

Hraniční porucha osobnosti

Vznik poruchy, průběh a možnosti jejího překonání

V současné době stoupá počet lidí, kteří trpí takzvanými ranými poruchami. Jednou z nich je i borderline čili hraniční porucha osobnosti. Odborníci očekávají, že v budoucnosti bude výskyt raných poruch ještě častější než dnes. V současnosti se odhaduje, že hraniční poruchu osobnosti v nějaké míře vykazuje až 50 % pacientů, kteří vyhledají psychoterapeutickou pomoc.

Zkušený německý terapeut Heinz-Peter Röhr se ve své knize osobitým způsobem zabývá vznikem této poruchy, jejím průběhem a naznačuje možnosti jejího překonání, a to jak v terapii, tak svépomocí. Za východisko si autor zvolil v Čechách méně známý pohádkový příběh ze sbírky bratří Grimmů *Janježek*. Na hlavním protagonistovi příběhu, chlapci, který se narodil s lidským tělem a hlavou ježka, ukazuje kořeny, ze kterých hraniční porucha osobnosti vyrůstá. Pohádkový děj pak doprovází autorovy úvahy o hlavních rysech života lidí s touto poruchou, ale také o cestách, které vedou k uzdravení. Dodatek knihy je věcným pojednáním o popisované poruše a konkrétních možnostech svépomoci a terapie.

Knihu uvítají lidé trpící hraniční poruchou osobnosti, psychologové, psychoterapeuti, terapeuticky orientovaní psychiatři, kteří s touto poruchou přicházejí do kontaktu. Osloví i čtenáře se zájmem o populární psychologii.

Heinz-Peter Röhr původně vystudoval sociální práci a pedagogiku. Více než dvacet let pracuje jako terapeut na klinice pro léčbu závislostí ve Fredeburgu.

ISBN 978-80-262-1897-5



9 788026 218975

www.portal.cz

EDICE SPEKTRUM

Hraniční porucha osobnosti

Vznik poruchy, průběh a možnosti jejího překonání



EDICE SPEKTRUM

Hraniční porucha osobnosti

HEINZ-PETER RÖHR

Vznik poruchy, průběh
a možnosti jejího překonání



Obsah

Předmluva	7
Janježek	9
Úvod	13
1. Drama	15
2. Rozštěpení	17
3. Nedostatek	19
4. Tvořivost	22
5. Útěk	24
6. Výkon	28
7. Agresivita	32
8. Vztah	37
9. Zranění	49
10. Komunita	53
11. Změna	60
12. Uzdravení	64
13. Kapitulace	66
14. Námět	73
15. Podstata	76
16 Dědictví	78
17 Návrat	86
Dodatek	90
Dvě kazuistiky	91

Jak prožívají pacienti s hraniční poruchou určité situace v životě?	96
Aspekty svépomoci	102
Borderline syndrom	105
Aktivní rozštěpení	106
Primitivní idealizace (raná forma idealizace)	108
Projektivní identifikace	109
Popření	110
Další známky poruchy osobnosti	110
Borderline a vztah	111
Borderline a závislost	112
K terapii borderline syndromu	113
Diagnóza hraniční poruchy osobnosti	116
Závěrečná poznámka	117

Předmluva

Především různým směrům psychoanalytického výzkumu vděčíme za to, že je všeobecně uznáván zásadní význam prvních měsíců a let života pro rozvoj osobnosti. Závažné frustrace, prožité v těchto citlivých prvních fázích života, mají vliv na duševní zdraví nejen v dětství, ale zanechávají trvalé následky. V poslední době přichází do ambulantní nebo stacionární psychoterapie stále víc pacientů, ovlivněných tzv. „ranými poruchami“.

Jedna taková porucha je v mnoha detailech zobrazená v pohádce *Janježek*. Označení pro tuto mezitím uznanou samostatnou chorobu je *hraniční porucha osobnosti*. Odborníci předpokládají, že tato raná porucha se bude v budoucnosti vyskytovat ještě častěji, a už dnes vycházíme z toho, že 30–70 % psychoterapeutických pacientů vykazuje hraniční poruchu osobnosti.

Tato kniha je napsána pro ty, kdo se najdou v pohádce *Janježek* a v příslušných výkladech k ní. Měla by jim pomoci, aby sami sobě lépe porozuměli, protože většinou jim není jasné, proč nevycházejí se sebou ani se svým okolím. Nenacházejí možnost ke změně a k dalšímu rozvoji. Je ale třeba říct, že velmi často jim nerozumí ani ostatní. Rodinným příslušníkům a všem, kteří s těmito lidmi žijí a pracují, by přečtení této knihy mohlo přinést více informací o nemoci a porozumění. Knihu lze chápat jako příspěvek k *biblioterapii*. Proto jsou v dodatku připojeny další informace, užitečné pro pacienty, kteří chtějí hlouběji pochopit svou poruchu, pro pomáhající profesionály, ale i pro všechny ostatní, kteří se s problémem setkávají. Kromě kazuistik popisujeme, jak tito lidé prožívají typické životní situace. Svépomoci je věnována samostatná kapitola. Porucha osobnosti je popisována z odborného, ale všeobecně srozumitelného hlediska, a na konci vykrystalizují důležité body terapeutického přístupu.

Je třeba si uvědomit, že u popsaných kazuistik se jedná o těžké poruchy, z tohoto důvodu byli pacienti také ve stacionární terapii. Přejechy mezi *zdravým* a *nemocným* jsou jak známo plynulé, a proto existuje mnoho lidí se slabší poruchou, ale přesto u sebe nacházejí vlastnosti, které upomínají na *syndrom Janaježka*. Každý člověk má více nebo méně hrubou „ježčí kůži“. Je samozřejmé, že u uváděných kazuistik jsou vnější okolnosti a informace o nemoci pozměněny tak, aby byla zaručena anonymita pacientů.

Rád bych především poděkoval pacientům, kteří se na mém projektu podíleli a byli ochotní otevřeně odpovídat na otázky. To se týká zejména líčení různých typických životních situací v dodatku. Srdečně bych chtěl poděkovat vedoucímu lékaři odborné kliniky ve Fredeburgu, dr. Mariu Wernadovi, který mě podporoval svou hlubokou znalostí věci. Jemu vděčím za konstruktivní kritiku a za důležité podněty. V neposlední řadě děkuji své ženě Anně-Marii, která rukopis stále znovu pročítala, korigovala a podněcovala mě svými kritickými připomínkami.

Bad Fredeburg, říjen 1995

Janježek

Byl jednou jeden sedlák, který měl dostatek peněz i polí, ale ač byl bohatý, přece mu něco chybělo. Neměl se svou ženou žádné děti. Když chodíval s ostatními sedláky do města, dělali si z něj často posměch a ptali se, proč nemá žádné děti. Nakonec se rozzlobil, a když přišel domů, řekl: „Chci mít dítě, i kdyby to měl být ježek.“ Jeho ženě se pak skutečně narodilo dítě, které bylo od pasu nahoru ježek a od pasu dolů chlapec. Když žena dítě uviděla, zděsila se a řekla: „Vidíš, ty jsi nás zaklel.“ Muž odpověděl: „Tady už nárek nepomůže. Chlapce musíme pokřtít, ale nemůžeme nikoho pozvat za kmotra.“ Žena dodala: „A nemůžeme ho ani jinak pokřtít než Janježek.“ Když ho farář pokřtil, řekl: „Kvůli bodlínám ho nemůžete dát do pořádné postele.“ Připravili mu tedy za pecí trochu slámy a položili jej do ní. Janaježka nemohla matka ani kojit, protože by ji popíchal bodlínami.

A tak ležel za pecí osm let, a jeho otec byl unavený a přál si, aby syn raději zemřel. Stalo se, že ve městě byl jarmark a sedlák tam chtěl jít. Zeptal se ženy, co by jí měl přinést. „Trochu masa a pár chlebů, co už je tak doma zapotřebí,“ odpověděla. Pak se zeptal služky, ta chtěla pár pantoflů a punčochy s klínky. Nakonec se také zeptal: „A co bys chtěla ty, Jeneježku?“ „Tatíčku, přineste mi dudy,“ odpověděl. Když se pak sedlák vrátil domů, dal ženě, co nakoupil, maso a chleba, pak dal služce pantofle a punčochy s klínky, a nakonec zašel i za pecí a dal synovi dudy. Když Janježek uviděl dudy, řekl: „Tatíčku, jdi do kovárně a nech mi podkovat kohouta, pak odejdu a nikdy víc se nevrátím.“ Otec byl rád, že se ho zbaví, a dal mu kohouta podkovat. Když to udělal, Janježek na kohouta nasedl a odjel.

Vzal s sebou i prasata a osly, které chtěl v lese pást. V lese s ním musel kohout vyletět na strom a na něm Janježek seděl, hlídal osly a prasata. Seděl tam dlouho, až se stádo rozrostlo, a otec doma o něm nevě-

děl. Když tak Janježek seděl na stromě, nadouval své dudy a krásně hrál. Jednou jel kolem král, který zabloudil, a slyšel krásnou hudbu. Velice se tomu podivil. Poslal sluhu, aby se poohlédl, odkud ta hudba pochází. Uviděl, jak na stromě sedí zvířátko, vypadalo jako kohout, na němž sedí ježek a hraje. Král nařídil sluhovi, aby se zvířete zeptal, jestli neví, kudy se jde do jeho království. Janježek slezl ze stromu a řekl, že mu ukáže cestu, když mu král podepíše a slíbí první, co potká na královském dvoře, až se vrátí domů. Král si pomyslel: „To mohu snadno udělat, Janježek tomu stejně nerozumí, můžu mu napsat, co chci.“ Král vzal pero a inkoust a cosi načmáral. Když to udělal, Janježek mu ukázal cestu a král přišel šťastně domů. Jeho dcera jej už zdálky zahlédla, plna radosti mu pospíchala v ústrety a zlíbala jej. Král si vzpomněl na Janaježka a vyprávěl dceři, co jej potkalo. Že musel připsat podivnému zvířeti, co první potká doma, a to zvíře sedělo na kohoutovi jako na koni a krásně hrálo. Král ale ve skutečnosti napsal, že to nesmí dostat, protože to zvíře stejně neumí číst. Princezna se tomu zaradovala a řekla, že je to dobře, protože by stejně nikam nešla.

Janježek dál hlídal osly a prasata, byl pořád veselý, seděl na stromě a hrál na dudy. Tehdy se stalo, že kolem jel jiný král se svými sluhý a posly, zabloudil a nemohl najít cestu domů, protože les byl veliký. Také slyšel zdálky krásnou hudbu, i řekl jednomu poslovi, aby se podíval, cože to je. Posel došel až ke stromu, uviděl, jak na větvi sedí kohout a na něm Janježek. Posel se jej zeptal, co tam nahoře dělá: „Pasu své osly a prasata, a co si přejete vy?“ Posel mu pověděl, že zabloudili a netrefí zpátky do království, jestli by jim nemohl ukázat cestu. Janježek na kohoutovi slezl ze stromu a řekl starému králi, že mu ukáže cestu, když mu dá to, co doma před královským zámkem potká jako první. Král přitakal a podepsal Janježkovi, že to má mít. Když se to stalo, jel Janježek na kohoutovi před nimi a ukazoval jim cestu. Král dojel šťastně do své říše a všichni se velmi radovali. Měl jedinou dceru, která byla velice krásná. Princezna mu běžela v ústrety, padla mu kolem krku, políbila jej a radovala se, že se její staříček otec zase vrátil. Ptala se také, kde byl tak dlouho. Král jí vyprávěl, že zabloudil a málem se už nevrátil, ale když jel přes veliký les, jeden napůl ježek, napůl člověk seděl na kohoutovi na vysokém stromě a krásně hrál. Ten že mu ukázal cestu, ale král že mu za to slíbil to, co prvního potká na královském dvoře. A tím je právě ona, proto je mu to tak líto. Dcera mu ale slíbila, že s Janemježkem ráda půjde, z lásky ke

svému starému otci. Janježek pásal svá prasata, a ta prasata měla další prasata, a bylo jich tolik, že jich byl plný les. Janježek už nechtěl zůstat v lese a dal vzkázat svému otci, aby vyprázdnil všechny chlévy ve vesnici, protože přichází s takovým velkým stádem, že si bude moct každý vzít tolik prasat, kolik chce. Jeho otec posmutněl, když to slyšel, protože si myslel, že Janježek dávno zemřel. Janježek se ale posadil na svého kohouta, hnál prasata před sebou do vesnice a tam je dal porazit. Potom řekl: „Tatíčku, dej mi mého kohouta ještě jednou podkovat, pak odjedu a v životě se už nevrátím.“ Otec nechal kohouta podkovat a těšil se, že Janježek se už neukáže.

Janježek jel do prvního království. Král rozkázal, že když někdo přijede na kohoutovi a bude mít u sebe dudy, všichni na něj mají střilet, sekat a bodat, aby se nedostal do zámku. Když se Janježek přiblížil, doráželi na něj bodáky, ale on pobídl kohouta ostruhami a vylétl nad bránou až do králova okna. Volal na krále, aby mu dal, co slíbil, jinak že zabije jej i jeho dceru. Král začal dceři hezky domlouvat, aby s Janemježkem šla a zachránila život otci i sobě. Dcera se oblékla do bílého, otec jí dal kočár s šesti koňmi, množství služebnictva, peněz a statků. Princezna se posadila do kočáru a Janježek s kohoutem a dudami vedle ní, rozloučili se s králem a odjeli. Král si myslel, že už je nikdy neuvidí. Bylo to ale jinak, protože když byli kousek za městem, svlékl si Janježek krásné šaty a popíchal princeznu svou ježčí kůží, až byla celá krvavá. „To je odměna za vaši faleš! Běž, nechci tě,“ řekl a zahnal ji domů. Princezna byla nadosmrti zlostuzená.

Janježek ale jel dál na svém kohoutovi a se svými dudami do druhého království, jehož králi také ukázal cestu. Tento král ale přikázal, že když přijde někdo jako Janježek, mají mu vzdát poctu, pustit jej dovnitř, svolávat mu slávu a uvést jej do královského zámku. Když jej královská dcera uviděla, vyděsila se, protože vypadal opravdu zvláštně, ale řekla si, že se nedá nic dělat, když to otcí slíbila. Uvítala Janaježka a vdala se za něj. Janježek s ní musel ke královské tabuli, princezna usedla po jeho boku, a jedli a pili. Když přišel večer a chtěli jít na lůžko, princezna se zalekla jeho bodlín. Janježek ji ale uklidňoval, aby se nebála, že se jí nic nestane. Starému králi řekl, aby postavil čtyři muže před dveře komnaty na stráž, a když vejde do komnaty a bude si chtít lehnout, svlékne ježčí kůži a nechá ji ležet u postele. Pak musí stráž rychlé přiskočit, kůži hodit do ohně a zůstat na místě, dokud ji nestráví oheň.

Když odbila jedenáctá, vešel do komnaty, svlékl ježčí kůži a nechal ji ležet u postele. Strážé přiběhly, rychle ji uchopily a vhodily do ohně. Když kůži pohltil oheň, Janježek byl vysvobozen – ležel v posteli v lidské podobě. Byl jenom černý jako uhlí, jakoby spálený. Král k němu poslal svého lékaře, který jej omyl vonnými mastmi a nabalzamoval, takže získal světlou kůži. Stal se z něj krásný mladý muž. Když to uviděla královská dcera, byla šťastná a druhého dne svatbu teprve pořádně oslavili. Janježek dostal od starého krále celé království.

Když uběhlo několik let, odjel Janježek se svojí manželkou k otci. Řekl mu, že je jeho syn. Otec ale odpověděl, že žádného nemá. Měl jen jednoho, který ale přišel na svět s bodlinami jako ježek, a ten že odešel do světa. Janježek se mu dal poznat, starý otec se zaradoval a odešel s ním do jeho království.

*A zazvonil zvonec
a pohádka je konec.*

Úvod

„Byl jednou jeden...“, tak začíná většina pohádek. Vnucuje se pak dojem, že příhoda, která se v pohádce vypráví, se odehrává v minulosti. „Byl jednou jeden ...“ však není obyčejný časový údaj, ale poukaz na něco jiného. Pohádky, mýty a pověsti jsou mimo čas, to znamená, že platí stále a jejich pravda je pravdou vyšší, které se zpočátku rozum vzpírá, protože je v ní mnoho nelogického, magického a nepochopitelného. Začátek „Byl jednou jeden ...“ má posluchače uvést do zvláštní nálady a posunout jej do zvláštního, a přece důvěrně známého světa. Pohádky pocházejí z hloubi duše národa. Pokud pátráme po jejich původu, dá se říci, že to byly zpočátku převyprávěné sny nebo imaginace. Mohou se proto dále vyprávět v téměř nezměněné podobě, protože u mnoha příslušníků nějakého společenství zjevně oslovují něco důležitého. Jedině tak můžeme pochopit, proč pohádky i přes ústní tradování téměř nemění svou podobu. Vyjadřuje se v nich něco, nač můžeme pohlížet jako na vyšší pravdu s vyšší platností. Jsou tedy pramenem moudrého vhledu a poznání.

Už několik let se pohádky právem těší nové pozornosti. Hlubinní psychologové je (znovu)objevili pro psychoterapii. Pohádky umožňují hlubší nahlédnutí do lidské duše a ukazují tak podle mého názoru novou cestu k všeobecnému i specifickému porozumění člověku a jeho problémům. Ten, kdo je čte nebo poslouchá, je hluboce osloven obrazy a děním, protože hlubokým vrstvám duše, tzv. kolektivnímu nevědomí, které je všem lidem společné, jsou tyto obrazy známé. To znamená, že všichni lidé v hloubi duše sdílejí stejnou zkušenost, která se vyjadřuje v obrazech. Pohádky mají význam, který nelze podceňovat: *Jsou odpovědí duše na problémy lidí, žijících ve společenství.* V pohádkách se dají objevit krok za krokem cesty řešení, které považuje duše za vhodné k uzdravení a vysvobození. Proto má velký význam, když si posloužíme

moudrostí pohádek a přijmeme pravdy, které se v nich otvírají. Kromě toho mluví pohádky řečí nevědomí, protože se vyjadřují obrazným jazykem.

Výzkum snů zdůrazňuje jejich význam pro duševní zdraví. Ne všechny sny ukazují na dobré řešení, mnohé z nich zesilují konflikt, aby si jej snící uvědomil. Každý z nás už udělal zkušenost, že ve spánku nenašel žádné řešení konfliktu, a probudil se s děsivým snem. Stejně jako sny zpracovávají konflikt spícího v dramatickém provedení, jsou i pohádky dramatickým provedením, nicméně vždy se šťastným koncem. Spirálovitě se pohybují směrem k rozuzlení.

Pohádky jsou schopné oslovit hluboké vrstvy osobnosti, zvlášť když se intrapsychické problémy kryjí s tématem zpracovávaným v pohádce. Zkušenosti, které jsem mohl získat s interpretací pohádek v psychoterapii, mě přesvědčily o jejich účinnosti v terapeutickém procesu. Pohádka *Janježek* mě zvlášť oslovila, protože mi bylo brzy jasné, že je v ní zobrazena porucha osobnosti, kterou trpí mnoho mých pacientů. Klinická psychologie, jejímž úkolem je rozpoznat a léčit duševní poruchy, dokázala v posledních letech detailněji popsat takzvané rané poruchy, protože je jimi postiženo stále víc lidí, kteří pak hledají pomoc. V pohádce *Janježek* se jedna z nich, *hraniční porucha osobnosti*, dá snadno rozpoznat. Při rozboru pohádky v dalších kapitolách si ukážeme, že se v ní vyskytují všechny podstatné rysy poruchy, částečně vyjádřené obraznou řečí pohádky.

Terapie pacientů s touto ranou poruchou psychické struktury je velice těžká a zatěžuje terapeuta nezřídka až ke hranicím snesitelnosti. V práci s těmito pacienty se mi osvědčilo vysvětlit jim jejich poruchu. Určitý vhled do problematiky ulevuje a odlehčuje. Kdo pochopí pohádku, pochopí lépe a pravděpodobně i hlouběji poruchu, protože pohádky se výborně hodí jako projekční plátno. Téma je inscenováno jako ve filmu. Pacienti se identifikují s aktéry příběhu a jsou zasaženi až do hlubokých vrstev své osobnosti, protože jejich nevědomí je „jazyk“, kterým se zde hovoří, blízky. Fascinující aspekt práce s pohádkou je i v tom, že se dá odvodit i směřování terapie, protože lze rozpoznat podstatné od nepodstatného.

Jako první se objevuje otázka: Jaké jsou podmínky terapie?

Drama

Drama člověka začíná dramatem jeho rodičů. To je první tvrzení, které je mimochodem možné odvodit z mnoha pohádek, včetně pohádky *Janježek*. Drama rodičů se stále více nebo méně odráží v lidském životě. Rodiče předávají dědictví a mají se všemi svými pozitivními i negativními vlastnostmi silný vliv, zvlášť v prvních letech života.

V pohádce *Janježek* má otec problém, lépe řečeno dva problémy. Pro sedláka je to neštěstí, když nemá děti, zvlášť když má všechno ostatní, peníze i statek. Komu to má všechno odkázat? Kdo se o něj postará, až zestárne? Jak rád by se těšil z dorůstajících dětí! Ve vesnické společnosti mají dědici nesmírný význam, tam se někdy i žení a vdává jen kvůli tomu, aby se rozrostl a zajistil majetek. Zvlášť mužští dědicové znamenají, že majetek zůstane v rodině, protože jméno a tradice rodiny žije dál. Bezdětnost je proto důležitým zdrojem nespokojenosti a skutečné bídy sedláka. Pokud zůstává dál bez dětí, je situace stále obtížnější. Že tento problém může ovlivnit celý život, vidíme na párech toužících po dítěti. Nakonec nemají v životě důležitější téma. Dnem i nocí se jejich mysl zabývá možným těhotenstvím. V dnešní době přináší medicína stále komplikovanější metody a postupy, jak odstranit možnou neplodnost. Obvykle jsou to ženy, které se podrobují někdy velmi bolestivým zákrokům a operacím, nezřídka bez úspěchu. Protože tím spotřebují mnoho energie, není žádný div, že toto téma je nabito silnými emocemi. Často se pod tímto nesmírným tlakem vztahy rozpadají.

Pohádka vypráví, jak silně se dotýká sedláka dobírání sousedů. Když se ptají, proč nemá děti, zasahují jej na velice citlivém místě. To je

přece jasná narážka na jeho mužskou potenci! Zasáhne jej to do hloubi duše. Tento druhý problém je pro něj neméně stejně důležitý jako sám fakt, že je bezdětný. Rozzuří se a dá se strhnout k šílené žádosti: „Chci mít dítě, i kdyby to měl být ježek!“ Narodil se mu syn, který je od pasu nahoru ježek a od pasu dolů člověk. Zděšení je ohromné, a jeho žena si okamžitě připomene výrok, ke kterému se její muž dal v hněvu strhnout. Její slova: „Vidíš, teď si nás zaklel“ jsou výstižná, protože ve skutečnosti si sedlák přál cosi zvráceného. Děti tady nejsou proto, aby řešily problémy rodičů. Jakkoliv chápeme utrpení bezdětných, přesto jsou děti na světě kvůli sobě. Nesmí se stát důkazy mužské potence a nesmíme je tlačit do předem daných šablon, např. dědiců majetku. Chtějí být milovány prostě takové, jaké jsou, a ne proto, aby vyléčily rodičovské pocity méněcennosti. To pohádka ukazuje velmi přesně.

Představme si, co se dělo v sedlákovi, když poprvé uviděl Janaježka! I když si předtím toužebně přál mít syna, teď by si člověk jeho typu raději přál nemít žádného. Tak je to i v pohádce; sedlák si přál, aby Janježek zemřel.

Osud uštědřil sedlákovi tvrdou lekci, ze které se však nechce poučit nebo ji přijmout. Ta lekce zní: Buď spokojený s tím, co máš; přijmi to, že nedokážeš všechno; ber věci takové, jaké jsou; buď nezávislý na mínění ostatních!

Na první pohled se ironie osudu zdá náhodná, ale v podstatě je důsledná. V životě to tak často je, když si lidé myslí, že až se jim splní nějaké přání, zavládne blaho. Chtivost je ničivá energie, jejíž význam je velmi podceňován. Proto má pohádka pravdu, když dramaticky znázorňuje její následky.

KAPITOLA 2

Rozštěpení

Pohádka používá obraznou řeč, která je řečí nevědomí. Pokud například v pohádce vystupuje dítě, tak se tím myslí nejčastěji infantilní, nezralá osobnost, která se musí napřed oddělit od rodičovské autority a péče a dorůst k samostatnosti a nezávislosti. Možná se tím také ukazuje na tu stránku člověka, která je ještě spontánní a schopná vývoje a není ještě tak silně ovlivněná společenskými normami jako dospělý.

Když se vrátíme k Januježkovi, musíme se ptát: „Co je to za osobu, která vypadá nahoře jako ježek a dole jako člověk?“ Je přece jasné, že ve skutečnosti něco takového neexistuje. Především je zřetelné pozoruhodné rozštěpení postavy na dvě extrémně odlišné poloviny: nahoře ježčí kůže, která představuje nedotknutelnost, agresi, obranu, archaické, zvířecí, a dole malý lidský chlapec, který představuje aspekty jako bezmoc, něhu, zranitelnost. Obě části při své protikladnosti představují silné napětí. Při setkání s Januježkem je zpočátku nápadná jen ježčí kůže, která postavě dominuje. Zranitelná, bezmocná a lidská část se snadno přehlédne. Přeneseno do reality to znamená, že u lidí se syndromem Janaježka vnímáme napřed jen bránící se, často agresivní stránku, zatímco něžná, zranitelná část je skrytá.

Existuje dost vědecky podložených důkazů, že už v matčině těle působí na vznikající život různé vlivy. Nejen prostřednictvím pupeční šňůry se plod účastní na pocitech matky. Cítí například i to, jestli její srdce bije klidně nebo vzrušeně, jestli se pohybuje hekticky nebo harmonicky. Proto je důležité, jak se matka staví ke svému těhotenství. Odmítá vznikající dítě, nebo je v radostném očekávání? Jaký vztah má

k otci dítěte? Jak se staví otec k dítěti? Nepopíratelně povede odmítání otce, původce jejího dítěte, budoucí matkou k odmítání rodičů se dítěte. Co to může v extrémním případě způsobit, je patrné na dětech, které se narodily v bývalé Jugoslávii chorvatským a bosenským ženám, znásilněným srbskými vojáky. Nikdo je nechce, jsou odkládány a odmítány. Pravděpodobnost, že tady vznikne mnoho syndromů Janježka, je velká. Důsledky odmítání budou i přes snahu pomáhajících organizací, které se snaží zajistit jim to nejnужnější, katastrofální. Mnohé z těchto dětí nezůstanou ušetřeny psychického onemocnění, nenávisti k sobě samým, kriminality a terorismu. U nechtěných těhotenství prokazatelně vznikají častější komplikace než u těch, která jsou chtěná, když se budoucí matka ve své roli cítí dobře, je spokojená a vyrovnaná.

Pokud se týká Janježka, můžeme říct, že je sice nejtoužebněji očekáván, ale pod špatnou hvězdou. Měl by v první řadě uspokojit očekávání otce. Protože to nedokáže, ale naopak svou pouhou existencí zesiluje otcovy pocity studu, prožívá smrtelné odmítání. Takové odmítání, které často nastává už před narozením, ale i po něm, může nastat, když dítě jako Janježek neodpovídá obrazu, který si o něm udělali rodiče. Je živnou půdou pro psychické problémy, které ve svých základních rysech stále znovu pozorujeme. Taková odmítání lidí se často stávají podobnými Janužekovi v pohádce.

Osoba Janježka, jak je symbolicky znázorněná, má ústřední význam pro pochopení pohádky i hraniční poruchy osobnosti. Jak je Janježek ukázán ve dvou zcela odlišných polovinách pohádky, tak i v životě nacházíme u lidí s hraniční poruchou výrazné rozštěpení osobnosti. Všechno je extrémní: černé, nebo bílé. Člověk je dobrý, nebo špatný, je idealizován, nebo bez milosti zavržen. Mezi oběma póly sotva něco je, chybí pultóny, barvy. Jako červená nit se tento problém vine životem pacientů. Projevuje se zlobně zvláště ve vztazích a způsobuje jim v životě zmatky. V terapii proto půjde v první řadě o zpracování problému oscilace mezi krajnostmi.

U lidí, kteří museli zažít rané odmítnutí, se projevuje i v chování zvláštní rozpolcenost. Hned jsou tvrdí, radikální, a jejich požadavky nemají hranice, pak jsou zase měkčí, laskaví a něžní ve své bezmocnosti, přesně tak, jak se navenek projevuje Janježek.

KAPITOLA 3

Nedostatek

Janježek nesmí spát v pořádné posteli, to rozhodne dokonce farář, který tady vystupuje jako morální instance. Tímto rozhodnutím dává na vědomí, že Janježek není plnohodnotným člověkem. Janježek musí spát za pecí, kde spává např. i pes. Také nesmí být kojen, protože by svými ostny matku poranil. Tím je zřejmé, že jeho základní potřeby, jako jsou tělesný kontakt, láskyplná péče, pocit, že je vítán a v bezpečí, nejsou uspokojeny. Význam, který má toto rané odmítnutí pro rozvoj lidské osobnosti, nelze ani dost dobře ocenit..

V psychologii se používá pojem *základní důvěra* pro situaci, ve které se člověk se všemi okolnostmi svého bytí může cítit bezpečný. Zvláště v prvním roce života je na tento pocit bezpečí velmi odkázán, a pokud mu nebude zprostředkován, ovlivní to celý jeho život. Svit v očích matky, která se dívá na své novorozeně, je nádherný důkaz toho, že toto dítě je milováno a vítáno bez jakýchkoliv podmínek. To všechno Janužekovi chybí.

Vývojová psychologie popisuje podmínky nutné pro zdravý duševní vývoj dítěte. Podle ní má vytvoření těsného spojení mezi matkou a dítětem obrovský význam. Matka se musí pokusit docílit maximální jednoty s dítětem, aby se s ním dítě mohlo cítit jako jedna osoba. Ideální je postup přírodních národů, u nichž jsou malé děti nošeny na matčiných zádech. Kojenec tak stále cítí její bezprostřední blízkost. Odborný termín pro tento úzký a naprosto nutný vztah mezi matkou a dítětem je *symbióza*. Plná závislost kojence a malého dítěte na matce je přiměřená jen tehdy, když je matka pro dítě stále přítomna. Pro tělesný vývoj dítěte znamená

potravu, péči, teplo. Pro duševní spokojenost potřebuje dítě láskyplnou péči, tělesný kontakt v podobě hlazení, dítě musí matku pociťovat, čichat a ochutnávat. Napřed je schopné rozlišovat mezi slastí a jejím nedostatkem. Slast pochází v první řadě ze sání a spokojené sytosti, ale i z přátelského kontaktu a hlazení. Nespokojenost vyvolávají pocity, jako je hlad, bolesti a pocit oddělenosti od matky (nebo jiné osoby, k níž má dítě vztah). Zdraví kojenci reagují na pocity nedostatku zlostí, která se projevuje vzteklym křikem.

Když dítě povyroste a naučí se chodit, vzdaluje se opatrně od matky a opět vyhledává její blízkost, když např. pociťuje strach. Matka mu musí ihned poskytnout bezpečí své blízkosti, aby se mohlo s tímto uklidňujícím pocitem opět vydat na objevitelskou cestu. Takto pomalu rozšiřuje svůj akční prostor a učí se být stále nezávislejší. Zatímco zpočátku se plně identifikuje s matkou, nerozvíjí své vlastní ego, s rostoucí zralostí zažívá, že je samostatnou osobou. Malé dítě říká: „Honzík uklidil svoje hračky“ a myslí přitom sebe sama. Rozhodující krok udělá tehdy, když řekne: „Já jsem si uklidil hračky.“ Tehdy objevuje svou vlastní identitu a prožívá sebe sama jako odlišného od matky.

Podle názoru mnoha odborníků vzniká hraniční porucha osobnosti, kterou nazýváme *syndromem Janaježka*, ve fázi, ve které by měla být matka s dítětem spojena touto nevyhnutelnou symbiózou. Pokud nemůže dítěti nabídnout bezpečný protějšek a naopak projikuje na dítě své vlastní potíže, zůstává dítě se svou existenciální úzkostí a nejistotou samo.

Janježek bude vnímat rodiče, kteří jej nechtějí, jako stálé ohrožení své existence. Je schován za pec, je nežádoucí a musí se chovat pokud možno nenápadně, aby se nestalo ještě něco horšího. Kromě toho, že mu v důsledku chybějící péče, hlazení a láskyplné pozornosti schází pocit, že je vítán, je jeho základním pocitem *úzkost*. Malé dítě, které je této situaci plně vystaveno, má jen jednu možnost, jak zvládnout tuto stálou hrozbu: může úzkost alespoň částečně *odštěpit*, takže ji už necítí. Úzkost není ve skutečnosti zpracována, protože ohrožení existence dál trvá, ale zpočátku se dostaví úleva, že úzkost zmizela. V nevědomí však působí úzkost dál a mohutně se dere na povrch. Získává na výbušnosti, která se neustále mění v destruktivní energii, kterou postižený namíří proti sobě nebo jiným. Nenachází rovnováhu a zůstává vnitřně nestabilní.

Všechny další vývojové fáze jsou negativně ovlivněny ranou poruchou a neprobíhají hladce. V následující fázi, v období vzdoru, chce dítě prožívat svou vlastní identitu, prosadit se proti rodičům a vychovatelům. Fáze vzdoru je u Janaježka většinou extrémní, protože v tomto období hledá dítě svou jistotu v tom, že prosazuje své požadavky. Pokouší se ovládnout matku nebo vychovatele, podříditi si je („Když ovládnou matku, nemůžu ji nikdy ztratit“). Tento vzorec se potáhne jako červená nit všemi vztahy.

Děti, které jsou odmítány, bývají typicky agresivní nebo depresivní. Jsou dva směry, kterými se odvádí agrese. Buď ji tyto děti mohou namířit proti sobě, nebo proti ostatním, tedy navenek. V dětských domovech často pozorujeme děti, které chtějí vrazit hlavou do zdi, abychom zde uvedli alespoň jednu formu autoagrese. Musíme je chránit před nimi samými, svázat je nebo chránit hlavu polštáři. Pokud namíří děti se syndromem Janaježka agresi směrem ven, jedná se o neustálé upozorňování na sebe. Jsou hyperaktivní, bez zábran a nevypočitatelné. Jako jakési odreagování extrémní vnitřní úzkosti a strachu ze zničení používají nesmyslnou destruktivní zuřivost a násilí (v případě Janaježka jde o strach, že jej otec zahubí!). Tato neustálá aktivita se dá pochopit i tak, že takovéto děti a později dospělí používají neustálé provokování, neustálou aktivitu a neustálé vytváření neklidu k tomu, aby necítily vnitřní chaos a strach před záhubou. Děti, které prožily rané odmítání, jsou pro učitele a vychovatele velmi náročné na zvládnutí (a nezdědka se jim proto dostává příkrého odmítnutí!). Nemohou se rozvinout v nezávislé, svobodné a v sobě spočívající, stabilní osobnosti.

Co se s nimi musí stát, to popisuje pohádka svým vlastním jazykem, k němuž se musíme znovu vrátit.

Tvořivost

Sedlák chtěl jít do města nakoupit na trh a svým lidem odtud něco přinést. Napřed se zeptá své ženy na její přání, pak děvečky a nakonec i Janaježka: „Co bys chtěl přinést?“ Své podceňování Janaježka už nemohl vyjádřit zřetelněji. Ve vesnické společnosti měl dědic statku, kterým Janježek jako prvorozený byl, vždy zvláštní postavení. Dědice nikdy nepředbíhaly děvečky nebo čeledíni.

Janježek si přeje dudy! A hraje na ně, jako by to uměl odjakživa. Mnoho geniálních umělců mělo a má hluboce narušenou osobnost. Např. van Gogh, Kafka, Dostojevskij a Mozart trpěli silnými duševními problémy. Genialita a šílenství se často vyskytují vedle sebe. Většina umělců platí za svou genialitu vysokou cenu. Mluví o tom, že svým dílem chtějí vyjádřit své utrpení. Silný vnitřní tlak se často projeví v podobě extrémního tvořivého šílenství, po němž následuje období úplné pasivity a deprese. Pozorujeme sklon k extrémům a posedlost myšlenkami a představami, o čemž byla řeč už v kapitole o odštěpení. Dramatické životopisy mnoha umělců se dají lépe pochopit, když poznáme, že trpěli syndromem Janaježka.

Lidé jako Janježek mají často dobrý přístup ke svému nevědomí a ke tvořivým energiím, které se tam nacházejí. Zvlášť výrazně to lze pozorovat u hudebníků, kteří působí, jako by splynuli se svým nástrojem, a kteří si posluchače dokonale podmaní. Chladný odstup není možný, působení je příliš intenzivní. Nespočívá v žádném případě v naučené technice, kterou dovedně a přesně předvádějí, ale otevírají se do hloubky osobnosti, a my to cítíme a jsme jako očarování.

V terapii jsem stále znovu zažíval, jak pacienti, kteří se našli v Januježkovi, měli sami tvořivé schopnosti. Když byli požádáni, aby něco namalovali, byly obrazy často velice výrazné. Při detailnějším pozorování se v nich daly objevit podstatné rysy jejich osobnosti.

Hudba, kterou hraje Janježek sám pro sebe, má pro něj velký význam. Protože nemá nikoho, s kým by si promluvil, „mluví“ se svými dudami. Ty mu odpovídají svým způsobem, a konečně můžeme předpokládat, že hudba jej utěšuje v jeho bídě. Když hraje, může zapomenout na sebe, doslova se v hudbě rozpouští.

Na jiném místě v pohádce se o Januježkovi říká: „Byl pořád veselý.“ Jak je to možné, když kromě útěchy, kterou mu občas poskytuje jeho hudba, nenachází žádný způsob, jak utišit svou bolest?

Útěk

Mnoho mladých lidí utíká z domova, i když nedosáhli zralosti, nutné pro samostatný život. Utíkají, protože si myslí, že situaci v rodině už nevydrží. Přitom mohou být jejich životní podmínky opravdu patologické a extrémně nevýhodné, např. jeden z rodičů nebo oba jsou závislí na drogách.

U Janaježka jsou podmínky v rodině opravdu zralé pro útěk! Nakonec utíká, ale předtím prosí otce, aby mu nechal v kovárně okovat kohouta, pak chce odjet a nikdy se nevrátit. Tady vyvstává otázka, co dělat s kohoutem. Abychom ji zodpověděli a připomněli si význam kohouta, je třeba si uvědomit, že kohout hraje v pohádce symbolickou úlohu. Když si dáme práci s pozorováním života na drůbežím dvorku, na kterém vládne kohout, k čemuž je v dnešní době bohužel méně příležitostí, pak je nám jasné, oč tady jde. Kohout ztělesňuje nepochybně *hrdost!*

Mně osobně se při práci s touto pohádkou mnohem víc ozřejmil význam, jaký může mít hrdost. O hrdosti se obvykle mluví s negativním nádechem, často se přehlíží, že může mít důležitou funkci, někdy zachraňující život.

Vzpomínám si na televizní reportáž o dětech ulice v São Paulu. Jen v tomto brazilském městě žije podle oficiálních odhadů třicet až čtyřicet tisíc dětí a mladistvých na ulici. Žijí z krádeží a žebrání, přičemž jedním z jejich nejdůležitějších nástrojů je láhev s lepidlem, které vdechují, aby se omámili a potlačili hlad. Často si navzájem způsobují bolest a zranění, ne kvůli vzájemným sporům, ale jako výraz svého narušeného

cítění. Cítí se prázdní a mají dojem, jako by jim části jejich těla nepatřily. Vzájemné zraňování je vlastně pokus pocítit sebe sama. Večer jezdí městem nákladní auta, a děti, kterým je často teprve čtyři nebo pět let, jsou nakládány na korbu, a na dvoře, obehnaném vysokou zdí, znovu „vyloženy“. Ráno se otevře brána a děti proudí znovu do ulic, kde hladoví, žebrají, kradou a trpí. Eskadry smrti, najímané obchodníky, je střílejí jako zvěř. Stejně brutální je obchod s orgány těchto dětí. Jsou chytány, vyoperují jim hledané orgány, a pak je nechají znovu běžet anebo je zabíjejí. Jejich oči, ledviny atd. se prodávají za velké peníze na Západě.

Televizní žurnalista, který se zabýval jednou ze skupin těchto dětí, chtěl vědět, jestli někdy netouží po bezproblémové rodině, která by se o ně postarala, kde by nemusely hladovět. Je možné, že když něco podobného neprožily, nemohou mít jasnou představu o věcech, na které se je žurnalista ptal. Jejich odpověď však byla jednoznačná: skupina shromážděných dětí odpověděla písní, písní svobodných, hrdých tuláků silnice, kteří by svou svobodu a hrdost nevyměnili za nic na světě!

Hrdost má pro tyto děti ohromný význam. Lidi, kteří nemají žádnou naději, kteří jsou opuštění, nechtění a odmítaní, kteří nemají žádnou perspektivu do budoucnosti, může zachránit jen jejich hrdost, anebo zůstanou ponecháni svému osudu a nakonec spáchají sebevraždu. Pohádka má tedy pravdu, když nechá uniknout Janaježka na jeho kohoutovi. Paralely k nechtěným dětem ve slumech celého světa jsou zřejmé.

Francouzský básník François Villon, který žil v 15. století, vystihl jako málokdo tuto náladu ve své *Tulákově baladě*:

U plných stolů krutým hladem zmírám,
u žhnoucích kamen zabíjí mne mráz,
čeho se dotknu jen střepy sbírám,
až po krk v blátě zabívám svůj čas.
Můj úsměv rybníček je slzavý,
a slzy zas tak veselé,
když náhodou mne Slunce pozdraví,
že v životě jak v kostele
bych kleknout moh', ať požehná mi Pán ...
já, všemi ctěn a všemi poplíván.

Mou jistotou je nestálost a zmatek,
jasno mi vzhází z temných nočních chvil.
Jen to je mé, čeho mám nedostatek,
a to, co miluji, jsem dávno zardousil.
Když v představách svých včerejší jsem host,
až s dneška soumrakem jsem přijít měl.
Tvář i vlas Měsíce má sinavost.
Kéž bych list fíkový byl aspoň obdržel
když bědný, nahý budu světem štván ...
já, všemi ctěn a všemi poplíván.

A přece tolik naděje mám v duši,
šťěstíčko na mne přímo dotírá,
že zabouchnu, protože mě to ruší,
všechny ty dveře, co svět mi otvírá.
Ke zlatým mísám už se nakláním
a červi prahnou po mých útrokách,
smůla mě škrtí, já se nebráním
kam hvězda nesvitne, tam ve mdlobách
keř bezu černého mít budu za altán,
François Villon, vždy ctěn a poplíván.

Kdo se bude zabývat životopisem básníka, rozpozná brzy syndrom Janaježka. François Villon, vždy ctěn a poplíván: rozštěpení je v tomto posledním verši vyjádřeno jako charakteristika osobnosti. Balada má samozřejmě autobiografické črty, jinak by asi ani nebyla napsána. Villon, pocházející z chudých poměrů, v prvních letech života nezřídko ohrožován smrtí hladem se naučil držet nad vodou krádežemi a drobnými lumpárny. Jeden duchovní rozpoznal nadprůměrnou inteligenci dítěte a zajistil mu studium na univerzitě. Villon dosáhl titulu magistra a od té doby žil ve dvou světech. Na jedné straně chtěl být vždycky dobrým chovancem svého příznivce, využívat svého nadprůměrného nadání, na druhé straně stále víc upadal do sexuálních a alkoholických výstřelků. Byl víckrát trestán, ve stálém odporu a opozici ke šlechtě a k vyšším vrstvám, dával přednost nevázanému životu. Po jedné intrice, kdy byl neprávem soudem obviněn z vraždy, byl pověšen.

Hrdost má význam u mnoha forem nedostatečnosti, kterou člověk pozoruje sám na sobě. Zámožný člověk, který má všechno a všechno si může koupit, je díky tomu společensky uznáván, a z tohoto postavení se u něj rozvíjí méně „obrácené“ hrdosti. Pokud mu něco chybí, dokáže se postarat o to, aby to získal, nejčastěji si to může koupit. Skrývat se musí ten, kdo se nehodí do společensky uznávaného obrazu. Proto se duševně nemocní, alkoholici, narkomani a postižení lidé často cítí donuceni tvářit se tak, jako by byli v pořádku a odpovídali normě. Nezřídká neprosí o pomoc ze studu a falešně chápané hrdosti.

Janježek uniká před svým otcem, nenechá se polapit do deprese. Bere si s sebou osly a prasata, které chce v lese pást. Jeho postoj není rezignace, ale boj a konflikt. Chce otci ukázat, co se v něm skrývá.

Lidé se syndromem Janaježka, se kterými jsem se setkal v terapii, měli nezřídká silný vztah k lesu. Jeden z nich to popsal takto: „V noci jsem tajně odcházel z dětského domova a schovával se v lese. Tam jsem pozoroval hvězdy. Někdy jsem tam skoro zmrzl, ale dělal jsem to pořád.“ Obraz, který se zde nabízí, je především obrazem vnitřního stažení se, vnitřní emigrace do osamělosti a nepochopení. „Nikdo mi nerozumí“ je častý trucovitý výrok lidí jako Janježek.

Bolestný pocit vyvržení a neporozumění vede k sebeodmítání, hluboké nedůvěře a k odmítání ostatních lidí. Lidé jako Janježek často vyhledávají intenzivní kontakt se zvířaty. Ta pro ně mají větší hodnotu než lidé, většinou i vyšší hodnotu než oni sami. „Pro mě byli moji psi vším. I když se mi dařilo zle, staral jsem se o to, aby dostali to nejlepší, i když jsem kvůli tomu musel hladovět.“ Po příliš velkém zklamání v lidech i v sobě samém se zdají zvířata jediným spolehlivým protějškem. Je tomu tak i u Janaježka, jemuž nenabízejí rodiče bezpečnou, srdečnou atmosféru. Kohout, se kterým se zdá srostlý, je náhražkou za to, co mu nemohli dát rodiče. Význam kohouta nesmíme podceňovat, protože velmi dobře slouží emoční stabilitě, pocitu bezpečí, a pomáhá přežít.

Na tomto místě přeskočíme setkání s králi v lese, protože se mi jeví vhodnější zabývat se jimi v souvislosti s děním na obou královských dvorech.

Výkon

Záliba ve výkonnosti, toto tajné šílenství naší společnosti! Ve společnosti založené na výkonu je člověk hodnocen, posuzován, chválen nebo haněn podle svých výsledků. Vesnická společnost byla také společností založenou na výkonu. Největší vážnost a úcta byla projevována tomu sedlákoví, který měl největší úrodu a nejvíc dobytka.

Všichni členové společnosti založené na výkonu cítí podvědomě silný tlak. Téměř všichni jsou přesvědčeni, že člověk může odvozovat právo na svou existenci jen z výkonu, jak řekl jeden z postižených. Svou důležitost a cenu může prožívat jen do té míry, do jaké je současníky hodnocen jeho výkon a jeho majetek.

Člověk, jako je Janježek, který trpí mimořádnými problémy se sebehodnocením, je sváděn, aby toho, co v jeho nitru volá po vysvobození, dosáhl vlastním výkonem, prací a úsilím. Přitom je svět plný lidí, kteří za trochu uznání dělají mnohem víc, než by byli ochotní udělat, kdyby se dokázali osvobodit od očekávání, že za výkon se jim dostane pozornosti. Kdo by ale stál stranou?

V psychoterapii se často setkáváme s problémy, které se točí kolem bojů o uznání a lásku. Být milován rodiči je základní potřeba dítěte. Pocit, že nejsou nebo nebudou svými rodiči milováni, provází a trápí mnoho dospělých až do konce života.

V terapii jsem se stále setkával s lidmi, kteří dělali úplně nesmyslné věci, aby dosáhli náklonnosti rodičů. Vzpomínám si na muže, který se cítil odmítaný matkou. Toto odmítání v něm vyvolávalo ještě větší touhu po její náklonnosti. Když matka zestárla a bylo třeba se o ni starat, uvi-

děl šanci v tom, že matku k sobě vezme, bude o ni pečovat, stane se pro ni nepostradatelným, a tak získá její náklonnost. Teď jej bude muset uznávat a respektovat, to byla jeho poslední naděje. Samozřejmě byl znovu hořce zklamán, protože matka i přes svou nemohoucnost měla myšlenky jen pro jeho bratra, na němž lpěla „opičí láskou“. Ten ji sice navštěvoval zřídka, ale když přišel, byl to pro matku svátek.

V této nebo podobné formě probíhají miliony životů. Hledání lásky tam, kde se nedá získat, způsobuje vždy silné pocity zlosti, které postižený nakonec obrací proti sobě. Vznikají skutečně začarované kruhy: někdo dává, investuje, obětuje se, uskrovnuje, přizpůsobuje, podřizuje a pokouší se vyhovět protějšku. Ale stále znovu musí prožívat marnost svého snažení. Pokud není jeho snaha odměněna úctou a náklonností, cítí se bídný a prázdný. Důsledkem jsou pocity zlosti, hněvu a nenávisti, které jsou více či méně vyjadřovány. Často se tyto emoce hromadí uvnitř, místo aby byly vyjádřeny. Pokud mohou být silné pocity zlosti prožívány na jiném místě, může to sice znamenat úlevu, ale problém se tím nevyřeší. Formy sebepodceňování se pak u postiženého objeví jakoby samy od sebe, podle motta: „Jsem blbec, když jsem zase udělal všechno pro XY. Měl jsem to udělat líp, aby se mi to podařilo. Vždy, když se vracím od XY, mám pocit, že puknu vzteky; jsem ale příliš zbabělý, abych si řekl své, jsem nemožný.“ Tyto myšlenky mají vážné následky. Výsledkem je vždy ztráta pocitu vlastní ceny, sebedůvěry a schopnosti prosadit se. Tady se uzavírá kruh: Ten, kdo si tohle nebo něco podobného říká, připravuje si ztrátou pozitivních pocitů k sobě samému půdu pro to, aby příště jednal zase tak, jak ve skutečnosti nechtěl. Zase cítí nutkání dokázat výkonem, že je hoden lásky. Nakonec se stává závislým na osobě, na které si chce vynutit lásku.

Pan F., pacient se syndromem Janaježka, viděl příležitost konečně získat náklonnost matky, když měla velké potíže se svým druhem. Nabídl se jako záchránce, protože dokázal chránit matku před agresí partnera. Stále ji bránil a především se ji snažil přesvědčit o beznadějnosti vztahu. Matka skutečně trpěla svévolí svého partnera a jeho častými záchvaty zuřivosti. Nakonec od něj ale neodešla, naopak začala být vyčítavá k synovi, který se podle ní příliš vměšoval do jejích záležitostí. Nepochopila, že všechno jednání pana F. je vedeno potřebou získat matku konečně „celou“ pro sebe.

Když se znovu cítil odmítnutý (v dětství to zažil mnohokrát), jeho zlost neznala hranic. Od té chvíle, jak se sám později vyjádřil, mu nebylo nic svatého. Zjednával si výhody všude, kde to bylo možné. Dal se na dráhu zločinu, dopustil se loupežných přepadení a podvodů.

K utlumení zlosti se často používají alkohol, léky nebo drogy. Pokud někdo stále znovu vyhledává tuto formu zdánlivého řešení problémů, nezřídky skončí jako závislý. Moje zkušenost z terapie je taková, že výše uvedené problémy se často objevují na pozadí závislosti.

Janježek se snaží koupit si úctu svého otce tím, že přináší jako dárek něco, co má ve vesnické společnosti snad největší cenu: všichni ve vesnici mohou zabít tolik prasat, kolik chtějí. Je to obrovský výkon! Něco takového tady ještě nebylo! Skutečně by si teď měl zasloužit odměnu v podobě otcova uznání. Ale chyba lávky! Otec si přeje tím víc, aby Janježek zmizel z jeho života.

Když se na tu scénu podíváme pozorněji, je jasné, že tento pokus Janaježka je odsouzen k nezdaru. Kterého rozumného člověka by napadlo rozdat celý svůj majetek? Úspěšný, schopný by se především postaral o to, aby mu majetek zůstal a ještě se dál zvětšoval. Ten, kdo všechno rozdává, se zesměšňuje. Lidé si vzali, co dostali, ale potajmu se Janaježkovi posmívají. Nezíská si tím žádnou skutečnou úctu. Jeho otec se musí dívat, jak se jeho syn vystavuje posměchu. Jeho narušený pocit vlastní ceny utrpí další porážku. Proto velice ochotně znovu oková kohouta, aby se Janaježka zbavil. I ten zachraňuje svou hrdost, když odjíždí na svém kohoutovi, protože i on musí velice silně prožívat porážku.

Celé to „obdarování“ je v podstatě skutek lásky. Musíme vyjít z toho, že je oprávněnou potřebou dítěte nejen přijímat lásku od rodičů, ale i darovat jim svou lásku. Proto oslovuje Janježek svého otce přes všechno odmítání něžně „tatičku“. V životní situaci, ve které se od počátku nacházel, neměl nikdy šanci přinést rodičům svou lásku, darovat jim ji. Můžeme proto říct, že lidé jako Janježek jsou plní lásky, ale nemají možnost ji přiměřeným způsobem odevzdat dál, protože mnoho hlubokých traumat je přivedlo ke hluboké nedůvěře k lidem. Jak se ukáže, má narušený vztah k rodičům vliv na vztahy ke všem ostatním lidem.

Janježek je na útěku před otcem, ale jeho potřeba ocenění, příchyllosti a lásky se novým odmítnutím ještě zvětšila. Konečně pochopil, že to, co hledá, u svého otce nenajde. S bolestí se musel naučit chápat, že úcta se nedá získat výkonem. Přesto je tady stále palčivá touha po naplnění a přijetí.

Od toho se odvíjí jeden zásadní problém, který si vyžaduje bližší prozkoumání. Jak vidíme v pohádce, osten odmítání se zabodl hluboko, a Janježek se napřed snaží všemi způsoby získat náklonnost a úctu otce. Protože se mu to nepodařilo, jde jinou cestou. To ale neznamená, že jeho konflikt s otcem je u konce. Naopak, uvnitř tento konflikt žije dál a volá teď ještě hlasitěji po nějakém řešení. Janježek chce konečně uznání, ať to stojí co to stojí! Můžeme také říct, že je tady obrovská energie ve formě vnitřního tlaku, který jej žene k řešení problému.

V psychoterapii se zabýděl projev, který tady vstupuje do hry, termín *projekce*. Projekce znamená, že někdo svůj vnitřní problém promítá navenek jako na plátno. Inscenuje jej stále znovu s jinými herci. Pokud nezíská uznání otce, tak se například šéf stane tím, od něhož je třeba si uznání zasloužit, vykoupit, vynutit, otec je projikován na něj.

S pravděpodobností hraničící s jistotou se konflikt, který má Janježek se svým otcem, bude opakovat. Nezíská uznání a bude muset zase odjet na svém kohoutovi. Otázka zní: Co mu teď zbývá? Jakým směrem má obrátit tu mučivou bolest, aby našel úlevu a vysvobození? Jen ten, kdo se dokáže vžít do situace Janaježka, dokáže vytušit obrovskou energii, která je v něm uvězněná.

Tato energie hledá ventily, hledá únik! Lidé jako Janježek jsou proto často extrémně agresivní. Všechny agrese mají podobný vzorec, proto si zasluhují detailnější prozkoumání. Nezřídky jsou tak silné, že se zdá, jako by překrývaly všechno ostatní.

V následujícím textu popisujeme problémy, které stále znovu pozorujeme v psychoterapii lidí trpících ranou poruchou osobnosti, která se projevuje jako syndrom Janaježka. Intenzita poruchy může být přitom velmi různá.

Agresivita

K poruše osobnosti, která je zobrazena v pohádce, velice často patří i narušené agresivní chování. Vzpomeňme si jen na ježčí kůži a na to, že ježci vypadají velmi roztomile a přitažlivě, člověk by si s nimi nejraději hrál. Každý, kdo by se k nim příliš přiblížil, musí však počítat s pobodáním a zraněním. A kohout, který nerozlučně patří k Janužekovi, není jen zvíře ztělesňující hrdost, ale je to i agresivní zvíře. V jižních zemích se chová kvůli vražedným kohoutím zápasům. Pro dospělé bývá zřídka nebezpečný, protože převaha člověka je příliš velká. Ale malé děti se často právem bojí volně pobíhajících kohoutů.

Agrese má u mnoha lidí trpících syndromem Janužka důležitou funkci. Často však neslouží přiměřené obraně proti útoku, ale používá se k úlevě, k odbourání napětí.

Jeden z mých pacientů popisuje své zacházení s agresí takto:

Když jsem vyšel z domu, věděl jsem, že se zase budu prát. Jako vždy jsem šel do hospody a provokoval jsem tam hosty tak dlouho, až mě někdo napadl. Když se mi to povedlo, byl jsem zpočátku spokojený. Přitom mi bylo vždycky úplně jedno, jestli byl ten vyprovokovaný silnější. Pokusil jsem se to pak vynahradit velkou brutalitou a obratností. Často jsem sám hodně dostal. Vždycky jsem toho druhého zranil, často mě kvůli tomu udávali na policii, a taky jsem musel často platit náhradu škody. Ale nemohl jsem se té agrese vzdát. Přitom jsem se hrozně bál, že někoho strašně zřídím, zabiju ho nebo mu způsobím trvalé následky. Když jsem se pral, nemohl jsem se ovlá-

nout, byl jsem jako opilý. Moje agresivita vždycky rostla a uspokojil jsem se teprve tehdy, když se někdo z nás zranil, když už to dál nešlo. Pak jsem byl jako omámený. Pomalu jsem si začal uvědomovat, co jsem zase natropil. Dělal jsem si silné výčitky, protože mi toho druhého bylo líto. Víím, že se ničím neprovinil, příčinou byla moje skryvaná zlost. Po takové události jsem měl na chvíli pokoj, až jsem to zase nemohl vydržet a znovu jsem se šel prát.

Jak je z příkladu zřejmé, agrese je používána proti nespokojenosti, úzkosti, pocitům bezcennosti a méněcennosti. Používá se stejně jako droga, abychom nemuseli snášet nepříjemné pocity. Samozřejmě se ke skutečnému řešení problémů hodí stejně málo jako drogy. Paralely, které tady pozorujeme, si zaslouží podrobnější prozkoumání.

Vnitřní neklid stejně jako abstinční příznaky u závislých vede k agresivnímu jednání. Lidé s agresivní poruchou ztrácejí stále častěji kontrolu nad svou agresivitou. Bezvýznamné vnější podněty se stávají spouštěčem výbuchů agrese. Příslušné situace jsou později samy provokovány vnitřním nutkáním. Jeden pacient to líčí takto: „Já bych měl být vlastně spokojený, protože mě nic nerušilo. Ale já jsem si nemohl odpustit vyvolávání hádek a sporů. Teprve tehdy, až všechno leželo v troskách, jsem byl zase klidný.“

O něco později řekl: „S velkou energií jsem se pokoušel napravit následky své agrese.“ Pacient cítí, že má sklony k reakcím, kterých později lituje. Ví, že za sebe nemůže ručit, a hluboce jej to znepokojuje. To však vede nejčastěji zase k vyhledávání situací, ve kterých prožívá agresi, protože jen v okamžiku prožívání těchto pocitů vznikají pocity převahy a také všemocnosti. Bludný kruh závislosti se uzavírá.

Narušené agresivní chování mají nejen muži, jak dokládá následující autentické vyprávění jedné pacientky:

Když se tak dívám zpátky, měla jsem potíže s agresí už ve škole. Když jsem si hrála se spolužačkami, vyhledávala jsem všemi způsoby spor, který vždy končil rvačkou, hledala jsem v tom vnitřní uspokojení. Někdy jsem se sama sebe ptala: Proč to děláš?, ale odpověď jsem neznala. Věděla jsem jen to, že se mě předtím vždycky zmocnil nevysvětlitelný neklid.

V učení se nestalo nic zvláštního. To se ale změnilo, když jsem se vdala. Protože můj muž byl velice prehlivý, musela jsem hodně snášet. Stále častěji mě bil, takže moje nenávist sílila. To, že fyzicky proti němu nic nezmůžu, mě dovádělo skoro k šílenství. Došlo to tak daleko, že jsem se každou noc probouzela a pohrávala si s myšlenkou, že jej musím zabít. Zmocňoval se mě takový strach a neklid, že to ani nejde popsat. Měla jsem šílený strach sama ze sebe, hlavně když jsem si pohrávala s myšlenkou na vraždu. Když se mi po třech týdnech zdálo, že už to nevydržím, řekla jsem o svém stavu manželovi. Měla jsem pocit, že už nemůžu dál takto žít. Byl zděšený a chtěl mě vzít k lékaři. To jsem ale odmítla, protože jsem se bála následků. Od té doby jsem nemohla spát v temném pokoji. V noci jsem vždy nechala svítit světlo. Po nějakém čase se ty myšlenky postupně ztratily.

Někdy jsem zase hledala záminku k hádce, přitom se vždycky objevil známý neklid. Když se mi to zase podařilo, abychom se hádali, rvala jsem sobě i svému muži šaty z těla. To se stávalo často, přitom jsem po takových příhodách byla zase vyrovnaná. Pak následovalo klidné období, kdy jsem se snažila ovládnout. Pořád jsem trpěla návaly pocení, i když jsem tehdy ještě nepila. Teď dělám něco, čemu vůbec nerozumím, myju si padesátkrát až šedesátkrát za den ruce a zjišťuji, že mě to uspokojuje, přičemž k tomu mám silné nutkání, které nedokážu sama ovlivnit.

Po rozvodu jsem šla pracovat do pohostinství, kde jsem musela opravdu tvrdě pracovat. Pomalu jsem začala pít. Hodně jsem snesla a život byl krásný, protože jsem všechnu svou nejistotu mohla zakrýt alkoholem. Svou agresi jsem časem odbourala. Když jsem jednou měla nepříjemnosti s hosty, uklidnila jsem se pitím. Zpočátku to fungovalo docela dobře. Doma jsem měla klid, protože jsem žila sama a nebylo se s kým hádat. Když jsem byla neklidná, sáhla jsem po alkoholu. Celé dva roky to šlo dobře. Seznámila jsem se s příjemným člověkem, který měl pochopení pro mou práci. Měl jednu chybu, strašně žárlil. Tím mě trápil, pravděpodobně aniž by to chtěl. Jednoho večera (nikdy na to nezapomenu) jsem znovu po dlouhé době pocítila velký neklid s návaly pocení. Začala jsem se se svým známým hádat a hnala jsem to pořád dál. Vzala jsem nůž a bodla ho. Když jsem uviděla krev, přišla jsem zase k sobě. Utíkala

jsem do hospody a převrátila do sebe pár skleniček. V té chvíli mi ani nebylo líto, co jsem udělala, hlavně že se uklidnil ten hloupý pocit uvnitř! Až po pár hodinách mě polila hrůza z toho, co jsem udělala. Dějala jsem si silné výčitky a stále znovu jsem se uklidňovala alkoholem.

Celkově jsem se v takových situacích ocitala často. Vždy to byly jen maličkosti, ale mohly dopadnout špatně. Naposledy jsem ztratila nervy asi před dvěma lety. Ve své nenávisti a zlosti jsem člověku, který to se mnou myslel dobře, pořezala tvář rozbitou láhví. Pak jsem se nervově zhroutila. Od té doby jsem utíkala stále znovu k alkoholu a na konci jsem vypila denně tři láhve kořalky.

Pro lidi s agresivní poruchou se agrese stala zdánlivě nepostradatelnou strategií zvládání života. Je považována za legitimní prostředek uspokojení potřeb. Nepochybně je možné dosáhnout jej pomocí agrese. Méně agresivní lidé ustoupí a podvolí se požadavkům. Agresivní chování se tím posílí, protože se zdá, jako by vedlo k okamžitému úspěchu.

Lidé s agresivní poruchou působí na své okolí jako hrozba. Jejich podprahová agrese vede k tomu, že se s nimi jedná opatrně. Většinou si nejsou svého agresivního chování vůbec vědomi. Na otázku: „Proč jste teď tak agresivní?“ přijde nejčastěji odpověď: „Já přece nejsem agresivní!“ Lidé jako Janježek často opravdu nemají přístup ke svým pocitům, ty jsou *odseparovány*, tj. nejsou vnímány. Lidé, kteří s nimi žijí, jsou vystaveni kolísání; jejich způsob chování je na jedné straně extrémní tvrdost, na druhé straně extrémní měkkost. Něco mezi tím je málokdy možné. V párových vztazích je narušené agresivní chování zvlášť zatěžující; pojednám o tom v následující kapitole.

Lidé s agresivní poruchou mají pro své chování systém racionalizací, stejně jako narkomani pro své užívání drog. Míra agrese je bagatelizována anebo se najdou argumenty, proč byly extrémní reakce vlastně přiměřené. Vyvíjí se u nich přehnaný smysl pro spravedlnost a jsou nepřístupní k argumentům druhých. Nezřídka pozorujeme průběh směrem ke stále extrémnější agresi. Potom dochází k negativní změně osobnosti, protože postupující sociální izolace jde ruku v ruce s citovým ochuzením a zesurovením. Okolí se obecně mění v nepřítel.

V souvislosti se závislým agresivním chováním jsou zneužívány i návykové látky, zvlášť alkohol. Zatímco na začátku se zdá, že spíš zmír-

ňuje příznaky, ty se s pokračující závislostí stávají extrémnější. Alkohol je zpočátku používán k přehlušení silných stavů rozladěnosti, které často vznikají v důsledku pocitů zlosti a nenávisti. Pokud člověk s agresivní poruchou potřebuje stále zklidňovat své afekty, upadá do chronické závislosti. Přehnané požívání alkoholu vede následně k odbourání emočních zábran a tím i k zesílené agresivitě.

V naší pohádce se vyskytuje jen jeden poukaz na to, že se Jančežek chová agresivně. V pohádce se kondenzuje scéna do jediné situace, která má pak ale dalekosáhlý význam. Je jakoby zástupnou za mnoho jiných situací, které se odehrávají podobně nebo stejně. Scéna, ve které Jančežek první princeznu popíhá svými bodlinami a vyžene ji, je podle mého názoru právě takovou scénou.

KAPITOLA 8

Vztah

Jančežek ukázal prvnímu králi cestu z lesa, ve kterém zabloudil. Za odměnu očekával to, co krále první potkalo. V pohádce je to, jak jinak, princezna, jediná králova dceruška, kterou Jan požaduje.

Jančežek je zjevně ve věku, ve kterém si hledá partnerku. Vzpomeňme si – až doposud byl ochotný udělat všechno pro to, aby získal náklonnost a ocenění. Milostný vztah by však byl tím, co by mohlo všechno strádání a traumata odsoudit k zapomnění. Tak nebo podobně uvažuje mnoho lidí, a člověk by si myslel, že mají pravdu. Konečně v cíli, konečně zamilován a v sedmém nebi! Co by mu tak mohlo ještě chybět?

Zřejmě to ale není tak jednoduché, jak se to na první pohled jeví, protože první vztah, který Jančežek naváže, se dramaticky rozpadne. A znovu má pohádka pravdu v tom, že tento vztah se musí rozpadnout. Významný je počátek vztahu: Jančežek přistupuje na předběžné plnění. Ve skutečnosti začíná mnoho vztahů tak, že jeden z partnerů udělá pro svého budoucího partnera nebo manžela něco důležitého. Jančežek udělá pro prvního krále něco existenčně důležitého: pomůže mu z lesa, ve kterém zabloudil, zpátky do království.

Je zajímavé, jak je navázán první kontakt. Jančežek sedí na svém kohoutovi na vysokém stromě a krásně hraje. Král zaslechne hudbu a zdá se fascinován. Posílá svého myslivce, aby se podíval, kdo to hraje. Kontakt je jaksi zvláštní a nereálný. Hudba má jakousi přitažlivost, člověk se cítí jakoby vtahován kouzlem. Také skutečný kontakt s člověkem trpícím syndromem Jančežka je podobně zvláštní. Nedá se mu vyhnout. Doslova svůj protějšek nutí do vztahu a také do udržování očního kon-

taktu. Spíš intuitivně vnímáme hluboké trauma, kterým tito lidé trpí. Při prvním kontaktu se nejčastěji setkáváme nejdřív s měkkou, zranitelnou stránkou, obrazně řečeno s dolní polovinou, s lidskou stránkou Janaježka.

Z hlediska vývojové psychologie se to dá pochopit, když si uvědomíme, že lidé, kteří nedokázali zvládnout určité vývojové stupně bez problémů, zůstávají fixováni na tuto část života. Jako by se jejich duševní vývoj zastavil na jednom místě. Tělo se dál rozvíjí v podstatě normálně, uvnitř však lidé jako Janježek zůstávají bezmocní jako děti. Ve svém protějšku aktivují snahy převzít rodičovské funkce, tj. probouzejí mateřské, resp. otcovské pocity. Nejraději bychom se zabývali jejich hlubokým strádáním, chránili je před dalším zlem. Působí to obzvlášť na lidi s tzv. *syndromem pomocníka*. Ti jsou si svých psychických problémů vědomi málo nebo vůbec. Pokoušejí se zachránit druhé, aby si vylepšili svůj poraněný pocit vlastní hodnoty, a mají proto sklon pracovat se závislými a vstupovat s lidmi, jako je Janježek, do typického symbiotického vztahu. „Chuť pomáhat“ není tedy v žádném případě jednostrannou službou pomáhajícího. On sám hledá svou odměnu v posílení pocitu vlastní hodnoty. To se zpravidla stává, aniž by si toho byl vědom. Na tomto podkladu se rozvíjí závislý vztah, který budeme dále zkoumat.

Setkání Janaježka s prvním králem je charakteristické neupřímností. Král je odkázán na pomoc Janaježka, ale ví, že mu neposkytne požadovanou protislužbu. I tady najdeme typické rysy popsané formy navázání vztahu, když se pokusíme pochopit jeho význam překladem z řeči obrazů.

Znovu je nutné zabývat se symbolickou řečí pohádky: kdosi zabloudil v lese a nemůže se dostat ven! Myslím, že skoro každý člověk už někdy „zabloudil v lese“. Říká se přece: Pro stromy neviděl les. Nemusíme si přímo představit, že někdo opravdu zabloudil v lese, spíš měl první král nějaký problém v životě, se kterým si sám nedokázal poradit, ze kterého nedokázal najít cestu.

Les je mateřský symbol, odkazující na matku a na problémy, které může mít člověk se svou fyzickou matkou nebo se svou vlastní mateřskou stránkou. Zpočátku se to ale jeví tak, jako by měl člověk, v našem případě král, nějaký problém. Ale v pohádce, a to je významné, je prostě možné, aby vedle sebe vystupovaly různé postavy, které ve skutečnosti vyjadřují rozličné aspekty nebo stránky jediné osoby.

Znalost o tom, že v každém člověku pracují různé silné mužské a ženské síly a energie, je prastará. Vezměme si jen čínský jin a jang, symboly rovnováhy mezi mužskými a ženskými silami. Každý muž má ve své osobnosti nutně ženské části a naopak žena mužské části (např. zdravou agresivitu, která se projevuje schopností sebeprosazení), aby zvládli svůj život.

Pokud se díváme na scénu s prvním králem z tohoto pohledu, pak můžeme chápat les jako symbol pro místo s tématem matky, jakož i člověka, který má problémy se svou mateřskou částí. Tento člověk je v pohádce zpočátku muž, král. Ale Janježek hledá partnerku, a nakonec mu jde o to.

Osviřme problém ještě z jiné strany. Představme si krále a princeznu jako jednu a tutéž ženskou osobu (partnerku). Stejně jako může jeden a tentýž člověk hrát různé role, jsou tyto role v pohádce obsazeny hned několika „herci“. Mužské části ženy, představovány králem, nejsou dostatečně vyvinuty. Žena trpí nedostatkem samostatnosti (mužský princip), patrně se nedokázala dostatečně oddělit od své matky. Tuto matku si proto můžeme představit jako někoho, kdo je dominantní a vlastnický a chce si udržet dceru pro sebe malou a závislou. Otec je patrně slabý, zabývá se vlastními problémy anebo sám trpí pod dominantní manželkou. V každém případě to není žádný vhodný vzor, protože jeho úkolem by mělo být předvést dceři v životě mužské principy, jako je samostatnost a nezávislost (vlastnosti, spojené se zdravou mírou agresivity), aby pro ni byl pozitivním modelem nebo vzorem pro identifikaci.

Ze všeho je patrné, že se princezně nepodařilo oddělit od mocné matky, stát se samostatnou a nezávislou. Jen zdánlivě je tomu u Janaježka úplně jinak, protože jak se ukáže, i on zůstal závislý.

Janježek musel chtít nechtě již brzy dělat všechny ty věci, ve kterých si princezna nevěřila. Tím, že byl už delší dobu odkázán sám na sebe, působil jistě, nezávisle a životaschopně. Naučil se probíjet a spoléhat na svou mužnost, i když věkem na to byl ještě příliš mladý. Princezna by pravděpodobně obdivovala jeho radikální agrese, namířené v počátečním stadiu vztahu proti všemu možnému, a chápala by je jako projevy síly, protože u sebe schopnost vyjádřit agrese ve formě zuřivosti a hněvu postrádala.

Někdy prožívala jako vnitřní osvobození, když mohla působit na jeho agresi konejšivě a mohla ji uklidnit. Cítila se pak silnější a starší.

Vůbec anebo jen zřídka je na začátku terčem této agrese sama. Cítí, že ji Janježek potřebuje tělem i duší. Když vidíme oba vedle sebe, jsou jejich extrémní protiklady zvláště patrné: silně závislá princezna, zdánlivě extrémně nezávislý Janježek, vyjadřující postoj „nepotřebuji nikoho“. Princezna v sobě postrádá přesně to, co Janježek má. A naopak se zdá, že on v princezně našel to, co sám v životě postrádal – stálý, pečující a ochraňující vztah, který princezna zažila u své matky (ta byla ale velmi vlastnická a dominantní). Princezně je toto svazující držení matkou na obtíž, protože kvůli němu sedí doslova ve zlaté kleci. I když je klec ze zlata, nemůže nevidět mříže!

Oba se tak zdají jako stvoření jeden pro druhého. Protiklady se přitahují, říká se, a tady se zdá, že přísloví má pravdu.

V mnoha vztazích se dá pozorovat tento „princip zámku a klíče“. A otázka, co činí lidi navzájem přitažlivými, se dá zásadně zodpovědět tak, že kromě sexuálních a erotických potřeb mají nejčastěji tajné, z dětství přinesené touhy, jejichž uspokojení očekávají od partnera.

Partneři se nacházejí v symbióze, pokud se zdá, že opravdu řeší důležité problémy, které chtěli vyřešit s pomocí partnerství. Jen princezna se bojí východiska ze své závislé situace, resp. ho nedokáže najít (král v lese zabloudil a nenachází cestu domů). A Janježek ztroskotál se svým problémem, nalezením lásky a bezpečí. Partnerství se zdá řešením pro oba problémy.

Vzpomeňme si, jak Janježek pomohl králi z lesa zpátky do jeho království. Král, který tady ztělesňuje nevyvinuté mužské vlastnosti ženy, není ve skutečnosti ochotný dát Janježkovi to, co si od partnerky přeje. V jiném pohádkovém obraze princezna ví, že nemůže Janaježka skutečně milovat, a vyjadřuje to svou neochotou jít s ním. V mnoha podobných vztazích existuje u jednoho nebo dokonce obou partnerů více nebo méně zřetelný pocit, že užší pouto je ve skutečnosti chyba.

V pohádce dochází k násilné scéně: Janježek překonává násilím všechny překážky a chce si vynutit lásku. Chce si vzít to, co mu podle jeho názoru patří. Přitom samozřejmě přehlédne skutečnost, že na lásku a náklonnost neexistuje žádný zákonný nárok. Lásky je dítětem svobody a dává se, je doslova zadarmo. K lásce se nelze dopracovat, lásku si nelze koupit, zasloužit nebo vynutit. Jestli někdo chce lásku získat takto, pak brání tomu, aby se rozvinula.

Jak se ukáže, nemají lidé jako Janježek žádnou možnost dostat se z popsaného omylu. Je pro ně nepředstavitelné, že dostávají náklonnost bez předchozích zásluh. Zásluhy získávají kvůli odměně: aby si vysloužili náklonnost a lásku. Tento vzor z raného dětství je do jejich osobnosti jakoby vypálený. V pohádce je scéna krátká a prudká. Několika větami je popsáno vše. Ve skutečnosti trvají takové vztahy často roky, někdy i desetiletí.

Abychom to pochopili, je třeba si uvědomit, že oba partneři se pro sebe stali *řešením problému*. Na začátku takového vztahu mají oba partneři iluzi, že se plní jejich přání. Při bližším zkoumání musíme konstatovat, že se ke svému vytouženému cíli přiblížili jen zdánlivě. Princezna velice brzy zjistí, že se ocitla jen v další nové kleci. Nenachází vytouženou svobodu, ale novou závislost. Janježek si chce její lásku vynutit a je při tom nenasytný. Jeho hlad po náklonnosti se ve skutečnosti nedá utišit ničím. Obvykle si člověk, který se pokusí žít s někým, jako je Janježek, dá velkou námahu, aby se přizpůsobil situaci. I v pohádce král a princezna ustoupí a podlehnou radikálním požadavkům, ale jen proto, že jim Janježek oběma hrozí smrtí. Ve skutečnosti jsou vztahy, do kterých vstupují lidé jako Janježek, vražedné: nezřídka končí smrtelně. Temná kapitola mnoha násilností v rodinách jde na vrub raných poruch vývoje osobnosti.

Rád bych připomněl vzhled Janaježka. Horní polovina je bodlinatý ježek, dolní polovina něžný chlapec. Už jsme zdůraznili, že extrémní protikladnost obou polovin má velký význam, a heslo těchto lidí zní: všechno, nebo nic, světlo, nebo tma, úplně, nebo vůbec. Vidí jen černě nebo bíle, chybí tady odstíny, barvy! Vztahy, do kterých vstupují, mají stejně radikální charakter. Neexistuje doslova nic mezi. Když vstoupí do vztahu, jsou extrémně závislí, symbiotičtí.

V závislých vztazích se projevuje často šílená žárlivost. Princezna se snaží přesvědčit Janaježka o své lásce všemi prostředky, které má k dispozici. Může se přizpůsobit, jak to vyjadřuje pohádka, tím, že si oblékne bílé šaty a nasedne s ním do kočáru. Nakonec se tomu ale nevyhne, bude se cítit podvedená a Janaježka bude nenávidět. Obráceně bude Janježek s extrémní citlivostí vnímat její zklamání a okamžitě z toho vyvodí závěr, že znovu, tedy ani u ní, nezažije žádnou lásku. „Ty mě nemiluješ!“, zvolá a tím vyjádří své hluboké přesvědčení, které měl od začátku, že totiž opravdu není hoden lásky. Pokud se na tuto situaci podíváme blíž, musíme říct, že Janježek je opět postaven tvář v tvář problému, že není

chtěn. Tato hluboká pochybnost o sobě samém je vzhledem k jeho vývoji dobře pochopitelná. V této fázi vývoje mu nezbyvá nic jiného než svůj naučený vzorec (nejsem chtěný) promítat do svého protějšku. Nemá k dispozici ještě žádné jiné možnosti. Ty se musí namáhavě vytvořit v terapii.

Agresivní síla, kterou cítíme ve scéně na prvním královském dvoře, má i další zdroj. Lidé, kteří ve svém raném dětství nezažili žádnou lásku (nebo jen nedostatečnou), mají, jak řečeno, poruchu vývoje osobnosti. Nejlépe si to můžeme představit tak, že extrémně dychtí po lásce. Jako kdyby v sobě měli hlubokou díru, kterou musí za všech okolností ucpat náklonností a láskou, kterou hledají jako náhražku za to, co postrádali v raném dětství. Přitom se zdá, jako by sud neměl žádné dno. Jiní lidé mohou dávat, investovat sami sebe a darovat náklonnost, aniž by člověk se syndromem Janaježka opravdu nasýtili.

Ve všech vztazích se pokoušejí lidé s tímto problémem nastolit symbiózu, kterou v raném dětství postrádali nebo jí měli nedostatek a nebyla bez problémů. Nemohou zažít stabilní pocit, že jsou samostatnými osobnostmi. Ani druhé lidi neprožívají jako autonomní a suverénní osoby. Buď se jim chtějí podrobit, nebo se je pokouší ovládnout. Opět dělí svět na černou a bílou. Buď je nějaká osoba absolutně dobrá a je idealizována, anebo je absolutně zlá a nepřátelská. Toto určení (jsi dobrý, resp. špatný) mohou několikrát změnit i v průběhu jediného rozhovoru.

Lidé jako Janježek se brání stát se samostatnými a autonomními. Odmítnutí samostatnosti se děje ze zlosti, původně určené rodičům, kteří nedokázali vytvořit uspokojivou symbiózu, a/nebo museli odmítnout samostatnost. Odmítnutí stát se samostatným je pomsta. Tito lidé se teď snaží donutit druhé, aby přejali zodpovědnost za jejich život. „Teď vidíš, co máš z toho, že jsi se mnou takhle zacházel, všim jsi vinen ty!“ Vyvolání *pocitů viny* je nejsilnější prostředek, jak udržet závislý vztah.

Drama, které se odehrává ve vztazích, jaké musí prožít člověk se syndromem Janaježka, spočívá v tom, že má hlubokou touhu po splnutí (po symbióze s matkou), a v užších vztazích dochází rychle k tomuto splnutí s partnerem. Vztah je tak hluboký a silný, že je zároveň zase ohrožující. Nastupuje hluboká úzkost před ztrátou nebo zničením sebe samého. Teď přišel čas znovu vytvořit odstup. Z čerstvě idealizované osoby se stává osoba odmítaná. Pozornost se s nelíostnou ostroší

zaměřuje na negativní vlastnosti partnera a kritika je zničující. Janježek vytvořil odstup a nebezpečí ztráty a vzdání se sebe samého je zažehnáno. Zároveň však existuje nebezpečí, že vztah ztratí, odstup bude příliš velký. Úzkost z opuštění, která se teď aktivizuje, je tak přemáhající, že znovu musí dojít k idealizaci, aby se mohl uchránit před ztrátou vztahu. Dělá všechno pro to, aby partnera uklidnil a ujistil o své náklonnosti. Z nedávno ještě odmítaného a poníženého partnera se stala znovu úžasná a ideální vysněná postava. Lidé se syndromem Janaježka mají dilema, nemohou žít s partnerem ani bez něho. Vztahy jsou stabilní jen potud, že jsou chaoticky nestabilní. Proto tyto vztahy nazýváme *stabilně – nestabilní*.

Člověk se syndromem Janaježka má vždy své hry, se kterými manipuluje vztahy, vytváří blízkost i odstup, ovládá partnera podle potřeby. Pomocí her se pro něj ostatní stávají vypočitatelní a zdánlivě bezpeční, ale přitom se všechno stává stále prázdnější, neautentičtější a neuspokojivější. Pomocí her může vytvářet neklid. Pořád se něco děje, nejčastěji něco destruktivního. Psychohrami se dá překrýt vnitřní neklid a archaické úzkosti. Ostatní lidé samozřejmě reagují na tento způsob jednání a manipulaci vztekem a zlobou. Hlavní věc je, že reagují, protože i když jsou reakce negativní, představují pozornost! Tato negativní pozornost, vytvářená neustálým terorem a hrami, je pro lidi jako Janježek něčím důvěrně známým. Negativní pozornost se jeví zvláštním způsobem jistější než pozitivní. Je dobře známá z dětství, tehdy nebylo nic jiného.

Možné pozadí tendencí k sebepodceňování, stále znovu pozorované u lidí se syndromem Janaježka, popisuje zajímavý model. Jejich „životní teplota“ je srovnatelná s lednicí. Nenaučili se zacházet s emocionální vřelostí. Pokud teplota příliš stoupne, postarají se o ochlazení. Protože byli v dětství zanedbávání, zažívali citově chladné, odmítavé a nepřátelské okolí, zvykli si na tuto nízkou životní teplotu. Pokud se zvýší, např. láskyplnou pozorností, pochvalou, uctivým respektem, tělesným kontaktem atd., jako by termostat zapnul chladicí agregát, který se postará o to, aby životní teplota opět klesla. Protože se nenaučili zacházet s láskyplnou pozorností, musí být kritičtí a podceňovat ostatní. Mezilidský kontakt používají k tomu, aby znovu a znovu prožívali negativní pocity, které jsou známé, ale nemohou být skutečně uspokojující. Pozitivní pozornost je jednoduše reinterpretována v negativní. O jednom

rozhovoru, který probíhal zjevně velmi pozitivně, tvrdil muž se syndromem Janaježka: „Mnozí se ke mně pokoušeli vlichotit úsměvem a falešnými sliby.“ Tímto výrokem snížil „teplotu“ rozhovoru. Přátelská pozornost je jednoduše překroucena a stává se zákeřnou manipulací. To se může stát počátkem jedné z her, protože v protějšku vzniká impulz bránit se: „Ale já to s tebou myslím vážně!“

V psychoterapii mluvíme o nutkavém opakování. Tím se mimo jiné myslí, že hluboká traumata, která nemohou být zpracována, jsou se všemi průvodními jevy znovu a znovu inscenována. Protože nevědomí neumí říct, kde utrpělo škodu, sahá k nepřímé metodě. Pokouší se svým jazykem konflikt nebo trauma znovu inscenovat, jak už jsme říkali o řeči obrazů. Nejjednodušeji si to můžeme představit tak, že život se odehrává na jevišti. To, co uvnitř bolí a tlačí, nedá pokoje, chce být vysvozeno. Se stále novými „herci“, na stále nových „jevištích“ jsou inscenovány staré, nezpracované konflikty.

Lidé, kteří museli jako Janježek prožít rané odmítnutí, inscenují své drama tak, že v sociálních skupinách se vědomě nebo nevědomě snaží o to, aby byli odmítnuti dalšími členy skupiny. Tito lidé poštvávají ostatní proti sobě, aby dostali potvrzení svého raného naprogramování a mohli si říct: „Nikdo tě nechce!“ Toto je však forma zvládnutí problému, která nepřestane, dokud postižený nenajde skutečné řešení.

Lidé se v hloubi duše stále snaží o dokonalost a jednotu. To, co se jim staví do cesty v podobě příznaků, jako je utrpení, psychosomatické nemoci, problémy a potíže, není vůbec zbytečné a nesmyslné. Naopak, správné je tvrzení, že jsou to jen poukazy na něco nezpracovaného uvnitř. U Janaježka je to raná porucha, která jej doprovází a která se vyřeší až na konci pohádky. Za všemi potížemi, problémy a symptomy jsou „úkoly“. Každý člověk dostává od osudu jemu přiměřené úkoly. Má svobodu je odmítnout anebo přijmout a pokoušet se o vyřešení. Pokud se brání přijmout svůj osud a usilovat o autentické řešení problémů, jeho utrpení zpravidla dříve nebo později zesílí. Pokud přijme výzvu, ukáže svůj zájem na osobním zranění, na růstu a dalším rozvoji, pak má šanci odhodit svou ježčí kůži.

Rané naprogramování se nezdá dá vystopovat až k porodu. Ve scéně porodu se odráží, jak bude člověk zpracovávat konflikty. Pacient, který měl „těžký porod“, prožívá takový „těžký porod“ v psychoterapii často znovu. Pokud člověk po porodu ve svém raném dětství zažil mateř-

skou lásku a „nasytil“ se jí, nebude ji přirozeně vyžadovat tak extrémní formou. Pravděpodobně se nebude muset stát tak závislým, protože spíš dokáže prožít bezpečí a spokojenost sám v sobě.

Pokusy lidí se syndromem Janaježka najít chybějící lásku v partnerském vztahu jsou slepou uličkou, která sem ale zpravidla patří. Janježek prožil jen jediný takový deformovaný vztah. Ve skutečnosti je často třeba se protřpět mnoha závislými vztahy končícími většinou podobně, aniž by z nich byly vyvozeny správné závěry. S mylnou domněnkou, že „u příštího partnera bude všechno jinak, tam nastane samo od sebe velké blahο“, musí takoví lidé vyhledávat stále nové vztahy.

Hluboká raná porucha osobnosti způsobila až téměř návykovou touhu po partnerství a pozornosti. Postižení snášejí samotu těžko anebo vůbec ne. Stává se, že člověk se syndromem Janaježka často střídá vztahy. Nacházíme i sexuální abnormality a závislost na sexu. V následující kazuistice je zvlášť výrazná touha po vztahu:

Ernst se narodil ve velkém městě jako nemanželské dítě. Matka, zatížená zvládnutím vlastního života, střídala často partnery. Ernst býval ponechán sám sobě, jen tu a tam o něj pečovala babička, jeho hlavní vztahová osoba. Ale ani ona neměla moc času, protože ji rodina různě zatěžovala, resp. přetěžovala. Za přežití však vděčí pravděpodobně jí. Když zemřela, bylo Ernstovi pět let. Dostal se do dětského domova, kde se cítil hned od začátku dobře a v bezpečí, byl hlavně chráněn před partnery své matky, kteří jej často bili. V domově se Ernst naučil přizpůsobovat a hlavně vycházet s vychovateli. Navazoval jen málo kontaktů s ostatními dětmi a zabýval se hlavně sám sebou. Skoro stále jej přepadával smutek, aniž by měl možnost vyjádřit, co se v něm děje. Několikrát se pokoušel sám sebe zranit, když si rozdrápal kůži na ruku skleněným střepek. Vychovatelé se zpočátku domnívali, že utrpěl úraz. Když však zjistili, že se sám poranil, vysvětlili mu, že pokud se to bude opakovat, bude muset z domova odejít.

Matka se mezitím vdala, a když bylo Ernstovi devět let, vzala jej z domova. Zase pro něj začalo období velkého trápení. Musel převzít mnoho domácích prací a především dávat pozor na svou mezitím narozenou sestru a starat se o ni. Znovu byl často bit a nakonec jej otčím pohlavně zneužil. Neměl nikoho, na koho by se mohl obrátit.

tit. Začal slepě ničit věci. Poté co zapálil kůlnu a vznikly velké škody na majetku, se dostal znovu do dětského domova. Ernst opět pocítil úlevu, protože unikl svévoli svých rodičů.

V sedmnácti pracoval Ernst v továrně a ze svých peněz si mohl platit vlastní pokoj. V noci pracoval v jedné diskotéce, kde začal bez výběru navazovat známosti s dívkami. Všiml si, že není schopný oplácet náklonnost, kterou mu některé dívky projevovaly. Cítil, že díky sexu může dosáhnout určité úlevy, ale žádného uspokojení. Přesto byl přímo chtivý dalších dobrodružství. Později se pokoušel uspokojit svou touhu po náklonnosti v pevných vztazích. Dvakrát se oženil, ale vztahy ztroskotaly na tom, že Ernst chtěl své partnerky vlastnit a mučil je svými žárlivými tirádami. Stále častěji holdoval alkoholu, až se na něm stal závislým.

Když přišel Ernst do terapie, žil krátce s velmi mateřskou ženou. Ta měla ze svého manželství čtyři děti. Ernst si hned od počátku s dětmi rozuměl, byl jim víc přítelem než otcem. I vůči své partnerce se cítil spíše jako dítě než jako partner. Brzy nastaly ve vztahu problémy, protože Ernst nebyl schopný být sám, resp. bez stálé pozornosti partnerky. Jeho touha po pozornosti byla nenasytná. I když jej partnerka stále ujišťovala, že on jí stačí, jeho žárlivost byla mučivá a byla častou příčinou hádek a recidiv alkoholismu.

Janježek se cítil podveden. Ze svého pohledu znovu podveden, a v důsledku toho hledal zodpovědnost a vinu u princezny. Lidé jako Janježek, kteří se stále znovu cítí podvedeni a zraněni, pochybují o všem a o každém. Hluboká nedůvěra k nim patří a je pro ně samozřejmostí.

Nezřídkla používají tuto v podstatě pochopitelnou nedůvěru k tomu, aby se povznesli nad všechny hodnoty a pravidla. Heslo pak zní: „Když mi nikdo nic nedá a nic mi nepatří, pak je to moje věc, abych si pořídil to, co mi (domněle) patří, bez ohledu na prostředky!“ I kriminální delikty jako krádež nebo podvod jsou na tomto pozadí pochopitelné. Svědomí funguje omezeně nebo jako kdyby chybělo.

V lidech jako Janježek je většinou zakořeněna extrémní *potřeba spravedlnosti*. V pohádce proto tvrdí na konci prvního vztahu sebejistě: „Toto je trest za vaši falešnost!“ Svůj podíl, který znemožňuje skutečný vztah, ještě nevidí. Hluboký prožitek křivdy dává vzniknout touze zažít konečně spravedlnost. Tato nesmírná potřeba může vést k sebepoško-

zení až k sebezničení. Heinrich von Kleist to mistrovsky popsal ve své novele *Michael Kohlhaas*: Michael Kohlhaas chce jako zámožný obchodník s koňmi dosáhnout spravedlnosti vůči jednomu šlechtici. Ten mu způsobil relativně malou křivdu. Několik jeho koní, které musel odevzdat jako clo, bylo na rozkaz šlechtice usmrceno. Když Michael Kohlhaas nemohl ničeho dosáhnout u soudu, založil soukromou armádu. V tomto konfliktu ztratil postupně nejlepšího přítele, ženu, syna a celý svůj majetek. Stal se psancem a nakonec byl pověšen.

Touha po spravedlnosti je v podstatě touhou po náklonnosti a ocenění, po jistotě, že je člověk vítán. Dá se to ozřejmit v jednom obraze: Kojenec leží v kolébce a křičí, dává tím na vědomí, že mu něco chybí. Chce, aby o něj bylo postaráno, aby mu bylo vyhověno, v jistém smyslu si žádá spravedlnost. Lidé jako Janježek, kteří nikdy nedostali dost tepla, péče a lásky, neumí jinak než si vzít, tj. vyvzdorovat to, co je v jejich očích jejich právo. Většinou si nejsou vědomi, že svůj smysl pro spravedlnost extrémně přehánějí, a nepozorují, že už poškozují práva druhých.

Jak jsme už uvedli, v příbytku Janaježka přebývá sklon k extrémům. Všechno, nebo nic je hlavní rys hraniční poruchy osobnosti. Mnoho lidí, kteří přišli s těmito potížemi do terapie, hovoří o tom, že si nezřídkla zahrávali se životem, nejen v podobě sebevražedných pokusů nebo nějakých alkoholických nebo drogových excesů, ale často tak, že vyhledávali nebezpečí. Jedna žena vyprávěla, že se často při vysoké rychlosti postavila na zadním sedadle motocyklu. Jiný muž stále znovu tajně skákal z mostů do řek a přehrad. Často slyšíme, že pacienti bezohledně řídí auto, přičemž vědomě vyvolávají téměř nehodové situace. Nápady, jak při podobných hrách, podobně jako při ruské ruletě, zažívat silné podněty, jsou bez hranic. Někdy má toto hledání velice silných podnětů až charakter závislosti. Stále znovu se divím, že při těchto krkolomných pokusech lidé tak často přežijí.

V pozadí této touhy po nebezpečí je v první řadě snaha zvládnout vnitřní prázdnotu. Vnitřní boj s pocitem, že nejsem chtěný, se přesune navenek. Člověk se syndromem Janaježka chce stále znovu vědět: Jak daleko mohu jít? Co všechno mohu ještě riskovat? Kde je hranice? Jak dalece mě akceptují?

V pohádce vychází otcovo odmítání nepokrytě na povrch: „Kdyby tak zemřel,“ myslí si. Nechce jej. Tento postoj je vyjádřen ve všech jeho

gestech, v mimice i v tónu jeho řeči a musí hluboce ranit existenční pocit Janaježka. Ten si stále znovu klade otázku: „Chtějí mě?“ Podrobuje svůj osud zkoušce: „Jsem hoden toho, aby se mi ještě tohle povedlo, abych tohle ještě přežil?“ Hra s vlastní existencí, se smrtí, má u něj charakter opakování. Jako by si chtěl odpověď vynutit od bohů. Touha po odpovědi je silná a odpovídá hluboké existenciální potřebě. V této podobě však neexistuje, přežitím nebezpečných situací se otázka oprávněnosti vlastní existence nedá zodpovědět. Protože se vydaří nějaká krkolomná situace, nedá se dlouho udržet jako potvrzení, že *mohu být*. Nehoda s životu nebezpečným zraněním, jednotkou intenzivní péče a následným dlouhým léčením někdy umožní kapitulaci, poznání, že takhle se problém vyřešit nedá. Nezřídka však ani těžká zranění nezabrání člověku se syndromem Janaježka v dalším bláznovství.

Tito lidé se cítí paradoxně nejbezpečnější, když stojí na pokraji existence. V situacích, v nichž se mohou cítit bezpečně, vystupují úzkosti, které jim zprostředkují pocit nejistoty. Jeden Janježek to vyjádřil takto: „Cítím se pořád přitahován ke své temné stránce, tu nechci postrádat, protože když jsem s ní v kontaktu, je mi líp.“

KAPITOLA 9

Zranění

Bez přehánění se dá říct, že lidé, kteří žijí ve vztahu s člověkem postiženým syndromem Janaježka, procházejí peklem. Když se obrátíme k princezně, kterou Janježek pobodal, v pohádce se říká: Byla do konce života poznamenána. Živě si ještě vzpomínám na jednu ženu, která mluvila v psychoterapii o jednom předcházejícím vztahu. Líčila jej jako po mnoho let mučivý. I když stále znovu hodlala ze vztahu vystoupit a ukončit jej, nepodařilo se jí to. Když pak důkladně zkoumala svou současnou situaci, bylo zřejmé, že se jí ještě stále nepodařilo citově se odpoutat a být opravdu svobodná.

Pacientka se zjevně dostala do vztahu k člověku, který měl problémy podobné jako Janježek; to se z jejího líčení dalo snadno odvodit. Cítila se vystavená extrémním „výkyvům teplot“. Po prudkých žárlivých tirádách, spojených často s násilím, následovalo intenzivní ujišťování o lásce a omluvy. Muž se syndromem Janaježka jí nedával vydechnout, stále byla pod jeho dohledem a kontrolou. Když si někdy chtěla vyjít s kolegyněmi v práci oslavovat nebo jen se pobavit, musela se bát nevypočitatelných reakcí. Někdy považovala jeho radikální nároky a žárlivost za projevy lásky a byla ochotna mu všechno odpustit. Pak se cítila zmatená a vyčerpaná, někdy zase rezignovaná a jakoby zlomená. Po nějakém čase se u ní vytvořila závislost, která většinou vylučovala vlastní vůli. Psychoteror ničil její osobnost stále víc, takže odpor se stával čím dál tím méně možný.

Nakonec se ze svého vězení vysvobodila, přesně tak, jak se to popisuje v pohádkách. Byla vyhnána, muž se syndromem Janaježka si našel jinou ženu.

Přitom začalo všechno tak krásně. Na začátku se cítila magicky přitahována dětskou potřebou lásky svého muže se syndromem Janaježka. Znamenalo pro ni vnitřní uspokojení, když mohla dát lásku někomu, kdo ji tak potřeboval. Jejich vztah se rychle stal velmi úzkým. Ve skutečnosti se k sobě nehodili, byli v mnohém příliš odlišní, např. v sociální příslušnosti nebo v úrovni vzdělání. Pozdě zjistila, že upadla do vražedné závislosti.

Dlouholetý teror měl těžké důsledky pro její osobnost a téměř všechny dimenze její existence. Pacientka trpěla hlubokými záchvaty zlosti a nenávisti nejen vůči svému expartnerovi, ale zvláště vůči sobě. Jak si to všechno mohla dát líbit? Proč to všechno snášela a neposlechla přátele, kteří jí stále znovu radili, aby se s ním rozešla? Hledala vinu i u sebe, když se ptala, co vlastně udělala špatně. Nakonec přece svého muže se syndromem Janaježka kdysi milovala, a pokoušela se všemi prostředky udělat jej šťastným.

Tato žena prožívala zvláštním způsobem vnitřní rozpolcenost. Na jedné straně byla ráda, že teror skončil, na druhé straně v sobě cítila ještě silnější energii, která obsahovala i přání pokračovat ve vztahu. Jediné řešení své bolesti a svého dramatu spatřovala v tom začít všechno ještě jednou, od začátku. Možná to nakonec přece jen dobře dopadne, a pak netrpěla nadarmo. Její rozum jí říkal, že je to úplně beznadějné, protože v minulosti už došlo ke krátkým rozchodům. Předešlá situace se ale vždy znovu nutně obnovila. To všechno věděla, ale bylo v ní něco, po čem toužila jako po droze. Byla doslova závislá na vztahu. Sebedestruktivní charakter svého jednání dokázala rozeznat a popsat, východisko z dilematu však neviděla.

„Byla poznamenána až do konce života,“ to říká pohádka a znovu má pravdu. Dotyčná pacientka trpěla i po mnoha letech masivními důsledky těchto zážitků. Pro její každodenní situaci to znamenalo, že spotřebovávala mnoho energie k tomu, aby na všechno zapomněla. To se sice částečně podařilo, ale nezpracované trauma stále stoupalo nahoru jako hořká žluč.

Po rozchodu s mužem se syndromem Janaježka se zařekla, že nikdy víc s ní nesmí žádný muž provádět něco podobného. Nechtěla už proto

nikdy vstoupit do žádného vztahu. Tomuto úmyslu zůstala věrná, protože když přišla do kontaktu s potenciálními partnery a u některých měla dojem, že by se k ní hodili (samozřejmě měla i ona velkou touhu po náklonnosti a ochraně), vždy vztah ukončila, když se stal blízkým. Pohrávala si se vztahy a vědomě ubližovala svým partnerům. Svě pocity nenávisti rozšířila na všechny muže a mstila se jim. Nakonec ze své situace nenašla žádné východisko. Trpěla nespavostí a jinými psychosomatickými potížemi, jako je migréna a bolesti v zádech, a brala stále víc tablet na spaní a později i alkohol. Cesta k závislosti tím byla předurčena.

Tak nebo podobně probíhají vztahy s lidmi, kteří trpí syndromem Janaježka. Stále znovu zaměňují lásku se závislostí. Láska je dítětem svobody a předpokládá, že oba partneři jsou schopni vztahu. Lidé jako Janaježek zpočátku nejsou vztahu schopni a často to tak i zůstává. Nejsou schopni milovat sebe sama, protože negativní rané poruchy způsobují hlubokou nedůvěru vůči sobě i druhým. Partnera doslova vysávají a nejsou schopni se zasytit důkazy o tom, že jsou hodni existence. I když je dostávají, nedokážou věřit tomu, že se týkají jich samých. Jsou hluboce vnitřně přesvědčeni o tom, že nemůže existovat žádný důvod, opravňující je k existenci, a tedy ani žádná láska. Takto je třeba chápat, když partnerovi ubližují a zraňují podle hesla: „Já ti ukážu, že mě skutečně nemiluješ!“ Kromě toho, jak jsme ukázali, je pro ně negativní pozornost něco známého, něco, s čím se stále znovu v dětství setkávali. Tehdy byl trest (často tělesný) jedinou formou pozornosti. Nepoznali nic jiného.

V psychoterapii se uvedená pacientka ptala po vlastních nevědomých motivech, které ji asi vedly k tomu, aby si zvolila partnera se syndromem Janaježka. Partnerské vztahy vznikají, jak jsme už řekli, na principu „zámku a klíče“. Člověk pro sebe hledá nevědomě partnera, který se hodí k jeho vlastním problémům. Partner obvykle ovládá všechny ty věci, které já sám nemohu anebo se neodvážím prožívat. Občas je to i hluboká touha po něčem, co zůstalo v raném dětství neuspokojeno. Při konfrontaci se vztahem k partnerovi, trpícím syndromem Janaježka, pochopila pacientka velkou shodu s chováním svého otce v dětství. Otec byl alkoholik a vystavoval ji také svým střídavým náladám. Když měl dobrou fázi, nosil svou dceru, na které lpěl opičí láskou, doslova na rukách a rozmazloval ji. Pak byl zase brutální, odmítavý a nevypočítatelný. Protože otec rodinu brzy opustil, u této pacientky zůstalo něco neukončeného. S pomocí vztahu ke svému muži se syndromem

Janaježka se pokoušela vyléčit svůj nedostatek. S naprostou jistotou našla přesně toho partnera, se kterým mohla zopakovat své drama. Toto nutkání zopakovat drama vysvětluje, proč mnoho lidí, kteří se nakonec dostali ze ztroskotaných vztahů, skoro vždy směřuje k podobným partnerům a musí znovu trpět.

Lidé jako Janježek, kteří mají velký hlad po splynutí a lásce, mají nezřídka téměř nadsmyslovou schopnost vycítit v druhém člověku touhy a skrytá přání, které v něm zůstaly nenaplněné. Vyzbrojeni tímto talentem dokážou u druhých vytvářet závislost na sobě, když v nich vzbudí pocit, že mohou vyplnit jejich tajné touhy.

Pro začátek vztahu s člověkem trpícím syndromem Janaježka je charakteristický radikální nárok. Zdá se, jako by se rozplynula všechna pravidla lidského soužití. Je to opojení, slibující, že povede do největších výšin. Dno přitom zůstává viditelné hned vedle, ale zdá se zcela bezvýznamné ve srovnání s tím, co zdánlivě získají. Vysvobodit se z tohoto sevření vyžaduje téměř nadlidské úsilí, protože „vstříknutá droga“ způsobuje abstinenci příznaky. Takováto láska se často zaměňuje za zralou partnerskou lásku. Zatímco partnerská láska protějšku i sobě ponechává svobodu a autonomii, dá se závislá láska srovnat s absolutní odkázaností malého dítěte na mateřskou lásku a náklonnost. Protože však tato raná láska je tak dlouho postrádaná a nenaplněná, je touha po ní tak velká.

KAPITOLA 10

Komunita

Na druhém královském dvoře dojde k transformaci a vysvobození Janaježka. V pohádce má mnoho věcí magický charakter. Obzvláště vysvobození, které v každé pohádce nastane po mnoha trápeních, bloudění a nezdarech, je vždy zázračné, rituální a ve formě krátkého magického procesu. Najednou se všechno zdá snadné, jako by to šlo samo od sebe, a člověk se ptá: Proč ne hned?

Přesto patří i omyly a chyby k lidskému životu, chtějí být udělány. Pradávné poznání říká, že lidé se učí jen *utrpením*. Utrpení podle toho není to, čemu se máme za všech okolností vyhýbat, ale je v podstatě nutné k tomu, abychom lépe pochopili a zpracovali vlastní nedokonalost, kterou je každý člověk zatížen. Utrpení je pro osobní růst nevyhnutelné, je příliš cenné, abychom ho mohli jednoduše odstranit.

Ten, kdo se o to pokouší, bere na sebe stále větší bolest. To se dá snadno dokázat např. na závislostech. Když někdo nechce cítit své utrpení a chtěl by ho utlumit alkoholem, drogami nebo léky, nebo před ním utíká, zvyšuje pravděpodobnost, že se stane závislým, pokud co nejdříve nenajde možnosti, jak utrpení skutečně pochopit, prožít a najít řešení svých problémů. Závislý člověk prožívá v důsledku své závislosti obrovský nárůst utrpení. Jeho život je stále strastiplnější. Závislost je zpravidla mnohem strastiplnější než vlastní utrpení, proti kterému se užívá omamný prostředek. Také další nemoci mohou být samozřejmě ukazatelem hlubokého utrpení.

Když mluvím s pacienty v psychoterapii o pohádce Janježek, v tomto bodě kladu pacientům vždy otázku, kde asi tuší místo, na kterém

je člověk jako Janježek vítán, kde se může cítit přijímán, i když vypadá tak divně. Netrvá dlouho, než na tuto otázku přijde odpověď: „Tady u nás, v terapeutické komunitě!“ Já osobně také věřím, že jediným představitelným místem je dobrá svépomocná skupina nebo terapeutická komunita. Rodina nebo známí nejsou pro Janaježka v této fázi správnými partnery. Špatně pochopený soucit nebo odmítání znemožňuje potřebný neutrální postoj. Ani partnerka nakonec nemůže problémy Janaježka sama řešit. Princezna na druhém dvoře zastupuje tedy princip, postoj v terapeutické komunitě.

Nabídka takové komunity zní: „Je jedno, jak se jmenuješ a kdo jsi, co jsi udělal, kde jsi ztroskotal a selhal – uvítáme tě, když budeme cítit, že jsi ochotný opravdu na svých potížích pracovat.“

Členům terapeutické komunity se dost často daří jako té princezně. Zaleknou se nováčka, který přece „vypadá příliš divně“, protože se chová bizarně a nápadně. Ale slíbí, že s ním půjdou.

V pohádce se říká, že princezna šla s Janemježkem z lásky ke svému starému otci. I pod „starým otcem“ je míněn jeden princip. Starý otec tady znamená ten, kterého znám, kdo mě snáší, na nějž se mohu spolehnout. Obraz, který žije v srdcích všech lidí, ale který často zůstává neobjevený a nepoznaný. Tento princip můžeme chápat i tak, že se jedná o „dobrého ducha“, existujícího ve skupině. Všichni členové skupiny vědí, že je vede. Často se stává, že členové skupiny říkají, že ve svém životě nezažili nikdy tolik náklonnosti, vřelosti a pochopení jako v terapeutické komunitě.

Richard Beauvais napsal v r. 1964 úvodní formuli pro terapeutickou komunitu:

Jsem tady, protože sám před sebou neuniknu.

Dokud se nesetkám se sebou samým v očích a srdcích mých bližních, jsem na útěku.

Dokud nedovolím, aby moji bližní měli účast na mém nejniternějším dění, nenajdu žádné bezpečí.

Dokud se bojím, že mě prohlédnou, nedokážu poznat sebe ani druhé, zůstanu sám. Kde můžu nakonec najít zrcadlo, když ne ve svém bližním?

Tady v komunitě si teprve můžu ujasnit, kdo jsem, a nevidím se jako obr z mých snů nebo trpaslík z mých obav, ale jako člověk, který

*jako část jednoho celku přispěje k jeho dobru. V takovéto půdě můžu zakořenit a růst. Už ne sám, jako ve smrti, ale živý člověk mezi lidmi.**

V terapeutické komunitě může probíhat sociální učení. Člověk jako Janježek se sebepoškozujícími a patologickými způsoby nutně potřebuje korektiv, který na jedné straně nabízí emoční podporu ve formě náklonnosti a ocenění, ale na druhé straně je připraven neakceptovat destruktivní chování. V pohádce se říká, že Janježek se *musí* posadit ke královské tabuli. Na tomto místě se neříká, že se *může* posadit. Má a musí, jako by to pro něj byl nějaký výkon. Má být přijat do stolní společnosti.

Společná hostina nemá za úkol jen utišit hlad. Slavnostní hostina při určité příležitosti má v první řadě rituální charakter. Společné jídlo je znakem společenství, důvěry a sounáležitosti. Tento mechanismus znají i obchodníci, kteří napřed společně jedí; tím vytvoří důvěrnou atmosféru a mnohem lehčeji dospějí k uzavření obchodů nebo finančních transakcí.

Pro Janaježka má přijetí do společenství velký význam. Všechno, co jsme až dosud věděli o jeho osobnosti, ukazuje na to, že má mnoho potíží se sebou i s kontaktem s jinými lidmi. Jeho život probíhal až doposud chaoticky. Chyběly mu hlubší, uspokojující kontakty k jeho bližním. Vše, co dosud zkusil, aby dal svému životu směr nebo řád, ztroskotalo. Lidé jako Janježek trpí mnoha úzkostmi, protože jejich život je nejistý a bez vnitřní opory. Vnitřní chaos se dá rozpoznat i v jeho chování ve společnosti. Přijde mu zatěžko držet se pravidel, brát ohled na druhé a dovolit, aby se mu druzí přiblížili. Lidé jako Janježek se v terapeutické komunitě napřed cítí jako v kleci. Bouří se proti řádu, cítí se ke všemu nuceni, i k chování, o kterém (rozumově) vědí, že je pro ně dobré. Žije v nich cosi autodestruktivního. Někdy jsou z nich živoucí soudky prachu, které mají sklony vybuchovat při nicotných záminkách, anebo jejich energie působí ničivě vůči vlastní osobě v podobě autodestruktivního

* V USA se tento text stal krédem hnutí Daytop (organizace, která se poměrně úspěšně věnuje terapii drogově závislých). Dr. Richard Beauvais několik let potom, co napsal tento text, sám založil komunitu pro lidi s psychickými problémy, Wellspring Foundation Inc. v Bethlehemu (Connecticut, USA). Dr. Walter Lechler přinesl uvedený text do Německa a použil jej jako základ terapeutické koncepce specializované kliniky Bad Herrenalb, známé kliniky pro psychosomatické nemoci a závislosti, kterou dlouhá léta vedl.

chování, jako je pořezání kůže skleněnými střepy, žiletkami atd. Jejich sklon k extrémům je opět vidět v tom, že členy komunity si rozdělí do dvou skupin: buď jsou dobří, nebo zlí. Totéž platí samozřejmě i pro terapeuty, kteří jsou buď totálně akceptováni, nebo totálně odmítáni. Pro ostatní je obtížné vybavit si tento životní pocit.

Slova pohádky, že Janježek *musí* ke královské tabuli, jsou ve skutečnosti velkou výzvou:

Když přišel pan M. poprvé do terapeutické skupiny, byl rozladěn, protože viděl, že je přítomen terapeut, se kterým se hádal už v přijímací skupině. Začal hned svůj hněv projevovat ošklivým způsobem. Urážkami a obviňováním se snažil vyvolat spor. Urážel terapeuta kvůli jeho údajnému blahosklonnému a opovržlivému postoji, aniž by jej blíž znal. Samozřejmě si nebyl vědom toho, že se stal znovu obětí štěpícího mechanismu. Opět našel někoho, na koho mohl projíkovat nenávist k sobě a sebeodmítání. (Vztek, kterým zasahoval svůj protějšek, platil ve skutečnosti jemu samému: protože byl brzy ve svém životě odmítnut, chyběla mu možnost přijmout sebe sama). Nová situace ve skupině mu přirozeně působila mnoho obav, které nechtěl projevit. Svým inscenovaným hněvem si vytvořil pocit nadřazenosti a svým chováním dal ostatním členům skupiny najevo, že s ním nejsou žádné žerty.

Jiný přítomný terapeut zasáhl brzy do děje, protože když se poprvé vystupňovala zlost pana M., nebyl už ve svém neovladatelném jednání nikterak ovlivnitelný. V této situaci šlo o to vnést do dění strukturu. Druhý terapeut se pana M. zeptal na jeho někdy chybějící schopnosti ovládat svůj hněv. Pan M. se nechal zatáhnout do rozhovoru a zjevně se zklidnil a stal se věcnější. Vysvětlili mu příčiny jeho jednání. Byl překvapen, že někdo tak dobře zná jeho vnitřní život. Začal se zajímat o to, proč se vždy znovu dostává podobným způsobem do potíží. Rozhodující také bylo, že ve druhém terapeutovi viděl někoho, koho mohl od začátku nekriticky přijmout.

Na tomto příkladu je zjevné i štěpení, které pan M. provedl. První terapeut byl radikálně odmítnut, zatímco druhý byl idealizován. Lidé jako Janježek štěpí nejčastěji i terapeutickou skupinu na dva tábory. S jednou polovinou skupiny bojuje, protože ta je proti němu a údajně má

na svědomí, že nemůže dokončit léčbu (nejčastěji se sám svým chováním zasloužil o to, že jej tyto členové skupiny odmítají), a druhá polovina se s ním solidarizuje. Pozorujeme také stále znovu, že těmto pacientům se daří rozdělit i terapeutický tým. Někteří terapeuti si např. myslí, že na základě těžké poruchy osobnosti by pro takového pacienta měla platit jiná pravidla, více ohledů. Naopak budou slyšet hlasy, že tento pacient na základě svého extrémně nápadného chování není pro kliniku únosný a je třeba pro něj najít jinou instituci. Problém rozštěpení se nakonec odráží i v silných sporech, které probíhají v týmu.

Janježek musí ke královské tabuli, je to jeho šance, ale jemu se to na začátku jeví jako nemožný požadavek. Stále znovu se setkává s mechanismem rozštěpení. Musí se pracně učit, že není všechno jen černé nebo bílé. To je spojeno se schopností připustit si úzkosti. Dokud Janježek žije v jednom z extrémů, cítí se ve svém světě bezpečný. Všechno se stane nejistým, když přijme další odstíny mezi extrémy. Zvláštní význam bude mít vztah k terapeutovi, kterého někdy vnímá jako zeď. Terapeuta bude idealizovat, možná se do něj zamiluje, bude jej nenávidět a bez milosti jím bude pohrdat, pak jej znovu bude prožívat jako zachránce, s nímž by nejraději zůstal věčně, pokusí se terapeuta ovládnout, aby se podle potřeby mohl ukázat úplně malý. Bude vytvářet zmatení a chaos, porušovat terapeutické kontrakty, zkoušet své hranice...

Cílem je, aby se učil vnímat terapeuta jako skutečnou osobu, která není jen černá nebo bílá, ale má mnoho odstínů, pozitivní i negativní vlastnosti. Důležité bude držet se principu „tady a teď“ a stále znovu reflektovat vzájemný vztah. Janježek se bude bránit být samostatný. Stále znovu bude zkoušet nechat za sebe zodpovídat druhé. Někdy sáhne k drastickým metodám, např. když se všechno nebude řídit podle jeho vyjádřených potřeb. Když bude frustrovaný, bude hrozit ukončením terapie nebo sebevraždou, sebezraněním, násilím nebo výstředním chováním. Dalšími způsoby, jak se skrýt před zodpovědností, je brání drog nebo použití závislého chování, jako např. přejídání, práce, hraní. Je důležité, aby se na začátku terapie zformuloval terapeutický kontrakt, který bude obsahovat závazek zřeknutí se destruktivního chování.

Vztah k terapeutovi, který se v průběhu terapie mění, se stává zraňujícím a podpoří Janježka v prožívání pozitivního chování. Může se stát modelem budoucích vztahů.

Terapeutická komunita se svými mnoha členy nabízí přirozeně i možnost fixace. Jak jsme popsali výše, jsou partnerské vztahy s lidmi se syndromem Janaježka typické extrémní symbiotičností, těsností a radikálností. Janježek najde s překvapující jistotou svou partnerku nebo partnera a drama vztahu začíná. Nezřídka ztroskotá terapie v tomto místě. Řečeno slovy pohádky, skončí Janježek na prvním královském dvoře, kde nenajde vysvobození.

Pro terapeutickou skupinu i pro terapeuty jsou lidé jako Janježek mimořádnou výzvou. Stále se pokoušejí vynutit si pozornost, chtějí stát ve středu dění a nesnášejí, když nemohou získat stálou pozornost. Jejich velká (a ve skutečnosti oprávněná) úzkost před vydáním se napospas a závislostí je vede k tomu, že ovládají jiné členy skupiny a drží je agresí v šachu. Tady je možnost ztroskotání terapie hned na začátku, když se ostatní členové skupiny podřídí, ustoupí radikálním, přehnaným požadavkům. Stávají se pak hračkou a nejsou pak schopní být nutným korektivem, trvajícím na pravidlech skupiny. Člověk s problémem Janaježka se musí naučit dát svému životu řád a strukturu, jinak bude dál žít v nejistotě a úzkosti způsobené svým chaosem. Terapeutická komunita (skupina) se mu tedy musí postavit do cesty, když se chová nepřiměřeně, svévolně nebo autoagresivně. Skupina ani terapeuti se nesmí dát zastrašit jeho hlubokými pocity zlosti a nenávisti, ale musí trvat na tom, aby se s nimi mohl konfrontovat. Zvlášť terapeuti tady mají povinnost postarat se o jasnost a podporu *zdravých* částí skupiny. Nezřídka se stává, že i oni ustoupí před dominantně agresivním vystupováním, nedají tedy terapeutické skupině nutnou podporu a napomohou výbuchu chaosu. Důsledkem je pak znehodnocení nebo přerušení terapie, recidivy atd. Pacient s problémem Janaježka nakonec sice dosáhne toho, co chtěl, ale ne toho, co potřeboval. Kromě obvyklého chaosu se nestalo nic, nic mu nepomohlo, což pro něj znamená jediné: Nic mi nemůže pomoci, takže dál jako dosud!

Janježek musí ke královské tabuli. To má nejen ten aspekt, že se musí přizpůsobit, přijmout pravidla hry, ale i to, že je mu nabídnuto společenství. Dostává i něco darem, což nesmíme podceňovat. Obojí je nutné; zásadně pozitivní postoj (vím, že to dokážeš, zůstávám na tvé straně), jakož i nevynutitelný, jasný postoj, který spočívá na respektování pravidel hry a na konfrontaci s nerealistickým chováním. Pokud oba

prvky chybí, je pokrok nejen nemožný, ale ztroskotání je přímo nevynutitelné.

V terapeutické komunitě se učí všichni členové nést zodpovědnost: sami za sebe, za ostatní členy skupiny a za komunitu. Členové se navzájem upozorňují na své patologické chování a postoje, jako je pasivita, stažení, obrana, nerealistické uvažování, bezohlednost, agrese. To znamená, že se postaví proti škodlivému chování. Přitom je důležité, aby tato konfrontace vycházela z pečujícího postoje, v podobě zpětných vazeb. Prostor pro konfrontaci poskytují zpravidla akce velké skupiny, tzv. „schůze výboru“, které mají přesná pravidla a ve kterých se pracují body denního programu podle určeného schématu. Body denního programu mohou být formulovány např. takto: Hlášení o terapeutických úkolech zadaných terapeuty, hlášení o dovolenkách, recidivy chování a zprávy k sobě samým. Člen skupiny se obrací na druhého člena např. takto: „Ve volném čase vidím, že se vždy stáhneš do svého pokoje. To jsem dělal na začátku své terapie taky. Rád bych si s tebou někdy popovídal v kuchyni.“ Pasivita je prolomená! Je tady nabídka vztahu!

Změna

Janježek dojedl a přišel čas jít spát. Je zřejmé, že víc blízkosti a skutečný vztah nemohou nastat ve stavu, ve kterém se stále ještě nachází. Královská dcera se oprávněně bojí, Janježek je ještě příliš sám sebou, každý se jej musí bát. Je však ochotný udělat něco, aby sebe a druhé strachu zbavil. Vytvořil si tolik důvěry, že chce vyskočit z ježčí kůže. Vzpomeňme si na jeho patologickou nedůvěru ke všemu a ke každému. Zažil příliš mnoho zranění, ponížení, porážek a omezení na to, aby mu toto rozhodnutí připadlo lehké. Ježčí kůže byla jeho ochranou a jeho bodliny byly obrannými zbraněmi. V případě potřeby se do ježčí kůže mohl stáhnout. Stala se mu pomůckou k přežití a svým způsobem k němu patří, takže si na začátku nedokáže svůj život bez ní ani představit. Tak jako narkoman si nedokáže představit život bez drogy, když je na ní závislý, je i Janježek závislý na své ježčí kůži. Pohádka tvrdí, že nebyla jiná možnost než ji úplně zničit. Janježek vyskočil z ježčí kůže a nechal ji ležet u postele. Předtím postavil čtyři silné muže, kteří měli přiskočit na pomoc, aby mohli hodit ježčí kůži rovnou do ohně. Měli hlídat, aby celá shořela, nic nesmělo zůstat.

Úplné spálení ježčí kůže tady zastupuje úplné zřeknutí se agresivní obrany, která je vlastně v situaci chybějící základní důvěry nutná. Přesto je jisté, že všechny bodliny mohou shořet jen za předpokladu hluboké důvěry, protože když zůstane jen jedna jediná, aktivují se nevyhnutelně všechny ostatní. Nutně vzniká starý začarovaný kruh obrany, agrese, zranění a ústupu. Připomíná to úplné zřeknutí se drogy u závislých. Jediná sklenička, jediná tableta, jediná injekce heroinu stačí, aby vyvolala další excesy.

Opravdu je to často tak, že sebepoškozující chování může být zpracováno pouze v případě, že se ho člověk úplně zřekne. Lidé, kteří např. trpí tím, že se často sami shazují („Znovu se mi to nepovedlo“, „Jsem neschopný člověk“ atd.) by měli uvažovat nad tím, jak se úplně zřící sebe-podceňování. Sebekritika a sebepodceňování jsou „nebe a dudy“.

Než je možné se agrese úplně zřící, musí ve skutečnosti uběhnout dlouhá doba. Na jednom příkladu můžeme ozřejmit, jak extrémní mohou někdy agrese být a jak je těžké vystoupit ze začarovaného kruhu násilí:

Pan K. vyrostl v jednom jihoněmeckém městě jako první syn se dvěma staršími sestrami. Matka byla od začátku jeho výchovou přetížena. Rodina žila ve stálém strachu před otcem alkoholikem. Ten byl skoro stále opilý a týral zejména matku, ale také jeho sestry i jej. Peněz se stále nedostávalo, protože to málo, co otec vydělal, propil. Matka živila rodinu z malého platu dělnice. Protože se o děti nikdo pořádně nestaral, byly školní známky pana K. špatné a základní školu nedokončil. Chodil často za školu a velmi brzy se začal stýkat s gangy mladistvých. Když byl starší, týral jej otec stále častěji. Přiblížil se čas, kdy se pan K. postavil otci na odpor, a teď to byl on, kdo bil otce, když přišel opilý domů.

Pan K. se konečně cítil dospělý a silný a nežil už ve stálém strachu z otcova týrání. Nenávisť i zlost, které se v něm celá léta hromadily, mohl takto zdánlivě odbourat. Přitom si nevšiml, že jeho zlost je jako sud beze dna. Stále znovu musel svou agresi vybíjet. K tomu hledal nové příležitosti, které našel v prostředí mladých delikventů. Fotbalové stadiony navštěvoval především proto, aby se nakonec mohl poprat s ostatními. Došlo k mnoha zraněním, při kterých se pan K. vyznačoval velkou brutalitou. Několikrát stál jako obžalovaný před soudem. Zpočátku dostával podmíněné tresty, později, když docházelo až k těžkým ublížením na zdraví, byl uvězněn. Předtím užíval ve velkých dávkách alkohol a heroin. Také ve vězení konzumoval heroin a brzy se stal závislým. (Je omylem domnívat se, že ve výkonu trestu probíhá všechno podle norem a zákonů. Ve vězení je za peníze nebo jiné směnné prostředky k sehnání např. alkohol a všechny drogy.) Do vězení se dostával stále častěji a doby, které trávil na svobodě, byly stále kratší. Ve třiceti letech strávil ve vězení téměř polovinu svého života.

Tam také dále budoval svou kariéru násilníka. Bezohlednost a brutalita mu u spoluvězňů získávaly respekt. Rychle se naučil přizpůsobovat se pravidlům. Přidružil se ke skupině vězňů, která ovládala spoluvězně a část personálu vydíráním, vyhružkami a násilím. Byl využíván jako člověk, který vykonával objednávky a rozsudky „vládce“, tedy jako bijec. Touto „prací“ si v první řadě vydělával na látky, které potřeboval k uspokojení své závislosti. Bídna kvalita materiálu, smíchaného se všemi možnými látkami, jako je strychnin, sádra a kypřicí prášek, vedla k pokračujícímu úpadku jeho těla. Vedlo se mu stále hůř, a doba, kdy nemohl dál vykonávat svou „práci“, se přiblížila. Věděl dobře, že v tom případě se stane pro vládce vězení nepotřebným a bude muset počítat s nejhorsším. Poprvé se obrátil na sociální péči ve vězení. Chtěl absolvovat terapii, i proto, aby se vyhnul bezpečnostní vazbě, která mu hrozila po jednom zbyvajícím procesu.

Pan K. přišel do terapie s mnoha strachy, které však přehrával se zdůrazněně sebejistým a arogantním chováním. Byl nedůvěřivý a trpěl silnými výkyvy nálad. Někteří spolupacienti se cítili jeho podprahovou agresí ohroženi. Pozitivní bylo, že se mu podařilo otevřeně popsat svůj život a dát zřejmě najevo, že má zájem na řešení svých problémů. V terapeutické komunitě vede fyzické násilí k okamžitému ukončení terapie. Tím jsou všichni členové relativně chráněni před excesy. Pro pana K. bylo toto zřeknutí se násilí těžké, protože agrese a násilí patřily až příliš samozřejmě k jeho životu. Zpočátku bylo na denním pořádku, že když se dostal do konfliktu se svým spolupacientem, hrozil mu násilím. Byl zvyklý, že agresí mohl prosadit všechno. Protože se komunita nechtěla sklonit před jeho přáními a přehnanými požadavky, reagoval silnými pocity zlosti a nenávisti. Stále znovu chtěl terapii přerušit. Jen okolnost, že přerušování terapie s sebou neslo velké nevýhody, jej před tím na začátku odradila. Pomalu se učil zacházet zvlášť se smutkem a bezmocí. Naučil se mluvit o svých potížích a hledat jiné cesty k řešení problémů než násilí. Velmi významné bylo, že stále lépe chápal, kam jej agrese a násilí dovedly. Bylo mu jasné, že do recidivy se může dostat nejen drogami a alkoholem, ale i násilím.

Ježčí kůže představuje v širším smyslu všechno negativní, čeho se doposud Janježek držel. Negativní, to jest všechno, co je destruktivní a sebedestruktivní, nepřiměřené, divoké, anarchistické a zhoubné, mnohé lidi jako Janježek magicky přitahuje. U některých můžeme právem říci, že touží po destruktivitě. V blízkosti destrukce se cítí lépe a jen zdánlivě absurdně také jistěji než ve stabilních poměrech. Jistotu totiž hledají v tom, že už se jim nemůže stát nic horšího. Když je všechno zničeno, musí ustát i strach, že všechno ztratí (zvlášť vztahy).

Odhodit ježčí kůži znamená rozloučit se s destruktivitou a naučit se přijmout zodpovědnost za sebe. To je spojeno s velkou úzkostí. Chaos, který lidé jako Janježek stále znovu vytvářejí, je chrání před tím, aby museli být samostatní a nezávislí.

Rozhodnutí odložit ježčí kůži je rozhodnutí zásadní. Až doposud vnucoval jiným určité role tím, že je vmanévroval do závislých, symbiotických vztahů. Za to, co musel postrádat ve svém raném dětství, měli pykat druhí. Vytvořil se systém, v němž nemohla nastat spokojenost.

Pomocí takového systému se lidé jako Janježek snaží chránit před utrpením a úzkostí. Protože jim chybí jistá stadia zrání, hledají přímou cestu, jak uspokojit své potřeby. Pokoušejí se např. zneužít druhé pro své účely, berou drogy, pokoušejí se sebedestruktivním chováním donutit ostatní k tomu, aby za ně převzali zodpovědnost, připravují jim špatné pocity... Můžeme říci, že vlastní jakousi „kouzelnou skříňku“, s jejíž pomocí doposud přežili, ale zároveň zapadli hlouběji do bídy. Jejich utrpení je nesmyslné, protože jim už nepomáhá, spíš je zavedlo hlouběji do beznaděje. Odložit ježčí kůži znamená zříci se staré „kouzelné skříňky“. To se však mnohem snadněji řekne, než udělat.

Odvaha převzít zodpovědnost za svůj život je u Janježka možná jen tehdy, když je ochoten postavit se realitě, konfrontovat se s ní. To je spojeno s velkými úzkostmi, které na sebe musí vzít. Jen tak se může naučit, že vnitřní, destruktivní fantazie se nekryje s vnější realitou. Je jednodušší stáhnout se do známých destruktivních fantazií, protože nabízejí známou zdánlivou jistotu. Janježek se musí rozhodnout už nežít drama, ale vydat se na cestu k sobě samému, k individuaci. Samozřejmě má svobodu zvolit si jednu nebo druhou cestu.

Uzdravení

Janježek našel svou skutečnou podobu. Ale transformační proces ještě není u konce, Janježek je černý, jakoby spálený. Znovu se musíme ptát, co znázorňuje černá barva, co chce vyjádřit. V našem kulturním okruhu znamená černá barva tradičně smutek. Janježek nachází přístup ke svému smutku v okamžiku, kdy je ochotný rozloučit se s ježčí kůží. Smutek je pocit, který působil člověku, jako je Janježek, doposud největší potíže. Jeho život je od počátku nevýslovně smutný, a není proto žádný div, že je to právě smutek, s nímž nechce přijít do styku. Je příliš velký a bolestný na to, aby si s ním sám věděl rady. Můžeme s trochou přehánění říct, že jeho celé dosavadní chování mělo za cíl necítit smutek. Jeho agresi i pokusy o utlumení různými drogami lze pochopit jako obranu proti bolesti.

Měl člověk jako Janježek vůbec někdy nějakou šanci? Při pohledu na jeho vývoj musíme říct: Ne, nikdy! Musel se stát takovým, jaký teď je. Každý člověk se musí stát takovým, jaký je, i to je ponaučení, které se dá odvodit z pohádky. Předpoklady, které s sebou každý člověk přináší na svět a prostředí v raném dětství, jsou jak známo velmi rozdílné. Stále musíme mít před očima, že ježčí kůže je míněna jako symbol, a tak může být vnější vzhled lidí s problémem Janaježka zcela nenápadný. Proto od nich můžeme snadno požadovat, aby se prostě chovali „normálně“. „Proč nemůžeš být jednoduše takový, jako druzí lidé?“, žádají po nich partneři, rodina i přátelé. Přehlíží, že tady chybí schopnost poradit si přiměřeně se životem. I kdyby to chtěli, a oni to zpravidla stále znovu chtějí, musí nám být jasno, že jim tato schopnost chybí. K procesu uzdra-

vení patří pochopení Janaježka, že doposud neměl žádnou šanci, že všechny jeho pokusy pomoci sobě samému byly odsouzeny k nezdaru. Stále znovu si představoval, že při příští snaze, u příštího vztahu se jeho situace zásadnělepší. Všechno marně! Nic mu nemohlo opravdu pomoci, kromě toho, že povrchní omámení odsunulo jeho bídu do pozadí, ze kterého musí znovu s posílenou energií vyrazit. Všechny falešné cesty jen zvětšily utrpení. Odpovídá to vnitřní logice, protože jak jinak by měl člověk zjistit, že je na špatné cestě, když ne tím, že jej na to upozorní bolest a utrpení? Kdyby byl se svým chováním úspěšný, nebyl by žádný důvod ke změně, ke zpochybnění jeho chování.

Je důležité dát si na tomto místě čas, abychom sebrali odvahu *přijmout skutečnost, že všechny snahy byly zbytečné a všechny chyby musely být udělány*. Když dokáže hlava toto poznání zpracovat, neznamená to ještě vůbec, že je může břicho (čili emoce) přijmout.

Kapitulace

Člověk socializovaný na Západě je hluboce přesvědčen, že všechno lze udělat. Pokud ještě nebylo něco objeveno, je to jen otázka času, kdy se to stane. „Každý je svého štěstí strůjcem“, říká se, a myslí se tím, že stačí jen chtít. Pozornost tedy spočívá na straně proveditelného, dosažitelného a vykonatelného. Život je boj, boj o přežití (podle tohoto názoru). Druhé straně se nevěnuje téměř žádná pozornost. Když někdo řekne: „Na tom nemohu nic změnit!“ nebo „To nedokážu!“, má to příchut slabosti, i když to odpovídá skutečnosti. Západnímu člověku přijde zatěžko žít se slabostmi. Přitom je objektivně dramaticky vydán životu napospas. Mnoho věcí nejde provést, člověk se nedokáže uchránit před katastrofami, nemocemi, před ztrátou blízkých a nakonec ani před vlastní smrtí.

Onemocnění je vždy možností, jak přijít do přímého kontaktu s vlastní nemohoucností. Pro mnoho závislých se slovo *kapitulace* stalo hluboce významným slovem. Na příkladě závislosti se dá ukázat, jaký význam má kapitulace nejen pro Janaježka, ale i pro každého člověka.

Závislí mají možnost svou nemoc zastavit, ale nemají možnost ji vyléčit (proto si taky říkají např. „suší alkoholici“). Jen úplná abstinence může přerušit nutkavé pití alkoholika. Závislý se ale většinou nemůže stát abstinencem bez podpory, potřebuje k tomu často lékařskou pomoc ve formě *detoxikace*. Až potom může realisticky uvažovat a vnímat svou situaci. Mnozí závislí musí několikrát prožít proces střídání abstinence a nové recidivy, aby nakonec kapitulovali před tím, že jsou závislí na droze. Kapitulovat znamená zastavit boj, vzdát jej a přijmout fakt, že tak jako doposud to už nepůjde. Protivník je příliš silný, nedá se porazit,

zbývá jen podřídit se mu. Tomu se však brání lidské ego. Nehodí se mu, že je závislý. Jeho falešná hrdost mu nedovoluje říct: „Jsem závislý a bez možnosti vyléčení, tahle skvrna mě teď bude provázet do konce života!“ Nezřídkada musí závislý zažít strach o svou existenci, aby mohl kapitulovat.

V řeči pohádky se tady znovu setkáváme s kohoutem, pýchou! Janježek neodložil jen ježčí kůži. Ani kohout, který s ním byl pevně spojený, už nehraje žádnou roli. Janježek odložil falešnou pýchu a teď vidí skutečnost takovou, jaká je. To patří ke kapitulaci: mít odvalu otevřít oči pro to, co se stalo v minulosti, bez přikrašlování, zlehčování a bagatelizování, vidět věci takové, jaké jsou. To připadá závislému tvrdé, proto se příliš často stahuje do svého „vysvětlovacího systému“ a deformuje skutečnost. Viníky jeho neštěstí jsou vždy ti druzí. Závislý se vymlouvá na Boha a na svět, za všechno mohou ostatní. K tomuto obviňování se přirozeně nejlépe hodí lidé, kteří k němu mají nejbližší: partner, děti, nadřízení, kolegové. Oni všichni nejsou v pořádku – tento pohled mu umožňuje bránit sebe sama. Protože jsou všichni takoví nespravedliví, falešní, nepřátelští a závistiví, musí závislý brát drogy.

Tento deformovaný obraz reality patří k nemoci, je součástí závislosti. Dá se to zjistit podle toho, že je téměř bez výjimky pozorovatelný u všech závislých. V terapii se musí závislý napřed propracovat konstrukcí ze svých lží, vystavit se svému studu. Krok za krokem se učí vidět, přijímat a rozumět, proč k tomu všemu *muselo* dojít. Přitom je konfrontován s mnoha událostmi, na které by nejraději nevzpomínal: četné ublížení partnerovi a lidem, kteří to s ním mysleli dobře, trapné scény, alkoholické excesy, pády, pobyty v nemocnici, agresivní výbuchy... Všechno zpracuje jako součást nemoci. Pokud se závislý rozhodne převzít zodpovědnost za svou nemoc, znamená to, že je ochotný napravit škody, pokud je to v jeho silách. Není vinen v tom smyslu, že si nemoc přivodil vědomě, ale způsobil škody a musí za ně nést následky, je za ně *zodpovědný*. Uhnout před zodpovědností znamená dál se skrývat, nejt vzpřímeně, což se musel naučit každý závislý. Pocity méněcennosti, viny, zlost na sebe i na druhé zůstanou v tomto případě stálým průvodcem. Předznamenává to recidivu a je to samozřejmě i důkaz toho, že se vydal na nesprávnou cestu.

Ke kapitulaci patří tedy i *přijetí zodpovědnosti*. Převzetí zodpovědnosti za skutečnost, že je závislý, znamená také, že závislý udělá všechno, co je v jeho silách, aby dál abstinoval, také to, že se snaží

o nápravu. Prosí např. za prominutí lidí, které ve své nemoci zranil. Je to těžká cesta a musíme říct, že ji závislý sám neprojde. Potřebuje pomoc, pomoc z komunity stejně postižených, kteří s ním touto cestou mohou jít. Jako stejně postižení znají nemoc, a alespoň někteří jsou v procesu vyléčení dál. „Může si nechat pomoci“ je správná formulace, ne „musí si nechat pomoci“. Ke kapitulaci patří také uvědomění principu *mohu-si-nechat-pomoci*. Dokud závislý křičí: „Musím to dokázat sám“, ještě nekapituloval. Důkaz pro toto tvrzení nacházíme samozřejmě i v pohádce. Ve fázi, kdy lékař svými mastmi pečuje o to, aby byl Janjezek znovu bílý, je aktivní jen lékař. Janjezek na sebe nechá proceduru pasivně působit, připustí pomoc. Dál se této scéně budeme věnovat podrobněji.

Stejně jako závislý i Janjezek hledal zodpovědnost za své potíže vždy u druhých. Napřed dává svému otci „vinu“ za své neštěstí, a podle dojmu, jaký zanechal otec, je tento pohled pochopitelný. Uvnitř bude nenávidět otce a všechny lidi, kteří se mu podobají. I obraz světa je u Janaježka deformovaný a potřebuje korekturu, ke které dochází ve skutečnosti jen pomalu. Jen postupně se může naučit, že lidi nemůže dělit na černé a bílé. Bude se stále znovu spojovat s jinými lidmi, ale v terapeutické komunitě si to může uvědomit a může se přes to propracovat.

Nakonec jde i u Janaježka o kapitulaci před sebou samým, před tím, že věci jsou takové, jaké jsou, že jej jeho rodiče nemohli přijmout a milovat, že musel jít touto vlastní cestou se vším utrpením, které k ní patřilo, že musel zranit mnoho lidí, abychom vyjmenovali jen důležité oblasti. Doposud říkal sobě i ostatním radikální *ne*. Nemohl dělat nic jiného než vzít to, co mu dali jeho rodiče na cestu. Teď jde o to říct *ano*. Mnoho lidí říká *ne*! Ztěžují si život tím, že se nedokážou vyrovnat se skutečností: kým jsou, jací jsou a co mají. To, co se dobře hodí na lidi jako Janjezek, hodí se v méně extrémní podobě na mnohé jiné. My všichni se musíme učit říkat *ano* věcem, které nedokážeme změnit.

Milionům závislých pomohla v životě modlitba Christofa Friedricha Öttingera (1702–1782):

*Bože, dej mi trpělivost, abych přijal věci, které nemohu změnit,
odvahu změnit věci, které změnit mohu,
a moudrost, abych rozeznal jedny od druhých.*

I lidé se syndromem Janaježka se na tuto modlitbu mohou orientovat, protože u nich jde především o to, aby svému životu dali strukturu a řád.

To, co se musí stát, je léčivé *truchlení*. Znovu si vzpomeňme na černou barvu, na to, jak král poslal pro svého lékaře, který svými mastmi udělal Janaježka znovu bílým, takže vypadal jako krásný mladý pán. To znamená, že všechny naznačené a popsány konflikty chtějí být pochopeny a zpracovány. Když sledujeme průběh děje, tady nacházíme místo, kde se Janjezek nechává vyléčit. To se však jednodušeji řekne, než udělat. Pohádka geniálním způsobem naznačuje, kdy je nutná aktivita a kdy pokrok umožňuje jednoduché odevzdání se tomu, co se děje. Janjezek musí být aktivní při svém rozhodnutí odhodit ježčí kůži. Všechno ostatní je spíš *svolení*, odevzdání se účinku hojivých mastí.

Jde o to dovolit:

- aby komunita trvala, bez předběžných podmínek a protislužby
- aby mu osud přinesl právě tuto realitu
- aby mohlo nastat truchlení
- aby se mohl cítit nevinný

Jsem si jistý, že truchlení má rozhodující význam pro uzdravení. Nejlépe se to dá vysvětlit na příkladu. Představme si, že nám zemřel pro nás důležitý člověk, přítel, partner nebo jiný blízký příbuzný. Prožíváme to jako bolestnou ztrátu. Napřed se nemůžeme s touto skutečností vyrovnat a křičíme, že se to nemělo stát. Kromě pocitu bolesti se pochopitelně dostaví i pocity hněvu a zlosti nad tím, že jsme opuštěni. Lidé v naší společnosti se ale často nechtějí vystavit bolesti truchlení, pozorujeme obečnou tendenci, že se všechno točí kolem vyhnutí se bolesti. Lidé se chtějí uchránit před potřebným truchlením a nejraději by zapomněli na bolestné skutečnosti. Ty jsou pak vytěsňeny a stávají se „věčnou bolestí“. Protože nezpracovaný smutek stále vystupuje na povrch, dál působí a způsobuje nemoc. Tento mechanismus popisuje Alexander Mitscherlich ve své knize *Neschopnost truchlit*.

Mnoho vědců je toho názoru, že naše společnost je latentně depresivní. Protože se lidé nechtějí vystavit bolesti truchlení (pravděpodobně lepší výraz je nemohou vystavit, protože se nenaučili truchlit, připustit si bolest), nemohou intenzivně prožívat ani pocit radosti, protože

všechny pocity zploštěly. Hledání umělých podnětů pomocí drog, extrémního horolezectví, bungee jumping atd. sílí.

Neschopnost truchlit nenacházíme přirozeně jen tehdy, když jde o smutek nad smrtí blízkého člověka. I nad určitými životními situacemi nebo fakty je třeba truchlit, např. při stárnutí nad ztrátou mládí.

Ve své terapeutické práci se závislými vidím jednu z nejdůležitějších úloh v tom, abych umožnil závislému přijmout jeho nemoc. To znamená truchlení! Uznání, že člověk už není jako druzí, že něco ztratil, co druzí mají, je vždy bolestné. Jestliže závislý popírá bolest nad tím, že už není jako druzí, nebude se moci smířit s nemocí. Bude mu neustále na obtíž, protože si stále znovu bude uvědomovat skutečnost, že není „normální“, což mu přinese mučivé zážitky. Pocity hněvu a zlosti, které postižený směřuje proti sobě (to se mi nemělo stát!), často nahrazují hlubokou bolest a smutek.

Nemoc, která je chronická a nevyléčitelná, patří k člověku jako barva jeho očí. Může ji zastavit úplná abstinence, ale recidiva je stále možná, zvlášť když se závislému nepodaří nemoc integrovat do svého života. Nemoc musí být přijata jako skutečnost, která nezměnitelně patří k vlastnímu bytí. Zákeřnost závislosti spočívá v tom, že postižený, který nějaký čas abstinguje, je bez příznaků a nemoc už necítí. Až když se znovu napije, je konfrontován s ničivými následky. Člověk, který při nehodě ztratil nohu, nemůže tento fakt popřít. Je neustále konfrontován se skutečností. Jinak je tomu u závislosti: postižený si musí stále znovu uvědomovat, že přes chybějící příznaky v sobě tuto poruchu stále nesou.

Tak nevyhnutelně jako může patřit k osobě závislost, patří i porucha k Janužekovi jako nepopíratelná skutečnost. Je podobně přijatá a integrovaná, aby mu umožnila přiměřený život. Pro Janužka je truchlení nutností. Dlouho popíral svou poruchu, protože chtěl být jako všichni ostatní lidé.

Učit se žít se svými handicap, ne *proti* nim, je ve skutečnosti těžký úkol a stálá výzva. Často dochází k recidivám chování, protože člověk se pokouší být úplně stejný jako druzí, a neorientuje se ve svých možnostech. Agresí (opět si oblékne ježčí kůži) nebo hrami chce prosadit vytoužené místo mezi druhými, vyhrabe znovu starou kouzelnou skříňku. I uzavření závislého, symbiotického vztahu (návrat k prvnímu královskému dvoru) může být takovou recidivou. A nevyhnutelně se znovu objeví staré trápení.

Bez truchlení se nedá dosáhnout uzdravení. Recidiva je z tohoto pohledu v první řadě důkaz, že truchlení nebylo dostatečné. V pohádce nebyl tento zásadní krok, vyjádřený léčením černé barvy, zanedbán, ve skutečnosti je však příliš často přehlédnut.

Bílá barva má v pohádce symbolický význam. Zatímco černá ztělesňuje smutek a vinu, bílá je barvou čistoty a nevinnosti. To znamená, že Janužek se může cítit nevinný. V tom, že se cítí opravdu nevinný, tkví tajemství uzdravení. Jen člověk, který o sobě může smýšlet dobře, má ve skutečnosti schopnost být dobrý. Aby znovu získal svou nevinnost, je třeba, aby si vyjasnil a znovu uspořádal věci s těmi, kterým ublížil. Pokud to udělal, může o sobě právem tvrdit, že je nevinný. „Tvé hříchy jsou ti odpuštěny“, to byla první slova Ježíšova, když se k němu někdo přiblížil, aby jej poprosil o vyléčení své nemoci. Zpočátku se zdají tato slova bez zvláštního významu ve srovnání s tím, co se po nich událo: uzdravení slepoty, posedlosti, ochrnutí... V Novém zákoně je však zřejmé, že nemůže jít jen o vyléčení příznaku. Spíš jde o to začít nový život ze znovuzískané nevinnosti.

Takto je třeba rozumět tomu, že i Janužek musí být nevinný. Teď už se za sebe nemusí stydět, pohádka říká: „Stal se z něj krásný mladý pán.“ Ponížení, ublížení a traumata minulosti nemají žádný účinek. Janužek může být sám sebou, poprvé se může podívat do zrcadla bez nenávisti a sebeodmítání. Je to daleká cesta, ale vyplatí se!

Abraham Maslow, jeden z otců transpersonální psychoterapie, vehementně zdůrazňuje potřebu dalšího rozvoje osobnosti. Píše: „Když úmyslně plánujete být méně, než být můžete, pak vás varuji, že po zbytek života budete hluboce nešťastní.“ To podle Maslowa platí pro všechny lidi, tedy i pro takové, kteří z jakékoliv příčiny musí sami i s druhými nést těžké utrpení. Už snaha změnit se v pozitivnější směr má smysl a působí uspokojivě, i když se hned nedostaví úleva. Naopak, konstruktivní cesta je zpravidla těžší než stará, sice bídna, ale přece jen známá rutina, a od postiženého vyžaduje, aby se připravil na víc těžkostí, důsledné chování a víc strachu. Je třeba se zříknout rychlé úlevy, okamžitého uspokojení a nerealistických způsobů řešení (např. sáhnutí po láhvi, stříkačce nebo uklidňujícím prostředku). Vzpomeňme si, že pro Janužka bylo zpočátku těžké zbavit se ježčí kůže. Ale i jeho proměna v krásného mladého muže je míněna symbolicky. Protože nejde o to, být nebo se ukazovat víc navenek. Nejde také o nahromadění nějakých

důkazů výkonnosti nebo majetku, ale o vnitřní růst. Toho dosahujeme zvláště pomocí porozumění sobě samému, učení v svépomocných a terapeutických skupinách a v pokročilejším stadiu uzdravení meditací a podobnými metodami.

Chalíl Džibrán, vynikající libanonský básník, to vyjádřil v *Prorokovi* takto:

A vizte, zjistil jsem, co je víc než moudrost:

Je to duch plamene ve vás, který stále víc vyrůstá ze sebe sama.

A proto vy, nevšímajíc si tohoto zážitku, oplakáváte odkvétání vašich dnů.

Jen život hledající život v těle se bojí hrobu.

Námět

V pohádce probíhá proces uzdravení a vysvobození rychle a bez příhod. V terapii je tato cesta spojena s mnoha potížemi. Pacienti se syndromem Janaježka přerušují nezřídka terapii předčasně, anebo se dostanou do recidivy a potřebují znovu stacionární terapii. Některé prvky, které se v terapii osvědčily, v krátkosti prozkoumáme. Podle mého názoru je neúčinnější terapií soužití v terapeutické komunitě. To, co potřebují lidé jako Janježek, se dá nejlépe popsat jako *proces dozrávání*, ve kterém jde o to získat strukturu pro vlastní život. To se dá v komunitě naučit, pokud to postižený opravdu chce. Jak se ukáže, směřují všechny metody k odhození ježčí kůže, aby se mohl člověk cítit nevinný a získal přístup k sobě samému, tak, jak je doopravdy „zamýšlen“.

V terapii se osvědčila tzv. *práce s námětem*. Tato metoda pochází z transakční analýzy Erica Berneho. Výhodou této metody je její snadná pochopitelnost a to, že každý, kdo pochopil systém, s ním může samostatně pracovat.

Co je námět, bych rád stručně vysvětlil na příkladu filmového námětu. Filmový námět je popis děje ve zkrácené formě. Obsahuje všechny podstatné nápady a myšlenky, aniž by byly podrobně popisovány. V titulcích filmu je vždy uveden ten, kdo napsal námět. Scénář, který je napsán potom na základě námětu, je podrobný přesný text se všemi detaily: co herec říká, jak je oblečen, jakou mimiku a gestikulaci má předvádět atd. Film zobrazuje život, ale není to život.

I když si při narození dítěte nikdo nesedne a nenapíše námět, je tady námět vždy přítomný, zpravidla nevědomý, skrytý. Podle tohoto

námětu utváří jeho nositel svůj život, je to námět jeho života. Aniž by si to rodiče uvědomovali, formulují námět svého dítěte. Formulují jej v první řadě neverbálně, ale odráží se v názorech, postojích a chování, které zaujímají k novorozenci a později rostoucímu dítěti. Rodiče mají vždy představu, jaké by mělo dítě být, co od něj očekávají, jestli ho mohou přijmout takové, jaké je, nebo ho chtějí formovat podle svých přání a očekávání, jestli je dítě chtěné, zda jsou na ně hrdí. Tyto a podobné věci vplynou do námětu a vytváří základní pocit, který vůči sobě člověk má.

Když zkoumáme námět Janaježka, musíme se vrátit k postojům, názorům a myšlenkám, které vůči němu zaujímal hlavně otec. Je samozřejmě lehké objevit rozhodující a tragický prvek v námětu Janaježka. Otec vyjadřuje své pohrdání celkem bez obalu. V pohádce se víckrát objevuje, že si přeje smrt svého syna. Janježek velice brzy pocítí toto odmítání a v jeho námětu se najdou tomu odpovídající prvky: „Ty jsi takový, jaký jsi, nechťený; neexistuj; jsi mi na obtíž; stydím se za to, že jsi můj syn; nechci tě ...“ Každý člověk, vybavený takovým extrémně negativním námětem, musí ztroskotat!

Naučit se novému námětu je namáhavá cesta. Nejlépe se to daří, když si člověk vypracuje významné věty námětu. Věta námětu pro Janaježka by mohla např. znít: „Jsem vítaný!“ Práce s touto stereotypní větou se zdá lehká, ve skutečnosti tomu tak vůbec není. Stále znovu chce starý námět prorazit a prosadit se. Větu „Jsem vítaný!“ je třeba stále znovu opakovat, až přejde do krve. V terapeutické komunitě jsou členové pomocí určitých rituálů vedeni k tomu, aby věty svého námětu vyjádřili i nahlas. Takovým rituálem je představení se předtím, než dá jinému členovi skupiny zpětnou vazbu. Takové představení může např. znít: „Jsem Jiří, jsem alkoholik, a jsem vítaný ...“ Potom Jiří řekne to, co chtěl sdělit jinému členovi komunity. Tento na první pohled zvláštní úvod je ve skutečnosti velice účinný, zvlášť když se postižený poctivě snaží o změnu chování. Motivem je to, že se pacientům řekne, že si mohou stát za svým jménem, že si mohou stát za svou nemocí (alkoholismus) a že musí mít bezpodmínečný zájem na tom, aby na svou nemoc nikdy nezapomněli. (Zapomenutí znamená recidivu!) A konečně si musí stále znovu uvědomovat, že sami sebe vítají. Využívá se tady *moc rituálů*, kterou většinou nikdo nebere vážně. Členové komunity poctivě podporují Jiřího snahu tím, že ho stále znovu vítají. Zpočátku ta věta prostě nejde z úst.

„Nemůžu tu větu říct, protože prostě není pravdivá“, je obvyklá spontánní reakce. Právě proto je tak důležitá a *nutná*. Je třeba si tuto větu často opakovat i v duchu.

Situace, která se velmi dobře hodí k práci s námětem, je ranní toaleta před zrcadlem. Pokyn ke cvičení před zrcadlem zní: „Podívej se na sebe, a řekni si, že jsi na tomto světě vítán a že se máš rád!“ U lidí, kteří mají velmi negativní námět, vystoupí mohutný odpor. „Je to úžasné, jak dobře to nakonec jde,“ říká pacientka, která se přes počáteční potíže nechala přemluvit k jednoduchému cvičení.

Podstata

Vnitřní dítě je obrazem podstaty člověka, obrazem toho, jak je vlastně „zamýšlen“. Vnitřní dítě je plné radosti ze života, tvořivosti, energie, moudrosti a lásky. Všichni lidé jsou více nebo méně zraněné děti. Ve výchově se vnitřnímu dítěti brání ve vývoji nevědomostí, zanedbáváním, odmítáním, podceňováním, ponižováním, pohlavním zneužíváním, týráním a jinými traumaty. Takto se potlačuje spontánnost, tvořivost, přirozená radost a moudrost.

Přirozenou reakcí na zranění vnitřního dítěte je, že ho nechceme cítit. Pokud člověk při svém poranění nenajde žádnou pomoc, např. v podobě útěchy a porozumění pro své trápení, stáhne se, pravděpodobně se „schoulí do klubíčka“. Je zraněný, ale nemá možnost se přiměřeně konfrontovat se svou bolestí. Zvláště děti nejsou se svými omezenými možnostmi často schopné s bolestí správně zacházet. Zůstávají s ní samy a zoufale hledají nějaké východisko. To nejčastěji spočívá v tom, že se pokoušejí na bolest zapomenout. V odborné terminologii se tento proces nazývá *vytěsnění*. Protože určité pocity nesmí být vnímány, ztrácí se i část původní spontaneity. Člověk kolem sebe staví zeď, která jej má chránit před dalším zraněním. Tento mechanismus má nevýhody v tom, že vnitřnímu dítěti se tak brání v jeho svobodném vývoji.

Proces vytěsnění však umožňuje člověku adaptaci na jeho okolí, což mu usnadňuje život. Pokud však je tato adaptace příliš silná, nevyhnutelně převládá nevýhody: dítě a tím i pozdější dospělý se stane obsesivním, úzkostným a nesvobodným.

Ještě jednou si to zopakujme. Vytěsnit (zapomenout, protože to tak bolí nebo protože je to tak ohrožující) znamená nepamatovat si. Dítě necítí bolest zranění, ale vytěsňuje ji také proto, aby přežilo, aby mohlo zůstat v kontaktu s tím, kdo mu bolest způsobil, např. s matkou. Ona je pro dítě životně důležitá, ztratit k ní kontakt znamená hluboké ohrožení. Dítě si nemůže dovolit otevřeně ukázat svou zlost, protože by tím ohrozilo vztah k matce, musí tedy zlost na matku popřít, vytěsnit. Tím se přizpůsobuje svému okolí nebo je přizpůsobeno, ale s tím souvisí, jak jsme již řekli, omezení jeho spontaneity a tvořivosti.

Lidé jako Janježek nemohou nic zapomenout, nemohou vytěsnit traumata, to je součástí jejich dramatu. Nemohou zapomenout, co se jim stalo. To znamená, že budou tyto rány stále cítit. Proto je např. myšlenka na zraňujícího otce stále naplněná nenávistí a nesmiřitelností. Ani jiná trápení nejsou zapomenuta. Jsou stále přítomna a způsobují těžké rozladění. Protože tito lidé nic nevytěsňují, nemohou na nic zapomenout, zůstávají v kontaktu s obrovskými energiemi v nevědomí, které jsou u jiných lidí vytěsňováním utlumeny. Vzpomeňme si na dudy a na tvořivost, kterou vyvinul Janježek sám od sebe.

Lidé jako Janježek jsou vývojově fixováni na dětské úrovni. Vztahy mají ten těsný, symbiotický charakter, který je nutný v rané fázi mezi matkou a dítětem, když se dítě nacházelo v plné harmonii s matkou. Lidské ego se může rozvíjet teprve tehdy, když se naučí dostatečně vymezit vůči matce. K tomu je však nutné, aby napřed dostalo možnost vytvořit symbiózu s matkou. Protože stejně jako kojeneček, který se z prsu matky napil dosyta, se od ní odtrhne, dokáže se i dítě, které mohlo prožít „syťovou“ symbiózu, ze symbiotického vztahu uvolnit.

Lidé jako Janježek používají jiný obranný mechanismus, *odštěpení*. Svět se rozštěpí na dva tábory: na černou a bílou, na dobro a zlo. I lidé jsou rozděleni do těchto kategorií „všechno, nebo nic“. Buď jsou pro Janježka dobří, nebo jsou špatní. Janježek si svůj protějšek idealizuje, nebo jej proklíná. Idealizace znamená, že se s ním může plně identifikovat a negativní stránky, které také patří ke každému člověku, jsou ztlumeny. Janježek obnovuje v podstatě vztah, který před dlouhou dobou mohl prožít jen nedostatečně, symbiózu. V těchto raných vývojových fázích mu matka nemohla být dostatečnou oporou. Proto se také nemohl stát opravdu nezávislým a je nucen hledat jinde to, co mu dřív chybělo, ve stále nových závislostech.

Dědictví

Až příštího dne se mohla svatba teprve řádně oslavit. Hrůza je překonána, všechno se uvolní v opojné slavnosti. „Konec dobrý, všechno dobré, jako v pohádce“, chtělo by se na tomto místě říct. Kdo zná lidi jako Janježek, ví o velkých problémech, které mají se sebou i s jinými. Happy end se ve skutečnosti zdá spíš problematický. Pohádky se drží nepolepšitelného optimismu a jsou jedinou literaturou, která vždy končí šťastně. Určitě tomu vděčíme za špatnou pověst, kterou mají u některých lidí, jednoduše proto, že život hovoří jinou řečí. Přitom se přehlíží, že popis pozitivního východiska si zaslouží pozornost. „Jak může dojít k vysvobození?“ ptá se pohádka.

Království, které zdědí Janježek, je v obrazné řeči pohádky místem lásky, také svatební hostina je míněna symbolicky. Spojení muže a ženy ukazuje na to, že se člověku podařilo najít svou identitu. Mužský a ženský princip, jin a jang, došly k harmonickému vyrovnání. V psychoterapii je to situace, ve které se člověk naučil chápat, že tak, jak je, se všemi svými slabinami a přednostmi, je vítán. K tomu mu rozhodným způsobem dopomohla terapeutická komunita. Cítí se hodnotný a ví, že je sám zodpovědný za svůj život. Stíny minulosti odtáhly, to znamená, že už nedělá svou minulost, svou výchovu, své rodiče a vůbec něco mimo sebe zodpovědné za své potíže. Stal se dospělým a přebírá zodpovědnost za své jednání. Teď může být i sám, stal se nezávislým. To všechno předpokládá, že ví o svých osobních nedostatecích.

Co může znamenat „zdědit království“ popsala působivě Virginia Satir ve svém „Vyznání sebeúcty“:

Já jsem já.

Na celém světě není nikdo, kdo je úplně stejný jako já. Jsou lidé, kteří jsou v mnoha věcech stejní jako já, ale nikdo není ve všem stejný jako já. Proto je všechno, co ode mne pochází, jedinečně mé, já jsem si to zvolila. Všechno, co je součástí mého já, patří mně, mé tělo a všechno, co činí; můj duch a moje duše se všemi myšlenkami a nápady, které k nim patří; mé oči a všechny obrazy, které přijímají; mé pocity, ať jsou jakékoliv: hněv, radost, frustrace, láska, zklamání, podráždění; moje ústa a všechna slova, která z nich vycházejí, zdvořilá, laskavá nebo drsná, správná nebo nesprávná; můj hlas, hlasitý nebo tichý, a všechno, co dělám ve vztahu k ostatním i k sobě samé.

Mně patří mé fantazie, mé sny, mé naděje a mé obavy. Mně patří všechna má vítězství a mé úspěchy, všechna má selhání a mé chyby. Protože všechno, co ke mně patří, je mé vlastnictví, mohu to hluboce důvěrně poznávat. Až se tak stane, mohu se mít ráda a mohu se vším, co ke mně patří, laskavě zacházet. A pak je možné, aby všechny části mého já spolupracovaly k mému prospěchu.

Vím, že je na mně mnohé, co mě mate, a mnohé, čeho si nejsem vůbec vědoma. Ale pokud se sebou zacházím láskyplně a přátelsky, mohu k tomu přistoupit s odvahou a nadějí, najít cesty přes chaos a objevit na sobě něco nového...

Jakkoliv v určitém okamžiku vypadám a jakkoliv zním, cokoliv říkám a dělám, jsem to já. Je to původní (autentické) a ukazuje to, kde v tom okamžiku stojím.

Když později zvážím, jak jsem vypadala a jak jsem zněla, co jsem řekla a udělala, a jak jsem přemýšlela a cítila, možná zjistím u mnohého, že se to úplně nehodilo. Pak se mohu vzdát toho, co se nehodí, a podržet si to, co se ukázalo jako vhodné, a objevím něco nového místo toho, čeho jsem se vzdala.

Mohu vidět, slyšet, cítit, myslet, mluvit a jednat. Mám tak nástroj, který mi pomáhá promyslet si, abych byla druhým lidem nablízku, byla produktivní a chápala a uspořádala svět s jeho lidmi a věcmi kolem sebe.

Patřím sobě, a proto se mohu sama řídit a sama rozhodovat.

Já jsem já, a já jsem v pořádku.

Ke konci terapie si člověk, který je jako Janježek, zvláště výrazně uvědomí jeden rozhodující nedostatek, a na něm se ukáže, jestli může zdědit něco z „království“. Lidé se syndromem Janaježka se nemohou rozloučit. Když jde o to opustit terapeutickou komunitu, pak tito pacienti upadnou do hluboké krize, protože loučení znamená unést bolest. Objeví se pocity zlosti, že je všechno u konce (proč jsem se sblížil s komunitou, a zvláště s některými členy, radši jsem to neměl dělat, pak by nebylo loučení tak nesnesitelné).

Loučení uvolňuje i pocity úzkosti a paniky. Když si uvědomíme, že Janježek nemohl dostatečně prožít symbiózu s matkou, která mu měla zprostředkovat vnitřní oporu, odvodíme si z toho, že tuto existenciální jistotu musí hledat v jiných vztazích, které jsou v životě k dispozici. V terapeutické komunitě se nabízí mnoho vztahů, ve kterých se pokouší najít matku nebo otce, čili oporu. V první řadě to bude terapeut, který mu tuto oporu musí poskytnout. Takže je úplně správné, když se na začátku stane úplně závislým, a nejraději by v závislosti zůstal navěky. V terapii se může naučit najít zdravou vzdálenost k ostatním lidem. Loučení, které je tady poprvé v životě vědomé, je rozhodujícím krokem ve vývoji osobnosti.

Lidé jako Janježek se to musí napřed naučit. Pokud se o problému nebude otevřeně mluvit a pracovat na něm, bude se postižený chtít loučení vyhnout. Možná začne se členy komunity hádku a tím znehodnotí vztahy, a potom potrestá „viníky“ pohrdáním (všichni jsou jeho nepřátelé, znovu dochází k rozštěpení). Anebo opustí terapeutickou komunitu pod pláštěm tmy, uteče před loučením. Jinými variantami odmítnutí loučení je stažení se a odmítnutí kontaktu. Spolupacienti pak zjistí, že postižený je úplně stejný, jako byl na začátku. Jsou zklamaní a zlobí se, a sami se pokouší vylákat Janaježka ze zdrženlivosti. Pokud není problém loučení zpracován, je terapie zpravidla neúspěšná.

Jak stále znovu zjišťujeme, jde v podstatě o vytvoření schopnosti mít vztahy a být samostatný. Zůstat ve vztahu, i když došlo k odloučení v prostoru, je jedním z důležitých vývojových cílů. Znovu to můžeme vysvětlit na základě vývojové psychologie: malé dítě, které se odváží opustit matku, se může cítit bezpečné jen tehdy, když ví, že v případě potřeby se vždy může vrátit a když prožívá matku jako stabilní a poskytující oporu. Tak roste vnitřní jistota, která mu dovolí se na delší dobu

osamostatnit. Kdo se rozloučil, může se také znovu vrátit! To je důležitá pravda. Ten, kdo se nerozloučil, ponechává si pocity viny, které se musí negativně projevit.

Ve skutečnosti tento proces není nikterak jednoduchý. Stále znovu je třeba zdůrazňovat, že u syndromu Janaježka se jedná o poruchu osobnosti, která vznikla v raném stadiu života. Recidivy destruktivního chování, překračování daných norem a pravidel, neřízené, nevypočitatelné jednání a přerušení terapie je třeba vidět jako pravděpodobný doprovod terapeutického procesu.

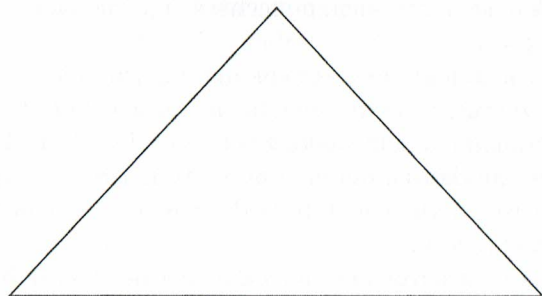
Pacientka se syndromem Janaježka říká nějakou dobu po stacionární terapii, po tom, co prožila recidivu alkoholismu:

Po poslední recidivě jsem se rozhodla zůstat zatím sama. Od té doby se starám jen o sebe. Cvičím se v bytí sama, poslouchám hudbu a dělám věci, které mě baví. Někdy si myslím, že to nevydržím, ale moje nová svoboda je pro mě příliš cenná, abych si ji zničila nějakým svým běžným vztahem, ve kterém zneužívám partnera i sebe. Upadla bych hned zase do starého chování a zapomněla na sebe. Moji přátelé ve svépomocné skupině tvrdí, že mě sotva poznávají. Začínám pomalu mít ráda sama sebe. Snažím se o pravidelnou práci a chci vzít konečně svůj život do vlastních rukou.

Pacientka pochopila, že v této vývojové fázi není ještě schopná mít vztah. Ví, že by si znovu posloužila starými mechanismy s cílem dostat od partnera to, co jí o chybí od raného dětství. Výsledek by byl znovu srovnatelný s děním na prvním královském dvoře. To, co potřebuje, jsou poměrně volné vztahy, které nachází ve svépomocné skupině. Tady se může orientovat na ostatní postižené a tak se učit dát svému životu řád a strukturu.

„Zdědit království“ znamená nejen vyrovnat se s každodenními starostmi života, prožít vztahy, moci dávat i dostávat. Království oslovuje i další rozměry lidské existence. Člověk potřebuje ke svému duševnímu i tělesnému zdraví pozitivní vztah k sobě samému, principiálně pozitivní vztah ke svým bližním a principiálně pozitivní vztah k něčemu vyššímu. Tento trojí vztah můžeme znázornit v podobě trojúhelníku:

vztah k něčemu vyššímu (Bohu)



vztah k sobě samému

vztah k ostatním lidem

Ve vztahu, který má člověk k sobě, se zrcadlí i oba další rozměry. Pro mnoho lidí je sice pochopitelné, že vztah k sobě samému nemůže být nezávislý od vztahu, který má k druhým. Ale k čemu potřebuje vztah k něčemu vyššímu? Tady je několik úvah na toto téma:

Lidé, všechny živé bytosti, příroda, celý vesmír tvoří jednotu. Díky západní civilizaci, která působí na všechny své členy, jsme se vzdálili pocitu, že jsme částí celku. Člověk se učí, že má tělo, ducha a duši. Všechno se zdá oddělené navzájem, protože to můžeme rozlišovat. Tak žije člověk odtržen od svých bližních a od přírody. Jiné kultury, myslím např. na indiány, se v zásadě prožívají (prožívali) ve spojení s přírodou. Prožívají (prožívali) se jako její součást a nikdy by je nenapadlo ničit ji. Ničit přírodu znamená ničit sami sebe.

Devastace životního prostředí předpokládá, že člověk se prožívá jako odlišný od přírody. Když s ní nemá nic společného, tak si s ní může dělat, co chce. V západní civilizaci prožívá člověk i své tělo jako oddělené od sebe samého. Tělo je buď objekt, se kterým si díky přitažlivosti a kráse může člověk pořídit společenské výhody, anebo ho může dle libosti zneužívat k získávání požitků. Člověk se neprožívá v jednotě se svým tělem, a stejně se zpravidla neprožívá v jednotě s vesmírem.

V původních mýtech národů se jednotu popisuje takto: Všechno patří k sobě, všechno tvoří jednotu, člověk v ráji, člověk v plné harmonii se silami, které jej stvořily a které jej opět nechají zemřít. Pod „původním mýtem“ nerozumíme zprávu, která vznikla před velmi dávnou

dobou, ale popisuje se stav, který ve skutečnosti existuje stále (tj. v každém okamžiku). V každém okamžiku existuje jednotu, jen člověk se pomocí svého ducha vzdálil od prožitku jednoty. V biblickém původním mýtu je to Adam, který dal zvířatům, rostlinám, všem věcem v přírodě jména. Tím je mohl rozlišovat, to má výhody, ale i tu podstatnou nevýhodu, že „navzájem rozlišovat“ znamená i „navzájem oddělovat“. Svět je stále víc rozštěpený a diferencovaný. Nakonec se i člověk vyčleňuje z jednoty.

Být oddělen je částí lidského dramatu, které se může odehrát na všech úrovních lidské existence. Zvlášť drastický je prožitek oddělenosti v pohádce o Janužekovi. Cítí se odmítnutý a tím i oddělený od své matky, odtržený od společenství, a kromě toho prožívá i své tělo, jako by mu nepatřilo. Je ovládán úzkostí, cítí se jí poháněn a vystaven napospas.

Více nebo méně silně prožívá člověk v naší kultuře oddělení jako strach být vydán napospas své vlastní smrti. Fakt smrti musí být co nejdůkladněji zapomenut. Všemi možnými prostředky se snaží člověk průmyslové společnosti utlumit strach ze smrti. Nutkání k dalšímu pokroku, k větší spotřebě přináší s sebou nejen další devastaci životního prostředí, ale nakonec se ukazuje jako nedostatečný pokus odvést pozornost od strachu z vlastní smrtelnosti. Přes všechny triky a finty se nedá příroda ovlivnit. Věčný proces vzníkání a zanikání bude pokračovat, i když jej člověk nechce vzít na vědomí.

Takže je velký úspěch, když si je člověk natolik vědom reality, že se postaví tvář v tvář skutečnosti vlastní pomíjivosti a pokouší se uspořádat svůj život na tomto základě. To znamená konfrontovat se s otázkou vlastního *smyslu života*. Zeptá-li se terapeut „Jaký smysl vidíte ve svém životě?“ vyvolá v terapeutických skupinách u mnoha účastníků velké zděšení a bezradnost. I další provokující otázky: „Jak dlouho chcete ještě žít? Co uděláte se zbytkem svého života?“ Jak víme, dá se hodnota života určit jen ve smrti. Mnozí lidé tráví svůj život ve „spacím vagonu“, nebo abychom použili jiný příklad, jako „křečci v kole“. To, co dělají, považují za samozřejmé a nejsou si vědomi motivů. V konfrontaci s otázkou po smyslu se nakonec vždy ukáže, že nestačí, aby zmizely příznaky, např. když alkoholik abstínuje, to samo ještě nemá žádný smysl.

Zakladatel logoterapie Viktor E. Frankl vidí v řešení otázky po smyslu ústřední téma každého člověka. Příznaky zmizí, když se podaří najít uspokojivou odpověď na otázku po smyslu. To dokáže v podstatě každý člověk, který může uvažovat o sobě samém. Protože však obvykle nevidí jednoduché řešení, otázka znovu zmizí a postižený dál hledá smysl ve starých příznacích. Jsou to zvláště životní krize, které nabízejí šanci rozšířit cit pro realitu a *napojit se* na univerzálnější zdroje. Obrat k formám meditace nebo uspořádání života podle duchovních hledisek, např. podle programu Anonymních Alkoholiků, vede k rozšíření vědomí. Krize pak našla uspokojivou odpověď, když se podařilo dát životu nový smysl.

Vytvořit si nebo mít pozitivní vztah k něčemu vyššímu není pro mnohé lidí jednoduché. Pro lidi jako Janježek je to zpočátku nemožné. Člověk, který má tak negativní obraz o sobě, nemůže mít pozitivní vztah k něčemu vyššímu nebo k Bohu. Často kromě toho došlo k „otravě Bohem“, tím, jak vychovatelé v dětství vyvolali strach z trestajícího Boha a jeho zástupců. Protože jim tehdy hrozili Bohem nebo peklem a vyvolali mnoho dětských úzkostí ve formě pocitů viny, má mnoho dospělých velmi dvojznačné nebo odmítavé pocity, když jde o toto téma. Anonymní Alkoholici nabízejí proto všem svým členům možnost hledat a nacházet svůj vlastní obraz Boha, „Boha, jak jej chápeme“.

Pro Lva Tolstého, který se dostal do životní krize, přišlo světlo do jeho zoufalství, když jednou šel sám lesem. Popisuje, jak začal přemýšlet o svém životě a o tom, co bylo větší než jeho život, ale ještě to nebylo objeveno. Nepřítomnost tohoto vyššího prvku byla zdrojem jeho zoufalství. Tam, v objetí lesa, hledal v sobě cit pro něco vyššího. Náhle prožil probuzení nového pocitu smyslu a účelu v životě. Toto vyšší byl sám život a byl všude kolem něj. Byl naplněn obdivem k bohatství a hloubce života a ke svému vlastnímu místu v něm. Po tomto prožitku píše Tolstoj:

„Věci ve mně a kolem mě byly jasnější než kdykoliv jindy, a světlo už nikdy úplně nezhaslo. Jak došlo k této změně, nemůžu říct. Stejně nezřetelně a pomalu, jak ve mně odumřela životní síla a dosáhl jsem své morální smrtelné postele, se pomalu a nezřetelně životní energie vrátila.“

„Zdědit království“ znamená obnovit vědomí a převzít zodpovědnost za vlastní království (za sebe sama), za svou hodnotu, se všemi silnými i slabými stránkami, za své místo ve vesmíru. Paul Tillich to nazývá „odvahou být součástí“, a myslí tím chápat sebe sama jako součást živého organismu, součást, která je důležitá přes všechny prožitý útlak, podceňování a zanedbávání, jak se to stalo u Janježka.

Návrat

Po mnoha letech se Janježek vrací zpátky ke svému otci. Ten jej pozná teprve tehdy, až se mu sám dá poznat. Teď teprve se starý otec těší ze setkání se svým synem. Tím je vysvobozen i on. V pohádce se říká: „... a šel s ním do jeho království.“ Zatímco jiná řešení, která se v pohádce objevila, proběhla rychle a plynule, např. spálení ježčí kůže, trvá podle pohádky několik let, než Janježek najde cestu zpátky ke svému otci.

Smíření s rodiči je poslední úsek terapie. Ve skutečnosti přichází tento krok až na konci dlouhé cesty, po dlouhém vývoji. Janježek hodně trpěl otcovým odmítáním a sám musel projít cestu k osamostatnění. Vysvobození má tedy podle pohádky vždy něco společného s odpuštěním. Januježkovi se to podařilo teprve tehdy, až našel cestu ze svých potíží. Vzpomeňme si, že na této cestě potřeboval odpustit sobě samému, stal se nevinným (bílá barva) a cítil se nevinným. Musel se naučit přijímat skutečnost, že nemůže být jiný, než jaký je, že musel velmi zranit sebe i ostatní.

Opravdové odpuštění sobě samému je možné teprve tehdy, když se i vina ostatních stane relativní. Janježek teď může v otci vidět také oběť jeho vlastních problémů: jeho vnitřní nouze, jeho pocity méněcennosti a jeho falešná pýcha jej dovedly k tomu, že odmítal svého vlastního syna.

Ve skutečnosti je opravdové smíření s rodiči, nebo jako v pohádce s otcem, často nemožné. Když si vzpomeneme na osobu otce Janaježka, pak si dovedeme snadno představit, že si ponechal svůj negativní postoj k sobě a ke druhým. Vzpomeňme si na jeho nespokojenost s bezdětností,

na jeho nepoddajný charakter, na jeho pocity méněcennosti a na okolnost, že jej osud obdaroval synem, jako byl Janježek, kterého zjevně stále popírá, protože říká „že neměl žádného syna, měl jen jednoho, ten se ale narodil s bodlinami jako ježek a odešel do světa“. To všechno hovoří pro to, že se na otcových postojích a názorech nic nezměnilo. Když se Janježek blíží ke svému otci, musí se bát, že najde někoho, kdo je zahořklý, umíněný, náladový a chronicky nespokojený.

Ve stáří se lidé mění dvěma směry. Stárnutí buď přivede člověka k procesu dozrávání, ve kterém se člověk naučí skromnosti. Materiální hodnoty ztrácí na významu, protože je cítit, že život v dohledném čase skončí, a nikdo si nemůže nic vzít s sebou. Mnozí lidé se v nejvlastnějším smyslu slova stávají „bystrozrakými“, jejich obzor se rozšíří. Cítí, že jde o to smířit se se sebou i se světem. Pohled se ve zvýšené míře obrací dovnitř, na významu získávají náboženské a duchovní hodnoty. Nezřídka se nemoci stávají nebo mohou stát učitelem. Druhá varianta změn se obecně označuje za stařeckou tvrdohlavost, která může dojít až k šílenství.

V terapii jsem musel často pozorovat, že smíření s rodiči nebylo možné. Buď proto, že rodiče nebyli ochotní ke skutečnému smíření, nebo také už nežili, anebo v mnoha případech měli zájem jen chorobně se upnout na své dospělé děti, udělat je na sobě závislými. Právě v těchto případech musí terapie napomoci k samostatnému a nezávislému postoji vůči rodičům, kteří chtějí nekalými prostředky vykonávat vládu nad osobností svého syna nebo dcery. Smíření mezi dvěma nezávislými lidmi je nemožné, když jeden z nich požaduje podřízení druhého.

Když se pokusíme hlouběji pochopit problém otce Janaježka, najdeme pod chladným, sobeckým povrchem člověka, který trpí tím, že nedokáže milovat. Ve výchozím bodě pohádky nacházíme muže, jehož nejsilnější touhou je mít syna. Přese všechno má nepřehlédnutelnou potřebu svého syna milovat. Chce se těšit z jeho existence a být na něj hrdý a určitě by pro něj udělal všechno, kdyby jej mohl milovat, kdyby byl jeho syn takový, jak si jej představoval.

V terapeutické skupině mluvila jedna žena o svých hlubokých pocitech viny, které prožívala od chvíle, kdy se jí narodil syn. Cítila se péčí o něj přetížená, vnímala jej jako ošklivého a pocítovala k němu silné odmítání. Dítě si sice přála, a sama říkala, že by byla velice nešťastná, kdyby se jí syn nenarodil. *Být matkou* tedy patřilo k její identitě, ale zod-

povědnost ke kojenci, jehož nedokázala milovat, nést nechtěla. Starala se o dítě tak, že mu nic nechybělo, pokud se péče týká, ale emočně své dítě zanedbávala. Kvůli zánětu prsu ho nemohla kojit, vyhýbala se tělesnému kontaktu a intimitě. Její syn byl pro ni zátěží a nejraději by ho dala někam do dětského domova. Ve skupině po určitém váhání přiznala, že si často přála smrt svého malého dítěte. Stejně jako měla silnou vůli odpovídat představě dobré matky, pociťovala silnou neschopnost jí být.

Pocity viny přispěly podstatně k tomu, že přesně věděla, jaké škody svým odmítavým postojem způsobila. K ní samé se její matka chovala podobně a ona stále trpěla jejím chladem a přísností. Přitom udávala, že ke své matce necítí ani nenávist, ani odmítání, protože ta měla ve válečných zmatech velice těžký život, a ona proto musí mít pochopení.

V psychodramatu se vyrovnávala se vztahem k synovi. Představovala si, jako by před ní seděl na židli a naslouchal jejím slovům. Stále víc se odvažovala vyslovit pravdu a přiznat, že si přála jeho smrt. Pak změnila roli a pokusila se vcítit do svého syna. Tak mohla vnímat jeho velkou touhu po náklonnosti a vřelosti. Byla plná bolesti a brzy cítila, že znovu prožívá hluboká traumata, která nesměla ukázat své matce.

Po psychodramatu ji ostatní členové skupiny vnímali jinak. Zatímco předtím působila povzneseně, chladně a zahořkle, poté co našla přístup ke své potřebě, ji vnímali jako lidskou a laskavou. Mnozí členové skupiny, kteří byli odmítáni svými matkami, vyjádřili touhu po upřímném rozhovoru s matkou, aby ukončili povrchní, falešné řeči. Teprve pravda umožňuje skutečný vztah. Pravda je však často hořká a k jejímu vyjádření je třeba odvahy. Pacientka se proto rozhodla vyhledat rozhovor se svým již dospělým synem a otevřeně si s ním promluvit o svých pocitech.

Smíření a odpuštění je možné jen tehdy, když dojde k *porozumění*. Opravdové odpuštění hlubokého trápení a zranění je proces, který může trvat dlouho. Stále znovu o tom spolu mluvit a sdělovat si skutečné pocity vyžaduje porozumění, a výsledkem je odpuštění. V pohádce se říká: „... starý otec se potěšil a šel s ním do jeho království“. Tady byla nalezena cesta, kterou umožnila až transformace Janaježka.

Když se nakonec podíváme na potíže, které měl Janježek ve vztazích, vidíme, že požadoval od svého protějšku podřízení a symbiotické splynutí, a svými hrami manipuloval ostatními. Terapeutický proces, který se odráží v pohádce, jej učinil schopným mít vztahy. Už nevidí svět jen černě nebo bíle, stal se samostatným a už se nepokouší zneužívat

druhých pro sebe, nechat se jimi zachraňovat. Porozuměl sám sobě, a teprve to jej činí schopným skutečného smíření, zvláště se sebou samým.

I když je ve skutečnosti opravdové smíření často nemožné, i tak má pohádka v závěrečné scéně pravdu. Musí dojít ke skutečnému smíření alespoň s obrazem, který o svém otci nosí Janježek v sobě. Každý pokus prostě zapomenout, ignorovat nebo přeinterpretovat to, co se stalo, je nakonec odsouzen ke ztroskotání.

Kruh se uzavřel a pohádka skončila. Většina pohádek končí větou: „... a pokud neumřeli, žijí šťastně dodnes.“ Skutečně můžeme říct, že žijí dodnes, protože i dál budou existovat lidé jako Janježek, kteří hluboce trpí svojí poruchou a nutně vtahují i ostatní do utrpení a bídy, dokud z nich nenajdou cestu.

Kéž by rozbor pohádky alespoň trochu přispěl k tomu, aby světlo a naděje hledajících byly silnější.

V tomto dodatku najdou pacienti, zainteresovaní laici i odborníci další informace.

Hraniční porucha osobnosti je vždy ranou a hlubokou psychickou poruchou. Vycházíme z toho, že se o tuto poruchu osobnosti jedná pouze tehdy, jsou-li splněna kritéria podle DSM-III-R (uvedená na konci dodatku). Je samozřejmé, že přechody mezi zdravím a nemocí jsou ve skutečnosti plynulé. Mnoho lidí trpí poruchami, které připomínají hraniční syndrom, aniž by se dalo hovořit o této nemoci. Abychom navázali na pohádku, můžeme říci, že každý člověk má hrubší nebo tenčí „ježčí kůži“. Mnoho lidí se snaží své duševní potíže vyřešit např. přepjatou pracovitostí. Vrcholní manažeři nejsou zpočátku svým workholismem nápadní, protože od nich se výjimečný pracovní výkon očekává. Hluběji ležící problém bývá často nepřístupný zpracování, dokud k tomu člověka nedonutí osobní krize nebo psychosomatická onemocnění.

Lidé se syndromem Janaježka jsou často nenápadní a adaptovaní, zatímco pod hladkou fasádou to blýská a hřmí. Náhlé katastrofy, jako sebezmrzačení, násilnost, zneužívání návykových látek, pokus o sebevraždu nebo sebevraždu pak ostatní lidé nechápou.

U kazuistik se jedná o pacienty a pacientky s těžkou poruchou, kteří potřebovali minimálně šestiměsíční stacionární terapii. Tyto příklady byly vybrány proto, abychom ukázali, že i u takových těžkých případech je možná pomoc.

V návaznosti na stacionární terapii je zpravidla potřebná ještě ambulantní terapie.

Pan A.

Pan A. se narodil v Asii, jeho matce bylo v té době právě šestnáct let. V krátkých intervalech přišly na svět obě jeho mladší sestry. Žádný div, že matka byla často přetížena péčí o děti. Když bylo panu A. devět let, přesídlila rodina do Německa. Pan A. se ve škole stal brzy nápadným svou agresí, ubližoval spolužákům a ničil věci. Kvůli svému agresivnímu chování byl dán na půldruhého roku do dětského domova, kde – jak řekl – jeho pocity nenávisti ještě zesílily. Poté co přes časté absence vyšel školu s dobrým známkovým průměrem, si našel učení jako prodáváč průmyslového zboží a odešel z domu. Místo učeně musel změnit čtyřikrát, protože pokaždé měl potíže se zaměstnavatelem; přesto učení řádně skončil. Pak pracoval na různých místech, několik let si vydělával prostitucí.

Pan A. byl několikrát trestán, mimo jiné kvůli ublížení na těle, těžkému ozbrojenému loupežnému přepadení, krádeži, poškození věcí, nezákonnému ozbrojování a žhářství; šest let kvůli tomu strávil ve vězení. Všechny trestné činy spáchal pod vlivem návykových látek.

Od patnáctého roku začal v rostoucích dávkách požívat alkohol a marihuanu, později pak psychofarmaka. V souvislosti s prostitucí se značně zvýšila jeho spotřeba návykových látek, ale poté co dostal zřakové halucinace, snížil spotřebu léků a víc pil alkohol. Čtyřikrát se pod vlivem návykových látek pokusil o sebevraždu.

Po několika tělesných zhrouceních s komatózními stavy byl ochoten se podrobit detoxikační léčbě. Zvlášť začátek terapie na klinice byl velice obtížný. Byl nedůvěřivý a nervózní. V rozhovoru se vyznačoval hektickou, výstřední a někdy nesouvislou mluvou. Vyjádřil se, že nenávidí sám sebe, Boha a svět; kdyby byl na poušti a měl vodu jen pro jednoho člověka nebo jedno zvíře, dal by vodu v každém případě zvířeti. Měl také strach, že jej může zachvátit amok, do podobných destruktivních úvah zahrnoval také sám sebe.

Navenek se snažil působit mimořádně sebevědomě a nad věcí a brzy zaujal ve skupině zvláštní postavení: střídavě byl outsiderem, faciovacím panákem a vzorným školákem. Nejdřív se pokoušel vzbudit pozornost negativním chováním, mohutným kritizováním členů skupiny

nebo porušováním řádu. Když dostával zpětnou vazbu, cítil se hned napadený, byl nápadně ublíženecký a reagoval v takových situacích silným vztekem anebo depresivním rozladěním.

Po dlouhé přívykové fázi se začal pomalu otevírat a lépe se integroval do skupiny. Jen váhavě překonával svůj strach z odmítání natolik, že mohl začít mluvit o svých potížích a o svých pocitech. Začal chápat vztah mezi strachem z odmítnutí, nedůvěrou, rolí outsidera a drogovou závislostí. Někdy býval překvapen přátelským, povzbudivým postojem členů skupiny, protože prohlubovali jeho pocit, že je přijímán. Jen pomalu mohl pan A. začít chápat kritiku své osoby tak, že pro něj neznamena odmítnutí, ale známku toho, že jej ostatní členové skupiny přijímají a respektují. Tím se mu podařilo ještě víc se otevřít a navázat intenzivnější vztahy k některým členům skupiny. Přebíral různé úkoly v pacientské samosprávě, které stále lépe zvládal. Reagoval méně agresivně a ukazoval rostoucí zájem na konstruktivním řešení. Poté co dokázal pochopit, že stále kolísá mezi sebedoceňováním a sebeznechováním, získával stále realističtější obraz sebe samého.

Během pobytu na klinice, který trval celkem šest měsíců, se zlepšila jeho schopnost řešit konflikty a naučil se o sobě mluvit jednoznačněji a příměji. Velmi významné bylo to, že o problémových tématech začal mluvit včas, pocity hněvu projevoval přiměřeněji a naučil se lépe zacházet se stavy tělesného napětí.

Přes jednoznačné pokroky v terapii docházelo u hlubších kontaktů k recidivám starého chování, jako bylo stažení, odmítnutí a agresivní reakce. Tyto návraty k destruktivnímu chování mohly však být postupně zpracovávány. Ani ke konci terapie nebyl pan A. schopen od počátku konstruktivně utvářet pro něj kritické situace. Takovou obtížnou situací pro něj byla scéna loučení v komunitě: reagoval na ni svým starým známým destruktivním chováním. Porušil domácí řád a pokusil se tím vyprovokovat disciplinární propuštění, protože se zpočátku nechtěl vystavit pocitům spojeným s loučením. Až poté co se konfrontoval s příčinami svých narušení řádu, byl schopen se rozloučit se svou užší skupinou i s terapeutickou komunitou.

Po pobytu na klinice pracoval pan A. krátkou dobu ve svém starém zaměstnání, pak se mu povedlo najít místo v přechodném zařízení pro závislé. Několik let abstinguje a říká, že se mu podařilo najít si pozitivní vztah k Bohu. To je pro něj důležité.

Paní G.

Na následujícím příkladu zvlášť názorně ukážeme, jak těžký může být proces uzdravení.

Anamnéza paní G. působí hrozně: Matka byla výchovou šesti dětí beznadějně přetížena, otec byl zastřelen, když bylo paní G. pět let. Nevlastní otec byl alkoholik a tyranizoval rodinu, zvlášť sadisticky se choval k pacientce, kterou po čase dennodenně týral. Když jí bylo devět, všimla si učitelka tělocviku, že je její tělo skoro celé poseté pohmožděninami a popáleninami. Podala na otce trestní oznámení. Došlo k senzáčnímu procesu, ve kterém byly otčímovi prokázány sadistické praktiky a pohlavní zneužití. Byl odsouzen k pěti letům vězení, matka za spoluvinu ke dvěma letům.

V následujícím období trpěla pacientka, která byla umístěna v dětském domově, pocity viny, protože kvůli ní musela její matka do vězení. Zvlášť starší bratři jí to vyčítali. Ještě v době pobytu ve vězení matka onemocněla a krátce po propuštění zemřela. Pacientčiny pocity viny zesílily, protože věřila, že může i za matčinu smrt. Začala si ji idealizovat a pocity nenávisti k otčímovi se prohloubily.

Ve dvanácti přišla do styku s drogami. Asi devět let se pohybovala mezi narkomany, brala hlavně kokain a heroin. Protože se kvůli drogám dopouštěla trestné činnosti, byla víckrát trestána, nějakou dobu se prostituovala, aby si pořídila drogy. Ve dvaceti si vzala cizince, aby nepřišel o povolení k pobytu. Sexuální kontakty mohla udržovat jen s použitím velkých dávek utišujících prostředků; byla anorektická, později bulimická (nutkavé jedení a zvracení).

Naposledy pracovala jako pomocnice v baru. Žila s jeho majitelem, který se stále znovu snažil zabránit jí v nemírném pití (alkohol se mezitím stal její hlavní drogou). Její pití mělo ničivé rozměry, pila do bezvědomí. V podnapilém stavu se stále znovu pokoušela vzít si život. Došlo to tak daleko, že ji partner nakonec připoutal k posteli, aby jí zabránil skočit z okna, resp. dál pít.

Když přišla do stacionární terapie, byla ve velmi zlém fyzickém stavu. Byla podvyživená, s odeznívající žloutenkou, stěžovala si na bolesti končetin a stálou únavu. Kromě toho byla rozladěná a trpěla silnými abstinenciemi příznaky. Počátek terapie byl velmi těžký, protože byla mimořádně nedůvěřivá. Jen velmi váhavě navázala kontakty s některými spolupacienty. Cítila se být ve vězení a hned na začátku

chtěla terapii přerušit. Její počáteční mínění bylo, že to u ní stejně nemá smysl. Za rezignací, která byla určitě zčásti nefalšovaná, cítil terapeut velký strach před tím, co s ní terapie udělá. Paní G. prožívala každý den muka a stále myslela na to, má-li se zabít nebo utéci, tj. přerušit terapii a vrátit se k drogám. Každodenní krátké kontakty s terapeutem sloužily v první řadě k tomu, aby daly danému dni nějakou strukturu. Každá aktivita, zvlášť taková, při které musela být v kontaktu se svými spolupacienty, musela být plánovaná.

Paní G. postupně získávala důvěru, přebírala menší úkoly v patientské samosprávě a začala v terapeutické skupině vyprávět o svém životě. V centru pozornosti byl její vztah k matce a k otčímovi. Při zpracovávání vztahu k otčímovi prožívala pacientka opět silné přání zabít se. Bylo zřejmé, že extrémní nenávist, kterou k němu cítila, nemůže zvládnout jinak než ji namířit proti sobě. Nenávist znovu vzrostla, když se dověděla, že jeden z jejích bratrů zemřel na předávkování heroinem, protože vinu za to hledala také v chování otčima, který udělal všem členům rodiny ze života peklo. V bezmocné zlosti udeřila pěstí do zdi tak silně, že si zlomila záprstní kůstky. I když se za své sebedestructivní chování styděla, cítila jakousi úlevu; našla pro svou zlost vyjádření, i když nesprávné. Terapeut považoval paní G. za kandidátku sebevraždy.

Dal jí na srozuměnou, že její nenávist je v určitých životních situacích přiměřený pocit, který si může dovolit. Paní G. byla rozpolcená, protože na jedné straně se nemohla nenávisti zbavit, na druhé straně ale cítila, jak otčím stále ovlivňuje její nálady a celý pocit ze života těmito neodstranitelnými pocity nenávisti. Jejich prostřednictvím zůstávala na tohoto člověka velmi fixovaná, ačkoliv si nic nepřála toužebněji než být na něm konečně nezávislá.

Terapeut jí dal úkol vyjádřit svou nenávist v dopise otčímovi. Přitom neměla brát žádný ohled na nějaké formulace a neměla zpočátku ani myslet na to, jestli chce dopis poslat nebo ne. Paní G., která měla určitý talent k písemnému vyjadřování, popsala celé stránky svou nenávistí a hněvem. Když se domnívala, že s tím skončila, byla vyzvána, aby napsala další dopis na stejné téma. Po třech dlouhých dopisech už nechtěla psát dál. Měla toho dost. Pro ni samu bylo překvapující, že zmizelo přání zabít se. Získala jiný postoj ke svému otčímovi: čím dál víc jej mohla vnímat jako závislého člověka, který trpěl stejnou nemocí jako ona.

Aniž by s ní o tom terapeut mluvil, popisovala, jak otčima svým chováním provokovala k tomu, aby ji bil. Největší provokace spočívala v tom, že nedávala najevo žádné pocity bolesti. Našla si pocit nadřazenosti v tom, že přes kruté bití, kterým ji otčím nutil k poslušnosti, k podřízení, nedala najevo žádnou bolest. Dokázala jej nějak oddělit od sebe (odštěpit); místo toho v ní sílily pocity nenávisti a její pocit nadřazenosti.

Po nějakém čase se v terapii vyrovnávala i se svým vztahem k matce. Stále vůči ní chovala silné pocity viny. Bylo jasné, že kvůli těmto pocitům se s ní nikdy doopravdy nerozloučila a zůstávala na ní tímto způsobem závislá. Závislost přetrvala i smrt, nejčastěji se projevovala pocity viny (nebo nenávisti), jichž se pacientka nedokázala zbavit. Pomocí rituálního denního snění, na něž se připravila, se dostala do kontaktu se svojí matkou, nebo přesněji s obrazem matky, jaký v ní existoval. Jako symbol vztahu objevila v denním snění plyšové zvířátko, které dostala od matky. Až v bdělém snu si vzpomněla na tuto hračku i na to, že ji otčím v záchvatu vzteku spálil. Vedla s matkou dialog o vzájemném odpuštění. Ze své strany jí odpustila, že dovolila, aby byla vystavena otčímově agresivitě, a také to, že ji svou předčasnou smrtí opustila. Prosila svou matku o odpuštění za to, že ji svou výpovědí dostala do vězení.

V tom posledním případě uváděla, že se žádný skutečný pocit viny nedostavoval. Zjistila, že měla vůči matce silné pocity zlosti, které doposud nechtěla přiznat. Až doposud si ji idealizovala, teď ji viděla i s jejími špatnými stránkami, zvlášť s její velkou závislostí a nesamostatností. Dál si uvědomila, že už jako malé dítě se pokoušela matku bránit a zachránit. Někdy riskovala i život, aby ji uchránila před opilým a nevypočitatelným otcem.

S tímto vzorem – obětovat se pro druhé – se v životě stále setkávala. Obětovala se pro partnera, údajné přítelkyně a pro své sourozence, kteří všichni měli také potíže s drogami a alkoholem. I v terapii se více starala o „potřebné“ spolupacienty. Fixovala se na jednoho pacienta, který si přál navázat s ní milenecký vztah. I když si k němu nedokázala vytvořit hlubší pocity a její sexuální prožívání bylo narušeno zážitky zneužití, nepodařilo se jí určit si hranice. Přes významné pokroky, které udělala v terapii, zůstávala napůl závislá. Po šesti měsících stacionární terapie měla odejít do tzv. přechodného zařízení, které mělo umožnit její postupné začleňování do nezávislého způsobu života. Pacientka to odmítla.

Krátce po stacionárním pobytu recidivovala. Žila ve vztahu, který jí nenabízel žádnou perspektivu, ale neměla odvahu jej skončit, protože se jí zdálo, že samostatný život není možný.

Cesta k uzdravení pro lidi, kteří trpí syndromem Janaježka, je spojená s početnými recidivami. Hloubka poruchy není omluvou, ale skutečností. To musí vědět pacienti i ti, kdo se jimi zabývají jako pomáhající pracovníci.

JAK PROŽÍVÁJÍ PACIENTI S HRANIČNÍ PORUCHOU URČITÉ SITUACE V ŽIVOTĚ?

Během jedné stacionární odvykací léčby jsme se zeptali pacientek a pacientů na každodenní situace ze života.

První dvě otázky míří k situacím, ve kterých je nutná určitá adaptace. V supermarketu musí např. každý kupující používat nákupní vozík a čekat před pokladnou, i v autobuse je nutná trpělivost a adaptace. Lidem s hraniční poruchou připadá velmi těžké zacházet s pevně danými pravidly.

Co se ve vás děje, když vejdete do supermarketu?

– „Nenávidím supermarkety! Například kvůli těm primitivním prodejním trikům, které mají svádět zákazníky! Nemůžu tam ani vstoupit, supermarkety jsou mi fakt protivné. Radši jdu do nějakého malého obchůdku, je to tam osobnější.“

– „Tu studenou atmosféru nesnáším, jsem vždycky rád, když jdu odsud.“

– „Pokaždé si nákupy sepíšu, ať odsud rychleji vypadnu!“

– „Před pokladnou, když musím čekat, bývám pravidelně agresivní, nejradši bych všechno vyhodil; radši jdu do kiosku, i když je tam všechno dražší.“

– „Velice často jsem se procházel po obchodních domech a celé hodiny jsem nedělal nic jiného než se díval po regálech.“

– „Cítím se vždycky nesvůj, a hlavně reklama se mi zdá odporná; vztekám se, když musím čekat v řadě.“

– „Muset jít nakupovat je pro mě vždycky zlé, když musím čekat, cítím nenávisť.“

Jak prožíváte jízdu autobusem?

– „Jízda autobusem je pro mě vždycky hrůza, všichni tam čumí, jsou odporní.“

– „Ta spousta lidí mi leze na city. Radši jdu pěšky, než abych jel autobusem, už jsem to často udělal; jednou jsem ušel dvanáct kilometrů, i když bych mohl jet.“

– „Jde mi to na nervy, kromě toho dostávám vždy úzkost a vyráží na mně pot.“

– „Dávám si vždycky pozor, abych byl hned u dveří.“

– „Nikdy jsem autobusem nejel, vždy radši na kole, i když prší.“

– „Když je autobus prázdný, je to dobré, když je plnější, dostávám klaustrofobii, cítím se pak jak v konzervě.“

– „V autobuse se vždy vnitřně oddělím od ostatních, když je plný, tak vystoupím.“

Volný čas snášejí lidé s hraniční poruchou špatně. Aby zabránili nesnesitelné vnitřní prázdnotě, musí být stále aktivní. Často se ohlašuje nutkání k destruktivitě a extrémům.

Co děláte se svým volným časem?

– „Ve svém volném čase jsem aktivní. Hraju si se svou motorkou, nejradši jezdím po okolí. Potřebuju pořád akci, pouštím si hudbu nebo na něco hraju. Jenom ne klid! Pak jsou chvíle, kdy jsem úplně pasivní. Dovolím si upadnout do sebelítosti, nenávidím všechno a všechny a nikoho k sobě nepouštím.“

– „Buď dělám sport, nebo vůbec nic.“

– „Buď jsem absolutně líný, nebo hyperaktivní. Někdy projdu za večer pěti diskotékami.“

– „Často celé hodiny běhám, až je mi špatně.“

– „Neměl jsem žádný volný čas. Ráno jsem dělal pošťáka, odpoledne jsem vozil zboží pro jednu firmu s nápoji, večer a v noci jsem dělal číšníka v hospodě. Vždycky jsem potřeboval hodně peněz, abych si mohl něco pořídit. Když jsem všechno měl, zase jsem svou nedbalostí všechno

ztratil. Když jsem zase padl dolů, znovu jsem se s velkou energií vypracoval nahoru. Tahle hra se pořád opakovala.“

– „Často se cítím ve volném čase blokována, když ne, jdu se nejradši projít do přírody, ale se svým zlým psem, aby se nic nemohlo stát. Dělá mi dobře, když hraju na klavír, můj nejoblíbenější muzikál je West Side Story.“

– „Když přemýšlím o svém volném čase, je mi jasné, že doháním své dětství. Mí rodiče mi nedovolili projevit tvořivost; pokus dohnat to se mi uspokojujivě nezdařil, takže pořád cítím zlost.“

– „Ve svém volném čase se jenom tak potloukám, nevím, co se sebou, cítím se jak v kleci, dokud nevybuchnu jako granát a nezmizím na celý den.“

Rozloučení je pro lidi s hraniční poruchou nemožné. Proto vznikají velké problémy, když ztratí někoho důležitého.

Jak jste prožívali smrt blízkého příbuzného?

– „Když zemřela moje sestřička, byly jí teprve tři roky, měla jsem pocit, že zemřela část mne samé. Cítila jsem se úplně opuštěná a měla jsem hrozný strach. Už je to třicet let, ale bolest zůstala.“

– „Nemohl jsem cítit žádný smutek. Když mi řekli, že umřela moje babička, dokázal jsem říct jenom ‚No to je pěkné‘. Cítil jsem se, jako by mi někdo vyprávěl o pytli rýže kdesi v Číně.“

– „Když jsem se dověděl, že mi zemřel otec, měl jsem pocit, jako bych stál mimo sebe.“

– „Když mi umřel kocour, cítila jsem se hrozně prázdná; pak jsem se pořezala.“

– „Když jsem se dozvěděl, že můj nejlepší přítel spáchal sebevraždu, byl jsem asi půl hodiny smutný, pak jsem si z toho už nic nedělal.“

– „Nelíbilo se mi, že nemůžu nic cítit, byl jsem prázdný, a o chvíli později jsem se popral.“

Práce je pro lidi s hraniční poruchou obvykle velice významná. Jejich pracovní morálka je zpravidla výjimečná. Mimořádná ctižádost je snadno dostane „nahoru“. Stejně rychle ale dokážou ztroskotat, protože

když se nudí, ztrácejí snadno jakýkoliv zájem a např. už nepřijdou do práce. Velice často se tady objevuje postoj „všechno, nebo nic“.

Jak se cítíte v práci?

– „Ve firmě jsem musel být vždy ten nejlepší. Dřel jsem vždycky až do úmoru. U mimořádných směn se už předpokládalo, že tam přijdu. Mistr byl ke mně jako táta, pro něj bych skočil do ohně. Práce pro mě byla dobrá a bavila mě.“

– „Pro mě byla práce k blití, pořád stejná. Nejhorší to bylo, když jsem svou práci dodělal. Nevěděl jsem pak, co se sebou. Tajně jsem se odtud vykradl, i když jsem věděl, že zase budou nepříjemnosti.“

– „Práce mě bavila do té doby, než jsem se všechno naučil, pak už jsem ztratil zájem.“

– „Já jsem se ve firmě pořád dral o to, abych mohl zaskakovat, takže jsem mohl každý den pracovat na třech různých místech. Nikdo jiný tu práci dobrovolně nedělal.“

– „Svou práci bych označil jako hrající všemi barvami. Často jsem měnil zaměstnání, uměl jsem vždy pracovat hodně rychle. Když jsem si svou práci udělal, učil jsem se ještě slovíčka.“

Jak jsme podrobně popsali už při výkladu pohádky *Janježek*, mají lidé s hraniční poruchou velké potíže v úzkých vztazích.

Oženil jste se? Vdala jste se? Jak jste prožívali manželství?

– „Ano, jednou jsem se oženil. Sliboval jsem si od manželství nějakou oporu, teplo a náklonnost. Byl jsem ale zklamaný. Pořád jsem měl pocit, že jsem zavřený, takže jsem dělal vždycky opak toho, co se ode mě čekalo. Myslím, že se nehodím do manželství. Samozřejmě vím, že jsem své ženě hodně ublížil. Kvůli tomu se i zhroutila. Nejhorší pro mě je, že nemůžu mít žádný styk s dcerou.“

– „Ve vztazích jsem se necítil dobře. Pořád jsem se vztekal a hádal. Nejhorší byla moje neodůvodněná závist. Soupeřil jsem se všemi, kdo se setkali s mojí ženou.“

– „Málem jsem na to doplatila. Partner mě zmlátil, strašně jsem se bála. Přesto jsem měla větší strach, že mě opustí. Proto jsem si všechno nechala líbit.“

– „Samozřejmě jsem věděl, že vztah je už dávno mrtvý, ale nechtěl jsem to v žádném případě uznat.“

Dovolená stejně jako volný čas je pro lidi s hraniční poruchou nejčastěji problémem. Chybí jim schopnost dát svému životu strukturu. V profesionálním životě je struktura z větší části „daná“. Jsou tady pracovní úkoly; je třeba dosáhnout nějakého cíle; čas je rozdělený, určený. V tomto daném rámci prožívají méně strachu a víc jistoty. Když tenhle vnější rámec chybí, ztrácejí snadno orientaci.

Jak jste strávili dovolenou?

– „Dovolená byla vždycky náročná. Když už jsem musel ven ze svého prostředí, chtěl jsem zůstat pokud možno blízko.“

– „Měl jsem vždycky velké plány, ale nic jsem neudělal, jenom jsem se poflakoval.“

– „Navštívila jsem své příbuzné. Když jsem tam přišla, bylo mi špatně od žaludku; necítila jsem se tam dobře a chtěla jsem zase domů.“

– „I když jsem každý víkend mohl dostat dovolenou z vazby, málokdy jsem toho využil, ve vězení jsem se cítil tak nějak bezpečnější.“

– „Dovolená byla vždycky jeden horor. Když jsme byli se ženou týden na cestách, hrál jsem tak dlouho divadlo, až jsme se nakonec vždy vrátili domů.“

– „Byl jsem vždycky rád, když jsem byl znovu v práci, cítil jsem se potom bezpečněji.“

Sexuální chování lidí s hraniční poruchou je zpravidla narušené; časté je střídání partnerů, rozvíjí se perverze, nebo není jasná pohlavní identita.

Jak jste prožívali sexualitu?

– „Bylo to moc hezké. Bylo mi třináct, často jsem střídal dívky, někdy i třikrát za týden. Myslím, že mnoha se prostě líbil můj způsob života. Vykrádal jsem automaty, kradl auta, měl jsem pořád peníze. Některé dívky se pokoušely změnit mě a přivést k rozumu. Od těch jsem vždy rychle odešel.“

– „V dětství jsem zažila pohlavní zneužití a zpočátku jsem mohla mít pohlavní styk jen pod vlivem alkoholu. Později jsem se prostituovala a oddávala výstřednostem.“

– „Sexuality jsem si užíval bez problémů.“

– „Sexualita pro mě byla od začátku těžká; necítil jsem žádnou rozkoš, nevěděl jsem ani, jestli jsem muž, nebo žena.“

Přehnaný smysl pro spravedlnost, pocit zranitelnosti, závislosti na druhých ztěžuje lidem s hraniční poruchou přizpůsobení k předem daným postupům v běžném úředním životě.

Jak je vám, když musíte podat žádost na úřad?

– „Podle situace. Reaguju podle toho, jak se ke mně chovají. Někdy to skřípe. Vůbec nemůžu snést nafoukané typy, to jsou pokaždé nepříjemnosti.“

– „Na úřadě dostávám pravidelně záchvaty zlosti. Nejhorší to bylo, když mě utěšovali.“

– „Když jsem měl pravdu, tak jsem je pravidelně naštvál, jinak jsem byl zticha.“

– „Se sociální pracovníci jsem vždy vycházela dobře; věděla jsem, jak se mám chovat, abych z ní vytáhla co možná nejvíc.“

Jízdu autem používají lidé s hraniční poruchou často jako drogu.

Co cítíte při jízdě autem?

– „Myslím, že normální jízdu autem ani neznám. Vždy jsem zkoušel vůz nebo motorku „rozpálit“. Někdy jsem po silnici jel rychlostí 180 km/h po levé straně. Ani protijedoucím jsem neuhýbal. Ať se starají, jak se z toho dostat. Moji spolujezdci měli pravidelně plné kalhoty, já jsem necítil žádný strach. Potom se mnou nechtěl nikdo jezdit. V noci jsme na dálnici jezdili motocyklové závody. Dnes je mi líto, že jsem byl takový blázen. Když myslím na to, co se přitom mohlo jiným lidem stát, už bych to nikdy neudělal.“

– „Jezdila jsem vždy jako blázen, i když nemám řidičák.“

– „Mám rád hlavně velká auta, nejvíc nákladáky. Dávají mi pocit síly a převahy.“

– „Když jsem ještě jezdil dálkovou dopravu, bylo mi fajn. Být pořád na cestě vyhovovalo mému neklidu.“

– „Jízda autem byla kdysi moje droga, jezdil jsem bez cíle po okolí, dokud jsem měl peníze na benzin.“

– „Při jízdě autem jsem se uvolnil, jezdil jsem vždycky rychle a riskantně.“

Rodinné oslavy s citovým nábojem jsou pro lidi s hraniční poruchou těžko snesitelné. Jejich pocity neznají žádný střed, sentimentální nálady jsou vnímány jako ohrožující (existuje nebezpečí ztráty sebe samého), proto jsou odštěpeny, čili nejsou pocítovány. Místo toho jsou spíš mobilizovány pocity zlosti a nenávisti s destruktivní tendencí.

Jak prožíváte Vánoce?

– „Vánoce pro mě ztratily svůj původní smysl. Jde jen o konzum, a ten, kdo může zkonzumovat nejvíce, je nejlepší. Nejraději bych prožil Vánoce v osamělé horské chatě, daleko od všeho ruchu.“

– „Vánoce pro mě byly vždy zlé. Vždy jsem se postarala o rámus a hádky.“

– „Střílet na rozkaz neumím; byl jsem vždy šťastný, když to bylo za mnou. Kromě toho jsem v té době nevěděl, co se sebou.“

– „V tu dobu jsem se vždy zřídil drogami.“

ASPEKTY SVĚPOMOCI

V posledních letech se pro lidi s hraniční poruchou vytvořily svěpomocné skupiny, orientované na *12bodový program Anonymních alkoholiků*. Tento spirituální program se u závislých osvědčil jako zvlášť úspěšný. Kromě skupiny Anonymních alkoholiků se lidé postižení jinými formami závislosti sdružili do „A-skupin“.

Např.

Narcotics Anonymous (NA) – pro závislé na lécích

Gambler Anonymous (GA) – pro hráče

Emotion Anonymous (EA) – pro lidi s emočními problémy

Overeaters Anonymous (OA) – pro lidi, kteří se chorobně přejídali

Sexualcoholics Anonymous (SA) – pro lidi závislé na sexu

Pro lidi s hraniční poruchou se vytvořily tzv. skupiny BA (Borderline Anonymous).

Stejně jako u Anonymních alkoholiků se pracuje ve dvanácti krocích, které by měly vést k duševnímu zdraví a zvlášť k duchovnímu probuzení. Těchto 12 kroků pro Borderline Anonymous zní následovně (je třeba zdůraznit, že neexistuje autorizovaná interpretace, a předběžně ani žádná nebude):

1. Přiznáváme, že jsme bezmocní vůči své destruktivitě, a nedokážeme svůj život zvládat.
2. Přišli jsme k přesvědčení, že jen moc větší než my sami nám může vrátit naše duchovní, duševní a tělesné zdraví.
3. Došli jsme k rozhodnutí svěřit svou vůli a svůj život péči Boha, tak jak jej chápeme.
4. Provedli jsme ve svém nitru důkladnou a odvážnou inventuru.
5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě i jiným lidem přesný způsob našeho destruktivního chování.
6. Jsme zcela připravení přenechat Bohu odstranění všeho toho destruktivního chování.
7. Pokorně jej prosíme, aby nás zbavil našich nedostatků.
8. Sestavili jsme seznam všech lidí, kterým jsme způsobili škodu, a jsme ochotní ji u všech napravit.
9. U těchto lidí jsme všechno napravili, pokud to bylo možné, anebo pokud bychom tím jim nebo druhým neublížili.
10. Pokračujeme u sebe v inventuře, a kdykoliv zjistíme, že jsme nebyli v právu, okamžitě to přiznáme.
11. Hledáme prostřednictvím modlitby a rozjímání prohloubení vědomého spojení s Bohem, jakkoliv jej chápeme. Prosíme jej jen o to, aby nám zjevil svou vůli a dal nám sílu ji uskutečnit.
12. Poté co jsme prostřednictvím těchto kroků prožili duchovní probuzení, pokoušíme se toto poselství odevzdat jiným lidem s ranou poruchou a náš každodenní život řídit podle těchto principů.

To, jak program na postižené působí, je individuální. Některé aspekty se mi však zdají důležité. První krok pro alkoholiky zní: „Přiznáváme, že jsme vůči alkoholu bezmocní, a nedokážeme zvládat svůj život“. Důsledek, který z toho pro závislé plyne, je poznání, že jen život bez alkoholu, tedy úplná abstinence, vede k zastavení nemoci. V programu Borderline Anonymous je pacient s hraniční poruchou tímto upozorněn, že je bezmocný vůči své destruktivitě. Požaduje se od něj tedy způsob života, obsahující abstinenci od destrukce, tedy úplné zřeknutí se destrukce. To se shoduje s klíčovou myšlenkou pohádky *Janježek*: ježčí kůže, představující destruktivitu, musí úplně zmizet. Jak víme, musí být spálena, přičemž čtyři muži dohlížejí na to, aby doopravdy všechno shořelo.

Porucha je tedy brána vážně a postižený se učí přiznat se k ní. Není to nesporný postup. Někteří autoři jsou názoru, že tím dochází ke stigmatizaci a problém se tím ještě zhorší. Tím, že se např. alkoholikovi vysvětlí, že pro něj není možné kontrolované pití, dochází následně ke ztrátě kontroly. Předpoklad, že se člověk závislý na alkoholu může naučit kontrolovanému pití, se v praxi neosvědčil. Všechny dosavadní pokusy umožnit chronicky závislým kontrolované zacházení s jejich drogou ztroskotaly. I u hraničního syndromu musíme vycházet z toho, že se jedná o poruchu, kterou se musí postižený naučit přijímat jako nemoc k němu příslušející, podobně jako postižení. V oblasti psychiky, kde se postižení a poruchy neprožívají vždy bezprostředně, je obvykle těžší vyrovnat se s nezvratnými fakty než u tělesných nemocí, např. u závislosti, která je zvlášť zákeřná v tom, že ji postižený necítí, když žije v abstinenci. Příznaky nemoci se objevují až při recidivě. I u hraničního syndromu je možná recidiva destruktivního chování, pokud je náhled nemoci nedostatečný. Program 12kroků pomáhá přijmout nemoc.

Další těžiště programu spočívá ve vytvoření si pozitivního vztahu k vyšší moci. Pro pacienty s hraniční poruchou je to obvykle těžký úkol. Pro lidi s negativním obrazem sebe samého je velice těžké vytvořit si pozitivní obraz Boha. Při zvládání každodenních problémů a dalším osobním rozvoji je to však velmi prospěšné, ne-li rovnou nevyhnutelné. Tak, jak se znázorňuje problém v pohádce *Janježek*, je zřejmé, že dobrý objekt (zpravidla matka), se kterým by byl možný důvěrný kontakt, chybí (Janježek nemohl být kvůli svým ježčím bodlinám kojen). Pokud se vytvoří dobrý vnitřní obraz něčeho „vyššího“, mění se osobnost v pozi-

tivním smyslu. Vzniká protipól k destruktivitě, kterou pacient stále více odmítá.

Nakonec zdůrazňujeme i léčivé působení dobré svépomocné skupiny. Tady může docházet k modelovému učení a podpoře zdravého chování. Důležitým cílem je i nezávislost na odborné pomoci.

BORDERLINE SYNDROM

Rané poruchy (tzn. rané poruchy rozvoje osobnosti) se dají rozdělit do různých podskupin. Jedna forma rané poruchy se odráží v pohádce *Janježek*. Z tohoto důvodu se vžil jako označení samostatného syndromu pojem *borderline syndrom*. Borderline znamená v češtině hraniční stav nebo hraniční případ.

Mnohé jsme již objasnili rozborem obrazného jazyka pohádky i kazuistik. Následně bych rád podal silně zjednodušený přehled o hraniční poruše z hlediska vývojové psychologie a o terapeutických možnostech. Při popisu syndromu se orientuji na systematické práce O. F. Kernberga a C. Rohde-Dachsera.

Rané poruchy vznikají v prvních letech života. Začínají tedy tak brzy, že pacient se nemůže pamatovat na jejich vznik. Nemá samozřejmě žádný vliv na to, jestli se porucha vyvine nebo ne, protože malé dítě je plně vystaveno situaci v rodině. Psychologický výzkum, zvlášť vývojová psychologie, orientovaná na hlubinnou psychologii, nabízí vysvětlující modely, které popisují vznik poruch. Podle ní jsou to různé frustrující zážitky, které vedou k raným poruchám.

V poslední době je pokus o psychologické pochopení všech poruch a jejich odvozování od osobního rozvoje některými badateli kritizován. Zvlášť výzkum jednovaječných dvojčat, která byla brzy po narození oddělena a vyrůstala v rozdílném sociálním prostředí, ukazuje význam genetických dispozic, tzn. dědičných vloh. I v pohádce se *Janježek* s ježčí kůží už narodil.

Popis nedostatků ve vývoji a zájem o ně má však jednu důležitou výhodu; objasní se to, co v raném dětství chybělo a stále chybí k tomu, aby se vyvinula zdravá osobnost bez poruch.

Aby nedošlo k poruše osobnosti, musí se vyvinout určité intrapsy-
chické struktury. U lidí s ranými poruchami se tyto struktury nemohou
vyvinout vůbec anebo jen nedostatečně. Hovoříme proto i o *strukturní
patologii*. Klasické neurózy vznikají podle hlubinně-psychologického
modelu později. Podle Freuda mají neurózy počátek v oidipální fázi, kdy
se dítě začíná o rodiče opačného pohlaví eroticky zajímat. Protože tedy
rané poruchy vznikají před oidipální fází, mluvíme i o *preoidipálních
poruchách*.

To, jestli se u psychické poruchy jedná o ranou, nebo neurotickou
poruchu, má terapeutický význam, protože je nutný odlišný postup
a jiné terapeutické intervence. Pokud není hraniční porucha rozpo-
znána, nemusí pacientovi psychoterapie pomoci.

Porucha se dá rozpoznat podle *typických obranných mechanismů*,
které má pacient k dispozici. Přitom je třeba myslet na to, že obranné
mechanismy jsou koneckonců mechanismy zvládání života, které sice
vedou k závažným problémům, ale vlastně v podstatě umožňují soužití.
Ve stavu psychózy, kde je mezilidský kontakt orientovaný na skutečnost
nemožný nebo jen omezený, obranné mechanismy převážně chybí.

Je třeba si všimnout, že si pacienti s hraniční poruchou vypracovali
i zdravé strategie zvládání života, protože jinak by přežít nebylo možné.

Aktivní rozštěpení

Pacientovi s hraniční poruchou chybí vnitřní poznání, že v jednom
a tomtéž člověku jsou přítomny dobré, méně dobré i špatné části a že
přes mnohé jeho různé stránky může být vnímán jako jedna dokonalá
osoba. Pacienti s hraniční poruchou vidí vždy jen jednu stránku, tj. dělí
na dobré, nebo špatné. To, že u člověka jsou i různé „barevné odstíny“
mezi tím, nevnímají. Ze skutečnosti, že vnímají svět jen v extrémech,
vznikají katastrofální problémy ve vztazích.

Z vývoje dítěte:

Kojenec prožívá v prvních týdnech dokonalou jednotu s matkou
a světem, nerozeznává ještě žádný protějšek (objekt). Jeho dva základní
pocity jsou libost a nelibost. Až v tzv. vztahové fázi (zhruba 3. až 6. měsíc)
si vytváří aktivní vztah k matce tím, že se *aktivně* pokouší vytvářet s ní
symbiózu. Chce se cítit bezpečně, potřebuje bezpodmínečnou, láskypl-

nou péči, chce být hlazen po celém těle, aby se rozvíjela jeho hluboká cit-
livost. Úlohou matky je tuto symbiózu dovolit, umožnit a tím uspokojit
potřeby dítěte. V této době se dítě vnímá jakoby srostlé s matkou. Není
ještě schopné rozlišovat mezi svými pocity a pocity matky.

Tato vývojová fáze má dalekosáhlý význam, protože se tady vytváří
prázeklad všech budoucích vztahů. Skutečnost, že matka nedokáže
uspokojit potřeby dítěte (nebo to zvládá jen nedostatečně), bude mít
důsledky na všechny další vztahy.

Dětské rané ego ještě neumí (nebo umí jen nedokonale) integrovat
zároveň dobré a špatné postoje matky. Části (dílčí objekty) matky, které
ohrožují pozitivní vztah, dítě odštěpí. Odštěpení je nejranější obranný
mechanismus, který má k dispozici, aby odstranilo nepříjemné pocity.
Příkladem dílčích objektů matky, vyvolávajících libost nebo nelibost, je
„dobrý“ nebo „zlý“ prs: myslí se tím to, že matka může být rozzlobená,
přetížená, odmítající (zlý prs), anebo může poskytovat láskyplnou péči,
jako je hlazení a krmení (dobrý prs). Odštěpením dílčích objektů matky
způsobujících nelibost není tato nelibost pociťována a tím může znovu
vzniknout nerušený vztah k matce. Ego se brání odštěpením konfliktů,
obzvlášť před existenciální úzkostí, strachem ze záhuby.

Rané traumatické prožitky, zvlášť když matka nedokáže emoční
potřeby kojence dostatečně uspokojit (když jej např. odmítá, protože je
přetížená), podstatně brání dalšímu rozvoji osobnosti. Dochází k fixaci
na této vývojové úrovni, ve které nejsou k dispozici jiné, zralejší
obránné mechanismy, než je odštěpení. Ego nemá v pozdějších konflik-
tních situacích k dispozici žádné dokonalejší mechanismy zvládání.
Protože pacienti s hraniční poruchou se nemohli dostatečně identifikov-
at s matkou (primárním objektem), jejíž část museli odštěpit, nedaří
se jim ani v dalším vývoji vytvořit celistvé vnímání. Jedním důsledkem
je, že se nedokážou „rozloučit“ s matkou nebo příslušnou vztahovou
osobou. Zůstávají masivní podprahové požadavky ve smyslu „ještě
něco dlužíš“.

Mechanismus odštěpení se normálně používá jen v raném stadiu
vývoje ega. U „zdravého“ člověka jej brzy vystřídají jiné, vyspělejší
obránné mechanismy. V první řadě musíme jmenovat obranný mecha-
nismus vytěsnění. Pokud je nějaký pocit, chování, impulz „vykázán“ do
podvědomí, zapomenut, hovoříme o vytěsnění. To, co bylo vytěsněno,

není vědomí bezprostředně k dispozici. Tím se postižený předběžně „postaral o klid“. Rozdíl proti aktivnímu odštěpení spočívá především v tom, že v procesech odštěpení se nic neztrácí. Nějaká osoba je např. idealizována (bílá), což znamená: V tomto okamžiku sice druhou stranu (černou) nevidíme, ale o chvíli později může výlučně určovat myšlení, citění a jednání.

Obranné mechanismy mají důležitou funkci. Chrání ego před přílišnou úzkostí, pocity studu a viny, ale i před extrémními pocity zlosti a nenávisti. Bez obranných mechanismů, zvláště bez vytěsnění, by bylo ego těmito pocity zaplaveno. Pomocí obranných mechanismů se ego chrání před vnitřním zmatkem. Platí za to cenu více či méně výrazné ztráty pocitu pro realitu, protože vytěsněním se určité vjemy stávají vědomí nepřístupnými. Obranný mechanismus vytěsnění má přes své nevýhody velký význam pro vývoj ega. Jako clona jej chrání před záplavou podnětů a umožňuje adaptaci na dané podmínky (jež může v extrémní formě přejít v hyperadaptaci, která pak působí škodlivě).

Pacientovi s hraniční poruchou obranný mechanismus vytěsnění chybí nebo jej má nedostatečný (aby např. „odsunul“ do nevědomí negativní pocity, aby je zapomněl). Je odkázán na raný mechanismus odštěpení (část vjemu je na okamžik „ztlumena“). Tato *nemožnost vytěsnění* vysvětluje vnitřní zmatek, který tyto lidé musí prožívat. Mají jen nedostatečnou ochranu před záplavou podnětů, proto ta velká zranitelnost. Pocity nenávisti zůstávají stále přítomné a jsou aktivovány, když je protějšek vnímán jako ne dost dobrý. Nepřátelství je nelítostné a vzniká na základě i těch nejmenších doteků, ale i „pozitivní“ pocity jako náklonnost a soucit jsou tak extrémní, až jsou ohrožující (k tomu se ještě vrátím).

Primitivní idealizace (raná forma idealizace)

Jedním obranným mechanismem, typickým pro pacienty s hraniční poruchou a těsně souvisejícím s odštěpením, je primitivní idealizace. V rané fázi vývoje dítěte je idealizace normální jev. Dítě si idealizuje např. matku jako někoho, kdo je dokonalý, všemocný a vševědoucí. Kdykoliv se nachází v její blízkosti, zvýší se jeho pocit bezpečí a dokáže se chránit před nepřehledným, nebezpečným světem. I tento ochranný mechanismus, který je stejně jako odštěpení v raných fázích vývoje potřebný, není u pacientů s hraniční poruchou nahrazen zralejšími

ochrannými mechanismy, umožňujícími víc autonomie a lepší vztah k realitě. Pacienti stále znovu hledají osoby, které si mohou idealizovat, s cílem podílet se na jejich všemohoucnosti. Negativní aspekty, které jsou také v každém člověku, jsou popírány. Idealizovaný člověk může nabídnout ochranu proti zlému světu, a je proto bráněn i proti útokům zvenčí. Přitom není idealizovaná osoba doopravdy oceňována, ale slouží jen k tomu, aby zvyšovala vlastní pocit bezpečí idealizující osoby.

Nejčastěji bývá obětí primitivní idealizace terapeut. Když získá terapeutický vztah na zralosti a terapeut je stále víc vnímán realisticky, jako „normální“ člověk se silnými i slabými stránkami, idealizace je pomalu odbourána. Konfrontace se skutečností, že terapeut má i stinné stránky, vyžaduje práci se smutkem. Připustit si smutek je pro pacienta s hraniční poruchou, jak jsme už řekli, spojeno s úzkostí a nejistotou.

Projektivní identifikace

Pacienti s hraniční poruchou prožívají díky vnitřním procesům silné, archaické, ohrožující pocity, jako je hluboká bezcennost ve formě zlosti a nenávisti k sobě samým, strach ze záhuby, sebeodmítání atd. Tyto někdy mimořádně mučivé stavy vedou postižené k hledání úlevy. Nejjednodušší forma (zdánlivého) zvládnutí spočívá v navození úlevy pomocí nějakého omamného prostředku. Jinou možností, jak zvládnout tyto vnitřní procesy, je promítnout je na jiné lidi. Na druhých jsou pak právě tyto vlastnosti prožívány, a co je důležité, na protějšku se proti nim dá bojovat, vnitřní konflikt se řeší vně.

Řešení konfliktu, které probíhá jen uvnitř (intrapsychické řešení konfliktu), je u těchto pacientů nemožné, porucha se musí vždy rozvíjet u protějšku, stejně tak jako se superego prožívá vně. Aby zvládli své destruktivní pocity, hledají pacienti s hraniční poruchou vždy lidi, se kterými mohou dojet do těsnějších vztahů (povrchnější, spíš lhostejnější vztahy se tady nehodí). Vnitřní patologie se všemi způsoby pak otevírá v protějšku. Děje se to např. podezíráním, tvrzením, vyhocenými interpretacemi („Včera mě nepozdravili, já vím, že mě odmítají!“), pacienti kladou přehnané požadavky, jimž nejde vyhovět, což ale interpretují jako odmítání apod.

Repertoár pacientů s hraniční poruchou, jak navodit projektivní identifikaci, je velmi rozsáhlý, svým protějškům hrozí, jsou radikální ve

svých požadavcích a nutí druhé za každou cenu reagovat. Donutí svůj protějšek jemnými manipulacemi k tomu, aby myslel, cítil a jednal tak, jak to odpovídá jejich předpokladům a tvrzením. Při negativní projekční identifikaci promítají do svého protějšku pronásledujícího, pomstychtivého člověka, kterého je třeba zničit dřív, než on zničí nás. Jde jim také o to udržet si kontrolu nad ostatními, aby si tak zachovali svůj pocit bezpečí.

Hlubší příčinou jejich chování je pak strach ze zničení, záhuby, existenciální úzkost, jakou prožívá kojeneček, jehož vnímání zná jen dva póly: být a nebyť.

Popření

Jiným obranným mechanismem, jenž také úzce souvisí s odštěpením, je popření. Člověk prostě *nebere na vědomí* své pocity. Pacientovi může být sice úplně jasné, že všechno, co si o nějakém člověku v daném okamžiku myslí, je v úplném protikladu k tomu, co si o něm myslel v jiném okamžiku. Vědomí tohoto rozporu však nemá žádnou emoční relevanci, pocit je popřen.

Vysvětlíme to na příkladu: Pacient s hraniční poruchou drasticky ponížil jednoho spolupacienta. Uráží jej a dává najevo, že objevil svého velkého protivníka a nepřítele. Terapeut jej upozorní, že právě nelítostně potupeného včera chválil do nebe a považoval za jediného člena skupiny hodného důvěry. Tuto *skutečnost* pacient nepopírá, vidí, že to včera bylo přesně tak, jak popisuje terapeut, ale to není důležité, *pocit* je popírán. Při celistvém vnímání by také pochopil, že se zmýlil, což by mohlo mít za následek pocity viny, studu nebo strachu, nebo vědomí, že i on sám na konfliktu nějaký podíl má nebo by mohl mít. Pacient s hraniční poruchou většinou jasně vidí rozpor, ten však nemá žádný vliv na jeho momentální pocity.

Zvlášť nebezpečné je popření u riskantních situací. Když jsou popírány pocity strachu, které mají normálně ochrannou funkci, dochází k ohrožení sebe samého přílišnou troufalostí.

Další známky poruchy osobnosti

Na základě popsané rané poruchy nemohou pacienti s hraniční poruchou vybudovat žádný stálý, úplný obraz sebe samého (integrovat

koncept sebe samého). Jejich představa o sobě i o druhých je nerealistická a jejich identita postrádá stabilitu.

Nápadné je u těchto lidí časté střídání nálad, příznaků a možných stesků. Jejich rozlišování mezi představou a skutečností je neostré, takže často dochází ke zmatkům v komunikaci: Co je reálné? Co je fantazie? Typická je také častá ztráta kontroly nad impulzy, nejen nad agresí, ale např. i nad jídlem, sexualitou, jízdou v autě a peněžními výdaji.

V souvislosti s kritickými životními situacemi může dojít ke krátkým psychotickým epizodám, aniž by bylo přítomno vlastní psychotické onemocnění. Takové psychotické epizody mohou trvat několik hodin, ale i několik dní.

Borderline a vztah

Jedinou stabilitou pacientů s hraniční poruchou je nestabilita ve vztazích. Tito lidé neodhadují ostatní lidi příliš realisticky. Především jim chybí možnost vyvinout skutečnou účast a pocity viny. Tím zůstávají jejich vztahy jednostranně koncentrované na vlastní potřeby. Nezřídka u nich vznikají nesmírné nároky a bezohlednost. Jiní lidé jsou jimi instrumentalizováni a manipulováni kvůli uspokojení vlastních potřeb. Tyto manipulace jsou někdy ve službách obrany před bludnými úzkostmi. Protějšek má být ovládán, aby tak mohly být ovládány projekované agresivní obsahy vlastní psychiky. Pokud se nepodaří protějšek ovládnout, je vztah ukončen a pacient se stahuje do fantazií o všemocnosti a do slepého optimismu, zatímco protějšek je bezohledně znevažován.

Vnitřní chaos se projevuje samozřejmě i v sociálním prostoru; časté jsou konflikty s představenými a zaměstnavateli, změny míst, jsou rušeny učební poměry.

Pacienti s hraniční poruchou jsou schopni vcítit se precizně do svého protějšku. Někdy k tomu mají téměř paranormální schopnosti. Jak jsme popisovali výše, vnímají se pacienti jakoby spojení s druhou osobou a nutně prožívají její pocity a postoje, dokonce i její nevědomé snahy. Vyzbrojení těmito schopnostmi mají často převahu a jsou reálnou hrozbou pro autonomii svého protějšku, který se cítí odhalen i v pocitech, jež ve skutečnosti nechtěl ukázat.

Pacient s hraniční poruchou touží po stabilním vztahu, není však schopen kontinuity ve vztazích. Protože pro něj existuje jen dobré a zlé,

vnímá jen dílčí aspekty svého protějšku, nevnímá jej jako úplnou osobu. Člověka buď jen miluje, nebo jen nenávidí, a snadno přechází z jednoho extrému do druhého. Proto většinou nemá stálý vyrovnaný vztah.

Zvláštní problém ve vztazích spočívá v tom, že pacienti s hraniční poruchou sice hledají pozitivní náklonnost a blízkost, ale jako pozitivní je prožívají jen do určitého stupně. Velice brzy se pacient začne bát, že ztratí svou osobní svobodu. Cítí se uvězněný a domnívá se, že ztrácí své ego, svou identitu. Na scénu přichází typická hra pacientů s hraniční poruchou: včera byl partner ještě idealizován, dnes dochází k nelibostnému ponížení s cílem uchovat si vzdálenost.

Důsledkem ponížení je zdánlivá autonomie. Pacient s hraniční poruchou si sice uchoval odstup, ale teď se musí obávat ztráty vztahu. Cítí se opuštěný a za všech okolností musí zabránit tomu, aby vztah ztratil. Protože opuštění prožívá jako psychickou i fyzickou smrt, s čímž jsou přirozeně spojeny pocity velké úzkosti, udělá všechno, aby se této ztrátě vyhnul. Začarovaný kruh se znovu uzavírá potřebnou idealizací.

Sexuální chování těchto pacientů je většinou narušené. Pozorujeme promiskuitu, prostituci, perverze, závislost na sexu a nutkavou onanii. Mnoho těchto pacientů má v anamnéze pohlavní zneužití.

Borderline a závislost

Velká část pacientů s hraniční poruchou je závislých, a to nejčastěji na více látkách, jako je alkohol, léky a drogy. V tomto případě hovoříme o polyvalentní závislosti. Pacienti s hraniční poruchou dávají přednost drogám, které mají tlumivý účinek, jako např. heroin, alkohol, barbituráty. Vzácněji jsou zneužívány halucinogeny (LSD), protože ty vyžadují zrušení beztak už slabých hranic ega, což může vést k hororovým tripům.

Pacienti s hraniční poruchou jsou nezřídka závislí také na tzv. látkově nezávislých drogách. Sem patří přejídání, anorexie a bulimie (nutkavé jedení a zvracení), ale i závislost na hrách, sexu, práci atd.

Psychoterapeutická léčba má pak smysl jen tehdy, když pacient abstínuje, má na svou závislost náhled a má stabilní motivaci k abstinenci.

K terapii borderline syndromu

V následujícím textu bych chtěl ve formě krátkého přehledu popsat psychoterapii borderline syndromu. V zásadě se opírám o M. Wernada.

Stacionární terapie, která by měla proběhnout nejdříve, má za úkol připravit pacienta na následující ambulantní terapii. Pacienti s hraniční poruchou bývají schopni vejít do únosného vztahu s ambulantně pracujícím terapeutem až po stacionární terapii. Pokud ani pak nemůže pacient zvládnout určité životní situace, je nutný další pobyt na klinice (intervalová terapie).

Pacienti s hraniční poruchou jsou vždy vysloveně problémoví. To se vysvětluje v první řadě používáním popsaných obranných mechanismů. Protože externalizují vnitřní chaos, tj. promítají jej do terapeutické komunity, je třeba počítat s neklidem, chaosem, zmatením, panikou apod. Pacienti nemají odstup, jsou vztahovační a při své nízké frustrační toleranci velmi snadno zranitelní. Ublížení vedou k hlubokým rozladám, které někdy trvají několik dní.

Terapeutický vztah se obzvlášť hodí k uvedení do vzorce vztahů typického pro hraniční poruchu. Tito pacienti se pokoušejí navázat s terapeutem symbiotický vztah. Pomocí idealizace bývá často na začátku terapie terapeut vyzdvižen jako zachránce. Přitom není opravdu brán jako osoba, ale jako ochránce před „zlým“ světem. Tím obdržel funkci, kterou by si měl zasloužit. V pozadí přetrvává u pacienta intenzivní nedůvěra. Má strach, že ztratí svou autonomii, protože věří, že by se měl terapeutovi podřídit. Opakuje se raný patologický vztah k matce nebo příslušným vztahovým osobám. Pacient se zpočátku pokouší držet tyto negativní přenosové pocity v šachu, aby idealizovaný vztah udržel.

Brzy však začne své hluboké obavy promítat na terapeuta. Zjednodušeně řečeno, bude ho podezřívat, že má v úmyslu omezit jeho osobní svobodu. Pacient to prožívá podle své rané poruchy extrémně, jako by měl být zničen. Zpočátku se bude od terapeuta distancovat. To probíhá se stejnou vehemencí, s jakou předtím proběhla idealizace. Jsou aktivovány archaické pocity zlosti a nenávisti, s nimiž pacient proti terapeutovi bojuje. Najednou je z terapeuta oběť a z pacienta pronásledovatel.

Tady bývá terapeut nezřídka konfrontován se svým chápáním role. Pokud má např. vůči pacientovi agresivní, odmítavé pocity, nehodí se to k postoji všeakceptujícího a chápavého pomocníka. Pacienti s hraniční

poruchou často citelně zraňují terapeuta, takže nezkušení terapeuti snadno ztrácejí své vnitřní bezpečí a autonomii. Pokud jsou na terapeuta promítány agresivní archaické obrazy, existuje nebezpečí, že se terapeut podřídí hroživě působícímu pacientovi a tím zmaří terapeutický proces. Jiná reakce terapeuta spočívá v tom, že se pomocí formálních prostředků agresivního pacienta zbaví (např. pacient se nehodí do daného terapeutického prostředí, jiná instituce je pro pacienta s hlubokou poruchou vhodnější atd.). Pacient je přiveden buď k přerušení terapie, nebo z nějakých důvodů propuštěn. V tomto případě se drama zopakovalo. Pacient je znovu odmítnut a následuje své stigma.

Běžným chováním pacientů s hraniční poruchou je testování terapeutovy spolehlivosti a jeho provokování v tomto ohledu. Jen neotřesitelný postoj terapeuta, jeho ochota přiznat i chyby, konfrontovat se se svými pocity zlosti a nenávisti, mohou pacientovi pomoci vyplnit hlubokou mezeru mezi „jen dobrý“ a „jen zlý“, a vnímat terapeuta jako „normálního“ člověka, který může mít i slabá místa. Terapeut stále znovu sděluje pacientovi, jaké pocity (protipřenosové pocity) v něm svým chováním vyvolává. Tím posiluje smysl pacienta pro realitu. Zvláště v počáteční fázi terapie se pacienti s hraniční poruchou považují za střed světa a málo si uvědomují, že i ostatní lidé jsou zranitelní a citliví.

Typická tvorba vztahu, jaký vzniká mezi terapeutem a pacientem, se musí neustále propracovávat a diskutovat. Je třeba vyzdvihnout, že terapeut musí trvat na tom, aby byl pacient schopen překonat svou nenávist.

Pacient někdy hodnotí adaptaci na systém, ve kterém se odehrává terapie, jako terapeutický pokrok. Funguje bez konfliktů, aniž by se objevovaly jeho vnitřní potíže. Tím se však vyhýbá jejich zpracování. (Kde zůstaly pocity zlosti a nenávisti?) Samozřejmě, že se destruktivní proudy po ukončení terapie opět objeví. Takto se dají vysvětlit recidivy. Terapeut má za úkol podpořit pacienta, aby se konfrontoval se svými pocity, zvláště s afekty, kterým se doposud bránil.

Pacienti s hraniční poruchou mají často množství sociálních problémů (dluhy, potíže se vzděláním a s pracovním místem, problémy s integrací), které musí být přiměřeně zvládnuty. Po stacionární terapii je proto často nutné přechodné zařízení, které kromě psychoterapeutické a socioterapeutické nabídky umožňuje i postupnou integraci do

pracovního procesu. Může zde proběhnout i nácvik samostatného a zodpovědného života, jakož i postupné odpoutání od institucionální pomoci.

Rád bych teď shrnul obecné principy terapie:

– Hlavním cílem terapie je pomoc při přechodu od chaosu ke struktuře.

– Je třeba formulovat jasnou terapeutickou strukturu, ve které jsou popsána pravidla, prostor, chování, ale ve které jsou ukázány i hranice.

– Pacient má být podrobně informován o své poruše. Přitom by mělo být zřejmé, že musí podstoupit větší námahu než pacient s menší poruchou.

– Terapie by měla být antiregresivní, to znamená, že by měla mít těžiště pozornosti v principu „tady a teď“ (oproti psychoterapii neuróz).

– Je třeba zpracovávat typické přenosové konflikty, tzn. že by měly být rozpoznány a konfrontovány mechanismy štěpení, projektivní identifikace a primitivní idealizace.

– Konfliktní situace by měly být zkoumány z hlediska realistického řešení problému, např. zřeknutí se násilí a hrozeb násilím.

– Sebeпоškozující chování, jako např. pořezání, sebezraňování, musí být znemožněno.

– Poměr pacienta k realitě by měl být stabilizován, aby se mohl zřici nerealistických fantazií. (Pacienti někdy unikají do denního snění, do fantazií o všemohoucnosti a všehoschopnosti.)

– Funkce ega by měly být zlepšeny a posíleny. Zvláště je třeba zvýšit schopnost snášet „nelibost“.

– Je třeba podporovat odvahu k nesouhlasu, aby se mohly vyjádřit negativní introjekty. Teprve když jsou vyjádřeny, je možné jejich přiměřené zpracování a korektura.

– Není třeba zdůrazňovat destruktivní vlastnosti, ale je třeba podpořit existující pozitivní.

– Terapie by měla umožnit práci se smutkem, např. při loučení.

– Na pacienta se nesmíme dívat jako neschopného lásky, je však třeba vidět jistou neschopnost projevit adresátovi příliš mnoho náklonnosti.

Motivaci k terapii a schopnost terapie rozpoznáme v neposlední řadě v tom, jestli se pacient drží nebo může držet domluvených terapeutických dohod.

Diagnóza hraniční poruchy osobnosti

Hraniční porucha se postupně stala obecně akceptovanou nemocí, oddělitelnou od ostatních poruch osobnosti. Existuje dalekosáhlá jednota v tom, jaké rysy chování pozorujeme v souvislosti s hraniční poruchou. Kritéria jsou shrnuta v tzv. *DSM – III – R* (s. 419 a n.):

Obecný vzorec nestability v oblasti nálady, mezilidských vztahů a obrazu sebe samého. Počátek leží v rané dospělosti a porucha se projevuje v nejrůznějších oblastech života. Musí být splněno nejméně pět z následujících kritérií:

1. *Vzorec nestabilních, ale intenzivních mezilidských vztahů, který se vyznačuje střídáním obou extrémů, přehnané idealizace a devalvace;*
2. *impulzivita u nejméně dvou potenciálně sebepoškozujících aktivit, např. utrácení peněz, sexuality, zneužívání omamných látek, krádeží v obchodech, bezohledné jízdy a záchvatů žravosti (kromě sebevraždy nebo sebevržení, viz k tomu bod 5.);*
3. *nestabilita v oblasti emocí, např. výrazné změny nálady od základního pocitu k depresi, podrážděnosti nebo úzkosti, přičemž tyto stavy obvykle trvají několik hodin, nebo v řídkých případech déle než několik dní;*
4. *nepřiměřená, silná zlost nebo neschopnost ovládat zlost, např. časté záchvaty zlosti, přetrvávající zlost nebo rvačky;*
5. *opakované vyhrožování sebevraždou, náznaky sebevraždy nebo sebevražedné pokusy nebo jiné sebevržení chování;*
6. *výrazná a trvalá porucha identity, která se projevuje ve formě nejistoty v nejméně dvou z následujících oblastí života: obrazu sebe samého, sexuální orientaci, dlouhodobých cílech nebo přáních ohledně povolání, v druhu přátel nebo partnerů nebo v osobních hodnotových představách;*
7. *chronický pocit prázdnoty nebo nudy;*

8. *zoufalá snaha zabránit reálnému nebo imaginárnímu osamění (kromě sebevraždy nebo sebevržení, viz k tomu bod 5.).*

ZÁVĚREČNÁ POZNÁMKA

Zbývá otázka, jestli je správné vysvětlovat člověku, že trpí ranou poruchou. Nálepku „borderline syndrom“ si určitě nebude chtít dát přilepit a vzniká také otázka, jestli tím nedochází ke stigmatizaci a všechno se nestane ještě chaotičtější a nevypočitatelnější.

Myslíme si však, že právo na informaci má vyšší hodnotu, tím spíš, že pochopení poruchy má význam pro vyléčení pacienta s hraniční poruchou. Nabízí se srovnání se závislostí. I závislost byla až v posledních desetiletích obecně uznána za nemoc. Postižený by měl mít na nemoc náhled, takže potřebuje obsáhlou informaci, a teprve když nemoc zná, je schopen s ní žít. Totéž si můžeme nárokovat u hraniční poruchy. Tito pacienti musí vědět, že v jejich životě došlo k těžké poruše, a vědět také, co tato porucha způsobuje. Není to žádné svolení k dalšímu chaosu a destrukci, ale měla by otevřít novou perspektivu. Postižený by si sám měl lépe rozumět a účinněji využít všech dostupných možností terapie.

Hraniční porucha byla v posledních letech lépe prozkoumána, takže se mohou zlepšit psychoterapeutické postupy, ačkoliv u těžkých poruch není žádný důvod k přehnanému optimismu.

Ten, kdo zná syndrom, může denně rozpoznat nebo vytušit hraniční poruchu za mnoha senzačními zprávami v tisku o žárlivosti, sebevraždách, vraždách a dalších násilnostech. Zdaleka ne všichni postižení se dopouštějí trestných činů, ale mezi trestanými (bez ohledu na charakter činu) je nadprůměrně mnoho pacientů s hraniční poruchou. Ve vězeních je jich mnoho, ale dlouhé tresty je často nenapraví. Lidé s ranými poruchami jsou od počátku zatíženi těžkým břemenem, proto by mělo být zřetelnější, že destruktivitu není možno chápat jako vinu v běžném slova smyslu. Žádoucí by byla všeobecná společenská osvěta o raných poruchách, i proto, aby měli pacienti s hraniční poruchou k dispozici více vhodných možností pomoci. Uvědomíme-li si skutečnost, že se tato porucha vyskytuje stále častěji, naskytá se otázka o významu prevence.