

**Integrative Therapy: 100 Key Points and Techniques**  
**Maria Gilbert, Vanja Orlans**  
Část 4, kapitoly 28 – 32

ČÁST 4

**Dimenze vývoje Self (Já)**

**Kapitola 28: Spolu utváření self ve vztazích**

Pozornost zaměřená na utváření self ve vztazích byla vždy součástí Gestalt přístupu a existenciálních směrů. "Lidskost se projevuje především v dialogu s druhými" (Hycner and Jacobs, 1995:53). Spinelli (2007) znovu zdůrazňuje, že existenciální psychoterapie přebírá "principy vztahovosti", které odkazují k "propojenosti všech subjektivních zkušeností" (p. 75). Fonagy et al. (2002), kteří vycházejí z psychoanalytického přístupu, dochází k následujícímu závěru: "Všeobecně se souhlasí, že self existuje pouze v kontextu s druhými, a že vývoj self je závislý na zkušenostech se vztahy s druhými" (p. 40). V tomto smyslu to znamená, že si neustále utváříme a vyvíjíme pojetí našeho self ve vztahu s druhými. Self se vyvíjí pomocí různorodosti našich vztahů (primární rodina, vrstevníci, významní dospělí (možná i terapeut)) v našich životech. V rámci naší práce se neustále vracíme k této formulaci procesu psychoterapie: "Vždy existuje napětí mezi akceptováním a poznáváním vnitřních konfliktů, vždy se však snažíme pozvednout tyto konflikty na úroveň mezilidské pospolitosti s ostatními a se světem." V tomto smyslu naše vnitřní a vnější zkušenosti souvisí a existují spolu.

Kohut, zakladatel self psychologie, odkazuje na koncept self jako na "nadřazený koncept", takový který je "vzdálený empirickému poznání a uspořádaný, tak, že přesahuje všechny své části a je stálý v čase a prostoru" (Lee, Martin, 1991:180). V tomto smyslu je to právě self, které uspořádává všechny naše zkušenosti, a díky němu zakoušíme stálost bytí. Utváření self chápeme jako neustále probíhající proces v prostředí vztahů a zároveň self obsahuje trvalé rysy jako je naše genetická výbava, styl osobnosti, naše zvyky, naše zaryté přesvědčení a způsoby ovlivňující naši zkušenost založené na rodinném, sociálním a kulturním podkladě. Tento proces byl detailně popsán v Části 3 věnované dětství a vývoji.

Myšlenka jednotného self byla zpochybnována různými osobnostmi: "Studie zabývající se dětským vývojem ve skutečnosti ukazují, že myšlenka jednotného a spojitého self je ve skutečnosti iluze, kterou se pokouší vytvořit naše mysl" (Siegel, 1999:229), aby nám poskytla pocit bezpečí tváří v tvář vnější rozmanitosti a velkému množství protichůdných požadavků. Po dítěti je požadováno, aby plnilo mnoho různých rolí, proto aby bylo schopno se přizpůsobit různým sociálním kontextům. V odborné literatuře existuje řada různých způsobů, jak na fenomén self nahlížet: koncept "nad osobností" v rámci přístupu psychosyntézy (Whitmore, 2000); koncept "ego stavů" v přístupu transakční analýzy (TA) (Berne, 1972); koncept "různorodosti self" v rámci Gestaltu (Polster, 1995); a koncept "recipročních rolí" v kognitivně analytické terapii (Ryle, 1990). Koncept různorodosti stavů self si nicméně neprotiřečí s konceptem ústředního self, ať už je to nazváno "pravým self" anebo není (Winnicott, 1950s, in Winnicott et al., 1989), a "dospělým ego stavem" (Berne, 1972) anebo „reálným self" (Masterson, 1985).

V rámci psychoterapeutického vztahu se setkávají dva lidé se svými vlastními vnitřními zkušenostmi, které jsou trvale zapsané v jejich osobní historii. Podle teorie vnitřní subjektivity se v daný okamžik oba nachází "v kontinuálním proudu recipročního a vzájemného vlivu" (Stolorow, Atwood, 1992). V rámci na osobu zaměřeného přístupu se děje v terapii něco podobného: "Abychom umožnili našemu vztahu prohlubovat se, musí být terapeut jedinečnou lidskou bytostí s pevnou a uzemněnou jinakostí, se kterou klient může interagovat" (Mearns, Cooper, 2005). Reprezentace našeho vnitřního světa v rámci jiného self tvoří materiál, na kterém se může pracovat v rámci terapeutického vztahu, ve kterém je možné získat novou a uzdravující zkušenost. Bostonská skupina změny procesu (The Boston Change Process Study Group (2008: 125)) zdůrazňuje důležitost "jak implicitních, tak jasných verbálních

oblastí” v jakékoliv interakci dvou lidí. Proces uzdravení a změny se objevuje jednak na jasné vědomé verbální úrovni, tak na implicitní nevědomé a non-verbální úrovni. Tento proces se nakonec projevuje změnou zkušenosti našeho self se vztahem s druhými lidmi a se světem.

## Kapitola 29: **Různé dimenze zkušenosti self**

Náš integrativní rámec podtrhuje řadu různých aspektů, ve kterých se může self nacházet. Kdykoliv a v jakémkoliv kontextu může určitá dimenze self být více zaměřená na osobní zkušenost než v jiném čase za jiného kontextu. Tyto různé oblasti, ve kterých zakoušíme naše self jsou nevyhnutelně propojené a dohromady přispívají k celistvosti našeho self. Nedostatek nebo problém v jedné z oblastí bude mít neodmyslitelně vliv na oblasti ostatní. Také se může stát, že se budeme věnovat více jedné oblasti na úkor druhých na základě našich dřívějších zkušeností v rámci vztahů, rodiny a naší kultury. Různé dimenze zkušenosti self jsou základem pro zkoumání, porozumění a práci se self, která se děje v našem vnitřním světě v rámci naší interakce se světem vnějším. Nicméně je velmi podstatné si neustále uvědomovat úzkou souvislost mezi různými dimenzemi zkušenosti self.

## Kapitola 30: **Biologický pohled - vztah mezi self a tělem**

Krueger (1989) používá termín “tělesné self” (“the body self”), aby popsal zkušenost člověka se ztělesněným self, které zahrnuje všechny kinetické zkušenosti vnitřních a vnějších tělesných částí a procesů. Jistá vazba (attachment) povede k vytvoření příjemného a jistého pocitu, zabydlení se ve svém vlastním těle. Vývoj tělesného self je úzce napojený na proces vytváření vazby mezi matkou (pečovatelem) a dítětem. Matka pomáhá utvářet dítěti hranice jeho tělesného self tím, že ho hladí, mazlí a dotýká se ho. Tyto zkušenosti jsou dítětem zvnitřněny jako základ pro jeho tělesný obraz: “Naše self je především tělo, se kterým zacházejí jiné self. Jinými slovy naše self je na prvním místě tělo ve vztahu s jiným self” (Aron, Sommer-Anderson, 1998:20). Zvnitřňujeme způsob, jakým je s námi zacházeno a jak na nás ostatní reagují, když jsme malé děti. Tyto zkušenosti, které s okolním světem zažíváme, dávají vědět našemu tělesnému prožívání o tom, že existuje nějaké self.

Nicméně vazba mezi matkou a dítětem se nevyjadřuje a neutváří jen skrze dotyky, ale také skrze takzvané “životní vlivy” (vitality affects), které matka (pečovatel) zprostředkovává dítěti pomocí rychlosti a citlivosti odpovědi na jeho potřeby, tónu jejího hlasu a pevností jejího doteku. “Životní vlivy” (vitality affects) mohou být také předány tím, jak matka dítě chová, mění mu pleny, jak mu češe vlásky, apod.” (Stern, 1985a: 54). Dítě tak vnímá matčinu lásku nebo její nedostatek v této rané péči o něj. A také jeho tělesný obraz je tvořen v těchto raných procesech. Když se vrátíme k diskusi o vlivu implicitních a verbálních oblastí ve vztazích, tak členové Bostonské skupiny změny procesu (The Boston Change Process Study Group) tvrdí: “My, lidé, předpokládáme a chováme se tak, jako kdyby ostatní byli vtělenou myslí, stejně tak jako my, s úmysly, které mohou být různorodě vyjádřeny a chápány” (2008: 45). Pokud se rodič sám stydí za některý ze svých tělesných pochodů, může tento stud přenést na dítě, tím jak o něj pečuje: “pokud je v některých oblastech dítě stimulováno více a v některých oblastech méně, může vzniknout poničené tělesné self, které později může vyústit v narcistickou poruchu” (Krueger, 1989: 6). Pokud je stud spojený s některým ze základních tělesných procesů, je pravděpodobné, že může ovlivnit další oblasti vývoje self a zabránit tak efektivní integraci emocí, kognice a smyslové zkušenosti.

Je důležité, abychom při našem hodnocení fyzického projevu a vyjadřování tělesných procesů vzali v úvahu kulturu a kontext, ve kterém je dítě vychováno. Je poměrně jednoduché vnímat chování, které je kulturně odlišné od toho našeho, jako patologické. Například pro lidi, kteří se přestěhují z kultury, která je vysoce taktilní do kultury, kde se s dotyky šetří, je lehké vidět svoji vysokou míru taktility jako důkaz o narušování osobního prostoru ostatních a tudíž jako poruchu.

## Kapitola 31: Intrapsychický pohled - vztah self k self

V rámci intrapsychického pohledu se zaměřujeme na vztah mezi subjektivním self a objektivním self. Subjektivním self rozumíme "Já" (I), které pozoruje, organizuje a utváří "Mě" (Me), sebepojetí, mentální reprezentace sebe sama a to, jak vnímáme sami sebe jako objekt, který existuje mezi ostatními objekty (Fonagy et al., 2002). Aron (1998/2000: 5) pojmenovává "Já" (I), jakožto "znající self" (self as knower) nebo také subjektivní self a nebo také "jednatelské self" (self as agent). V protipólu poté stojí "Mě" (Me), které Aron popisuje jako "všechno to, co člověk o sobě může vědět skrze vlastní pozorování nebo skrze zpětnou vazbu od ostatních, tedy objektivnější atributy self" (p. 5). Většina psychologické literatury se zabývá především objektivním self, tedy tím, jak sám sebe vnímám mezi ostatními, tedy sebepojetím. Méně pozornosti se pak věnovalo "znajícímu self" (self as knower), tedy subjektivnímu self, které organizuje naše zážitky. Fonagy et al. (2002) vnímá jako důležitý milník ve vývoji dítěte to, když si dítě vytvoří "teorii mysli" (theory of mind) - vnímání vztahu svého "Já" (I) a "Já" (I) ostatních lidí, kteří mají jiné myšlenky, pocity, záměry než má ono dítě. Tento proces podporuje reflektivní myšlení a proces mentalizace.

Jak Aron (1998/2000) tak Fonagy et al. (2002) zdůrazňují podstatnost reflektivního myšlení, které leží v samém srdci naší konstrukce self. Aron popisuje reflexi sama sebe jako "kapacitu pro zažívání, pozorování a reflektování sama sebe jednak jako subjekt, jednak jako objekt" (Aron, 1998/2000: 3). Aron chápe tento dialektický proces zažívání vlastního self (subjektivního i objektivního) jako propojený proces kognitivní a afektivní. Pokud člověk funguje efektivně, měl by být schopen plynulého dialogu mezi oběma self (objektivním self a subjektivním). Tato schopnost je srdcem empatie a kapacity vidět sama sebe ve vztahu s druhými vyváženě. Na patologii můžeme poté nahlížet jako na neschopnost vnímat obě polarity self a zvládat napětí mezi nimi, jinak řečeno se jedná o poruchu reflektivního myšlení. Člověk může často upřednostňovat jednu z polarit self a tu druhou opomíjet. Například pokud někdo klade větší důraz na subjektivní self "Já" (I), má menší kapacitu vnímat sám sebe ve vztahu mezi ostatními a může to vést k určité zaujatosti vlastní osoby a k menší schopnosti si být vědom svého vlivu na ostatní a k menší schopnosti rozpoznání potřeb ostatních. Větší důraz na polaritu objektivního self "Mě" (Me) vede k tomu, že má člověk malé pojetí o svém self a může mít pocit, že je zmítaný ve světě ostatních a že vnímá sebe sama pouze jako objekt ve světě objektů bez práva na jakékoliv své potřeby. Tyto pocity mohou vést k depresi a pocitu zbytečnosti. Při zdravém fungování je člověk schopen udržet obě polarity self, uchovat si pocit vlastní hodnoty a vlastního self mezi ostatními. Ogden (1994) upozorňuje na to, jak metafory utvořené pomocí subjektivního self "Já" (I), potvrzují schopnost našeho objektivního self "Mě" (Me) uvědomovat si naše self. Vezměme v úvahu například metafory jako: "Jsme strůjci svého osudu", "Jsem kapkou v moři" a naproti tomu metafory jako: "Na jevišti života je mnoho představení a já jsem rozhodlaný do nich vstoupit se všemi herci, které potkám", "Jsem součástí všeho, co mě potká." Často v terapii pracujeme s takovými metaforami, které přináší klienti a které shrnují jejich prožívání světa.

Teorie objektivních vztahů se zabývají procesy, kterými zvnitřňujeme naše interpersonální zkušenosti a zapisujeme do naší paměti. Do našeho vnitřního světa si zvnitřňujeme signifikantní osoby z našich raných let, které s námi zůstávají v našich mentálních životech a mají na nás zásadní vliv. Tento proces poskytuje materiál pro náš vnitřní dialog. V tomto kontextu je velmi nápomocný koncept transakční analýzy (TA) o ego stavech - Dospělý, Rodič, Dítě (Berne, 1961). Ego stav - Rodič reprezentuje zvnitřněné postavy, které na nás měly vliv v našich raných letech. Nevědomě se tak můžeme chovat a znít jako jeden z našich rodičů při interakci s druhými, když se budeme nacházet v ego stavu Rodič. Když začneme jednat způsobem, který je součástí naší vlastní historické zkušenosti self, tak se nacházíme v ego stavu Dítě. To vše se může dít mimo naše vědomí a může to vést k vhodné anebo nevhodné reakci na danou situaci. Když se vrátíme do ego stavu Traumatizovaného Dítěte pod tlakem, můžeme ztratit smysl toho, co se odehrává zrovna okolo a můžeme být chyceni ve vlastním vnitřním světě v procesu zvaném "psychická rovnocennost" (Fogany et al., 2004:56). Ego stav - Dospělý je zodpovědný za naši kapacitu vhodně reagovat na kontext "tady a teď. Koncept

objektního self a nebo perspektiva transakční analýzy nám nejenže dává porozumění našemu vlastnímu vnitřnímu dialogu, ale také nám poskytuje způsoby, jakými můžeme interpretovat interakce s druhými. Domníváme se, že je zde vždy intimní spojení mezi vnitřním dialogem a interakcemi s vnějším světem.

## Kapitola 32: Interpersonální pohled - vztah self k druhým

Když se dva lidé setkají, vždy přináší své vnitřní zkušenosti, které jsou složeny z jejich minulých zážitků a z přítomného kontextu, a které se navzájem ovlivňují" (Stolorow, Atwood, 1992: 18). V takto chápaném modelu lidských vztahů se předpokládá, že realita jedince je vždy spoluutvářena jednak jedinečnými obsahy, které přináší každý člověk sám za sebe, jednak obsahy, které jsou spolu utvořeny mezi účastníky daného setkání. Tento mechanismus platí při jakémkoliv vztahu, i při psychotherapeutickém vztahu.

Souhlasíme s tím, že reflektivní myšlení, tedy schopnost pochopit prožívání druhého člověka, které blíže popsal Fonagy et al. (2004), je důležité pro vytváření konstruktivních vzájemných interakcí s druhými. Při vývoji schopnosti "čtení" mysli druhých, se děti učí vnímat "přání, pocity, postoje, touhy, naděje, znalosti, záměry, plány, lži" lidí, které potkávají (Fonagy et al. 2002: 24). V rámci vývoje mentalizace (schopnost chápat, co si myslí a prožívají lidé okolo nás) se zároveň vyvíjí schopnost odlišovat naše prožívání od prožívání ostatních. Uvědomění toho, že naše prožívání je odlišné od prožívání druhých, nám zároveň pomáhá při utváření vnitřních reprezentací nás samých a ostatních, které jsou základem mezilidských vztahů. A právě selhání tohoto reflektivního myšlení, pokud je oslabené traumatem, vývojovými vadami apod., může vyústit v patologii. Selhání ve schopnosti ovládat různé mentální stavy, může mít za následek to, že člověk tělesně vyjadřuje to, co je neschopen vyjádřit pomocí jazyka. Cílem všech psychoterapií je pomoci vybudovat nebo opravit reflektivní myšlení.

Naše převažující citová vazba (Attachment) (Bowlby, 1988), nebo styl kontaktu (Wheeler, 1991) ovlivňuje náš charakteristický způsob, kterým se vztahujeme k druhým lidem a ke světu kolem nás. Do nových situací vždy vstupujeme s určitou sadou "principů", která může předurčovat to, jak vnímáme dané situace. Nicméně, jsou to právě dané kontexty a vztahy, které určují, který z těch mnoha principů bude zvolen, aby současnou zkušenost začlenil do našeho prožívání. "Začlenění dané zkušenosti se tak může jevit jako podmiňované jednak již existujícím principem, jednak současným kontextem, který upřednostňuje jeden princip před druhými" (Stolorow, Atwood, 1992:24). Jinou perspektivu na proces začleňování zkušenosti přináší pohled ego stavů: v rámci mezilidských kontaktů spolu interagujeme pomocí tří ego stavů - Rodič, Dospělý, Dítě, a to buď vědomě anebo nevědomě. Naše ego stavy jsou výsledkem naší interpersonální historie a reprezentují způsoby, jakými se vztahujeme ke světu a mohou se stát stálými a neměnnými. Nevědomé sestupování do ego stavů Rodič nebo Dítě může vést k dysfunkčním interpersonálním kontaktům, které Eric Berne (1961) nazval "psychologické hry", které téměř vždy končí negativně pro oba účastníky dané hry.