

REFERÁT SYMPOZIUM OPOČNO 2024

Indukovaná úzkost v páru

Mgr. Pavla Sokalská

Milé kolegyně a kolegové,

Úzkost a nestabilita v dnešní době je téma letošního sympozia.

Úzkost a nestabilita byla v nějaké podobě součástí lidské mysli a následně díky tomu i lidského konání a vnější reality jistě v každé době.

Zjednodušeně řečeno - úzkost vede lidstvo k činům, které pak zpětně zvyšují úzkost lidstva. Z úzkostného napětí lidé zaútočí na druhé lidi a následně stoupá úzkost, protože je válka, hrozí smrt. Z úzkosti, že mě partner(ka) opustí, opustím dříve já jeho (ji) v nevědomé naději, že se tak zbavím úzkostného napětí, že nemám opuštění pod kontrolou. Z dokonaného rozchodu postupně stoupá úzkost z neschopnosti udržet vztah a z opuštěnosti. Nebo např. úzkost, že mohu vážně onemocnět jistě přispívá k rozkvětu farmaceutického průmyslu. Při pohledu na přeplněné lékárny nám pak stoupá úzkost, protože pohled na množství vyrobených farmak je pro nás potvrzením, že nemoci hrozí a je jich hodně.

Úzkost a zajišťování proti úzkosti nás doprovází více či méně našimi životy, vytváří vzájemně se podněcující (intra i extrapsychické) systémy a je součástí každodenní práce v našich ordinacích.

Nechci se pouštět do opakování teorie o různých typech úzkosti podle vývojové úrovně, nebo dělení podle psychoanalytických škol atd., ale napadlo mě, že se s Vámi podělím prostřednictvím úryvků kazuistik o zajímavý jev, který jako pároví terapeuti sledujeme v našich praxích dnes a denně a týká se nevědomého přelévání úzkosti mezi partnery. — V párovém propojení (linku) u mnoha párů projevuje úzkost v daném čase vždy jeden člověk z páru. Je zajímavé sledovat, jak ustoupení úzkosti u jednoho člena z páru indukuje spuštění úzkosti u druhého, čemuž lze psychoanalytickým způsobem v terapiích porozumět. Toto porozumění hlubším příčinám úzkostí pak specifickým způsobem (vlastně nástrojem psychoanalyticky orientované párové terapie) manželům zprostředkovat.

Kazuistický úryvek 1. Lenka a Petr

Před několika lety ke mně přišel mladý manželský pár. Paní 30 let, pán 31. Oba vystudovali VŠ, byli učitelé. Chodili spolu 8 let a manželé byli 5 let. Oba manželé mi byli sympatičtí, milí hezcí lidé. Paní od prvního sezení plakala, i když rty měla stále roztážené do širokého úsměvu, jakoby se smála a plakala zároveň.

Za jejich problém označila nesoulad v rozhodnutí mít dítě. Řekla: "Manžel chce miminko a já děti odsouvám. I teď, jak o tom mluvím, mi je špatně, točí se mi hlava, je mi mdlo, úplně mi vyschlo v ústech a špatně se mi dýchá. Začaly mi úzkosti, že mě nic dobrého už nečeká. Mám pocit, že s dítětem bude konec bezstarostným možností. Já nevím, jestli to zvládnou."

Petr poslouchal, jak Lenka mluví a uklidňoval ji slovy, že s dítětem ještě počkají, až ji přejdou úzkosti. Říkal: "Léna očekává, že budu jako její otec. Ten dělá věci, jak řekne

tchýně.” Lenka přikyvuje, že to tak je. Pláče, že mezi rodiči je to těžké. Když se doptávám, co to znamená, sděluje, že je tam vše na sílu a ona chce, aby to mezi ní a manželem bylo lehké, jiné než u rodičů. “Máma vše řídí a také lpí na tom, co si myslí druzí, táta to vykonává.” - Petr se do toho vměšuje a dodává: ”Po prvním sezení mi Lěna vyčetla, že jsem tady neslušně zůstal sedět v bundě.” Vnímám, že mi v souvislosti s tím, co Lenka právě řekla, asi ukazuje, že i manželce, stejně jako tchýni, záleží na tom, aby ho kontrolovala a ovlivňovala vytvoření obrazu o sobě v mysli druhých. Co tím dalšího zařizuje Lenka ve vztahu nevědomě pro sebe? Napadá mě k bundě spousta věcí. Co si Lenka asi ještě přála sundáním bundy zařídit? Co tím říkala Petrovi a Petr mně? Ptá se mě Petr, zda bude pod kontrolou jako tchán, když jí vyhoví, nebo špatný manžel, když nevyhoví? Oni se vrací se k tématu, co od sebe očekávají.

Ptám se, co očekává od manželky Petr? Petr říká: “Že bude samostatnější, když si něco vybere a když já to koupím, že u toho vydrží.” Lenka pláče a přitakává, “ když já nevím, to je hrozný, líbí se mi různé věci a svoboda, já vím, jsem hrozná, u ničeho nevydržím, ale když jsme spolu, mám pocit, že mi chybí svoboda.”

Nechávám je mluvit a pak jim jen ukazuji, co řekli:

“Jestli Vám dobře rozumím, vy říkáte pane ..., že by se vám líbilo, kdyby se Lenka věnovala věcem více stabilněji. A zároveň jste nám k tomu vy paní ... dodala, že máte ráda svobodné poznávání věcí.” Oba na to přikyvují. Vnímám v duchu samozřejmě, že odpovědi jsou v rozporu. Ptám se ještě také obráceně tedy Lenky, co ona očekává od Petra. Lenka je překvapená, že by mohla ještě něco očekávat. Ale co je důležité, přestává při této otázce, co by potřebovala od Petra, najednou plakat.

Zopakuje, že on asi očekává to dítě. Vyhnula se tedy odpovědi, co ona očekává, aniž si to uvědomila. Ptám se, zda to je poprvé, kdy přemýšlejí o dítěti. Dozvídám se, že ne. Ve 20 letech chtěla dítě Lenka, byla prý na něj připravená, tehdy jí to připadalo spontánní. Znali se a dítě již mohlo přijít. Petr se vkládá do hovoru a říká, že tehdy to nešlo, protože on byl vážně nemocný, měl něco s plícemi. Ptám se, co to bylo? Petr říká: “Špatně se mi dýchalo, bylo mi stále mdlo, stále žízeň, chodil jsem po vyšetřeních, ale nikdo z lékařů nevěděl, od čeho to je. Pozoruji, zda reflektují, že to, co Petr popsal, jsou podobné příznaky, jako má teď Lenka, když dítě chce on. Oni si to zatím neuvědomují, nenapadá je souvislost.

Lenka si bere slovo a pokračuje v tématu o dítěti: “Jak začal Péťa chtít miminko, přestal fungovat sex,” a znovu pláče. Pak pokračuje: “ Tahal ze mě každý večer, co se děje, proč je něco špatně v sexu, bylo to hrozný. Já mu řekla, že by bylo dobrým kořením mít sex ve čtyřech, máme jeden pár v partě, šli by do toho. Jsou to takoví skvělí lidé.” Při tomto vyprávění, jak by chtěla řešit problém v sexu, Lenka ožívá.

Vidím, že Petr po tomto sdělení bledne v obličeji, klesá na pohovce dolů, těžce dýchá a žádá mě o skleničku vody. Lenka se na něho dívá a má soucitný výraz. Začíná ho uklidňovat slovy: “Tak ne vždyť jsme se domluvili, že s tím počkáme. Vlastně jsme se domluvili, že do toho nepůjdeme, protože ten pár je ve čtyřkách i s jinými páry a to se Péťovi nelíbí.”

Takových podobných situací, které jsem nastínila bylo postupně v terapii mnoho. Jeden z manželů něco pro oba chtěl, vyjádřil to a druhý padl do projevů úzkosti. Začal těžce dýchat, polykat na sucho, Lenka plakala a Petr se viditelně potil. Terapie běžela a postupně jsme mohli čím dál více pojmenovávat a rozumět tomu, že Lenka většinou explicitně vyjadřuje obavu, že to, co Petr chce, ji zbaví svobody a hravosti. Petr většinou vyjadřoval obavu, že to, co Lenka chce, ho zbaví možnosti cítit se zodpovědný a

rozumný. Celá situace se obracela, pokud ten, kdo se trápil aktuálně úzkostnými projevy více, přišel najednou s novým návrhem na něco velkého k řešení situace. Já tomu rozumím tak, že tím vlastně prožitkově překlopil, kdo situaci určuje a kdo je ten, kdo se má podřídit, přijmout "láskyplně" myšlený návrh. Např. dítě, sex ve čtyřech, stavbu domu, přestěhování do zahraničí, koupení kočky...

Nechávám tyto situace v terapii nějaký čas běžet. Jen se doptávám, když jeden mluví, jaké to pro toho druhého je, jak tomu rozumí. Z letité práce s páry vím, že není užitečné, abych já partnerům toto propojení a překlápění rychle zviditelnila a interpretovala. Po nějakém čase si "sami" manželé všimnou, že se emoční situace opakuje a to má samozřejmě mnohem větší terapeutickou účinnost v pozastavení cyklického překlápění úzkosti a manželé začnou sami automaticky uvažovat, co je za tím hlubšího. Začnou nad tím přemýšlet, protože sami chtějí, ne proto že jim terapeutka něco moudrého ukázala a oni mají plnit moje očekávání. Pokud by to cítili takto, že mají dělat, co já chci, být podle mě, nevědomě bych tím odehrála to, čím se oni trápí, jak se jim to děje spolu. —

Jednou po nápadu manželky pořídit si kočku, ona bez pláče říká:

"Já vím, vždycky něco vymyslím, vrtám a vrtám a tlačím a chci..."

Petr dodává: "No a já se to snažím ustát, na počátku mi to přijde jako sranda - kočka, minule čtyřka, dům v Krkonoších, ale je to horší a horší, až je mi z toho psychicky i fyzicky zle."

Říkám: "Myslíte, jak se Vám někdy špatně dýchá a je ta potíže s plícemi?" Petr se chvíli zarazí, pak dodá: "No asi jo asi i to."

Přemýšlela jsem v tu chvíli, zda také nahlédnou, že to platí i obráceně, že občas vrtá, tlačí Petr a Lenka se to snaží vydržet, (protože jí - stejně jako Petrovi - nejde říct svobodně ne) snaží se to vydržet, až je jí zle.

Následná situace mi to umožnila zviditelnit. Jakmile jsem totiž výše zmiňovanou otázkou ukázala manželovi spojení mezi naléháním manželky a jeho potížemi s dýcháním, citelně se v tu chvíli uvolnil a uklidnil. Jakmile se uklidnil, začala v tu chvíli stoupat úzkost u manželky, začala se hluboce nadechovat a polykat. Řekla jsem jí: "Vidím, že se vám najednou hůře dýchá, nemohlo by to nějak souviset s tím, o čem jsem před chvílí mluvila s manželem? Možná i pro Vás je z nějakého důvodu obtížné nereagovat většími obavami, když zase manžel vyjádří, co by on chtěl a co by si přál. Pak máte pocit zase vy, že jste pod tlakem a špatně se vám dýchá...?"

Lenka říká: "Asi ano, to je přeci s tím dítětem, to jsem se cítila zase pod tlakem já a bylo mi zle."

Já říkám: "Myslíte, jak to bylo s tím dítětem teď, ne v těch dvaceti?" (Kde byly pozice i kolem tématu dítě převrácené. Lenka chtěla dítě a Petr měl úzkost.)

Manželé ztichli a přemýšleli. Lenka zamyšleně říká: "No jo v těch dvaceti to bylo úplně stejné. Jenom já tlačila, chtěla dítě a tobě bylo špatně zřejmě z toho, jak jsem to hodně chtěla."

Zase mlčí.

Petr po chvíli říká: "No a co s tím? To jsme nějaký úplně divní ne?" Mlčí. Lenka se začne po chvíli smát: "To znamená, že když jeden něco chce, tak druhého to dusí a obráceně?"

Petr se začne smát a říká: Ne že jsme divní, my jsme úplní blázni zřejmě." Smějí se. Pak ztichnou a Petr povídá: "Proč to tak máme? Co budeme dělat, abychom mohli chtít to dítě a třeba i tu kočku zároveň? Když to jeden řekne, druhému se udělá zle a nechce to, pak se to zase obrátí, tak jak to uděláme?"

Na to říkám něco jako: "Pojďme porozumět tomu, co přesně Vás to dusí, pak možná budeme lépe rozumět i tomu, kdy a proč se to obrací atd."

—A jak asi tušíte, pak následovalo období, kdy jsme mluvili o tom, že každé přání druhého vzbuzovalo v tom prvním tlak a úzkost. Indukování, nebo-li projektivní identifikaci

oživení úzkosti v tom druhém, dočasně tomu prvnímu ulevovalo. Toto dočasné ulevování a na druhé straně úzkost si manželé neustále předávali. Zároveň byli čím dále zoufalejší, co se jim to děje.

Postupně v terapii reflektovali svůj emoční vztahový mechanismus. Uviděli, že téma dítě nebo kočka, či čtyřka je náhradní obsah. Porozuměli svému nevědomému vztahovému propojení a obavám. Čím více se Petr snažil být zodpovědný a rozumný v naději, že se to Lence bude líbit a bude viděný jako muž, který se postará, naplánuje rodičovství, je mužný atd., tím více se Lenka cítila omezovaná na svobodě a nepochopená, plakala, nemohla souhlasit ani odmítnout a bylo jí zle. A obráceně. Čím více Lenka navrhovala svoje nápady míněné často jako záchranu a oživení vztahu, tím více se cítil Petr nepochopený a odmítaný.

Oba se nevědomě obávali, že - budu-li souhlasit s tím, co druhý chce a navrhuje, tak se přeci podřizuji, ztrácím sebe samého a jsem méně důležitý a méně svobodný než ten druhý, který nás pak oba řídí. Ale nepodřídím-li se, budu špatný a nakonec opuštěný, ztratím vztah. Manželům, když ke mně přišli, nešlo prožívat svobodně, že i když budu souhlasit s tím, co ten druhý navrhuje, není to o podřízení, ale lze mít svobodné autonomní prožití, zda se mi to, co druhý navrhuje, také líbí nebo ne. Nebo svobodné rozhodnutí, že i když se mi to, co druhý navrhuje, úplně nelíbí, vyjdu mu /jí vstříc, protože vím, že v něčem jiném, zase on /ona udělá totéž pro mě, není to podřízení, ale svobodné rozhodnutí, udělat něco pro druhého. Nebo mohu říct svobodně "ne" a neznamená to, že jsem špatný člověk, kterému na tom druhém nezáleží.

Ze vztahu postupně zmizely úzkosti a nutnost držet bezpečnou vzdálenost tím, že s přáním druhého apriori nesouhlasím (a to i kdyby se mi návrh druhého v hloubi duše líbil. Vše samozřejmě nevědomě.).

Manželé pak v terapii zkoumali svá různá životní rozhodnutí z minulosti a zjišťovali, která z nich byla autentická a která činili z obranných důvodů, hlavně aby to nebylo tak, jak ten druhý navrhl. Uvědomili si souvislosti s emočním prostředím primárních rodin. Bylo jim líto, že tímto mechanismem si ze života často odsouvali něco, co by se vlastně líbilo jim oběma.

Kazuistický úryvek č.2 Šárka a Milan

Další pár, který se trápil podobnou potíží, byli manželé se dvěma malými dětmi. Manželé byli věkem asi 35 let, oba vysokoškoláci, pán vystudoval práva a paní ekonomii. Žijí v rodinném domku v Praze. Do terapie přišli opět s tím, že manželka má úzkosti a deprese a to má vliv na jejich vztah. Manžel sděloval, že se mají strašně dobře, všechno klapě a najednou ty úzkosti a deprese manželky. Říkal: "Těch kdyby nebylo, tak bychom byli úplně šťastní." Po této větě Šárka udělala na Milana očima zalitými slzami tázavý pohled a Milan to zmateně opravil na: "Já bych byl úplně šťastný."

Od prvního sezení Šárka neustále plakala a snažila se přes slzy mluvit. Někdy byla sklíčená, neplakala, ale nemohla volně asociovat, jen těžce oddychovala a říkala, že je tak zesláblá, tak zesláblá. Milan byl zmatený, nešťastný z toho, co se děje se Šárkou. Když jsme se trochu odklonili od stěžování Šárky a zeptala jsem se více na něho, Milan ožil a vyprávěl mi, že má spoustu zájmů. Rád zahradničí, šlechtí speciální druhy zeleniny, vaří, věnuje se dětem, miluje hospůdky s kamarády, má dobrou výdělečnou práci v korporátní firmě. Nabízí prý neustále Šárce, ať si také něco najde, nebo ať jde za kamarády do hospůdky s ním, ale ona prý nechce, jen si stěžuje, že není sex, že se s ním Milan nepřitulí ani večer ani přes den.

Na tato manželova slova se Šárka více rozpláče a skrze pláč říká: “No přesně, má mě vůbec rád? Je radši s cizími v hospodě, nebo na zahradě se zeleninami, než aby byl se mnou. Já nechci sedět v hospodě ani u rajčat...!” A pláče a pláče.

Na to Milan s nešťastným výrazem v obličeji říká: “No já vim, že to tak je, jenomže když my chlapi jsme hold už takový nátury, jsme hodně společenší, samý koníček a práce a na tyhle ženské věci jako sex a tulení a trávení času v posteli nás neužije.” Na to Šárka pláče ještě víc a říká, že si půjde předepsat silnější antidepresiva. Milan se mi zoufale a nešťastně snaží vysvětlit, že v zahradě je krásně, co je na tom špatného, že tam chce trávit čas a že se přeci i se Šárkou snaží být. Brzy ráno vstane, běží do zahrady udělat potřebné práce, pak teprve vzbudí ženu a děti, udělá snídani a další věci doma, říká: “A je to přece krásné, jsme pak spolu, všichni snídáme, vždyť já jsem s tebou, mám tě rád a chci být s tebou.”

Dozvídám se také něco o původních rodinách. Milan říká, že u nich doma byla milující, ale přísná výchova, k výprasku nebylo nikdy daleko, ale byl vždy oprávněný, protože Milan prý byl rošťák. Teď je za tu výchovu vděčný. Rodiče byli často v práci, děti byly dávány na hlídání chůvám. Šárka říká, že se jí její rodiče nikdy moc nezastali a nevěnovali, byla spíše stále u velmi přísných prarodičů, odkud ji rodiče odmítli vzít, i když se tam trápila a děda ji často bil.

Terapie pokračovala nějaký čas v podobném duchu, kdy Šárka plakala a stěžovala si, že Milan není pro ni ve vztahu tak, jak by potřebovala. Milan ji ujišťoval, že tam pro ni je. Aby Šárku ujistil, že mu na vztahu záleží, sám na jednom sezení navrhl, že omezí čas trávený s kamarády v restauraci. To Šárku uklidňovalo. Přestávala plakat a začali spolu vyjednávat o počtu večerů Milana stráveného s kamarády a počtu večerů se Šárkou doma.

Když jsem se zeptala manžela, zda je také v jeho mysli nějaká oblast, ve které by zase on chtěl požádat manželku o případnou změnu, aby mu vyšla v něčem vstříc, Milan mi vylekaně sdělil, že vůbec, všechno je skvělé, jen ať je manželka v pohodě. Bylo jasné, že razantnost a vyděšenost, s jakou mi odpověděl, znamená nějakou velkou obavu Milana spojenou s následky případného vyjádření svých potřeb nebo přání ve vztahu.

Později jsme mohli rozumět tomu, jak mu vyjadřování potřeb a nespokojenosti ve vztahu není příjemné, protože se bojí. Příliš mu ty situace připomínají nespokojenosti rodičů, při kterých byl hodně bit. A představa, že on by vyjádřil nějakou svoji nespokojenost a požadavek vůči manželce, jak jsem mu nabídla, ho děsila, protože dříve musel unášet následky zlosti rodičů, že zpochybňuje něco na jejich přístupu. A tutéž reakci nevědomě očekával i ve vztahu se Šárkou, když by vyjádřil, že chce něco jinak. Snažil se předejít očekávané manželčině zlosti tím, že své nespokojenosti a přání vůči manželce tajil, aniž si to uvědomoval. Manželka toto jeho skrývání vnímala a prožívala ho jako nezáměr o sebe. Ale to příliš předbíhám, vrátím se zpět.—

Manželka vyjadřovala nespokojenosti na začátku terapie naopak permanentně. Později jsme porozuměli tomu, že i jako dítě vyjadřovala neustále své stesky v naději, že jenom když ve stěžování vydrží, tak rodiče (dnes manžel) nakonec pochopí závažnost jejího trápení. Když ve stěžování kdysi polevila, byl to pro rodiče důkaz toho, že pobyt u prarodičů není zas až tak náročný, despotický, že si Šárka vymýšlí, nebo je jen přechodně unavená a nebrali její bolesti pak vůbec vážně. Měla zkušenost, že jedině výdrž ve stěžování a urputnost snad obsahují naději, že by mohla být vyslyšena.

Postupně Šárka vyjednala více večerů pro sebe a Milan byl s kamarády o dva večery v týdnu méně. Milan z toho byl trochu smutný, ale byl rád, že to manželce prospívá. Jednou na oplátku vyšla Šárka vstříc manželovi a šla na přátelské posezení do restaurace s ním a jeho kamarády, jak si to on vždy přál. Dokonce pila alkohol, což u Milana dříve velmi odsuzovala a sama se alkoholu nedotkla. V terapii mi říká: “To bylo tak příjemné, já byla po dlouhé době veselá, mě to tam s těmi kamarády Milana vlastně bavilo.”

Příště přicházejí a Šárka mi sděluje, že se cítí mnohem lépe, že si teď s Milanem více povídají a že by chtěla vyjednávat ještě o sexu a fyzické blízkosti. - Milan mi sklíčeně sděluje, že on se teď cítí nějak špatně, asi na něj něco leze, jsou chřipky, špatně se mu dýchá.

Říká mi: “O tom sexu bude ale potřeba vyjednávat, jen co se trochu vzchopím. Já se z toho snad rychle dostanu. “

Po chvíli mlčení pokračuje: ” Manželka si ta setkávání s mými kamarády nějak užívá až moc, takhle jsem to zase nemyslel, chtěl jsem, aby byla spokojená, neměla úzkosti a deprese, ale já teď chodím z restaurace domů dříve než ona, ona tam s kamarády zůstává. Jsem doma a ona tam je.”

Šárka se usmívá a říká: ” To je pravda, zjistila jsem, že na tom není nic špatného, když je člověk s přáteli v restauraci. Dříve jsem si o tom myslela jen to nejhorší.”

Milan: “No právě, to bylo dřív.”

Šárka když vidí, jak je Milan sklíčený, tak starostlivě dodává informaci o tom, která antidepresiva pomáhala jí, když jí bylo nejhůř.”

—A stejně jako v předchozí kazuistice v této fázi terapie manželé zatím nenahlízejí propojenost a souvislost předávání si úzkosti a tzv. deprese z jednoho na druhého a samozřejmě nenahlízejí, že stěžování si na pobyt v restauraci s přáteli atd. je stěžování si na zástupném obsahu.

—Když z kazuistiky pro naše účely takto vypreparuji věci, pak nám již souvislost, a že problém není v množství času stráveném s přáteli, je zřejmá, jim nikoliv. Dále se trápí.

Vyjadřuji, jak se oba snaží řešit složitou situaci. Dotazuji se stále dokola, co se podle nich stalo, jaká ta změna pro jednoho a pro druhého je. Šárka si změnu pochvaluje. Milan říká: “Manželce je lépe, to jsem přeci chtěl, už nebere antidepresiva, tak asi dobrý, měl bych být asi spokojený.”

Ptám se Šárky, co znamená to manželovo “asi”, jak ona tomu rozumí. Říká: “On tím vyjadřuje, že neví, je teď celý zesláblý a na přemýšlení nemá sílu.”

Když se ptám manžela, potvrzuje, že je tak zesláblý, tak zesláblý a možná mu trochu překáží ta míra, jak moc je manželka s kamarády v restauraci, chybí mu večery, kdy by spolu byli doma. Ona říká: “Tak se pojďme domlouvat, o kolik bych měla být v restauraci méně a více doma s tebou? Vždyť já budu ráda i s tebou, domluvíme sex, já s tebou chci být.”

—Pro nás to vypadá, že manželé již v této fázi musí propojit, že se jim děje totéž jen obráceně. Slyšíme téměř stejná slova, jenom každý je nyní v kůži toho druhého na začátku terapie. Ale pro manžele toto propojení a přelévání úzkosti zůstává stále nevědomé, nenahlédnuté.

To, že je Šárka často v restauraci, vidí Milan jako nový problém a stále ho trápí “náběh na virózu a zesláblost”, což zneklidňuje Šárku a říká, že kdyby nebylo těch viróz a toho, že je manžel neustále takový zesláblý, ani na zahradu teď moc nechodí, tak by byli úplně šťastní.

Manžel se na ni při těchto slovech tázavě a zoufale podívá. “ No já bych byla šťastná,” opraví Šárka.

Přemýšlím o svých protipřenosových pocitech a jak se dál doptávat, aby porozuměli tomu, co se jim to spolu děje. Proč nemohou být spokojeni oba zároveň, když jeden projevuje radostnost atd., tak druhý upadá do obav a úzkosti.

Můj protipřenosový pocit byl na počátku v sezeních s tímto párem příjemný, měla jsem radost a zájem je poslouchat, ale uvědomovala jsem si, že je vnímám, jakoby byli stejní. Prožívám je jako roztomilé bytosti, kdy jedna ukáže svoji radost jako svůj autonomní pocit a druhé je z toho chvíli špatně, cítí úzkost ze separované autonomie druhého, pak se to obrací. Tento protipřenosový pocit většinou znamená, že mám co dočinění s lidmi, kteří se trápí vnitřní nedostatečnou separovaností. Dyadické vztahové prožívání je tíživé a zrádné mimo jiné v tom, že radost a péči atd. může mít (prožívat) a pobírat vždy jen jeden. I mně nepřicházelo na počátku na mysl, jak jsou jiní, nepochybovala jsem o tom, že jsou stejní. Tyto a další protipřenosové pocity jsem refleктоvala a postupně hledala možnosti, jak jim říkat něco jako:

...."Víte napadlo mě, jak vás poslouchám, jestli to, co někdy cítíte, že je špatně a leká vás, nemohlo by to být tak, že to je jenom jinak, než byste si přáli? - Pokyvuji, že ano.

"No jo, možná je to jenom obyčejně jinak než bychom si já nebo ty přáli. To není tak děsivé, jako když by to bylo špatně, to je docela dobré. Já jsem zvyklý, že nejsou věci, jak bych si přál, to mě tolik neleká, jako když je něco špatně," říká vesele a uvolněně manžel a pokračuje, "když byla restaurace pro tebe špatně, nepřála sis ji, pro mě vlastně nebyla a pak se to úplně obrátilo." Poprvé nějak pojmenovává propojení.

Terapeut: "Říkáte, že je to jako s tou restaurací. Vy jste si zpočátku přála, aby tam Milan nechodil, bylo to pro vás špatně, protože jste si myslela, že vám tím ukazuje, že nechce být s vámi. Pak jste zjistila sama u sebe, že když někdo chodí do restaurace, nedělá to proto, aby to bylo špatně, nebo že nemá druhého rád. Restauraci jste si tehdy u Milana nepřála, protože jste s ní měla spojeny další obavy.

Připadá mi, že vy Milane jste měl se zmiňovanou úzkostí a nespokojeností manželky spojené obavy, že Vám ukazuje, jak jste špatný manžel. Teď zažíváte, že to tak není, Šárka vám pouze ukazuje, co by se jí líbilo, co by si přála, abyste se mohli domlouvat" —

-Podobné věci jsme dokola rozebírali a omlouvám se, pro naše potřeby to teď velmi zjednodušuji.

Milan pak na to jednou reagoval slovy: "To je pravda, já jsem možná takový zesláblý poslední dobou proto, co říkáte. Já tím asi ukazuji manželce, že ty její restaurace jsou na mě moc. Jako bych cítil, že to dělá, aby mi ukázala, že jí na mě tolik nezáleží a teď mi dochází, že to není pravda. Já jsem chodil za kamarády vlastně také z jiného důvodu, než si manželka myslela. Možná i než jsem si myslel já, když teď o tom přemýšlím."

Terapeut: "A bylo by teď už možné o tom mluvit? Abyste nemusel ukazovat vy pane nebo vy paní úzkostmi a zesláblostí, co byste od toho druhého skutečně potřebovali?"

Milan začíná plakat a říká, že by potřeboval vědět, že od něj Šárka neodejde, že se tolik snaží, ale stále se bojí, že bude nakonec sám. "Netušil jsem, že se tak obávám, že by manželka mohla odejít." Říkám na to, že se ani nedivím těm tlakům kolem restaurací atd., když se pod tím vlastně skrývala tak velká obava ze svobodných rozhodnutí toho druhého, která mohou přinést opuštění. —(úzkost ze separované existence a svobodných rozhodnutí druhého nemohla být do té to doby vědomou)

Šárka také pláče a sděluje podobný pocit. Pak se vzájemně ujišťují, že tu jeden pro druhého přeci zatím jsou. Šárka říká: " Mně nejde o to, aby Milan nechodil do restaurace nebo na zahradu, já vlastně potřebuji, aby mě ujistil, že na mě myslí a vlastně, teď už vím, že to tak je, nemusí mě ani ujišťovat, spíš mi to udělá radost."

Postupně mi vyprávěli životní situace, kdy teď už jsou buď spolu nebo každý sám, jak se jim chce, domlouvají se bez větších obav a úzkostí toho druhého.

Kdybych měla dostát tématu sympozia, totiž že mluvíme o úzkosti v dnešní době, tak v oblasti párové psychoterapie, o které mluvíme, bych řekla, že více dominují zmiňovaná témata úzkosti plynoucí z nedostatečně prožívané intrapsychické separovanosti, která se do vztahového propojení promítá často jako strach nebo podrážděnost, když druhý začne vyjadřovat nebo jinak dávat najevo, co by chtěl. Zjišťování nakolik mohu být ve vztahu sám sebou je pak často součástí nevědomého testování, zda ten druhý moji autonomii unese. Jak víme, toto testování dělají právě lidé, kteří mají potíž prožívat, že autonomie není proti mně, proti vztahu. Lidé, kteří s tím potíž nemají, nemusejí nevědomými testy zjišťovat, zda by se dalo být ve vztahu sám sebou, aniž by to toho druhého vylekalo, naštvalo atd.

Protože se jedná o nevědomé testování, není jasně vyjadřováno slovy, odehrává se na náhradních obsazích. Jako např. v naší kazuistice na odchodech do restaurace, zapomenutím udělat nákup, když si to přeje ten druhý, výchově dětí, nevěrách atd... .

Vzpomínám si na další mladý pár, Jitku a Luboše, 38 let, oba vysokoškoláci, dvě děti 9 a 4 roky. Jako důvod k vyhledání terapie uváděli problémy v komunikaci. Luboš si stěžoval, že Jitka ho stále kritizuje, je stále podrážděná, neumí se uvolnit. Na počátku terapie to vypadalo, že manželka je skutečně věčně úzkostlivě napjatý a kritizující člověk. Manžel působil naopak jako klidný pohodový člověk, který si užívá života a neřeší malichernosti. Velká část jejich volného času se točila kolem sportu syna. Syn byl zapojený do hokejového týmu a celá rodina se přizpůsobovala jeho tréninkovým a turnajovým potřebám. Když odjížděli na pravidelné tréninky a hokejové zápasy svého malého syna, manžel vždy na čas seděl v autě před domem a manželka stále běhala po bytě, křičela, naháněla děti a nebyla se schopna podle manžela včas vypravit. Po cestě v autě na zápas ji pak často bolela hlava, těžce se jí dýchalo, bála se, že něco zapomněli a syn nebude moct hrát. Manžel byl naprosto v klidu a huboval ji, ať se uklidní, proč by nehrál?! Dohady kolem příprav a výjezdů na hokejové zápasy byly tématem mnoha sezení. V průběhu terapie manželka postupně nahlédla, že to nemusí takto dělat. Ulevilo se jí, když si uvědomila, že se nic tak hrozného nestane, když nebude vše, co se týká hokejové výbavy v pořádku, nejde o život a ona vlastně o ten hokej ani nestojí, to manžel si přál, aby syn byl hokejistou. Při příštím odjezdu na zápas, seděla v autě včas a požádala manžela, ať zkontroluje on, zda má syn na hokej sbaleno vše a mladší dcerka zase, co potřebuje ona. Manžel přikývl, nasedl do auta a odjeli bez manželčiny vzdechu, kritizování a bolestí hlavy. V Brně v hokejové šatně zjistili, že syn nemá chránič a ani helmu. Příště neměli zase brusle. Manželka tedy navrhla, že půjdou v Brně do zoo a udělají si hezký den, svět se nezboří. Manžela to neuklidnilo. Zlobil se.

Začal být při odjezdech na synovi turnaje stále nervóznější. Pobíhal po bytě, v autě po cestě pak těžce oddechoval a kritizoval manželku. Spílal jí, hlavně že sedí v autě včas, ale že je mezi nimi nějaká hodně špatná komunikace. — Jak asi tušíte práce s tímto párem byla podobná těm předchozím. Bylo pro ně důležitým zjištěním, že to, co druhému vyčítám, je provázané se mnou. Teprve, když manželé v terapii sami uviděli, že se jim dějí věci skoro stejně, jen chvíli se cítí napjatý Luboš, není mu dobře a kritizuje a Jitka je klidná a diví se, proč je Luboš tak podrážděný, a pak se situace obrací a je napjatá Jitka a Luboš se diví, co vyvádí, proč nemůže v klidu nasednout a v pohodě odjet na synův turnaj.

Teprve tehdy vlastně začíná v terapii hledání skutečných příčin jejich trápení. Teprve tehdy se manželé pozastaví, už nemluví o hokeji.., ale zajímají se, co se jim to skutečně děje, v čem je vlastně opravdu potíže? —

Mnohokrát jsem v párových terapiích také viděla, jak si úzkost a napětí nevědomě manželé předávají jeden druhému pověšenou na oblast sexu.. Přichází do terapie s tím, že jeden nechce sex, bolí ho hlava, není mu dobře, cítí napětí a nechuť ke sblížení, - potěšení ze sexu mu zdánlivě nic neříká. V terapii pak dojde k tomu, co se stalo manželce v předchozí ukázce s hokejem. Ten “nesexující” člověk z páru najednou emočně uchopí situaci jinak a nově cítí, že sex by mu mohl sloužit k dobrému a být příjemný, že by to mohl být jeho (nebo její) prostor. Začne tedy sex vyžadovat a určuje, jak a kolik intimních chvil budou mít. Ten původně sexuálně náruživý, jak asi tušíte, začne cítit napětí a úzkost, začne mít gynekologické potíže nebo muž poruchy erekce a snaží se ze sexuálních chvil unikat. Celá situace se překlápí, aniž si to uvědomují.

Vnitřně převážně separovaný zralý člověk tuto situaci, kdy druhý dá najevo, že něco chce, navrhuje, nebo nechce, necítí v případě souhlasné odpovědi jako újmu ze svého, nebo tlak na přizpůsobení se a vzdání se své autonomie. Případné odmítnutí návrhu druhého u těchto vnitřně separovaných lidí není obranné. Zralý člověk, když odmítne návrh partnera, tak to nabízené v tu chvíli opravdu nechce. Vnitřně málo separovaný člověk, když odmítne návrh toho druhého, tak nebývá důvodem, že to nechce, ale obava, že kdyby řekl ano, nebyl by sám sebou, byl by podřízený. Takový člověk tedy často odmítne i to, co by se mu líbilo. Tato libost se okamžitě vytěsňuje a převrací pocitově v opak - vědomě pak prožívá nechuť, nelibost a zlost, že ten druhý něco takového chce. Platí to i obráceně. Ze stejné obavy, nemohou někteří lidé říct svobodně ne. Vytěsní pocit nelibosti k navrhovanému a téměř vždy souhlasí. Cítí pak úzkost a napětí, nebo somatizují. Bývají označováni v kolektivech za moc hodné lidi, což ovšem není úplně tak. Tyto obranné nevědomé opozice, bývají v některých párech věčné. Lidé s tímto vztahovým provázáním k nám pak přicházejí do terapií až neuvěřitelně vyčerpaní z toho, jak nemohou být ve vztahu sami sebou. —A neví o tom. Za potíže považují a řeší restauraci, výchovu, frekvenci sexu, poruchu erekce, peníze, poruchu komunikace atd. Což jak tušíte, nemohou vyřešit.

Děkuji Vám za pozornost