

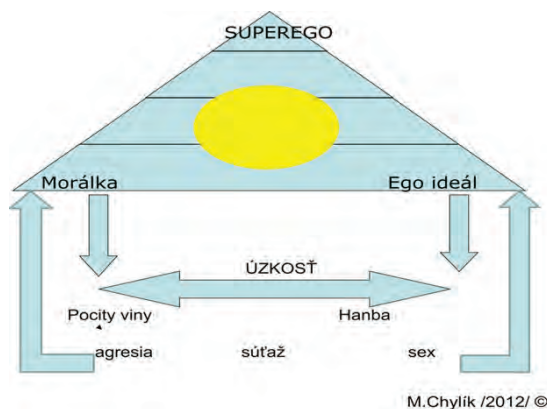
13. dni dynamickej psychoterapie „Vina a hanba v psychoterapii“

Vina a Hanba – dve sestry v tesnom dome

Martin Chylík

Symbol domu pre vyjadrenie Ega sa hojne využíva v denných a nočných snoch. Ego ako centrum myslenia, prežívania, organizácie, vnímania, tvorby obranných mechanizmov atď. sa diagnostikuje podľa toho, v akom stave (kondícii) sa nachádza dom. Či je to malá chalúpka na stráni, alebo vysoký mrakodrap, či je to novostavba, alebo chatrč s deravou strechou, ako sú členené vnútorné priestory – prepchaté nábytkom, alebo zívajú prázdnotou. V Egu prežívame a uvedomujeme si občas slastné pocity, no oveľa viac je v nás nepokoj, napätie. Ak sa v nás vynárajú ťaživé pocity hanby a viny, tak v lepšom prípade ich vedome potlačíme, no častejšie vytesníme a odkážeme ich do nevedomia a obalíme úzkosťou.

Pri pohľade na obrázok 1 niektorých môže napadnúť istá súvislosť s „božím okom“. Áno – intrapsychické **Superego je božského pôvodu**. Obsahuje dve základné časti – **Morálku** a **Ego ideál**. V morálnej časti sú zákazy a prikazy. Podľa Biblie (Genezis, prvá kniha Mojžišova) vydal Boh prvý zákaz a hneď aj so sankciou: „...nebudete z neho jesť (zo stromu uprostred záhrady), ani sa ho nedotknete, pod trestom smrti“. A práve morálna časť nášho Superega je tá, ktorá vyvoláva úzkosť spojenú s pocitmi viny. Ešte pregnantnejšie je tento fakt vyjadrený v scéne, keď sa Mojžiš stretne s Bohom na hore Sinaj a tam mu Boh nadiktuje Zákon – Desatoro. Boh opisovaný v Biblii je egocentrický, lebo prvé prikázania sa týkajú výlučne jeho a až tie ďalšie sú vyložene interpersonálne – vzťahové, cti si otca svojho a matku svoju, nezabiješ, nescudzoložíš atď.



M.Chylík /2012/ ©

Obrázok 1. Symbol domu pre vyjadrenie Ega (Chylík, 2012).

Adresa pre korešpondenciu: PhDr. Martin Chylík, Psychopulz, s.r.o., Vinohradská 9, 920 01 Hlohovec, e-mail: www.psychopulz.sk

Naproti tomu **Ego ideál** je štruktúra v Superegu, ktorá nám hovorí o našich hodnotách, ideáloch (akí máme byť, o čo sa máme usilovať). Ak ich sklame, tak okrem iných pocitov vzniká pocit hanby. O fenoméne hanby sme hovorili pred 3 rokmi na Psychodynamických dňoch v referáte Strata pocitu hodnoty – existencionálne a terapeutické súvislosti. Ilustroval som to na románe Milana Kunderu „Nesnesiteľná ľahkosť bytí“ a na filme Predčítač – ako môže únik pred pocitmi hanby viesť k uväzneniu, či až k smrti.

Božský pôvod Ego ideálu je zosobnením samotného ideálneho a dokonalého Boha a zároveň ideálneho raja, o ktorý človek prišiel. Keď sme v raji a splývame s ním, tak nahota nám nevedí. „Obaja, muž i jeho žena, boli nahí, ale jeden pred druhým sa nehanbili...“ hovorí sa v prvej knihe Mojžišovej. No akonáhle okúsili ovocie zo stromu poznania, „otvorili sa obom oči a spoznali, že sú nahí, zošili si figové listy a urobili si z nich zásterky...“.

Čiže **zahanbenie a zakrytie** súvisí s poznaním dobra a zla a s oddelením sa od toho ideálneho – od Boha a raja. Toto vzdialenie bolo potvrdené vyhnaním z raja a stratením najvyššej hodnoty – dôverného vzťahu s Bohom.

Z hľadiska psychoterapeutických konzekvencií ak sa objaví v terapii u klienta v prenose alebo jeho odkaze na nejakú scénu zážitok pocitu hanby, tak sa dotýkame citlivej osobnostnej hodnotovej oblasti. Pocity hanby existujú vo variácii normy, no v dysfunkčnej miere sú rezervované pre narcistický okruh.

Pocity viny majú komplexnejší charakter, sú súčasťou rovnako normy, ako aj patológie. No oba pocity sú často také nepríjemné, že obvykle bývajú vytesnené a nevedomé, zviazané s reálnymi situáciami, či obávanými fantáziami. Na to, aby sa udržali v nevedomí a neboli zverejnené pred sebou či svetom, Ego musí vynakladať veľké úsilie. Pri malom podnete zvonka, či zvnútra s hrozbou odhalenia vzniká úzkosť, stiesnenosť, odčerpávanie životnej energie. Takéto Ego, resp. symbolický dom, je stiesnené, v nepohode, ustráchané.

Zaujímavá otázka je, ako rodičia vplyvajú na tvorbu prísneho až **krutého Superega**. Môžu byť prítomné rôzne etiologické príčiny. Najčastejším variantom je, že sa do neho dostala tvrdosť rodiča, ktorý bol v realite naozaj anamnesticky direktívny, trestajúci až krutý. No iná možnosť je, že rodič mohol byť aj ľahostajný a vzdialený, čiže žiaden agresor. No tak bol frustrujúci a mohol vyvolávať agresívne fantázie, za ktoré sa dieťa stávalo previnilé. Častou fantáziou je fantázia zničenia a zničiť niekoho, kto má nado

mnou moc a som od neho závislý, je hranične ohrozujúce. A to je najčastejší dôvod, aby sa tieto nepríjemné fantázie a k nim sa viažuce scény vytesnili, obalili úzkosťou a Ego nasadí obranné mechanizmy.

Pocity viny môžu byť vyvolané fantáziami alebo správaním s konotáciou:

- agresívnou,
- súťaživou,
- sexuálnou.

Podľa Shapira (2004) pracujeme s tvrdým Superegom nasledovne:

1. Pomoc pacientom pri uvedomovaní si skrytých pocitov viny a sebatrestania vo svojom správaní a emóciách.
2. Explorácia fantázií spojených s vinou.
3. Explorácia viny a trestania zakorenených v osobnosti: vážne inhibície a sadomasochistické rysy.

Ak si pozrieme podrobne schému domu (obr. 1), tak vznikajú následné **terapeutické konzekvencie** – ak je vytesnenie silných impulzov nepostačujúce a pocity viny a hanby s tým súvisiace hrozia prevalením sa do vedomia, tak vzniká psychické ochorenie. Obrazne povedané – steny domu začínajú praskať, omietka opadávať. Obranné mechanizmy sa vyčerpávajú, pacient začína somatizovať alebo vytvárať psychické symptómy.

Pocity viny sú však častejšie nevedomé ako vedomé, a preto dobrou pomôckou, ako zistiť, že vôbec ide o pocity viny, je napr. OPD. Podľa tohto manuálu pocity viny tvoria samostatný nevedomý konflikt a zisťujeme ho pomocou vzťahovania sa k seba a iným.

VINA – vzťahové kontinuum k SEBE:

- úplne odmieta každú zodpovednosť, ktorá sa ho týka,
- rýchlo odmieta svoju zodpovednosť,
- **uznáva svoje chyby v primeranej miere,**
- ľahko berie na seba zodpovednosť,
- sám seba robí za všetko zodpovedným.

VINA – vzťahové kontinuum k DRUHÝM:

- vyhýba sa akýmkoľvek výčitkám, iných hneď ospravedlňuje,
- výčitkám sa radšej vyhne, iných ospravedlňuje,
- **primerane posudzuje zodpovednosť iných za chyby,**
- ľahko robí výčitky, iných často obviňuje,
- iných nepretržite berie na zodpovednosť, neustále sa na nich sťažuje.

V psychoterapii po postupnom interpretovaní, uvedomovaní a prepracovaní pocitov viny na škále od úplnej absencie až po excesívne prejavovanie pocitov, v spoločnej práci sa usilujeme s pacientom priblížiť k stredným hodnotám vyjadrených primeranosťou (vyznačené polotučne).

Situácia v terapii býva často komplikovaná negatívnym sebaobrazom. Pacienti sa cítia menejcenní, zlí, nepríťažliví. Čiže dôvod na sebalikvidačné sklony je ešte znásobený.

Kazuistika

Pacientka do terapie prichádza s chronickou depresívnou symptomatikou. Ochorenie trvajúce vyše 6 rokov sa začalo hospitalizáciou a jej poškodením. Jej život sa zmenil na súdne pojednávania, kde lekári i znalec v rámci pseudokolegiality zahmlievali vlastný podiel viny a označovali pacientku za klamárku, hysterku a podobne. Tá utrpela traumy viacnásobnú – somatickú i psychickú. Po niekoľkých rokoch súdnych ťahaníc a lekárskeho posudkov sa začala situácia obracať v jej prospech.

*V rámci jej sadomasochistickej štruktúry sa ona cítila ako obeť a lekári a sudkyňa ako trýznitelia. **Trýznivé pocity viny mali viacnásobné zdroje:***

1. *Obviňovala sa, že v priebehu hospitalizácie bola slabá a bezmocná, hnevala sa na seba.*
2. *Poškodenie na somatickej úrovni bolo potvrdením, že je zlá, že si to zaslúži – mala v sebe negatívnu, odmietanú časť. V imaginácii sa táto časť objavila v odpornej spuchnutej rybe...*
3. *V detstve so zakoreneným extrémnym pocitom spravodlivosti, že dobro vždy zvíťazí, sa teraz po každom neúspešnom súde presviedčala, že ona je ten problém, nedôveryhodná – teda zlá.*
4. *Obrazne i fakticky žila v tmavom tesnom dome, cez deň spala – v noci bdela s takmer jednostrannou orientáciou života na lekárov a súdy.*
5. *V rámci obranných mechanizmov – idealizácií a devalvácií prisudzovala lekárom a súdu prehnanú moc a seba devalvovala.*

V terapii okrem ošetrovania anamnesticky dôležitých zážitkov z detstva spojených s pocitmi bezmocnosti, hromadiacej sa agresivity a pocitov viny, sme postupne pracovali na zmiernení pocitov viny a väčšej zhovievavosti k sebe. Hlbšie pocity viny však tkveli v jej vytesnených sadistických fantáziách.

*V imaginácii domu našla v pivnici kompletnú mučiareň, čo ju vydesilo a komentovala to slovami „takéto niečo a v mojej pivnici!“ V terapii sme ventilovali a akceptovali jej sadistické fantázie voči lekárom a sestričkám – trápila ich a mučila. Uvedomením si týchto fantázií a prepracovaním pocitov viny z toho plynúcich sa stávala menej depresívnou, vitálnejšou a otvorenejšou – k sebe i k svojim najbližším. Obrátený režim, keď cez deň spala a v noci bdela, upravila do normálu. Jej život a dom sa presvetlili. Obnovila roky utlmenú sexualitu. Na reálnej úrovni začala uvažovať s mužom o postavení úplne nového rodinného domčeka.**

**Publikované s podporou účelovej dotácie MZ SR „Duševné zdravie teoreticky i prakticky optikou odborného e-časopisu Psychiatria – psychoterapia – psychosomatika.*

Literatúra u autora.

Do redakcie došlo 20.12.2012.