Horney

Karen Horney

Sebeanalýza

portál

Horney

Karen Horney

Sebeanalýza

portál

Původní anglické vydání:
Self-analysis, 1942, 1970

České vydání:
Translation © Pavla Le Roch, 2023
Afterword © Jiří Jakubů
© Portál, s. r. o., Praha 2023

ISBN 978-80-262-2116-6

Obsah

Úvod 5

1 Proveditelnost a potřebnost sebeanalýzy 9
2 Hnací síly neurózy 28
3 Stadia psychoanalytického porozumění 57
4 Pacientův podíl na psychoanalytickém procesu . . 78
5 Analytikův podíl na psychoanalytickém procesu . . 95
6 Příležitostná sebeanalýza 117
7 Systematická sebeanalýza: příprava 134
8 Systematická sebeanalýza chorobné závislosti . . 146
9 Duch a pravidla systematické sebeanalýzy 188
10 Zvládání odporu 204
11 Limity sebeanalýzy 218

Doslov 232

Úvod

Psychoanalýza byla zpočátku vyvinuta jako terapeutická metoda ve striktně medicínském významu. Freud zjistil, že určité jasně vymezené poruchy bez rozeznatelného organického základu – jako jsou hysterické konvulze, fobie, deprese, závislosti na návykových látkách, funkční poruchy žaludku – lze léčit odhalením nevědomých faktorů v jejich základu. V průběhu času byly poruchy tohoto typu souhrnně nazvány neurotickými.

Po nějaké době – v posledních třiceti letech – si psychiatři uvědomili, že neurotičtí lidé trpí nejen těmito manifestními symptomy, ale je znatelně narušeno i jejich fungování v životě. Také zastávali názor, že mnozí lidé mají osobnostní poruchy, aniž by se u nich projevovaly jakékoli konkrétní symptomy, které byly dříve považovány za typické projevy neuróz. Jinými slovy, postupně začalo být čím dál jasnější, že symptomy mohou, ale nemusí být u neuróz přítomny, zatímco osobnostní potíže u nich nechybí nikdy. Závěr byl tudíž nevyhnutelný, a tedy že jádrem neuróz jsou tyto méně specifické obtíže.

Uznání této skutečnosti bylo pro vývoj psychoanalytické vědy nesmírně konstruktivní nejen pro zvyšování její účinnosti, ale také pro rozšíření jejího rozsahu. Manifestní osobnostní poruchy, jako je kompulzivní nerozhodnost, opakovaně špatná volba přátel či milostných partnerů, zásadní inhibice v práci, se staly předmětem analýzy stejně jako vážné klinické příznaky. Pozornost se však nezaměřovala na osobnost a její nejlepší možný vývoj; konečným cílem

bylo zjevným poruchám porozumět a následně je odstranit a analýza osobnosti byla jediným prostředkem k tomuto cíli. Téměř náhodným vedlejším produktem, i když současně důsledkem takové práce, bylo, že celý vývoj jedince nabral lepší kurz.

Psychoanalýza stále je a nadále bude léčebnou metodou specifických neurotických poruch. Ovšem skutečnost, že může podpořit všeobecný vývoj osobnosti, si teprve musí získat svou váhu. Lidé se v čím dál větší míře obracejí k analýze ne proto, že by trpěli depresí, fobiemi nebo srovnatelnými poruchami, ale protože mají pocit, že svůj život nezvládají nebo že je vnitřní faktory brzdí či škodí jejich vztahům s druhými lidmi.

Jako v případě jakékoli nové cesty, která se otevřela, byl význam tohoto nového směřování zpočátku přeceňován. Často se tvrdilo, a tento názor je stále rozšířený, že analýza je jediným prostředkem k dosažení osobnostního růstu. Netřeba říkat, že tomu tak není. Tu nejúčinnější pomoc v našem vývoji nám poskytuje život sám. Těžkosti, které před nás život staví – nutnost opustit svou zemi, organické onemocnění, období samoty –, a také jeho dary – dobré přátelství, i letmý kontakt se skutečně dobrou a hodnotnou lidskou bytostí, spolupráce ve skupinách –, všechny tyto faktory nám pomáhají naplňovat náš potenciál. Takto nabízená pomoc má bohužel jisté nevýhody: příznivé faktory nepřicházejí vždy v době, kdy je potřebujeme; těžkosti nemusí být jen výzvou k aktivitě a odvaze, ale mohou být nad naše síly a mohou nás pouze zdrtit; a konečně, do psychických obtíží můžeme být natolik zapleteni, že nejsme schopni využít pomoci, kterou nám život nabízí. Jelikož psychoanalýza tyto nevýhody nemá – i když má jiné –, může se legitimně stát konkrétním prostředkem ve službách osobního rozvoje.

Jakákoli taková pomoc je dvakrát nutnější vzhledem ke složitým a obtížným podmínkám, v nichž všichni v naší civilizaci žijeme. Avšak profesionální analytická pomoc, i kdyby byla dostupná většímu počtu lidí, může sotva oslovit všechny, kteří by z ní mohli těžit. Právě proto má otázka sebeanalýzy svůj význam. „Znát sama sebe" bylo považováno nejen za cenné, ale za proveditelné vždy, ovšem je možné, že psychoanalytické objevy mohou tomuto úsilí výrazně napomoci. Na druhé straně, tytéž objevy odhalily víc, než bylo kdy známo o vnitřních složitostech takového konání. Proto v jakékoli diskusi o možnosti psychoanalytického sebezkoumání je namístě pokora stejně jako naděje.

Cílem této knihy je zcela vážně nastolit tuto otázku s náležitým uvážením obtíží, které jsou s tím spojeny. Pokusila jsem se také předložit určité základní úvahy týkající se postupu, ale protože je v tomto oboru stále málo reálných zkušeností, které by mě k tomuto cíli mohly vést, šlo mi především o nadnesení této otázky a povzbuzení snah o konstruktivní sebezkoumání než o nabídku jasných odpovědí.

Snahy o konstruktivní sebeanalýzu mohou být důležité především pro jedince samotného. Takové úsilí mu dává šanci na seberealizaci, čímž nemám na mysli pouze rozvoj jedinečných předností, které možná nevyužíval naplno, ale také rozvoj jeho potenciálu být silnou a integrovanou lidskou bytostí bez ničivých kompulzí. Jde tu ale i o širší problematiku. Nedílnou součástí demokratických ideálů, za které dnes bojujeme, je přesvědčení, že jednotlivec – a pokud možno co nejvíce jednotlivců – by se měl vyvíjet k naplnění svého potenciálu. Tím, že mu v tom psychoanalýza pomáhá, nemůže vyřešit neduhy světa, ale může aspoň objasnit určité formy napětí a nedorozumění, pocity nenávisti, strachu, bolesti a zranitelnosti, jichž jsou tyto neduhy současně příčinou i následkem.

Ve dvou předchozích knihách jsem rámcově představila teorii neuróz, kterou rozvíjím v tomto svazku. Ráda bych se těmto novým pohledům a formulacím v této knize vyhnula, ale nedávalo smysl pomlčet o čemkoli, co by mohlo být užitečné pro sebezkoumání. Snažila jsem se však představit tuto teorii co nejjednodušeji, aniž bych ji zkreslovala. Velmi spletitá povaha psychologických problémů je faktem, který bychom neměli a nesmíme maskovat, ale s plným vědomím této spletitosti jsem se snažila ji dál nekomplikovat těžkopádnou terminologií.

Využívám této příležitosti vyjádřit své poděkování slečně Elizabeth Toddové za prozíravost a porozumění, s jakými mi pomohla tento materiál uspořádat. A také bych ráda poděkovala své sekretářce, slečně Marii Levyové, za její neutuchající úsilí. Také jsem vděčná pacientům, kteří mi umožnili publikovat jejich zkušenosti se sebeanalýzou.

1

Proveditelnost a potřebnost sebeanalýzy

Každý analytik ví, že analýza postupuje tím rychleji a účinněji, čím víc pacient „spolupracuje“. Mluvím-li o spolupráci, nemám na mysli pacientovo zdvořilé a úslužné přijetí všeho, co analytik navrhne. Ani primárně nehovořím o pacientově vědomé ochotě o sobě poskytovat informace; většina pacientů, kteří do analýzy přicházejí dobrovolně, dříve či později uzná a přijme nutnost vyjadřovat se co nejupřímněji. Mluvím spíš o tom druhu sebevyjádření, které je stejně málo dostupné pacientovu vědomí, jako když skladatel vyjadřuje své pocity hudbou. Pokud nějaké vnitřní faktory brání skladateli, aby se vyjádřil, jednoduše není schopen pracovat; je neproduktivní. Podobně pacient navzdory svým nejlepším úmyslům spolupracovat začíná být neproduktivní, jakmile se jeho snahy setkají s určitým „odporem“. Čím častější jsou však období, kdy je schopen se vyjadřovat svobodně, tím lépe dokáže čelit vlastním problémům a tím většího významu nabývá společná práce pacienta s analytikem.

Často říkám svým pacientům, že by bylo ideální, kdyby hrál analytik pouze úlohu průvodce na obtížné horské túře a naznačoval, kterou cestou by stálo za to se vydat, či které se vyhnout. Máme-li být přesní, měli bychom dodat, že analytik je průvodcem, který si není cestou sám jistý, protože jakkoli má s horolezectvím zkušenosti, na tuto konkrétní horu zatím nestoupal. O to víc je žádoucí pacientova duševní aktivita a produktivita. Nepřeháním, když řeknu, že kromě analytikovy kompetence je to pacientova konstruktivní aktivita, jež určuje délku a výsledek analýzy.

Význam pacientovy duševní aktivity v analytické terapii je často odhalen, když byla analýza z nějakého důvodu přerušena nebo ukončena, zatímco pacient na tom stále není dobře. Jak pacient, tak analytik jsou nespokojeni s dosaženým pokrokem, ale po uplynutí nějakého času bez další analýzy mohou být oba příjemně překvapeni pacientovým značným a trvalým zlepšením. Pokud se po pečlivém přezkoumání neukáže žádná změna v okolnostech, které by mohly toto zlepšení vysvětlovat, lze ho oprávněně považovat za opožděný účinek analýzy. Takový dodatečný účinek však není snadné vysvětlit. Mohou se na něm podílet různé faktory. Třeba předchozí práce umožnila pacientovi dojít ke správnému postřehu, že dospěl k hlubšímu přesvědčení o existenci určitých rušivých prvků, nebo je dokonce schopen objevit v sobě nové faktory. Nebo to může být tak, že dříve vnímal jakákoli doporučení analytika jako cizí vměšování, či snáze přijímá vhledy, k nimž dospívá na základě vlastního zjištění. Nebo pokud byla jeho problémem rigidní potřeba nadřazenosti vůči druhým a snaha je porazit, nebyl možná schopen dopřát analytikovi uspokojení z dobře odvedené práce, a tak se dokázal uzdravit, až když byl analytik mimo hru. A konečně je třeba mít na paměti, že opožděné reakce se objevují i v mnoha jiných situacích: až mnohem později nám dojde smysl nějakého vtipu nebo poznámky z rozhovoru.

Jakkoli rozmanitá jsou tato vysvětlení, všechna ukazují jedním směrem: naznačují, že v pacientovi proběhla duševní aktivita, aniž by si ji uvědomoval nebo aspoň aniž by o ni vědomě usiloval. O tom, že taková duševní aktivita, a dokonce řízené činnosti nabité významem probíhají bez našeho vědomí, víme z existence snů s určitým významem a z takových zkušeností, jakými jsou situace, kdy večer řešíme nějaký úkol a po probuzení známe řešení. Nejde jen o známý

matematický problém, jehož řešení se vyjeví ráno, ale také rozhodnutí, které je večer v mlze a vyjasní se poté, co jsme se na to „vyspali“. Hněv, jejž si ve dne sotva uvědomujeme, se může propracovat do vědomí s takovou intenzitou, že se náhle probudíme v pět hodin ráno a jasně si uvědomíme, co hněv a naši reakci spustilo.

Ve skutečnosti se na působení této skryté duševní aktivity spoléhá každý analytik. Toto spoléhání je obsaženo v samotné doktríně, že analýza bude úspěšně postupovat, pokud je odstraněn „odpor“. Ráda bych zdůraznila také pozitivní aspekt: čím silnější je pacientův popud k osvobození a čím méně překážek mu v jeho dosažení brání, tím produktivnější ve své aktivitě bude. Ať už však zdůrazňujeme negativní aspekt (odpor), nebo ten pozitivní (popud), základní princip je tentýž: odstraněním překážek nebo vyvoláním dostatečné motivace bude pacientova duševní energie připravena pracovat a pacient přinese materiál, který nakonec povede k dalšímu vhledu.

Otázka nadnesená v této knize zní, zda můžeme jít ještě o krok dál. Pokud se analytik spoléhá na pacientovu nevědomou duševní aktivitu, pokud je pacient schopen pracovat sám na řešení nějakého problému, bylo by možné tuto schopnost využít cíleněji? Mohl by pacient zkoumat to, co u sebe pozoruje, nebo své asociace s využitím vlastního kritického myšlení? Mezi pacientem a analytikem obvykle dochází k dělbě práce. Pacient v podstatě nechává své myšlenky, pocity a impulzy, aby se vynořily, a analytik s pomocí kritického myšlení rozpoznává, k čemu pacient směřuje. Zpochybňuje platnost pacientových tvrzení, propojuje zdánlivě nesouvisející materiál, předkládá možné významy. Řekla jsem „v podstatě“, protože analytik využívá také své intuice a pacient sám si může dát věci do souvislostí. Ale celkově vzato dochází k takové dělbě práce, která je v analytické situaci rozhodně

výhodná. Umožňuje pacientovi se uvolnit a pouze vyjadřovat a zaznamenávat, co se objeví.

Co ale den či dny mezi analytickými sezeními? Co dlouhé přerušení, k němuž může dojít z různých důvodů? Proč nechávat náhodě, že se nějaký problém bezděčně vyjasní? Nebylo by možné povzbudit pacienta, aby nejen docházel k záměrným a správným pozorováním, ale také aby dospěl k nějakému vhledu tím, že použije sílu vlastního uvažování? Je samozřejmé, že by to byla těžká práce spojená s riziky a omezeními – která probereme později –, ale tyto obtíže by nám neměly bránit v tom, abychom si položili otázku, zda je možné analyzovat sám sebe.

Z širšího úhlu pohledu je tato otázka stará jako lidstvo samo: může člověk sám sebe poznat? Povzbudivé je zjištění, že lidé vždy tento úkol, jakkoli je obtížný, považovali za proveditelný. Povzbuzování nás však daleko nedostane, protože mezi tím, jak na tento úkol nahlíželi lidé ve starověku, a jak ho vnímáme dnes, je propastný rozdíl. Zejména od základních Freudových zjištění víme, že tento úkol je nekonečně složitější a obtížnější, než si představovali naši dávní předkové – dokonce tak obtížný, že už jen vážně si položit tuto otázku je dobrodružná výprava do neznáma.

V poslední době se objevilo několik knih, které si kladou za cíl pomoci lidem lépe se vypořádat se sebou a s ostatními. Některé z nich, jako kniha Dalea Carnegieho *Jak získávat přátele a působit na lidi*, mají málo společného s poznáváním vlastního já, ale nabízejí spíš více či méně kvalitní rady na základě selského rozumu, jak se vyrovnat s osobními a vztahovými problémy. Jiné, jako kniha Davida Seaburyho *Adventures in Self-Discovery* (Dobrodružství sebeobjevování), se rozhodně zaměřují na sebeanalýzu. Pokud cítím potřebu napsat další knihu na toto téma, pak proto, že věřím,

že i ti nejlepší autoři jako Seabury dostatečně nevyužívají psychoanalytickou techniku zavedenou Freudem, a tudíž poskytují nedostatečné instrukce.[1] Navíc neupozorňují na související těžkosti, jak je zřejmé v takových knihách jako *Self-Analysis Made Easy* (Sebeanalýza hravě). Potřeby vyjadřované v takových knihách jsou součástí snah některých psychiatrů o studium osobnosti.

Všechny tyto pokusy naznačují, že poznat sám sebe je snadné. To je iluze, přesvědčení založené na pouhém přání, a tím pádem i velmi škodlivá iluze. Lidé, kteří se vydávají na přislíbenou snadnou cestu, dosáhnou buď falešné samolibosti kvůli přesvědčení, že o sobě všechno vědí, nebo je odradí první vážná překážka a oni dojdou k názoru, že hledání pravdy je špatné. K ničemu z toho člověk nedospěje snadno, pokud si uvědomí, že sebeanalýza je namáhavý a pomalý proces, který bude nutně občas bolestný a zneklidňující a vyžádá si veškerou konstruktivní energii.

Zkušený analytik by nikdy takovému optimismu nepropadl, protože až příliš dobře zná těžký a někdy zoufalý boj, kterému bude pacient možná čelit, než bude schopen se problému postavit přímo. Analytik by směřoval spíš k opačnému extrému, tedy k úplnému odmítnutí možnosti sebeanalýzy, a to nejen vzhledem ke své zkušenosti, ale také na základě teorie. Vznesl by například námitku, že pacient se může těchto potíží zbavit, jen pokud znovu prožije svá infantilní přání, strach a citovou vazbu ve vztahu k analytikovi; kdyby byl odkázán na vlastní prostředky, mohl by přinejmenším dosáhnout neúčinných a „pouze rozumových“

1 Harold D. Lasswell ve 4. kapitole „Poznej sama sebe“ v knize *Democracy Through Public Opinion* (Demokracie skrze veřejné mínění) poukazuje na hodnotu volných asociací v sebepoznání. Jelikož je však tato kniha věnována jinému tématu, nerozebírá konkrétní problémy spojené s otázkou sebeanalýzy.

vhledů. Kdybychom tyto argumenty podrobili detailnímu zkoumání – což zde nebudeme činit –, zůstalo by z nich přesvědčení, že pacientova motivace není dost silná, aby mu pomohla překážky na cestě k vlastnímu sebepoznání překonat vlastními silami.

Mám dobré důvody, proč zdůrazňuji tento argument. Pacientova motivace dospět k nějakému cíli je důležitým faktorem každé analýzy. Bez obav bychom mohli říct, že analytik nemůže pacienta dovést dál, než kam chce sám pacient dojít. V analýze má však pacient tu výhodu, že mu analytik pomáhá, povzbuzuje ho a vede, o její hodnotě budeme hovořit v další kapitole. Pokud je pacient odkázán pouze na vlastní zdroje, je otázka motivace zásadní – a to natolik, že na její síle závisí sama proveditelnost sebeanalýzy.

Freud samozřejmě tvrdil, že takovým popudem může být vážné utrpení skryté za neurotickými problémy. Nevěděl už však, jak motivaci vysvětlit, pokud pacient nikdy netrpěl nebo jeho utrpení během léčby vymizelo. Tvrdil, že pacientova „láska" k analytikovi ho může dodatečně motivovat za předpokladu, že „láska" necílí na konkrétní sexuální uspokojení, ale je spojena s obdržením a využitím analytikovy pomoci. To zní rozumně. Nesmíme však zapomínat, že schopnost milovat je narušena u každé neurózy a že to, co se tak jeví, je většinou výsledkem pacientovy nadměrné potřeby citové náklonnosti a uznání. Pravda, někteří pacienti – a ty měl nejspíš Freud na mysli – dělají vše pro to, aby analytika potěšili, včetně ochoty víceméně nekriticky přijímat interpretace a pokusů projevovat zlepšení. Takové snahy však nepohání „láska" k analytikovi, ale jde o pacientovy způsoby, jimiž mírní strach z lidí, a v širším významu o způsob, jakým se vyrovnává se životem, protože se cítí bezmocný, má-li se více spoléhat sám na sebe. Tato

motivace odvádět dobrou práci pak ve svém důsledku zcela závisí na vztahu s analytikem. Jakmile se pacient cítí odmítán či kritizován – k čemuž tento typ inklinuje –, ztrácí ze zřetele vlastní zájem a z psychoanalytické práce se stává bitevní pole pacientovy zášti a pomsty. Ještě důležitější než nespolehlivost tohoto popudu je, že ho od něj musí analytik odrazovat. Potřeba dělat věci jen proto, že je někdo jiný očekává bez ohledu na vlastní přání, je pro pacienta výrazným zdrojem problémů; proto je nutné ji analyzovat, ne využívat. Jediný účinný popud, který Freud uznává, je tedy i nadále pacientovo přání zbavit se vážného utrpení; a tato motivace, jak správně usoudil Freud, mu dlouho nevydrží, protože se nutně bude snižovat s odezníváním symptomů.

Přesto by tento popud mohl stačit, kdyby jediným cílem analýzy bylo odstranění symptomů. Ale je to tak? Freud se nikdy na adresu těchto cílů jednoznačně nevyjádřil. Říct, že pacient bude schopen pracovat a užívat si života, nedává smysl, aniž bychom obě schopnosti definovali. Být schopen rutinní, nebo tvůrčí práce? Být schopen si užívat sexualitu, nebo života obecně? Tvrdit, že analýza by měla představovat převýchovu, je stejně vágní, pokud neodpovíme na otázku: výchova k čemu? Freud nejspíš o této otázce příliš nepřemýšlel, protože od svých raných textů po ty pozdní se zabýval především odstraněním neurotických symptomů; změna osobnosti ho zajímala pouze do té míry, v níž by zaručovala trvalé odstranění symptomů.

Freudův cíl je tedy ze své podstaty definován negativně: získat „svobodu od něčeho“. Jiní autoři, včetně mě, však cíl analýzy formulují pozitivně: tím, že se člověk vysvobodí z vnitřních pout, získává svobodu co nejlépe rozvíjet svůj potenciál. Možná to zní pouze jako rozdíl v důrazu, ale i kdyby šlo jen o to, rozdíl v důrazu stačí k tomu, aby se zcela změnila motivace.

Pozitivní stanovení cíle má realistickou hodnotu pouze tehdy, pokud existuje dostatečně mocný popud pacienta, se kterým bude třeba počítat, k rozvíjení jeho vloh, uskutečnění jeho potenciálu, vypořádání se se sebou samým navzdory všem útrapám, jimiž občas prochází; tedy máme-li to říct co nejjednodušeji, existuje-li motivace k růstu.

Pokud tento problém formulujeme takto polopaticky, je zřejmé, že tu jde o víc než o rozdíl v důrazu, protože Freud existenci takového přání důrazně popíral. Dokonce se mu vysmíval, jako by umístění zdroje takového přání bylo nesmyslným idealismem. Upozornil na to, že puzení k vlastnímu rozvoji pramení z „narcistických" přání, která představují potřebu zveličování sebe samého a překonání ostatních. Freud zřídkakdy formuloval nějaký předpoklad čistě z lásky k teoretickým úvahám. V základu byl téměř vždy nějaký prozíravý postřeh. V tomto případě je to pozorování, že sklony ke zveličování sebe samého jsou někdy silným prvkem přání seberozvoje. To, co Freud odmítal uznat, je skutečnost, že tento „narcistický" prvek je faktorem, který se na tomto přání pouze podílí. Byla-li potřeba zveličování sebe samého analyzována a opuštěna, přání rozvíjet se stále zůstává, a ano, vynořuje se jasněji a mocněji než dřív. „Narcistické" prvky, jakkoli podněcovaly přání růst, současně brzdily jeho naplnění. Abychom použili slova jednoho pacienta: „‚Narcistický' impulz směřuje k rozvoji falešného já." Pěstování tohoto falešného já probíhá vždy za cenu skutečného já, které je přezíráno přinejlepším jako chudý příbuzný. Ze své zkušenosti mohu říct, že čím víc falešné já vyprchá, tím víc se skutečné já angažuje a tím nespoutanější popud k rozvoji se objeví díky tomu, že se já osvobodí od vnitřních pout, aby žilo naplno do té míry, do jaké mu to dané okolnosti dovolí. Zdá se mi, že přání k rozvoji vlastní energie se řadí právě k těm snahám, které si žádají další analýzu.

Teoreticky vzato, Freudova nedůvěra v existenci přání k seberozvoji souvisí s jeho tvrzením, že „ego" je slabý činitel zmítající se mezi požadavky pudových přání, vnějšího světa a zakazujícího svědomí. Nakonec však věřím, že tyto dvě formulace analytických cílů jsou vyjádřením různých filozofických přesvědčení o přirozenosti člověka. Jak řekl Max Otto: „Nejhlubší zdroj filozofie člověka, který ho formuje a živí, je víra v lidstvo, nebo její absence. Pokud má jedinec důvěru v lidské bytosti a věří, že jejich prostřednictvím může být dosaženo něčeho dobrého, bude získávat představy o životě a světě, které jsou v souladu s jeho vírou. Její absence povede k odpovídajícím představám." Dalo by se zmínit, že Freud ve své knize o výkladu snů aspoň implicitně uznal, že do jisté míry je sebeanalýza možná, protože sám analyzoval své sny. To je zajímavé zejména z pohledu skutečnosti, že celou svou filozofií možnost sebeanalýzy popíral.

I když však připustíme, že popud k sebeanalýze je dostatečný, stále je tu otázka, zda ji může provádět „laik", který nemá potřebné znalosti, školení a zkušenosti. Mohl by padnout do jisté míry i ostrý dotaz, zda netvrdím, že tři nebo čtyři kapitoly této knihy mohou představovat adekvátní náhradu konkrétních odborných dovedností. Žádnou náhradu přirozeně nepovažuji za možnou. Mou snahou není dokonce ani nabídnout přibližnou náhradu. Zdá se tedy, že jsme došli do slepé uličky. Ale opravdu je tomu tak? Uplatnění principu „všechno, nebo nic" obvykle naznačuje určitou mylnou představu, jakkoli se zdá věrohodná. S ohledem na tento problém, při vší úctě k úloze specializace v kulturním vývoji, je žádoucí si pamatovat, že nadměrný respekt k odbornosti může inciativu paralyzovat. Všichni máme až příliš silný sklon věřit, že jedině politik rozumí politice, že pouze mechanik nám dokáže opravit auto a že jen školený zahradník nám umí prořezat stromy. Samozřejmě, školená

osoba dovede pracovat rychleji a efektivněji než neškolená a v mnoha případech ta druhá zcela selže. Ale míra rozdílu mezi školenou a neškolenou osobou je často vnímána jako větší, než je. Víra v odbornost se může snadno proměnit ve slepou úctu a zadusit jakýkoli pokus o novou činnost.

Obecné úvahy tohoto typu jsou povzbuzující. Abychom však dospěli ke správnému vyhodnocení technických možností sebeanalýzy, musíme si konkrétně představit nástroje profesionálního analytika. Na prvním místě vyžaduje analýza druhých lidí rozsáhlé psychologické znalosti povahy nevědomých sil, druhy jejich manifestace, důvody zodpovědné za jejich sílu, vliv, který mají, a způsoby jejich odhalování. Na druhém místě si žádá určité dovednosti, jež se musí rozvíjet cestou školení a zkušenosti: analytik musí rozumět, jak jednat s pacientem; s patřičnou mírou jistoty musí vědět, o kterých faktorech v bludišti prezentovaného materiálu by se mělo mluvit a které pro daný okamžik vynechat; musí mít značně rozvinutou schopnost „vcítit se" do pacienta, vnímavost ke spodním proudům psychiky, až jakýsi šestý smysl. A konečně, analýza druhých lidí vyžaduje důkladné sebepoznání. Při práci s pacientem se musí analytik projikovat do cizího světa s vlastními zvláštnostmi a zákonitostmi. A je tu velké nebezpečí, že něčemu správně neporozumí, povede klienta zavádějícím způsobem, a snad ho i nechtěně zraní – ne ze zlé vůle, ale z nedbalosti, neznalosti nebo domýšlivosti. Proto je třeba, aby znal důkladně nejen své nástroje a uměl je používat, ale stejně důležité je, aby byl srovnaný ve vztahu k sobě a k druhým. Jelikož jsou všechny tyto tři požadavky nezbytné, nikdo, kdo je nesplňuje, by na sebe neměl brát odpovědnost spojenou s analyzováním druhých lidí.

Tyto požadavky nelze automaticky uplatnit na sebeanalýzu, protože ta se v určitých základních ohledech liší od analýzy druhých. Snad nejmarkantnější rozdíl tu spočívá

v tom, že svět, který každý z nás reprezentuje, nám není cizí; ve skutečnosti je tím jediným, který opravdu známe. Pravda, neurotický člověk se mnoha částem svého světa odcizil a naléhavě se snaží je nevidět. Také je tu vždy nebezpečí, že při vší obeznámenosti se sebou samým bude brát určité významné faktory za až příliš samozřejmé. Ale skutečnost je i nadále taková, že je to jeho svět, že o něm jaksi všechno ví, že potřebuje pouze pozorovat a svá pozorování využít k tomu, aby k němu získal přístup. Pokud má zájem rozpoznat zdroje svých obtíží, může překonat svůj odpor k jejich rozpoznání a v určitých ohledech se sledovat lépe, než to dokáže vnější pozorovatel. Koneckonců, žije sám se sebou dnem i nocí. Má asi podobnou šanci na sobě něco zpozorovat jako inteligentní zdravotní sestra, která je s pacientem neustále; analytik však vídá pacienta přinejlepším hodinu každý den. Má po ruce lepší metody pozorování a jasnější úhel pohledu, z nějž ho může sledovat a zasahovat, ale zdravotní sestra má příležitost pozorovat pacienta v širším rozsahu.

Tato skutečnost je důležitou předností sebeanalýzy. Vskutku, redukuje první z požadavků kladených na profesionálního analytika a eliminuje ten druhý: v sebeanalýze je požadováno méně psychologických znalostí než v analýze druhých lidí a nepotřebujeme všechny strategické dovednosti, které jsou nezbytné při jednání s druhým člověkem. Rozhodující potíž při sebeanalýze nespočívá v těchto oblastech, ale v emočních faktorech, které nám brání vidět nevědomé síly. Skutečnost, že hlavní potíže jsou emoční, a ne rozumové povahy, potvrzuje fakt, že když analytici analyzují sami sebe, nemají oproti laikům příliš velkou výhodu, jak bychom měli sklon věřit.

Na poli teorie tedy nevidím žádný striktní důvod, proč by neměla být sebeanalýza proveditelná. I když mnoho lidí

je až příliš hluboce ponořeno do vlastních problémů, než aby byli schopni se analyzovat, sebeanalýza se rychlostí ani přesností nemůže přiblížit odborné analytické léčbě a existuje určitý odpor, který lze překonat pouze s vnější pomocí; přesto to vše není důkazem, že sebeanalýzu v zásadě nelze provádět.

Netroufám si však vznášet otázku sebeanalýzy pouze s ohledem na teorii. Odvaha si tuto otázku položit, a to zcela vážně, pramení ze zkušenosti, která naznačuje, že sebeanalýza možná je. Jsou to zkušenosti mé vlastní, mých kolegů, kteří mi o nich řekli, a pacientů, jež jsem povzbuzovala k samostatné práci během přerušení analytické práce se mnou. Tyto úspěšné pokusy se netýkaly pouze povrchních potíží. Někteří se totiž vyrovnávali s problémy, které se považují za nepřístupné dokonce i s pomocí analytika. Podařilo se to však za jedné příznivé podmínky: než se všichni tito lidé pustili do sebeanalýzy, už předtím analýzu absolvovali, což znamená, že byli obeznámeni s metodou přístupu a ze zkušenosti věděli, že nic v analýze nepomáhá tolik jako nemilosrdná upřímnost k sobě samému. Zda a do jaké míry je sebeanalýza možná bez takové předchozí zkušenosti, zůstává stále otázkou. Povzbudivá je však skutečnost, že mnozí lidé dospívají ke správnému vhledu do svých problémů, než vůbec přijdou do léčby. Jistě, tyto vhledy jsou nedostatečné, ale pořád platí, že jich bylo dosaženo bez předchozí zkušenosti s analýzou.

Stručně řečeno, možnosti sebeanalýzy za předpokladu, že člověk je schopen sám sebe analyzovat, o čemž ještě pohovoříme později, jsou následující. Pacient ji může podstoupit během delších období, která jsou součástí většiny analýz: dovolené a přerušení z různých jiných důvodů. Osoba, která žije mimo město, kde jsou k dispozici kompetentní analytici, se může pokusit odvést hlavní díl práce sama a setkávat

se s analytikem pouze na příležitostné konzultace; totéž platí pro ty, kdo žijí ve městě, kde sice analytici působí, ale z finančních důvodů si pravidelnou léčbu nemohou dovolit. A je možností i pro člověka, jehož analýza byla předčasně ukončena, a on tak pokračuje sám. A konečně – a to je otázka – sebeanalýza může být proveditelná bez vnější pomoci analytika.

Je tu ale ještě další otázka. I kdyby, s jistými omezeními, bylo možné sebe sama analyzovat, je to žádoucí? Není analýza příliš nebezpečný nástroj, který by člověk neměl používat bez vedení kompetentní osoby? Nepřirovnával snad Freud analýzu k chirurgii, i když dodával, že při špatném užití analýzy lidé neumírají, jako by mohli při špatně provedené operaci?

Jelikož není nikdy konstruktivní setrvávat v nejistotě vágních porozumění, pokusme se detailně prozkoumat, jaká možná nebezpečí by mohla sebeanalýza představovat. V první řadě si mnozí lidé budou myslet, že by mohla zvýšit nezdravou introspekci. Stejná námitka byla vznesena a stále je uplatňována proti jakémukoli typu analýzy, ale ráda bych tuto diskusi znovu otevřela, protože jsem si jistá, že se bude vést mnohem hlasitěji, když se bude analýza provádět bez vedení nebo jen s malým vedením.

Zdá se, že nesouhlas vyjádřený v obavě, že analýza by mohla vést člověka k větší introspekci, plyne z životní filozofie, reprezentované v knize *The Late George Apley*, která jedinci či jeho individuálním pocitům a snahám nenechává žádný prostor. Záleží jen na tom, aby zapadl do prostředí, byl ke službám komunitě a plnil své povinnosti. Proto by měly být jakékoli individuální touhy či strach ovládány. Tou největší ctností je sebekázeň. Jakkoli o sobě příliš přemýšlet je požitkářské a „sobecké". Na druhé straně, ti nejlepší

zástupci psychoanalýzy by zdůraznili nejen odpovědnost vůči druhým, ale i k sobě. Proto by neopomenuli poukázat na nezpochybnitelné právo jedince usilovat o štěstí včetně práva brát vážně své směřování k vnitřní svobodě a autonomii.

Každý jedinec se musí sám rozhodnout, která z obou filozofií pro něj má větší cenu. Pokud se rozhodne pro tu první, nemá smysl se s ním o analýze přít, protože mu nutně nebude připadat správné, že by o sobě a svých problémech měl někdo tolik přemýšlet. Můžeme ho pouze ujistit, že v důsledku analýzy se jedinec obvykle stává méně sebestředným a v lidských vztazích spolehlivějším. Přinejlepším by pak mohl připustit, že introspekce by mohla být diskutabilním prostředkem k hodnotnému cíli.

Člověk, jehož přesvědčení je v souladu s druhou životní filozofií, by v žádném případě nemohl introspekci z ničeho vinit. Uznat vlastní já je pro něj stejně důležité jako uznat další faktory prostředí; hledat pravdu o sobě je stejně cenné jako hledat pravdu v ostatních oblastech života. Zajímala by ho jediná otázka, a to, zda je introspekce konstruktivní, nebo zbytečná. Já bych řekla, že je konstruktivní, pokud je využita ve službách přání stát se lepší, bohatší a silnější lidskou bytostí, pokud je odpovědným jednáním, jehož konečným cílem je sebepoznání a změna. Je-li cílem sama o sobě, tedy usiluje-li o ni dotyčný pouze z nahodilého zájmu o psychologické souvislosti – umění pro umění, pak se může snadno zvrhnout v to, co Houston Peterson nazývá „mania psychologica“. A stejně tak zbytečná je, pokud v ní jde o to, ponořit se do sebeobdivu nebo sebelítosti, o nefunkční hloubání o sobě samém a prázdné sebeobviňování.

Tady se dostáváme k relevantní otázce: nemohla by se sebeanalýza snadno zvrhnout právě v takový typ bezcílného dumání? Soudě podle své zkušenosti s pacienty věřím, že

toto nebezpečí není tak všeobecné, jak by si mohl někdo myslet. Přijde mi bezpečné se domnívat, že jen ti, kteří mu podlehnou, mají také ve své práci s analytikem sklon neustále se motat v takovýchto slepých uličkách. Bez vedení by se tyto marně bloumající osoby ztratily. I když jsou však jejich snahy o sebeanalýzu odsouzeny k nezdaru, sotva budou škodlivé, protože to není analýza, co jejich hloubání způsobilo. Dumali o tom, jak je bolí břicho či jak vypadají, o křivdě, kterou jim někdo způsobil nebo oni někomu jinému, anebo si dlouho vystačili se složitými a bezcílnými „psychologickými vysvětleními", než se vůbec s analýzou setkali. V jejich podání se analýza používá „či zneužívá" jako ospravedlnění toho, že se dál motají ve starých kruzích: poskytuje jim iluzi, že pohyb v kruhu je upřímným sebezpytem. Měli bychom proto tyto snahy brát spíš jako omezení než jako nebezpečí sebeanalýzy.

Při zvažování možných nebezpečí sebeanalýzy je zásadní otázka, zda pro jednotlivce zahrnuje riziko, že nakonec dojde k újmě. Když se na tato dobrodružství vydává člověk sám, nevyvolává snad skryté síly, s nimiž není schopen se vypořádat? Pokud rozpozná zásadní nevědomý konflikt, aniž by dosud znal cestu z něj, neprobouzí to v něm tak hluboké pocity úzkosti a bezmoci, že by mohl podlehnout depresi, či dokonce zvažovat sebevraždu?

V tomto ohledu musíme rozlišovat mezi přechodným a trvalým poškozením. Přechodná poškození se nutně objeví v každé analýze, protože kdykoli se noříme k potlačenému materiálu, nutně to vyvolá úzkost, kterou dříve tišila obranná opatření. Stejně tak je třeba vynést do popředí dopady hněvu a vzteku, jež jsou jinak z vědomí vyloučeny. Tento šokující účinek je tak silný ne proto, že by analýza vedla k rozpoznání nějakých neúnosně špatných nebo zlých potřeb, ale protože otřásla rovnováhou, která, jakkoli nejistá,

bránila jednotlivci v tom, aby se cítil ztracen v chaosu protichůdných pudů. Jelikož budeme později diskutovat o povaze těchto přechodně rušivých podnětů, postačí zde říct jen to, že se objevují.

Když se pacient s takovými rušivými podněty potká během analytického procesu, může ho to hluboce znepokojit nebo se u něj mohou znovu objevit staré symptomy. Je tedy přirozené, že ho to odrazuje. Tyto nezdary obvykle po krátké době překoná. Jakmile je nový vhled skutečně integrován, rušivé podněty se vytrácejí a uvolňují prostor dobře ukotvenému pocitu, že udělal krok vpřed. Představují otřesy a bolesti, které jsou nevyhnutelnou součástí při změně životního směřování a patří ke každému konstruktivnímu procesu.

Právě v těchto obdobích vnitřního neklidu bude analytikova pomocná ruka pacientovi chybět. Ale bereme za samozřejmost, že celý proces je snazší s pomocí kompetentní osoby. Tady nám dělá obavy spíš možnost, že jednotlivec možná nebude schopen tyto výkyvy zvládat sám, a bude tak poškozen trvale. Nebo že když pocítí, že se jeho základy otřásly, může udělat něco zoufalého, jako riskantně řídit či hazardovat, ohrožovat svou pozici nebo se pokusit o sebevraždu.

V případech sebeanalýzy, které jsem pozorovala, se žádné takové neblahé důsledky neobjevily. Tato pozorování jsou prozatím však jen příliš omezená, než aby vydala statisticky přesvědčivé důkazy. Nemohu například tvrdit, že takový neblahý důsledek se objevil pouze v jednom ze sta případů. Jsou však dobré důvody se domnívat, že toto nebezpečí je tak vzácné, až je zanedbatelné. Pozorování v každé analýze ukazuje, že pacienti jsou velmi dobře schopni se chránit před vhledy, které nejsou připraveni přijmout. Pokud dostanou interpretaci, jež představuje příliš velkou hrozbu pro jejich bezpečí, mohou ji vědomě odmítnout; nebo na ni mohou