

## 11. dni dynamickej psychoterapie

## „Stratené“ prania a počiatky starnutia

B. Čech

**Starnutie začína narodením** – to je všeobecne prijímaný názor... Každý z nás však **starne inak**...

Z materiálov Úradu verejného zdravotníctva sa dá vybrať: Je dokázané, že ľudia s optimisticky ladenou povahou žijú ak nie dlhšie, tak určite plnohodnotnejšie a príjemnejšie ako pesimisti v rovnakom veku... Pre pesimistov je psychická pohoda zriedkavá a ustavičným znepokojovaním si sami skracujú život... Je rozdiel v spôsobe starnutia. Často možno stretnúť mladých starcov – ale aj starých mladíkov, ak porovnáваме ich kalendárny vek s ich výzorom, telesnou výkonnosťou, zdravím a duševnou sviežosťou a prejavmi vonkajšieho správania.

### Ako je to teda s našim starnutím? Kedy vlastne začíname starnúť?

Jednoznačná a úplná definícia starnutia neexistuje. Starnutie sa definuje iba jeho prejavmi. Manifestuje sa v najrozmanitejších podobách a z toho dôvodu – tvrdí G. Hocman (1999) – je k nemu možný prístup a vysvetlenie z najrozličnejších hľadísk. V. Pacovský (1990) píše, že starnutie má vysoko individuálny charakter. Každý jedinec starne podľa svojho „vlastného programu“. G.G. Marquéz sa vyjadril, že starnúť začíname, keď sa prestávame zaľubovať...

Mne pripadá zrozumiteľné vnímať začiatky starnutia od doby, kedy si nenaplníme priamo svoje túžby, keď rezignujeme, vytesňujeme alebo iným obranným mechanizmom potláčame svoje potreby, popudy, pudové tendencie, detské prania či impulzy (podľa rôznych autorov, či tých istých autorov, ale rôznych období ich tvorby ako napr. Schulz-Hencke). Áno, vtedy – a veru neviem, či som to už niekde čítal, alebo je to ozaj z mojej hlavy – vtedy mám za to, že skutočne začíname starnúť.

Všetko sa zdá byť v poriadku, pokiaľ pokojne starneme – potláčajúci aktívne a nevedome svoje prania... aj keď možno tušíme, že niečo zanechávame... predsa sa môžeme tváriť, že nič... je predsa prirodzené, že človek ako zreje, tak sa vie zriecť aj toho, o čom ani nevie, že sa toho zrieka... a keby o tom vedel, možno by bol ešte na to dokonca hrdý... Aký

však môže vzniknúť problém, keď sa zjaví **pokúšenie** takéhto potlačeného, „strateného“ prania...

L. Schlegel v Základoch hlbinej psychológie (2005) predstavuje pohľad H. Schulza-Henckeho na takúto situáciu. Schulz-Hencke ju opisuje nasledovne: „v situácii pokúšenia dochádza k provokácii inhibovaných pudov. Človek so zábranami sa náhle dostáva do nebezpečenstva, že sa prevalí to, čo je v ňom inhibované“.

A uvádza aj príklad „predpokladajme, že niekto je od detstva inhibovaný vo svojom chcení mať, ale so svojou zábranou sa v živote celkom dobre adaptoval. Nečakane sa dostáva k dedičstvu, ktoré však musí brániť proti iným ľuďom. Na jednej strane by rád ako doposiaľ zaujal postoj veľkorysého zrieknutia sa, na druhej strane je pokúšenie brániť sa príliš veľké... Ochorenie na neurotický symptóm.“

### Kazuistika 1

68-ročná pacientka prichádza utrápená, zronená... *Všetko predtým vládala, teraz nevládze nič, ani navariť, ani najesť sa, nič nevládze... takú vec spravila... zobrala vkladnú knižku od babky, ktorú sa chytila doopatovať... mala prepísať jej úspory a banková úradníčka povedala, že to musí na niekoho napísať, tak to dala na seba... Takú hroznú vec spravila... Okradla starú ženu! Len na také myslí, že prídu žandári a zoberú ju, dom jej zoberú... a pritom tá babka, že nič si z toho nerob... dcéra tiež, že nič si z toho nerob... že sa to dá do poriadku... Dajú z tých peňazí spraviť babke pomník... Ale ona to nevie uniesť, len sa viní, depresiu má, celým telom jej chodí, na chrbte ju ťaží... Na takéto sa ulakomila! Na staré kolená! Celý život len dobro robila... doopatrovala mamu, svokru, svokrinu sestru, nič za to nemala, aj keď robila, len pomáhala. Aj celá rodina sú takí, nikto nič zlé nespravil... A ona teraz takto... A pán farár tiež hovoril, že okradla... Nevie to uniesť, nevie čo povedať... V rodine ich tak viedli: „čo je ich – je ich... to im má stačiť.“ Aj otecko aj mamička... role mali, potom im ich zobrali do družstva, otec robili vartáša – aj umreli na infarkt. Osem detí ich bolo... (po poradí ich vymenúva) a všetci sú poriadni, len ona takto... Všetci ani na svedenie nemôže ísť, ani najesť sa. Svedomie ju ťaží... áno, taký diabol, satan sa v nej ozval... ako to prepisovala... načo to len ona robila? Aj u Petrikov slúžila, všetky peniaze, zlatá retiazka, všetko tam bolo, kľúč mala od domu, nikdy nič nevzala... Mohli sa spoľahnúť! Jej muž bol alkoholo-*

Psychiatrická klinika FN Nitra

**Adresa:** Adresa: MUDr. Boris Čech, Psychiatrická klinika FN Nitra, Špitálska ul. 6, 949 01 Nitra, Slovensko

lik, narobila sa, a on dlhy akurát narobil, ona splácala, zle im rolko... kolko si s ním vytrpela.

Krátka situácia pokušenia (v zmysle Schulz-Henckeho) k možnému obohateniu sa. „Zaslúžila by som si, aby som dostala, čo mi patrí, ...čo mi náleží ... , aby som konečne bola odmenená“. Využitie príležitosti prináša následne masívne pocity viny (mimochodom, potvrdené pánom farárom) – okradla babku... Neodolala využiť situáciu pokušenia... proti všetkým zásadám, ktoré mala vstevované, ktorých sa roky držala. Babkine peniaze prepísala na seba...

Kde v jej detstve z neho vystúpila a začala starnúť? Potlačila svoje túžby a potreby a prispôsobila sa požiadavkám, povinnostiam a pravidlám určených okolím. V dobách normalizácie posilnených i racionalizáciou potlačenia svojich práv jej rodičmi. Neušla však inhibovaným popudom – tie v situácii pokušenia vyplávali na povrch, zvíťazili v nej a definitívne ju uväznili v pocitoch viny – dlhodobo rezistentných na akákoľvek psychoterapeutické i farmakoterapeutické intervencie...

## Kazuistika 2

Mladý muž si po početných avantúrach s rôznymi dievčatami našiel ozaj veľmi dobré dievča, slušné, milé... Opil sa raz tak, že mal okno na to, čo robil, mama mu pripomenula, že niečo spomínal s nejakou babou a hoci nezistil, že by ozaj mal nejaký „špinavý sex“, nevedel sa tej myšlienky zbaviť, hľadal stále dôkazy, že to tak nebolo, musel sa tým až obsedantne zaoberať, chradol, smutnel... Keď sa priznal priateľke, tá mu povedala, že keby aj niečo také bolo, odpustila by mu... Uspokojil sa a opäť radostne žil. Prišla však iná oslava a opäť sa opil až k palimpsestu, situácia sa opakovala, hľadal, pátral, čo sa dialo, žiadne potvrdenia svojej nevery nezistil, len kamarát si z neho vystrelil, že ktovie, či niečo nemal s tým teplým barmanom... To, na čom sa mohol zasmiať, sa stalo jeho nočnou morou... Spomenul si, ako v adolescencii experimentovali so starším kamarátom, ktorý sa – po ich spoločnom listovaní v Playboy – na ňom sexuálne ukojil. Teraz sa začal silne zaoberať myšlienkou, že „je na mužov“. Ak sa nad ranom zobudil s erekciou a spomenul si, že sa mu snívalo s mužmi, bolo to potvrdením onej myšlienky... Opäť hľadal, pátral a testoval sa... až obsedantne... Logicky mu to tak nevychádzalo, ale nevedel sa zbaviť myšlienok, že je bisexuálny či dokonca homosexuálny. Nebol schopný sa sústrediť na prácu, chradol, depresívnel... preto vyhľadal pomoc. Po rozhovore sa na čas uspokojil, uľavilo sa mu. Nebude na mužov, podobne ako nebol neverný priateľke... Dokedy to ale takto vydrží a čo sa skrýva za obsesiami, ktorých sa nevedel zbaviť?

Palimpsesty vytvárajú priestor, plátno pre nutkavú projekciu pokušenia – promiskuitného správania, homosexuálnych impulzov – kde sa tieto pokušenia berú? Skúsme si pripomenúť teoretickú rovinu a potom sa vrátíme ku kazuistike.

**Obsedantné príznaky** – zhŕňa J. Ponešický – sú spájané so znížením pudového a emočného uspokojenia človeka. Vzniká obrana voči priamemu naplneniu pudových a emočných impulzov. Na jednej strane sú prítomné silné zakázané pudové

a emočné impulzy na druhej stojí zase ich prísna kontrola, potreba morálne čistého a spoločensky správneho jednanja pod dohľadom odsudzujúceho svedomia.

**Homosexuálne tendencie** sú prítomné v psychologickom vývine jednotlivca. Podľa psychoanalýzy – ako opisuje L. Schlegel (2004) – je malé dieťa pôvodne založené bisexuálne. A. Freud zdôrazňoval, že medzi štádiom autoerotického získavania slasti a štádiom lásky k druhej osobe je obdobie narcizmu – lásky ku vlastnej osobe. Od tohto obdobia najbližšia cesta k cudziemu objektu vedie cez objekt, ktorý má rovnaké genitálie ako dieťa pozná u seba, teda cez homosexuálny objekt. A až cez homosexuálnu voľbu objektu sa posúva vývoj ku heterosexualite... (starnutím sa stávajúme heterosexuálni).

## Pokračovanie kazuistiky

*Homosexuálne rovnako ako promiskuitné impulzy sú z hľadiska pacientovej morálky neprijateľné... a ako také odsúdeniahodné, superegovo prísne kontrolované.*

V pacientovej rodine z matkovej strany bolo silné morálne vedenie. Starý otec bol čestný muž, veriaci, autorita i v starom režime. Pacient ako dieťa chodieval so starými rodičmi do kostola, myslí si, že aj v mame to je – morálnosť a slušnosť. Prítom k nim – svojím deťom má bližší vzťah, viac s nimi rozpráva, dovoľí viac, bráni ich pred otcom...

Otec – ten zase býval divoký, v mladosti hrával v súbore, navystrájal toho, bol tým známy „no starý W., ten si vedel užívať“ alebo „však ho nechaj, spomeň si, čo sme mi vystrájali“. Otec je ale prísnejší, viac stanovuje hranice, nemajú tak blízky vzťah... a homosexualitu netoleruje!

Pacient sa prejavuje ako veľmi slušný mladý muž, z jeho správania zase vyplýva, že si vedel užívať život až kým nestretol to slušné dievča, ktoré – ako sám hovorí – nechcel sklamať... Konfrontovaný svojou slušnou matkou s jeho prípadným promiskuitným správaním – reaguje zosilnením superegových zákazov pri objavení sa pudových pokušení obsedantnou symptomatickou – ako inak – so sexuálnym obsahom...

Terapeut vníma pacientovu slušnosť... nebude klopať, „lebo nerád by rušil“, počká... napíše sms-ku: „ak by sa dalo, rád sa zastavím, ak sa dá...“ len aby nevyrušoval aj telefónom... ak treba, prestane piť celkom alkohol... postráda však celkom pudovú a emočnú úroveň jeho fungovania...

## Záverom

Z. Erdély (2004) nehovorí o starnutí, ale o dospievaní – človek dospieva „prostredníctvom zvnútornenej vonkajšej inštancie superega k tomu, že sa vzdá svojej vlastnej kompetencie a zodpovednosti, rezignuje na svoju vôľu... ak sa aj pokúša naplniť svoje potreby – robí to buď tak, že vždy privolá neúspech naplnenia svojej tajnej túžby, alebo reaguje neuroticky... čo spolu s tým, že zvyšky self vytvárajú v človeku napätie... sa prejaví vo forme symptómu a pri jeho dostatočnej intenzite môže viesť ku snahe vyhľadať terapeutickú pomoc...

Terapeutická pomoc – podľa Erdélyho – spočíva v opätovnom pripustení, vytvorení a nacvičovaní seba-blížnosti,

resp. reštitúcií self a zbavení krutej moci superega. Zdá sa byť pre človeka vhodné udržať si – nielen v ranom detstve – priestor pre svoje self s jeho potrebami, túžbami, pudovými tendenciami a zároveň dokázať vyhovieť požiadavkám zmierlivého superega. V takejto rovnováhe môžeme potom spokojne plávať na vlnách desaťročí a starnutie, postupne na tele zreteľné, nemusí traumaticky zasahovať našu dušu.\*

---

\*Práca bola prezentovaná na 11. dňoch dynamickej psychoterapie: Straty, starnutie, smrť, ktoré sa konali 16.-17.9.2009 v Senci.

## Literatúra

**Erdély, Z.E.:** A skutočnosť predsa jestvuje. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2004.

**Hocman, G.:** Starnutie (čo vieme o tom, čo nás neminie). Partizánske: GgGarmond, 1999.

**Pacovský, V.:** O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum, 1990.

**Ponešický, J.:** Neurózy, psychosomatická onemocnení a psychoterapie. Praha: Triton, 1999.

**Schlegel, L.:** Základy hlbínnej psychológie. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2005.

*Do redakcie došlo 20.1.2009.*