

Ekzém jako nástroj ega v procesu ustálení zralé autonomie
(referát pro Sympozium Opočno 2023 - Hranice mezi klientem a psychoanalytickým
psychoterapeutem))

Milé kolegyně, kolegové,

Téma hranic - myslím, že je v současné době aktuálnější v našich myslích a tím i vnější realitě, než co osobně pamatuji kdykoliv dříve.

Z nějakého důvodu jsou poslední dobou více aktivována intrapsychická manévrování s cítěním hranic a tato vnitřní manévrování se promítají ven do různých oblastí našeho života a vnější reality. V mnoha psychoterapiích v našich praxích vidíme složité potýkání se s ustalováním zralé autonomie a separovaného cítění u dospívajících i u dospělých klientů.

Agováním tohoto tématu nevědomě posouváme nebo směřujeme hranice. Stavíme intrapsychicky hranice tam, kde nejsou a popíráme je tam, kde jsou. Poplatně tomu pak i konáme ve vnější realitě a poplatně tomu i prožíváme vztahy a sebe ve vztazích.

Mám na mysli např. rozhraní mezi světem reálným (kterému se nově říká offline) a virtuálním online internetovým světem. Setkávám se s tím, že cítění hranice mezi těmito světy je stále více stíráno. Klienti vypráví o skvělém sexu online a dlouze přemýšlí nad mojí otázkou, zda vnímají nějaký rozdíl v sexu online a offline.

Jiní klienti mi vypráví v individuální terapii o svém dlouhodobém partnerském vztahu a po půl roce se dozvím, že se nikdy neviděli osobně. Zdá se, že nepřemýšlí o rozdílu mezi chozením, kdy se lidé fyzicky setkávají a chozením, kdy se znají pouze přes internet. Nevnímají-li rozdíl, popírají-li hranici mezi prožíváním vztahu v těchto dvou modelech chození, pak je ani nenapadne, sdělit tento fakt v terapii.

Další téma, kde se současná společnost více potýká se směřováním hranic oproti minulosti, je např. otázka nastavení péče o děti po rozvodu. Explicitně je vyjadřováno, že jde o potřeby dětí, ale v práci s klienty vidím, že o potřeby dětí jde až v poslední řadě. Hranice mezi potřebami dětí a potřebami dospělých (rodičů) je popírána. Rodič mluví o potřebách dětí, ale nevědomě tím myslí potřeby své. Další téma stírání hranic, pokud se podívám mimo terapii, jsou např. hranice mezi národy přistěhovávajícími se a národy hostitelskými. Což je dnes ve společnosti velmi aktuální téma. Mají mít přistěhovavší stejná práva jako starousedlíci? Většinou slyšíme mohutný hlas, že ano, přece bychom byli jinak xenofobní, staromódní, zlí. Z nějakého důvodu potřebujeme popírat, že hranice, mezi přistěhovavšími a starousedlíky ve vztahu k dané zemi existuje. Jistě není mezi nimi hranice tzv. "mezi člověkem". Tato dvě kritéria pro posuzování mezilidské rovnosti jsou směřována poslední dobou do jednoho. Což samozřejmě vyvolává mnoho silných pocitů a rozhořčení.

Zdá se, že se také zvětšuje množství válečných konfliktů, kde se nabourávají stávající geografické hranice. Je to mimo jiné i intrapsychické téma pocitu ohrožení a ochrany vlastní hranice a naproti tomu téma rozpínání hranic na úkor druhých.

Další hranice, která je v současné době rozostřována je např. hranice, která se týká kritéria pro biologické rozdělení mezi mužským a ženským pohlavím.

Je to hranice mezi možností volby a přirozenou nevolitelnou daností. Z nevolitelné hranice se stává jakoby volitelná.

Hranice mezi dětstvím a dospíváním se poslední dobou také potýká s popíráním. Někteří dospívající se v úpravě svého vzezření jak online tak offline stylizují do dětské podoby inspirování japonskými komiksy, jakoby potřebovali popírat, že skončilo dětství a začíná dospívání. Dospívající se nemohou rozloučit s prvky dětství a překlopit se přes tuto hranici. Stylizují se do postaviček s

velkýma očima a velkou hlavou poměrově k tělu, která odpovídá ranému dětství. Inspiruji se japonskými komiksy Anime. Nelze si také nezpomenout, že japonský komiks je původně inspirován literárním dílem Lolita. Což je příběh o posunutí hranic mezi dospělostí a dětstvím ve vztahu k sexu. Je to i příběh o zodpovědnosti dospělého (učitele) za předávání citění těchto hranic dalším generacím.

A poslední dobou si všímám, že i více řešíme hranice v našich psychoanalytických společnostech. Mezi teorií a praxí, mezi staršími a mladšími generacemi, mezi tím, jak jsme byli původně vycvičeni a novými postupy. Klademe si otázku, zda jsou nové nástroje zavedeným parametrem, nebo jsou novou základnou, do které se dále budou vnášet parametry.

Mám dojem, že všechny v hranicích problematické výše naznačené oblasti a samozřejmě mnoho nezmíněných dalších se plíživě rozvíjejí již několik let. Současnou razanci a umocnění v intenzitě těmto zmatením v citění hranic, myslím, dodala epidemie covid a hlavně přístup ve společnosti k této věci. Začalo nás mohutně ovládat nejzákladnější rozhraní, totiž hranice mezi životem a smrtí. Vzdemutá anihilační úzkost pak dodala energii i jiným tématům hranic, se kterými a jejich intenzitou máme nyní ve společnosti spoustu trápení a v terapiích mnoho práce.

Ve svém referátu se zamýšlím nad vývojovým procesem na jehož konci se ustalují pevně intrapsychické hranice mezi mnou a druhým. Dochází k vystavení zralé autonomie, která umožňuje sjednocení dobrých a špatných reprezentací do integrovaného celku, umožňuje internalizaci rodičovských požadavků, vybudování genderové identity atd. Margaret Mahlerová mluví o konsolidaci individuality a citové objektové stálosti. Tento základní vývojový proces vynese člověka citícího se autonomně pevně a tím pádem citícího pevně, odděleně i autonomii druhého. Nebo nevynese-li, neproběhne-li tento proces zdárně, pak vynese pravděpodobně (kromě depresivních, kteří cestu k prosazení autonomie nějak vzdali) “bojovníky” za hranice všeho druhu. Takoví lidé se nevědomě zaměřují na to, aby nové hranice byly hlavně jiné než ty stávající. Vydělit se od stávajícího (symbolicky od vnitřní matky) zůstává v jejich mysli aktivním, nedokončeným tématem. Poplatně tomuto nedokončenému tématu prožívají a konají. Nastavují se k druhým lidem a situacím apriori vymezujícím, revolučním způsobem. Takové vymezení probíhá útokem na hranice současné, jak intrapsychicky tak následně i ve vnější realitě. Není to možné jinak. Pokud o něco usiluje (v rodině, ve společnosti...) vnitřně neseparovaný člověk, neumí to udělat v oddělenosti od stávajícího. Neumí vystavět své nápady, projekty atd. cokoliv svého bez útoku na stávající stav této oblasti. Neumí nesouhlasit, aniž by shodil, zaútočil na názor druhého (manželky, manžela, kolegy...) Tento fakt považuji za základní intrapsychický problém, kterým se trápí vnitřně neseparovaný člověk a jeho agování za zdroj mnoha napětí kolem změny hranic v různých oblastech dnešní společnosti. Jakoby se toto napětí přirozené pro dospívání rozšiřovalo a usídlovalo poslední dobou více i mimo životní období adolescence.

Pokusím se nyní prostřednictvím kazuistických ukázek nastínit, jak jsem pracovala s tímto intrapsychickým tématem u některých klientů v individuálních a rodinných terapiích. Sjednocujícím prvkem v těchto kazuistikách bylo, že k testování možnosti vydělení vlastní zralé autonomie oproti mému autonomnímu prožívání, používali tyto klienti v určitém období nevědomě, jako nástroj tohoto procesu, viditelné kožní změny.

První příběh je kazuistika mladé ženy, Kamily, která ke mně poprvé přišla, když jí bylo právě 18 let. Školní psycholožka na gymnáziu jí doporučila najít si psychoterapeuta, protože se výrazně zhoršila ve školním prospěchu a měla problémy s udržením pozornosti. Brzy jsem se od Kamily dozvěděla, že je nešťastně zamilovaná, a tak je těžké se soustředit na školu. Zhoršený prospěch zneklidnil rodiče a trvali na návštěvě psychoterapeuta. Kamila sama tehdy o terapii zájem neměla. Sdělila mi,

že to chce čas, že se potřebuje “odmilovat”. Na terapii jsme se tehdy nedohodly. Rodina Kamily pocházela ze Slovenska, kam se také po skončení pracovní povinnosti otce v Čechách, měla brzy vracet. I z tohoto důvodu jsem doporučila rodičům Kamily terapii v Praze nezačínat, protože to je časově delší proces a bude lepší najít si terapeuta pak doma na Slovensku.

Kamila se ke mně později vrátila. Bylo jí dvacet šest let. Dozvěděla jsem se, že dostudovala práva v Praze a zůstala zde pracovat jako právnická pro státní úřad. Její vědomou a vyřčenou zakázkou na počátku našeho setkávání bylo, abych jí pomohla zbavit se nepříjemných pocitů z rozchodu s přítelem, který iniciovala ona a přítel s ním nesouhlasil. Trápila se tím, že možná neudělala dobře a že je neschopná, když nedokázala pochopit a tolerovat vlastnosti partnera. Partner Kamile vysvětloval, že jenom člověk nezralý na vztah tohle nechápe. A Kamila si tak i připadala nezralá na vztah a trápila se tím.. Nakonec partnera opustila. Za jediný profit z rozchodu označuje to, že jí zmizel ekzém. Jinak považovala rozchod za selhání zejména na své straně.

Když jsem Kamilu uviděla, byla mi sympatická. Mladá žena štíhlé postavy, která se neustále usmívá, mluví příjemným hlasem. Vzpomínám si, že jsem se s ní cítila dobře, jakoby mně její stěžování nepřipadalo nijak zvlášť tíživé.

Dozvěděla jsem se, že je rodičům Kamily kolem šedesáti let. Jejich vztah líčila Kamila jako klidný, vždy se nějak domluví. Nikdy se nehádají. Matka o všem rozhoduje a otcí to prý nevádí. Pokud je pro něj něco důležité, rozhodne to on a matka se přizpůsobí. Ve vztahu k nim dětem byli prý rodiče pečující a vždy dětem vysvětlili, jak mají věci dělat, aby to pro děti bylo nejlépe.

Od začátku terapie jsem vnímala dvě výrazná explicitně vyjadřovaná témata, která Kamila řešila. Za prvé měla pocit, že to bylo v jejích silách udržet vztah, jenom byla málo snaživá, a proto se jí to nepovedlo. A druhým tématem, které se objevovalo od začátku terapie byla otázka vzhledu. Trápila se tím, že taková, jaká je, není dost hezká. Trápilo ji, že by mohla mít hladší pleť a štíhlejší postavu. Trápilo ji akné a ekzém objevující se v určitých životních etapách.

Napadalo mě, že se obě témata, nedostatečná krása i téma nedostatečného výkonu v udržení vztahu, zdánlivě dotýkají pocitu vlastní hodnoty (narcistické téma). Při práci s Kamilou jsem si ale uvědomila, že ona těmito tématy neřeší primárně vnitřní sebeúctu. Řeší spíše problém celkově nedostatečné vnitřní separovanosti a úzkost kolem tématu opuštění.

Pokud jsem Kamile po jejím stěžování poskytla uznání, jak to má v některých oblastech složité, ale zvládá to, viděla jsem, že nereaguje úlevou jako narcistické osobnosti. Nebyla to z mojí strany věta, která by jí pomáhala a vzbuzovala pocit bezpečí v terapii. Nepotřebovala totiž zrcadlit, ani si mě neidealizovala...Kladla jsem si otázku, co Kamila primárně řeší těmi tématy, která vypadají jakoby řešila nedostatečnou vnitřní sebeúctu? Co potřebuje? Až později mi v terapii došlo, jak byla tato “ocenění” na prvních sezeních pro Kamilu neúčinná. Maminka jí vždy výrazně oceňovala těsně před tím, než jí dala ve velmi raném věku na hlídání cizím lidem. Kamila slýchávala, jak už je velká, vše zvládne, poradí si i bez maminky, vydrží to, a pak následovala nechtěná separace od matky. Každé moje “ocenění” tedy vnímala jako předzvěst hrozící násilné separace z mojí strany, jak už to znala. Až později jsem si uvědomila, že stěžování nesloužilo k zařízení obdivu a k posílení narcistické rovnováhy ale nějak k tomu, abych ji vůbec uviděla a neopustila. Bylo mi postupně zřejmé, že dominantním vnitřním tématem Kamily, je brždění závěrečného separačního

procesu, protože raná separace od mateřské figury zřejmě neproběhla dosti bezpečným způsobem. Uvědomovala jsem si, že bezpečné projití separačním procesem, truchlení a rozvinutí vnitřní emoční autonomie oproti mé autonomii, zpevnění vnitřní funkce hranic, bude v terapii hlavním tématem.

Jak naše práce pokračovala, Kamila začala prožívat situaci kolem rozchodu s partnerem jinak. Nebyla již tímto tématem tak zatížená. Porozuměla tomu, že se jí může něco ve vztahu nelíbit, může vztah opustit a nemusí to znamenat, že neúnosně ubližuje a dělá partnera úplně bezmocným a selhává. Dříve si nevědomě představovala, že když partnera opouští, dělá mu totéž, co jí dělala máma, když ji jako batole dávala na hlídání cizím lidem a ona nemohla nic, byla bezmocná.

V terapii nastalo období, kdy Kamila začala hledat nový vztah. Trávila čas ježděním s partou kamarádů Slováků, kteří také žili v Praze, na tréninky a soutěže tanečních souborů. Kamila měla složitý vztah s jedním z kluků z této party. Petr jí kdysi vyjádřil lásku. Ona mu svěřila, že vztah s jejím partnerem nefunguje a že se s ním bude rozcházet. Slíbili si, že budou spolu, jen co Kamila dokončí rozchod. Tehdy se Kamile ještě nepodařilo partnera opustit a Petra hodně zranilo, že se Kamila rozešla s ním.

Kamile se Petr stále líbil, myslela si, že když je teď volná, vrátí se k ní. Zeptala se ho, zda by spolu nezačali chodit. Petr její nabídku neopětoval. Kamila nevěděla, co si o tom má myslet. Připadalo jí, že Petr neříká pravdu. Vnímala, že jí stále v partě pozoruje.

V terapii se objevilo znovu téma nedostatečné krásy. Kamile připadalo, že ji Petr už tolik nemiluje, protože není dost hezká, přibrala na váze, je starší, bude jí brzy třicet let. Začala v terapii vyjadřovat smutek a zklamání ze sebe samé. Zároveň přinášela témata, kterými ukazovala, jak testuje, zda se mužům stále líbí.

Vyprávěla mi poutavě o večerech v klubovně po trénincích, kdy po odchodu většiny členů souboru zůstávala sama s několika muži a vnímala, jak je zajímá jako žena a vyprávěla mi o různých lechtivých situacích. Připadalo jí vzrušující, jak se muži domýšlí, jestli se jí někdo z nich líbí, jestli s někým je.

Říkala jsem si, jak tomuto období v terapii, kdy Kamila líčila zážitky s muži kolem sebe a poutavě mi o nich vyprávěla, rozumět? Ve vztazích s muži vytvářela situace, kdy je zaujala jako žena. Připadala si pak, že je viděná a dost hezká a že nebude tedy opuštěná. Pokud se jí nedařilo získat od některého z mužů vyjádření, že se mu líbí, začala být na pochybách o sobě, cítila úzkost.

Když vyprávěla příhody s muži, můj protipřenosový pocit byl příjemný, zajímala mě a její příběhy mi dělaly radost. Byla pro mě ve vyprávění zábavná. Můj pocit se měnil, když pak přišla a stěžovala si na svůj vzhled, bědovala, byla depresivní a říkala dokola: “Mohu já být takhle, jak jsem a přesto si udržet kluka?” Můj protipřenos se měnil a byl pak podobný výše popsaným prvním protipřenosovým pocitům. Vnímala jsem se trochu emočně odpojená, jakoby to, co říká, nebylo tak důležité. Jako bych si vnitřně přála, aby stěžování Kamily skončilo a bavila mě zase vyprávěním příběhů s muži. Tyto protipřenosové pocity jsem reflektovala a vytvářela si hypotézy o tom, co asi ukazují. Vzpomínala jsem si na vyprávění z prvních sezení o jejím dětství. Musela často dělat to, co

ji rodiče učili, že je správné. I nyní jako dospělou, ji rodiče opakovaně upozorňují, jak správně krájet např. cibuli na kostičky, že ona nekrájí dobře, je to příliš nahrubo atd. Když krájí najemno, rodiče se na ni pak se zalíbením dívají a jsou jí zaujati. Když krájí nahrubo (podle sebe, autonomně), jen okolo ní v kuchyni projdou, jakoby tam ani nebyla, nebo řeknou, ať krájí jemněji. Říkala jsem si, že pokud testuje v terapii tuto situaci, bude nějak v terapeutickém vztahu také “krájet najemno”, tzn. hledat nevědomě něco, čím mě zaujme, co od ní očekávám, čím přitáhne moji pozornost, jako zaujala rodiče, když krájela najemno (podle nich). Naopak když krájela nahrubo podle sebe, tak ji opravili, nebo ji přešli bez povšimnutí.

Tzn. Kamila má zkušenost s tím, že nezaujala autonomií, ale přizpůsobením se - neseparovaností, setřením vnitřních hranic mezi sebou a druhým.

Říkala jsem si, že mě bude nějak testovat, a zjišťovat, co se stane, když bude v našem vztahu “krájet nahrubo”. Zaujme mě, potvrdím její autonomii jako hodnotnou nebo naopak? Krájet “nahrubo”, s nevědomým předpokladem, že mě tímto nezaujme, jak byla zvyklá s rodiči a zároveň s nevědomou nadějí, že to se mnou přece jenom bude jinak. S nadějí, že projdu jejím testem, tedy pro ni emočně reparativně a zaujmou mě jí “nahrubo krájené kostky.”

Postupně jsem si uvědomila, že její poutavá vyprávění o vztazích s muži, kterými mě zaujala, je její “krájení najemno” podle mě. Dělal to pro mě. Jako občas krájela najemno pro rodiče, aby je potěšila, užila si jejich zájem a nebála se opuštění. Byla pak ale smutná a citově prázdná, protože rodiče byli spokojeni, pouze když se ona takto vzdala sebe sama a dělala věci, jak se líbí jim. Jsem-li tedy zaujatá jejími historkami s muži, dělám totéž, co její rodiče. Oceňuji za “krájení najemno”, což nepodporuje její autonomii, ale posunuje ji to do deprese.

Říkala jsem si, co jsou v terapii ty opačné chvíle, kdy “krájí nahrubo”, tzn. kdy je autonomní? Došlo mi, že to jsou ty chvíle, kdy si stěžuje a běduje, nebo nemluví a je smutná. V té chvíli se také proměňuje můj protipřenosový pocit, jak jsem popsala výše. Začínám se od jejího vyprávění v tuto chvíli odpojovat, přehlížet jej. Jako ji přehlíželi rodiče v kuchyni a nezaujala je, pokud krájela podle sebe. Porozuměla jsem v tu chvíli jejímu testování a pochopila, jak opakuji celou situaci jejího dětství a dospívání, která se týká separace a zpevnění autonomie. Byl to test, který se týkal vystavování vnitřních nevědomých hranic mezi mnou a jí.

Jakmile jsem si uvědomila tyto souvislosti, poplatně tomu se proměnily moje protipřenosové pocity v sezení. Začaly mě daleko více zajímat chvíle, kdy si klientka stěžovala a bědovala. Její historky s muži mi najednou připadaly spíše bezduché. Začala jsem s ní mluvit o tom, jak se cítí, jaké to pro ni je, když mi vypráví historky a jaké to pro ni je, když mi může ukázat a vyprávět o svých zajímavých složitých smutných pocitech. Emoční atmosféra mezi námi se začala měnit. Bylo znát, že Kamila zavnímala, že se vůči ní nastavuji emočně jinak. Přestala přinášet vztahové historky. Časem mi řekla, že mluvila tolik o těch historkách, protože ví, že jsem také párový terapeut a myslela si, že mě tím potěší.

V duchu jsem si říkala, kolik jí to muselo stát energie a možná i vymyšlení, aby mě zaujala. Zaujala mě a naběhla si tím na zopakování dětského zklamání rodiči.

V terapii začalo zajímavé období, kdy se Kamila věnovala hodně své práci, o které mi vyprávěla. Udělala si v terapii velkou prázdninovou pauzu a také mi o ní po návratu hodně vyprávěla. Vnímala jsem, že mi bez větších obav přináší témata své autonomie. Zjišťovala, že bez problému unese (ona unese), když není podle mě a např. odjede na nějakou dobu z terapie pryč. Vykomunikovala si v práci pozici a pracovní náplň, která jí připadala přitažlivější. Začala usilovat o získání advokátní zkoušky.

Zlomová fáze terapie souvisela s novým vztahem. Kamila potkala pro sebe zajímavého muže - Davida.

Dali se do řeči v hotelové restauraci po závodech. Povíдали si a Kamila byla pozvána Davidem na romantickou procházku po Vídni. Začali spolu chodit a brzy i bydlet. Kamila byla spokojená, zamilovaná. David byl po dlouhé době muž, který se jí líbil na životní vztah, nebyl ženatý, chtěl děti a stál o ni.

Pozorovala jsem, že se Kamila proměňuje. Začala mluvit tišeji, pomaleji, jakoby více žensky. Nechala si narůst dlouhé vlasy. Moje protipřenosové pocity se změnily v té době ve velmi příjemné pocity radosti. Kamilino zamilování se na mě přenášelo. Po nějakém čase při návštěvě rodičů na Slovensku uslyšela Kamila od matky, že se o Davida málo stará. Nešla se s Davidem projít, i když on chtěl na procházku.

Po návratu do Prahy se Kamila začala obávat, že si David začíná vztah s kolegyní. Přemýšlela o větě matky, že se o něj málo stará. (Začala se jinými slovy obávat, že pokud se nedostatečně přizpůsobuje, může být znovu nechtěně opuštěna). Kamila začala žárlit a bát se o vztah s Davidem. David ji ujišťoval, že má rád ji a ne kolegyni. Kamilino žárlení a obavy o vztah byly náplní dalších sesí. Ve chvíli, kdy Kamila začala o Davida hodně stát, se u ní objevil znovu ekzém. Nejprve byl slabý. Kamila si vzpomněla, že má ekzém vždy, když je ve vztahu s někým, na kom jí záleží pro život. Vzpomínala v terapii na svá období a vztahy s ekzémy a bez ekzémů.

Rozmlouvaly jsme neustále dokola o jejích trýznivých pocitech strachu, že Davida ztratí svým nepěkným vzhledem, nedostatečnou inteligencí atd.. Rozuměla jsem tomu tak, jakoby říkala, že její autonomní projevy (to kým je, jak vypadá, jak mluví) Davida odradí a znechutí natolik, že odejde, nebude ho již zajímat. Vrátila se stará úzkost. Žárlila a vadilo jí, jak vypadá.

V sezeních začal být ekzém hlavním tématem. Přišla, usedla a mluvila o ekzému. Tato situace se v terapii usídlila na mnoho hodin. V sezeních více mlčela a olupovala si ekzém nejprve z rukou a když jsem na to nereflektovala, později olupovala kousky kůže i z obličeje. Do krve rozedřené šrámy v obličeji byly opravdu nepěkné na pohled. Začala jsem přemýšlet o tom, že světle šedá křesla bude potřeba po jejích sezeních vyprat. Bylo mi jí líto a usilovně jsme obě vnitřně, někdy i vyjadřovaně slovy, přemýšlely, čeho je ekzém symbolem, co je to za symptom, jak ho odstranit.

Její objevující se krvácející ranky mě nenechávaly klidnou. V tu dobu jsem vzala případ Kamili do své letité intervizní skupiny. Když jsem mluvila o ekzému, jedna z kolegyň ve skupině mi řekla: “

Tobě to ale opravdu nedělá dobře, vid'?" V tu chvíli mě, poplatně znalosti příběhu Kamily, napadlo porozumění jejímu ekzému. Ten ekzém je ona, je to projev její autonomie v dalším složitém testu na mě. Testuje, jestli její autonomii unesu a pomyslně ji nechám "krájet nahrubo", aniž bych se své autonomie, svých hranic vzdala. Došlo mi, že jí její ekzém musím vnitřně upřímně přát. Jí ho přát a zároveň si nechat svoje autonomní pocity, že mě to nijak příjemné není, ale unesu to. Po zmiňované větě kolegyně s intervizní skupiny se mi také kromě reflektovaných pocitů lítosti zvědomily protipřenosové pocity zlosti. To mi umožnilo porozumět opakování celé situace Kamilina vztahu s rodiči. Na dalším sezení, potom co započal znovu proces stěžování si na ekzém a olupování kůže, jsem vnímala proměnu svého protipřenosového pocitu a s novým pocitem vnitřního klidu jí říkám: "Víte, možná, napadlo mě, co kdybyste si ten svůj ekzém nechala a já se s tím už nějak srovnám." Psychosomatická reakce Kamily v tu chvíli byla neuvěřitelná. I mnou projel zvláštní silný pocit - silná radost a chuť k pláči zároveň. Kamila se rozvalila po křesle. Během několika minut jí obličej zesvětlil, ztmavnul a zesvětlil. Viditelně se uvolnila tělesně, rozprostřela se jakoby bezvládně, uvolněně po křesle a sdělovala mi, že neví, co se s ní děje, ale že má strašně zvláštní pocit. Několikrát se mě ptala, co to je. Když jsem se jí doptávala později, jak se to tehdy cítila. Tak říkala, že neví, že ten pocit zatím nemá jméno. Byl prý příjemný, ale něčím děsivý.

Pak jsme již o ekzému nemluvily, ten zmizel z mysli i těla. Rozumím tomu tak, že jsem prošla Kamiliným testem, unesla jsem její autonomii. Potvrdily se a zpevnily hranice mezi mnou a ní v jejím intrapsychickém světě tím, že jsem je já rozpoznala ve své mysli a vnesla je do našeho vztahu způsobem, na který Kamila nevědomě už dlouho čekala a jak se jí nepodařilo prožít dostatečně s rodiči.

Druhý příběh, je příběh mladého muže přibližně ve věku Kamily, kde ekzematický projev na kůži sloužil zřejmě témuž, ale tehdy jsem nerozpoznala včas, že se jedná o tento test. Že je tento projev používán jako složitý nástroj na cestě k ustálení autonomního prožívání. Mé neprojití tímto testem vedlo ke zvýšení depresivního prožívání klienta. Došel si k psychiatrovi pro antidepresiva. Byl smutný a hovořil o tom, jak se cítí špatně. Rozumím tomu dnes tak, že jsem mu neposkytla tehdy totéž co Kamile a nedokázala jsem ve své mysli včas rozpojit (separovat) jeho a své autonomní prožívání. Po čase se tento klient v terapii přestal zabývat ekzémem. Ekzém jako neúčinný nástroj ustoupil a vyvinul se nástroj (symptom) nový, který měl sloužit témuž. Klient si začal stěžovat na dráždivý močový měchýř. Trápil se tím a velmi jej sužovalo, že po něm mohou zůstat mokré skvrny na židlích a že tím bude pro druhé nepřijatelný. Dráždivý měchýř byl jedinou náplní dalších sezení. Měla jsem při těchto sezeních podobný protipřenosový pocit jako s Kamilou. Díky práci s Kamilou mě napadlo, že dráždivému měchýři je možné rozumět podobně, tedy jako složitému testu na potvrzení možnosti autonomního prožívání ve vztahu. Jakmile se proměnilo moje prožívání tohoto klientova projevu a pověděla jsem mu podobnou větu, nastala v tu chvíli psychosomatická reakce jako u Kamily. Viditelně se somaticky uvolnil a ptal se, co se to děje. Tímto sezením také projevy dráždivého měchýře zmizely doprovázeny dalšími změnami ve vztazích klienta se ženami. Mohl si užívat možnost být ve vztahu sám sebou. Nemusel se dále nevyčteně přizpůsobovat v nevědomé představě, že jenom tak je možné nebýt opuštěn a udržet vztah.

Třetí kazuistika s podobným tématem byl příběh mladé ženy. Na rozdíl od Kamily bylo v mnoha volbách života této klientky pro mě od počátku naší spolupráce patrné, že odehrává intrapsychická témata kolem nechtěné separace, obav z opuštění, strachu že být autonomní znamená ubližovat druhým. Tato klientka si např. jako své povolání zvolila péči o děti a dospělé násilně odseparované válkou, zemětřeseními atd. Práce s ekzémem jako nástrojem na cestě k ustálení separovaného autonomního prožívání byla principiálně podobná.

Čtvrtý příběh byla psychoterapie asi padesátiletého muže s projevy lupénky. Vnímala jsem, že i on složitě řeší vnitřní otázku, nakolik může být ve vztahu sám sebou - autonomní a vztah (ten druhý, kdysi matka) to unese. I tomuto muži se zhoršovaly kožní symptomy ve vztazích se ženami, na kterých mu záleželo a také přenosově postupně v terapii. Připadalo mi a později jsme o tom mohli spolu takto v terapii i mluvit, že i on se nevědomě obával být ve vztahu autonomní, protože vnitřně nepochyboval o tom, že být sám sebou by druhého odradilo, znechutilo a odešel by. Že druhý (kdysi matka) nemá o jeho vnitřní svět zájem a projeví-li ho, ponese následky matčiny zlosti. To se mu ve vztazích i opakovalo. V terapii bylo opět dlouhé období, kdy se věnoval potížím s kůží. Bědoval a stěžoval si. Na rozdíl od předchozích kazuistik jeho stěžování neobsahovalo tolik naléhání, ať se nepříjemných kožních problémů pomocí terapie zbaví. Mnohokrát opakoval, že lupénka je nevléčitelná, nevěnujme se jí, je to dané (ale stále o ní mluvil). Vyvinul specifický symptom jako něco, kde si může nevědomě užívat, že je po svém a matka (dnes partnerka, terapeutka...) by se na něho neměla zlobit, nebo ho chtít léčit a jak on tomu nevědomě rozuměl, zbavovat ho tím možností užít si takto bezpečně ve vztahu něco svého. Když za tenhle autonomní projev “nemůže” a není léčitelný, snad by si ho mohl nechat a matka (partnerka, terapeutka..) se nebudou zlobit, opouštět, ale mají-li ho rády, tak to nechají být. V některých vztazích se mu potvrdil opak a partnerky se s ním “kvůli ekzému” rozešly, což vyvolávalo u klienta velmi tíživé depresivní pocity. Rozuměl tomu nevědomě tak, že se vzdal všeho svého kromě této jedné oblasti a i to jeho “málo” partnerka neunesla. Vyprávěl mi o snech, kde prožíval, že lupénka partnerku přece jenom odradila. Po takových rozchodech si někdy začínal se ženami, na kterých mu nezáleželo. Tehdy prožíval vztah svobodněji, dělal si, co chtěl. V takových vztazích a obdobích lupénka ustupovala. S těmito ženami se ale brzy rozcházel, nebyl šťastný, protože cítil, že mu na nich nezáleží.

Přestože v tomto příběhu bylo několik zásadních věcí kolem testování autonomního projevu ve vztahu jinak než u předchozích klientů a dalo by se o tom přemýšlet dál a specifičtěji, nicméně na změnu mého protipřenosového prožívání lupénky a když jsem ji pochopila jako projev jeho autonomního prožívání, a začala mu ji s tímto porozuměním vnitřně přát, reagoval podobně jako u předchozích klientů, výsledek byl stejný. Psychosomatická rekce v terapii v tu chvíli byla také velmi podobná. Jenom k otázce, co se to s ním děje, ještě vyskočil z gauče, začal pobíhat radostně po místnosti, což nikdy dříve v terapii neudělal a pronášel věty, které ukazovaly, že se již neobává být se mnou v emoční blízkosti. Na příští sessi si na ně nepamatoval. O lupénce přestal mluvit. Na viditelných částech těla již nebyla. Po nějakém čase jsem si na ni vzpomněla a zajímalo mě, jestli nezůstala v místech, kde je oblečený. Když jsem se po roce zeptala na lupénku, nechápavě se na mě chvíli díval, pak se začal smát a řekl, jestli myslím tu vyrážku? Pak vyhrnul nohavici, podíval se na koleno a řekl rozverným hlasem a s použitím tykání: ” Hele vid’, už tam není, koukej!” Pak mluvil dál o jiných věcech “svým” hlasem a opět vykal. Přisuzovala jsem ve své fantazii tu

chvilkovou rozvernost a tykání tomu, že se chvíli napojil na období dětství a dospívání, což je období, ve kterém se separační procesy přirozeně odehrávají.

Pokud to zobecním a zamyslím se nad tímto procesem typickým pro adolescenci, ale samozřejmě i pro rané emočně formativní období, pak lze říct zjednodušeně toto: Aby se celý proces separace a ustálení vnitřní autonomie odehrál, vyžaduje to první fázi, kdy dospívající vyvolává v rodičích nebo v terapeutovy velmi silné pocity, které je pro rodiče (terapeuta) těžké unést. Dospívající přináší témata, z jejichž tíže se rodiče psychicky podlamují - drogy, toulání po nocích, deprese, bolesti břicha, krvácející ekzém a další chronická onemocnění, odpor k jídlu, nutkání se zabít, nechut' vypadat, jak vypadám atd. Rodičovská psychika je zavalena těmito tématy a tím se emočně pro adolescenta zvýrazní (jakoby nasvítí). Adolescent vnímá zřetelněji, kdo rodič emočně v tu chvíli je, kde má hranice (ten, kdo cítí bezmoc, zlobí se...je ten druhý, "ne já"). Rodičovská psychika se stane pro dospívajícího dobře zřetelnou, emočně ohraničenou. Tuto hranici potřebuje adolescentní psychika zvýraznit, aby mohlo dojít k odpojení. Jen od toho, co vidím (zřetelně cítím) se mohu odpojit.

Dále vyžaduje proces druhou fázi, kdy rodič ve svém nitru rozpozná hranici autonomie svého právě se separujícího potomka. Prožije ji oddělenou od autonomie své a uzná ji jako hodnotnou pro potomka, aniž se vzdá té své. Adolescent pak může prožít pro vlastní separaci nezbytnou empatickou rodičovskou reakci. Tuto empatickou reakci nemůže adolescent zdárně použít ke zmiňovanému vnitřnímu odseparování, pokud se rodič při tomto procesu vzdá svého autonomního cítění. Pak se vlastně nejedná o empatickou reakci. Jedná se o přizpůsobení rodiče dítěti. Dospívajícímu se v tom případě nevědomě ukazuje, že ve vztahu dvou se vždy jeden musí svého autonomního prožívání vzdát. Separačně individuální proces tak nemůže být zdárně dokončen.

Z druhé části mé věty pro Kamilu, "já už se s tím nějak srovnám," je patrné, že si nechávám dále své autonomní pocity. Vidět olupování ekzému se mi dále nelíbí, ale budu si s tím pracovat na své straně, nějak se s tím srovnám, není potřeba s tím pracovat na straně Kamily, ona se nemusí ekzému (autonomie) vzdávat kvůli mně. Když jsem o ekzému přemýšlela jako o něčem nežádoucím, vedlo to ke zhoršování stavu ekzému. Dalo by se říci, že docházelo k zesilování testu na prosazení vlastní autonomie. Podobně se to děje, jak vidím v terapiích, i v rodinách adolescentů, kde se snaží dospívajícího z jeho problémů tímto způsobem vyléčit. Symptomy a děsivá témata většinou sílí. Mnohem lépe adolescentní lidé vnímají, když je rodiče "problému" nechtějí zbavit, ale respektují ho. Když jsem pracovala s rodinami, kde se adolescentní děti pořezávaly, opakovaně jsem slyšela, že si adolescent nepřeje, aby k němu přišel po pořezání rodič a ošetřil mu rány, ale mají to být kamarádi. Když jsem se ptala na rozdíl, dostala jsem opakovaně odpověď, že kamarádi to dělají s respektem a rány jenom ováží. Rodiče rány nerespektují, chtějí dát vždy kromě obvazu i desinfekci a masti, aby se rány co nejdříve zhojily a nebyly vidět.

Netvrdím samozřejmě, že každý ekzém, dráždivý měchýř...je specifickým nástrojem na cestě k separované autonomii. Netvrdím také, že se máme k těmto symptomům v psychoanalytických terapiích a psychoanalýzách nějak přednostně upínat. To by nebylo k ničemu dobré. Jsou to pouze kazuistiky k zamyšlení.

Když bych se vrátila k příběhu Kamily, další vývoj terapie a vztahu Kamily s Davidem ukazoval, že si Kamila užívá vztah, aniž by se přizpůsobovala, nebo tlačila k přizpůsobení Davida. Zajímala se o Davida jinak než dříve. Pokud udělala něco podle něho, necítila to jako nucené přizpůsobení, ale jako svobodné rozhodnutí, vyjít mu vstříc, o kterém otevřeně mluvila. Sdělovala mi, že on chápe věci jinak, není to otázka toho, že mu něco špatně vysvětluje, nebo že on špatně chápe. Rozuměla jsem tomu tak, že díky své zpevněné autonomii se mohla srovnat s autonomií Davida a užívat si ho více svobodně. Setkávaly jsme se pak ještě asi rok a půl a ukončovaly terapii. Mohla jsem z vyprávění Kamily pozorovat, jak se i v dalších oblastech a vztazích jejího života (např. s rodiči) ukazuje zralé autonomní prožívání. Dnes je Kamila vdaná, čeká dítě a žije na Slovensku. Díky proběhlé vnitřní separaci se nemusí tolik starat o to, aby byla od rodičů dostatečně separovaná fyzicky.

Nástrojem této důležité změny nebyla samozřejmě samotná věta, kterou jsem jí řekla, ale změna mého prožívání vztahové situace z dyadické na triadickou díky práci s protipřenosem a zapojení třetího. Symbolické otcovské figury prostřednictvím mé intervizní skupiny. Věta samotná by neudělala nic bez mé vnitřní emoční proměny z tíživého pocitu lítosti, bezmoci a zlosti, jak je to s ekzémem nepříjemné, do pocitu uvolnění a upřímného přání, ať si ekzém (autonomní projev) nechá. Proměnit v sobě tento tíživý pocit a upřímně přát druhému ekzém, není jednoduché. Zamýšlím se nad tím, jak je tato emoční situace v rodinách s dospívajícími složitá. Vnímám v rodinných terapiích chybění otcovské figury, která by vlídně a pevně poukázala na hranice mezi pocity matky a dítěte a pomohla tím stabilizovat dvě, s otcem tři, separované autonomie. Rodiče Kamily se neustále nevědomě sladřovali a vždy se jeden podřídil, většinou to byl otec. Což pro separační proces dítěte nedělalo dobrou službu. Jak známo v separačně individuálním procesu plní otec pro dítě podstatnou vývojovou roli při identifikaci vnitřních hranic mezi dítětem a matkou. Možná je otcovská figura poslední dobou v rodinách málo prožívaná jako zásadní hybatel této důležité vývojové linie, která končí ustálením autonomního prožívání dítěte a znovu vydělením autonomie matky. Jakoby chyběli otcové, kteří řeknou vlídně ale pevně matce svého dítěte (rozumějme symbolicky) tu důležitou větu: “Nech ho, když nechce svetríček, on si řekne. Kluka (holku) nech a my budeme spolu.” Tatínek s dítětem mnohdy není, nebo “hlídá svetríčky” a neseparovaně splývá s dítětem víc než matka. A jak vidím v terapiích, jakoby chyběly matky, kterým by se tato separaci podporující otcovská věta líbila. Ženy chtějí pro své děti tatínky, kteří hlavně “hlídají svetríčky”.

.....

Kdybych úplně zjednodušeně shrnula proces, o kterém píší, a zasadila ho do rámce terapie, pak se týká toho, že si klient (dospívající) nevědomě vybere pro ustálení své autonomie a zpevnění intrapsychických hranic oblast, ve které cítí, že bude pro terapeuta těžké se oddělit, přát mu jeho autonomii. Separační mechanika zasadí vydělení autonomie do těžké, tedy výrazně emočně nabitě situace proto, aby se celá scéna klientovi emočně zvýraznila. Aby emoce terapeuta byly zřetelné. Tato mechanika vystaví terapeuta nejprve na vědomé úrovni iluzi splývání - symbiozy (obě nechceme, aby Kamila měla ekzém). Rozdíl je v tom, že terapeut v první fázi práce vědomě i

nevědomě nechce ekzém, ale klient používá od počátku kolem ekzému nejméně tři vrstvy. Za prvé vědomě ekzém nechce. To je oblast splývání, oba si přejí odstranění ekzému. Za druhé na vyšší nevědomé vrstvě si klientka ekzém chce nechat jako autonomní oblast a nástroj na cestě k autonomii. Tento nástroj nabízí nevědomě terapeutovi, aby terapeut započal nebo spíše dokončil (započne ho klientka tím, že to celé nevědomě zinscenuje) proces oddělování. Terapeut má dokončit psychologické přetěti pupeční šňůry. K pomyslnému přetěti může dojít pouze tehdy, když terapeut zažije zmiňované padnutí do tíživých pocitů (strachu, zlosti..) a vybědne z tohoto zapadnutí potvrzením autonomie klienta - dospívajícího, aniž se vzdá autonomie své. Rozpozná a začne prožívat svoji plnou autonomii, která se od té klientovy liší. Což je symbolicky obsaženo i v dané větě v kazuistice.

Za třetí na ještě hlubší nevědomé vrstvě klientka od počátku vzniku ekzému cítila, že ekzém jako nástroj bude odhozen, jakmile se dostaví ustálení autonomního prožívání. Mohl být ostatně také odhozen kdykoliv, když překážel Kamile při konferenčních pobytech v zahraničí, kde nebyla s nikým blízkým i přerušovala terapie. Řešila právní stránku úředních smluv a zaměřovala mysl jinam. Zpětně mi pak říkala, že to vlastně nějak věděla, že v zahraničí mít ekzém nebude. Také symbolické vnější potvrzení hranic - "v zahraničí", zřejmě mohlo hrát svoji roli.

Závěrem se vracím k odstavcům v úvodu mého článku připomenutím, že pokud se v rodinách nepodaří adolescentnímu dítěti projít zdárně tímto vývojovým obdobím a nepodaří se to případně ani pak s terapeutem, zůstává i v dospělosti člověkem v zajetí převážně neseparovaného prožívání. Vše, co dělají druzí, se ho příliš emočně dotýká, a vše, co dělá on, prožívá jako příliš velké zásahy do prostoru druhých. Pokud je ve společnosti mnoho lidí, kteří tímto způsobem prožívají nevědomě sebe a vztahy, pak se i ve vnější realitě dané společnosti vyskytuje zvýšené odehrávání nevědomé otázky hranic - podle koho to bude a kdo se musí svého vzdát.