

Svoboda a psychoterapie

**Mgr. et Mgr. Jana Vyskočilová¹, prof. MUDr. Ján Praško Pavlov, CSc.², MUDr. Aleš Gramba²,
MUDr. Daniela Jelenová², MUDr. Andrea Cinculová²**

¹Fakulta humanitních studií, Univerzita Karlova Praha

²Klinika psychiatrie, Lékařská fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakultní nemocnice Olomouc

Problémy, se kterými klient přišel do terapie, mohou souviset s jeho možnostmi svobodné volby. Jeho nesvoboda se může podílet na vzniku a udržování problémů. Z psychologického hlediska lze rozlišit mezi svobodou vnitřní a vnější, podle povahy překážek a zábran, které svobodu omezují. Terapie může být chápána jako proces, kterým je klient veden k aktivnímu zvyšování své svobody. Je tím míněna svoboda od destruktivních návyků, sebeomezujících postojů, nutkavých činů, příznaků apod. Ani klient, ani terapeut však nejsou při vytváření terapeutického vztahu plně svobodní, protože si do něj přinášejí vědomou i nevědomou zkušenost z minulosti. Z hlediska KBT je svoboda vždy relativní. Představa absolutní svobody je způsobena kognitivním zkreslením – černobílým viděním. KBT neuvažuje o obecné svobodě, ale o relativně svobodném rozhodování v konkrétních situacích, do kterých se klient dostává. Terapeut pomáhá klientovi, aby nahlédl na své chyby v myšlení a aby se naučil realističtějšímu způsobu, jak formulovat své zkušenosti a nový přístup použil ve svém svobodnějším rozhodování. Změna v postoji je pak realizována nácvikem svobodnějšího chování a experimenty se změnou v životě.

Klíčová slova: svoboda, filozofické představy, psychoterapie, terapeutický vztah, kognitivně behaviorální terapie.

Freedom and psychotherapy

The problems of the client, who comes to the therapy, may be related to his/her freedom of choice. Lack of freedom may contribute to onset and maintenance of the problems. Psychotherapy can be understood as a process of client management to actively increasing the independence, mainly from destructive habits, self-limiting attitudes, compulsive acts and other symptoms. In CBT terms, the freedom is always relative. The idea of absolute freedom is caused by cognitive distortion – black and white vision. CBT does not discuss the general freedom, but decision-making in particular situations in client's life. The therapist helps the client to understand the mistakes in thinking and to learn more realistic way to articulate their experiences. The change in attitudes is then implemented by training of freer behavior and experiments with it in everyday life.

Key words: freedom, philosophical concepts, psychotherapy, therapeutic relationship, cognitive behavioral therapy.



Úvod

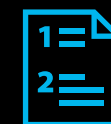
V běžném jazyce může mít pojem svoboda různé významy v závislosti na kontextu, ve kterém je použit. Většinou je svoboda chápána jako možnost volby, nebo nepřítomnost omezení, případně donucení jinou osobou. V historii lze nalézt různorodé svázání svobody s jinými projevy života a světa, například propojení s vůlí (Epiktétos), s vášněmi (Platón), s rozumem (Descartes), s určeností neboli determinizmem (Spinoza), s milostí (křesťanství), s politikou (heslo francouzské revoluce), s etikou a dobrou vůlí (Kant), s dějiností (Hegel), s nutností a prací (Marx). Podle Websterova slovníku je svoboda „absence překážek, omezení, zajištění nebo útlaku“ (1). Tato definice má smysl v kontextu svobody vnější – společenské a politické. Svoboda člověka je v tomto významu výchozím stavem, který trvá, dokud není narušen někým druhým. Jiným pohledem se svoboda vymezuje jako možnost volby mezi různými možnostmi. Dá se charakterizovat jako prostor možností, příležitost jednat nebo nejednat podle vlastního zhodnocení a rozhodnutí (2). Volba může být více nebo méně svobodná. Pohled do minulosti, na už provedenou volbu, často ukáže, že i svobodná volba je zpravidla podmíněna nějakými motivy, podnětem nebo příležitostmi. Možnosti volby mohou být také omezené množstvím a charakterem alternativ připravených druhými. Svobodná volba často probíhá ve vztahovém poli. Individuální rozhodování a jednání je omezeno nejen vnějšími podmínkami, ale také ohledem na svobodu druhých. A zde kromě svobody hraje roli také spravedlnost a zodpovědnost, kdy svobodné volby více lidí se kříží v jednom prostoru. Nežádoucí „libovůle“ bývá omezována především hrozbou trestů. Svobodu člověka omezuje i vlastní neochota odpovídat za důsledky svých rozhodnutí. Svoboda není ztotožnitelná s mocí – i úplně bezmocného člověka lze označit

za svobodného, a naopak i ten nejmocnější může být nesvobodný. Svoboda na škále od 0 do 100 %, kdy absolutní svoboda neexistuje díky druhovým, biologickým, psychologickým, sociálním a jiným individuálním omezením, stejně tak absolutní nesvoboda neexistuje. Absolutní nesvoboda by znamenala nemožnost volby a jednoznačnou předurčenost událostí, což tak nevypadá. Absolutní svoboda jedince by na druhé straně znamenala nesvobodu jiných. Lidé mají asi největší svobodu ze všech druhů a v současnosti má mnoho lidí největší možnost svobody v historii. Terapeuticky lze ovlivnit zejména vnitřní omezení, čímž lze individuálně míru svobody jedince zvýšit – částečně odstranit překážky reálného vidění sebe, druhých a světa, ale i schopnost vzepřít se zbytečným zevním omezením, což však zpravidla předpokládá nejdříve zvýšení vnitřní svobody.

K čemu je svoboda dobrá, proč ji chceme, proč se jí zabýváme v psychoterapii? Snad věříme tomu, že s mírou svobody poroste naše a klientova spokojenost? Ovšem samotné dosažení zevní svobody může paradoxně vest k jejímu „plýtvání“ na nesprávné cíle, které jsou spíše kompenzací nenaplněných dětských potřeb bezpečí, přijetí a ocenění. Tyto cíle mohou být důležité, ale samy o sobě mohou také vést k pomíjivému, krátkodobému uspokojení. Vybojování zevní svobody také může způsobit zvýšenou citlivost proti nutné nesvobodě, stává se falešným cílem, odvádí pozornost od vnitřní nesvobody, kterou neřeší a spíše může zhoršovat. Sebepřesah, vědomí vlastních hodnot a jejich naplňování, smysluplné vedení života a jeho naplnění prožívání tím však automaticky dosaženy být nemusí.

Pojem svobody v některých filozofických směrech

Pojem svobody byl atraktivní pro řadu filozofů v průběhu historie. Již Platón mluví o neomezené svobodě, kterou však vzta-



huje k demokratické formě vlády. Charakterizuje ji jako možnost „uspořádat život tak, jak se komu líbí“. Podobně nahlíží na svobodu i Aristoteles. Je pro něj základním pilířem demokracie a je definována dvěma principy: každý jedinec střídavě vládne a je ovládán a každý žije, jak chce. Stoicismus je zřejmě prvním filozofickým směrem, který otevřeně mluví o individuální svobodě člověka a jeho autonomii i vůči vlastní obci. Opravdu svobodný může být jedině takový člověk, který žije život v rovnováze čtyř základních zdatností – rozumnost, statečnost, uměřenost, spravedlnost. Chrysippova teorie svobodné vůle říká, že člověk sice podléhá zákonům přírody, může se ale z jejich působení vůlí vymanit a řídit se zákony lidskými, tj. rozumovou přirozeností. Stoicismus však uznává realitu takovou, jaká je. Člověk má přijmout, že některé věci může změnit a některé nikoliv (3). Má odolávat vnějším okolnostem, které nemůže ovlivnit, a má žít v duševním klidu (4). Seneca říká, že „Je zbytečné se ptát, má-li život smysl či ne. Má takový smysl, jaký mu dáme.“ Nejdůležitější ctností je žít v souladu s rozumem a přírodou. Stoicismus zdůrazňuje morálku, praxi ctnosti, sebeovládání, krocení vlastních náklonností. Zároveň s hájením individuální svobody však požaduje odpovědnost za volbu. Cílem života je vyrovnaní se se skutečností, dosažení duševního klidu a neochvějnosti, zbavení se všech životních vášní (5). „Ačkoli si nemůžeme vybrat, co se nám stane, můžeme si vybrat, jak na to zareagujeme.“

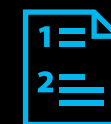
Immanuel Kant (6) rozlišuje mezi „libovůlí“ a svobodou. Jeho transcendentální diference je pokusem vyřešit odvěký filozofický problém. Na rozdíl od empiristů považuje rozum člověka za autonomní a svobodný, i když uznává, že každý z nás je nějak ovlivňován výchovou, společností a je formován prostřednictvím toho, co poznáváme svou smyslovostí, že tedy jsme do určité míry determinováni.

Jsme však odpovědní za utváření podoby a smyslu nejen vnitřního, ale stejně i vnějšího světa. Kant odmítal, že by se člověk měl podřizovat nějakým pravidlům nebo zákonům, pokud mu to vnucuje cizí autorita nebo hrozba. To by bylo přímým popřením lidské svobody. Ovšem rozumný člověk se musí podrobit „diktátu“ vlastního rozumu, krotit vlastní náklonnosti a vášně, jež se v oblasti rozhodování nesmějí dostat ke slovu. Kategorickým imperativem, který je nutným důsledkem uznání ostatních lidí jako stejně svobodných a odpovědných bytostí, si vytyčuje hranice svobody: „Jednej tak, abys používal lidství jak ve své osobě, tak v osobě každého druhého vždy zároveň jako účel a nikdy pouze jako prostředek.“

Z Kanta vycházel Hegel, pro kterého byla myšlenka svobody základem filozofie společnosti. Dle něj se v lidstvu uskutečňuje svoboda a rozum vesmíru tím, že roste lidské uvědomění a schopnost přetvářet svět. Svoboda je pro člověka možná jen v dobře uspořádané společnosti, ve vztahu občana a státu.

Friedrich Nietzsche (7) mluví o „vůli k moci“, protože jinak chápáná vůle směřuje jen k zastavení člověka a sebepopření. Rozlišoval mezi „svobodou od něčeho“ – například nějakého omezení – a „svobodou k něčemu“, tj. odvahou pro něco se rozhodnout a něco učinit. První z nich znamená jen příležitost pro svobodné jednání, kdežto teprve vlastními rozhodnutími a činy ji člověk uskutečňuje. Velikost člověka je v tom, že může hrdě vzdorovat a prosazovat svoji „vůli k moci“, protože svět nemá smysl a člověk se musí smířit s tím, že se v něm všechno opakuje. Může se však vzepřít tím, že přijme svojí vůli k moci, tvoří vlastní hodnoty, a tak připravuje cestu k nadčlověku.

Hlubší promýšlení lidské existence od poloviny 19. století vedlo k poznání, že člověk se prostě musí rozhodovat, ať chce



či nechce, a je tedy „odsouzen ke svobodě“, vržen do světa (8). Kierkegaard popisuje úzkost před vinou a charakterizuje ji jako úzkost před svobodou (9). Existencialisté vycházejí z autonomie svědomí a svobody jako základní mravní hodnoty. Podle Sartra (8) jsme „nepochybnými autory“ všeho, co prožíváme, a nejsme nic jiného, než to, co ze sebe učiníme. V nejhlubším smyslu jsme odpovědní sami za sebe. Člověk svůj život žije podle projektů, které vznikají v určitých situacích, ale to neznamená, že člověk sám je „absolutně determinován“, naopak – to podstatné na lidském bytí, to „opravdu lidské“ je to, že člověk je svobodný ve svém rozhodování, a tedy i odpovědný za své činy. Jediným mravním příkazem je jednat svobodně a autenticky. To dává životu a světu smysl, ale jen před sebou samým. Zde vstupuje do hry Sartrův pojem angažovanosti – záleží vždycky na míře, v níž jsme jako lidé ochotni se angažovat – „Zbabělec se stává zbabělcem, hrdina se stává hrdinou. Zbabělec má vždycky možnost přestat být zbabělcem a hrdina přestat být hrdinou; záleží tedy na totální angažovanosti“.

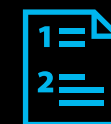
V Lévinasově etice odpovědnosti je svobodný člověk zaslíben druhému, je za něj zodpovědný (10). Oslovení tváří druhého je „poslední událost bytí, základní, neredukovatelná situace lidství, původnější než zkušenost světa. Lévinas tuto situaci nazývá „být rukojmím za druhého“. Svoboda rukojmího nevyrůstá ze sebestředné autonomie, ale zakládá se na heteronomním vztahu k druhému. Je „nesnadná“, ale je pravá a úplná a je vskutku dialogická, osvobozující, protože bytostně eticky odpovědná. A to ho zavazuje, aby se o druhého staral dřív než o sebe. Vztah k druhému je nesouměrný, to znamená, že vůbec nejde o to, jestli je pomoc opětována. Druhého v bezmoci nelze opustit (11).

Svoboda podle různých modelů psychoterapie

Z psychologického hlediska lze rozlišit mezi svobodou vnitřní a vnější, podle povahy překážek a zábran, které svobodu omezují. V psychoterapii jde především o svobodu vnitřní, i když často jsou také řešeny problémy se svobodou vnější. Již psychoanalýza radikálně narušila představu o vlastní svobodě, vůli, odpovědnosti a racionalitě. Podle Freuda člověk nemůže být plně svobodný, protože je pod vlivem svých nevědomých procesů a bez jejich zvědomění je svoboda iluzí (12). Freud se domníval, že nepřiléhavé chování má své kořeny v nevědomí a že jakékoli iracionální myšlenky, pozorované na vědomé úrovni, jsou pouhou manifestací skrytých nevědomých pudů. Ukazuje, že v tom nejhlubším smyslu nemáme nad vlastním životem kontrolu.

Z hlediska interpersonální terapie člověk nemůže být plně svobodný, protože žije v síti vztahů a má mezilidské závazky (13). Některé zvolil svobodně, jiné po něm požadují blízcí a společnost. Další skupinu závazků tvoří ty, pro které se rozhodl naprosto nesvobodně díky svým nevědomým procesům, byť se domnívá, že volil svobodně.

Podle Junga se ve skutečnosti netěšíme žádné neomezené svobodě, ale jsme neustále ohrožováni určitými duševními faktory, které se nás mohou zmocnit jako „přírodní fakta“. Dalekosáhlé stažení určitých metafyzických projekcí nás vydává téměř bezmocné tomuto dění natolik, že se ihned identifikujeme s každým impulzem, místo abychom ho pojmenovali jako něco „jiného“, čímž bychom ho od sebe alespoň drželi v bezpečné vzdálenosti...“ (14, str. 161). Naše rozhodování je ovlivněno komplexy. Ty souvisí jak s kolektivním nevědomím (různorodě převzatými normami celé společnosti), tak s vlastní cestou socializace (zařazování se do společnosti) a in-



dividuace (stávání se sama sebou). Naši klienti trpí nesvobodou neurózy, jsou zajatci nevědomí. Když se terapeut snaží proniknout do nevědomí, musí překonat stejné vlivy, kterým naši klienti podlehli (15). Komplex je nevědomý a přitom svébytný soubor představ a tendencí. Pokud je silně zatížený afekty, může získat převahu nad usměrňováním psychické činnosti. Vztah vědomí a komplexu může být různý. Nemusíme o něm vůbec vědět, můžeme se s ním identifikovat, můžeme jej projíkovat mimo sebe (vidět u druhých) nebo se s ním můžeme konfrontovat. Pouze konfrontace může vést k jeho vyřešení či kultivaci. Komplex je něco jako životní téma, které osudově stále přichází. Pouze dlouhou cestou zvědomování těchto nevědomých oblastí naší psyché máme šanci se rozhodovat svobodněji. Jung jako jeden z prvních přišel v psychoterapii s tím, že největším psychoterapeutickým úspěchem není to, aby se klient přizpůsobil sociálnímu prostředí. V nadměrném přizpůsobování viděl nebezpečí ztráty vlastní individuality a svobody (14).

Strach ze svobody, respektive útěk ze svobody, je velkým tématem Ericha Fromma (16). Podle něj je člověk na rozdíl od zvířat minimálně závislý na instinktech; po narození má nejméně hotových způsobů chování. Většina jeho postojů je utvářena společností. Podle Fromma život člověka v západní kultuře směřuje k individualizaci, kterou vyžaduje komplikovaný život. Současně mu společnost nedovoluje, aby plně vyjádřil své možnosti, protože žádá, aby se maximálně přizpůsobil. Odtud pramení frustrace, pocit osamění, odcizení a bezmoci. Pocit chaosu, nevraživosti k okolnímu světu a nesmyslnosti vlastního života se může stupňovat natolik, že možnost opřít se o jakoukoliv ideologii, sebevíce iracionální, se může stát vysvobozením. V této ideologii může jedinec najít integraci, řád a pocit smyslu, který jej zdánlivě přesahuje, byť to může být falešné.

Maslow (17) naopak věří, že svobodná volba je možná. Pokud ten, kdo se rozhoduje, není nemocný nebo vystrašený, častěji se rozhodne moudře a tak, že jeho volba povede ke zdravému rozvoji a růstu. Maslow je přesvědčen, že pokud je přítomno bezpečí, objeví se vyšší potřeby a impulzy směřující k růstu, s čímž souvisí schopnost svobodně volit. Potřeba bezpečí je však silnější než potřeba růstu, a pokud je bezpečí ohroženo, nastává návrat k bezpečným základům. Pouze dítě, které se cítí v bezpečí, se odváží růst. Nelze je tlačit k větší svobodě, protože neuspokojená potřeba bezpečí se neustále bude dožadovat uspokojení. Pokud si nelze udržet self jinak než ztrátou ostatních lidí, běžné dítě se vzdá vlastního self. Maslow (17) je přesvědčen, že cítí-li se lidé být opravdu v bezpečí a silní „a mohou-li si skutečně svobodně vybrat, spontánně si vyberou spíše pravdu než lež, spíše dobro než zlo, spíše krásu než ošklivost, spíše sjednocení než oddělení, spíše radost než smutek, spíše život než smrt, spíše jedinečnost než stereotyp.“ (str. 224).

Kepiński (18) soudí, že svoboda a její naplňování v životě může být obtížný úkol. Ne každý člověk dokáže být nezávislý a sám si určovat svou životní cestu. Stavět člověka na vysoký piedestal může být pro jedince traumatizující. Srovnávání s lidským ideálem a očekávání jeho naplnění může v jedinci prohlubovat pocity viny, a dělat ho ve vlastních očích ještě „horším“ a „neschopným“. To je v rozporu se základním cílem psychoterapie: posílit v klientovi oslabené vědomí vlastní hodnoty tím, že mu umožníme vidět se hodnotnějším, tedy restaurovat jeho „autoportrét“ v lepších barvách. Podle Kepiňského člověk nemůže být absolutně svobodný. Žije ve světě lidí, a proto se může ustavičně bouřit proti normám, které v dané společnosti platí. To může být v rámci „svobody od něčeho“, nebo „svobody pro něco“. První typ svobody je potřeba



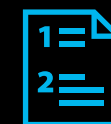
ke zbavení se útlaku, závislostí, omezení, druhý typ se týká tvorivosti, nesvázanosti předchozími návyky nebo závislostí.

Podle Yaloma (19) všichni, ať jsme klienti nebo terapeuti, potřebujeme přijmout svou svobodu a převzít zodpovědnost za životy, které žijeme. Vědomí naprosté svobody je vždy spojeno se strachem. Spojení mezi svobodou a úzkostí není intuitivně zjevné, protože lidem se na první pohled zdá, že svoboda má jen pozitivní konotace. Prostřednictvím schopnosti či neschopnosti vlastních voleb a činů přebíráme za sebe zodpovědnost, která nás naplňuje úzkostí. I přesto, že je svoboda v naší kultuře významnou hodnotou, podle Yaloma postrádáme nepřítomnost vnější struktury, která by nám jasně říkala, která volba je správná. Yalom nemá na mysli pouze politickou svobodu nebo větší škálu životních možností, které přináší hlubší duševní poznání. Zaměřuje se také na strach, který představuje svobody nahánění, neboť s sebou nese zodpovědnost. Té se lidé bojí, proto hledají oporu v politicích (diktátorech), učitelích a bozích, aby z nich toto břemeno sňali. Podobně jako Fromm mluví o „neodolatelné touze po podřízenosti“ (20). Zodpovědnost je podle Yaloma nerozlučně spjatá se svobodou. Jsme odpovědní za to, jaký smysl dáme našemu světu a svému chování, ale i za to, co neděláme. Při vědomí nejistoty světa je vědomí této svobody znepokojující. Podobně neseme zodpovědnost za svůj život.

Svoboda a problémy klienta

Připravenost přijímat odpovědnost za svá rozhodnutí je u klientů velmi různá, často však nevelká. Někteří se obávají své svobody a vytvářejí řadu obranných mechanismů. „Jak se bude moje rozhodnutí líbit druhým? Co si o mně pomyslí? Raději ať mi poradí někdo zkušenější.“ Řada z nich vede k vnitřním konfliktům. I když nelze jednoduše

říci, že nesvoboda vede k problémům či psychopatologii, u řady klientů je to jeden z faktorů, které se podílejí na vzniku a udržování problémů. Příčin však bývá zpravidla více. Vždy je však možné se ptát, nakolik a jak souvisí problémy, se kterými klient přišel do terapie, s jeho možnostmi svobodné volby. Situace mívá zpravidla více rovin. Např. proč muž nebo žena lpí na partnerovi, který je využívá nebo týrá. Lze najít vědomou motivaci – mají spolu děti, které miluje a ke kterým má závazek, a to jak osobní, tak společenský, nemají ani jeden dostatek financí, aby se mohli rozejít, apod. Dalším motivem omezujícím volbu může být strach ze samoty nebo z opovržení okolím, nebo neochota klienta přiznat si, že je týrán, a nalhávání si, že vztah je dobrý a přináší mu naplnění. Vysvětlením může být také racionalizace, že využívání nebo týrání si zasloužil za své chyby, které v minulosti udělal. Takový klient k terapeutovi může přijít s depresí nebo jinou poruchou. Během terapeutické práce je vnitřní konflikt obnažen, nicméně konflikt jednotlivých motivů se zdá pro klienta neřešitelný. Klient je v situaci svobodnější volby, ale ať se rozhodne jakkoliv, nelze říci, že některá z volených alternativ by mu přinesla štěstí nebo spokojenost. Může volit utilitaristicky (největší dobro pro nejvíce lidí za cenu vlastní oběti), nebo kategoricky (podle toho, co pokládá za správné a co nikoliv, podle svých hodnot), ale žádná volba nebude úplně dobrá a každá může mít pro jeho prožívání negativní důsledky. Ty však může díky svobodnější volbě lépe unést, což pomáhá k odeznění vnitřního konfliktu a symptomatologie. Pokud tedy chceme dosáhnout významnější terapeutické změny, musíme klienty povzbudit k převzetí odpovědnosti za své činy, protože bez odpovědnosti není svoboda možná (19). Ve chvíli, kdy klient uzná svoji odpovědnost při vytváření svých problémů, uvědomí si také, že pouze on má moc svoji situaci změnit.

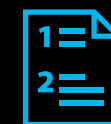


Egocentrický postoj, který spočívá ve zdůrazňování osamělosti jedince v nepřátelském nebo nesrozumitelném světě, bývá podle Kepiňského (18) u jedinců, následkem problémů s adaptací mezi lidmi, problémů se seberealizací či jiných trápení a traumat. Okolní svět vnímají jako nepřátelský nebo cizí. Tento postoj není svobodný, ale svázaný vlastním sebehodnocením (jsem bezmocný, neschopný) a hodnocením světa (svět je zlý, požadující, necitlivý, nelidský). Podřizovat se různým normám, které v dané společnosti platí, se člověk učí od narození. Opakovaně prožívá konflikt mezi požadavky moderního technického a byrokratického světa, který netoleruje individualnost a spontánnost (viz předpisy, kterými jsme všichni svázáni), a touhou uchovat si svoji lidskou přirozenost, se sobě vlastní individualitou a spontaneitou. Tento konflikt může být příčinou rozvinutí psychopatologie u mnohých klientů. Moderní člověk v nekritickém plnění povinnosti či v honbě za svými ambicemi, prestiží, majetkem a mocí zapomíná na „chuť života“. Neumí se zastavit a naplno prožívat přítomnou chvíli. Ale může člověk život jenom prožívat? Kdy je prožitku ještě málo a kdy je ho už dost? Prožívání jako obchodního arktiklu se chytla konzumní společnost. Lidé cestují, dopřávají si nejrůznější dobrodružství, meditují, užívají drogy, stupňují sexuální dobrodružství, aby zvýšili „chuť života“. Jsou závislí na konzumu v jakékoliv podobě. Závidí druhým, že ti si užívají více. Sila a kvalita prožitku závisí na intenzitě citového náboje. V prožívání se však objevuje paradox – čím více člověk chce, tím méně může. Čím více člověk chce být šťastný, prožívat krásu, lásku, tím menší má naději, že se mu to splní. S emocemi je to podobné jako s autonomními funkcemi. Vznikají automaticky při naplnění určitých potřeb nebo hodnot, smyslu, který souvisí s celým kontextem života. Vytržené z kontextu nenaplnují, dají se jen chemicky stimulovat.

Psychoterapie a svoboda

Terapie může být chápána jako proces, kterým je klient veden k aktivnímu zvyšování své svobody (20). Je tím míněna svoboda od destruktivních návyků, sebeomezujících postojů, nutkavých činů, příznaků apod. Jedním z hlubších cílů každé terapie je svoboda klienta jako člověka, jeho právo na sebeurčení, sebeřízení. Etickým dilematem je otázka, zda pomoci klientovi, aby se vzbouřil proti represivnímu prostředí, nebo aby se přizpůsobil. Ustavování terapeutických cílů také odpovídá dvojí loajalitě terapeuta – ke klientovi a ke společnosti (21). Cíl být svobodnější může být svázan s vnějšími překážkami, ale často je spjat spíše s vnitřními. Naučit klienta, aby přijal zodpovědnost za to, jak vytváří své vztahy a prožívá svůj život, je důležitou součástí terapeutické práce. Yalom (19) pokládá za jeden z hlavních úkolů terapeuta pomoci klientovi pochopit, jak jeho rozhodnutí a činy spoluvytvořily situaci, ve které má problémy, a převzít za ně zodpovědnost. Lidé jsou zodpovědní za svá rozhodnutí, a pokud tuto zodpovědnost nereflektují, nežijí autenticky. Ovšem cíl pomoci klientovi osvobodit se od vnitřních překážek může být maximalistický. Podle tradiční lékařské etiky by měl na počátku klient i v psychoterapii znát její cíle a prostředky, kterých bude užito. Při krátkodobé terapii to možné je. Při dlouhodobé terapii, zaměřené na změnu osobnostních rysů, je to naivní. Hlubší problémy, které často souvisí s vnitřními překážkami být svobodný, na počátku léčby často není možné určit. Teprve v průběhu terapie se konkrétněji ukazuje, co je v daném případě optimálním výsledkem pro klienta, okolí a společnost.

V atmosféře bezpečí, přijetí, ujištění a podpory, tedy v situaci, která není ohrožující a kterou by optimálně měl navodit terapeu-



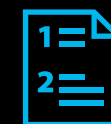
tický vztah, může klient vyjádřit všechny typy negativních prožitků, jako je smutek, úzkost, vztek, nenávist nebo nepřátelství, mluvit o svojí závislosti. Pokud jsou tyto emoční prožitky v bezpečném prostředí odreagovány, má klient spontánní sklon přejít k jiným prožitkům, které směřují k růstu (17). V této situaci začíná klient také dávat přednost svobodným rozhodnutím, protože už není svazován naplňováním základní potřeby bezpečí, přijetí a povzbuzení. Po nasycení základních potřeb je mu umožněn růst k osobní svobodě. Paradoxem této situace je fakt, že pro klienta, který se rozhoduje, je dokonce i „špatná“ volba vlastně „dobrá“, nebo přinejmenším pochopitelná.

Z terapeutického hlediska mohou být všechny volby v něčem prozíravé. Obranný postoj může být stejně moudrý jako odvaha, záleží na konkrétním klientovi a situaci, ve které se rozhoduje. Volba bezpečí je moudrá, pokud by aktivní prorůstové rozhodnutí vedlo k nadměrnému ohrožení bezpečí nebo bolesti. Pokud však klient opakovaně volí bezpečí, které mu brání v dalším růstu vyhýbáním se důležitým životním situacím, a udržuje tím problém, můžeme mu nejdříve pomoci tím, že zvýšíme bezpečí a pak jej podnítíme, aby vyzkoušel nové možnosti (experimenty, expozice). Rozhodnutí k aktivní volbě nelze vnutit, lze k němu však jemně přilákat nebo přivést. Úspěch vyplývající z aktivní volby pak zpravidla posílí další aktivní volby. Pokud tomu tak není, byla tato volba předčasná nebo zbytečná. Tento úkol terapeuta je vždy choulostivý. Přestože nabízíme zpravidla přístup a nikoliv cíl, je potřeba to dělat s respektem ke klientovi. Pouze klient může rozhodnout, co je pro něj z dlouhodobého hlediska nejlepší. Tím posilujeme jeho autonomii i schopnost volit.

Svoboda a terapeutický vztah

Od prvního setkání terapeuta s klientem se mezi nimi rozvíjí emocionální pouto. Toto pouto může být pozitivní, ale také negativní, slabé nebo silné. To závisí jak na terapeutovi a jeho osobnostních a terapeutických schopnostech, tak na možnostech klienta v dané době do určité formy vztahu vstoupit. Ani klient, ani terapeut nejsou při vytváření tohoto vztahu plně svobodní, protože si do něj přinášejí vědomou i nevědomou zkušenost z minulosti. Freudovi patří zásluha v prvních popisech přenosu (12). Klient přenáší na osobu terapeuta svoji emocionální orientaci tím, že do něj promítá očekávání související se zkušenostmi s důležitými osobami v minulosti (např. matkou nebo otcem). Z původního Freudova pohledu byl protipřenos, silné pocity k analyzantovi, vždy nevítaným vstupem a známkou nedostatečné vlastní analýzy analytika (22). Freudovi žáci pak popsali protipřenos, kdy terapeut přenáší svá očekávání na klienta, a uznali protipřenos jako důležitou součást terapie. Podle Thompsonové (23) je protipřenos definován jako „přenos iracionálních aspektů osobnosti analytika do vztahu s jeho klientem“ (str. 162). Přenos a protipřenos se objevují v každé terapii a jsou jejím základem (24). Analytik přichází ke klientovi s celou svojí minulostí a svými celoživotními zkušenostmi. Patří do nich i jeho specifické zájmy a hodnoty (25). Je možné rozlišit mezi racionální a iracionální reakcí analytika. Racionální je spojená se svobodou rozhodování, iracionální s nesvobodou. K povinnostem analytika patří neustále se očišťovat od iracionálních reakcí a jejich nakažlivého vlivu.

Psychoterapeut má na klienta silný vliv, protože se snaží zaujmout jej výhodami určité podoby vztahů a života. Jednou z klíčových dimenzí této formy života je sebereflexe, hledání významu



a smyslu v napětí mezi minulostí a přítomností, vnitřním a vnějším, reálným a imaginárním, vědomým a nevědomým (24). Klientova autonomie však není něco, co je třeba před vlivem terapeuta chránit. Svoboda klienta se naopak rozvíjí, když poznatky terapie vstřebá, je stále více schopen si je uvědomovat a používat pro svůj život (25). Protějškem schopnosti konstruktivně ovlivňovat je schopnost nechat se ovlivňovat. Být otevřený změnám prostřednictvím působení druhého člověka. Ghent (26) zkoumal rozdíl mezi autentickým „odevzdáním se“, které považuje za základní rys skutečného léčení a osobní proměny, a „podrobení se“, které je překroucením odevzdání se. Tradičně chápaný terapeutický vztah přispívá tedy nikoliv už k předem existující autonomii, ale k autonomii, která vzniká v dyadickém či skupinovém procesu, ve kterém se proměňují a osvobozují jak klient, tak terapeut. Pokud je terapeutický vztah chápán jako interaktivní, musí v jeho průběhu dojít k významné internalizaci terapeuta. Má-li však být zachována klientova autonomie, musí taková internalizace zároveň umožňovat a podporovat osobní svobodu a kreativitu klienta a nesmí jej svazovat nevědomým pocitem loajality.

Potřeba klienta opřít se o člověka, který znamená příslib pomoci, připomíná někdy závislost malého dítěte na rodičích. Tato závislost, zejména u těžkých psychických poruch, je někdy nezbytná pro rozvoj psychoterapeutického vztahu. Na počátku terapie ji není možné odmítnout. Vedení od počátku k tomu, že závislost lze přijmout i bez ztráty sebeúcty, později umožňuje, aby se z ní klient vymanil (27). Kromě taktu to vyžaduje vyrovnaní se s vlastní potřebou závislosti či potřebou ovládat druhé lidi. Existuje však určitá skupina klientů, pro které závislost na terapeutovi může být jedinou možností, jak vůbec fungovat v reálném světě mimo

psychiatrické zařízení. Uvědomění si této skutečnosti a umožnění klientovi, aby nějakou formou mohl pokračovat v setkávání se s terapeutem či skupinou, ať již formou klubu nebo dopisování, patří do kategorie etických úvah terapeuta (28).

Kognitivně behaviorální terapie a problémy svobodné volby

Klienti přichází do KBT s problémy se svojí svobodou nebo s neschopností svobodné volby zřídka, spíše si stěžují na příznaky psychické poruchy. Po zmírnění příznaků a během řešení životních problémů se někdy ukáže, že jedním z problémů, který je tíží, je nemožnost se rozhodnout mezi různými alternativami v životě. Bývají svázáni ve stereotypním maladaptivním chování a nedaří se jim zvolit jinou strategii, zpravidla je ani nenapadá. Na tom se podílí jednak vlastní hlubší postoje – schémata, která si člověk neuvědomuje, jednak zvyk chovat se stejným způsobem, který dlouhodobě znají. KBT považuje současné problémy klienta za důsledek určitého chybného chápání skutečnosti, způsobeného nesprávnými předpoklady a představami (29). Svázán svými maladaptivními postoji je člověk relativně málo svobodný ve svém rozhodování i následném chování (30). Z hlediska KBT je svoboda vždy relativní, představa absolutní svobody je způsobena kognitivním zkreslením – černobílým viděním. KBT neuvažuje o obecné svobodě, ale o relativně svobodném rozhodování v konkrétních situacích, do kterých se klient dostává. Zůstat s partnerem nebo od něho odejít? Jaké chování ke kolegům v práci zvolit? Podrobit se vůli druhého nebo bojovat o svoje potřeby, i když s rizikem ztráty druhého? Smířit se s křivdou anebo se snažit, aby byla odčiněna? Odejít do méně náročné práce nebo zůstat v prestižním zaměstnání za cenu nedostatku volného času?



Terapeut pomáhá klientovi, aby určil své omyly v myšlení a aby se naučil realističtějšímu způsobu, jak formulovat své zkušenosti (31). To je možné, jen pokud jsou splněny základní podmínky terapeutického vztahu – pocit bezpečí, přijetí a pocit osobní hodnoty. Terapeutická intervence může být jednoduchá, s použitím jednoduché tabulky se seznamem pro a proti jednotlivým volbám. Zpřehlednění argumentů pro volbu a jejich důsledků slouží klientovi k ujasnění si vlastní volby. Nebo může být složitější, pokud klient příliš nerozumí, proč automaticky opakovaně upřednostňuje možnosti, které s sebou nesou negativní konsekvence (32). To zpravidla souvisí s hlubšími postoji k sobě a světu a dlouhodobými maladaptivními kompenzátorními strategiemi, jako je vyhýbání se nebo hyperkompenzace. Terapeut pomáhá klientovi, aby určil své chyby v myšlení a aby se naučil realističtějšímu způsobu, jak formulovat své zkušenosti a nový přístup použil ve svém svobodnějším rozhodování. Změna v postoji je pak realizována nácvikem svobodnějšího chování a experimenty s ním v životě.

Argumenty pro a proti v rozhodovací situaci

Rozhodování v důležitých situacích může být zatíženo nerozhodností a odkládáním rozhodnutí. To má někdy i horší důsledky než jakékoliv rozhodnutí včas, protože otálení často znamená ztrátu možnosti volby. Nemožnost se rozhodnout vede často k nutkavému přemýšlení, které je nesystematické a zpravidla vybírá jen některé z argumentů a neumožňuje odstup a zamyšlení se nad celkem. Samotné jednoduché zapsání argumentů pro a proti jednotlivým volbám může pomoci v odstupu a systematickému racionálnímu

promyšlení volby (33). Zde pro příklad uvádíme tabulku, která má pomoci ve volbě mezi dvěma alternativami, ze kterých každá má své výhody a nevýhody (najdete ji v e-verzi).

Tabulka neslouží tomu, aby člověk jednoduše sčítal počty výhod a nevýhod, protože subjektivně pro něj mohou mít jednotlivé argumenty různou váhu, ale k tomu, aby si argumenty systematicky zobrazil a mohl je postupně prozkoumat, často v dialogu se svým terapeutem.

Práce s hlubšími postoji k sobě a světu, které brání svobodnému rozhodování

Jednoduché zvažování všech možných pro a proti nemusí být pro řadu klientů dostatečné, protože některé argumenty jsou spojeny s hlubšími, často neuvědomovanými postoji a zraněními, které se odehrály v jiném období života. To se projevuje kognitivním zkreslením při jejich hodnocení. Pokud například klient trpěl nedostatkem bezpečí v dětství a je v současnosti často úzkostný před čímkoliv novým, přesto, že by to pro něj znamenalo důležitou výzvu, má tendenci se rozhodnout spíše pro možnosti, které mu zajišťují větší bezpečí i za cenu, že v dané situaci bude nadále trpět. Například klientka, která je sužovaná v práci nadměrně kritickou a požadující šéfovou, se obává odejít na nové lépe placené místo s dobrým kolektivem, protože si nevěří, že by se naučila nové pracovní dovednosti a bojí se, že nový kolektiv by ji nemusel pak přijmout ani tak, jak se cítí přijatá svými kolegyněmi nyní. Takto mohou kognitivní a emoční faktory svazovat možnost svobodné volby. Zkusme si v krátké ukázce KBT sezení u jiného klienta ukázat na možnosti propojení současné volby hlubšími, ne plně uvědomovanými postoji.



Tabulka 1. Rozhodování zda zůstat v práci nebo odejít na nové místo

Zůstat v práci, kde jsem		Odejít do nové firmy	
Výhody	Nevýhody	Výhody	Nevýhody
Znáám všechny lidi Mám s kolegyněmi dobré vztahy Blízko od domova Pohodové pracovní tempo Blízko do školky Samé ženy, manžel nežárlí Vzájemná výpomoc s holkami při hlídání dětí Nic se neděje, když zůstanu doma na paragrafu	Hádám se často s šéfovou Malý plat Stereotyp a nuda, povídání o dětech, úklidu, vaření apod. Žádný dohledný pracovní postup Klevety, pomluvy, každou chvíli nějaké „ženské boje“	O čtvrtinu vyšší plat Mají o mě zájem, sami mi nabídli místo Větší seberealizace Větší prestiž Možný karierní růst Možnost si dodělat vysokou školu při zaměstnání Příjemné prostředí, kde je mnoho mužů	Nikoho tam neznám Delší cestování z domu Jsou hodně zaměřeni na výkon Daleko do školky, děti by musel vozit manžel nebo bychom se museli střídat Je tam moc mužů, manžel bude žárlit a mohou vznikat hádky Když budou děti nemocné a budu chybět, nebude to příjemné

Matěj, 37letý ekonom, přišel do terapie pro půlroku trvající nespavost. Nespavost vznikla v době, kdy se s ním rozcházela jeho partnerka, a v zaměstnání řešil řadu úkolů, které pokládal za neodkladné. Zpočátku to řešil tím, že když nemohl spát, přes noci pracoval, nicméně začal se cítit stále více vyčerpaný, na práci se hůře soustředil a dělal hodně chyb. I když se vztah urovnal a většinu úkolů splnil, narušený spánek přetrvával. V době, kdy přišel do terapie, se cítil hodně podrážděný, i na klienty se někdy „utrhnul“ a dostával se do konfliktů v práci. Příkladal to svému nevyspání. Dvakrát zkoušel brát hypnotika, ale pomohla mu jen na přechodnou dobu. Spával přerušovaně kolem 4–5 hodin denně, jen zřídka dosáhl 6hodinového spánku. Během 6týdenní individuální terapie s nastolením spánkové hygieny, kontroly stimulů a spánkové restrikce se spánek zlepšil, takže již spává 6–7 hodin denně, s čímž je celkem spokojený, nicméně jeho podrážděnost, nesoustředěnost a zvýšená citlivost v menší míře dále přetrvávají.

T: Říkáte, že spánek se zlepšil a jste s ním spokojený, ale cítíte se často podrážděný, špatně se v práci soustředíte a jste zvýšeně citlivý na to, zda vám někdo nekřivdí... je to tak nějak?

M: Mám hodně práce a přitom se na to nedokážu soustředit. A taky se snadno utrhnu a jsem urážlivý, což jsem nikdy nebyval. Vadí mi to. Ale nevím, co s tím mám dělat. Myslel jsem si, že je to z toho, jak nespím. Ale teď spím docela dobře a nezmizelo to.

T: Rozumím, podle toho, jak to říkáte, tak to vypadá, že vás to trápí...

M: Strašně mě to štve. Chci být zase klidný, spolehlivý Matěj, kterého jen tak něco nerozhodí...

T: To je pochopitelné přání... Můžeme zkusit pátrat po souvislostech, zda to s něčím nesouvisí?

M: Určitě to souvisí s tím, že moc pracuji. Stále nestíhám. Mám pocit, že jsem jako buldozér, který před sebou všechno hrne... musím se omlouvat, ale dokončuji některé věci pozdě... je mi to trapné, dříve se mi to nestávalo.

T: Máte toho zdá se hodně... je to proto, že to někdo po vás požaduje? Tak moc práce, že nejde stihnout?

M: Taky... ale asi jsem si toho nabral sám hodně... a nasliboval hodně... teď to nejde stihnout. Neměl jsem to slibovat, ale teď už to nemůžu vzít zpět...



T: Cítíte se zavázaný svými sliby... a nemůžete to vzít zpět...

M: Tak mohl bych, ale pak bych ztratil kredit u partnerů a zákazníků... a u svého šéfa i u kolegů... to nejde... Ale dříve jsem to všechno zvládal! Je pravda, že teď jsem si toho na sebe nabral opravdu moc.

T: Hm... říkáte, že jste si teď toho na sebe nabral opravdu moc... teď, to znamená kdy?

M: V posledním půl roce... jak se se mnou rozešla Tereza... byl jsem nešťastný a taky jsem na to nechtěl pořád myslet, tak jsem stále pracoval... a taky jsem nechtěl nic odmítnout... asi jsem nechtěl mít ještě další nepříjemné po-city... nikdy jsem neuměl moc odmítat, ale v tom období mi to vůbec nešlo...

T: Pokud tomu dobře rozumím, Tereza se s vámi rozešla a vy jste se bolest z rozchodu snažil zahnat prací a také jste byl více bezbranný proti požadavkům druhých... je to tak?

M: Je to přesně tak. Nasliboval jsem toho moc a v přehnaných termínech. Něco jsem stihnul, ale všechno to nejde... a navíc vždy jsem dělal všechno perfektně, a teď na to nemám...

T: Hezky jste si našel souvislost trápení z rozchodu – únik do práce, která se navíc vrší problémem odmítnout další úkoly. Můžeme společně uvažovat, zda nelze najít nějaký způsob, jak pracovní tempo přece jen ubrat... kdyby vám to mělo pomoci... zkusme však ještě propátrat, zda s vaším současným prožíváním nesouvisí ještě další okolnosti... nevím, ale zeptám se... jaké je to nyní pro vás ve vztahu s Terezou... když jste se k sobě vrátili?

M: Hm, to je také problém... vrátila se ke mně skoro po půl roce... čekal jsem celou dobu, nemohl jsem se s rozchodem smířit... neuměl jsem si představit život bez ní... asi jsem na ní závislý. Byl jsem strašně sám... uzavřel jsem se... pak jsem se začal podbízet... že na ni stále čekám, a nabízet, co pro ni mohu udělat... až se za to stydím, jak jsem se snažil a ona mě odkopávala. Jako bych ztratil veškerou hrdost. Asi někoho měla, ale to nevím... jen si to myslím, protože byla velmi tvrdá... a pak se ke mně zase

vrátila... nevím proč. Bud' si uvědomila, že mě taky potřebuje, nebo jí nevyšel ten vztah, pokud ho měla... ale to fantazírui, nikdy mi k tomu nic neřekla. Něco z té tvrdosti předtím jí zůstalo a jsme v takové divné poloze... já se chovám submisivně a ona naprosto podle svých nálad, bez ohledu na to, jak to já mohu cítit... Nedokážu to narovnat k normálnímu vztahu... taky si najednou nemáme toho tolik co říci... stále dávám pozor, abych neudělal nějakou chybu a ona nezareagovala tvrdě... bojím se přiblížit nebo ona mě nepustí... prostě mám v tom vztahu hodně nejistot a jsem svázan... taky na ni žárlím, přitom jsem to nikdy neměl v povaze...

T: Chcete s ní být, ale zároveň se bojíte, že vás zase opustí... necítíte teď ve vztahu dost bezpečí ani dost blízkosti... a taky Tereze úplně nedůvěřujete...

M: Je to tak. Bud' pracuji, nebo myslím na Terezu. Práci nestíhám a o vztah se bojím. Přitom se ponižuji a ztrácím svoji důstojnost a pravděpodobně i její respekt. Když to tak říkám, tak si to uvědomuji, ale jsem bezmocný to nějak změnit... Jako bych byl spoutaný, nedokážu se hnout z místa...

T: Bezmocný, spoutaný, s omezením možnosti chovat se tak, jak byste chtěl... Myslíte si, že se to může podílet na tom, jak se v poslední době cítíte... myslím to podráždění, špatnou koncentraci a zvýšenou citlivost?

M: Asi ano... tak nějak logicky to do sebe zapadá. Ale co s tím mám dělat?

T: Zkusíme společně hledat různé možnosti a zvažovat jejich důsledky a to, co byste opravdu potřeboval. Rád bych však ještě předtím, abychom společně propátrali, jak tato pro vás aktuálně poněkud patová situace, souvisí s tím, jak se někde v hloubce díváte na sebe, jaké máte na sebe nároky a co očekáváte od druhých lidí. Pochopení těchto souvislostí vám pak pomůže svobodněji volit mezi možnostmi řešení, které budeme hledat. Můžeme se na to zaměřit?

M: Určitě, jen nevím, co to znamená, ale pokud si myslíte, že mi to může pomoci, tak určitě ano.



T: Můžeme vyjít z nějaké konkrétní situace z poslední doby a zkusit ji propojit se staršími postoji. Popište mi situaci, kdy jste se v posledních dnech více trápil... kterou si ještě dobře pamatujete...

M: Zrovna tento víkend jsem za ní jel, vzal jsem si na celý týden dovolenou a ona mi za dva dny, které byly docela v pohodě, řekla, že teď bude doma pracovat, chce mít na to klid a já mám jet domů. Řekl jsem jí, že můžeme být spolu, můžeme pracovat každý v jiném pokoji. Ona jen tvrdě zopakovala, že chce být sama a že mám jet domů. Ještě jednou jsem se ji pokusil oblomit, ale pak jsem si řekl, že se nesmím tolik pokořovat a odjel jsem domů. Další den mi celý den nebrala mobil, vzala jej až večer a řekla, že jej nechala na verandě, přitom mi tvrdila, že je ve svém bytě, kde žádnou verandu nemá. Začal jsem si myslet, že byla celý den s někým jiným. Uvědomoval jsem si, že žárlím, a snažil jsem se říkat si, že opravdu nemusela mít mobil u sebe. Na druhé straně jak ji znám, má mobil u sebe téměř stále, protože si potřebuje telefonovat s rodinou. Pak jsem celou noc nespál. Další den jsem zrušil dovolenou a šel do práce. Tam se mi to podařilo částečně zahnat.

T: Hm... tak to nebyla lehká situace. Úplně zapadá do toho schématu, co jste zmapoval předtím. Jak se na to díváte teď?

M: Že jsem se zbytečně rozžárlil. Stydím se za to. Nechci ji podezírat z nečestnosti ani být tak ubohý! Ale stalo se to.

T: Tomu rozumím. I když taková situace pocity žárlivosti nejspíš navodí ve většině lidí... Vraťme se tedy k samotné situaci a zkusme najít myšlenku, která byla v té situaci pro vás nejvíce bolestná...

M: Tam byla řada bolestných myšlenek. Že o mě nestojí, že se mnou zachází jako s onucí, že si našla někoho jiného, že mi lže, že se chovám jako chudáček, co nemá vlastní hrdost, že ten vztah je naprosto ztracený. Bylo mi z toho na nic. Taková bezmoc, beznaděj, vztek na sebe i na ni, pak rezignace. To jsem odjel.

T: Která z nich pro vás byla nejpalčivější nebo nejbolestnější?

M: Asi že o mě nestojí, že se mnou zachází jako s onucí.

T: To jsou rovnou 2 myšlenky. Zapišeme si je a zkusíme zapátrat, s jakým postojem k sobě souvisí.

Matěj s terapeutem pak společně pracují s automatickou myšlenkou (viz tabulka 2 – v e-verzi):

T: Napadá vás někdy taková myšlenka „jsem bezcenný“.

M: Tak otevřeně asi ne, ale někdy se tak cítím, jako že nemám pro druhé žádnou hodnotu. Tedy konkrétně pro Terezu.

T: Co pak děláte... když se to tak prožíváte?

M: Mám pocit, že se musím snažit... a tak se snažím... kupuji jí dárky, snažím se jí ve všem vyhovět. Potlačuji sám sebe ze strachu, aby mě znovu neopustila.

T: To musí být náročné, pořád se tak snažit a potlačovat sebe... a jak ona na to reaguje?

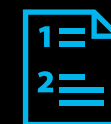
M: Vůbec si toho nevážím, je jako na koni... jak by si mě mohla vážit, když se chovám jako sluha... vlastně nebere už na mě žádné ohledy, jako by ji nezajímalo, co cítím nebo potřebuji... taky proč, když nemusí... A pak se naštvu, když se cítím pokořen, urazím se... přestanu s ní mluvit a... odjedu. To jsem už udělal opakovaně...

T: A to funguje?

M: Vůbec ne, jí je to jedno... taky ví, že se zase vrátím a budu se zase snažit... Vždy čekám, že se mi ozve, nebo přijede za mnou, že sama pochopila, že jsem pro ni důležitý... to se nikdy nestalo... jsem v tom jako ve slepé uličce... chovám se jako blbec!

T: Nemyslím, podobně se v takové situaci chová řada lidí... jako byste byl chycen v takovém bludném kruhu... snažte se – ona si toho nevážím, pak se urazíte a odjedete – pak se znovu snažíte a znovu se to opakuje. Proč se vlastně nejdříve tak hodně snažíte?

M: Aby mě měla ráda, abych si ji získal přeci... aby si řekla, že ji miluji, a za to ona milovala mě... ale nefunguje to.



Tabulka 2. Práce s hlubším postojem k sobě a ke světu, který brání svobodnému rozhodování

Automatická myšlenka:	Tereza o mě nestojí a zachází se mnou jako s onucí.
Induktivní otázka: Co to pro mě znamená?	Nemám pro ni žádnou hodnotu.
Co to ještě o mně znamená?	Jsem bezcenný (Jádrové schéma)
Byl jsem o tom přesvědčen už i předtím?	Občas jsem se podobně vnímal, co si pamatuji od puberty. Když jsem se marně snažil dvořit dívce, která o mě nestála. Taky když si bývalá partnerka našla milence a podváděla mě.
Jak tento postoj vznikl?	Přesně nevím. Ale už v dětství, když máma jevila o mně zájem, jenom když jsem v něčem vynikal a jindy chválila jiné kluky, jak jsou proti mně skvělí. Taky jak otec na mě řval, že všechno jenom zničím a nic ze mě nevyroste. Ale oni se ke mně chovali taky hezky. Jen někdy, když se jeden nebo druhý rozčílili, tak jsem to prožíval. Taky jsem se vždy snažil dobře učit a hodně jsem sportoval a pomáhal doma, abych ukázal, že mám hodnotu a jsem šikovný. Naučil jsem se dělat spoustu věcí velmi dobře až perfektně, abych měl hodnotu.

T: Něco jako byste se řídil takovou představou... když se budu snažit... bude mě mít ráda... budu mít pro ni hodnotu?

M: Jo tak nějak to cítím. Ale protože nevidím výsledek, ať dělám, co dělám, chová se ke mně ještě tvrději, tak se pak naštvu...

T: Ted' jste pěkně popsal ten postoj, že „když se budu snažit, bude mě milovat a budu mít pro ni hodnotu“. Jaký postoj může být za tím druhým chováním, kdy se naštve, odjedete a čekáte, co ona...

M: Nevím... asi že, něco jako „tím, že přijdeš za mnou, mi ukážeš, že mě máš ráda... kdyby přišla, asi bych cítil, že mám pro ni hodnotu... ale ona nikdy nepřijde...

T: Jakoby obojí chování, ve kterém jste ted', jak jste říkal, jste ve „slepé uličce“ potvrzovalo ten původní postoj o sobě, co jsme si psali...

M: Jo, že nemám hodnotu a ať dělám, co dělám, ještě je to horší, ještě méně si věřím... to jsem teda dopadl. Opravdu nevím, co s tím dělat, ale takhle to bude stále horší...

T: Zkusil jste někdy něco jiného?

M: Ne, vlastně mě ani nic jiného nikdy nenapadlo, jediné se s ní rozejít sám... ale to nechci, protože stále o ni stojím, jen to neumím jinak udělat.

T: Napadá mě taková hypotéza, zkuste se mnou přemýšlet... není v něčem to chování podobné tomu, jak jste se choval s rodiči... jak jste se snažil ve škole...

M: Je to vlastně úplně to samé...

T: Jako by vás ten postoj, jsem bezcenný, celý život tak trochu spoutával... nedovoloval vám chovat se tak, abyste ho mohl odvrhnout... Myslíte si, že bychom mohli spolu prozkoumat, zda je to vůbec pravdivý postoj?

M: Nevím, jak to prozkoumat, když to tak cítím...

T: Zatím jsme probírali, jak mohl tento postoj k sobě vzniknout... ted' bychom se mohli podívat, zda od dětství nemáte nějaké zkušenosti, které jsou opačné, že jste byl dítě, které mělo svoji hodnotu, podobně kluk a ted' máte svoji hodnotu jako dospělý člověk. Pravdivé zkušenosti, které by stály proti tomu zrádnému postoji, který vás tak spoutává. Můžeme si je zkusit začít psát? (viz tabulka 3 – v e-verzi)

T: Když se ted', Matěji, podíváme na to, co jsme označili jako „nový adaptivní postoj“, napadá vás, z hlediska tohoto postoje, jaké jsou možnosti



Tabulka 3. Argumenty proti jádrovému schématu „Jsem bezcenný“.

Mám nějaké argumenty, které svědčí pro moji hodnotu? (od dětství do současnosti)	Myslím, že i pro rodiče jsem měl velkou hodnotu a mám ji dosud. Často se chlubilí mými úspěchy a myslím si, že mě měli vždy rádi. Jen to neuměli dávat najevo. Celý život jsem měl hodně kamarádů, kteří mě měli rádi, a měl jsem pro ně hodnotu. Dosud mám několik přátel, kteří si mě váží, byť teď na sebe nemáme moc času. Ale jsem přesvědčen, že mám pro ně hodnotu. V práci jsem se vypracoval na důležitou pozici. Většina spolupracovníků, obchodních partnerů i nadřízených si mě váží a dávají to upřímně najevo. Myslím, že i Tereza si mě hodně vážila, myslím, že v něčem si mě váží pořád. Ve škole mi to šlo dobře, měl jsem dobré známky a mezi spolužáky jsem byl vždy oblíbený. Zpravidla jsem byl v jádru třídy. Podobně na vysoké škole jsem byl v centru skupiny a mého názoru si vždy vážili. Také jako ekonom jsem docela známý a lidé si mě váží. Dostal jsem nabídku přednášet na univerzitě, což také znamená ocenění mé hodnoty. Vždy jsem druhým pomáhal, to už od dětství a dělám to pořád. Myslím, že jsem hodný člověk v dobrém slova smyslu, protože lidem přeju to dobré, a když mohu k dobrým věcem přispět, tak přispívám bez postranního úmyslu. Nejsem zlástný, ani lakomý, ani vypočítavý, ani falešný.
O čem svědčí tyto argumenty?	Jsem člověk, který má svoji lidskou i profesní hodnotu. (Nový adaptivní postoj)
Jak se mohu nyní podívat na původní automatickou myšlenku novým pohledem?	Vnímám teď chování Terezy, jako by si mě nevážila, ale to neznamená, že to zmenšuje moji hodnotu, ale spíše to, že náš vztah je v krizi. Zkusím udělat, co bude v mých silách, abychom krizi překonali. Pokud se to povede, tak budu rád, pokud nikoliv, tak hodnotu jako člověk neztratím.

řešení? Co byste mohl udělat pro to, abyste s Terezou mohli překonat krizi, a co pro to, abyste nebyl tolik přetížen v práci? Můžeme začít jedním z těchto problémů, podle toho, který si vyberete. Zkusím jej konkrétněji definovat. Pak můžeme zkusit vytvořit společně takový seznam možných i nemožných řešení. Říká se tomu brainstorming. Nechte volně plynout všechny nápady. Možné, nemožné i fantastické. Pak v dalším kole je budeme diskutovat. Zkusíte z nich vybrat ty, které budete pokládat za nejlepší, když zvážíte, nakolik vám sedí, jak svobodně se pro ně můžete rozhodnout a jaké budou mít možné důsledky (viz tabulka 4 – v e-verzi).

Po prodiskutování jednotlivých položek z několika hledisek, zejména pak z hlediska Matějova pohledu na sebe jako hodnotného člověka, z hlediska respektu k předpokládaným Tereziným potřebám a možným reakcím, i z hlediska dlouhodobých Matějových hodnot a plánů, Matěj označil strategie

2), 4), 5), 6) jako nejdůležitější. Dohodli se s terapeutem, že v dalším sezení začnou nacvičovat ve scénkách s hraním rolí konkrétní situace, jak to udělat.

Závěr

Svoboda se dá charakterizovat jako prostor možností, příležitost jednat nebo nejednat podle vlastního zhodnocení a rozhodnutí. Svobodná volba často probíhá ve vztahovém poli. Individuální rozhodování a jednání je omezeno nejen vnějšími podmínkami, ale také s ohledem na svobodu druhých. Z psychologického hlediska lze rozlišit mezi svobodou vnitřní a vnější, podle povahy překážek a zábran, které svobodu omezují. Terapie může být chápána jako proces, kterým je klient veden k aktivnímu zvětšování svojí svobody. Naučit klienta, aby přijal



Tabulka 4. Brainstorming

Problém: Náš vztah je v krizi, což se u mě projevuje nejistým chováním, podbízením se, urážením se, naléháním na Terezinu blízkost, žárlivými výčitkami a snahou ji ve všem pomáhat – výsledkem je její odmítání toho všeho, což vede ke zvyšování mé nejistoty a zesílení poraženeckého chování. Pokud to nevytěsním prací, nadměrně přemýšlím o tom, jak je náš vztah v krizi, ne však o tom, jak krizi řešit.

Cíl: Chci se chovat s vědomím vlastní důstojnosti: pokud něco nabídnu, tak jenom jednou, pokud odmítne, nebudu se chovat uraženě ani se znovu podbízet. Nebudu naléhat na Terezinu blízkost. Nebudu se chovat žárlivě. Když najdu cestu, jak náš vztah zlepšit, tak budu rád. Když to do půlroku nepůjde, zvážím rozchod.

Brainstorming řešení:

1. Nechám všechno běžet stejně a počkám, jak to dopadne. Budu však dále sledovat, co všechno se děje ve vztahu i ve mně, abych tomu více rozuměl.
2. Zeptám se Terezy, co chce, a proberu s ní, co chci já. Když to bude odlišné, nabídnu kompromis.
3. Proberu s Terezou, jak jsem teď porozuměl svému chování, a řeknu jí, že to tak dále dělat nechci.
4. Pokud Tereza odmítne moje návrhy a nenajdeme kompromis, budu si svoje věci dělat zvlášť, zejména pokud její návrhy budou pro mě nepřijatelné.
5. Budu jí kupovat dárky jen, když k tomu bude důvod (např. narozeniny, ocenění za něco, co udělala), a zásadně si ji dárky nebudu chtít naklonit.
6. Nebudu jí nabízet pomoc, když si o ni sama neřekne. Pokud si řekne, zvážím, zda mám na to čas a chuť.
7. Pokud budu žárlit, nebudu to nijak vyjadřovat ani se ubezpečovat.
8. Budu trávit čas v práci.
9. Budu oceňovat všechno, co Tereza udělá dobrého, ale nebudu to přehánět a chválit ji za každou blbost.
10. Nabídnu jí, že se k ní přestěhuji.
11. Nabídnu jí, že si ji vezmu.
12. Najdu si jinou partnerku, která se ke mně bude chovat s respektem.
13. Když udělá Tereza něco, co mě zraní, řeknu jí, že se cítím zraněně. Když udělá něco, co mi udělá radost, řeknu jí to také.
14. Nebudu naléhat na její blízkost, najdu si vlastní záliby, kterým se budu věnovat, když nebudeme spolu.

zodpovědnost za to, jak vytváří své vztahy a prožívá svůj život, je důležitou součástí terapeutické práce. Z hlediska KBT je svoboda vždy relativní. KBT neuvažuje o obecné svobodě, ale o relativně svobodném rozhodování v konkrétních situacích, do kterých se klient dostává. Terapeut pomáhá klientovi, aby nahlédl na své chyby v myšlení a aby se naučil realističtějšímu způsobu, jak formulovat své zkušenosti a nový přístup použil ve svém svobodnějším rozhodování. Změna v postoji je pak realizována nácvikem svobodnějšího chování a experimenty s ním v životě.

Problém svobody při provádění psychoterapie není beze zbytku řešitelný, protože není ani nemůže existovat jednoduchá odpověď na složitá dilemata, která svobodná volba před člověka staví.

Literatura

1. Webster's New World Dictionary. New York 1996, heslo Freedom.
2. Sokol J. Etika, život, instituce. Pokus o praktickou filosofii. Vyšehrad, Praha 2014.
3. Long AA. Hellénistická filosofie. Oikoymenh, Praha 2003.
4. Seneca LA. O duševním klidu. Baset, Arista. Edice Antická knihovna. Praha 2004.



5. Epiktétos: Rukojeť: Rozpravy. Svoboda, Praha 1972.
6. Kant I. Základy metafyziky mravů. Praha: Svoboda 1990.
7. Nietzsche F. Tak pravil Zarathustra. Olomouc: Votobia 1995.
8. Sartre JP. Bytí a nicota. Oikoymenn. Praha 2006.
9. Kierkegaard S. Okamžik. Kalich, Praha 2005.
10. Lévinas E. Etika a nekonečno. Oikoymenn, Praha 2009.
11. Lévinas E. Existence a ten, kdo existuje. Oikoymenn, Praha 1997.
12. Freud S. Přednášky k úvodu do psychoanalýzy. Jedenáctá kniha. Jiří Kouček, Praha 1997.
13. Benjamin L. Interpersonal diagnosis and treatment of personality disorders. New York: Guilford 1993.
14. Jung CG. Člověk a duše. Z celého díla 1905–1961 vybrala a vydala Jolande Jacobi. Academia, Praha 1995.
15. Jung CG. Duše moderního člověka. Atlantis, Brno 1994.
16. Fromm E. Strach ze svobody. Portál, Praha 2014.
17. Maslow AH. O psychologii bytí. Portál, Praha 2014.
18. Kepiński A. Rytmus života. Avicenum, Praha 1978.
19. Yalom ID. Chvála psychoterapie. Portál. Praha 2003.
20. Josselson R. Irvin D. Yalom: O psychoterapii a lidském bytí. Portál, Praha 2009.
21. Karasu TB. Etika psychoterapie. In: Sborník Psychoterapie a etika. Edice Linky důvěry Kosmonosy 1983; 31–32: 83–103.
22. Chodorová NJ. Ke vztahovému individualismu: vyjednání self v psychoanalýze (1986). In: Mitchell SA a Aron N: Vztahová psychoanalýza – zrození tradice (1. díl). Příspěvky z let 1081–1990. Triton, Praha 2004.
23. Thompson C. Interpersonal Psychoanalysis. New York: Basic Books 1964.
24. Mitchell SA. Ovlivňování a autonomie v psychoanalýze. Triton, Praha 2002.
25. Aron L. A Meeting of Mind. Hillsdale, NJ, The Analytic Press 1996.
25. Thomson C. Psychoanalysis: Evolution and Development. New York: Grove Atlantic Monthly Press 1956.
26. Ghent E. Masochism, submission, surrender. Contemp Psychoanal 1990; 24: 108–136.
27. Říčan P. Etika a psychoterapie. In: Sborník Psychoterapie a etika. Edice Linky důvěry Kosmonosy 1983; 31–32: 10–45.
28. Praško J. Etika a psychoterapie. Československá psychologie 1990; 34(3): 205–213.
29. Beck AT, Emery G, Greenberg RL. Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective. New York, Basic Books 1985.
30. Praško J, Možný P, Šlepecký M (eds): Kognitivně behaviorální terapie psychických poruch. Triton, Praha 2007.
31. Beck AT. Cognitive therapy and the emotional disorders. Internal Universities Press, New York, 1976.
32. Praško J. Pomoc v zoufalství a beznaději aneb jak překonat depresi. Grada, Avicenum Praha 1998.
33. Scott J, Colom F. Psychosocial treatments for bipolar disorders. Psychiatric Clinics of North America 2005; 28: 371–384.

Článek doručen redakci: 6. 5. 2015

Článek přijat k publikaci: 15. 9. 2015

Mgr. Jana Vyskočilová

Fakulta humanitních studií, Univerzita Karlova v Praze

*Ústav teorie a praxe ošetrovatelství, 1. lékařská fakulta, Univerzita Karlova v Praze
vyskocilovajana@seznam.cz*

