

2. Psychologie rodiny - normalita a duševní poruchy

1. Normalita/abnormalita osobnosti
2. Poruchy osobnosti

Učitel: Magda Nišpanská

Studijní opora vznikla v rámci ESF projektu Učitelem moderně a odborně.
Č. projektu: CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_38/0006908

1. Evoluční perspektiva fyzické a psychické normality

- ◉ Evoluční pohled: normální je to, co je dobré pro přežití. To, co nám pomáhá udržovat život, předávat ho dál, rozvíjet ho.
- ◉ Fyzická normalita:
 - ◉ Vnímání normality vlastních fyziologických procesů je v nás hluboce ukotveno, vnitřně neustále bezděčně vnímáme, zdali v našem těle vše funguje správně.
 - ◉ Existují měřitelné parametry fyzického zdraví, které musí spadat do určitého rozsahu hodnot. Musí být v rovnováze, kt. nazýváme **homeostáza**. Variabilita naší fyzické homeostázy je limitovaná. Homeostázu udržuje propojenost našich orgánových systémů a jejich vzájemná komunikace skrze autonomní nervový systém.
 - ◉ Příklad: nemusíme mít znalosti o fungování cévního systému, ani o tom, jaký krvní tlak je "normální". Ve chvíli kdy dojde výraznému odchýlení od statisticky průměrných (normálních) hodnot 120/80 torr, tak **VÍME**, že něco není v pořádku a pocít'ujeme nepříjemný stav, který nám brání "normálně" fungovat.
 - ◉ Z evolučně nastavených fyziologických parametrů se instinktivně snažíme nevybočovat. V našem těle se nacházejí proprioceptory, které nás informují o úrovni homeostázy a poskytují nám zpětnou vazbu o procesech odehrávajících se v našem těle. Pokud něco není v pořádku na úrovni těla, cítíme se fyzicky špatně.

1. Evoluční pohled na normalitu

Psychická normalita

V psychickém ohledu rovněž existují principy, které musí být dodrženy, aby se zvýšili naše šance na přežití.

Způsob našeho prožívání má určité důsledky, které z evolučního pohledu mohou rozhodovat o přežití.

Kvůli těmto důsledkům se přirozeně podřizujeme v našem myšlení, cítění a chování určitým limitům. Ačkoliv nejsou natolik striktní, jako je např. počet leukocytů, omezují tyto duševní limity rozsah toho co je dobré a možné pro přežití.

- Jestliže jsme si nevybudovali epistemickou důvěru, můžeme mít tendenci věřit nelogickým úvahám jen proto, že jsou z principu namířeny proti někomu či něčemu a obsahují námitky a pochybnosti. Očekávání o tom, že svět je nedůvěryhodný (vnitřní pracovní model osvojený v dětství) se tím naplňuje, dochází k tzv. sebenaplňující předpovědi. To má důsledky na všechny vztahy, které jsou v takovém případě méně stabilní. Narušené vztahy znevýhodňují přežití.
- Pokud se nám velmi výrazně mění nálady, narušuje to naše fungování.
- Pokud se bojíme více, než je dobré pro přežití, neodvážíme se jednat v pravou chvíli.
- Pokud nemáme dostatek agrese, neodhodláme se prosadit se.
- Pokud máme agrese naopak příliš, ostatní se nás budou bát.
- Pokud se nedokážeme zamilovat, nemůžeme navázat vztah.
- Pokud budeme příliš smutní, nebudeme žádnou aktivitu prožívat jako zdroj smysluplnosti.
- Pokud přestaneme mentalizovat, druzí nás začnou odmítat.

2. Sociální a kulturní perspektiva normality

- Normální je to, co je očekáváno jako standardní a přijatelné v dané skupině či kultuře. Chování, které se výrazně odchyluje od tohoto očekávání, je považováno za abnormální.
- Limity: relativita soc. a kult. norem - to, co je definováno jako normální se liší v závislosti od sociálního a kulturního kontextu.
- Považujete za normální že:
 - Žák uprostřed hodiny vstane a bude si vyprávět s imaginativním přítelem.
 - Žena chodí na veřejnosti obnažená od pasu nahoru (např. kmen Himbů v Namíbi)

• Příklad interkulturních odlišností v pohledu na nevěru:

- Nevěra se v Íránu v minulosti trestala dle islámského práva popravou ukamenováním. V šíitském Íránu se praktikuje dodnes a veřejně. Nevěra je tak odsuzována paušálně, je považována za špatnou per se.
- Západní psychoterapie naopak nevěru v manželství posuzuje velmi individuálně a s respektem vůči všem zúčastněným. Terapeut by se měl vyvarovat paušalizování a předsudků. Měl by se snažit pochopit perspektivu všech zúčastněných, míru jejich vzájemné lásky a vůle řešit problém. Nevěra může být jak příčinou, tak i důsledkem nerovnováhy ve vztahu. Dokonce může v některých případech rovnováhu ve vztahu udržovat. Jinými slovy nevěra někdy může představovat nevědomé či racionální "řešení" nerovnováhy (např. jeden partner dává ve vztahu nesrovnatelně více než druhý partner, což narušuje reciprocitu). Někdy je nevěra příležitostí začít znovu a lépe. Jindy je vyústěním chronické nerovnováhy a signálem, že je nutné vztah ukončit, protože je nenávratně poškozen a partneři se vzdali naděje na zlepšení vztahu. Jestliže pár hledá odbornou pomoc, tak terapeut nebude "viníka" kvůli nevěře odsuzovat, trestat či jakkoliv hanit.

3. Statistická perspektiva normality

- ◉ Normální je to, co se vyskytuje statisticky nejčastěji. To, co je běžné je kritériem "normálního" chování.
- ◉ Limity tohoto pojetí představují zejména odchylky v pozitivním směru - pozitivní vlastnosti.
 - ◉ Příklad: mimořádně inteligentního, či mimořádně šťastného člověka nelze klasifikovat jako nenormálního.
- ◉ Limity tohoto pojetí představují i odchylky v negativním směru, které nejsou z evolučního hlediska výhodné pro skupinu, ale vyskytují se často.
 - ◉ Příklad: Nadváha a obezita u dětí se stává statistickou normou, avšak má negativní důsledky na kvalitu života jedinců i skupiny v mnoha ohledech.
 - ◉ Příklad: pokud považujeme agresi za něco abnormálního, ale časem se víc lidí v našem okolí začne projevovat agresivně, může se stát, že to začneme považovat za normální, ačkoliv to může mít negativní důsledky pro společnost (represivní režimy).

• Kultury a subkultury pod vlivem totalitních ideologií (politických či náboženských) působí omezujícím způsobem na projevy svých členů (myšlení, cítění, chování). Demokracie podporuje různorodost a svobodu projevu - otevřenost vůči různým vysvětlením souvislostí chování/versus jediné vysvětlení souvislostí chování:

• Příklad: (Idnes, 27.10. 2020) Francie deportovala rodinu, která zbilá dívku, jež si chtěla vzít křesťanského Srba, a oholila jí za to hlavu. „Obě rodiny se navzájem znaly a jejich vztah nebyl problémem, ale když začaly mluvit o manželství, rodiče dívky řekli, že jsou muslimové a že si dívka nemůže vzít křesťana,“ uvedla k případu zástupkyně žalobce Margaret Pariettiová. Rodina potom vzala dívce telefon a zakázala jí muže kontaktovat. Dvojice následně na čtyři dny uprchla. Po návratu přišli do bytu dívčiny rodiny spolu s chlapcovými rodiči. Podle výpovědi chlapcových rodičů přišla první rána od matky nezletilé, pak se přidali další členové rodiny. Hlavu jí podle svědků oholil strýc. Rodiče mladého muže se prý neodvážili zasáhnout. Sám přítel bité dívky odešel a vše nahlásil na policii. „Dívka měla zlomené žebro a několik modřin, zejména v úrovni ucha,“ dodala Pariettiová. Holení hlav ženám mají Francouzi spojené s koncem druhé světové války, kdy byly tímto způsobem stigmatizovány ženy, které udržovaly vztahy s nacisty.

- Příklad normálního/abnormálního v našem každodenním životě
- Zoom meeting (článek Sarah Dunphy-Lelii, zkoumá sociální poznávání a vývoj a význam zrcadlení pro vztahy, evoluční výzkum)
 - Z evolučního pohledu je to něco zcela nového, neběžného
 - Ze statistického pohledu jde o běžné chování
 - Ze sociálně-kulturního pohledu jde o běžné chování
 - Z adaptivního pohledu videokonference představuje na jednu stranu výhodu, umožňuje zachovat vzdělávání a práci. Ale je nesporně velkou zátěží pro organismus. Potrvá dlouhý čas (staletí) než se lidský nervový systém přizpůsobí novému vnímání, které je velice odlišné od vnímání které jsme používali po miliony let. Vyžaduje obrovské energetické výdaje organismu, které mohou představovat velkou zátěž, ačkoliv videokonferenci téměř každý provozuje denně a je součástí dnešní kultury, zejména v období karanténních opatření proti Covid-19. Je to těžké pro děti PŠV. Nemáme šanci si navyknout v průběhu našeho života - jediná cesta je chránit se a regulovat množství času na videokonferencích a vypínat self-cameru.



4. Normalita jako adaptivita chování

- Mnoho psychologů nedefinuje abnormální jako odchylku od statistické či sociální normy, ale domnívá se, že nejdůležitějším kritériem je, jak chování ovlivňuje blaho jedince či skupiny. Maladaptivní chování je takové, které má nepříznivý účinek na jedince či společnost. Určité druhy chování překážejí prospěchu jedince (např. alkoholik, který pije tolik že si neudrží vztah ani zaměstnání). Atkinsonová, Atkinson, 2003).

Normalita osobnosti

Dle APA (APA dictionary, 2020) se normální osobnost konzistentně vyznačuje projevy:

- a) absencí paralyzujících vnitřních konfliktů
- b) schopností myslet a jednat organizovaně a efektivně
- c) schopností zvládat běžné životní požadavky a problémy
- d) absencí extrémního emočního stresu jako jsou úzkost, zoufalství a trvalé rozrušení
- e) absencí jasných známek duševní poruchy, jako je posedlost, fobie, zmatenost a dezorientace

Důležitá otázka: Mohu se stát "nenormální"?

Odpověď: "ANO - když se dočasně nezvládneme adaptovat na situaci v důsledku mimořádného stresu".

Nejčastější odchylky od normality u jinak zdravých lidí jsou spojené s těžkým stresem a následnou poruchou přizpůsobení, která obvykle časem odezní.

5. Normalita jako odlišnost - diverzita

- Současné přístupy vyzdvihují tzv. "diverzitu", tedy přirozenou variabilitu různých osobností a jejich různých vlastností. Pokud tuto diverzitu budeme považovat za obohacující a přínosnou, tak nás nemusí ohrožovat, naopak, může být nesmírně přínosná pro růst jednotlivců i celé skupiny.
- Příklad: učitelé učí své žáky, že přirozené interindividuální odlišnosti nejsou důvodem k negativnímu hodnocení, které by mohlo vyústit v šikanu. Pokud k tomu dojde, tak na určitém problematickém znaku oběti šikany hledají něco pozitivního na co lze poukázat.

Normalita a diverzita

• Diverzita:

- základní vlastností systémů, vyjadřující rozrůzněnost, rozmanitost, rozdílnost nebo odlišnost jejich prvků (elementů). Zároveň je často vnímána jako míra stability systému, protože uniformní systém v případě krize většinou kolabuje celý, kdežto v systému diverzním prochází krizí jednotlivé jeho části, ale celek zůstává funkční.

• Diverzita v psychologii:

- Každý člověk je jedinečný, mezi lidmi jsou individuální rozdíly v oblasti vlastností (motivačních, charakterových, intelektových), temperamentu a zkušeností.

• Diverzita v pedagogice:

- Každý žák je jedinečný s ohledem na jeho nervový systém (neurodiversita - ADHD), osobnost (výše), etnický původ, gender, věk, zájmy, víru, atd.
- Zaměřujeme se na kultivování mezilidských vztahů ve škole (ve třídě i v učitelském sboru), zvyšování respektu a pochopení pro vzájemné odlišnosti, objasňování a potlačování různých forem skryté i otevřené diskriminace. Je zde důraz na vnímání diverzity jako normy, základní roviny učitelova edukačního působení. Důraz na význam pochopení různých kultur a subkultur reprezentovaných žáky ve třídě jako příležitosti k otevřenějšímu a kvalitnějšímu pojetí učení.
- Příklad: Praktikující student na náslechu v 6. třídě na hodině matematiky je uveden supervidujícím učitelem. Učitel ukáže prstem na žáka: "Adrian je tak chytrý, na to, že je Rom".
- S pojmem diverzita souvisí pojmy rovnost a inkluze: Inkluzivní přístupy se snaží zabránit znevýhodnění některých skupin žáků (s poruchami učení, fyzickými a duševními hendikepy). Zdůrazňují možné přínosy a výhody cíleného prosazování různorodosti ve škole.

Kritéria moderní diagnostiky abnormality

4D

- ◉ Dysfunkce v každodenním životě
- ◉ Distres
- ◉ Deviace (negativní odchylka od normy - chronické lhaní)
- ◉ Danger - Nebezpečnost

Definice duševních poruch

- Duševní poruchy představují skupinu onemocnění, které dlouhodobě ovlivňují lidské myšlení, prožívání a vztahy postiženého s jeho okolím. Důsledkem toho mají tyto poruchy dopad nejen na život samotného nemocného, ale i na jeho rodinu, blízké a celou společnost (MKN10).
- Skupina nemocí označována souhrnně jako "Reakce na těžký stres a traumata" jsou rovněž považovány za abnormální, jedná se však o situačně vyvolané a přechodné. Každý z nás je někdy zažil, či zažije.
- Příkladem může být např.:
 - Akutní stresová porucha - přechodná porucha, která se rozvíjí u jedince bez jakékoliv jiné zjevné duševní poruchy v reakci na výjimečný fyzický a duševní stres a která obvykle trvá několik hodin nebo dnů.

Poruchy osobnosti (cit. MKN10)

- Tento oddíl zahrnuje rozmanitost stavů a vzorců chování klinického významu, které mají tendenci přetrvávat a objevují se jako vyjádření charakteristického životního stylu jedince a způsobu jeho vztahu k sobě i druhým.
- Tyto poruchy jsou nejčastěji nediagnostikovány, při zachovaném intelektu tyto lidé mohou často projevovat normálně.
- Jde o závažné psychiatrické onemocnění, které nesmíme podceňovat, protože většinou znesnadňují až znemožňují vztahy. Život a spolupráce s člověkem trpícím poruchou osobnosti může být v dlouhodobém měřítku traumatizující v případě, že okolí neví o onemocnění příbuzného (přítele, kolegy, partnera) a očekává od něj normální mentalizaci.



Poruchy osobnosti (cit. MKN10)

- Některé z těchto stavů a vzorců chování se objevují v raném vývoji jako výsledek dispozičních faktorů a zatěžujících sociálních zkušeností (narušená raná vztahová vazba dítěte a matky), jiné se získávají později v životě.
- Jde o hluboce zakořeněné a trvalé vzorce chování, ukazující neměnnou, rigidní odpověď na širokou škálu osobních a sociálních situací. Projevují se jako významné až extrémní odchylky od způsobů, kterými průměrný člověk v dané kultuře vnímá, myslí, cítí a vztahuje se k druhým. Takové vzorce chování mají tendenci být stabilní a zahrnovat různé oblasti chování a psychologického fungování. Jsou často, i když ne vždycky, sdruženy s různým stupněm subjektivně prožívané tísně, nepohody, prázdnoty, absenci smyslu života, úzkosti a narušení sociálního výkonu (schopnost navazovat, stabilizovat a udržovat vztahy osobní i profesní).

Hraniční porucha osobnosti

Porucha osobnosti charakterizovaná určitým sklonem k zkratkovému chování bez uvážení jeho následků; nálada je nepředvídatelná a vrtošivá. Je zde sklon k neuváženým emočním výbuchům a neschopnost ovládat své emoce, což se projevuje jako hašteřivé chování a vyvolávání konfliktů s ostatními, které jsou podmíněny zdánlivě banálními spouštěči. Trpí chronickým pocitem domnělého či reálného opuštění.



Hraniční porucha osobnosti

•Hraniční porucha osobnosti projevující se znaky:

- Nestabilita emocí (velké výkyvy a časté výbuchy vzteku), impulzivita
- Nestabilita chování (zvláštní, překvapivé, nepředvidatelné, destruktivní chování, trpí tendencí k sebezničujícímu chování, včetně sebevražedných náznaků a pokusů.)
- Nestabilita vztahů (nestabilní vztahy, protože pro okolí je těžké, až traumatizující snášet jejich výkyvy),
- Nestabilita identity, pocitu Já (idealizace versus devalvace, nekoherentní, neintegrováná identita, trpí pocity prázdnoty)
- Štěpení - používání typického a vysoce patologického obranného mechanismu štěpení - splitting (ve stresu interpretují mezilidské interakce a složité vztahy stereotypně, schematicky a černobíle - "štěpí" ve svých představách druhé lidi (kteří jim domněle ublížili, nebo naopak pomohli) na "dobrý - zlý", nic mezi tím. Štěpení vždy působí na vztahy maligně (zhoubně) toxicky.

Štěpení (splitting)
kategorie III. - primitivní obrany

100% ⊖



MA'NA
JEŽIČKA

REALITA



MAMKA

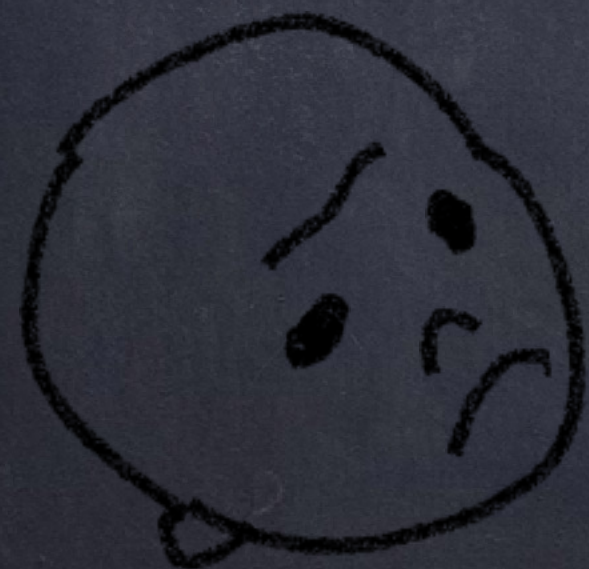
100% ⊕



MAMINKA



HODNÉ DÍTĚ



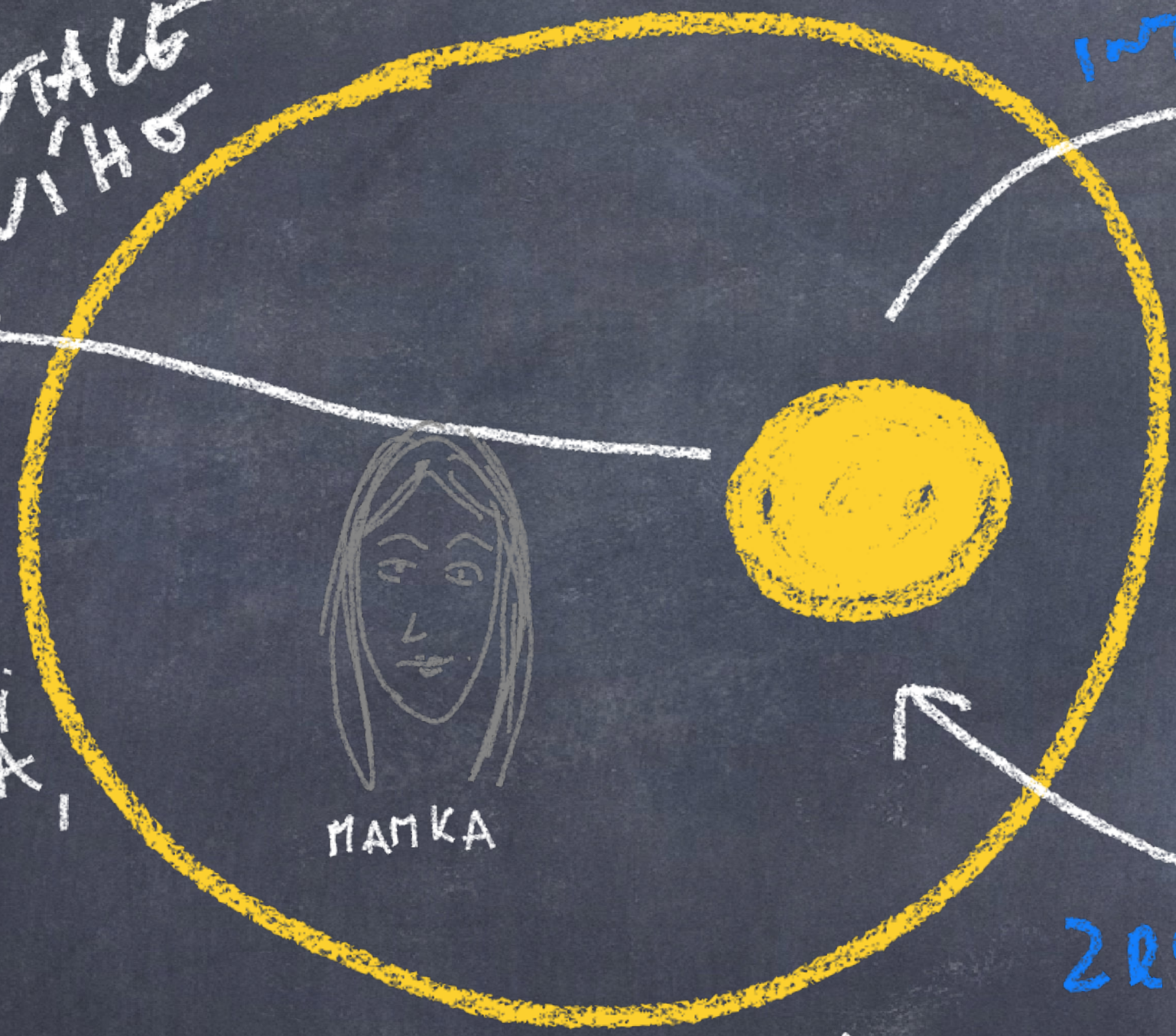
ŠPATNÉ DÍTĚ

Příčiny vzniku štěpení (splitting)

- Jde o neschopnost integrovat pozitivní a negativní stránky člověka, vlastního prožívání, určité situace.
- Jestliže mateřská osoba nezrcadlila dítě dostatečně - tj. převládaly mezi nimi negativní interakce (neporozumění, přehlížení či dezinterpretace signálů dítěte, zanedbávání potřeb, zneužívání) tak se dítě nenaučí integrovat kladné a záporné stránky percepce matky (v jeho očích matka vystupuje jako dvě oddělené osoby). Tuto zkušenost generalizuje na další vztahy, které bude mít tendenci štěpit podle momentálního rozpoložení vždy/nikdy, skvělé/hrozné...
- Při aktivním štěpení (namířeném vůči Vám) máte pocit, jakoby Vás dotyčný člověk vnímal jako dvě odlišné osoby.
- V akutní situaci je nejlepší postupovat metodicky (PEP). Uklidnit žáka, nejdříve ho podpořit, poté s ním empatizovat, až nakonec ho konfrontovat s realitou:
PODPORA - EMPATIE - PRAVDA.

ZVLAD 4 JA - ZRCADLENÍ - očekávání

REPREZENTACE
MENTÁLNÍHO
STAVU
DÍTĚTE
=
REALISTICKÁ,
ZNÍRŮJE
STRES



VZTAHOVÁ
OSOBA
(CAREGIVER)

INTERNALIZACE

ZRCADLENÍ
FYZ. PROJEVŮ
PÉČOVATELEM
DÍTĚ

Jedro Ψ JA

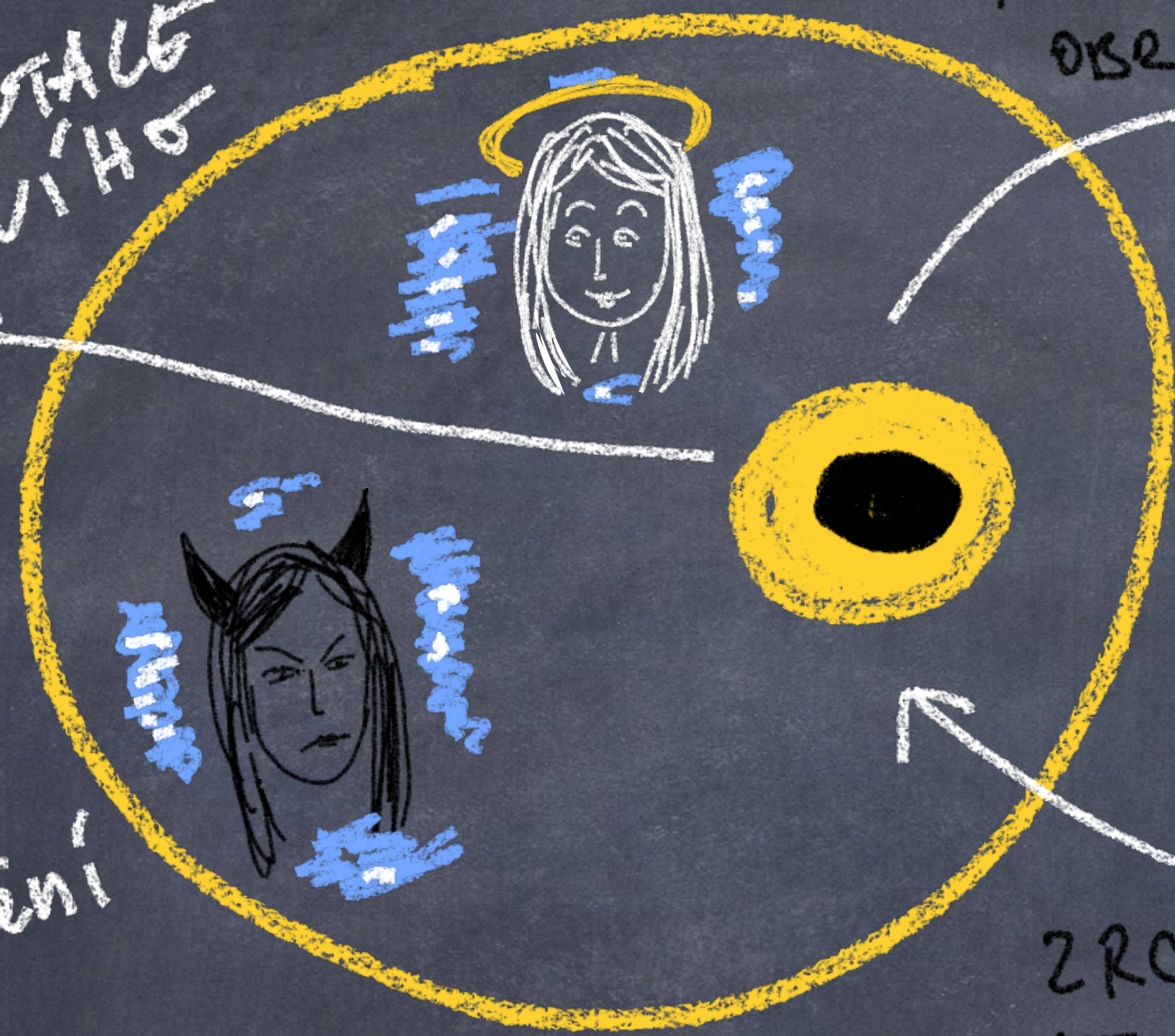
vzniká
díky
zrcadlení
péčovatele

Konstituční
JA

PROGRAM - PRIMITIVNÍ
VZTAHOVÁNÍ SE

ZRCADLENÍ A PROJEKT. IDENTIF.

REPREZENTACE
MENTÁLNÍHO
STAVU
DÍTĚTE
=
nedochází
ke zmírnění
STRESU



INTERNALIZOVANÝ
OBRAZ JE KONTAMINOVAN

ZRCADLENÍ
JE ZKRESLENÉ
"KŘÍVÉ ZRCADLO"

Jádro Ψ JA

vzniká
díky
zrcadlení
pečovatele
je
KONTAMINOVÁN
POKRIVEN
SEBEOBRAZ

Konstituční
JA

PROGRAM - PRIMITIVNÍ
VZTAHOVÁNÍ SE

Projektivní identifikace

Kategorie III. primitivní OM

Jedná se o děj, kdy vysílatel komunikace má určitou intrapsychickou zkušenost, část svého Já, s níž si neví rady, a dostatečně zdatnou, obratnou a účinnou strategií (komunikační a nevědomou) vyvolá tento prožitek v příjemci komunikace.

Projektivní identifikace je konceptem, který nám umožňuje porozumět:

- komunikaci mezi kojencem a matkou
- komunikaci mezi lidmi s patologií osobnosti

Cílem PI je v raných fázích života propojení nezralé mysli dítěte s reflektující myslí pečovatele. Ten pomůže kojenci zorganizovat jeho zkušenost ve své mysli (díky rozvinuté mentalizaci), propůjčuje mu svou mentalizaci. Toto dělá za účelem léčby i terapeut vůči klientovi.

Během vývoje je tedy zapotřebí, aby se dítě mohlo identifikovat s reflektivními funkcemi matky (pečovatele) a naučit se díky tomu samostatně a nezávisle reflektovat své vlastní zkušenosti. Pokud k tomu nedojde, člověk nedokáže reflektovat vlastní zkušenost a nadále očekává, že to budou druzí lidé (partner) dělat za něj. Pokud na to oni nepřistoupí, je frustrován a reaguje velmi pobouřeně. Pro partnery je to v dlouhodobém horizontu chronicky traumatizující - je běžné, že začnou trpět posttraumatickou poruchou z blízkého vztahu, depresemi a úzkostmi.

Tendenci k PI lze napravit buď v reedukaci nebo v terapii.

Projektivní identifikace

Kategorie III. primitivní OM

Význam projektivní identifikace:

- v dětství tedy spočívá v tom, že u pečovatele dojde ke zpracování promítnuté části Já dítěte. PI je v té době zcela nezbytná pro zdravý vývoj dítěte.
- u dospělého jde to nezralou (primitivní) obranu před zahlcením nesrozumitelnými emocemi, které se nenaučil reflektovaně zpracovávat v dětství, obvykle kvůli nedostatku metalizace u pečovatele. Pokud PI přetrvává v dospělosti, je považována za vysoce nezdravou.

Lidé se závažnou formou tzv. hraniční poruchy osobnosti se vztahují vůči druhým téměř výlučně tímto způsobem, aniž by si to dokázali uvědomit.

- Příklad: Neustále potřebují, aby druzí (blízcí i cizí, např. prodavačka v obchodě) zrcadlili jejich prožívání (jak negativní, tak i pozitivní) a jsou na tom závislí. Velice těžce snášejí odmítnutí ze strany druhých. Mají tendenci brát si reakce druhých příliš osobně a dezinterpretovat jejich zdravé vymezování se jako odmítnutí.

Projektivní identifikace

Kategorie III. primitivní OM

- Dospělý člověk, který se uchyluje k PI nevědomě doufá a očekává, že recipient dokáže nezpracovatelnou zkušenost přijmout, uspořádat a zpracovat, a poté mu ji zpracovanou předá. Tato očekávání jsou recipientem vnímány jako obtěžující, nepřiměřené, jako nátlak.
- Má rovněž nevědomý strach, že jeho emoce recipient nedokáže zpracovat (stejně jako to nedokázal pečovatel v dětství) a tak bude opět "opuštěn", což u něj vyvolává stavy nedůvěry, paranoidní myšlenky, pocity smutku, vzteku a prázdnoty. **Integrita jejich Já se totiž udržuje díky PI, ne díky metalizaci.** Ve chvíli, když se cítí odmítnuti, prožívají přerušování integrity a kontinuity Já, ztrácejí představu o tom, kým jsou a popisují tento stav jako "hlubokou prázdnotu".
- Mají nevědomý strach z recipienta, resp. z vlastní odštěpené části kterou "umístil do" recipienta. Poté mají potřebu ho kontrolovat, aby se jim projikovaný obsah "nevrátil" zpět v negativní podobě.
- Např. Partner promítá na druhého negativní emoce, avšak druhému je dovoleno projevit se pouze pozitivně. V dospělých vztazích je to zdravým partnerem vnímáno jako velmi nespravedlivé. Vztahy tohoto typu bývají obvykle velmi intenzivní, ale často jsou bohužel nestabilní a nešťastné.