

# Utrpenie moderných duší, Od viny k zodpovednosti - Z dažďa pod odkvap

*Georg Rasch*

Milé kolegyně a kolegovia,

Nejde tu o paušálne diagnózy v čase, ktoré slúžia sebaoptvrdeniu a s ktorými sa dá robiť mediálny rozruch (Reiche 2011).

Mojim zámerom je krátke znázornenie niektorých spoločenských zmien v „západne Orientovaných“, nie totalitných štátoch a ich možné následky z psychodynamického a sociologického pohľadu.

Treba brať do úvahy, že toto je len redukcionistický výňatok z komplexných spoločenských vývojov a že tieto zmeny sú rôznymi spoločenskými skupinami odlišne vnímané, odmietané, spolutvorené. Tieto úvahy sa týkajú teda len určitej časti.

## *Spoločenské zmeny*

Význam a vplyv normujúcich, kontrolujúcich a podporných inšancií, ako napr, cirkev alebo štát znateľne poklesol. Ich moc definovať dobro a zlo, správne a nesprávne je redukovaná na niekoľko centrálnych hodnôt. Nastala liberalizácia morálky. Pevné bariéry medzi triedami sa uvoľnili.

S týmto spojený nárast miery slobody umožňuje enormnú individualizáciu životných štýlov. Typický moderný človek sa už menej zodpovedá cirkvi alebo štátu, ale najviac sám sebe. Posun k menšej vine a väčšej zodpovednosti. Avšak zároveň zanikli aj podporné štruktúry. Toto vyžaduje zvýšenú individuálnu sebaorganizáciu (Dornes ) Tieto zmeny predstavujú dôležitý emancipačný krok od čiastočne represívnych orgánov.

*Progresívny vývin, ktorý by nikto z nás nechcel vrátiť späť.*

V dôsledku liberalizácie a emancipácie došlo k zmene výchovného štýlu. V „dvoch až troch tretinách všetkých domácností sa praktikuje výchovný štýl, ktorý je orientovaný na dohodu, vyjednávanie...už nie viac poslušnosť a podriadenosť, ale samostatnosť a vlastná vôľa“ sú centrálnymi princípmi (Dornes 2012).

## *Ďalšie zmeny:*

Technický vývin sa rozvíja v posledných desaťročiach exponenciálnym tempom. Okrem produkcie a transportu sa to týka najmä komunikácie vrátane médií a prináša nikdy nepoznané možnosti s ďalekosiahlymi spoločenskými následkami, ako napr. flexibilita, všeobecné zrýchlenie, skrátenie termínov, presné načasovanie, globalizácia (King 2009, Rosa 2005, Sennet 1998).

Napriek kríze a spoločenskému úpadku dosiahol životný štandard v mnohých krajinách pre určitú časť spoločnosti nikdy nepoznanú úroveň s mnohými možnosťami realizácie životného štýlu. Avšak pribudli aj sociálne neistoty a nespravodlivosť. Razantná medializácia nášho celého života je výrazom a zároveň aj výsledkom premeny. Stále viac potrebujeme ostatných – nie tak ako predtým na morálnu podporu, ale čoraz viac na vnímanie, narcistické potvrdenie, vytvorenie identity, podporu vlastného ja. Toto sa čoraz viac deje aj pomocou mediálnej sebaaprezentácie (Altmeyer 2002, Kahlenberg 2010, Rasch 2012).

A napokon ako vyjadrenie fantázií o všemohúcnosti v zmysle starého reklamného hesla od Toyoty „Nič nie je nemožné“ môžeme pozorovať tendencie k bezhraničnosti.

*Bezhraničnosť* znamená popretie hraníc v protiklade k prekročeniu hraníc. Popieraná je obmedzenosť človeka vrátane jeho smrteľnosti a vplyvu osudu. S týmto je spojená požiadavka o dokonalosť. Už dávno nestačí to známe „good enough“ od Winnicotta. Teraz ide o permanentnú sebaoptimalizáciu (Funk 2011, Maio 2012, Sandel 2008).

Typický moderný človek teda disponuje veľkou mierou slobody, autonómie, flexibility a technických možností. Zatiaľ pozitívny vývin. Vyžaduje ale viac zodpovednosti za vlastné činy, predovšetkým za vlastný úspech. Vzorom je teda „podnikavé ja“ v menej pevných vonkajších štruktúrach, ktoré so sebou prináša „zvýšenie požiadaviek na duševnú integráciu“ (Bröckling 2007, King 2009).

### *Následky pre jednotlivca*

Zdanlivé alebo skutočné početné možnosti voľby vyžadujú každodenné rozhodovanie sa pre niečo a tým aj rozhodovanie sa proti mnohému inému. Každodenné rozhodovanie sa pre to správne je veľmi namáhavé. A aj prináša sklamanie, pretože s pribúdajúcimi možnosťami voľby sa človek musí rozhodovať čoraz viac proti, to znamená že sa zväčšuje podiel tých možností, ktorých sa vzdal. Zrýchlenie a flexibilitnosť nechávajú stále menej času na rozhodnutia. Perfekcia, bezhraničnosť, fantázie o všemohúcnosti vyžadujú neustále najlepšie a teda aj najúspešnejšie rozhodnutie a netolerujú nedokonalosť. Medializácia rozhodnutie zverejňuje. Sociálne neistoty robia úspechy nevyhnutnými. Tlak sociálnych noriem necháva zaniknúť skutočnú autonómiu.

Všetko toto môže moderného človeka vyčerpať a nechať ho nespokojným a deprimovaným, pretože sa dostal „z dažďa pod odkvap“.

Ako jeden z prvých toto výstižne popísal v roku 1998 Ehrenberg: Namiesto aby sa človek musel – ako predtým - podriať nejakému autoritatívnemu úradu, musí dnes moderný človek „byť sám sebou“, vyvinúť „osobnú iniciatívu“ a to čo najúspešnejšie.

Emancipácia zakázaného ho dáva do „napätia medzi možné a nemožné“...ako vyjadrenie „uväznenia“ v nerealistickom „ideálnom sebaobraz“.

Práve v tomto vývine vidí Ehrenberg a mnohí iní hlavnú príčinu razantného nárastu depresí – hlavne z dôvodu pocitu nedostatočnosti. Taktiež bol zaznamenaný nárast v užívaní antidepresív, záznamy o symptómoch vyhorenia a počet predčasných odchodov do dôchodku kvôli psychickým problémom. Avšak tieto nálezy sú diskutované ako

### *Psychodynamika*

Chcel by som v krátkosti poukázať na to, ako môžeme chápať vplyv uvedených zmien na jednotlivca, nezávisle od kontroverzných diskusií o depresii a vyhorení. Výstavba psychických štruktúr sa deje predovšetkým v prenose s druhými dôležitými.

Centrálnu rolu v nej hrajú internalizácie a identifikácie. Rodičia ako skorí dôležití druhí nie sú len nositeľmi vlastnej osobnej histórie ale sú aj reprezentáciami ich skupiny, spoločenských pomerov, príslušnej kultúry a takto pôsobia na svoje deti.

Spomínaná erózia úradov a zmenený výchovný štýl môžu viesť k zmierneniu prísnych častí Nadja - to je úľava pre individuum. Zároveň stúpa význam ideálneho Ja s odchylkou od Nadja strachu k ideálnemu Ja-strachu. Takto dostávajú tí druhí iný a z časti väčší význam pre potvrdenie, vytvorenie identity atď., ako som už uviedol v súvislosti s medializáciou.

V puberte sa stávajú dôležitými skupiny rovesníkov, následne sú to pracovné a iné skupiny. Všetky skupiny sú viac alebo menej ovplyvnené duchom danej doby, pre jednotlivca sú dôležité a vyžadujú od neho prispôsobenie sa.

Prispôsobením sa chápeme „schopnosť...“, prispôbiť sa špecifickým podmienkam a požiadavkám okolia, v ktorých musí človek žiť. ... Spoločenské faktory do značnej miery spoluurčujú, čo v konkrétnom prípade znamená prispôsobenie sa.“ Prispôsobenie je prevažne nevedomý výkon, uskutočňuje sa prostredníctvom internalizácie a je udržiavané v chode neustálym spoločenským tlakom. Vydarené prispôsobenie pôsobí uľahčujúco a zaručuje „relatívne bezkonfliktné zaobchádzanie s určitými spoločenskými“ podmienkami. Spôsob a miera prispôsobenia sú ovplyvňované „psychickou ústretovosťou“ jednotlivca. Psychická ústretivosť môže v tomto prípade znamenať napr.: samostatnosť ako následok zmeneného výchovného štýlu, problematika sebahodnoty, obrana voči depresívnemu vývinu, nevedomé úlohy od rodičov. (Hartkamp 2008)

Sociológia to vidí podobne, keď zdôrazňuje „obrovský vplyv každodenných praktických usporiadaní“ a v porovnateľných pojmoch popisuje: „Normy, hodnoty a ciele špecifické pre určitú skupinu preberáme ako vlastnú definíciu identity a tým sa stávajú zaväzujúcimi pre naše vlastné chovanie“(Friedrich 2014, Stürmer et. al. 2013, Veith)

Existujú najmenej 4 odôvodnenia vplyvu spoločnosti a skupín:

- psychická ústretivosť jednotlivca
- hlboká ľudská potreba patriť niekam a byť uznaný
- narcistická fascinácia v tomto prípade novými spoločenskými trendmi, to znamená oslobodenie, zvýšenie efektivity, bezhraničnosť, atď.
- „skutočný nátlak“ zo strany spoločnosti, firiem, konjunktúra, globalizácia

Neutrálne povedané: „Spoločensky žiaduce správanie je oveľa úspešnejšie“, keď človek internalizuje vonkajšie požiadavky, keď ich takto premení na vlastné „nároky“, teda ich vníma ako „sebou želané“ – „než keď je nútený sankciami“ (Morgenroth 2009).

Pozitívne povedané: Pomocou identifikácií s narcisticky fascinujúcimi cieľmi môže človek stabilizovať svoju sebahodnotu, dosiahnuť vysoké výkony a vychutnávať si príslušnosť k atraktívnej skupine alebo firme.

Negatívne povedané: Internalizáciou nerealisticky vysokých cieľov sa človek dostáva

medzi mlynské kamene nadmerných vonkajších a vnútorných požiadaviek a je „drvený“ „kombináciou vykorisťovania `inými` a vykorisťovania sebou samým.

Po prvom kroku emancipácie, ktorý bol spomenutý, by mal nasledovať druhý krok emancipácie: emancipácia od pre jednotlivca nevhodných, škodlivých spoločenských vplyvov alebo skorších úloh, ktoré sa prostredníctvom internalizácie sa stali vlastnými nárokmi. Rôzne skutočné vonkajšie závislosti a nutkania často obmedzujú možnosti zmeny. Napriek tomu sa oplatí preskúmať všetky možnosti, ako vždy v psychoterapii:

- Najprv je potrebné z ego-syntónneho (súznajúceho) prežívania a konania urobiť ego-
- Toto vyvoláva otázku, je toto naozaj `moje` videnie sveta, prežívanie, čo je pre mňa dôležité a ako konám?
- Alebo sú to vábenie, dysfunkčné pokusy o stabilizáciu, nároky iných v zmysle neprimeranej adaptácie?
- Čo mi bráni viac žiť to `moje`?
- Koľko z `môjho` môžem predbežne integrovať do môjho každodenného života?
- A napokon do akej miery môžem akceptovať svoju obmedzenosť a silu osudu bez toho, aby som prepadol depresii a rezignácii?

*KIP tu ponúka dodatočné, kreatívne možnosti.*

Na spracovanie neodbytných častí Nad-Ja, je vhodná diferencovaná výmena názorov s agresívnymi, mocnými symbolickými postavami/Gestaltmi. Rozhodujúcou môže byť niekedy pretrvávajúca motivačná otázka, teda otázka, prečo musí byť táto postava tak všemocná (Rasch 2008).

Na spracovanie problematických častí Ja-ideálu sa ponúka o.i. motív mena rovnakého pohlavia. Tu je dôležité ako sa táto postava naozaj cíti, ako výstižnú alebo ja-cudziu ju snívajúci prežíva. Tento motív je ešte intenzívnejší a rozšírenejší so zadáním „Ja-ideál-kontrastný motív“ od Sedlacka (1989): K postave s menom rovnakého pohlavia sa má objaviť ešte jedna postava k vlastnému menu, teda menu snívajúceho. Tu je znova ,okrem iného, dôležité to, ako sa naozaj cíti, správanie sa oboch postáv, ich rozdielnosť, riešenie ich predsa nepasujúcich častí, integrácia odmietnutých častí atď.

Motív zrkadla (Uhrová 2005) ako „symbol poznania a sebaznania“ je druhým vďačným a zaujímavým motívom v súvislosti s ja-ideálom, narcizmom a identitou. Aj tu je dôležitá konfrontácia s často prekvapivou alebo príp. zo začiatku iritujúcou postavou v zrkadle. Môžu byť vyvolané spontánne obrazy k `dokonalosti`, `zlyhaniu`, `obmedzeniu`. Cieľom je ja-ideál, ktorý je menej nafúknutý, menej ja-vzdialený, realistickejší a vhodnejší k pacientovi.

Nasledovné motívy sú vhodné pre druhý krok emancipácie: Pár topánok (komu patria, či sedia, načo sú vhodné, atď.? [Friedrich 1993]); oblečenie; cesta; križovatka; putovanie; brána; nová stavba/prestavba domu; ateliér alebo dielňa (čo sa tam nachádza zo starých a nových zdrojov, z vlastnej kreativity, čo sa dá z vlastného vytvoriť? [Gees 2012]).

Z časových dôvodov sa nemôžem venovať ďalším dôležitým aspektom spoločenských zmien, ako napr. povrchnosť prežívania, premeny identity, väzba, kult tela, reprodukčná medicína, virtuálny svet.

Pre mňa, starého Kolýnčana je humor dôležitým copingovým mechanizmom vo svete, ktorý prežívam ako absurdný. Preto by som rád na koniec citoval báseň od S. Becketta, ktorú som už prednášal v Prahe v roku 2007:

Ever try – ever fail,  
Try again – fail again,

Ďakujem Vám za Vašu pozornosť

Dr. med. Georg Rasch Tel.: +49/(0)221/348 11 85  
Rodderbergstr. 21 E-Mail: rasch.georg@t-online.de  
D – 50937 Köln