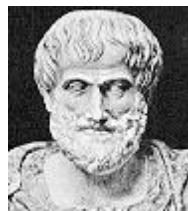


ADAMEC JIŘÍ  
FILOSOFICKÝ SEMINÁŘ  
KATEDRA TEORIE

---



# POCITY VINY

CELOŽIVOTNÍ VÝKYVY NÁLAD ZE ZALOŽENÉHO  
KONFLIKTU A KOMPLEXŮ MÉNĚCENOSTI

*J I Ř Í A D A M E C*



**Brno 2021**

# **POCITY VINY**

**CELOŽIVOTNÍ VÝKYVY NÁLAD ZE ZALOŽENÉHO  
KONFLIKTU A KOMPLEXŮ MÉNĚCENNOSTI**

***J I Ř Í A D A M E C***

**Brno 2021**

© Adamec Jiří  
Filosofický seminář – katedra teorie  
ISBN 978-80-87234-120-X

Předkládaný text nemá redakční úpravu a korekturní zpracování. Tímto se omlouváme za případné tiskové nedostatky, které mohly uniknout naší pozornosti.

*Ztráta perspektivy ještě neznamená,  
že přítomnost nemá smysl*

*Život, v samé podstatě, není vůbec lehký. Způsobů jak si jej usnadňovat existuje tolik, kolik je na světě lidí. Mít snadný život, je zájmem každého člověka. Avšak vzhledem k tomu, že se do reality vpravujeme nikoliv sami za sebe, ale cestami, kdy je nám realita zprostředkovávána těmi, kdo se o nás, od raného vývoje starají, tedy rodiče a další blízcí lidé, můžeme se o ten svůj život zasluhovat, až mnohem později. Během takovéto cesty k samostatnosti se ovšem setkáváme i s nejrůzněji modifikovanými názory a postoji, našeho okolí, a to nikoli jen na rozporuplné životní okolnosti, ale rovněž tak, na nás samotné. Zde jsme konfrontováni nejen s názorem, ale i s postojem a emocemi, které všechny mají vyjadřovat to, jak nás naše nejbližší okolí vnímá, hodnotí nebo přijímá, akceptuje, odmítá, popřípadě rovněž i zavrhuje. Raná dospělost je v každém z nás výsledkem tohoto labyrintu nastřádaných zkušeností se světem našeho okolí, a také nás s naším vnitřním sebepojetím, sebeuchopováním, které si z toho všeho odnášíme do vlastní budoucnosti, směrem k postojům, kterými budeme, opět ovlivňovat zase ty, kdo si budou od nás nárokovat, ať z povinnosti, nebo i z lásky naše rady, postoje a přijetí.*

## Ú V O D

V průběhu života člověk ztrácí a nabývá sebevědomí v nesčetných vlnách přicházejících životních událostí. To jest, jeho úděl, ať chce nebo nechce. Není k tomu zapotřebí vyhraněné psychiatrické diagnózy. Stačí žít život plný mezilidských kontaktů, sociálních proměn, jakož i osobních úspěchů a neúspěchů. Prostě, existovat! Nutně potom běží i o to, jak takové stavy člověk zvládá, co do úrovně jejich prožívání a z něj pocházejícího motivu k realizaci, vnějšímu projevu, kterým takové stavy odráží. Konečně také všechno, co se dál s člověkem, v jeho vnitřním prostoru odehrává, naznačuje způsob, jakým své psychické stavy čte, jak jim rozumí, tedy jak si je vysvětluje. Toto všechno závisí na několika důležitých faktorech. Jednak na reálné zkušenosti se sebou samým, se světem svého okolí, na inteligenci, která toto všechno zvládá propojovat a konečně, k jakým výsledkům, nebo spíše závěrům taková sebereflexe jedince vede. Potom se mnohdy pocity méněcennosti a pocity viny rozpoznávají jako nepřehledná směs emočních barev. To, co nakonec celé té problematice chybí u člověka, bývá zaklíčováno jen ve schopnosti správně tyto vnitřní stavy pojmenovat. Jak je tedy patrné, pocity viny a pocity méněcennosti jsou labyrinthem afektů nejrozdílnější úrovně. Spadají sem rovněž strach, úzkost a stres, jejichž rozpoznatelnost v přesně definovatelném tvaru, není vždy jednoduchá. Mnohdy vzájemně splývají, jeden takový stav přechází v druhý, a tak záměna představuje ve všech ohledech jeden ze stěžejních problémů, který s celým naším tématem popisu souvisí. Proto se pokusíme to, co člověka trápí nejčastěji, pocity viny a pocit méněcennosti, popsat takovým způsobem, abychom se v jejich rozdílech vyznali a zvládali je v praktickém životě správně pojmenovávat, a tím se jim i vyhýbat a bránit.

*Jiří Adamec – Brno, říjen 2021*

P O C I T Y

V I N Y



## **§1. VINA Z POHLEDU PSYCHOTERAPEUTICKÝCH SMĚRŮ – MINULOST A SOUČASNOST**

Naše téma není historicky pouze věcí psychologie, ale stejně tak se o ně zajímají i filosofické směry. A filosofii ve skutečnosti přemýšlení o problémech pocitů viny také začíná. Kde jaká mytologie, náboženství, právní systém, ale i etické teorie se oblastní viny zabývají nebo na ní dokonce staví hlavní obsah svého určení (jako například křesťanství).

V každém případě je s pocitem viny, jak už z tohoto slovního spojení zřetelně plyne, svázána i jistá oblast emocí. Neboť pocit viny je prvotně prožitek v sebereflexi a druhotně etickou kategorií, kterou doprovází například výčitky svědomí. V nejvyšších státních zájmech je potom pocit viny, přiznaný v lítosti za spáchaný čin, brán v potaz s předpisem „účinné lítosti“ a může na ni navazovat polehčující okolnost při vynášení trestu.

Ve výchovném a pedagogickém či vzdělávacím systému je téma viny rovněž častým problémem. Konečně nést odpovědnost za své jednání přiznáním plnoletosti vyjadřuje společenský systém transparentně občanskou příslušnost takovému jedinci. Tím se kruh uzavře, neboť podobný krok rovněž zaručuje trestnost, jestliže se prokáže vina na straně toho, kdo ji jinému způsobil. Dodejme, že v prehistorických dobách, a někdy se taková tradice udržela do dnes, existovalo zasvěcování, například chlapců do stavu dospělosti (válečníci, lovci), kteří tak museli zcela přirozeně tento svůj stav naplnovat výsledky, které jim byly společensky určeny. Pokud takový jedinec během lovu nebo boje selhal a jeho přispěním byl lov chudý nebo boj prohrán, jeho pocity viny, ale i zvyk kmene veleli, aby z vesnice odešel nebo dokonce vykoupil takový prohřešek vlastní krví.

Z těchto poznámek je tedy patrné, že pocity viny mocně ovládají celou základní filosofii života, zejména v

jeho vnějším průběhu a projevech, ale stejně tak zahrnují i subjektivně prožívané, emoční stavy, kterými se jejich obsah dokonce přenáší celými věky a kulturami (viz, například dopady druhé světové války na současné, ale i příští generace a patrně nejznámější publikace na dané téma: *Otázka viny*, Karla Jasperse).

V našem pojednání se od těchto, do široka rozváděných, kulturně historických témat pocitů viny odkloníme a zaměříme se na poněkud jinou oblast jejich popisu. Budeme vycházet z toho, co si na tomto místě dovoluji nazvat jako: **morální strach**. V klasické psychoanalýze se tímto problémem Freud zabývá vždy tam, kde je nucen věnovat pozornost tak zvanému **Super-egu**, neboli **Nad-já**.

Tím, jak Freud poukazuje na psychosexuální vývoj známými třemi stupni: *orální* období, *anální* a *falické*, rovněž poukazuje na sám fakt, že každý tento stupeň posouvá člověka blíže k sebereflexi. V orální fázi je ještě plně svázán se svojí pudovostí, kde nejdůležitější roli hraje pocit nasycení, jeden ze základních atributů slasti (**libida**). Ve fázi anální se začínají probouzet primární složky *agresivity*, řízené vlastní vůlí, při procesu vyprazdňování, vyvolávaného nutností záměrných stahů břišních svalů a doprovázených pocitem úlevy. Ve fázi falické již dochází k plnému vědomí záměrné manipulace s pohlavním orgánem za současného objevení elementární slasti, dotykem na klitoris nebo horní části penisu.

Vedle toho, Freud chápe tyto složky za možné předpoklady, predispozice budoucí psychické patologie, jestliže nejsou v raném vývoji, byť jen náznakově vypořádány, neboť potom si k nim jedinec hledá cestu náhradním řešením s časovou prodlevou, ale nikoli již v jejich přirozeném nastavení, ale jako modifikaci, neslučující se s normálním vývojem v pozdějším věku. Tím se mohou dostavovat nejrůznější komplikace narušující

pohlavní život, jako například jednostrannost v průběhu milostného života: výhradní uspokojení formou orální dále análním koitem nebo kompulsivní onanií (masturbací). Vzhledem k tomu, že se jedná o odklon od klasické soulože a partnerský intimní život je tak omezen, neboť ne vždy je možné takové zájmy po pohlavním uspokojení sdílet se svým protějškem, vzrůstá pocit jeho vyjímečnosti současně s pocitem úzkosti.

Druhou oblastí, kde se pocit viny, podle Freuda může vyvíjet, je sama struktura psychiky osobnosti vázaná na uvědomované a neuvědomované okolnosti nebo také impulsy. Jedná se zde o vztah *Já, Nad-Já a Ono (Ego, Super-Ego a Id)*. **Já** představuje uvědomovanou realitu a sebe sama. **Nad-Já** je morální apel, jenž tomuto *Já* přikazuje jak se má chovat, je to vnitřní morální hlas. **Ono** představuje vždy po ruce mající provokaci k přestupování hranic a možnost předsunutí před racionalitu a morální zákazy libido, potřebu realizovat jen zájmy vyplývající z pocitu slasti.

Autoerotické složky se složkami osobnostními, tedy: oralita, analita a falické versus *Já, Nad-Já, Ono* spolu vedou celoživotní konfrontaci o prvenství. Jedná se o konflikt zájmů, vnitřních motivů. Jedinec se domáhá ve svém životě jejich rovnoměrného rozložení. Reálně, tyto vztahy způsobují základní symptomatologii, jestliže vystoupí na povrch taková jejich kombinace, která se zafixuje ve své jednostrannosti a tím ovlivní subjektivně prožívanou realitu. Například: dítěti není poskytnut dostatečný objem lásky během kojení laskavostí matky, což si jedinec vynahrazuje závislostí na alkoholu a neutěšeným intimním životem v němž nenachází uspokojení z důvodu neakceptace, a to přestupováním technik milostné hry do oblasti agresivity. Je však nutné zdůraznit, že k takové patologii musí být dán předpoklad nižší schopností sebereflexe současně pak se sklonem k

anhedonii nebo-li celkově snížené ovládacosti impulsů. Pocit méněcennosti tady vídáme potom jako výsledek řady nenaplněných partnerských vztahů, vycházejících ze založeného konfliktu z nedostatečného přijetí matkou v rané fázi orálního vývoje.

Z předchozí ukázky můžeme potom v nejrůznějších modifikacích vycházet k dalším vzorům vývoje směrem *k založenému konfliktu pocitu viny*, když jeho obsah rozšíříme rovněž směrem k takovým okolnostem, jako je například nepřiměřené bití dítěte, trvalá expozice prudkým rodičovským hádkám, kde hraje roli i násilí, sexuální zneužívání, dramaticky následný vývoj v rodinách stížených několikanásobnou nemocností, umíráním a smrtí, a tak podobně.

Jiným a pro nás zásadním tématem však bude detailnější popis takových jevů, jakými jsou: přílišné nároky na dítě překračující jeho věkovou hranici, nepřiměřené výčitky a vnučování pocitů viny, rozchody rodičů beroucí si dítě jako mluvčího mezi sebou, odchod matky nebo otce od rodiny s následně projevovaným nezajmem o dítě (syndrom opuštěného dítěte), sebevražda rodiče odhalená dítětem, alkoholismus a jiné formy závislosti, a tak dále.

Pocity viny tak mohou vycházet nejen z výše uvedených okolností, jejichž výskyt ve společnosti a v rodinném soužití bývá až překvapivě častý, ale stejně tak z prostých osobních predispozic. Jimi může být zejména vrozená přecitlivělost na impulsy, které se týkají jakéhokoli osobního hodnocení jedince ze strany okolí. Zde už tedy hovoříme o jistém typu poruchy osobnosti. Ta se samozřejmě z hlediska sebereflexe naplněné neadekvátním pocitem viny může týkat i těch pocitů, které jsme komentovali jako vzniklé z kombinací prvotních zkušeností s autoerotickým obdobím na začátku. Vyústění, až do oblasti forenzních témat, odtud bývá časté.

## **§2. KAZUISTIKA KLIENTKY SE ZALOŽENÝM KONFLIKTEM Z DĚTSTVÍ**

Třicetisedmiletá žena mne navštěvuje v době, kdy se z hlediska naplněnosti životem a perspektivami necítí dobře. Před několika měsíci se rozvedla a zůstala sama, děti s manželem neměli. Jejich vztah trval deset let. Jak sama sdělovala, nikdy se pro něj úplně nerozhodla a tak dělala všechno proto, aby nepřišla do jiného stavu. Když jí manžel vyzýval, aby si o tom spolu promluvili, tak to odmítala. Ve skutečnosti ani nevěděla proč. Manžel se k ní choval vlídně a dle jejích slov k žádným prudkým kolizním situacím u nich během doby soužití nedocházelo.

Aktuálně si vyčítala, že svému bývalému muži pokazila deset let života. Tuto sebekritiku v nejrůznějších podobách opakovala, už při prvním setkání nesčetněkrát. Doprovázela toto sdělení rovněž dovozováním k tomu, že má asi v sobě něco špatného a její manžel si ji proto nezasloužil.

Klientka se tak zjevně nacházela v předdepresivní fázi. Do toho bylo možné na základě jejích sdělení predikovat na hlouběji uložené trauma, které doposud zdárně vytěsňovala. Nedaleká budoucnost naší spolupráce to potvrdila. V průběhu čtvrtého setkání se postupně začínala otevírat směrem k tomu, co ji poslední dny, od začátku našich konzultací provází – ve snech, ale i přes den. Po probuzení si uvědomovala nevysvětlitelnou tíseň, která někdy přetrvávala až do odpoledních hodin. Současně s touto emocí, která se podobala traumatu z neznámé nezvládnuté situace, měla tendenci vzpomínat na své dětství, což ji značně zneklidňovalo. Projevovalo se toto zneklidnění tím, že horečně doma uklízela, nebo chodila do obchodních center, kde utrácela peníze i za věci, které nepotřebovala. Navrhl jsem proto klientce, abychom se jejím snům věnovali detail-

ně. Netrvalo dlouho a nejasné obrysy obrazu snu se začaly zostřovat a emoce se stala součástí objektu, na který sen odkazoval. Byla to její sestra.

Když jí bylo pět let, chodívali se s rodiči koupat do nedalekého rybníku. Při jedné neviné hře jí matka, jako ostatně před tím mnohokrát při jiných příležitostech a tak, jak to rodiče prostě dělávají, požádala, aby se o svoji dvouletou sestřičku hlídáním postarala, jinými slovy, aby z vysutého dřevěného můstku nespadla do vody. Její matka byla dostatečně blízko a tak se klientka cítila zabezpečená případnou pomocí, kdyby došlo k nějakému problému. Sama byla chvíli zaujatá kresbou, kterou pravidelně na můstek vytvářela barevnými křídami. Její sestra však v nestřeženém okamžiku zmizela bezhlavně pod hladinou. Těch několik sekund, než se klientce podařilo maminku probudit z krátkého hlubokého spánku, bohužel stačilo k tomu, aby se jim sestru už nepodařilo oživit.

Průběh toho, co následovalo měl dvě roviny. Za první vyšetřování, soud. Matka zůstala s dcerou v podmínce doma. Otec se choval neutrálně a hlavně naší klientku nijak ve vztahu k situaci nekomentoval. Za druhé, rovněž matka se k okolnostem nevracela a sama byla strůjcem úplného vymazání zesnulé dcery ze svého života a jak prý říkala i pro dobro starší dcery. Na pohřeb, za účasti jen minimálního počtu zbytku rodiny ji nevzali. Přestěhovali se na druhý konec republiky. Nic už tedy nemělo připomínat tuto rodinnou situaci a podle toho, rodina také žila dál.

Klientka při opětovném zvědomení těchto okolností usedavě plakala a v několika vlnách (konzultace se protáhla na dvě a půl hodiny), než se zklidnila, interpretovala detaily svých emocí, které až doposud držela na uzdě. Při zásadní výzvě - zcela v klidu nahlas několikrát za sebou opakujte po mě: *Já za to nemůžu...!* se její

pláč vracel se stále nižší intenzitou. Vysvětlili jsme si, že tak jako ji rodiče vynechali z jakýchkoli výčitek, bude dobré, když i my viníka, po víc jak třiceti letech hledat nebudeme. Dokonce věta: *Odpustíme a bude nám odpoštěno*, se stala po krátký čas motem naší spolupráce. Její pocit viny jsme komentovali z nejrůznějších stran, až jsme dospěli k závěru, že mít vlastní dítě a přirozeně se postarat o vývoj nového života, může být v jistém ohledu zadostiučinění. I tak se pocit viny může spolupodílet na návratu k normálnímu životu. Její bývalý manžel nic o těchto okolnostech nevěděl. Klientka však projevila zájem, aby se s ním mohla setkat a bude-li svolný, nechat si za mé účasti tento příběh i průběh naší spolupráce klientkou převyprávět. Udržovali totiž dál vlašný vztah s občasným posezením u kávy nebo procházkou v parku. Souhlasil jsem. Její manžel vše v klidu vyslechl a s pohnutím své ženě sdělil přání vrátit se k sobě a pokračovat v tom, co je oba spojovalo, vzájemný respekt a přetrvávající náklonnost. Jejich syn v současnosti studuje víceleté gymnásium.

### **§3. KAZUISTIKA KLIENTA SE ZALOŽENÝM KONFLIKTEM Z DĚTSTVÍ**

Třidvacetiletý mladý muž mne oslovil s požadavkem, vyslovit se k jeho obtížím stran kariéry a mezilidských vztahů. Už dvakrát se dostal na vysokou školu technického zaměření, ale pokaždé studium přerušil. Žil doposud s rodiči a sestrou v rodinném domku za městem. I když je zde uvedeno, že žil s rodiči, je nutné tuto informaci poupravit do té míry, že otec od nich odešel bydlet do svého bytu, rodinu navštěvoval a považoval toto „soužití“ za normální. Matka se chování otce nebránila, měla z něj strach pro násilné sklony. Jinými slovy, otec si z rodiny udělal rukojmí své poruchy osobnosti, podmanil si všechny výhružkami a občasným na-

padáním. Nikdo nic neoznámil. Otec se choval manipulativně na hraně zákona, tak aby nemohl být trestně stíhán.

Klient neprojevoval téměř žádné emoce. Klidným hlasem mi svěřil své informace a očekával, jak s nimi naložím. Začali jsme hned na úvod rozebírat, co klientovi otec nečastěji vyčítá, jaké slabiny mu podsouvá, co jeho otci na něm vadí. Byla to celá řada okolností, které vycházely z vyspekulovaných a neadekvátních postojů, které k našemu klientovi otec zaujímal. Nejnápadnější na všech výtkách, které otec vůči klientovi měl bylo jeho vlastní povyšování se stran toho, co všechno dokázal (strojní zámečnick), jak si tvrdou prací všechno vydobyl vlastníma rukama, jak musel dodržovat ten nejpřísnější životní řád, aby jeho syn a dcera měly vše zaopatřené a jak neskutečně musel dřít, když opravoval dům po svých rodičích, kteří zemřeli před devíti lety, a tak dále a tak dále. Bylo potom zřejmé, že kromě udržované vděčnosti (nechal jsem vás všechny žít v luxusu, tak mi projevujte náležitou úctu), syna srážel k zemi neporovnatelným. Věta, podívej se, co všechno jsem dokázal, čím se můžeš prezentovat ty (?), která padala při jakémkoli i běžném neúspěchu, kterého se jednoduše mladý člověk prostě občas dopustí, licitovala ke klientovi s podkresem nedostižnosti. A pokud se dostavil úspěch, byl klientovi bezprostředně konfrontován lepšími výsledky z jiné oblasti od někoho jiného, ne-li potom i, jak jinak než těmi, které si přisvojoval jeho otec.

Klient ve svých třidvaceti letech došel do bodu, kdy zcela ztratil dohled ke smyslu (franklovsky) své existence, když ta byla ze strany hlavní mužské autority dehonestována a přivlastňována pravidlem absolutního nároku na jakýkoli pozitivní výsledek směrem k sobě samému, bez ohledu na dopady, které z tohoto postoje plynuly pro jeho syna, jako vnucená vina za neschop-



nost. Na vědomé úrovni klient byl schopen dosáhnout k meritu věci, ale zcela ztratil motiv pro možnost odpoutat se. Jeho otec v něm vytvořil morální obraz sebe sama, který se klientovi připomínal při jakékoli činnosti, která tak byla už dopředu odsouzena k nezdaru, neboť výsledek byl vždy v očích otce negativní. Klient se tak z pocitu viny (neděláš pro dobrý výsledek tolik jako jsem vždycky musel udělat já – otec), stal negací sebe sama. Takto vnucený „program“ vlastní nedostačivosti a apriorního odpírání vlastního úspěchu, klientovi rovněž způsobil značné snížení „životní energie“. Jeho projev byl nápadně flegmatický, i když nikoli odevzdaný situaci.

Ptal jsem se klienta, kdy naposledy plakal nebo měl alespoň pohnutí k lítosti pro jakýkoli důvod. Jeho odpověď se dala předpokládat: už si vůbec nevzpomínal. Psychika svým vytěšňovacím procesem dokáže klienty s podobnou zátěží od emocí uchránit. Co je to však za ochranu, která jinak z citlivého jedince udělá bezemoční trosku, neschopnou radovat se v životě z každodenních úspěchů, řešit, plánovat, navazovat vztahy, rozumně se třeba i rozcházet a jiné, jako například přátelství posilovat, a tak dále. Toto vše klientovi chybělo, žil osamělý život plý obav, kdy mu kdo zase něco vyčte. Proč tedy studovat, proč se snažit, proč být vůbec šťastný, konečně, proč vůbec žít takový život?!

Pocity viny zpravidla člověka ztahují z aktivního života. Jsou subjektivní tísní k nastraženosti.

S klientem jsme všechny tyto okolnosti pojmenovávali, rozvíjeli v dalším rozvádění a uzavírali v souvislostech. Bylo však zřejmé, že se nám nepodaří absolutní obrát směrem k optimistickému výhledu. Klient se nejdříve musel s celou situací vypořádat, co by s údělem, přijmout onu skutečnost a teprve potom se vůči ní vyhranit. Po dvou letech nepravidelných konzultací se dostavila změna. Syn otci vyčetl jeho způsoby chování.

#### **§4. PSYCHOANALÝSA REGRESE A VYTĚSNĚNÍ**

Svazek veškerých fragmentů založeného konfliktu z dětství se začne symptomově ohlašovat v okamžiku, kdy dojde, zpravidla až v dospělosti ke shodě okolností, které začnou připomínat některý nebo některé z hlavních bodů, jímž se původní trauma odehrávalo jako vlastní událost. Regrese znamená, že se vzpomínkový materiál začíná vázat na přítomnost jedince. V ní se mu to, co je naléhavé z hlediska jí samotné začne jevit jako málo důležité neboť obsah původního traumatu na sebe začne strhávat maximální pozornost. Ta, se ovšem projevuje jako neustále přicházející svazek emocí, které nemají vysvětlení. Zpětným vychytáváním minulostních vzpomínek zpravidla dochází k tomu, že se takový jedinec, mimo vlastní kontrolu, dostává potom do kontaktu se svým dětstvím, a to se všemi jeho znaky (infantilismus), kterými bylo v té době u něj neseno.

Vytěsnění však proběhlo o něco dříve. Až do chvíle symptomového rozvoje, tedy jedinec o svých psychických traumatech nic neví. Vědomí a obranný mechanismus stačili i po dlouhá desetiletí vytěsněnému problému úspěšně čelit a ponechávat jej v obsahu nevědomí. Ovšem s příchodem nového pozvolného zvědomování traumatických zážitků se ohlašuje stejně tak i problém fixace. Ta, má za úkol s dostatkem pozornosti „obejkt“ traumatu izolovat, stejně jako má, tato fixace za úkol stejný objekt i zveličovat. Člověk je tedy nositelem pokřivého vnímání mezilidských vztahů už ze své přirozenosti, neboť i v nepatologickém životě dáváme přednost vzpomínkám před reálnou přítomností. Toto zjednodušení přístupu k realitě nás má chránit před přílišným tlakem vnímaných impulsů, ať už tedy přichází z vnějšího světa, nebo jsou součástí jen toho, co člověk prožívá jako vnitřní stav, tedy náladu. Regrese a vytěsnění mezi sebou vedou zápas o to, co si uvědomujeme.

Nejde však jen o znaky, které byly právě popsány. Celá záležitost se založenými konflikty se komplikuje nadto tím, že člověk k tomu všemu přidává ještě značný díl dramatizace. Jak by ne?! Vždyť po celá dlouhá léta žil bez toho, aby musel podobným nárokům, jako je vyvíjet tlak na vytěšňovací proces, čelit. Nyní se pojednou má zabývat tím, co už mělo navždy zůstat ležet ladem? Takový pocit sebeohrožení, že bude muset znovu podstupovat příkoří vzpomínek, emocí a zvědomovaných traumat nelze obejít s tím, že je to jen nějaký závan minulosti! Jedná se ve skutečnosti o znovuvybavování traumatických zážitků. Ty se vynucujícím způsobem mají sklon odehrávat, byť jen v obraze vzpomínky, ale se stejně emoční intenzitou, v jaké se dané okolnosti původně odehrály. Dospělého člověka nutně takový moment zvědomování zaskočí jednak svojí náhlostí a stejně tak onou původní intenzitou emocí, z nichž nevyvanul ani kousek, poplatný okamžikům probíhajícího, byť kdysi dávno odehrávajícího se traumatu.

Pocit viny, že: *jsem stále tím zranitelným člověkem (často dítětem), který se neubráníl jakési situaci, nebo nezabráníl tomu, aby jiný v mé přítomnosti netrpěl újmu, vynucovaným násilím*, tedy všelijak podobným způsobem nesené pocity sebevýchitek, potom zapříčiní, že se přítomnost zhroutlí do těchto kalných momentů minulosti. Výsledkem zůstane zřetelná bezmoc. „*Bylo to tak dávno a teď se s tím, už nedá nic dělat!*“ Pocit viny a bezmoc vzepřít se vzniklému traumatu když už, tak jako tak, zakořenil ve zvyku vlastního obsahu psychiky jedince, co by součástí jeho nejnítěrnější zkušenosti se světem, poskytující potom už jen jediné východisko: *sebelítost*.

Jako spouštěč programu těkavého, či neurocistního hledání východiska je pak, takový model nejvhodnějším kandidátem k navázání na skupiny obranných postojů.

## **§5. POCITY VINY A VÝKYVY NÁLAD**

Nálada je pocitová směs vycházející buď z konkrétně uvědomované zkušenosti na kterou navazuje nebo se jedná o takový emoční útvar, jenž se nedá ničím vysvětlit i přesto, že je reálně vnímaným stavem mysli. Pocity viny se nejčastěji vážou na tuto první oblast. Zahrnují zpravidla uvědomovanou okolnost, která se v niterném rozpoložení týká našeho svědomí a s tím rovněž i boje motivů z úrovně nutkání jednat: omluvit se, mít potřebu vysvětlit, vyvinut se nějakým odpovídajícím činem, a tak podobně. V jiném případě se pocit viny uschoval konverzním způsobem za nějakou oblast kompenzačních postojů, nástrojů chování či obdobně nastavených vzorců chování a sebereflexe. Jde tak o pocity viny, jejichž emoční doprovod odkazuje na starší původ v osobní zkušenosti jedince. Zpravidla je to ovšem pocit viny, který je neadekvátní ozvěnou na traumatickou událost či události, které tento jedinec, nemohl jakkoli ovlivnit. Z těchto vlivů potom vychází rovněž výkyvy nálad. Spouštěče pocitů viny nejsou přítomny zpravidla vždy, ale jen v příležitostných situacích: setkání s přáteli, návštěva kulturního zařízení, partnerské seznamování, přirozené okolnosti, kde se od člověka očekává zpětná vazba (škola, běžná komunikace na dovolené, nové a nečekané, ale přitom nekonfliktní situace...), setkání rodiny na pohřbu, svatbě, oslavě kulatých narozenin, se spolužáky po letech. Pocity viny vyvolané mnohdy nevhodnými výchovnými přístupy, jako je rádooby důrazná verbální kritika dítěte rodičem, která zásadním způsobem překračuje věkovou a mentální hranici, nedovolující vůbec pochopit, jaké že nároky jsou na dítě ve skutečnosti kladeny, roztáčení nesmyslného kola dalších vítek, které navazují na nesplnění rodičovských požadavků z předešlé kritiky dítěte, které prostě nemůže takové požadavky rodiče splnit, dovozuje ve

výsledku jedinec pouze rozvíjeným pocitem viny, jestliže se k těmto postojům, ze strany dospělého dostaví ještě poukaz na to, jak on sám, neakceptací toho, co je dítěti vyčítáno, trpí. V souhrnu všeho pak už celou problematiku dotváří zvyšování hlasu, křik, gestika vyhrožujících rukou, těla a mimické charakteristiky, spojené nakonec i s fyzickým trestem: facky, bytí pěstmi, kopání, mlácení řemenem, holí, házením o stěnu, o zem, ale stejně tak ponižujícími tresty – domácí šikanou.

Uvedené okolnosti, pokud se stanou jakýmsi přístupovým standardem řešení vzniklých konfliktů, nadobro zapouzdří v člověku strukturovaný behaviorální odpor, který se rozvine v pocit viny s celou řadou vnitřně nastavených komplexů, zpravidla charakteristických pocitem vlastní nedostačivosti, zákazem odměn, vyhýbání se celé řadě okolností, jinými slovy, jedinec v dalším průběhu svého života emočně, interpersonálně a sociálně interferuje, nebo v tomto případě, také můžeme použít slovního spojení: *vykazuje existenciální stažení*.



K O M P L E X Y  
M É N Ě C E N N O S T I

## §6. POCIT A KOMPLEX MÉNĚCENNOSTI VYJASNĚNÍ POJMŮ

Podle Alfreda Adlera je pocit méněcennosti přirozenou součástí našeho vývoje. Jeho podstata vychází z faktu potřeby překonávat vůli dospělých, ale i vlastních vrstevníků kompenzačním úsilím, kterým je opět vrozená **vůle k moci**. Tyto okolnosti nás vzájemně propojují. Jakákoli situace v níž se člověk podle Alfreda Adlera ocitá a nedovoluje naplnit základní postoj, jakým je dosažení vedoucího postavení v sociálním nebo interpersonálním měřítku, vystavuje jej tomuto pocitu méněcennosti současně s frustračním obsahem, hlouběji zasahující emoce. Jedná se o celou řadu nepojmenovatelných pohnutek, které se mezi sebou mísí jako pocitová kaše v níž převládají negativní sebehodnocení všeho druhu. Tato negativní sebehodnocení současně hledají vnější zdroj. Může jím potom být kdokoli, kdo se stane vhodným objektem ponížení, zesměšnění či jakéhokoli kompenzačního postoje, majícího takto za úkol: snížit intenzitu vlastního pocitu méněcennosti.

Komplex méněcennosti je potom uzavřený okruh povahových, hodnotových a behaviorálních rysů, které jsou stabilně, nikoli jen příležitostně, jako u pocitu méněcennosti, presentovány, a to v jakékoli životní situaci. Nebo, řečeno ještě jinak, pocity méněcennosti se spouští na vnější podněty, kdežto komplexy méněcennosti jsou výtvorem již trvalého povahového rysu a zahrnují veškeré motivace, od záměru, až po jejich realizaci. Příklady: jedinec je vždy do pocitu méněcennosti uveden, jestliže s ním jeho okolí má potřebu mluvit na téma – dětství; komplex méněcennosti manipulativním způsobem podobnou snahu ovládá jednak *vyhýbání se jakékoli možnosti vůbec rozhovor na toto téma připustit*, popřípadě se jedinec s komplexem méněcennosti personálním kontaktům, kde by jen zdánlivě hrozil roz-

hovor na téma dětství, *vyhne zcela*, nebo vzniklou situaci jedinec s komplexem méněcennosti vyhodnotí jako *spouštěč k agresi* (verbální, fyzické). Pocit méněcennosti je tedy tendenčně pasivní, submisivní s laděním do emoce lítosti, deprese, panických stavů nebo OKP; komplex méněcennosti se vyjadřuje jako aktivní odpor - obranný mechanismus, čili je často jeho součástí také útočnost. V pocitu méněcennosti dále převládá také častěji emoce melancholie, v komplexu méněcennosti se potom odráží sklon k narcismu, schizoidní pozici, poruše osobnosti (psychopatie všeho druhu) nebo i bipolární, tedy maniodepresivní porucha. U pocitu méněcennosti se touha prosadit se, váže na strach a obavy ze selhání. V komplexu méněcennosti se potom stejný strach a obavy ze selhání, kompenzují neadekvátním odhadem mentálních a fyzických schopností, takže takový jedinec často dělá chyby v základních činnostech (mezilidské vztahy, vlastní předsevzetí) neboť přesíleným způsobem a zcela nad rámec svých skutečných možností se pouští do záměrů, které není schopen zvládnout, nebo jen s velkým úsilím a za velkých konfliktů a obětí, co se týče mezilidských vztahů (majitel firmy, vedoucí podřízených ve výrobě, učitel, trenér).

Méněcennost, ať je to pocit nebo komplex, nutí jedince vynikat. Méněcennost ubírá na kvalitě sebevědomí. Proto je její kompenzační úsilí o dosažení obratu. V pasivní formě sebelítostí a „čekáním na zázrak“, v aktivní formě nevhodným přístupem k řešení praktických záležitostí života s dopadem na široké okolí. Snaha uplatnit se v životě je potom u obou subjektů vcelku marným divadlem všelijak kroucených pokusů, bez valného výsledku na osobní zrání. Konečně *katastrofou* se často stává, když se vztah dvou jedinců založí z obou zdrojů: pocitově méněcenný a komplexově méněcenný. První miluje pocitově, fixačně a druhý jen kompenzuje.



## **§7. SOUČASNÝ POHLED NA PŮVODNÍ TÉMA ZALOŽENÉHO KONFLIKTU U FREUDA, POCITŮ A KOMPLEXŮ MENĚCENNOSTI U ADLERA**

To, co bylo vyznačeno v předchozích výkladech se týkálo popisu tradičního přístupu k základní otázce viny, tak jak se na ni dívali Sigmund Freud a Alfred Adler. I tak není jejich obsah na tomto místě ještě zcela vyčerpán. V naší přítomnosti se tématy pocitů viny z nejrůznějších úhlů pohledů zabývá kde kdo. Jeden z nevýraznějších je také pohled, který nabízí Heinz-Peter Röhr v knížce nazvané: *Podminované dětství – obnova sebejistoty* (čes. vyd. 2015). Autor komentované knihy používá v této souvislosti slovního označení „tajné programy“, což ve skutečnosti není nic jiného než varianta tak zvaných „jádrových myšlenek“, jak je dnes používá klasický přístup v metodice *kognitivně behaviorální terapie*. Za základní „tajné programy“ H.-P. Röhr považuje takové, které se týkají fixovaných myšlenek s obsesivním náběhem a možnostmi modifikačních proměn: „Nejsem vítaný“, „Nevyhovuju – Nejsem dost dobrý“, „Nenasytíl jsem se – Přišel jsem zkrátka“. K těmto „tajným programům“ dále autor přiřazuje tak zvané „antiprogramy“ jako: „Výkon – Touha po úspěchu“, „Touha po uznání“, „Pomoc druhým“, „Přílišné přizpůsobení“, „Snaha skrývat se za maskou“. Aby se člověk mohl dostat ze sevření těchto ambivalencí, které vzniknou osvojením v životních postojích, tak potom vytvářením nových „programů“ na opačné straně téhož spektra: „Jsem vítaný“, „Vyhovuji (si) vždycky“, „Ve mně je vše, co potřebuji“, „Jsem vítěz“. Za motivační nástroj přijímá Röhr mj. také myšlenku J. W. Goetha: „Jakmile se mysl nasměruje k cíli, mnohé jí vychází vstříc“. V nemalém počtu klientů s nimiž jsem měl možnost v rámci verbální podpory pracovat, se mi uvedený nástroj potvrdil rovněž a podle sdělení kolegů, mají i oni stejnou zkuše-

nost. Konečně každá úspěšná terapie nebo systémové vedení v rámci osobních konzultací, musí v sobě obsahovat jistý díl pozitivního výhledu, který si klient osvojuje jako základní rámec vlastního východiska z duševní krize.

Další zajímavou publikací je v tomto zaměření rovněž *Psychoanalytická diagnostika – Porozumění struktury osobnosti v klinickém procesu*, od Nancy McWilliamové (čes. vyd. 2015). Autorka je samozřejmě stoupenkyní psychoanalýzy a proto je její pohled zajímavý, neboť po sto letech svojí knihou reviduje samy základy tohoto zlomového oboru v dějinách lidského myšlení. Je toho názoru, že vývojové aspekty jsou zásadní pro utváření takových vzorců chování, které se stávají vlastním kritériem přístupu k veškeré následující existenci člověka. Intimita založených konfliktů je mnohознаčná, různorodá, proměnlivá, nestálá. Právě nestálost založeného konfliktu, jeho dynamika, představuje pro člověka největší nebezpečí, neboť může ve svém hrotovém působení přivodit i psychické zhroucení.

V této souvislosti si dovoluji na tomto místě vzpomenout na jeden telefonát, který jsem absolvoval jako akutní situaci právě takového psychického zhroucení, který bylo nutné vyřešit přímo na ulici, když jsem volanou přijal, aniž bych tušil, co mne v následující hodině bude čekat.

Na druhém konci slyším nejdříve rychlé dýchání a po té charakteristický zvuk zvracení. V tomto momentu jsem mohl udělat dvě věci, zavěsit nebo pokračovat v kontaktu dál. Vstoupil jsem do situace více méně intuitivně:

*Dobrý den, slyším, že vám patrně není dobře! (Chvíli ticho.)*

*Dobrý den – roztřeseným hlasem s rychlým dýcháním. (Zvracení se opakuje)*

*Co pro vás mohu udělat? (Opět ticho.)*

*Já se strašně omlouvám, ale už jsem to nemohla udržet!*

*V klidu se rozdýchejte, nespěchejte, jsem zde a pokusím se vám pomoci.*

*Já už nemůžu dál! (Intenzivní pláč s hlasovým doprovodem zoufalství.)*

*Jak se jmenujete?*

*Alena...*

*Kde právě jste?*

*Na parkovišti v autě, čekám na syna, až mu zkončí trénink fotbalu.*

*Co pro vás mohu udělat?*

*Já už fakt nevím co mám dělat...?!*

*V kolik hodin synovi trénink zkončí?*

*Za hodinu a půl.*

*Tak to máme dost času – zůstanu s vámi.*

*To snad není možný, vy jste tak hodnej!*

*Tak co myslíte, jste už připravená na to, povědět mi proč jste mi zavolala?*

*Asi už ano.*

*Tak se do toho pustme.*

*Víte, já mám tři syny, částečně žiju v Rakousku kousek od hranic. Teď se budu vracet zpět do Česka. Všichni partneři mně pronásledují, vyhrožují, mám s nimi i nějaké soudy a už fakt nevím, jak dál! (Pláč opět zesiluje.)*

*Zkuste se soustředit na náš rozhovor!*

*Ano – promiňte!*

*Neomlouvejte se, jen vám chci pomoci, tak se teď musíme oba soustředit na to, co mi povíte dál, ano?*

*Ano.*

*Tak zkuste pokračovat.*

*Všechny tři syny mám s jiným partnerem. Já jen chtěla normální velkou rodinu a žít už v klidu.*

*Rozumím, nemáte to tedy snadné?!*

*To rozhodně nemám! Všichni tři partneři se, se mnou rozešli. Žádný z nich mi na kluky nic neplatí. V Rakousku jsem teď přišla o práci kvůli covidu. S rodiči to není vůbec jednoduché. Navíc, ten nejstarší syn zůstává u přítele v Rakousku, nechce se mnou být, on ho zmanipuloval...! Já vůbec nevím, co budu dělat, naši mi pořád něco vyčítají a teď, jak jsem se vrátila z toho Rakouska, tak mi jen nadávají, jak si za všechno můžu sama, ale já fakt chtěla mít velkou spokojenou rodinu, to přece není nic špatného, oni mě vůbec nechápou, jak je to možný, vždyť jsem jejich dcera, jediná, tak proč mi to dělají...!*

*Chovali se k vám rodiče takto neakceptujícím způsobem vždycky?*

*Asi ano – pořád měli čas jen na sebe, já trávila čas jen s babičkou a dědou od mamky, ale naši mě nikdy nikam sebou nebrali.*

*Jaký máte ze sebe pocit, když si promítnete své dětství a porovnáte se současností?*

*Já jsem tak blbá, to snad není možný, pořád jsem si jen představovala, že najdu někoho, kdo mě fakt bude mít rád a pochopí, co chci, ale dopadlo to takhle. Já už to fakt nezvládám, nezvládám, nezvládám... (pláč...)*

*Mám pro vás dva návrhy – až položíme telefon, vyhledám ve vašem okolí kontakty na které se bezprostředně ozvete, nebo se mohu pokusit kontaktovat záchrannou službu, aby jste měla okamžitou intervenci, protože v tomto stavu řídit mi připadá nevhodné.*

*Rychlou a nemocnici prosím vás ne! Moje matka je zdravotní sestrou na místní psychiatrii, to by dopadlo špatně, ale ty kontakty bych ráda přijala.*

*Dobře – pokusím se je vyhledat i během našeho rozhovoru a dám si vás tedy na chvíli na hlasitý odposlech. Povězte mi zatím něco o svém synovi, který teď trénu-*

*je? Předpokládám, že s ním máte dobré vztahy a oba se těšíte vzájemné pohodě?*

*To máte pravdu. On je přesně takový, jakého syna jsem si vždycky přála. Udělal by pro mne všechno na světě, před ním nemůžu dávat svoji nespokojenost na jevo, jeho to strašně zraňuje...*



Paní Alena obdržela několik telefonních čísel a kontakt na organizaci, kde by se jejím problémem mohli zabývat. Rovněž jsem kontaktoval jednoho známého v jejím okolí, který byl ochoten se s ní spojit a intervenovat. Večer jsem paní Alenu znovu vyhledal, pomoc už získala napojením na pracovníky krizového centra v sousedním kraji, což jí vyhovovalo.

Z výše předloženého, zkráceného záznamu našeho rozhovoru, plyne několik zásadních informací. Rodiče se o dceru patrně, reálně příliš nestarali a nechávali ji častěji, než bylo pro vytvoření a upevnění jejich vzájemného vztahu vhodné, u prarodičů. Vývojově u paní Aleny, tak došlo hned k několika výsledkům: pocit viny, že není pro své rodiče dost dobrou dcerou, dítětem, člověkem (postojové rámce), vzrůstající potřebou dosáhnout na odpírané rodinné zázemí náhradou vytvoření vlastní rodiny, ukotvenou nespokojeností, která zapříčiňovala nemožnost přijmout partnera rozvážlivěji, podle typu osobnosti a potlačit tak latentně hysterizující sklony, které měly tendenci podléhat svodům emočního přesílení, jakmile se nějaký „vhodný objekt“ dostal do její blízkosti. Paní Alena trpěla, alespoň v hypotéze, tak jak to plynulo z jejího sdělení smíšenými pocity a komplexy méněcennosti, které kompensovala opakujícími se, hysterií podmíněnými pokusy o založení „dobré rodiny“. Pokud bych měl možnost paní Alenu poznávat více, patrně bych rovněž došel k názoru, že její předpojatost značně jejím partnerům ztěžovala vzájemné soužití.

Nancy McWilliamsová v této souvislosti zdůrazňuje potřebu všechny, tak zvané diagnostické a tedy i stigmatizační znaky nebrat na lehkou váhu a pokud možno i ve slovníku, s nímž k interpretacím směrem ke klientovi přistupujeme, vyhýbat se jejich používání nebo dokonce zdůrazňování. A pokud si je klient sám přisvojuje, nechť bezprostředně s jeho sebestigmatisací vést konfrontační rozhovor. Jednoduše řečeno, nechat to být.

Také si autorka zmíněné knihy všímá toho, že se v posledních letech velká řada odborníků, ale i školených laiků věnuje vztahové psychologii (vztahové hnutí) a přehlíží zejména intimně prožívaný traumatický základ osobního zranění a nutnost jeho respektu. V návaznosti na tuto problematiku potom McWilliamsová navrhuje následující postup v zaměření pozornosti na základní témata v rámci odhalování symptomových komponent, tedy jednotlivých emočních, kognitivních a behaviorálních způsobů projevů u současných klientů, vyhledávajících psychologickou pomoc: tedy - odhalovat, tak zvané krajní stažení (extreme withdrawal), dále i popření (denial), rovněž všemocnou kontrolu (omnipotent control), krajní idealizace a znehodnocování (extreme idealization and devaluation), štěpení Já (splitting of the ego), somatizaci (somatization), sexualizaci (sexualization – instinctualization), což představuje, zde výběrem, primární obranné procesy, na které pak navazují sekundární obranné procesy: jako je vytěsnění (repression), regrese (regression), nebo také izolace afektu (isolation of affect), oddělování (compartmentalization), odčinění (undoing), obrácení proti sobě (turning against the self), a tak dále.

Významným posunem v takto revidované psychoanalytické diagnostice je pojmenovávání jednotlivých položek, které se spolupodílí na vzniku duševní poruchy.

Alfred Adler navrhuje v knize: *Člověk jaký je (základy individuální psychologie)*, čes. vyd. 2018, celkem 13 významových postojů s nimiž je vhodné k problematice komplexů méněcennosti přistupovat. Jsou to: **1.** vyjasnění pojmu lidské duše, **2.** respekt k sociální povaze duševního života, **3.** studium vztahu „dítě a společnost“, **4.** ujasnit, co jsou to dojmy vnějšího světa, **5.** analyzovat obsah pocitu méněcennosti a současně jím podmíněné snahy po uplatnění, **6.** správně chápat jak probíhá tak zvaná příprava na život, **7.** ujasnit vzájemný poměr obou pohlaví ve vědomé evidenci klienta, **8.** a v případě, že jsou do „situace“ zapojeni i sourozenci, ujasnit si vzájemné postoje, **9.** zvládat seberefektivním zaměřením rovněž vědomí o vlastním charakteru, **10.** umět odhadovat povahové rysy útočného rázu, **11.** stejně tak umět odhadovat povahové rysy neútočného rázu, **12.** seznamovat se s ostatními výrazovými formami povahy (veselost, způsob myšlení a vyjadřování, tendence k věčné pozici školáka, zásadovost a pedantství, uvíznutí ve stavu ponížení, povýšenosti, náladovosti, a tak dále), a konečně **13.** práce s afekty.

Všechny Adlerem uváděné položky mají pro nás cenu zejména v tom, že odhalují, podle jakých kritérií se otevírá v člověku démon nenasycenosti. Je to pocit neúplnosti, špatné identifikace se svým vlastním příběhem. A člověk, to je předně příběh sebe sama.



*Pocit méněcennosti, nejistoty, nedokonalosti si vynucuje a pomáhá ustanovit životní cíl. Již v prvních dnech dětství lze pozorovat, jak se dítě tlačí do popředí, aby na sebe obrátilo a vynutilo si pozornost rodičů. Jsou to první příznaky probuzeného úsilí člověka o uplatnění, které se rozvíjí pod vlivem pocitu méněcennosti a vede dítě k tomu, že si vytyčuje jakýsi cíl, který ho, jak se domnívá, povznáší nad jeho okolí.*

*Jaký cíl pro povznesení si vytyčí a jak jej buduje, závisí na tom, jak velký je jeho pocit sounáležitosti. Nemůžeme posoudit ani dítě, ani dospělého, neporovnáme-li jeho pocit sounáležitosti se silou jeho snahy o moc a o převahu nad jinými. Cíl se vytyčuje tak, aby jeho dosažení poskytovalo možnost pociťovat nad jinými převahu nebo natolik povznést vlastní osobnost, že se život jeví jako bezcenný. Tento cíl propůjčuje cenu citům, řídí vnímání, je zdrojem představ a vede tvůrčí sílu, jíž si utváříme představy a vybavujeme nebo potlačujeme vzpomínky (Ib., str. 63-64).*

Takto se jedinec nachází na cestě k získání komplexů méněcennosti. Pocity méněcennosti, jejich množiny se vzájemně promíchávají, vytvoří kritérium obecné platnosti pro odolávání životním nárokům a stylisují se do takových postojů, které se stanou, za přispění vytěšňovacího procesu, samostatnými nástroji k řešení čehokoli. Tyto pocity méněcennosti, které zůstaly doposud vězet v pasivním prožitku, jenž se ještě neodhodlal k akci, ale má spíše charakter emoční rezistence, se odštěpením několika shodujících se pocitů méněcennosti stává komplexem méněcennosti, jejich proměnou v aktivně prosazovaný (hysterický) zápas, nejčastěji s celým světem.

Naši klientku Alenu k potřebě „mít dobrou rodinu“ vedly pocity méněcennosti, pocity zklamání nad nedostatečnou pozorností, ke své osobě v době zrání, ze strany rodičů. Tyto pocity nespokojenosti, pocity méněcennosti se zmnožují na základě dalšího vývoje vědomí klientky a obsahově se sytí novými asociacemi. Přesvědčení o vlastní nedostatečnosti (pocitu viny), pak na sebe nenechá dlouho čekat. Jakmile se tyto skupiny pocitů méněcennosti setkaly rovněž s biologickou vyzrálostí klientky, mohlo být přistoupeno k jejich kompenzaci, utkvělosti představy, založit rodinu.



Nebylo tedy nijak těžké pro klientku v době opakovaných pokusů o založení rodiny „zapomenout“ na sebe samu, jinými slovy, nebýt si vědoma důsledků a v jistém ohledu i lehkovážnosti počínání, které popisovala (každé dítě má jiného otce). Komplex méněcennosti člověka totiž nutí k jeho překonávání. Kdežto pocit méněcennosti sám sebe vyjadřuje pouze pasivním vyčkáváním. Komplex méněcennosti opouští udržovaný postoj oběti a nastoluje postoje aktivního očišťování, zásadně motivovaném nevědomými zdroji ze založeného konfliktu, popíráním okolnostmi vnuceného pocitu viny.



Napomáhat klientovi ke zvědomování jeho pocitů a komplexů méněcennosti, lze například tím, že jsou do komunikace zahrnuty techniky zpětné vazby. Tedy, je definován nástroj, kterým klient popírá možnost v nějaké oblasti činností uspět, a tento nástroj je současně konfrontován s dosaženými životními nezdary klienta.

## **§8. POCITY VINY A KOMPLEXY MÉNĚCENNOSTI CELOŽIVOTNÍ VÝKYVY NÁLAD ZE ZALOŽENÉHO KONFLIKTU**

### ***Kazuistika:***

Paní Vlasta (43 l.) je zaměstnána v knihkupectví. Navštívila mne s tím, že se posledního půl roku už pořádně nevyspala a rozešla se s manželem. Jejich děti, dívka a chlapec už studují a jdou pomalu vlastním životem. Domů příliš často nejezdí. O rozvodu rodičů oba shodně prohlásili, že se tomu nelze ani divit a možná je to tak i lepší. Navíc paní Vlasta několikrát během úvodního rozhovoru podotkla, že si s dětmi moc nerozumí. Ty na ni prý často nasazují, že je hloupá, že jí musí všechno několikrát za sebou vysvětlovat, i když se jedná o banality. Do společnosti jako rodina moc nechodili, protože se za matku údajně před ostatními i stydí. Když mi klientka tato „fakta“ sdělovala, byla zcela vyrovnaná, bez známek pohoršení, rozhořčení nebo lítosti. Dovožovala rovněž, že ví, že tak na ostatní působí, že už si na to zvykla, že to tak má v podstatě celý život. Migrény, závratě, bolesti ve svalech nebo pseudorevmatické obtíže ji rovněž provází drahně let, ale naučila se to všechno přehlížet, protože bolest, dle jejích slov je jen to, co člověk nedokáže zpracovat – v jejím slovníku tedy vytěsňovat a dělat, jako že problém tu prostě není. Dříve trpěla paní Vlasta tak silnými úzkostmi, že si dokonce chtěla vzít život. Postupně však tyto nepříjemné emoční stavy samovolně ustupovaly a tak už jí tyto myšlenky prakticky neprovází. Jen bývá někdy přes den plačtivá, to ale před rodinou vždycky schovávala, třeba tím, že chodila uklízet prádelnu ve sklepě nebo si vymyslela jinou činnost, aby nebyla nikomu z rodiny na očích. Sama si tuto náladovost neuměla vysvětlit. Ve skutečnosti po původu těchto obtíží nikdy nepátrala. Nechávám klientku volně hovořit, téměř bez přerušování.

Paní Vlasta se spontánně rozvykládá o snu, který ji už nějakou dobu provází. Jedná se o výjev, který je stále stejný – stojí na malém pahorku, dívá se do údolí. To je vše. Pokaždé, když tento sen má, tak pocítuje nezměrnou úzkost. Zda jí sen sděluje nějaký minulý, třeba z dětství ukrytý zážitek, nedokáže popsat. Ví jen tolik, že se jí tento sen začal intenzivněji zdát posledních pár měsíců. Mívá po něm celý den špatnou náladu. Až navečer na tento sen zapomíná a pak se jí zdá, třeba až za dalších čtrnáct dnů, opět ve stejném tvaru.

Paní Vlasta vyrůstala s rodiči a se starším bratrem. Ten byl neznámo kde. Rodina o něm nechtěla mluvit. Údajně od nich odešel a tak si nezaslouží jejich pozornost. S tímto uchopením vztahu ke staršímu a již pro klientku z podoby vytěsněnému bratrovi žila, aniž by pátrala po nějakých detailech – fotografie, adresa, všemožné dotazy, jaký že její bratr vlastně je a zda by ji měl rád, a tak podobně. Cokoli se vázalo, nebo spíš mělo vázat na vzpomínku k jejímu bratrovi, bylo rodinou okamžitě odváděno pozorností jinam. Jinak jejich vztahy byly údajně v pořádku. Matka dceři věnovala maximální pozornost a péči, otec se příkladně staral o rodinu. Jezdili na společné dovolené, chodili do kostela, jen s ostatní rodinou se ve skutečnosti nestýkali. To ale klientce nevadilo, neznala je a tak neměla čeho litovat, nechyběli jí.

Bylo tedy zřejmé, že osobnost jejího bratra bude patrně v jejím příběhu klíčová. Na prvním setkání jsem nechtěl klientku zatěžovat konkrétními dotazy, pouze v momentě, kdy se odhodlala k tomu, aby mi položila otázku stran toho, co si o celé záležitosti myslím, musel jsem se zachovat rezistentně: *„Pozorně naslouchám vašemu sdělení a domnívám se, že na příštích setkáních už budu schopen lépe reagovat, abychom se začali hýbat z místa..., v klidu pokračujte, jde to dobře.“*

Paní Vlasta tedy pokračuje dál a hovoří o všelijakých životních eskapádách s kamarádkami ve škole, prvních seznámeních a zkušenostech. Při tom všem poznávám jistou hbitost jejího verbálního projevu a mohu-li to tak říci, skrytou inteligenci, kterou se mi rozhodně jevila v jiném světle, než tak, jak jí označovaly údajně její děti.

Na druhém setkání se rozhoduji klientku vést směrem k možnému výkladu jejího z poslední doby se opakujícího snu. Když jsem paní Vlastě sdělil plán naší práce, zarazila se a chtěla se věnovat něčemu aktuálnějšímu, například tomu, proč má ty divné nálady a stavy, které jí ztrpčují každodenní život. Předeslal jsem tedy, že její stavy jsou výsledkem nějaké řady okolností a považuji proto za vhodné, začít u jejího snu. Ten totiž v sobě může ukrývat detaily dalších psychických rozpoložení a odkazů navazujících na její momentálně neutěšený emoční stav. Klientka tedy souhlasila. Vyzval jsem ji dále k podrobnému popisu obsahu jejího snu, jak co do toho, jaké objekty v něm „vidí“, stejně jako, co do emocí, které z tohoto snu pro ni plynou.

Když popisovala všechny detaily, které jí přicházely na mysl, pozvolna červenala v obličeji a její ruce byly čím dál neklidnější. Její tok řeči jsem na krátkou chvíli přerušil odvodem pozornosti k tomu, zda jí mohu nalít vodu do sklenice. Ochotně souhlasila, hlasitě vydechla a původně toporný posed v mírném náklonu směrem ke mně změnila úlevným opřením se o židli a tichým sledováním svých rukou, které se rázem uklidnily. Bylo zřejmé, že jsme udělali první krok, který se přiblížil podstatě založeného konfliktu. Vyzývám klientku, zda můžeme pokračovat dál. Opět se napřímila a předklonila. Její tenze začala okamžitě fungovat znovu. Popis sdělovaných detailů se začal točit v kruhu, který klientku ne, a ne pustit ve vzpomínkách na obsah snu dál. Zcela se uklidnila a ten den, už nešlo pokračovat.

Na třetím setkání se paní Vlasta spontánně rozpovídá o dalších detailech snu. Nabývám podezření, že se jedná o řadu krycích vzpomínek, kterými sebe samu udržuje v dostatečné vzdálenosti od nějakého traumatického zážitku. Nechávám, ať se interpretace těchto „vzpomínek“ pročistí samovolně. Patrně to bylo dobře, neboť pojednou klientka přechází do sebepohroužení a usedavého pláče. Kapesník, ruka na rameno, tiché akceptující sdělení: *„Máme čas a nemusíme nikam spěchat, nechte emoce klidně vyjít napovrch, ničeho se neobávajte, zvládnete to, jsem tady s vámi...“*

Starší bratr klientky měl bipolární poruchu. Když se paní Vlasta narodila, nesl tuto skutečnost (ve svých devatenácti letech) velmi nelibě. Neustále rodičům vyčítal, že si jeho sestru pořídili, aby se nemuseli starat o něj, protože je pro ně špatný. Měli s ním konfliktní vztah a jeho vrozená predispozice k rozvoji bipolární poruchy se schizoidními rysy i s charakterovými změnami osobnosti se vytrvale zhoršovaly. Po jedné vyhrocené hádce s rodiči, které byla paní Vlasta přítomna, jí její bratr vzal a odešel s ní k nedaleké strži, do které před ní skočil se slovy: *„Abyste teda byli všichni šťastní...“*

Paní Vlasta byla asi tři týdny paralisovaná. Její matka za ní docházela do nemocnice, nebo tam s ní i několik dnů pobývala. Postupně se klientce navracela chuť do života. Celou záležitost rodina před ní, tak zvaně zabetonovala. Truchlení po ztrátě syna nesmělo trvat u jejích rodičů příliš dlouho, aby dceru ochránili před dopady vzpomínek, které by jí celou situaci jen připomínaly a hrozilo tak nebezpečí, že opět upadne do stavu letargie. Psychologickou pomoc rodiče odmítali z důvodu vlastního přesvědčení, že by to dceři nepomohlo.

Když jsme celou tuto vzpomínkovou anabázi s paní Vlastou rozkrývali, měla ochotu ke komunikaci a nic jí v tom nebránilo. Zvědomovala si dopady na svůj život.





**Použitá a doporučená literatura, aktuálně dostupná:**

1. Freud, Přednášky k úvodu do psychoanalýsy, 2019.
2. Jung, Psychologické typy, 2020.
3. Adler, Člověk jaký je, 2020.
4. Röhr, Podmiňované dětství, 2015.
5. Jaspers, Otázka viny, 2019.
6. McWilliams, Psychoanalytická diagnostika, 2015.

*Život ve vlastních rukou je  
pochopená minulost*



© Adamec Jiří

# **POCITY VINY**

**CELOŽIVOTNÍ VÝKYVY NÁLAD ZE ZALOŽENÉHO  
KONFLIKTU A KOMPLEXŮ MÉNĚCENNOSTI**

Adamec Jiří - Filosofický seminář - Katedra teorie  
**Neprodejný výtisk.**

2021

A6, 100 výtisků

**ISBN 978-80-87234-118-X**