

Vedecká rozprava

Frustrácia

Medicínsko psychologická úvaha

Ivan Žucha, Tatiana Čaplová

Frustrácia

Medicínsko psychologická úvaha

Východiskom pre uvažovanie o frustrácii je slovo „potreba“. Ako každé slovo, ktoré obsahuje čosi „ľudské“, najmä „psychické“, zaťažuje sa rôznorodými významami. Keby sme chceli katalogizovať ľudské potreby, čoskoro by sme nadabali na problémy. Pretože človek je predovšetkým „organizmus“, ktorý má miesto v „systéme“ organizmov, jeho „základné“ potreby sú „biologické“. Ale: sú potreby, ktoré sú „psychicky“ manifestné, napríklad potreba jesť, ako aj potreby, o ktorých sa človek nedozvie, napríklad potreba esenciálnych aminokyselín v potrave. Prvá skupina sa dostane do prežívania „priamo“, ako hlad, druhá sa do prežívania môže dostať len nepriamo, alebo azda sa ani vôbec nedostane.

Frustrácia je stav, ktorý vznikne pri blokáde alebo nedostatočnom sýtení potreby. Teda: „hlad“ ako osobitný zážitok je frustráciou. Ako sa manifestuje napríklad nedostatok vitamínu? Jestvuje akýsi kód, ktorý nedostatok mení na frustráciu? Pravdepodobne pri subhumánných organizmoch akési kódovanie jestvuje: napríklad preferujú potravu, ktorá odstraňuje (hypotetickú) frustráciu. Azda pri ľudskom organizme jestvujú potreby, ktoré sú objektívne nenasýtené, ale sú nefrustrateľné, teda nejestvuje kód, ktorý premení nedostatok na zážitok.

Z tejto predbežnej úvahy možno urobiť záver: nie každá potreba frustruje, aj keď jej nenasýtenosť môže byť smrteľná. Sú biologické potreby, ktorých nenasýtenosť frustruje veľmi intenzívne, napríklad smäd je silným zážitkom. Všeobecne je známy mučivý účinok spánkovej frustrácie. Neumožní spať je druh trýznenia. Je otázka: Prečo príroda vymyslela diferencovaný spôsob premeny nenasýtenosti na frustráciu?

Odpoveď je azda nemožná z hľadiska psychológie, môžu ju hľadať evoluční biológovia.

Ďalšia skupina potrieb sú sociálne. Sú zakotvené biologicky, nepochybne jestvujú sociálne pudy aj s inštinktívnym vybavením. Človek je silne pudová bytosť, „sila“ pudov charakterizuje človeka rovnako ako „sila“ inteligencie. Ale: sociálne pudy sa podrobujú rozsiahlym kultúrnym modifikáciám oveľa viac ako v subhumánnej oblasti. Aj tu možno hovoriť o istých „kultúrnych vplyvoch“. Napríklad vraj pralesné opice sa správajú ináč ako opice v okrajoch indických veľkomiest. Ich sociálne správanie sa líši. Vďaka tomu vznikali pochybnosti, či „sociálne“ v ľudskom svete je naozaj biologicky podmienené, či nie je len produktom kultúry. Sýtenie sociálnych potrieb človeka je oveľa komplikovanejšie ako sýtenie „základných“ potrieb. Oveľa viac sa do neho projektuje skúsenosť, kultúra, učenie v širokom zmysle.

Nenasýtenosť sociálnej potreby sa transformuje na frustráciu zložitými cestami. Stráca sa priamočiarosť frustrácie biologických potrieb. Potreby sa vzájomne prevrstvujú a vytvárajú konštelácie. Môžu byť synergické a antagonistické. Z toho vyplýva aj čoraz zložitejšia „hra“ frustrácií. Napríklad: sebaúcta, ktorá je silnou potrebou pri sociálnej interakcii, môže byť v konflikte s rozkošníctvom. Ktorá frustrácia je pre človeka výhodná, je vecou jeho hodnotenia. „Rozkošník“ skôr strpí frustráciu sebaúcty ako frustráciu rozkoše, napríklad z maškrtania. Ale: „potlačená“ frustrácia nie je fakticky potlačená, produkuje konflikt a vinu.

Ďalším „poschodím“ potrieb sú „duchovné“. Rozumie sa nimi všetko, čo presahuje individuum. Napríklad hudba nie je osobný výtvar. Nie je majetok nikoho. Jestvuje akoby „o sebe“, podobne ako všetky materiálne útvary. Aký je ontologický status „ducha“, je vecou filozofovania. Fakticky človek neprestajne komunikuje s „duchovnosťou“, teda so štruktúrami, ktoré nemožno pripísať žiadnej osobnej existencii. Identifikácia s nimi je hlboká a intenzívna. Naprí-

klad pre človeka „umenie“ môže byť veľmi dôležitou hodnotou, občas dôležitejšou ako jeho osobné potreby. Identifikácia s „duchovnosťou“ je azda najväčším problémom psychológie osobnosti. Ak sa konštatuje ako fakt, že každý človek má (často veľmi intímne) duchovné potreby, ktoré si ani sám nevie vysvetliť (napríklad Mozart nemohol vedieť a nevie to nikto, prečo práve jeho zaujala hudba a nie matematika), treba prijať skúsenosť, že človek je akoby zajatcom svojich duchovných potrieb a každá z nich mu diktuje spôsob sýtenia. Niektí môžu uspokojiť potrebu hudby skladaním, iní pasívnym konzumentstvom. Frustrácie bývajú veľmi intenzívne. Napríklad muky „neuznaného“ umelca môžu mať tragické následky.

Frustrácie bývajú následkom vonkajších prekážok. Napríklad hladný príde k reštaurácii a zistí, že je zavretá. Druhou možnosťou je frustrácia ako dôsledok internalizácie: vznikne potreba nenasýtiť potrebu. Napríklad diabetik si odoprie rozkoš zákuska. Motív odpreť sa môže byť jednoduchý, napríklad strach z komplikácií diabetu. Môže byť však zložitým produktom konštelácie rôznych iných potrieb. Napríklad kňaz si odoprie erotické dobrodružstvo, a to pre „všeličo“: hanbí sa spoločenského zosmiešnenia, trestu vrchností, nechce stratiť sebaúctu, nechce byť hriešny atď. Dôvody a príčiny zábrany sú pestré. Takáto komplikovaná súhra sa prežíva ako tiež komplikovaný, len sčasti reflektovaný „pocit“: frustrácia je teda akoby amalgám s rôznorodou skladbou. Jeho intenzita môže byť vysoká, môže byť hlboký prienik do osobnosti.

Človek má „super-ego“, teda štruktúru svojich osobných noriem, príkazov a zákazov. Možno pripustiť, že vzniklo interiorizáciou pôvodne vonkajších hodnôt. Či je aspoň časť „super-ega“ aj vrodená, teda: či človek má aj vrodennú potrebu „poslúchať“ akési pravidlá, je otvorená otázka. Teológovia na ňu odpovedia ináč ako napríklad marxisti.

Možno prijať ako empiricky triviálne potvrdený fakt, že veľa frustrácií traumatizuje „super-ego“: môžu byť v neprekonateľnom konflikte s jeho normami. Ak napríklad homosexuálny kňaz túži po svojom peknom mendíkovi, môže ho nebezpečne raniť pocit viny a hriechu. Vedomie, že je nosičom homosexuálneho sklonu, ktorý je pre neho mravne neprípustný, môže aktivovať obranné mechanizmy. Naporúdzi je skotomizácia, vďaka ktorej sa homosexuálny sklon „prestahuje“ do nevedomia. Kňaz teda „nevie“, že je homosexuálny. Nevedomý pudový sklon však nestráca svoju „energiu“, teda môže vplývať na telesné procesy, zúčastniť sa na tvorbe symptómov, ktoré sa označia za „psychosomatické“. Napríklad objavia sa bolesti hlavy. Skotomizovaná frustrácia sa môže predierať do snových obsahov, ktoré vďaka maskovaniu nedovolia, aby sa kňaz dozvedel o svojej „zvrhlosti“, ale preto ho neznepokojujú. Frustrácia sa môže riešiť aj inými mechanizmami osobnosti. Napríklad sympatia k peknému chlapcovi sa bude vysvetľovať ako potreba „starat sa“ o „nadaného žiaka“ a vychovávať ho k budúceму duchovnému povolaniu. Frustrácia sa môže transformovať na globálnu emočnú nepohodu a môže aktivovať únikový mechanizmus, napríklad „popíjanie“. Ak sa aktivuje zvrat na opak, kňaz bude k mendíkovi prísny

až nepriateľský, bude ho považovať napríklad za „drzého“, „neschopného a nehodného duchovnej dráhy“.

Pretože neakceptovateľné potreby sú v každom človekovi, v každom sa môžu uplatniť nevedomé obrany proti nim. Skúsenosť ukazuje, že nasadenie obranných mechanizmov je výrazne variabilné. Sú ľudia, ktorí sú schopní akceptovať svoje „zlo“, a trpieť nedostatkami sebaobrazu, iní si pozitívne vlastnosti sebaobrazu nekriticky chránia. Občas sa možno stretnúť s „masochistickým“ pestovaním svojho „zla“. Aj teológovia občas zdôrazňujú hriešnu podstatu ľudskosti a dokonca akoby ju záľubne zdôrazňovali. S frustráciami sa možno vyrovnávať hyperkompenzačne. Homosexuálny kňaz môže svoju „hriešnosť“ vyrovnávať extrémnou obetavosťou, láskavosťou, až sebaničivou ochotou zriekať sa: napríklad odíde do leprozária, kde riskuje opustenosť a pomalé umieranie.

Spleť vedomých frustrácií a nevedomých maskovaní frustrácií je osobne komplikovaná a prispieva k charakterologickej variabilite človeka. Prispieva veľmi ťažkej až nemožnej riešiteľnosti celkom rozlúštiť to, čo Pascal pomenoval „dôvody srdca“. Pretože človek má neurčite veľa potrieb, ktorých sýtenie je sčasti prijateľné, sčasti neúplné, sčasti zmarené, neprestajne je frustrovaný. Frustrované sú potreby, ktoré reflektuje ako také: napríklad hladný reflektuje, že je hladný. Tieto „dobře ohraničené“, jasne tematizované frustrácie možno nazvať „primárne“. Ale vďaka generalizácii sa stáva, že človek primárne frustrovaný prežíva aj menej špecifické nedostatky. Napríklad hladný cíti neurčitú krivdu a nespokojnosť. Jeho hlad reprezentuje niečo všeobecnejšie: neuspokojenosť s „pomermi“. Tieto menej špecifické, menej presne tematizované frustrácie možno pomenovať „sekundárne“. Primárne frustrácie sú rozptýlené v ľudskej každodennosti. Sú ľudia, ktorí ich nie vždy reflektujú a rýchlo ich transformujú na sekundárne. Napríklad hladný človek začína nadávať na politické pomery, cíti sa frustrovaný „ako občan“. Primárna frustrácia sa ani nemusí uvedomiť jasne. Azda väčšina ľudskej nespokojnosti, „ufrflanosti“, postoja „nešťastia“ sú sekundárne frustrácie, ktoré vznikajú „difúziou“, rozptyľovaním primárnych.

Vrcholom tejto hierarchie frustrácií je existenciálna frustrácia, teda chýbanie „zmyslu života“ ako celku. Napríklad uplatneniachťivý umelec, frustrovaný umeleckým neúspechom, cíti nielen svoj život, ale „celý svet“ ako nezmyselný. Často po nasýtení primárnej frustrácie sekundárna sa sama rozplynie. Umelec, ktorý sa stane úspešným, začne vidieť svoj život ako zmysluplný. Existenciálna frustrácia podľa každodennej skúsenosti môže byť dvojaká. Ak je pre človeka „zmysel života“ primárnou potrebou, ako pozoroval Frankl, jeho neprítomnosť je primárnou existenciálnou frustráciou. Ak existenciálna frustrácia vznikne odvodene spracovaním primárnych iných, napríklad chudobou, je sekundárna. Toto rozlíšenie možno považovať za významné pri psychoterapii: spracovanie primárnej existenciálnej frustrácie môže byť odlišné od spracovania sekundárnej.

Možno teda konštatovať, že v prežívaní prebieha neprestajná „hra“ rôznorodých primárnych a sekundárnych frustrácií. Komplikujúcim činiteľom je ich vedomá refle-

xia alebo ich spracovanie nevedomými prostriedkami. Aktuálna „matica frustrácií“ u človeka môže byť pre neho samého neprehľadná. Dôležitá je frustračná tolerancia. Je očividne menlivá aj v rámci človeka aj interindividuálne. Možno predpokladať akúsi vrozenú disponovanosť, napríklad „neurotizmus“ môže sa manifestovať aj ako nízka frustračná tolerancia. Úlohu má aj dozrievanie osobnosti. Deti sú menej tolerantné a menej frustráciu reflektujú. Napríklad hladné dieťa nereflektuje hlad ako dobre tématizovaný zážitok, ale prežíva globálnu nepohodu, teda sekundárnu frustráciu. Neskôr dozrievanie osobnosti, ale aj neurologické dozrievanie mu umožní presnejšiu tématizáciu a naučí sa zvládať frustrácie viac „operatívne“.

Frustrácia môže prispievať sebaúcte, a to často vypesťovaním askézy a sebaobetovania. Je to aspoň sčasti produkt zvratu naopak. Napríklad v rámci „pôstu“ hlad môže byť pozitívnou hodnotou. Zriekanie sa je často cieľom výcviku. Napríklad vojenský výcvik je aj výcvikom frustračnej tolerancie. „Hra“ frustrácií môže byť súčasťou osobného osudu človeka, môže sa začleniť do súkromných filozofií človeka, do jeho svetonázoru. Sú ľudia „filozoficky“ požívační, „hedonisti“, a askéti, ktorí svoju askézu odvodzujú z filozofie alebo z náboženstva, napríklad buddhisti. Vtedy je „hra“ frustrácií integrálnou súčasťou osobnosti.

Ale môže byť aj poruchovým fenoménom. Napríklad rozmazaný hysterik bude hľadať frustrácie a masochisticky sa v nich vyžívať. „Nešťastie“ mnohých ľudí je ich neurotickou potrebou, súčasťou nielen ich sebaobrazu, ale aj ich sebalásky. Poruchové vzorce frustrácií sú dôležitým stavebným kameňom pri genéze neurotických stavov a sú indikáciou pre terapeutickú zmenu. Pretože hranica medzi „normálnym“ a „neurotickým“ je principiálne neurčitá, aj rozdiely medzi „normálnou“ a „poruchovou“ hrou frustrácií nemožno určiť jednoznačne.

V medicínskej situácii otázka frustrácie sa objavuje dvojaká: ako problém terapeuta a ako problém pacienta. Obidvaja sú predovšetkým ľudia, majú teda „nárok“ na svoje frustračné hry. Terapeut si má svoje frustrácie uvedomiť, čo je ťažká úloha všeobecne. Spôsoby uvedomenia sú rôzne.

Pomáha mu osobná aj odborná skúsenosť, pomoc kolegov a všeobecne „okolia“, alebo aj explicitné procedúry, ako je cvičná analýza alebo Balintova skupina. Osobitne si terapeut má všimnúť, ako ho frustruje pacient. Frustrácie môžu byť rôznorodé: terapeutický neúspech rôzneho druhu, nedostatok spolupráce pacienta alebo jeho okolia, narcistické poranenia, poranenia z nedostatočnej spolupráce s kolegami a pod. Možností je veľa. Treba predpokladať, že v matici frustrácií jednotlivé prvky nie sú izolované, ale interagujú. Napríklad terapeutický neúspech frustruje aj podľa toho, ako frustruje pacienta. V istej situácii pacient môže byť terapeutom svojho terapeuta.

Terapeut má spoznať frustrácie pacienta a uvážiť ich účasť v patogenéze a v terapeutickom procese. Mechanizmy osobnosti môžu situáciu zahmlievať, a to v terapeutovi aj v pacientovi. Napríklad terapeut môže pochybiť, ako svoje frustrácie projikuje na pacienta. Inokedy terapeutove obrany znemožnia spoznať pacientove frustrácie, čím v psychoterapii pretrváva iracionálna atmosféra. Otázka je, ako má terapeut komunikovať pacientovi svoje frustrácie. Má sa „priznať“, že je nešťastný? Otvorenosť môže zlepšiť terapeutický vzťah, môže nastoliť „atmosféru“ ľudskej blízkosti, ale môže terapeuta aj znevážiť. Očividne je potrebná starostlivá individualizácia. Pomôcť pacientovi reflektovať frustrácie je súčasť nadobúdania vhľadu. Otázka je, či a kedy terapeut „posilní“ pacientovu frustráciu. Môže to byť súčasťou paradoxného mechanizmu, ktorý je občas účinný, občas rizikový. Zvýrazniť frustráciu môže byť analógom aktívnej imunizácie: pacient sa provokuje do aktivity. Napríklad poukázať na „nezmyselnosť života“ pacientovi, ktorý je schopný nájsť si zmysel a len z pohodlnosti ho nehladá, môže byť významný prvok v „humanistickej“ psychoterapii.

Do redakcie došlo 15.5.2006.