

VE FREUDOVÝCH STOPÁCH

Kniha byla vydána za laskavé podpory společnosti



MUDr. Zuzana Ritterová

VE FREUDOVÝCH STOPÁCH

maxdorf

Zuzana Ritterová, Ve Freudových stopách

Toto dílo, včetně všech svých částí, je zákonem chráněno. Každé jeho užití mimo úzké hranice zákona je nepřípustné a je trestné. To se týká zejména re-produkování či rozšiřování jakýmkoli způsobem (včetně mechanického, foto-grafického či elektronického), ale také ukládání v elektronické formě pro účely rešeršní i jiné. K jakémukoli využití díla je proto nutný písemný souhlas nakladatele, který také stanoví přesné podmínky využití díla. Písemný souhlas je nutný i pro případy, ve kterých může být udělen bezplatně.

Copyright © Zuzana Ritterová, 2021

Copyright © Maxdorf, 2021

Cover design © Maxdorf, 2021

Cover illustration © Zuzana Ritterová, 2021

Vydal MAXDORF s. r. o., Na Šejdru 247/6a, 142 00 Praha 4, www.maxdorf.cz

Redakce: **Mgr. Zuzana Samohylová**

Layout: DESIGN STUDIO MAXDORF

Sazba: **Denisa Honzalová**

Obálka: DESIGN STUDIO MAXDORF

Ilustrace: **Zuzana Ritterová**

Tisk: Books Print s.r.o.

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-80-7345-682-5

OBSAH

Úvod	8
Tajemná věda psychoanalýza...	12
O mém vztahu k matce	16
Freudík se na mne mračí	22
Můj literární otec Yossarian	28
Sny o maturitě	34
Sen s obludami	40
Jak je těžké zvládat bezmocný vztek.	46
Narcistická etuda	50
Proč se neumím radovat?.	56
Soudružko, nevyzařuje z tebe socialistické přesvědčení! (Aneb jak ve mně pracuje směs osobností)	60
Už zase držím dietu	66
Proč jsem orální?	70
Na hraně reality	76
Lepší umělý úsměv než přirozené mračení? (Od kognitivně behaviorální terapie k psychoanalýze)	84
O psychopatických fantaziích	88
Psychosomatika v ordinaci neurologa	94
Má pes superego?	102
Bye falešné self.	106
Medailonek autorky	110

ÚVOD

Toto je moje zpověď a jdu do ní vpravdě po hlavě. Jsem si plně vědoma faktu, že se čtenářům vydávám všanc a že zdaleka ne každému se bude líbit to, co napíšu. Předpokládám, že v některých případech mohu vzbudit i výrazně nesouhlasnou reakci. To mě však až tolik netrápí, naopak budu ráda, pokud by má kniha nebo některá její část byly podnětem k diskusi.

Několik let se zabývám psychoanalytickou psychoterapií. Tentokrát jsem se pokusila podrobit analýze svou vlastní osobu. Co z toho vzešlo, zjistíte dále. Důvod, proč jsem zvolila za model pro demonstraci psychoanalytického způsobu přemýšlení sama sebe, je celkem jednoduchý. Nedělám to z exhibicionismu. O pacientech však z etických důvodů psát nelze. Pokud by se identita pacienta a vše, co s ní souvisí, pozměnily tak, aby daného člověka nebylo možné poznat, hrozí, že by to až do základů narušilo i celý jeho příběh se všemi souvislostmi, a pak by už nemělo smysl pátrat po podstatě psychických procesů, které probíhají v jeho mysli.

Další možností je použít jako model různé literární postavy. Tento postup jsem použila ve svých předchozích publikacích. Opakovaně jsem však narážela na fakt, že literární modely jsou poněkud stacionární, nemohou se k mým interpretacím nijak vyjádřit, takže si správnost svých hypotéz těžko mohu ověřit. Tento postup může však celkem dobře fungovat, pokud se čtenář najde v některé literární postavě, kterou jsem se pokusila analyzovat, a tato analýza mu pomůže lépe poznat sebe sama. Zdá se mi však, že jsem již téma literárních postav v podstatě vyčerpala. Takže mi nakonec nezbývalo nic jiného než jít na trh se svou vlastní kůží. (Jednu literární postavu jsem si však nakonec přece jen nedokázala odepřít, jak uvidíte dále.)

Trápí mě však ještě jedna věc. Přestože píšu hlavně pro své pobavení, musím, stejně jako Mannův Felix Krull ve své zpovědi, „...*upřímně se přiznat, že potají a takřka po očku hledím při psaní přec jen trochu k obci čtenářské, a že bych bez posilující naděje v její zájem a pochvalu, nebyl(a) pravděpodobně měl(a) ani tolik vytrvalosti, abych svou práci dovedl(a) i jen až do stavu, ve kterém je nyní.*“ Neumím se sice vyjadřovat tak květnatě jako Thomas Mann, ale kdybych to uměla, napsala bych asi něco podobného. Také mě stejně jako Mannova hrdinu trápí, že: „...*příběh mého života má sice ráz podivný a nejed-*

*nou snu podobný, ale je zhola prost okázalých efektů a rozechvívajících zápletek!*¹ Mám zkrátka obavy, že mé vyprávění nebude pro čtenáře dost zajímavé.

Buď jak buď, pokusím se ponechat volný let svým myšlenkám a hodit na papír bez větší rezervy vše, co mě napadne. Ostatní ponechám na čtenáři, ve kterého otevřenou mysl neochvějně věřím.

¹ Mann, T. *Zpověď hochštaplera Felixe Krulla*. Praha: Mladá Fronta, 1958. s. 65.



TAJEMNÁ VĚDA PSYCHOANALÝZA...

TAJEMNÁ VĚDA PSYCHOANALÝZA...

Prozradím vám jedno veliké a zcela nekorektní tajemství. Musíte mi ale slíbit, že se to nikdy nedozvědí mí učitelé z České společnosti pro psychoanalytickou psychoterapii.

Dnes již tuším, proč jsem se vlastně přihlásila do výcviku v psychoanalytické psychoterapii. Při vstupních pohovorech jsem si vymýšlela všelijaké ušlechtilé důvody, abych vypadala dobře. Ale téměř nic z toho, co jsem tvrdila, nebyla pravda. Chcete vědět, jaká byla holá a nepříkrášlená pravda? Mým hnacím motorem byla touha být zasvěcena do tajemné vědy, která je přístupná jen několika málo jedincům na této planetě.

A je to venku! Motiv to jistě nebyl zrovna chvályhodný a notně zaváněl narcismem. Jaké však bylo mé zklamání! V psychoanalýze žádné tajemné triky a čary nejsou. Je to práce jako každá jiná, vyžaduje hodně námahy a trpělivosti. Žádná tajemství jsem se nedozvěděla, do žádného tajemného bratrství jsem nebyla zasvěcena. Dobrá zpráva ale je, že postupně mi to zcela přestalo vadit.

Mnohé psychoanalytické poznatky se vlastně týkají zcela obyčejných, všem lidem známých věcí ze života. Rozdíl mezi běžným a psychoanalytickým pohledem na svět je jen – metaforicky řečeno – v úhlu nasvícení nebo možná v centru zaostření. Věci, které se v běžném životě mohou jevit jako zcela bezvýznamné, mají často z psychoanalytického pohledu význam obrovský. Proto se také na začátku terapie pacientům říkají věty jako:

„Mluvte o čemkoliv, co vám běží hlavou, ať už by vám to připadalo jakkoliv bezvýznamné.“

Už od časů Freuda si terapeuti často pomáhají přirovnáním:

„Představte si, že sedíte ve vlaku, pozorujete krajinu za oknem a popisujete spolecestujícím vše, co vidíte.“

A to je všechno. A to je všechno? Mnozí pacienti jsou zklamaní, že nebude žádné čarování nebo aspoň hypnóza, a také, že nedostávají žádná doporučení. Psychoterapeut jen sedí a poslouchá (pokud tedy poslouchá, nutno přiznat, že někteří občas i usnou), občas něco utrousí. Zdánlivě tedy nedělá skoro nic. Jaké asi myšlenkové pochody a nápady se mohou rodit v jeho hlavě, se pokusím naznačit v této knize – kde jsem já sama zároveň pacientem i terapeutem.

Začnu tím, že se malinko zamyslím nad tím, proč jsem tolik prahla pro zasvěcení do tajemství psychoanalýzy. Byla to zvědavost? To zcela jistě, ale možná ještě něco navíc. Touha *vědět* je ve mně velmi silná. Cítím silnou potřebu neustále se ptát *proč*, potřebu přijít věcem na kloub, dozvědět se, proč se věci dějí. Začíná to například při sledování televizních novin, kdy mi vrtají hlavou otázky motivace chování politických špiček. Končí to u otázky vzniku a řízení všehomíra. Mezitím mě napadají různé konspirační teorie. Co bych za to dala, kdybych věděla, kdo tahá za nitky! K uspokojení by mi stačilo pouhé vědění, nepotřebuji účast na moci. Ale proč to tak mám?

Přišla jsem na to, že jsem se odjakživa cítila nejistá a zcela bezmocná. Cítila jsem, že můj osud je z velké části v rukách sil, které nemohu žádným způsobem ovlivnit. Nepříjemný pocit! A to o to víc, že nepatřím k lidem, kteří by dokázali nechávat věcem *volný průběh*. Potřebuji mít aktivní kontrolu nad svým životem. Touha vědět všeobecně, pod kterou patří i konkrétní touha přijít na kloub tajemným silám, které řídí tento svět, odráží mou snahu dostat věci pod kontrolu a tím pádem je ovládnout.

Nakonec se stalo, že mě mé neurotické symptomy (protože nutno přiznat, že vše výše uvedené skutečně neurotické symptomy jsou) dovedly do úplně nového světa. Do světa, který sice není tak tajemný a dobrodružný, jak jsem si to původně představovala, ale přesto není o nic méně zajímavý a krásný. Zkrátka do světa psychoanalýzy a psychoanalytické psychoterapie.



O MÉM VZTAHU K MATCE

O MÉM VZTAHU K MATCE

„Víte, koho nesnáším nejvíc na světě?“ To byla čistě řečnická otázka, kterou jsem položila své tréninkové terapeutce (dále TT) na začátku jedné sesse. S naprostou jistotou jsem věděla, že je zbytečné čekat na odpověď, paní terapeutka rozhodně nebyla svolná ke hře na hádanky. Upřímně řečeno, na její odpověď jsem ani nebyla zvědavá. Chtěla jsem si popovídat o svém nejnovějším nápadu, který mi vyklíčil v hlavě cestou na sesi. Vlastně jsem si chtěla ověřit, co se stane s mými myšlenkami, když je vyslovím nahlas. Výše uvedená otázka byla jen takovým formálním řečnickým úvodem, abych nějak zahájila hodinu. (Mimořádně častý jev v terapii: obtížné začátky. Někteří pacienti mlčí a mlčí, jiní potřebují nějakou zahajovací pasáž. Jiní dělají „ehm, ehm“ nebo vydávají jiné zvuky. Málokdo skočí rovnýma nohama *in medias res*.) Zkrátka na svou otázku jsem si bez prodlení odpověděla sama:

„Krásné, chytré a úspěšné ženy. Zejména tedy ty krásné!“ Ještě jsem tento výrok ani nedokončila a už mi bylo jasné, že něco není v pořádku.

„Ty blboune, co to meleš?“ problesklo mi hlavou. Vždyť ty vlastně paní TT říkáš, že jsou jen dvě varianty. Buď je krásná, chytrá a úspěšná a v tom případě ji nesnášíš – což by byla pro ni zřejmě ještě ta lepší možnost. Nebo ji máš ráda, ale v tom případě by ... To raději nechci ani domyslet. Jak já jen teď z té bryndy vyvážnu? Ze všech sil se snažím zachránit situaci:

„Tedy, ehm, ehm... vás vyjímaje, vás se to netýká, vy jste mimo soutěž...“ Do háje, to je snad ještě horší, jen jsem to rozmazala! V tom mě napadá spásná myšlenka.

„Vlastně je dobře, že ležím a nevidím na vás. Jinak bych vás **samozřejmě** viděla jako krásnou, chytrou a úspěšnou a musela vás tím pádem nenávidět, ale to v žádném případě není pravda.“ No zamotala jsem se pořádně a paní TT nejeví sebemenší tendenci mi z toho pomoci. Zajímalo by mě, co si v té chvíli asi myslí. Já na jejím místě bych byla určitě narcisticky uražená. Vsadím se však, že paní TT si nejspíš myslí něco ve smyslu:

„Počkám si, co z ní vypadne.“ Alespoň to je podle mých představ ta správná myšlenka, která by ji **měla** v rámci terapie napadnout. Mohlo by ji také napadnout, že jsou to typické narcistické projevy. Co ale, když (hrůza!) místo toho přemýšlí nad tím, co bude zítra vařit na oběd nebo co si dnes večer vezme na sebe do divadla? Spíše asi ta druhá varianta, protože je to dáma

intelektuálně zaměřená a velice elegantní. Pochybuji, že doma vaří. (To je jen malá ukázka procesů, které mi simultánně běží hlavou, ilustrující to, jak mám ve zvyku vkládat paní T T do hlavy některé své vlastní ideje.)

Rozhodnu se, že raději už nebudu to své *faux pas* dále rozpitvávat, raději se pokusím vrátit ke své sebeanalýze. Na základě fragmentů z Freudova životopisu a rozboru jeho vztahu k matce od pana Samuela Slippa², který právě čtu, mě napadly zajímavé myšlenky o mně samotné. Mám chuť je vyslovit nahlas, a tím si je trochu utřídit a prozkoumat. Často se mi stává, že některá myšlenka, pokud ji mám jen v hlavě, mi přijde celkem rozumná, ale když ji vyslovím nahlas, najednou mi připadá jako úplný nesmysl. Pravím tedy:

„Nelze vyloučit, že si do těch žen **projikuji** svou matku. Moje maminka byla skutečně za mlada krásná, chytrá a úspěšná. Možná jsem ji v rámci **oidipovské symptomatologie** nenáviděla a tyto vlastnosti jí záviděla.“ Po tomto výroku však mám potřebu se trošku omluvit a povolám na pomoc **obraný mechanismus racionalizace**:

„...jak je ostatně biologickou daností pro každé děvčátko v oidipovském stadiu vývoje.³ Není důvod domnívat se, že u mne to bylo jinak.“ Já však mám přesto pocit, že zrovna já jsem byla výjimkou:

„Já jsem však svou maminku milovala nadevše na světě! Tedy na vědomé úrovni. Co bylo nebo je v mém nevědomí, to nevím. Maminka pro mě vždy byla a bude dokonalým andělem, který nemá žádné špatné vlastnosti.“ V tuto chvíli mi to dochází:

Maminku si nepokrytě **idealizuji**. (*Projekce a idealizace patří mezi obranné mechanismy ega.*)⁴ Teď už to vím, ale přesto svůj názor nezměním. V mých očích byla maminka skutečně anděl. Statisticky vzato je však jisté, že i moje maminka musela mít také nějaké špatné vlastnosti. Já jsem je však neviděla, nebo lépe řečeno, nemohla jsem si připustit, že je vidím. Tady zalovím znovu ve svých teoretických znalostech:

„S největší pravděpodobností kořeny sahají již do mého **předoidipovského období**. Víím, že maminka byla přesprávilíš ochrannitelská, moc se o mě bála. Pamatuji si, jak mi lezlo na nervy, že jsem musela být vždy oblečena minimálně třikrát tepleji než ostatní děti, abych náhodou nenastydla. V předoidipovském období jsem si však nemohla žádné negativní pocity vůči mamince připustit.“

² Slipp, S. *Freudovská mystika: Freud, ženy a feminismus*. Praha: Triton, 2007.

³ *Věk 3–5 let.*

⁴ McWilliamsová, N. *Psychoanalytická diagnóza*. Praha: Portál, 2015.

TROCHA TEORIE

V předoidipovském období je dítě na matce plně závislé. Nemůže si dovolit o ni přijít. Znamenalo by to vlastně jeho záhubu nebo velmi těžké psychotrauma. K postupnému rozvolnění závislosti na matce dochází až během oidipovského období, kdy se dítě začíná více vztahovat k otci. Průšvih nastává, když matka své dítě „nepustí“ – což byl asi můj případ.

Pokračuji ve svém výkladu paní TT:

„V té době zřejmě v mé mysli ještě splývaly myšlenka a čin. To jest bála se jsem se, že bych svým hněvem mohla maminku zabít, a tím pádem o ni přijít. Proto jsem musela veškeré své negativní pocity vůči ní vytěsnit a přesunout na jiné osoby. Tato situace se jistě ještě zvýraznila v oidipovském období, kdy se přidala biologicky daná nenávisť k rodiči stejného pohlaví. Již dobře zavedené **obrané mechanismy vytěsnění a přesun afektu** se jen posílily a jak se zdá, vydržely mi dodnes. **Pro mne bylo a je mnohem bezpečnější nenávidět ty cizí ženské než svou vlastní maminku.**“

„Hm, hm. Zdá se, že jste na sobě udělala pořádný kus práce.“ Právě paní TT. Nebudu popírat, že přesně tohle jsem chtěla slyšet. Pochvalu od paní učitelky... Nebo od tatínka? Nepřenáším si do paní TT svého otce? V tuhle chvíli to nedokážu domyslet, nechám to na jindy. Ještě mám potřebu pokračovat v započaté myšlence:

„Teď mi začíná docházet, proč jsem se o maminku odjakživa tak strašně bála. Měla jsem dokonce určité obsedantní rituály, které ji měly ochránit. Vlastně jsem ji tím **chránila před svými hněvem, který jsem vytěsnila do nevědomí.**“ To do sebe zapadá precizně jako puzzle, raduji se v duchu. A musím se také nahlas pochválit:

„To má bezchybnou logiku, co říkáte? Sice to není v souladu s informacemi, které jsou přístupné mému vlastnímu vědomí, to je ale samozřejmé, protože mluvím o **nevědomých procesech**. Teoreticky se mi teď povedlo **učinit nevědomé vědomým**, to by měl veliký Freud/otec radost!“ Já mám radost taky.

Natolik se těším ze svých brilantních logických konstrukcí, že mi v tu chvíli vůbec nevadí jejich neveselý obsah. A abych završila své vítězství, ještě mám potřebu si trošičku rýpnout do paní TT (všimněte si prosím, že zároveň nevědomě přecházím do modu **tady a teď**).

„A na to všechno jsem přišla svou vlastní hlavou!“ Což tedy v překladu znamená, že se sama umím mnohem lépe analyzovat, než by to dokázala

paní TT, a že za její práci vyhadzuji peníze zbytečně. Tuším, že paní TT ví, na co narážím, leknou se, že by se mohla urazit a hned mě to také zamrzí. V terapii jsem se však už naučila, že je žádoucí své pocity komentovat. Pokračuji tedy (jak hned uvidíte možná až příliš) bez zábran:

„Vidíte, už jsem zase agresivní. Nejdříve se dostavil pocit vítězství a spokojenosti s mým výtvořem, ale na jeho ocasu se již vezla agrese vůči vám. Bude to asi něco podobného, jako když dítě vytvoří hovínko a je na něj pyšné, chce se jím pochlubit, ale zároveň by si takový poklad rádo nechalo samo pro sebe. Jsem zkrátka **anální**, to vy ale už jistě dávno víte.“ Snažím se dát najevo, že **já** tedy rozhodně velmi dobře vím, co se tady děje. Možná to ví i paní TT, ale nejsem si tím úplně jistá. V hloubi duše mi stejně hlodá podezření, že mě vůbec neposlouchá a přemýšlí si o nějakých svých banalitách. Nebo že ji nedejbože nudím a tajně kouká na hodinky s nadějí, že už brzy bude konec hodiny.

TROCHA TEORIE

Všechny tyto myšlenky jsou projevem mé agrese vůči paní TT. Domnívám se však, že se jedná o **agresi přenosovou**, to jest zaměřenou nikoliv na TT, ale na někoho, koho mi připomíná. Během sesse se totiž odehrávají stejné děje jako v analyzandově životě a analytik slouží jako **přenosové plátno**, na které si analyzand promítá důležité osoby ze svého života. Freud tento jev nazval **přenosovou neurózou** a domníval se, že bez ní analýza není možná.

Vlastně se na své hodinky podívám sama, konstatuji, že za dvě minuty je konec sesse a začínám se zvedat z gauče. Evidentně to dělám proto, abych **obrátila svou pasivní roli v roli aktivní**. Abych to byla já, kdo ukončil sessi, nikoliv paní TT. Je to pro mě mnohem přijatelnější než být pasivním objektem rozhodnutí někoho jiného.

No, co vám budu povídat, k uchování své vlastní hodnoty potřebuji být za každou cenu „paní Chytrá“, ať to stojí, co to stojí. Když podávám na konci hodiny paní TT ruku, vidím, že vskutku vypadá na svůj věk velmi dobře (o tom, že je chytrá a úspěšná, není pochyb). Na zlomek vteřiny mnou zalomcuje závist a nenávisť, pak si ale všimnu, že má dobrácký pohled, a to mě trochu uklidní.

Jedu domů a přemýšlím nad proběhlou hodinou. Vše nasvědčuje tomu, že má teorie o vztahu k mamince je správná. **Teoreticky** vím, že je to tak. Malý háček spočívá v tom, že to vím jen teoreticky, ale *de facto* **tomu nevěřím**.

Nějak se mi to podařilo dostat do vědomí a **verbalizovat**, ale nepodařilo se mi přijmout to za své – **internalizovat**. Dokud to neinternalizuji, nemůže dojít ke kýžené změně (podle Kohut⁵ nemůže nastat **transmuting internalisation**). Můžu stokrát vědět, že to tak je, ale přesto to nepomůže.

Je to jako v tom starém vtipu, kde pacientovi při propouštění z psychiatrické kliniky položí lékař poslední kontrolní otázku: „Pořád si myslíte, že jste myš?“ A pacient odpoví: „Já si teď už nemyslím, že jsem myš, ale otázkou je, zda si to přestal myslet i ten kocour.“

Teď už vím, že ty cizí ženské nenávidím kvůli tomu, že jsem na ně přesunula svou odštěpenou zlost na maminku. Možná se proto zlobím i na paní T.T. Ale co mi to je platné? Maminku nadále miluji nadevše a považuji ji za anděla, který na mě z nebe kouká, a ty cizí ženské nadále nenávidím. Což mi tedy dost kazí život. Zdá se, že s tím nedokážu nic udělat. Vtom si však vzpomenu na svou oblíbenou radu generála Kutuzova z Vojny a míru⁶: „Když nevíš, co dělat, nedělej nic.“ Tak se rozhodnu, že to nechám uležet, ať si ta myšlenka spontánně pracuje v mé hlavě, a uvidíme, co z toho vzejde.

⁵ Kohut, H. *The Restoration of the Self*. Chicago: University of Chicago Press, 2012.

⁶ Tolstoj, L. N. *Vojna a mír*. Svazek I. a II. Praha: KMa, 2008.