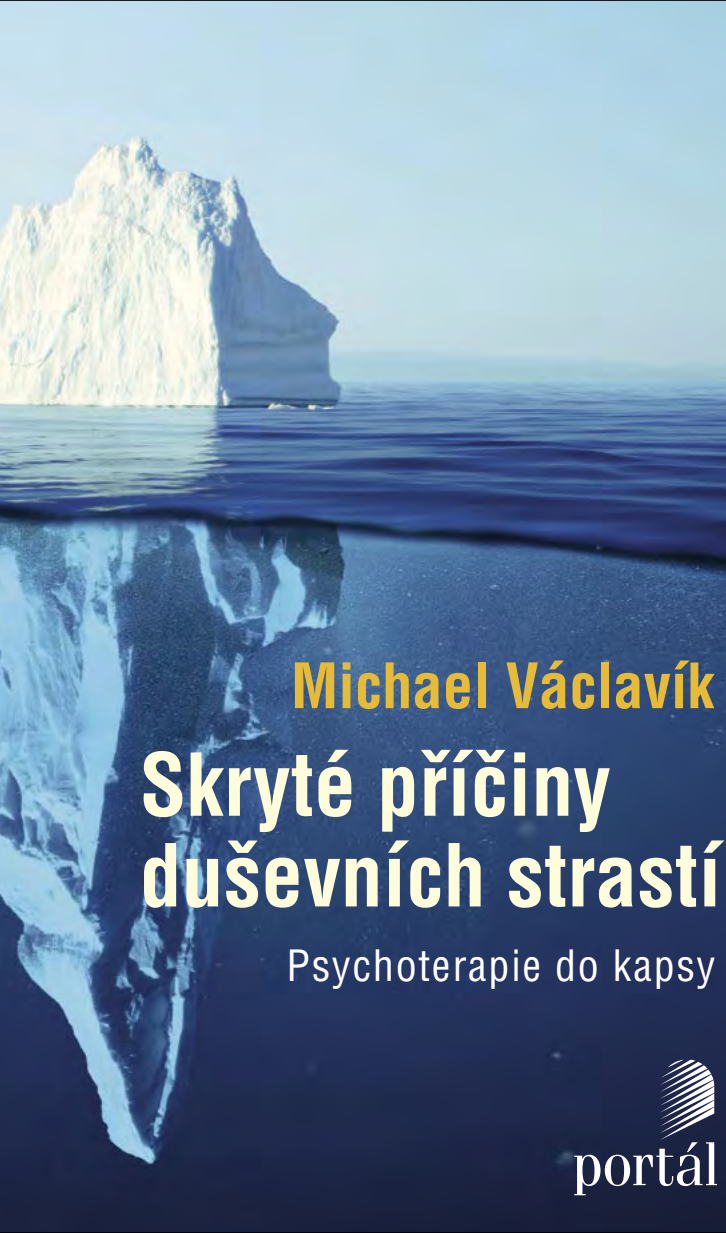




Michael Václavík

Skryté příčiny duševních strastí

Psychoterapie do kapsy


portál

Michael Václavík

Skryté příčiny duševních strastí

Psychoterapie do kapsy



portál

Odborný recenzent: MUDr. Petr Šilhán, Ph.D.

© Michael Václavík, 2023

© Portál, s. r. o., Praha 2023

ISBN 978-80-262-2104-3

Obsah

Poděkování	5
Úvod	7
Jak číst tuto knihu	10
Poruchy spánku: Noc odhalí, co den skryl	12
Sebevražda a deprese: Do sebe obrácená agrese	26
Alkoholové a jiné závislosti: Když se lék stává jedem	48
Geniální objev vztahových „dyád“: Léčíme-li stavy, ptejme se na vztahy	79
Sebepoškozování: Čím hůř, tím líp!	103
Potíže otěhotnět: Hnízdo neunese mládě	121
Latentní tetanie, panická porucha: Nápadné děsy nenápadných lidí	133
Psychosomatika: Když nemluví ústa, mluví tělo	152
Nadváha a obezita: Dieta duši nevyléčí	169
Anorexie: Sebevražedný atentát	191
Agresivní fantazie a strachy o blízké: Kde je strach, je i chuť	209
Polaritní osobnost: Skrytý boj Dr. Jekylla a Mr. Hyde uvnitř duše	219
Jak vypadá duševní zdraví? Freudův jednoduchý recept	263

Poděkování

Kniha by nemohla vzniknout bez celé řady lidí. Díky Bohu, že jsem dostal příležitost ji napsat!

Především chci poděkovat své rodině za péči, podporu a trpělivost. Zejména pak dceři Aničce. Byla první čtenářkou i redaktorkou textů publikovaných na webu uTerapeuta.cz, který dal podnět ke vzniku této publikace.

Jsem vděčný svým pacientům. Lidem, kteří mají odvahu dotýkat se svých vlastních ran. Dostalo se mi od nich vyznamenání. Mohl jsem se stát jejich životním průvodcem, učit se z jejich příběhů. Poznávat do hloubky jejich zranění, obavy i touhy v náročných, ale významných psychoterapeutických setkáních. Díky nim je kniha doplněná o mnoho praktických ukázek.

Děkuji také všem mým kolegům, terapeutům, supervizorům a učitelům, kteří mi snad odpustí, že je všechny jmenovitě nezmíním. Jejich ochota dělit se o poznatky fungování duše, kritika a zpětné vazby mne formovaly a stále mě rozvíjí. Ze všech důležitých škol, teorií a směrů, které mě inspirují, vyzdvihnu alespoň jeden: Transference Focused Psychotherapy, tedy léčbu zaměřenou na přenos. Kniha z její teorie silně čerpá.

Velice děkuji prim. MUDr. Petru Šilhánovi, Ph.D., za poctivou a detailní recenzi rukopisu. Jeho odborné i praktické připomínky napomohly větší srozumitelnosti a přesnosti textu.

V neposlední řadě chci vyjádřit vděk MUDr. Petru Klimpovi, CSc. Při supervizích jsem od něj po mnoho let čerpal cennou inspiraci pro svou terapeutickou práci. K řadě teorií i praktických postupů, popisovaných v této publikaci, mne poprvé přivedl právě on.

Knihu předkládám jako štafetovou pochodeň. Načerpané inspirativní poznatky od kolegů i z vlastní praxe bych rád předal dalším čtenářům. Doufám a věřím, že jim, stejně jako mně, budou tyto vědomosti vnášet světlo do skrytých hlubin fungování lidské psychiky.

Ve Frýdlantu nad Ostravicí, 1. srpna 2023

Úvod

Když se mne lidé ptají, jestli je o psychoterapii mezi lidmi zájem, často jim odpovídám, že kdybych měl deset terapeutických praxí, všechny by byly plné. Obávám se, že důvodem není ani tolik má zdatnost nebo oblíbenost, ale spíše nedostatek kvalifikovaných psychoterapeutů.

Nejeden adept psychoterapeutické léčby má o terapii zkreslené představy. Domnívá se, že mu v našich společných setkáních něco poradím a vysvětlím. Předám mu několik zaručených postupů či fíglů, jak si zvýší nízkou sebedůvěru nebo jak se zbaví nepříjemných symptomů. Překvapeně pak zjišťuje, že k odstranění potíží – například zmírnění hněvu či strachu, ke zvýšení sebeúcty, k prohloubení prožitků radosti a nápravě porouchaných vztahů – nevede snadná cesta. Máme-li žít ve větší duševní a tělesné harmonii, je potřeba se naučit si naslouchat, uvědomovat si své prožitky a důkladně porozumět sobě samým. Je nutné vypěstovat si sebereflexi a pochopit příčiny našich osobních i vztahových strastí.

K hlubokému pochopení vlastního života a našich vztahů nestačí několik málo hodin ani dnů. Je potřeba se opakovaně vracet k vlastnímu životu, být si pozorným divákem. Konfrontovat se s dosud neuvědomovanými skutečnostmi a těm pak porozumět.

Kniha, kterou předkládám čtenáři, není jednoduchou příručkou dobře míněných rad. Jak je podrobněji uvedeno v kapitole *Jak číst tuto knihu*, představuje spíše detailního průvodce a mapu pro poznávání příčin dosud neobjevených duševních témat. Čtenář se k ní bude opakovaně (a jak velmi doufám) i rád vracet. Poskytuje množství podnětů k hlubšímu, detailnějšímu vhledu do vlastní duše. Vybízí

k opakovanému a upřímnému setkání čtenáře se svým nevědomím. K hledání cest vedoucích k nalezení vlastního opravdového já i uspokojivější podoby jeho mezilidských vztahů. Je tedy knihou, která čtenáři skýtá možnost vydat se na cestu psychoterapeutického růstu a životní změny.

Mnohé z toho, co jsem se stačil naučit a pochopit o hlubinách fungování lidské duše, chci nyní v této knize předat lidem, kteří se zajímají o psychoterapeutickou léčbu.

Publikace se ve třinácti kapitolách zabývá psychickými strastmi, které patří k těm nejčastějším. Jsou to témata, pro něž lidé vyhledávají psychoterapeutickou pomoc, se kterými si nevědí rady a které bývají nejednou mylně pochopeny. Jde o anorexii, polaritní osobnost, téma deprese a sebevraždy. Kniha se dále zabývá příčinami vedoucími k sebepoškozování, závislostem na alkoholu, jídle nebo sociálních sítích. Popisuje kořeny a léčbu poruch spánku, panické poruchy, líčí psychosomatické souvislosti. Vysvětluje představu, jak vypadá duševní zdraví, co nás vede k agresivním fantaziím, co způsobuje potíže otěhotnět a jaké psychické mechanismy mohou stát za nadváhou. Neméně důležitá je ale i kapitola o dyádách, které čtenáři umožní pochopit, jak vznikají konkrétní emoce v lidské duši.

*Jdi do sebe, do svých hlubin a nejprve poznej
sám sebe, pak pochopíš, proč musíš onemocnět,
a snad se tomu, abys onemocněl, vyhneš.*

SIGMUND FREUD

Autor je klinický psycholog a psychoterapeut, výcvikový terapeut, lektor a supervizor. V každodenní praxi se přes dvacet let setkává s pacienty, kterým pomáhá porozumět kořenům jejich duševních i tělesných potíží a provází je na jejich cestě k větší spokojenosti. Absolvoval řadu komplexních psychoterapeutických výcviků a zkoušek. Zabývá se psychoterapií, která vychází z psychoanalytických teorií, jež se snaží co nejvíce prakticky využít. Je mezinárodně certifikovaným terapeutem v Transference Focused Psychotherapy (psychoterapii zaměřené na přenos). Mimo ordinaci se věnuje postgraduální výuce kolegů, přednáší a publikuje. Má rád sport a pobyt v přírodě, inspirativní filmy, knihy a čas trávený s rodinou i přáteli.

Jak číst tuto knihu

Kniha, kterou právě čtete, je vydatným **koncentrátem mnoha poznatků** psychodynamické psychoterapie. Pojednává o různých **příčinách vzniku duševních potíží a poruch**. Jde do hloubky. Přestože může sloužit i jako **učebnice** pro psychology a psychoterapeuty, je určena především **laickým čtenářům**, kteří chtějí pochopit složité nevědomé psychické procesy, ale bez komplikovaných termínů a vědeckého jazyka. Proto je psána s důrazem na **čitost** a **srozumitelnost**, takřka bez cizích slov. Je-li použito cizí slovo nebo odborný termín, je takový výraz hned jednoduše vysvětlen.

Nebude to ale kniha, kterou přečtete za víkend. Obsahuje totiž výživnou porci důležitých a mnohdy překvapivých psychoanalytických myšlenek. Abyste mohli vstřebat všechny „duševní kalorie“, které nabízí, budete ji zřejmě **číst po částech a opakovaně se k ní vracet**.

Praxe ukazuje, že nejvíce užitku kniha přináší, když si čtenář **pročítá kapitoly opakovaně**. Když se vrací k jednotlivým myšlenkám a **aplikuje je na život** svůj i svých blízkých.

S každou další kapitolou budete zjišťovat, že u různých poruch se uplatňují již dříve popsané mechanismy a souvislosti. Teorie se budou opakovat. Díky tomu duševní potíže **přestanou působit** dojmem **nesrozumitelných a tajemných stavů**. Bude zřejmé, že **o vzniku** (a léčbě) různých **psychických poruch rozhodují opakující se faktory**.

Zkusme se **najít v uvedených příbězích lidí**, s nimiž jsem se setkával v psychoterapeutické praxi. Díky nim můžeme zažít, že nejsme ve svých strastech sami, a poučit se z životních cest druhých.

Mnoho prospěchu přináší, když použijeme kapitoly knihy jako **prostředek k debatě s našimi blízkými** – partnerem, potomkem, rodičem nebo kamarádem. Můžeme společně diskutovat nad predestřenými myšlenkami. Inspirovat se jimi, **využít druhého jako „kameru“**, která nás vidí zvenčí:

„Ten psycholog píše, že každý nejistý člověk má v sobě i suveréna, o kterém ale mnohdy neví. Myslíš si, že to platí i o mně? Chovám se někdy suverénně? Já si tak vůbec nepřipadám...“

„No, když se teď na to ptáš, tak jsem si vzpomněl, jak jsi v neděli plakala, ale zároveň sis tvrdohlavě vedla svou. Rozhodně jsi odmítala každý můj návrh a pak jsi se mnou chvíli nemluvila. V tom vlastně kousek suverénní nadřazenosti je, ne?“

Zkuste vyjadřovat svůj nesouhlas s textem, formulovat vlastní vysvětlení, ale také se **pravdivě zamyslet**, jestli nabízené teorie přece jen nějak neplatí i pro vás...

Publikace popisuje řadu **příběhů** a využívá **přírovnání**. Použijme tedy jedno z nich, abychom shrnuli představu, jak využít text, aby nám co nejvíce pomohl.

Knihla obsahuje hektolitry vyživující vody, která osvěžuje a umožňuje růst. Nenechte se ale spláchnout přívalovým deštěm. Ten se rychle převalí a půda zůstane suchá. **Proměňte řádky následujících kapitol v mírný a vytrvalý „zahradnický déšť“**. Ten umožní zalévat zahradu postupně a rovnoměrně. Díky němu lze vstřebat vláhu až do hlubin půdy ke kořenům rostlin.

Přeji vám mnoho podnětných objevů a nových námětů do života.

Poruchy spánku: Noc odhalí, co den skryl

Zřejmě bychom obtížně hledali člověka, který by nezažil noc, kdy špatně spal. Kdo však mívá narušený spánek opakovaně, ví, jak trýznivé a frustrující probdělé noci bývají. Hodiny ubíhají, ale spánek nepřichází. Marnost nad marnost. O co víc se snažíme usnout, o to méně to jde. V hlavě se stále honí myšlenky, jindy máme „tupé prázdno“. Ráno se blíží, závidíme všem, kteří už několik hodin blaženě odfukují. Nový pobledlý, nevyspáním narušený den je před námi... Není divu, že hledáme cesty, jak se nespavosti zbavit. Začínaje meduňkou a meditací, alkoholem a hypnotiky konče. V následujících devíti kapitolách se však nebudeme prvoplánově snažit hledat způsob, jak se zbavit problému, ale pokusíme se pochopit jeho hlubší zdroje. Půjdeme ke kořenům spánkových poruch. Jedině jejich poznání dává naději na provedení životních změn, které mohou vyústit v klidný spánek.

Změnit *jen* spánek (stejně jako všechny ostatní příznaky poruch, o kterých tato kniha pojednává) totiž znamená vypnout monitor, ale počítač s běžícími rušivými programy nechat zapnutý.

Pojďme si projít potenciální příčiny spánkových poruch postupně, od méně hlubokých rovin k hlubším.

Biologie spánku a (zlo)zvyky

Dříve než postoupíme k již ryze psychologickým zdrojům, se vyplatí přemýšlet o tom, zda si **nezamořujeme naše vnitřní prostředí toxickými vlivy**. Proto tolik terapeutů trvá na tom, aby pacient, nadužívající různé psychoaktivní látky,

prošel před zahájením psychoterapeutické práce detoxikací, tedy očištěním organismu od vlivů jejich dlouhodobého působení. Organismus s narušenými biologickými funkcemi je jako šikmý, nahnutý stůl. Sebelepší pokrm na něj postavíme, sjede dolů na zem a padne vniveč. Stejně je to s psychologickou pomocí.

Spánková hygiena aneb Vnější podmínky spánku

„Čistota je půl zdraví,“ říká se, a někdo žertem dodává, že „špína celé.“ Tak jako někdy bereme tělesnou **hygienu na lehkou váhu**, děláme to i s tou spánkovou. Nedodržujeme potřebnou délku spánku, schází hodiny naspané před půlnocí, spíme na nepohodlném gauči. V posteli poleháváme i přes den, postel přestává být místem, kde se spí, ale je pro nás místem, kde se čte, kouká na televizi, píšou firemní maily... Někdo zase nemá daný čas pravidelného uléhání a vstávání. Pokud **chybí denní spánkové rituály**, tělo je zmatené, kdy je den, kdy je noc, kdy od něj čekáme bdělost a kdy spánek. Když nechodíme „spát se slepicemi“, rozladíme si biorytmy. Mnohdy nám schází alespoň pár hodin času na „přechod“ mezi aktivním časem a spánkem. Sledujeme filmové drama, učíme se do školy nebo pracujeme až do poslední chvíle před ulehnutím. Řešíme náročné úkoly, které nám pak doslova a do písmene nedávají spát. Jindy se nekvalitně stravujeme během dne a vydatná večeře nebo pití zaměstná organismus do té míry, že není připraven relaxovat.

Všechny tyto skutečnosti mají pochopitelně i své hlubší psychologické příčiny, o kterých je možné se dočíst v kapitole Polaritní osobnost. Na tomto místě se omezím na pouhé upozornění, že existují, působí na spánek a jak je možné je ovlivňovat.

Toxicita vnitřního prostředí

Obdobně jako někteří lékaři podceňují psychologické faktory nemocí, mnozí psychologové nedoceňují význam biologických vlivů na duši. Je ovšem důležité uvědomit si, že stejně jako bychom zřejmě jen velmi nesnadno usnuli v nevhodných fyzikálních a chemických podmínkách ložnice (v hluku, čpavém zápachu, vedru...), i **náš organismus** má své fyzikální a chemické **podmínky**. Nejsme si vědomi, že spánek je aktivní děj – nejedná se o pasivní „vytáhnutí spotřebiče ze zásuvky“. Je to **děj, ke kterému je potřeba zdravých mozkových funkcí**.

Jsme-li příliš unavení, pod vlivem alkoholu nebo drog, „napumpování“ kortizolem a dalšími stresovými hormony, pak mozek nemá dost „sil“ na plnohodnotný spánek, případně „architektura“ spánku (jeho strukturální stavba) je narušena. I když opilý člověk usne, nespí dostatečně kvalitním spánkem. Mozkové funkce neprobíhají takovým způsobem, aby došlo k občerstvující funkci spánku.

Psychologie spánku

Dále se budeme věnovat psychologickým faktorům, které podporují, nebo naopak ničí kvalitní spánek.

Absence konejšivé matky

Pokojně uléhám, pokojně spím, neboť ty sám, Hospodine, v bezpečí mi dáváš bydlet.

Žalm, 4:9

Biblický žalmista si libuje. Bůh je pro něj tatínkem, na kterého se může spolehnout. Svou ochranou a přítomností

dodává autorovi žalmu pocit bezpečí, takže může klidně spát. Ať už v Boha věříme, nebo nikoli, je velmi důležité mít z dětství **zažito, že nám rodiče „kryjí záda“**. V ideálním případě je rodič přítomný, laskavý, dodává nepřehlednému světu smysl. Pojmenovává trápení, hledá pro ně řešení, razí teorii, že *„Žádná kaše se nejí tak horká, jak se uvaří“* a *„Ráno je moudřejší večera“*. Takový rodič je skutečně „boží“, protože na dítě působí tak, že může jít klidně spát, **může se na něj spolehnout**.

Životní realita má ale nejednou k božímu ideálu daleko. V prvních měsících a letech života se dítě upíná k matce. Matka dítěti zajišťuje fyzické i citové potřeby (péči, kojení). Už její samotná nepřítomnost (pro nemoc, rodinnou krizi...) bývá pro dítě handicapem. Ale **i když je rodič fyzicky přítomný, nemusí to ještě znamenat jeho duševní, mentální přítomnost**. Rodiče může zahlcovat vyrovnání se s výchovnými úkoly, na které nejsou připraveni. Mohou mít problémy v práci nebo trable ve vztazích mezi sebou samými či s vlastními rodiči. Dítě pak intuitivně, emočně necítí, že mu dáváme „bydlet v bezpečí“ a že se o něj rodiče postarají. Především je ale nutné si uvědomit, že pokud se zde necítí bezpečně a jistě matka (rodič), nemůže se tak cítit ani její dítě. **Nezvnitřnili jsme si konejšící matku** a nedovedeme se pak ani my sami upokojit. **Bojíme se** v noci uvolnit, **ne-zustávat „na stráži“**, protože chybí zážitek, že máme krytá záda. Unavení, ale bdící, probíráme sami se sebou další „životní strategie“. Zaměstnáváme se tím, co nás čeká druhého dne, avšak s pocitem osamoceního, vystrašeného a bezradného dítěte, které se bojí, že neobstojí v náročném, nepřátelském světě.

Není výjimkou, že člověk s poruchou spánku nejenže neměl příležitost dostatečně do sebe nasát konejšící, bezpečnou mateřskou postavu (scházela opora), ale dokonce pro

něj byla noc obdobím trápení a psychických ran (přicházela zranění, zátěž):

Jan: „V noci přicházel otec z hospody, nikdy jsem nevěděl, co bude...”

Kamila: „Matka mě kolikrát vytáhla za vlasy z postele a musela jsem jí a jejímu kumpánovi vařit kafe...”

Lenka: „Až v noci jsem si naplno uvědomila, že doma nikdo není, přes den jsem se více zabavila. Připadala jsem si opuštěná a bezbranná.”

Toto jsou autentické zážitky tří účastníků léčby. Noc se pro ně stala obdobím dne, na který si **vytvořili „fobický reflex“**, spojili si noc s trápením a ohrožením.

Jak duchapřítomný čtenář tuší, jedná se o hluboký emoční problém, na který není žádná snadná rada. Pocity bezpečí, zázemí a vnitřního bezpečí se dodatečně budují velmi obtížně. Někdy však může pomoci alespoň samotné pojmenování a pochopení problému. Jindy si lidé pomáhají podpůrnými větami, formulkami, které jim přináší úlevu. Jedna pacientka se mi svěřila, že si v situaci, kdy se děsí, jaké hrůzy ji mohou čekat druhého dne, ráda vybaví mnou zmíněnou repliku z dobrého vojáka Švejka: *„Ještě nikdy nebylo, aby nějak nebylo...”*

Strach ze snů

V době spaní se nám zdají sny. Názory na význam snů se liší. Ve své praxi zastávám názor psychoanalyticky smýšlejících terapeutů, že sen přináší velmi cenné informace o našem podvědomí. O co méně svému nevědomí

nasloucháme, o to hutnější bývá. Asi jako sklep, ve kterém se neuklízí.

Spánek je jako kinosál, ve kterém mohou být promítány nejrůznější filmy. A nejdůkladnější ochranou před promítáním filmů, které jsou nám protivné nebo děsivé, je zbavit se kinosálu – tedy spánku. Daní za nevědomou destrukci vlastního spaní je ovšem to, že se z vlastních snů nemůžeme poučit, ale především pochopitelně nemožnost spát.

Gabriel měl v době začátku psychoterapie mimo jiných potíží silně narušené spaní. Na žádný sen si sice nepamatoval, ale měl dojem, že se mu v noci občas něco zdálo. Nejprve býval podrážděný, když jsem k jeho životním epizodám přistupoval jako k „denním snům“. Když popisoval své omdlávání při odběrech krve, řekl jsem mu, že „nechce vědět o chvílích, kdy v jeho životě teče krev“. V terapii se postupně osměloval uvědomit si, že je jeho žena ve svých projevech „od rány“ a že se bojí s ní pustit „do boje“. Nevědomě se obával, že kdyby došlo ke střetu se ženou, musel by to být „masakr“. Raději si tedy zablokoval veškeré nekontrolované mentální procesy, tedy i fantazie, včetně snění. Jak si v léčbě víc a víc „pouštěl pusu na špacír“, osvobodila se i jeho představivost. Začal více říkat své nápady a začal si vybavovat sny. Ruku v ruce s probíráním dalších témat jeho potíže se spánkem odezněly, byť jeho sny byly občas „krváky“. Není již důvod bortit kinosál, když krvavý thriller není sám o sobě tak děsivý a je možné ho zhlédnout i následně probrat.

Užitečný způsob, jak „sebrat vítr z plachet“ strachu ze snění, je jít mu v ústrety. Pořídit si sešitek a propisku k posteli a zapisovat si každý sen nebo jeho úryvek, který se v noci objeví. Často to bude spíše jen výjev, útržek, protože celého „filmu“ bychom se ještě báli. Každou stránku sešitu je výhodné si

rozdělit svislou čarou na dvě části. Do levé si pak zapisovat obsah snových výjevů, události, průběh, osoby a scénérie, do pravé části vlastní emoční prožitky a jejich proměny.

Ocitám se v temném domě a někoho hledám. Stoupám po schodišti do patra a vidím, že se oknem dovnitř plíží nějaká rostlina. Liána nebo něco takového. Za okny je tma a jdu se podívat blíž.

Případným výkladem se ale zkusme raději zabývat až během dne. Můžeme být inspirativní a probrat sny s partnerem nebo blízkým přítelem, ptát se na jeho nápady, význam... Kromě toho, že takové pokusy o výklad mohou přinést podnětné nápady, už jen samotné zaobírání se sny z nich stírá nádech ohrožení. Jako když sestoupíme do sklepa, kam jsme se dříve báli. A samozřejmě, rozbor snů bývá také důležitým tématem u psychoterapeutů věřících v jejich nevědomý význam.

Tyran malující čerta na zeď

Naše svědomí může mít různé podoby. Někdy může vypadat jako tolerantní rodinný právník nebo poradce, který za námi v krizi přispěchá a probere s námi nepříjemnou událost, aby našel co nejprospěšnější řešení. Jindy ale může mít formu podrážděného vězeňského bachaře, který s pendrekem v ruce čeká na naši chybu, aby ji ztrestal. **Svědomí nás může tyranizovat tím, jak maluje čerta na zeď.** Namísto zmíněného kréda dobrého vojáka Švejka „*Ještě nikdy nebylo, aby nějak nebylo*“ se můžeme svým vnitřním svědomím strašit a trápit: „*Co tu jen tak ležíš? Firma (zdraví, dům, manželství...) se ti rozpadá a ty se tu válíš? Nespi a koukej něco vymyslet!*“ Pod vlivem mučivého svědomí se pak nedá relaxovat, mnohdy ani po dvojité dávce hypnotik. „Rekvalifikační kurz“ z bachaře na rodinného poradce patří v psychoterapii (i v životě) k velmi náročným úkolům.

Na jeho začátku však musí vždy stát vnitřní uvědomění, že mít „**sadistické**“ **svědomí ničemu nepomáhá**. Velice často si přísné svědomí sami hýčkáme, aniž si uvědomujeme, že si **hřejeme hada na prsou**. A tak se bojíme, že když se uvolníme a budeme klidně spát, nastane nějaká katastrofa.

V psychoterapeutické léčbě může hojivě působit možnost osvojit si (doufejme, že zdravě přiměřené) terapeutovo svědomí – jeho otevřený postoj k problémům, kterým se nevyhýbá, neděsí se jich a zároveň za ně neodsuzuje. Člověk mimo terapii může vyzkoušet najít ve svém okolí postavu, jejíž svědomí vnímá jako prospěšné. Jednoduše řečeno, najít si vhodný vzor.

Zároveň je důležité, abychom se „nachytávali“ a usvědčovali v situacích, kdy naše svědomí reaguje přehnaně tvrdě, a jasně si pojmenovali, že „malování čerta na zed“ je aktuálně nepodložené a škodlivé.

Strach ze ztráty kontroly

Jakmile je jednou „čert zhmotněný na zdi“, začneme si na něj dávat pozor, protože se pro nás stane „skutečným“. Jinak řečeno: když sami sebe přesvědčíme o hrůzách a nebezpečích světa (protože jsme se jej tak naučili vidět), připadá nám nezbytné zůstat neustále na stráži.

Krizový povodňový štáb nesmí dřímat, ale být v pohotovosti a sledovat stav vodních toků, aby nedošlo ke katastrofálním škodám. Také ve válce **drží jednotka přes noc stráž**. Člověk přesvědčený o tom, že jej čekají pohromy, je proto vnitřně nastaven „nenechat se zničit“ tím, že by „lehkomyslným a **nezodpovědným**“ **nočním relaxováním došlo k nedozírným škodám**. Rád by si sice vnitřně odpočal, usnul, měl klid, ale cožpak může, když hrozí tolik nebezpečí?

Proto se přes svou únavu obává usnout, ztratit kontrolu nad životem.

Už nikdy dítě aneb Zpátky do peřinek

Strach ze ztráty vlivu na vlastní život mívá více důvodů. Dalším motivem pro neochotu „pustit kormidlo vlastního života i v noci“ je strach ze ztráty dospělosti. Abychom usnuli, musíme se podvolit. O co více se totiž snažíme sami si přivodit spánek, o to hůř přichází. Spánku je třeba se odevzdat jako dítě. Ale pokud (mnohdy nevědomě) máme nedobré zkušenosti s odevzdáním se rodičům nebo jiným autoritám, **bráníme se** stát se zase „ležákem“, jít **zpátky „do peřinek“**, **vrátit se** (v pocitové rovině) **do fáze dětství**.

Připuštění si tohoto vlivu může přinést úlevu. Uvědomíme si, že je rozdíl mezi situací v dětství a současnou realitou života. Zatímco strach, který byl v minulosti opodstatněný (např. strach z otce, v jakém stavu se vrátí z hospody a jestli bude nebezpečně běsnit), už dnes představuje „pouhý flashback“. Děsivou vzpomínku na těžkou minulost.

V terapii někdy pomáhá otázka na věk: *„Na kolik let jste se v noci cítil? Cítil jste se jako dospělý? Čtyřicátník, který má řidičský průkaz, může volit, vystudoval školu (...) nebo jste se cítil mladší?“* Klient nezřídka odpoví něco ve stylu: *„Nad tím jsem takhle vůbec nepřemýšlel, ale když se ptáte teď, mám dojem, že když uléhám do postele, tak si připadám tak na pět let... Jako malé děcko.“* „Připadáte si jako bezmocné dítě vystrašené z příchodu nebezpečného obra – otce?“ „Vlastně jo,“ reaguje klient. „Takže se v noci psal úplně jiný letopočet?“ zajímá se terapeut. „No, rozhodně,“ odpovídá bystrý klient. „Tak rok 1985. Komunismus a diktatura jak venku na ulici, tak i u nás doma!“

Můžeme si uvědomit, že emoce přetrvaly jako návyk, vzpomínka, ale reálná situace už tak nebezpečná není.

Obvykle je ovšem problém hlubší. Bývá daný strachem z čehokoli, co je („mezi řádky“, implicitně) spojené s (dětskou) křehkostí, slabostí, závislostí... Obáváme se ponořit do jakýchkoli citů, které máme vnitřně spojeny s dětstvím. Nechceme-li tedy mentálně, přeneseně, „do peřinky“, můžeme se pak bránit i reálným peřinám, které přinášejí spánek.

Očistec

V podkapitole „Tyran malující čerta na zed“ jsem popisoval význam svědomí pro (ne)možnost relaxovat v období spánku. Přehnaně kritické svědomí vyhodnotí nepříjemnou či náročnou situaci jako „totální“ pohromu a úplné selhání. Dotyčný se obviní a vina zasluhuje trest nebo odčinění. Takový „k trestu odsouzený provinilec“ pak nejenže nemůže usnout, ale dokonce usnout ani nesmí. **Vykupuje se ze svých domnělých hříchů tím, že si nevědomky zakáže usnout, drtí se strachy a odpírá si potěšení z relaxace spánkem.** Nařizujeme si tak sami sobě očistec, abychom vyšli s naším „vrískajícím“ či ledovým svědomím. Ranní výkonnost a mentální svěžest ovšem napoví, jestli je takový očistec řešení produktivní, nebo naopak.

Spánek jako malá smrt

Spánek je forma „ne-bytí“. Po usnutí přicházíme o vědomí vlastní existence, navíc obvykle uleháme do tmy, vše pohasíná, odpojujeme se od našeho živého světa. Spánek bývá někdy nazýván jako „malá smrt“. Je proto ovlivněný naším postojem k smrti skutečné. Jdeme si odpočinout do postele, ale **na hrobech se píše: „Odpočívej v pokoji.“** Usnout a zasnout má k sobě prostě blízko.

Není náhoda, že se potíže se spaním typicky objevují u dětí, které dospěly ve svém vývoji do fáze schopnosti abstraktního myšlení. Uvědomují si definitivnost smrti, ale ještě se pro svůj nízký věk nemohly s touto temnou částí života vyrovnat. Cítí děs a odmítají do „říše tmy“ vstoupit, protože se obávají, že mohou spát „na věky“. Bojí se také nechat odejít a usnout své blízké, protože jejich smrt je ohrožuje jak citově (odloučení, ztráta), tak i existenčně (vize záhuby bez jídla a přístřeší). Celou situaci mnohdy vyvolá úmrtí někoho v okolí nebo třeba jen film či zmínka v médiích. Dítě v takovém období potřebuje položit mnoho otázek, přemýšlet a vstřebávat náročné emoce.

Postupně se tedy bud'to **učíme přijmout smrt a vyrovnat se s ní**, nebo smrt zůstává temným tabu, hrůzným a popíraným postrachem, od kterého se držíme dále. Známky vlastního stárnutí, hovory o nebezpečí covidu-19 nebo jiného viru, ale třeba jen období podzimu, kdy umírá léto. To vše nám může oživit téma, na které nejsme připraveni.

Naše vlastní smrtelnost, stejně jako chřadnutí a stárnutí jsou nelehká životní témata, s nimiž je potřeba se postupně vyrovnávat. Pokud tak nečiníme, stanou se pro nás „fobií“. Nezdravým strachem, kterého se natolik děsíme, že unikáme před čímkoli, co by jej mohlo připomenout. A jak bylo uvedeno: zesnout a usnout mají k sobě velmi blízko.

Spánek jako sklizeň dne

Večer je stáří dne. Nebo zima mezi ročními obdobími. Říká se: „Až se zima zeptá, co jsi dělal v létě...“ Mnohdy trávíme dny svého života více či méně vědomě utloukáním času, utíkáním před vlastním stínem a odvracením myšlenek na to, že jednou budeme v životě reflektovat, ohlížet se zpět za tím, jak a čím jsme naplnili náš život. Když jsme

prožili den v souladu se svými potřebami, přesvědčeními, byl to „dobrý čas“, neděsí nás poohlédnutí za tím, co jsme prožili a udělali. Když naopak odkládáme důležité skutky, vyhýbáme se rozhodnutím a jen přežíváme, „zima“ ukazuje, jak jsme „léto“ promarnili. A z toho mít klidný spánek nebudeme.

Čtenáře může napadnout: „Zní to příliš obrazně. Navíc se to velmi lehce řekne, ale špatně provádí.“ Chci zde především ukázat na to, že poruchy spánku jsou mnohem hlubší téma, než se na první pohled zdá. Postoj „dám si Stilnox nebo Lexaurin, ať se vyspím...“ je pochopitelný. Může ale zakrývat pravou podstatu potíží. Přestože je řada nespavostí i biologicky podmíněná, mnoho poruch spánku mívá své psychologické příčiny.

Večer, během našeho „malého stáří“, se totiž ohlížíme za sebou. Můžeme při tom cítit výčitky nebo strach. Strach z rána, které přijde, ale i ze dne, který je za námi. Někdy nás bičuje kruté svědomí, jemuž není žádný náš skutek dost dobrý. Jindy se naopak svědomí, kterému jsme přes den odmítali dopřát sluchu, navečer dostává ke slovu a ukazuje na naše životní resty. **Spánek je sklizní toho, co bylo zaseto a zplozeno během dne.**

Abychom mohli lépe spát, je nezbytné mít zdravou sebe-reflexi. Je potřeba si uvědomit, jestli jsme se během uplynulého dne chovali prospěšně, nebo nikoli. Odpustit si případná selhání, ale současně vyvodit závěry, jak je můžeme zkusit dalšího dne napravit. Takováto noční sebereflexe napomůže navození spánku mnohdy lépe než usilovné pokusy usnout a „na nic nemyslet“.

*Každý, kdo ráno rozeznal správný
princip, může večer klidně spát.*

Závist spícím

Na závěr ještě zmíním téma závisti, které proniká do všemožných oblastí psychiky, tedy i do oblasti spánku. Mnohdy je pro bdícího člověka obzvláště náročné snášet to, že zatímco my nedovedeme usnout a trápíme se převalováním v posteli, partner vedle (dítě, sousedé, město...) klidně spí. Neuvědomělá závist obvykle vyvolává tendenci nenávidět, tedy silné city. Dokud ostatním „neodpustíme“, že mají aktuálně životní situaci snazší než my sami, a nebudeme jim jejich dobrý spánek přát, intenzita citů, které závist budí, bude tak silná, že se nám usínání bude dařit ještě o trochu hůř. **Budeme doslova nabuzení vztekem na tuto (domnělou) nespravedlnost.**

Co s tím?

Otázku „a co s tím“ jsem slyšel v hodinách psychoterapie nespočetněkrát. Je na jednu stranu pochopitelná a zdravá. Chceme se přece zbavit našeho trápení! Zároveň je v ní i kousek navi-
vity. Představujeme si, že existuje jasný recept, „kuchařka“, jak naložit s našimi potížemi.

Přestože jsou všichni lidé sestaveni ze stejných chemických prvků, každý člověk je jejich unikátní kombinací. Proto i každý problém se spánkem má své jedinečné vysvětlení. Kéž by vám několik možných témat sepsaných v této kapitole pomohlo pojmenovat, v čem mohou spočívat vaše osobní potíže se spánkem. Pokud se totiž spojí prožívání s pochopením, můžeme naše „vířivé“ noční prožitky pochopit nebo lépe řečeno uchopit a díky tomuto úchopu s nimi i zacházet.

Otázky k zamyšlení

- Projděte si v mysli (nebo v textu) ještě jednou jedenáct výše nabízených témat: Spánková hygiena, Toxicita vnitřního prostředí, Absence konejšivé matky, Strach ze snů, Tyran malující čerta na zeď, Strach ze ztráty kontroly, Už nikdy dítě (zpátky do peřin), Očistec, Spánek jako malá smrt, Spánek jako sklizeň dne a Závist spícím. Která z nich se vás nejvíce dotýkají?
- Čím a proč se vás týkají? Zkuste být co nejvíce konkrétní.
- Jak byste zformulovali své vlastní vnitřní vysvětlení potíží se spánkem?
- Máte odvahu a možnost probrat své úvahy a své hypotézy s někým, kdo vás zná, a slyšet jeho názor?
- Co byste mohli změnit ve svém životě v následujícím týdnu, abyste měli lepší spánek? Zkuste být naprosto konkrétní, jako když si píšete nákupní seznam.

Sebevražda a deprese: Do sebe obrácená agrese

Depresivní stav přináší muka. Jakákoli činnost vyžaduje obrovské úsilí. To, co dříve přinášelo radost, je najednou bez chuti, bezbarvé a nesmyslné. V depresi se lidé cítí jako „uvadlí, vypnutí z elektřiny“ nebo „jako pod stokilovou dekou“. Život se zdá být beznadějným, ponurým místem, ve kterém pro nás není naděje. Připadáme si špatní a bezcenní. Necítíme se schopní ani vstát z postele, natož podávat výkon, nebo se dokonce radovat. Trvá-li takové utrpení dlouho, začneme nacházet úlevu v myšlence, že se „vytratíme zadními vrátky“ – spácháme sebevraždu.

Tragické omyly v chápání příčin deprese a sebevraždy

Deprese není (jen) hluboký a dlouhý smutek

Smutek je sice tíživá, ale **běžná lidská emoce**. Rozmanitost podob a hloubky smutku odráží různé termíny, které používáme k jeho vyjádření. Můžeme cítit zklamání, lítost, ztrátu, beznaděj, bezmoc, soužení, zoufalství i žal... Všechny tyto emoce patří do repertoáru přirozeného prožívání člověka. Jako lidstvo s nimi máme zkušenost po dlouhá staletí. Jsme proto **přirozeně vybaveni poskytnout psychologickou pomoc** našim blízkým, které sužuje zármutek, třeba i hluboký a bolavý. Obvykle dobře prospívá upřímný soucit, ochota dát druhému prostor – nechat ho mluvit, plakat, zlobit se... Netlačit jej k rychlému „hození problému za hlavu“, nesoudit, co je „normální“ a dobré, ale spíše se pokoušet o empatické pochopení. Podpora a blízkost jsou hlavní ingredience účinné pomoci. Velmi nápomocné je i mimoslovní

„napojení“ na strádajícího. Mimické vyjádření opravdové (!) soustrasti, stisknutí ramene nebo objetí.

S depresí je to ale jinak. Není přirozeným dějem, ale stavem patologickým. Depresivní projevy obvykle přetrvávají i přes poskytnutou podporu, účast a praktickou pomoc. To je jedním ze znaků, kterými se deprese odlišuje od přirozeného lidského trápení. Nejde přitom ani tak o míru utrpení. Člověk s „fyziologickým“ trápením může cítit velmi intenzivní a hlubokou bolest.

Vznik deprese má ale svůj neuvědomovaný motiv. **Zjednodušeně bychom mohli říci, že depresi (z jedné části našeho já) „potřebujeme mít“.** Při jejím vzniku totiž hraje významnou roli (tak jako u mnoha jiných poruch) jistá nepravda. Nevědomě, přesto důkladně skrytá „třináctá komnata“. V depresi se ukrývá utajený význam. V této kapitole bych rád pomohl čtenáři odhalit skryté příčiny a souvislosti vzniku deprese, bez jejichž osvětlení a zpracování není možné vyléčení nebezpečné a strastiplné depresivní poruchy.

Přestože se v klasické psychopatologii rozlišuje deprese psychogenní (způsobená psychickými vlivy) a biologická (endogenní, spočívající v biologických, nep psychologických motivech), nesetkal jsem se za dobu své praxe s člověkem, jehož deprese by nebyla alespoň zčásti daná jeho vnitřním psychickým uspořádáním a vztahy.

Zásadní omyl je domněnka, že depresivní člověk je smutný a apatický, protože mu chybí hezké a příjemné zážitky. Že nemá dostatečné zdroje podpory. Rozptýlení a hezké zážitky nemohou bohužel napumpovat do našich „zvadlých těl a duší“ novou energii.

Příčinou naší trýzně totiž není smutek, jak se mnozí chybně domnívají, **ale do sebe obrácená agrese**. Kromě deprese vznikajících na základě strádání (zejména ztráty, zranění a zanedbávání) existuje velká skupina deprese, jejichž