

Vnitřní kritika a stud, fyzické pocity a afekt: 2. část 5dílné případové studie psychoterapie

Richard G. Erskine

volný překlad Mgr. Bc. Tereza Sedláková

Abstrakt:

Tento článek podrobně popisuje vývoj vztahově zaměřené integrativní psychoterapie při léčbě vztahového stažení, sebekritiky, introjиковané kritiky, studu a distancování se od afektu.

Allan

Během léta jsem si nebyl jist, zda se Allan v září do terapie vrátí. Cítil jsem, že máme slabé mezilidské spojení. Byl zvyklý dělat věci sám. Občas se vyjádřil ke své vnitřní kritice, občas jsem zaslechl sžíravou poznámku o jeho spolupracovnících či o něm samém. Přemýšlel jsem o rozsahu jeho kritičnosti, o historii jeho attachmentových vzorců a sebestabilizační funkci jeho vztahové odtažitosti.

Potěšilo mě, když se vrátil. Sršel energií a vyprávěl o prožitých dobrodružstvích. Dojaly mne malé útržky spojení mezi námi, jež protkávaly jeho vyprávění. Stále jsem měl představu Allana jako osamělého chlapce, jež lační po tom být vyslechnut a pochopen a zároveň se děsí interpersonálního kontaktu. Uprostřed vyprávění pronesl poznámku, jež se mi jevila být významnou (tzv. tečnou poznámku). „Nebyly tam žádné ženy, na které by se dalo dívat.“ Připadalo mi významné, abych to nekomentoval, když vyprávěl o turistice a kempování.

Jeho poznámka mne nutila přemýšlet. Je samozřejmé, že v přírodě při turistice nepotkáme příliš mnoho žen, na které by se dalo koukat. Ze spisů Erica Berneho jsem se naučil naslouchat každému klientovu slovu a zejména závorkám či tečným poznámkám. Právě v nich klient často odhaluje své nevědomé vzorce, které Berne nazývá skriptem. Byl jsem si jistý, že Allanova poznámka je významná. Šlo snad o vzorec?

Během září jsem naslouchal Allanovu vyprávění o cestách v přírodě. Prohlížel jsem si jeho fotografie divokých zvířat v profesionální kvalitě a čekal na příležitost ptát se na jeho vnitřní zkušenosti. K mým otázkám byl o něco tolerantnější, než dříve, ale často nastávaly odmlky a chvíle ticha bez odpovědi. Odolával mým pokusům hovořit o jeho emocích či rodinné anamnéze. Když jsem se ptal na smutek, strach či stud, zdál se neschopný vztahovat je k sobě. Rozuměl pocitům hněvu, ale sděloval: „Dělám vše nejlepší proto, abych se od hněvu očistil.“

Po několika z mého úhlu pohledu neproduktivních setkáních jsem byl frustrovaný Allanovým zjevným nedostatkem emocí a povrchní konverzací. Čekal jsem na autentické vyjádření jeho vnitřního života. Kdo se skrývá pod jeho společenskou fasádou? Jak vypadá Allanovo pravé Já? Bylo jeho pravé Já mužem, jehož život se omezoval na práci a pěší

turistiku? Skrýval snad svou zranitelnost či nějaké velké tajemství? Diskutoval jsem své zmatení se svým váženým kolegou, který vznesl ještě více otázek, o nichž jsem také přemýšlel.

- Snažil se Allan vyhnout tomu zasvětit mne do svých vnitřních procesů? Pokud ano, co jsem dělal špatně či co jsem opomněl? Snažil jsem se až příliš, aby něčeho v terapii dosáhl? Bylo by snad cenné, kdybych se více věnoval Allanovi skrývajícimu svou zranitelnost?

- Byl tak fyzicky otupělý, že nedokázal vnímat své emoce? Pokud ano, bylo by dobré zaměřit se v terapii na jeho tělo a zakořeněný afekt. Byl nedostatek komunikace výrazem studu?

- Byl jedním z dětí, kterým nikdo nepomohl identifikovat své vnitřní pocity a neposkytl vzor jak o subjektivním prožívání mluvit? Pokud ano, bylo mou rolí pomoci mu identifikovat jeho emoce a rozšiřovat jeho slovník, aby o nich mohl mluvit. Součástí tohoto přístupu by bylo také vytvořit vyprávění o jeho životě.

Předpokládal jsem, že směr, který jsem hledal, najdu v odpovědích na tyto otázky. Bylo jasné, že Allan potřebuje vysokou míru bezpečí a velmi citlivé vedení, aby si uvědomil svůj vnitřní proces. Nyní bylo nutné, abych Allana oslovil jinak, než dříve.

Při každém sezení jsem strávil nějaký čas tím, že jsem Allanovu pozornost zaměřil na fyzické napětí v jeho těle. Upozorňoval jsem ho na napjaté svaly hrudníku a krku a dával jsem napětí do souvislosti s možným afektem. Při mém zasvěcování jsme také v každém sezení strávili nějaký čas tím, že jsme se zabývali mírou, se kterou si věci nechává pro sebe. Měl jsem také podezření, že když mluvil o depresi, měl na mysli pocity studu. I nadále se zdráhal o studu mluvit, ale v každém sezení jsem se k tomuto tématu na několik minut vrátil. Říkal, že jeho deprese (tedy stud) je "velkým tlumičem".

Vždy, když jsme se dostali k povaze rozhovorů mezi ním a jeho matkou v jeho dětství, pokaždé jeho odpověď zněla: "nepamatuji si". Podotkl jsem, že zná osobnost své matky a že si dokáže představit kvalitu jejich komunikace. Allan na to sarkasticky odpověděl: "Moje matka o mně a mých pocitech nic nevěděla." "A co jsem cítil?" vznesl jsem otázku za něj. Při dalších sezeních jsem se snažil k tomuto tématu vrátit, ale Allan odpověděl: "Už jsem o ní řekl dost." Jeho zdrženlivost mluvit o vztahu s matkou mluvila hlasitěji než slova. Jeho bolest a hněv byly hmatatelné, i když se je snažil z našeho rozhovoru vynechat. Byl jsem ochoten být trpělivý, ale také vytrvalý. Během každého sezení jsem se několikrát zeptal na jeho vztah s matkou.

Odhalující sen

Ve druhém měsíci našeho druhého společného roku Allan požádal o to, abychom si promluvili o jeho snu: „Snažím se dostat na Yukon. Spěchám na nádraží, ale vlak do Montrealu byl zrušen. Stále hledám jiný vlak, který by mě odvezl do divočiny, ale žádný z vlaků nejede. Nechci zůstat ve městě s otravnými lidmi.“ Požádal jsem Allana, aby sen vyprávěl znovu, pomalu, a přidal na konec každé věty: „a tohle je můj život,“ po každé větě jsme pak udělali pauzu, aby Allan vnímal význam toho, co říká.

Pak jsem ho vyzval, aby každou větu rozvedl. U jedné z vět dodal: „Nemám žádné vztahy. Trápí mě to, jsem smutný a osamělý a snažím se jít tam, kde nejsou lidé, kteří by mě rušili. Hledám klid. ... A to je můj život.“ Pak několik minut mlčel. Pozorně jsem sledoval

napětí v jeho ramenou, i když nenavázal oční kontakt ani nevzal na vědomí, že jsem v místnosti. Věděl jsem, že se v Allanovi odehrává něco důležitého.

Po několika minutách ticha jsme pokračovali ve zkoumání významu snu. Jeho komentář k další větě snu zněl: "Nemám ve svém životě žádné lidi, protože jsem se snažil jen přežít, být v bezpečí a chtěl jsem, aby mě nikdo neobtěžoval." Jeho hlas zazněl ostře: "Vztahy jsou problém. Nepotřebuji lidi. Lidé mě unavují. A tohle je můj život." Dodal: "Něco mi v životě chybí. Jsem prázdný. Nevím, co to je, ale nedokážu být s lidmi." Udivilo mě, že mi vyprávěl tak osobně objektivní sen. Bylo to poprvé, kdy tak přímě hovořil o svém vnitřním prožívání.

Zeptal jsem se ho, proč mi ten sen vyprávěl zrovna ten den. Odpověděl: "Většinou Vám nevěřím, ale dnes jsem chtěl, abyste znal můj sen." Ke konci sezení jsem se zeptal na to, jak mě při tomto sezení prožíval. Řekl, že pro něj bylo ulevující, že jsem ho podporoval k mluvení, a dodal: "Nedělal jste žádný výklad. Dovolil jste, aby to byl můj sen, můj význam." Stále jsem neměl dostatek informací o Allanově intrapsychickém životě, abych mohl provést konkrétní výklad jeho snu. Přesto jsem tím, že jsem Allana požádal, aby dodal "a to je můj život", provedl jemný výklad toho, jak sen reprezentuje způsoby, jakými Allan žije svůj život. Interpretaci pravidelně používám, pokud dokážu vycítit vývojovou úroveň fungování klienta a mám pochopení pro to, jak myslí a cítí. Pokud interpretaci provádím, obvykle se týká fyzických a vztahových potřeb dítěte a toho, jaká kvalita mezilidského kontaktu mohla v klientových významných vztazích chybět. Často je účinné, když klienta vyzvu, aby dešifroval svůj vlastní význam.

Několik následujících týdnů jsme s Allanem diskutovali o významu různých prvků jeho snu, například o jeho touze být v divočině, kde mu "nikdo nebude překážet". Když jsem se zeptal, co zažívá, když říká "nikdo se mi do toho neplete", Allan měl dvě vzpomínky na matku, která "mě přerušovala, když jsem si hrál", a na starší sestru, která mě "komandovala a kontrolovala". Byl jsem nadšený, protože to bylo poprvé, kdy během psychotherapeutického sezení prozradil explicitní vzpomínku z dětství.

V dalším sezení jsem začal citací Allanovy věty, že "nemohu být s lidmi". Požádal jsem ho, aby prozkoumal, co tato slova znamenají. Opět mě překvapilo, když nabídl řadu vzpomínek z doby, kdy mu bylo 9, 11 a 15 let a chtěl být s kamarády. Nakonec však skončil zklamaný a znechucený, protože mu říkali, co má dělat. Řekl: "Nesnáším lidi, kteří mi říkají, co mám dělat." To bylo pro něj velmi důležité. Bylo to poprvé od předešlého jara, kdy poskytl příležitost promluvit o svém hněvu. Řekl však, že žádný hněv necítí, a můj dotaz odmítl jízlivě: "Já prostě nemůžu být s lidmi." A pak se rozloučil. Jeho sebekritika byla zřejmá. Věděl jsem, že se brzy budeme muset zabývat jeho sebekritickými poznámkami, protože se v jeho rozhovorech se mnou dostávaly do popředí.

O jednom z jeho výroků jsem stále přemýšlel. "V mém životě něco chybí." Čekal jsem na nějaké vodítko, abych s Allanem prozkoumal, co to znamená a jak to ovlivňuje jeho život. Intuitivně jsem věděl, že ta věta je významná. Několikrát jsem se na to zeptal, ale Allan mé otázky odrážel. Zeptal jsem se Allana, co cítí při svých nočních procházkách po městě. Měl velké potíže popsat své pocity, a tak jsem zavedl slovo "osamělý". Zpočátku nechápal, že takový pocit existuje. Popsal ho jako "pocit prázdnoty". Začali jsme slova "prázdný" a "osamělý" používat střídavě.

Během této fáze terapie jsem se pravidelně ptal, jak Allan vnímá mé chování a můj vliv na něj. Obvykle odpovídal pomalu, jako by se snažil něco pochopit. Na jednom sezení například řekl, že jsem k němu "laskavý" a že se "nevmešuji" do toho, co si myslí. Zeptal jsem se ho, jestli je moje chování podobné nebo jiné než chování jeho matky. S napětím ve tváři

popsal kontrast mezi mým "přijetím" vůči němu a "neustálým nesouhlasem" jeho matky. Během několika následujících týdnů jsem se více vyptával na chování jeho matky, zejména na jeho zkušenosti s ní, když byl malý. Poskytl mi drobné útržky příběhů a kousek po kousku se z různých historek začal skládat obraz matky, která ovládala Allanovy pocity a chování.

Když jsem se při některých příležitostech zeptal na chování Allanovy matky vůči němu, odpověděl mi jako obvykle: "Nepamatuji se." Popsal jsem mu, jak jsou významné vzpomínky uloženy v tkáních našeho těla a v našich emočních reakcích a jak se v raném dětství formují nevědomá vztahová očekávání. Kdykoli jsem mluvil o tom, jak lidé fungují, Allan vypadal zaujatě, jako malý chlapec, který poslouchá dospělého vyprávějího vzrušující příběh. Když jsme mluvili o způsobech vztahového života, řekl: "Nechováš se tak, jak očekávám. Zajímáš se o mě." Jeho poznámku jsem kvitoval historickým dotazem: "Byl někdo, kdo tě nerespektoval a nezajímal se o tebe?" V dlouhém nastalém tichu jsem mohl pozorovat, jak se probojovává k odpovědi. Nakonec řekl: "Byla neúprosná ve své kritice." Pak se odvrátil a posledních několik minut sezení mlčel. Ačkoli nic neřekl, vypadal smutně. Napadlo mě, jestli se nesnaží "očistit" od svého hněvu.

Průběh psychoterapie

Když jsem studoval své poznámky, abych mohl napsat tento příběh Allanovy psychoterapie, uvědomil jsem si, že naše terapeutická práce probíhala nelineárně. Přál bych si, abych mohl jeho příběh vyprávět jako jednoduchý postup od jednoho vhladu k dalšímu, od jednoho sebevyjádření k dalšímu. Chtěl bych popisovat, jak každá fáze naší práce vedla přímo k řešení dalšího problému. Ale tak se to nestalo. Spíše jsme různé problémy několikrát recyklovali. Při psaní této případové studie uspořádávám příběh chronologicky, ale čtenáři by měli mít na paměti, že to, co jsme probírali na jednom sezení, bylo často znovu zmíněno až mnohem později. Některé z věcí jsme mnohokrát opakovali.

Obvykle jsme na každém Allanově sezení řešili různá témata, například jeho noční chození po ulicích, víkendovou turistiku, jeho vnitřní kritiku, odcizení od sestry, jeho fyziologické reakce a pocity a náš vztah. Na začátku naší práce jsem byl tichý, pozorně jsem naslouchal a uznával význam toho, co Allan říkal. Jak tento druhý rok postupoval, začal jsem být aktivnější a často jsem navazoval na to, co jsme probírali na předchozích sezeních. Mnohem více jsem se vyptával na jeho zkušenosti a dětství. Jedním z mých terapeutických úkolů bylo shromáždit a udržet různorodé prvky Allanova příběhu, abych mu pomohl sestavit souvislé vyprávění o jeho životě.

Sebekritika a stud

Během několika dalších sezení jsem se několikrát zeptal na pohrdavé postoje Allanovy matky vůči němu, na to, jak se vyrovnával s její kritikou a na jeho vnímání našeho vzájemného vztahu. Tím, že jsem se pravidelně zaměřoval na charakteristiky našeho vztahu, jsem podněcoval jeho srovnávání mého chování a chování jeho matky. Allan si díky tomu vybavil několik skličujících vzpomínek na to, jak se k němu chovala. Během následujících měsíců se mu vybavila řada dalších vzpomínek na to, jak na něm matka hledala chyby. Často se jednalo pouze o fragmenty vzpomínky: obraz, tělesnou reakci nebo pocit odporu, který v něm zanechal "pocit sklíčenosti" a "prázdnoty". Pomalu jsme fenomenologicky skládali různé dílky skládačky o malém chlapci, který se naučil skrývat svou osamělost a ukázat světu, že je soběstačný.

Náš terapeutický dialog mi nyní poskytoval více možností, jak Allana přivést k jeho fyziologickým reakcím a afektům. Začali jsme si pro ně vytvářet slovník. V prvním roce a půl

nebyl schopen mluvit o svých pocitech. Nyní, když se občas cítil zranitelný, učinil několik pokusů verbalizovat své vnitřní trápení. Mé komentáře byly zaměřeny na integraci jeho tělesných reakcí s různými afekty. Poté jsme se zaměřili na integraci jeho afektů s pochopením jeho motivací a chování. To odráželo cíl integrativní psychoterapie, který spočívá v integraci fyziologie, afektů a kognice klienta tak, aby chování vycházelo z volby v aktuálním kontextu a nebylo aktivováno strachem, nutkáním nebo podmiňováním.

Na některých sezeních byl už Allan schopen mluvit o tom, že se zlobí na matku za to, jak s ním zacházela. Obvykle jsem ho povzbuzoval, aby se díval přímo na mě, když mi vyprávěl o svém hněvu za její kritiku a kontrolu. Chtěl jsem, aby viděl můj obličej a to, že jeho hněv beru vážně. Chtěl jsem také, aby viděl můj smutek nad tím, jak se k němu matka chovala. Nakonec jsem ho požádal, aby zavřel oči a mluvil s obrazem mladé ženy, která ho „kritizovala, manipulovala a ovládala“. Zpočátku pro něj bylo obtížné vyjádřit svůj hněv obrazu své matky, ale po několika sezeních to dokázal.

Poukázal jsem na to, jak smutné musí být pro dítě, když je neustále kritizováno. Také na to, že se může cítit bolestně osamělé. Při jednom sezení se Allan zdál být ohromen, když jsem mu vysvětloval, že je emocionálně matoucí, když je dítě smutné, rozzlobené a vystrašené zároveň, zvláště když mu žádný dospělý nepomůže pochopit a vyjádřit, co cítí. Odpověděl ironicky: „Na mých pocitech jí nezáleželo.“ Vyhrkl jsem: „Ale mně na nich záleží!“ Zmlkl a oči mu zvlhly. Tichým hlasem řekl: "Děkuji vám."

Byl konec listopadu, čas Díkůvzdání, a Allan měl týden volna. Odjel na zimní táboření do hor. Když se vrátil na terapii, překvapil mě vyprávěním o tom, jak se mu po mně stýskalo. Zeptal jsem se, co mu chybělo. Odpověděl, že jsem klidný, trpělivý a nenáročný, ne jako jeho matka. Nikdy jsem ho nekritizoval. „Rád sem chodím ... někdy.“ Byl jsem ohromen tím, co se zdálo být transformujícím otevřením našeho vztahu. Pokračovali jsme v rozhovoru o dalších problémech a na konci sezení se zdálo, že je Allan opět uzavřený. Právě když sezení končilo, zeptal jsem se ho, na co myslí. Pomalu odpověděl: „Jsem blázen, že vám to říkám. Teď už se mnou nebudete chtít pracovat.“ Jeho sebekritika přebila vše, o čem jsme mluvili.

Připomnělo mi to, jak lidé, kteří používají schizoidní proces ke zvládnutí svých afektů, mohou cítit propojení a náklonnost k druhé osobě, když jsou fyzicky vzdáleni, ale že se v těsné blízkosti bojácně stáhnou do úkrytu. Po několika sezeních s Allanem jsem se zamyslel nad podobností mezi Allanem a Harrym Hellerem, schizoidním hrdinou románu *Stepní vlk* Hermanna Hesseho (1963). Hess mistrně popsal schizoidní procesy u své ústřední postavy, která tráví většinu času ve vnitřním světě fantazijních vztahů, zatímco její skutečný život postrádá mezilidské kontakty.

Během těchto několika měsíců jsem si u Allana začal všimnout nového vzorce. V předchozím roce se několikrát letmo zmínil o tom, jak se po každém terapeutickém sezení kritizuje. V té době jsem především naslouchal, místo abych ho sondoval otázkami. Zdálo se mi důležité, abych pozoroval jeho proces a věnoval se rezonanci s Allanovými afekty nebo neartikulovanými vztahovými potřebami. Nyní některá naše sezení začínala tím, že Allan popisoval, jak se během předchozího týdne pokáral. Nejprve jsem předpokládal, že si přehrává kritiku své matky, ale překvapilo mě, když kritiku popsal jako svůj vlastní hlas. Chtěl jsem se dozvědět o intenzitě a prudkosti jeho sebekritiky.

Během několika dalších sezení jsem ho povzbuzoval k vyjadřování, co se v něm odehrává, a dokonce aby kritiku vykřičel nahlas. Když konečně promluvil, síla jeho slov byla smrtící: "Jsem k ničemu", "Jsem slaboch", "Nikdo o mě nemá zájem". Moje pobídka, aby

Allan vyslovil sebekritiku nahlas, vycházela ze základního konceptu gestalt terapie: intrapsychický konflikt se zmenšuje, když je externalizován. Byl jsem si jistý, že každá kritika přispěla k Allanovu pocitu "na dně" a "prázdnoty". Zatímco Allan vykřikoval svou sebekritiku, reagoval jsem s empatií na jeho zranitelnou část, která kritiku přijímala.

Dbal jsem na to, abych v každém sezení věnoval nějaký čas těmto různým sebekritikám. Bylo mi jasné, že ačkoli Allan se mnou chtěl každý týden mluvit, zároveň tímto přáním pohrdal. Vyčítal si, že je "sebestředný" a že "mluví o pocitech". Kritizoval sebe i mě za to, že "mluvíme o matce a minulosti". Opět se stahoval z kontaktu se mnou. Trvalo týdny nejistého vyptávání a velkého povzbuzování, než mi Allan řekl více o tom, co se děje uvnitř: "Jsem blázen, že chodím na terapii", "nemám žádné potřeby" a "jsem bezcenný".

Nakonec jsem zjistil, že když šel z našich sezení domů, opakovaně si říkal: "Pocity plývají duševní energií." To bylo pro něj velmi důležité. Zjistili jsme, že nejkritičtější k sobě byl, když jsme se věnovali jeho emocím nebo když jsem se zmínil o tom, co děti potřebují od citlivého rodiče. Tyto krátké okamžiky intimity byly pro Allana nepříjemné. Nepamatoval si, že by někdo jiný byl pozorný k tomu, co potřeboval nebo cítil. Jednoho dne, když Allan odcházel ze sezení, řekl: "Když jsi na mě milý, začíná kritika."

Když jsme se zabývali jeho vnitřní kritikou, začala ustupovat. Allan dokázal mluvit o svém dětství, o tom, že jeho matka byla "chladná a přísná" a že se někdy cítil "ztracený a na dně". Když jsem mu pravidelně popisoval, co každé dítě potřebuje ve zdravém vztahu dítěte a rodiče, byl ohromen. Během několika dalších sezení byl zranitelný a popisoval, že je smutný z toho, co mezi ním a matkou chybí. Měl jsem z naší společné práce dobrý pocit, protože se zdálo, že Allanovo uvědomování si svého těla, afektů a očekávání se zvyšuje.

Při každém sezení jsme nyní mluvili o jeho přetrvávajícím pocitu studu a dávali ho do souvislosti s tím, co označil jako "obrácení se do sebe". Se slzami v očích popisoval hluboký smutek z toho, že ho matka a sestra nepřijímají takového, jaký je. Báł se vyjádřit svou jedinečnost, protože „věděl, že by byl odmítnut“. Mluvili jsme také o nutnosti skrývat vztek, protože by ho přemohly svými nepříjemnými komentáři. „Matka byla panovačná mrcha.“

Popisoval, jak se každý den na několik hodin schovával ve své ložnici a sledoval v televizi pořady o přírodě. Vyprávěl mi, jak se dokázal schovat, i když byl u snídaně nebo večere s matkou a sestrou: "Je to jednoduché. Prostě zůstávám stažen v sobě a oni se nikdy nezajímají o to, kdo jsem. Říkají mi, kdo si myslí, že jsem a jaký bych měl být. Ale skutečného mě neznají."

Důvěřovat či nedůvěřovat

Překvapilo mě, když Allan začal sezení slovy: "Vím, že mě kritizujete, když jdete domů. V kanceláři jste na mě milý, protože vás platím. Ale ve skutečnosti se vám nelíbí, kdo jsem." Měl pochybnosti o tom, zda má v terapii zůstat. Poté, co jsem půl hodiny poslouchal Allanovu nejistotu, jsem s ním mluvil o tom, jak si v mé přítomnosti dovolil být zranitelný a jak se se mnou dělil o své emocionální zážitky. Naznačil jsem, že sdílení jeho vnitřních procesů mohlo narušit to, jak se naučil řídit svůj život, a že ukončení našich psychotherapeutických sezení by mohlo obnovit staré vnímání sebe sama. Ačkoli Allan nereagoval okamžitě, zdál se být zamyšlený. Když sezení skončilo, předpokládal jsem, že ho moje hypotéza podnítila k zamyšlení nad tím, jak ho vyděsilo zvýšené uvědomování si svého strachu, smutku a studu.

Na začátku dalšího sezení Allan vyjádřil obavy, jež ho po cestě ke mne přepadly. Byl si jistý, že ho nakonec zkritizují a on bude muset s terapií skončit. Aktivně přenášel své emocionální vzpomínky na vztah s matkou do našeho vztahu. Uvědomil jsem si, že to byla

jeho nevědomá snaha demonstrovat svůj vztah s matkou z dětství. Škodlivé účinky matčiny kritiky kompenzoval tím, že si představoval mou potenciální kritiku. Mým úkolem bylo dekodovat přenosové nevědomé příběhy z dětství.

V dalším sezení jsem začal otázkou, zda si Allan vzpomíná na to, jak jsem ho kritizoval. Odpověděl: "Ne." Možná to děláte potichu. Pak po několika minutách řekl: "Nakonec uslyším nějaký negativní komentář na svou adresu." Po pauze: „Ale vy to nikdy neuděláte." Opět jsme se zaměřili na srovnání mého postoje a chování vůči němu s tím, co zažil se svou matkou. Tento kontrast podnítil další vzpomínky na matčino "opovržlivé chování" vůči němu. Nyní jsem byl schopen ocenit a modulovat reaktivní protipřenos, který se ve mně zrodil: Chtěl jsem mu být společníkem tak, jak pěti až sedmiletý chlapec potřebuje otce, který mu naslouchá, rozumí a vede ho bez jakéhokoli posměchu.

Při jednom sezení, během něhož si představoval, že ho odmítnu, jsem svůj subjektivní prožitek doplnil komentářem: "Cítím se poctěn, že s vámi mohu pracovat. A vaše nejistota ohledně našich vztahů je ústředním bodem příběhu o tom, jak jste prožil svůj raný život." A tak jsem se na něj podíval. Po pauze, v níž jsme oba mlčeli, jsem dodal: "Potřeboval jste jistotu ve vztahu s matkou a její kritika tuto jistotu narušovala." Oči se mu zaleskly. Odpověděl: "Moje jistota byla v mém vlastním pokoji s malou televizí. Díval jsem se na pořady o přírodě, pořád dokola. Byl můj únikem."

Sebekritika: Sebekritika: rozptýlení od kritiky

Jednoho dne, když platil za svá terapeutická sezení, mě zaskočil jeho sarkasmus namířený proti mně. Když jsem šel domů, vzpomněl jsem si na několik případů, kdy Allan kritizoval své spolupracovníky. Jeho kritika byla často mírná nebo v závorce, ale nyní jsem si uvědomil, že jeho negativní poznámky byly časté. Byl jsem sám ze sebe zklamaný, protože mi unikl význam jeho různých kritických poznámek. Na rozdíl od Allana jsem se však nekáral. Místo toho jsem přemýšlel, co se v Allanovi odehrává, co zůstává nevyjádřeno a jaké funkce má jeho kritika druhých.

Když jsem si procházel své poznámky za první rok Allanovy psychoterapie, zjistil jsem, že jsem si udělal pouze jednu poznámku týkající se jeho hanlivých komentářů na adresu druhých lidí. Předpokládal jsem, že jeho znevažující poznámky byly jeho snahou vyjádřit kontrolovaný hněv. Když jsem se zamyslel nad dalšími uštěpačnými poznámkami, které Allan pronesl, uvědomil jsem si, že jsem si nevsímal svého nepohodlí. Sarkasmus a posměšky klientů mě obvykle uvádějí do stavu vysoké pohotovosti, protože mohou poskytnout chvilkový pohled na vnitřní uspořádání dané osoby. Znepokojilo mě to: Byla jeho kritika lidí projekcí, a tedy chvilkovou úlevou od jeho vlastní sebekritiky? Byly zlehčující poznámky aktivním vyjádřením toho, co si introjikoval od své matky a sestry? Nebo kritika, kterou vstřebal v dětství, aktivovala jeho sebekritiku druhých?

Zahájil jsem naše další sezení dotazem na to, jak prožívá náš mezilidský kontakt. Vztahové šetření zahrnuje řadu otázek o tom, jak klient vnímá psychoterapeuta a kvalitu vzájemného vztahu, zejména co mu může chybět. Vztahové dotazování je účinné, pokud psychoterapeut zůstává empatický a je otevřený učení se z klientovy perspektivy. Allan si zprvu na svou sarkastickou poznámku nevzpomněl. Pak ji obhajoval jako "normální" a řekl: "Takhle prostě mluvím." Požádal jsem ho, aby se zamyslel nad tím, jaký vliv může mít jeho kritika na mě i na ostatní lidi. Byl zamyšlený a pak popsal, jak v něm matčiny poznámky vždy zanechávaly pocit studu za to, že je takový, jaký je. Uvědomil si, že hanbu způsobuje i ostatním. Společně jsme přemýšleli, zda se tak vyhýbá vlastním pocitům studu.

Bylo zřejmé, že Allan měl v sobě vzorec kritizování. Na následujícím sezení jsem provedl výklad složený ze tří bodů: že se ke mně choval sarkasticky, že často kritizoval druhé a že kritizoval sám sebe stejně, jako se k němu chovala jeho matka. Okamžitě se mi snažil omluvit, ale já jsem mu naznačil, že je tu něco důležitějšího než omluva. Nejdůležitější bylo, aby pochopil funkce své kritiky jako prvního kroku ke změně toho, co dělal. Na tomtéž sezení jsem využil příležitosti promluvit si s ním o konceptu introjekce a vysvětlil jsem mu, jak se děti nevědomě ztotožňují se škodlivým chováním svých rodičů, aby necítily odmítnutí, zranění nebo stud. V důsledku toho se později v životě chovají buď k sobě, nebo k ostatním stejným způsobem, jakým se chovali oni. Allan tento koncept rychle pochopil a vyprávěl mi několik příběhů o tom, jak se choval ke spolupracovníkům stejně, jako se k němu chovala jeho matka. Za své chování se styděl. Odpověděl jsem mu, že mě více znepokojuje veškerá hanba, kterou zažil za mnoho let kvůli opovrhlivým poznámkám své matky.

Během několika sezení jsem si všiml, že Allan občas zadrží dech a pak si povzdechne. Když jsem se ho na tento vzorec poprvé zeptal, odpověděl: "To nic není, prostě tak dýchám." Měl jsem však podezření, že každý povzdech je signálem nějakého vnitřního prožitku. Pokračoval jsem ve vyptávání na jeho tělesné pocity a vyšlo najevo, že pokaždé, když na chvíli zadržel dech a pak si povzdechl, slyšel vnitřní kritiku, jako například "To nemůžeš dělat" nebo "Lidé nechtějí, abys je obtěžoval." Dospěli jsme k tomu, že to zní stejně jako matky hlas. Mluvili jsme o tom, jak skličující bylo neustále prožívat matčinu kritiku. Požádal jsem ho, aby ty poznámky pronesl znovu a hlasitě, jako by mluvil k malému Allanovi. Opakovaně vykřikl matčina slova, pak sklonil hlavu a několik minut mlčel. Když se na mě znovu podíval, měl v očích slzy.

Na začátku našeho dalšího sezení Allan řekl, že má hluboký vhled. Nebyl si jistý, "jak to funguje", ale byl si jistý, že jeho sebekritika je způsob, jak si nepamatovat kritiku své matky. Celý týden si dokázal vybavit matčin přísný tón. Říkal: "Když se kritizuji sám, neslyším ji." Dodal: "Teď si uvědomuji, že se mi vysmívala pořád, ještě než jsem začal chodit do školy". Mluvili jsme o tom, že jeho sebekritika se stala častější a hlasitější než matčina a odváděla pozornost od citové bolesti, kterou mu způsobovala matčina slova. Jeho postoj se změnil a napětí v obličeji a ramenou se uvolnilo, když se rozplakal.

Několik dalších sezení jsme strávili rozhovorem o jeho dětství a o dopadech matčiny kritiky v každém vývojovém věku. Znovu se rozplakal nad tím, jak se před ní "vždycky snažil schovat". Během několika následujících týdnů uvedl, že "se přestal kritizovat", a dodal: "Kritizoval jsem se, abych jí zabránil mě kontrolovat, ale to, co si říkám, je mnohem horší a častější. Cítím hodně toho, čemu říkáte 'stud'. Pak odcházím do svého soukromého vnitřního pokoje." Byl jsem zvědavý na Allanův "soukromý vnitřní pokoj", ale nevyptával jsem se. Jaro bylo v plném rozkvětu a my jsme měli před letními prázdninami spoustu nedořešených záležitostí k dokončení.

Toho jara jsme strávili hodně času rozhovorem o Allanově studu a o tom, že stud je důsledkem jeho vnitřní kritiky i kritiky, které se mu dostává v rodině. Když jsem v září poprvé použil slovo "stud", nechápal to. Později si uvědomil, že jeho pocit "na dně" a "deprese" jsou příznaky studu. Řekl, že když byl "na dně", vždycky věděl, že "se mnou něco není v pořádku". Nyní si dokázal vybavit několik případů, kdy mu matka řekla: "Co je s tebou špatně, chlapče?", kdykoli byl hravý nebo hluchý. Popsal, jak se po celý život držel zpátky v každé situaci, kdy by mu někdo mohl říct, že je špatný. Dodal: "Vždycky jsem šel do svého soukromého vnitřního pokoje." Když si tyto vzpomínky vybavoval, měl "prázdný pocit" v břiše a napětí v zádech. Soucítil jsem s osamělostí chlapce, který měl takovou matku.

Když jsme diskutovali o jeho tělesných pocitech, dokázal mluvit o tom, že je smutný z toho, že ho nikdo nepřijímá takového, jaký je, a že se bojí odmítnutí, pokud řekne, co si myslí nebo cítí. Mluvil o tom, jak věřil své matce a začal si říkat: "Něco se mnou není v pořádku. Musím se skrývat." Aby se ochránil před matčíným posměchem, trávil většinu času ve svém pokoji. Připomněl jsem Allanovi, že dříve říkal, že se "očisťuje" od hněvu. Několik sezení jsme strávili rozhovorem o tom, jak se snažil "mlčet", "schovávat se ve svém pokoji" a říkal si "něco se mnou není v pořádku" pokaždé, když se cítil našťvaný. "Odmítal jsem se zlobit jako ona. Očistil jsem se od hněvu, ale místo toho jsem byl v depresi."

Allan mi teď aktivně vyprávěl o svém hněvu na matku. Třikrát popadl polštář a vztekla s ním zatřásl. Představoval si, že je to jeho matka a že ji drží pod krkem. Křičel na ni: "Nic mi není. Jsem normální kluk!" Během těchto sezení jsem ho povzbuzoval, aby fyzicky vyjádřil, co cítí. Uznával jsem jeho potřebu protestovat a potvrzoval význam jeho hněvu i smutku.

Opět nastal čas letních prázdnin. Souhlasil, že se vrátí k psychoterapii první týden v září. Těšil se na dvě letní akce: procházku Appalačskou stezkou s turistickým klubem, ke kterému se nedávno připojil, a na měsíční kempování v Arktidě. Na posledním sezení před prázdninami vyjádřil "trochu obavy", protože loni se při pobytu v Arktidě cítil "prázdný". Nechtěl se tak cítit znovu. Znovu jsem přeložil Allanovo slovo "prázdný" a nabídl jsem slovo "osamělý" jako popis jeho niterného/afektivního prožitku. Věděl jsem, že až se v září vrátí, budeme muset zjistit víc.

References

Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello? The psychology of human destiny*. Grove Press.

Baumgardner, P., & Perls, F. (1975). *Gifts from Lake Cowichan: Legacy from Fritz*. Science and Behavior Books.

Erskine, R. G. (1991). Transference and transactions: Critique from an intrapsychic and integrative perspective. *Transactional Analysis Journal*, 21(2), 63–76.
<https://doi.org/10.1177/036215379102100202>

Erskine, R. G. (1994). Shame and self-righteousness: Transactional analysis perspectives and clinical interventions. *Transactional Analysis Journal*, 24(2), 86–102.
<https://doi.org/10.1177/036215379402400204>

Erskine, R. G. (1995). A gestalt therapy approach to shame and self-righteousness: Theory and methods. *British Gestalt Journal*, 4(2), 107–117.

Erskine, R. G. (2009). Life scripts and attachment patterns: Theoretical integration and therapeutic involvement. *Transactional Analysis Journal*, 39(3), 207–218.
<https://doi.org/10.1177/036215370903900304>

Erskine, R. G. (2015). *Relational patterns, therapeutic presence: Concepts and practice of integrative psychotherapy*. Karnac Books.

Erskine, R. G. (2019). Child development in integrative psychotherapy: Erik Erikson's first three stages. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 10, 11–34.

Erskine, R. G. (2021). *A healing relationship: Commentary on therapeutic dialogues*. Phoenix Publishing.

Galgut, D. (2010). *In a strange room*. McClelland & Stewart. 55 *International Journal of Integrative Psychotherapy*, Vol. 12, 2021

Guntrip, H. (1968). *Schizoid phenomena, object-relations and the self*. International Universities Press.

Hesse, H. (1963). *Steppenwolf*. Henry Holt.

Perls, F. (1973). *The gestalt approach: Eye witness to therapy*. Science and Behavior Books.

Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. International Universities Press.

Yontef, G. (2001). Psychotherapy of schizoid process. *Transactional Analysis Journal*, 31(1), 7–23. <https://doi.org/10.1177/036215370103100103>