosti, lze z nich vytěžit pro naše téma důležitý poznatek: ať už jsou uvedené psychické poruchy dětí ve sledovaných rodinách jakkoli procentuálně vysoké, nutně těmito diagnózami své nositele vedou do izolace jak osobní, rodinné, tak sociální. Výlučnost je s duševní újmou spojená a svým dopadem na kvalitu života identická, kdekoliv na světě.

Na jiném místě své knihy (*str. 80*) Bodenmann poukazuje i na ten fakt, že dítě se může cítit separované a znevýhodněné rovněž v situaci, kdy kojící matka nezvládá jistou energii, s níž se dítě projevuje a tak mu sání mléka časově zkracuje, čímž je obírá o možnost zažívat uspokojení z pocitu plného nasycení. Jako založený konflikt, se potom taková pozice následně u dospívajícího dítěte má tendenci projevovat jako ambivalence s více heterogenním obsahem, zaměřeným na *potřeby požitků*, které jsou stimulačně vyhledávány a mohou tak jedince svádět k závislostem. Jedná se tedy, řečeno původně psychoanalytickým slovníkem, o formu přesunu a nahrazení, tedy, vytvoření náhradních motivů a potřeb uspokojení.

Jak z obecné psychopatologie dnes již víme, upadání do tísnivé duševní situace, každého člověka znevýhodňuje změnami celkového sebevnímání, stejně jako vztahem ke světu svého okolí. Nejen dospělí, ale stejně tak dítě ve stejné situaci hledá východiska. Jednou je to vztek, čili zesílená sebezprojekce, jindy je to pláč a uzavřenost, neboli patologická anhedonie s prvky rezignace. To, že tyto postoje označujeme jako *východiska* znamená, že představují nutnou tendenci adaptovat se na ně, smířovat se s touto nehostinností, zejména, *neexistuje-li jiná možnost*.

### **§3. SEPARAČNÍ ÚZKOST, SIGMUND FREUD A NEVĚDOMÍ**

Z neurologického hlediska je dítěti přibližně do tří let nemožné, uvědomovat si své vnitřní pohnutky a vázat je účelně ke světu svého okolí jako motivy vlastního jednání. To, čím se dítě, jako nově narozený organismus zabývá, jsou zejména biologicky podmínované potřeby, jejichž hlavním jmenovatelem je nasycení a metabolismus. Samozřejmě, že tyto funkce řídí CNS, mozek, ovšem zapojování jednotlivých okruhů, které s tímto biologicky daným základem bezprostředně nesouvisí se děje v časové následnosti, která spadá do psychického vývoje v době post-natální. Vedle, tedy již zmíněných, život zachovávajících procesech, se zapojují dále po sobě nebo v těsné návaznosti: motorická činnost, zejména horních končetin, hlavy, trupu a dolních končetin, sluchové vnímání, zrakové vnímání, chuť, citlivost na vnější doteky, polohu a celkový pohyb těla, rovnováhu a koordinaci, až následně elementární náznaky - kolem dvou let dítěte - také řeč, volní činnost (ano – ne, chci – nechci) a konečně vztah k sobě samému společně s učením a uvědomováním si potřeby sbírat informace, soustředit se. Jako jeden z posledních stimulů, utvářejících specifické vlastnosti osobnosti přichází na pořad dne schopnost pracovat s vlastními emocemi a vědomě se zajímat o jejich úlohu v osobním životě. Dokud se dítě nenaučí všechny tyto schopnosti a potřeby zvládat vědomým způsobem, což může trvat až do dvanácti let (po té se již původní impulsy utvrzují a rozvíjí v rovině individuálních odlišností), tak většina excitovaných situací je vytěsňována zejména z toho důvodu, že lidský organismus takto samořídícím způsobem sebe sama adaptuje na mnohé situace jako na okolnosti v nichž je zapotřebí přežít. Princip tzv. nevědomí se tedy zakládá na nutnosti nejdříve se adaptovat na nově vzniklé podmínky pokračováním v rozvoji biologické existence, a až následně nezpracované impulsy z hlediska

jejich dynamické původnosti korigovat emočně nebo motoricky. Někdy z takové situace (dříve nezpracovaných impulsů z kontaktu s vnějším světem) vzniká posttraumatická porucha, která se o svoji nutnost reagovat na ni, hlásí s odstupem i několika let. Do té doby je tento obsah uložen v nevědomí a vytěsňovacím procesem udržován v dostatečné vzdálenosti od vědomé potřeby zabývat se jím a zpracovávavat jej nějakým nárokem reaktivní účasti.

Freud k otázce nevědomí přistupuje popisem dvou principiálních fenoménů: **1. principu slasti** a **2. principu reality**. Podle něj se oba principy podílí na zvyšování úrovně funkce nevědomí, a to - *vytěsňovacím procesem, přesunutím a nahrazením*. Pokud všechny uvedené pojmy budeme chápat jako základní pojmy pro popis separační úzkosti, může nám vzniknout vcelku logicky dobře utříděná mozaika vnitřně, tedy subjektivně, psychicky uzpůsobených souvislostí.

## 1. PRINCIP SLASTI

Vzhledem k původní a nakonec zejména elementární uzpůsobenosti, vpravovat se do tohoto světa pod ochranou pečující matky, která tak poskytuje zvláště potravu, hygienu a lásku, dojde k tomu, že se jedinec na této pomoci stane pozitivně závislým. Touto pozitivitou je kromě jiného přebírání vzorce onoho přístupu a očekávání, že se tak k jeho osobě budou chovat i všichni ostatní. Nadto je v přechodu k nástupu od *Já - Věc* k *Já – Já* viditelná potřeba, zahrnout do tohoto okruhu vnímání také reálnou existenci sebe sama, neboli své vlastní tělo. Přesto se tento původní vztah *Já – Já* nevzdává oněch elementárních zisků z pocitů slasti (*sycení...*) a pokračuje v jejich dodávání kontaktem se sebou samým (*nástupem autoerotické fáze vývoje*). V autoerotismu je poprvé *princip slasti* povýšen na možnost *subjektivní autonomie*, jejíž obsah zůstává natrvalo psychickou výbavou jedince.

## 2. PRINCIP REALITY

Jakmile se vyčerpá v autoerotismu období všech tří stádií: *orální, anální a falické*, počíná mladý organismus, zejména vlivem dozrávání nervových spojů v CNS, pátrat po nových zdrojích slasti. Těmi se stanou informace ze smyslově vnímaného světa, převáděné ve dva druhy zpracování: **1. postupné zvědomování sebe sama (já existuji)** a **2. postupné přebírání informací z okolního světa, uznáním jeho existence**. Od počátku tohoto zvědomování *Já a světa mého okolí*, hrají tyto potom již natrvalo zásadní roli v psychickém utváření cesty k uznání *principu reality*.

Aby se tento *princip reality* stal pro vědomí skutečným, je však nutné učinit některá opatření. Za prvé je to vytěsnění všech doposud převládajících potřeb, které se vážou na pudové dosahování slasti. Utvoří a stabilisuje se totiž *podvědomá reflexe*, aby bylo možné v souhrnu nánosů reálných potřeb vyhovovat jejich nárokům. Tedy biologicky podmíněné pocity slasti je nutné odsunout na nižší stupeň a dát jim hodnotu teprve jako druhotným z hlediska priorit, které nyní přebírají vládu v psychickém prostoru individua, vyhovujících naopak světu svého okolí a řízených plným vědomím o jejich přítomném bytí a naléhavosti pro to, se jimi zabývat. V tomto pořadí se princip slasti do principu reality nehodí a je v kontaktu s plným vědomím o realitě jeho rušivým elementem. Čím kvalitnější je vytěsňovací proces, tím zřetelnější je jeho dopad na vědomím reflektovanou realitu, v rámci eliminace působení elementárních spojů, které by se chtěly, jako rušivé znaky odsunutých momentů biologické slasti hlásit o slovo ve své původní podobě. I když zde hovoříme o nevědomí, jeho velká část spadá do okruhu psychicky rozpoznávaného nebezpečí těch projevů, kterým se člověk dokáže vědomě bránit formou *sebeovládání*. K tomu stačí bohatý zdroj sebezážitkové zkušenosti, trvale podporovaný novými přísuny a udržovaný ve své hladině po maximální dobu života jedince, empatií.

Už v tomto procesu postupného zvědomování *Já a svět mého okolí* dochází k reflexi faktu o vlastní *osamocenosti*. Ta má dva momenty, které se hlásí o slovo: **1. potřeba směřovat k autonomii** a **2. obavy, spojené s představou o tom, že svět je v souvislosti s mojí personalitou tím, co mi nebude vždy samo o sobě nabízet výhody spojené s dříve zakoušenými pocity slasti, ale bude nutné jejich dodávku zpřítomňovat vlastním přístupem k němu a k sobě samému**. Pocit samostatnosti zde ještě nemusí nutně být propojen s pocitem úzkosti, případně s jeho striktním nabytím symptomového charakteru jako *separační úzkosti*. Prosté vývojové sebenahlížení jako jedince, který se bude muset ve vlastní budoucnosti učit starat o sebe sama, je normální vývojovou položkou a většinu populace zaměstnává spíše pozitivním přístupem, těšením se na život, který si tak jedinec utváří, či realizuje svobodně, dle vlastních představ a dokonce i v jisté míře zaplavením v tzv. eustresu.

Freud však separační úzkostí myslí zejména fakt, že se rodí lidé s nejrůzněji nastaveným programem prožitkové nepohody, traumatem porodu počínaje a paranoidní schizofrenií konče. Čím více je duševní nemoc daného jedince komplexnější, tedy čím větší část jeho psychiky je touto nemocí zaplavená, tím větší objem nevědomých procesů se na ní podílí. Je tomu tak proto, že psychika nevědomými procesy udržuje, pro vědomou potřebu obstát v každodenních podmínkách existence svého nositele, elementární funkce pro přežití. V symptomovém projevu se však tyto realizované a tudíž viditelné způsoby chování daného jedince ukazují méně nebo vůbec neslučitelné s duševním zdravím, nejčastěji konfrontovaným v mezilidské interakci nejrůznějších úrovní. Každá podoba vydělení ze společenského bytí, ať už způsobená výchovou nebo kulturními vlivy navozuje v člověku pocit nesouladu s životními podmínkami a tedy pocit nespokojenosti, kde hraje důležitou roli potřeba tuto ztrátu nahrazovat.

#### §4. SEPARAČNÍ ÚZKOST, CARL GUSTAV JUNG A NEVĚDOMÍ

Co do základního mechanismu nevědomí je Jungovo pojetí shodné s pojetím jeho učitele, Sigm. Freuda. Tedy, nevědomí je rezervoárem nevyřízených konfliktů. K tomuto stanovisku však Jung přidává ještě další charakteristiky, kterými pojem nevědomí obsahově rozšiřuje. Do nevědomí je nutné započítat *individuální* a *kolektivní* obsah. Vedle toho, jak *individuální nevědomí*, tak *nevědomí kolektivní* se řídí *archetypy*. Archetypy jsou *tradicí zděděné morální obsahy*, podle kterých člověk nebo celé společnosti hodnotí jednání své, tak jednání druhých lidí. Dále, tyto archetypy tvoří kritérium nejen přístupu k sobě a světu svého okolí, ale stejně tak mají zásadní vliv na prožitkovou sféru. V duševní nemoci archetypy vystupují zpravidla jako „*postavy*“ (*matka, otec, stařec, anima/animus, dítě, slunce, stín a maska aj.*), jejichž úkolem je strhávat na sebe pozornost a skutečné motivy psychické tísně zatlačovat do nevědomí. Archetyp např. ***hrdiny*** tak nakonec vystupuje jako negativní soupeř nelítostného otce, který klade na svého syna nepřiměřené nároky, což jejich vztah nadobro naruší nepohodou, neboť tento otec v „dobré víře“, aby jeho syn nedopadl jako on sám, když jej jeho vlastní otec ponižoval za to, že se mu jevil slabý a tudíž jím opovrhoval. Tedy v této „dobré víře“ svému synovi poskytnout podporu a vést jej aktivně životem k úspěchu (potřebou být dobrým otcem a vlastně *lepší* než byl ten můj), oceněním jeho schopností, zapomíná na nevhodnost takového počínání a kladené nároky (vytrvalé moralizování, opravování chyb s výčitkami, verbální agresivita atp.) na svého syna, se mu vrací jako jeho odpor, nenávisť a později i vyhýbání se kontaktům. Tento „*hrdina*“, jenž své jméno pozbyl už dávno ve vlastním dětství, si nyní nahrazuje onen pocit ztráty přehnanou péčí o vlastního potomka. Separací úzkost a nevědomí tedy, jak je vidět mohou mít nejrůznější jme-



novatele. Zmíněný otec ve své neurocistní pozici nedokázal najít při první příležitosti svůj vnitřní klid, okamžitě se jí chopil a pokazil, co se dalo. Jeho duševní stav se zhoršil a k tomu samo sebou přišlo na pořad dne ono známé, *ale já to s ním přeci myslím dobře!* Nikoliv, náš „*hrdina*“ to „*myslel dobře*“ především sám se sebou.

Jungovy archetypy jsou ukázkou nevědomých příběhů, které svými postavami zastupují. Člověk odedávna žije příběhem, žije jím v mytologii a žil jím ještě dříve, když se lovci v opakujícím vyprávění průběhu lovu smáli nebo hořekovali nad jeho výsledkem. Příběh se rovněž stal námětem obrazových předloh, aby nakonec písmem, v životě člověka, natrvalo usadil svůj význam v religiósni a literární (románové) podobě. Prostřednicvím archetypové postavy, jejím nalezením pro daný subjekt, je také možno lépe porozumět skrytým významům v jeho jednání a citovém nastavení v souhrnu pozorovaného chování. Pro sám výklad duševního stavu klienta, se nevědomé ztotožnění s archetypovou postavou, její odhalení pro něj samotného, stává mnohdy schůdnější cestou v přiblížení se k účelné sebereflexi. Je však nutné připomenout, že přístupy k nevědomí mohou být mnohé a žádný není universální. Tedy i Jungova archetypová typologie osobnosti (její individuace, nebo její individuační proces v rámci vývoje osobnosti, případně popisu vývoje symptomových znaků), má svá omezení a s klinickou psychologií mnohdy ani souviset nemůže, neboť představuje pouze pomocný, obrazně vysvětlující přístup.

Separací úzkost, tedy prožitek, pocit: osamocení, odvržení, opuštění, syndrom nechtěného dítěte atp., v této souvislosti berou na sebe podobu sublimovaného obsahu, neboli nahrazení. Často je to úpornost ve vytrvávání původních předsevzetí („*nikdy nechci být jako moje matka, můj otec*“). Příklad: *Klientka odmítá chodit do jazykové školy, protože výukou jazyků se živila*

*její matka, která ji často bila a nakonec se jí vzdala. Za svůj vzor si klientka vzala ženskou podobu archetypu „moudrého starce“ – babičku, která se k ní vždy chovala s náležitou úctou. Tuto postavu však do sebe absorbovovala natolik, že se její život, po úmrtí babičky stylisoval pouze podle znaků této „osoby“. Klientka se hrbila, modulovala hlas jako stařena, oblékala se obdobným způsobem a její vzpomínky nabývaly charakter všelijakých smyšlenek na hranici schizoidní pozice. Koho mohla, toho v duchu myšlení své babičky poučovala a žádala po něm kontakty z důvodu přehnaně projevované „lásky“. Výsledkem byla totální změna osobnosti s dalším odmítnutím, mít vlastní děti. Takto celkově nastoupené stanovisko k zvládnutí osobní situace klientku chránilo od toho, aby se musela více zabývat vlastním nešťastným dětstvím, když ve skutečnosti dále žila pouze fragmenty vzpomínek na svoji babičku, která jí matku nahradila, a to po podstatnou část jejího života.*

Jung tedy k problému nevědomí přistupuje tak, že se jeho význam rozprostírá od individuálního, až ke kolektivnímu prostoru bytí jednotlivce. Výše uvedené kazuistiky se shodně rozšiřují rovněž o dopad chování zmíněných klientů směrem na jejich sociální okolí. V obou případech se jednalo o nízkou podobu sebevědomí, angažovat se v jakékoliv míře společensky (návštěvy kulturních zařízení nebo sportovních aktivit, omezený počet přátel s časovými výkyvy potřeb se s nimi stýkat, celková nastraženost a moralizátorství směrem ke společenským situacím, kde někdo eticky selhával /politika, kriminogenní témata např. ve zprávách.../, negativní vyzvedávání a dramatizace podobných projevů u jedinců z nejbližšího okolí, pokud se stali předmětem např. pomluv, atp.). Každý z obou klientů k podobným situacím vždy přistupoval, jako k osobní příležitosti, nechat promlouvat svůj archetyp, aniž by samozřejmě tušil, že ve skutečnosti pouze verbalizuje nevědomé klišé, ukotvené, co by vzorec svého cho-

vání. Dalekosáhlé asociace a závěry (odsudky) vždy rozbouřily jejich emoční tíseň, která se tak mohla vázat k „*pochovitelným důvodům*“, o které bylo možné svá stanoviska opírat a činit je vůbec kritériem obecné platnosti. Těžkosti, které tak z tohoto postoje v samé podstatě interpersonální komunikace přicházely, mnohá nedorozumění vyplývající z uměle udržované neústupnosti u obou klientů, není v tuto chvíli zapotřebí, dále podrobněji popisovat.

V tomto Jungově pojetí, se nevědomí podílí zejména na dvou aspektech lidského duševního života: **1. na bezprostřední a tedy vůli neovládané odpovědi na podněty, které přichází z interpersonálního nebo širěji i sociálního okolí a 2. na mnohdy i děletrvající přípravě finálních postojů, jejichž výsledkem zpravidla bývá otáčení se v kruhu nejrůzněji modulovaných interpersonálních vztahů, nebo kariérní strnulosti** (jinými slovy, vytvářením důvodů, proč to, či ono nelze ve svém životě uskutečnit, což je jen výsledkem neochoty opustit dříve zakonzervovaný vzorec, či postoj v přístupu k realitě a následném chování).

## **§5. SEPARAČNÍ ÚZKOST V RANÉ DOSPĚLOSTI**

Věková kategorie, o které bude nyní pojednáno spadá do rozmezí osmnácti až dvaceti osmi let. Z pohledu vývojové psychologie se jedná o kariérně i osobnostně důležité rozmezí, jehož společným jmenovatelem je vytváření základů pro ekonomický a interpersonální (často zejména vztahový) standard. Potřeba rozumné volby prostředků pro dosahování svých cílů nabývá maximálního významu. Prvotní kariérní sebeporovnávání s jedinci ve stejné věkové skupině rovněž vytváří nemalé konkurenční prostředí a přecitlivělost na případný neúspěch je placená mnohdy ztrátami motivace i pro život jako takový. Nutnost učit se žít zcela samostatně a podle morálních pravidel samozřejmě stále na sebe strhávají zvýšenou pozornost. Často nejrůznější odchylky v život-

ních situacích mohou některé jedince vykolejovat představou, že jsou předurčení k neúspěchu a nemá proto cenu dále se toliko snažit. Zvýšenou dramaturgií, prožitkem, a nebo do okolí vydávanou energií, *kolik že toho již museli od života snést, aby pochopili, že nic nemá smysl*, nejednou takového jedince posouvá do kategorie chronického stěžovatele, s nímž je jen těžko vyjít a v soukromí či v kruhu přátel jej lze vnímat sotva pozitivně. Nachází-li se jedinec v takových situacích ovlivněn predispozicí k pocitům zmaru, dříve vyvolávaných z důvodů snížené akceptace vlastní osobnosti ze strany rodičů, ale již delší dobu zakonzervovaných vytěšňovacím procesem v nevědomí, bývá pro něj vlivem výše popsaných okolností nepříjemné, znovuotevírání třinácté komnaty s obsahem separační úzkosti. V naprosté většině okolností si tuto skutečnost daný subjekt neuvědomuje. Ale v jeho chování lze tyto stopy sledovat zcela zřetelně. Projevuje se to nejčastěji tím, že splétá nerealistická přání, plány a vidiny vlastní budoucnosti, jejichž společným jmenovatelem je až naivní *velikost a sebeidealizace*. U jedné klientky se to v jejích 21 letech projevovalo tím, že si až s dogmaticky vypracovaným náhledem vytvořila představu o vlastní velké rodině, která bude žít na venkově v přízemním domě s velkou zahradou. Na této ideji by nebylo nic zarážejícího, pokud by klientka v separační úzkosti neprojektovala souběžně nenávist k vlastním rodičům, kteří svojí přezaměstnaností na dceru neměli čas a ta musela i celé týdny trávit ve společnosti s nenáviděnou, přísnou domácí vychovatelkou. Tudíž celý životní program se této klientce zúžil zejména na hledání vhodného partnera, s nímž by naplnila vztah a „*všem ukázala, že je lepším rodičem, než byli ti její*“. To ovšem znamenalo, mezi potenciálními partnery vybírat s nejvyšší opatrností. Neboť selhat v tomto výběru by znamenalo „*nebezpečí, že se jí bude okolí smát za to, že si svůj život nedokáže ani v těchto věcech normálně zařídit*“. Tento moment tak způsoboval, že pro

samou opatrnost doposud žádný (natož vážný) vztah neměla a stále více v ní narůstala obava, nějaký vztah otevřít. Po letech naší dílčí spolupráce (občasné konzultace), se nakonec k jednomu vztahu měla, ovšem dopadlo to katastrofálně. Bezprostředně svého potenciálního partnera doslova zahrnula láskou a mezi tím mu pověděla celé to své „*hoře*“, s nímž po dlouhá léta zápasí a ideál, k němuž by chtěla dospět. Partner se zalekl a krátce na to klientku opustil. Když jsme pracovali na tom, aby vůči svým protějškům nespěchala s popisem svého vidění jejich společné budoucnosti, v obrazech, které jsme výše nadnesli, podařilo se opět, až po dvou letech klientce seznámit se. Ovšem její opatrnost byla nyní trnem v oku jejímu partnerovi a opět vznikl nesoulad. Klientka v nekonečných verbálních kaskádách nadhazovala všelijaké důvody, proč a jak je všechno špatně. Svůj podíl na celé situaci vnímala jen částečně. Výsledkem je nakonec vztah, v němž sice setrvává do dnes, ovšem s tím, že se vídají občas, zpravidla o víkendech, jinak každý žije ve svém bytě a chuť ke společnému bytí ani jeden z opatrnosti neplánují s tím, že je zapotřebí si dát na čas, *vždyť je kolem tolik rozvodů a nešťastných párů, jakmile se rozhodli žít spolu*. Tyto „*rozumné důvody*“ klientce postačují, vždyť si našla ideálního partnera, který jí rozumí. Zde je na místě podotknout, že její partner měl ve svém dětství obdobné problémy.

Nadnesený model přístupu k partnerským vztahům vcelku jako modelová situace současné generace ukazuje na to, proč dnes žije tolik „*samotářů*“, tzv. „*singl*“ jedinců z nichž mnozí dokonce po vztahu, jako takovém (ne tak naše klientka) netouží už vůbec. Většina z nich pochází totiž z obdobných rodin. A opakem zůstává, v tomto modelu separační úzkosti, přílišná připoutanost, patologická fixace s nemožností takovému jedinci důstojně a v poklidu se rozejít, jestliže se jejich vztah ukáže jako nefunkční. V tomto ohledu se u jiného, tentokrát dvaadvacetiletého

klienta začal prosazovat tzv. emulační (žárlivecký) blud. Pocházel z rodiny, kde oba rodiče pili a neúspěšně se léčili. Doma probíhala všelijaká dramata, která si tento klient jako malý chlapec vykládal pouze jediným možným způsobem: *hárají se proto, že se na mě zlobí a nejsou se mnou, protože mě nemají rádi*. Když jdete s touto výbavou jako mladí do začínajících vztahů, jste jednoduše narušení přílišnou potřebou lásky, jen trochou empatie a obrovskou touhou dostávat celé objemy náklonnosti, pozornosti. Ve výsledku jste buďto přehnaně aktivní a partnera dusíte, nebo mu vyčítáte kdejaké opomenutí, kterého se dopustil, když jste očekávali, že v danou chvíli mělo jít přeci o vás, tedy o jeho pozornost, kterou vám měl projevit.

Separací úzkost, jako patologická připoutanost je tedy svým obsahem paradoxní. Na jedné straně subjekt žádá co nejtěsnější vztah se všemi výhodami projevů směrem k vlastní osobě, na straně druhé se podvědomě chystá tomu, kdo tuto fixaci jako *výbrany objekt* splňuje, ublížit demonstrativním odmítnutím. K takovému účelu klientům slouží celá škála podvědomě přípravných opatření. Tím nejočividnějším je přenášení odpovědnosti na své okolí, úporné sledování detailů chování a trvalé pochybnosti s výčitkami, verbálně moralizujícími jednání druhých. V reálném prožitku, vlastního stavu pocitu opuštěnosti, potom jedinec prochází nejrůznějšími psychickými stavy: *náladovostí, smutkem až k depresi, úzkostlivostí směrem k vidině osobní budoucnosti, tedy i s projekcemi negativní anticipace, co do existenciálního pojetí smyslu života*.

Zejména v mladší dospělosti, pokud se tento model sebepojetí (rovnou tedy řekněme – *sebelítosti*, nahrazované nejrůznějším přeskupováním vnitřních psychických sil), stane hlavní výrazovou složkou, s níž, co by s jedinou výbavou, takto mladý člověk vchází do reálného bytí, je velmi obtížné v dalších letech měnit její vzorec, neboť každá následná nezvládnutá situace potvrzuje

a pocitově jen prohlubuje výchozí postoje. Tímto se tedy dostáváme k prahu téměř neřešitelných situací, v nichž klienti se separační úzkostí nejčastěji uvíznou. Je to: „*léty potvrzovaná pravda o mém bytí*“ jedince a tato sebelítost se nakonec stane hlavní *empirickou složkou*, která na sebe strhává stále víc a víc pozornosti. Jednou je to zatvrzelost, jindy je to odbržděnost a stále dokola se opakující chyby v interpersonálních situacích, no a konečně prozrazující se negativní přenosové vazby, které jako forma oidipského konfliktu (*viz výše*) své dílo dokonávají. Pro jedince se separační úzkostí, její rozvinutou podobou, je jen zatěžko v lidech ve svém okolí nespátřovat fragmenty těch, které ze základu své duševní situace má jako vzor onoho pocitu úblížení (matka, otec, sourozenec, starší rodiče, atd.). *Kruh se uzavře a ze separační úzkosti se stane životní styl!*

## **§6. SEPARAČNÍ ÚZKOST V DOBĚ STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI**

Podtrhněme jednu důležitou okolnost: pokud se separační úzkost u daného jedince uchová ve své nejmírnější podobě a jsou její znaky pro daný subjekt dostupné vědomým náhledem, je šance na její optimální korekci, terapií nebo sériemi podpůrných konzultací (nikoliv její úplné vymizení) nejvyšší. To, co separační úzkost způsobuje, je zejména výrazná psychická a s tím spojená i existenciální nepohoda pro standard jinak uvolněné možnosti realizovat své vlastní zájmy a naplňovat potřebnými cestami záměry pro spokojený život. Střední dospělost je v životě člověka prvním reálným obdobím (dvacet osm až čtyřicet pět let), kdy se dostavuje pozvolná tendence rekapitulovat vlastní životní cestu. Vzpomínky tohoto druhu mohou být jednak příjemným pátráním po nejzazších obrazech z dětství, nebo také tristním vyplavováním okolností, které zpravidla uvedou jedince do pláče a takového melancholismu, kdy podobná situace změní jeho náladu, tedy

jejím zhoršením, i na několik dní. Do toho, může situaci komplikovat celá série tzv. *krycích vzpomínek*, které na sebe strhávají pozornost z toho důvodu, aby se klient nemusel oněmi reálně nepříjemnými vzpomínkami zabývat a udržoval se takto, alespoň v optimální pozornosti k aktuálně bezprostředním situacím. Nejedná se zde o nějaký druh psychotismu u těchto krycích vzpomínek, ale pouze o jeden ze způsobů tzv. *obranného mechanismu* (viz, *Sigmund Freud, Anna Freudová*).

Jedním z nejviditelnějších momentů, který je možné sledovat u jedinců se separační úzkostí, nacházejících se v životní fási střední dospělosti je změna v celkovém přístupu k sobě a druhým lidem. Tam, kde se doposud ještě nacházel dynamický vztah k realitě a k sobě samému, touhou překonávat nejrůznějšími sublimacemi tento neutěšený stav, je nyní patrná kapitulace a zapouzdřenost do celých souborů všelijak nastavovaných klišé. Klient verbalizuje veškerou realitu jako ztrátu důvěry vůbec jakkoliv se angažovat s dobrými vyhlídkami pro seberealizaci v životních výzvách a nebo v jakýchkoliv možnostech optimisticky utvářet, byť jen představy o vlastní budoucnosti. V konkrétních mezilidských vztazích se začíná s navýšenou pozicí projevovat vyhraněnější ambivalence: *láska je střídána nenávistí, popřípadě agresí*. Díky již zmíněné tendenci bilancovat dosavadní životní pouť, klient rovněž jakoby uzavíral své kapitoly s představou o tom, že nic už se v jeho životě nedá zlepšit a veškerá očekávání jsou marná. Přitom však zdaleka nemusí jít o depresi. Jedná se zde o jakýsi postoj k životu, v němž klient pokračuje dál, ovšem s postoji, o kterých nejčastěji říkáme, že jsou protkány *znaky syndromu vyhoření*. Ty se vloudí nakonec také do takto nastaveného vnímání vlastní existence, jestliže klient pracuje např. v kolektivu, který se zabývá nějakou náročnější aktivitou, jakou je práce ve zdravotnictví, v nějaké pomáhající profesi, kanceláři s větším počtem zaměstnanců, dobrovolnické činnosti, která zahr-



nuje např. kontaktní vypětí se seniory, v hospicích nebo domovech, školních, či výchovně vzdělávacích zařízeních, policii, vězeňské služby, badatelské týmy, atp. Většina lidí, kteří v nějaké úrovni trpí separační úzkostí vchází do takového zaměstnání s jistým dílem neúměrného nadšení. Chápejme dobře tento obrat. Každý člověk chce být motivován a díky tomu se udržuje v potřebném energetickém nastavení směrem k důvodům, pro které volí určitý typ své práce a s tím i představu o vlastním sebenaplnění. Čím více životního zklamání však zažíváme, tím více je chceme překonávat nadstavováním těmi zážitky, které nám toto zklamání potlačí. Abychom toho dosáhli, je zapotřebí vyvinout také úsilí. Cesta k dosažení původní vidiny osobního úspěchu je sice dlážděná drobnými nezdary, ale dostat se pod vrchol svých původních předsevzetí není zase až tak těžké. A v tomto momentu se začíná lámat chleba. Ti, kdo nejsou zatíženi svojí vlastní minulostí dosahují skutečného *úspěchu*. Za takový je třeba považovat pouze *ten*, kdy jedinec, který se dostane na svůj vytoužený vrchol, dál, po neomezený čas rozvíjí a udržuje všechny *jeho* potřebné kvality. Naopak člověk zatížený právě separační úzkostí, nejčastěji pod všemi vrcholy, které má na dosah selhává. Dosáhnout totiž završení svých cílů, pro takového jedince současně znamená, opustit doposud zastávané postoje a škrtnou vlastní minulost. A zde se potvrzuje staré Freudovo pravidlo: *pacient se do své nemoci utíká*. Jen pár jedincům se podaří ze separační úzkosti „*utéct*“ vlastními silami. Naprostá většina klientů se separační úzkostí podlehne svodu vrátit se zpět a nenechat obsadit svůj vnitřní svět tím, co by hrozilo ztrátou své vlastní minulosti. Zdá se to skoro až fantaskní, že lidé v této pozici nejčastěji jednají právě tímto způsobem, když už mohou sami sebe z oné léty procházející bolesti vystoupit a stát, jak se říká, na vlastních nohou. Nejde samozřejmě pouze o pracovní aktivity, jedná se tu rovněž o problémy vztahové a s nimi spojené komplikace.

## KAZUISTIKA

Na jednom pracovišti, zaměřeném k činnostem spojenými se seniory jsme doplňovali početní stav dobrovolníků. Přihlásila se žena (41 let), která od počátku projevovala sympatický zájem o danou činnost, bez toho, aniž bychom tušili, jaký bude vývoj jejího působení. Po krátké zkušební lhůtě jsme s ní uzavřeli dohodu o spolupráci. Měla na starosti, v čase, který si sama určovala, dvě naše klientky. První týdny nebylo nic, co bychom shledávali ke kritice jejího počínání a rovněž klientky její přístupy kvilovaly a žádali si ji.

Po nějaké době jsme si všímali toho, že naše nová dobrovolnice s klientkami domova tráví stále více času, až se jeden týden stalo, že přicházela denně a zůstávala tak dlouho, jak jen to šlo. Bylo zřejmé, že osobní konzultace k tomuto stavu bude nutná, neboť se nám nezdálo vhodné, aby situace v tomto režimu pokračovala dál. Když jsme s paní Jarmilou následně daný problém rozebírali, vehementně se bránila cokoliv na svém režimu měnit a začala nás osočovat z necitlivosti v přístupech ke klientům, z toho, že tímto omezováním urychlujeme jejich konec života, atp. Její *dramatická verbalizace* měla všechny znaky skrytého hysterismu, i když se snažila ovládat, co to jen šlo. Nakonec se situace vyhrotila, když jsme vypracovali rozvrh hodin, kdy mohli dobrovolníci do našeho zařízení přicházet a zdůvodnili jsme to tím, že sami klienti byli dotázáni, v který čas by jim to kolektivně bylo nejlépe vhod. Paní Jarmila rozjela na internetových sítích nemilou pomlouvačnou kampaň, v níž nechyběla slova jako: nekompetentnost vedení a celého ošetrovatelského týmu, zanedbané to, či ono, atd. Nějaký čas trvalo, než se situace uklidnila. Samozřejmě, že hned po prvních invektivách na sociálních sítích paní Jarmila neměla do toho zařízení přístup, a sama už o něj také neusilovala. Zhruba po půl roce jsme přijímali nové dobro-

volníky. Měli jsme to těstí, že se nám celá předchozí situace dokreslila a pochopili jsme, proč paní Jarmila jednala tak, jak jednala. Šlo totiž o to, že sama v dětství prošla třemi dětskými domovy. Její nastavení směrem ke klientům se nám začalo okamžitě vybarvovat. Dali jsme si doromady její výpovědi na sociálních sítích a přístupy k našim klientům. Celou věc jsme uzavřeli tak, že paní Jarmila v kontaktu se senorkami, latentně hledala útěchu a pochopení, tedy hodnoty, kterých se jí nedostávalo ve vlastním dětství. Do našeho kraje se přestěhovala nedávno, po ukončení předchozího vztahu, jenž měl, dle určitých poznatků (sdělila vzdálená příbuzná paní Jarmily, která se rovněž hlásila jako dobrovolnice), všechny znaky traumatické fixace, kterou její partner nebyl ochoten již déle snášet.

Na tomto příkladu můžeme vidět, jak se neopětovaná láska v dětství může v životě člověka překlopit v agresi. Psychoanalytik *Otto F. Kernberg*, mj. prezident *Mezinárodní psychoanalytické asociace* se sídlem v USA, napsal stejnojmennou knihu (*Liebe und Aggression – Eine unzertrennliche Beziehung*, Stuttgart /Schattauer/ 2014, S. 375), která doznala celosvětového uznání. Autor v ní přehledným a srozumitelným způsobem věnuje pozornost psychoanalytickým tématům jakými jsou: *láska, slast, destruktivní jednání, antagonismus a nesoulad psychických stavů*, aj. zejména v souvislosti s psychoterapeutickým zaměřením na duševní pochody klientů v současném světě rozkolísaných hodnot. *V první části* komentuje téma poruchy osobnosti a narcismu, *v druhé části* se zaměřuje na poruchy afektivity, *třetí oddíl* rozebírá duševní poruchy spojené se sexualitou a *v části čtvrté a páté* nakonec problém *lásky a agrese* spojené s kulturně náboženskými fenomény současnosti.

To, co Kernbergova kniha vynáší na světlo, je pokračující nutnost, věnovat pozornost tomuto problému a neupadat do přesvědčení, že Freudovy výchozí teze dnes už snad neplatí, ba prá-

vě naopak. Tím, že byla dávána velká pozornost v posledních letech na nejrůzněji modulované výzkumy v oblasti zejména experimentální psychologie a převážil nemalý zájem o to, klinickou psychologii zatížit důrazem na fakta empirického charakteru, tak došlo k opomenutí Kernbergem znovu oživovaných témat a tím i ke zbrždění podmínek navozujících lepší porozumění otázkám, které psychoanalytická východiska drží stále pevně ve svém původním zaměření.

Aniž bycom měli zapotřebí rozebírat všechny jednotlivé kapitoly Kernbergovy knihy, přeci jen se můžeme blíže podívat na tu část pojednání, která se zabývá tématem: *narcismus*. Ten je v současných společenských podmínkách života poměrně častým otazníkem, který se vznáší nad nemalým počtem otázek, spojených tedy i se separační úzkostí. *Jak tedy narcismu se separační úzkostí souvisí?* Vcelku opět neobjevujeme nic, co by už dříve Sigmund Freud neformuloval. Jde jen o to, že není-li člověku jako dítěti poskytnut potřebný objem lásky, dojde k tomu, že si ji hledá v náhradních objektech. Jako jeden z prvních objektů této náhrady existuje vždy on sám. Ovšem mnozí jedinci i tak tento prvotní egoismus, zaměřený na vlastní tělo opouští a překonávají ho postupným vytvářením vazeb na jiné objekty, nebo jiné lidi. Skutečný narcis se vzhlíží sám v sobě a je si kritériem poměru hodnocení, ať se děje, co se děje. Věta: *když mě neoceníte, ocením se sám*, vůbec není od věci, takto vskutku narcis uvažuje. Může takto uvažovat jednak v rámci nastavených pravidel, nebo se z jeho postoje může stát duševní nemoc. V rámci pravidel ovšem nepřekračuje meze, které jsou dané nejrůznějšími pravidly chování, i když v okolí už vzbuzuje silnější, vyhraněnější sympatie, nebo spíše antipatie. Pokud se však jedná o psychopatologii se znaky narcismu, klient v takové pozici doslova trpí chronickou úzkostí, že není dost dobrý. Tomu rovněž odpovídá celá škála ochranných opatření, jejichž společným jmenovatelem

může být jednak pasivní přístup z pozice pocitu a komplexu méněcennosti, nebo jeho aktivní varianta spojená s nepříjemnými provokacemi a autoakuzačními znaky. Klient na sebe neustále poukazuje a potřebuje soutěžit, je silně vztahovačný a současně rigidní. vyžaduje přesnost a estétství, dokonalost projevu, což je rovněž znakem nároků, které klade na své okolí. Pokud někdo tyto požadavky nesplňuje, není hoden jeho pozornosti a je hozen přes palubu i s poznámkou *o jeho méněcennosti*. Vynakládání mnohého úsilí směrem k těmto formám jednání, takového jedince vcelku vyčerpává a trvale jej dostává do situace, kdy je tzv. jednou nohou v konfliktu, nebo před nervovým zhroucením (tedy v těch extrémnějších případech). Přitom se může jednat o člověka, který se dokáže prosadit a na svoji stranu naklonit nemalý počet lidí, jestliže se ukáže, že po nějakou dobu může stejně tak mít úspěch a s ním spojený i obdiv ke svým schopnostem. Péče o zevnějek je u těchto jedinců nápadná svojí přehnanou důsledností. Ještě donedávna bylo zvykem za takové narcistně orientované poruchy osobnosti považovat výhradně klienty s homosexuální orientací, kteří, když vyžadovali psychologickou intervenci, tak zpravidla bývali zbrzdováni právě těmito znaky, které jim dělali vrásky na čele, doprovázené pocity úzkosti a pocity existenciální marnosti. Dnes však víme, že narcismus je obecně rozšířeným fenoménem a v některých případech se týká i takových problémů, které jsou spojené s genetickým poradenstvím, kdy zejména muži ztrácí o své potomky s vrozenými vadami zájem a pod nejrůznějšími záminkami (samozřejmě *dobře racionalizovanými*), od matek těchto svých dětí odchází.

## **KAZUISTIKA**

V rámci běžného poradenství poznávám muže (46 let), který si ztěžuje na neutěšené vztahy, nemožnost se oženit, výkyvy v pra-

covním nasazení, atp. Rozebíráme jeho vzpomínky z dětství, komentujeme vztah s rodiči. Nic nenapovídá, že by se mělo jednat o separační úzkost probouranou do dospělého života tohoto klienta. Teprve až na pátém sezení se mi svěřuje, že byl v útlém věku, asi čtyř let pohlavně zneužíván (dle jeho vyjádření asi dvakrát) jedním ze sousedů u nich v domě, ale nikdy o tom nikomu nic neřekl. Aniž bychom z této záležitosti okamžitě udělali nějaký „aha systém“, klient se nadále už drží, nejméně po dobu pěti následujících konzultací výhradně tohoto problému. Začíná si uvědomovat, že vlastně nikdy neměl ke svým rodičům důvěru s touto okolností je oslovit, protože jejich přístup k němu samotnému se odehrával pouze v rámci nutných výkonů, ale nikdy od nich nepociťoval to, co vídal u svých vrstevníků, když je např. navštívil u nich doma – lásku. „*Pokaždé, když jsem ke kamarádovi přišel a viděl, jak se k němu jeho rodiče chovají, uvědomoval jsem si, že bych strašně rád, aby to u nás doma bylo také tak!*“ Když došlo k oněm událostem, prožíval je klient jen s největším studem. Přesto si pamatuje, že pociťoval jistý fragment náklonnosti k tomuto člověku. Celá věc se odehrávala mj. i v tom duchu, že klientovy bylo ze strany dotyčného člověka podsováno „*množství chvály*“ na jeho osobu. V tomto ohledu vnímal ze své strany k danému jedinci určitou přitažlivost. Samozřejmě, že celý incident vyvolal v psychice dítěte naprostý citový zmatek. S touto emoční výbavou tedy vykročil do života. Jak ubíhaly roky, kazil se mu jeden vztah za druhým. Sám klient si pozvolna začínal dávat dohromady otázky a zůstala mu nakonec jediná: „*Jaký druh ocenění je pro mne vlastně tím nejlepším?*“ Při vyloučení maximálního počtu těch, kdo mu mohli být na blízku a od nichž mohl přijímat ony dary ocenění, se nakonec ocitl v jediném centru zájmu on sám. Tento programový samotář se uzavíral do svého světa fantazie o tom, kde a čím ve svém životě uspěje, *až se nakonec začal ztrácet i sobě samému.*

Dalším takovým vodítkem, které upozorňuje na nehostinnost subjektivně prožívané reality spojené se separační úzkostí, může být např. i to, jak jsou zpracovávány daným jedincem výhledy do vlastní budoucnosti, a to v rámci tzv. seberealizace. Jedna klientka, která chtěla dosáhnout úspěchu v oblasti showbusinessu, jako správně nastavený jedinec s extravertní pozicí nakonec celou věc nezvládla, protože čas potřebný k jednotlivým krokům se jí jevil nepřiměřený. Začala proto volit zkratky a tak se zamotala do jednotlivých mezosobních (vztahově intimních) propojení, až jí to nakonec úplně semlelo a skončila na drogách. K zamýšlenému záměru, už se nikdy neměla šanci vrátit, ovšem téma této své vize, měla neustála jako předmět rozhovorů. Jiný klient si otevřel firmu s velkými plány (autodílnu), které se týkaly zejména finančního sebehodnocení. Nakonec skončil s vysokými dluhy, které bude zplácet ještě řadu let. Rovněž klientka, která nastoupila do zaměstnání u modelingové firmy, po pár měsících musela tuto práci zrušit, neboť rozhádala celé kolektivy jen proto, že se cítila málo oceňovaná za své „skvělé“ pracovní výkony. Matka dvou dětí, které se naskytlá možnost pracovat v zahraničí tuto práci přijala a ve svých 39 letech opustila rodinu s výrokem: *Některé šance se přeci nepouští z ruky!* Jiný klient, aby svému okolí dokázal, jak je dokonalý, uspořádal velkou párty. Přišlo asi padesát lidí do jím pronajaté vily s velkou zahradou. Když jeden z jeho známých zapochyboval, že to všechno je jeho a vydělal si na to svou prací v zahraničí, kde měl být žádaným expertem, do týdne se zastřelil, neboť i dluh z této akce značně převyšoval jeho možnosti splátek. Zdravotní sestra si otevřela vlastní pracoviště, kde se chtěla věnovat alternativnímu poskytování služeb v rámci medicíny. Postupně nabírala „pacienty“ kterým vnucovala nejrůznější masti a preparáty seskupované po internetu. „*Pacientům*“ se jejich zdravotní stav nezlepšoval, ba právě naopak. V jedné vyhrocené situaci „*pacientku*“ uhodila a je v podmínce.

## **§7. SEPARAČNÍ ÚZKOST A PERVAZIVNÍ AROGANCE**

Jako jeden z nejčastěji projevovaných fenoménů u jedinců se separační úzkostí můžeme sledovat téměř v jakékoliv situaci se prosazující agresivitu. Na druhé straně tento jev doprovází jistá míra těkavosti, neboli trvalé nastraženosti směrem k impulsům, kterých se daný jedinec tzv. *chytá*. Kromě toho, spolupůsobí zde rovněž poměrně snížená schopnost klidně se soustředit. Pozorný čtenář si již z těchto znaků rychle odvodí, že nemalé procento lidí se separační úzkostí rovněž spadá, nebo spadala, také do skupiny diagnostikovaných klientů s ADHD. Právě v těchto souvislostech se separační úzkost a hyperaktivita vždy stávají podílníky na tom, že ne vždy je obdorníkem možné jednoznačně říci, která varianta demonstrované újmy u klienta převažuje a může tak dojít i k záměně diagnózy. Tím, že zařazujeme toto porovnání pod název uvedeného paragrafu má svůj důvod. Chce tím být upozorněno na to, že ADHD a separační úzkost, co by jednotný systém psychického nastavení jedince, může spolupůsobit nejen v dětství, ale stejně tak v dospělosti a v podstatě i po celý život. A nyní si to vezměme z čistě praktické stránky věci a pokusme se vmyslet do duševního stavu takového člověka. Na jedné straně separační úzkost (tísnivý, chronisující, celoživotní pocit, že o vás nikdo nestojí) a na druhé straně, nebo paralelně, to už záleží na představitivosti, díky rozbouřeným emocím, které na sebe vlivem oné tísně váží pozornost, máte vykonávat nějakou práci, která vyžaduje vnitřní klid, soustředěnost – pozornost, kombinální schopnosti a občas se smířit s faktem, že dnes to prostě nevyšlo a bude zapotřebí zítra stejný životní pokus absolvovat, s nejistým výsledkem znovu. To jsou tedy ony nemalé nároky, které u člověka se separační úzkostí vítězí mnohdy pouze jediným způsobem – *utéct od problému*. Útěk je rovněž druhem agresivity. V útěku se člověk se separační úzkostí *vzdává*, mnohdy s doprovodnými emocemi, např. vztekem, *důvodu pokračovat*.



V názvu této kapitoly máme uvedeno slovo *arogance*. Doposud jsme ji povyšovali na agresivitu. Tak tedy, proč arogance? Několik příkladů: **1.** *Očekávám, že když mě nějaký muž jednou pojme do svého života, tak je to člověk spolehlivý v hodnotách a bude se ke mně chovat s náležitou úctou;* **2.** *Však ona ví koho si brala;* **3.** *Snad nečeká, že já se budu kvůli němu snad ještě měnit;* **4.** *Však ještě přileze, já to vím;* **5.** *Nikdy bych nechtěla chlapa, kterej by se díval po jiných ženských;* **6.** *Doufám, že mu nebudu muset vysvětlovat, že doma musí pomáhat;* **7.** *Jen chci, aby to byla/byl hodná/ný ženská/chlap...*

Tyto přivlastňující výroky nijak neřeší otázku svého osobního přístupu, ale pouze do prostoru druhého vysílají *arogantní požadavky*. Když si vezmeme, že k tomu u někoho ještě navíc nastoupí tendence občas si dát skleničku, je domácí atmosféra vskutku k pohledání. Je s tímto problémem samozřejmě spojen rovněž zásadní výkyv nálady, který může vypadat například tak, že dotyčná/ný se začne omlouvat, upadá do zesíleného melancholismu doprovázeného pláčem a žena či muž potom na hranici psychického vydírání (*opět arogance*) vymáhá na partnerovi odpuštění. To je tedy ona pervazivní arogance, která prorůstá všemi směry klientovy psychiky a vnějšími expozicemi namířenými ke svým objektům.

Dalším pervazivním modelem arogance je u separační úzkosti jeden zvláštní typ sebelítosti. Známe to patrně ze svého okolí, popřípadě bude nutné si také osobně něco přiznat. Nemalý počet klientů dochází ke konzultacím rovněž z toho důvodu, že si stěžují na to, jak jim jejich partneři nerozumí. Pokud dochází sami, jsme téměř přesvědčeni o věrohodnosti klientových verbalizací problémů. Ale jakmile poznáme dotyčnou osobu, tak se věci náhle mění. Zjistíme, že jeho/její argumenty jsou přirozeně logické a nabízí nespočet možností, jak se domlouvat, uzavírat dohody, atp. Tak, co je tu vlastně problémem? Jedině se sepa-

rační úzkostí pouze svým vytěšňovacím programem všechny dobře míněné návrhy na urovnání situace protáčí všelijakými zákrutami uměle navozovaného „*nepochopení*“. Nikoliv tedy, že by druhá strana klienta nechápala, ale není jí dána šance, vlastní návrhy za rozumné považovat. Ten, kdo by si měl potom vskutku právo stěžovat na to, že není pochopen, je naopak ten partner, který není a nechce být, ze strany klienta se separační úzkostí, vyslyšen. Čím logičtěji je argumentace správná, tím mohutněji se potřebuje jevit kontrární narcistní rozpoložení. Jenže nemůže růst do nekonečna. Zastavuje se proto v místě, kde své přebírá agresivita. Tím ovšem dochází k tomu, že se k separační úzkosti a jejím narcistně arogantním projevům přidává antisociální charakteristika v celém spektru poruch osobnosti a nastalý problém, z psychiatrického pohledu nabývá, pro pacienta se separační úzkostí, hrozivějších rozměrů. Nejenže se už jeho újma nedá *uschovat např. doma pod pokličku*, ale naopak vystupuje daleko za práh doposud hlídaného teritoria soukromí. Klient se separační úzkostí začíná být na všechno a všechny kolem sebe pořádně našťvaný. A, aby takovou našťvanost náležitě obhájil, je zapotřebí vykonat obranná opatření, jako například: *být odbržděný v osobní kritice* s dodatkem – *jsem už prostě taková/vý*, nebo nabádat k agresivitě své okolí opět s dodatkem – *konečně budu žít se svobodným pocitem, že už si nenechám/me nic líbit*, aj. Tento navyšený egoismus téměř zcela zamezuje jakékoliv bližší, natož intimní vztahy. Takto se osobnost člověka s nezvládnutou a progresivně arogantní separační úzkostí již vskutku dotýká maximálního spektra poruch se společným jmenovatelem – *pervazivní*. Klient tímto není daleko od zcela nové kategorie, jakou je *psychopatické* zaujímání postojů, vyhledávající zejména konfrontační prostředí. Dalším paradoxem v celé věci je i to, že pacient s tímto zaměřením, ač dříve *usiloval o doplnění lásky*, na níž měl přirozeně nárok, se *nyní* separuje *reálně vlastními silami*.

## **§8. DIAGNOSTICKÁ VODÍTKA PRO STANOVENÍ SEPARAČNÍ ÚZKOSTI JAKO PSYCHIATRICKÉ JEDNOTKY PODLE *DSM-5***

Poslední, mezinárodně uznávaný soupis duševních poruch: *Diagnostický a statistický manuál - 5 (pátá revize)*, který byl (2015) přeložen také do češtiny, interpretuje separační úzkost (čes. vyd., str. 201 an) jako obtíže spojené s obavami ze vzniku deficitu citové a reálné vazby, která byla dříve vytvořená k jiné osobě, ať už vlivem výchovy nebo např. po tragických událostech, atd. My jsme výše komentovali jen ten druh vzniku separační úzkosti, který vzniká deficitními přístupy ve výchově, nebo náhlostí zpretrhání vazeb v partnerských vztazích např. rozchodem. Zmiňovaný manuál dále do souhrnu příznaků, jež jsme už také uvedli, zařazuje rovněž somatické příznaky, jako jsou bolest hlavy, nauzea, aj. Všechny příznaky jsou doprovázeny zřetelnou psychickou nepohodou (*rekurentní stavy úzkosti*). V šestinedělí může separační úzkost vyvolat nadměrné duševní nepohodlí matky, která se obává, že její děti budou uneseny, nebo že se s nimi po prvních dnech kojení již neshledá. Malé děti, tak jak je známo, potom své znaky separační úzkosti nejčastěji projevují, jakmile jsou předávány druhé osobě na hlídání (babička, dědeček), nebo do školky, popřípadě není-li vyhnutí a dítě musí zůstat nějaký čas v nemocnici, kde to charakter zdravotního stavu vyžaduje a k tomu rodič nemůže s dítětem v tomto zařízení pobývat (např. vyrová onemocnění). Vrozené nebo genetické důvody vedoucí k rozvoji separační úzkosti představují víc jak 70% u narozených dětí s *percentuálně mírnou převahou děvčat* (měřeno u šestiletých). Pokud je separační úzkost progredující a má schopnost nasedat také na jiné duševní zátěže a ovlivňovat jejich výskyt, potom jsou to: *panická ataka, agorafobie, posttraumatická stresová porucha, deprese, porucha opozičního vzdoru, vybrané psychotické stavy, nozofobie – strach, že onemocní a sociální porucha*.

## **§9. NÁVRH POSTUPU ELIMINACE PROJEVŮ SEPARAČNÍ ÚZKOSTI V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ**

1. Rozpoznávat sebereflexí, do jaké míry jsou naše potřeby někoho o něčem přesvědčovat, naplněny jen emocemi...
2. Všimat si toho, co nás pravidelně rozrušuje a přestat tomu přikládat váhu, která nás zneklidňuje...
3. Nestavět se do role sebelítosti (*nikdo mi nerozumí*)...
4. Provádět dechová cvičení...
5. Být v kontaktu s přírodou...
6. Neukvapovat se v závěrech...
7. Všimat si toho, co lidem ve svém okolí závidím...
8. Necítit se ohrožený kritikou ze strany okolí...
9. Učit se umět vydržet sám se sebou (*např. sám odjet na pár dní na dovolenou*)...
10. Nemít strach, nebát se, nebýt vylekaný...
11. Být přiměřeně spokojený s tím, co je a co momentálně mám...
12. Zajímat se o problémy druhých s vlastním vnitřním klidem...
13. Uvědomovat si, že události, které se v minulosti staly už budou natrvalo součástí vaší zkušenosti, kterou můžete využít...
14. Svět kolem nás má své problémy a ty naše jej zase až tolik nezajímají...; pomáhejte, ale nebuďte spasiteli, pouze pomáhejte...
15. Hledat duchovní hodnoty, jít po cestě a vytrvat...
16. Méně mluvit, umět se pohroužit do ticha...
17. Nikdy nedosáhnete na absolutní vrchol, a pokud si myslíte, že ano, budete nešťastní...
18. Každý úspěch je jen pocit, je zapotřebí pokračovat dál...
19. Víc, než k někomu patřit je, když vás druzí sami vyhledávají, pro vaše skutečné kvality...
20. Žádná z uvedených položek nefunguje jako jediná, ale fungují teprve všechny současně...

## Z Á V Ě R

Problém separační úzkosti v psychologii je jedním z nejživějších v posledních letech vývoje ve svém oboru. Má několik paradoxních momentů, z nichž do popředí, sociologicky vystupují dva: **1. separční úzkost v souvislosti k současné potřebě, žít bez vztahu** (tzv. *single psychologie*) a **2. tísnivá, až tísnivě hysterická potřeba komunikovat se sociálním okolím prostřednictvím médií (internet)**. Dává to, na celý problém nový úhel pohledu. Člověk se přeci jen, má tu a tam potřebu separovat. Jsou tedy nejméně dvě separační události, v nichž občas každý z nás uvízne. Jednou je to mimo naši kontrolu ztráta blízkosti k nějaké osobě, kterou neseme jako tísnivé zpřetrhání vazeb, jinou je ta, kdy se sami o své vůli potřebujeme izolovat (separovat), abychom se mohli zhluboka nadechnout a pokračovat v každodenních nárocích života. Oscilujeme na hraně otázky, kdo se má stát a kdo skutečně je tou nejbližší osobou a kdy je nutné i tomuto významu, byť jen na krátký čas, tu a tam, přistříhnout křídla. Ovšem v souvislosti s celým průběhem našeho pojednání je zřejmé, že onen nemalý počet lidí, kteří se potýkají se ztrátou lásky, pocítují vykořenění a nemají se, alespoň v hlavě, ve vzpomínkách kam vracet a nacházet motivy pro vlastní zklidnění, je tento problém v rámci psychopatologie jednou z terapeutických výzev, pomáhat lidem s touto zátěží hledat ztracený, nebo, o to hůř, doposud ještě nena-  
lezený existenciální smysl. Pakliže předložená knížka splnila alespoň tolik, že bylo možné si uvědomit a lépe pochopit jak jednání někoho blízkého, či své vlastní pohnutky, kterými kdo právě prochází a byl doposud sváděn do bezbřehé pocitové kaše, z níž nyní mohl býti vytažen, potom to není málo, jestliže se tedy podařilo, alespoň objasnit důvody, pro které se tak děje. Ocitáme se patrně v jednom z nejdynamičtějších období lidské existence. To samo o sobě může být velké plus. Jsme svědky něčeho mimořádného, i když se nám to někdy zdá, jako dílčí zmar a prázd-

nota. Tím se však dostáváme k tezím posledního paragrafu. Jako zmar a prázdnota to pro nás bude do té doby, dokud se budeme bát, že všechno nové je špatné. V tomto kruhu nepochopení jsme patrně vsutku uvízli. Nikdo toto dilema za nás nevyřeší. Fr. Nietzsche mluvil o *věčném návratu téhož* a také o *přehodnocení všech hodnot*. K čemu nás mohou tyto jeho myšlenky inspirovat, nechť každý posoudí sám. Nic méně, byl to rovněž Nietzsche, který použil příměru, jenž říká, že: *poušť roste*. A Martin Heidegger už před téměř sto lety (v roce 1927) nadhodil důležitý moment: *Otázku bytí jsme nezodpověděli jen proto, že je špatně položená; bude zapotřebí vypracovat její zcela novou podobu, protože otázka, co je bytí, za dva a půl tisíce let nepřinesla vůbec nic*. Pak je otázkou, na co a jak se ptát, abychom odpovědi získávali.



*Člověk je vždy, nějakým nutným způsobem, na mnohé  
situace ve svém životě sám - to je,  
prostě obecný fakt.*

© Adamec Jiří

**NEVĚDOMÍ  
A SEPARAČNÍ ÚZKOST  
V DĚTSTVÍ, DOSPÍVÁNÍ A DOSPĚLOSTI**

Adamec Jiří - Filosofický seminář - Katedra teorie

**Neprodejný výtisk.**

2018

A6, 100 výtisků