

**Pedagogická fakulta Jihočeské university v Českých Budějovicích**

**Habilitační práce**

Obor pedagogická psychologie

**Biopsychosociální pojetí agrese, násilí a moci.**

**Kritická studie.**

**Konsekvence pro psychoterapii a pedagogiku.**

2016

MUDr PhDr Jan Poněšický, PhD

## Obsah

<b>Úvod</b>	<b>4</b>
Přístup k poznání	6
<b>Část I : Obecná problematika agrese, násilí a moci</b>	<b>11</b>
1    Teorie agrese: vrozená pudovost, nebo reakce na frustraci?	12
1.1.1 Agrese coby vrozená pudová síla	13
1.1.2 Psychoanalytická teorie agrese	23
1.2.1 Agrese získaná v důsledku frustrací	27
1.2.2 Teorie sociálního učení agrese	31
1.3. Smíšený „humanistický“ koncept Ericha Fromma	33
2    Psychodynamika agrese, druhy a formy násilí	35
2.1 Agrese a problematika osobnostních hranic	36
2.2 Exkurs: násilí v rodině, sexuální zneužívání a incest	40
2.3 Agrese a hrozba ztráty vztahovosti	49
2.4 Agrese a zachování koherence vlastní osobnosti	52
2.5 Narcismus, agrese, násilí a moc	55
2.6 Agrese a násilí na vztahově celostní úrovni	58
2.7 Dospělá konstruktivní agrese	63
3    Sociologické a antropologické pojetí agrese	70
4    Diskuze a závěr	74
5    Filosofie, sociologie a psychologie moci	84
6    Diskuze a shrnutí problematiky moci	96
7    Agrese, násilí a strach	100
8    Nemotivovaná agrese	105
9    Zacházení s agresí ve výchově	108

<b>Literatura</b>	<b>115</b>
-------------------	------------

<b>Část II : Moc, ovlivňování a proces změny v psychoterapii.</b>	<b>119</b>
---	------------

1	Násilí na sobě. Násilí a moc v psychosomatice a v psychoterapii	121
2	Neuropsychologická teorie změny v psychoterapii	127
3	Vzájemná interakce, moc a společný odpor v psychoanalýze	131
4	Obecné principy a chyby v psychoterapii	139
5	Zlo v psychoterapii	144
6	Empatie, intersubjektivita, ovlivňování a moc v psychoterapii	148
6.1	Úvod	148
6.2	Intersubjektivita a empatie	149
6.3	Interakce mezi pacientem a terapeutem	150
6.4	Psychoterapie u strukturálních poruch osobnosti	151
7.	Závěr a konsekvence pro psychoterapii	154

<b>Část III: Možnosti aplikace psychoterapeutických zkušeností na pedagogiku</b>	<b>157</b>
--	------------

1.	Terapeuticky účinné faktory v psychoanalytické a psychodynamické psychoterapii	158
2.	Psychoterapeutická situace a psychoterapeutický postoj	162
3.	Terapeutický potenciál vzájemné empatie	170
4.	Aplikace zkušeností z individuální psychodynamické psychoterapie s přihlédnutím k pedagogické praxi	177
5.	Jaké možnosti má školní psycholog či učitel	183
6.	Zkušenosti ze skupinové psychoterapie – sociálně-psychologické hledisko a možnosti dosažení změny ve školní třídě	185
7.	Závěr	187

<b>Literatura část II + III</b>	<b>190</b>
---------------------------------	------------

## Úvod

Snad žádné jiné téma není tak často předmětem diskusí, námětem filmů, her, knih či básní a též hlavní ideou náboženství i pohádek jako téma boje dobra se zlem, lásky a nenávisti, téma věrnosti a zrady, života a smrti. (Například nejvíc vražd i sebevražd má v pozadí zhrzenou lásku, žárlivost, zklamání a opuštění). Mnohé ideologie, včetně křesťanství, vidí pokrok ve vývoji lidské společnosti v postupném vytváření spravedlivého, mírumilovného společenského řádu, jak si to na svůj štít napsala francouzská revoluce: svoboda, rovnost, bratrství. A přesto, již během revolucí a ve jménu těchto vznešených cílů dochází takřka obratem ruky k nebývalým krutostem, ať již ve Francii, Americe či Rusku, s následným útlakem lidí odlišného smýšlení, národnosti, vyznání či barvy pleti. Jak si to lze vysvětlit a jak tomu lze čelit? V současné době se dějí ve jménu nacionalismu či svatých válek neuvěřitelné krutosti, jedno násilí má za následek ještě smrtelnější odplatu.

Tím víc udivuje, jak málo se lidé včetně politiků zajímají o výsledky psychologických a sociologických výzkumů týkajících se agrese a násilí, a jak to málo, co se dostane do obecného povědomí, se realizuje v praxi. Téměř neexistuje účinná legislativa a kontrola mající na zřeteli zamezování agrese v rodinách; dle nezávislých zdrojů a odhadů trpí 20-30 % lidí nejrůznějšími krutostmi, od ponižujících trestů dětí až po znásilňování v manželství či sexuální zneužívání nezletilých. Teprve pozvolna se zavádí do škol učební předmět etika, jejímž obsahem je výchova k humanistickým ideálům, s čímž souvisí i naučení se takovému zacházení s agresí, při kterém by nedocházelo k násilí. Namátkou lze uvést senzibilizaci v encounter skupinách, vcit'ování se do druhého, uvědomování si subjektivity vlastních názorů, respektování mínění a způsobu života druhých, učení se konstruktivní kritice, disputaci i sebekritice, důraz na úctu i sebeúctu, vlastní odpovědnost, na hlas svého svědomí, vytváření vlastních hodnot a nepodřizování se vnější autoritě, módě nebo ideologii. Snad nejdůležitější je rozpoznat svůj vlastní sklon k agresí, což by mělo vést k tomu, že se jí podíváme odvážně do očí, že zřetelně nahlédneme, kolik natropí jiným bolesti, frustrace, či jak narušuje vztahy, že se jí vzepřeme či ji dáme do služeb správné věci: ať již sebeobrany či boje proti bezpráví, pomluvám, násilnostem, za pravdu atp.

Bagatelizování či potlačování agrese nikam nevede, leda k jejímu vyústění v zastřené a tím často i zhoubnější podobě. Příkladů nabízí historie přemíru: Kristus hlásal lásku, byl však i odvážný. Pozdější křesťané vytěsnili jeho protestní postoj a převzali pouze mírumilovnost, často až poslušnost; odsuzovali agresi a na druhé straně vedli křížové války či upalovali čarodějnice; i ono líčení pekla a hrozby za spáchané hříchy má v sobě značný agresivní náboj. V běžném životě vede děláním pouze dobra, nastavení zlu i druhé tváře spíše k jeho šíření než k obrácení hříšníků na dobrou cestu. Je to zvláštní, jak se nám, pokračovatelům křesťanské tradice, přiči uznat zlo v sobě samých, ač teoreticky uznáváme hříšnost, zpověď, odpuštění a odčinění. Sebekritické přiznání odpovědnosti za pochybné chování se vydává většinou za pomýlení. I politici se distancují od chyb, minulých i současných nepravostí, či od historického násilí vlastního národa, raději hovoří o „ose zla“ jinde, o neuvěřitelných zverstvech a boji proti terorismu, jenž se stává jakýmsi symbolem se svým vlastním autonomním životem a slovníkem. Nezbyvá pak nic jiného, než se od tohoto nepochopitelného zla distancovat, ať již potlačením či odštěpením v sobě samém, nebo projekcí do druhých. To poslední odůvodní vlastní násilí, agresivní úmysly jsou delegovány na protivníka. Střep ve vlastním oku se stane břevnem v duši nepřítel. Není pak jiného východiska než vzájemný boj. Podobný princip vlastního sebekritického pohledu měl na mysli jistý známý americký kriminolog, který prohlásil, že nejpodezřelejší jsou mu lidé, kteří nikdy nemysleli na to nikoho zabít – tím nepřipravenější se stali tváří v tvář příslušnému prudkému destruktivnímu impulsu, jemuž tím spíše podlehli.

Samozřejmě je veřejnost často oprávněně skeptická k názorům psychologů, jež se často mění či se neosvědčují v praxi. Bylo tomu tak např. v případě extrémně antiautoritativní výchovy, o čemž se rozepíšeme v dalším textu, stejně jako v různorodosti názorů na politický extremismus, zvláště levicový, na pornografii či akční filmy. Zde se například ukázalo, že spíše než k odreagování „přebytečné agrese“ dochází ke snížení prahu pro násilné a kriminální chování, že se jedná o subtilní učení, o racionalizaci takového chování a nápodobu. Jiný vlivný a kontroverzně diskutovaný psychologický směr tzv. pozitivního myšlení sugeruje možnost a správnost pouze kladného přístupu k sobě samému i druhým, vše ostatní je vydáváno za deformaci zásadně pozitivního založení člověka.

## **Přístup k poznání (k pravdě)**

Nedávno mi jeden asi 50 letý pacient vyprávěl se slzami v očích, jak se celý život snažil finančně podporovat svou rodinu včetně rodičů a sourozenců, pracoval často i v zahraničí, a nyní uboze selhává jak ve svém zaměstnání, tak i v intimním životě, vše se bortí, trpí neustálou úzkostí a nespavostí. Po několika rozhovorech jsme došli k následující charakteristice jeho současné životní situace : cítí se vykolejen z jízdy rychlíkem, stojí na vedlejší koleji a nechce se mu přestoupit do osobního vlaku. V těchto změněných podmínkách odmítá vzít život (odpovědnost) opět do svých rukou.

Odpovídá tento popis „vědecké“ diagnose ? Vědecká hypotéza by měla být věrným modelem skutečnosti, jejímž smyslem je možnost do ní zasahovat s více méně předpověditelným výsledkem. To je zde vcelku splněno : Pacient i terapeut vnímají onen příměr jako přesně vystihující realitu pacientova psychického stavu, a přestoupení do osobního vlaku se sníženými nároky na výkonnost by poskytlo realnou naději na změnu směrem k uzdravení. Již následující dny a týdny ukázaly, že oproštění se od přání opět nasednout do rychlíku (t.j. dosáhnout v terapii stav před onemocněním, „být jako dříve“), a skromná snaha se krůček po krůčku vystavovat reálným životním situacím s možností něco perfektně nezvládnout vedla ke zlepšení psychického, t.j. i celkového zdravotního stavu.

Jediné, v čem tento popis neodpovídá současné vědecké představě je fakt, že není zobecnitelný, že platí pouze pro onoho pacienta. Co je však platná obecnější diagnóza, když vynechá to individuální, pro pacienta podstatné ? Ta většinou redukuje člověka na deterministický energetický, neurologický či biochemický organismus, což je zvláště problematické v oblasti lidské psychiky – nehledě na to, že v mozku se odehrává nepřeberné množství nervových procesů, o nichž toho moc nevíme. V případě našeho pacienta je obvyklá diagnóza generalisované úzkosti - což pro něj není nic nového – jsouce daleko hrubším popisem jeho stavu. Chybí zde např. informace , o jaký typ úzkosti se jedná a jak je tudíž třeba s ní terapeuticky pracovat.

Tolik na úvod k motivaci mé úvahy o podstatě a charakteru psychoterapeutické profese.

Co je podstatou psychoterapie ? Dosažení empatického porozumění a následné vedení takového způsobu interakce, který vede ke změně – symptomů, emočního prožívání, myšlení, chování, k novému sebepochopení. Či v duchu D. Winnicotta autenticky žít, anebo prostě jen být v harmonii se sebou i svým okolím. Jedná se o psychologickou disciplínu s jejím nárokem na vědeckost, či o antropologický, filosofický či spirituální obor ? Lze se jí naučit, či je třeba i

nadání, jedná se i o umění ? Je nový náhled, nový vzorec meziosobního chování úzce spjat s určitou životní zkušeností a filosofií terapeuta, kterou od nás vědomě či nevědomky pacienti přebírají ?

Věda, vědění – co my víme o světě kolem nás ? Vše jsou pouze naše přestavy „konstrukty“, „mapy“ – a kryjí-li se s naší praxí a jsou zobecnitelné, takže můžeme plánovat a předpovídat – pak jde o skutečnou vědu. Tento ideální stav je snadněji dosažitelný v případě tzv. nomologické reality (neživé části přírody, resp. fyzikálně-chemických procesů) charakterisované identitou logiky a empirie, bez vlastního vývoje a transcendentálního smyslu, charakterisované dále opakovatelností, kde se neodlišuje obecné a zvláštní. Zde platí „vědecké“ **denotativní** teorie s matematicko-logickým algoritmem, jež jednoznačně vyjadřují vztah mezi realitou a její symbolickou reprezentací (tj. modelem v naší mysli) a jsou nezávislé na subjektu.

Je tomu tak, poznáváme stále důkladněji okolní svět v Einsteinovském úžasu nad jeho dokonalostí, či se jedná o pokrok v našem myšlení, o změnu pohledu, nazírání, nesenou vůlí po ještě lepším ovládnutím přírody, jakož i novými motivacemi, jež se dostaly v důsledku společenského vývoje do popředí ?

Jde tudíž o konstrukci a konstituci reality, v níž hraje subjekt a jeho vztah k objektu zásadní roli. Naše realita je navýsost lidská, interaktivní, konsensuální a jako „věc sama o sobě“ nepoznatelná. Co nás na této úvaze může potěšit je závěr, že bude stále co objevovat, tak jak se bude vyvíjet a měnit lidstvo, tzn. jedinec s jeho pohnutky a vnitřním životem. (Ten totiž usiluje i mimo vědu o kongruenci mezi jeho potřebami a přáními, sebeporozuměním a mentální reprezentací světa a mezi reálně panujícími poměry. Zde se zrcadlí naše dvě základní životní motivace : po porozumění, vztahu, a po prosazení vlastního názoru, individuaci) .Jedná se tudíž vždy o interakci subjektu včetně jeho úsilí se vyznat ve světě s objektem poznávání, jehož výsledkem je nová teorie. Zdá se, že stále platí ono Schopenhauerovské „Svět coby představa a vůle“, což znamená v moderním překladu tvorbu představy světa dle naší zaměřenosti a konec konců vitálních, specificky lidských potřeb. Výsledná, antropocentrická představa světa zpětně ovlivňuje naši psychiku a naše jednání. Tak např. pozorujeme během skupinové psychoterapie vědomé i nevědomé vytváření určitých společných představ a norem chování, které mohou klientům poskytovat jak pocit bezpečí, či podporovat dělnou atmosféru, tak i omezovat některé jejich tendence.

Podobně je lidská subjektivita (A. Lorenzer) produktem naší přirozenosti ovlivlivněné společenskou praxí, jež vede k ochuzení či deformaci možného. V každé dějinné situaci se jedná o jiný ideologický tlak (přes rodinu a výchovu), o akomodaci, na níž pak navazuje vlastní tendence ke konsistentnosti ; na psychologické úrovni jde o tendenci k sebeakceptanci a racionalisaci vlastního přispůsobení se. Tento civilizační útlak (normami, módou) však volá i po uvědomění (tj. po zrušení společenské skotomisace) a po hledání nových řešení aktuální konfliktní společensko-politické situace. A tak si i zde může psycholog

či psychoterapeut říci s jistým uspojením, že přes velké množství napsaných knih bude stále možno o něčem novém přemýšlet a psát, o novém typu člověka s jeho charakteristickou problematikou.

Situace je tudíž složitější u tzv. autopoetické reality živých organismů, charakterisované sebeorganizací a sebevývojem, dále rozlišením od zevnějšku (který působí pouze stimulačně a nikoli kausálně). Co se poté stane, o tom rozhoduje vlastní organizace a logika živého systému (jak to např. popisuje psychoanalýza). Problém je v tom, že tato vmezeřená „černá skříňka“ je stále v interakci s okolím, ve vývoji, oproti počítači neexistuje rozdíl mezi hardware a software, autopoiticky vznikají stále vyšší řády (a i náš mozek je stále se měnící, učící se a rekatégorisující systém), u člověka pak vzniká vědomí, schopnost sebereflexe a svobodného jednání, konstituuje se tajemné, neuchopitelné a vůlí obdařené „já“.

Charakteristický je spíše způsob změn a směřování vývoje. Zde nestačí vysvětlení – např. že vzniklý symptom nastal vytěsněním agresivní představy, zároveň nebyl a není k dispozici dospělý, energický způsob zvládnání frustrující situace, a tak se místo toho tím silněji projeví desymbolisovaná interakční reakce na tělesné úrovni. K plnému porozumění patří i pochopení a smysl, čemuž odpovídají tzv. **konotativní** teorie. Ty jsou charakterisovány mnohoznačností, neboť je tím charakterisován život sám, jak to zdůrazňuje např. teorie chaosu: v určitých uzlových situacích jsou stejně pravděpodobné různé možnosti. Mnohoznačnost mezi obecným a jedinečným mezi „psychickými mechanismy“, „zákonitostmi“, „nevědomými interakčními formami“ a sebeřídícím, svobodným a vědomým „já“, mezi Starým jež je negováno Novým. Zde se „vědecky“ (tj. nejlépe zobrazujícíe žitou realitu) hodí k poznání vnitřního světa a chování druhého příběhy, obrazy a metafory, jež mají navíc intersubjektívni charakter, neboť je výsledný poznatek určen nejen konstitutivní aktivitou pozorovatele (terapeuta), nýbrž i vlivem klienta na něj, jde o společný produkt. A to vše je navíc ve stálém vývoji. V terapii, převýchově či jiné formě vzájemného ovlivňování se jedná o novou socialisaci, vytváření společné intersubjektívni reality, jež v sobě samozřejmě ukrývá i nebezpečí jednostranného vlivu analytika jeho vlastní subjektivitou.

V této souvislosti se ptám, zdali se tím přibližujeme odpovědi na otázku, jaký je rozdíl mezi vysvětlením a pochopením, o čemž přemýšleli mnozí filosofové a psychologové, počínající Diltheyem a Gadamerem a konče Paulem Tournierem. Vysvětlení, že někdo potlačuje agresivní hnutí mohu pochopit jen na pozadí životního osudu: znamenalo by to opět nou hrozbu ztráty přízně milované osoby, tak jak tomu bylo v dětství, či dokonce konfrontaci s neúnosným pocitem viny, neboť kdysi následovalo krátce po výbuchu dětské zlosti úmrtí maminky? Vyrůstalo dítě jen s matkou, jež byla často churavá, ve strachu že jí ztratí, že jí musí chránit a šetřit a veškeré agresivní reakce potlačit? Znamenalo by agresivní chování připodobnění se odmítanému autoritativnímu otci? A druhá stránka chápání takovéto situace se týká toho, co tím pádem



člověk nežije : promrhává příležitosti se rázně prosadit se svým nadáním vůči konkurentům , není dost energickým partnerem své budoucí ženy, trápí ho pocity méněcennosti, úzkost ze smrti – totiž z toho, zemřít dříve nežli začal skutečně žít ? K tomu všemu je jistá porce agresivity v širokém slova smyslu nutná.

Denotativní a konotativní teorie tudíž souvisí s dialektikou determinismu a svobody, přírodních a duchovních věd, kausálního vysvětlení a hermeneutického výkladu, mozkiem a duševním životem, který je do značné míry obestřen tajemstvím. Tím, co nedokáže rozřešit empirická věda se zabývá filosofie – a za všechny, kteří se snažili rozlousknout výše zmíněný problém jmenuji N. Hartmanna. Tvrdil, že všechny fundamentální kategorie bytí (např. část a celek, rozmanitost, materie a forma, vnitřek a ohraničení, rovnovážnost, akce a reakce, a snad i „freudovská“ organisovanost, život, láska, versus entropie, smrt, agrese) se proměňují dle toho jak přecházejí z jedné hierarchické vrstvy do další. Tak právě determinovanost, charakterisovaná kausalitou, jejíž výsledek je jí lhostejný, se jeví na vyšší úrovni jako finalita, jejímž předpokladem je souhra jednotlivých částí organismu, a ještě na vyšší úrovni jako neustálá regenerace a vývoj určený hodnotovým systémem, smyslem a naším svobodným „já“, o němž toho tak málo víme. Jedná se rozhodně o heuristicky užitečnější model nežli Kantovo a Descartesovo dělení na hmotnou a duchovní realitu.

Otázka determinovanosti našeho jednání v psychoanalýze bývá řešena odkazem na mnohočetnou determinaci působením nevědomých procesů, zvnitřněných sociokulturních norem a osobních zkušeností včetně vlastní jáské aktivity.

O jistou konkretisaci se pokusil již zmíněný psychoanalytik a filosof tzv. Frankfurtské školy Alfred Lorenzer, když definoval nevědomí jako od narození vznikající neverbální interakční formy meziliské komunikace a chování, které lze chápat ještě jako spíše determinované, naučené způsoby chování. Společensko-politická a tím i rodinná atmosféra nedává některým interakčním formám vzniknout, jiným neumožní přechod do vědomé (řečové) formy, a některé z těch, jež již vedly k cílenému jednání jsou opět potlačeny a desymbolisovány , stále nevědomky ovlivňující naše chování. Na jedné straně se jedná o produkci subjektivity, na druhé straně o produkci nevědomí. Psychoanalýza by zde měla za cíl opětnou symbolisaci, čímž je otevřeno pole pro její působení ve smyslu další emočně-kognitivní a volní diferenciaci a svobodné disponibilítě ve výsledném chování.

Jisté vysvětlení podává psychoanalytická vývojová teorie : Člověk přestává okolo druhého roku reagovat jen na základě reality, reakce na ní a okamžitého výsledku, nýbrž dle vlastní reprezentace světa, jeho subjektivní významovosti, která má afektivně-motivační vlastnosti. Tato internalisovaná reprezentace sebe i okolí umožňuje mentální „zkušební“ jednání, s představou jeho účinku, konsekvencí – což znamená i svobodu rozhodování a odpovědnost za ní, kterou nám sebetailnější výzkum mozku ani nevysvětlí, ani neodebere.

Zdá se, že se v člověku (v psychosomatickém či lépe řečeno somatopsychickém slova smyslu) jedná jak o nomologickou, tak i o autopoetickou realitu (jevy), platí v něm obecné i jedinečné, a každý z nás je poznatelný i nepoznatelný. Ono celostní, lidské pochopení získáváme vcítěním se do situace druhého. Sice tím nevklozeme do jeho kůže, mohu si jen představit sebe sama v jeho situaci tak jak se mi jeví, zároveň si z informací (explorace, chování druhého, komunikace) vytvářím obraz o jeho bytí (duševním stavu, chování, směřování). Snažím se porozumět jeho jedinečnosti a jednostrannosti, což ještě mohu doplnit vcítěním se do jeho protějšku – a samozřejmě využít i své odborné a životní zkušenosti.

Staemler (2009) rozlišuje mezi teorie-teorie a simulation-teorie. Ta první vychází z pozorování a přemýšlení o projevech protějšku (je quasi-vědecká), ta druhá spočívá na vcítění se, na simulaci mentálního stavu druhého ve své mysli. Většinou hraje roli obě: empatie probíhá na presymbolické úrovni, což však bývá završeno kognitivním zpracováním. Jde o kombinaci pohledu (přístupu) zevnitř (charakteristické pro psychoanalýzu) a pohledu zvenjšku, který upřednostňuje behaviorální psychologie a KBT. S tímto komplexním přístupem se ve své práci ztotožňuji, byť preferuji porozumějící přístup, zastávající epistemologické východisko (subjektivního) perspektivního realizmu (Orange 2004).

Předpokladem je tudíž terapeutova představivost, resonance vlastního nevědomí s nevědomými pohnutky a úzkostmi pacienta, otevření se pro dosud nežitě a potlačené, což otevře pacientovi prostor pro jeho vývoj, pro nalézání smyslu, pro novou mezilidskou zkušenost.

Na závěr si dovoluji citovat profesora psychoterapie M. Pohlenu z jeho knihy o psychoterapii a psychodynamice (2001) několik pasáží o terapeutické působnosti:

„Jde o anticipatorní kompetenci (u terapeuta), tj. o intuitivní hledání klíče k otevření nových horizontů (u pacienta). Kvalita a funkce terapeuta odvisí od jeho kompozitorního talentu, od jeho jasnovidecké schopnosti a visionářského myšlení. To má však jen tehdy terapeutický účinek, když je nastolena důvěryhodná vzájemnost ve vztahu. K tomu je třeba kromě talentu i vědění, lidské i terapeutické zkušenosti. .... Psychoterapii lze tudíž v návaznosti na S. Freuda definovat jako umělecké řemeslo. .... Kriteriem psychoterapie není pozitivistické zkoumání její správnosti či chybnosti, nýbrž její individuální a společenská emancipatorní účinnost – podobně jako je tomu u uměleckého díla. Jedná se o kreativní akt, v němž se zjevuje svět v novém světle, čímž je překonána dosavadní navyklá zkušenost, dosavadní způsob vidění.“

## **Část I : Obecná problematika agrese, násilí a moci**

## 1. Teorie agrese: vrozená pudovost, nebo reakce na frustraci?

Ve volné návaznosti na poslední odstavec úvodu lze i zde konstatovat nejednotnost psychologického názoru na tuto principiální otázku. Agrese vlastně není vědeckým pojmem, pouze označuje určité druhy jednání, jež poškozují druhou osobu, skupinu osob i věci. Sestává s tím spojené motivace fyzicky či psychicky poškodit oběť, snížit a nikoli zvýšit její status, dále s emocemi (zlost, vztek, zloba, nepřátelství) a z toho vyplývajícího chování (k čemuž patří i snaha oběti se oroti tomu bránit (Buschman a Anderson, 2001). I tuto operationalisovanou definici lze však zpochybnit: Otec, který je přísný a např., nutí svého syna proti jeho vůli brzo ráno i večer s ním hrát tenis, poněvadž upozoroval jeho sportovní nadání, mu nechce uškodit, a naopak zlepšit jeho životní šance i status. Matka, která narcisticky zneužívá svou dceru k tomu, co sama nedosáhla, totiž stát se baletkou, zprostředkuje dítěti ideál štíhlé baleriny, čemuž se dcera nebrání a způsobí u ní vznik mentální anorexie. A nakonec může chybět i frustrace a z ní plynoucí emoce např. během chladného vyhlazování Židů nacisty či ve výše zmíněných příkladech. A naopak může vést frustrace spojená s příslušnou emocí i k jinému než agresivnímu jednání, např. ke konstruktivnímu řešení dané situace či k zamyšlení se nad vlastním podílem na ní. Tak poukazují hlubinně-psychologické směry na původní význam latinského slova *ad-gredi*, na něco zajít, do něčeho se pustit – má tudíž i pozitivní konnotaci.

Bohužel dochází mezi zastánci vyhraněných názorů na příčiny a povahu agrese k nelítostným bojům, což zřejmě souvisí s daným tématem. Většinou jde o to, zda je agrese lidskou konstantou, či zda je reakcí na frustrace, tj. získanou vlastností, zda je tudíž naučená a tím pádem změnitelná. Zastánci prvé, spíše biologické teorie jsou většinou označováni za konzervativní, zastánci vlivu prostředí za pokrokové. Samozřejmě se psychologové zdůrazňující nevyhnutelnost a stálou přítomnost agrese v nás nepovažují za konzervativní v negativním slova smyslu, nýbrž za realisty, kteří nic neidealizují a tudíž nepodceňují a tím spíše hledají reálně možné cesty, jak se s agresivním, vrozeným potenciálem v člověku konstruktivně vyrovnat. Pravděpodobně hraje v tomto střetu názorů na agresivitu i strach z ní, pod jehož vlivem tendují lidé k emočně-regresivním reakcím, psychology nevyjímaje, k pokud možno jednolitým a často zjednodušeným řešením. Je absurdní, že se sami dopouští násilí, znásilňují fakta tak, aby odpovídala jejich názorům. Ono zjednodušení – zde i názorů protichůdného tábora – lze vystopovat na obou stranách: jedna námitka zní, že když je agrese výhradně vrozená, nedá se na chování, které podmiňuje, vůbec nic změnit (což není pravda, jak dokazuje epigenetika) a tím se omlouvá (biologizuje) příslušná odpovědnost za toto chování. Opačná námitka, kritizující představu že vše je naučené, zpochybňuje s tím spojený závěr, že lze agresivní chování a násilí skrze správnou výchovu a vhodnější

sociální podmínky snadno a beze zbytku odstranit. Výchovná praxe tuto domněnku nepotvrdila, ba antiautoritativní výchova přinesla často i opačné výsledky. A tak jedním tématem této knihy bude i možná syntéza, respektování a vzájemná souhra vrozených i získaných vlivů.

Mimo jiné existuje podobné dilema v otázce změny osobnosti i během psychoterapie, totiž nakolik je nejdůležitějším terapeutickým faktorem emoční, vřelá akceptance od terapeuta, tj. nová pozitivní emočně korektivní zkušenost s ním či ve skupině (vliv prostředí), či zda je důležitější vhléd do vlastní konfliktní problematiky, naučení se žít s problémy, zde s agresivními tendencemi. Zjednodušeně řečeno jde o terapeutický postoj k pacientovi: láska (akceptance) versus konfrontace. K tomu lze poznamenat, že je třeba se řídit psychologií pacienta; jednoho mohou vést pozitivní zpětné vazby k ještě větší závislosti či narcismu, u druhého může vést konfrontace ke zhroucení. Na druhé straně jde i o ideologickou nezájatost a o osobnost psychoterapeuta: jednomu se přičí představa, že se například u mnoha depresivních pacientů jedná o potlačované nepřátelství a zhoubnou závist, druhý se opět nechce vystavovat intenzivnímu vztahu a závislosti, je mu bližší objektivní psychoterapeutická technika, zdá se mu vhodnější „neutrální pozice“, přísná analýza či kognitivní behaviorální strategie, bez ohledu na komplikovanost vztahu, jež je pokud možno z psychoterapie eliminována.

V dalším textu uvedu stručně dosavadní teorie agrese s krátkými vlastními komentáři.

### **1.1.1 Agrese coby vrozená pudová síla**

Agrese jak již zmíněno se většinou definuje jako psychologická (emočně motivační) mohutnost, jež má za cíl poškodit ať již přírodu, věci, lidi nebo sebe samého.

Z psychologického hlediska je chápána coby vrozená vlastnost či reaktivní připravenost, jež je člověku vlastní a tudíž eticky neutrální, sloužící k adaptaci, udržení života, např. získání obživy, sebeprosazení či obraně.

Agrese je vlastně pouhé cizí slovo, nevyjadřující žádný zážitek nebo druh chování. Je spíše abstrakcí zahrnující jisté emoční stavy a vnitřní impulsy k jednání, jako např. zlost, vztek, zuřivost, nepřátelství, pohrdání, to vše spojené s určitými představami nebo fantaziemi—někomu se pomstít, někoho zabít, zničit, pomluvit, znemožnit, jakož i s chováním, jímž je někomu způsobena újma; to vše většinou negativně hodnoceno, ačkoliv může být agrese i ve službách dobré (spravedlivé) věci (boj za svobodu, boj proti zlu atd.). Stejně nejednotný je i

evoluční původ agrese, zda se jedná o teritoriální rivalitu, rivalitu o potomstvo, sociálně-hierarchickou agresi, snahu získat to, co jeden potřebuje, a vlastní druhý, či se jedná dokonce o akt uchvácení cizího života (M. F. Hirigoyen, 1998). Ke konci této práce se budeme zabývat i současnou diskusí a možnými východisky týkajícími se dynamiky a struktury agrese.

Podle Konrada Lorenze (1963) se u agrese nejedná primárně o pouhou reakci na příslušný podnět, např. ohrožení, nýbrž o pudové, neustále znovu narůstající vnitřní napětí, jež hledá ve svém okolí příležitost k vybití. Tento biologický proces zajišťuje přežití individua i druhu a přispívá k selekci nejsilnějších, a to jak z hlediska odolnosti a zdraví potomků, tak z hlediska obrany samice a rodiny. (Kdyby tomu tak nebylo, byli by jedinci vydaní napospas tomu, co se v určitém společenství naučili.) Hrozbou násilí se zachovává i stabilní hierarchický pořádek ve společnosti; příslušné rituální chování posiluje vztahové vazby důležité pro přežití sociálního útvaru.

U lidí, zvláště v civilizovaných zemích, na základě smluvních norem nenásilného spoluzití chybí dostatečné množství podnětů a příležitostí k agresi (v pozitivním smyslu k prokazování odvahy či k zažití dobrodružství). Z tohoto hlediska si sami, jaksi uměle, vytváříme specificky lidské konfliktní a kompetitivní situace, dochází ke vnitrodruhové agresi, k válkám. To by znamenalo, že bude agrese i nadále všudypřítomná a paradoxně tím nesmyslnější, absurdnější a nepřírozenější, čím více se bude společnost snažit o nastolení mírumilovných podmínek. Je zvláštní, že přes tento jednoznačný závěr Konrad Lorenz na konci svého díla v r. 1963 uvádí, že věří v sílu lidského rozumu, v moc selekce a tudíž doufá, že rozumnost v této selekci zvítězí. Tímto optimistickým výhledem si však neprotiřečí, pakliže onu rozumnost nechápeme coby jednoznačné řízení se dle racionální logiky, která by například dokazovala, že smířlivé a tolerantní spoluzití má nesporné výhody před použitím násilí. Opravdová rozumnost bere v úvahu nezkrášlenou realitu, zde vzhled do přirozenosti člověka. Pouze bere-li se tato v úvahu, lze diskutovat o co nejvhodnějším (tj. opravdovému člověku odpovídajícím) sociálním uspořádání. Prosazuje-li společnost, zvláště její protagonisté, příliš idealistické normy, pak dochází k jejich obcházení, jež vede koneckonců k podrytí celého etického kodexu. Jistá analogie se týká příliš vysokých daní a složitého systému jejich výpočtu a vybírání, což vede k jejich neplacení; středověká přísná katolická církev se dopouštěla hrubých agresivních i sexuálních přestupků; ale i v interpersonálním styku, tam, kde se nedostává přirozené spontánní agresivity, se projevují její tím zhoubnější formy. V každodenním životě se právě spořádání občané rozhořčují nad nepořádnými sousedy a volají hned policii, což působí velice destruktivně. Zkušenosti získané v preverbálním období, týkající se agrese, hostility, nenávisti, závidění, arogance či ponížení, se vyznačují vysokým

stupněm stálosti a recipientní schopnosti individua pro nové korektivní zkušenosti je zde velmi limitována (J. Zeman, 2002). Přesto i tento autor na stejné stránce textu (str. 154) věří ve splnitelnost úkolu celospolečenské nenásilnosti vhodnou osvětou.

Sigmund Freud (1921, 1930, 1933), se domníval, jak podrobně uvedeno ve zvláštní kapitole, že v protikladu k růstu a zdravému vývoji existuje ve všech organismech i opačná tendence k rozkladu a zániku. Na sociální úrovni by se jednalo o rozbíjení starého a stavění nového, nových názorů či řešení. Freud se zabýval tak či onak nastolenou rovnováhou – a nebo i konfliktem – mezi pudem k životu a pudem ke smrti, mezi erodem a thanatem, mezi konstruktivními a destruktivními tendencemi. Jak se onen (i psychoanalyticky kontroverzně diskutovaný) pud smrti projevuje? Nejzřetelněji je to vidět v extrémních či dokonce patologických případech masochismu či sadismu, u těžkých depresí, u hladovění anorektiků, při rozpadu osobnosti u schizofrenních psychóz, u sebepoškozování a sebedestrukci, ale i ve formě pocitu ztráty vlastní sebeceny, životnosti, strachu před katastrofami či selháním, ve fantaziích ztráty všeho cenného a představě, že se otvírá peklo. V mezilidském a společenském kontextu se ona destruktivní tendence týká vztahů. Andre Green (2001, str. 874) píše doslovně: „Manifestace pudu smrti záleží ve vypovězení či stažení emocionálního obsazení druhého,“ který přestane jako spolučlověk existovat. Jinými slovy se jedná v pudu smrti o smrt všemu živému, živým vztahům mezi lidmi, cílem je jakási „nulová hladina“, tím i libovolný život bez problémů, tzv. negativní narcismus. To však již znamená odklon od pudového pojetí agrese, jejího evolučně-biologicky automatického nárůstu (podobně jako u sexuálního pudu, u něhož je tím zajištěno rozmnožování) s nutností vybití, uspokojení, k pojetí vlastnosti či určitého životního stylu, bezvztahovosti, jež je spíše výsledkem sociálního učení než pudově-biologickou daností.

Sigmund Freud spatřoval východisko z konfliktu mezi pudem života a smrti v přijetí konfliktní povahy lidského bytí. Právě ona častá neřešitelnost a opakování stále stejných konfliktů (a válek, jak vyplývá z jeho odpovědi Albertu Einseinovi na jeho otázku „Proč jsou války“) vždy v různých podobách jej vedla k hypotéze pudové, stále znovu se „nabíjející“ povaze destruktivní tendence z biologických pramenů. I v této konzervativní tendenci opakování spatřoval působení pudu smrti. Ten lze interpretovat jako tendenci k sebedestrukci, jež je ze sebezáchovných důvodů obrácena navenek ve formě agrese, což by na psychologické rovině znamenalo, že existuje pouze volba mezi vlastním zánikem a napadením druhého, „buď já, nebo ty“. I ve „zlidštěné“ formě, tj. ve spojení s opačnou libidinózní sociální stránkou, se tento konflikt projevuje v nejrůznějších situacích: mezi tím, kam až lze kritizovat a co ještě tolerovat; co je obrana a co již protiútok; jak sladit egoismus a altruismus; rivalita a konkurence

versus spolupráce; kde je hranice mezi prosazováním se a vnučováním svých názorů jiným. Naše sny, ve kterých nefunguje cenzura, jsou plné ukrutností a sadismu. Smrt lze pak chápat jako konečnou sebeustrukci, když se již nedostává sil k boji o život.

Na druhé straně lze onu skutečnost nejistoty, kam až je možné jít, aniž bych druhému činil újmu či násilí, či se dokonce bezvztahově, nehumánně choval, vysvětlit poruchou tzv. jáské funkce empatie. Arno Gruen (1997) o tom napsal celou knihu s názvem „Ztráta soucítění“. Zde tudíž není násilné chování vysvětlováno působením pudu smrti či silou vrozené agrese, nýbrž deficitem vcítění a spolucítění. Zde se může již jednat o získané či vrozené defekty tlumících regionů v mozku, přes nenaučení se sebeovládání, resp. sociálního chování a empatie až k nedostatečné schopnosti potlačení (držení v šachu) antisociálních impulsů. Jejich regulace, neutralizace a socializace, např. sublimací ve formě přijatelné činnosti (řezník, voják, boxer), je deficitní, jakož i smísení agresivních tendencí s opačnými pohnutkami soucitu a lásky, např. ve formě důsledné výchovy, čímž dojde i u dětí identifikace s přirozenými rodičovskými vzory: ti se většinou chovají jak přísně, tak laskavě, jak energicky požadujíce pravdivost či odvalu tak i poskytující oporu.

Výše popsaná destrukce vztahovosti není tudíž nezbytně vysvětlitelná pudem smrti, nýbrž může být následkem potlačení spolucítění, jakousi citovou anestezií, jež umožňuje a usnadňuje násilné chování, ať již ve smyslu ventilace agrese, dosahování moci, bohatství, či žen, jindy se stávají takoví jedinci bezproblémovým nástrojem v rukách diktátorů. V mírnější formě to znamená řídit se pouze logikou, rozumem, bez ohledu na zdánlivě iracionální povahu citů.

Poznámka na okraj: zajímavá je skutečnost, že takováto depersonalizace, jakési vypovězení citového spoluprožívání, se děje i u oběti, i zde by byla nepotlačená emotivita neúnosná. Podobnost lze spatřit i ve vzhledu emočního stavu zuřivosti a úzkosti. V extrémních případech se oběť identifikuje s pachatelem, aby tím unikla vlastnímu nesnesitelnému prožívání i nerovnému konfliktu.

Co vede k potlačení spolucítění?

Zprv je to raná dětská zkušenost bezcitného vztahu, vcítění se do druhého je něco zcela neznámého, tudíž až ohrožujícího, přinejmenším znejistujícího. Takto, jako ke všemu schopné automaty byli vychováváni sirotci v Rumunsku v příští členy tajné policie, či jsou k tomu doposud vedeny děti v některých afrických státech.

Poněkud mírnější variantou je výchova mladých mužů (s různými iniciačními rituály) k odvaze, k tvrdosti, k nepocitování bolesti či k naprosté loajalitě (např. iniciace věrnosti mafii první vraždou).

Někdy je ztráta spolulidskosti způsobena jejím traumatickým „rozbitím“, když způsobené nelidské násilnosti otrásl vírou v existenci a věrohodnost humánních



mezilidských norem a vztahů. Již tím, že se takový člověk stává tvrdý, nedůvěřivý a k okolí zatvrzelý, činí dalším „nevinným“ lidem bezpráví. Navíc má tendenci se na svém okolí – lidstvu, jež mu způsobilo újmu – mstít; obrací původní situaci obětí – pachatel ve vlastní pachatelství, aby se tím spíše již nikdy nestal obětí. Na rozdíl od prvního případu zde lze hovořit o aktivním potlačování spolucítění.

V sociálním, evolučně psychologickém kontextu se podobnou myšlenkou zabývá badatel v oblasti emocí R. Krause (2001). Domnívá se, že aktivní schopnost potlačit empatii byla v dobách člověka – lovce a bojovníka o bohatá loviště (např. u Indiánů) vysoce adaptivní; jen „desidentifikace“ umožňovala bezproblémové vnitrodruhové vraždění. Oběti je připsán statut nepřítele, kořisti. I dnes, v situaci válek a terorismu, přispívá tento mechanismus k efektivitě boje: my jsme dobří, pravověrní, humanističtí atd., oni jsou špatní, bezvěrci, ztělesnění zla. S tím souvisí i jisté formy hrdinství, rytířskosti a krutosti. Nacisté se považovali za průkopníky nové morálky, představitele vyšší rasy, položili by život za ideje svého vůdce, byli vzornými otci a citlivými hudebníky, pokládajíce ostatní, zvl. Židy, za ne-lidi, za škůdce, které je nutno vyhladit. Obdobné, dnes těžko pochopitelné myšlení, existovalo v dobách otrokářského řádu, proti němuž nic nenamítali ani filosofičtí autoři těch nejhumanističtějších spisů. Na individuální, zvláště psychopatologické rovině se Krause domnívá, že toto emoční nastavení převažuje u tzv. borderline pacientů (hraniční poruchy osobnosti), kteří se nacházejí v neustálém stavu boje. Žijí jen ve dvou možnostech: buď vítězství s následnou mocí, podmaněním si druhých, zlomením odporu či kritiky (ti druhí se musí přizpůsobit, resp. akceptovat vítěze) – anebo naprostá prohra, vše je špatné, černé, svět je nepřátelský a nespravedlivý, dochází k opětovné aktivaci agrese. V obou situacích je potlačení empatie „výhodné“, tj. nekomplikované příslušné chování. A tak musí psychoterapeut přezkoumat, zda není „lovčí“ emocionalita v současných životních podmínkách pacienta víceméně nutná k přežití a zachování duševní rovnováhy. Podobně je tomu u obětní emocionalita s typickým emocionálním strnutím, disociacími a neohrazením až identifikací s pachatelem, zvl. existuje-li s ním i nadále kontakt. Pak je třeba zasáhnout v realitě a do té doby se nelze věnovat změně dosavadního prožívání. Teprve po vyřešení reálné nebezpečné situace je možno pacienta vést k tomu, aby postupně testoval realitu a přesvědčoval se, je-li jeho dosavadní strategie i nadále odůvodněná.

Podobně se chová i narcista, s tím rozdílem, že se vyhýbá boji, či spíše možnosti prohrát, což by pro něj znamenalo naprosté selhání jeho narcistického životního konceptu – a tím více se snaží porážce (tedy otevřenému boji) svým jednáním předejít. Osvědčeným manévrem je přehlížení protivníka, jehož vůbec nebere coby protihráče na vědomí, jehož nechá takřikajíc „bušit do prázdna“. Tato demonstrace lhostejnosti, povýšeného výsměchu, aniž by brala v úvahu argumentace či přání po konfrontaci druhého, působí extrémně destruktivně.

Jindy si narcista vybuduje silnou mocenskou pozici, a svými schopnostmi či šarmem lidí bez zábran manipuluje, používá, a tím méně se cítí ve svém sebevědomí ohrožen.

Na neurofyzilogické úrovni rozlišuje Panskeep (1998) tři druhy neuronálně-hormonálních aktivací agresivního chování s odlišným výrazovým i vztahovým chováním:

1. Systém frustrace – strach spojený s obranou či protiútokem, jež je velice emoční a často i nekoordinovaný.
2. Agrese lovce oběti, jež je spojena s pozitivním afektem radosti, stimulace, zvědavosti a s hledáním (potravy); pronásledování se děje kordionovaně, tiše.
3. Agrese týkající se hierarchie, dominantní role; nejzřetelnější u mužského pohlaví.

Ona druhá agrese lovce může vyústit v nejdestruktivnější formu, protože je nejméně spontánní, neslouží přímo k obraně, zachování rodu a sociálnímu pořádku, je promyšlená a nejvíce svobodná (vymknutá instinktivnímu chování).

Podobně jako u Konrada Lorenze se setkáváme s názorem, že tyto způsoby agrese jsou u lidí v civilizovaných zemích stále méně dostupné ve formě individuálního jednání, neboť monopol moci (soudy, policie) byl delegován na stát a sotva si kdo může vyřídit konflikty s jiným sám, podle vlastních představ.

Potlačení empatie a následné agresivní chování může mít i jiné, neagresivní psychologické cíle. Je to např. dosažení pocitu naprostého bezpečí, nedotknutelnosti, či dokonce znovunastolení pošramocného sebevědomí, kompenzace pocitu méněcennosti – např. mocí nad druhými. O tom však pojednáme v odstavci o druzích agrese a o agresivní reakci na ohrožení či frustraci. Nyní se vraťme k diskutované teorii vrozené, přirozené agrese.

Pro Melanii Klein (1937) má „primární sadismus“, či spíše agresivní zmocňování se předmětů a osob, zásadní význam pro vyvíjející se dítě. To si „nelítostně“ bere vše co potřebuje, na základě toho to introjikuje (zvnitřňuje) a vytváří tak psychické představy (struktury) interakcí s důležitými vztahovými osobami. Na rozdíl od psychologické představy pouhého vnímání, respektive explorativního manipulování s objekty a učení, pozorovala Melanie Klein ve vývoji malých dětí mnohem mohutnější dynamiku přivlastňování si okolního světa. Ten je v jednu chvíli naplněn vším, co dítě potřebuje, jindy se jeví nepřátelský, neposkytující okamžité uspokojení; to vše je zabarveno typickou fantazijní činností dítěte, úzce související s jeho závislou nemohoucí životní situací. Proto často propadá bezmocnému vzteku při frustraci a závidi, ze které si samo nemůže pomoci; matka, když před chvílí dítě obšťastnila či nakrmila, není v příštím okamžiku nepohody k dispozici, či neví, co ještě nemluvící dítě

chce: navíc není toto schopno vzniklou agresí použít ke smysluplnému jednání, ani ji připustit ve vztahu k matce, kterou tak nutně potřebuje. Proto si pomůže jejím rozštěpením na dobrou matku, která je láskyplná, má se s dítětem ráda, a zlou sobeckou matku, do níž může projikovat všechnu svou frustrační agresí, resp. nechápe, proč maminka, jež všechno potřebné má, to nedává, proč si to nechává pro sebe – tak se rodí destruktivní závist. Z hlediska adaptace, přežití, se jedná o první kategorizaci světa na dobrý, poskytující uspokojení, jenž je vyhledáván, a na špatný, frustrující, ve kterém se bojuje o přežití (tzv. paranoidní pozice).

V dalším průběhu života je dítě stále více schopno vnímat svět realističtěji, komplexněji, takže v tzv. depresivní pozici s bolestí sezná, že něžná matka uspokojující všechny jeho potřeby jej občas frustruje, chce, aby si pomohlo samo, jindy na něj nemá hned čas, neboť má sama dost svých starostí, myslí též na sebe, svého muže, sourozence dítěte apod. Dítě si uvědomí, že jeho agrese proti „zlé matce“ se týkají i jeho dobré, resp. jediné skutečné matky, je tím zaskočeno až otřeseno; uvědomuje si, že jeho rozštěpené vnímání neodpovídá skutečnosti, kterou si zkreslilo, že se jedná o jeho vlastní reakce na okamžité neuspokojení potřeb, objevují se první známky lítosti a viny se snahou po udobření maminky.

Domnívám se, že z vývojového, ale i ze sociálně psychologického hlediska je toto agresivní vztahové chování úzce spjato s dyadickou životní situací v prvním roce života. V prvním roce života disponuje dítě kapacitou pouze pro jeden vztah, v němž vnímá vždy jen jednu stranu interakce. Z toho vyplývá ona tendence: buď já, nebo ty. Neexistuje třetí (či další) alternativa. Ta vzniká teprve, když se mezi druhým a třetím rokem života vytvoří schopnost zvládnout, zpracovat první sociální, tj. triadickou situaci s někým, kdo vnese do vzniklých meziosobních situací nové hledisko, což bývá (a měl by být) v naší kulturní oblasti otec. Ten je vnímán sice jako vetřelec ve vztahu mezi matkou a dítětem, na druhé straně i jako osvoboditel z příliš těsného všeobjímajícího a kontrolujícího vztahu s matkou. Na zpracování této problematiky je dítě připraveno až v průběhu separační fáze, je-li podporována jeho individuace. Zároveň se učí i řeči, jež mu je nápomocna k ozřejmování různých hledisek, a též je odpoutává od bezprostředního (např. slepě agresivního) reagování. Tím přestane být původní nereflektovaná představa samozřejmá a jediné možná. Zároveň se otec stane i dalším vzorem, který dítě do sebe nasává, což mu umožňuje chovat se poněkud agresivněji, ale i realističtěji (pokud možno spravedlivě), což dítěti skrze nápodobu umožní takovýmto sociálním způsobem svou agresivitu kanalizovat.

Je zde jistá analogie s teorií vzniku psychosomatických příznaků: tam, kde se do fyziologické, reflexní senzomotorické reakce mezi vnímání a reaktivní motorickou odpověď nevmezeří rozvaha, vázaná na uvědomění a řeč, tam nedojde k cílesměrnému chování, odpověď zůstane na preverbální, tělesné

úrovni. Kupříkladu analytická psychoterapie se snaží řešit tento problém rozvolněním takovýchto automatických spojení pomocí doporučení volných asociací. Zde bychom mohli použít termínu „analytická destrukce“, jež by mohla opravdu působit destruktivně u labilních osobností či u lidí nacházejících se v akutní krizové situaci. Jistá krize tím má být opravdu vyvolána, jejím výsledkem by mělo být plné uvědomění si těchto vlastních automatických reakcí, jejich významovosti oproti dosavadní samozřejmosti.

Jinými slovy: teprve zdvojení světa, jeho uvědomění, jeho reprezentace v našem vědomí nás zbaví nutnosti instinktivního chování a poskytne volitelnost, svobodu jednání. Zároveň nám to však vezme původní panenskou, veškeré odpovědnosti a nutnosti volby zbavenou spontaneitu, raně dětskou bezstarostnost.

Pakliže dítě zůstane i nadále ve výchovném kontaktu jenom s matkou, v této době vytváření jeho identity, internalizuje tuto dyadickou vztahovou dynamiku: osobnost i charakter si lze totiž nejlépe představit jako dynamickou paměť dosavadních vztahových zkušeností, příslušného chování i postojů. Když se stane základem osobnosti, našeho životního pocitu a jednání pouze dyadická vztahová zkušenost, pak je z toho vzešlé sebeprožívání vnímáno jako nereflektovaná danost, dle níž člověk vnímá a reaguje na okolí (např. dle principu Všechno, nebo nic, Kdo není se mnou, je proti mně) a i agrese je užívána coby obrana vlastní pozice, identity. Pakliže například převažovala agrese proti vlastní osobě – a takováto „normální“ traumatická zkušenost je internalizována, pak je obhajována identita věčného obětování se, zatracování se, potlačování vlastních přání a sebepoškozování.

V oné dyadické situaci jde o konflikt mezi nárokem na absolutnost, absolutní kongruenci oproti disonanci, na dosažení určitého stavu přinášejícího sebejistotu a uspokojování potřeb známým způsobem, o znovunastolení důvěrně známé vztahovosti a mezi vzdáním se pouze svého subjektivního vidění světa, o jakési propuštění druhého ze svého navyklého porozumění. Winnicott (1974) hovoří dokonce o nutnosti zničení objektu, tj. jeho jemu přisuzované subjektivní významovosti (jen takto subjektivně vnímáme okolní svět a nikoli jako věci o sobě). V tomto okamžiku se dostaví často obtížně snesitelná úzkost z osamění, z prázdna, z nejistoty, nebytí až smrti. Avšak po překonání tohoto momentu se může člověk dočkat osvobozujícího zážitku, že vzdání se, tj. ztráta dosavadní významovosti světa, neznamená jeho zánik ani nevede k vlastní dezorientaci, že to jak on sám, tak i druzí přežili. Ba naopak: druhý se objeví ve své pravé, totiž své vlastní podobě, jsoucnosti; vzájemná subjektivita bez tendence po zmocnění se druhého, nezkreslená interakce znamená skutečné vzájemné poznání se, teprve pak se otvírá možnost prožití opravdového, nevynuceného vztahu. Je to jako při hře na schovávanou, kdy se dostaví radost, že i po přerušení viditelného stavu je druhý stále zde. Jistá podobnost je i ve snaze jogínů a zenbuddhistů odpoutat se od reality, od svých žádostivostí, dosáhnout stavu ničeho, v

kterémžto okamžiku se svět zjeví ve své skutečné, nezkreslené a plné podobě, v novém světle, je dosažen stav nirvány. Na jiném místě (Poněšický, 2004) jsem dal tento aspekt do spojitosti s psychoanalytickou psychoterapií a příslušnou teorií učení: jde o to vzdát se dosavadních, zde většinou maladaptivních vzorců chování (jež vedou k psychickým poruchám, úzkostem, depresím, toxikomanii) s následnou možností vnímat realitu nezkresleně, což umožňuje optimálnější, smysluplné či cíledosahující chování. Zároveň jsem navrhl po dosažení stadia dostatečného sebepoznání (a z něj vyplývajících souvislostí týkajících se vzniku neuróz či psychosomatických onemocnění) zapomenout na svůj obraz sebe sama (coby berlu ve službách identitního chování) a soustředit se pouze na věc, problém, vztah, řešení, aniž by hrála roli vlastní ješitnost. Analogicky doporučil Freud terapeutům, aby se v průběhu analytického dění vzdali myšlení na teorie a soustředili se pouze na vztah s pacientem.

F. S. Perls (1969) považuje destruktivní tendenci za přirozenou funkci ega, vyvíjející se z původního psychosomatického základu kousání. Na psychologické úrovni to znamená potýkání se s tím, co nás potkává; je nutná analýza a promyšlené zhodnocení určité situace, otestované případnou kritikou, kritickým ohledáním, abychom zjistili, zda nám její přijetí prospěje či nikoliv, do jaké míry a za jakých podmínek něco přijmeme atd. Lidé, u kterých se tato „figura“ setkání s realitou nedostane do popředí, kteří se kritickému zkoumání reality vyhýbají, ji přijímají „nestrávenou“; tito lidé se vyznačují na somatické úrovni hltavým jedením v kusech, (či hltavým pitím), na což reaguje žaludek a dvanácterník vyšší sekrecí žaludeční šťávy a často vředovou nemocí. Na psychologické úrovni jsou takoví lidé charakterizováni netrpělivostí, tendencí co nejrychleji dosáhnout harmonie, splynout s realitou (s matčíným prsem). Potlačení této zdravé agrese, zvláště v situacích, kdy je třeba reagovat na frustraci, vede k nahromadění agresivního napětí. To se děje například následkem přehnaně harmonické výchovy, vytvářením tomu odpovídajícímu svědomí, později sledováním nedostižných ideálů, jejichž druhou stránkou je potlačení biologických (nižších) potřeb. Navíc vedou tyto „nerozkousané“ inkorporované zážitky jež člověk bez reptání přijme k opovrhování sebou samým, k další frustraci a nárůstu vzteku. Právě neurózy jsou charakterizovány nepřiznáním si vlastních potřeb a následně vyhýbáním se konfrontujícímu kontaktu, s nejrůznějšími omluvami typu: člověk se neodváží... místo já se bojím; ve skupinové terapii řekne pacient: ztratil jsem důvěru v lidi... vyhýbaje se konfrontaci se situací zde a nyní, místo aby řekl: nikomu z vás zde nedůvěřuji. Oproti Melanii Kleinové se nejedná o neustále se znovu projevující nevědomou pudovost, nýbrž o jáské konstruktivní přisvojování si světa, zprvu narážením na něj, jeho destrukcí za účelem nové konstrukce; jeho zkoušením co vydrží, to jest jaký je. Psychosomatický základ v kousání lze doplnit tím, co se dále s potravou v těle děje: v jejím rozložení na jednotlivé živiny, teprve pak může nastat jejich vstřebání a z nich znovuvýstavba či náhrada opotřebovaných tkání.

Ještě složitější kořeny má agrese ve vztahu mužů mezi sebou i k druhému pohlaví (Poněšický, 2003) – ta je totiž jak ve službách vlastní identity, tak i boje proti původní ženské identitě; zároveň jsou muži na základě své tělesné i hormonální situace agresivnější než ženy. Počátek tvorby jejich osobnosti je ve značné míře formován vztahovými zkušenostmi s matkou. Ta se stane i jejich přirozeným vzorem, od kterého se učí a přebírají ve smyslu rostoucí samostatnosti stále více činností, toho, co dosud pro ně musela dělat. V důsledku a uvědomění si své jinakosti (na základě zrání, sebevědomí, získání řeči, sebezpozorování i zpětných vazeb od okolí) se chlapec přeorientovává, vidí se spíše v otci, bojuje proti původnímu ženskému prvku v sobě. Pomáhá si výše zmíněnou dezidentifikací s dívkami a ženami, jsou mu cizí, nevypočitatelné, ať již andělé, nerozumné bytosti, či čarodějnice. Matkám se jeví syn méně spřízněný než dcera (do níž více „vidí“ a tudíž jí i víc usměřují a kontrolují), nechává mu více svobody v jejich přirozeně agresivnějším potenciálu, než je tomu u dcer. Muž se i později, v partnerství, brání možnosti se opět dostat do tenat ženy (které se o to často rafinovanými způsoby snaží, což je opět jejich forma agrese) a snaží se získat nad nimi – i nad světovým děním vůbec – moc. Jedná se totiž o agresi, jejíž cíl není destrukce či někomu ubližovat, nýbrž je ve službách zachování, popřípadě ubránění vlastní mužské identity. G. Hüther se ve své knize o evoluci lásky domnívá, že různé, resp. efektivní strategie získat partnera (jež nemusí být vždy agresivní) se staly vedle boje o přežití druhým evolučním principem.

Ze zcela jiných než vyloženě psychologických pozic postuluje vůli k moci, k panování a podmaňování přírody i lidí Friedrich Nietzsche (1886). Jeho „Vůle k moci“ je jakási směs přirozené agrese, síly a zdravé jáské tendence po přisvojení a přizpůsobení si světa sobě samému, po nezávislém životě, dostatečném prostoru k seberealizaci a sebepotvrzení i ke zvládnutí různých situací. Je pro něj přirozené, že silnější a schopnější jedinci vládnu slabším, méně inteligentním nebo lenivějším. Demokracii s ideou rovnosti a rovnoprávnosti, stejně jako socialismus a křesťanství považuje za ideologie slabých a utlačovaných, za jejich pomstu na schopných, bohatých a mocných. Poukazuje na to, že i těmto lidem, kteří dávají najevo svůj altruismus a solidaritnost, jde koneckonců o to samé, o revoluci, o vládu či o konečné (morální) vítězství s odměnou v posmrtném životě. Domnívá se tudíž, že tato vůle k moci je totožná s vůlí k přežití, k životu a že je upřímnější jí otevřeně přitakat než ji potlačovat, respektive dělat z nouze ctnost, chybění odvahy a schopnosti se prosadit zakrýt mírumilovností a obětavostí; právě poté se agresivita projevuje o to zhoubněji.

Z psychoanalytického hlediska lze považovat za částečně získanou a zčásti vrozenou instanci odpovědnou za onu „lovčí“ charakterovou agresivitu takzvané nadjá. Jedná se o jakousi antropologickou danost v nás, typicky lidskou schopnost tvořit historii a přenášet kulturu včetně norem chování z generace na generaci. Tato nám vlastní sebeřídící síla hraje tím větší roli, čím více byla

potlačována naše živočišnost, včetně agresivity – ta se však městná, kromě toho jí zprvu chybí naučené možnosti se sociálně projevit, a proto musí být tím více držena na uzdě; její síla (takzvané ono) vplývá do nadjá. Tomu odpovídá komplementární zkušenost, že jak bylo s někým zacházeno, tak zachází posléze on sám se sebou. I ono nadjá se vyvíjí: zprvu má symbiotický, všeobjímající charakter, nepřipouštějící individuaci, jež by byla na počátku života spojena s mnoha riziky. Mateřské nadjá se vyvíjí během zkušeností s láskyplnou i úzkostnou péčí, nedovolujíc přílišné vzdálení se (samostatnost). Otcovské, přísné nadjá znamená zvnitřnění toho, co se smí a co ne, implikuje tudíž jistou samostatnost a neposlušnost, místo mateřských výčitek se používají a jsou i očekávány tresty. Nakonec by měl člověk přehodnotit tyto personifikované zákazy, příkazy a očekávání a řídit své chování dle vlastních principů, svědomí a odpovědnosti.

V kapitole o psychoterapii se budeme podrobně zabývat takzvanými obrannými mechanismy a jáskými regulačními funkcemi, řídícími naše výsledné chování dle vytvořeného sebeobrazu člověka, sebestředstvy. Ta by měla být dostatečně tolerantní a flexibilní, zároveň jasná a realistická. K agresivnímu chování tenduje totiž jak přehnané, nabubřelé sebevědomí, jež se musí neustále prosazovat proti realistickým námitkám a neúspěchům, tak lidé s pocity méněcennosti a neúspěšnosti, kteří se cítí neustále frustrováni domněle nepřátelskými zevními okolnostmi. Ve všech těchto případech hraje roli identifikační učení, jež spojuje sebevnímání a vlastní zkušenosti s nápodobou a může samozřejmě vést jak k socializaci pudových impulsů, tak v negativním případě k internalizaci antisociálních vzorů.

### **1.1.2 Psychoanalytická teorie agrese**

Sigmund Freud trval až do vydání své knihy „Das Ich und das Es“ r. 1923 na primátu sexuality coby pohnutky lidského jednání a příčiny vzniku psychogenních onemocnění, resp. na jeho proměnách (libida) od orální přes anální až k oidipální vývojové fázi. Agresivita vzniká dle něj reaktivně při frustraci – jak orální touhy po lásce, anální tendence vlastnit či se prosadit tak i (u chlapců) infantilní sexuální touhy po matce, která naráží na zákaz – kastrací hrozbu – od otce.

Obecně jde o odpor proti přechodu chování dle principu slasti k principu reality, k sebeovládání a respektování svého okolí. Původně milovaná osoba je následkem nezbytných frustrací během výchovy též nenáviděna – zprvu rozštěpena na milující a zlou. Teprve během třetího roku života snese dítě i ambivalentní postoj k téže osobě a uvědomí si, že např. jeho hodná maminka může i něco zakazovat, jeho frustrace je snesitelná.

K pojetí sekundárnosti agrese vedla Freuda i zkušenost (dle jeho názoru příbuznost), jak rychle se mění láska v nenávisť.

V důsledku psychoanalýzy i jiných nežli hysterických neurotiků začali Freudovy splupracovníci (Abraham, Jones, později Klein) preferovat hypotézu původnosti agresivního pudu, a to již během orálně-sadistické, později hlavně anální fáze. Anální erotika má dle Jonese dvě komponenty: slast ze zadržování stolice, jež se na psychické úrovni projevuje ve formě vlastnění, zmocnění, ovládnání, kontroly atp., a slast z vypuzování, jež představuje útok a zničení objektu.

Freud, opíraje se o to, že se jedná o slast, byl dlouho zdrženlivý ohledně samostatnosti agresivního pudu. Obě zmíněné stránky – aktivní sadistickou komponentu i pasivní zadržování jsou dle jeho názoru předchůdci protiv pohlaví muž – žena s možností regrese i progresu. V aktivním agresivním trucování dítěte vidí spíše narcistickou tendenci vznikajícího „já“ po prosazení. Prvý výraz svobodné vůle je v tomto období kolem druhého roku života slůvko „ne“, odpor ve službách individuace (a celoživotní „etický odpor“ proti hrozbě zmocnění – Levinas).

Postupně, pod vlivem názorů svých žáků i hrůz první světové války dochází Freud též k hypotéze samostatnosti agresivního pudu. Na všech stupních vývoje předchází sadistická fáze konzervativní život uchovávací tendenci.

Destruktivní tendence je starší a musí být postupně překonána, převedena v kontrolu nad sebou i objekty, posléze spojena se schopností milovat. Když r. 1923 vytváří novou teorii osobnosti (od topického ke strukturálnímu modelu), považuje tzv. Nadjá za samostatnou instanci, jež obsahuje příkazy a zákazy, projevujíc se jako (často sadistické) svědomí. Jednou z důležitých funkcí „já“ je desexualizace a desagresivizace obou pudových tendencí, vycházejících z vrozeného biologického základu „ono“. Z evolučního hlediska mají obě pudové tendence sloužit vrozené potřebě po přežití a zachování rodu, např. překonat odpor ženy.

Freud hledal celý svůj život původ psychiky v biologii, v tělesnu. Podobně jako obě stránky metabolismu – anabolismus a katabolismus – s projevují obě základní protichůdné motivace: po výstavbě, růstu a rozvoji (eros) a po rozpadu, smrti (thanatos). Agrese je na straně posledně jmenovaného, jde o obrácení masochizmu - sebeničící tendence - navenek (opět s možností regrese, např. u příliš přísného „nadjá“ u deprese, kdy se agrese obrátí proti vlastní osobě).

V dalším vývoji psychoanalýzy vedla psychotherapeutická zkušenost k příklonu k primátu a samostatnosti agresivní tendence, resp. k emoční vrozené připravenosti reagovat agresivním způsobem. Během vývoje dítěte se vynořují důležité motivy, potřeby a tendence, jež mohou být frustrovány resp. spojeny s určitou typickou formou agresivních emocí, zážitků i reagování: se závistí a zklamáním v orální fázi, s tvrdohlavostí, záludností a panovačností v anální fázi či s rivalitou a konkurencí v oidipální fázi – jež se pak v obdobných situacích takto projevují. Jde tudíž o spojení vrozené afektivně-motivační



vývojové dynamiky s formováním podněty okolí, tj. strukturací výsledného chování vlivem výchovy a interakčních zkušeností včetně nápodoby (zde se sblíží psychoanalytické hledisko s teorií sociálního učení).

Toto pojetí zastává i současný psychoanalytik Otto Kernberg (2006), opíraje se o teorii afektů R. Krause (1988) Dle obou badatelů je schopnost milovat i nenávidět vrozená, na podkladě vrozených afektivních a tím i motivačních dispozic, které implikují přání přiblížit se ke zdroji libosti či odstranit (zničit či prchnout) zdroj nepohody. Tudíž: Afekty obsahují kognitivní komponentu, subjektivní příjemnou či nepříjemnou zkušenost, mají i abreaktivní složku (funkci), znamenají i psychomotorickou aktivaci a zvláště prostřednictvím mimiky mají důležitý komunikativní význam.

Kernberg se domnívá, že vrozené pozitivní i averzivní afekty se v průběhu raných vztahových zkušeností organizují do libidinozního či naopak agresivního pudu. Obé se v dalším vývoji diferencuje, jsou aktivováno zevními podněty, ale je též i internalizováno, takže může např. dojít k dominanci agresivních tendencí nad libidinozními, což je typické u těžkých poruch osobnosti. Intenzivní frustrace, zejména v dětství, naruší její vědomé vnímání (vědomí, kognici), což vede k vývoji dynamického nevědomí. Komplikace nastane tehdy, když agrese směřuje k osobě jež frustrovala vitální potřeby dítěte a zároveň byla i zdrojem jejich uspokojení. Přirozeným následkem je štěpení, vnímání druhého jednou idealizovaně a v případě subjektivně vnímané frustrace jako zlého pachatele. V případě vysloveně antisociální poruše osobnosti zabrání intenzivní nenávisť i onu možnost idealizace, svět je pln zla, nepřátel a pronásledovatelů, což vede k disociaci (odštěpení) vědomého vnímání reality, někdy i sebevraždě. S tím spojený jáský deficit vcítění, spolu s deficitní či dokonce chybějící funkcí Nadjá (svědomí) jsou obrovskou překážkou psychoterapie, resp. resocializace.

Jáská vývojová psychoanalýza zdůrazňuje kromě toho důležitost vzniklých jáských funkcí (či jejich deficitů) při intrapsychické i interpersonální seberegulaci vlastní i vztahové psychické homeostázy, v případě frustrace nejen pomocí agrese, nýbrž vyvinutím dostatečné frustrační tolerance, schopnosti sebeuklidnění, vcítění se do protějšku a anticipace - zamyšlení se nad důsledky vlastního chování - jde o optimální regulaci vztahů a jejich poruch. Jednou klasickou jáskou funkcí je i smíšení agresivního a libidinozního pudu.

Dynamický proces vlivu reálných interperzonálních interakcí a jejich internalizací v konfrontaci s dosavadními zvnitřněnými zkušenostmi vysvětlují zdánlivý protiklad vrozené či získané, reaktivní agresivity svou. V analýze lidského chování jde spíše o připravenost se chovat, reagovat v určitých situacích agresivně vlivem dosavadních zážitků a zkušeností a o agresi ve službách jiných potřeb, např. být k lidem agresivní tak jak to dítě poznalo ve vlastní rodině, aby nad opakováním této situace získalo kontrolu, zaujalo opačnou pozici pachatele – či nechce dovolit, aby se ostatním vedlo lépe. Anebo dítě zjistilo, že jen tímto způsobem získá to, co potřebuje: pozornost, kontakt, uspokojení jeho přání. Psychoanalýza se tudíž vyznačuje tím, že klade důraz na

formování osobnosti již od raného dětství a působení výsledné, z velké části nevědomé psychodynamiky na prožívání a jednání.

Původní terapeutická představa o vybití agresivního pudu s dosažením redukce napětí se ukázala jako mylná, důležitější je naučit se s agresí zacházet, dát jí do služby smysluplného jednání (obranu, prosazení, zachování sebeúcty apod.).

Často vede agresivní jednání k jeho stimulaci, k ještě většímu násilí, např. proto, aby pachatel sám sebe přesvědčil o jeho oprávněnosti, či prostě stupňuje agresi a tím vykompenzovává vlastní pocit méněcennosti, což může přinášet slast z moci nad druhými.

Po smrti S. Freuda převážil názor o jisté samostatnosti našeho „já“ coby motivační instance, která reaguje (sebezáchovně) na ohrožení jeho homeostázy jak frustracemi jeho potřeb v realitě, tak i její labilizací následkem vnitřních podnětů, obé je třeba mít pod kontrolou. Tam může být např. narcistická potřeba po respektu a sebeúctě ohrožena jak nevědomostí okolí tak i vlastními hlodavými pocity méněcennosti, či vlastním chováním, jenž vede k sebeopovržení či devalvaci od okolí. Tuto kontrolu získává dítě prostřednictvím jeho schopností na různém stupni psychického vývoje: zprvu jen snahou zdroj frustrace zničit (destrukcí či inkorporací), později tím, že má nad ním nadvládu, a v „oidipální“ vývojové fázi se snaží zvítězit v boji, zaujmout místo rivala, odstranit jej. To též odpovídá již zmíněné klasifikaci agrese dle psychoanalyticky myslícího filosofa J. Remetsmy (viz str. 153) na destruktivní, přivlastňující a zneužívající, a delokalizační.

Otto Kernberg (2006) se domnívá, že původní bezobjektní zlost se ve vývoji dítěte promění v nenávist s tendencí zlý frustrující objekt zničit, posléze mu nechat též zakusit utrpení a nakonec jej „raději“ ovládat, kontrolovat. Tento vývoj zřejmě souvisí s postupnou akceptancí principu reality. Zároveň jde i o postupné smísení s opačným libidinozním pudem, vyústující do sadistické slasti.

Zde je nutno dodat, že dosažení opětového stavu pohody, redukce napětí dle S. Freuda, homeostázy nelze považovat za konečný cíl. Spíše jde o to, že vychýlení z tohoto stavu (krize) vedou k novým řešením, nové rovnováze; tudíž je stimulace, resp. optimální frustrace stejně důležitou vývojovou potřebou s tendencí po co nejlepším přizpůsobení okolí, a to stále více svou vlastní aktivitou. Cílem je spíše optimální napětí, vitalita.

**Z daseinanalytického hlediska** by bylo možno chápat agresivitu jako bytí na úkor druhého. Ten druhý se stává prostředkem k vedení vlastní existence (zajištění, uchování, poskytování uspokojení či slasti, prostředek proti nejistotě a strachu). Chybí možnost spolubytí, jež je velmi vzdálená a odmítaná, spojená s nejistotou až se zahanbením za neschopnost žít v blízkém vztahu.

Je to bytí v žaláři nepřátelství, z kterého je viděn únik jen opět skrze agresi, destrukci druhého či sebe samého. Ve srovnání s přátelstvím zde chybí naslouchání, respekt a láska – to vše je vnímáno jako slabost a hrozba. V tomto

uzavření, v této jednostrannosti chybí pohled na to, o co všechno takový člověk přichází, neboť by si musel přiznat, že to nejde získat násilím.

### 1.2.1 Agrese získaná v důsledku frustrací

Mnozí psychologové zdůrazňují reaktivní moment agrese, a to jako normální či maladaptivní reakci na frustraci, na překážky v průběhu dosahování důležitých uspokojení a cílů, či dokonce coby následek psychických traumat.

Domnívám se, že tato frustrační teorie platí hlavně v případě aktuálních agresivních reakcí, nikoliv však obecně, zvláště pokud jde o celkovou agresivitu, připravenost k násilnému reagování, která by měla být naopak dle této teorie tím slabší, čím méně frustrací zažije například dítě ve výchově. Ukázalo se však, že takzvaná antiautoritativní výchova bez frustrací destruktivní formu agrese nejen nevymýtila, nýbrž spíše rozhojnila. Psychologické vysvětlení je vcelku jednoduché: V liberální, či až v rozmazlující výchově se dítě s mnohými frustracemi nesešlo a tak se nenaučilo je zvládat; tím, že rodiče všechny překážky odstraňují, se později zdají být i normální životní těžkosti nadměrně frustrující; ty se jeví jako přílišné na pozadí vzniklé náročnosti na bezproblémové žití; za další se dítě nenaučilo znát svoje i cizí hranice, překračuje je, čímž vznikají konflikty; nenaučilo se agresi vyjadřovat sociálním způsobem; právě v liberální výchově je ve skutečnosti frustrována potřeba po hmatatelném kontaktu, narážení na překážky, je frustrována potřeba orientace, dítě neví, co si vlastně rodiče od něj přejí; dítě je frustrováno, poněvadž není schopno se rozhodovat, neboť to znamená volit jednu cestu, a nikoliv mít stále otevřené všechny; liberální postoj rodiče může být na hlubší úrovni vnímán jako nezájem; navíc se ukázalo, že odstranění frustračních podmínek nevede ke šťastnějšímu životu. Lidé žijící v bohatství a nadbytku se často nudí, neustále se musí něčím stimulovat, poměrně často ukončují život sebevraždou. Ukazuje se, že štěstí se spíše dostavuje na cestě k něčemu, dokonce na cestě plné překážek, úsilí, někdy až dobrodružství, kde je nutné osvědčit jak vlastní schopnosti, tak pevnost skutečných přátelství. A tak děti, zvyklé na bezstarostný život, jimž se rodiče snaží poskytnout vše, co sami neměli a po čem toužili, jsou ve skutečnosti připraveny o radosti, zadostiučinění z překonávání překážek, o radost ze zaslouženého úspěchu. V tomto duchu je dokonce rozumné sám sebe omezovat, patří sem i poustevnictví, pusty, odříkání tibetských mnichů, a snad i odmítání jídla a konzumu dívkami „z lepších“ rodin.

Podobně je tomu i se sexualitou: tam, kde se odehrává předčasně či extrémně, kde je v nadbytku konzumovaná, tam se vytrácí touha a fantazie, jistá zakázanost, tajnost a tajemnost. Pryč je veškeré napětí a štěstí při milostném aktu, jenž by měl být prožíván stále coby závratný skok z denního života s jeho společenskými normami vzájemného chování a jistou zdrženlivostí, do splnutí

a oddání se erotické vášni. Pak není třeba neustále nových podnětů, žen, sexuálních praktik či pornografie.

Vraťme se znovu k agresivnímu chování: ani v předchozí kapitole jsme neodmítali sociální učení, jak to zdůrazňuje například Bandura (1979): ve svém sociálně-kognitivním konceptu popisuje proces učení agresivnímu chování na základě principu posilování, úspěchu a nápodoby zvláště modelu s vysokým sociálním statutem a oblíbeností.

Tvůrce psychoanalytické teorie „self“ (vývoje vlastního sebepojetí) Heinz Kohut (1979) zastává názor, že primární, nedestruktivní agresivita slouží separaci a individualitě, to jest etablování vlastní osobnosti a jejímu zdravému prosazování. Chronická narcistická zlost a z ní se vyvíjející destruktivní forma agrese vzniká v důsledku nepotvrzování vývojových kroků dítěte, nedostatkem empatie v jeho separačních úzkostech a zklamáních. To se může později projevat například ve formě jisté tvrdosti, jindy při kompenzování slabín a jizev vlastního já narcistickým velikášstvím, mocí apod.

Tento koncept rozvíjí dále Trimborn (2003), když uvádí, že dítě je závislé po narození na takzvaných selfobjektech, což prakticky znamená na symbiotickém vztahu s matkou.

Předčasná separace vyvolává dezintegrující frustraci, bezmoc, ztrátu kontroly nad touto situací a difuzní úzkost. Toto „předčasné vyhnání z ráje“ vyvolává tendenci po opětném splnutí, jež nesmí být uvědoměna. Nesmí být připuštěna možnost opětné traumatizace, to jest i závislosti na významných osobách, ty se – zvláště vědomě – nesmí stát příliš významné.

Tím je sice zajištěna narcistická rovnováha osobnosti, ale znemožněn vývoj, jenž se děje ve vztazích, ve skutečném emocionálním kontaktu.

Násilí je tudíž obranou proti možnosti retraumatizace: agrese znemožní blízký kontakt a tím i vznik úzkosti a nejistoty; agrese nastolí určitou převahu, sebejistotu, může dokonce přinášet uspokojení z pomsty, a zároveň mocí nad druhým. Vytváří opět jakousi symbiózu, přinejmenším je to způsob kontaktu těchto jedinců; agrese je jediným způsobem jak opět získat kontrolu nad různými subjektivně nevypočitatelnými situacemi. Následkem převažujícího obranného postoje zůstávají ostatní nepoznání, cizí, nebezpeční.

Žák Heinze Kohuta, američan F. M. Lachmann (2001), zdůrazňuje navíc reakci „afektivního otupění“ na narcistická zranění týkající se hlavně vlastní hrdoosti a sebeceny, zároveň i nevyvinutí schopnosti regulovat afekty, schopnost sebeuklidnění. Obé spolu souvisí, když si představíme, že potlačení empatie a citovosti se děje nejenom vůči druhým, nýbrž i vůči sobě samému.

Podobně M. Veigel (2003) vidí v agresi reakci na předchozí traumatické zážitky a narcistické rány a zdůrazňuje z toho vycházející tendence k násilnému řešení

konfliktů. Zároveň jde o reparaci fragmentací ohroženého „já“, o agresi ve službách já a stabilizace identity (například u mužů v reakci na znejistění a vzniklou úzkost z žen, kdy jednoduché dosažení sexuálního uspokojení přináší nadvládu nad touto interpersonální situací). Tato směs zklamání, neschopnosti uspokojivě zvládat nejrůznější situace, tušení vlastní zranitelnosti a slabosti vede k neschopnosti nasměrovat agresi k určitému konstruktivnímu řešení, zvláště když je odmítána podpora a pomoc okolí, ve které takový člověk ztratil víru.

A. Streeck-Fischer (1999) se zabývá vznikem agrese u dětí a adolescentů, kterou chápe jako reakci na narcistické zranění a ponížení. Jedná se často o pomstu, pokus odčinit ponížení. Agrese funguje stabilizačně, zvláště chybí-li dítěti v procesu „chaosu adolescence“ jasné výchovné zásady a vzory – odtud ona tendence po znovunastolení pořádku (pravicový extremismus). Agrese je pak to jediné, co lidi spojuje, co mezi nimi existuje, na co je ještě spolehnouti, zvláště stává-li se normou ve skupině extrémně smýšlejících mladistvých. Tak nastupuje například i agrese namísto smutku z rozchodu; odloučení se dějí násilně, jsou preferována rychlá rozloučení, aby nevznikaly žádné hlubší emoční vztahy. Ve skupině je delegována odpovědnost za agresivní chování na vůdce či na skupinovou ideologii, je tu možné odhození sociálních norem, zároveň dochází k symbiotické regresi a spojení s masou, znovuprožívání velikášských fantazií.

Till Bastian (2001) zdůrazňuje kromě této fascinace mocí motivy uspokojení z podřízení se, z perfektního fungování, tak typické pro německý nacismus. Tato „agresivní poslušnost“ je dle něj výsledkem rodičovské přísnosti a vlastní potlačené, do nadjá projikované agrese. Jde o jakousi identifikaci s abstraktním nadjád, s určitou racionálně odůvodněnou ideou, jež zastíní empatii, respektive vlastní svědomí. Tím je zároveň možné odreagování původní reaktivní agrese, jejíž smysl je však chápán coby poslušnost či věrnost ideálu, a tudíž může být ventilována bez pocitu viny, ba dokonce gratifikována určitou skupinou či politickým hnutím.

F. Sutterlity (2002) jde ještě dál, když uvádí, že násilí je vlastně nejextrémnější formou lidské svobody, překročením biologických nitrodruhových hranic, popřením instinktů, vymaněním se ze sepětí s přírodou. Fascinace popření těchto tabu (jak vidíme například u Dostojevského) má za následek extatický účinek, jde o závrať získanou mocí a svobodou, o slast z ovládnutí a týrání druhého. Když vedl rozhovory s mladistvými, kteří se dopouštěli trestných činů násilí, zjišťoval, že převažovaly takzvané intrinsické motivy nad extrinsickými, to znamená, že šlo o čisté uspokojení z týrání a utrpení oběti, nikoli o agresivní chování, jímž mělo být něco dosaženo. Negativní sebeobraz se alespoň na chvíli změnil v pozitivní, vybavený silou, mocí a převahou. Jde o obrácení původní situace pachatel-oběť, o pocit triumfu. Poněvadž však vynucené uznání nemá tu pravou hodnotu, je násilí neustále opakováno či stupňováno.

Z dosavadní diskuse vyplývá, že kromě frustrační teorie agrese existují i její následující formy:

**Hypotéza úzkost:** agrese se potvrdila již u dětí v prvním roce života. Okolí včetně rodičů vidí u agresivně se chovajících dětí pouze vzteklost, vnímají terorizování nevychovaným či zhýčkaným dítětem, či to je omlouváno syndromem hyperaktivity. Jak ukázal výzkum S. Freibergové (2003), je možno vysledovat těsně před agresivním výbuchem i u těchto dětí krátký moment úzkosti. Dítě odvrací agresí hrožící pocit bezmoci, jež by mohl vyústit do stavu dezintegrace právě se vyvíjející osobnosti. Samozřejmě se útok obrací proti osobě, která tuto úzkost vyvolává či je prostě nablízku. Přitom se nemusí vždy jednat o odpověď na agresivní chování rodiče či vychovatele, stejně silnou úzkost vyvolá „vypovězení“ vztahu rodiče, který je zaujat svými problémy, neposkytuje dítěti oporu v okamžiku potřeby, nestimuluje jeho vývoj pozitivním směrem. Pakliže bylo dosaženo toho, že rodiče začali vnímat „psychoteror“ dítěte coby reakci na jeho úzkost, vymizelo postupně jeho patologické chování.

**Hypotéza obrany či preventivní agrese:** u lidí vystavených v minulosti agresii či obecněji situacím vyvolávajícím masivní úzkost, dojde k výrazné změně osobnostní organizace. Traumatické narušení jejich integrity vede ke zvýšené senzibilitě a zvýšené připravenosti reagovat ihned na známky ohrožení preventivním protiútokem, tedy způsobem, jenž jim je, bohužel, nadmíru blízký. Toto převrácení původní situace poskytne pocit vlastní převahy a síly a znemožní (znepravděpodobní) vznik opaku, to jest vydanost napospas druhým. Taková zvnitřnělá, dětská, ve svém rozsahu často nevědomá předsevzetí již nikdy nedopustit opětnou retraumatizaci se mohou stát vůdčím motivem celého života. Jednou z tragických konsekvencí je nemožnost (neboť strach) z lidského blízkého kontaktu a nespravedlivé chování k lidem, kteří jsou neustále považováni za možné nepřátele. Člověk tak může žít celý život uvězněn sám za svými hradbami, které si postavil, bez lásky a lidské blízkosti.

### **Hypotéza agrese coby forma komunikace a vztahovosti**

Zamysleme se nad následující situací: terapeut se zlobí na pacientku, která se dle informací od sester bez omluvy neúčastnila předešlého dne pohybové terapie, a ráno, místo aby šla na rozcvičku, zůstala v posteli. Na skupinovém sezení ji s těmito fakty konfrontuje. Ukáže se, že jí nebylo dobře, na omluvu nechala vzkázat, že je jí líto vzniklého nedorozumění. Agrese terapeuta se změní v sympatii. Co se s ní stalo? Znamená to, že představa o hromadění agresivního napětí, jež se musí někde vybit, je neadekvátní? Spíše jde o to, že vrozená afektivní připravenost reagovat zlostí, vztekem, opovržením atd. má vztahový a

komunikativní smysl, a to jak vzhledem k druhému, tak vzhledem k sobě samému. Obé slouží k uvědomění, signalizaci, že s něčím nesouhlasíme, něco či někoho odmítáme. Když se situace změní, jak výše popsáno, je aktivován odlišný emoční systém sympatie – radosti, jež má za cíl sblížení. Samozřejmě se zde nejedná o jakési computerové přepnutí na jiný program; původní situace musí být ve smyslu gestalt psychologie uzavřena a nový gestalt, změna situace, musí být lidsky přesvědčivá. Tělesné napětí ve smyslu psychosomatického, celostního reagování o to více signalizuje momentální stav organismu, například připravenost k agresi, oč méně si to člověk uvědomuje a ve svém zájmu jedná.

### **1.2.2 Kognitivně-behaviorální teorie sociálního učení agrese**

Behaviorální psychologové dlouho považovali psychodynamické pojetí osobnosti a jeho vliv na výsledné chování za příliš spekulativní a zabývali se proto jen pozorovatelnými fakty, tudíž korelacemi mezi podnětem a reakcí. Odtud pramení Dollard-Millerova teorie agrese coby odpověď na frustraci (1939).

Berkovitz(1962) poukázal na fakt, že frustrující situace nevede vždy k agresi (člověk se může bránit, snažit se frustrující situaci vyřešit, či jí uniknout) a agrese nemusí být jen důsledkem frustrace (např. v případě nápodoby, imponování násilím, ideologický motiv). Proto je nutno brát v úvahu jak osobnostní proměnné, tak i celkový kontext. Jako příklad uvádí otázku legitimacy násilí: při hrách s jasnými pravidly vyvolává frustrace zřídka intenzivní agresi, ta je naopak silná, je-li legitimována zastávanou ideologií.

Bandura (1979) klade důraz na rozlišování mezi učením se agresi a jejím uskutečněním. Je-li naučené chování v praxi ztíženo či znemožněno, např. není k dispozici zbraň, či je nápodoba násilného chování prostě proto sotva možná, poněvadž k tomu chybí fyzická síla či dovednost, tak se nemusí projevit. Za nejúčinnější osvojení agresivního chování považuje Bandura kombinaci učení na modelu (identifikaci) spojenou s pozitivní odezvou (instrumentálním učením). Identifikace umožňuje učení agresivního chování v jeho komplexitě, a výhled na sociální úspěch či naopak negativní konsekvence mají vliv nejen na výsledné chování, nýbrž již na samotný proces učení. Příznivě působí možnost naučené ihned použít; dále prokázala pozorování i experimenty závislost na sociální atraktivitě (identifikace s hrdinou, zalíbení se okolí) a důvěryhodnosti modelu i jeho funkčnosti; na důvěře ve vlastní sebepůsobnost – dle toho všeho investuje jedinec svou energii (atraktivnější je model, jenž vyžaduje minimální námahu). Jde i o to, zda je násilné chování prožíváno jako výzva (se prosadit, bojovat proti nespravedlnosti atd.), zda je hodnotou samo o sobě. Jindy je důležité, zda pravděpodobně přinese kýžený užitek. Úspěch učení závisí i na pozorování úspěšných soupeřů, na sociální podpoře a výsledné redukci stressu.

Bandura uznává pouze naučené osobnostní proměnné a kritizuje Dollarda i Berkovitze za to, že frustrační hypotéza v sobě obsahuje představu frustrace potenciálního agresivního pudu či potenciálu, což není prokazatelné. Naopak prokázala řada experimentů, že frustrace má za následek zprve jen nespecifickou alarmovou reakci, která teprve na základě naučeného a situačních proměnných je etiketována jako určitý afektivní stav a kanalizována do určitého chování, např. agresivního, ale možné je i objevení jiných emocí (např. strach), jež mají za následek jiné chování, jako je ústup, distancování, rezignace až sebeničení, (event. intrapsychické řešení psychosomatickým onemocněním) jindy podřízení se a závislost či konstruktivní řešení se snahou překážku překonat. Násilí je snadněji uskutečnitelné, když za něj nějaká autorita převezme odpovědnost (Milgram 1963). Přídatnou roli hraje i prvé překročení tabu, opakovatelnost vlivem desenzibilizace.

Svou teorii sociálního učení charakterizuje Bandura tak, že se lidé učí skrze pozorování a bezprostřední zkušenosti; psychologické procesy závisí na třech regulačních principech: podnětu, zpětné vazbě a následcích. Bandura zdůrazňuje učení na modelu, kde hraje roli imitace, odstranění zábran a sociální odměna. Je toho názoru, že naučení agresivního chování na modelu podněcuje a podporuje agresí více nežli frustrace, zvl. je-li spojeno se statusem a mocí a stane se důležitým prostředkem kontroly a orientace ve světě. Trvanlivost naučeného závisí i na slučitelnosti s vlastními životními hodnotami (např. zásadě „oko za oko“ či oprávněnosti pomsty) – někdy je možno hovořit o sebepodmiňování vlastními představami, vnitřním dialogem.

Samozřejmě vždy záleží na individuální významovosti jak podnětové situace, tak i účinku výsledného chování (např. spojení násilí s pocitem moci) – u člověka který v dětství prožíval ponížení, požívající se s bezmocným vztekem, je sotva možné v podobné situaci zaujmout optimální distanci s racionální úvahou. Frustrace není tudíž nic objektivního, spíše záleží na tom, jaké emoce vyvolá (úzkost, bezmoc, pocit viny, ponížení) - čímž je vyvolávající situace subjektivně zabarvena - a jak jsou snesitelné. Účinek agresivního jednání se opět stává subjektivně vnímanou podnětovou situací, jež může agresivitu zvyšovat (např. nerozpoznáním afektu strachu u oběti od afektu zlosti a připravenosti k protiagresi) či snižovat (vcítěním se, uspokojením z vítězství, dokonání pomsty apod.).

Samozřejmě je možno klást behaviorálním psychologům otázku, zdali přece jenom existuje evoluční tendence k agresii coby nejkratší cesta k uspokojování potřeb v situaci ohrožení. Koukolík hovoří o vrozeném neolitickém myšlení ohledně boje o zdroje, čímž si lze vysvětlit i dnes řadu válek.

Kognitivně-behaviorální psycholog Wahl (2009) bere v úvahu genetické, etologické, biologické, i psychologické a sociální faktory a definuje agresii jako biopsychosociální mechanismus sloužící sebeprosazování na úkor druhých.



Agresivitou pak označuje potenciál pro agresivní chování.

V mozku je zařazována jak možnost agrese tak i spolupráce, jak možnost reagovat agresí, útekem i nehybností tak i konstruktivním jednáním.

Jako jiní autoři rozlišuje chladnou, plánovanou a kontrolovanou agresi od horké, emocionální a impulsivní agrese coby reakci na ohrožení (fyzické či psychické integrity) a agresi na základě slabosti zábrán (resp. nedostatečné aktivity prefrontální kůry mozkové). Tzv. temná triáda je kombinací psychopatie (charakterizovaná impulzivitou a emočním chladem), narcizmu a machiavelizmu (vykořisťováním a touhou po moci).

Wahl dále rozlišuje agresi otevřenou a skrytou, reaktivní a proaktivní, konstruktivní a destruktivní, podobně prosociální a asociální, averzivní a slast přinášející.

Násilí klasifikuje Wahl na individuální, institucionální (prostřednictvím státního aparátu, zákonů atd.), symbolické (skrze strukturu řeči, vědění, informace) a ritualizované (sport, sadomasochismus, sekty).

Dle funkce agrese lze hovořit o predátorské (kořistnické), hierarchické, teritoriální a napětí (např. sexuální) odraňující agresi.

Remetsma (2009) rozlišuje agresi dizlokační (odstranění objektu z cesty), agresi raptativní (zmocnění se objektu za účelem zneužití) a agresi autotelickou (jde o zničení objektu).

Ohledně učení se agresivnímu chování se Wahl zotožňuje s Bandurou, jen se podrobněji zabývá jejími psychosociálními příčinami, jako je zneužívání a traumatizace v dětství, stálý stress, chudoba, nejistá emoční vazebnost, to vše vyvolává v mozku stav stálého stressu (ohrožení) a poruchu myelinizace, t.zn. emoční instabilitu.

Wahl se též podrobněji zabývá prevencí agresivního násilného chování, kde hrají důležitou roli sociální rituály, férovost, schopnost odolat frustraci a naučení se jí lépe snášet, vcítění se do protějšku a kognitivní kalkulace rizika. V podstatě jde opět o sociální učení např. novým kompetencím jak dosáhnout adekvátního sebevědomí, důležitá je změna sociálního prostředí s jinými vzory jednání v zátěžových situacích.

### **1.3 Smíšený „humanistický“ koncept Ericha Fromma**

Erich Fromm (1967, 1977) zastává ve svém díle názor, že člověk je ve své podstatě a přirozenosti dobrý, je mu vlastní benigní, konstruktivní agresivita sloužící k překonávání překážek na cestě k uspokojování potřeb a k obraně jeho vitálních zájmů. Uznává, že v lidech existuje i potencialita k maligní destrukci, agresivitě až nekrofilii, jež je však na rozdíl od první neadaptivní vyvolána neúměrnou frustrací existenciálních potřeb; vyskytuje se pouze u lidí coby následek nevhodných sociálních podmínek. Tento neopsychoanalytik se na rozdíl od klasické pudové psychoanalýzy domnívá, že osobnost člověka včetně

jeho nevědomí je konstituována meziosobními vztahy, a tím i společenskými poměry. U člověka převažuje na základě rozvoje jeho mozku, zvláště mozkové kůry, svobodná volba chování na úkor instinktu (determinismu), respektive člověk musí instinktivní deficit kompenzovat citem a rozumem, tím, co se naučí a co mu dá konkrétní kultura. Tím dochází stále znovu k existencionálnímu znejistění. Člověk je vytržen se sepětí s přírodou, musí se vyrovnat se svojí samotou, bezmocností, ztraceností, musí hledat sám svůj životní cíl a smysl, vytvářet nové specifické lidské formy vztahovosti ke světu i k lidem, čímž vlastně vznikají nové specificky lidské existencionální potřeby, jež Fromm nazývá životní orientace. Ty mají tudíž za úkol najít cestu – nyní lidskou, svobodnou a pro každého subjektivně specifickou – ke znovuzakořenění, jednotě, jistotě, schopnosti něco ovlivnit (coby kompenzací pocitu bezmoci) a samozřejmě uspokojit své vitální potřeby. Všechny tyto cíle lze dosáhnout jak cestou lásky, vzájemné pomoci se zachováním úcty, ctíce pravdu a spravedlnost, tak násilím, destruktivním až sadistickým způsobem. To vytváří náš charakter coby relativně permanentní systém neinstinktivních motivací. Destruktivní charakter vzniká následkem souhry individuálních a společenských faktorů, často neradostného neláskyplného dětství, takže člověk s destruktivním, sadistickým charakterem se snaží vše živoucí kontrolovat; obdivuje mocné a podřizuje se jim, slabými opovrhne a snaží se je opanovat, je xenofobní; vše cizí a nové od něj vyžaduje živou reakci, které není schopen. Samozřejmě, že i trpí pocity prázdnoty a nemohoucnosti.

Jakousi vystupňovanou variantou tohoto postoje je nekrofilie, charakterizovaná fascinací ničením všeho živého a naopak zájmem o vše mrtvé, o mechanické věci a techniku s cílem odživotnělého světa s totální technizací a kontrolou. Převažuje intelektuální stránka, neschopnost vřelých citů, citění. Rodinná atmosféra v dětství byla většinou též nekrofilní, s nedostatkem pozitivní stimulace, často spojená s chladem a krutostí, se ztrátou veškeré naděje. Matka bývá internalizována jako žena přinášející smrt; tento vztah je synem perpetuován, cítí se přitahován k ženám nikoli láskou, nýbrž představou smrti, země, do které by byl pohřben, mořem, ve kterém by utonul. K tomu přispívá i destruktivní duch konkrétní společnosti.

Teoreticky vzato je otázkou, zda je nutné rozlišovat mezi dvěma různými druhy agrese, jednou přirozenou, biofilní, a druhou destruktivní až nekrofilní, či zda se jedná pouze o novou kvalitu či formu agrese vycházející ze stejného agresivního potenciálu. Může jít i o ztrátu adaptivní cílesměrné agrese na úkor panické chaotické reakce, o přehnanou obranu, o hyperkompenzace centrálního pocitu sebenejistoty, o následek těžkých tělesných a duševních traumat a narcistických ran, o již zmíněnou ztrátu celostního emočního tolerantního vztahu k druhému včetně vyřazení svědomí. Jindy jde o pokus zůstat ve styku s druhými alespoň prostřednictvím agresivního chování, či dokonce ve styku se svými traumaty, jejich delegací či jejich pácháním na druhých – může to být i jakýsi druh

skrytého poukazování na svou vlastní násilím poznamenanou minulost, o prostředek komunikace (Battegay, 1979).

## 2 Psychodynamika agrese, druhy a formy násilí

Doposud jsme se převážně zabývali rozdílem mezi konstruktivní a destruktivní agresí, mezi agresí coby vrozenou silou či coby reakcí na frustraci, ohrožení, bezmoc atd. To poslední lze doplnit rozlišením mezi aktuální reaktivní agresí coby sebezáchovnou, obrannou či útočnou reakcí, a latentní, dřímající agresivitu, to jest chronickou reaktivní připravenost na něco, co dříve, kdysi ohrožovalo (též takzvaná iracionální agrese). Jde zde o jakousi přecitlivělost, vybavení vzpomínky na bezprávi, o navyklé selektivní vnímání okolí jako potenciálně spíše nepřejícího, odmítajícího až nepřátelského. Ono jak reálné, odůvodněné, tak i současné životní situaci neodůvodněně představované nebezpečí se týká ohrožení osobnosti, jejích potřeb, jejího vývoje a její integrity na různých úrovních, což vede k odlišné formě i kvalitě agrese a s ní spojených představ – takzvané afektivní reprezentaci.

Ve výčtu rozdílných kvalit agrese budeme postupovat od základních, vývojově nejranějších potřeb a jejich frustrace k pozdějším vývojovým stupňům. Takový přehled má nejenom teoreticko-klasifikační účel, nýbrž i praktický význam v tom, že nám umožní rozeznat, uvědomit si, na co člověk právě agresivně zareagoval, zda se oprávněně proti něčemu ohradil, aby se pak zabýval tím, co jej pravděpodobně frustrovalo nebo čím si sám stojí v cestě.

Hovoříme-li o frustraci, myslíme většinou na maření svých přání, cílů, tužeb a potřeb (lásky, bezpečí a materiálního zajištění, uznání, svobody atd.). V běžném životě v situaci tělesného a duševního zdraví si sotva uvědomujeme své hlubší potřeby, jež se projevují právě jen v situaci frustrace či nedostatku, podobně jako je tomu s tělesnou potřebou mít dostatek vzduchu k dýchání. Spíše než o potřebu se jedná o nevyhnutelnou nutnost, zachování osobní stability, organizace, fungování osobnosti, o zajištění homeostázy a normálního vývoje.

Tyto základy osobnosti jsou pokládány již v prvních dvou letech života, ještě v preverbálním období, a proto zůstávají i později nereflektované, neuvědomované. Pakliže bylo dítěti v této výstavbě zabraňováno, ať již frustrací či traumatizací, zanedbáním nebo dokonce přílišným hýčkáním, to jest děláním za dítě toho, co by mělo vykonávat již samo (absence učení), a pakliže je dítě v některé z těchto oblastí deficitní, pak bude i v budoucnu existovat větší náchylnost k dekompenzaci, nemohoucnosti zvládat i normální životní frustraci. To bude mít za následek ohrožení osobní stability, tudíž úzkost, takže právě tato signální emoce se stává spouštěčem agresivního chování, jehož cílem je zbavit

se podnětu, jež aktivoval či zapříčinil ohrožení, resp. i jiného způsobu jak dosáhnout toho, čeho se nedostává.

Obecně lidé reagují na frustraci poprvé tehdy, až když ono ohrožení zřetelně vnímají. Přitom se od sebe liší tím, při jakém stupni frustrace se jejich signální lampička „rozsvítí“ a zda se to vůbec stane. Někteří lidé mají strach reagovat obranou či konfrontací, jiní si namlouvají, že je „nic nerozhází“. Dále záleží na tom, zda jsou vitální (strukturální) motivace vůbec vytvořeny či v samém svém počátku potlačeny, a zda je naděje na tom vlastní reakcí něco změnit.

Biologickým podkladem zdravé reakce na frustraci je protiútok, prosazení se či bránění, dále útek či reflex smrti (znehynění, schování se či sebeanestezie) až ke spojení se s agresorem a v extrémní formě masochistické přijímání, jež se může spojit se vzrušením či jinými motivacemi (viz příslušná kapitola o psychoterapii).

Tragická je okolnost, že se aktivuje agrese jak proti omezení ve vývoji, tak proti pozdní možnosti vývoj opět „dohonit“. Tak u dále popisovaných strukturálních poruch, například u nedostatečné separace a individuace v případě úzkostné matky a přísného otce, reaguje dítě podrážděním jak v případě opětného omezování, tak i má-li převzít za něco dospělou plnou zodpovědnost. Na jedné straně číhá strach z cesty zpět, na druhé straně úzkost ze svobody, rozhodování, samostatnosti, energického vymezení se vůči nárokům okolí atp. Člověk tak například reaguje přehnaně podrážděně jak na přílišnou blízkost, tak i na to, distancuje-li se někdo od něj. V extrémnějším případě se bojí jak těsné všeobjímající lásky, tak i osamocení či odmítnutí při konfliktu nebo odloučení.

## **2.1 Agrese a problematika osobnostních hranic**

Při frustraci výstavby osobnosti odpovídá výsledná agresivita z velké části intenzitě ohlašující se úzkosti z jejího deficitního fungování, v extrémním případě ze zhroucení. Tato úzkost je pochopitelně tím silnější, čím základnější potřeby jsou ohroženy – a proto se setkáváme u takzvaných časných poruch osobnosti (psychózy, boderline a narcistické osobnosti) jak se silnou úzkostností, tak s intenzivní nezvládnutelnou a nic nerespektující agresí. To zřejmě míní i Glasser (1995), když rozlišuje mezi sebezáchovným a sadistickým násilím.

Ohrožením sebezáchovy zde míním ohrožení struktury osobnosti, osobnostní organizace. O tu se jedná především tehdy, když musí být osobnostní deficity kompenzovány určitým druhem symbiózy se vztahovou osobou. To se může dít například prostřednictvím takzvané projektivní identifikace, zabudováním druhého do svého vnitřního světa, jež se vyznačuje neustálým bojem kdo s koho, výhry a prohry u boderline pacientů, či narcistickým zneužíváním. Problém bývá v tom, že druhý je zároveň nutně, násilím či mocí, potřebován k vlastní stabilizaci; zároveň je však potenciálně nebezpečný svou možností osamostatnit

se, a tudíž je i kvůli vzniklé závislosti nenáviděn (je nevypočitatelný, nedá to, co má). Nenávist se obrací i proti vlastní nedostačivosti, a tak může být častý sebevražedný pokus u těchto jedinců interpretován jako pokus o zničení obou, respektive vztahu mezi nimi. Nezřídka provází tuto autoagresi více či méně nevědomá fantazie přežití vlastního já, již bez oněch překážek, úzkostí a agresí.

U těchto časných poruch se tudíž nejedná o skutečný (celostní) vztah od jednoho individua k druhému, nýbrž je druhý zavzat do vlastní osobnosti coby jakási výplň, čímž se nevytvoří mentalizace vztahu. To znamená, že takový konzumační vztah nemůže být zpochybněn. Ona nereflektovanost opět slouží k obraně proti představě (a skutečnosti) možné separace – odtud i ona tendence druhého ovládat, kontrolovat, vykořisťovat a podrobit si jej. Mottem se stává zásada: buď já nebo ty (přežiješ), být či nebýt, kdo není se mnou, je proti mně. I sexualita je ve službách této agresivní tendence panovat či mstít se, vlastně se jedná o primitivní zlobu v důsledku nesnášení reality takové jaká je: svobody a práva na seburčení druhých i skutečnosti vlastních deficitů a závislosti.

Proto se nyní, po tomto krátkém úvodu, začneme zabývat první základní potřebou a nutností odlišit okolní realitu od vlastní subjektivity, vlastních fantazií a přání – což je na jedné straně frustrující, na druhé straně to otvírá možnost vlastní nezměrné aktivity.

Prvním úkolem novorozeného dítěte je zvládnout poporodní separaci od matky. Musí se naučit odlišit podněty, jež přicházejí z jeho těla, od vjemů z okolí. To je samozřejmě důležité pro jeho orientaci po „vyklouznutí“ z lůna matky; tam to nebylo nutné – vše, co dítě potřebovalo, se automaticky dostavilo, nemuselo se pro to nic dělat. Nyní je však třeba vědět, že potravu zprostředkovává matka, a nikoli palec, který dítě cucá. Je však třeba na své potřeby upozornit, přivolat matku, začít s ní komunikovat. To, co dítě potřebuje k přežití, si musí brát ze svého okolí, ve kterém se musí stále lépe a lépe vyznat. Musí tudíž též bolestně zakusit a poznat nezávislost vnější reality, nutnost se jí přizpůsobit, jakož i námahu si ji vlastním přičiněním naklonit, naučit se cestám, jak si potřebné vzít v součinnosti s ostatními, což na druhé straně uspokojuje přání po vlastní kompetenci.

Už zde vidíme vzájemnou podmíněnost, propojenost dvou základních lidských protikladů: tendence po odlišení, po stanovení hranic mezi já a ty vede nevyhnutelně k nastolení komunikace, tedy k opětné jednotě. Bohužel se dostávají tyto základní potřeby poměrně často do konfliktu, jako by jedna vylučovala druhou, příklon k jedné straně vedl k frustraci opačné potřeby a agresivitě. Ohraničení se, později zpěčování se, což může vyústit i v hádku a konfrontaci, nebo i prosté vyjádření svého odlišného mínění, bývá v důsledku autoritativní výchovy spojeno s obavou z odmítnutí. A naopak neohraničení se, to jest přizpůsobení se okolí, módě, dané kultuře, pracovním nárokům nebo partnerovi, vede k frustraci nesplněných vlastních přání, k frustraci potřeby

svobody a seberealizace. Samozřejmě by měla schopnost říci „ne“ vzbudit spíše respekt, obdiv a sympatie okolí.

Schopnost ohraničení se je výsledkem zdravého vývoje a lze ji psychologicky chápat jako konstruktivní agresi ve službách jáské funkce ve smyslu boje vymanění se z naprosté závislosti (Bauriedel). Tento psychický stav je prožíván na psychosomatické rovině jako úzkost z udušení, nemožnosti se volně pohybovat, jako sevření na hrudi; na psychologické rovině jako nemožnost se bránit, prosadit, jako strach vyjádřit své mínění, z výčitek svědomí, jako nevyhnutelnost naprosté poslušnosti. Člověk na to reaguje obranou, či dokonce zoufalou chaotickou až destruktivní agresi, neboť se jedná o frustraci jeho vývoje, respektive celoživotní potřeby po svobodě a žití vlastního života. Úzkostně vnímá nejen toto ohrožení, nýbrž i nejistotu při tomto kroku vpřed. Na jedné straně má strach z nového a neznámého bez jistoty opory v rodičích, na druhé straně přitahuje to staré známé a pohodlné. Dítě tak reaguje nevolí až agresi nejen na frustrace týkající se vlastní jedinečné osobnosti, na to, že okolí nepodporuje jeho zvědavost, netěší se z jeho vzrůstající aktivity při vedení svého vlastního života, nýbrž i na „vnitřního nepřítele“, tj. na vlastní tendenci k opětovnému regresivnímu splnutí a tím zrušení až ztrátu vlastní osobnosti, životních možností. Samozřejmě se to děje nejčastěji dětem, jež nemají šanci se dospělým ubránit. Jindy, nebo zároveň, je to důsledek takzvané prodloužené symbiózy: na počátku života je skutečně matka s dítětem úzce spjata, tvoříc s ním jediný funkční a životaschopný celek. Někdy, zvláště chybí-li uspokojivé partnerství, je matce zatěžko se tohoto spojení vzdát. Pro ni to není ohrožující, na rozdíl od jejího dítěte, má již příslušný vývoj za sebou. Tato harmonie s dítětem u ní nahrazuje chybějící harmonii na dospělejší úrovni v jejím životě. Někdy se tato jednostrannost projevuje v celé rodinné atmosféře. Rigidní důraz na harmonii zabraňuje vývoji odlišných rysů osobnosti. Poněvadž má rodinný soulad vždy i mnoho příjemného – uspokojuje jiné, často kulturou více zdůrazňované potřeby, například po bezpečí a lásce, tak si takovéto děti onu frustraci své potřeby separace ani neuvědomují a obracejí vynořující se agresivně-individuační impulsy, jež by měly stát ve službách osamostatnění, spíše proti sobě ve formě automatického vytěsnění všeho, co by mohlo narušit klid soužití; to je drženo v šachu strachem a pocity viny za pokusy se odloučit, za disharmonii a hádky. Konflikt se dostaví většinou až v pubertě, v období opětné intenzivní aktivace všech potřeb, tužeb, zvláště po odlišení a odtržení se od rodičů, po osamostatnění (jindy dojde k zastřeným projevům protestu ve spojení s přizpůsobením, například u pilných anorektických dívek). Zde se však (znovu) projevuje vliv prodloužené symbiózy podmíněné například dlouhým studiem, přípravou na stále složitější profesní život. S tím je spojeno i prodloužení materiální závislosti na rodičích. Navíc se prodloužilo životní očekávání, takže s opravdovou samostatností se začíná až mezi 20. a 30 rokem života.

Oproti agresii, kterou lze chápat jako jeden ze zdrojů životní energie a vývoje, jako podmínku, respektive afektivní motivaci prosazení se a osamostatnění, je násilí definováno vztahovým chováním, jež má za následek narušení vývoje či kontinuity života druhého. Oběti je znemožněno reagování, sebeurčení, často i zmíněné uvědomění si, že dochází k vážnému, strukturálnímu narušení osobnosti či jejího vývoje, jejího života. Pojem strukturální narušení volím proto (jak vyjadřuje i pojem de-struktivita), že se jedná o vážné poškození, o průlom hranic osobnosti. Právě na těchto hranicích – mezi organismem a jeho okolím – se odehrávají adaptační reakce skrze vzájemnou komunikaci, na ně v první řadě vše působí, tam vnímáme, tam jsou uložena i naše smyslová ústrojí, jež signalizují například bolest, příliš silné podněty, ohrožení. Na vyšší vývojové úrovni to jsou emoce, zvláště důležitá je signální funkce strachu, a na ještě vyšší rozpoznávací úrovni pomáhá optimální adaptaci vlastní úsudek, vyhodnocení dané situace za pomoci dosavadních zkušeností. To vše vede k vytváření našich jáských funkcí, schopností zvládat vše, co přichází.

V situaci násilí, jež lze označit jako vztahové chování narušující psychickou strukturu osobnosti (dosavadních nosných zvnitřněných vztahových zkušeností a jáských seberegulačních funkcí) až k traumatickému násilnému proražení osobnostních hranic (jindy jde o jejich obejití či jejich paralyzování) dochází k průniku, na psychologické úrovni k nemožnosti postavit se dosud neznámému, dosud nemyslitelnému. Může dojít dokonce k nereflektovanému pasivnímu formování tímto zlem, psychoanalytici hovoří o vlivu maligních introjektů. Zde je třeba, zvláště ve vývoji dítěte, rozlišovat mezi „dobrovolným“ přejímáním vývojově pozitivních vzorů a zkušeností s nimi, a jejich nedobrovolnou implantací. Dobrovolné vzdání se svého ohraničení je i v dospělém věku v mnohých situacích na místě, například coby splynutí s přírodou, s uměleckým dílem či milovanou osobou – na rozdíl od násilného nerespektujícího zrušení vlastního osobnostního ohraničení. Místo aby dítě kumulovalo pozitivní zkušenosti tím, jak se dokáže bránit negativním vlivům a naopak nacházet ve svém okolí to, co mu prospívá, co ho těší, je mu vnucena jednostranná zkušenost násilí. Svět se mu jeví jako samozřejmý v té formě, že jeden žije na úkor druhého, existuje jen podřízení či ovládnutí, a naopak neexistuje nic jako vzájemnost, důvěra, vcítění se a respekt.

T. Auchter rozeznává v návaznosti na Melanii Kleinovou a Fritze Perle mezi agresí coby nespecifickou aktivitou ve službách přežití, agresí ve smyslu frustrace a hladu po lásce, a agresí týkající se nastolení hranic mezi sebou a objekty (lidmi) v okolí, separační agresí. Zvláště v době puberty a adolescence, v období nehotovosti, přechodu a osobnostní lability, je mladý člověk zmítán přáním lásky, přátelství, absolutnosti a zároveň touhou po vytvoření nového sebeuvědomění, hledání sebe sama. Krize identity vyvolává i strach z fragmentace, psychického rozpadu osobnosti, ztráty reality, což vede k zesílení tendence po odlišení se a zintenzivnění pocitu vlastního existování; obě

se děje v partách, skupinách typu gangů atp. Agrese má zde za účel získání pocitu reálna, sebe i okolí, je třeba se přesvědčit o vlastní působnosti. Jednou reálnou variantou je agresivní chování, když je difuzní identita (Kernberg, 1985) prožívána jako znuďnost. Jindy se tato potřeba po sebecítění a sebeohraňování od okolí, a tím intenzivnějším vnímání vlastní identity, projevuje zdůrazněným odmítáním všeho odlišného, například ve formě agrese k cizincům, cikánům atd. Hledání sebe sama může vést až k vytvoření negativní, antisociální či anorektické identity. V pozadí je tudíž potřeba po ohraničení, po získání nové struktury, po odpovědi, které se často rodiče i učitelé bojí, což však vede u žáků k ještě silnějšímu provokativnímu chování. Winnicott (1974, str. 320) shrnul tento paradox do věty: „Rodiče jsou v této fázi potřebováni jako lidé, proti nimž je možno protestovat a odmítat je,“ kteří vydrží ono zdravé protestní pubertální období. Zvláště v naší době globalizace, demokracie a computerizace, kdy jsou sotva v dostatečné míře možné osobní tělesně-emoční zkušenosti, se otevírá možnost kontaktu s anonymním státem pouze v demonstracích či konfliktech s policií. V pozadí je apel jak na spolehnutí se a emoční jistotu, na toleranci, tak potřeba konfrontace, nárazu na hranice druhého (jak na postoj matky, tak na touhu po ohraničujícím se konfliktu s benigním postojem otce). Tyto motivace je obzvláště třeba si uvědomit v pedagogické praxi.

Zmínili jsme se také o násilí, kterým osoba s určitým deficitem – zde nehotovostí či s narušenými osobnostními hranicemi – se snaží prostřednictvím symbiotického spojení přinutit druhého převzít tuto ohraničující funkci. Formy nátlaku jsou rozličné: úzkost a bezbrannost, utrpení a častá nešťastí, apely na ochranu a svědomí okolí, podřízení se druhému, nemoc. Například jedna pacientka trpící již 15 let anorexií postoupila svou svéprávnost matce, nechajíc o sebe pečovat téměř jako o kojence. Na dotaz terapeuta, jak si představuje svůj život po matčině smrti, odpověděla s odzbrojující samozřejmostí, že pak musí převzít péči její sestra. Později se svěřila s tím, že než by se sama starala o invalidní důchod, sháněla si práci či měla mít konflikty s lidmi, raději by nežila.

## **2.2 Exkurs: Násilí v rodině, sexuální zneužívání a incest**

Ve srovnání s chováním okolí, vedoucím u postiženého jedince k vypuknutí neurózy, se jedná u násilí v rodině, sexuálního zneužívání a incestu o fakt destrukce, ať již vícekrát zmíněného ohraničení, či porozumění sebe sama i světu okolo, vlastní identity a spolehnutí se na své city včetně důvěry v lidi, na to, co je pravda a co je správné, a co nikoli. Následuje vážné narušení vlastního sebevědomí, pocitu vlastní sebeceny a sebeúcty. Zatímco neuróza znamená reakci, byť maladaptivní, na negativní vlivy prostředí, jde u traumatu o destrukci a průnik, zanechání jakési díry, jež znamená jak jistou slabinu, tak nutnost neustálého kompenzačního úsilí.



Navíc dochází ke stále novým traumatizacím tím, že společnost zavírá oči před skutečností sexuálního zneužívání a incestu. Alarmující příznaky postižených dětí jsou vykládány jinak, jejich bojácné pokusy to sdělit jsou odmítány coby dětské fantazie, a kromě toho převládá mínění, že do výchovy v rodinách se nemají cizí lidé plést – a ti se opět obávají svá podezření na příslušném místě sdělit. Podle oficiálních odhadů německé vlády je ročně postiženo 2 % (150 tisíc) dětí. Společnost to však většinou bagatelizuje, domnívající se, že se to děje pouze v sociálně izolovaných či problematických a zbídačelých vrstvách, v prostředí charakterizovaném alkoholismem, drogami, násilnostmi, patologickou žárlivostí či sexuálními deviacemi, což se však v tomto rozsahu neprokázalo.

Zdá se, že hlavní důvod, proč se veřejnost distancuje od tohoto negativního společenského jevu, je psychologický. Každý cítí, jak se mu přičítají tyto krutosti, jak je těžké se vcítit do zoufalství zneužívaného dítěte. Zadrhé cítíme spoluvinu za to, jací my, dospělí, jsme a jak málo odvážně proti tomu něco děláme. A konečně v sobě mnozí cítí taktéž dřímající agrese, které si nezřídka – i když v mírnější formě – vyléváme na dětech.

Právě u pacientů, kterým se v posledních letech věnuji – u anorektických či bulimických dívek a mladých lidí s posttraumatickými symptomy, depersonalizacemi a derealizacemi, častými psychosomatickými obtížemi a sebepoškozováním – jde přibližně z jedné třetiny o následky letitého sexuálního zneužívání. Nejčastěji se jedná o vlastního či nevlastního otce nebo dědečka, s počátkem jednak mezi druhým až čtvrtým rokem (když se „z neutrálního dítěte“ vyvíjí rozkošná holčička) či mezi desátým až čtrnáctým rokem, v době dospívání v ženu. V obou případech je vážně narušeno něco hluboce centrálního a ve svém vzniku křehkého, něco týkající se ženské identity, někteří autoři hovoří dokonce o duševní vraždě. Její formy jsou různé: od předstírání, že jde o hru, o tělesné laskání, přes přemlouvání udělat něco příjemného pro tatínka pod rouškou vzájemného intimního tajemství, až po hrozby, násilný sexuální styk s připraveným nožem u hrdla oběti provázený bolestmi a krvácením až po poskytování vlastního dítěte svým kumpánům.

Psychologicky se jedná o intruzi potřeb pachatele do identity dítěte, o překročení mezigeneračních hranic a hlavně o poškozující zneužití bez šance pro dítě vyrovnat se s danou situací, o proražení ochranného emočního štítu, o vystavení nezralého já zcela neadekvátním impulsům. Oběť dokonce nestačí ani reagovat na ohrožení vzdorem, protiútokem či útekem, spíše dochází k obrannému „reflexu smrti“: dítě „odloží své tělo jako nějakou část oděvu“, upadne do traumatického tranzu, depersonalizace a derealizace, „vypne“ nejen své citové prožívání, nýbrž i kognitivní funkce, a tím i paměť (disociace). To si lze představit, uvědomíme-li si, že vnímání i zapamatování je aktivním procesem strukturace okolní skutečnosti na základě dosavadních zkušeností. To nové se zabudovává do dosavadního vědění, což se zde neděje: trauma je příliš náhlé, nepochopitelné. Oběti se přičítá připustit si, že z doposud blízké osoby se

najednou stal tyran. Spíše dochází k odštěpení této situace do jakési psychické zásuvky či do nereálné říše hrůzných snů. (Bylo prokázáno, že i na mozkové úrovni „uvízne“ konkrétní nezpracovaný vjem v percepčních strukturách.) To bývá podporováno i okolím, jež reaguje na pokus dítěte hovořit o incestu odbytím: to si jen namlouváš, možná, že se ti to jen zdálo. Výsledkem je současné vědění i nevědění.

Zde se dostáváme k dalšímu důsledku sexuálního zneužívání, k citovému zmatku dítěte. Tak například otec, který je při znásilňování tak bolestně reálný, má být najednou jen nereálným vlastním snem, jak je to dítěti namlouváno. Jiné zmatení záleží v tom, že sexuální vykořisťování pochází od otce, jenž je zároveň milován, potřebován a vyhledáván, nyní však i obáván a nenáviděn. A tak i později, při intimním styku v dospělosti, je často sadistická představa (či skutečnost) vzrušující, zároveň spojená se strachem a bolestí (zformována předchozím násilným jednáním). Spíše automaticky, nevědomky bývá vyhledáván násilnický partner. Jiná možnost, například rovnocenného vztahu, je vnímána jako nereálná, s přesvědčením, že se každým okamžikem zvrtné zpět k násilí. Například jedna dvaadvacetiletá pacientka, jež byla pravidelně brutálně znásilňována od svého 12. roku života svým starším bratrem, považovala svůj pobyt na klinice charakterizovaný porozuměním a podporou za sen, za něco, co si nezaslouží, a trestala se neustálým řezáním do skoro všech míst svého těla. Za normální považovala situaci doma, kterou nechtěla opustit, neboť by se bratr mohl ukájet na cizích dívkách a skončil by ve vězení. Stejně se domnívala, že si to zaslouží, když se dostatečně nebrání. Zároveň zde hraje roli bazální potřeba orientace, předvídatelnosti a spolehnutí se, byť i na negativní zkušenost, takže to, čemu je třeba ze subjektivního hlediska se vyhnout, je paradoxně doufání, respektive nabídky dobrých vztahů. Optimističtější výklad, resp. důvod k opakování podobných situací v pozdějším věku, záleží v automatických pokusech odčinit původní trauma, respektive navodit podobnou situaci s tím, že bude nyní zvládnuta jinak, úspěšněji. Někdy vede k opakování situace oběti přání a víra, že se z pachatele může stát zároveň vzdáním se i domlouvami přece jenom dobrý člověk, což může souviset i s původní traumatickou situací a naprostou bezmocí s již zmíněnou regresí dospělého úsudku na stupeň dětského bezmocného prožívání, ztráty hranic mezi sebou a druhým a naprosté závislosti, kdy se obrací oběť o pomoc k pachateli. Opět se zde jedná o citový zmatek. Ten se ještě stupňuje neschopností (a často i vlivem studu) odlišit vlastní potřeby od potřeb pachatele. Podobně je to i s pocity viny, které dcera vezme na sebe, ač je viníkem pachatel. Snímá vinu z otce a trestá sebe sama, aby jej zachovala pro sebe i pro rodinu. Kromě toho si klade otázku, zda měla vůbec právo se bránit, nenávidět; a během psychoterapie, postupného uvědomování si hrůznosti a dosahu této situace, se naopak obviňuje, že se dostatečně nebránila.

Citový zmatek se týká nejen vztahu k pachateli, například k otci, nýbrž i k matce, která často též trpí násilnostmi svého manžela, či je jinak slabá, na niž se

dcera nemůže obrátit s žádostí o pomoc, kterou spíše lituje a která ji vlastně v okamžiku největšího zoufalství nechává „ve štychu“, samotnou. Dívka se v takové rodinné konstelaci dokonce sama otci podřizuje, „zaskočí“ za matku, což má v určitých případech zabránit otci ve vyhledávání cizích žen. Hrůzná je mimo jiné i skutečnost, že je tím toto chování pozitivně obsazeno: dcera se obětuje pro rodinu a zároveň se stává partnerkou otci, jenž jí dává dokonce přednost před vlastní ženou. Většinou z toho vzejde jen další traumatizace, neboť tím stejně nezachrání rodinnou soudržnost a následuje i ponížení, když si otec přesto najde jinou milenkou.

Stejně traumatizující a konfliktogenní je přinucení k mlčenlivosti. Na jednu stranu to dítě dělá samo z důvodů zachování vlastní duševní rovnováhy, snaží se to vytěsnit ze svého každodenního vědomého života, na druhou stranu jsou tyto zážitky různými podněty stále znovu aktivovány, například podobností určitých osob s pachatelem, hádkami či křikem, vyprávěním o násilí, filmy atd. – koneckonců pomůže jen zrušení této tabuizace, osvobození se od vynuceného mlčení, a tím i od duševních poruch a různých symptomů. U dětí to bývá náhlé zhoršení prospěchu ve škole, poruchy chování, stažení se do sebe, poruchy spánku, sebevražedné pokusy, poruchy příjmu potravy. Anorektičky například sledují hubnutím ztrátu ženských tvarů, své atraktivy, zároveň je tato nemoc i výrazem odporu ke zneužívání svého těla a k sexualitě; ony chtějí být raději dětmi a nedospět do světa dospělých. Extrémní anorexie je i postupnou sebevraždou, jak v pravém slova smyslu, tak i přeneseně duševní sebevraždou, to jest obranou proti hrůzně rodinné situaci: zesláblé tělo nemá dost energie na citové prožívání, na vývin agrese, a i sexuální impulsy včetně menstruace se vytrácejí. Svou nemocí dostávají dívky rodiče do bezvýchodné situace, jako by jim tím zprostředkovávaly vlastní prožívání bezmoci, či se jim tím dokonce mstily. Bulimičky zase to, co snědí (často hltavě do sebe nappou) vyzvrací – jako by něco, co si vlastně přály, bylo otrávené či zakázané. Psychoanalytici hovoří o přesunu sexuality na přijímání potravy. Podobně konstelovány bývají i vztahy charakterizované jistou promiskuitou, sexuální povolností na jedné straně a strachem z opravdu blízkého vztahu na straně druhé. I zde perpetuuje žena ono poskytnutí svého těla za psychickou rovnováhu, za bezpečný vztah, resp. existenční jistotu (peníze). Podobná psychická obrana – jak v původní situaci, tak i později – je identifikace s agresorem, čímž je dosaženo vyhnutí se konfliktu a taktéž i zachování duševní rovnováhy s odůvodněním nevyhnutelnosti pasivního podřízení se a tím zbavení se odpovědnosti za vlastní podíl na svém osobním neštěstí, vyhnutí se bolestnému uvědomění si celé situace a tíživé cestě možné změny.

Nejznámější německá traumaterapeutka Luise Reddemann zdůrazňuje, že introjekty pachatele mají paradoxně významnou stabilizačně-ochrannou funkci. Traumatické situace totiž pomohly oběti, aby se necítila zcela a naprosto osamocena. Identifikuje-li se oběť s pachatelem, pak je přece jen vše (z jeho

hlediska) normální, pochopitelné, přestože působí tyto postavy ve vnitřním světě pacienta destruktivně. Proto je únosnější tyto agresory během psychoterapeutické práce nějakým představovaným způsobem zneškodnit, distancovat se od nich, než je v duchu zabít. Tím by vzniklo neúnosné prázdno, zvláště nedošlo-li ještě ke spolehlivé introjekci „dobrého objektu“, či by to mohlo vést k autoagresi, zvýšení pocitu viny. Zároveň by to posílilo i dosavadní způsob prožívání světa: zub za zub, oko za oko, agrese za agresi.

Další vztahově-citová protichůdnost vzniká při incestním zneužívání dcery a zároveň přísném zákazu milostných vztahů s chlapci, kontrolování, zda nedochází k sebeuspokojování atp. Snadno lze poznat, že se jedná o směs žárlivosti, perverzní sexuality a snahu zachovávat navenek „čistý štít“.

V tomto kontextu lze rozlišovat mezi introjekcí traumatické incestní agrese, jež působí jako jakési cizí těleso, jako infekce destruktivním virem, a mezi identifikací s tímto introjektem, přijetím násilí a tím dosažením redukce napětí mezi vlastní pozicí a pachatelem. Terapií je třeba postupovat zpětně, opačným směrem, a to odlišit vlastní pozici od vůle pachatele, čímž se samozřejmě opět zvýší napětí, aktivuje původní konflikt a uvolní jak agrese proti němu, tak i vina za nedostatečné bránění se, a někdy i za tajné uspokojení, vzrušení, fascinaci mocí či fantazii omnipotence odvozené od představy, že byla oběť životně důležitá pro sadistu, stala se jeho zachráncem, že vlastně měla nad ním převahu. Jedná se o psychologickou obranu obrácením rolí: ve skutečnosti panuje v této situaci pachatel. Tato rozporuplnost mezi skutečnou situací a jejím intrapsychickým zpracováním mívá v pozdějším věku za následek, že se bývalá oběť projevuje i v opačné roli. Děje se to tudíž nejen v důsledku již zmíněné implantace násilí, takto eroticky zabarvené vztahovosti, nýbrž opět dle motto: lépe je být v sadistické roli, než se stát obětí nebo čím více mám moci, tím méně pravděpodobně se opět stanu bezmocnou kořistí.

Co říci o opačné straně, o pachatelích? A proč se jedná většinou o muže? Jak jsem již rozpracoval ve své knize Fenomén ženství a mužství (2003), je pro (zvláště frustrovanou) matku chlapec malým Jezulátkem, zdrojem její mateřské hrlosti, obdivuje a respektuje jeho mužskou odlišnost, což na straně dítěte má za následek fantazii ničím nenarušitelného všemocného vztahu. Podobnou fantazii nacházíme u „pygmalionského komplexu“ u incestuálních otců, pakliže ztratí obdiv, autoritu i lásku k vlastní ženě. Dcera se stává náhražkou ztracené jednoty a vzájemného obdivu původního vztahu s manželkou, respektive s matkou. Zároveň dcera připomíná vlastní ženu z období mladické zamilovanosti a vzájemné idealizace tak, jak to například popisuje pohádka O princezně ze zlatou hvězdou na čele (kterou měla i její matka). Toto opakování zprostředkuje, respektive aktivuje fantazii věčného mládí a nesmrtelnosti, tak typickou pro muže (kteří jsou mnohem více vzdáleni mysteriu zrození a smrti než ženy).

Některé matky zneužívají své syny coby náhražku k překonání vlastních zklamání ve vztazích k mužům a pakliže se jim to nedaří, přenáší na ně zlost a zklamání. Snaží se je vlastnit, vědomě i nevědomě je k sobě někdy i eroticky připoutat, a když se chtějí osamostatnit, tak následují náhlé výbuchy zlosti, podobně jako při pohledu na jejich pohlaví. To vše se může u synů spojit dohromady: incest, sexualita a hostilita.

Tendence k násilí a snaha mít nad ženou moc je násobena tím, že se syn v raném dětství musel vymanit z původního symbiotického vztahu s matkou, s identifikace s ženským prvkem, často prostřednictvím pohrdání ženstvím, důrazem na sílu a převahu, musí tudíž změnit původní vztah ovládaného v ovládajícího. Další zdroj agrese vůči ženám může vzniknout v takzvaném oidipálním stadiu prvního náporu dětské sexuality okolo třetího roku života. Chlapec začne s otcem soupeřit o matku, přeje si ji mít pouze pro sebe a její příchýlnost k otci vnímá jako proradnost, za kterou se může celý život mstít.

S tím jsou v souladu i závěry Sattlerové a Flitnerové (1989), které poukazují na čtyři příčiny mužského násilí.

1. Okrajová pozice muže v rodině. U mužů, na základě jejich vývoje i společenského očekávání stojí v popředí jejich profese, jejich role coby živitele a ochránce rodiny a tím i jejich racionalita na úkor emocionality. Tím více si přejí doma harmonické poměry, jakýsi přístav a emoční jistotu – jakou měli u své vlastní matky. To však vede i k emocionální závislosti mužů na svých partnerkách, na tom, zda budou jejich emocionální i s tím související sexuální přání uspokojována – což naopak mnoho žen využívá k tomu, aby alespoň doma získaly nad muži moc. Zde se tudíž opět aktualizuje strach mužů z emocionálně mocných a silných žen, k čemuž navíc přispělo emancipační feministické hnutí a vůbec vývoj k demokratické rovnosti mezi lidmi. Mnoho mužů je tak vystaveno nebezpečí ztráty své mužnosti, zvláště v situacích ztráty zaměstnání, nemoci či odcizení až nevěry vlastní manželky. Pakliže je tím vážně zasažena jejich mužská identita, jejich sebevědomí a sebeúcta, mohou se obrátit na dceru, jež jim zprostředkuje jak opětný pocit moci, tak i zvládnutí emoční distance od vlastní ženy, čímž kompenzují jejich pocit ponížení nebo frustrace.

2. S tím souvisí i představa mužů i žen o mužskosti a mužské sexualitě, jež je dobyvačná. Muž musí být aktivní, výkonný, polygamnější než žena, sexualita je pro něj důležitým cílem a důkazem fungujícího vztahu (zatímco u žen hraje větší roli kvalita partnerského vztahu: poněkud nadsazeně lze říct, že muži si s ženou povídají, aby dosáhli její povolnosti, a žena naopak používá své erotiky, aby se jí muž dostatečně věnoval).

3. K překonání původní ženské identifikace s matkou je nutný mužský vzor (otec) s vyrovnanou mužskostí a konstruktivním agresivním chováním, což se vyznačuje jasnými zásadami, odvahou a obrannou i ochrannou schopností. U synů agresivních, slabých, ale i chybějících otců se může vyvinout

kompenzatorně přehnaná maskulinita, živená nejistotou (chybějícím vzorem) jak řešit partnerské konflikty smírnou cestou. Nenaučili se reagovat na emočně vstřícné chování svých partnerek, volí místo toho nejjednodušší cestu: vládnutí, zastrahování, znevažování všeho citového, což jim však vlastně chybí a tudíž je i přitahuje – a to si nejspíše nejlépe mohou vzít od dítěte.

4. Poslední důvod leží ve společenském vědomí: mužům je přisuzována větší moc než ženám, a také mnohem větší moc než dětem. Snad v žádném zákoníku či ústavě na světě nejsou zakotvena práva dětí. Ta jsou tím více narušována, čím více postupovala proměna rodiny, dřívější spíše ekonomické jednotky, směrem k úzkému emočnímu a ještě k tomu relativně izolovanému společenství. Častý tělesný a emoční kontakt, zvláště v situacích konfliktů rodičů, vede k primitivním regresivním reakcím, ke zkratkovému jednání, k citovým krizím, jež opět predisponují ke zneužití nejslabšího článku v rodině – vlastních (či cizích) dětí. Patriarchální společnost a její zákony chrání muže, kteří se chovají v rodinách násilnicky, pokud nedojde k udání kvůli trestnému činu. Ale i pak, jak referují agresivně a sexuálně zneužívané oběti, se chovají policisté i soudci nedůvěřivě, podrobují je mnohem častěji a necitlivě výslechům než pachatele, kteří většinou dostávají jen mírné tresty. Oběti je vyčítána vlastní vina, svádívé, koketní či důvěrné chování, naivita, nebránění se atd., a oni sami se považují často za zrádce a příčinu následného rodinného rozvratu.

Nerespektování hranic a tím ohrožení integrity a vývoje druhého patří do **psychopatologie všedního dne** a jeho kořeny nemusí mít agresivní důvody. Tak vidíme u již zmíněných strukturálních deficitů osobnosti zcela přirozenou tendenci druhého používat coby doplňku své vlastní osobnosti s cílem dosažení celistvosti. Tragické důsledky se mohou dostavit, když například muž s pošramoceným sebevědomím vyžaduje od své ženy neustálý obdiv, odmítá kritiku a sám ji ponižuje, aby získal pocit převahy. Jindy, chyběla-li jednomu partnerovi v jeho životě láska (například od rodičů) a porozumění, mu to musí o to více vynahrazovat partner, dcera či syn, a není-li tomu tak, je k tomu buď přinucován, či hrubě odmítnut. Takový člověk je zaujat jen sám sebou, důvodem ovšem není egoismus, nýbrž strach z dekompenzace, ze ztráty sama sebe, z opětné traumatizace, kterou nechce za žádnou cenu znovu připustit. Bojí se znovuvyvstání onoho dětského pocitu ponížení či bezmoci, jež by nyní byl o to nesnesitelnější, že je již dospělý a mohl by tím ztratit u ostatních svou tvář.

Nedostatek jistých výchovných vlivů (zanedbání, nedostatečné zdůrazňování vzájemného respektu a úcty k druhému atp.) může vést k jáským deficitům sociálního cítění a anticipace účinku vlastního jednání na druhé. To se může projevat (i u velmi inteligentních lidí) tzv. sociálním analfabetismem, chováním se „jako slon v porcelánu“, naivní zraňující pravdomluvností,

vulgarismy, jindy je překročena hranice přílišnou familiárností či tělesnou blízkostí, zápachem v důsledku nedostatečné tělesné hygieny atd.

Ale i psychicky stabilní lidé mají neustálá očekávání vůči svému okolí, daná výchovou i poměry ve své původní rodině. Například budoucí manželka se má chovat podobně jako vlastní matka, dávat manželovi (synovi) sama od sebe lásku bez nároku na reciprocitu a radovat se z každého nepatrného ústupku muže a omezení jeho zájmů ve prospěch rodiny. Naopak žena se snaží dostat svého manžela do pozice jak obdivovaného muže (otce), tak i emočně komunikujícího partnera (matky), který jí musí neustále dobývat a obdivovat, více či méně ji poslouchat, avšak zároveň nebýt pod pantoflem – což mnozí muži vnímají jako neustálou manipulaci až teror.

Jean-Paul Sartre k tomu poznamenává: Peklo, to jsou ti ostatní. Mínil tím ono neustále vzájemné očekávání, tendenci, aby se druhý přizpůsobil jeho vlastní koncepci žití. Obecně to pak dělá celá společnost, ať již právním, politickým a ekonomickým uspořádáním, preferováním určitých typů lidí včetně idolů a módy a sankcionováním odlišného vzezření či chování.

Ještě obecněji vykonává na člověku násilí již učení se řeči, která z veškeré dětské fantazie a možností vnímání světa včetně sebe i zacházení s tím vším pojmenovává jen určitý výsek, jenž se osvědčil (dospělým) k přežití. Dětem je vnucován obraz světa dospělých, v dobrém úmyslu, aby se ve společnosti neztratily, prosadily – přesto je to smutné. Příliš často na to my, dospělí, zapomínáme. Francouzský psychoanalytik a filosof Lacan říká: Řeč znamená smrt věcem. Obecně lze k tomu dodat, že svět existuje ve své významovosti vždy tak, jak si jej lidé ze svých dosavadních zážitků a zkušeností vytvoří. Podle této představy si vybudovávají své okolí, potažmo ostatní lidi, se kterými se setkávají. Zde lze navázat na název Shopenhauerova díla „Svět coby představa a vůle“. Právě dle své vůle přežít si konstituujeme představu světa, tak je i rodiči předáván.

Mnozí rodiče, kteří si uvědomovali svoji moc nad dětmi na základě své větší síly i emoční závislosti a potřeby svých dětí, které jsou ochotny se podřídit všemu jen proto, aby nebyly odmítnuty a aby byla zachována celistvost a harmonie rodiny, se rozhodli k antiautoritativní výchově, bez omezování dětské autonomie. O následcích jsem se již zmínil. Zde bych k tomu jen dodal, že tím děti navíc matou tím, že jim zprostředkovávají něco, co neodpovídá žité skutečnosti. Není totiž možné neočekávat nic od nikoho, s nímž žiji. Obě krajnosti: trvání na své pravdě, vnucování svého pohledu druhým, či snaha o vzdání se jakýchkoli požadavků, přání a očekávání znamenají i vzdání se tomu nejtěžšímu a zároveň i lidsky nevyhnutelnému. Jde totiž o to prosazovat svůj vlastní názor, avšak, o to je obtížnější, i naslouchat názorům ostatních, včetně dětí, to jest vžít se do ostatních, doslova potěžkat zkusmo jejich pohledy a

argumenty. Je to o otevřenosti, úctě k druhému, skromnosti a vůli se neustále od druhých učit. Respektování jinakosti druhého je jakýmsi pokračováním původního ohraničení, vydělením se.

Stejně silná agrese jako při ohrožení vlastní integrity a ohraničení (evolučně: vlastního teritoria) vznikají, jak již bylo řečeno, i v opačném případě, a to nejen coby výše uvedený důsledek absence hranic, nýbrž coby odpor proti opožděnému instalování hranic. Existuje i jistá souvislost: pakliže se u někoho hranice toho, co si může k druhým dovolit a co ne nevytvořily, pak posune takový jedinec tyto hranice do nedohledna. Jakoukoliv kritickou poznámku, výzvu, aby bral ohled na druhé, vnímá již jako míchání se do svých vlastních záležitostí, jako překročení vlastních hranic druhými.

Filosof a sociolog E. Canetti, nositel Nobelovy ceny z roku 1981, popsal ve svém stěžejním díle *Masse und Macht* (1980, 28. vydání 2003) afektivní reakce na potřebu ohraničení se a obavu z její ztráty. Líčí úzkostné představy náhlého doteku vetřelce, ruky, která sahá po někom v temnotě, strach před neznámým, před vším, co je cizí, i reflexně agresivní reakce na nenadálý dotek, strkání, překročení osobnostní hranice. Uvádí, že v pohádkách je doteku (čaroděje, vampíra) přisuzována magická moc. Doteku předchází slídění, následovat může uchopení, hranice se hroučí, jeden má druhého „v hrsti“, ve své moci. Druhá strana této mince záleží v jednání, které tuto možnost vylučuje: mocní vytvářejí neustále větší distance mezi sebou a okolím, jak konkrétně velkými paláci, ve kterých jsou všechny dveře i brány hlídány, tak i svými příměry se Sluncem, bohem, s prostorem, s oblaky, jimiž jsou odděleni od obyčejných smrtelníků.

Zároveň člověk svými ohraničeními trpí; skupina a z ní vyrostlá masa poskytuje možnost nechat tyto hranice mezi lidmi, mezi jejich společenskými pozicemi padnout. Šíří se dokonce opačná agrese, tendence zavzít do sebe i ostatní, agresivně tyto hranice odstranit. S tím spojené násilné chování v radikálních seskupeních, při demonstracích či revolucích skutečně vyvíjí destruktivitu proti všemu, co reprezentuje hranice: rozbíjí se auta i domy, okna i dveře, sochy, jež opět připomínají hierarchii ve společnosti. Právě odstranění hranic, zrušení nutnosti zachování distance zprostředkovává omanný pocit volnosti.



### 2.3 Agrese a hrozba ztráty vztahovosti

V minulé kapitole jsme se zabývali separací, ohraničením se, to jest vykonstituováním vlastního, od jiných lidí odlišného „já“ (sebepojetí), jež se diferencuje ruku v ruce s vývojem sebevědomí a řeči, se schopností introspekce, sebezpozorováním a sebezpoznáváním a zahrnuje i pohlavní diferenciaci, uvědomění si své chlapecké či dívčí identity, a pokračuje po celý život přemýšlením o sobě, o svém údělu a ve šťastném případě vyústí v uspokojivou seberealizaci; člověk splní zde na Zemi to, co bylo v jeho možnostech a silách.

Podmínkou konstituování takovéto vlastní osobnosti je však vztahovost, a to na více úrovních: člověk si vytváří reálný obraz o sobě a světě jen tehdy, byl-li k dispozici nosný základ, to jest základní důvěra, přijetí, láska. Dále získává informace o sobě z velké části zpětnými vazbami okolí, reakcemi, ať potvrzením či kritikou. Francouzský psychoanalytik Lacan (1966) zdůrazňuje dokonce význam poznání sebe v zrcadle. Řečí – to jest opět komunikací – je mu zprostředkováno vědomí o sobě i o světě. Interakcí, „narážením“ na okolí v „jednacím dialogu“, mezi vlastními tendencemi a nároky ostatních konstituuje osobnost své kontury. Mezilidské zkušenosti, zvláště pak na podkladě citových vztahů, jsou stavebními kameny jeho charakteru. Vztahy a komunikace zprostředkují i jiné důležité potřeby: slouží k vzájemné výměně, dorozumívání, spolupráci, společnému snažení o něco. Vzpomeňme i na nutnost neustálého vyrovnávání stále pokračující separace a individuace v různých fázích života. Agrese vzniká při přerušení komunikace (při frustraci potřeby lásky, uznání, přátelství atp.). Matka či kamarádi přestanou „za trest“ s někým mluvit. V manželství se dostane žena do nepřičetného hněvu, kdy se muž v hádce otočí a odejde či přeruší afektivní komunikaci suchou poznámkou o nedostatku prostoru k věcné diskusi.

Na základě neochoty přijmout skutečnost, že meziosobní vztah je vždy jen dobrovolný, oboustranně emoční, vymykající se racionálně-logické kontrole, mají takoví jedinci tendenci si jej zajistit mocí, násilím. To má různé formy: nejzřetelněji se to děje přísností, vyhrožováním, fyzickým či psychickým terorem či manipulacemi, jak to vídáváme například v dříve popsanych případech u jedinců s takzvanými částečnými vztahy, vyžadujících od druhého bezpodmínečně komplementární chování. Avšak i tam, kde je druhý vnímán ve své jinakosti, může být vztah, jak to později popíšeme u depresivních typů osobnosti, vyžadován jednoznačným očekáváním vděčnosti za sociální a obětavé chování. Takový člověk si většinou namlouvá, že jedná z čisté boží lásky k lidem a nepřizná si onen nesmírný nárok na ostatní, totiž požadavek, aby se tímto způsobem chovali všichni. Ti se cítí opravdu zavázáni, jinak by je trápilo špatné svědomí, jež v nich takovýto jen dobro konající člověk indukuje. Je to zvláštní: vynucený vztah, vynucená láska přece nemůže druhého plně uspokojit; nikdy se nedozví, zda by s ním ten druhý byl rád i sám o sobě – a přece je přítomnost, uznání či obdiv vynucován dál, snad právě na základě oné

palčivé nejistoty, jak by to dopadlo, kdyby se vztah realizoval bez skutečné náklonnosti a zájmu o druhého.

Subjektivní pravděpodobnost rozchodu se zdá totiž takovému člověku menší, pakliže se druhému plně přizpůsobí, podřídí či se dokonce obětuje. Teprve příliš pozdě si uvědomí, že to začne jeho partner brzy brát s naprostou samozřejmostí, že spíše zpohodlní, jindy ztratí před partnerem respekt, poněvadž se sebou nechá dělat vše. Závislost, jak již to slovo samo naznačuje, tíží jako olovená koule na noze, omezuje svobodu druhého, kterou pak ten hledá mimo rodinu. Lze i tuto obětavost, „nezištnost“, označit za násilí, kterému mnozí lidé se smyslem pro odpovědnost nejsou schopni odolat?

Typičtější je jištění vztahu jeho ovládním mocí, kontrolou nad druhými, nad vším tím, co by mohlo ohrozit stabilitu vztahu, to jsou hlavně emoce, jak vlastní, tak i druhého. Variace na toto téma jdou od téměř neměnných stereotypů (každý večer společná televize, pusa na dobrou noc) přes intimní styk každou sobotu po hrdost na to, že se manželé nikdy vášnivě nepohádali a nepomysleli na rozchod či dokonce rozvod, až po žárlivecké podezírání a kontroly, zákazy, podrážování sebevědomí druhého, držení partnera v materiální, finanční závislosti či jiné formy sadistického vykonávání moci.

Ti lidé, kteří se nechtějí „snížit“ k závislostnímu či latentně nebo otevřeně agresivnímu vynucování vztahu, přesto však „nesází“ na jeho dobrovolnost se snaží zajistit si vztah imponováním, krásou, koketováním, zkrátka působením na druhého psychickou emoční manipulací. Obávají se přiznat si (uvědomit si), že síla a spolehlivost ve vztahu závisí na jeho kvalitě, kvalitě obou aktérů, na opravdovém zájmu jednoho o druhého, na investované námaze a jednoznačných činech.

Zatímco agrese týkající se separace a nezávislosti má za cíl „záchranu“ vlastního sebeurčení, agrese při frustraci vztahovosti je namířena proti ohrožení spolužití. V tomto (v druhém) případě hroutících se mezilidských vazeb se navíc uvolňuje agrese, jež byla předtím sublimována (popřípadě ritualizována) do sociálních forem vzájemných interakcí. Toto interpersonální chování je často sotva uvědomováno, ačkoliv se jedná o bazálně důležitou potřebu po odezvě (rezonanci), po účinku vlastního jednání na druhé. Nemám zde tolik na mysli prosazování se, nýbrž spíše odvahu říci: tady jsem, potřebuji vás, chci něco od vás, chci s vámi diskutovat, je přece důležité vytříbit si názory vzájemnou konfrontací atd.

Naše jáské struktury (jáské funkce a sebepojetí) lze chápat jako jakýsi sebeřídící computer v nás, jehož program se neustále obnovuje živým kontaktem s lidmi. A tak v situaci deprivace, například v experimentálních podmínkách izolace, se naše já postupně rozpouští, přestane například fungovat jeho diskriminační funkce (rozlišování co je realita a co fantazie), tato ztráta styku se zevní realitou

vede k halucinacím a vývinu úzkosti ze ztráty sebe sama. To se využívá ve vězeňství pobytem na samotce, což je jednak trestem (frustrací potřeby spolulidství), jednak je pak člověk ochoten přijmout jakoukoliv vztahovost, stává se snadno manipulovatelným, dozorce je vítán jako přítel atd.

Zdá se, že lze přenášet tuto zkušenost ze ztráty dosavadních zpětných vazeb i na celá společenství. Frustrace, strach a z toho plynoucí agresivitu celých národů lze uvést do souvislosti s rozpouštěním vlastní specifické kultury a určitého životního stylu v souvislosti s hrozbou globalizace. Nové formy „civilizovaného“ a pro všechny závazného chování – pakliže nevznikne diktatura – se vytváří velmi pomalu. Znejistění má dokonce – opět jak individuálně, tak i společensky – za následek sáhnutí po nejbližším nabízeném vzoru a vede dnes k tak často kritizované amerikanizaci. Přitom jsou přejímány pouze její vnější znaky; to podstatné, spíše skrytě působící, jako vlastní iniciativa, svépomoc či připravenost k oběti k boji za svobodu, mající historické kořeny, ani nemůže být zvnitřněno. V situaci hrozící anomie vzniká totiž potřeba jednoduchých řešení, odtud ona zjednodušení. A tak vidíme vedle sebe například v Saúdské Arábii západní blahobyt, islámské náboženství i agresivní terorismus. Možná, že někteří teroristé opravdu cítí tento rozvrat své kultury, dvojakou morálku svých otců a malou senzibilitu mocného globalizátora USA s výsledným pocitem hněvivé bezmoci.

Spíše odstředivá, defenzivní potřeba sebeohrazení a na ni navazující seberealizující se individuace (vývoj a diferenciací) by měla být v neustálém dialogu s opačně působící „vazbovou“ dostředivou vztahovou tendencí ve smyslu vzájemného podmiňování a doplňování. V životě by pak měla panovat vždy individuální rovnováha mezi bytím a v intenzivních, například partnerských vztazích, ve styku s přáteli a kolegy a mezi potřebou být či dělat něco sám, věnovat se vlastnímu zájmu atd. Již jsme si řekli, že lidské uvědomění si vlastní individuální existence, vymanění se z instinktivních vazeb člověka nutí navazovat a vlastním přičiněním udržovat vztahy k druhým a že zpětné vazby přispívají k vývoji vědomého sebeobrazu, vlastní identity. Chronická frustrace těchto vitálních vztahových potřeb vede k formě agresivity, jež se začala v nedávné době označovat jako syndrom zahořknutí (již dříve se diagnostikoval syndrom emočního vyhoření). Jindy jde o rezignaci, anhedonickou depresivní prázdnotu, chladnou vypočítavost, kompenzaci lásky mocí či bohatstvím. Odmítnutí až strach ze vztahu jsou typické u schizoidních samotářů, kteří si ale ve skutečnosti přejí harmonický vztah, nedotčený žádnými dizonancemi či nečekanými afektivními reakcemi. V již zmíněné knize Fenomén ženství a mužství (2003) píšou o rozdílnosti, jakou ženy a muži kladou na vztahovost a individuaci; chce-li například jeden druhého tnout, volí to, co druhého nejvíc frustruje, ženy mužům přistřihávají křídla, tnou je znejist'ováním a kritikou jejich mužství, snižují jejich sebevědomí; i podstata koketování vězí v tom, že je chvíli obdivují a pak dávají najevo lhostejnost nebo se otáčejí po jiných. Muž

opět trestá ženu frustrací vztahovosti, nemluví, odejde, schová se za noviny, odmítá hovořit o vzájemném vztahu a chování. Každý má poněkud odlišnou představu o optimálním vztahu: žena si přeje intenzivní citovou výměnu, hovory o naplněnosti vzájemného vztahu, přeje si chování, jež v sobě zahrnuje lásku, obdiv i pocit spolehnutí se. Muž si přeje za ženu milenkou s mateřskými rysy: žena by mu měla přát svobodu a rozlet, zároveň mu být kdykoliv k dispozici, obdivovat jej za jeho profesionální zásluhy a potenci a nenápadně jej hýčkat.

## **2.4 Agrese a zachování koherence vlastní osobnosti**

V této kapitole se budeme zabývat agresí v reakci na problémy, týkající se další bazální potřeby, totiž konstituování koherentní soudržné osobnosti. Jedná se opět o potřebu, kterou si v dennodenním životě sotva uvědomujeme a reagujeme jen na její deficit.

Dosud jsme se nezabývali tím, proč v průběhu její fragmentace, nejzřetelněji to vidíme u schizofrenního onemocnění, dochází k uvolnění (bezcílné) agrese, k jejímu osamostatnění, vymknutí se z kontroly vlastního „já“ i ze vztahu k lidem, k okolí (jakousi analogii nacházíme při rozpadu atomového jádra, kdy se uvolňuje obrovská nukleární energie, ale i při rozkladu uhlí, spalování potravy či bujení rakovinového nádoru). Mohli bychom hovořit i o kontrastu mezi tendencí k organizovanosti, jež je charakteristická pro vše živé, a entropií, chaosem. V psychickém (emočním) prožívání to odpovídá konfliktu mezi vůlí vést svůj život dle vlastních představ, usilovat cílesměrně o něco, a přáním nechat vše být, o nic se nestarat, přestat se ovládat a snažit, nedbat na normy chování, chovat se naprosto spontánně. Nebrat ohled na druhé je již druh násilí. Agresi si zde lze představit jednak jako kompenzatorní snahu po opětném cítění sama sebe a nabytí vlastní identity, jednak jako uvolněnou bezcílnou tendenci analogické, například dionýské, promiskuitní sexualitě.

Psychoanalytici razí představu (terminus) vázanosti agrese do organizace osobnosti. Tu si lze představit jako její smísení s opačnou, libidinózní (láskyplnou) tendencí. Tak například i při rozzlobení se nechceme druhého zničit, nýbrž většinou dosáhnout vzájemného porozumění. Z interpersonálního hlediska je agresivita součástí nejrůznějších vztahů (konkurence, ovládnutí, žárlivost, závist, sexuální chování atd.), ve spojení s jinými tendencemi a motivacemi.

Koherentní vnitřní svět s vlastními názory a hodnotami strukturuje okolní realitu v taktéž srozumitelný celek, a naopak, zmatek v sobě samém způsobuje, že se zdá i okolní dění ve světě, a hlavně mezi lidmi, nesrozumitelné, nepochopitelné, tudíž i nepředvídatelné; je frustrována důležitá potřeba spolehlivosti a jisté

předvídatelnosti; to vede k dalším frustracím a vývinu agrese. Ta je zároveň i reakcí na bezcíllost, neboť tak se svět i vlastní život takovému člověku jeví.

Jak již uvedeno, v pozitivním případě má tato agrese za úkol dosáhnout za každou cenu opětne koherence a tím i stability osobnosti. Násilí je voleno coby – ze subjektivního hlediska – nejjednodušší, nejrychlejší a nejspolehlivější prostředek vedoucí ke kýženému cíli. Je použito tím spíše, čím je větší nebezpečí fragility osobnosti, a čím více neodpovídá skutečnosti její uspořádání (dle kterého vnímá a konstituuje okolní svět; jde o takzvané osobní konstrukty coby šablony, jimiž osoba pojímá a zpracovává životní realitu). (Kelly podle Mikšíka, 1999) V obou těchto případech potřebuje takový jedinec o to větší množství zpětných stvrzujících a strukturujících vazeb od okolí. Koherentní struktura je u něj víceméně udržována vnějškem, sociálním systémem. (Cílená, respektive konstruktivní a smysluplná strukturace bývá aplikována v léčebných systémech takzvaných léčebných komunit při léčbě schizofrenie či časných poruch osobnosti.) Již vícekrát zmíněná rozštěpená borderline osobnost prožívá sebe i své okolí jen ve dvou polohách: buď je vše naprosto dobré, či naprosto špatné. Takový člověk se nachází v situaci permanentního boje, může mít jen to, co si násilím vezme, existují pouze vítězové a poražení. Okolí je – opět násilím – vtěsnáváno do tohoto černobílého schématu. Jde o potvrzení si vlastních předpovědí, o takzvanou projektivní identifikaci. Představa (respektive skutečnost) diferencovanějšího, flexibilnějšího chování ohrožuje toto vnímání světa, dopřáním si slabiny či blízkosti k druhému znamená hrozbu a možnost, že toho bude hned zneužito. Empatie by znamenala nejistotu, vnesla by do efektivního boje o přežití prvek zaváhání. Problém zde vězí v tom, že každý člověk, každá osobnostní organizace se neustále musí obnovovat ve styku s okolím, výměnou a již zmíněnými zpětnými potvrzujícími vazbami. Je však značně těžké najít lidi, kteří by potvrzovali extrémní a nerealistický postoj, proto ona zoufalá nutnost je k tomu násilím (hrozbami, silou, mocí) donucovat. To má za následek meziosobní konflikty a tudíž i dodatečné důvody ke zlobě a nenávisti. Namísto vztahu, jemuž není důvěřováno, nastupuje princip násilí. Ostatní jsou vnímáni jako jiní, nepochopitelní – navíc zcela chybí vůle je opravdu poznat, což by mohlo vést jedině k většímu znejistění sebe sama, což opět vede k frustraci a násilí. Právě proto existuje pro takového člověka jediná možnost, jak si vzít to, co potřebuje – je to možnost násilí, podmanění.

Je tomu tak i u extrémně odlišných lidí v pozitivním slova smyslu, s diferencovaným cítěním a sociálním svědomím, například u nekonformních disidentů, bojovníků za svobodu či géniů? Zde sice též často chybí kladné souhlasné zpětné sociální vazby, avšak nechybí globální potvrzení sociální realitou. Tito lidé se na každém kroku přesvědčují o tom, že jejich vidění světa je správné, zažívají často nespravedlnost a nepochopení dennodenně. Na druhé straně i tyto poměry mohou ohrožovat jejich integritu a frustrují jejich představu o dobrém, rozumném a spravedlivém světě, za který jsou ochotni bojovat.

Existuje však v síle i jakosti vzniklé agrese zásadní rozdíl mezi nutností dosahovat jakoukoli cestou, i násilím, stabilní osobnostní organizaci, a mezi obhajováním vlastních názorů a postojů, tudíž nadosobních hodnot. Jistěže hájí každý své zásady a vidění světa, záleží však na toleranci a ochotě přijmout něco nového, což je však možné jenom u stabilnějších jedinců, na vyšší (vztahově celostní) organizaci a osobnosti.

Násilí může i samo o sobě přispívat k znovunastolení pošramocené identity, jež může být difuzní vlivem výchovného zanedbání či se nacházet v krizi. To poslední potkává člověka v situacích životních přechodů, jakými jsou puberta, vstup do zaměstnání, rodičovství či počátek stárnutí. Nejenže se člověk začíná pociťovat a prožívat jinak, nýbrž na něj odlišně reaguje i okolí. Zvláště pak tam, kde je onen přerod rychlý (například dospívání dívek v mladé ženy) či ztížený navyklými očekáváními okolí (že muž bude až do důchodu potentní a úspěšný), může agresivní chování zintenzivnět vnímání a cítění sebe sama, zprostředkovat kontinuitu vlastní identity, poskytnout pocit síly, hmatatelný důkaz ovlivnění něčeho okolo sebe, změny, jež nastane. Vzpomínám si na jeden film, ve kterém je slabý chlapec vystaven přesile a výsměchu staršího agresivního výrostka; tento náhle zbledne a začne se chvět. Onen malý chlapec opakuje pohyb pažemi, jež předtím bezděčně udělal a ještě jej zesílí, domnívaje se, že právě tento tělesný výraz byl rozhodným gestem, kterého se onen výrostek zalekl, aniž by zpozoroval, že za jeho zády stojí jeho bojovně vyhlížející bernardýn. Ještě chvíli poté se s potěšením díval na svoje svaly a gesta, jimiž se napínaly.

Agresivní chování dále poskytuje i kontakt; narážením na okolí, potyčkami s lidmi je zesílen pocit vlastního sebevnímání, vlastní existence. Jindy – typicky opět u schizofreniků, borderline osobností, anorektických a bulimických dívek – se setkáváme s agresí proti vlastní osobě, sebepoškozování. Zde je cílem zesílení sebecítění; někdy je k tomu třeba i vidět svou vlastní krev; jindy to má pomoci vytrhnout se z traumatického vzpomínkového stavu (takzvaných flash-backs či z derealizací) a dostat se zpět do reality.

Neblahé následky má podrývání vlastní identity, vlastního sebevnímání a sebeporozumění, když je například dceři sugerováno rodiči, že její protest znamená drzost, touha po osamostatnění nevděčnost, snaha nepodléhat módním vlivům naivitu, přání být sám sebou bláznovství; doporučení studia je vydáváno za něco, co je pro ni dobré, ač si tím chtějí rodiče uspokojit vlastní potřeby. Zde je těžké, aby se v tom patnáctiletá dívka vyznala, a její agrese se buď projeví v zahalené formě či ji obrátí proti sobě.

Samozřejmě mohou i jiné vitální tendence a potřeby přispět k zesílení a koherenci vlastní identity, jako například sexuálně erotické zážitky, opětovaná láska, životní úspěchy atd. My se zde však zabýváme agresí, a ta i zde může hrát neblahou roli, když je sexualita používána k potvrzení sebe sama (vlastní

mužnosti či ženskosti), či je-li úspěchu dosahováno za cenu podvodů, podrazů, hrozeb či dokonce mafiánských metod. Tím se pomalu dostáváme k další kapitole, v níž půjde o potvrzování si vlastního narcismu.

## 2.5 Narcismus, agrese, násilí a moc

W. Trimborn (2002) rozlišuje tři psychologické oblasti, respektive vztahové významy narcismu: zaprvé jde o násilí ve smyslu potřeby kontaktu, zadruhé o získání kontroly nad vztahem a zatřetí o vlastnění druhého. To lze doplnit snahou imponovat, a to tím víc, čím hlodavější je pocit méněcennosti. Opět se setkáváme s tím, že druhou stranou násilí je strach – zde opět zaprvé z opuštění, zadruhé být vydán napospas (závislosti) a za třetí stát se možnou kořistí druhého, být druhým zmocněn, znemožněn, ztratit pocit vlastní sebeceny. Narcistická frustrace je vnímána jako ponížení, nesnesitelný pocit méněcennosti, stud ze ztráty vlastního postavení, vlastní tváře, hrdosti. U narcistických jedinců existuje labilní rovnováha jejich sebeocenění. Sebenejistota je kompenzována vystupňovanou potřebou omnipotence, velikášským grandiózním já. V momentě hrozící převahy druhého či prohry je nutno se ihned přeorientovat ke splynutí s vítězem, k přilnutí k němu, a tím k opětnému nabytí síly a sebevědomí. Zde lze tudíž vysledovat dvě funkce agrese: jednak v situaci ohrožení ve službách restituace vlastního sebevědomí, jednak v tendenci mu předcházet vlastní agresivitou, ve vytváření podmínek nenapadnutelnosti vlastní převahou. To se může odvíjet v obou výše popsanych polohách: přinutit druhé k podřízení se vlastní vůli či k lojalitě ve spojení s mocnými tohoto světa, zavázat si je vykonáváním jakýchkoli jejich přání.

B. Winkler (2002) rozlišuje tři stupně ve vývoji, respektive v integraci narcismu: zaprvé primární narcismus (poporodní omnipotence); zadruhé jeho vplynutí do jáského ideálu (jeho modifikací ve smyslu cílesměrnosti, ohraničenosti a smyslu pro realitu) a zatřetí psychosociální narcismus ve formě vzorců chování, jež mají za účel a následek sebepotvrzení okolím. Ne vždy a všude se dospělá, zdravá narcistická regulace zdaří, zvláště přihlédneme-li k tomu, jaké cesty k tomu naše současná společnost sugeruje: bohatství, vzhled, sílu, moc, vliv, sociální prestiž atp. Ne všichni jsou bohatí, nadaní, inteligentní či mají v životě štěstí. Při frustraci dochází k regresi (ztrátě dosavadní diferenciaci) na úroveň primárního, neohraničeného narcismu, ke ztrátě schopnosti sublimace. Regresivní omnipotentní fantazie se ještě otevřeněji rozvíjí v regresivně zjednodušující atmosféře skupiny či gangu, s typickým černobílým viděním, semknutostí okolo nejsilnějšího či charismatického vůdce (jehož vliv vychází ze spojení mužského a ženského prvku, síly i emocionálnosti). Takováto ideologie, nesená jednoduším názorem coby náhražkou diferencované cílesměrnosti, naráží obvykle na odpor většiny. Ten však, připomínaje hrozbu původních nezdarů a ponížení, může být nyní eliminován násilím; odlišný názor musí být vymýcen, ať již křížovými výpravami či teroristickými akty.

Agrese ve službách restituce narcistické rovnováhy se stává kvalitativně patologickou, když v panické úzkosti z jejího ohrožení je svedena pozornost jen na sebe, jde jen na odstranění pocitu méněcennosti. Mobilizuje se pocit síly a potence s cílem odstranit příčinu znejistění či kontroly nad ní za každou cenu. To je častým motivem touhy po moci a po jejím zneužívání. Samotný narcismus, agrese a moc jsou eticky neutrální, slouží jak sebeprosazení, životaschopnosti, tak i zachování sebeúcty, pocitu, že je možné něco změnit, zasáhnout do chodu věcí. Teprve frustrovaná potřeba sebevědomí vede k agresi a touze po moci, jež má spíše životu negující charakter a zároveň i rysy nenasytosti s tendencí potřeby stále silnějších důkazů vlastní sebecený. To má i historické kořeny. Horst Eberhard Richter (1979) tvrdí ve své knize Božský komplex, že lidé se sice osvobodili od útlaku a poddanství, na druhé straně jim předtím zprostředkovala poslušnost bohu, církvi a vrchnosti i pocit jistoty, opory a zakořenění. Po ztrátě těchto středověkých dětsky závislých poměrů hledal člověk novou jistotu. Osvícenství nabídlo vidinu absolutního vědění a vlastních svobodných neomezených možností (v psychoterapii se to projevuje sledováním cílů jako je náhled a sebepoznání, kreativita, nezávislost, svoboda či seberealizace). Jedná se o přecenění významu sama sebe; individuální já se stává obrazem boha. Velmi zřetelně vynikne tato problematika na příkladu francouzské revoluce: král byl svržen, byla nastolena demokratická vláda lidu, raženo heslo rovnost, bratrství a svoboda. Přesto se začali již revolucionáři chovat diktátorsky, a z revoluce vzešlý Napoleon si nechal udělit císařský titul, nechal se uctívat i malovat jako sám bůh.

Rainer Krause (2002) v návaznosti na již zmíněnou etologicky založenou agresi lovce kořisti zdůrazňuje spojení zloby se studem. Stud a zahanbení jsou typické afekty u narcisticky frustrovaných jedinců za něco, co jim chybí, co se jim nedostává ve srovnání s vlastní ideální představou i s ostatními lidmi. Často se jedná o určitý pocit méněcennosti, nedostačivosti, následek ponížení, jež se znovu aktivuje jak při opakování podobné situace, tak i při selhání, často jen při setkání s někým, komu je záviděno, nebo naopak s někým, kdo připomíná vlastní bezmoc, ubohost. Reakcí na to je jakési rozpůlení vlastního sebeprožívání: onen pocit méněcennosti spojený se zahanbením je externalizován do někoho – či skupiny lidí – a sám člověk se katapultuje do pozice převahy, moci, lovce. Počátky onoho pocitu nedostačivosti v individuálním vývoji jedince je možné najít v chybění milujícího pohledu, který by potvrzoval identitu dítěte a jeho právo na vejítí do života. Místo toho má nejasný pocit, že je nějak defektní, nesplňuje očekávání rodičů, reakcí je stud s tendencí se schovat, nevystavovat svůj obličej pohledu druhých. Ztratit svou tvář je i nadále to nejstrašnější, je to toxičtější než trpět například proviněním, vyvolává to mnohem silnější reakci, zlobu na sebe i na původce této situace.



Není to tudíž jen trauma, jež vyvolává tendenci je vrátit, nýbrž i s tím spojené ponížení (narcistické zneuctění), jež vede k použití zbývající síly k destruktivnímu postoji, ke snaze o obrácení původní situace.

Typická forma a zabarvení narcistické agrese má tudíž charakter ponižování druhých (urážky, vtipy, zlehčování, povýšenost, tnutí do živého atd.), čímž je dosažen pocit vlastního vyvýšení, vlastní výjimečnosti (chytrosti, úspěchu, velikosti).

Problém je v tom, že ke zdravému fungování naší osobnosti (poté co dosáhla v předchozích kapitolách popsaného ohraničení v rozlišení sebe od okolí, stabilní koherence a navázala nosný vztah) je nutné převážně pozitivní emoční „obsazení“ sama sebe. Je to i podmínkou akceptování světa takového jaký je, s jeho frustrující stránkou, jak to popisuje například Rohde-Dachser (1991). A tak i v případě „narcistických ran“ (například ztráta zaměstnání, opuštění partnerem, těžká nemoc, jež člověka vyřadí ze společnosti, šikana a ponižování) člověk nachází ve skrytu duše vždy něco, čím je lepší, cennější než ti druzí.

Obranný charakter narcistické agrese (jež se může projevovat i nedbalým nasloucháním, lhostejností atd.) lze odvodit z oné tendence po tom, aby byli ostatní takřikajíc prodloužením vlastní vůle a přání a nedošlo tím (samozřejmě v našem citovém podvědomí) k separaci, k opakování typické osobní historie. Jde zde o nedostatečné potvrzení původního přirozeného narcismu, ranně dětské omnipotence, zkušenosti, že rodiče ihned přispěchají na pomoc vším, co je třeba, a s nadšením obdivují každý vývojový krůček novorozence. Jde o předčasné „vyhnání z ráje“. To je na jedné straně neustále vymáháno (toto snažení se stanečervenou nití života), na druhé straně potlačováno z obavy, že by se situace mohla opakovat. Vzpomínám si v této souvislosti na jednu asi dvacetiletou pacientku, která byla v léčení pro úzkostné stavy spojené s traumatickými zážitky. Při jedné atace panického strachu ji službu mající lékařka mateřským způsobem ukonejšila; od té doby ji tato pacientka stále vyhledávala, udávajíc vždy coby důvod stále nové tělesné obtíže. Poněvadž se při vyšetřeních nic neprokázalo, nabídla jí ona lékařka pravidelné rozhovory bez toho, že by musela přijít s nějakým stonáním. To pacientku rozzuřilo, trvala na svých stále se měnících obtížích, což onu lékařku velmi překvapilo. Vysvětlení vyplynulo z diskuse v supervizní skupině: ono přání po harmonii a lásce nesmělo být vysloveno, neboť v sobě skrývalo nebezpečí opětného zklamání. Bylo třeba zachovávat fasádu soběstačnosti a nezávislosti tak dlouho, dokud se nevytvoří opravdu pevný vztah a stabilní sebehodnocení.

Myslím, že nyní je jasnější rozdíl mezi problematikou identity a narcismu, jež je někdy smazán, pakliže je identita narcisticky obsazena. Uvedu příklady, ve kterých tomu tak nebývá: ženy často oplývají hlubokou spojitostí se stejně pohlavní matkou, jejich identita může být jednolitá a přece narcisticky

deficientní, když na ně matka přenáší pocit méněcennosti, osud věčného utrpení a nutnost se podřít. Muži, kteří se vymanili z původní ranné identifikace s první vztahovou osobou, jíž bývá zpravidla matka, si musí vytvářet novou identitu ve styku s otcem. Tato identita je tudíž sekundární a zpočátku poměrně slabá. Musí si ji neustále ověřovat navenek chlapeckým, později mužským chováním, silou, převahou, agresí, silnými auty, úspěchem a pomocí. Obsadí tudíž nejistou identitu narcisticky, jsou hrdí až namyšlení, pány všeho dění, vykonávají nejvýznačnější funkce ve státě apod.

To se může stát tak důležité, že se tomu obětuje vše ostatní. Dříve se při ohrožení cti vyzývalo na souboj. Jindy nedovolí hrdost přiznat někomu lásku, přijít jako první po hádce a smířit se, vzít si někoho, kdo se nalézá v nižší společenské vrstvě apod. Muž se raději stáhne do sebe, odmítne intimní styk poté, co se u něj objevila poprvé impotence. Narcista potlačí přirozenou agresí, když by se tím ztrapnil, či v následující disputaci mohl prohrát. Pro vlastní slávu se i vraždí, vedou války, konají hrdinské, mučednické či teroristické činy. S problematikou agrese souvisí takzvaný negativní narcismus. Někteří lidé – často to vidáme u filmových postav – se chovají otevřeně agresivně, ba sadisticky, dělá jim i škodolibou radost, že jsou tak vnímáni a dokonce nenáviděni, cítí se však nad tuto kritiku povzneseni, považují se za jediné a otevřené realisty, ostatní jsou dle jejich názoru pouzí snílkové či slaboši. Zde se ještě zřetelněji odhaluje pravá podstata narcismu, ona velikášská (či touha po ní), jež může mít jakýkoli – pozitivní i negativní – obsah. Jedná se spíše o fantazii, vytvořenou chiméru o spojení reálného já s ideálním já, podporovanou zkreslenou představou, že je narcista (například takzvaný hochštapler) takto vnímán i okolím. Zde leží významný rozdíl například ve srovnání s dále popsány tendencemi vládců či perfekcionistů vše do detailů kontrolovat, bojovat a soupeřit, což má reálně vztahový podklad.

## **2.6 Agrese a násilí na vztahově celostní úrovni**

Dosud jsme se zabývali nárůstem agrese, respektive použitím násilí souvisejícím s deficitem či labilizací vlastní osobnosti, s frustracemi jejího vývoje, její celistvosti, jejího fungování. Napětí, jež s tím bylo spojováno, musí být odreagováno, zároveň vzniká sebezáchovná snaha si vzít to potřebné zvnějšku, a to ihned a stále. Úzkost ze zhroucení osobnosti nutí k co nejrychlejšímu a (regresivně) nejjednoduššímu způsobu přivlastnit si to chybějící bez ohledu na okolí, na druhé, na následky – to vše ustoupí do pozadí. Ten, kdo zneužívá druhého k udržení vlastní stability (tak jak to bylo vývojově normální v prvních letech života), je touto svou strukturální potřebou zcela zajat, sotva si ji uvědomuje a není tudíž schopen ji zpochybnit. Otázkou zůstává, jak hodnotit vztah, v němž oběť potřebuje ke své osobnostní stabilitě někoho, kdo jí panuje, zda to lze označit jako využití této (neurotické) potřeby agresorem.

My se však chceme nyní věnovat druhům agrese, jež vznikají ve vztahovém rámci, kde jde o stabilitu sociálního celku, ať již jde o jeden či více vztahů, rodinu či skupinu. Jedná se sice o jistou analogii s předchozím principem homeostázy, nyní však na komplexnější úrovni recipročních vztahů (Piaget a Inhelderová, 1969). Jde zde o spolučlověčenství, o navazování a udržování určitých vztahů, jež lze chápat jako různé mody bytí pospolu (jež nejsou, jak uvedeno výše či v předchozích kapitolách, převážně ve službách výstavby vlastní osobnosti či její reparače) a jež odpovídají přáním, zájmům, ale i úzkostem té které osobnosti. Pakliže měl v předchozích kapitolách frustrovaný jedinec před očima jen sebe sama, byl zaujat tím, jak se mu vede (cílem byla jeho vlastní sebejistota atd.), tak zde má na mysli i druhého, vzájemný vztah. Problémem zde není absence či frustrace vztahovosti jako takové, nýbrž určitý způsob vzájemnosti, respektive interpersonálního chování. To, o co zde jde, je neustálé „vyjednávání“ vztahovosti, jež odpovídá stávající situaci, její zkusmé prověřování, opravování či udržování. Jde o takové vztahové problémy jako rovnováha mezi egoismem a altruismem, mezi bráním a dáváním, mezi otevřeností a odvahou na jedné straně a stáhnutím se či vyhýbáním se konfrontaci na straně druhé, mezi tendencí aktivně organizovat svůj život či mezi touhou se raději podřídit druhému; jde o to umět druhému naslouchat, přijímat a neprosazovat jen vlastní názor, být tolerantní a nemanipulovat ostatními. To předpokládá schopnost jistého odstupu od svých potřeb a intencí za účelem realistického vnímání a posuzování druhého. K řešení, ba i k samotnému uvědomění těchto problémů, jež se aktualizují ve vztazích, je třeba i dosažení jisté stability a zralosti. Jde například dále o to, jak zacházet s ambivalencemi či střídáním pocitů lásky a nenávisti; máme odpouštět lidem, kteří nám ublížili? Patří hádky do rodinného života a jak je vést? Kdy je možné chovat se autoritativně, a kdy je správné vést demokratickou diskusi či se podřídit? Co dělat se žárlivostí a rivalitou? Jak se vyrovnávat s tím, že není možné všem vyhovět, že člověk ať chce či nechce občas někoho zranit, z čehož má špatné svědomí; do jaké míry připustit nejistotu ve vztazích, jejich dobrovolnost, a spolehnout se na to, že vztahy se vyvíjí dle toho, co do nich investujeme, že tudíž není na místě je nějakým způsobem vynucovat či zajišťovat? Přesto je třeba si uvědomit, že se v interakci s druhým člověkem setkávají dva rozdílné zkušenostní světy, dvě organizace emočních zkušeností, kterými se snaží jeden druhého ovlivnit, někdy i vnucováním vlastní subjektivity (D. Orange).

Právě ona poslední jmenovaná tendence nachází své uplatnění v typologii osobnosti, v klasifikaci neuróz (Poněšický, 2004); zároveň je zde zohledněno vývojové a interpersonální hledisko. Vývoj jedince od narození je charakterizován jak spíše konzervativní tendencí po bezpečí, tak i tendencí po maximalizaci citového i duchovního uspokojení, jak nutností se přizpůsobovat konkrétní situaci, rodině, respektive společnosti, tak i explorativním a inovačním chováním a přispůsobování okolí sobě. Vlivem určitých výchovných vlivů a

životních zkušeností jedinec často dochází k jednostrannému způsobu zacházení se sebou samým i s ostatními, a obává se chovat se jinak, i když by to bylo co do dosahování kýžených cílů adekvátnější a účinnější. Jedná zkrátka podle hesla: bližší košile než kabát.

V kapitole 2.3 jsem se zmínil o různých typech vztahovosti, což na tomto místě rozvedu podrobněji.

**Závislostní typ**, mající sklon k depresím, preferuje ve vztazích harmonii, přízeň, pomáhání si, obětování se pro druhé či pro blaho celku. Dělá pro to vše, rovněž z toho důvodu, že druhou stranou mince je strach z konfliktu, disharmonie, hádky, odmítnutí či dokonce opuštění. Snaží se tudíž druhému přizpůsobit, podřídit se či jej – obrazně řečeno – udusit láskou, zavázat si jej, čímž neutralizuje jeho možné negativní reakce. Přesto se takový člověk považuje za neobyčejně altruistického. Psychoanalytici nazývají takové chování orální či kaptativní agresí; vztah je totiž zajišťován a manipulován indukcí pocitu zavázanosti a v případě odmítnutí zprostředkováním viny u druhého, který by mohl být označen jako nevděčník. Samozřejmě i altruista sleduje egoistický cíl harmonie a vyhnutí se konfrontaci. Například žena očekává v manželství uznání, pochvalu, milé jednání či změnu dosavadního chování svého muže. Zároveň však všechny své výtky a rozdílné názory na spolužití „polyká“, a tím účinněji působí její zamlklost, stažení se, smutek, tiché slzy. Pakliže se muž chová stále stejně a její snahu i city přehlíží, potlačí žena i tento hněv, aby neztratila alespoň to málo, co ve vztahu dostává. Dostaví-li se časem pocit bezmoci a ztráta naděje, obrátí se celá nahromaděná agrese proti vlastnímu já, jež je vnímáno jako odmítnuté, bezcenné, neschopné, ubohé, což vede k jakémusi vzdání se, depresi.

Bohužel se tímto „dobrotivým“ chováním nerozhojňuje dobro ve světě, nýbrž se otvírají dveře zlu: lidé dostávají prostor pro využívání, pro egoistické a nerespektující chování. Z etického hlediska nelze takového sebeobětujícího se člověka hodnotit pozitivně, neboť zde zaprvé hraje roli jeho strach (až zbabělost) zasazovat se o rovnoprávnost a spravedlnost ve vztahu, a zadruhé se často jedná o požadavek přehnaně jednostranné harmonie (jež je adekvátním přáním malého dítěte), při nerespektu existence lidské agrese a z ní vyplývající potřeby sebeprosazení, uplatnění vlastního názoru, vlastní odlišnosti, vztahové rytmicity, touhy po bytí pospolu i poté opět každý zvlášť, po konfrontaci. Přítakáním a podrizováním se za každých okolností si vlastně člověk nepřiměřeným způsobem zjednodušuje život, vyhýbá se vyhodnocování svého i cizího chování a nutnosti zaujímat jasné postoje.

Závislý člověk požaduje tudíž od druhých splnění přání harmonie a pohody, domnívaje se nevědomky, že ostatní mají vše, co potřebuje on, avšak nechávají si to pro sebe či to dávají jiným. Z toho vyplývá převažující forma agrese, totiž

závist, více či méně otevřená či potlačená. Spíše v podvědomí vzniká impuls si to vše vzít násilím. I to je jeden z důvodů, proč si závislí lidé neodvážejí o něco říci, prosadit se, neboť by to mohlo toto nevědomé přání zaktivovat, nechat vyjít bezostyšně na povrch. (Na to se hodí onen vtip, kdy se sedlák modlí, aby sousedovi umřela koza – a tím zmizela sžíravá závist – místo snahy si na ni vydělat, sám si ji pořídit; ve smyslu zdravé, adaptivní závisti.)

Další důvod pasivně očekávajícího postoje těchto lidí je strach z odmítnutí (a proto je lépe nic nežádat) a bolestně urážlivý pocit z nutnosti muset se zasazovat o něco, co by mělo přece přijít samo od sebe, z lásky. Takoví andělé ovšem lidé nejsou, nehledě na to, že většinou pokládají za správné, že se ten, jenž si něco od druhých přeje, má o to zasadit a jasně to říci – tím lépe je možné se zorientovat a všechno prohovořit. Typický afekt závislých lidí je tudíž i zklamání (střídání optimismu s pesimismem) a pocit ukřivdění. Z toho opět plyne latentně agresivní trvání na odškodnění těchto příkoří (takzvaný resentment) tam, kde lze něco dostat, například předčasný důchod od státu (jež zároveň bývá vnímán jako rodičovská či ochranná instance, která musí všechna utrpená příkoří vynahradiť). Újma akceptující a vše poskytující (mateřské) lásky může vyvolat až vražedné impulsy, jež jsou pak spíše obráceny proti vlastní osobě (eventuálně proti oběma aktérům). Tím má být zamezeno propadu do osamocení, zoufalství.

Jiný charakter má agrese u **pedanticky-mocenského typu**, jehož patologickou formou je nutková potřeba po kontrole, perfekcionismus. Tito lidé se obávají i vlastních emocí, jež by mohly uniknout jejich racionální logické kontrole. Kladou důraz na řád a pořádek, tím pádem musí držet i svoji agresi na uzdě, respektive ji podřídit nějakým zdůvodnitelným zásadám. Vše nevypočitatelné a spontánní se stává rušivé, musí být eliminováno. Agrese se zde jeví jako chladná moc, kontrola, jako zajištění vztahu opanováním, jež může vyústit až v sadistický pocit uspokojení nad tím, jak je druhý nucen v sobě vše potlačovat a podřídit se. Dovedeme si takto představit jak úředníčky, kteří, pomalu pracující, nechávají lidi čekat ve frontách či je podrobují nepříjemným zdlouhavým procedurám, tak i manžele – despoty, kteří své ženy nechávají špehovat a usvědčují je z nekalých úmyslů. Sami totiž musí tato hnutí v sobě potlačovat – a často jsou sami utlačováni nadřizenými – a „dávají obě dále“. Hraje zde roli opět ono přání převrátit původní situaci, nebýt ten, kdo musel či musí být poslušný, nýbrž sám vládnout jinému, odreagovat dřívější pocit potlačené agrese, bezmoci, neuskutečněného protestu. Ono vládnutí znamená i vynucení si vztahu manipulativním násilím, neboť chybí zkušenost, to jest víra v sílu citového vztahu. Takové vztahy jsou naopak – jako „kyselé hrozny“ – vnímány jako nespolehlivé, jsou zlehčovány, označovány pejorativně coby hysterické, sentimentální a iracionální. Na hlubší rovině to těmto lidem chybí, a tak si poměrně často bere racionální muž emocionální ženu (která opět obdivuje logiku a inteligenci svého chotě, dokud nesezná, že jí chybí citová odezva).

Agresivita má zde tudíž i onen, v obecné části uvedený, charakter lovčího slídění, vypočítavého vyčkávání na vhodnou příležitost (jako při mobbingu či denunciaci) k vládnutí pomocí „cukru a biče“, či jde o chladné potlačení soucítění a racionalizaci nelidského násilného chování ve službách nějaké ideologie. Hraje zde roli i společenský systém vyznačující se kontrolou, pořádkem, jediným povoleným názorem či perfektní systematičností, potlačením všeho rušivého a odlišného. Agrese má formu věčnosti, jež umrtvuje vše živoucí – lásku, vývoj, změnu atp.

Jistou podobnost ve smyslu vzdorovitosti (později i jisté bezcitnosti) vykazuje v útlém dětství dítě nalézající se v protestní fázi s oním stereotypním „ne“, jež je prvním projevem vlastní vůle, zkoušením odporu a možných hranic i vlivu sebe sama na okolí; převažuje zde egocentrismus, vnímání pouze vlastního hlediska. Výchova (socializace) zde má trojí úkol: nastavovat hranice této přirozené expanzivité a destruktivité, dávat směr libovůli (neřízené agresivitě) a poskytovat zpětné emoční vazby v situacích egoistického, nerespektujícího či zraňujícího chování.

**Rivalitní konkurující typ agrese** i osobnosti je „zdravější“ než všechny předcházející formy, neboť zde jde o víceméně férový boj „kdo s koho“; nejde o degradování, zneužívání či ničení druhého, nýbrž o prvenství, o místo na výsluní, o to být lepší, bohatší, slavnější, oblíbenější než ostatní (rivalové a rivalky). Typická společensky uznávaná forma, ve které se tato agrese přímo i zprostředkovaně – zástupně odžívá, je sportovní klání, přání fanoušků po porážce cizího mužstva atd. Vytrvalost a houževnatost, jak se jí dokonce chlubí i Václav Klaus – jenž se stal prezidentem coby člen opoziční strany poté co porazil všechny své protivníky a jehož dalším cílem bylo dosáhnout větší oblíbenosti než měl minulý prezident Václav Havel – je považována za plus v hospodářství i v politice. Tato forma agrese má i své antisociální výhonky, jako různé podrazy, tvoření koalic, využívání či podplácení médií za účelem dosažení větší popularity. Cílem je tudíž prvenství, sláva, což má vyvolat obdiv a silný dojem. Je to však i jednostranná cesta, zkušenost a způsob, na němž se stanou tyto lidé závislí, jak si zajistit stabilní vztah a s tím spojené citové uspokojení. Ženy zde získávají obdiv svou krásou, péčí o atraktivitu, dojemem, jenž zanechávají v mužích svým zjevem i svůdným chováním, a přes jejich zdánlivě sebevědomě vyzývavé chování je trápí nejistota, co by se mohlo stát, kdyby jejich kouzlo ztratilo svou působnost, či povadne-li jejich krása. Jejich agresivita vzhledem k mužům se týká pohrávání si s nimi, střídáním svádění s odmítáním a kastrováním muže, projeví-li se jako slaboch. Ještě rafinovanější agresivita se projeví v konkurenci s rivalkami. Za nejpodlejší její formu – u obou pohlaví – je pokládána zrada. Zradit přítele a tím se zavděčit vlastní ženě, či pomluvit a zradit přítelkyni a přebrat jí partnera, zradit kolegu a dostat se na jeho místo, zradit za peníze, jež znamenají bohatství a užívání si, jsou ve službách této

kompetitivní agresivity. Kvůli imponování druhému pohlaví (což je sice spojeno s přáním sexuální slasti, ale je mu také nadřazeno) se vedly souboje, bitvy a války. Mužské dobývání žen může mít i násilnou podobu, stejně jako u obou pohlaví přibližně stejně početně zastoupená žárlivost. I ta má jak zdravou, adaptivní formu, jež vyjadřuje zájem o druhého, tak může být i výrazem nejistoty ohledně emocionální pravosti vztahu, například je-li obava z jeho rozpadu držena v šachu pouze snahou po vzájemné atraktivitě. Klade-li se zde důraz například na vlastní ženskost či mužskou ješitnost, ocitá-li se takový člověk uzavřený do tohoto prostoru, obávaje se neustále, že by mohl být někdo ještě atraktivnější, což je dle něj hlavní hledisko vztahové preference mezi ženami a muži, pak musí svou přitažlivost neustále stupňovat, aby se vyhnul oné sžíravé nejistotě. Takový muž má tendenci svou atraktivitu neustále znovu potvrzovat, pronásledují jej vzrušující představy mnoha milenek a připisuje totéž své partnerce.

Zde se dostáváme k další formě rivalitní agrese, k nevěře, jež zasáhne a zabolí druhého ve výše zmíněné oblasti mužského a ženského sebevědomí. Její kořeny (kompenzace nejisté mužnosti či ženské atraktivity, pomsta, soupeření o moc ve vztahu, hledání ideálního partnera apod.) jsou rozmanité (Poněšický, 2003).

## **2.7 Dospělá konstruktivní agrese**

Zbývá se zmínit o druzích agrese, které by patřily dle analytické vývojové psychologie do dospělého (takzvaně genitálního zralého) stadia vývoje osobnosti. Již dříve jsme hovořili o konstruktivní agresi, dokonce i o konstruktivní závisti či žárlivosti. Kritérium oprávněnosti agresivního chování je služba životu, úcta k němu, starost o něj. To je nutno spojit s úvahou, zda by opomenutí zamýšleného agresivního chování znamenalo škodu, ohrožení životaschopnosti či ústup před nespravedlností. O mnohém jsme již pojednali v líčení, jaké agresivní reakce se přirozeně projevují v různých vývojových stadiích a o co tam jde. Nyní nám půjde o jakési shrnutí a zároveň vylíčení dospělých a konstruktivních forem agresivního chování.

Život vůbec v sobě zahrnuje nutnost prosadit se. To je dáno geneticky a daří se to lépe jak v rostlinné, tak i v živočišné říši těm nejzdravějším, nejsilnějším a nejschopnějším na úkor slabších. S tím musíme počítat i v demokraciích, kde nahradil princip samozvané moci a síly princip většiny (v politice). Prosazení nejschopnějšího (což znamená i neadaptivnějšího) bylo vždy důležité i s ohledem na co nejzdravější potomstvo, a tak i tato soutěž o nejatraktivnějšího jedince nikdy neustane. Jak známo, konkurence mezi lidmi, podniky i státy vede ke zvýšení výkonu a snaze po inovacích, pokroku, je i částí lidské vitality, radosti z uskutečnění idejí; živá kontroverzní výměna názorů je výrazem touhy po vědění, vrozené zvědavosti. Samozřejmě nemají všichni od boha stejné vlohy,

takže je zde na místě i soucit a solidarita, což však neznamená stálé vzdalování se od přirozenosti, od existenční nejistoty a jejího zvládnání. Již jsme jednou řekli, že život je i boj a někdo má vždy více moci než druhý, více se prosadí. Přitom lze dokonce tvrdit, že opravdový egoista může být i altruista. Člověk, jenž myslí na sebe, pečuje o své zdraví, dbá o dostatek pohybu, kulturního vyžití a odpočinku, je k dispozici ostatním, pracuje lépe, je schopen pomáhat. Otevřeně a odvážně projeví svoji vůli i nevůli, neodkládá řešení konfliktů, nic nepotlačuje, takže to v něm nevře, nezabývá se neustále neuzavřenou minulostí a může se proto konstruktivně podílet na společném díle.

Prosazení něčeho nového znamená často i destrukci starého. To se týká nejen věcí, vědeckých poznatků a zastaralých názorů, ale i neplodných vztahů. Kritika i sebekritika patří nerozlučně k životu. Po otevřené výměně názorů je možné začít znovu a lépe; často diskutovaný rozvod u oboustranně destruktivního manželství může vyvážit negativní následky, jež má pro rodinu. Nesnesitelná stagnace a strach z nežitého života byly i významné motivy svržení reálného socialismu.

Častou námitkou proti prosazení se, proti usilování o spravedlnost atd. je rezignující úvaha, že to nemá smysl, když předem víme, že se tím nic nezmění či že naděje na úspěch je nepatrná. K tomu je třeba dodat, že nelze opravdu čekat vždy na okamžitě hmatatelný výsledek, že však jde i o naše vlastní zdraví a naši sebeúctu, sebevědomí, a na tom by nám mělo záležet především. Kromě toho jde i o lepší svět pro naše děti, budoucnost naší planety, a kvůli tomu jsme vyzváni i riskovat či vystavovat se zklamáním.

Prosazení se, byť i násilím, je oprávněné ve službách obrany vlastní integrity proti ohrožení útlakem; jedná se o obranu všeho lidského a potřebného – vlastního sebeurčení, sebeúcty, možnosti obživy, svobody a spravedlnosti, stability a pořádku, partnerství a rodiny. Člověk má právo na svůj život, jeho plný rozvoj, je povinen bojovat proti všemu, co omezuje jeho seberealizaci. Problém tkví opět v tom, že si jej představuje jinak skinhead, jinak terorista, jinak příslušník hnutí Greenpeace. Mnozí lidé nedovedou realisticky odhadnout své omezené možnosti a domnívají se, že mají právo na víc než na to, co odpovídá jejich vlohám a investované pílí. Další problém záleží v tom, proti komu se bránit, eventuálně i násilnými prostředky, když i představa o tom, zda a kým je seberealizace znemožňována, je velmi subjektivní, respektive komplexní a často nejasná. Když například nezaměstnanému chybí k uskutečňování jeho schopností a dovedností práce, má obrátit svůj protest proti zaměstnavateli, který musel propouštět, aby nezbankrotoval, či proti politikům, koncernům, proti národům, které přispívají k přelidňování planety a tím poskytují levnější pracovní sílu? Nemohli bychom mít spíše zlost na neschopnost nás všech vyřešit problémy, kupříkladu na neochotu pracovat za méně peněz, aby se dostalo na všechny? A není ztráta práce i šancí a výzvou se nově orientovat?



Stejně subjektivní je otázka míry obrany či obranného útoku, zvláště v případě ohrožení života. Adekvátnost obrany vzhledem k očekávanému nebezpečí je v situaci s tím spojeného stresu řízena mnohem více emocemi než rozumovou úvahou. Oproti předchozímu sebeprosazování, jakémusi svátku vůle, svobody, bytí a schopností zde hraje velkou roli příměs strachu, který vede k panickému chování a k regresivně zúženému prostoru pro kladení adekvátního odporu. Snad i proto jsou osvoboditelská hnutí a revoluce tak kruté, ničí i to dobré, dosavadní kulturní výtobytky, začínají pak „z ničeho“, což není možné. Následkem je opakování stejných chyb i mocenských struktur.

Podobné to je i u nejtypičtějšího protestu na mezilidské, osobní rovině – v pubertě. I ten je však třeba akceptovat, i ten je oprávněn – biologicky i psychologicky. Puberta je dobou rychlého vývoje a podstatných změn v biologické i psychologické oblasti a je na rozdíl od raného vývoje plně uvědomovaná. Mění se vlastní sebeobraz i reakce okolí na adolescenta. Rozvolňuje se jeho dosavadní osobnost, uvolňuje se agresivní energie, jež má za úkol se (někdy i násilně) rozloučit s dětstvím a vybudovat novou sebestředstavu, jež vždy v sobě obsahuje i potřebu se odlišit. A také odlišit se od generace rodičů. Odtud onen typický konflikt. V psychické oblasti je nutné přehodnotit převzatou konotaci (označení) určitého chování za dobré či špatné, adaptivní či maladaptivní, které bylo převzato od rodičů či od společnosti. Je třeba prověřovat (expanzivním střetáváním se) hranice dané například úzkostnými či konzervativními rodiči, zda nejsou příliš úzké, či zda přizpůsobivé (švejkovské) chování a vyhýbání se otevřené konfrontaci je opravdu účelné i za změněných společenských podmínek.

Jak nakládat se spontánností agresivního chování a jak naopak s morálními zábrany? Není přece možné každé agresivní hnutí promyslet, zhodnotit jeho odůvodněnost a teprve poté vybrat vhodnou formu jeho projevu. Humanistický pohled na člověka zastává názor, že naše spontánní přirozenost je „dobrá“, jednání dle citů ve spojení s rozumem správné. Tato přirozená morálka se dává do protikladu ke smluvní morálce, jež přirozenému dobru v člověku nedůvěřuje a domnívá se, že je nutno se řídit (usměrňovat) dle obecného konsenzu dojednaných pravidel, jež člověku nejsou dány a jež se různí od společenství ke společenství i čas od času. Ve skutečnosti jsou tyto filosofické úvahy poněkud vzdálené psychologické skutečnosti. V lidech se totiž prolíná to spontánní se zkušenostmi s ostatními, se zvnitřňováním názorů vztahových osob, s nejrůznějšími bezprostředními i kulturními vlivy, to vše formuje a neustále přetváří naše postoje, citlivost na různé situace, naše vztahy i chápání světa kolem nás, je to něco, podle čeho se víceméně automaticky a spontánně řídíme i vytváříme pravidla vzájemného soužití. Zde lze kritizovat Kantův morální imperativ, na který se až dodnes mnozí filosofové a psychologové odvolávají (Bohleber, 2003), jenž přibližně doporučuje chovat se tak, jak si přeji, aby se lidé chovali ke mně i k sobě navzájem. To by se například členové mafie, kteří

akceptují její nelitostné principy i vůči sobě, mohli takto chovat ke všem lidem bez výčitek svědomí. Mimochodem i svědomí patří k naší lidské výbavě, to jest ke spontánnosti, volá nás zpět k sobě samým (Patočka, 2003) a apeluje na naši přirozenou (tj. nejen naučenou až pokřivenou) sociálnost.

Docházíme tudíž k tomu, že se nemůžeme v každé meziosobní situaci řídit slepě dle obecných pravidel, a ani pouze dle sebe. Hlavním kritériem by tudíž mohla být individuální interakce, vyzkoušení jak daleko mohu u toho kterého jedince jít, co jej již zraňuje a omezuje. Zajímavá je v této souvislosti úvaha Jana Sokola (v jeho rozhlasovém cyklu z roku 2004), že svoboda jedince sice končí tam, kde začíná svoboda druhého, ale že si ji lidé i dávají navzájem. V psychoterapeutické skupině pozorujeme a posléze ozřejmujeme tento proces vzájemného vyjednávání společných norem chování, toho, co se má, může a již nesmí či je dokonce sankcionováno. Tato výsledná pravidla mají zpětný dopad na své tvůrce, musí se dle nich řídit, a poněvadž se na jejich vytváření podílely i nevědomé motivy, přání i úzkosti, tak se mohou stát jednotlivým aktérům dokonce cizí; ti pak s překvapením zjišťují, jak se na jejich tvorbě a například i na jejich restriktivní formě podíleli. Zde lze dodat, že demokracie je možná jen s demokratickými lidmi.

Obava ze spontánnosti je často odůvodňována tvrzením, že je zavrženíhodné někoho zranit, neprávem obvinít, kritizovat bez přesných znalostí všech souvislostí. Proti tomu však lze namítnout, že již samotná rozmanitost lidí a jejich názorů v sobě obsahuje sémě nevyhnutelných rozporů, konfrontací a rozmišek. Představa harmonie v sobě vlastně zahrnuje představu stejnosti a je tudíž vzdálena realitě. Kromě toho obsahuje obavu se někoho něčím dotknout, to znamená i domněnku, že ten druhý není schopen se hájit, či že to nesnese; upíráme mu tedy jeho vitalitu a neohroženost. V průběhu psychoterapie, jež má mimo jiné tu výhodu, že se může každá interakce posléze prohovořit, se často dozvídáme, jak se obava terapeuta přenáší na pacienta, který si (většinou podvědomě) pomyslí: se mnou, s mojí stabilitou, duševním zdravím atd. to asi musí vypadat špatně, když mě terapeut tak šetří – a jeho sebevědomí spíše klesá.

Je opravdu zvláštní, že v mnoha vyspělých demokratických zemích výsledné společenské normy chování a uspořádání společnosti neodpovídají realitě, respektive se na tom podílí nevědomé pohnutky, zvláště dětská iracionální úzkost z konfliktů. Je překvapivé, jak málo prostoru je dáváno přirozenému boji o přežití, možnostem bořit staré a budovat nové, jak neochotně přiznáváme sobě i ostatním právo na odlišnost, nerovnost schopností, inteligence i nadání. Celá společnost se tím ochuzuje a omezuje, vytváří si raději přehnaně solidární a egalitářské podmínky a zákony, a tím ztrácí na vitalitě – což se v současné době projevuje krizí zdravotního i důchodového pojištění, nezaměstnaností a explozí sociálních výdajů. Přitom takový sociální stát je spíše asociální, nechává žít lidi v omylu, že je možné stále rozdávat, a chová se stálým zadlužováním bezohledně k příštím generacím.

Zvláštní odstavec si zasluhují projevy agrese mezi milenci. Pozorování zvířat, nezatíženého sexuálního chování lidí bez předsudků, jakož i biologických, hormonálních reakcí v organismu dokládají starou zkušenost, že agrese je nedílnou součástí mileneckého chování. Evolučně je spojena se vzájemnou rivalitou mužů i žen mezi sebou, s dobýváním partnera a soutěží o co nejatraktivnějšího jedince s biologickým účelem zdraví a síly mláďat i obživy a obrany rodiny. Po hádce stoupá hladina pohlavních hormonů v krvi, jakož i tendence se opět usmířit, což opět vede k erotické touze po spojení. Samotný sexuální akt, penetrace muže do ženy, připomíná na první pohled boj, což je v podobném duchu označováno slovně v hovorové řeči. Z geneticky biologického hlediska (plození potomstva) to zabezpečila příroda tak, že s tím spojila nejslastnější, nejuspokojivější zážitek. Spojují se zde všechny lidské motivace, touhy i jejich uspokojení: jak erotické vášně a slastný orgasmus, tak i touha po zmocnění se, vlastnění, ovládnutí až ke znásilnění, a nakonec krása během rozplynutí se v druhém, ve spojení a v lásce.

Spontánnost – též i zde, je míněna coby svoboda ve vyjadřování svých pocitů a představ; mnozí lidé – perfekcionista či přísně vychovaní křesťané – se domnívají, že již i myšlenky či tajná agresivní přání jsou hříchem, respektive že je dělí jen krůček od činu. Toto magické myšlení, typické pro dětství, odporuje skutečnosti. Je tomu dokonce spíše naopak: čím více člověk popustí uzdu své fantazie, tím spíše udělá zkušenost, že se tak nemusí chovat. A naopak, agresivní zkratkové jednání se vyskytuje častěji u osob, které se tím ve svých představách nikdy nezabývaly a jež příslušné impulsy potkaly nepřipravené. Něco zcela odlišného je přivyknutí akčně agresivním filmům; zde se nejedná o vlastní fantazii, nýbrž o nevhodné identifikační vzory, návody, glorifikaci síly na úkor citlivosti a empatie.

Velice složitý problém je agrese v manželství. Zdá se, že během let se jeden partner na druhého „napojí“ se vším, s veškerými přáními i úzkostmi. Psychoterapeuti se snaží tento propletenec rozmotat a podporují na obou stranách realistické, takzvané dospělé chování. To však může mít za následek jisté ochuzení vztahu o emoční sféru, o její dětský, fantazijní rozměr a hloubku. Ta je charakterizována propustností hranic mezi partnery, což má svou pozitivní i negativní stránku. V souvislosti s naší tematikou jde například o odhození zábrán a respektu, je dovoleno vše, je možné chovat se neuctivě, podomácku, hovořit jak „pusa narostla“, to jest i urážlivě. Vztah bez hranic svádí (regresivně) k tomu, že vše negativní je projikováno do druhého a tam (místo v sobě) je to deponováno, někdy i proti tomu bojováno a odsuzováno. Psychoanalytici hovoří o projektivní identifikaci – neboť je tím umožněno i zástupné prožívání (na základě nerozlišenosti sebe a druhého) svých vlastních zakázaných emocí v partnerovi.

Dalším problémem jsou často v minulosti nesplněná přání, jejichž naplnění se nyní očekává od partnera, což vede opět k frustracím, zklamání a agresí. Tím vším se stává komunikace mezi manžely obtížná. Ženy, jež pocítují silnější potřebu po vzájemnosti, si často stěžují, že jim mnohem lépe naslouchá a rozumí někdo cizí (popřípadě lékař či psychoterapeut). Ten však stojí mimo, takže rozhovor je spojen „pouze“ se zájmem či snahou po objevení řešení. V manželství je tomu však zcela jinak. Tam je komunikace spojena s apelem na druhého, jindy s výčitkou; ten druhý je ve skutečnosti vyzýván k činu (nikoli jen k naslouchání), ke spoluodpovědnosti atp. To vede k pocitu, že partner toho chce přespříliš. Pocity nespravedlnosti i selhání pod tíhou všech těchto očekávání mohou vést opět k podrážděnosti, obrnění se či k protiútokům.

Jak se s tím tedy vypořádat? I zde zastávám názor, že nelze měnit přirozenost člověka a z ní vyplývajících vztahů, a že lepší řešení je s tím vším počítat. Tací, jak je zde částečně popsáno, jsme my všichni, vybaveni tím zvířecím i božským, agresí, láskou i empatií; svět, ve kterém žijeme, je špatný i dobrý, je to svět hojnosti i nedostatku. Je zvláštní, že přes tyto obecně známé pravdy děláme, jako by bylo možno to zlé vymýtit z našeho individuálního i společenského života. Pravděpodobně zde působí naše prvotní zkušenost – a nutnost – vejít z taktéž jen pozitivního mateřského lůna do matčiny láskyplné náruče. Ta je totiž podmínkou nenarušeného lidského vývoje (Rohde-Dachser, 1998) včetně schopnosti vztahovosti, tak důležité a typické pro lidský druh a rozmnožování, jak na to poukazují pokusy s opicemi či osudy dětí vychovávaných mezi zvířaty.

Je otázka, zda to lze přenést na dospělost či na celou společnost, zda i ta potřebuje ke svému víceméně optimálnímu fungování optimistický výhled, zda musí převažovat ideály nad skepsí. Svědčí pro to většina pohádek, ság i jiných literárních dramatických a hlavně filmových děl; v nich se však vždy najde i dost široký prostor pro agresí, jen konce bývají šťastné. Vítězství dobra nad zlem vlastně nic neřeší, nýbrž perpetuuje dichotomii buď – anebo. To by opět znamenalo nechávat přirozené agresí příliš málo místa, zvláště v dnešní mírové době. Jde například i o to zbavit agresí jednoznačně negativní významovosti, která se jeví například v předsudku, že v situaci hádky nebo těsně po ní se nelze milovat, i když by obě strany k tomu měly chuť, ale ta je již tím předsudkem umlčena. Jan Sokol (2002) správně zdůrazňuje, že i násilí je v určitých situacích kladně hodnotitelné – a dokonce často i vyžadované zákonem. Například lékař je oprávněn nařít, byť i násilím, léčbu pacientovi, který je buď nesvéprávný (nedovede rozpoznat správnost svého chování či se ovládat) nebo ohrožuje sebe i druhé na životě; nařít léčbu přes odpor postiženého může i v případě nutné život zachraňující první pomoci. Svým způsobem jsou v jistém slova smyslu nesvéprávné i děti, což zákony rovněž respektují. Děti nejsou často schopny odhadnout dopad svého jednání na ostatní i na svůj budoucí život. I když odhad následků je opět subjektivní, je přesto lepší (méně riskantní) restriktivně zasáhnout, než nechat všemu volný průchod. Příkladem může být již kouření a

požívání alkoholu mladistvými, zřetelným varováním před „šikmou plochou“ je konzumace drog či trestné činy (vandalismus, násilí, krádeže atd.). Zde jsme se dostali k další sociálně pozitivní aplikaci násilí za účelem zabránění trestným činům, a posléze k polapení a uvěznění zločinců. To je jednak delegováno na policii, soudy a věznice, jednak jde i o takzvanou občanskou odvahu a angažovanost v dennodenním životě. Samozřejmě si můžeme často říci, že se nás násilí, jehož jsme svědky, netýká, že si to ti, kterých se to týká, mají vyřídit sami mezi sebou, či nás odradí obyčejný strach do něčeho se zamíchat. Proti tomu lze namítnout, že se nás to příště může týkat (například vykrádání auta či domu), a že se zpronevěřujeme svému spolucitění, zradili jsme opět kus svého spolučlověčenství. Další námitka záleží v tom, že nebránění násilí má za následek i jeho šíření. Na to navazuje spíše filosofická úvaha o tom, proč se v neregulovaném (anomickém) společenství šíří spíše zlo a násilí, a nikoli dobro. Nelze-li se spolehnout na kulturně zakotvené normy chování, tak se zdá z hlediska bezpečí jistější boj o přežití, prosadí se regresivní, primitivnější biologická tendence – v těch je naše spolulidství omezeno na rodinu, potažmo na ještě přehledné a bezprostředně vnímané společenství, v kterém jsou výhody solidárnosti nabíledni, to jest hmatatelně vnímatelné a adaptivní.

### 3. Sociologické a antropologické pojetí agrese

Sociologové, kteří se snaží integrovat i psychologické aspekty, se pohybují ve svých empirických výzkumech mezi pojetím agrese coby reakcí na frustraci a bezmoc na jedné straně a mezi genuiním agresivním hnutím, přáním ničit, na straně druhé. Tak R. Montau (1996) rozeznává 5 motivací pro vznik agrese s následným násilím.

1. Napětí, jež je vyvoláno přímou aktuální frustrací, narůstáním nezvládnutelného stresu s absencí možnosti řešení či alespoň neškodné abreakce.
2. Násilí, jež je výrazem nevole, protestu. Jde zde o chronickou frustraci smyslu a motivace něčeho dosáhnout v důsledku nezájmu rodičů, společnosti či hrubého zacházení.
3. Agrese coby prostředek k získání sebevědomí, sebeúcty, hrdosti, coby jediná možnost osvědčit se, projevit odvalu a potlačit zbabělost, slabost.
4. Agrese coby motiv sociálního zařazení a reputace ve skupině i například reputace u nepřátelského gangu, přání po získání psychické převahy. Sem by patřily agrese zajišťující určité místo v hierarchii společenství, event. i teritoriální agrese.
5. Agrese ve své interaktivní funkci něčeho aktivně dosáhnout, přesvědčit se tím o vlivu a účinku vlastního chování. Příležitostně se jedná i o avantgardní roli umělce či vlastence, hájícího národní zájmy proti cizincům. Hannah Arendt (1990) uvádí, že použití moci a násilí je ve skutečnosti náhražkou schopnosti a možnosti jednat.

Zdá se, že existuje spojitost biologické etiologie agrese s jejím kulturně antropologickým vývojem, s její rolí v psychice člověka i s její společenskou podmíněností a úlohou. Kernberg (2001), jakož i Krause (2002) zdůrazňují obranný, sebezáchovný charakter agrese, zvláště pak v boji o fyzické či psychické přežití. Již jsme hovořili o agresi coby aktivitě, o nutnosti si z okolí vzít potřebné, což se samozřejmě může dít i na úkor ostatních. Snad je vrozená i agrese vůči nemocným, slabým či všemu cizímu s pocitem opovržení a sadismu, což garantuje přirozený výběr a přežití rodiny či kmene.

Hinrichs (2002) datuje přechod od přirozené agrese člověka lovce a nomáda k spíše sociální agresi člověka usedlíka do doby před přibližně deseti tisíci lety. Kvůli nedostatku africké vegetace se dávný předek člověka stal všežravcem a začal pěstovat jak zvířata, tak zemědělské plodiny. Tím nabývala na významu teritoriální agrese a uvnitř nyní stabilnějších společenství šlo o vybojování a udržení určitých hierarchických rolí. Začaly se vést války za účelem zvětšení

teritoria a k získání kořisti od nepřítele. Usedlý způsob života i výroba nástrojů představovaly i možnost někomu něco vzít. Hromadění a bránění vlastnictví i stále větší důraz na výrobní prostředky vedl ke vzniku patriarchátu s typickou mužskou dobytčností – na rozdíl od dřívějšího matriarchátu, který byl v době člověka lovce tak důležitý pro udržení rodu. Nyní se stala důležitější obrana majetku, peníze i bohatství se staly i psychickou obranou proti stále ostřeji vědomé smrtelnosti, jež byla v době matriarchátu chápána jako něco přirozeného. V důsledku kulturního vývoje a postupující individualizace se agrese stala i prostředkem k dosahování vlastních názorů a představ (v pozitivním slova smyslu pak je ve službách kompetice, soutěže o nejlepší řešení apod.). Stále větší lidnatost a komplexnost lidských společenství vedla k delegaci agrese na stát ve formě trestu či sociální izolace kvůli prohřeškům proti sociálním tabu. Na druhé straně uvádí například Christian (2002), že již původní hřích je spojen s neposlušností vůči stanoveným normám (tehdy bohem, nyní společenskou smlouvou).

Sociologický výzkum agresivity (Durkheim, 1991; Hofstede, 1980; Karstedt, 2001), zvláště pak srovnání kriminality v různých zemích světa, poukázal na ubývání agrese ruku v ruce s vytvářením integrované individualistické společnosti. Již Durkheim (1900) předpovídal, že proces individualizace přinese s sebou větší vzájemný respekt, uznání, empatii a toleranci. Moderní společnosti se navíc vyznačují kosmopolitní mentalitou, mocenskou hierarchizací a větší připraveností k riziku než tradiční „kolektivistická“ společenství (Hofstede, 1980). Zde hrají větší roli kolektivní, skupinové a rodinné hodnoty, jež však vedou k ohraničení se až k nepřátelskému napětí vůči jiným skupinám. Ale i vnitroskupinové konflikty a tenze jsou na základě hierarchických norem chování častější, například ve formě diskriminace žen. Ke kriminalitě přispívá i nižší úroveň vzdělání, velké rozdíly mezi bohatými a chudými.

V moderních společnostech se negativně projevuje vyloučení jedinců či celých skupin, které se neintegrují do fungujícího mobilního individualistického systému. V těchto okrajových subkulturách a minoritách se opět vytváří silné separatistické kolektivistické normy (ve Spolkové republice Německo Turci, pravicoví neofašisté či skinheadi) s vysokým podílem kriminality. V samotných moderních industriálních společnostech dochází v nynějším stadiu postmoderny k extrémnímu vývoji individualizace (Lipovetsky), v němž se dostávají do popředí jeho negativní důsledky, jako je ztráta solidarity, včetně snadnějšího a častějšího výskytu agrese. Ta se projevuje konkurencí s nutností se prosadit, často i bezohledně; začíná převažovat sebestřednost, narcismus a hedonismus, a s tím i menší akceptance společenských, pro všechny závazných norem; dochází k sociální dezintegraci, rozpadu rodin, meziosobních i morálních vazeb; to se děje rovněž i v důsledku migrace. Výsledkem je pocit znejistění, osamocení, hodnotové dezorientace, jež může vést k libovůli a morálně nezávaznému chování. Není komu ani čemu se zodpovídat. Agrese je odpovědí na frustraci

potřeby sounáležitosti, vztahovosti, spolupráce a životní orientace, která má svou příčinu v současném civilizačním procesu. Karstedtová (2001) se v tomto smyslu domnívá, že současný, opět spíše vyšší výskyt násilí (kriminality) souvisí s pokračováním tohoto procesu individualizace a s onou paralelní a velmi virulentní rekolektivizací.

Dle mého názoru hraje v obou případech důležitou roli narušení hierarchie vztahu části a nadřazeného celku, který má organizující vliv. Vymknutí se celostní organizaci na biologické, psychologické i sociální úrovni vede k chaotickým neřízeným stavům, signalizovaným difuzní úzkostí z rozkladu či rozpadu (nebytí) a reaktivním dokazováním si vlastního bytí silou či akcí; snad jde v tomto případě i o snahu o naražení na hranice, o konfrontaci a interakci, z nichž by opět mohly vzejít nové společenské normy a struktury.

Onen garant, stát coby nositel monopolu násilí (policie, soudy), ztrácí svou účinnost. Víra v ochranu státem mizí, důvěra v kompetenci politiků a jejich bezúhonnost se zmenšuje, pocit společenství včetně kontaktu se svými zastupiteli – poslanci je vystřídán pocitem odcizení. Bezprostřednost a samozřejmost faktu, že lidé si platí své zástupce, úředníky, politiky, policisty či soudce, již jim mají sloužit, se mnohdy změnila v opak.

Stejně tak je překročen zenit pozitivního vývoje k individualismu s ideálem úcty před každým lidským životem, před svobodou, sebeurčením, sebeodpovědností a autonomním svědomím. V průběhu civilizačního procesu a všeobecné technizace převažuje stále více separace a egocentrismus na úkor empatie a emoční vztahovosti. Postmoderna bývá vydávána za libovolnost, relativitu doposud platných názorů na pravdu, morálku, manželství, rodinu, mužství a ženství, na normy mezilidského chování. Tento stav však i frustruje, takže dochází reaktivně k tím regresivnějším sdružování do extrémně homogenních skupin – sekt, pravicových či levicových uskupení, kde se kompenzatorně etabloje druhý extrém, rozplynutí jedinců v celku; tím dochází i ke ztrátě individuální odpovědnosti, ke slepému vybíjení ničím a nikým nekorigovaných vášní.

Biologické, psychologické i sociální aspekty hrají roli ve vztahu mezi vytvářením skupiny, její kohezí a agresí směrem navenek. Někteří autoři (například Schindler, 1969) dokonce tvrdí, že podmínkou tvorby skupiny je nalezení společného nepřítele. V mírnější podobě lze vést paralelu s vytvářením hranic osobnosti směrem navenek, jež předchází jejímu konstituování a posléze sebeuvědomování. I takzvané stadium individuace vývoje osobnosti začíná trucovitým „ne“, jako by bylo důležitější to, co si dítě nepřeje, než to, co chce. Jistě, schopnost obrany je nezbytná pro přežití. Lze říci, že teprve takto etablované bezpečí připraví podmínky pro nerušený vývoj či ve skupině pro vytváření pozitivních vztahů. Absence ohrožení, strachu (který dokáže potlačit



všechny ostatní motivy) teprve umožňuje vytvoření konstruktivních přání; na druhé straně vede ohrožení k regresi, tj. k navrácení se k dřívějším jednodušším řešením a modům chování, k nimž patří i semknutí se v masu, identifikace se silným vůdcem, což poskytuje závratný pocit sounáležitosti a moci. I vnitroskupinově se obrací agrese proti pochybovačům či dokonce nositelům opačného názoru (ti dostanou roli obětního beránka), což opět skupinu stmeluje. A neosvědčí-li se vůdce, obrátí se agrese i proti němu. Je-li úspěšný, vzniká mezi podřízenými rivalita o jeho přízeň.

Jedná se zde o autonomní skupinovou dynamiku, jíž nelze uniknout a jež je nezávislá na jejích členech? Či lze tuto dynamiku připodobnit reagování osobnosti, obecně celku, jenž se preventivně brání proti největšímu nebezpečí, kterým je vždy rozpad, a který chce mít svou specifitu, jinakost (ohrazení se od jiných skupin a od nadřazeného celku) a prosadit své cíle? Aby taková skupina našla konsenzus či kompromis, aby byla akceschopná, tak může sáhnout i po násilí. Kromě ohrožení tudíž hraje roli dysfunkčnost skupiny (celku), nedostatečná intrasystémová komunikace a spolupráce, jež by zahrnovala i nutnost tolerance a kompromisu. Když se to nedaří, je agrese jednou z možností, jak udržet funkčnost a cílesměrnost skupiny prostřednictvím stmelující ideologie, hrozeb a autoritativnosti dovnitř, jakož i nabídnutím zevního nepřítele a boje proti němu.

Pakliže sejde ze zřetele potlačená a zčásti nevědomá individuální a skupinová dynamika násilí, pak klademe otázky, na které obtížně nacházíme odpověď. Například: Vedou války ti mocní? Je pravda, že obyčejný voják válku nechce? Jak je možné, že se podaří tenké vrstvě politiků zmobilizovat miliony bojovníků, kteří za ně bojují a trpí?

Psychoanalýza se zabývá tím, které lidské potřeby války uspokojují (Stavros Mentsos, 2002). Zdaleka to není jen vybití agrese, a ještě méně proklamované teritoriální, hospodářské či velmocenské cíle. Válečný konflikt může sloužit coby externalizace vlastních konfliktů – ty jako by zmizely, jak v intrapsychické, tak v interpersonální rovině. Lidé, již spolu jindy nemluví, se sbratří, společný nepřítel stmeluje. Jindy jde o kompenzaci narcistických deficitů (Hitler), o překlenutí krize identity, o pseudovyléčení depresivity, o nastolení hrdinských ideálů a možnosti najít v boji za vlast chybějící smysl života. Sledování války na televizních obrazovkách vnáší do života vyprchalé napětí, vítězství je provázeno radostným vzrušením – což opět vyvrací původní freudovskou teorii vrozeného agresivního pudu (či to umožní jeho vybití?).

Spisovatel a publicista Arthur Köstler formuloval již před lety provokativní hypotézu, že lidstvo netrpí přemírou agresivity, nýbrž naopak přílišnou tendencí oddávat se ideálům. Počet individuálních zločinů je směšně nízký ve srovnání s

množstvím mrtvých, již byli zabiti ve jménu lásky k vlastnímu kmenu, vlasti, dynastii, ve jménu náboženské víry či ideologie.

Válka a boj za ideály umožňují syntézu toho, co je v běžném životě rozpojené, co se nachází v konfliktu, totiž zároveň popustit uzdu vlastní agresi a současně získat uznání za lásku k vlasti i ke spolubojovníkům; zde splývá v jedno agrese, násilí, individuace, hrdinství, vztahovost i altruismus. A tak co se týče násilí a války, měli bychom se zabývat spíše řešením těchto konfliktů než jen samotnou agresí.

#### **4. Diskuze : Dynamicko-systemické pojetí agrese a násilí a možnosti jejich socializace**

Všechny potřeby a motivace, vztahující se jak k výstavbě a stabilitě osobnosti, tak k nutnosti získat vše potřebné k přežití z okolí, lze realizovat též agresivně – násilně, zvláště při jejich ohrožení (frustraci) či v případě neúměrného vnitřního (silného, netrpělivého) puzení.

Na rozdíl od zdánlivě podobného pojetí Ericha Fromma zde kladu větší důraz na působení antropologicky konstitutivních a z velké části nevědomých motivací než na svobodné rozhodování o způsobech dosahování cílů. Tyto prostředky mohou být nezrale dětské, charakterizované jednoduchostí či dokonce násilím a destruktivitou, či naopak diferencované, zralé a uvážené – to vše je ovlivněné (též z velké části nevědomě) kulturními vzory a vlivy. Agresivní chování se odehrává vždy na určitém pozadí, například příliš vysokých či sociálně nepřijatelných (neuskutečnitelných) nároků a očekávání, které jedinec není schopen naplnit normálním způsobem.

Esenciální roli hraje socializace při obraně či dosahování cílů, kulturace dítěte během jeho vývoje (výchovy), jež zahrnuje i určitou společensky předávanou představu o lidském spolubytí či toleranci. Tento proces zahrnuje postupnou identifikaci s těmito představami a s nimi spjatými normami chování, empatií a respektu k druhým, s vědomím nutnosti vyjednávání, neboť typicky lidské potřeby jsou interpersonální, jako například ohraničení vůči druhému, prosazení se; vybudování určité vztahovosti; sebeocnění ve srovnání s ostatními lidmi; potřeba lásky, potřeba sebekontroly i kontroly okolí, imponování, seberealizace. Uskutečňování či naopak nedosahování těchto cílů je provázeno pozitivními či negativními afekty, jež se stávají signály k jednání – ať je to vztek, hněv, závist, rivalita, nepřátelství, zloba, pomstychtivost atd. Například v oné lovcí chladné agresi hraje podstatnou roli jednostranná socializace, charakterizovaná věcností a přísností, jež začíná již pojmenováním (kategorizací) prožívání určité frustrace či stavu, kdy něco chybí. V normální (optimální) situaci se například matka cítí

do dítěte, poví mu soucitně, jak to bolí, když narazilo na roh toho zlého stolu, bolavé místo mu pofouká, utěší ho, což znamená, že jeho emoce ohraničí, usměrní a svou spoluúčastí zmírní. Dá mu i perspektivu, že bolest přejde a že se příště této frustraci může vyhnout. Na druhé straně jej může ponechat napospas emocím, či je socializovat nepřirozeně, tj. neadekvátně vzniklé situaci. Fenomenologové (Jan Patočka, 2003, str. 78) by mohli říci, že „totéž můžeme mít v různých způsobech danosti“, „ve smyslu nevyplněného obsahu“, „nevlastního způsobu bytí“, „a nebo je věc sama před námi v originále“. Totéž se nám dává různým způsobem. Totéž může mít jiný význam, jinou významovost, říkají psychoanalytici. Rodiče mohou prosazovat zásady, že chlapci nepláčí, že „to nic není“, že se nic nestalo, že to znamená přílišnou drzost dítěte, nevychovanost, či prostě dítě okřiknou, pohrozí mu, a to si časem může umínit, že nikdy nic (bolest, potřebnost, slabinu) neprojeví, ale že se pomstí, až bude velké. V ještě horších situacích dojde k traumatickému agresivnímu či násilnému sexuálnímu zneužívání, dítě se brání pokusem o sebeznečitlivění, potlačí i agresi proti trýzniteli, aby nedošlo k eskalaci konfliktu, a bohužel se naučí stejně reagovat či dokonce prosazovat své zájmy (masochisticky či sadisticky).

Problematiku agrese zastírá i její slovní označení: agrese je pouhé cizí slovo, jež nepopisuje žádnou prožitkově-citovou kvalitu či vztah, impuls, motivaci, postoj nebo jednání. Nejspíše by bylo možné definovat (nevykořenitelný) pojem agrese na základě společného jmenovatele s ní asociovaných emocí, majících signální a motivační charakter. Tuto typickou charakteristiku mají totiž city vůbec, navíc se jedná o možnost a potřebu projevu, a tím i mezilidské afektivní komunikace. Afekty jsou zároveň psychosomatickými fenomény, připravují člověka duševně i tělesně k akci, a v případě potlačení psychického obsahu či pravé významovosti se tím více hlásí o slovo jejich tělesná složka, jež má často ještě zesilující, naléhavější signální a jednající charakter. Tímto se samozřejmě vzdalujeme od dosud obecně převládající představy násilí coby nahromaděné či aktivované agresivní energie, či coby původní agresivity vystupňované v destruktivitu. Ve všech těchto pojetích bychom se museli například ptát, co se stane s nahromaděnou, nesublímovanou či neprojevovanou agresí (jež, jak jsme se zmínili, jen v určitých případech může vést k tělesnému napětí, neurotickým či psychosomatickým symptomům), když se může následkem změny pouhé jedné komponenty v prožívání celé situace změnit téměř okamžitě tendence k násilnému chování (jež je třeba od našeho nynějšího pojetí agrese jasně odlišit). Například žena, jež se rozzlobila, poněvadž manžel zapomněl na něco důležitého, k němu v následujícím okamžiku pocítí lásku, protože se jí upřímně omluví. Náhle převážil jiný cit, jiná motivace. Jindy se člověk do nepřítčnosti rozhněvá na někoho, kdo jej zradil, a když sezná svou mýlku, je agrese ta tam. B. Hellinger (2000) se domnívá, že je třeba vyrůst z dosavadního rodinného či

skupinového svědomí (toho, co je správné, a co špatné) a z toho plynoucích postojů a přijmout do sebe druhého. Nepřátelství někdy vymizí pouze tím, že je volně ventilováno a člověk nazře, že se jedná i o jeho vlastní problém. Záleží tudíž na právě aktualizovaném emočním vztahu, na pozadí celkového postoje k životu a k lidem. Tak je člověk řidčeji frustrován a agresivně naladěn, když nastoupí místo tendence ke konzumaci (něco mít) spokojenost s pouhým vztahem k tomu (nechat to být o sobě). Podobně se to má i s protikladem narcismus – skromnost či egocentrismus – tolerance a spolucítění. K. Dörner (2003, str. 97-100) se ptá, zda je hlavním důvodem násilí intolerance (ztráta respektu) k druhému. Poukazuje na tíži takového uvědomění své vydělenosti ve vztazích s tím, že „propast mezi vlastním a cizím řádem (vnitřními světy lidí) není překlenutelná ani symetrickým dialogem na rovnocenné úrovni, ani empatií. Tato propast je nepřemostitelná, ten rozdíl nekonečný. Jen vydržení, tolerování této distance, nedostižitelnost druhého a jeho nedisponovatelnost konstituují důstojnost člověka.“

Zde lze opět připomenout význam sebereflexe a sebepoznání, jež přináší jistý odstup od násilných fantazií, pozůstatků dětských nezvládnutých frustrací či výchovných traumat, jež zanechaly v duši zahořklost, přání pomsty atd.

Sotva kdo dosáhne ideálního stavu, aby používal násilí jen tam, kde je to nezbytně nutné. A tak je vhodné, poskytne-li společnost dostatečné spektrum smysluplných a kulturně hodnotných možností pro vyžití nezpracované agrese: sportovní klání, vyžití pro mladistvé, mimosoudní řešení sporů, tolerantní zákony, jež umožňují opoziční hnutí a občanskou angažovanost. Ve škole by měla být podporována diskuze a oponování a nikoli poslušnost a pouhé přejímání vědomostí.

Závěrem lze tudíž říci, že výsledná kvalita agresivního afektu je výslednicí emočních vztahů, jejich zpracování v našem vnitřním světě, aktuální scénou, na které se promítá jejich stále se měnící dynamika (takříkajíc na horizontále), jež se střetává s vertikálou, s dosavadní vztahovou zkušeností, naší osobní historií.

Co zabraňuje agresivně-násilnému jednání, když i chování se podle našeho nejlepšího (rodinného, skupinového, náboženského) svědomí bývá dokonce „otcem všech válek“ (Hellinger, 2000)? Tento autor se ptá, zda je lepší řídit se podle božského principu, když bůh s klidným svědomím svrhne hříšníka do pekla.

V normálním, lépe řečeno v optimálním případě se vytváří přirozená rovnováha mezi egoismem a altruismem, individuem a společností, vlastní pudovostí a sociálností, nenávisť a láskou na různých úrovních lidského fungování i vývoje. Snad to začíná již potřebou a smyslem pro rovnováhu (homeostázi), až po stejně

vrozenou potřebu a schopnost identifikace s blízkými osobami, což má za následek i promísení agresivně-frustračních emocí s láskou a rostoucí schopností empatie (vcítění, lítosti, viny). Korektivní účinek na destruktivní tendence mají pozitivní vztahové internalizované zkušenosti, jakož i jiné rozmanité motivace a zájmy. V pubertě a adolescenci se mladý člověk emancipuje a přehodnocuje dosavadní normy chování. Zde se projeví zřetelněji volání vlastního autonomního svědomí (Fromm 1997, Patočka 2003) k sebeuskutečnění či otevřenosti, na druhé straně vyniká silná potřeba po přináležitosti k novým skupinám, ve kterých mohou panovat i ideologie násilí. Důležité je vlastním úsilím dosažené realistické sebevědomí, aby člověk nepodlehł kompenzatorní (a nenasytné) touze po moci. V této době působí korektivně i naplněná láska a opravdová přátelství. O neustálém vlivu výchovy a důležitém korektivním vlivu (v průběhu) otevřených mezilidských (i meziskupinových) interakcí pohovořím v příslušné kapitole.

Násilí pak chápu šířeji než například Jan Sokol (2002), který se víceméně shoduje s Levinasem (1979) v tom, že se jedná o zlomení odporu, přerušeni kontinuity vývoje osob, když jsou přinucovány hrát role, v nichž se sami nepoznávají. Z dosud uvedeného vyplývá, že násilí je spíše jeden ze způsobů, jak uspokojovat vlastní potřeby a obvykle se stupňuje při jejich frustraci. Může jít o újmu na majetku druhého (krádeže), vandalismus za účelem demonstrace vlastní síly či pomsty, nebo použití až zneužití druhých. Ne vždy je druhý vmanévrován do komplementární role, v níž se nepoznává.

Diskutabilní je též problém, zda jsou různé či dokonce všechny formy interpersonálního násilí redukovatelné na tělesné poškození, na zabití, zda ona možnost, hrozba tělesného trestu, utrpení až smrti je neodlučitelnou podmínkou a složkou násilí. U pachatele by to znamenalo přinejmenším nevědomou hrozbu, fantazii, násilnou představu zničení alespoň něčeho: názoru, vůle druhého, citovosti, hrdosti, sebevědomí, odporu, to vše dohromady by znamenalo psychickou či sociální smrt.

Podobně – zde již více na somatopsychické úrovni – je diskutováno, zda lze interpersonální násilí postihnout definicí traumatu, jež může být fyzické i psychické a jež znamená takový zásah do osobnosti, který člověk není schopen zpracovat, při kterém byl vydán traumatické situaci či pachateli napospas (zemětřesení, povodeň, válka, přepadení). V tomto smyslu lze opět diferencovat mezi násilím coby potřebou a snahou odstranit fyzické a psychické překážky na cestě k cíli, a násilím, které se nezastaví před narušením či rozbitím fyzické či psychické struktury (Eisler, 1975; Bürgin, 2002). V jistém slova smyslu to měl na mysli K. Lorenz, když hovořil o zvrhnutí konstruktivní agrese v její destruktivní formu, pakliže není k dispozici možnost její sociální kanalizace, například ve formě rituálního jednání (u zvířat či přírodních národů). K. Lorenz hovoří o deritualizaci nitrodruhové agrese. To vytušily i mnohé totalitní režimy

bývalého východního bloku a podporovaly bojové hry, sportovní klání či nepřátelství vůči ideologickému nepříteli.

Na straně oběti se jedná – kromě individuálních dispozic – o příčiny, jež záleží v obecné zranitelnosti, psychofyzické fragilitě jednáním ostatních. Zde však není zcela jasné, zda se jedná o násilné jednání, respektive trauma, pakliže se mu oběť podvolí, přizpůsobí, „spojí“ se s agresorem či násilí dokonce vyhledává.

Takzvané strukturální či nepřímé násilí je zapříčiněno společenskými poměry a vlivy. Zde se jedná o širokou definici násilí, jež znamená okleštění nebo znemožnění potenciální seberealizace, kterému by bylo možné předejít v optimálních podmínkách (například svobody). Agrese a násilí v tomto širokém slova smyslu zahrnuje taktéž zamezení obrany proti útlaku a frustraci potřeby aktivního sebeprosazování.

Otázkou je, zda se neskryvá za těmito výše uvedenými představami iluze, že společensky vytvořené možnosti kanalizovat (tj. projevovat) agresi sociálně přijatelným způsobem povedou k jejímu opanování, nebo alespoň k vymýcení jejích destruktivních forem. Svoboda by měla umožnit jak seberealizaci, tak i poskytnout prostor pro odlišné názory. Tím více překvapuje souvislost nárůstu levicových i pravicových násilných činů se svobodou, s demokratickým společenským řádem, který dává zřejmě jen málo příležitostí k efektivnímu protestu: všechno se smí, přesto se nic viditelně nemění, snaha vyznívá jako bušení do vzduchoprázdna. Otázkou je, zda jsou lidé schopni uvědomit si, že svoboda znamená i toleranci odlišných názorů, respektive zda se podle toho chovají a jsou dost trpěliví při hledání kompromisů.

Někteří autoři kritizují – jiní vítají – onu na první pohled směs biogeneze, psychogeneze a sociogeneze násilí. Například destruktivita je vysvětlována multifaktoriálně coby následek silného vrozeného agresivního pudu s nemožností jeho dostatečné kanalizace, ať již následkem potlačení či neschopnosti citového vnímání jak směrem dovnitř, tak s deficitem empatie, vcítění do druhých. Z evolučního, kulturněsociologického a filosofického hlediska je možné se ptát, zda se stal člověk zralým pro toleranci a svobodu, zda se naučil s ní zacházet tváří tvář vystaven nevědomým hnutím, frustracím a nebezpečným ideologiím.

Je stupňování násilí důsledek civilizace, jež předbíhá lidský vývoj, rozměňuje tradice, technizuje a odlidšťuje? Může ustát násilí v situaci boje o přežití (v Africe, v Izraeli) či v mírnější podobě v zápase o pracovní příležitosti, udržení co nejvyššího životního standardu? Nabízí se negativní odpověď s paralelou zkušenosti z traumaterapie či psychoterapie borderline osobností: dokud existuje reálné ohrožení oběti pachatelem, dokud se člověk nachází v boji o přežití, pak je nemožná práce na změně jeho osobnosti – například směrem k větší toleranci a lidskosti. Prioritu má řešení reálné frustrující situace, v širším slova smyslu přežití, bezpečí, nezbytné minimum životního (egocentrického) uspokojení. To

má na mysli i Canneti (1980), který vidí všechny formy agrese založené již v lidské fyziologii s její potřebou brát si vše nutné k životu a inkorporovat do sebe. Zdrojem násilí je i přání obecného fungování a kontroly nad vším, co je uvědomováno až tehdy, když něco nefunguje, ať tělesně (zdraví), tak psychicky (pocity nepohody, konflikty a frustrace ve vztazích). Tato potřeba bývá projikována navenek, to jest uspokojována v externalizované podobě nejen perfektního detektiva, nýbrž i perfektního zločinu. Mnozí znají to tajné přání, například při sledování filmu, aby se loupež povedla, či byl cíl nějakou zbraní přesně zasažen, jako by toto přání (aby se něco perfektně povedlo) bylo nadřazené morální hodnotě konkrétního činu. Podobně je to s fascinací obrovskou detonací apod.

Dále lze spekulovat, zda polarizace násilí na prospěšné a destruktivní není typickou reakcí na toto téma, zda se jedná o snahu oddělit dobro od zla a tím jaksi zachránit kus dobra. Jednalo by se o antropomorfizaci tohoto tématu na základě hluboce zakořeněné lidské potřeby vítězství dobra, touhy v nějaké podobě se vracet k prapůvodní zkušenosti pohody a bezpečí. To například dává i víra v dobrého boha a není náhodou, že Tomáš Halík (2003) chápe objevování se zla na pozadí bazálněji uloženého dobra, jež má tendenci se prosazovat. Samozřejmě by byl možný i opak, že teprve odstraněním zla, v psychoterapii například toho, co člověka deformovalo a jak on deformuje sebe i ostatní dál, může vést ke změně k lepšímu. Podobně i většina psychologů má tendenci považovat agresi a násilí v jejich destruktivních formách za zoufalou reakci, obranu, vtisk, naučenou reakci, důsledek narušené empatie a domnívají se, že bez všech těchto důsledků negativních vlivů by se člověk vyvíjel harmonicky. Hovořili jsme však již o tom, že to například antiautoritativní výchova nepotvrdila. Již u dětí pozorujeme jistou destruktivitu, když rozbíjí hračky, stavebnice, trhají hmyzu křídélka. Člověk se může zlostit bez sebe bít za dobrou věc či působit zlo. Je zde rozhodující kontext a hodnocení dané situace? Je rozdíl mezi zabitím ve válce, v útoku či obraně a kdo rozhoduje o vyvážené spravedlnosti? Mnoho porcelánu se rozbije i takzvaným pácháním dobra. To nejhorší je vlastně podmíněno tím nejvyšším, lidskou možností svobody: to nejlidštější se tak může stát tím nejhrůznějším, například takzvaná nemotivovaná či libovolná vražda. Samozřejmě lze destrukci chápat i jako možnost výstavby nového, ať během individuální krize, v podobě analytické destrukce (dekonstrukce) maladaptivních vzorců chování či revolucí. Lze však říci, zda z toho vzejde něco dobrého či špatného?

C.G.Jung se domnívá, že je člověku vlastní konstruktivní i destruktivní tendence, potenciál pro dobro i zlo, resp. s tím spojené archetypy v našem kolektivním nevědomí.

Z transgeneračně vývojového hlediska se násilný způsob chování přenáší na další generace učením v širokém slova smyslu, ať již nápodobou, představou, že

je možné něčeho dosáhnout jen násilím až po násilnou implantaci zla do jedince. Takový člověk si strukturuje skutečnost dle těchto předávaných zkušeností, tj. vidí v realitě samé frustrace, tím je i produkuje a reaguje na ně opět násilím.

Někteří autoři, především M. Balint (1952, str. 160; a dále 1997, str. 151-169), se domnívají, že tyto negativní zvnitřnělé zkušenosti lze zcela odvodit ze zklamané či pošlapané lásky. Hněv pak znamená reakci i potlačení touhy po ní. Důležitější je však skutečnost, že tímto afektem se vztah nepřerušuje, vztahovost je – byť touto negativní náhražkou – zachována. Balint dále připomíná, že i ty nejhroznější zločiny se dějí ve jménu lásky, jak to vidáme u žárlivosti. I touha po bohatství mívá v pozadí touhu po obdivu a obsahuje možnost si za peníze koupit přízeň, uznání či lásku. Stejně tak nenávidíme tím více, čím více jsme milovali, čím více nám byl někdo bližší. Pohrdáme lidmi, kteří pro nás byli nějak důležití a jež nás odmítli či nás prostě nemají v oblibě, ač jsme se o to snažili. Zde hraje roli i výsledný stud, jenž vede ke vzteku na sebe i na druhého. Stydíme se za svou touhu po přízni druhého, závislosti na ní, a nenávist slouží k jejímu potlačení. Tendence zničit druhého či sebe bývá výsledkem selhání lásky, respektive veškeré možné útěchy.

Další živě diskutovaná představa o agresi a násilí se týká vývojově-psychologické a psychoanalytické představy, že se jedná o fixaci (částečnou zástavu emocionálního vývoje) v určité vývojové fázi osobnosti. Takový, v některém směru málo diferencovaný člověk trvá až násilím na tom, že svět je takový, jaký ho tehdy prožíval, zároveň to lze chápat i jako snahu se do této situace vracet s cílem konečně ji vyřešit a vyvíjet se dál. Kromě toho překračují problémové situace, jež vyžadují dospělé řešení, kapacity jejich zpracování, a místo toho nastoupí primitivní tendence tyto situace prostě odstranit (útokem či útekem). Čím dřívější frustrace a fixace ve vývoji, tím více bylo dítě tehdy závislé na přízni a podpoře okolí, na harmonii, a tím více ji bude i nyní vymáhat. Na pozadí této vývojové koncepce se neustále setkáváme s tím, že obava z nového vede ke lpění na starém, což je neuspokojující. Jednak regresivně trváme na tom zaběhaném, dřívějším, či na dodatečném splnění přání z minulosti (například opět přináležet ke své rodině a být jí milován), jednak je zde jak snaha o vývoj, tak i strach z pokroku ve vývoji. Tak může člověk současně protestovat jak proti nedostatku lásky, tak proti jejímu poskytnutí, neboť s ní neumí zacházet, vzniká nejistota s potřebou nezávislosti a distance; může chtít (i mít obavy) se druhému zcela poddat, a zároveň se vůči němu ohraničit a prosazovat. Ostatní lidé mohou být touto ambivalencí dezorientováni a přáli by si, aby si to konkrétní jedinec v sobě srovnal, aby tyto tendence sladil, uvědomil si, co v jaké situaci chce, co je vůbec možné a co za to dává.

Jak jsem uvedl již dříve, Otto Kernberg (1984) spojuje destruktivní a nepřátelskou agresi s perzistující osobnostní organizací na borderline úrovni a s paranoidními narcistickými rysy. Časná traumata vedla ke zkušenosti, že „kdo není se mnou, je proti mně“, že existují jen oběti a pachatelé, již jsou paranoidně



všudypřítomně vnímání coby potenciální nepřátelé. Jediná možnost obrany je útok či narcisticko-mocenské ovládnutí okolí. Onen princip „buď já nebo ty, vše nebo nic“ přebírají často i různé ideologie, společenství či sekty, charakterizované spolupříslušností, stejností a odmítáním jinakosti. To může být ještě zesíleno paranoidním a narcistickým vůdcem, jakým byl Stalin nebo Hitler. Děje se to zvláště následkem aktualizace historických traumat destabilizované společnosti, jak tomu bylo po prohrané 1. světové válce v Německu, po revoluci v bídou zmítaném Rusku či při rozpadu Jugoslávie. V každé situaci musí být nalezen viník, jednotlivec či celá sociální skupina. Tím je alespoň uvolněna nasměřovaná agrese a příslušná paranoidní ideologie s odlidštěním těchto „nepřátel a sabotérů“, příživníků a protisocialistických živlů, „nižší rasy“ dává povolení k násilí, pomstě, svaté válce apod. Je podivuhodné, že zralé ideologické systémy, hlásající všeobecnou lásku, respekt, svobodu a demokracii, mají mnohem menší emocionální přitažlivost než masová psychologie výše zmíněných primitivně polarizujících ideologií.

Jiní autoři, například J. Wirth, zdůrazňují osobnostní fixaci na úrovni narcismu. Narcistický hněv a násilí jsou podle nich reakcí na ohrožení sebeúcty, sebevědomí a sebejistoty. To se pravidelně děje v situacích selhání, prohry, bezmoci, vydanosti a závislosti.

Mohli bychom pokračovat pojednáním o osobnostních organizacích a tím i společenských systémech založených na potřebách splnutí, zmocnění se, sociální závisti, vykořisťování, ovládnutí, rivality (tržní hospodářství), jež jednak samy v sobě obsahují násilné prvky, jednak se násilím brání proti změně. To vše se pak promítá do obecně přijatých principů, na kterých stojí společenský, politický i hospodářský systém. Například v současnosti si sotva uvědomujeme jednostrannost automatického konseku ohledně násilí. To bylo ve středověku neodmyslitelnou součástí života. Novověk, renesanci i modernu lze spojit s historickým momentem, když lidé začínali spojovat svůj životní úděl se stavem společenského uspořádání. Zároveň se tím – na rozdíl od závislosti na nevypočitatelné přírodě – otvírá teoretická možnost změnit tyto, nyní nejdůležitější, nejpodstatnější životní podmínky, a to změnit je vlastním jednáním. To otevřelo cestu jak k revolučním nadějím, tak k velikášským fantaziím o absolutně správném řízení společnosti. Moderna byla tudíž úzce spjata s přesvědčením a nadějí, že libovůli a násilí v novodobém státě, jak jej formuloval Hobbes, lze vymýtit přesunem práva a násilí na stát. Spravedlivým sociálním uspořádáním a postupným odstraňováním chudoby měly být odstraněny i příčiny frustrace a násilného chování. Neúspěch a frustrace těchto snah o pořádek, spravedlnost a smír vedly často k použití násilných prostředků, například ke snaze po absolutní kontrole, jež byly odůvodňovány vizí onoho spravedlivého řádu. Ten však nepočítal se skutečnými lidmi, například s jejich omezenou kapacitou reagovat na frustrace a s nejrůznějšími motivacemi, jak na straně oněch hybatelů společenského vývoje, kterým se proklamované

násilnické prostředky stávaly cílem a zdrojem uspokojení, tak na straně podřízených, kteří odmítali stát se nástrojem vládnoucích.

Dnešní takzvaná postmoderna je v tomto bodě skeptická, prostá ideálů a střízlivě pragmaticky počítá s tím, že agresivně násilný potenciál v lidech se nezmění a že každá doba s sebou přináší vždy nové frustrující situace. Na výše uvedené palčivé otázky však nenachází uspokojující odpověď. Snad tím lze vysvětlit i skutečnost, že násilí, jež dříve nejčastěji souviselo s autoritativností a intolerancí, má dnes svůj původ spíše v absenci jasné orientace a cílesměrnosti, v rozvolnění osobnostní struktury, mezilidských vztahů, v anomii (tak typické v oblastech mocenského vakua).

**Závěrem** lze shrnout, že se teorie agrese liší zejména v tom, jaký význam připisují vrozeným a biologickým faktorům či spíše procesům sociálního učení a kulturním vlivům.

Co se týče zacházení s agresivitou (např. její diferenciací a socializací) hrají ve všech teoriích hlavní roli učení (či přeučení), opět s různým důrazem na jeho způsob, strategii a techniku. Stejně principy jež vedou k naučení agresivního chování vedou i k osvojení si jiných nežli násilných strategií, jak zvládat životní problémy.

V každém případě by respektování dosavadních poznatků ohledně agrese podstatně zlepšilo a zekonomizovalo resocializaci v nápravných zařízeních (tzv. terciální prevenci). Vyšší výdaje na školený personál by byl bohatě vyvážen kratší dobou výkonu trestu (i sníženou recidivitou) u jedinců, kteří by dobrovolně postoupili resocializaci či psychoterapeutickou léčbu.

Složitější je otázka sekundární prevence ohrožených jedinců v disociálních rodinách, v dětských domovech, ve školách, zejména v internátech, na fotbalových hřištích či v určitých subkulturách. Jisté úspěchy zaznamenalo zavedení etiky do výuky ve školách s praktickým nácvikem konstruktivního řešení konfliktů.

Ještě tíže proveditelná je primární prevence, tj. vytvoření společenské atmosféry, která násilné chování ztěžuje, sankcionuje a naopak dělá neagresivní jednání atraktivnější. Mnozí badatelé poukázali na fakt, že spořádané okolí působí úbytek vandalizmu a naopak. Další možnost záleží v prosociální kanalizaci agrese nejen ve sportu, ale i v občanských iniciativách s možností sebepůsobnosti v podmínkách demokracie. Místo nerealistického ideálu přirozeného vývoje k mírumilovné společnosti je třeba uznat stále otevřenou možnost se chovat i agresivně, neboť s tím spojená afektibilita je nám vrozená. Jak již zmíněno záleží spíše na tom, s jakými situacemi se tyto emoce spojí a jakým způsobem budou diferencovaně, smysluplně a efektivně komunikovány.

Na jedné straně je možno se kriticky ptát, zdali naše společnost (civilizace) uspokojuje bazální potřeby po bezpečí a růstu či je spíše frustruje a tím vyvolává agresi, na druhé straně upozorňuje Reemtsma na fakt, že nás civilizační proces odnaučil boji o život a tím se stáváme zranitelnější (neumíme s frustrací zacházet), a to navíc ještě tím více, že ztrácíme sociální ukotvení a podporu. Lipovetsky hovoří o hybridním individualizmu a narcizmu.

Těžko jasně zodpověditelná otázka, jež má spíše teoretický význam, se týká rozdílu mezi agresivním chováním a násilím. Rozlišení (jež většina autorů nedělá) by mohlo záležet v tom, že agrese je širším pojmem a násilím jeho vztahovým vyústěním, hlavně interpersonálním, ale i ve vztahu ke zvířatům či k přírodě. Agresivním chováním může být i rozbíjení předmětů, nadávání i bez přítomnosti adresáta, slídění či krádež – což nelze označit jako násilím, kterým se někomu hrozí či něco vynucuje. Agresivní chování může mít za cíl i jen odreagování agresivního afektu, resp. uspokojení bazální potřeby po expresi, sebevyjádření či komunikaci vnitřního emocionálního stavu bez agresivního interpersonálního (násilného) jednání.

Jak lze závěrem zodpovědět otázku po vrozené či získané agresi? Kulturní antropologové i neuropsychologové shodně tvrdí, že vrozené jsou naše základní emoce, jež mají signální, motivační i volní aspekt. Ty se spojují s – posléze zvlněnými - situacemi dle toho, zda se jedná o ohrožení (strach), obranu či prosazení se (agrese) nebo uspokojení (radost), či i pod vlivem označení těchto situací výchovným vlivem. Na tyto i jiné situace, resp. jejich individuální významovost, jež se může v průběhu života měnit, vytváří člověk více či méně stabilní interakční programy. Tak může např. kritika, jež byla dříve spojena s odmítnutím či vyhrožováním, nabýt pod vlivem podpůrného kladného vztahu jiný emoční i kognitivní význam s jinou reakcí na ní. Tak se vnitřní i vnější podnětové situace kombinují.

## 5. Filosofie, sociologie a psychologie moci

Psát o moci nezaujatě není snadné: buď se autor identifikuje s nutností vymáhat dodržování existujícího společenského pořádku či dokonce s mocí, jež ho fascinuje, nebo se postaví na stranu utlačovaných, ovládaných, popřípadě i ponižovaných, často v důsledku vlastních životních zážitků.

Silná narcistická potřeba sebepotvrzení, zvláště je-li vyvolána traumaty, jež po sobě zanechaly pocity sebenejistoty, vede k nutnosti jejího bezpodmínečného uspokojování či zajišťování mocí. A naopak její neuspokojení mívá proto tak palčivě neutuchající charakter, poněvadž je hledána jeho absolutní, v dětství chybějící forma.

Hodnocení a posuzování moci často závisí na politickém přesvědčení hodnotitele; jednou je moc odsuzována, morálně odmítána, jindy je zdůrazněn její obecný výskyt, její pozitivní ohraničující, sdružující či strukturující vliv. Jednou je viděna moc ve své deformující formě všude (Foucault), a právě její anonymní výskyt ji dělá o to nebezpečnější. Horkheimer a Adorno poukázali na to, že vítězství rozumu během osvícenecví vedlo k jeho nadvládě, „kolonizaci“ přiozeného „žitého světa“ (Habermas).

Vitorio Hösle (1997) zdůrazňuje vztahový charakter moci, vzájemnou součinnost i závislost vládnoucího a ovládaného. V tomto duchu mají obě strany často zájem – i když různě motivovaný – na zamlčování takového vztahu: ten mocný jej nechce problematizovat z narcistických důvodů (rád považuje svou moc za samozřejmou) a ovládaný se vyhýbá pocitu studu. Jen v krajních případech se jedná o jednostrannost: například v traumatické situaci je oběť náhle vydána všanc katastrofě či násilí a reaguje spíše na reflexní úrovni sebeochranou, stažením se či přizpůsobením za účelem přežití. Sotva lze hovořit o spoluúčasti oběti. Podobně je tomu při systematickém znejistování, ať již prostřednictvím brainwashingu v manželství, či v terapii; takový člověk je na základě bazální potřeby vztahové a názorové jistoty snadno formovatelný druhými.

Jesica Benjamin (1988), citujíc Hegelovo pojednání o Pánu a poddaném (Herr – Knecht), kritizuje jeho tezi o nemožnosti udržení konstantního intersubjektivního napětí. Přeloženo do řeči psychologie Hegel se domnívá, že mezi dvěma subjekty či skupinami obyvatel, které mají jiný názor na vzájemné spolužití či vyřešení společného problému, hrozí neustále nebezpečí regrese k nejjednoduššímu řešení, totiž že jedna strana rozhodne a druhá se přizpůsobí. Oba subjekty soupeří o prosazení vlastního pohledu, až dojde k výhře jednoho z nich. Teprve když se časem konflikt nerovnosti přiosťří, nastane revoluce s cílem nastolit opět rovnost. Ten druhý vlastně existuje (jeví se nám) v naší

mentální reprezentaci, odtud ona přirozená tendence přesvědčit ho o vlastním vidění světa. Hegel zobecňuje a tvrdí, že napětí mezi dvěma vzájemně se ovlivňujícími momenty má v sobě jádro, semeno zničení a přejítí do jiné formy, jedná se o vývojový zákon života. Subjekt se zprvu (to znamená na počátku svého života) vidí jako absolutní a hledá přirozené potvrzení okolím. Rovněž někteří psychoanalytici, například Heinz Kohut či Sandler (1985), považují za nejsilnější lidský motiv hledání vjemové i myšlenkové identity, sebepotvrzování.

Hegel však neguje ostatní interpersonální potřeby (kromě moci), například potřebu po intersubjektivitě, komunikaci, různorodosti, Jessica Benjamin zdůrazňuje navíc potřebu vzájemného uznání, kooperace a zvědavosti na jinakost druhého.

Jde o to, zvláště v průběhu vývoje dítěte, vzdát se nároku na absolutnost, což znamená i destruovat původní objekt v jeho egocentrickém významu k sobě samotnému, vzdávat se původních tendencí, trvat na svém, vzdávat se vždy znovu své subjektivity. V tom okamžiku zintenzivní úzkost z osamění (ze smrti, z nejistoty) oproti žití v jistotách a závislostech; přitom právě poté se objeví druhý ve své vlastní jsoucnosti, teprve poté poznáváme druhého a i sami můžeme získat opravdové uznání. „Propuštění“ druhého ze své dosavadní potřeby i subjektivního vidění, tedy získání nezávislosti, ale nevyklučuje, nýbrž zahrnuje vztahovost, a to skutečnou, vztahovost dvou nezávislých jedinců. Jde o to ustát ony přechody s následujícím poznáním, že jsme to přežili a že i druhý existuje dál. Pak převládne radost z objevu, že druhý je stále zde (takto spontánně reagují děti při hře na schovávanou). Zde vyplyne i podobnost s odpoutáním se a dosahováním stavu ničeho u jogínů, kteří popisují, jak se vše náhle objeví v novém světle, ve své opravdovosti. Opakuje se zde na vztahové vývojové úrovni to, co jsme popsali na strukturální („konzumační“) úrovni, kdy byl druhý vnímán v intencích udržení stability vlastní osobnosti. Zde jde o zkušenost, dosažení a udržení skutečné intersubjektivity (bez násilné snahy utvářet vztah k druhému jen podle vlastních představ). Psychoanalytická a psychodynamická psychoterapie se soustřeďuje na analýzu přenosů (subjektivního vidění protějšku vlivem dřívějších zkušeností) a vzhled do nich – teprve poté je možné autentické setkání (D. Stern) a získání nových vztahových zkušeností.

Udržování takto dobrovolného, svobodného a rovnoprávného vztahu je spojené s neustálou námahou, s neustálým testováním, co si mohu k druhému dovolit, s otázkami kdo má více vlivu, práv a svobod, kdo se komu více přizpůsobuje či do druhého vcítuje; ale i do jaké míry je možné připustit vlastní spontánní chování i spontaneitu druhého, jak nakládat s odlišností a kdy je dovoleno zapomenout na rovnoprávnost, například v situaci intimního styku mezi mužem a ženou ( i zde po více či méně vyřčené dohodě za účasti empatie). Jde i o přiznání si nepřeklenutelnosti subjektivních rozdílů, nemožnosti se zcela vcítit do druhého,

jisté uzavřenosti ve vlastním světě. Toto neustálé znovunastolování vztahovosti, její výstavba a dynamika je protichůdná entropické tendenci o nic se nestarat, buď se připojit k názoru druhého, či se chovat autoritativně a egoisticky. Samozřejmě je možné i vztah „vypovědět“, žít podle neměnných pravidel, ve zvyku, kde i boj o moc, respektive snaha podřídit druhého vlastním názorům, ustoupí lhostejnosti.

Dle Hegela jde tudíž ve vztahu hlavně o boj o moc (a jeho následky), při nedostatečném uznání potřeby spolupráce, různorodosti a tím i skutečného poznání subjektivity druhého, jak argumentuje Jesica Benjamin: „Násilí je krajním výrazem méně dramatického sklonu subjektu nutit druhého, aby byl tím, čím chce subjekt, aby byl – sklonu asimilovat druhého do sebe či hrozit tím. Násilí je výhonkem redukce difference na stejnost, výhonkem neschopnosti uznat druhého jinak než tak, že se tím rozpustí jeho jinakost.“

Z psychologického hlediska se tudíž jedná o nárok na absolutnost a kongruenci, o dosažení určitého stavu přinášejícího sebejistotu, o uspokojení potřeb známým způsobem, a to jak na intrapsychické, tak na interpersonální úrovni. Oproti tomu stojí alternativa vzdání se pouze svého subjektivního vidění světa (jak o tom píše Patočka při citaci Husserla, 2003), představy o zničení objektu (Winnicott, 1974), o snahu vnímat okolní svět v jeho skutečnosti a pravdivosti (zde se již dotýkáme teorie poznání). Řekli jsme si, že vzdání se, to jest ztráta dosavadní významovosti světa, neznamená jeho zánik, nevede ani k vlastní dezorientaci, spíše k nezkreslené interakci a prožitku opravdového vzájemného poznání i kvality tentokrát již nevynucovaného vztahu. Na jiném místě (Poněšický, 2004) jsem dal tento aspekt do spojitosti s psychoterapií, kde jde o to vzdát se dosavadních, zde většinou maladaptivních vzorců chování (jež vedou ke konfliktům a psychickým poruchám), s následnou možností vnímat realitu nezkresleně, což umožňuje optimálnější, smysluplné a cíle dosahující chování. Samozřejmě je, dokonce především, nutné, aby se i terapeut zbavil pacientem předkládaného či jím samým subjektivně vnímaného pohledu a tím umožnil i nové, širší či hlubší sebevnímání a sebepoznání pacienta. Zároveň jsem navrhl po dosažení stadia dostatečného sebepoznání pracovat na schopnosti zapomenout na obraz sebe sama, tedy na svoji subjektivitu, a soustředit se pouze na věc, problém, vztahy, řešení, aniž by hrála roli vlastní ješitnost.

S problémem nového budování vztahu jsme se setkali již v první kapitole, pojednávající o psychologicky-antropologickém pojetí bytostnosti člověka v díle Ericha Fromma. K tomu by bylo možné uvést, že v biologické říši je problematika moci téměř všudypřítomná (Komárek, 2004), řízená nejrůznějšími mechanismy na biochemické či instinktivní úrovni. Vidíme to tak u včel, mravenců, v hierarchických společenstvích ptáků i savců. Člověk se z tohoto instinktivního sepětí s přírodou vydělil, na jedné straně je hrdý na svou svobodu a možnosti seberealizace, na druhé straně touží po opětovém spojení, opětné zakořeněnosti a jistotě. K tomu musí hledat vlastní, lidské cesty, které Fromm

označuje jako životní orientace. Také on se domnívá, že ona nejzdravější biofilní, produktivní životní a vztahová orientace je ta nejobtížnější a že se mnohem častěji lidé buď podřizují či přizpůsobují, nebo naopak vládnou a vykořisťují. Podobně jako v diskusi o agresi a destruktivitě i zde vyvstává obtížně zodpověditelná otázka, kde končí biologie, biologický princip hierarchizace a determinace, a kde začíná lidská svoboda, kde hrají roli (či zda vůbec existují) pouze lidské sociální motivace. Podobně bychom se mohli ptát, zda to vše neprostupuje onen hegelovský filosofický princip, či zda hraje roli prvotní tendence, motivace a nutnost co nejdříve po narození rozdělovat svět na dobrý, o nějž je třeba v zájmu přežití usilovat a kde člověk najde to, co potřebuje, a špatný svět, kterému je třeba se vyhýbat. Mít moc znamená i větší šanci na přežití – ten, kdo je bezmocný, je vystaven nebezpečí záhuby. Nemluvně se opravdu cítí na jednu stranu všemocně, neboť vše, co potřebuje, přichází jakoby zázrakem od matky – na druhou stranu je však zcela závislé. Zajímavé je, že toto biologické, respektive vývojově psychologické paradigma mocenskosti, jeví jistou podobnost se sociologickými teoriemi.

Zároveň z dosud řečeného vyplynulo, že se jedná o co nejjednodušší princip, jak zajistit bezporuchové fungování: vyloučit prvek svobody, dobrovolného domlouvání se na vzájemném vztahovém a cílesměrném chování.

Niklas Luhmann (2003), v současné době nejznámější německý sociolog, definuje moc coby použití určitých komunikačních kódů (specifické významovosti verbálního či neverbálního chování), jež vyvolávají u příjemce motivaci k odpovídající selekci vlastního chování. To lze snadno přeložit do psychologické mluvy: jde o to, že očekávání jedné strany se stane motivačním faktorem druhé strany. Luhmann se domnívá, že v průběhu evoluce získala komunikace (řeč) kromě své hlavní funkce dorozumívání a dosahování sociální koheze i další funkce (kódy); kromě moci je to například i zprostředkování citových vztahů (lásky) či dohadování se na pravdivosti (poznání). Nakonečný (2001) považuje kódy za prvosignální interakce, jež jsou symbolizovány řečí: zprvu jde o soudržnost, dále v průběhu ontogeneze o poslušnost, jež je u závislého batolete nutná, a postupně přijímá řeč i další vztahové významovosti podle psychosociálních potřeb vynořujících se pod vlivem konkrétní kultury. V určitých situacích ztrácí jazyk komunikační kód, čímž se komunikace vrací do prvosignálního chování, v němž se vůle a vliv dosahuje též násilím.

Luhmann zdůrazňuje možnost volby chování v průběhu komunikace na obou stranách a dochází k zajímavému závěru, že stupeň moci (pokud by se moc dala měřit) je tím větší, čím větší jsou možnosti svobodného jednání na obou stranách. Na straně mocného si lze snadno představit tím větší moc, čím rozmanitější možnosti jejího prosazování má k dispozici. Moc je však i tím větší, čím více alternativ měl k dispozici i ovládaný. Pakliže se ovládaný přesto nechá pohnout k určitému chování, ač měl na vybranou, pak musela být síla moci ovládajícího veliká. Logicky dochází Luhmann ke konstatování, že teprve

tam, kde moc končí, se používá násilí, tam se jedná o vynucené chování druhého. Psychologicky se autor omezuje na možnosti mocného poskytnout jistotu či vyvolat nejistotu. My se budeme zabývat tím, že jedinec je často ochoten přijmout omezující selekci vlastního chování nejenom za cenu jistoty, nýbrž i za poskytnutí vztahovosti, narcistické gratifikace a jiných důležitých potřeb a motivací, které ovládající může poskytnout či naopak odebrat. V sociálních celcích je vyvoláván tlak na selekci chování jedinců i prostým očekáváním okolí, dále hraje roli perpetuace historických zvyklostí, společenská pravidla, hierarchický systém, právní stát a státní monopol násilí, takzvané generalizované kódy moci.

Podstata moci tudíž nezáleží ve zlomení (neutralizaci) vůle ovládaných, nýbrž v konstituování mocenské nerovnosti. Lze ji přirovnat ke katalyzátoru s tímto účinkem. Moc je vlastně procesem, který zvyšuje pravděpodobnost předtím nepravděpodobného selektivního chování u příjemce; je určitou formou komunikace a vztahovosti, jejíž specifikou je redukování komplexity jednání (chování).

Zde dochází Luhmann k další zajímavé tezi, totiž že následkem diferenciaci společenského a hospodářského života i vzájemných závislostí roste jak potřeba moci, tak nutnosti moc vykonávat. Složitý komplexní systém je totiž závislejší na svém bezporuchovém fungování než například na sobě nezávislé kmenové a vesnické organizace. Proto je větší i tlak na hladké fungování jak ze strany „dárců“, tak „příjemců“. Jde zřejmě o obecný princip, jehož psychologickou analogií jsou v dřívějších kapitolách zmíněné částečné vztahy u strukturálních poruch osobnosti, kdy člověk a jeho okolí tvoří jeden systém. Obzvláště v případě jeho neuzavřenosti či poruchy, někdy i přílišné komplexnosti a nepřehlednosti, existuje vyšší tlak na jeho redukcii (tzv. strukturální regrese), na to, aby se okolí (lidé) přizpůsobilo(i) a poskytovalo(i) potřebné.

Násilný mocenský kód obsahuje příměs hrozby fyzického násilí, jež je na straně postiženého vnímána jako strach z tělesného či duševního nebo existenčního zničení. Lze to formulovat i tak, že zatímco moc je formou (emoční) komunikace, je násilí jednáním, jež opět určitá jednání eliminuje. Jeho charakteristikou je téměř univerzální možnost použití, dále jednoduchost a jasnost, je dobře organizovatelné a centralizovatelné a přináší i jasný výsledek: buď zvítězí jeden, či druhý. Společensky ho lze jasně temporalizovat, to znamená určovat do budoucna podmínky jeho stupňovitěho použití. Násilí se hodí i k redukcii dosavadní komplexity a nepřehlednosti mocenských struktur, lidé „to opět vezmou sami do svých rukou“, a to jak v malém měřítku (manželství, rodina), tak ve větším (samozvaná justice lynčování), či konečně v celé společnosti (revoluce a války).



Moc, jež se vzdaluje své pozitivní funkci smysluplného řízení a organizace společnosti ku prospěchu většiny a jež zbudí či se stane svou komplexností neefektivním břemenem, vede k opačnému problému, totiž k nebezpečí nedostatku moci. V komplexních, vysoce diferencovaných společnostech ztrácí jedinec přehled o fungování složité organizace (státu, ministerstva, monopolu atd.), navíc rozhodnutí musí být často činěna rychle, tj. ve správný okamžik a synchronizovaně. Pravidelné poruchy, omyly, politické kauzy či podvody jsou důkazy selhání moci, neboť nebyl zaveden princip subsidiarity, přenesení části rozhodování na nižší úroveň. Paradoxním výsledkem může být libovůle na nejnižších stupních a uzlech rozhodování (například na úřadech) za použití individuální moci (posledního úředníka či vrátného). Jistou analogií v psychologické oblasti je absence moci v rodinách, obava před autoritativní výchovou, nedostatečný vzájemný respekt, o čemž pojednávám v kapitole o výchově.

Luhmann sám sebekriticky poznamenává, že sociologii chybí v rozboru moci psychologická dimenze, například ve formě politické psychologie. O to samozřejmě v této knize jde. Chce-li totiž někdo uplatnit moc (dosáhnout redukce chování u recipienta), pak se nejedná jenom o Luhmannem popsany klasický princip učení pozitivními a negativními komunikačními signály, pomocí „cukru a biče“. Zde hrají podstatnou úlohu i nevědomé psychické procesy: tím může být fascinace člověkem, jenž má charisma, zvláště někým, kdo s ním chce splynout na základě svých pocitů méněcennosti. Někdo udělá vše za kousek lásky, harmonie, uznání či poskytnutí jistot apod. Takzvaný mocenský typ člověka často vycítí tyto částečné vědomé a nevědomé potřeby a slabiny druhého, jeho potřebnost a někdy dokonce i nevědomé potřeby sebetrestání, ať již z důvodu pocitu viny či ze zvyku podřídít se.

Znovu k N. Luhmannovi: zajímavý závěr, jenž zcela neodpovídá psychologické skutečnosti, by znamenal, že v soužití při vzájemném ovlivňování partnerů dochází na obou stranách jen k redukci (selekcí) chování, jež si druhý nepřeje, eventuálně k podpoření toho, co si přejí oba. Výsledný vztah, interakce, by byl jakýmsi společným jmenovatelem oboustranně přijatelného chování. To je přílišné zjednodušení na bázi již překonaného behaviorálního modelu učení. Na druhé straně probíhají neustále – například i v terapeutickém vztahu – vzájemné snahy o selekci nežádoucích způsobů chování, jak to psychoanalýza popisuje ve svém konceptu přenosu a protipřenosu. Kdyby vše hladce fungovalo, neexistovaly by konflikty, krize, přerody ve vztahu atp. O. Kernberg (1998) dokonce uvádí, že velmi časté a velmi silné, dalo by se skoro říct stabilní vztahy jsou ty, které jsou ve velké míře konfliktní – jako by každý trval na tom, aby se přizpůsobil ten druhý a právě jeho odpor je jakousi výzvou k neustálému dalšímu snažení. Dále hraje v mezilidské komunikaci i ve vzájemném ovlivňování vedle mocenského kódu velkou roli i kód lásky, přání komunikace,

výměny a spolupráce, jakož i různé další motivace. V Luhmannově pojetí jde o jakýsi destilát pouze mocenského aspektu, který by bylo možné ve spojení s psychologickým pohledem formulovat tak, že moc má ta strana komunikace, která má prostředky k podmiňování chování (odměny či negativní sankce), k instrumentálnímu podmiňování potvrzením či ovlivněním coby vzor, idol. Tuto selekci – zde naopak v chování pachatele – „provádí“ i oběť, která však na rozdíl od pachatele nehrozí násilím ani je nepoužívá. Další, opět spíše psychologický problém, se týká otázky, proč bývá moc tak často zneužívána a zda je charakterizována neuskutečnitelností, a proto musí být neustále stupňována, podobně jako dávky narkotik při drogové závislosti. Již jsme se zmínili o tom, že podobně jako agrese a násilí může mít také moc řadu psychologicky a sociálně pozitivních aspektů, například že preventivně předchází a zajišťuje již předem (před vypuknutím možného boje o vliv) převahu, či že je schopností, jak se vypořádávat s možným ohrožením, s hrozbou bezmoci, závislosti. Budeme se zabývat i osobnostními rysy, kde hraje mocenská důležitou roli, jako nepoddajností, žitím na úkor druhého, intolerancí, strachem z konfrontace apod.

Jednou z nejsilnějších lidských motivací, jak již bylo uvedeno v předchozí kapitole, je dosažení narcistického uspokojení, které lze ve své důležité, osobnost stabilizující formě charakterizovat sebedůvěrou, sebevědomím, sebejistotou, sebeúctou, hrdostí nad svými schopnostmi a činy, pevností charakteru, radostí z vlastního ocenění i uznání ostatními. Chování, jež k tomuto cíli vede, by mělo být realistické, podložené úsilím a skutky, aby výsledný kladný vztah k sobě samému stál na pevných základech. V případě narušeného sebevědomí, komplexu méněcennosti či prostě nenaučení se získávání úcty k sobě a respektu okolí dochází ke kompenzačnímu chování, k zastření určité nejistoty či deficitu a snaze po dosažení uznání za každou cenu na jiném poli, neboť se jedná o navýsost důležitou potřebu k dosažení psychické stability. V okamžiku, kdy se tato motivace stane nadmíru aktuální, jde vše ostatní stranou, druhý se stane pouhým prostředkem jejího uspokojování. Myšlení na druhého, vcítění se do něj je potlačeno a k dosažení opětné narcistické rovnováhy je použit jakýkoli prostředek, často i moc, jež zajišťuje vlastní převahu a tím znepravděpodobňuje opačnou možnost sebezpochybnění.

Dlouhodobě se instaluje chování, které vlastně usiluje o uznání zvenku (poněvadž vnitřní kladný vztah k sobě je nedostatečný), je odmítána jakákoliv kritika, slabost či závislost na (libovolném ocenění) druhých a k tomu všemu se kompenzatorně vytváří i iluzorní velikášská představa o sobě samém. Pakliže ji takový člověk nedokáže naplnit činy, respektive neovlivnil svým charismatem ostatní (jako Napoleon, Hitler, Salvador Dalí či takzvaní hochštapleři) pak je odsouzen žít ve svém „vzdušném zámku“, v iluzích (don Quijote). Vyvyšuje se nad ostatní, jimiž pohrdá, a zabředá do stále většího nebezpečí deziluze. Pak si buď pomáhá násilím, často umocněným alkoholem, nebo během svého málo

úspěšného života, v konfrontaci s tím, co se snaží zprostředkovat sobě i svému okolí, stále více naráží na kritiku či výsměch. Tyto hyperkompenzační způsoby chování a z nich vyplývající vlastnosti jsou tudíž posuzovány spíše negativně; jedná se například o egoismus, ješitnost, sebestřednost, aroganci, sebepřeceňování, využívání lidí, nesnášenlivost atd. Dosažení moci je jednou z poměrně účinných forem, jak si svůj narcistický deficit neustále doplňovat.

Zajímavá otázka se týká toho, zda i v podstatě vyrovnanou osobnost může mocenské postavení „infikovat“ či dokonce korumpovat (zda patologický narcismus může být následkem určitého statutu či slávy). Mnozí politici nastoupí svůj úřad s úmyslem vykonat mnoho pro vlast či své spoluobčany a během svého působení se čím dál víc ukazuje, jak na svém postavení lpí, jak jim obdiv dělá dobře; jindy jde o závratný pocit splynutí s masou či fascinaci možností uvést něco do pohybu, něco ovlivnit, někoho zničit či svou moc využít ke svým cílům. Ty nemusí být jen materiální, může se jednat například o obdiv či úspěch politika u žen, zvláště spojí-li se narcistická a sexuální tendence. Henry Kissinger jednou prohlásil, že moc je nejsilnější afrodisiakum. Politik, jenž se podílí na státní moci, by měl být podle Maxe Webera (1919) angažovaný, zodpovědný a měl by mít smysl pro míru. Tam, kde ješitnost (narcismus, touha po moci) zastiňuje věcný a společný cíl, tam se jedná o zneužití moci. Získaná moc spíše zamotá hlavu, omámí, nafoukne dřímající narcismus, proto i novodobí autoři, například Otto Kernberg (2002), kladou u politiků důraz na stabilní narcistickou rovnováhu, jež nepodlehne ani slávě, ani kritice. Kernberg dále vyjmenovává dostatečnou inteligenci, emocionální zralost a znalost lidských povah, jakož i morální integritu. Kupodivu považuje za výhodnou vlastnost i jistou paranoiditu, to jest nedůvěřivost (ve službách smyslu pro realitu) a připravenost k boji. Naproti tomu varuje před agováním, ať je to eskalace agrese a odplaty, či naopak bojácnost a stažení se, eventuálně kombinace agrese a autoagrese (s výčitkami svědomí, jak to vidíme u Němců; jejich komplex viny jim nedovoluje či zabraňuje reálně posuzovat situaci, rozpoznat, kdy se chovat jako velmoc, či dokonce kdy je na místě použít násilí). Málo produktivní je i nerealistická snaha o smírná řešení, nesená idealistickou omnipotencí či vírou v to dobré v lidech, kterou druhá strana považuje za slabost, neboť rozumí jen řeči síly.

Jak může psychologie a psychoanalýza pomoci politikům? Nejspíše v odhalování nevědomých a iracionálních aspektů politických rozhodování, procesů a konfliktů, a v anticipaci účinků jejich rozhodnutí a činů na psychiku lidí, zvláště na pozadí odlišné historie a kultury. Je to smysluplnější než konstatování, že ten či onen čin je nepochopitelný, nelidský; vždyť tím, že člověk se osvobodil od instinktivních pout, je schopen čehokoli, což má za následek jak možnost hrdinství, kreativity či obětavosti, tak jakékoli asociální libovůle. Takzvané zlo je cena, kterou platíme za výsadu svobody.

Moc se někdy pojí se sadismem. Na něm fascinuje zejména pocit být pánem nad životem a smrtí druhého. I zde jde však o kompenzaci strachu z možné vlastní závislosti, z vlastní smrtelnosti, či o uspokojení latentních homosexuálních impulsů. Jindy jde o strach ze silné ženy – v tom případě se stává moc, respektive intimní styk, instrumentem agrese a pomsty. Pro sadistu je nesnesitelný pocit bezmoci a vydanosti. Brání se tomu tak, že převede svůj narcistický problém do sexuální sféry, ve které je jeho řešení (kompenzace) konkrétně (hmatatelněji) snazší, neboť poměrně snadno najde oběť – ženu (například na základě její poddajnosti či sebetrestajících tendencí), na níž si svoji převahu odreagovává.

To se děje obdobně i v sociálních podmínkách: mocenským choutkám panujícího odpovídají potřeby ochrany, podřízení i obdivu ovládaných. Často však pozorujeme – či čteme v románech – že diktátoři končí tragicky. Důvod jsme již naznačili: poněvadž je kompenzace moci vždy jen náhražkou zdravého narcismu, je mocenská ve své podstatě nenasytná. Mocipáni se obklopují stále více důkazy své vlastní důležitosti a lidmi, kteří jim pochlebují, tudíž ztrácí postupně kontakt se společenskou realitou. Kromě toho přispívá nenasytná touha po absolutní moci k jejímu neustálému budování, perfekci, jež se stává pro ovládané stále nesnesitelnější. Navíc vede nemožnost naprostého ovládnutí ostatních k podezírání, k pravidelným výměnám vlastních pohůnků, kteří se mohou spojit proti diktátorovi.

Dalším společným rysem ovládajících a ovládaných je fakt, že oba působí tím silněji, čím více se to děje bez vědomé reflexe. Například jeden známý německý politik a angažovaný evangelík, Epler, kdysi prohlásil, že nejvíc zneužívají moc – a chovají se nadutě – lidé, kteří si onu skutečnost vlastní moci neuvědomují, to jest nehospodaří s mocí s náležitou opatrností. Ono poskytnutí a přijetí moci jaksi prochází do člověka bez zábran, představa vlastní velikosti a důležitosti je příjemná a pohodlná a málokdo se zabývá s tím spojeným nebezpečím, například fascinací mocí.

A jak je tomu s druhou stranou? I různé formy poddanství jsou tím zhoubnější, čím nepozorovaněji vznikají, čím více pronikly do centra osobnosti bez předchozího přezkoumání, bez konfrontace s mocí. Existuje jistá podobnost s traumatickou implantací zla v případě nemožnosti obrany. Někdy ani nezbude čas na odhadnutí hrozby poddanství, zvláště vzniklo-li náhle. Oběť – jedinec či společnost – se nachází v jakémsi šoku, zprvu nevěří vlastním očím, neuvědomuje si dosah a trvalost možné ztráty svobody, jak tomu bylo v Německu po volbách v roce 1933 či u nás v roce 1948. Podobně může být zlo transportováno spolu se ztrátou svobody a sebeurčení, skrze ideologii, s využitím více či méně silné touhy lidí po oddanosti ideálům, po jasné vůdčí

ideji. Tak u nás působily socialistické ideály s nutností revolučního přechodu ke komunismu; u mnohých na dlouhou dobu podryly vlastní kritičnost a reálné vnímání toho, co se dělo. Teprve při opětné změně režimu tíž lidé s údivem pozorovali, jak se bývalá nesvoboda a nešvary podepsaly na celém společenském vědomí a morálce. Podobně udivuje, jak je možné, že velké osobnosti antiky, které prosazovaly humanistické ideje, nezpochybňovaly otrokářství. Stejně tak se renesanční myslitelé příliš nezabývali feudálním útlakem. Tato kulturní samozřejmost hraje jistě roli i dnes, kdy určitě nevidíme mnohou nespravedlnost, neboť ji nechceme vidět, ať již proto, že bychom na ni nenalezli žádný lék, nebo že mnohým vyhovuje, či že by změna vyžadovala sebekritické přezkoumání vlastního chování, například co se týče násilí vůči přírodě.

Je zvláštní (o tom přemýšlel již Sigmund Freud), že životní cíle typu bohatství, úspěchu a moci jsou stále atraktivní, i když nedělají člověka šťastným, a naopak důležité lidské hodnoty jsou opomíjeny. Moc je ve své kompenzatorní formě antagonistická lásce a koupená či vynucená láska není nikdy ta pravá. Nanejvýš vychází vstříc onomu takzvanému falešnému já, kdy se člověk obdařený úspěchem či bohatstvím opentlí atraktivním partnerem. Navíc, čím více je druhý zotročen nebo využíván, tím méně je vnímán jako lidský subjekt, to znamená čím méněcenněji je vnímána náklonnost či uznání ponižovaného partnera, tím více je to od něj vyžadováno. Narcisticky podmíněná moc i chronická narcistická nespokojenost, jež ústí do násilného chování, trvá i proto, že u takto podřízeného jedince je neustále aktivován pocit méněcennosti, a to již obecným faktem, že člověk je založen jako spolučlověk, všichni jsou vzájemně na sobě závislí, každý si přeje uznání od ostatních. Tato skutečnost, jež je pro narcistu nesnesitelná, je pro zralého vyrovnaného člověka zdrojem krásných mezilidských zážitků. Stupňování až ceremonie moci mají zastřít závislost mocného na přízni a vůli lidu a obrátit celou situaci k jeho prospěchu, když jakoby on prokazuje lidem čest tím, jak jim kyne či jak jim poskytuje svou přízeň. Aby moc odvrátila nebezpečí své ztráty, musí být absolutní. To může vést k dalšímu kvalitativnímu skoku, k paranoiditě a k diktatuře. Takový vládce se stane podezřivým i vůči těm, kteří mu pochlebují, a cítí se jistý jedině tehdy, když všechny kontroluje a šíří kolem sebe strach. Výslednou agresi svých podřízených odvrací tím, že jim nabídne nějakého vnitřního či vnějšího nepřítele, jen tak se udrží u moci. Předložením nepřítele nabídne masám identifikaci se sebou i volnou ventilaci agrese bez zábran a výčitek svědomí, neboť vůdce reprezentuje zákon.

Sigmund Freud (1930) považoval vůli k moci za derivát agrese, Alfred Adler (1912) za samostatnou zvláštní sílu, jež kompenzuje pocit méněcennosti. Rank v návaznosti na Nietzscheho vidí ve vůli prosadit svůj názor a vliv původní antropologickou vlastnost, jež znamená schopnost svobodně se rozhodovat,

jednat. K lidskému existování patří racionální zasahování do běhu přírody, prosazování vlastních i mezilidských potřeb, jakož i snaha o ovlivňování společenského vývoje. Tak častá hypertrofie moci má ve vínku nejen pocit méněcennosti v důsledku dřívějších traumat, která se za žádnou cenu nesmí opakovat, nýbrž jde i o zažehnání obecně lidského ohrožení našich jistot. Freud jmenuje tři narcistické rány, jež lidstvo v novověku utrpělo: Koperníkův důkaz, že Země není středem vesmíru, Darwinova teorie o původu člověka z opice a psychoanalytický poznatek, že člověk není „pánem ve vlastním domě“, že jeho názory i jednání jsou determinovány z podstatné části jeho nevědomím.

K tomu lze ještě dodat, že člověk, jenž si uvědomuje svou smrtelnost, se s ní nechce smířit; ohrožuje jej však i nynější způsob života, přelidnění, plundrování naší planety a do nedávné doby i hrozba jejího zničení jadernou válkou. Další ránu „pánu tvorstva“ uštěďruje soudobé psychoanalytické bádání poznáním, že i naše já je pouhým subjektivním výplodem sebevnímání, a že i pohled na dění ve světě je jen jeden z mnoha. Neexistuje naprostá jistota poznání a pravdy, o což se lidstvo tak dlouho snažilo.

Člověk tudíž prahne po moci za účelem ovládnutí svých nejistot ze své podstaty svobodné a vědomé bytosti a za pomoci rozumu, předvídání, kontroly a moci, a s cílem dobrat se jediné pravdy. Obtížně se smiřuje se svou závislostí na spolužití a na uznání od ostatních, kterou zjišťuje již na počátku svého vědomého života. Dar vědomí, a tím možnost svobodné volby, mu umožňuje formovat vlastní osud. Na druhé straně trpí nejistotou v adekvátním posuzování svých možností a cílů; může se jak podceňovat, tak přeceňovat a ve svém životě selhat. Snaží se zasahovat do chodu věcí, disponovat určitými možnostmi (penězi, vlivem, chválou či kritikou, věděním, informacemi, vztahy, krásou, infrastrukturou), aby dosáhl výsledků, které odpovídají jeho zájmům. Náhražkou za svou vykořeněnost a existencionální nejistotu si člověk vytváří obraz sebe sama, představu své vlastní osobnosti, na které lpí a jejíž potvrzování vymáhá od svého okolí. K tomu vedou různé mezilidské strategie:

Jedna záleží v získání dostatečné sociální prestiže, úcty, slávy, určitého místa na společenském žebříčku. Vliv člověka pak spočívá v tom, že část tohoto uznání, odlesk své slávy nechá padnout na jedince, kteří se mu za to odměňují následováním.

Další strategie spočívá ve snaze zalíbit se, popřípadě všude pomáhat, obětovat se, a tak si zajistit lásku a vymoci vděčnost od ostatních. Moc selektovat chování druhého je uskutečňována indukci pocitu viny.

Typická mocenská osobnost získává moc pomocí hrozeb a šířením strachu, tedy možností někomu něco vzít či něčemu zabránit. Tak je tomu například v některých autoritativních rodinách, které se snaží zlomit vůli dítěte.

Kromě přímých existencionálních hrozeb lze druhého přinutit k podřízenému chování možností jej zahanbit, diskreditovat, vyvolat u něj pocit studu,

znemožnit ho, jak to občas vídáváme mezi politiky ve volebním období či v takzvaných mediálních vraždách.

Použití moci ve smyslu manipulace je možné i formou vědomého či nevědomého hraní takových rolí, jež na ostatní zapůsobí a indukují u nich komplementární chování, od získání lítosti a přízně svou domnělou slabostí a naivitou, až po použití dramatických scén. Již jsme se zmínili o tom, že člověk s takzvanými borderline rysy dává druhému pouze dvojí šanci, být na jeho straně či proti němu.

Samozřejmě je možné získat uznání a vliv konstruktivními a kreativními interakcemi s okolím, kdy si člověk získává uznání svým nasazením, vybuduje si takzvanou přirozenou autoritu. Dítě přijme v pozitivním případě mocenské rozhodnutí rodičů bez toho, že by tím ztratilo sebevědomí, dokonce se naučí chápat to jako ochranu, neboť mu to dává odstup od vlastního posuzování složité situace, dá mu to určité sociálně akceptované hranice. Na druhé straně musí získávat vlastní zkušenosti se svým sklonem použít moc k sebeprosazení prostřednictvím tělesné síly, hrozeb, přemlouvání, přesvědčování, slibování, lstí, lží, hledáním spojenců, pochlebováním, blafováním atd.

Zvláštní situace nastává v důsledku překotného vývoje v pubertě, kdy dochází k rozvolnění osobnostní struktury a k zesílení nejistot a zároveň jde o znovukonstituování vlastní identity. Adolescent se potácí mezi sebepochybnostmi a onnipotencí s nebezpečím brzké deziluze a kompenzace mocí, jež se ještě znásobuje v partách, v extremistických uskupeních atd. Naopak ke zdravému přechodu k realitě může pomoci identifikace s idoly, s angažovaným učitelem, s aktivitami různých občanských uskupení apod.

To, co spojuje komunisty, fašisty i teroristy je manipulace ve jménu narcistického ideálu čistoty s projekcí všeho, co ji narušuje, do protivníků. To znamená, že opačné názory a přesvědčení musí být vymýceny, život okleštěn a stěsnán do ideologických škatulek. Tito fanatici prosazují svou vizi bez respektu k ostatním, ba obrní se afektivní necitlivostí vůči sobě i okolí. Přitom se nejedná o jedince bez svědomí – to je dokonce velmi mocné, avšak s odlišnými morálními měřítky ve vztahu k různým společenským skupinám. Tito lidé prosazují nekompromisně svůj jáský ideál a spojují jej s mocí, kontrolou a sebezapřením. Jednotlivec se cítí jako součást celku, jenž je představován určitou ideologií a uctívaným vůdcem (archaickým všemocným image). Souhlasem či dokonce vyvolením skupinou (například sebevražedný atentátník) je dosaženo naprostého splynutí, narcistické gratifikace, a naopak odmítnutí nebo selhání by znamenalo psychickou smrt (nehledě na skryté hrozby v případě odloučení se, vymanění se z vlivu soudruhů). Navíc se zpravidla jedná o jedince, kteří byli od dětství vystaveni opuštění, násilí, popřípadě indoktrinaci, a tak žijí v představě, že je celý svět strukturovaný na mocné a bezmocné, pachatele a

oběti; instinktivně dávají přednost alternativě pachatele, i když se stávají zároveň i oběťmi, pouhými vykonavateli, instrumenty fanatické ideologie. Někdy se ovšem paradoxně zaslíbí terorismu i například synové bohatých šejků, neboť se stydí za zradu svých otců žijících v západním blahobytu. Všechny spojuje pocit kolektivního narcistického ponížení své kultury, náboženství i způsobu života, bezmoc tváří v tvář ekonomicky i velmocensky nedostižitelné západní civilizaci.

Často slýcháme, že největší moc v sobě skrývá láska, pro ni je člověk schopen udělat a opustit všechno, dokonce se pro druhého obětovat a vykonat „co mu lze vidět na očích“, „snést modré z nebe“ atd. Tato dobrovolná, ba radost přinášející selekce vlastního chování je totiž odměňována blahem z možnosti milovat a být milován, pocitem splnutí, spřízněnosti duší „jako kdybychom se znali již odedávna“. A dále: vlastní „já“, jež je tak často kritizováno a dokonce sebou samým zpochybňováno, je najednou druhým nejen akceptováno, nýbrž i obdivováno a milováno; ve výsledku milovaný člověk akceptuje sám sebe, jeho reálná i ideální představa sebe sama se smísí s výsledným pocitem naprosté svobody a s volností být konečně sám sebou. Tato interpersonální interakce s náhlou otevřeností i onen pocit přijetí a ničím nerušeného sebeobrazu představují tak silnou odměnu, že pro ni mnozí lidé nasadí vlastní život. Samozřejmě se zde otvírá pole působnosti také manipulaci, když jeden partner druhého nemiluje a diktuje si podmínky vzájemného vztahu. Zamyslíme-li se nad tím, co má společného moc lásky se silou přátelství či intenzivního pozitivního vztahu (například i v psychoterapii), pak je to také zvýšená oboustranná citlivost jak vůči pozitivním známkám přízně, věrnosti atd., tak vůči nezájmu, opomenutí, nespravedlnosti a odmítnutí.

## **6. Diskuze a shrnutí problematiky moci**

Postupně docházíme k tomu, že sociologické rozlišování moci na charismatickou a formální (danou psanými i nepsanými zákony, delegací moci, trestu i odměny na stát, hospodářskou mocí) má společný mechanismus působení a často jde o kombinaci obého. Kromě toho existuje mnohem více neformálních, psychologicky vysvětlitelných „nástrojů“ moci, než charisma, to vše ještě násobeno různými motivacemi ovládaných k podřízení se. Chápeme-li přechod od rovnoprávného či rovnovážného vztahu k jeho mocenské podobě jako interakční proces vzájemného ovlivňování, pak jde koneckonců o učení se novým vztahovým vzorcům chování.

Mnoho lidí se podřizuje diktátu sankcí a odměn, negativním a pozitivním reakcím okolí, očekávání toho, co se má a co je nevhodné, což mocenská strana využívá a do té míry zneužívá, že sugeruje ostatním určité potřeby, jejichž naplněním disponuje. Tak je to s diktátem módy, nutnosti mít značkové



oblečení, nejnovější mobil či počítač s připojením na internet apod. Socialistický režim lidem dával jistotu práce a pohodlného života a zároveň bagatelizoval až negoval potřebu po individuální svobodě. Toto takzvané instrumentální učení lze pozorovat i u jinak kritických rodičů, kteří radili svým dětem, aby neřikaly otevřeně, co si myslí a dodávali, že boj za pravdu coby hodnotu je bojem s větrnými mlýny dona Quijota. Člověk však není odkázán jen na druhé, i sám si dává ve větší či menší míře pozitivní nebo negativní ohodnocení, pochvaly za dosahování cílů, které si sám vytyčil, či má špatné svědomí za zpronevření se sobě samému. Má tudíž i moc nad sebou, která je vlastně tím větší, čím více možnostmi disponuje. Je to jako s hrdinstvím: to je cennější u člověka, který má i možnost se něčemu vyhnout, mít užitek z přizpůsobení se, seberealizovat se na „ostrovech pozitivní deviace“ ve stínu totalitního režimu, než u člověka, který zná jen boj, vítězství či prohru.

Dosahování moci podmiňováním se děje běžně ve výchově a dá se srovnat se zvykem. Dítě reaguje na něco, co bylo například spojeno s ohrožením (hádky rodičů) s úzkostí. Tento afekt se spojil se všemi aspekty této situace, se zvýšením hlasu, s odchodem jednoho z rodičů, s hrozbami, jež se opravdu uskutečnily. Prostřednictvím těchto signálů – v komplexní formě lidské řeči – je možné vyvolávat pozitivní či negativní reakce, tudíž manipulovat. Onen manipulátor bývá často velmi zručný v nalézání slabých míst a záporných rysů u druhého. Právě paranoidní jedinci, tušící všude zradu a tudíž toužící po absolutní moci, vycítí u druhých ambivalentní postoj k sobě. Ačkoliv je takový citově rozporuplný vztah zcela normální, dosáhne paranoik zdůrazněním této skutečnosti toho, že se mu druhý snaží ve všem vyhovět. Vlastně se využívají nezvládnuté situace z dětství, například naznačením neopětované vděčnosti kdy lze počítat s tím, že „oběť“ tuto nabídnutou negativní roli nepřijme a bude se chovat opačným způsobem. Jindy vznáší agresor nároky, jež překračují možnosti druhého. Tyto situace vyvolávají téměř reflexně reakce tehdejšího podřízení se.

Učení lze chápat i jako proces získávání nových informací (a to nejen na podkladě vlastní zkušenosti), jež ovlivňují naše reakce, modifikují rozhodovací procesy, ale i náš existenční a životní pocit. Dennodenně se setkáváme s lidmi, kteří jsou na základě informací o politickém, hospodářském, světovém i místním dění tak či onak naladěni. To může využít subjekt, jež má přístup k informacím a možnost jimi disponovat, něco zdůrazňovat a něco zatemňovat, jak vidíme v médiích. V meziosobním styku vládne vědoucí, informovaný člověk nad svým partnerem lepší argumentací, přesvědčováním o svém správném pohledu či chování, a zároveň uvádí svého partnera do trapné situace, do slepé uličky (když mu chybí protiargumenty, může mu vzít sebejistotu), jíž se ten raději vyhne za cenu podřízení se. Jindy lze dosáhnout dezinformacemi takového znejistění, že člověk se stane manipulovatelný, formovatelný novými, třeba i falešnými informacemi; odměnou mu je nabídnutá informační jistota. Dezorientace se používá i v takzvaném psychoteroru (jak vidíme v některých filmech od

Hitchcocka) či během takzvaného mobbingu, tj. vystavení zaměstnance protichůdným či neadekvátním zpětným vazbám s cílem, aby oběť dala sama výpověď. Takové perverzní násilí (Hirigoyen, 1998) se děje záludně a skrytě, například poznámkami, jež mají za následek destabilizaci, diskvalifikaci, nejistotu až pohrdání sebou samým či vyvolají konflikt nebo žárlivost mezi podřízenými atp.

Ke stupni moci lze dodat, že její efektivita je tím větší, čím jemnější jsou ony vyjmenované prostředky. To potvrzuje opět běžná zkušenost: když dosáhneme žádaného chování za cenu vyčerpání všech prostředků od přemlouvání až po výhrůžky a lamentování, byla naše moc menší, než udělá-li někdo něco pro nás na pouhý pokyn. To má totiž v sobě něco magického, je možné tušit za tím vše, co nám fantazie vykreslí; mocný tak neodhalí všechny své „trumfy“, čímž nedá ovládanému možnost k přezkoumání možnosti obrany. Taková tušená moc bývalého Sovětského svazu paralyzovala i pouhé pomyslení na dohledné zřízení tohoto obra na hliněných nohách, jakož i myšlenky na realizovatelné možnosti opozice či osamostatnění se jeho satelitů.

Moc tudíž znamená disponování materiálními či ideálními prostředky, jež u druhého podmiňují splnění či frustraci materiálních, existenčních či emočních potřeb, tužeb a přání. Tento mocenský vliv vede protějšek k selekci vlastního chování dle intencí mocného. Prostředkem k manipulaci je více či méně široký rejstřík odměn a sankcí, jež posilují či ohrožují tělesnou či duševní integritu recipienta.

O moci lze v podstatě říci to samé jako o agresi: existuje jak konstruktivní, produktivní moc, tak i její destruktivní forma.

**Konstruktivní moc**, patří již na mozkové (a intrapsychické) úrovni, znamená schopnost seberegulace, tj. schopnost blokovat rušivé tendence ve službách volby preferovaného – psychologicky jde o schopnost koncentrace a projevení svobodné vůle, jejichž tělesnými prekursory je pohybová koordinace a cílesměrné jednání. Na intersubjektivní úrovni jde o ovlivňování chování ostatních, o prosazování se, o typicky lidskou intencionalitu, tak důležitou schopnost sebepůsobnosti a tím i potvrzení vlastní existence. Vývojově nejvyšším stupněm je ovlivňování a regulace intersubjektivního pole (Stern 2007), např. jeho kultivace, jejímž předpokladem je směna: jak schopnost zaujmout (i to je jeden z prvních úkolů psychoterapeuta), tak i naslouchat, vciťovat se, měnit perspektivy.

Z hlediska obou hlavních lidských motivací, jež se často vylučují: po jistotě, zvl. ve vztahu, a po separaci-individuaci a svobodě, může být moc v smyslu kompetence téměř ideálním spojením obého: prosazení se a potvrzení protějškem přispívá k sebejistotě, a zároveň jde o seberealizující se chování –

jak dát svému okolí vlastní otisk, rukopis, zanechat stopu. Takto pojatá moc se stává i jedním řešením ubikviterní úzkosti ze smrti – ve svých činech žít dál.

**Destruktivní moc** lze rovněž chápat intrapsychicky i interpersonálně. Člověk může sám sebe ničit, znásilňovat se či volit vůči sobě sebedestruktivní strategie, konec konců volit mezi životem a smrtí.

Destruktivní moc nad druhými znamená odmítnutí dialogu na úkor bezpodmínečného podřízení okolí. Zde nejde již o přesvědčování, o obsahovou stránku dialogu, nýbrž o sebeprosazení a moc samu o sobě, do popředí se dostává vlastní uspokojení a porážka druhého, jenž se stává nepřítelem. Chybí schopnost sebezapomnění ve prospěch věci o kterou jde. Moc se stává drogou jež jen momentálně uspokojí, absolutní moci však není možno dosáhnout. U obětí dochází k pocitu bezmoci a ztráty důvěry v nosný svět, jak to vidáme u traumatizovaných pacientů.

Právě v psychoterapii je třeba, aby terapeut reflektoval svoji tendenci po bezpodmínečném prosazení vlastního záměru, vlastního terapeutického směru, osobního emočního uspokojení a aby se systematicky zabýval vznikající intersubjektivitou. Obě strany by se měly učit vědomě zacházet s vlastní mocí. To je o to důležitější, že emocionálně vnímáme i zastřenou lhostejnost či nevraživost, podrážděnost a odmítání, což může mít neblahé důsledky – od aktivace center bolesti až po stressové stavy, deprese a suicidalitu následkem automatického převzetí těchto tendencí a dokonání destrukce vůči sobě samotnému. Během psychoterapie se děje ovlivňování a vykonávání moci neustále, a to podprahově neverbálními signály, jež se dostávají do nevědomé, implicitní paměti tak jak je to známo z reklamy. Mállokdo, i v řadách psychiatrů a psychoterapeutů, si uvědomuje, jak silnou potenciální konstruktivní i destruktivní mocí disponuje a jak opatrně a rozvážně by s ní měl zacházet.

## 7. Agrese, násilí a strach

Společným rysem zdánlivě odlišných teorií úzkosti (Poněšický, 2004), jež vidí příčinu úzkosti v porodním traumatu, opuštění, zakázaných sexuálních a agresivních impulsech, traumatizaci, povrchním žití, ztrátě sebevědomí, sebeúcty či smyslu života, nemožnosti uspokojování základních životních potřeb či v hrozbě smrti, je ohrožení psychické existence, podobně jako reálný konkrétní strach nám signalizuje ohrožení naší fyzické integrity. Podmínkou obého - zdravého tělesného a psychického vývoje, ba dokonce i přežití - je pozitivní, od narození existující emoční vazba.

Experimenty na deprivovaných zvířatech a zkušenosti se zanedbanými dětmi přesvědčivě demonstrují snížení tělesné odolnosti a zvýšenou nemocnost, jež se i bez lékařské péče změnilo k lepšímu v důsledku pouhé adopce. Dostatečně vřelá, empatická podpůrná výchova má za následek vytváření převážně pozitivního sebeobrazu a dostatečné kompetentnosti ve vztahu k lidem, respektive k okolí; obé je nutné k uspokojování důležitých potřeb, ba k životu vůbec, a znemožnění tohoto přirozeného vývoje vyvolává oprávněnou úzkost. Ta může pramenit i z nezvládnutých a nebezpečných vnitřních pohnutek, jež by mohly vést k destabilizaci až fragmentaci osobnosti.

Z psychologického hlediska rozeznáváme dva druhy úzkosti a s tím spojené i dva způsoby ohrožení. To pravděpodobně tušil již Sigmund Freud, jež se nikdy nevzdal své první teorie úzkosti; ta signalizuje aktivaci příliš silných vnitřních nezvládnutelných impulsů. Nahradil ji později z psychoterapeutického hlediska významnější klinickou teorií, jež chápe úzkost coby reakci na ohrožení zevnějšku, jako interpersonální zkušenost spojení určitých impulsů (například agresivních) s opuštěním, hrozbami, zahanbením či vinou, což bylo internalizováno. Všeobecněji řečeno to odpovídá dvěma rozdílným cestám jak může být ohrožena psychická existence. Na jedné straně se jedná o strach z nebytí, ze ztráty sama sebe, ze zničení, fragmentace, rozpuštění v psychóze, ohrožení porodem či smrtí, ze strukturálního narušení vlastních osobnostních hranic traumatem atd. To v podstatě odpovídá oné první teorii úzkosti, že naše já může dekompenzovat či se dokonce rozpadnout pod vlivem nezvladatelných a nezpracovatelných impulsů.

Takzvaná neurotická úzkost neznamená přímé ohrožení jako v prvním případě, nýbrž obavu z následků vlastního chování, jež by mohlo přivodit reakce okolí, které by byly ohrožující (opuštění, protiagrese apod.). To odpovídá oné druhé teorii úzkosti. Teprve zde platí obecná psychoanalytická zásada, že tam, kde je úzkost, se nachází i příslušný impuls, ba příslušné přání, jež vyvolává silné obavy. Jinými slovy: úzkost vyvolává nejen určitá situace, například konflikt, nýbrž i možná prudká reakce na něj. Jindy může vyvolávat úzkost přílišná

těsnost vztahu, kdy člověk tuší sám v sobě silné symbiotické tendence, které by mohly vést ke ztrátě vlastní autonomie.

Na straně moci a násilí existují rovněž dvě podstatně odlišné motivace, o nichž jsme již pojednávali. U takzvaných časných poruch, respektive strukturálních motivací, slouží moc k vlastní stabilizaci, sebejistotě a homeostáze. V rezultujících částečných vztazích přejímá ten druhý důležitou stabilizační funkci. Tím je používán, zneužíván a manipulován, ať už prostřednictvím hrozeb či slibů (například možností spojenectví s ovládajícím za podmínek naprostého přizpůsobení). Tady vzniká plným právem úzkost ze ztráty vlastního ohraničení, vlastní individuality a identity. Oběť cítí, že se pachatel takto musí chovat, jinak by dekompenzoval, pociťuje vlastní bezmoc, neboť mu zbývají jenom dvě možnosti: buď se podřídit, nebo mocného opustit.

Moc vyvolávající onu druhou „neurotickou“ úzkost (mající za následek selekci chování oběti) je vykonávána prostřednictvím psychologického vnučení komplementární role druhému, tak aby se to hodilo do jeho vlastního vztahového vzorce chování a přinášelo mu to uspokojení. Takový člověk nechce ovládaného zničit či mu vzít jeho individualitu, chce jen naopak svést k určitému chování, jež je spojeno s onou úzkostí svobodně reagovat. Tak může být v druhém aktivována závislost, vina, s tendencí chovat se podobně úzkostně či nesvobodně, jak se to dělo v dětství. Tyto slabiny onen mocný jakoby vytuší a využije k vykonávání moci.

My se však dále budeme zabývat onou první eventualitou, přímým strachem z agrese a násilí. Zároveň se bude jednat o jakési shrnutí, kategorizaci dosud uvedených zmínek na toto téma v novém kontextu.

Úzkostí nazýváme většinou obavu z něčeho dosud neuchopitelného, nejasného či neznámého, kdežto strach má konkrétní podobu, obsah a předmět. V obou případech se jedná o důležité emoční reakce, jež signalizují ohrožení a uvedou jedince do stavu alarmu. Ten vede k co nejrychlejší odpovědi, někdy až k panické reakci, jež bývá v relaci k masivně hrozby spojena s biologickou a sebezáchovnou reakcí, například útokem, útekem, okamžitým podřízením se, sebeanestezií, reflexem smrti apod. Adekvátnější odpověď na ohrožení je nalezena tím lépe, čím spíše si člověk uvědomí, co mu hrozí, co je již atakováno, co to v něm vyvolává, jaké s tím má zkušenosti a jak by si mohl pomoci. V mnohých případech je vnímána jen difuzní úzkost, neboť mnohé důležité a nyní ohrožené potřeby jsou buď samozřejmě nereflektované, nebo něčím kompenzované, aniž by to bylo vědomě registrováno.

Tak je tomu například u kritiky takzvaného **falešného já**. Úzkost je zde vyvolána masivním znejistěním až zborcením sebepředstavy, jež neodpovídá „pravému já“. To je často rudimentární, neboť mnoho lidí se vyhýbá bezprostřednímu styku s okolím, jenž by vedl k vytvoření vlastních osobních zkušeností, tudíž vlastní osobnosti a raději přejímá běžné názory, chová se jak se

to nosí, což má přivodit nenapadnutelnost a povrchně sympatické, hladké mezilidské fungování. V situaci, kdy se s tím protějšek nespokojí, kdy očekává jasný, přesvědčivý či upřímný postoj, mizí ona „jakoby“ kompetentnost, člověk se cítí být vehnán do slepé uličky, dostaví se úzkost, slepý výbuch nevole či bezmocný pláč.

V souvislosti s předchozím příkladem, ale i samostatně, se může dostavit **úzkost z nežitého života**, některého jeho aspektu; příčiny často leží v utrpeném násilí, jež poznamenalo některou důležitou životní oblast: například sexualitu následkem jejího výchovného potlačování, zesměšňování, zakazování či sexuálního zneužívání, jak to často vidáme u anorektických dívek. V románech z minulých časů se dočítáme o přísné výchově, jež měla za následek úzkost z intenzivního života, z neznámého, z dospělosti atp. Strach ze ztráty části života (životních šancí, možností) se často týká i smyslu života, jenž může být spojen s něčím, co je ohroženo, například s určitým zaměstnáním, jež skýtá možnost seberealizace, manželstvím, láskou či vděčností dětí. Zvláště po revolucích a politických převratech a změnách dosavadních hodnot bývají mnohé životní projekty zpochybněny, degradovány apod.

**Úzkost ze ztráty dosavadního sebevědomí, sebepojetí, sebeprezentace.** I když je vlastní sebeobraz ve srovnání s falešným já vcelku adekvátní, přesto je naše sebepředstava vždy subjektivní a spíše lichotivá. Z praxe víme, že se reflexně bráníme kritice, a dokonce cítíme, jak se nás dotkne kritika našich blízkých od cizích lidí. Úzkost cítí více samozřejmě ten, kdo trpí pocity méněcennosti a obává se, že někdo položí prst do těchto dávných, ne zcela zhojených ran a jejich následků. V extrémním případě může dojít až k otřesu onoho tak bezpodmínečného převážně pozitivního sebevnímání, k narcistickému „vyprázdnění“ a tím i těžké depresi. V ještě extrémnějším případě, například v průběhu trýznění politických vězňů, je úzkost natolik intenzivní, že dojde k podlehnutí nátlaku (brainwashing), ke vzdání se dosavadní sebepředstavy a přijetí vnuceného sebeobrazu, například zrádce socialistických ideálů.

V knize „Fenomén ženství a mužství“ se rozepisují o intenzivních úzkostech, úzkostech z **genderové identity**. To se děje u mužů obrazně řečeno kastrací toho, co je pro ně tělesně i psychicky charakteristické, zpochybněním jejich síly, potence, výkonnosti, se strachem ze ztráty respektu ve vlastní rodině, z urážek své mužnosti, zvláště objeví-li se první známky některých slabostí v pokročilejším věku. Žena klade větší důraz jednak na svou atraktivitu, jednak na intenzivní láskyplné vztahy, a obává se tudíž více odmítnutí a nepozornosti od muže, v extrémních případech má strach z jeho fyzické převahy, možnosti sexuálního násilí (penetrační úzkost) a ponížení. Podle statistik trpí každá třetí žena na světě rodinným násilím.

V předchozích kapitolách jsme se již zmínili o strachu z proražení **vlastních osobnostních hranic**, ochranného štítu, z násilného vniknutí do intimního teritoria. Tato obava je tím větší, čím je toto ohraničení slabší – v chování se to projevuje potížemi říci „ne“, bránit se, obhajovat svůj postoj, prosazovat se. Jedná se o obavu z naprostého přizpůsobení se, ztráty sebe v druhém, jež je opět tím větší, čím silnější jsou opačné, často nevědomé tendence po harmonii a splynutí.

To vše může vést k **selhání**, jež však může mít i jiné příčiny. Oproti možné ztrátě části vlastního sebepojetí, sebeobrazu či životních možností se zde jedná o úzkost ze selhání jáských funkcí, ke kterým patří i schopnost zvládnání náročných situací. Mnozí lidé se obávají postupné ztráty svých intelektuálních schopností, omezení vinou nemocí, snížení výkonnosti. Avšak jedna z nejdůležitějších jáských funkcí je vnímání (sebe i okolí) spojené s takzvaným zkoumáním reality, tj. ověřováním si, zda se to „pravdivé“ vnímání shoduje s praxí. Na tom spočívá i vědomí spolehnutí se na sebe samotného i na svět okolo a vědomí psychické normality. To je něco tak samozřejmého, že si to uvědomujeme až při příslušném znejistění, tj. ohrožení svého porozumění sobě samému i okolí. Vzniká obrovská úzkost, pocit zbláznění se, nejistoty, zda je to všechno pravda, či jenom zlý sen. Toho využívají pisatelé hororů, ve kterých pachatel inscenuje absurdní situace, desorientuje svou oběť, které samozřejmě okolí neuvěří a prohlásí dotyčného člověka za duševně chorého a tento se tak začne i cítit. V nejhorší podobě se to děje při již zmíněném mobbingu, psychoteroru za účelem vypuzení nepohodlného spolupracovníka ze zaměstnání. Jsou mu najednou vytýkány nejrůznější chyby, to co bylo dosud chváleno (například iniciativa), je kritizováno (jako míchání se do záležitostí ostatních); spolupracovníci s ním přestávají mluvit, při jeho příchodu si něco šeptají; nepohodlnému se jakoby mimochodem připomene pasáž pracovní smlouvy, že je možné pracovníka kdykoliv přeložit na jiné, vzdálené pracoviště, či se najednou pro něj nenajde uplatnění, což mu je zároveň vytýkáno; padnou i urážlivé osobní poznámky. Podobně se to může stát dokonce i v psychoterapii, když terapeut přispěje k zesílení znejistění poukazem například na typickou roli oběti.

Pochopitelná je úzkost z nemožnosti **uspokojování důležitých potřeb**. Rodič dává dítěti či partner partnerovi lásku jenom podmíněčně, když mu ji v situaci konfliktu opět odnímá; historicky známý je strach ze ztráty svobody, diskriminace, jež zabraňuje uplatnění vlastních schopností a cílů. My již sotva zažíváme strach z nedostatku obživy, z naprostého zchudnutí, spíše se setkáváme se strachem ze ztráty majetku. Biologicky (evolučně) je u nás potencionálně tato obava pravděpodobně zafixována ve službách snahy o přežití. Experimenty s domácími zvířaty ve stavu bezpečí a nasycení, jakož i podobné zkušenosti s lidmi ukázaly, že jakmile se ostatní (hladoví jedinci) vrhli na jídlo, svedlo to i ty nasycené. I nynější „epidemie“ tloustnutí (padesát procent veškeré populace v civilizovaných zemích) svědčí pro tendenci hromadění zásob pro

případ nedostatku. Dokonce i anorektičtí pacienti odmítající jídlo s panickým strachem z tloustnutí, si ho i v této situaci podvýživy hromadí, nechávající je většinou zkazit. Naše životní šance mohou samozřejmě mařit i kriminální činy a u pachatelů jde zase o strach z uvěznění.

Širokým tématem je úzkost ze **ztráty kontaktu**, vztahu, úzkost z opuštění, odmítnutí, ze samoty a vyhoštění. Tyto úzkosti jsou pochopitelně opět intenzivnější u lidí, kteří něco podobného již zažili, například v citlivé době dětství, a za žádnou cenu nechtějí připustit opakování takového zážitku, to jest retraumatizaci. Potlačují tak vše, co by mohlo vyvolat jakoukoliv antipatii a následnou roztržku. Pobyt na samotce patří i k nástrojům nátlaku na politické vězně.

Mnozí lidé mají již apriorní **strach někoho zranit**, považují konflikt či napadení názoru druhého za nemorální, nejsou-li si naprosto jisti jejich oprávněností. A i pak se hájí svojí zdrženlivost principem tolerance či křesťanskou zásadou neoplácet zlo zlem. Ve filosofickém i teologickém slova smyslu jde o strach ze zla, nebo dokonce z uznání jeho existence, jeho všudepřítomnosti. Prosazení je klasifikováno jako projev egoismu. Friedrich Nietzsche to připisoval na vrub bojácné většině, jež závidí odvážným a úspěšným jedincům a je zbabělá, což udává za zvláštní přednost, za altruismus. Přitom obětování se či ustupování zlu vede často ještě k větší nespravedlnosti.

Mnohé úzkosti, o nichž jsme mluvili, jsou představitelné pouze u člověka na pozadí jeho vymanění se z lůna přírody, z instinktivního sepětí s ní, na pozadí vzniklé svobody a tudíž **existenční nejistoty**. Lze se spolehnout jen na vlastní cit a úvahu, na rady a dosavadní individuální a kolektivní zkušenosti? Čas od času zjišťujeme, jak jsme se přepočítali, jak se vzdalujeme od harmonie se svými životními podmínkami, jak se nevyplňují naše předpovědi. I to vyvolává úzkost i frustruje.

Obecně lze říci, že úzkost je tím větší, čím více překračuje **zátěžová situace** naše možnosti ji ještě zpracovat, či dokonce vydržet. V extrémní podobě sem patří strach z duševního či tělesného mučení, z katastrof, z přepadení a sexuálního zneužívání, v mírnější podobě i ze ztráty zaměstnání, těžké nemoci či z následků úrazu, ze ztráty všeho, co člověk má a co je mu drahé.

Z uvedeného rovněž vyplývá, že úzkost a strach mají neobyčejně silný **motivační charakter**, podílí se dokonce na utváření individuálního i sociálního života. Celou civilizaci lze chápat jako zabezpečování se proti nebezpečím (hladovění, zimě, katastrofám, mezidruhové i vnitrodruhové agresi) a člověk si často umane žít tak, aby už nikdy nemohl být vržen do úzkosti, zklamání, nejistoty apod. Ale i v pozitivním smyslu nás nutí obava z nejistoty k touze po poznání, ke vzájemné pomoci a spolupráci, je jedním z motorů pokroku.



## 8. Nemotivovaná agrese

Samozřejmě že každý násilný čin je něčím zapříčiněn. Zde jde spíše o to, že existuje agresivní jednání zdánlivě nemotivované, nevysvětlitelné jak z perspektivy okolí, tak i subjektivně dostatečně nezdůvodnitelné samotným pachatelem. Týká se to jen asi 8 % pachatelů, kteří však spáchají přes dvě třetiny vážných násilných činů.

Obecným, spíše biologickým, a tudíž nevědomým důvodem psychologicky nemotivovaného chování je již samotná **povaha lidské agrese**. Pojednali jsme již v předchozích kapitolách o tom, že Konrad Lorenz i psychoanalytik Sigmund Freud tíhnou k pojetí, jež zdůrazňuje důležitost agrese coby neutuchajícího motivu pro ohraničení a bránění se, prosazování se, obecně pro boj o přežití. Z tohoto hlediska může dojít k nemotivované agresi na jedné straně na podkladě vrozeně silného agresivního pudu – ten je i silnější vlivem individuálně vyšší hladiny mužského hormonu testosteronu, či zvýšené produkci dopaminu anebo snížené produkci serotoninu v mozku – a na druhé straně následkem nenaučeného sociálně schvalovaného agresivního chování, zvláště u traumatizovaných dětí s nedostatečně vytvořeným vazebným vztahovým systémem – například ve formě konstruktivně vedené hádky, s otevřeností a tolerancí pro odlišné názory se schopností regulovat vlastní emoce. A tyto vývojové deficity a následky traumatizací zpětně ovlivňují – i dlouhodobě – metabolismus mozku, ve smyslu hyperaktivace dopaminergního a noradrenergního systému.

Další vysvětlení nemotivované agrese se nabízí v psychoanalytickém pojetí **nevědomých procesů**. Nevědomě nejvíc působí na naše jednání tzv. neukončené situace z dřívějšího, které jsme potlačili pro tehdejší nemožnost na tu kterou frustrující situaci reagovat. Zřetelným příkladem je bezmocnost malého dítěte, majícího strach z přísného otce. V podobné situaci v dospělosti se tato dosud **potlačovaná agresivní protireakce** může v původní dětsky nekontrolovatelné podobě plně projevit. Svým způsobem může jít i o jakousi nevědomou pomstu. Zároveň zde hraje roli typická identifikace dítěte s rodičem; to později jedná automaticky dle motto: jak jednali ostatní se mnou, jednám já se sebou i s ostatními. Jde o **nevědomou nápodobu**.

Souhrnně lze tedy říci, že se jedná o **podvědomé učení**. Budoucí pachatelé trestných činů bývají v dětství často v roli obětí a nevědomě se snaží tuto situaci obrátit ve svůj prospěch stejným, emočně zakotveným způsobem. Zdá se, že je mužský mozek citlivější, zranitelnější vůči psychickým traumatům, což je jedním z důvodů, proč je poměr mužů k ženám ohledně násilných trestných činů 10 : 1.

Na individuální, intrapsychické úrovni se často jedná o reparační snahu, respektive o potvrzování **narušeného narcismu**, například o komplex méněcennosti a jeho kompenzaci silou, násilím a mocí nad ostatními; jejich ponížení je potvrzením vlastní převahy. **Moc nad druhými** poskytuje velmi

intenzivní vzrušení a uspokojení ústící až do omamné orgie – fantazie zlého, všemocného Boha. Toto narcistické sebepotvrzení uspokojuje často i nejistou vlastní mužskost, může jít i o vymanění se ze slabé sociální pozice v partě vrstevníků. Tak se vcelku nevinná poznámka může stát onou pověstnou kapkou, jež vede k tomu, že číše ponížení a zoufalého vzdoru náhle přeteče.

Dalším častým faktorem vedoucím k násilí je nedostatek pozitivních vzorů, respektive **nadbytek negativních příkladů**. To se týká např. i akčních filmů či her, vybízejících k násilnému jednání. Psychologické i neurologické výzkumy poukazují na skutečnost, že zde dochází k neuvědomované identifikaci s pachateli, v mozku se vytváří příslušné spojení mezi určitými podněty a násilným reagováním na ně, jež se v reálné situaci aktivuje.

Na druhé straně se vyskytují i deficity učení, kdy chybí pozitivní příklady a výchova, jež vede ke schopnosti překonávat překážky, ke strukturaci osobnosti s jasnou hodnotovou orientací. Jde o chaotické osobnosti, které jednak reagují nevypočitatelně, jednak jsou lehce ovlivnitelné partou, davem apod.

Nemotivovanou agresi umožňuje i dezidentifikace, jinak řečeno vypovězení empatie. To se běžně děje ve válce, či si tak „pomáhají“ teroristé, pro které přestává být oběť spolučlověkem, je jen nepřitelem, nenáviděnou masou či podčlověkem – jak tomu bylo v koncentračních táborech.

Někteří jedinci trpí tzv. **schizoidní poruchou**, spojenou s citovou chladností. Jejich citové centrum v mozku – amygdala – nereaguje na určité, např. násilné situace, nechává je chladnými. To v sobě zahrnuje i další poruchu, jež spočívá v neschopnosti adekvátně dekodovat psychosociální signály od druhých lidí, kdy je např. jejich panická reakce vnímána jako příprava k agresi.

Vypovězení empatie je snazší u fanatiků, jejichž ideologie nastupuje na místo spolulidského svědomí; podobně je to i s životní filosofií, ve které hraje primát osobní čest oproti zahanbení (např. u mafie). Tak může zhanobený a šikanou trápený žák postřílet své spolužáky i učitele, kteří nezjednali nápravu.

Nebudu se zde zabývat patologickou agresi např. u schizofrenie, u sadismu, kde je spojeno násilné jednání s erotickým pudem, či u pacientů s traumatickým poškozením mozku, zvláště mozkové kůry. (Přesto je zajímavé, že i u zdravých jedinců také existují rozdíly v aktivitě prefrontální kůry mozkové, jež působí inhibičně na emoce.) Existují však přechody – poruchy osobnosti u lidí, kteří jsou považováni za zdravé, pracují a žijí mezi námi. U tzv. **časných poruch** osobnosti jde o vývojovou poruchu, víceméně o ustrnutí na emocionální úrovni dětských jednosměrných a emocionálních vztahů. Takový člověk trvá na **okamžitém uspokojení** svých potřeb druhými, tak jak to zprvu poskytuje matka. Samozřejmě, že si tento nárok odůvodňuje tím, že má na to právo. Jednak se snaží zajistit si to násilím a mocí, jednak je neustále frustrován, poněvadž je tento nárok neuskutečnitelný (jak je to známo, respektive pozorováno u diktátorů, kteří stále někoho podezírali z neposlušnosti či zrady).

K tomu přistupuje v dětství nenaučená regulace afektů i deficitní empatie. Nejzřetelněji se s touto situací setkáváme u tzv. hraniční poruchy. Taková osobnost jedná podle hesla „kdo není se mnou, je proti mně“, v jejím černobílém světě je buď vše ideální, když se ostatní chovají podle jejího přání, či je vše černé a zlé, když tomu tak není. Jde vlastně o závislost na chování ostatních, kterou takovýto člověk potřebuje i nenávidí. Objekt jeho uspokojení musí být stále k dispozici.

Ještě zřetelnější **porucha regulace citových impulsů** se nachází u **hyperaktivního syndromu** od dětství, podmíněná nejen sníženou funkcí čelní mozkové kůry, nýbrž hlavně zvýšenou sekrecí aktivačního transmitéru dopaminu, či naopak sníženou sekrecí harmonizujícího serotoninu. Tito lidé reagují i na slabé podněty okamžitou akcí, nedokážou čekat, je u nich snížena frustrační tolerance, trpí neklidem a nejistotou.

Obdobně jako individuální nevědomí existuje i **společenské nevědomí**, dané ekonomickými, sociálními a politickými poměry, jejichž vliv si sotva uvědomujeme. Leccos si ani nechceme uvědomovat, např. sociální závist vlivem značné sociální nerovnosti. I ta hraje roli u arabských teroristů, často mladých lidí bez perspektivy, kteří jsou konfrontováni s bohatstvím západního světa. Ale i v běžném osobním styku hraje závist podstatnou roli; mnozí sociologové dokazují, že celé naše zákonodárství je neseno úkolem zajistit nedotknutelnost majetku i integrity spoluobčanů.

Jaké důležité potřeby jsou dnešními společenskými poměry frustrovány, a tak mohou vést k násilí?

Současná globalizace ještě zesiluje pocit, že jedinec nic nesvede, člověk si připadá jako malé kolečko v obrovském soukolí, je frustrována jedna ze základních potřeb, **sebepůsobnost**. Touha po činu, po tom něco změnit. Pro mladé lidi chybí příležitosti se angažovat, protestovat: proti čemu také, když je vše v demokracii dovoleno – avšak nemá to žádný dopad. A tak často zbývá jen nesmyslný násilný čin, jakýsi výkřik v poušti nezájmu.

Jistě, filosofové jako Sartre či Foucault poukazují na to, že člověk může celý život bojovat a snažit se vymanit z „vlivu pohledu druhých“, z vlivu očekávání a konformity, tlaku přízpusobení, koneckonců i rozumu, racionality, jež diktuje, co je správné, účelné a prospěšné. Jak zdůrazňují filosofové Adorno a Horkheimer pod pojmem dialektika osvícenství, vedlo racionální osvícenství a podmanění si přírody k útlaku lidské přirozenosti. Avšak kdo se tomu dokáže vzepřít? Možná pár filosofů či hrdinů. Erich Fromm tvrdil, že dnešní člověk je zvěčněn, redukován na zboží, a sám si sebe cení podle své směnné hodnoty na trhu příležitostí. Frustrován je jak rozvoj vlastní osobnosti a její identita, tak i humánní spolulidskost.

Dnešní doba spíše tíhne k postmodernímu **pluralismu a relativismu** názorů i morálních hodnot. Místo z toho vyplývající tolerance k rozdílnému pojetí vedení života a vzdání se nároku na jedinou správnou Pravdu to dává ve spojení s naší převážně sekulární společností průchod naprosté libovůli, jež je zaměňována za

svobodu. Jistě, překročením biologického tabu vnitrodruhové agrese si lze dokázat možnost naprosté lidské svobody ve srovnání se zvířaty. Jenomže pravá svoboda znamená svobodu volby, kompetentního jednání, nikoli nesvobodné podlehnutí okamžitým citovým hnutím, jež někdy bývá vydáváno za spontánnost a přímost.

## 9. Zacházení s agresí ve výchově

Profesorka psychologie Susan Blackmore, zabývající se teorií učení, píše ve své knize „Teorie memů“ (1999, str. 69), že rodiče při výchově dětí „vědomě i nevědomě odměňují a trestají své potomky, čímž posilují některá chování. Nejlepší odměnou pro dítě je pozornost rodičů a odměny fungují lépe než tresty.“ Doporučuje proto „nevšímat si trucování a záchvatů vzteku.“

Z hlediska teorie vědomého učení je tento závěr správný: nulová reakce spíše vede k vyhasnutí sociálně nevhodného chování než reakce, která je spojena se zákazem, výčitkami či protiagresí anebo která dokonce nějakým způsobem chování dítěte udržuje či podporuje, například výprask s následným politováním, slibováním odměny za ukončení vzteklé reakce dítěte atd.

Lze se však ptát, zda je toto v podstatě nepřírozené nereagování skutečně nejlepší a nejzdravější jak pro dítě, tak pro rodiče. Dalo by se diskutovat o tom, zda se nejedná o ještě horší trest, když druhý nereaguje a tím přeruší emoční kontakt (i nereagování je reagování), zda nejde o účinnou manipulaci. To vynikne nejzřetelněji tehdy, vcítíme-li se do některých výchovných doporučení, jež byla donedávna dávána nezkušeným mladým matkám, totiž nereagovat na křik novorozeněte, položit je samotné do vedlejšího či odlehlého pokoje, nevstávat v noci, když kojeneček křičí. Je docela možné, že se křičet odnaučí, ale co dalšího se ještě odnaučí, co se asi odehrává v jeho duši? Mnohé dnes již víme, jak na základě detailního pozorování interakce matky s dítětem, tak i retrográdně z psychoanalytické léčby takzvaných časných strukturálních poruch. Frustrace a hněv přejde v nepřičetnost, po níž následuje vyčerpání a rezignace. Tyto rané traumatizace mohou vést k anaklitzickým depresím, schizoidnímu potlačení jakýchkoli emocionálních reakcí či černobílé strukturaci světa na traumatizující a traumatizovaný. Když na údajně negativní chování dítěte nereagujeme, pak se nemohou vytvořit příslušné interakce, to znamená, že chybí odpovídající smysluplně konfrontační zkušenost. Ve skutečnosti totiž nereagování rodičů na kupříkladu agresivní či jinak disociální chování nevede k jeho vymizení, mnohem spíše nedochází k jeho socializaci ve smyslu konstruktivního zacházení s agresí. S ní spojené impulsy zůstanou potlačeny, zacementovány ve své původní dětské neadaptivní formě. Podobně nevymizí nereagováním na vzteklé chování dítěte příslušná odmítavá reakce rodiče; její

potlačení, její hromadění vede k jejímu zintenzivnění, skryté a zhoubnější protiagresi, jež se může projevovat tisíci drobných gest a postojů, které dítě samozřejmě registruje. Navíc se tím rodič prohřešuje proti vlastní psychické hygieně. Kromě toho reagují na dětskou agresi spontánně jiné osoby, příbuzní, sourozenci, později cizí děti atd., takže stejně nedochází k jejímu vyhasínání, spíše se vyvíjí nekoordinovaně.

Cíleným nereagováním na dětskou agresi se tedy dítě do značné míry ochudí o přirozené mezilidské zkušenosti týkající se účinku vlastního chování na druhé. To vede v závislosti na vývojových fázích dítěte k následujícím komplikacím:

1. Dítě do sebe vstřebává zkušenost, že agresivní chování, či dokonce vše, co by mohlo narazit na nepochopení, vede ke ztrátě (životně důležitého) kontaktu, a tudíž je to třeba z vlastního rejstříku chování vyřadit, odštěpit, vytěsnit. Dítě se tudíž stane velmi přizpůsobivým, a ochudí se o experimentování s tím, co si ještě může dovolit (protest, neposlušnost, hádku, odvrácení se apod.). Často v sobě potlačí již „v předpolí“ rozvoj pocitu agrese. Příslušné impulsy jsou spojeny s úzkostí, napětím a mohou se stát v pozdějších konfliktních situacích živnou půdou pro vznik neuróz.
2. Při vycházení z toho, že agresivní city a připravenost k násilnému chování jsou vrozené a že je nelze zcela potlačit, dochází k tomu, že dítě své známky agrese jako takové nepozná. To může vést k tomu, že agrese se bude ventilovat subtilnějšími cestičkami, například nenasloucháním druhému, nereagováním (tak, jak se to dítě naučilo od matky), konkurencí ve škole, v kráse, prosazováním pouze vlastního názoru atp. To často vede v životě k mnohem zhoubnějším meziosobním interakcím a tragédiím než otevřená konfrontace.
3. Poněvadž jsou agresivní city (vztek, zlost) signály toho, co se děje ve vzájemném vztahu, nenaučí se dítě v důsledku jejich potlačení vycítit, co je zraňuje, či kdy se má bránit. Stejně tak nepochopí, čím vznikla agrese u jeho protějšku, což vede opět k interpersonálním komplikacím.
4. Jak jsem se již zmínil, lze si stěžít představit, že rodič, který se rozhodl nereagovat na jemu nesnesitelné chování dítěte, zůstane zcela klidný. Ve skutečnosti dojde k interaktivnímu učení na nevědomé úrovni, dítě se setkává s emočním odmítnutím, s postojem chladné disciplinovanosti, racionality, jindy s tím, že úzkostný rodič není schopen vydržet prudkou reakci dítěte. Z hlediska dítěte je jeho emoční chování pro rodiče smrtelné, nevydržení jeho agrese znamená, že v této situaci přestanou být rodiče hmatatelní, mizí jako opora. Samozřejmě rodiče nechtějí svým dětem ubližovat, důvodem jejich zdrženlivosti může být úzkost, touha po rodinné harmonii či ideologie antiautoritativní výchovy. V normálním případě poznává dítě v interakci s matkou, jaké má jeho agrese následky, jak se jeho protějšek cítí, co bolí, dítě zvnitřňuje maminčiny reakce, objevují se první známky vcítění a přání po odpuštění a udobření. V

interakci s otcem zažívá dítě své hranice navíc tím, že mu jím jsou zprostředkovány kulturní normy společenského chování, setkává se i s obvyklými reakcemi odměn a trestů, s přísností, disciplínou a odpovědností, učí se pořádku a dodržování svých povinností.

5. Již jsem pojednal o tom, že může dojít i k opačnému extrému, dítě nepozná hranice (reakce svých rodičů) na své agresivní chování, nenaučí se je regulovat a socializovat, stává se z něj malý tyran. Ten je v podstatě spíše nespokojen s touto výchovou, a často se při energičtějším zákroku vychovatelů zklidní. Zanedbáme-li ve výchově takovéto vytyčení hranic únosnosti vlastního chování k okolí, pak je nesmírně obtížné docílit adekvátního sebeomezení v pozdějším věku. Je to mnohem komplikovanější než naopak rozšířit své hranice, pokud byly příliš úzké (neboť tím se člověk ničeho, například volnosti, nevzdává, nýbrž získává větší svobodu, jak to vidíme v léčbě neuróz).

6. Ochuzení o agresivní interakce, respektive jejich zamlčování, vede k tomu, že zůstanou ve značné míře na tělesné úrovni, buď proto, že nebyly zvědoměny a řečově pojmenovány, či že byly opakovaně vytěsňovány do tělesné sféry. To znamená, že se fyziologické reakce i agresivní impulsy nepřevedou v situaci frustrace a konfliktu ve smysluplné jednání, čímž narůstá vnitřní napětí, jež může například vést k „samoléčení“ alkoholem či k odpovědi na tělesné úrovni, to znamená k psychosomatickému onemocnění (vysoký krevní tlak, svalové napětí s bolestmi šíje a hlavy, bušení srdce atd.). Již jsem pojednal o nevědomém protestu mladých dívek odmítajících jídlo, jež navíc zvracejí. Jedna z příčin záleží i v tom, že byla nespokojenost a odpor dítěte vyloučeny, ať již zmíněnou harmonickou normou chování, či nedostatkem času rodičů, kteří byli zaměstnáni vlastními konflikty, často i rozchodem, proti čemuž dítě protestovalo drastickým hubnutím, aby přimělo rodiče k tomu aby se starali o něj. Ještě více je vyloučen odpor dítěte při narcistickém zneužívání dětí k dosažení vlastního sebevědomí, vlastních cílů či dokonce dochází k agresivnímu a sexuálnímu zneužívání. Anorexie pak znamená i pomstu nereagováním, tj. nepřijímáním potravy, vůči rodičům, odmítání dospělosti coby podobnosti s nimi. Jedná se i o kompenzatorní výraz destruktivní povýšenosti vůči těm, kteří nejsou štíhlí, o převahu železné vůle, jde však také o agresi proti sobě, o sebeničení.

7. Nereagováním na nevhodné chování dítěte se ochudí obě strany o diskusi o svobodě a jejích hranicích, o pravidlech meziosobního chování. Nereagování je tudíž neochotou k výměně názorů, ať je důvod jakýkoli, a také výrazem monopolu moci rodičů.

Na tyto poznatky a zkušenosti navážu v kapitolách o interakcích mezi žáky a učiteli v konfliktních situacích.

Vrátíme-li se opět na začátek této kapitoly, pak by bylo konečně na místě rozhovořit se o tom, jaké reakce nevedou k zesílení agresivně asociálního

chování a zároveň jsou přirozenější a do budoucna vhodnější. Zde nám mohou pomoci poznatky z psychoterapie dětí i dospělých.

Především jde o to snažit se posoudit, zda agresivní chování nebylo do značné míry oprávněné, či dokonce neznamenalo reakci na chování, postoj či náladu rodiče. Děti mají totiž často v rodině roli takzvaného pufru při konfliktu mezi nimi. Svedením části vzájemné agrese na dítě dojde mezi partnery ke zklidnění, někdy i k solidarizaci proti nějakému vcelku nevinnému dětskému přestupku. Bohužel dítě se této roli nebrání, neboť rodinná harmonie je pro ně naprostou prioritou. Je třeba se zamyslet nad tím, zda si neřešíme, či spíše neodreagováváme své problémy na dětech. Člověk, jenž vyrůstal v emočně chladném až odmítavém prostředí, si přeje, aby se to v jeho rodině neopakovalo, snaží se být o to vlídnější, avšak na hlubší úrovni si přeje, aby mu jeho minulé strádání nynější rodina vynahradila. Na ještě hlubší úrovni může dětem nepřát, aby to měly lepší než on sám, a chování svých rodičů nevědomky opakuje. A tak reaguje s přehnanou přísností na známky agresivního chování dítěte, jež interpretuje jako nevděčnost a egoismus – ten je však do jisté míry zcela přirozený. V extrémnějších případech matka, jež byla rodiči či kamarádkami odmítána či zesměšňována a v konkurenčním boji o co největší atraktivitu vždy „prohrála“, je vystavena podobné situaci se svou stále atraktivnější a šťastnější dcerou a reaguje na její péči o vzhled a konkurenční chování zákazy. Otec, jenž byl sám tělesně trestán, nezná jiný prostředek proti neposlušnosti než opět trest. Značný pokrok v reagování na dítě je tudíž dosažen již tím, že z těchto reakcí pokud možno vyřadíme ty, které se týkají nás samotných, vlastních nevyřešených problémů (v kapitole o násilí v rodině jsem uvedl, jak problematické je používání dětí k potvrzení si vlastního černobílého obrazu světa či ke stabilizaci vlastního sebevědomí, vlastní převahy a síly).

Někdy se necháme unést netrpělivostí a vykládáme si agresi dítěte sebestředně coby provokaci, neposlušnost, schválnost, zlobení, nedostatek respektu, a nezamyslíme se nad tím, v jaké vývojové fázi se dítě nachází a zda tam určitý typ agrese patří mající významnou funkci. To znamená, že další pokrok v reakcích na dítě dosáhneme tím, zamyslíme-li se nad jeho vývojovými potřebami:

hned po narození je nutné si uvědomit, že dítě bylo dosud hýčkáno v lůně matky a není vůbec připraveno snášet frustraci týkající se zimy či tepla, nepravidelného přijímání potravy, separace od matky, nutnosti se o své potřeby hlásit atd. Na tyto frustrace reaguje křikem, vztekem, navíc se nedokáže přesně vyjádřit.

V této době, avšak i později, si dítě kromě porozumění a láskyplnosti přeje, aby rodiče jeho agresi prostě snesli, a aby ho na jedné straně utěšovali, na druhé straně mu dávali hranice. To znamená aby rodiče s porozuměním, ale i s jistou rozhodností signalizovali, že dítě nemůže vše hned dostat a mít, že se musí

podřídít rytmu domácnosti a rodinného života. Důležité je, aby převažovalo pochopení a akceptance nad frustracemi následkem různých omezení či sporů, což se však v normálním případě děje. Místo principu slasti má nastoupit princip reality, to jest dosáhnout slast „oklikou“ přes reálné posouzení dané situace.

Teprve okolo druhého roku života se začne projevovat ona známá trucovitost. Děti objeví slůvko „ne“, jedná se o počátek individuace, o první zkušenosti s vlastní vůlí, jež by neměla být zlomena (jak to požadoval protestantský reformátor Martin Luther). Na druhé straně vzniká řeč, vědomí o sobě i svém chování, takže je možné začít dítě konfrontovat s tím, co jeho jednání vyvolá v druhých. Dítě je v té době již schopné poznat, že někoho zranilo a je schopné – je-li k tomu vedeno – projevit lítost.

Agresivní chování je silnější u chlapců, kteří si v době mezi druhým a třetím rokem života začnou uvědomovat svou odlišnost od matky, od děvčátek, a snaží se vymanit se z původní symbiózy s matkou, z „nakažení ženským prvkem“. Obrací se na svůj nový, otcovský individuální vzor, což mohou některé matky snášet jen obtížně, a proto se snaží tento proces zpomalit, někdy s vysvětlením, že nechtějí, aby se z jejich syna stal typický „mačo“, respektive nevšimavý manžel. Jednoznačně „klukovské chování“ se projevuje i později odmítáním všeho „holčičího“, demonstracemi síly atp. Naopak otcové mohou reagovat agresí na oidipální rivalitu synů okolo třetího a čtvrtého roku života, žárlíce na jejich sexuálně zabarvený a intenzivní vztah k matce, kterou chtějí mít chlapci v této době pro sebe a otce považují za vetřelce, konkurenta. U dívek může vést tento nápor vznikající dětské sexuality k rivalitě s matkou, jež navíc slouží odtržení se od ní směrem k otci, k separaci a individuaci, což je v důsledku pohlavní podobnosti s matkou od samého počátku obtížnější. (Poněšický, 2003). I zde by mělo u rodičů převládat pochopení, ba z určitého nadhledu i radost z vývoje dítěte k ženskosti či mužství. To se bohužel neděje ve špatných manželstvích, což může vést i k tomu, že se dcera stane emoční náhražkou toho, co by mělo přicházet od vlastní ženy, a syn je vlastně sváděn a zneužíván coby náhražka manžela.

Ve školním věku jde o získávání zkušeností se systematickou školní prací, úkoly, zařazení se do školní a společenské hierarchie, o výkon a úspěch, o reakci na frustrace a selhání, o imponování silou či drzým chováním, v extrémním případě kouřením, alkoholem a drogami. Zde je třeba, aby se rodiče zamysleli nad již zmíněným narcistickým zneužíváním dětí, jež by měly dosahovat ve škole, ve sportu či hudbě cílů, o které jde více rodičům (kteří o ně případně dříve sami usilovali), aby se tím chlubili na veřejnosti apod. To děti velmi přesně vycítí, snaží se vyhovět, a nedaří-li se to, zesiluje to jejich pocity selhání. Pak reagují i protestním chováním či se snaží své neúspěchy kompenzovat jinak. Samozřejmě je obtížné smířit se s omezenými schopnostmi a možnostmi vlastních dětí, do kterých vkládáme tolik nadějí.



Jedno z nejtěžších údobí pro děti i rodiče je stadium puberty a adolescence. Zde se aktivují všechny dosavadní motivace, v důsledku rychlého psychosexuálního vývoje obohacené o nové impulsy, dítě se setkává s novými reakcemi na sebe, je to doba velkých nejistot a přerodů. O to více má mladý člověk tendenci řídit se dle vzorů, idolů a módy, je závislejší na zpětné vazbě spolužáků, hledá svou novou identitu, mimo jiné i pomocí agresivního, drzého či vyzývavého chování. Má potřebu se znovu od svých rodičů odlišit, vzhledově i názorově, hledá možnosti osvědčit svou sílu a jinakost, vyhledává konflikty s nimi – to vše se střídá se stejně silnou potřebou porozumění, potvrzení, přijetí. To často rodiče provokujících pubertálních dětí nevidí, reagují buď přehnanou přísností či zúzkostněním, neuvědomující si bytostnou potřebu nové generace odlišit se, hledat jiné hodnoty, a zároveň jejich strádání onou sebenejistotou.

Tresty, zvláště tělesné, jak v oidipální, tak v pubertální době, mohou mít neblahé následky. Mohou se například spojit se zmíněnými fázemi vývoje a sexuality a vést k jejímu sadistickému či masochistickému zformování. U chlapců, kteří se musí podřídit přísným až sadistickým otcům, se může vyvinout homosexualita. Tělesné tresty jsou sice svou jasností a jednoznačností méně zatěžující než psychické trestání nemluvením, vyčítáním, odvrácením se, skrytými agresivními „metodami“ pod rouškou spartánské výchovy, nutnosti chovat se disciplinovaně či slušně atd., přesto mohou zanechat neblahé následky: tělesné tresty ponižují, zahanbují, zraňují vlastní sebevědomí a klíčící sebeúctu a snižují i úctu vůči rodičům. Dítě správně cítí, že rodič není schopen je zvládnout svou přirozenou, lépe řečeno před dítětem vybudovanou autoritou, a že sáhnutí po tělesném trestu je výrazem selhání jeho kompetence; autorita rodičů v očích dítěte poklesne, a tak se stane opak toho, co rodič zamýšlel, a dítě se za něj dokonce stydí. Taková deziluze v dětství má negativní následky: místo aby se děti obohatily zkušenostmi dospělých, dojde k odcizení. Dítě se stane nanejvýš jen povrchně poslušným a je víceméně vydáno všanc libovolným vlivům okolí. Cítí-li se rodič přece jen nucen sáhnout k trestům či hrozbám, tak by tyto měly být jednoznačné, přiměřené a konsekventní.

Závěrem si dovolím říct, že je třeba chovat se ve výchově stále přirozeněji a transparentněji. Lepší než jednat podle knih či návodů je vcítit se do dítěte a představit si důsledky vlastních výchovných zásahů. V první řadě je nutné vyvarovat se zneužívání dětí k uspokojování vlastních potřeb či řešení vlastních problémů.

Takové spontánní, aktivní a cílevědomé reagování na dítě se týká nejen rodičů, ale i vychovatelů a učitelů. Ti si stále ve větší míře stěžují na agresivní a nerespektující chování žáků ve škole. Častým následkem je rezignace, výkon zaměstnání pouze mechanicky. Jindy se nepodaří obrnit se tímto lhostejným sebeohraňčením, a dochází k průniku do nitra učitelovy osobnosti, což vede k neustálé situaci zátěže, ústící do takzvaného syndromu vyhoření (burn out),

provázenému nejrůznějšími duševními či tělesnými příznaky. Většinou tomu předcházelo vyhýbání se konfliktům s vyzývavými a rušícími žáky v obavě z vlastních nepřiměřených reakcí s následnými stížnostmi rodičů či nadřízených, jakož i nejistota, jak by takový konflikt dopadl, zda by z něho vyšli vítězně, či se před třídou ztrapnili. Kromě toho odrazuje učitele zkušenost, že by tím mnoho nedosáhli, neboť správně tuší, že kořeny onoho chování leží mimo jejich dosah, v rodinách. Jde tedy o to uvědomit si, že možnosti pozitivního ovlivnění jsou značně omezené a snaha o to vyžaduje obrovskou trpělivost a výdrž. Není nutné každou disputaci vyhrát, ba dokonce je vhodné dát zapravdu i něčemu z jednání žáka, například i drzého. Právě hrozba prohry, slabosti či nejistoty vede mladého člověka ke kompenzatornímu agresivnímu chování, takže flexibilní postoj učitele v tomto bodě může být pro žáky dobrým vzorem, zvláště když vidí, že tím nikdo neztratí na respektu. Největšího pedagogického účinku dosáhneme navázáním osobního vztahu k žákovi, čímž se pro něj stane chování a postoj učitele důležitým. Nedostatek času je sice mnohdy oprávněnou námitkou, avšak často stačí jedna spontánní reakce, pohled či postřeh, aby mezi oběma stranami cosi vyklíčilo. Jak poznamenal již Sigmund Freud, patří výchova kromě psychoterapie a politiky ke třem „nemožným“, to jest nejvíce nevděčným povoláním.

## Literatura

- Auchter, T. (2002): Gewalt als Zeichen der Hoffnung. In: Gewalt und Zivilisation. str. 595–616. Gießen, Psychosozialverlag.
- Balint, M. (1965): Über die Urformen der Liebe und die Technik der Psychoanalyse. Stuttgart, Klett-Cotta, 1997.
- Bandura, A. (1979): Sozial-kognitive Lerntheorie. Stuttgart, Klett.
- Battegay, R. (1979): Agression, ein Mittel der Kommunikation? Bern, Huber.
- Berkowitz, L. (Ed.): Roots of Agression. Atherton Press, New York 1969
- Canetti, E. (1960): Masse und Macht. Hamburg, Claassen.
- Dollard, J. et al.: Frustration und Agression. Beltz, Weinheim, 1970.
- Dörner, K (2003): Die Ordnung der Anderen. Balint – Journal 4, (str. 97–100). Stuttgart, Thieme.
- Durkheim, E. (1991): Physik der Sitten und des Rechts. Vorlesungen zur Soziologie der Moral. Frankfurt am M.
- Foucault, M. (1978): Dispositive Macht. Berlin, Merve.
- Freiberg, S. (2003): Pathologische Schutz – und abwehrreaktion in der frühen Kindheit. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 8/03, str. 560–577. Göttingen, Vanderhock & Ruprecht.
- Freud, S. (1914): Zur Einführung des Narzismus. Studienausgabe, Bd. III., Frankfurt, Fischer 1982.
- Freud, S. (1923): Das Ich und das Es. Studienausgabe, Bd. III., Frankfurt, Fischer 1982.
- Freud, S. (1930): Das Unbehagen in der Kultur. Studienausgabe, Bd. IX., Frankfurt, Fischer 1982.
- Fromm, E. (1977): Anatomie der menschlichen Destruktivität. Reinbek, Rowolt.
- Giddens, A. (1988): Die Konstitution der Gesellschaft. Grundzüge einer Theorie der Strukturierung. Frankfurt am Main, Campus.
- Glasser, M. (1995): On violence. A preliminary communication. International Journal Psychoanal. 79, str. 887–902. London, Gabbard.
- Green, A. (2001): Todestrieb, negativer, Narzismus, Desobjektalisierungsfunktion. Psyche 9/10, str. 869–877. Stuttgart, Klett-Cotta.
- Gruen, A. (1997): Der Verlust des Mitgefühls. München, Deutscher Taschenbuchverlag.
- Hegel, G. U. F. (1806): Phänomenologie des Geistes. Hamburg 1952.
- Hellinger, B. (1998): Skrytá symetrie lásky, Praha, Pragma Zoo.

- Hinrichs, R. (2002): Gibt es gesunde Gewalt? In: Gewalt und Zivilisation. Gießen, Psychosozial-Verlag.
- Hirigoyen, M-F. (1998): Le harcèlement moral. La violence perverse en quotidien. Paris, La Decouverte & Syros.
- Hirsch, M. (2002): Die Opferung des Kindes als eine Grundlage unserer Kultur. In: Gewalt und Zivilisations, str. 481–490. Psychosozial Verlag, Gießen.
- Hofstede, G. (1980): Culture's Consequences International Differences in Work-related Values. Beverly Hills.
- Hösle, V. (1997): Moral und Politik. Grundlagen einer politischen Ethik für das 21. Jahrhundert. München, Beck.
- Christian, J. (2002): Liebe und (Selbst-) Erkenntnis von Gut und Böse als Ursünden des Menschen. In: Gewalt und Zivilisation. Gießen, Psychosozial-Verlag.
- Jones, E.: Therapie der Neurosen. Int. Psychoanal. Verlag, Leipzig-Wien, 1920
- Karstedt, S. (2001): Individualismus und Gewalt: Extreme Modernisierung oder Retraditionierung der Gesellschaft? In: Gewaltkriminalität zwischen Mythos und Realität, str. 236–258. Frankfurt, Suhrkamp.
- Kernberg, O. (1984): Schwere Persönlichkeitsstörungen. Theorie, Diagnose und Behandlungsstrategien. Stuttgart, Klett-Cotta 1985.
- Kernberg, O. (2001): Psychoanalytische Beiträge zur Verhinderung Gesellschaftlich sanktionierter Gewalt. In: Psyche, 9/10, str. 1086–1109. Stuttgart, Klett-Cotta.
- Klein, M. (1937): Love, Hate and Reparation. London, Hogarth.
- Kohut, H. (1977): Die Heilung des Selbst. Frankfurt am Main, 1981, Suhrkamp.
- Koukolík, F.; Drtilová, J. (2001): Zlo na každý den. Praha, Galén.
- Krause, R. (2001): Affektpsychologische Überlegungen zur menschlichen Destruktivität. Psyche 9/10, s. 934–960. Stuttgart, Klett-Cotta.
- Lacan, J. (1978): Le moi dans la theorie de Freud et dans la technique de la psychoanalyse. Paris. (něm. Olten, 1980).
- Lachmann, F. M. (2001): Transformation von Aggression. In: M. Klöpffer, R.Lindner: Destruktivität, s. 37–58. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.
- Levinas, E.: Spur des Anderen. Alber, Freiburg. 1962
- Lorenz, K. (1963): Das Sogenannte Böse. Zur Naturgeschichte der Aggression. Wien, Dr. G. Borotha-Schoeler.
- Luhmann, N. (1975): Macht. Stuttgart, 2003, Lucius & Lucius.

- Mentzos, S. (2002): Die Psychosoziodynamik des Krieges. In: Gewalt und Zivilisation, str. 151–164. Gießen, Psychosozial-Verlag.
- Mikšík, O. (1999): Psychologické teorie osobnosti. Praha, Karolinum.
- Milgram, S.: Behavioral study of obedience. In: Aronson E.(ed):RedingsAbout the Social Animal. Worth, New York, s. 27-40, 1999
- Mitchell, S. A. (1997): Ovlivňování a autonomie v psychoanalýze. Praha, 2002, Triton.
- Montau, R. (1996): Gewalt im biographischen Kontext. Gießen, Psychosozial-Verlag.
- Nakonečný, M. (1998): Základy psychologie. Praha, Akademia.
- Nietzsche, F. (1886): Jenseits von Gut und Böse. Zur Genealogie der Moral. Werke in vier Bänden. Band IV. Wien, 1980, Caesar Verlag.
- Pankeep, (1998): Affective Neuroscience. The foundations of human and animal Emotions. Oxford, United Press.
- Patočka, J. (1991): Úvod do fenomenologické filosofie. Praha, 2003, Oikúmené.
- Perls, F. S. (1969): Ego, Hunger and aggression. New York, Vintage Books.
- Piaget, J.; Inhelder, B. (1969): Die Psychologie des Kindes. Olten, 1973, Walter.
- Poněšický, J. (2003): Fenomen ženství a mužství. Praha, Triton.
- Poněšický, J. (2004): Neurózy, psychosomatické onemocnění a psychoterapie. Praha, Triton.
- Poněšický, J. (2004): Úvod do moderní psychoanalýzy. Praha, Triton.
- Ranchfleisch, V. (1996): Allgegenwart von Gewalt. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.
- Redemann, L. (2001): Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart, 2003, Pfeifer bei Klett-Cotta.
- Richter, H. E. (1979): Der Gotteskomplex. Die Geburt und die Krise des Glaubens an die Allmacht des Menschen. Reinbek, Rowolt.
- Rohde–Dachser, Ch. (1991): Expedition in den dunklen Kontinent. Berlin-Heidelberg-New York, Springer Verlag.
- Sartre J. P. (1974): Der Intellektuelle als Revolutionär. Streitgespräche. Reinbek, 1976, Rowolt.
- Sartre, J. P. (1980): Bytie a ničota. In: Antologie VIII. Bratislava 1969.
- Sattler, Ch.; Flitner, E. (1989): Wieso die Männer? Feministische Überlegungen zum Inzest. In: Kazis: Dem Schweigen ein Ende, str. 31–43. Basel, Lenos.

- Schindler, R. (1968): Dynamische Prozesse in der Gruppenpsychotherapie. Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik 2, 9–20 (1968).
- Schindler, R. (1969): Das Verhältnis von Soziometrie und Rangordnungsdynamik. Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik 3, 31–37 (1969).
- Sokol, J. (2002): Filosofická antropologie, str. 185. Praha, Portál.
- Sutterlüty, F. (2002): Gewaltkarrieren. Jugendliche im Kreislauf von Gewalt und Missachtung. Frankfurt – New York, Campus.
- Trimborn, W. (2002): Ich lasse mich nicht zerstören. Zur Dynamik von Gewalt bei narzistischen Störungen. In: Gewalt und Zivilisation, str. 13–32. Gießen, Psychosozial-Verlag.
- Wahl, K.: Aggression und Gewalt. Spektrum, Heidelberg. 2009
- Weber, M. (1919): Politik als Beruf. Tübingen, 1994, Mohr.
- Winkler, B. (2002): Gewalt als Ausdruck missglückter narzistischer Regulation. In: Gewalt und Zivilisation, str. 13–46. Gießen, Psychosozial-Verlag.
- Winnicott, D. W. (1965): Reifungsprozesse und fördernde Umwelt. München, 1974, Kindler.
- Zeman, J. (2002): Terorismus. Historicko-psychologická studie. Praha, Triton.

## **Část II: Moc, ovlivňování a proces změny v psychoterapii**

V následující části této práce týkající se moci a psychoterapie jde z velké části o tématicky se překrývající, byť samostatná pojednání a publikace z posledních několika let. Pro lepší porozumění výše uvedenému tématu jsou zde zařezeny i statě týkající se psychodynamiky neuróz, psychosomatických onemocnění a psychoterapie.

Opačnou stranou moci, resp. jejího zneužívání, je dodržování etických zásad. Velmi blízký (Poněšický 2006) mně je pohled na etiku jako na vyjednané hodnoty a morálku – jež jsou historicky, kulturně, kontextuálně, společně a lingvisticky vytvářeny. To zdůrazňuje též známá norská psychoterapeutka H. Anderson, zastávající „kolaborativní“ spolupracující terapeutický postoj. Rámec jejího pohledu tvoří postmoderna, nabízející různé způsoby přemýšlení o povaze a významu vědění a jazyka. Patří sem kritický a skeptický pohled na povahu vědění i etiky, jeho neotřesitelnost a moc, a předpoklad, že vědění a jazyk jsou vztahové a generativní.

Generování etiky v dialogu na pozadí nejistoty je pravděpodobně nejadekvátnější postup v nynějších rychle se vyvíjejících a měnících společnostech. Je třeba si nicméně uvědomit, že to zcela nemůže platit v psychoterapeutickém vztahu. Stále sice ve svých textech poukazují na verbální i neverbální dialog a „vyjednávání“ způsobu vzájemné komunikace, nicméně asymetrický setting a tudíž větší moc na straně terapeuta vyžaduje vytyčení etických pravidel, které jsou ustanoveny v dialogu mezi psychoterapeuty i mezi nimi a danou společností. Tak např. „dobrovolně“ vyjednaný intimní vztah mezi nadřízeným a jeho sekretářkou nemusí být eticky zavrženímhodný, stejná dohoda v psychoterapeutickém vztahu není svobodná, neboť je zapříčiněna terapeutickou situací a s ní spojenou častou bezmocí či krizí pacienta, ve které se terapeut stane (komplementárně) zachráncem a oporou.

Zde je eticky důležité nejen skutečné chování (jako v běžném životě) nýbrž i (vědomý či i nevědomý) postoj terapeuta, jenž již může mít manipulující vliv a např. vyvolat závislost, nerealistický obdiv a očekávání, končící trpkým zklamáním.

Existuje i řada otevřených a stále diskutovaných otázek: má se i zkušený terapeut podrobovat supervizi či intervizi; patří k etickému chování neustálé doškolování; do jaké míry má terapeut pacienta informovat o svém postupu a o možných rizicích, když je na druhé straně známo, že to může podrývat terapeutický úspěch, poněvadž je důležitým terapeutickým faktorem moment překvapení; a je podmínkou etického postupu v terapii korektnost a bezúhonost



v osobním životě terapeuta ? Může psychoterapeut něco zprostředkovat (stanovit jako cíl terapie), když to sám nemá (např. spontaneitu a emocionalitu)?

A zásadní otázka : Má terapeut právo usilovat o změnu osobnosti (zasahovat do ní a tím i do pacientova života) když se domnívá, že je to k vyřešení dané symptomatiky či problematiky nutné ? Kde končí její ozřejnění a začíná (mocenské) působení prostřednictvím určitého očekávání či donece nenápadné manipulace ? Psychoterapeut může např. neúmyslně mocensky ovlivňovat pacienta odbornými argumenty a dávat mu vinu za výskyt jeho psychosomatických symptomů, pakliže to sám neuzná a nezačne na své osobnosti „pracovat“.

V následujících textech půjde též o to, zda se dá prokázat korelace mezi tíží psychické poruchy a mocenským jednáním. Tíží psychogenních onemocnění lze totiž posuzovat dle vzdálení se od reality a tudíž tím větší snahou sobě realitu přispůsobit, s čímž je nutno počítat i během terapeutického dialogu. Jde o řešení inkongruence mezi vlastním sebepojetím a realitou svým či jejím znásilněním.

## **1. Násilí na sobě. Násilí a moc v psychosomatice a v psychoterapii**

Antroposofická medicína vykládá psychosomatické nemoci jako převahu astrálního a jásy organizovaného těla nad nižší úrovní těla fyzického a takzvaně lidsky žitého, respektive jako nerovnováhu mezi vzájemně propojenými vrstvami bytí. Domnívám se, že tyto i jiné představy alternativní, ale i klasické medicíny jsou nesené stejnou základní ideou (paradigmatem) vztahu mezi částmi a celkem, hierarchickou organizací živých organismů (i hmoty vůbec). Rovněž Sigmund Freud dospěl ke konci svého života k závěru, že v člověku se odehrávají dva protichůdné pochody: výstavba stále komplexnějších celků (dnes bychom řekli organizační princip) a tendence k rozpadu na části (entropické, chaotické tendence) až do anorganického stavu (smrti). Také náš mozek je uspořádán hierarchicky s možnostmi zpracování informací na různých úrovních a s cílem jejich integrovaného fungování. Podobně se to má i s naší psychikou a lidskými společenstvími. Na jedné straně usilují části o svoji samostatnost a nezávislost, na druhé straně vykonává celek moc, jemuž se mají – například jednotlivé orgány – podříditi ve službách koordinovaného fungování. Psychosomatické poruchy tak lze vysvětlit dvojím způsobem: Jednak může jít o převahu psychiky na úkor tělesna, např. o přílišnou kontrolu nad impulzivitou a emocionalitou, o fungování všeho včetně vlastního těla dle určitých představ a pevných zásad, jež „znásilní“ (obsadí) i tělesné funkce. Ty se samozřejmě nehodí k tomu, aby vyjadřovaly například úzkost (srdeční poruchy), agresi (svalové napětí), sexuální touhy (hysterický záchvat) či přání naprosté nezávislosti (i na jídle – anorexie) – jedná se zde o takzvanou konverzi psychického do tělesného.

Obráceně mohou probíhat reakce na určité situace pouze na izolované tělesné

úrovni, ač by se měly integrovat do celkové odpovědi organismu na psychicko-antropologické úrovni. Například částečná ztráta sluchu s následným tinitem může celkově nahrazovat nutnost zabývat se tím, zda se člověk brání přílišnému návalu pracovních či jiných úkolů; může se jednat o deficit symbolického, vědomého prožívání, např. odporu, který se projeví na fyziologické úrovni jako nevolnost či zvracení.

Na intrapsychické úrovni jde víceméně o analogický boj (respektive souhru) mezi hierarchicky uspořádanými psychickými instancemi, lépe řečeno motivacemi a s nimi spojenými citovými hnutími. V psychoanalytickém pojetí hovoříme o konfliktu mezi nadjá (mezi kulturními, výchovou převzatými a často restriktivními normami chování, tedy sociální komponentou) a ono (naše přirozenost, pudová a emoční spontánnost). Tendence ke zvládnutí jednotlivých hnutí je však omezována i získanými zkušenostmi se sociální realitou, v rodině, v meziosobním i pracovním styku. I ty vykonávají tlak na přizpůsobení se, i ty mají moc. Dochází ke střetům obojího, a s tím spojených zkušeností, jež jsou internalizovány a vyústí do tvorby charakterových rysů a jásých (coping) schopností. Tam, kde se to nedaří zůstávají různé tendence v konfliktu bez toho, že by převážila moc jedné z nich a může dojít ke vzniku kompromisních příznaků, neuróz. V psychoterapii hovoříme o primárním zisku z nemoci. Jindy se člověk vyhýbá konfliktům nesouhlasu, odmítnutí, sebeomezováním v zájmu udržení harmonie, jíž – zvláště dítě – podřídí všechny rušivé impulsy. Samozřejmě jde i o důležité učení k sebeomezování, jež je součástí jakékoli cílsměrnosti. Nezdravé je však takové násilí na sobě samém, jež vede až k vymizení přirozených citových reakcí, totiž jejich vytěsnění do nevědomí. V psychodynamické představě se to děje pomocí jásých obranných mechanismů, jež to nevhodné nějakým způsobem drží v šachu. Pokusím se ilustrovat jejich utváření srovnáním s těžkostmi během zvládnutí příliš náročných zátěžových situací.

Zmíněné intrapsychické vytěsnění citových hnutí vzniká následkem jejich potlačení, například následkem zkušenosti, že odmítání a zlobení vede k přerušení emoční komunikace a podpory ze strany rodiče. Tak je například agresivní protestní impuls spojen se strachem, zvláště při hrozbě potrestání či násilné výchově. Úzkost z konfliktu vytěsňuje tento agresivní impuls, čímž se část životní reaktivnosti (možností) redukuje, dojde k podřízení se, přijetí i protichůdného názoru silnějšího, což se může zautomatizovat v okamžitou reakci identifikace s druhým, dokonce i s agresorem. Rezultuje slepé přizpůsobení se, jež může mít za následek ztrátu sama sebe, seberespektu, depresi. Ještě dále jdou masochistické tendence, respektive obrácení agrese proti vlastní osobě, trestání se, třeba i vývinem psychosomatických bolestivých stavů. Poněvadž mají lidé přirozenou tendenci těžít maximum z každé, i sebenegativnější situace, spojí někdy ono přijetí potrestání, bolesti, s důležitou

pozitivní motivací, například s obětováním se, či dokonce se sexuální slastí, jindy s pracovní neschopností.

Z jiného zorného úhlu lze říci, že si na základě sebevnímání a zpětných vazeb (reakcí) od ostatních vytváříme vlastní sebeobraz, sebepojetí, jež má opět integrující vliv a vykonává úžasný tlak na selekci našeho chování. Stačí se začíst do románu, kde dívka, vychovaná v duchu mravní čistoty odolává jakýmkoliv nástrahám i vlastním přáním; svědomitý úředník se trápí proviněním proti sebemenší nepřístojnosti. Člověk, jež se považuje za věrného či poctivého odolává všem pokušením, často i do té míry, že potlačuje i myšlenky na ně. Mnohdy na sobě člověk činí násilí, trpí i tělesně, jen když zůstane svému obrazu věrný: žena, jež se považuje za pořádkumilovnou a obětavě pomáhá sousedům až do úmoru, odnese to bolestmi v celém těle, i když si dokonce uvědomuje, že ji ostatní využívají. Ještě extrémnější je případ anorektiček, které se zcela podřídí svému ideálu štíhlé modelky. Postupně se anorexie stává částí jejich identity, jež nad nimi získá moc, takže hladoví, i když dostanou chuť k jídlu a chtěly by opět získat přiměřenou váhu. A naopak, když člověk ztrácí svou dosavadní sebepředstavu, má pocit, jako by mu mizela jeho vlastní dosavadní existence. Pokračuje-li tento proces ztráty sama sebe dále, může dojít až k fragmentaci osobnosti, ke schizofrenii. V normálním případě si každý neustále potvrzuje svůj obraz o sobě a zároveň je i posilován zpětnými vazbami od okolí. Tím se dostáváme na další, nadřazenou integrativní rovinu vztahů mezi lidmi.

Ty působí zvláště v rodině či malých skupinách integrujícím vlivem, mají velkou moc na jednání člověka – a naopak vymknutí se z nich, například i o dovolené v cizině, má za následek rozvolnění chování. Již jsme se zmínili o antropologickém pojetí Ericha Fromma, jenž vidí problém vyvázání se člověka z jeho instinktivního sepětí s přírodou, s jeho určeností. Možnost svobody znamená i možnost zůle, libovůle: k dobru i zlu. Tento strach z absolutní svobody, se svou nutností se rozhodovat a být za vše individuálně odpovědný se lidé snaží redukovat vytvořením určitých vztahových vzorců chování, přinášejících poměrnou jistotu a alespoň minimální uspokojování potřeb (takzvané životní orientace). Této antropologické dimenzi, této existenciální ambivalenci mezi svobodou a opětném začlenění se do řádu světa odpovídá i vnitřní konflikt mezi potřebou individuace a vztahovosti, mezi přáním být sám sebou, prosadit se, nepřizpůsobit se zcela ostatním, nerozpustit se ve vztahu a mezi touhou po jeho intenzivním prožívání. Na obou pólech může nastat psychická porucha: jednak extrémní stažení se do sebe (autismus) či v mírnější podobě schizoidní porucha (vyhýbání se emočnímu kontaktu), jednak symbiotická psychóza (ztráty vlastní osobnosti ve vztahu), v mírnější podobě depresivní závislost na druhém (či na alkoholu a drogách).

Již jsme se zmínili o různých druzích vztahovosti, i ty mohou vykazovat jistou násilnost, jež může vyústit v nemoc. Jde jak o způsob nastolování a zabezpečování jistoty ve vztahu, tak i o způsoby toho, co v nich chceme

uspokojovat. Z právě předkládaného hlediska jde o to, aby bylo zažehnáno nebezpečí přílišné separace a individuace (vedoucího ke zvůli či chaosu) interakční zkušeností ve vztahu vytvořením určitých stabilních vztahových vzorců chování. V kapitole o výchově zdůrazňuji potřebu po ohraničení, strukturaci, když se dítě často nedokáže jinak vyjádřit než zlobením; v hovorové mluvě se udržuje rčení, že si „říká o výprask“. Interakcí s lidmi se ozřejmí vlastní hranice, což opět vede ke kohezi osobnosti, podobné je to i na sociální úrovni. Konfrontací s odlišnou skupinou (muži versus ženy, kapitalismus versus komunismus, demokracie versus terorismus) dochází k posílení vlastních pozic, toho co zastáváme a proti čemu jsme, naší identity.

Avšak vraťme se opět k tématu této kapitoly. Například u člověka, jenž si vytvořil k lidem převážně částečné, jednostranně konzumatorní vztahy, je zajišťována stabilita jeho osobnosti tím, že přiměje druhé k vykonávání svých přání; tito lidé se stávají jakýmsi doplňkem a prodloužením jeho „já“. Snaží se toho dosáhnout imponováním či různými manipulacemi, a ve své velikášskosti si ani neuvědomuje, jak je na ostatních závislý, takže teprve ztráta jeho atraktivity či moci vede k prohlédnutí, dekompenzaci jeho patologického narcizmu.

Víceméně vědomě závislý na druhých je depresivní typ, jenž si jistí stabilní vztahy přizpůsobením se, oddaností či obětavostí. Ve skutečnosti si přeje od druhého stálý přítok chvály, přízně a vděčnosti, potřebuje ho k udržení své homeostázy, jeho moc záleží ve vyvolání pocitu viny a závázanosti. Znásilňuje tím svůj osobnostní růst k nezávislosti a samostatnosti.

Opačná strategie záleží v získání moci nad druhým jeho ovládnutím, přísností, drilem či racionálními argumenty. K tomu patří i kontrola, jež může narůstat směrem k obsedantně-neurotické tendenci ji neustále rozšiřovat i na banální věci, zda je například zavřen plyn, je-li vše naprosto čisté atd. Zde je znásilňována spontaneita a emocionalita.

Taktéž jsme na jiném místě již hovořili o snaze zajišťovat si vztahy a status ve skupině vyvoláním obdivu, hysterickou manipulací okolím, dramaticky působícími scénami či zdůrazňováním výkonu, prestiže nebo bohatství. Takový člověk si zakazuje slabost, autentické otevření se druhému.

Mohli bychom se ptát, proč se lidé raději nespolehnou na vytváření přirozených vztahů a přátelství, na dobrovolnost ve vztazích. Zažehnali by tím riziko, že jim jejich stereotypní vztahová strategie nevyjde, že nedojde k dekompenzaci a depresím. To by však znamenalo akceptovat fakt, že je zcela normální, když jsem polovině lidem sympatický a polovině nesympatický, či že stačí, když z pěti pokusů o sprátelení jeden vyjde, a že se musím smířit s tím (s nejistotou), že život není kalkulovatelný.

Problém záleží mimo jiné v tom, že ve srovnání s integrativními strukturami například v mozku či v naší psychice, jež jsou geneticky víceméně dané, jsou

vztahové, skupinové i sociální nadřazené integrativní struktury v každé společnosti různým způsobem vytvářeny svobodnými jedinci. Tím je pro mnohé zpochybňována i jejich legitimita a odmítána nutnost hledání individuálního kompromisu mezi vlastními sklony a zájmy a podřízením se celku (zákonům, placení daní, dbání na zdravé prostředí a život příštích generací atp.).

I v **psychoterapeutickém vztahu** nastává vzájemná selekce chování druhého (mocenský konflikt, manipulace), jak projevováním nesouhlasu, antipatie a kritiky, tak vyjádřením úzkosti, signalizováním, že je něco obtížně snesitelné, jakož i projevy souhlasu, zájmu ve smyslu preference určitých interakcí, témat, pohledu na správné zdravé chování, na určité označení světa (významovosti určitých interpersonálních situací).

V psychoterapeutickém vztahu jde totiž o moc, jež se může aktivovat v boj, a to:

- o způsob interakce a výběr témat, o to kdo rozhodne o jejich důležitosti
- jak má kdo s kým zacházet, jde o „vyjednávání“ nerovnosti pozice lékař-pacient
- jaké kdo má nároky na sebe, na způsob pomoci, na spolupráci, jaké má kdo právo od druhého něco určitého chtít, vyžadovat, očekávat (typicky očekává pacient od psychoterapeuta uspokojování jeho vztahových přání, ten mu však může poskytnout jen porozumění)
- či pohled na život a patogenezi symptomu je správný
- a konečně kdo je zodpovědný za průběh a výsledek léčení – podprahově se často vede spor ohledně vzájemné delegace odpovědnosti a kompetencí.

Proč je ještě důležitější uvažovat o moci a ovlivňování v psychosomatice?

Neurotik potřebuje něco od terapeuta – a trvá na tom – ve vztahu lásku, jež se mu nedostává, uznání, či mu jde o větší svobodu vyjádřit i odpor, nebo otevřít se bez obav ze ztráty suverenity. Jde mu o instalování nového vztahového vzorce a příslušného chování, o optimálnější rovnováhu mezi jeho impulsy a zábranami, vyřešení jeho konfliktní situace, o větší míru svobodné volby.

Typický psychosomatický pacient s tzv. bazální, strukturální poruchou osobnosti zabudovává terapeuta nejen do svých obvyklých vztahovostí, nýbrž navíc i do své psychiky a tím na něj vykonává větší tlak. Potřebuje, aby terapeut substituoval určitou psychickou funkci, jež je u něj deficitní či odštěpená. Příznak se projevuje tam, kde to chybí a kde tudíž nahrazuje psychickou funkci tělesné reagování. Tak nastoupí například namísto agrese svalové napětí či zvracení. Oproti neurotikovi vynakládá velkou část své energie na to, aby se vyhnul situacím, které by odhalily jeho nedostatky, jeho závislost, a přimyká se k lidem, kteří se pro něj jednostranně obětují či mu jsou alespoň podobní, čímž

se doufá vyhnout konfliktům. Lidé – či terapeuti – jsou používáni coby nástroje ke zvládnání problémů, mají za ně například zařizovat vše obtížné, zprostředkovat harmonickou interpersonální atmosféru, eventuálně se sami nabídnout coby černé ovce, bleskosvody agrese. V terapii je zprvu namístě dát se k dispozici, abychom pochopili pacientovu potřebu i nouzi. Z toho však vyplývá, že důležitou součástí dalšího terapeutického postupu je pozvolná frustrace pacienta, vymaňování se z jeho „moci“, což na jeho straně kromě zlosti vyvolá i pocity zahanbení v konfrontaci s tím, že mu něco v jeho psychickém vybavení chybí. Bude se i nadále snažit nás jak výhrůžkami, zesílením symptomatologie, tak i lichocením přinutit k dosavadní komplementární roli a tím znovu konstituovat starou homeostázu.

Na straně psychoterapeuta se někdy doporučuje podobná taktika jako u juda: nikoli boj, nýbrž povolení, ústup s následným zachycením a převedením útočného impulsu do terapeutem zamýšlené pozice. Tedy laskavá konfrontace. Jde zde i o výchovu od trvání na svém, k empatii, k obousměrnosti, nutnosti se něčemu přiučít. Proto je terapie mnohých psychosomatických pacientů tak obtížná, vyžadující čas a trpělivost – a proto ona tendence sáhnout raději po lécích (po manipulaci symptomů), jež zmírňují pouze příznaky. Je to i výchova od mocenskosti, od oboustrannému pocitu, že je nutné něco ihned proti nemoci dělat, k jinému principu: nechat něco být, nechat to na sebe působit, zamýšlet se nad tím, co se v nitru druhého děje a jak zachází sám se sebou.

Nemocný koná často násilí sám na sobě potlačováním nemoci. Tělesnost je totiž vnímána jako samozřejmost, a tak automatickému fungování našeho těla nepřikládáme žádnou zvláštní pozornost. Tak je tomu s dýcháním, pohybem, uspokojením potřeby tepla, jedením a trávením, sexualitou. Teprve když něco přestane bezproblémově fungovat (na což si naše současná společnost stále více zvyká) počneme vnímat naše tělo jako objekt; je to automatická psychická obrana proti vzniklé narcistické poruše, proti přijetí možnosti dočasného či trvalejšího omezení tělesného fungování a tím i celkové životní kvality.

Vyčlenění těla coby objektu našeho sebeobrazu stane-li se nemocným vede totiž k distanci od něj, se sekundárním požadavkem narcistického nároku na jeho „opravu“, uzdravení, jež je zpravidla svěřováno do rukou lékařů. Jde o znovunastolení onoho pocitu, že těžce či smrtelně onemocnět může kdokoliv, ale mně se nic takového nestane. Nedojde-li rychle k úzdavě, zůstane tělo v této odcizené formě stále přítomné, což může vést k hypochondrické neuróze. Toto ještě vynikne na pozadí společenského ideálu dynamické zdravé osobnosti, ze zdůrazňováním atraktivního vzhledu, investováním obrovských prostředků do zdravotnictví, odmítáním všeho chorého, starého a konec konců i smrti. Lékaři používají stále komplikovanější diagnostické a terapeutické metody, vždy něco najdou, co je patologické a co má léčit, a sotva (zvláště s psychosomaticky či chronicky nemocným pacientem) pohovoří o tom, že si člověk musí uvědomit a přijmout svou závislost na svém těle, či se musí vzdát nároků fungovat jako

dříve a spíše se zabývat tím, co je ještě možné, či jaké dimenze se mu dokonce tím kterým onemocněním otevřely. Jeden kolega mi dokonce napsal: „Zkušenost s mojí rakovinou je k nezaplacení. Zcela jinak jsem začal prožívat čas, čas žití, přátelství, pobyt na tomto světě.“ To je však jen jedna stránka věci. Na druhé straně by lékař – stejně jako psychoterapeut – neměl jen nemoc vykládat, nýbrž brát vážně somatopsychickou narcistickou krizi onoho dosavadního nerušeného fungování vlastního tělesného „já“. Psychoterapeut by se mohl navíc zabývat tím, zda se nejedná o již premorbidně narcistickou osobnost, která tím hůře snáší tuto ránu jeho pečlivě střeženému sebeobrazu. Podobně se jedinci s oidipální problematikou, to jest nejistotou ve své ženské či mužské roli může stát onemocněním ohrožením jejich těžce vybudované pozice, může vést ke strachu ze selhání a k vystupňování kompenzatorních tendencí po opětovné výkonnosti či udržení určitého postavení, atraktivity atd. a koneckonců k dekompenzaci. Jindy se stane nemoc místem kam je možno deponovat vše odmítané, špatné, včetně destruktivity, v návaznosti na takzvaný špatný objekt (negativní zkušenost s dětstvím). Avšak předtím, než se psychoterapeut pustí do těchto psychologicky hlubinných interpretací, je nutné, aby vzal vážně současnou frustrující realitu nemoci, což by mělo začít již u praktického lékaře, aby totiž pacient svým odmítavě agresivním postojem vůči své nemoci nedosáhl pravého opaku, jejího odcizení a tím chronicity. Jde zde tudíž o prevenci negativního postoje k onemocnělému tělesnému (resp. psychosomatickému) já, jež stojí úzdravě v cestě. Zde se otvírá mnohem širší problém spojený s otázkou, zda je vůbec úzdrava možná, když zaujímáme necitlivý či dokonce negativní postoj k vlastnímu tělu, když o ně nedbáme či je nadměrně zatěžujeme, když si jej nevážíme či se nemáme rádi a někdy dokonce nenávidíme i mnohé na svém vzezření.

## 2. Neuropsychologická teorie změny v psychoterapii

Často se hovoří o biopsychosociálním modelu člověka. Co to znamená v aplikaci na psychoterapii? Je nutno terapeuticky intervenovat na úrovni té které poruchy, tedy na úrovni tělesné, interakčně-behaviorální, emocionální, kognitivní, duchovní či sociální? Přitom by neměla sejít ze zřetele ona celistvost, kterou právě psychosomatická medicína zdůrazňuje.

Začněme tělesnou a **tělesně-interakční úrovní**. Vědci, kteří studují vývoj mozku během ontogeneze, zjistili, že v prvním roce života dochází k nejprudšímu a nejrozsáhlejšímu učení. Mozkové buňky konkurují o přístup k podnětům a zkušenosti s nimi vedou k jejich množení i tvorbě nových synapsí. – V této preverbální fázi dítě dělá stále nové psychomotorické zkušenosti se sebou samotným i se svým okolím. Z rejstříku možností uskuteční jen ty, které se

setkají s pozitivní rezonancí. Nereagování či aversivní reagování rodičů vede na všech vývojových stupních k tomu, že se tyto možnosti nerealizují či zůstávají na úrovni fyziologických reakcí.

Tam, kde již dochází ke spojení tělesného reagování s emoční evaluací, může být i tento proces skrze tabuizace, zákazy či traumatizace inhibován, takže „zbyde“ pouze tělesná reakce spojená s původním prožitkem úzkosti, studu či viny. To samé se odehrává opět na další úrovni řečového pojmenování emočního chování dítěte, kde jde o to, co se dostane do vědomí, tj. zdali byl dítěti jeho rodiči umožněn a zprostředkován pravý význam určité interakční scény, a co zůstane v nevědomí. Tělesně emocionální reakce, jež ztratila návaznost na svůj význam v té které situaci, je pro takového člověka nepochopitelná, a tudíž prohlášena za chorobný symptom. Otázkou je, zda stačí uvést onu symptomatickou „odpověď“ do kontextu té které zátěžové situace, na základě čehož pacient nahlédne její nynější i tehdejší významovost a tím porozumí smyslu svého příznakového chování, řeči svého těla. Otázkou tedy je, zda tento vhléd povede k integraci a spojení této tělesné či tělesně-emoční reakce s celkovým prožíváním té které situace včetně jejího převedení do intencionálního jednání.

Alternativně je třeba se tudíž zamyslet nad tím, zda je možná korekce dosavadních spojů v mozku – a jejich nová tvorba – spíše skrze interakce a nové zkušenosti na původní tělesné či tělesně-emoční preverbální úrovni. Intuitivně se tento názor prosazuje, jak je zřejmé ze stále rostoucí obliby tělesně orientovaných terapeutických postupů. Jde o možnost, resp. nutnost korekce časných preverbálních zkušeností opět preverbálními interakcemi. I během **klasické formy** rozhovoru na sebe obě strany reagují tělesně, mimikou, gestikulací, vzájemným postojem a chováním, terapeut stále reaguje na něco kladně nebo kriticky a něco nechává ležet stranou – mimo jiné i to, co se nehodí do jeho terapeutického přesvědčení. Jedná se jak o verbální, tak i neverbální rozhovor, jež by si měl terapeut zvědomovat. Právě proto doporučuje Heigl místo principu interpretace aplikaci principu selektivně-emoční odpovědi s možností vytváření nové interakční zkušenosti, obohacené emočním vcítěním i emocionálním reagováním terapeuta.

To je důležité i u poruch, jež vznikly na emocionální úrovni – tam je bezpodmínečně nutné zasáhnout a vlastními intervencemi **aktivovat emoční, limbický systém** (Roth, Kernberg). Ten rozhoduje o tom – jak prokazují výzkumy činnosti mozku – zdali pacient přijme perspektivu druhého či nikoli. Emoční systém lze přirovnat ke kompasu v nás (s kognitivní sebeinformující složkou i s tendencí se určitým směrem chovat), dle kterého jednáme. Nový způsob jednání musí být přitažlivější, uspokojivější, co se týče našich **bazálních potřeb** po vztahovosti a jistotě na jedné straně a po individuaci a růstu na straně druhé. Předpokladem toho je **vlastní motivace** vzdát se dosavadních maladaptivních vzorců chování a dosáhnout pozitivních smysluplných cílů (např.



nutnost vlastní motivace k redukci váhy). I neurofyziologové se na základě svých výzkumů domnívají, že učení novému je umožněno odblokováním toho starého, což se kryje i s tzv. paradoxní teorií změny v gestaltterapii: Člověk se nezmění tím, když se bude snažit být tím, kým není, nýbrž pakliže se stane sebou samým. To je výchozí bod, z kterého lze teprve nabývat nové, tj. autentické zkušenosti.

Motivace k psychoterapii je podle různých výzkumů velmi dobrým prediktorem jejího úspěchu. Tu je však třeba mít i během terapie neustále na mysli, tj. i zásadu, že se pacient může jen tehdy něčeho vzdávat, když si zároveň ve spolupráci s terapeutem něco nového vytváří, a to nové musí být přitažlivější. V našem mozku funguje **odměňovací systém**: nové, úspěšnější řešení aktivuje vyplavení dopaminu, který působí na další struktury, na *nucleus accumbens*, jenž je odpovědný za expresi endomorfínů, což má za následek pocit uspokojení či štěstí a což tudíž vede k opakování úspěšného jednání (jež může být i maladaptivní) – s vlivem na DNA a tím i na vytváření jak mozkových bílkovin a nových nervových buněk, tak i na vytváření spojů mezi nimi. Ať již jde o biochemickou či nervovou aktivaci *nucleus accumbens*, výsledný zážitek (zkušenost) musí předčit očekávání. Z toho by vyplývalo, že je třeba nenavozovat v pacientovi vysoké očekávání a zároveň ho získat pro představu obtížné práce na sobě s možností jak pokroku, tak i neúspěchů.

Z hlediska terapeuta jde tudíž o otevření se **dosud nežitému**, tomu, co je blokováno pacientovou úzkostí, studem či vinou, a zároveň o dodávání odvahy k rozšíření života o tyto oblasti lidského prožívání a chování. To není vždy lehké: pacient upřednostňuje navyklé, důvěrně známé chování, aby se tím vyhnul nejistotě či retraumatizaci, i když si zároveň přeje změnu. Terapeut se nachází v těžké situaci: má oslovit to, čemu se pacient vyhýbá a co jej zúzkostňuje, ač u něj pacient hledá zklidnění? Kromě toho se chová i podle svých vlastních preferencí a nejistot, takže inklinuje k tomu se s pacientem dohodnout na výběru témat, o čem se bude hovořit a jakým způsobem komunikovat. Právě to se nazývá – **oboustranným – odporem** s nebezpečím, že to v interakcích nerealizované je i to, co pacient ze svého prožívání a chování vytěšňuje.

Pacient samozřejmě velmi **citlivě vnímá svého terapeuta**, opravdovost jeho zájmu o něj i jeho přesvědčení o smysluplnosti nových cest. Právě identifikace s jeho postojem přispívá k motivaci ke změně. Neurovědci objevili v mozku člověka tzv. zrcadlové neurony, prostřednictvím kterých vnímáme psychický stav druhého. Naš mozek simuluje jeho jednání včetně empatického prožitku jeho emocí, motivací a úmyslů. Tím se nám stává chování druhých pochopitelné, vypočitatelné, což souvisí s naší potřebou po rezonanci, vazebnosti a spolupráci. Z toho vyplývá, že pacient, resp. žák vnímá skutečné postoje terapeuta, resp. učitele.

Jedná se tudíž o neustálou směnu, o interakci na vědomé i nevědomé úrovni, což se ukázalo jako evoluční výhoda ve vývoji člověka, podmíněnou stále intenzivnější spoluprací. Tato intersubjektivní specifická lidské komunikace podtrhuje její **lidskou, emocionální působnost**, což je třeba mít na zřeteli i v psychoterapii. (Viz pokusy s osvojením si mateřské řeči, k němuž je nutný přímý mezilidský kontakt. Obdobně ovlivňuje expozice pozitivní emočně vřelé či agresivní situace následné chování).

A navíc: motivování pacienta k otevření se novým vztahovým možnostem – zvláště v situaci zde a nyní v interakci s terapeutem – musí být kongruentní s jeho osobností. Terapeut mající zábrany bude jen těžko pacienta přesvědčivě motivovat k odvážnému chování. A tak se změna ve smyslu hlubšího porozumění a tím i otevření se tomu dosud nežitému musí udát napřed u terapeuta, což se neděje v případě, že je sám stejným oblastem uzavřen.

S tím souvisí i další psychoterapeutická zkušenost, jež byla neuropsychologicky ověřena, totiž že se zapisují do naší dlouhodobé paměti především zkušenosti, na kterých jsme se podíleli svou **vlastní aktivitou**. Snad i to je podmínkou výše zmíněného překvapivě-pozitivního zážitku, že jsem to opravdu já, komu se něco povedlo, kdo něco dokázal. I tato schopnost aktivního zásahu do přírody se stala druhou evoluční výhodou, mající za následek prudký vývoj předního mozku.

Vlastní aktivita je důležitá v naší postmoderní době zejména ve smyslu **sebeřízení**. Lidský mozek se vyvíjel ze šimpanzího mozku po dobu 160 000 let a přijímal jen takové změny, které byly evolučně výhodné, kterými jsme se odlišili od našich předků a označujeme je tudíž za typicky lidské, což v sobě zahrnuje nejenom vědomí a inteligenci, nýbrž i již zmíněnou vysoce diferencovanou emocionalitu, komunikaci, vzájemné vcítění, vztahovost. Této determinaci se člověk nemůže vymknout, jen uvnitř ní jsme více méně svobodní – je to jakási lidská zevní kostra, kterou spoluvytváří tradice, kultura a výchova, zprostředkované obecnými normami chování. To dnes ustupuje do pozadí na úkor postmoderní libovůle pod pláštíkem svobody – jako by bylo vše možné a člověk byl svým vlastním výtvozem bez ohledu na své lidské kořeny, své opravdové možnosti a omezení. Výsledkem je stále častější chaotická psychopatologie, přibývá např. hraničních poruch osobnosti, násilného chování apod. Zde je na místě postupovat opačně, nežli jsme na to byli doposud v psychoterapii zvyklí, místo osvobozování od zábran je nutno dosáhnout posílení sebeřídících, sebedisciplinujících schopností.

Na závěr ještě jedna myšlenka ohledně pojmu **psychosomatóza mozku**.

Dnes si dovedeme názorně představit, jak stres vede ke zvýšené sekreci žaludeční šťávy či bolestivému napětí ve svalech. Tím spíše však vyvolává trauma či trvalá zátěžová situace biochemické a synaptické změny v mozku, které se mohou stát chronickými, takže lze následné poruchy fungování psychiky označit jako psychosomatózu mozku (např. coby změnu synaptických

spojení, kterých máme přibližně  $10^{15}$ ). Zobrazovací metody mozku prokázaly kupříkladu u úzkostné poruchy inhibici prefrontální kůry mozkové (např. verbální vyjadřovací schopnosti), a naopak dochází k normalizaci v situaci důvěry a sebedůvěry. U výše zmíněných hraničních poruch osobnosti existuje významná korelace mezi úspěchem v léčbě a zvýšenou aktivitou prefrontální kůry mozkové. Tyto i další neuropsychologické nálezy by mohly přispět ke sblížení biologicky a psychologicky orientovaných psychiatrů a psychoterapeutů. Vůbec je mozek sídlem psychosomatických souvislostí a poruch, tam se vytváří spojení mezi psychickými zážitky a motorickými či vegetativními odpověďmi.

Vcelku zanechávají výsledky výzkumu mozkové činnosti potěšující dojem v tom, že potvrzují mnoho psychoterapeutických a psychoanalytických zkušeností, např. vliv dětských zkušeností na pozdější chování či existenci vědomého i nevědomého zpracování informací. Zároveň poskytují neuropsychologické experimenty zajímavé informace o tom, co skutečně zabudováváme do své dlouhodobé paměti a na co by měla **efektivní psychoterapie** dbát: Celý proces by měl být kreativní, bez plánovaného sebestresujícího hledání nových řešení; pacient by měl být aktivním tvůrcem a činitelem; měl by se sice sám namáhat hledat nová řešení či smysl, avšak neměl by být pod tlakem; měl by být pozitivně naladěný, avšak bez přílišného očekávání, aby jej mohl i skromnější výsledek pozitivně překvapit; a terapeut by na něj měl neverbálně, emocionálně i kognitivně působit, a to silou své osobnosti, i se mu osobně otevřít a nastavit se na to dosud nežité, a to podporovat na základě vlastního přesvědčení a zájmu.

*Publikováno v časopise Psychiatria, psychoterapia a psychosomatika, 15. 3. 2008, Bratislava, Slovenská republika*

### **3 Vzájemná interakce, moc a společný odpor v psychoanalýze**

Mezi pacientem a terapeutem probíhají neustálé interakce, jež mají více či méně emocionální, kognitivní a volní složku, jsou vědomé i nevědomé, verbální i nonverbální, vždy i s tendencí ovlivnit chování protějšku. J. Sandler (1996) to označuje jako snahu po vjemové a myšlenkové identitě s objekty okolního světa, tj. po souladu s lidmi, jako konzervativní tendenci k jistotě. Renik (1999) zdůrazňuje fakt, že se analytik nemůže zbavit své subjektivity, jež ovlivňuje interakci mezi ním a jeho pacientem, a že by ji měl do své terapeutické techniky integrovat. Jde o to nevnučovat vlastní subjektivitu pacientům tak, jak to mnozí

z nich zažili od rodičů, což vedlo k vytvoření falešného self (Winnicott 1958), či přinejmenším k redukci vlastních možností, vlastní subjektivity. N. Luhmann (2003) podobným způsobem charakterizuje moc, totiž jako schopnost přimět druhého k selekci jeho vlastního chování tak, jak si to osoba, jež vykonává moc, přeje. Přání získat moc má více pramenů. Jeho aktivní aspekt souvisí s agresí a narcismem, s aloplastickou, typicky lidskou tendencí přizpůsobit okolí sobě samému, asimilovat ho (M. Klein 1955, F. Perls 1969), prosadit se, být pánem svého osudu (Nietsche 1980). Druhým, spíše reaktivně-obranným aspektem je snaha nebýt ovládán, nevzdát se své svobody, kontrolovat své okolí tak, aby nedošlo k situaci bezmoci a vydanosti, k retraumatizaci nebo ponížení.

Přání ovlivňovat a být ovlivňován, přijímat a působit na své okolí je něco všeobecně lidského (souhra asimilace a akomodace), což je umožněno vrozenou empatií a podmíněno potřebou sebevyjádření a sebepůsobnosti. Moderní psychoanalytická „theory of mind“, resp. „teorie metalizace“ byla nedávno podepřena novými neuropsychologickými výzkumy (Bauer 2006). Takzvané zrcadlové neurony v našem mozku automaticky napodobují pozorované chování druhých. To znamená, že v mozku probíhá podobný děj jako u vztahové osoby, jde o jakousi vnitřní neuronální kopii, o vnitřní simulaci viděného jednání včetně s ním spojených emocí a motivací. To vede k intuitivnímu porozumění. Novorozenec přichází na svět vybaven selektivní pozorností pro vnímání mentálně důležitých podnětů, jako je například výraz obličeje matky, jemuž je schopen rozumět a na nějž adaptivně reaguje. Tato primární intersubjektivita je podkladem pro vznik následné vazebnosti, spolulidskosti, a bazální protokonverzace (Bateson 1972). Rodíme se do interakčního předeiva, ze kterého se teprve postupně konstituuje naše individualita, sebevědomí a svobodná vůle coby druhý základní lidský atribut.

Samozřejmě se i v matčině mozku aktivují neuronální sítě reagující a odpovídající na intence dítěte. Přitom bylo experimentálně zjištěno, že stačí vidět jen začátek pohybu, gesta či mimiky, aby uvnitř vztahové osoby proběhla představa tohoto chování až do konce, což ona osoba automaticky psychomotoricky, tj. neverbálně, vnímá. Tak vzniká pocit důvěrnosti a vzájemnosti, s možností předvídání a orientace, a z toho pramenící bazální spolehlivost, jistota a bezpečí v mezilidském vztahu. Na základě této sociální imitace a vrozené empatie se člověk automaticky přizpůsobuje a se stejnou samozřejmostí očekává, že se okolí přizpůsobí jemu, s čímž opět souvisí přirozená lidská potřeba sebevyjádření, sebepůsobnosti a spolupráce.

Z hlediska intersubjektivit se lze dále zamyslet nad tím, že v situaci vnitřní simulace chování druhého prožívám i jeho „program“, který zvnitřňuji jako vlastní možnost chování. Z toho vyplývá obecné pravidlo, že tak, jak jednaly vztahové osoby se mnou, jednám sám se sebou i s ostatními. Psychoanalyticky to lze popsat jako identifikaci (v extrémním případě i s agresorem), a *vice versa* jako projekci, implantaci vlastního prožívání a chování (programu) do druhého.

To zažitě a posléze vlastní je opět předáno dále. Poněvadž se jedná i o externalizaci (resp. transfer) nevědomých, potlačených či tabuizovaných hnutí, vidíme je spíše u druhých nežli u sebe samých. Ten druhý tudíž převzal na podkladě vrozené empatie naše psychické stavy, které vnímáme tak, že patří jemu. Místo řešení intrapsychoického konfliktu dochází k interpersonální konfrontaci, resp. k setkání se sebou v druhém. Takto lze nahlížet na proces projekce i projektivní identifikace, jež bývá oboustranný. Jedná se tudíž o směnu částí vlastní identity a zároveň o její ztrátu na obou stranách, jak to vidáme u časných poruch osobnosti. Samozřejmě lze odpovědět na vztahový vzorec chování komplementárně či vlastním jednáním, obě možnosti jsou člověku vlastní: empatická identifikace (přízpůsobení) i svoboda. V této souvislosti již dříve poukázal O. Kernberg (1985) na střídání pozice subjektu a objektu, např. sadistické a masochistické role u téhož pacienta. Původní role, např. ztraceného či ovládajícího objektu, se často změní jeho zvnitřněním v aktivitu subjektu. Tento obranný proces projektivní a introjektivní identifikace se pravidelně odehrává v průběhu dlouhodobého či intenzivního emočního vztahu, což má za následek jak připodobnění obou partnerů, tak i neustálou projekci odmítaných částí sebe sama do druhého. Jde o výraz obecné tendence pronikání do druhého a brání z něho do sebe, o dávání a dostávání. Obranný charakter této interakce popsal z jiného hlediska L. Wurmser (1981): Pakliže jedním s ostatními tak, jak bylo jednáno se mnou, např. v situaci sadistického chování, tak si mohu být do značné míry jistý tím, že se situace neobrátili proti mně. Wurmser to nazývá obrácením rolí, tj. traumatizujícího jednání proti pachateli, jindy to může i znamenat nechat druhého (např. svého terapeuta) prožít vlastní stav, např. bezmoc. I během psychoterapie přebírá terapeut empaticky psychický stav pacienta, který mu však nevrací ve stejné podobě či ve spojení s nereflektovanou reakcí zpět, nýbrž jej obohacuje vlastním prožíváním a úsudkem, jakož i empatií pro to, co od něj pacient potřebuje.

Asymetrická situace v psychoterapii má za následek, že psychoanalytik ovlivňuje způsob i obsah interakcí mezi ním a jeho pacientem větší měrou, než je tomu naopak. Má větší moc coby rodič-autorita a větší vliv na selekci svého i pacientovo chování a prožívání, dává mu určitý víceméně ohraničený prostor podle toho, co od něho očekává, s čímž se pacient identifikuje. Navíc neustále na něco vědomě i nevědomě reaguje kladně, na něco negativně a na něco nereaguje vůbec. Vynořování nového materiálu je podporováno jeho zájmem, jeho předpověďmi, sváděním, profesionální perspektivou ohledně toho, co je důležité, na čem pracovat a co měnit, a naopak uměňuje prostor svými vlastními zábrany, úzkostmi či studem. V negativním případě se pacient stane – podobně jako ve svém dětství – objektem terapeutovy (a posléze i své vlastní) subjektivity. Terapeut ovlivňuje svými interpretacemi vznik nových spojení, tj. myšlení pacienta, jakož i jeho cítění, např. dominantní vlastní emocionalitou (Krause 1998), jeho chtění vlastními přáními, jeho chování vlastním jednáním, jeho fantazie např. uspořádáním settingu, kdy poloha vleže může vyvolat

masochistické či reaktivně velikášské představy, jeho snění vlastním teoretickým konceptem. Obdobně jako v individuálním vývoji jde o selekci toho, co se dostane do vědomí a co nikoli. Dle Alfreda Lorenzera (2002) probíhá tvorba vlastní subjektivity z neverbálních interakčních forem jejich symbolizací ruku v ruce s produkcí nevědomí podle toho, na co se na základě rodiných a společenských poměrů nereaguje či reaguje aversivně, co zůstane „ležet ladem“. Tím je i naše nevědomí výsledkem intersubjektivit a i ono se neustále mění v závislosti na způsobu vzájemných interakcí. V psychoterapii se to projevuje automatickým vyjednáváním toho, o čem a jakým způsobem se bude či nebude hovořit. Za intersubjektivitu zde lze pokládat vzniklé, nevědomě vyjednané a dohodnuté normy vzájemné interakce, jež mají více méně obranný či naopak prospektivní charakter (Poněšický, 2004). Tak lze chápat i „to analytické třetí“ (T.Ogden 1999), totiž jako konglomerát mezi tím, co se mezi oběma aktéry odehrává, včetně oboustranné obrany proti uvědomění si způsobu vzájemného působení na sebe.

Analytik by se měl otevřít pro starou i pro novou (dosud nežitou) interakční scénu a ptát se stále sám sebe, o čem se hovoří a o čem nikoli, jakým interakcím se obě strany vyhýbají. Jedná se tudíž vždy o společný odpor, jenž produkuje přítomné nevědomí (na rozdíl od biografického nevědomí). Je na analytikovi, aby se otevřel pro tu druhou, stinnou stránku tak, aby se do tohoto nového intersubjektivního prostoru nových možností (Poněšický 2006) mohl vztáhnout a otevřít jeho pacient a tak získal nové vztahové zkušenosti. „Terapeut nabízí jiný druh vztahu, než s jakým se pacient setkával v minulosti“ (Mitchell 1977, s. 73). Měl by poskytnout, lépe řečeno spoluvytvářet, atmosféru svobody, na jejímž pozadí vynikne jak Gestalt dosavadní omezenosti, tak i možnost nových cest. Pro ty musí terapeut pacienta motivovat svým zájmem i příkladem, poukazovat na jejich smysluplnost i na uspokojení z nacházení nových řešení. Avšak to nejdůležitější je nová perspektiva, nové pochopení pacienta, což již samo o sobě pacienta osloví a vede z případné stagnace, aniž bychom použili nějakou novou terapeutickou techniku. Terapeutická působnost empatie, o kterou se snaží analytik, je charakterizována pozorností pro vnímání dosud nežitého, vytěšňovaného, jakož i pozorností k tomu, zda se to stává aktuálním, zda se to objevuje v interakci s terapeutem a zda je pacient připraven si to uvědomit a žít. Terapeut by měl být schopen zkušebně vystřídat různé pohledy na pacienta a zároveň se jím nechat vést – či dokonce překvapit – na cestě k co nejadekvátnější perspektivě.

Existují dva organizátory vývoje od narození: genetický pacemaker – z psychoanalytického hlediska jde např. o psychosexuální vývojové fáze – a vlivy prostředí – zde zvláště zrcadlení dítěte v očích matky (Kohut 1971), jež ústí do automatické identifikace s její představou a očekáváním (kterou označuje Lacan [1949] jako věčnou touhu). Tyto interakce se opakují na začátku každé

nové vývojové fáze, a v neposlední řadě i v psychoterapii. Vzájemná očekávání mají prostřednictvím empatického vcítění obrovský vliv na svůj protějšek, neboť chováním se podle těchto očekávání zprostředkuje výše zmíněný pocit přináležitosti, orientace a jistoty ve vztahu. Naopak vypadnutí z tohoto „pasování“ na sebe vyvolává úzkost ze ztráty kontaktu a lidské vzájemnosti – jak se například děje během mobbingu či při vzniku experimentální psychózy během pobytu v deprivační komoře. Proto je nutno každou novou perspektivu, ke které analytik dospěje, s pacientem bedlivě zvažovat. Vcítění analytika by mělo zahrnovat i úvahu, zdali je pacient schopen a připraven se zabývat jeho představou o něm (interpretací) a něco z ní do svého vnitřního světa integrovat, zda ji přijme pouze jako cizí těleso, či zda dokonce nebude mít na něj destruktivní vliv. Cirkulární výměnný proces projekcí a identifikací totiž probíhá ruku v ruce s obranou (na obou stranách) ve službách zachování stability, rovnováhy mezi starým a novým, mezi přizpůsobením a vývojem. (Zde může být důležité, zda vychází terapeut z představy jedolité osobnosti, či z postmoderní představy různých osobnostních perspektiv, které nemusí být mezi sebou v souladu.)

Zkušenosti z balintovských skupin potvrzují zkušenost, že změně pacienta předchází změněný, nový obraz o pacientovi v mysli terapeuta, nové porozumění, které by však mělo odpovídat jeho pravému já. Změna (pochopení pacienta a vlastního postoje k němu) se tudíž napřed odehrává u analytika (Ponešický, 2006). To však není jednoduché, neboť analytik je vystaven starým očekáváním, přáním a potřebám a s tím spojenými manipulacím ze strany pacienta. Ten v něm aktivuje výše popsané osobní i profesní tendence, ústící do identifikace či konfliktu, do konkordantního či komplementárního protipřenosu. Abstinenci zde chápou jako udržení vlastní nezávislosti, nenechat se vtáhnout do starých vzorců chování pacienta či do boje s ním, jindy se nenechat zaslepit nabídnutou problematikou. Abstinence nevyklučuje emocionalitu, ba naopak vyžaduje udržení si vlastní autenticity a svobody v jednání s pacientem. Terapeut by měl naslouchat nežitému, vytěsněnému, novým skrytým vztahovým pokusům (testování) a zároveň zkoumat svůj přenos, např. svou vyladěnost, tendenci mít úspěch, inscenovat atmosféru aktivity či pozitivitu za každou cenu. Měl by se zabývat stálou oboustrannou tendencí k jednostrannosti, k tomu, co oběma vyhovuje, a ptát se neustále: o čem nehovoříme, jakým interakcím se vyhýbáme. Mitchell (1997, s. 74) též zdůrazňuje, že se terapeut musí dostat jako první do jiného emočního stavu, což mu umožní nový pohled, jenž sice není správnější či reálnější, je však něčím novým, potenciálně osvobozujícím a obohacujícím.

Jak se však pro tuto skrytou stránku otevřít, jak je možno vnímat nevědomé intence pacienta? Pakliže psychoanalýza, ale i dnešní neuropsychologie prohlašuje, že veškeré naše chování je z větší míry nevědomé, pak to platí i o vnímání pacienta terapeutem a reagování na něj. Znamená to, že si pouze

namlouváme, že jsme něčemu vědomě porozuměli a uvážlivě zvolili své intervence a interpretace? Vždyť i ty mají převážně nevědomou složku, a tak ve skutečnosti reaguje naše nevědomí na nevědomí pacienta! Nejedná se často o zkušenosti a interakce z preverbálního období prvních dvou let života? Je možno tuto nevědomou interakci zvědomit? A uvědomit si její působení na pacienta? Snad více než protipřenosové fantazie zde pomůže koncentrace na neverbální dialog, na již zmíněnou vzájemnou rezonanci, intuitivní porozumění. Terapeut by se měl otevřít i oné tělesné imitační komunikaci a empaticky doplnit z tělesných zlomků chování, mimiky a gest další průběh vztahového chování pacienta, tj. vnímat, co mu říká jeho tělo. Již Alfred Adler (1928) navrhoval, aby se terapeut choval k pacientovi pantomimicky, aby chvílemi zapomněl na jeho slova ve prospěch snahy tělesně vnímat a rozpoznat jeho úmysly z jeho pohybů a postojů v té které situaci. A měl by samozřejmě dávat pozor i na své vlastní impulsy a reakce. K tomu opět Mitchell (1997, s. 63): „Nezákladnější analytická práce je vykonána během dlouhého a těžkého boje o vytvoření empatického spojení, nikoli prostřednictvím působivých interpretací.“ Přesto Mitchell (1997) kritizuje Brennera a Kernberga za názor, že analytik empaticky pozná, co se odehrává v mysli pacienta. Samozřejmě jsou duševní stavy, jež pacient líčí, kontaminovány emocionální i kognitivní významovostí, kterou jim analytik na základě své vlastní zkušenosti přisuzuje. Pakliže však do našeho vcítění integrujeme i neverbální nápodobu a odehrávání („enactement“, Renik 1999), tak vnímáme i přes prizma naší subjektivity něco základního z chování pacienta.

Vůbec by měl analytik vycházet z toho, že i pacient naopak vnímá intuitivně jeho úmysly a postoje. Rozpozná tudíž i rozpor mezi jeho terapeutickým postupem a jeho životním stylem, mezi jeho intervencemi a skutečným postojem k němu. To by mohlo vést na straně pacienta ke zmatení. Musí se tedy počítat s tím, že na sebe oba neustále i neverbálně reagují, že jsou oba sobě transparentní. Samozřejmě nelze chápat psychoanalýzu jen jako vzájemné reagování na sebe. Pacient prožívá během sezení znovu i scény s jinými osobami. Jde však o to, že analytik vymezuje těmto scénám určitý význam – podobně jako aktuálním scénám mezi oběma.

Shrnuji: Terapeut vymezuje rámeček a dělá si v něm obraz o pacientovi, do kterého se pacient má „vejít“. Může se jednat jak o redukci, omezení, jednostrannost, špatnou cestu – tak i o vizi, řešení, otevření dalšího vývoje, který odpovídá osobnosti i možnostem pacienta s cílem plnějšího žití (N. Chodorow 1999). Tak např. viděla terapeutka pacientku jako malou křehkou květinu, což vyhovovalo jejímu přání po bezkonfliktním, mateřském a podpůrném vedení terapie. Ačkoli chtěla touto cestou dosáhnout její větší samostatnosti a nezávislosti, opakovala ochranný způsob interakce, který inscenovala i pacientka, jež se tím chránila před konflikty. V jedné terapeutické sekvenci vybídla terapeutka pacientku, aby při líčení frustrující a úzkostné situace



odložila svůj habituelní úsměv a dala průchod i svým pocitům hněvu a smutku. Nebrala však v úvahu, že sama působí přepracovaně, již dvakrát odřekla sezení kvůli tomu, že jí nebylo dobře, a že vůbec svým postojem dává najevo, že žádné emoční konfrontace nejsou vítány. Přitom věděla, že kvůli častým onemocněním pacientčiny matky jí nebyla dána možnost ke konfliktům, jejichž představa vyvolávala strach ze ztráty, respektive špatného svědomí vůči matce, a že by tudíž mohla pomoci nová emocionální zkušenost. Ve skutečnosti očekávala terapeutka od pacientky něco, co jí ona sama v interakci s ní neumožňovala – a co snad i ona sama, přinejmenším v její aktuální životní situaci – neuměla, což se rovná „double-bind“ vazbě.

Z uvedeného vyplývá, že protipřenos je přenosem analytika ovlivněný pacientem, který v něm aktivuje jeho vlastní tendence. Lze do něj zahrnout jak různě hlubokou empatii a porozumění, tak i osobní citové reakce, představy o životě a vybavování teoretických perspektiv. Protipřenos coby reakce na přenos pacienta je tudíž umělý výtvar, stvořený do jisté míry za účelem ochrany analytika před představou vlastního ovlivňování pacienta. Měli bychom posuzovat svoje postoje stejně jako reakce svých pacientů na ostatní lidi, které též nevnímáme jako jejich protipřenos na nás, nýbrž tak, že se tím projevují různé stránky jejich osobnosti.

Spíše jde o to, aby se analytik otevřel i pro vznik něčeho nového mezi ním a jeho analyzandem a nezůstal vězet na úrovni akcí a reakcí, vzájemné konzumace částečně-objektivních vztahů či mocenských bojů. Tyto nové kreace, neredukovatelné fenomény (například tvorba společné historie a specifické vztahovosti) jsou zrcadlem obou aktérů, a pakliže se tomuto procesu terapeut uzavře, tak může počítat s odporem pacienta, který si bohužel vykládá jinak. Je tudíž třeba nabídnout nejen nové, hlubší či širší porozumění, nýbrž i možnost vytvářet společnou intersubjektivitu.

Je důležité mít neustále na mysli moc společného diskursu a tím i nebezpečí stagnace. Analýza a porozumění společnému odporu by měly vést k autentickému setkávání, zprostředkovat kontakt s dosud nevědomými či odštěpenými částmi osobnosti, tak aby bylo vnímáno vše to, co se nehodilo do dosavadních meziosobních vzorců chování. Analytik by měl najít způsob, jak zaujmout pacienta (Mitchell 1997, s. 74), a povzbudit ho, aby vstoupil do otvírajícího se prostoru nových možností, které mu nabízí. Tato nabídka nových interakcí neznamená spontánní, nereflektované reagování analytika na pacienta. Heigl a Heigl-Evers (1997) zdůrazňovali ve svém konceptu interakční analyticky fundované psychoterapie princip selektivně autentické, vhodně načasované emocionální i kognitivní odpovědi na pozadí vcítění, na rozdíl od tradičně psychoanalytických interpretací, jež jsou ve skutečnosti též reakce na pacienta, byť méně osobní. Za ně by měl vzít terapeut osobní odpovědnost, podobně jako to očekáváme od našich pacientů (R. Schafer 1992). Konkrétně jde o citlivé reagování na asymetrickou pozici mezi pacientem a analytikem, na

střídání vzájemné blízkosti a distance, na to, kdo je odpovědný za průběh a výsledek léčby, kdo rozhoduje o důležitosti palčivých témat a jejich správnou interpretaci, kdo má právo od druhého něco chtít, očekávat či vyžadovat, například určitou míru otevřenosti a citlivosti, respektu a vzájemnosti apod.

Závěrem se budu snažit odpovědět na otázku L. Arona (1996), zda je možno být interpersonální a zároveň zkoumat intrapsychickou realitu. Poněvadž je intrapsychická realita formována okolím, existuje mezi ní a interpersonálním chováním úzký vztah. Vědomé i nevědomé impulsy a fantazie jsou spojené s minulými i současnými vztahovými zkušenostmi, hledají cestu k vnitřním i zevním objektům (analogicky konkurují mozkové buňky o kontakt ke vzruchům, jež vznikají stykem se zevním prostředím) a spojují se s nimi prostřednictvím afektivních vztahů (O. Kernberg 1985), což právě poskytuje psychoanalytíkovi možnost vstoupit s nimi do kontaktu. Intrapsychický konflikt se projevuje ve formě interpersonálního konfliktu mezi obrannou vztahovostí, např. mezi bojácným, vyhýbavým či opatrným jednáním a mezi přáním po otevřených, svobodných a emocionálních vztazích. Řešení tohoto interpersonálního konfliktu ve vztahu k terapeutovi i k lidem vůbec – tj. nová zkušenost – vede i k větší toleranci vůči potlačeným impulsům na intrapsychické úrovni. Vytváří se tím nová rovnováha mezi impulsy a obranami, a na interpersonální úrovni vznikne obdobně nový druh vztahu. Nerozřešenou otázku spatřuji spíše v tom, zda je zabývání se přenosem a vztahovými konflikty analytiky považováno za pouhý prostředek k tomu, aby došlo k intrapsychické reorganizaci, či zda je vztahům a realitě vůbec ponechávána jejich samostatnost. Naproti tomu lze extrémní formu vztahové psychoanalýzy interpretovat jako spoluagování: Podobně jako lze kriticky analyzovat klasickou psychoanalýzu jako nevědomé uspokojování potřeb týkajících se všemohoucnosti a vlastní idealizace, voyerství a penetrace do privátní sféry pacienta, jakož i oidipální zvědavosti ohledně sexuality, je možno analyticky zkoumat i převážné zabývání se vzájemnou interakcí. Často byla totiž charakterizována pozice psychoanalytika jeho osamocněním, jednostranným zabýváním se pacientem, identifikací s jeho problémy a nutností čelit negativnímu přenosu. Zdůraznění participace obou partnerů v průběhu analýzy zmírňuje jak nesení tíhy vlastní odpovědnosti, tak i pocit osamocnění a jednostrannosti, neboť se nyní obě strany zabývají vzájemným vztahem, tj. i analytikovými nevědomými tendencemi,

Pblikováno v odborném čtvrtletníku Psychoanalytická revue v roce 2008

#### 4. Obecné principy a chyby v psychoterapii

Jak známo, asi 70 % úspěšnosti psychoterapie jde na vrub tzv. nespecifických faktorů, přičemž jde opět ze 70 % o kvalitu vztahu mezi terapeutem a pacientem. Budu se tudíž zabývat tím, co si lze pod pojmem kvality terapeutického vztahu představovat, jak na ni dbát a čeho je třeba se vyvarovat.

Vzájemná interakce, vzájemný vztah a tím i možnost nové zkušenosti pro pacienta je určována setkáním s naším obrazem o něm, porozuměním jeho problémům a symptomatiky, naším očekáváním a představou procesu změny a rolí, které sobě i jemu přisuzujeme.

Jaká máme očekávání a jaké cíle sledujeme – to znamená, jaký prostor a možnosti pacientovi dáváme – v tom se od sebe navzájem liší psychoterapeutické školy, podle nichž se řídíme. Z těchto oficiálních teorií si každý vybírá to, co ještě více nežli preferovaný psychoterapeutický směr odpovídá jeho osobnostnímu zaměření. Tak kladou zastánci dynamické, hlubinně-psychologické psychoterapie jednou více důraz na uvědomění nevědomých procesů, jindy na jejich regulaci a posílení jáských funkcí. Někteří se zabývají převážně intrapsychickými procesy a jiní opět interpersonálními vzorci chování. Toto zaměření, kterým vymezujeme prostor pro psychoterapeutický proces, může být smysluplné, adekvátní poruše pacienta, či nikoli.

Domnívám se, že je vhodné se hned na začátku, během diagnostického rozhovoru, zabývat tím, zdali se jedná o strukturální poruchu ve vystavbě osobnosti (což je možné srovnat s deficitním osobnostním programem), či zda jde o konfliktní psychopatologii (zde jde v obdobné metafoře o konflikt osobnostních programů, tj. tendencí a vztahů). Podle toho se liší představa a očekávání budoucího průběhu terapeutického procesu: tak je třeba v prvním případě poskytovat chybějící zkušenosti, kterých se nedostávalo například v důsledku výchovného zanedbání či traumatizace a jež měly za následek emocionální deficit, poruchy v sebeřízení či v regulaci vztahů atd. O chybějících zkušenostech nelze dost dobře mluvit, ty musí pacient napřed dělat. Částečně se jedná o jakousi do výchovu, což je pro obě strany namáhavé, vyžaduje to velkou trpělivost a pokroky se uskutečňují po malých krůčcích.

Nestačí tudíž zprostředkovat naše pochopení pacientova života (klasický analytický přístup), je třeba něco nového dovytvořit.

Naproti tomu lze konflikt s pacientem objasnit či vyřešit nebo jen i poukázat na jeho novou významovost, která umožňuje jeho řešení, což se může udát i ve formě dramatické katarze, abreakce. Pokrok se často uskutečňuje ve skocích, náhlých náhledech či v důsledku osvobozujících korektivních zkušeností. Jde zde tudíž o získání větší míry svobody a autentičnosti než v předchozím případě, kdy je třeba vynakládat námahu k dosažení regulace a socializace vlastního chování. Jde i o to, zda se máme s pacientem pustit do řešení jeho problémů a konfliktů, či zda jde spíše o to vcit'ovat se, vydržet ambivalenci ve vztahu, naučit se i trpět, přiznat si svou nedostačivost a nejistotu.

Další rozdílnost představ, které ovlivňují vztahovou dynamiku, se týká zásad typu zda při řešení interpersonálních zátěžových situací klást důraz pouze na vlastní podíl na nich, či na nutnost dosáhnout změny v realitě, zda klademe více důraz na emoční, kognitivní či behaviorální složku chování, zda se domníváme, že pacient získá jen tolik, kolik námahy a odvahy investoval, a jakou přikládáme váhu vzájemné interakci.

Podle výzkumu evropské psychoanalytické federace má ještě větší podíl na utváření terapeutického vztahu a následné úspěšnosti či neúspěšnosti terapie – opět z těch 70 procent – interakce s našimi implicitními, osobními představami a očekáváními, jež jsou převážně nevědomé. Nejde jen o nevědomé uspokojování vlastních potřeb a vyhýbání se úzkostem a nejistotám v určitých vztahových situacích s pacientem, nýbrž spíše o nereflektované subjektivní samozřejmosti, o kterých opět předpokládáme, že platí i pro pacienty, týkající se tzv. dobrého vztahu, míry věnování se pacientovi, odpovědnosti a zájmu o něj. Jde o úlohu jeho i své vlastní role, o subjektivní představu o autentičnosti, otevřenosti, seberealizaci, potřebu smyslu života, o respektování kulturních hodnot atd. To vše ovlivňuje vztahové zkušenosti mezi lidmi, tudíž i mezi terapeutem a pacientem. Josef Sandler říká, že se neustále snažíme nastolit myšlenkovou identitu se svým protějškem.

Nové světlo na tuto subtilní mezilidskou interakci vrhla tzv. theory of mind, jež byla v nedávné době podepřena neurofyzilogickými výzkumy činnosti mozku. Tzv. zrcadlové neurony vnímají automaticky psychický stav druhého člověka. Výsledkem je psychomotorické napodobování druhého a tím i porozumění, jak se k nám chová, jaký má s námi úmysl či co od nás očekává. Dokonce i když vztahová osoba své chování k nám přeruší, odehrává se tento proces až do konce v nás samých, čímž můžeme vytušit i nevědomé impulsy u druhých, jejich

skutečný vztah k nám. Tím získává dítě již v prvních dnech a týdnech života za podmínek dostatku pozitivních kontaktů pocit důvěrnosti, předpověditelnosti a tudíž i spolehlivosti v mezilidských interakcích. Psychickou reprezentací této schopnosti je rozličná míra identifikace, resp. empatie. To je jedna strana mince. Ta druhá logicky znamená, že musíme počítat s tím, že i do nás pacienti vidí, vycítí naše očekávání i pohnutky, zájem o ně i terapeutický cíl, který sledujeme (či o němž nemáme jasno). Musíme počítat s tím, že neustále na naše pacienty pozitivně či kriticky reagujeme, vědomě i nevědomě jim umožňujeme zaujímat určité role, jež mohou jak omezovat, tak i být přínosné. V tomto smyslu si musíme být vědomi, že získáváme nad pacientem moc tím, že ovlivňujeme selekci jeho chování a prožívání, dokonce i snění. Ještě méně si uvědomujeme, že to samé dělá pacient s námi. Jedná se o neustálé subliminální vyjednávání toho, o čem budeme hovořit a čemu se vyhýbat, co je podstatné na pacientově problematice a jakým způsobem chceme strukturovat vzájemné interakce: zda mají být emocionální či racionální, do jaké míry je vítána kontroverze či dokonce agresivita, vzájemné osobní reakce, zdali je možný i tělesný dotyk atd. Jakákoli jednostrannost – ve smyslu nevědomé dohody o tom, co z terapie vylučujeme a tím omezujeme společný diskurs – lze označit za společný odpor. Je na terapeutovi, aby se nad tím neustále zamýšlel a otevřel se v terapii tomu nevyslovenému a v životě pacienta nežitému, či spojenému s pocity strachu, studu, viny či traumatizace.

Je třeba si přiznat, že dáváme pacientovi k dispozici vždy jen omezený prostor, koridor, ve kterém se může realizovat. Tak jedna terapeutka označila svou pacientku za křehkou květinu, což vyústilo do podpůrného, ochranného postoje k ní, a konfrontace, které by možná spíše přispěly k posílení její osobnosti, byly z vzájemných interakcí vyloučeny. Labilní, přepracovaná a často nemocná terapeutka vyprávěla v jedné supervizi, jak se pacientka usmívá i při líčení frustrujících situací, a poukázala na to, že by měla vyjádřit i pocity vzteku a smutku, aniž by se zamyslela nad tím, že pacientka, jež vnímala její psychický stav, ji nechtěla zatěžovat. Navíc se odnaučila zatěžovat jak vzdorem, tak i přáním po láskyplném vztahu svou často nemocnou a depresivní matku. Tím vytvořila situaci „double bind“, když pacientku nepřímou kritizovala za něco, co jí sama neumožňovala, a spíše podporovala opak, což nevnímala.

Zde se dostáváme k otázce, jak se liší běžné vcítění od terapeutické empatie. Ta znamená, že se vcítujeme nejen do motivů manifestního chování, do symptomatiky a strádání pacienta, nýbrž i do oné latentní, často opačné, nežité stránky jeho života. Teprve když v sobě otevřeme vnitřní prostor pro vnímání a přijetí toho, co se pacient neodvažuje žít, teprve potom se tím vztáhne k nám. A opět je na nás, abychom vycítili, co vše musí překonat, zda nastal ten správný okamžik nový vztah pacientovi nabídnout, zda jsme dali pozor na to, jestli nám to skrytě ukazuje, zda nás testuje, zda se o něj dostatečně zajímáme. Tomu je

třeba se otevřít i na tělesné, senzomotorické úrovni, jak co se týče identifikace s jeho pohnutkami, přáními a úzkostmi, tak i co se týče vlastních impulsů a reakcí. Někdy je dokonce vhodné naslouchat jen melodii řeči, věnovat se mimice a gestikulaci i tělesnému postoji pacienta, a pomocí této tělesné komunikace vyplnit mezery a nesrovnalosti v jeho verbální komunikaci. Jde o to, abychom vycítili jeho ambivalenci mezi starým, neadaptivním, avšak známým vztahovým vzorcem chování, a novou, neznámou cestou, spojenou s nejistotou, či dokonce s dřívějšími negativními reakcemi okolí. Dále je třeba se vcítit do vzájemného vztahu a vzájemného působení na sebe a odhadnout, jakou reakci je ochoten pacient od nás přijmout, zda je vhodnější interpretace či konfrontace, jak zkombinovat často bolestný poukaz na nežitý či nevlastní způsob dosavadního života s vyvoláním motivace něco podstatného změnit, co může přinést lepší kvalitu života. Jde o to vycítit na jedné straně připravenost k psychotherapeutické práci na změně ohledně zvládnutí problematických situací, včetně zdrojů, jež jsou k dispozici, a na druhé straně míru odporu proti tomu. Přitom často nestačí kognitivně pracovat na změně postoje, neboť je třeba uvážit míru úzkosti, jež je s ním spojena, takže může být nutné napřed zpracovat původní traumatickou situaci, či se zabývat možností realizace tohoto postoje v bezprostředním okolí pacienta a začít terapii například prací s celou rodinou.

Z toho vyplývá, že změna postoje, který udržuje danou problematiku a symptomatiku, nemusí nastat, budeme-li reagovat pouze na ni (zabývání se maladaptivními reakcemi může dokonce působit jako posilování), nýbrž spíše tehdy, budeme-li reagovat na alternativy udržované tímto postojem v latenci.

Další závěr, jež je možno již teď učinit, se týká expertnosti, nedávno vášnivě diskutované na stránkách časopisu Psychoterapie. Podle mého názoru se expertnost netýká tolik aplikace teorií na určitou problematiku, nýbrž jde o to být expertem na výše popsanou empatii, citlivost k našim pacientům a vzájemnou komunikaci. Knihy, psychotherapeutické teorie, vlastní i supervizní zkušenosti rozšiřují moje vědění o nejrůznějších možnostech lidského prožívání a porozumění, v čemž dosud bránily osobní zábrany či nedostatek fantazie. Obdobně jde o rozšíření rejstříku toho, co vše se může stát, když na určitou problematiku budu reagovat tak či onak. A samozřejmě jde i o to, abych korigoval svoji vlastní subjektivitu v nazírání na pacienta i chování k němu.

A to se už dostáváme k tomu, jak může ona schopnost empatického porozumění a reagování na pacienta být narušena a jaké to má následky. Nebudu se zabývat spíše řídkou možností deficitu vcítění, který vzniká následkem nedostatku láskyplného neverbálního rozhovoru s rodiči v prvních dnech a týdnech života. Daleko častěji je blízkost a intenzivní emocionální interakce – tedy ono vzájemné komunikační médium a podmínka psychotherapie – spjata buď se silnou touhou po naprosté harmonii, kdy převažují identifikace s pacientem, či naopak s úzkostí, se strachem o vlastní svobodu, či s obavou možnosti

bezprostřední agrese. V prvním případě se dává terapeut pacientovi zcela k dispozici, má plné porozumění jak pro jeho dětské, resp. maladaptivní potřeby, tak se mu snaží vyhovět i v tom, v čem se cítil dosavad frustrován, a akceptovat tudíž všechny konfliktní stránky jeho osobnosti. Místo „pouhého“ porozumění mu tím nabízí uspokojení jeho potřeb ve vztahu, což vede k ústupu symptomatologie, a neuvědomuje si, že vzniká pouze přenosové uzdravení, tzv. přenosová neuróza (tj. oboustranná spokojenost). Místo aby byla analyzována, oba aktéři se cítí v této v podstatě umělé, hýčkající atmosféře krásně, místo posílení osobnosti se frustrační tolerance pacienta oslabuje. Ze zřetele sejde vlastní úsudek a nezávislé, cílené reagování na něj. Když se terapeut plně identifikuje s pacientem, nemůže vzniknout nic nového.

Naproti tomu může být i blízkost nepříjemná a strach z blízkosti je racionalizován coby překračování hranic ze strany pacienta, což je patologizováno, ač chce pacient například pouze získat dosud chybějící zkušenost blízkého vřelého kontaktu či terapeuta testovat, zda to vydrží, na rozdíl od rodičů. Tak si jeden kolega stěžoval, jak se ho jeho pacient „dotěrně“ ptá na jeho osobní život, cítil se doslova tlačěn ke zdi, aniž pomyslel na to, že se jedná o jeho vlastní problém, kterým omezuje terapeutické možnosti pacienta. Navíc mají takoví terapeuti sklon k racionálním terapiím, zčásti vypovědí empatickou identifikaci, která je jim moc těsná. Pacient se stává objektem, který je analyzován či který má předělat svoje myšlení a naučit se novému chování. Stává-li se pacient objektem terapeuta-experta, pak se opakuje původní patogenní situace, kdy se dítě stalo objektem subjektivity rodiče, obětí, které bylo indukováno nevládní, deformující sebepojetí či způsob života. To se může stát i v terapii, kdy dá například terapeut za úkol pacientovi chovat se asertivně v restauraci, ale pacient se ve skutečnosti uskutečněním úkolu přizpůsobuje svému terapeutovi coby poslušný žák, což není reflektováno a tudíž považováno za normální. Zde se již může jednat o motiv zneužívání pacientů k uspokojování vlastních potřeb moci a ovládnutí, psychoterapeutického inženýrství, naplnění narcistických, penetrantně-sadistických, voyerských či sexuálních neuspokojených přání. V mírnější – a častější – podobě uspokojují terapeuti své potřeby vřelého kontaktu, sympatie či dokonce lásky, uznání, a nahrazují tak jinak jednotvárný život intenzivními psychoterapeutickými zážitky. Často se hovoří o otázce, zda je menším zlem nevědomé poškozování pacientů. Nevědomost, či dokonce vydávání zla za dobro pro pacienta, může způsobit v jeho psychice dokonce ještě větší spoušť, neboť není schopen se proti tomu argumentačně bránit.

Tolik ke kvalitě vztahovosti a reflektování vzájemné interakce.

Na závěr bych se chtěl zmínit o principu oscilace, který považuji terapeuticky za důležitý.

Zvláště co se týče stále častější problematiky osobnostní identity, je účelné oscilovat mezi tématem formování osobnosti v minulosti, přítomnou životní situací, pacientovou symptomatikou a problematikou a zrcadlením toho všeho v interakci s terapeutem či ve skupině. Dále jde o oscilaci mezi vcítěním se do pacienta, jeho vztahových osob a do svých autentických reakcí – místo jednostranného agování je třeba vědomě a autenticky reagovat na všechny konfliktní stránky pacientovy osobnosti. Jde i o oscilaci mezi vlastním emočním, kognitivním a autentickým reagováním, (což se nemá směřovat s biografickým sebeodhalováním) a nereagováním, zamyšlení se nad vzniklou interakcí. A nakonec je třeba oscilovat mezi zájmem o pacienta a vlastní psychickou hygienou, což též znamená obojí sladit, nic nenechávat v sobě vězet, nýbrž to ve vhodný okamžik vrátit v terapeutické formě pacientovi zpět.

*Publikováno v časopise Psychiatria, psychoterapia a psychosomatika (14. 4. 2007), Bratislava, Slovenská republika*

## **5 Zlo v psychoterapii**

Zlo lze obecně definovat jako narušení integrity (osobnosti, tj. jedinečnosti, sebeúcty, sebeurčení, omezení vývoje a svobody) druhého (včetně sebe samého) či celého společenství (to jest i přírodního prostředí).

Odtud terapeutická zásada „noli nocere“ – hlavně neškodit. Psychoterapeut, jenž je často vnímán pacientem jako mocná (rodičovská) osoba, může podlehnout tendenci (svodu) tuto moc zneužít, protože má možnost pacientovi zároveň něco poskytovat a něco mu brát. To, co terapeut dává, je jistota ve vztahu, porozumění, úcta a zájem, sympatie a vidina pomoci, jak vyřešit stávající problémy či se zbavit nepříjemných symptomů. To může být pro pacienta tak důležité, že je ochoten za to obětovat svůj zdravý úsudek v situaci, kdy terapeut např. postupuje necitlivě, překračuje jeho hranice a uspokojuje si vlastní narcistické, sadistické či sexuální potřeby. V mírnější – a častější – podobě uspokojuje terapeut (i v pacientově životě frustrovanou) potřebu po kontaktu, sympatii či dokonce lásce, po uznání, a vyplňuje jeho jinak jednotvárný život intenzivními psychoterapeutickými zážitky. To je pochopitelné i proto, že terapeut většinou pracuje individuálně a dává se neustále k dispozici pacientům, čímž se narušuje rovnováha dávání a brání, zvláště nejsou-li k dispozici uspokojující vztahy. Tak se může stát, že terapeut pacientovi vypráví pod rouškou transparentnosti a autenticity o událostech ze svého vlastního života, o osobních zkušenostech či dokonce rodinných záležitostech, což pacienta nejen zatěžuje, nýbrž mu to i ztěžuje se vyjadřovat spontánně o obdobných problémech ze svého vlastního života. Na jednu stranu mu dělá dobře, že se mu terapeut svěřuje, na druhou stranu se obává vyjádřit opačný názor, např. na věrnost u několikrát rozvedeného terapeuta, na výchovu dětí apod.



V situaci otvírání svého nitra je pacient extrémně citlivý na možné frustrace ze strany terapeuta. Nejtěžší by pro něj byl – podobně jako je tomu ve vývoji dítěte – nezájem, vypovězení pozitivního emočního kontaktu, ponížení a pohrdání či opakování určité subjektivně neúnosné traumatizace, které se obává. Kvůli tomu je pak ochoten přijmout i zlo, podobně jako masochisticky strukturovaní pacienti snášejí bolest a urážky jen proto, aby zachovali alespoň tento druh kontaktu. Jeho ztráta je tou nejhorší frustrací – jak lze pozorovat při ztrátě jediné vztahové osoby, při izolaci, deprivaci, částečně i ve formě mobbingu, ztrátě zaměstnání či ve stáří.

Často se diskutuje o otázce, zda je menším zlem nevědomé poškozování. Tak může být terapeut přesvědčen, že na základě dlouholetého vzdělání i praxe je obdiv od pacientů samozřejmý, čímž je nevědomky narcisticky zneužívá. Místo aby se dal on sám k dispozici pacientům, celou situaci obrací a zprostředkovává jim za to příjemný pocit, že se jim věnuje tak uznávaný odborník. Nevědomost tudíž neomlouvá, ba spíše naopak: Zvědoměním se otvírá přinejmenším šance spatřit, jakou paseku takovýto postoj nadělá (o to se snaží balintovské skupiny), a při troše morální bezúhonnosti je možná náprava.

Ještě problematičtější situace nastává v případě spoluagování, kdy nejde o to, že by pacient podlehl terapeutovi, nýbrž o to, že terapeut podlehne pacientovým tendencím, které podmiňují jeho symptomatiku, jeho strádání. Častý příklad z praxe: Depresivní, matkou odmítaná a životem zklamáná pacientka si na počátku léčby idealizuje svoji terapeutku, od které očekává získání všeho toho, co musela oželeť: lásky, zájmu, vyřešení své samoty a nespravedlnosti v zaměstnání. Terapeutka se jí intenzivně věnuje a dělá jí dobře, že se pacientka na hodiny s ní těší. Svým vstřícným chováním stupňuje pacientčinu naději, že nyní dostane všechno to, co jí nedala její matka. Terapeutka si neuvědomuje, že jí tuto všeobjímající lásku nikdy dát nemůže, že vlastně slibuje něco, co nenaplní (to vlastně znamená, že ji nevědomky podvádí). Neuvědomuje si, že podstatou neurotické deprese je snaha druhého přimět, či dokonce donutit implantací pocitu špatného svědomí, k tomu, aby se mu snažil dát všechno to, co se mu nedostalo v dětství. To je však nemožné, tím si depresivní neurotička jen programuje budoucí pocit zklamání a bezvýchodnosti, bezmoci a zoufalství, ústící do deprese. Dosáhne totiž jen toho, že se jí sice ostatní budou zprvu snažit pomoci, aby posléze zjistili, že jí to nestačí, takže se od ní odvrátí a imunizují se vůči jejím apelům na to, aby jí byli neustále k dispozici. Terapeutka nemyslí na to, že je nutno se zabývat vlastním podílem pacientky na onom zklamání, jež plyne z příliš velkých nároků na ostatní, ač si pacientka sama namlouvá, že dává více, nežli dostává. Ve skutečnosti očekává za své dávání přece jen to samé – či ještě více – od druhých. Dále je nutno se terapeuticky zabývat tím, že by mělo v tomto kontextu dojít k odvážnému vyjádření frustrační agrese, a to zprvu proti terapeutce, která pacientce opět nedá vše to, po čem touží, a posléze

s pochopením, že se pacientka musí ve své mysli obrátit ke svým rodičům s nutností zpracování svého smutku, snad i s bolestným smířením se s faktem, že se musí těchto dávných přání vzdát ve prospěch dospělé vzájemnosti. Nestane-li se to, připraví terapeutka své pacientce tímto pouze podpurným a přitakávajícím chováním nové zklamání, retraumatizaci a zahořknutí a přispěje k ještě větší rezignaci – i co se týče nového vyhledání psychoterapeutické pomoci. Terapeut má poskytnout pouze porozumění – i to je velmi cenné - a pacient se má snažit dosáhnout uspokojení svých potřeb v reálném životě. Když v podstatě pouze přijme nabízenou roli matky, která měla poskytnout lásku a nedala jí v dostatečné míře, tak dojde pouze k opakování původní situace.

Jiný příklad: Terapeut má v individuální psychoterapii dívku, která hraje ve své rodině důležitou roli – rodiče, kteří se chtěli rozejít, se v zájmu zdraví, resp. životu nebezpečnému hubnutí jejich dcery opět stmelili ve starosti a péči o ni. Dcera se tudíž dává pro tento úkol k dispozici a obětuje svoji vlastní identitu. Zachování rodiny je pro ni důležitější. Terapeut vnímá hlavně ohrožení jejího tělesného i psychického vývoje a snaží se jí vést k nezávislosti. Vítá s uspokojením první známky jejího protestu proti chování rodičů a podporuje její separační tendence. Tuší, že onemocnění dcery se stalo řešením rodinné krize, a opravdu, když se dívka začíná osamostatňovat, dekompenzují rodiče, a dcera se pod tíhou subjektivně pocíťované viny pokusí o sebevraždu. Je ambicióznost terapeuta, resp. opomenutí indikace k rodinné terapii, zlem, které poškodilo celou rodinu?

A obecně: Znamenají hrubé chyby v psychoterapii, které mají za následek újmu pacienta, zlo ze strany terapeuta i když se svědomitě řídí pravidly příslušné psychoterapeutické školy? Musí se vyškolit (či alespoň důkladně informovat) i v jiných směrech, zvláště v těch, které mají dlouholetou tradici a jsou vědecky verifikovány? Tak mají někteří psychoterapeuti tendenci používat metody, které rychlým způsobem zasahují do hloubky pacientovy osobnosti a vyvolávají silné zážitky, které mohou mít za následek její fragmentaci a psychotickou dekompenzaci. Tyto terapeutické směry samozřejmě rády opomíjejí zmínky o rizicích a nevhodných indikacích, a mnozí pacienti se na to ani neptají. A tak začíná zlo již tím, že terapeut dostatečně neinformuje o metodě, kterou aplikuje, o své kvalifikaci, neseznámí pacienta s tím, co pro něj bude obtížné, nesdělí mu, do jaké míry mu bude k dispozici, co od něj může čekat a co nikoli. Často se jedná o fascinaci účinností určité psychoterapeutické metody, o fascinaci vlastní mocí.

A ještě složitější situace může nastat již při výběru a výuce psychoterapeutů. Málokterý psychoterapeutický institut odmítne budoucího kandidáta, většinou s odůvodněním, že je těžké posoudit jeho osobnost na základě několika rozhovorů či testů a že několikaletý výcvik může přispět k jeho pozitivní změně či dozrání. Nicméně se stává, že po 2–3 letech lektoři zjistí, že se takovýto člověk k psychoterapii naprosto nehodí, že má např. empatický deficit či není

schopen se zbavit autoritářského jednání. Přesto mu sotva někdo dokončení výcviku zakáže (zlo výcvikového společenství), či si on sám vymůže potvrzení o absolvování školicích a praktických hodin a podá si žádost o uznání psychoterapeutické kvalifikace bez výslovného doporučení výcvikového institutu, které příslušný státní orgán nevyžaduje (zlo celého systému). Výsledkem je pak emocionální poškozování mnoha pacientů a diskvalifikace psychoterapie.

Popisované skryté (až rafinované) zlo je o to horší, že neposkytuje své oběti možnost jej spatřit, tudíž i na něj reagovat, odhalovat jej a bránit se.

Ještě zhoubnější je vydávání zla za dobro; tomu odpovídá i rčení, že cesta do pekla je dlážděna dobrými předsevzetími. To je známo ve výchově, ať již jde o přerušování vitálně důležitého kontaktu s plačícím kojencem s tím, že je správné jej nechat se o samotě vykřičet, o přísnou drezúru synů či vynuucovanou poslušnost u dcer. Již jen starší generace dnes zná omezování osobní svobody v zájmu ochrany socialistického řádu. I v dnešní době jsou posvěcovány války, a ještě více teroristické útoky.

V psychoterapii mohou nadělat mnoho zla pod rouškou dobra neprofesionálně vedené, tělesně orientované encounterové skupiny či některé sexuologické postupy, sektářsky manipulující komunity, kontroverzní je i podávání náhradních drog. A co předepisování anxiolytik a zklidňujících prášků (což může vést k návyku) z důvodů jisté pohodlnosti, nedostatku psychoterapeutické kvalifikace a času na pacienty, anebo i následkem fascinace farmakoterapií, jak to vidáváme u biologicky zaměřených psychiatrů? Pamatuji si ještě na to, jak se elektrošokům začalo říkat elektroléčba, jež se někdy oslazovala sedativní premedikací. Kde je hranice mezi dobrem a zlem? Moje odpověď, kterou jsem se zabýval i ve své poslední knize „Člověk a jeho postavení ve světě“, zní: rozhodují o tom následky, vnímání té druhé strany, a nikoli subjektivní význam, který tomu připisuje pachatel. Ten, kdo je silnější či mocnější, se často nedoveďe, ba ani nechce vcítit do druhého, aby se necítil ve svém konání rušen a omezován. Opravdové zlo a destruktivita nemívá ve vínku vrozenou či reaktivní agresivitu, nýbrž vypovězení empatie, dezidentifikaci, ztrátu či potlačení soucítění. Ostatní se stávají jen nepřáteli, nižší rasou, škůdci, či jsou prostě lhostejní, což vede ke zvlí. To je daň za náš dar svobody. Jistou variantou je i nynější zkomolený postmoderní relativismus bez závazných hodnot a řádu, bez nutnosti klást si otázku po správném vedení života. V obou případech jde o zneužití druhého vlastní subjektivitou, ten druhý se stává objektem (tak se sebou navzájem jednají Arabové a Američané). Chybí tudíž intersubjektivita, kterou lze v tomto kontextu definovat jako vzájemné zakoušení subjektivity protějšku, jako univerzální respekt k druhému, čímž se mezi oběma jedinci začne vytvářet něco nového.

## **6 Empatie, intersubjektivita, ovlivňování a moc v psychoterapii**

### **6.1 Úvod**

Během posledních dvaceti let nastala pozvolná změna dosavadního paradigmatu v psychoterapii – od zdůrazňování autonomie, svobody a seberealizace směrem k významu vazebnosti a intersubjektivitě, tj. interakce a empatie ve vztazích.

To zřejmě souvisí se společenským vývojem: donedávna šlo o boj za svobodu, autonomii a nezávislost proti přizpůsobení, odcizení a manipulaci. (Politicky došlo k poslednímu vyvrcholení tohoto procesu formou poklidných revolucí ve východní Evropě proti komunistickému, respektive ruskému útlaku). Odtud pramení i paralelní psychotherapeutické koncepty: psychoanalytický konflikt mezi *ono* a *nadjá*, nepsychoanalytický konflikt produktivní a tržní orientace u Ericha Fromma, konflikt pravého a falešného (přejatého) *já* u D. Winnicotta, zdůrazňování autenticity u K. Rogerse oproti podřízení se tomu, co se má a nosí, u M. Heideggera.

V postmoderních společnostech jde naopak spíše o příliš mnoho svobody ve smyslu libovůle, deficitu sebeřízení a sebeohrazení (osobnostní struktury) a moci (nad sebou i co se týče sebepůsobnosti), kdy „anything goes“, jakákoli perspektiva si dělá nárok na svoji platnost, zvláště v dnešním globalizovaném světě rozličných kultur. (Perspektiva má svou platnost, je však jen jedním pohledem z mnoha ve smyslu perspektivního realizmu (Orange 2004)). Následkem toho přichází do psychoterapie více pacientů s rozvolněnou až chaotickou osobnostní strukturou. Egoцентризм a odmítání pevných zásad, paralelně i rozpad tradiční rodiny, vede často k výchovnému zanedbání, k deficitům ohledně zvnitřněných vztahových vzorců a norem chování, k nedostatečnému vzájemnému respektu a empatii a vůbec kultuře mezilidských vztahů.

Samozřejmě je nutno mít na paměti rovnovážnost obou těchto bazálních lidských potřeb: jak intersubjektivitě, vztahovosti, tak i autonomie a individuace. Toho je dosahováno skrze vzájemnou empatii a ovlivňování během psychoterapie.

## 6.2 Intersubjektivita a empatie

Intersubjektivitou se rozumí vztahový dynamický proces, během psychoterapie mezi pacientem a terapeutem; jde o „vytváření pole vzájemného ovlivňování“ (Stern 2007). Lidský subjekt je zde charakterizován svobodnou vůlí a intencionalitou (Brentano, Husserl, Freud), též i ve smyslu akomodace a asimilace (Piaget), aktivního působení na své okolí tak, aby uspokojoval své potřeby, potažmo přežil.

Druhá charakteristika a „evoluční výhoda“ tkví v jeho sociabilitě, umožněné vrozenou schopností empatie, vcítění se, jeho přizpůsobivostí. Stern (2007) považuje za bazální lidský motiv potřebu rozšíření a regulace intersubjektivního pole, spolubytí skrze momenty setkání, tvoření nové zkušenosti.

Právě tyto procesy ovlivňování a nechávání se ovlivňovat probíhají v pozoruhodně koncentrované formě mezi pacientem a terapeutem. Jen někdy – o tom později – se jedná o protichůdné procesy: během terapie, abychom mohli pacienta ovlivnit, se musíme do něj vcítit, koneckonců i proto, abychom se přesvědčili, zda naši intervenci přijal tak, jak jsme to antcipovali. Buber hovoří o vzájemném dialogu ve vztahu, Winnicott o schopnosti zapojit se do vzájemnosti, Stern charakterizuje terapeutický proces jako snahu o vytváření a regulaci intersubjektivního pole.

Dříve nežli se budeme zabývat terapeutickými implikacemi, se znovu stručně zmíním o neuronálním základu (prekursoru) intersubjektivnosti, o činnosti tzv. zrcadlových neuronů v premotorické kůře mozkové (Bauer, Staemmler). Tyto neurony imitují intencionální chování druhých lidí, respektive již i citově-motivační výraz. Tato motorická simulace, tato rezonance nás uvede do stavu, jako bychom my sami chtěli jednat jako náš protějšek, což je ovšem blokováno neuronální činností vycházející ze sídla pro pocit vlastní identity a perspektivy ve frontomediálním kortexu. Proto jsme schopni rozeznat vlastní motorickou reprezentaci, což vede i ke zkušenosti, že se jedná o mne, který jedná, odlišného od ostatních. Na to navazuje i tzv. theory of mind, jakož i koncept metalizace (Fonagy, Fürstl, 2007).

Empatie je tudíž zakořeněna v naší tělesnosti, což umožňuje poznat ostatní jako sobě podobné osoby. Primární je tudíž jednota, sekundární je její blokáda coby obrana proti naprosté konfluenci. Z této blokády, z tohoto „ne“ vzniká naše já, jež posléze moduluje míru přejímání intencionálních plánů okolí, což vede k selektivní empatii, kde hraje roli sympatie, zájem, vlastní zkušenost a nasměrovanost, snaha po porozumění, hodnocení etickým systémem (appraisal procesy), a naopak únava či například i fakt, zda jsou emoce našeho protějšku namířeny proti nám. (G. Roth to formuluje tak, že náš limbický systém rozhoduje o tom, co přijmeme, a co nikoli.) Zde lze již hovořit o protikladu otevřenosti vůči intencím a emocím druhého (což je nesmírně důležité pro

sociální orientaci) a uzavřenosti, obraně vlastními intencemi. To se děje automaticky mezi pacientem a terapeutem a zvláště terapeut by se měl naučit oscilovat mezi vcítěním a vlastní reakcí, vlastní úvahou.

### 6.3 Interakce mezi pacientem a terapeutem

To, co člověk (pacient) internalizuje, je výsledkem obou těchto procesů. V anamnézách našich pacientů se opakuje následující zákonitost: Tak, jak jednají vztahové osoby s dítětem, jedná posléze dítě samo se sebou i s ostatními, to znamená, že empaticky přejímá „program“, včetně emočního významu, od druhých.

To je však příliš zjednodušující. Dítě sice přejímá intence například rodičů, avšak ihned na ně reaguje, takže internalizuje výslednou interakci. Ta je nejen internalizována, nýbrž formuje i intersubjektívni pole coby výsledek oboustranného vyjednávání způsobu spolupráce, norem a pravidel vzájemného působení na sebe, vzájemného dialogu ve vztahu.

To se týká nejenom přejímání reakcí a chování vztahových osob, nýbrž i přejímání jejich zrcadlení sebe sama, jejich obrazu o sobě. Podmínkou tohoto procesu během terapie je schopnost vcítění se pacienta do terapeuta a tím i konfrontace vlastního prožívání sebe sama s jeho dojmem o sobě. Proto má terapeut nejenom selektivně-autenticky reagovat, nýbrž i selektivně poskytovat pacientovi své prožívání a dojmy z něho.

Empatie, vzájemnost a sociální interakce tudíž předchází vzniku vlastní osobnosti, kterou lze charakterizovat jako výslednou organizaci dosavadních interpersonálních zkušeností. Tento interakční proces probíhá neustále dál s dalšími lidmi, což modifikuje původní (předchozí) zkušenost, (pakliže je zachována dostatečná míra podobnosti), zvláště pak během psychoterapie. Zde musí pacient zažít – opět z neurobiochemického hlediska – překvapivý rozdíl v sebeuspokojení coby následek vyřešení inkongruence (Grawe, Hüter). Tak může přejmout pacient respektující, tolerantnější, kritičtější či sebeexplorativní způsob zacházení se sebou. Zde je nutno podotknout, že přejímá naše skutečné postoje a reaguje na ně, vcítuje se do toho, co je pro něj důležité, „vidí do nás“, takže na něj působí a ovlivňuje jej jen to, co je kongruentní s naším vnitřním přesvědčením a postojem k němu. Proto je tak důležitý princip autentického reagování, a to selektivně, tj. v situacích, kdy na pacienta nikdo nereagoval či reagoval neadekvátně, například traumatizujícím způsobem. Zároveň je třeba

pacientovi zprostředkovat naše prožívání při reakci na něj, abychom stimulovali jeho vcítění a aby tak naši reakci přijal.

Stern (2007) v pojednání o intersubjektivitě charakterizuje účinnou intervenci jako „autentickou reakci, přesně nasměrovanou na momentální lokální situaci pacienta, jež musí být spontánní a nést osobní rukopis terapeuta“.

S. Mitchell (1997) píše „Terapeut musí najít způsob, jak zaujmout pacienta. Teprve poté začínají interpretace působit.“ (To se týká i působení učitele na žáka.) Navíc se domnívám, že právě imitační převzetí oné schopnosti zaujmout je po mnohé pacienty důležité – naučit se zaangažovat své okolí, vyvolat rezonanci, získat si respekt atd.

Jedna stránka se tudíž týká toho, jak se pacient empaticky otevře našim intencím, druhou stranou je naše vcítění do pacienta, do jeho vztahového chování a citového prožívání, což podmiňuje způsob, jak na to budeme emocionálně i významově reagovat (social referencing), a to pokud možno diferencovanějším způsobem, například emocionální reakcí, jež se však nalézá v dostatečné blízkosti dosavadního (primitivnějšího či jen tělesného) prožívání pacientem samým, podobně jako se to děje v interakci matky s batoletem. Tím vzniká společně prožívaný svět mezi pacientem a terapeutem. To zhruba odpovídá roli pomocného já v interakční psychoterapii (Streeck, 2007). Zde je zásadně **důležitá selektivní empatie**, tj. vcítění se jak do obranného či kompenzatorního úsilí (např. narcistického), tak i do nežité, například vytěsněné odštěpené části (např. do pocitu méněcennosti a selhávání) a právě pro ní se otevřít, aby s ní pacient udělal novou zkušenost v interakci s terapeutem či spolupacienty ve skupině.

## 6.4 Psychoterapie u strukturálních poruch osobnosti

Jak se liší z hlediska intersubjektivitě zralější neurotická osobnost od vývojově-strukturální poruchy a jaké to má konsekvence pro psychoterapii?

Řekli jsme si, že vzájemné vcítění během interakce je primární, jáské reagování na ni sekundární; vcítění tudíž znamená zprvu momentální suspendování vlastní perspektivy anebo vlastního já. Vcítění je tudíž jednak aktivním procesem, avšak i pasivním vydáním se intencím či afektivním reakcím druhého. To je pro pacienta se slabým já ohrožující, znejistňující, a proto dává přednost vlastnímu ovlivnění protějšku, kterého nutí převzít jeho program, jeho pojetí, určité rozdělení rolí ve vztahu (odtud projektivní identifikace), např. potvrzovat černobílý obraz světa u hraniční poruchy. Tito pacienti čelí dvojí úzkosti: V situaci deficitní intersubjektivitě jsou vystaveni nejistotě afektivního vyznání se v té které situaci, jež je pro něj nevypočitatelná a nepředvídatelná. Jedná se o deficit týkající se jak empatie, tak i sebepůsobnosti, včetně empatického

odhadnutí působení vlastního chování na okolí. Tato nejistota dává vznik úzkostné nedůvěry, paranoidity, což aktivuje připravenost k obraně, resp. k násilí. Na druhé straně vzbuzuje proces vytváření intersubjektivního vztahového pole též úzkost, neboť se zprvu jedná o něco neuchopitelného, oboustranně dobrovolného, a tudíž méně jistého nežli vlastnění či použití násilí. Zde může vciťování se do pacienta a zprostředkování vlastního prožívání přispět k dovytvoření schopnosti empatie a vytváření intersubjektivního vztahového pole.

Poskytování selektivně-empatického prostoru pro zdravý vývoj pacienta znamená na straně terapeuta vytvoření o stupeň komplexnější, zralější reprezentace pacienta, jež by měla přibližně odpovídat jeho autentickému self a jeho vývojovým možnostem. To musí předcházet vytvoření jeho vlastní seberepresentace. Kromě toho je zrcadlení sebe v druhém též základní lidskou potřebou (Kahlenberg, 2010). Domnívám se, že poskytování rezonance, pochopení a uznání nelze zaměňovat za protipřenosové spoluagování. „Ten druhý jsi ty, na kterém se staneš sám sebou“ (Merleau-Ponty).

Zatímco neurotik vytváří jednostranně zúžené, rigidní interpersonální pole odpovídající jeho osobnosti a jeho rozšíření je znemožňováno úzkostnými, často z dětství pocházejícími fantaziemi, jakož i významovostmi aktuálních situací a jejich konfliktovostí, jež terapeut atribuuje svým způsobem, svou perspektivou, jež vede ke společně získané významovosti, jde u vývojových poruch o deficitní intersubjektivitu jako takovou, tj. o její vytváření v terapii, a tím o vytváření celoobjektálních vztahů. Oproti příliš uzavřené, rigidní osobnosti se častěji jedná o opak – o málo strukturovanou, rozvolněnou osobnostní organizaci, a proto zpětnovazebné reagování včetně porozumění a uznání vede k lepší seberegulaci, větší koherenci a ohraničení osobnosti a ono zástupné reagování k její diferenciaci. V etiologii se jedná u neuróz spíše o vnucování vlastní subjektivity dítěti na úkor jeho vlastního rozvoje, kdežto u vývojových poruch jde nejčastěji o vývojové zanedbání, či traumatizaci. Zatímco u neuróz reaguje psychoterapeut spíše na obsah sdělovaného, fantazie atd. a z toho plynoucí přenos, reaguje terapeut u vývojových poruch na deficitní a kompenzatorní chování pacienta, zvláště ve vztahu k němu.

**To společné** v terapii by se dalo vyjádřit zásadou: místo přenosových starých zkušeností (a selfobjektů) by mělo přijít vzájemné setkání (Stern, Bettighofer). Jde o emoční proměnu vztahu s analytikem, o nalezení nového způsobu participace.

Jinak řečeno: Z uvedeného vyplývá, že se lidé setkávají ve dvou modech: jako intencionální bytosti, které se snaží ovlivnit své okolí, ale též i s otevřeností pro to, co na ně působí. Slovy S. Mitchella (1997): V terapii jde o spojení té bojovné a té spolupracující stránky. Sám bych dodal: Jedná se o to, jak přetvořit intencionální mocenský boj (Luhmann, Sandler) ve spolupráci, nechat prostor působnosti i naslouchání. To velmi upomíná na obě stránky techniky interakční



psychoterapie (Streeck, 2007), jak selektivně-autentickému reagování, tak i selektivně-empatickému poskytování pomocným já. (Zároveň je mocenský vztah, charakterizovaný nadřízeností a podřízeností, jednodušší, a tudíž i stabilnější, vyžaduje méně úsilí nežli rovnoprávný vztah, jehož předpokladem je neustálý dialog).

V terapii psychosomatických poruch je zvláště prospěšné reagování ve smyslu přiřazování vlastního emocionálního prožívání psychosomatickému (symptomovému, fyziologickému) prožívání pacienta. Když líčí např. bolesti v souvislosti s rozvodem, terapeut poznamená: „Dovedu si představit, jak bolestný to byl rozchod a jaké rozhořčení, zklamání, zlost i smutek to ve vás vyvolalo.“ Staemler (2009) srovnává tento způsob komunikace s teorií učení Vygotského (social referencing), kdy sociální cestou zprostředkovaná vyšší, diferencovanější vývojová úroveň razí cestu k její realizaci, jako je tomu při učení se řeči, kdy matka mluví na dítě dlouho před tím, nežli je dítě schopno mluvit samo.

Stejně důležité je i výše zmíněné empatické přejímání jednání, respektive zacházení se sebou, zde na tělesné úrovni, a tím i vztah k vlastnímu tělu – zda jej považujeme za aspekt sama sebe, či jen za jakousi tělesnou schránku, která nemá s naší skutečnou osobností nic co dělat. Avšak právě tělo rezonuje s druhými lidmi a dává věcem i slovům původní význam, je pohyblivým smyslovým orgánem (Husserl), skrze něj se člověku otvírá svět (Merleau-Ponty).

---

Grawe se ve své poslední knize Neuropsychoterapie (2004) domnívá, že příčiny psychických poruch tkví v inkonzistenci osobních motivací (na intrapsychické úrovni) či v inkongruenci dosavadních zkušeností s úspěchy v realitě (na interpersonální úrovni). Jde o to zjistit, čím si člověk stojí sám sobě v cestě, ať jsou to zábrany, úzkosti či konfliktovost u neuróz, nebo impulsivita a nedostatek empatie vedoucí k reálným konfliktům u vývojových poruch – co zabraňuje uspokojování potřeb v daném prostředí (Willi), respektive seberealizaci ve vztazích k druhým lidem.

*Předneseno na Konferenci psychosomatické psychoterapie, Liberec (10.4.2010))*

## 7.Závěr a konsekvence pro psychoterapii.

Aspekt moci hraje roli v každém, tudíž i psychoterapeutickém vztahu. Zejména francouští novodobí filozofové se zabývají postavením člověka vystavenému nátlaku společnosti se přizpůsobit. Sartre odmítl Nobelovu cenu a šel do ulic demonstrovat spolu se studenty, Foucault poukázal v návaznosti na německou kritickou školu (Horkheimer, Adorno) na dikát instrumentální racionality a pragmatické vědy, Derida podporoval disidenty mimo jiné i v byvalém Československu, Levinas obhajuje právo člověka na „etický odpor“ proti všudypřítomné manipulaci a zmocňování subjektivity okolím, je to dokonce jeho přirozeností. Člověk se brání na fyziologické, psychologické i sociální úrovni proti narušení jeho homeostázy, prvá známka vyvíjející se osobnosti z původní symbiózy s matkou okolo druhého roku života je odpor, slovo „ne“.

Psychoterapeuti používají místo moci či násilí raději termín ovlivňování (Mitchell) či hovoří o ubikviterní tendenci po nastolení vnímací a myšlenkové identity (Sandler) – svět má být vnímán stále tak jak jej vnímám já, v souladu s mým vnímáním a myšlením, názory atd., s těmi se mají ztotožňovat i ostatní lidé, což souvisí se základní potřebou jistoty. Jedná se o vnucování vlastní subjektivity ostatním.

Z uvedeného vyplývá, že nejjednoduší dosažení souladu bude tendence ovládnout či se podřídit – event. se ztotožnit s ovládajícím a tudíž participovat na jeho moci. Daleko těžší je udržovat ve vztahu mocenskou rovnováhu, jak konstatuje J.Habermas ve své teorii komunikativního jednání. Její podmínkou je dle něj pravdivost, upřímnost, správnost ve smyslu oboustranného respektu, komunikace na rovnoprávné úrovni a srozumitelnost.

Je možné, že neurotičtí, psychosomatictí a vůbec pacienti s poruchami osobnosti se vyznačují silnými tendencemi dosáhnout souhlasu a jistoty, tudíž i silnými mocenskými tendencemi, jež se projevují v terapeutickém vztahu a se kterými musí terapeut (jenž je zprvu rušícím prvkem, nepřítelem) počítat? Proč tomu tak je? Podívejme se na to, jak jsou vysvětlovány psychické poruchy z psychodynamického hlediska. Důvodem jsou (opětné) frustrace základních potřeb, traumatizace, na něž není, (neboť v dětství nemohlo být) konstruktivně reagováno. Jedná se o potřebu jistoty a spolehlivosti ve vztahu, jež je nutnou podmínkou i k uspokojení další vitální potřeby po individuaci, zahrnující autonomii a svobodu. Chybí jak zkušenost bezprostředního uspokojení, tak i zvládnutí neúspěchu. Místo toho si tací lidé snaží získat to co potřebují oklikou, náhradními způsoby jež musí vnutit svému okolí. Nedokážou snést dobrovolnost ve vztahu – s možností odmítnutí - a snaží používat strategie, které se jim zdají být naprosto spolehlivé, jež nepřipouští svobodu druhého.

Z filozoficko-antropologického úhlu pohledu lze dojít k podobnému závěru: Vycházíme-li z postavení člověka ve světě bez spolehlivých instinktů, dle Fromma a Heideggera vrženého do existencionální nejistoty, pak je

srozumitelná jeho snaha o zakotvenost, o spolehlivou orientaci kterou (znovu)získává svou obrovskou schopností učení. V lidských společenstvích jde zejména o jistotu v meziosobních vztazích. Právě jejich problematičností jsou charakterizovány psychogenní onemocnění a tudíž je absence jistoty a tím i snaha po jejím dosažení intenzivnější. K tomu přistupují ještě dva faktory : tím prvním je slabší schopnost snášet nejistotu (frustraci), a tím druhým značná odchylka od normy u poruch osobnosti – obé přispívá ke snaze o nastolení souznění.

Navýše položenou otázku lze tudíž odpovědět tak, že je u psychogenních poruch tendence po manipulování reality podstatně silnější nežli u zdravých lidí. Lze dle toho posuzovat i tíži psychogenního onemocnění ?

Tak psychotik řeší inkongruenci mezi sebou a nerozumějícím či dokonce nepřátelským okolím tím, že jí zcela odstraní fúzí svého vnitřního světa s realitou, která tím ztrácí svoji nezávislost a šanci schizofrenika ovlivnit. Je to výraz jak slabosti se s realitou vypořádat, tak i způsob obrany proti jejím nárokům. C.G.Jung konstatuje : Šílenství vyplývá z kombinace všemoci a bezmoci, která nenachází možnost projevit se v reálném světě.

Další těžké poruchy osobnosti ( asociální, hraniční a narcistické) neberou na realitu ohled, s postojem, že se jim musí ostatní přizpůsobit. Frustraci (či její hrozbu) se snaží zvládat mocí nad okolím svým chováním. Lidé s hraniční poruchou osobnosti dávají ostatním jen dvě možnosti : buď jsi na mé straně či proti mně. Jakákoli odchylka je spojena s výbuchy agrese či panikou. Narcistické osobnosti používají ostatních k uspokojování jejich potřeb po uznání za účelem regulace jejich sebevědomí, sebeocení.

Neurotičtí pacienti se snaží vztahy modulovat spíše než chováním výrazovostí tak, aby vyhovovaly jejich osobnostní struktuře, berou již ohled na realitu, dokonce se parciálně vžívají do druhých, aby je mohli ještě lépe ovlivňovat a dosahovat z jejich perspektivy harmonii, často zároveň i za cenu vlastního přizpůsobení se (potlačení části sebe).

Schizoidní pacient, který se obává blízkosti, neboť jí nezažil, se snaží své protějšky držet na distanc. Naopak depresivní pacienti distanci a disonanci ve vztahu nesnáší a nutí druhé k blízkosti, závaznosti, svou podřízeností až rolí oběti apelují na svědomí druhého. Perfekcionistické osobnosti, často s nutkavě obsedantními příznaky vyžadují racionání a disciplinované chování i od druhých, neboť se obávají nečekaných změn, emočního chování. Pacienti s histrionickými osobnostními rysy chtějí dominovat a manipulovat imponováním či dramatickými výstupy.

Samozřejmě není terapeut výjimkou, i on má tendenci prosazovat své názory a svou terapeutickou metodu (školu). Terapie je tudíž i bojem, oba se chtějí se svými hypotézami a názory ohledně probírané problematiky i terapeutického postupu prosadit. Nejjednodušší řešení je to, když se jeden z obou protagonistů přizpůsobí či vzdá, v tom případě bývá terapie neúspěšná. Terapeut by měl mít snahu dosáhnout rovnovážného stavu, který však v sobě obsahuje prvek

nejistoty, lability, i možnost zneužití druhou stranou (viz teorie her). Pakliže respektujeme fakt, že pacient přijme (naučí se) jen to, co mu přináší větší uspokojení, je možno se ptát, proč by měl přijmout tak náročný vztahový vzorec chování. Proto je nutno pracovat na změně postoje. Člověk může mít radost z živého měnlivého vztahu; uznání jeho dobrovolnosti a přesto dosažení spolehlivosti naplňuje člověka větší hrdostí nežli jeho vynucování. Stejně tak je hluboce uspokojující prožitek autentického setkání na stejné úrovni přes existencionální propast, která nás dělí. „Nechat věci být“ a vyvíjet jejich způsobem může být též osvobozujícím zážitkem – když na ničem nelpím, jsem svobodný a nejsem manipulovatelný. Oboustranná svoboda též znamená: oba máme moc ve vztahu, můžeme druhému něco vzít i dát, sankcionovat či odměňovat, ale raději se rozhodneme si vzájemně naslouchat, spolupracovat a vyjadřovat své preference, očekávání a přání otevřeně.

To mně vede ještě k dalšímu závěru: Pakliže jde v psychoterapii o to, jak se pacient chová a jaký je, pak by mohlo být smysluplné se poté svého sebeobrazu vzdát (své ješitnosti), aby se nadále stále nesnažil toto vlastní sebepojetí potvrzovat a vyžadovat potvrzení i od okolí. Jistě, sebepojetí je náš kompas, dle kterého jednáme, avšak stejně dobře můžeme být sami sebou, když budeme jednat dle svých emocí, rozumu, či přijatých etických kodexů.

### **Část 3 : Možnosti aplikace psychoterapeutických zkušeností s agresivitou na pedagogiku**

Úvodem se omlouvám, že se v některých pasážích opakuje vždy z jiného úhlu pohledu obdobná psychoterapeutická problematika. V následujícím textu vyzdvihuji zvláště takové její aspekty, jež mohou inspirovat pedagogickou praxi. Navazuji tak na Jedličku, který zdůrazňuje, že „Poznatky z oblasti dynamicky orientované psychologie a psychoterapie poskytují učitelům a dalším profesionálním vychovatelům možnost lepšího pochopení individuální historie konkrétních žáků (chovanců), ale rovněž nabízejí podněty pro uvážlivě formulovanou pedagogickou prognózu a citlivě volenou reedukaci maladaptivních vzorců chování“. To je dle něj zvláště aktuální na pozadí znepokojení některých učitelů společenskými změnami vedoucí k větší samostatnosti, kritičnosti žáků a uvolnění kázně. Jedlička, vycházející převážně z psychoanalytických poznatků, vyzdvihuje význam tvorby bezpečného vztahu a akceptance jdoucí ruku v ruce s jasným stanovením hranic, schopnost vcítění a kontejnerování, tj. vydržení vztahového (byť i negativního) chování žáka s uvážlivou reakcí na něj.

Sám se soustředím na rozbor mezilidské interakce a komunikace během psychoterapie s aplikací na konkrétní možnosti učitele v interakci s agresivními žáky.

## **1. Terapeuticky účinné faktory v psychoanalytické (PSAP) a psychodynamické (PSDP) psychoterapii.**

Úvodem stručně zrekapituluji vývoj představ o terapeutické změně, resp. i změně osobnosti v PSAP a PSDP, abych posléze nastínil současné koncepty a problémy týkající se tohoto tématu. Co se týče minulosti se budu zabývat především těmi terapeuticky účinnými faktory, které mají i dnes svou platnost a vplynuly, byť modifikovány, do dnešních terapeutických modelů.

I nadále spojuje rozličné PSAP a PSDP směry **důraz na nevědomí** a jeho zvědomění. V původní představě šlo touto cestou v terapii o uvolnění úzkostného napětí zvědoměním vytěsněných vzpomínek a zakázaných přání. Tato energetická představa je dnes v pozadí, důraz se klade více na porozumění coby východisko pro vědomé, tj. kompetentnější jednání.

Dnes je opuštěna představa, že existují v mysli pacienta hotové nevědomé obsahy, ke kterým má psychoanalytik privilegovaný přístup.

Důraz je kladen na situaci „tady a nyní“ a ve středu pozornosti stojí společné

**hledání významu a smyslu.** Mentalisační PSAP se soustřeďuje na verbalizaci nesymbolizovaných zkušeností (tacit knowledge), jež rozšíří vědomé prožívání a umožní rozhodování s pocitem vlastní kompetence.

To zahrnuje i zvědomování **celkového pojetí vlastního života**, jeho smyslu a porozumění různým životním situacím. Jde o utřídění pacientovy vědomé i nevědomé zkušenosti takovým způsobem, který bude, jak analytik doufá, pro pacienta užitečný. Dle Mitchella jde o společnou konstrukci takového porozumění, které znamená „obohacení pacienta a méně zničující existenci“. Jde svým způsobem o konsensuální verzi pravdy.

V další fázi vývoje PSAP byl kladen důraz na větší **toleranci já a nadjá**, což samo o sobě umožní vplynutí dosud tabuizovaných nevědomých obsahů do vědomí. Navíc, aby nedošlo k jejich opětovnému vytěsnění, sestávala psychoanalytická práce v jejich zpracování a **integraci** do vědomé osobnosti. Ta se tomu ovšem brání v důsledku vlastního sebeporozumění, sebeobrazu a vesměs pozitivní představě o sobě, takže musela terapie obsáhnout analýzu celé osobnosti („**charakterová analýza**“).

V této souvislosti se ukázalo, že mnozí pacienti trpí na základě výchovného zanedbání či traumatizace v dětství vývojovými (deficitními, strukturálními) poruchami osobnosti, tudíž šlo v terapii, resp. analýze osobnosti např. v pojetí psychologie self H. Kohuta buď o **reparaci (zhojení)** následků oněch deficitů či traumat, nebo o jakýsi dovývoj či nový začátek za lepších podmínek (t.j. v terapeutickém vztahu). Tím se má otevřít možnost osobnostního růstu, což terapeut podporuje. Sem se hodí i současná představa psychopatologie jako druh omezení schopnosti jedince žít plně jako lidská bytost (s kterou by jistě souhlasili i daseinsanalytici). Metafora analytika – archeologa je nahrazena metaforou analytika – architekta.

Pod vlivem prací o enviromentálním ovlivňování, zvláště ve vývoji osobnosti, o působení vztahů v dětství (Bowlby, Mahlerová, Winnicott) a o jejich významu v psychoterapii (neopsychoanalytici H.S. Sullivan, K. Horneyová, E. Fromm) se rozšířil psychoanalytický pohled na osobnost o vztahovou dimenzi: osobnost je pojata coby **organizace dosavadních zvl. emocionálních zkušeností**. (Jedná se zároveň o regulační a orientační systém, dle kterého organizujeme realitu, jež v psychoanalytické představě nahradil jáské funkce sebeřízení, navazování vztahů, zkoumání reality, anticipace atd.). V PSAP musíme počítat s tím, že je tento systém vytvořen i na straně terapeuta, takže dochází v terapeutickém vztahu ke **konfrontaci dvou různých organizačních principů**. Je třeba, aby si terapeut uvědomil, že je zde na místě **vyjednávání** o tom, jaká témata jsou prioritní, jaký je jejich význam, ale i o tom, jakým způsobem budeme spolu jednat, a jak každý z nás chápe interakce, které se odehrávají v terapii.

**Vzájemné vcit'ování** do svého protějšku, interiorizace jeho postoje a jednání, a konfrontace s postojem vlastním vede k rozšíření svého horizontu, z hlediska pacienta např. k převzetí respektujícího či akceptujícího postoje k sobě samému, ke společné významovosti společných prožitků i aktuální terapeutické

situace, což může mít úzdravný vliv (viz následující kapitola). V tomto duchu se PSAP zabývá vznikem **intersubjektivit**, toho co a jak mezi námi vzniklo (respekt, nejistota, opatrnost, distance atd.) a tím, jaký to má pozitivní či restriktivní vliv (oboustranný odpor) na vzájemnou komunikaci.

Ale vraťme se ještě k onomu přechodu od psychologie jedné osoby k psychologii dvou osob. Psychoanalýza vyřešila tuto situaci velmi elegantně: Aby zcela neopustila pudovou koncepci hovoří dnes o nejpůvodnější (vrozené) motivaci puzení k objektům, které má dle té které vývojové fáze různý cíl. Vývoj osobnosti se odvíjí od původní symbiózy s matkou k osamostatnění (člověk je původně navýsost sociální bytost, a nevyvíjí se od primárního narcismu ke vztahovosti, jak to viděl S. Freud. Narcismus je vždy sekundární způsobený výchovou (velikášské já, často coby kompenzace komplexu méněcennosti či v důsledku stažení se ze vztahů a s koncentrací jen na svůj užitek).

Zabývání se vztahovými problémy a fokusování na aktuální konflikt, popřípadě spojený i s dětskou rodinou konfliktní situací se staly **doménou PSDP. Jde o zvnitřnělé interakční vzorce chování**, které mohou být v konfliktu, mohou působit restriktivně kdy je pacient polapen v úporném opakování známého uspořádání zkušenosti. Jindy mohou některé důležité vztahové zkušenosti chybět – např. zkušenost blízkého vztahu či prosazení se a ustání s ním spojeného konfliktu.

Dle toho se liší terapeutické strategie, i když je možno zevšeobecnit, že jde ve všech těchto případech o vytvoření takového vztahového chování, jež je jak autentické (a s kterým se pacient plně ztotožní), tak i sociální.)

PSAP se liší od mnoha ostatních psychoterapeutických směrů v tom, že se důkladněji zabývá překážkami, jež stojí v cestě uzdravení resp. rozvoji osobnosti. Jedná se většinou o maladaptivní, restriktivní či převzaté vzorce vztahového chování, kterým by se měl terapeut otevřít reflektující svůj protipřenos i osobní reakce. Stejně tak důležité je otevřít se i pro to, co tyto jednostranné vztahové vzorce blokují, tedy pro záblesky autentických impulzů a přání, které bývají spojeny s afekty úzkosti, studu nebo viny. Teprve poté je pacient schopen je i ve vztahu k terapeutovi připustit. Tudíž: **změna se musí udát v prvé řadě u terapeuta.**

Analýza přenosu oněch habituálních vztahových vzorců chování má umožnit autentičnost a nedistortované vnímání analytika a tím **bezprostřední setkání** se s ním. Dle Sterna (a dříve dle F. Perle) se teprve zde mohou tvořit nové (nezkreslené) interpersonální zkušenosti, resp. se v situaci „zde a nyní“ otvírají nové možnosti (J.Dispenza).

K tomuto tématu se pojí pojem **testování terapeuta** (Sampson a Weiss) ohledně toho, zda si dá práci nahlédnout pod povrch do hlubin pacientovi osobnosti a zda je pro ně otevřený, zda bude jeho skryté tendence akceptovat. Teprve poté bude ochoten se otevřít.



V této souvislosti je v současné PSAP a PSDP (Mitchell, Aron, Ermann) diskutována otázka, zda má větší terapeutický vliv vztahová zkušenost s analytikem či jeho interpretace. Ty jsou ovšem dnes chápány též jako výraz terapeutovy osobnosti, jeho subjektivity a přesvědčení na základě jeho životních zkušeností, dle kterých si i vybral určitou terapeutickou metodu, jíž se řídí. Interpretace významu (stejně jako jeho chování) mají vztahový rozměr, jsou činy. Slova vynucují, naléhají, lákají, odstrkují, zraňují či objímají.

Fakt, že se jedná neustále o interakci si uvědomili zvl. analytici pracující s pacienty s poruchami osobnosti resp. osobnostními vývojovými deficity a vyvinuli tzv. psychanalyticky fundovanou **interakční psychoterapii**. Jde o cílené získávání nových interpersonálních zkušeností; místo interpretací zavedli princip selektivně autentické emoční i kognitivní odpovědi. Je poskytována zpětná vazba dle motto: když se chováš tak a tak, vyvolá to ve mně ty a ty emoce, impulzy a myšlenky, což ti dám ve snesitelné formě pocítit. Tím je podporována i empatie. V určitých situacích terapeut poskytuje pacientovi tzv. pomocné já, když mu sděluje, co by na jeho místě cítil či jak by uvažoval. Toto ovlivňování zejména emočními bezprostředními reakcemi terapeuta je blízké principu učení, resp. by mohlo být integrováno do kognitivní behaviorální psychoterapie.

Zde se opět nabízí otázka, zdali může být terapeut neutrální ve smyslu nestrannosti a ovlivňování pacienta svou subjektivitou. Domnívám se, že nikoli. Dokoce dělám, zvl. v supervizích, následující zkušenost: **Terapeutická situace a atmosféra působí na obě strany**, pod jejímž vlivem se pacient vědomě i nevědomě otevře rozvine svojí problematiku a to i v přenosovém vztahu k terapeutovi. To se však děje nevědomky i u terapeuta, když určitá tematika, či již i terapeutická situace jako taková aktivuje jeho otevřený problém s tendencí jej ve vztahu k pacientovi vyřešit. Tak například u mladých terapeutů v terapii starších zvl. narcistických pacientů může jít u obou o to, kdo je kompetentnější a kdo má průběh terapie pod kontrolou. Či pro terapeuta, který analyzuje dominantní pacientku a měl dominantní matku, je tato situace výzvou, aby si konečně nenechal takové chování líbit. Místo toho, aby ho zakusil a poté ho zrcadlil či interpretoval na něj téměř reflexně alergicky reaguje (či raději vůbec nereaguje). Mnohdy je vhodné, aby terapeut svůj podíl na vzniklém problému v terapii pacientovi sdělil. Právě skrze svůj nevyřešený problém již vnímá podobnou problematiku pacienta hrubě zkresleně.

## 2. Psychoterapeutická situace (TS) a psychoterapeutický postoj (PP).

V této kapitole je možno si představit na místě terapeuta a pacienta učitele a žáka.

Psychoterapeutická situace je charakterizována výzvou k řešení základních lidských, zvl. nevyřešených problémů.

Obecně se jedná v TS o sociální mikrokosmos, v ind. psychoterapii o setkání dvou lidí a o snahu po uspokojování všech, zvl. frustrovaných potřeb a na druhé straně o obranu proti retraumatizaci. Do popředí se dostává jak potřeba jistoty, tak i vývoje a růstu, autonomie a svobody.

V TS se setkávají dva lidské subjekty, které na sebe působí. Výzkumy účinků psychoterapie (terapeutických faktorů) opakovaně potvrzují tézi, že se na nich ze 70 – 80 procent podílejí osobnostní faktory, zvl. osobnost terapeuta (Vampold, Kratochvíl) a jen z 20 procent terapeutická metoda. Osobnost terapeuta, jeho názory a hodnotový systém se projevuje v interakcích s klientem ve formě vzájemného ovlivňování, ve formě výměnných interpersonálních procesů. Ať si to terapeut přeje či nikoli, ovlivňuje terapeut svou osobností pacienta a stává se pro něj i identifikátorním příkladem, který vnímá jeho postoje, sympatie či antipatie, souhlas či nesouhlas, morální hodnocení apod. – právě o tom bude pojednáno v dalších kapitolách.

### Psychoterapeutická situace

Je charakterizována **jak blízkostí , tak i distancí**, a pacient (i terapeut) je postaven před problém obě regulovat, přeje si totiž rovnováhu oběho : jistou, optimální distancí resp. blízkost, ve které je umožněn jak pevný vztah, tak i individuace a autonomie (problém ambivalence), neboť jsou v této situaci aktivovány obě jeho základní potřeby : po jistotě i po osobnostním růstu, obdobně po uzavřenosti i otevřenosti, po spojení i po svobodě.

Předpokladem pro vývoj , resp. změnu je vzájemné vyladění (ve smyslu attachment), spíše neverbální emocionální komunikace a interakce týkající se vzájemné **důvěry a tím i autentického sdílení**.

(Kazuistický zlomek **(KZ)**): Mladý terapeut s ukončeným psychodynamickým výcvikem představil v Balintovské skupině 60 letého elegantního muže coby supernarcistu, který mu je přesto sympatický. Udivilo jej, jak shovívavě se zachoval, když si pacient sedl do jeho křesla a odmítl si kvůli lepšímu výhledu

s okna přesehnout. Důvodem prezentace pacienta byla nejistota, do jaké míry řeší s pacientem svůj vlastní problém se svým zesnulým otcem : Ten se na něj kdysi obrátil – podobně jako nynější pacient – oslaben nemocí, avšak tehdy na 17 letého syna, pro něj překvapivě s žádostí o radu. Tehdy to na něj bylo od jeho obdivovaného otce moc, dnes, sám otcem tří synů, si tuto roli dokáže představit v aktuální situaci s nynějším pacientem, který trpí depresemi, zvl. po smrti obou rodičů před dvěma lety, což u pacienta aktivovalo vzpomínku na smrt jeho dcery o mnoho let dříve. Navíc se nedokáže prosadit ve vztahu ke své ženě, která ho neustále kritizuje, proto si zařídil malý byt, kam se může stáhnout. Pacient se vždy terapeutovi se vším svěřil, avšak tím se nic neměnilo, přesto tvrdil, že je pro něj terapie důležitá. Terapeutovi bylo nápadné, že se začal obávat přílišně blízkého, osobního vztahu s tímto pacientem, přijmutí role „jeho psa“. V dalším průběhu diskuze se vykrytalizoval náhled, že se oba bojí přílišné blízkosti jak v intrapsychickém kontextu k vlastnímu smutku nad zemřelými blízkými rodinnými příslušníky, tak i interpersonálně ohledně společného truchlení. Oba se snažili zachovat dekorum, bezpečnou vzdálenost (společný odpor, vzniklá intersubjektivita), a zároveň se chovat mužně (ve smyslu narcistické kompenzace – regulace), i když pravděpodobně zprostředkoval terapeut větší blízkost kterou si tento distinguovaný pacient užíval.)

Ovšem člověk se rodí do situace závislosti na rodičích, a je tak vystaven, co se týče jistoty, **nejistotě** - opět analogicky s terapeutickou situací – neví co ho čeká a není jasné, jak se má chovat. (Proto vidí Thea Bauriedl cíl terapie ve vymanění se z této závislosti a s ní spojené vnucené subjektivity okolím – vznikem falešného já – tak aby pacient cítil co opravdu cítí a myslel se co si opravdu myslí).

Jde tedy v obou případech o obraz existencionální situace člověka vrženého do nejistoty, hledající ztracenou jistotu (viz Fromm, Heidegger, též vyhnání z ráje či touha po mateřské symbioze).

Tato situace aktivuje **potřebu po orientaci, dále po stvrzení vlastní** sebepůsobnosti i vlastní existence působením na okolí a tím získáním zpětných reakcí na sebe, zejména toho, že člověk pro druhého něco znamená (více na straně pacienta nežli terapeuta, i když i on zápasí s pocity rozpaků a nevědění).

S tím souvisí i **dialogická konstrukce skutečnosti** (Sandweg)(což byl i důležitý evoluční faktor, resp. výhoda pro přežití). Terapeut se snaží vcítit do světa pacienta, což konfrontuje s jeho vlastním porozuměním, a z toho pramenící interpretaci lze chápat jako dekonstrukci významu u obou účastníků a novou společnou konstrukci významu, který přikládá pacient své minulosti i aktuálním vztahům. Jedná o cirkularitu ve vzájemných interakcích jež se odehrává na různých úrovních vědomí.

Kromě vyvolaných přání jsou aktivovány i s nimi sdružené **úzkosti** – jak z přílišné blízkosti – a tím ztráty vlastní autonomie, vlastního já, vůle atd., tak i

z přílišné distance - z přílišného osamostatnění jež by mohla vést ke ztrátě vztahu.

Pacient se nalézá v situaci **závislosti i svobody**, je závislý na kompetenci a na podpůrném vztahu terapeuta a zároveň mu tento nabízí spontaneitu (double bind?). Závislost v tomto asymetrickém vztahu ještě zvyšuje moc vědění (terapeut může daleko zasvěceněji argumentovat ohledně metody i cíle psychoterapie ...). Pacient se spíše nežli terapeut nalézá pod (usuzujícím) pohledem druhého (Sartre). Jde tedy i o situaci moci a bezmoci, obě strany se snaží získat **moc**, mít situaci pod kontrolou, určovat témata o kterých se bude hovořit i způsoby vzájemné interakce, normy vzájemného chování. Moc dle Luhmanna má za následek redukci rejstříku možností jednání druhého.

Poněvadž jde oběma stranám též o udržení vzájemného kontaktu, dochází **k procesu vyjednávání** oboustranně přijatelné intersubjektivitě, tj. významovostí řečeného, rozdělení rolí i vytváření společných norem vzájemné interakce, nesená snahou jak po kongruenci tak i po autonomii (po spravedlnosti ve vztahu ?).

Z individuálně-psychologického hlediska jde o oboustrannou regulaci vlastní homeostázy, osobnostní pohody, zvl. narcistické sebeceny, narcistického sebeobrazu, sebeporozumění, ve vztahu pak o prosazení modelu sebe sama i druhého což může vést a) k vyjednávání takového vztahu a interakcí, který zajišťuje obapolné uznání osobnosti a její hodnoty, úcty, důstojnosti atd. Z psychosomatického hlediska jde o oboustrannou snahu o nastolení takové intersubjektivitě, jež vede k redukci stresu (např. vyřešení konfliktní situace) a tím posiluje sebeúdrživé procesy (Rankin 2014). b) což může vést k používání, zneužití druhého (event. devalvací) k vlastnímu zvýšení, dosahování sebejistoty a sebepotvrzení své autority (typické v selfobjektním vztahu).

V situaci setkání dvou „organizovaných emočních zkušeností“ (Ermann, Orange) dochází k oboustranné tendenci **prosadit svůj interpersonální vzorec chování (Sandler)**, aby byla dosažena vjemová a myšlenková identita. Ten druhý je „asimilován do vlastních nevědomých konfigurací“ (Jänicke), a to jak do částečně-objektního vztahu (Kohut, Bettighofer), ve kterém je konzumován, používán k vlastní regulaci své homeostázy, tak i do celostně-objektního vztahu, vytvářením vzájemných rolí.

Aron se domnívá, že u lidí jde v první řadě o setkání myslí, Stern zdůrazňuje potřebu a význam autentického setkání, jehož podmínkou je analýza (překonání) oboustranných přenosů (předsudků) a v kterém by měl terapeut reagovat autenticky „svým osobním rukopisem“; podobně filosof Levinas doufá, že tváří v tvář, za „etického odporu“ obou proti zmocnění se druhým a druhého je autentické setkání a skutečné poznání druhého možné. D. Orange klade důraz (definuje TS) na společné hledání významu a smyslu toho, jak jsou naše

zkušenosti organizovány, na dialog o významovosti zážitků, interakcí v terapii i světa vůbec ( tak například význam otázky pacienta, zda není terapeut náhodou nemocen když vypadá tak unaveně může zahaleně vyjadřovat přání pacienta aby terapeut onemocněl, u pacienta se strukturální poruchou osobnosti (např. borderline či narcismus) se může jednat o první krok ke vcítění se do druhého a k navázání celostně-objektního vztahu). A. Green charakterizuje TS prozkoumáváním vlastního vnitřního světa a chování v přítomnosti terapeuta. S. Mitchel zdůrazňuje, že jde v TS o zapojování klienta do zkoumání svých vztahů a vzorců chování, ve vzájemné interakci pak o snahu po společně sdílené (chápané) realitě.

**Do psychoterapie** přichází klient s přáním po pomoci, což se projevuje (v přenosovém vztahu) otíráním jeho problematiky nejen ve formě vyprávění, nýbrž i ve formě inscenace (szenische Darstellung – bei H. Argelander) vztahové konstelace (otevřeného gestaltu či vývojového deficitu), nastolení problému ve formě neverbálního chování, což se děje automaticky (implicitně). Zároveň se klient (i terapeut) chová a konsteluje vztah tak, aby nedošlo k retraumatizaci, tudíž je ona prezentace problematické (frustrující) situace velmi opatrná, provázená **testováním** terapeuta (Sampson a Weis) : Klient testuje terapeuta, zda si dává námahu vidět to podstatné což je často to skrývané, dále zda to vyřčené akceptuje, a dále testuje co terapeut vydrží a snese. Oba hledají takové prostředí (vztahovost, rozdělení rolí atd.), ve kterém lze najít jistotu, resp. uspokojení vlastních potřeb, jde za tímto účelem o vzájemné ovlivňování (Mitchel), aby toto prostředí v meziosobní situaci vzniklo. Zde je nutno poznamenat, že velmi pravděpodobně nějaké téma či problém pacienta osloví i problematiku terapeuta, jenž se jí pak bude snažit ve vztaku k pacientovi řešit, což může vést ke **kolizi** (KZ: 39 letá pacientka přichází do terapie kvůli chronickým bolestem břicha. Čas od času požaduje od terapeuta doporučení k operaci, i když ta předchozí žádný patologický nález nepřinesla. Jedná se o vdanou ženu, kterou její nevěrný muž neustále ponižuje, cítí se proti němu bezbranná. Totéž pocítovala i ve své původní rodině od své starší sestry, která se vysmívala její nadváze-bříšku, zažila to i ve formě ovládnutí otce matkou, s kterým se ráda mazlila. V terapii se přirozeně cítila zprvu též závislá na mocném terapeutovi, a postupně se snažila tuto situaci vyřešit jejím obrácením, získáváním moci nad terapeutem. To se jí dařilo tím spíš, že to aktivovalo jeho problém s náročnou matkou, od které nedostával dost uznání a na níž byl závislý – podobně i v jeho vztahu s dominantní ženou. Terapeut se tudíž vždy ihned zmocňujícího vlivu pacientky bránil, či mu podlehl např. když si k němu přisedla na křeslo a položila hlavu na jeho rameno. To znamenalo, že nedokázal situaci nátlaku dobrovolně připustit, zažít aniž by na ní hned reagoval, a s pacientkou prohodit.).

Dokonce je možné – a relativně časté – že terapeut řeší nevědomky pod vlivem atmosféry TS již od počátku ve vztahu k pacientovi svůj problém, např. svojí nejistotu energickým chováním a perfektními interpretacemi pacientova nevědomí. (**KZ**: Malý a nejistý, kompensatorně narcistický pacient se zřejmě zamiloval do své atraktivní terapeutky. V jednom sezení jí líčil sen, ve kterém před ním v baru tančila jeho bývalá partnerka, strhnuvší na sebe pozornost hostů, což se mu vůbec nelíbilo. Ve skupinovém kazuistickém semináři bylo všem, až na referující, jasné, že se jedná i o vztah k terapeutce (která je též ve středu zájmu svých pacientů), zvl. po vyslechnutí nahrávky části sezení, ve kterém ona vše ihned brilantně interpretovala a pacient se naopak stával stále nejistější. Představila jej proto, že měla nepříjemný dojem distance a neživotnosti ve vzájemné interakci. Vzniklo mezi nimi něco nového – ale i starého: pacient se obával odmítnutí, bude-li o svém zamilování hovořit, navíc nevěděl jak, ve vztazích k ženám mu vždy šlo jen o sex a moc nad nimi. Terapeutce šlo, spíše nevědomky o to, takovéhoho muže provokovat, a speciálně vztah s tímto mužem si nedovedla, a ani nechtěla představit (ani se do něj vžít). Svou bisexualitou dávala najevo, že se bez (takovýchto) mužů obejde. Oba tudíž blokovali možnost zcela novým pacientův zážitek zamilovanosti prožít v akceptující a bezpečné terapeutické atmosféře. Opět by zde mohl být prospěšný rozhovor o oboustranném podílu na vzniklé situaci. Tu lze též charakterizovat jako společně vytvořenou (neverbálně vyjednanou) normu vzájemné interakce o čem a jakým způsobem budeme hovořit a co budeme tabuizovat (společný odpor), zda se budeme respektovat, k čemu dojdeme a jaký tomu dáme význam. Tento společný výtvar, vzniklá intersubjektivita charakterizována oboustrannou nedůvěrou a snahou po bezpečné distanci ovlivňovala i nadále další průběh vzájemného vztahu a vzájemné komunikace. Tak v další supervizi po dvou týdnech referovala terapeutka o zvláštním dojmu z posledních sezení, o pocit, jakoby se vždy jednalo o poslední terapeutickou hodinu. Zároveň měla znovu dojem, že to, o čem s pacientem hovoří, se on nesnaží uskutečňovat v denním životě. Cítí se od něj držena na distanc, a vzpomněla si, že se její pacient jednou vyjádřil, že jí vnímá jako soudkyni. V této supervizi líčila zvláštní epizodu, které nerozuměla. Pacient hovořil o tom, že se na něj obrátila jeho bývalá milenka (poté co jej opustila měl dojem, že byl přece jen do ní zamilovaný) v situaci kdy jí opustil její nový partner. Byla velmi nešťastná a on měl pocit, že její nářky způsobují, že se mu zdá stále méně atraktivní. Poté prohlásil, že kdyby věděl, že mu zbývá do konce života jen 6 měsíců, tak by si přál, aby právě ona byla s ním. Na základě dosavadního průběhu léčby jsme došli k závěru, že odpoutání se od narcistického stresu v takovéto situaci bezmoci (tj. konec skrývání své slabosti a nedostačivosti, kdy by neexistovala nutnost se prezentovat jako potentní milenec) a oddání se ve vztahu by bylo možné jen v situaci naprosté jistoty, že to nebude mít žádné negativní, zostuzující následky, kterým by se ve své fantasii „vyhnul“ úmrtím. Strach před zostuzením panuje i ve vztahu k terapeutce (nebyla dosažena potřebná blízkost).

Ta se posléze rozhovořila o tom, že opravdu těžko snáší mužské „machisty“ a že je zvláštní, že právě tento typ mužů tvoří stále větší podíl její klientely. Možná, že je láká se konečně prosadit i vůči ženám, které nad nimi chtějí mít vrch. Poté jsme mluvili o tom, zdali by, zpočátku alespoň ze zvědavosti mohla nechat narcistické chování těchto mužů vůči ní proběhnout aniž by hned na to reagovala. Teprve poté by mohla tyto situace s pacientem prohovořit. Její podrážděné reakce na pacientovo často vyzývavé chování se sice snažila skrývat, přesto to perpetuovalo i onen skrytý vzájemný devalvující konflikt, vyjádřený ze strany pacienta snad i tím, že vhledy získané během terapie ignoroval a tím terapeutku depotencoval.

Co se odehrává mezi klientem a terapeutem **z hlediska teorie učení (KBT)** ? Přestože se terapeut snaží nehodnotit výroky pacienta (na cenné a bezcenné, dobré a špatné, sympatické či nepříjemné, eticky správné či nepřijatelné atd.) a vše akceptovat, reaguje vnitřně a často neverbálně tak, že něco svým postojem posiluje či lhostejným nebo aversivním postojem ovlivňuje tak, že to pacient automaticky též z rejstříku svého chování vylučuje, zavrhuje. Pacient tak reaguje na osobnost terapeuta, který si to však většinou neuvědomuje a domnívá se, že jde o chování, jež souvisí výhradně s pacientovou osobností. Během tohoto operantního učení dochází (oboustranně) k redukci způsobu jednání u protějšku – tak definuje sociolog Luhmann účinek moci. (Vlastně se tak terapeut setkává se svým výtvořem, tedy částečně se sebou samým).

Podobně je tomu tak i ohledně identifikatorního učení. Někteří psychoterapeuti dokonce vidí změnu osobnosti v „transformativní identifikaci“ (Kohut) s terapeutem, s jeho postoji, názory, hlavně jde o interiorizaci způsobu toho, jak terapeut s pacientem zachází, zda mu důvěřuje a vidí terapii nadějně (příklady: terapeut si pacienta váží, on si sebe též začne vážit ; terapeut se zajímá o jeho vnitřní život a pacient to od něj přeje – viz též zrcadlové neurony a empatie, též Bionovo kontejnerování). Zde opět vzniká problém, zda pak terapeut analyzuje v pacientovi částečně sebe sama. Ať si to terapeut přeje či nikoli, stává se vždy pozitivním či negativním příkladem (Bandura).

A nakonec se totéž odehrává i v učení podmiňováním : jsou li slova, řeč, jež popisuje určitou situaci, reprezentací a spouštěčem (podmíněným signálem) určitého prožívání, např. úzkosti, pak změna významu může vést k jiné, např. klidnější reakci (kondicioning - podmiňování resp. i desensibilisace a narativní psychoterapie). Tak je možno rozumět i nové korektivní zkušenosti v terapeutickém vztahu : Když měl pacient negativní zkušenost se svým přísným otcem a reaguje úzkostně na autority, může terapeut dát této situaci jiný význam, např. že se otec bál, aby se i jeho další syn neocítl na šikmé ploše, a terapeut se i sám prezentuje jako tolerantní přirozená autorita. Samozřejmě i pacient ovlivňuje terapeuta např. dávající interakčním situacím s ním odlišný význam. Tak lze chápat i narativní psychoterapii z hlediska KBT : celým úsekům života je možno dát jiný význam, který např. již nepůsobí na pacienta depresivně.

Nový význam traumatu se snaží psychoterapeuti zprostředkovat u PTSP. Z předchozího textu vyplývá, že se všechny tyto způsoby učení v určitém rozsahu dějí vzájemně.

Přinejmenším je možno konstatovat, že se během terapie oba účastníci vzájemně ovlivňují a mění, poznávají se a tím opět na sebe jinak reagují. Daleko více nežli ve fyzice je pozorovaný objekt (klient) ovlivňován pozorovatelem a vice versa, a tak spíše než jeho diagnostika je na místě, resp. je možná diagnostika vzájemné interakce.

### **Jaký má význam charakteristika TS pro psychoterapeutickou praxi**

Vedle toho, že se jedná o spíše základní výzkum lze samozřejmě z výše uvedeného lépe porozumět tomu, co se v TS odehrává, zda to spíše posiluje status quo či aktivuje vytvoření nových vztahů, a hlavně je pak možno na pacienta adekvátněji reagovat.

Dále to vede k uvědomění vlastního podílu na vzniklých situacích i na porozumění pacientovu životu. Zároveň to vede k tomu, že terapeut vezme v úvahu svoje subjektivní nahlížení skrze své dosavadní životní zkušenosti a bude oscilovat mezi nasloucháním pacientovi a sobě samému.

Je možno se zabývat i tím, zdali lze psychoterapii chápat jako snahu o autentické setkání dvou lidí (analogicky v TS) a o udržení své vlastní intrapsychické i interpersonální optimální homeostázy, s hypotézou, že jsou psychické poruchy charakterizovány narušenou seberegulací, výkyvem z homeostázy s těžkostí se k ní opět dostat. Zde jde o konflikt mezi optimálním stavem a naučeným maladaptivním vzorcem chování např. ve formě perfekcionismu. Patologická varianta (u poruch osobnosti) však znamená snahu po udržení vychýlené (patologické) intrapsychické i interpersonální homeostázy (tedy nikoli výkyvu), která se v normálním sociálním prostředí dá udržet jen za cenu velké námahy (stálého stresu) a manipulace okolí, aby bylo dosaženo její oprávněnosti (intrapsychický aspekt) i tolerance od druhých lidí. Zde je psychoterapie obtížnější: je třeba teprve společně vytvářet optimální stav s nadějí, že se s ním pacient ztotožní.

Zvl. přínosné je zabývání se TS během supervizí (**KZ**: : agresivně napjatý mladý muž z pravcové scény je překvapivě spolupracující a respektuje terapeuta, který je znejistěn i tím, že mu je pacienta líto, vidí jej jako dítě, které touží po podpoře, a teprve v Balintovské skupině si uvědomí, že mu slouží jako zátka agresivního ventilu a že se tudíž opomněl zabývat konfrontací s pacientovou



agresivitou, která se mimo terapii odehrává pod vlivem alkoholu či participací v chuligánských partách. Sám terapeut, jenž působil nesměle, si uvědomil svou tendenci se vyhýbat konfliktům.

Terapeutka, která se cítila v defenzivě v kontaktu se zkušeným, byť znejistěným informatikem jeho mladšími kolegy, který jí dával najevo, že je kompetentnější nežli mladá generace, do které se terapeutka počítala. Během Balintovské skupiny si uvědomila, že má též tendenci rivalizovat, což se též v interakci s tímto pacientem dělo. Postupně si dokázala představit tuto situaci tématizovat bez ztráty respektu.)

Dále je rozbor TS vhodným východiskem pro zamyšlení se nad psychoterapeutickým postojem.

### **Psychoterapeutický postoj**

Obecně lze navázat na C. Rogerse, že má být terapeut vřelý empatický, akceptující a autentický, tedy poskytovat jistotu, porozumění a motivovat k osobnostnímu vývoji.

Psychoanalytici zdůrazňují postoj abstinence a neutrality. Tyto poněkud nešťastné pojmy doznaly mnoho změn. **Abstinenci** lze v současnosti chápat jako vystříhání se spoluagování, t.j. uspokojování frustrovaných či defenzivních (neurotických) vztahových potřeb a nabídnutí nového druhu vztahu. Místo uspokojování potřeb nabízí terapeut porozumění. **Neutralita** znamená – v opačném směru od terapeuta k pacientovi – vystříhání se toho, aby pacient uspokojoval potřeby terapeuta, tj. zamezení zneužívání pacienta terapeutem. To může snadno ujít jeho pozornosti. Vrátime-li se k TS, ve které se děje i posuzování, resp. diagnostika pacienta, jež mimo jiné znamená, že pacient nedokáže vyřešit nějaký konflikt či má problémy na základě vývojového deficitu, pak se cítíme ve srovnání s ním tak, že jsme na tom lépe – a o to nám může nevědomky jít. Jindy mu dáme vinu za jeho problémy, např. u obezity či závislosti na alkoholu, a tím si řešíme problematiku vlastní viny.

Porušování abstinence i neutrality se vždy do jisté míry děje (viz dosavadní KZ), což je třeba neustále reflektovat. V obou případech jde o postoj odpovědnosti. Optimální postoj má dynamický charakter, řídí se dle nastalé situace, diagnosy pacienta a blízkých i vzdálených cílů terapie. Postoj odpovědnosti znamená i neslibovat víc (např. být zcela k dispozici depresivnímu pacientovi) nežli mohu dát (být stále, i privátně k dispozici?)

Jak již zmíněno jde o postoj pozorného naslouchání a zároveň sebeexplorace, o sledování vzájemné interakce. Na počátku i postoj nevědění a zvědavosti, zvl. pro nové a překvapivé. S tím souvisí i snaha otevřít se jak žitým (prezentovaným, viditelným), tak i nežitým modům chování (jež jsou spojeny

s úzkostí, studem či vinou), teprve pak je pacientovi umožněno se autenticky chovat, získat náhled i novou zkušenost v interakci s terapeutem, **změna se musí udát napřed u něj**. Iniciovat jí může i pacient, když se terapie dotkne jeho problému a on k němu postupně nachází emocionální přístup, např. se chovat dětsky, nedospěle. Zde je oprávněná otázka (např. jedné mladé terapeutky) jak je možno se tomu z hlediska terapeuta otevřít, např. si pacienta v budoucnosti představit jako zralého event i atraktivního muže a tím mu dát šanci se jím stát když převažuje představa slabocha, což jeho vývoj brzdí. V konkrétním případě se ukázalo, že ona terapeutka „měkké“ muže nesnáší, že by si musela vyřešit tento svůj problém.

Dále musí terapeut pacienta inspirovat k experimentování, tj. k rozšíření intersubjektivního pole.

Je vhodné oscilovat mezi poznáváním pozorováním (spíše rozumovým) a skrze empatické vcítění, poznávání srdcem (Exupery, Pascal), (tabu láskyplnosti v psychoterapii?). Obdobná je zásada (Cremenius): Ani příliš teorie, ani příliš bezprostřednosti.

Důležitá je i starost o sebe (viz Bion), to kontejnerované pacientovi v terapeutické formě vrátit, resp. využít svůj protipřenos.

### **3.Terapeutický potenciál vzájemné empatie.**

Vraťme se , nyní podrobněji, k tématu empatického postoje terapeuta, a k otázce, zdali důvěra v aktivní a pokud možno vzájemné vcítění může mít vliv na prožívání i chování druhého člověka.

Empatie označuje dle Wikipedie schopnost a připravenost rozpoznat myšlenky, emoce, motivy a osobnostní rysy druhé osoby a porozumět jí. K empatii patří i reakce na afektivitu druhého, jako je soucit, smutek či bolest.

V psychoanalýze a psychoterapii se empatie překládá jako vcítění. To je na rozdíl od soucítění, soucitu eticky neutrální : je možno se vcítit i do vraha či pedofila. Ovšem většina autorů, kteří se zabývají empatií, jí chápou coby spojenou se zájmem a emočně pozitivním vztahem k druhému. Dle Platona je láskyplná spoluúčast podmínkou poznání podstaty druhého, kterého tím zároveň zbavuje jeho utrpení. Podobně tvrdí i Buber, že je vědění o druhém člověku možné jen skrze vztah já – ty. Empatie , přítomná již v preverbálním období, má dialogický charakter a vzniká na základě osobního vztahu. Zároveň empatie vytváří subjekt. Gadamer (1993) zdůrazňuje, že opravdové vcítění – coby podmínka dialogu – v sobě zahrnuje i pochopení kontextu, celé situace, subjektivní tíže utrpení a jeho významu v životě druhého. Orange (2004)

poukazuje na fakt, že empatie může léčit tím, že překoná strach ze ztráty empatického, responsivního lidského spolubytí.

Nebudu se zde zabývat historií toho, jak hodnotili roli empatie významní psychoterapeuti. Souhrnně lze říci, že ji považovali za nezbytnou **podmínku** psychoterapie (spolu s akceptancí, vřelostí a opravdovostí (Rogers, 1983), zabývající se hlavně empatií terapeuta do pacienta); jen v takové atmosféře se lze otevřít, být sám sebou, což je i pro F. Perlse výchozím bodem pro tvorbu nových autentických zkušeností, pro další vývoj a seberealizaci.

V psychoanalýze to byl Heinz Kohut (1973), který taktéž centroval terapii na celého klienta (nejen na pudový vývoj), na vztah a z něho utvářené sebepojetí (self) a považoval empatické porozumění za podmínku pro reparaci traumatických zklamání a neporozumění rodiči. Razil termín zástupné introspekce a transformativního zvnitřňování chápavého postoje terapeuta k sobě, který hojí narcistické rány. Pacient tak dostane druhou **šanci k novému začátku** (Orange, 2004). Tento termín razil již o mnoho let dříve M. Balint (1970) s odůvodněním, že po dosažení regrese na úroveň bazální poruchy umožněné empatickým láskyplným psychoanalytikem dojde ve vztahu k němu k uzdravnému procesu charakterizovanému otevřeností bez dosavadní nutnosti obran proti neporozumění a zklamání.

Dříve nežli se budeme zabývat terapeutickými účinky vzájemné empatie mezi terapeutem a pacientem se stručně zmíním o neuronálním základu (prekursoru) empatie a intersubjektivitě, o rezonující činnosti tzv. **zrcadlových neuronů** jež se nejhojněji nachází mezi senzoricou a premotorickou mozkovou kůrou (Bauer, Staemmler). Ty imitují intencionální chování druhých lidí, resp. již i citově-motivační výraz. Tato motorická simulace, tato rezonance nás uvede do stavu, jako bychom my sami cítili a chtěli jednat jako náš protějšek, což je ovšem blokováno neuronální činností vycházející ze sídla pro pocit vlastní identity a perspektivy ve frontomediálním kortexu. Proto jsme schopni rozeznat vlastní motorickou reprezentaci, naše aktivní já, což vede i ke zkušenosti, že se jedná o mne, který jedná, odlišného od ostatních. (na to navazuje i tzv. theory of mind, jakož i koncept mentalizace (Förstl, 2007, Goldmann 2011)). Empatie je tudíž zakořeněna v naší tělesnosti, což umožní poznat ostatní jako sobě podobné osoby.

Primární je dle tohoto pojetí i dle zastánců relaciové psychoanalýzy (Altmeyer, 2011) prenatální symbiotická zkušenost spojení s okolním prostředím - jež přetrvává jako nevědomé puzení po navazování spolehlivých a podpůrných vztahů – což se po narození uskutečňuje mezilidskými interakcemi a jejich interiorizacemi. Sekundární je tvorba vlastního self, jež posléze moduluje míru přejímání intencionálních plánů okolí, což vede k selektivní empatii, kde hraje roli sympatie, zájem, vlastní zkušenost a nasměrovanost,

snaha po porozumění, hodnocení etickým systémem (appraisal procesy) a naopak ztěžuje empatii únava či např. i fakt, zdali jsou emoce našeho protějšku namířeny proti nám. (G. Roth to formuluje tak, že náš limbický systém rozhoduje o tom, zdali se vcítíme a co zkusmo přijmeme a co nikoli. Tato neuronální schopnost empatie je samozřejmě více či méně rozvíjena či naopak zanedbána během psychosociálního vývoje.) Zde lze již hovořit o protikladu otevřenosti vůči intencím a emocím druhého (což je nesmírně důležité pro sociální orientaci) a uzavřenosti či obraně proti tomu vlastními intencemi. To se děje automaticky mezi pacientem a terapeutem a zvláště ten by se měl naučit oscilovat mezi vcítěním a vlastní reakcí, vlastní úvahou.

### **Internalizace interakcí a identifikace s nimi**

To, co člověk / pacient/ internalizuje je výsledkem obou těchto procesů. V anamnezách našich pacientů se opakuje následující zákonitost: Tak , jak jedná vztahové osoby s dítětem jedná posléze dítě samo se sebou i s ostatními, t.zn, že empaticky přejímá interakce („program“) včetně jeho emočního významu od druhých, sebehodnocení a životní postoje.To je však příliš zjednodušující. Dítě sice přejímá intence a poselství např. od rodičů, avšak ihned na ně reaguje, takže **internalizuje výslednou interakci**. Ta se stává organizačním principem vnímání reality, perspektivou poznání i způsobem utváření mezilidských vztahů. Představa interaktivního vytváření mentálních struktur je i jádrem mentalizační teorie (Foney 2005), Během interakcí vzniká intersubjektívni pole coby výsledek oboustranného vyjednávání způsobu spolupráce, norem a pravidel vzájemného působení na sebe,vzájemného dialogu ve vztahu. (Samozřejmě je malé dítě více vystaveno subjektivitě rodičů nežli naopak. T. Bauriedl (2001) zdůrazňuje, že se jedná o danost ale i úkol (v životě i během psychoterapie), vymanit se z očekávání rodičů, t.j. z toho, co má dítě (klient) cítit, myslet, chtít a jak se chovat. Dle ní je toto hlavní problematikou v oidipální situaci, kdy je dítě schopno vnímat komplexní rodinnou situaci a bývá vystaveno loyaltajtnímu konfliktu mezi očekáváním obou rodičů (event. i jako náhradní partner)).

**Tak dochází nejenom přejímání reakcí a chování vztahových osob k sobě a tím i k druhým , nýbrž i přejímání jejich zrcadlení sebe sama, jejich**

**obrazu o sobě.** Dle Kohuta (1973) převezme pacient formy sebeprožívání, jež se mu staly dostupné zkrze zkušenosti selfobjektního vztahu. Podmínkou tohoto procesu během terapie je schopnost vcítění se pacienta do terapeuta a tím i konfrontace vlastního prožívání sebe sama s jeho dojmem o sobě. Tento proces je oboustranný. Podmínkou ze strany terapeuta je vytváření jistoty ve vztahu. Oba se během setkání ovlivňujeme a měníme.

Podobně postupoval již Bion s představou kontejnerování a přetavení vnímaného (zejména nevědomých interakcí) do takové konstruktivní formy, kterou může pacient přijmout. Znamená to i stálou oscilaci mezi vcítěním a vlastním úsudkem

Relacionální psychoanalýza zdůrazňuje hypotézu, že empatické spojení předchází vzniku vlastní osobnosti, kterou lze charakterizovat jako výslednou organizaci dosavadních interpersonálních zkušeností (což však dle Damasia(2013) navazuje na původnější tělesné protoself). Tento interakční proces probíhá neustále dál s dalšími lidmi, což modifikuje původní (předchozí) zkušenost (pakliže je zachována dostatečná míra podobnosti), zvl. pak během psychoterapie (zde musí pacient zažít - opět z neurobiochemického hlediska – pozitivně překvapivý rozdíl v sebeuspokojení coby následek vyřešení inkongruence (Grawe, Hüter)). **Tak může přejmout pacient tolerantnější, kritičtější či sebeexplorativní způsob zacházení se sebou (stanou-li se pro něj tyto hodnoty významné).**

**Zde je možno hovořit o psychoterapii postojem,** který pacient automaticky přejímá, resp.se s ním konfrontuje, samozřejmě jen v situaci vzájemné akceptance a též jen tehdy, když není v příkrém rozporu s jeho dosavadním přesvědčením. Pacient se např. učí vést dialog sám se sebou a navazovat k sobě kladný vztah, což je důležité jak u depresí tak i u psychosomatických onemocnění. Proto je mnohdy vhodné, když terapeut pacientovi zároveň zprostředkuje vlastní prožívání a tím podpoří jeho empatii, což se ve skutečnosti děje již skrze jeho nonverbální i dialogické chování.

Je třeba si uvědomit, že jde během psychoterapie u pacienta jednak o interiorizaci výsledných interakcí - vztahu k sobě i druhým - a jednak o postupné převzetí nového sebepojetí, vyjadřovaného např. úctou k pacientovi, skutečným zájmem vírou v něj, což je zvláště významné u nízkého sebevědomí, sociální fobie či difuzní identity. (To vše hraje velmi důležitou roli ve vztahu učitel – žák).

### **Hojivý zážitek setkání**

Zde je nutno podotknout, že pacient přejímá - a reaguje na - terapeutovy skutečné postoje, vcítuje se do toho co je pro něj důležité, do toho jaký k němu má vztah a jak s ním zachází, „vidí do něj“, takže na něj působí a jej ovlivňuje

jen reagování na něj (to jsou i interpretace), jež jsou kongruentní s naším vnitřním přesvědčením a postojem k němu. Proto je důležitý zvláště u pacientů s preoidipální patologií v oblasti já - self princip autentického reagování, a to selektivně, tj. v situacích kdy na pacienta nikdo nereagoval či reagoval neadekvátně, např. traumatizujícím způsobem. **D.Stern (2010) považuje tyto „momenty setkání“ za podstatné terapeutické agens; jde o autentickou interakci, která je charakterizována z hlediska reakce analytika jeho „osobním rukopisem“.** Z psychoanalytického hlediska jsou takovéto momenty setkání možné poté, co byl analyzován přenos, respektive ustoupila přenosová a protipřenosová distorze (Poněšický 2012).

Terapeut zvnitřňuje intencionální i afektivní stav pacienta a reaguje na něj, zaujímá tudíž konkordantní či komplementární roli, což obvykle bývá nazýváno protipřenosem, ačkoli se jedná o typické přenosové vnímání a reagování na podkladě „implicitního vztahového vědění“ (Stern 2010). Orange (2004) odlišuje od aktuální protipřenosové reakce tzv. ko-přenos - perspektivu terapeuta na základě osobní historie i zastávaného terapeutického přístupu - který organizuje naše představy i reakce na pacienta. My však můžeme naše organizující principy v dialogu nazřít, revidovat a tím rozšířit svůj horizont. Opět se zde jedná o oboustranný proces a v terapii o analýzu vznikající intersubjektivitu. Zdůrazňováním proti-přenosu se někdy analytici brání akceptování vlastní subjektivity, kterou vnáší do terapeutické situace a jež vytváří dle Sterna intersubjektivní pole. Setkáním se subjektivitou pacienta může emergentně vzniknout nový způsob spolubytí.

.Tělesná empatie, rezonance je sice vrozená schopnost, individuálně rozdílná, důležitý je její rozvoj po narození, stimulace empatickým vztahem matky. Stejně jako tehdy zažívá pacient i v terapii původní pocit být držen (holding funkcion dle Winnicotta, pasivní láska dle Balinta), být viděn, pocit porozumění. Důležitý není jen zážitek této možnosti, nýbrž **internalizace procesu znovuzískávání spojení , interpersonální homeostázy. Jde o zkušenost rezonance, můj svět rezonuje se světem druhého, o hojivý zážitek souznění oproti pocitu izolace.**To v sobě zahrnuje i **zkušenost vlastní sebepůsobnosti**, dosažení reakce – později chtěné a předvídatelné - od okolí , potvrzení vlastní existence, jak získat zájem a respekt apod.

**Důraz na zkušenost vzájemnosti**, jež se poněkud vzdaluje našemu západoevropskému individualizmu paradoxně posiluje naší jáskou integritu a odolnost na stress či bolest (proti dezorganizující situaci izolace). To dokládá bezpočet výzkumů, dokonce i účinků meditací, jejímž společným jmenovatelem je jakési sebezapomenutí, resp. otevření se a splynutí s druhými, s přírodou, s kosmem.

Snad i tím, že se odpoutáme od vlastní sebestřednosti zmírňují meditace narcistická zranění, vlastní psychickou i fyzickou bolest.

Zde je možno ještě podotknout, že již samotná možnost se s důvěrou svěřit vede k redukci stresu a nastartování sebeúzdavných regeneračních procesů (Rankin 2014).

### **Empatická interiorizace pomocného já, zástupné introspekce**

Dalším terapeutickým faktorem je zprostředkování našeho prožívání nabídnutím vlastního „**pomocného já**“ (Heigl-Evers 1997), **zástupného prožívání**. **Toto social referencing** je i vhodnou psychoterapeutickou technikou v léčbě psychosomatických poruch např. alexytymie. Terapeut se vcítí do situace, ve které došlo k vývinu či zhoršení symptomů a řekne např.: „To zklamání by mě též zabořilo, navíc i rozlobilo a samozřejmě rozesmutilo“. To znamená, že spojí tělesné reagování s tím související – dosud nedostupnou – emocí i významem pro pacienta. Ten se tomu v bezpečné terapeutické atmosféře empaticky otevírá. Zde vidím i podobnost s psychoterapií založené na **mentalizaci** (Fonagy a Target, 2005)

S tím souvisí další terapeutický faktor, zvl u pacientů s poruchou koherence osobnosti (hraniční poruchy) či poruchou ohraničení (selfobjektní vztahy) a autonomie jak to vidáme u depresivní poruchy, kdy pacient v určitých situacích jen stěží rozlišuje mezi svou intencí, vlastním přáním a očekáváním okolí. Jde o to, že empatické zrcadlení celé konfliktní či fragmentované osobnosti přispívá k nabytí její **koherence, celistvosti**, k ohraničení a tím i k celoobjektní vztahovosti, v psychosomatice k bio-psycho-socio-spirituální jednotě. Tuto koherenci podporuje jak empatické porozumění, tak i selektivně-autentické interakční „odpovědi“ (Heigl-Evers, 1997)

**Terapeut** tudíž, ovlivněn pacientem, spojuje empatické porozumění s vlastním prožitkem a úvahou a **sleduje, zdali již může s pacientem jednat jinak, nabídnout mu jiný způsob vztahovosti než na jaký je pacient zvyklý (Mitchell, 2002), jít tak říkajíc o krok dál či výš, inspirovat ho a pozorovat, zdali to pacient prožije subjektivně přínosně** (což má za následek vyplavování endorfinů). Nestačí tudíž jen rozhovor o problémech, neboť internalisované jsou v první řadě interakce v situaci zde a nyní (Stern 2010).

## Tvorba společného významu

Dochází-li mezi pacientem a terapeutem ke vzájemnému vcitování a k přebírání perspektivy protějšku, k obohacování, rozšiřování vědomí o svět druhého, pak vzniká společné označení světa, **vytváření společné významovosti** (oproti jednostrannému vnímání a posuzování reality, např. i ohledně vlastní biografie či nynější rodinné situace, též v duchu narativní psychoterapie, jde o novou společnou naraci). A opět: podmínkou je otevření se pro vzájemné vcitění. Z toho mohou mít jak pacienti, tak i terapeuti strach, neboť jde o velkou blízkost s nebezpečím konfluencí, ztráty vlastního já, vlastní pozice. Není divu: Když bychom byli stále empaticky otevření a přejímali způsoby jednání i afektivitu druhých, bylo by tím ohroženo naše vlastní hledisko (s možností psychoterapeutického ovlivňování) či dokonce i naše vlastní identita.

V terapii přejímá pacient naše představy a zacházení s ním, jistě ve spojení i konfrontaci s vlastním postojem a pak se chová určitým způsobem k terapeutovi – a jak on může rozeznat, že neanalyzuje vlastní vztahové vzorce chování, jež pacient převzal od něj? Nejedná se tudíž jenom o přenos původních vlastních tendencí na terapeuta, nýbrž i těch převzatých (a internalizovaných) od analytika. Setkávám se s druhým a zároveň se sebou samým v něm zároveň.

To připomíná mechanismus projektivní identifikace (König (1998), který v návaznosti na Ogdena hovoří o interakční komponentě přenosu), s tím rozdílem, že je zde více brána v úvahu empatická tendence recipienta projekce aktivně introjiovat a se s nimi identifikovat.

## Závěr

Z uvedeného je zřejmý dialogický charakter vzájemné empatie, jež považuji za konkrétnější a uchopitelnější nežli tradiční psychoanalytickou představu, že nevědomí pacienta komunikuje s nevědomím psychoterapeuta.

Jako terapeut se vžívám do psychických stavů, vztahů a biografických souvislostí pacienta, snažím se ho vnímat co nejkomplexněji a porozumět mu z jeho i mé vlastní perspektivy, což vplyne do určitého postoje i chování k němu. To vše mu zčásti verbálně a daleko více neverbálně zprostředkovávám a konsteluji terapeutickou situaci tak, aby se cítil ve vztahu ke mně bezpečně, empaticky se tomu otevřel a svobodně se projevoval. Vnímám empaticky jeho a on mne, oba se ovlivňujeme a proměňujeme.



Já coby terapeut jsem expertem na vedení dialogu takovým způsobem, abych zapojil a motivoval pacienta ke zkoumání a přehodnocování jeho vztahových zkušeností, ke změně.

On, pacient je expertem (poslední instancí) na porozumění sobě samému, na vědění o sobě.

Oba se podílíme na intersubjektivním poli, vzniklém vzájemnou empatickou interakcí, a zabýváme se jejím vznikem i více či méně uspokojivým výsledkem. Samozřejmě respektujeme i naše rozdílné role např. již tím, že v prvé řadě tematizujeme historii aktuální vztahovosti a vznikající intersubjektivitu pacienta. Neméně důležité je však i reflektování vlastní perspektivy, vlastních přenosových tendencí. (Zde je důležité, aby si učitel uvědomil, že jeho vnímání a posuzování žáka není objektivní nýbrž subjektivní, teprve vzájemné uznání vlastního subjektivního pohledu umožňuje konstruktivní dialog, zvl. v konfliktní situaci.)

#### **4. Aplikace zkušeností z individuální psychodynamické psychoterapie na zacházení s agresivitou s přihlédnutím k pedagogické praxi.**

V publikacích o agresi a násilí se vyskytuje překvapivě málo studií o optimálním chování učitelů v konfrontaci s hrozícím či aktuálním agresivním chováním žáků. Většinou se autoři zabývají agresivním chováním žáků mezi sebou a deeskalačními postupy zvládání jejich konfliktů (Melzer 2004) s dodržováním určitých zásad jako např. nevystavit žáka studu či mu nedávat vinu, většinou však chybí konkrétní postup a příklady z praxe zvl. týkající se agresivity žáka k učiteli, např. jak modulovat agresivní potenciál a připustit jej v sociálně akceptované formě. Kromě různých preventivních programů poukazují na nutnost změn v sociální oblasti (primární prevence): Odstranění sociální ostrakizace; ekonomické nerovnosti; mladí lidé mají dostat šanci se podílet na fungování sociálního systému s perspektivou přístupu ke vzdělání, sociálního uznání a materiální jistoty (Günter 2011).

Samozřejmě je zde i zmínka o tom, že je třeba porozumět příčině násilí, jež má často obranný charakter pomáhajíc překonat strach z ohrožení, ponížení či bezmoci silou, stabilizujíc vlastní sebeúctu.

Je třeba si uvědomit, že má člověk přirozenou tendenci po sebepůsobnosti a konsensu, tudíž po konstelování vztahů dle vlastních představ, více méně manipulativním způsobem (Sandler). Krok k opravdovému naslouchání druhému, dialogu je často v nedohlednu.

Konkrétnější jsou doporučení v publikacích týkající se výchovy a pedagogiky, kde je kladen důraz na roli vcítění se do druhého mimo jiné i s cílem správné interpretace impulzu, afektu a úmyslu protějšku, což umožní včlenění úvahy

mezi impulz a čin a prosazení se nejen násilím. Avšak i zde jde spíše o středně-či dlouhodobé strategie.

Na straně rodičů či učitelů jde o to nenechat se zastrašit, zůstat klidný a věcně, bez diskuzí trvat na stanovených „negativních konsekvencích“, na druhé straně dát i žáku možnost něco napravit, např. se omluvit a nestratit o něj zájem (Petermann, Döpfner, Schmidt, 2008). Zde zdůrazňují psychoanalytici nutnost dbát na to, zda jejich postup nevyhovuje spíše jim nežli klientům, zde spíše učitelům nežli žákům.

Ze zkušeností učitelů (Schweer, 2008), jak zabránit dissociálnímu chování žáků a rušení výuky je důležité již neverbální chování učitele, klidný, rozhodný a sebevědomý postoj s koncentrací na žáky, na vzbuzení motivace a aktivní účasti žáků na výuce.

Dále jde o to, že si učitel musí uvědomit a přijmout i svojí výchovnou funkci. Humpert (2001) vytvořil Kostnický terapeutický model (KTM), v kterém se opět vztahuje na výpovědi učitelů ohledně způsobu, jak efektivně zacházet s dissociálním chováním žáků (vycházejíce z teorie učení) : Faktorovou analýzou dospěl k následujícím doporučením:

- Potlačit nežádoucí chování jeho neposilováním (lépe je ignorování , neposkytování různých výhod atd.)
- Minimalizovat negativní podnětové situace (učitel by se měl vyvarovat vlastních agresivních projevů, jakož i používání výukových materiálů jež mohou provokovat).
- Nabídnout pozitivní pobídky ( podporovat sociální a kooperativní chování, zapojit žáky do tvorby zásad vzájemného chování a řešení konfliktů ve třídě, inspirovat žáky a jasně strukturovat výuku tak aby byla přehledná a srozumitelná, pakliže kritizovat tak věcně a konstruktivně a hlavně chválit).
- Změnit (flexibilizovat) osobní hodnocení (místo obviňováním se zabývat řešením nastalé situace, možnostmi žáka, dramatizující situaci odlehčit humorem atd.).

Do značné míry koresponduje s těmito zásadami i hodnocení učitelů žáky (Schweer 2008), kteří úspěšně zvládají narušování výuky. Takovýto učitel :

- Jeví zájem o každého žáka a bere jej vážně
- Dává jasné hranice a dodržuje u všech stejná pravidla (je fair)
- Strukturuje výuku zajímavě a tak, aby se na ní podíleli všichni žáci
- Chová se sebevědomě, klidně a přátelsky
- Ignoruje lehké rušení výuky, bere je s humorem

Z obou hledisek – učitelů i žáků - je vhodné se vystríhat trestání.

Melzer (2004, s. 251) zdůrazňuje, že je třeba „vyvinout sociální kompetence, zvláště týkající se vnímání, komunikace, reflexe a hodnocení, a zároveň schopnost zacházet optimálně s vlastními emocemi a kompetencemi“.

Busch & Todt (2004) podtrhují schopnost učitelů spolupracovat s žáky na partnerské úrovni, např. při vypracování zásad spolužití ve škole, např. jak dostát spravedlivému jednání, jak se cítit ve škole dobře, jak dodržovat vzájemný respekt a identifikovat se s „mojí“ školou.

V psychoterapii – a vůbec v individuálním přístupu k člověku – hraje podstatnou roli smysl jeho (zde agresivního) chování. Jen tak na něj můžeme adekvátně reagovat. Co to znamená adekvátně reagovat? Znamená to se takovému chování emocionálně i kognitivně otevřít, což má za následek jeho spoluprožití a pochopení. Podmínkou je dostatečná frustrační tolerance snést negativní přenos, nereagovat ihned když pacient, resp. žák obviní terapeuta (učitele) a vidí v něm nepřítele, zlého člověka apod.

Pak je často možno vycítit a posoudit, zda se jedná o agresivní postoj (a chování) spojený s jádrovým já-self dětské osobnosti (Damasio 2011), či spíše o agresivní chování v biofilní službě uchování vlastní, event. i mezilidské homeostázy; zda se jedná o vyvolání a opakování panické reakce na dřívější traumatizaci, o situaci nouze, ve které by si žák daleko raději přál přijetí a uznání, ale ze strachu ze zklamání to není schopen vyjádřit.

V tomto druhém případě má praktickou důležitost rozlišení mezi obranou a kompenzací. Obranné chování, nazývané v psychoanalytické psychoterapii odporem, je např. chování, jež neumožňuje blízkost, kterou by si daný jedinec sice velmi přál, nicméně převáží z ní strach: jednak se může jednat o strach z neznáma, když zanedbané dítě emoční zkušenost důvěrného vztahu neprožilo (spíše jen agresivní reagování), jednak o strach z retraumatizace (např. z opuštění, kterému je nutno předejít hrozbami, silou). Tento maladaptivní (zde agresivní) způsob chování znemožňuje vztah, který by mohl ještě více ohrozit vlastní intrapsychickou i interpersonální homeostázu. Situace může být ještě složitější, když i toto obranné, avšak impulsivní chování je opět jiným obranným chováním vytěsněno, např. chladným arogantním postojem, mlčením, vypovězením spolupráce apod.

U kompenzace se jedná o nastolení chování jež zakrývá nějaký vlastní deficit, např. o kompenzaci pocitu méněcennosti a slabosti silou, násilím. Samozřejmě i tím chrání člověk svojí homeostázu, psychickou rovnováhu, své sebevědomí. Zde může i chybět zevní vyvolávající podnět (frustrace), kterým se může stát vnitřní impuls např.

na základě zamyšlení se nad sebou, či srovnání vlastní osobní situace se situací vrstevníků.

V obou případech je cíl psychoterapie v podstatě shodný : Jde o změnu cesty k uspokojení potřeb, jež se musí stát emočně atraktivnější nežli dosavadní způsob jednání (Hüthner, Kernberg). V případě násilného jednání hraje často roli znovuzískání narcistické rovnováhy, sebevědomí, jindy potřeba sebepůsobnosti či sociální přináležitosti a uznání. Jen cesta k tomuto cíli (např. v psychoterapii) se poněkud liší:

V případě obraného charakteru agresivního chování „stačí“ poskytnout danému jedinci podpurný a rozumějící postoj, čímž se tento odváží svůj obraně-agresivní krunýř upozadit. Zde, zvl. v pedagogice, je nutno mít na mysli proces tzv. testování (Sampson a Weiss) jak opravdového zájmu a důkladného zabývání se žákem, tak míry akceptance všech stránek jeho osobnosti včetně často pochybné minulosti spojené se studem ohledně vlastní rodiny. Teprve když terapeut či učitel tento test ze subjektivního hlediska dítěte absolvuje je ochotno se otevřít pozitivnímu mezilidskému kontaktu a spolupráci.

Zde existuje jistá podobnost k opět častému **testování** hranic s jejich násilným překračováním vzhledem k druhému. V pozitivním případě se takto dítě učí tomu, kde končí jeho svoboda či libovůle a začíná privátní prostor druhého, jde o učení se empatie a respektu. Spíše v negativním případě, kdy jedinec nedbá na reakce druhého (učitele), je třeba se vůči takovému jedinci jasně vymezit, co je možno ještě tolerovat a co nikoli a tuto normu chování dodržet. Výhrůžky jsou kontraproduktivní, spíše je třeba jasně sdělit (nabídnout) podmínky, za kterých je léčba či výuka ještě možná a kdy ne, a při jejich odmítnutí je vhodné (coby poslední pokus) vyjádřit politování nad takovýmto koncem nedohody a event. uvést i pravděpodobný důvod (překážku) ze strany žáka, která mu brání v dialogu.

Zde je na místě zároveň trpělivost i netrpělivost, to znamená, že nesmí být trpělivost zaměňována za pasivitu, kterou by žák zneužíval. Netrpělivost zde znamená netrpění lhostejného postoje bez respektu, arogance a parazitování, např. ve formě přenášení odpovědnosti za nepřátelský postoj na společnost. Zde může hrát roli i závist ostatním, úspěšnějším (i učiteli) kteří (který) mají za úkol pomoci, a kteří (který) jsou odsouzeni k selhání (tzv. masochistický triumf, kdy žák vlastním sebedestruktivním (např. provokativním) chováním, kdy bere v úvahu i negativní následky, zvítězí nad snahou okolí mu pomoci).

U kompenzace deficitů agresivním chováním je situace těžší : porozumění té druhé, skrývané stránce osobnosti nevyvolá touhu jí, byť i jiným způsobem uskutečnit, nýbrž stud za nedostačivost v té které oblasti – ať je to inteligence, nadání, bojácnost, vzhled či jiný handicap. Zde je třeba hledat a podporovat nové možné zdroje sebevědomí, což může být sport, hudba, kutilství apod. V psychoterapii k tomu časem přistupuje vyvolání zvědavosti na to, co a proč člověku něco chybí, jak se to projevuje v sociálních kontaktech, jak to změnit a

jak se lépe integrovat do společenství či úspěšněji navazovat vztahy k druhému pohlaví.

Velmi zasvěceně líčí tuto problematiku E.H. Erikson, zahrnující jí do čtvrté vývojové fáze vytváření dětské identity, začínající školní docházkou. Ve škole se mění hra v práci, v pravidla soupeření a spolupráce. V této, psychoanalýzou nazývané latentní fázi, se stává dítě schopno se soustavně učit, používat nástroje, a je zároveň vystaveno pohledu a hodnocení svým okolím. Negativní tendencí tohoto stadia je pocit méněcennosti, zvl. chybí-li podpora a útěcha od rodičů. To může vést k frustraci a agresivnímu chování, neboť identitu v této fázi lze vyjádřit takto : „jsem tím, co dokážu uvést do chodu“, jde o (ne)potvrzení činnosti a způsobilosti. V následující vývojové fázi puberty a adolescence jde o identitu spojenou se sebeuvědoměním své role mezi vrstevníky versus zmatení rolí. I zde může vést neúspěch ve škole k identifikaci s násilnickou rolí, k přimknutí se k partě zneužívající alkohol či drogy apod.

Daleko obtížnější situace nastává tehdy, když je agresivní postoj a chování součástí osobnosti dítěte, tj. syntonní s jeho sebe-vědomím. S tím souvisí i pozorování (Remetsma 2009), že mnozí pachatelé opakovaných trestných činů vykazovali násilné chování již od dětství.

Dle Damasia (2011) se vytváří již v prenatální době tzv. protoself, což je reprezentace („mapování“) našeho těla a pochodů v něm v mozku za účelem řízení tělesné homeostázy. Po narození začíná dítě dělat zkušenosti s objekty (lidmi) jeho okolí s tělesným i emočním prožitkem protagonisty vlastního jednání, sebepůsobnosti, tím i vlastní subjektivity. To se spojí s původním protoself do tzv. jádrového self s prožitkem sebevědomí. Další mezosobní i mentální zkušenosti se sebou i okolím, zpětné zrcadlení i reakce na sebe od druhých, uvědomování si vlastního úspěšného či neúspěšného chování i plánování další činnosti vede k vytvoření dimenze minulosti a budoucnosti i smyslu jednání, osobnostní identity, vzniká tzv. autobiografické self. To opět rozšíří možnosti regulace vlastní homeostázy i skrze vlastní mentální i interperzonální aktivitu.

Dítě internalizuje jednak interakce : Tak jak se chovají vztahové osoby k němu, takový postoj zaujme i k sobě a tak se bude chovat i k ostatním. Tak se identifikuje s chováním druhých, později i s jejich postoji a přesvědčeními, to znamená i jejich očekáváními. V předchozím textu jsem podtrhl význam skutečného postoje učitele k žáku.

Neuropsycholog G. Hüther zdůrazňuje, že lidský mozek je formován tím, na co je používán – zprvu k zachování tělesné, později i psychické a interpersonální homeostáze – je sociálním orgánem.

Zvl. výrazně dítě internalizuje a spojuje se svojí nejniternější existencí své reakce na traumatizaci, i když se jedná o agresivní, maladaptivní chování, které škodí jemu i jeho okolí. Tento tragický fakt lze vysvětlit tím, že se jedná o

reaktivní jednání, jež při ohrožení vedlo k fyzickému či psychickému přežití (čímž byl mozek formován). Biologickým podkladem jsou reakce strnutí (reflex smrti), jež se může projevit emocionální depersonalizací, jakousi sebeanestesií, v lepším případě schováním se, dále reakcí útěku, např. vyhnutí se, lhaní, zbabělostí, a nakonec i útokem proti původci frustrace což vede ke zkušenosti, že lze přežít a uspokojovat své potřeby pouze pomocí agrese. Ve všech těchto případech je dítě zaujato pouze sebou samým, možné vcítění se do oběti jeho násilí chybí.

Následkem traumatizace v dětství dochází často k disociaci primitivní idealizace a pronásledování objektem (Kernberg 2006), což si lze představit jako touhu po ideálním a podpůrném vztahu (silném otci), který je vzápětí vystřídán zlostí ze zklamání i agresí vůči traumatizující osobě. (Obě je možné uskutečnit v partách, sektách či teroristických společenstvích). Často následuje po bezohledném útoku na terapeuta více méně nevědomé přání, že se skrývá za projikovanou zlostí do něj někdo, kdo mu chce pomoci. Toto uznat by však znamenalo sebekriticky nazřít intenzitu své nenávisti či závisti a s tím spojenou sadistickou slast a vydržet následné pocity viny či studu. Právě zde je důležité, aby terapeut tuto situaci vydržel a poskytl klientovi porozumění. To je někdy velmi obtížné, když se jedná o rychlou sekvenci reakce bezmocné ponížené oběti na bezohledné devalvující chování pachatele vzápětí vystřídano opakem (výměnou rolí) či snahou vše potlačit např. ve formě smrtelné monotonie, maskou (I tím vyvolá v terapeutovi bezmoc či špatné svědomí za těžkost se do klienta vcítit, či za stagnaci). To může vést na druhé straně až ke ztrátě symbolizace této internalizované psychodynamiky, což v sobě skrývá nebezpečí jejího agování. Proto doporučuje Kernberg toto střídající se jednání ihned zvědomovat. Zde by si měl terapeut být jist, že se nenechává strhnout ke spoluagování, k boji s klientem, a zároveň z něj nemá strach – tím by jen vzrostla jeho úzkost z jeho vlastního chování. Tím více je nutné dbát o psychologické, profesionální i juristické zabezpečení. Důležité je zabývat se otázkou, zdali klient vědomě či nevědomě využívá fakt psychoterapie k tomu se chovat až do vyléčení, za které je odpovědný terapeut, nezodpovědně, žije na úkor vlastní rodiny či solidarity (sociálního zabezpečení), resp. násilně. Je třeba, aby terapeut vycítil klientovu skutečnou motivaci, kterou může být i triumf nad terapeutem, který je v jeho očích neschopný dosáhnout podstatné změny k lepšímu.

Zde je opět třeba rozlišovat to, o co pachateli opravdu jde. Remetsma(2009) rozlišuje ze sociálně-psychologického hlediska lokální agresi, tj. zaujmoutí místa druhého, zneužívající agresi kdy je druhý ovládán, jde o moc nad druhým, jeho vykořisťování či zneužívání a autotelickou agresi směřující ke zničení objektu, destrukci. Většinou se jedná opět o naučené reaktivní chování z dětství, o obrácení traumatické situace dle motto: “nyní jsem já jejím pánem a nikoli obětí“, popřípadě jde tím o vytěsnění původní situace a nahrazení jí pomstou, či právem na odškodnění, které si jedinec bere násilím.

Skutečnost, že agresivní jednání často stojí ve službách řešení důležitých potřeb je jeho pozitivní stránkou a poskytuje terapeutickou šanci.

## 5. Jaké možnosti má školní psycholog nebo učitel ?

Jakým způsobem může usilovat terapeut či učitel spolu s pacientem či žákem o možný, leč obtížný „přepis“ dosavadních vzorců chování ? Neuropsycholog G. Roth (2003) si představuje i jinou (snadnější) možnost, totiž vytvoření paralelního modu reagování. V obou případech je nutná nová tělesně – emočně – kognitivní zkušenost ; dítě musí dostat odlišné nabídky vzájemné interakce. Podmínkou je sice poskytnutí jistoty ve vztahu, vcítění a otevřenost, ale nutná je i odvaha učitele k autentickému reagování – i tím se podporuje vcítění do protějšku a porozumění reakcí okolí na vlastní chování. Totiž : co je z hlediska pachatele normálním chováním či dokonce nutností může vyvolávat strach v druhých a eskalaci násilí. Autentické a přiměřeně afektivní reagování vyžaduje od pedagoga nejen odvahu, nýbrž i duchapřítomnost, totiž představu jaká by mohla mít jeho reakce následek. To není možno stoprocentně odhadnout, je nutno se otevřít vzniklé situaci, nové zkušenosti, jež je následně většinou pozitivní, spíše získá učitel či vychovatel větší respekt. Ať chce či nechce, vždy nějak reaguje (i nereagování je reakce s často silnou působností) je vždy buď kladným či záporným vzorem, své výchovné role se nemůže zbavit poukazem na rodiče. Je vzorem i tím, že žáku předvede, že je možné se nechat unést afektem a pak se opět vrátit k rozumnému dialogu. Zároveň se reagování učitele může stát pro žáka důležitou zkušeností sebepůsobnosti, stvrzení jeho existence. Takováto zaangažovanost učitele stojí ve službách životnosti.

Na druhé straně, když např. učitel odpoví na agresivní chování věcně - racionálním způsobem, může to být žákem vnímáno jako nadřazenost a necitelnost a vyvolat dojem, že není brán vážně. Zvl. v akutní agresivní situaci rozdmýchá afektivní bouři na straně žáka neosobní interakce, a ještě více je-li spojená s odsouzením a pohrdáním. To samozřejmě jen posílí jeho pocit méněcennosti a bezmoci, a spíše jen podnítl násilnou reakci. Proto je účinnější reagovat na stejné emocionální rovině, avšak moderátněji. Navíc je třeba si uvědomit, že v napjaté emocionální situaci (zde bezmocného vzteku) není člověk schopen racionální úvahy (aktivace emocionálního centra v mozkovém jádru amygdaly tlumí jak činnost mozkové kůry tak i hippokampu, centra paměti).

Na druhé straně je třeba nepodlehnout tzv. projektivní identifikaci žáka, jenž projikuje svojí agresivitu do učitele a provokuje jej tak dlouho, až se jeho představa naplní a učitel se s touto nabídnutou agresivní rolí identifikuje. Tím si žák svojí agresi odůvodní – vlastně přenesl intrapsychickou konfrontaci se svojí agresi do interpersonální roviny, což je pro něj snazší : učitelem manipuluje, získává nad ním převahu a tím se zklidní , je „cool“ . Právě to vede u učitelů k syndromu vyhoření a jiným psychosomatickým nemocem : je to situace bezmoci, ztráty vlastní sebepůsobnosti a s tím spojeným uznáním a smyslem své práce.

Výše naznačený postup vychází ze zkušeností s již zmíněnou interakční psychodynamickou psychoterapií (Heigl-Evers, Ott 1997) v terapii pacientů s hraniční, narcistickou a asociální poruchou osobnosti. Místo tradičního principu interpretace a náhledu v analytických a psychodynamických terapiích byl zde propracován a aplikován princip selektivně autentické odpovědi, jež má obsahovat jak emocionální tak i kognitivní složku a má vést k nové interakční zkušenosti. Tu podporuje i princip poskytnutí „pomocného já“, totiž vcítění se do pacienta a verbalizace jeho momentálního psychického stavu. Fonegy & Target (2004) používají termín mentalizace s poznatkem, že vcítění do sebe i do protějšku lze přirovnat ke spojitým nádobám, obě související s reciprocitou resp. celostně-objektními vztahy (na rozdíl od částečně-objektních vztahů, kdy je druhý vnímán jen z vlastní perspektivy, z hlediska vlastních potřeb). Dle Remetsmy je neúčinnější v resocializaci antisociálních delinkventů nácvik vcítění se do oběti jejich násilí. Zde může pomoci jak analýza odporu proti vcítění se (neboť to komplikuje užití násilí) tak i nácvik obrácení rolí z pachatele do oběti.

Výše zmíněný princip selektivně-autentické odpovědi znamená jednak : Když se chováš tak a tak, tak to ve mně vyvolá ty a ty emoce, myšlenky i impulsy a mám tendenci se chovat tak a tak, což teď v mírnější formě připustím.

Na druhé straně je důležité reagovat nejen na viditelné chování, ale i na předpokládané pozitivní tendence žáka, které učitel poznal či je vycítil , otevřít se pro takovou alternativu a tím nabídnout jiný, nový druh vztahu (Mitchell 2002, Poněšický 2011). V širším pojetí to znamená nikdy nerezignovat, uchovat si naději a jistou porci důvěry v pozitivní vývoj žáka. Neopakování jeho dosavadního vztahového vzorce chování a zkušenost nového vztahu zažívá žák již setkáním se s porozuměním, a posléze internalizací způsobu zacházení s ním (interakcemi) ze strany učitele. Ty by však neměly být příliš vzdálené dosavadní zkušenosti a porozumění žáka, aby např. nevnímal tolerantní a rozumějící postoj učitele jako jeho slabost, kterou je možno zneužít.

Zajímavá je zkušenost, že autentická odpověď, jež může být i konfrontativní, je lépe snášena nežli opatrné vysvětlování chování jedince – to totiž znejistňuje. Tím, že terapeut zůstává v realitě a momentální situaci (a nevěnuje se interpretaci nevědomých kořenů agresivního chování) posiluje schopnost



interpersonálního kontaktu a umožňuje jeho modulaci. Naproti tomu strach terapeuta (učitele) se konfrontovat může agresivitu i podněcovat podobně jako chování oběti perpetuuje násilí pachatele. U některých žáků by mohl strach učitele vyvolat neúnosný strach z masivity vlastní agresivity. Spíše by měl pacient či žák zakusit zkušenost neohroženého postoje terapeuta/učitele coby vzoru i poskytovatele zpětných vazeb. Zde vychází psychoterapie ze zkušenosti, že existuje přirozená tendence k nastolení optimálního stavu intrapsychického i interpersonálního fungování (homeostázy), k urovnání konfliktů s okolím. Problém (např. nárůst agresivity) nastává při oboustranné neschopnosti či nevěli komunikovat vlastní frustraci.

To vše je třeba odlišit od vlivu puberty, období přehodnocování dosavadních výchovných zásad, od zkoušení alternativního chování, event. i destrukce za účelem tvorby jiných (vlastních) hodnot.

## **6. Zkušenosti ze skupinové psychoterapie – sociálně-psychologické hledisko a možnost dosažení změny ve školní třídě.**

Ovšem ve školní třídě se učitel může jen vyjímečně věnovat jednotlivým agresivním jedincům. Efektivnější je se zabývat psychodynamikou celé třídy. I zde je možný dvojí pohled a z něj pramenící intervence:

Učitel se může zabývat typickými rolemi určitých žáků, jež zřejmě vyhovují jejich osobnostní struktuře. Jedná se tudíž o spojení osobnostní problematiky se sociálně-psychologickou dynamikou třídy. Sociální role ve skupině (Heigl-Evers, 1978) splňují důležitý účel: udržují její soudržnost. Tak se pravidelně vykrystalizuje role vůdce (alfa), který je zpravidla, obdařen charizmatem, inteligencí či silou a jeho autorita je tudíž jednou založena na obdivu, touze po identifikačním vzoru, a jindy na strachu z něj, podřízenosti.

Vůdce má tudíž řadu příznivců či nohsledů (gama), kteří zajišťují jeho moc a participují na ní. Na druhé straně se časem objeví i jeho odpůrce, buď jako konkurent, anebo v roli omega, tj. oběti, černého petra, na kterém si všichni vylévají zlost, jenž je sice vyhošťován (často budoucí psychosomatický pacient), ale i zapotřebí, aby se frustrace členů skupiny (např. nespokojenost gama s alfou) neobrátila proti vůdci a nenastala kalamita (Ezriel 1961). Méně důležitou funkci má (intelektuální) komentátor (beta), jež je distancovaný event. i kritický, nemá však dostatečnou podporu a moc něco změnit. Zajímavou funkci má tzv. radar, empatický člen skupiny, podporující její soudržnost. Vcitováním se do ostatních uspokojuje důležitou potřebu po emoční blízkosti. Jedinec s agresivními rysy osobnosti zaujímá většinou roli vůdce, protivníka či

roli dohlážítele, jenž přísně bdí nad stanovenými či vzniklými normami chování ve skupině.

Nebezpečný vývoj ve třídě nastane tehdy, když se násilnický žák dostane do čelné role a vyvolává jak obdiv (např. konzumací drog) tak i strach (např. z prozrazení či z nedostatečné loyality k němu), dokonce i ve formě strachu být dobrým a snaživým žákem.

Účinnější nežli zpochybnění vůdce jeho přímou kritikou (což může dokonce přispět k jeho popularitě a navíc se skupina obává, že by ztrátou tohoto silného jedince mohla rozpadnout, což je asociováno se ztrátou soudržnosti, vztahu, podpory a sociální příslušnosti) je ovlivňování (a podpora) gama rolí, připravující jakousi „revoluci zdola“ s možností najít nového, sociálnějiššího vůdce.

Někdy je pro terapeuta (či učitele) lákavé převzít onu alfa roli a stát se oblíbeným a obdivovaným vzorem. I to je samozřejmě možná alternativa, jež by však měla být jen přechodná : jeho přirozená a efektivní pozice je role beta, tj zrcadlení, zprostředkování a sociální reagování, např. i ochrana neoblíbeného jedince s omega rolí , který může skýtat potenciál ke změně morálky a pod.

Alternativní pohled na skupinové dění zaujímá již výše zmíněná psychoanalytická interakční psychoterapie, jež se koncentruje na vytváření norem chování ve skupině. Terapeut (či učitel) se v duchu ptá, co je v tom kterém společenství dovoleno, akceptováno a tolerováno a naopak co je tabuizováno, odmítáno či dokonce sankcionováno.

Učitel pozoruje, do jaké míry je většina žáků s převažující normou chování a s ní spojenou atmosférou ve třídě spokojena a zdali se někdo občas odváží jí narušit či dokonce zpochybnit. Může pak selektivně-autenticky reagovat jak na škodlivou normu ve skupině a tím ozřejmit její slabiny, tak i podpořit rodící se nový názor.

Tam, kde např. existuje atmosféra násilí a odporu ke spolupráci by bylo možné říci: “Mám pocit, jakoby tu panoval strach se dobře učit. Jsem z toho dost smutný, neboť vám přeju úspěšný start do života“. Tím se ovšem učitel osobně emočně angažuje, což u něho může vyvolat představu rizika. Častěji však dojde k lepšímu kontaktu mezi oběma stranami.

Když si však nechce „pálit prsty“ a na poměry ve třídě nereaguje, tak se přesto na jejich trvání podílí. Není možno nejednat, člověk stojí neustále před volbou.

Samozřejmě je nutno jasně stanovit hranice ohledně tolerance chování žáků ve škole a dodržovat je – není možno tolerovat otevřené násilí, vyhrožování či šikanu, která může zničit pověst jednotlivých žáků a vést až k sebevraždě. Většinou se rozlišuje přímá šikana (též bullying) ve formě ústrků až ke zbití

slabšího jedince skupinou žáků od nepřímé sociální šikany, jež se projevuje jako znemožňování, zesměšňování, vyloučení z kolektivu apod. Ovšem šikana, též tzv. mobbing, může postihnout i učitele. Nejjednodušší její forma, jež je zároveň velmi zlobná, je nereagování na učitele, nezájem a lhostejnost, vypovězení kontaktu. Jak na to reagovat, když na jakýkoli zákrok chybí odezva? V psychoterapii to znamená alespoň nyní přemýšlet o svém podílu na nastalé situaci a začít dialog o svém možném pochybení či o svém podílu na vzniklé situaci.

## 7.Závěr

V situacích „všedního dne“, jak v životě tak i ve škole, se převážně setkáváme s defenzivní, reaktivní agresí, na kterou je vhodné reagovat jinak nežli na daleko řidší destruktivitu a krutost spojenou s individuálním charakterem.

Toto rozlišení je někdy obtížné, zvl. v situaci konfliktu. Cítí-li se člověk (učitel) napaden, tak automaticky potlačuje empatii, vcítění se do druhého, jak dokazují i neuropsychologické experimenty. Jak se lze k tomuto problému postavit?

Zprvé mohou pomoci představy o biofilní agresi (Fromm 1977), která je ve službách touhy po jistotě ve vztazích a po individuaci jako je sebeprosazení, touha po svobodě, uznání, získání pozornosti a oblíbenosti a různé formy takto podmíněného chování. Zde je na místě otázka po destruktivnější a iracionální lidské agresivitě ve srovnání se zvířaty. Logická odpověď zní, že to musí vést v tom čím se člověk vzdálil přirozenému způsobu života a zároveň i čím se liší od zvířat. Takováto zlobná a často maladaptivní agrese je tudíž výsledkem sociálních podmínek a existencionálních potřeb člověka. Erich Fromm (1977) poukazuje především na vyhoštění člověka ze spojení s přírodou, který se stává bezdomovcem, na druhé straně je místo spolehlivých instinktů obdařen sebevědomím a rozumem, schopností milovat a svobodou, s jejíž pomocí může nalézt **ztracenou jednotu** s přírodou, s lidmi, se svým dílem což se však může dít i násilným způsobem. Na rozdíl od E. Fromma zdůrazňují i typicky **lidskou individuální potřebu** po sebepůsobnosti a prosazení se, po uplatnění se a uznání, po orientaci ve světě za pomoci příkladu který mu otvírá jeho možnosti. Frustrace i této bazální lidské potřeby může vést v nevhodných podmínkách, které neslouží osobnostnímu růstu, k násilnému způsobu uspokojení. Zde je třeba pomyslet nejen na více či méně vědomé a nevědomé impulzy vycházející z charakteru jedince, nýbrž i na zřejmé i nevědomé působení prostředí ve kterém se člověk nacházel či stále ještě nachází. Opravdová destruktivní, zlobná až sadistická agrese coby výsledek

individuálních i výchovných a společenských faktorů je charakterizována tím, že dehumanizuje a instrumentalizuje druhého, který se stává obětí jeho uspokojení (chuti). Jde o touhu po absolutním opanování, o moc a manipulaci. I zde jde o výsledek lidského existencionálního problému přeměnit bezmoc ve všemocnost, resp. bojovat proti stavu (pocitu) bezvýznamnosti a lhostejnosti jeho okolí. To se děje násilným vynucením reakce vyvoláním bolesti či strachu. Tato přeměna pasivity v aktivitu korunována úspěchem vede k intenzivnímu zážitku sadistické slasti (podobně jako droga). V této situaci je uspokojována i potřeba po stimulaci. Bohužel nám nabízí naše společnost (media) pasivní vzrušení ve formě zločinů, neštěstí, násilí a válek a již méně vede zvláště mladé lidi k aktivnímu otevření se novým poznatkům, kreativní činnosti a vyvolání respektu, lásky a přátelství. Stejně tak vedou nabídky konzumu a zábavy jen ke krátkodobému přerušení velmi rozšířené nudy a dlouhé chvíle.

Další možnost učitele, jak se s maladaptivním agresivním chováním vyrovnat záleží v osvojení si optimistického, zároveň i realistického postoje, víry v oprávněnost (např. provokativního) chování žáka včetně zájmu se s ním konstruktivním způsobem konfrontovat. Winnicott (1974) zdůrazňuje přirozenou tendenci, zejména dítěte a adolescenta zničit druhého, jehož obraz je spojen s minulými frustracemi. Jedná se tudíž o subjektivní obraz druhého ve vlastní mysli, a teprve připuštění této agrese s tím, že to ten druhý přežije mu (žákovi) umožní jej (učitele) vidět takového jaký opravdu je. Nejdůležitější je toto agresivní chování vydržet. Naopak je tato korektivní zkušenost znemožněna, pakliže se učitel žákovi podřídí či na něj reaguje aversivně, autoritativně, jak to onen jako dítě zakusil. S tím může souviset i vlastní osobní problematika a postoj k žákovi s předběžným úsudkem o něm, který tento vycítí. Jde i o víru, resp. o fakt, že si v hloubce duše přeje každý člověk pozitivní podpůrný vztah a vhodné podmínky pro jeho osobnostní rozvoj, seberealizaci.

To vše však může zkomplikovat fakt, že mnohým dětem s agresivním chováním chybí vědomá, řečová reprezentace jejich mentálních stavů (a s nimi spojeným chováním), což neumožnilo jejich jejich explicitní biografické zpracování a uložení do deklarativní paměti. Důvodem mohou být jak následky traumatických zážitků tak i výchovného zanedbání. Zde by se učitel marně snažil apelovat na vhled do jejich maladaptivního chování. Slova zde nepřispějí k náhledu, k sebekritickému seberepozumění, nýbrž jsou vnímány jako vztahové jednání, např. jako odmítnutí, ostrčení, útok, ponížení nebo jako setkání, přijetí, podpoření či pohlazení. Proto je důležité reagování na žáka na této interakční úrovni tak, aby tomu rozuměl a aby jej to ovlivnilo, zvl. když se nalézá ve stavu podrážděnosti, bezmoci, ponížení a zloby. Samozřejmě je obtížné, aby učitel stále znovu nalézal svojí rovnováhu, zvláště když do něj žák vkládá svojí agresi, aby se jí zbavil či se o ni s ním dělil, komunilujíc takto svůj vnitřní emoční stav. Je nutno se smířit s tím, že existuje neustálé napětí mezi potřebami,

sebeprojevením dítěte a sebeprosazením učitele, jež by nemělo bránit vzájemnému respektu a spolupráci.

Tyto i předešlé úvahy mně vedou k závěru, že obdobně jako rozlišuje zvl. psychoanalýza individuální vědomé i nevědomé obsahy mysli a dynamické procesy v ní, je možno pozorovat i v sociálním prostředí vědomé a nevědomé skryté obsahy a procesy vlivu těchto socio-kulturně-ekonomických podmínek na chování jedince. Jedná se o podprahové přejímání informací, nápodobu a nevědomou internalizaci způsobů interakcí v té které společnosti : konkurence, agresivního způsobu prosazování se, bezohlednosti či naopak respektu, přejímání celé současné dobové atmosféry, vzorů a módy.

Oproti myslitelům zdůrazňujícím nezbytnost a emocionální důležitost spolehlivých vztahů jako byl E. Fromm, J. Bowlby či M. Buber lze pozorovat v dnešní postmoderní době charakterizované pluralitou pravý opak, totiž pozitivní emocionální obsazení libovůle, nezávaznosti, pouze situativní identity a důrazu na individuální svobodu ve službě pohodlného egoismu, nemuset se pro něco rozhodovat a za tím stát. Láska je redukována na sex, jsou nabízeny a poté vyhledávány rozličné stimulace, náhražkou sebepůsobnosti se může stát násilí. Jen budoucnost ukáže, zdali těmto jedincům nebude přece jen něco chybět. Již nyní vyhledávají někteří tito mladí lidé trpící vnitřní prázdnotou, nudou a absencí životních cílů a smyslu psychoterapeutickou pomoc. Právě zde hraje atmosféra ve škole a i ve třídě včele s vlivem učitelů na žáky nezastupitelnou roli.

## Literatura část II + III

- Adler, A. (1928): Über den nervösen Charakter. Fischer, Frankfurt a. Main, 1973.
- Altmeyer, M., Thomä, H.: Die vernetzte Seele. Klett-Cotta, Stuttgart, 2006
- Anderson, H.: Language and Possibilities: A postmodern Approach to Therapy. Bassis books, New York, 1997
- Antier, J.-J.: Carl Gustav Jung. Emitos, Brno 2012
- Aron, L. (1996): Setkání myslí. Vzájemnost v psychoanalýze. Triton, Praha, 2006.
- Bateson, G., Sass, H.-W.: Schizophrenie und Familie. Suhrkamp, Frankfurt a. Main, 1972.
- Balint, M.: Therapeutische Aspekte der Regression. Die Theorie der Grundstörung. Ernst Klett, Stuttgart, 1970
- Bauer, J.: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. Heyne, München, 2006.
- Bauriedl, T.: Die innere Welt des Psychoanalytikers. In Herberth, F., Maurer, (Hrsg.): Die Veränderung beginnt im Therapeuten. Brandes & Apsel, Frankfurt 2001.
- Bettighofer, S.: Übertragung und Gegenübertragung im therapeutischen Prozeß. Kohlhammer, Stuttgart, 2000.
- Busch, Ludger & Todt, Eberhard (2004): *Aggressionen in Schulen. Möglichkeiten ihrer Bewältigung*. In: Holtappels et al (Hrsg.) (2004): *Forschung über Gewalt an Schulen. Erscheinungsformen und Ursachen, Konzepte und Prävention*. 3. Auflage, Juventa Verlag. S. 331-350
- Damasio, A.: Selbst ist der Mensch. Pantheon, München, 2013
- Duncker, K. (1935). Zur Psychologie des produktiven Denkens. Berlin: Springer.
- Erikson, E.H.: Identity, Youth and Crisis. W.W.Norton & Co, Inc., New York, 1968

- Ezriel, H.: Übertragung und psychoanalytische Deutung in der Einzel- und Gruppenpsychotherapie. Psyche XVI, 1961
- Fonagy, P., Target, M.: Psychoanalytické teorie. Portál, Praha 2005
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., Target, M.: Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Klett-Cotta, Stuttgart, 2004.
- Förstl, H.: Theory of mind. Springer, Heidelberg, 2007.
- Fromm, E.: Anatomie der menschlichen Destruktivität. Rowolt, Reinbek 1977
- Fromm, E.: Die Kunst des Liebens. Ullstein, Frankfurt 1989
- Gadamer, H.: Gesammelte Werke. J.C.B.Mohr, Tübingen 1993
- Grawe, W.: Neuropsychotherapie. Hogrefe, Göttingen,, 2004.
- Grawe, W. et al.: Psychotherapie im Wandel. Hogrefe, Göttingen, 1994.
- Günter, M.: Gewalt entsteht im Kopf. Klett-Cotta, Stuttgart, 2011
- Heigl-Evers, A.: Konzepte der analytischen Gruppenpsychotherapie. Vandenhoeck&Ruprecht, Göttingen, 1978
- Heigl-Evers,A., Heigl, F. S., Ott, J., Rüger,U.: Lehrbuch der Psychotherapie. Fischer, Lübeck, 1997.
- Hüther, G.: Was wir sind und was wir sein können. Fischer, Frankfurt, 2011
- Chodorow, N. J.: Die Macht der Gefühle. Kohlhammer, Stuttgart, 2001.
- Jaenicke,Ch.: Veränderungen in der Psychoanalyse,Klett-Cotta,Stuttgart 2010
- Jedlicka, Richard publikováno v Pedagogika : časopis pro pedagogickou theorii a praxi Praha : Státní nakladatelství učebnic 1951- Roč. 62, č. 4 (2012), s. 370-386
- Kahlenberg, E.: Aus den Augen – noch im Sinn? Vom selbst in Anderen. Psyche 1/64, 2010
- Kernberg, O. F.: Innere Welt und die äußere Realität. Verlag Internationale Psychoanalyse, München-Wien, 1988.
- Kernberg, O. F.: Narcismus, Aggression und Selbstzerstörung. Klett-cotta, Stuttgart, 2006.
- Klein, M.: Das Seelenleben des Kleinkindes und andere Beiträge zur Psychoanalyse. Rohwolt, Hamburg, 1972.
- Kohut, H.: Narzismus. Suhrkamp, Frankfurt a. M., 1973.
- König, K.:Übertragungsanalyse. Vandenhoeck Ruprecht, Göttingen, 1998
- Krause, R.: Allgemeine psychoanalytische Krankheitslehre. Kohlhammer, Stuttgart, 1998.

- Lacan, J.: Das Spiegelstadium als Bildner der Ich-Funktion, wie sie uns in der psychoanalytischen Erfahrung erscheint. In: Schriften I. Olten: Walter. 1973, 61–70.
- Lammers, C-H.: Emotionsbezogene Psychotherapie, Schattauer, Stuttgart, 2009.
- Lipovetsky, G.: Globalizovaný západ. Prostor, Praha 2012.
- Lorenzer, A.: Die Sprache, der Sinn, das Unbewußte. Klett-Cotta, Stuttgart, 2002.
- Luhmann, N.: Macht. Lucius & Lucius, Stuttgart, 2003.
- Melzer, Wolfgang & Schubarth, Wilfried & Ehninger, Frank (2004): *Gewaltprävention und Schulentwicklung. Analysen und Handlungskonzepte.* Aus der Reihe: *Erziehen und Unterrichten in der Schule*, Verlag Julius Klinkhardt. Bad Heilbrunn.
- Mitchell, S.A.: Ovlivňování a autonomie v psychoterapii. Triton, Praha 2002
- Nietzsche, F.: Werke, Band 1–4. Caesar, Sien, 1980.
- Ogden, T. H.: Analytický třetí: práce s intersubjektivními klinickými fakty. In: Perls, F. S.: *Ego, Hunger and Agression.* Vintage Books, New York, 1969.
- Petermann, F., Döpfner, M., Schmidt, M-H.: *Agressives Verhalten.* Hogrefe, Göttingen, 2008.
- Petermann, Franz & Döpfner, Manfred & Schmidt, Martin H. (2001a): *Aggressiv-dissoziale Störungen. Leitfaden. Kinder- und Jugend-Psychotherapie.* Göttingen: Hogrefe.
- Petermann, Franz & Döpfner, Manfred & Schmidt, Martin H. (2001b): *Ratgeber Aggressives Verhalten. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher.* Göttingen: Hogrefe
- Poněšický, J.: *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie.* Triton, Praha, 2004.
- Poněšický, J.: *Agrese, násilí a psychologie moci.* Triton, Praha, 2005.
- Poněšický, J.: Die Macht-, Angst- und Ohnmachtsaspekte in Beziehungen und Analysen. In: Springer, A., Gerlach, A., Schlösser, A.-M. *Macht und Ohnmacht.* Psychosozial Verlag, Gießen, 2005.
- Poněšický, J.: (2006) Balint-Gruppenarbeit und die Theorie der therapeutischen Veränderung. *Balint-Journal* 3: 100–103. Thieme, Stuttgart.
- Poněšický, J.: *Člověk a jeho postavení ve světě.* Triton, Praha, 2006.



- Poněšický, J.: Zásady prevence a psychoterapie neurotických a psychosomatických onemocnění. Triton, Praha 2011.
- Reemtsma, J.P.: Vertrauen und Gewalt. Pantheon, Random House 2009
- Renik, O.: Analytická interakce: utváření koncepce techniky ve světle analytickovy neredukovatelné subjektivity. In: Mitchell, S. A., Aron, L. Vztahová psychoanalýza. 2. díl. Triton, Praha, 2004.
- Riedl, L. Hrsg.: Vom Ich zum Wir. Media Verlag, Riehen, 2002.
- Rogers, C.R.: Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. Fischer, Frankfurt, 1983
- Roth, G.: Aus Sicht des Gehirns. Suhrkamp, Frankfurt/Main, 2003.
- Sandler, J., Dreher, A. U.: Was wollen die Psychoanalytiker? Das Problem der Ziele der psychoanalytischen Behandlung. Klett-Cotta, Stuttgart, 1999.
- Schafer, R.: Erzähltes Leben. Narration und Dialog in der Psychoanalyse. Pfeiffer, München, 1995
- Staemmler, F-M.: Das Geheimnis des Anderen – Empathie in der Psychotherapie. Klett-Cotta, Stuttgart, 2009.
- Stern, D.: Der Gegenwartsmoment. Brandes & Apsel, Frankfurt/M., 2007.
- Stern, D.N.: Change in Psychotherapy. A unifying Paradigm. Boston Change Process Study Group, 2010
- Streeck, U.: Psychotherapie komplexer Persönlichkeitsstörungen. Klett-Cotta, Stuttgart, 2007.
- Weiss, J., Sampson, H., Gassner, S., Caston, J.: Research on psychoanalytic Process : A comparison of two Theories about analytic neutrality. Mount Zion Hospital & Medical Letter, Bulletin Nr 3, 1977
- Willi, J.: Ökologische Psychotherapie. Rowohlt, Reinbek, 2005.
- Winnicott, D. W. : Vom Spiel zur Kreativität. Klett-Cotta, Stuttgart, 1974.
- Winnicott, D. W.: Von der Kinderheilkunde zur Psychoanalyse. Fischer, Frankfurt a. M., 1983.
- Wurmser, L.: The mask of shame. Johns Hopkins University, Baltimore, 1981.

