

*Psychoterapia***Práce s obrannými mechanismy v pozitivní psychodynamické terapii**

J. Kulka

Working with defense mechanisms in Positive Psychodynamic Therapy**Souhrn**

Autor v práci definuje koncept obranných mechanismů a představuje 5-krokový přístup pozitivní psychodynamické terapie pro práci s nimi: pozorování/distancování, inventarizace, situační povzbuzení, verbalizace a rozšíření cílů.

Klíčová slova: obranný mechanismus, pozitivní psychodynamická terapie, pozorování/distancování, inventarizace, situační povzbuzení, verbalizace a rozšíření cílů.

Summary

There is defined the concept of defense mechanisms and introduced Five-step approach of Positive Psychodynamic Therapy in working with them: observation/distancing, inventarization, situational encouragement, verbalization and broadening of goals.

Key words: defense mechanism, positive psychodynamic therapy, observation, distancing, inventarization, situational encouragement, verbalization and broadening of goals.

Práce s obrannými mechanismy osobnosti patří k ústředním tématům dynamické psychoterapie. Svůj význam má však také v jiných psychoterapeutických přístupech, neboť defenzivní mechanismy pacientů (a mnohdy i psychoterapeutů) se uplatňují jak na sezení, tak i mimo ně.

V odborné literatuře můžeme dnes najít více než půl stovky těchto psychických regulací a pokud je nebudeme generalizovat a typizovat, je jich – např. v pojetí J. Fredericksona (2004) – nekonečně mnoho. Připomeňme si, že psychickou obranou jsou „mechanismy myšlení nebo konání, které brání před vnějšími nebo vnitřními hrozbami, jež by vedly ke vzniku dysforického afektu“ (Novalis, Rojewicz a Peele, 1999). Záměrně je z citace vypuštěno adjektivum „nevědomé“, neboť tyto mechanismy mohou být také – i když méně často – vědomé, stejně jako nelze souhlasit s tím, že jsou vždy dysfunkční, jak se zhusta tento názor objevuje.

Popisem a analýzou obranných mechanismů by se mohla zabývat obsáhlá monografie a jen pro ilustraci uvádím přehled typických obranných mechanismů osobnosti: afektualizace, afilice, agování, agrese/destrukce, aserce, asketismus, altruistické odstoupení, apatie, bagatelizace, cílová inhibice,

devalvace, eluze, externalizace, eufemismus, fixace, humor, idealizace, identifikace, identifikace s agresorem, inhibice, introjekce, introjektivní identifikace, intelektualizace, internalizace, izolace, konverze, kooperativní pokus, neutralizace, obrácení proti sobě, obrácení v opak, obvinění, odčinnění/reparace, odklonění/deflexe, odmítání pomoci, odmítnutí, odpor, omnipotence, pasivní agrese, perverze, popření, popření reality pomocí fantazie, potlačení/vytěsnění, projekce, projektivní identifikace, přesunutí, přemístění, racionalizace, reaktivní formace, regrese, restituce, somatizace, stěžování si, sublimace, substituce, suprese, symbolizace, štěpení/disociace, atd.

Při studiu uvedených psychoregulačních mechanismů se můžeme přesvědčit, že jejich identifikace může probíhat na různých úrovních abstrakce a v různých souvislostech psychoterapeutické praxe či každodenního života našich pacientů. A tak lze dospět k různým klasifikacím, z nichž si uvedeme dvě nejdůležitější:

Egodefenzivní mechanismy můžeme klasifikovat

1. podle úrovně zpevnění

- a) **epizodické obrany** (v rámci psychoterapeutického sezení a mimo něj, viz trojúhelník defenze – J. Frederickson, 2004, J. Kulka, 2005),
- b) **typické obrany** (viz výše uvedený výčet v rámečku) a

- c) **charakterové obrany** (vznik tzv. charakterového pancíře – psychické poruchy, behaviorální poruchy a poruchy osobnosti, viz práci W. R. D. Fairbairna, 1952),

2. podle zralosti

- a) **zralé** (např. intelektualizace, popření, altruismus, sublimace a humor),
- b) **středně zralé** (např. izolace, vytěsnění, reaktivní výtvar, přesun, racionalizace a odčinění),
- c) **nezralé** (např. pasivní agrese, agování, disociace, autistická fantazie, štěpení, psychotické obrany, popření vnější reality a její deformace).

Je zřejmé, že charakterové obrany vznikají na základě typických obran a ty se utvářejí opakováním a posilováním obran epizodických.

Zralé a středně zralé jsou především eufunkční a egosyntonní, nezralé jsou převážně dysfunkční a egodystonní. Je jasné, že ať už jde o eufunkční nebo dysfunkční řešení problému, vždy je jeho účelem ustavení nové rovnováhy. V tomto smyslu jsou i různé psychopatologické projevy snahou o nalezení jakési nové rovnováhy.

Jedním ze žádoucích efektů psychoterapie je dostat tyto mechanismy pod kognitivní a afektivní kontrolu. V pozitivní psychodynamické terapii můžeme také ukázat na jejich pozitivní stránky a posílit jejich eufunkčnost. Tato metoda se odvíjí na počátku vždy od pozitivních momentů a k těm negativním se dostává až posléze. Nejde tedy ani o konjunkturální využití tzv. pozitivního myšlení, ani o jednostrannost typu „nasazování si růžových brýlí“.

S obranami pracujeme tak, že si všímáme momentu, kdy se spustí, a pak se zabýváme úzkostí, resp. jinými negativními pocity, které aktualizovaly obranu v reakci na dané téma.

V každodenním životě jsou mnohé obrany na místě a člověk se musí naučit bránit se. Je třeba jen rozlišit, kdy je daná obrana eufunkční a kdy je dysfunkční. Eufunkční je tehdy, když má účelnou adaptivní funkci, tj. když slouží přiměřené obraně osobnosti. Dysfunkční je v případech, kdy traumatizuje osobnost, překáží jejímu rozvoji a seberealizaci, kdy vede k indukci psychické poruchy.

Práci s obrannými mechanismy v pozitivní psychodynamické terapii lze popsat pomocí pětistupňového modelu, jehož autorem je N. Peseschkian (1987) a který je aplikován na práci s egodefenzí:

1. **pozorování/distancování:** zjistit a popsat obranné mechanismy a pozitivně je přeznámkovat (princip „poznávat“),
2. **inventarizace:** zjistit jejich eufunkčnost a dysfunkčnost (princip „chápat“), pochopit celkový model obran klienta, případně jejich hierarchii, tj. kterým obranám dává přednost, najít případně obrany typické a charakterové,
3. **situační povzbuzení:** zdůraznit pozitivní aspekty problémů, sebeuvědomění, posílení Self (budování pozitiv-

ního sebehodnocení, sebezpřijetí a sebeúcty; princip „přijmout“),

4. **verbalizace:** uvědomění si obranných reakcí a jejich slovní formulace, učení správných reakcí, doplnění deficitů (posílení autonomie Self, princip „změnit“)
5. **rozšíření cílů:** pohovořit o smyslu života a problémů, které nás potkávají, formulovat cíle do budoucna (princip „nové cíle“).

Psychoanalytická práce s obrannými procesy spočívá v jejich odvrácení a převedení pudových impulsů nebo afektů zpátky do vědomí. Pak je na Egu a Superegu, aby se s nimi vypořádaly na lepším základě.

V pozitivní psychodynamické terapii také klientovi pomáháme vlastní sebeobranu zhodnotit, eufunkční postupy podpořit a ty dysfunkční eliminovat. Svou úlohu zde hraje učení se novým dovednostem. Zde skýtá hodně inspirace také kognitivně behaviorální terapie. Důležité je využívat osobní zdroje. Člověk se musí naučit snášet více nepříjemností, aniž by hned musel sáhnout po svých obranných mechanismech. Ego a Self je třeba nejen chránit, ale také zocelit, posílit.

Práce s typickými obranami klienta nám dává nahlédnout do jeho způsobů vyrovnávání se s životními problémy. Pozitivní psychodynamická terapie poskytuje návod, jak s nimi pracovat a tvořivě využít vnitřní zdroje klienta.

Literatúra

Frederickson, J.: Psychodynamická psychoterapie. Jak dobře naslouchat. Praha: TRITON 2004 (orig. Psychodynamic Psychotherapy: Learning to Listen from Multiple Perspectives. Philadelphia, Taylor & Francis, 1999).

Fairbairn, W.R.D.: Psychoanalytic Studies of the Personality. London, Tavistock Publication 1952.

Kulka, J.: O čem je psychoterapie? Causa Subita, časopis pro lékaře v praxi, ročník 8, 2005, č. 2, s. 70-71.

Kulka, J.: Working with protective, defense, and compensatory mechanisms of Ego and Self in Positive Psychotherapy In: Proceedings of the 6th Int. Training. Seminar of Positive Psychotherapy. Felix: Romanian Association of Positive Psychotherapy 2005.

Novalis, P.N., Rojewicz, C.J., Peele, R.: Klinická příručka podporenej psychoterapie. Trenčín, Vydavateľstvo F 1999. (orig.: Clinical Manual of Supportive Psychotherapy. American Psychiatric Press, Inc., 1993).

Peschkian, N. (1987). Positive Psychotherapy. Theory and Practice of a New Method. Berlin, Heidelberg, Springer-Verlag 1987.

Do redakcie došlo 1.10.2005.