

Autor článku: Mgr. Filip Mudrík. Klinický psychológ, kandidát Českej psychoanalytickej spoločnosti, rádny člen Slovenskej spoločnosti pro psychoanalytickou psychoterapiu. Aktuálne pracuje v súkromnej praxi v Prahe. Článok uverejnený v Psychoanalýze dnes, 25.0.3.2023.

O význame prítomnej neprítomnosti v analytickom stretnutí

„Na ničom z toho, čo viem, nezáleží viac, než na tom, čo sa nikdy nestalo.“

John Burnside

„Vhľad je partitúra, ktorú si pacient osvojuje tým, že ju precvičuje na dobre naladenom terapeutovi.“

Lawrence Friedman

Inšpiráciou pre tento článok bol text piesne od Liane La Havas „What you don't do“ a útla, esejistická, no hutná práca Adama Phillipsa „Čo nám uniká“¹, ktorá popisuje význam chýbajúceho, nežitého života a v neposlednom rade vlastný analytický zážitok.

Čo sa týka piesne, ústredný motív je postavený na myšlienke: „It's what you don't do, it's what you don't say“ - Je to to, čo nerobíš, je to to, čo nehovoríš - ako niečo, čo môže byť dôležité pre dobrý, láskyplný vzťah. Pri písaní článku som si uvedomil, že píšem vlastne o význame prítomnej neprítomnosti v rôznych rovinách analytického stretnutia či vzťahu. O význame naladovania sa, poetike a rytme interakcií medzi analytikom a pacientom – a viac, o pauzách, citlivosti, naladení a striedaní „hromu s bezvetrím“, plného a prázdneho, či o dávaní/prijímaní a poskytnutí času na metabolické procesy či trávenie.

Úryvok z textu spomínanej piesne:

Heavy words, little lies

Telling everything but the truth, the truth...

Three little words over time overheard and overused, used.

1 Anglický originál od Phillipsa vyšiel aj v slovenskom, nie najšťastnejšom preklade

I know what I got and I know where we're going
You don't need to show it, I already know it all
It's what you don't do, it's what you don't say
(It's what you don't do) I know you love me, I don't need proof
It's what you don't do, the games you don't play
(It's what you don't do) I know you love me, I don't need proof...

The closer we get, oh
The less we need to show

Samotný text je bohatý na rôzne významy, na ktoré by šlo analyticky asociovať - pravda/lož, dôvera, láska, hranice, intimita a pod. Z toho všetkého som si vybral význam toho, čo tam (vo vzťahu) nie je, alebo nerobíme.

Na začiatku mi napadla otázka, či nie sú väčším ťahom štetca v analytickom procese veci ktoré nerobíme, respektíve, ktoré sa prejavujú ako nerobenie – mlčanie, zotrvávanie v analytickej pozícii a časť hraníc, ktorá je o nerobení, než tie ktoré robíme – naše interpretácie (to čo hovoríme) a rôzne iné vstupy. A ako je to celé zložitejšie, ako sa figúra strieda s pozadím a jedno bez druhého nemôže mať svoj význam ani silu. Premýšľam, ako dôležitý je rámec a technika našej práce na to, aby mohol vzniknúť proces: niečo medzi nami – v tomto zmysle niečo tvoríme skôr tým, že niečo nerobíme, než robíme – tak, že dávame priestor pre to, aby mohlo niečo vzniknúť, v čom spočíva jedinečnosť a skúsenosť z analytického zážitku.

Druhá rovina nazerania na význam neprítomného vo vzťahu je to, čo nerobíme a nehovoríme v zmysle významu cítenia (vedomého či nevedomého) oproti hovoreniu, že niečo cítime. Tu sa mi pripomenul Bion a reverie – to aké dôležité je, či vieme o našich pacientoch snívať – a zvlášť to, či to cítia, že o nich snívame. A aké dôležité je pre nás všetkých niečo skutočne s druhým cítiť, a nie, že nám to niekto „len“ hovorí. Tu si spomínam na pacientov, ktorí nikdy nemajú dosť a nech urobíme čokoľvek, nikdy to dosť nebude, tým sa tu však zaoberať nechcem. Jednou veľkou časťou ako v našich vzťahoch pôsobíme je to akí sme, čo je našou súčasťou, ale rovnako dôležitou súčasťou je aj čo nerobíme, alebo akí nie sme a ako to vytvára naše vzťahy - našu kapacitu vytvárať určité intersubjektívne pole. Inými slovami, naše vzťahy

tvoríme i tým, čo nerobíme, alebo čo nepovieme a čo z nás nevyžaruje – čo si nie sme schopní o sebe myslieť ako o súčastiach nás samotných – čo je v nás odštiepené či popreté či pridusené. Dôležité je, že o tom vieme (v tom lepšom prípade) a sme schopní s tým pracovať, k čomu nám pomáha vlastný analytický zážitok a ochota sa zaujímať o seba - tak náročný šport. Ako vieme, aj po dôkladnej analýze nám všetkým zostávajú slepé škrvny - i tu je o nich vždy lepšie vedieť, než nevedieť.

Tretia línia je význam a dôležitosť slova - v texte sa spieva o tom, ako silné slová môžu byť malými klamstvami a ako slová môžu strácať hodnotu, ak sú nadužívané a strácajú svoj význam, ak ich význam necítíme. Zároveň je v texte odkaz na dôležitosť zotrvania v analytickej pozícii - "je to to, čo nerobíš, hry, ktoré nehráš." Hoci, sú momenty, keď sa necháme do niečoho vtiahnuť a je to tak dobre. Premýšľať je možné aj potom, čo sa necháme do niečoho scénického vtiahnuť.

Čo to môže znamenať pre psychoanalytické remeslo?

S ohľadom na prácu s odporom a nahliadanie na rôzne vzťahové zapletenie a vzorce to môže znamenať mnoho. Postupne umožňujeme pacientom byť samými sebou, pretože im nerobíme to, čo im bráni v tom byť skutočnejšími, hoci nás k tomu vyzývajú. Práca s odporom je ako boj s Hydrou: utneme jednu hlavu a druhá dorastie. Celý analytický proces nie je takto jednoduchý a vo vzťahovej realite predstavuje vyrovnávanie sa pacienta s tým, kým pre neho sme, kým nie sme, kým by sme mohli a mali byť a kým sme reálne a koľko toto všetko prináša rôzne odtiene, komplikácie, poznanie a frustrácie.

Akí vlastne nie sme, my analytici? Čo vlastne ako analytici nerobíme? Definovať sa dá aj cez to voči čomu sme sa protiidentifikovali a nie len s čím sme sa identifikovali². Tu sa mi pripomína Freud, ktorý sa vymedzil voči tomu, s čím začal – s hypnózou a sugesciou a ako ich v procese vývoja psychoanalytickej metódy odmietol. Ako to poukazuje na vývoj našej techniky? Ako sa menila a mení v čase? Ako sme dnes viac ochotní „ísť do čohokoľvek“ (berte prosím s nadsázkou) a ako sa následne nad tým

2 Poznámka pod čiarou – pacienti by isto mali iný pohľad na to, čo nerobíme a ako to prežívajú. Určite by bolo zaujímavé poznať ich perspektívu.

zamýšľame, rozprávame s pacientom. A potom je tu téma individuality analytika – aký je, aký má zážitok z vlastnej analýzy - čo z teórie, zážitku, supervízie si preberá – vedome i nevedome.

Ako to ovplyvňuje základná filozofia našej práce – v zmysle klasík typu neutralita, abstinencia, anonymita alebo základov našej techniky, settingu a pod. A k samotnej otázke, akí vlastne nie sme? Čo nerobíme? Vidieť to môžeme na viacerých rovinách:

- vzťahu – nie sme autoritatívni, direktívni, rýdzo interpretační (alebo sme?), nezabíjajúci možnosť premýšľať, objavovať - seba i druhého.
- settingu – nie sme rigidní, ale ani nepodporujeme perverznú fantáziu sveta, kde by bolo všetko možné.
- hraníc – vytyčujeme ich aj tým, že niečo nerobíme, myslím že tu obzvlášť. Napadlo mi len pár otázok s tým spojených. Ako často sme testovaní tým, či nezneužijeme dôveru pacientov? Je testovanie dôvery pozvánkou ku zneužitiu? Alebo odohratiu sado-masochistických kolúzií, ku ktorým nás pacienti pozývajú? Alebo k zlyhaniu našej analytickej role a funkcie?

To, čo nerobíme má zmysel pre zoznámenie pacienta s analytickou metódou práce. A to hlavne v zmysle schopnosti čakať, držať pôst a premýšľať - potrebujeme čakať, rovnako ako čakať s vedomím niečoho - držať pôst a zároveň pri tom všetkom premýšľať (Najeeb). I tu pôst predstavuje niečo, čo sa nerobí, avšak neznamená to, že to nie je vnímané, alebo sa o tom nepremýšľa. Ako dôležité je ponechať moment, moment pre prekvapenie = moment pre porozumenie? Tu zacitujem poetku Louise Gluckovú, ktorej slová sa dajú pekne použiť ako popis analytickej práce - *„Oslovuje ma nedokončenosť, vety odoznievajúce do neurčita. Nemám rada básne, z ktorých dýcha prílišná ucelenosť, ktoré sú príliš pevne zapečatené. Nemám rada, keď ma niekto príliš tlačí do istoty. Vždycky som vyhládávala a obdivovala (a pokúšala sa písať) básne, v ktorých je viac otázok než odpovedí (Vlásková, 2021).“*

Je to opäť skôr niečo, čo nerobíme než robíme – hoci, azda všetci poznáme ten moment, kedy chceme pacientovi odovzdať isté interpretačné múdro – avšak, zároveň, zabiť prekvapenie a šancu sa niečo dozvedieť, o ňom i o sebe.

Chybné kroky pri tanci

V tejto časti sa dostanem viac k téme toho, čo som sa snažil popísať vyššie. Jedným spôsobom ako uchopiť tému prítomnej neprítomnosti je popis dyadických interakcií dieťa-matka. Kniha D. Sterna „První vztah“ popisuje výskumy ohľadom vývinu dieťaťa a dyády matka-dieťa. Jedna z kapitol, „Chybné kroky pri tanci“, mi príde ako pekná metafora toho, o čom sa snažím písať, hoci popisuje aj iné „tance“, než len ten v zmysle ne-robenia. Rovina, ktorú som si vybral charakterizuje úroveň stimulácie. Na jednom póle je prílišná a na druhom nedostatočná. Viac sa budem zaoberať tou prílišnou a teda klasickým klišé „menej je viac“.

Stern popisuje typy regulačných chýb vo vzťahu matky k dieťaťu:

1) Prílišná stimulácia, ktorú popisuje na príklade interakcie Jenny a jej matky, ktorú charakterizoval ako „dotieravú, kontrolujúcu a príliš stimulujúcu. Vyzerala (matka), že chce, potrebuje a očakáva vysokú úroveň vzruchu, čulej interakcie a neustále udržuje úroveň stimulácie vysoko nad hornou hranicou Jennynho optimálneho rozmedzia tolerancie stimulácie. A čo viac, zdalo sa, že matka chce túto úroveň vždy, keď sa jej zachce (Stern, s.142).“³

Ako uvidíme ďalej, je to celé omnoho zložitejšie. Pre tento text považujem za dôležitú najmä nasledujúcu pasáž. Stern popisuje hru Jenny s matkou ako striedanie „naháňania a uhýbania“ (vhodnejšie slovo ako naháňanie mi príde stretávanie), ktoré prebieha tak, že ak má dieťa toho už dosť, „odvráti pohľad (často s ľahkým úsmevom), matka chvíľu čaká, než začne s ďalším naháňaním. Počas tohto okamihu môže dojča samé zregulovať svoj vnútorný stav a začať vytvárať anticipácie ohľadne ďalšieho matkinho postupu. Potom, keď matka konečne opäť pristúpi k naháňaniu, začne na nižšej úrovni stimulácie a obozretne postupuje k vyšším a vyšším úrovniam, až kým dojča opäť neuhne (tamže).“ Myslím, že i analytický pár funguje v niečom podobne a v našej práci

3 Stern tu popisuje pocity výskumníkov (pozorovateľov interakcií) voči doterátnemu správaniu (ktoré si môžeme predstaviť ako protiprenosové pocity pri práci s takýmto pacientom), ako vyvolávajúce až fyzickú bolesť, keďže môžu len ticho sedieť a dívať sa – čo následne vyvoláva bezmocný hnev, ktoré sú často doprevádzané bolesťami hlavy a zvieraním v žalúdku. Tento stručný príklad uvádzam v podstate ako protiklad analytického prístupu (ideálne) a zároveň na ukážku ako veľmi môže byť nadstimulácia škodlivou.

mi príde dôležité byť dostatočne stimulujúci, no zároveň ponechať i dosť priestoru na „uhýbacie manévry“ v ktorých má pacient čas premýšľať, oddýchnuť si od stimulácie, prípadne stráviť to, čo počul – internalizovať zážitok.

Rovnako významná je aj schopnosť reagovať na signály dieťaťa a poskytnúť mu tým zážitok, že svojimi emóciami je schopné regulovať správanie druhých a vonkajší svet. Ak sa to nedeje, zvlášť opakovane, môže sa naučiť, že jeho emócie nie sú relevantným komunikačným prostriedkom, alebo viesť až k tomu, že jeho emočné prejavy a tvárové výrazy všetko len zhoršujú. Postupne môže dôjsť k tomu, že „motorické vyjadrenie emócií bude čím ďalej, tým viac utlmované a dojča postupne prestane vytvárať emočné, tvárové výrazy (tamže).“

Ako vidíme, nerobenie, tu v zmysle neprestimulovania, môže mať veľký význam pri práci s pacientom. Byť dostatočne citlivý na to, akú úroveň stimulácie druhý potrebuje a reagovať na zmeny v intenzite tejto potreby môže byť dôležitou kompetenciou nás ako psychoanalytikov, zvlášť pri práci s pacientmi, ktorí sa akosi nešikovne nazývajú ťažkí či nároční. Faktom je, že neustále monitorovanie intenzity potreby stimulácie nie je jednoduchou prácou, no zároveň je tak bežnou súčasťou stretávania sa s pacientom, ako i súčasťou všetkých vzťahov. Stern k tomu pridáva: „matka, aby mohla reagovať správne, musí byť citlivá na interpersonálne signály ohľadne svojich chybných reakcií“ (Stern, s.148), čo považujem za ďalšiu kľúčovú kompetenciu a zároveň moment narcistického zranenia pre predstavu dokonale chápaných analytikov.

2) Nedostatočná stimulácia

Popis nedostatočnej stimulácie uvádzam ako odvrátenú stranu toho, ak druhého až príliš nechávame samého v sebe bez adekvátnej miery interakcie.

Stern ju definuje ako: „akýkoľvek stav dvojice matka-dojča, ktorý bráni v upútaní a udržaní pozornosti, či dovoľuje, aby úroveň stimulácie a emócie upadla, či zotrvala pod spodnou hranicou optimálnej úrovne (Stern, s.152).“

Nakoniec si od Sterna požičiam ešte popis depresívnej matky, čo je iný typ nedostatočnej stimulácie a zároveň ako prepojenie k Winnicotovi, ktorý zdôrazňoval význam hravosti, či prítomnosti iskry v hlase. “Ak je matka napríklad skleslá či v depresii, môže byť schopná robiť všetky praktické veci ..., ale nebude schopná mať iskru v hlase, v tvári, či v pohyboch ... Budú chýbať postupne narastajúce a kulminujúce vzplanutia

stimulov, ktoré v dojčati vytvoria prival vzrušenia a tým i emócie ... Skleslý opatrovník nebude schopný pohrávať si s vlastným správaním, a tým pádom sa nebude môcť hrať s bábätkom (tamže)."

Snád' sa mi podarilo celú záležitosť čiastočne objasniť a čiastočne skomplikovať. Nezabúdajme, že v praxi je to vždy menej jasné a štruktúrované než v článku, čiže našej potrebe uchopovať neuchopiteľné. Na záver chcem ešte uviesť Sternovu myšlienku (s. 165), ktorá je sčasti úľavou a sčasti dôležitou pripomienkou: "Jedným z najefektívnejších rysov opatrovníkovho sociálneho správania je jeho spontánnosť. Schopnosť vytvárať účinné, dojčatom podnietené spočíva fakticky vo veľkom rozsahu v oblasti nevedomia a intuitívnej dôvery vo vlastné správanie. Narušenie by mohlo ohroziť jeden z najmocnejších nástrojov opatrovníka a priniesť do interakčného súladu iné tlaky a napätia."

Kapacita byť sám a privatissimo

Význam našej prítomnej neprítomnosti pre druhého videl Winnicott v „kapacite byť sám“, ktorú popisuje ako „jeden z najdôležitejších znakov zrelosti v emocionálnom vývine (Winnicott, 1958, 416).“ Winnicott ju ďalej v svojom slávnom článku popisuje ako istý paradox – ako „skúsenosť toho byť sám, ako dojča alebo malé dieťa, v prítomnosti matky (tamže).“ Paradox spočíva v skúsenosti „byť sám, kým je prítomný niekto druhý“, s dodatkom, že „hoci sú obaja o samote, predsa je prítomnosť každého z nich dôležitá pre druhého“ (tamže, s. 417). Je to iná perspektíva na neprítomnosť vo vzťahu, ktorá je zároveň prítomná a prináša do mojej úvahy dôležitú rovinu zložitosti bytia sám a hlavne bytia sám s druhým. Ďalej uvádzam dve dlhšie citácie, keďže ako to už býva, nejaký klasik to už predtým povedal lepšie.

Winnicott ďalej v článku prepája kapacitu byť sám s existenciou dobrého objektu v psychickej realite jedinca. „Vzťah jedinca k jeho alebo jej vnútorným objektom, spolu s dôverou ohľadne interných vzťahov, samo osebe poskytuje dostatočnosť života tak, že ona alebo on sú schopní zotrvať v spokojnosti, a to aj pri neprítomnosti externých objektov alebo podnetov... toto presvedčenie je postavené prostredníctvom opakovania uspokojivých, pudových uspokojení (tamže).“

“Význam byť sám spočíva v možnosti objaviť sám seba a cítiť sa skutočne, reálne: Dojča môže objavovať svoj súkromný život len vtedy, keď je sám (čiže, v prítomnosti

niekoho). Patologickou alternatívou je falošný život vybudovaný na vonkajších podnetoch. Iba samo, v zmysle, v ktorom pojem používam a iba vtedy, je kojeneц schopný robiť to, čo by bolo u dospelého ekvivalentom odpočívania... V priebehu času sa dostaví vnem alebo impulz. V tomto nastavení bude vnem alebo impulz prežívaný ako skutočný a zároveň bude skutočne osobnou skúsenosťou (tamže, s. 418).“ Prítomná neprítomnosť teda poskytuje možnosť pre stávanie sa sebou a zároveň rozvíjanie kapacity byť s niekým tak, že som tam celý a sám. Inou záležitosťou je byť s niekým, kto túto kapacitu prejavuje tiež.

Zároveň byť sám s druhým predstavuje možnosť pre to, ponechať si niečo sám pre seba, nekomunikovať. Winnicott v článku *Communicating and not communicating leading to a study of certain opposites* píše o tom, ako dôležité je incommunicado - niečo, čo sa nikdy nepovie a ako je dôležité mať rešpekt k tomu, kedy pacient niečo prináša, hoci môžeme vnímať ďalšie rozmery a obsahy v pacientovom rozprávaní, ale zároveň rešpektujeme, že nie je pripravený ich počuť, ak o nich sám priamo nehovorí. Pekná metafora tejto úcty voči druhému v článku je matka, ktorá neumožní dieťaťu si ponechať tajomstvo - nazrie do denníka svojho syna a povie mu o tom. Denník má názov "Moja súkromná kniha", kde matka objaví myšlienku: "Človek je tým, čo si myslí vo svojom srdci". Winnicott to prirovnáva k dieťaťu, "ktoré si vytvára privátne self, ktoré nekomunikuje a zároveň chce komunikovať a byť nájdené. Je to sofistikovaná hra nachádzania a skrývania, pri ktorej je radosťou byť skrytým, ale katastrofou nebyť nájdeným (s. 186).“ Nie náhodou je schovávačka v istom veku tak obľúbenou hrou - či už v dyáde s matkou, alebo s rovesníkmi. Zaujímavé, ako podobné sú Sternove zistenia o význame stimulácie a Winnicotovské paradoxné hry na schovávačku.

Na záver

Aj počas písania článku mi napadalo mnoho asociácií a bolo pre mňa dôležité niečo neurobiť – nepodľahnúť tomu všetkému, pretože potom by som článok nebol schopný dotiahnuť do finále a k ako-takej koherentnosti. Mojm zámerom bolo napísať text podnecujúci k premýšľaniu nad tým, čo v analytických hodinách nerobíme a ako nás to ovplyvňuje na rôznych úrovniach a ako to vytvára priestor pre to, niečo o sebe i druhých objavovať. Zároveň som chcel popísať rôzne premenné a zložitosti či paradoxy prítomné v našej neprítomnosti či nerobení.

Zdroje

Odkaz na píseň: <https://youtu.be/DNLkD8QEnAM>

Bromberg, P.M. *Stín a podstata: Vztahová perspektiva v klinickém procesu.* 1993. In: S.A. Mitchell, L. Aron - *Vztahová psychoanalýza*, druhý díl, 2004, Triton.

Vlásková, T. M. *Vysoustruhovaná krása: Portrét Louisa Glückové.* Časopis Host, 2021/1.

Najeeb, S. *On becoming a psychoanalyst.* Odkaz:
<https://drive.google.com/file/d/1d4fLWKYv5ysp6-B-EatwBhPzNqzj9Mv0/view?pli=1>

Phillips, A. *Čo nám uniká: Chvála nežitého života.* Inaque, 2015.

Stern, D. *První vztah.* Dobra, 2007.

Winnicott, D.W. *Capacity to be alone.* The International Journal of Psychoanalysis, 1958.

Winnicott D. W. *Communicating and not communicating leading to a study of certain opposites.* 1963.