

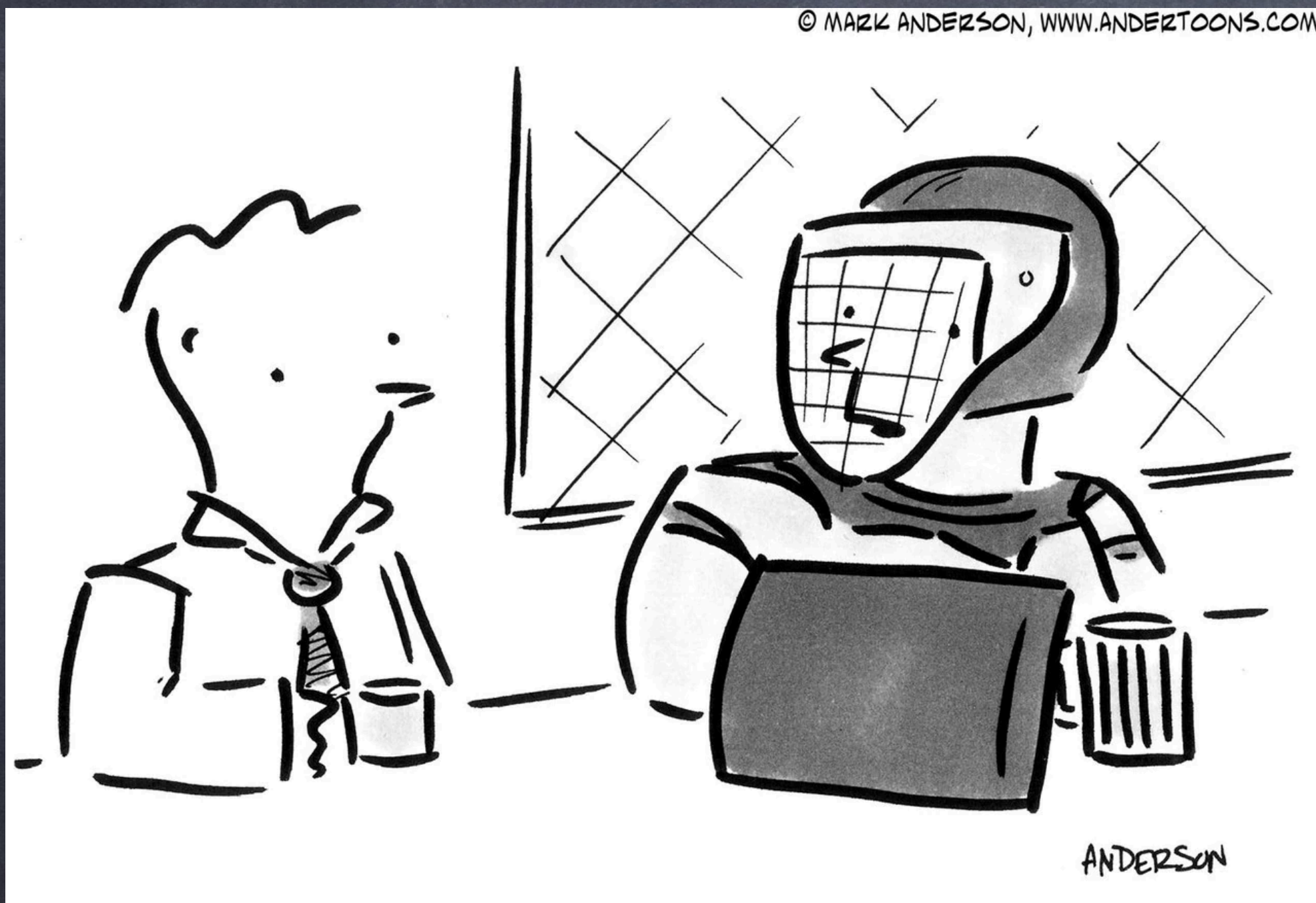
6. Sociální psychologie a psychologie osobnosti

1. Obranné mechanismy ega dle stupně patologičnosti
2. Patologie osobnosti: příklady nejčastějších poruch 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

Obranné mechanismy



"Můj terapeut říká, že
to je obranný
mechanismus."

Obranné mechanismy

- Freud věřil, že obranné mechanismy mají velmi důležitou funkci a tou je CHRÁNIT JÁ
- Obranné mechanismy nás chrání před úzkostí v ohrožujících situacích.
- Jde o způsob vyjádření napětí či impulsů v jiné, maskované podobě.
- "Slouží k vyhnutí se trestu od společnosti, nebo odsouzení od superega" (Atkinsonová et al., s.456).
- Jsou to nevědomé psychologické odpovědi na stresující situace, ve kterých se cítíme domněle nebo reálně ohroženi.

Obranné mechanismy

- Život nemůže být bez ohrožení - proto nemusí vždy být zdravé. Jednou nám pomohou, ale jindy nám ublíží.
- Používáme je automaticky - takovým reakcím jsme se naučili ještě v rodině jako děti.
- Cítíme se díky nim lépe.
- Neurotické, nezralé, či přímo patologické obranné mechanismy mají pouze omezenou účinnost a mívají negativní důsledky na kvalitu života.
- Zdravé obranné mechanismy jsou kreativní a vedou k pozitivní transformaci pocitů za současného zachování uvědomění reality.

George Vaillant



- nar. 1934
- Americký psycholog, profesor na Harvardu
- Hlavní témata jeho profesního zájmu:
 - Obranné mechanismy
 - Úspěšné stárnutí a štěstí

Kategorizace obranných mechanismů (podle míry patologičnosti od zdravých a nepostradatelných až po škodlivé a nebezpečné)

Vaillant (1995b) člení obranné mechanismy do čtyř kategorií - defenzivních stylů. Ty jsou v následujícím seznamu seříděny od nejvíce adaptivních až po nejvíce patologické:

1. zralé

- altruismus, sublimace, potlačení (supression), anticipace, humor (zkoumala je Anna Freudová)

2. neurotické

- přesunutí (primární, sekundární), izolace/intelektualizace, vytěsnění (repression), reaktivní výtvor, disociace spojená s akutním stresem nebo PTSD.

3. primitivní (nezralé, zafixované z dětství)

- projekce, projektivní identifikace, únik do fantazie, pasivní agrese, disociace v důsledku raně-vazebného traumatu (zkoumala je Melanie Kleinová)

4. patologické (psychotické)

- popření (denial), distorze (reality - např. paranoidní, hypochondrická, magické myšlení mimo dětství)

1. **Příklad - disociace (Čestmír, 46 let, doslovný přepis, Nišpanská, 2006):** "...já si myslím, že jsem se k tomu pocitu propracoval skrze tu konstelaci, ta konstelace, kterou jsem si stavěl, byla o tom, že já, ve svém normálním životě, jsem se pokoušel jakoby oddělit. Žít jako kdyby v akváriu. To byl můj dlouhodobý pocit a považoval jsem to za zábavné a výhodné. Že jsem prostě svět sledoval jako kino. Jako něco, co někde promítají, ale mne se to v podstatě netýká. A tohle je v podstatě asi obranná reakce. Je to obranná reakce před tím, že se tě v nějakém okamžiku svět příliš dotknul a ty ses rozhodl, že než si připustit toto odloučení, tak se radši jako oddělíš, tak to radši bude vnímáno jako kino. Ale ve chvíli, kdy jsem se rozhodl tenhle ten model opustit a šel jsem do té konstelace a tuto věc jsem tam postavil jako problém, to svoje oddělení od pocitů, tak jsem si myslel, že mám ten problém, ze kterého to pochází, relativně zpracované. Jenže jsem ho měl zpracované na úrovni vědomí a ne na úrovni pocitů.¹ Takže já jsem vědomě tu svou situaci znal, s tou babičkou a jako kdyby v té úrovni toho racionálního myšlení jsem si říkal, že je mi to úplně jasný. Ale to je úplně na nic, protože ty pocity se s tím racionálním myšlením nějak nepotkávají. A to, co mě pak zasáhlo, když jsem se přestal oddělovat...když jsem o tom pak přemýšlel, tak jsem si říkal, že vlastně jsem se potkal s pocity z té své babičky. Že to moje oddělení mělo taky sloužit k tomu, abych já si k sobě nepustil, to co vlastně jako kdyby rozdrtilo jí. Protože ona byla z našeho hlediska psychopat, nebo...jak se to dá říct, prostě osoba velmi specifického chování. A myslím si, že tohle oddělení sloužilo k tomu, k sobě tenhle vzor nepustit. A ve chvíli, kdy jsem to oddělení na té konstelaci smazal, tak to nebylo jen setkání se svými vlastníma pocitama, ale že ke mně doběhly ty pocity od té babičky...a prostě z těch předchozích generací, ale já si myslím že ony jsou v nějaké formě přítomny v nás, akorát, že člověk se může rozhodnout, že se od nich chce oddělit.

Akorát potom žije třeba divněji, ale zdá se být oddělený. Takže mě vlastně doběhly ty věci spojený s tou mojí babičkou. A bylo to hnusný. Já jí to nezávidím teda. Jestli to byly její pocity, bylo to pěkně hnusný. Ale jako jsem ji najednou chápal....Zhruba po dvou měsících po těch konstelacích jsem zaznamenal schopnost dostat se do vnitřního klidu. Velmi mě to překvapilo, protože to bylo něco, co jsem za celý život nepoznal. A je to takový vnitřní klid, že mám pocit, jako bych měl za hrudní kostí takový jezírko, ve kterým se zklidnila voda. A teďka ten klid když nechám působit, tak zjistím, že je zdrojem ohromný radosti. A to jsem předtím nikdy nezažil. Klid, který je zdrojem radosti, byl pro mě naprosto neznámý. Já jsem to jenom objevil, pro mě to bylo něco úplně nového, možná, že to některý lidi znají, ale to, že máš v sobě ticho, který tě naplňuje vnitřním štěstím, to jsem předtím nikdy neviděl, necítil. Takže, když se mě ptáš na to, co bylo před těmi konstelacemi a po nich, tak s tímhle odstupem - jsem našel vnitřní klid.¹ A je to úžasný. A tuším, že se do něj dá vracet. Čili to jo. To je pro mě obrovský objev. Navíc jsem zjistil, že ten vnitřní klid způsobuje ještě několik vnitřních dopadů. Je to ohromně lidsky přitažlivý. Že když zaznamenanám na někom ty neuchopitelné příznaky toho vnitřního klidu, tak v přítomnosti takovýho člověka chceš být. Je to ohromně přitažlivá lidská vnitřní kvalita. Takže nejen, že jsem si jí na sobě zažil a zažil jsem to štěstí z toho přicházející, ale stal jsem se pozornějším i vůči tomu, když to zpozoruju na někom jiným. Protože jsem si vědom, že je to asi následek toho, že ten člověk má asi zpracovaný nějaký ty díry. Protože tam se zřejmě nejde dostat, když těch děr je moc a jsou hluboký.... Takže vidíš, já jsem o tom takhle neuvažoval...tohle se pro mě změnilo.... a je to krásný pocit. Proti tomu vyhrát ve sportce je opravdu prd (smích). Jako neznám nic, co by se s tím dalo srovnat. Taková jemná radost, která mě zalejvá a říkám si: „To snad ani není možný...“(smích). Tohle jsem předtím neměl.“ (Čestmír, 46 let)

DISOCIACE

ČESTMÍR

"PŘEŽÍVAJÍCÍ JÁ"

- část JÁ
- přežívá mimo sebe
- díky tomu že "odejde pryč"
- bojí se vrátit "domů".
- žije si autonomním životem
- je jich víc

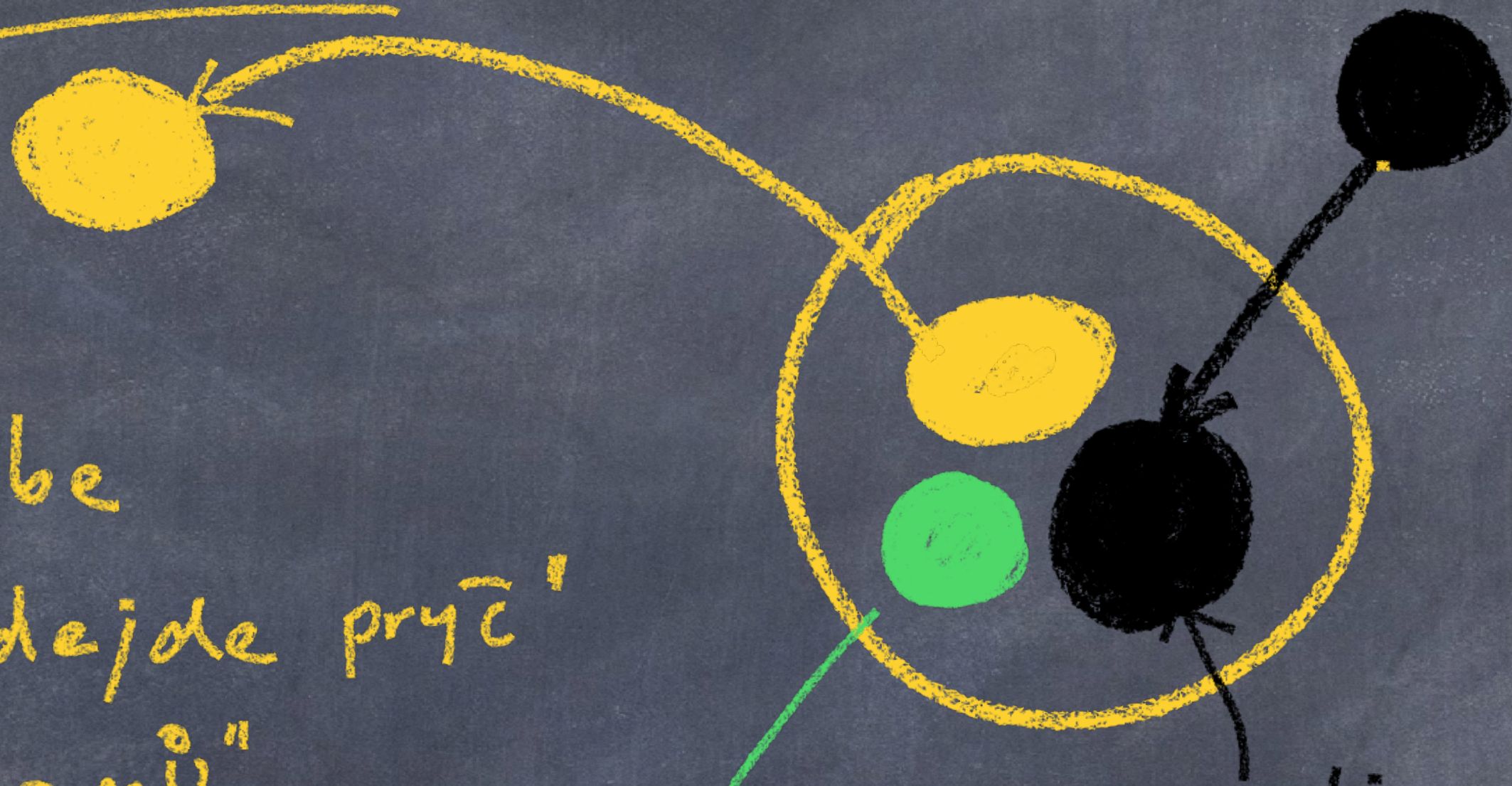
ZDRAVÉ JÁ

- reflektující
- adaptované
- integrované

TRAUMA

Trammatizované
JÁ

- ublížené
- zraněné
- paralyzované
- osamělé



Příčiny vzniku disociace (kategorie II. - neurotický obr. mechanismus)

- Nejčastěji jde o následek traumatu, jde o stav, kdy se člověk cítí v přetlaku - jeho kapacita zvládnání je přesažena a on se vnitřně oddělí od bolestné zkušenosti, kterou nedokáže zvládnout. Pokud "...zmizím z přítomného okamžiku, nemůže se mě nic z toho, co se děje, dotknout, nemůže mě to zasáhnout, nemůže se mi nic stát." Zkušenost je emočně, psychologicky, často i fyzicky příliš zahlcující a Ego si od takové zkušenosti snaží dělat odstup, chránit se, oddělí se od emocí, které by normálně v dané situaci každý prožíval, což ale málokdo vydrží delší dobu.
- Naše mysl nás chce ochránit. Je inteligentní. Některé způsoby zvládnání zátěže, stresu a traumatu nejsou adaptivní. Disociace patří mezi rizikové způsoby zvládnání - při traumatu takto reaguje dočasně každý z nás - jde o normální reakci na trauma. Pokud je disociace příliš intenzivní a frekventovaná, tak nás v dlouhodobém měřítku ve svých důsledcích na kvalitu našeho života spíše ohrožuje, než chrání.
- Krátkodobě nás skutečně chrání před dezintegrací. Příznaky jsou fyzické - pocit chladu, jako ve snu...
- **Příklad: Jak se lidé obvykle chovají, když zařizují formality související s úmrtím a pohřbem blízkého člověka?**

Pomoc a doporučené postupy při zvládnání disociace (u sebe, nebo u druhého člověka)

- Co můžeme dělat, když se v našem okolí setkáme u někoho s disociací?
- Mluvit o prožívání, v bezpečí (se zdravou částí), o detailech dané zkušenosti. Člověk poté získá pocit kontroly nad svými emocemi a zároveň zůstává díky Vám v přítomnosti. Poté si může uvědomit (vhled), že se mu dnes už nic nemůže stát. Že danou situaci přežil, zvládl. Disociovaná část to totiž nechápe, neví (**Čestmír po mnoha letech "nevěděl", že je v bezpečí**). Po této integrativní práci není dále důvod disociovat. Naučit se sdílet traumatické zkušenosti je nesmírně důležitou kompetencí. Když to dokážeme, dává nám to pocit bezpečí, že se na sebe a druhé lidi mohu spolehnout, že když si vyhledám pomoc a svěřím se někomu, nezůstanu sám.
 - **Upozornění: Traumatické zkušenosti sdílejme pouze s důvěryhodnými, empatickými, laskavými a trpělivými osobami! Pokud se Vám někdo (žák, rodič) svěří s traumatem, važte si toho, nezklamte jeho důvěru. Ve chvíli reaktivace traumatu je člověk nesmírně zranitelný.**
- Na "návrat" z disociativního stavu velmi dobře fungují techniky práce s tělem (cokoliv od dýchání, jakékoliv pohybování se, tanec, házení si s míčem, stimulace smyslů (např. vůně esenciálních olejů) efektivně slouží k návratu "do těla". Dlouhé střídání nádechu a výdechu "jógový dech". (Zuzana Klingrová)

Pomoc a doporučené postupy při zvládnání disociace (u sebe, nebo u druhého člověka)

Jaké silné stránky a vlastnosti umožňují jedinci lépe zvládat trauma?

- Otevřenost - zájem a odvaha zkoumat vlastní negativní zkušenost
- Proaktivní přístup
- Optimismus - převaha pozitivních emocí a postojů (bez idealizace a zkreslování reality)
- Přijetí traumatu
- Popření traumatu
- Únikové strategie - dělat něco jiného
- Čas
- Sociální opora - zejména lidé, kteří jsou schopni empaticky naslouchat
- Informovanost, poučenost - např. tím, že rozumíme fungování obranných mechanismů a tomu, jak se projevuje disociace - typický posttraumatický obranný mechanismus
- Zaměření se na pozitivní posuny všímavost vůči pozitivním změnám, aniž bychom popírali závažnost situace

Pomoc a doporučené postupy při zvládnání disociace (u sebe, nebo u druhého člověka)

Pro podporu resilience a houževnatosti (nezdolnost, ang. hardiness) při integraci traumatické disociace se často používá práce ve skupinách - ve skupinová terapie a poradenství či ve svépomocných skupinách a neformálních kruzích.

- Členové skupiny spojuje prožití stejného typu traumatu (např. válka, úmrtí dítěte, násilí v rodině...)
- Hlavní metodou pomoci a růstu je sdílení příběhů - narativní přístup
- Sdílení v prostředí ničím nepodmíněného přijetí se považuje za velmi účinný prostředek růstu a nejdůležitější součást pomoci trpícím.
- Používají se i alternativní metody - např. internal system therapy či voice dialogue - analýza vnitřních částí traumatizované osobnosti jakoby šlo uvnitř nás o samostatné osobnosti (např. část přežití, zdravá, zraněná, které působí jakoby byli samostatnými osobnostmi a pokud jsou neintegrovány, mohou nežádoucím způsobem přebírat kontrolu nad našim životem)

Vytěsnění (repression)
kategorie II. - neurotické obrany

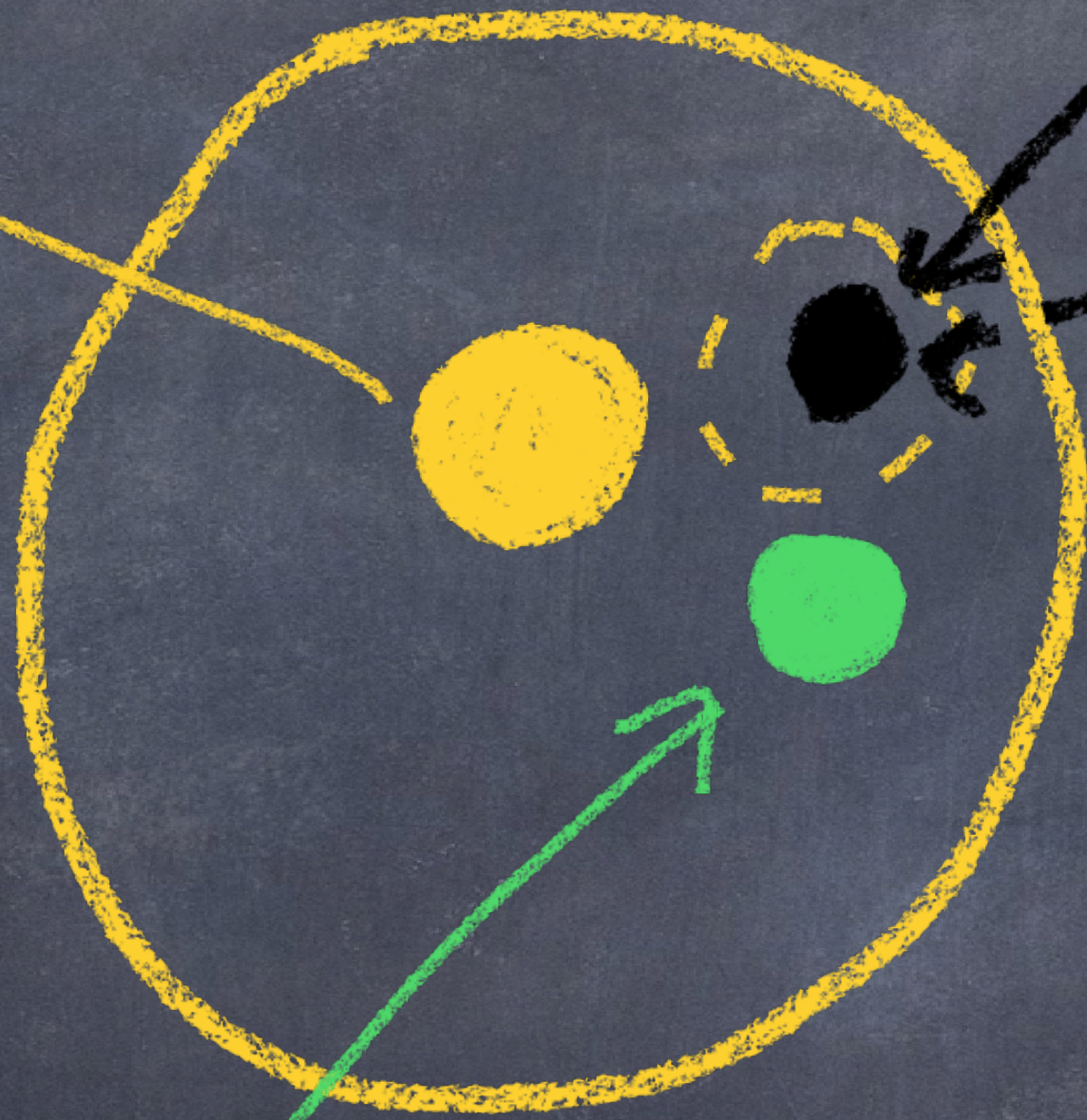
PŘEZÍVAJÍCÍ JÁ

- působí OK
- okolí nechápe že "zapoměl"
- je lehké

WILLIAM STYRON

ZDRAVÉ JÁ

- snaží se pomáhat JÁ



TRAUMA

TRAUMATIZOVANÁ

ČÁST JÁ

- zranění se jeví integrováno
- třetění neproběhlo
- proces není ukončený
- zapomínáme že jsme zapoměli
- okolo zranění je zd.

JOŽKO

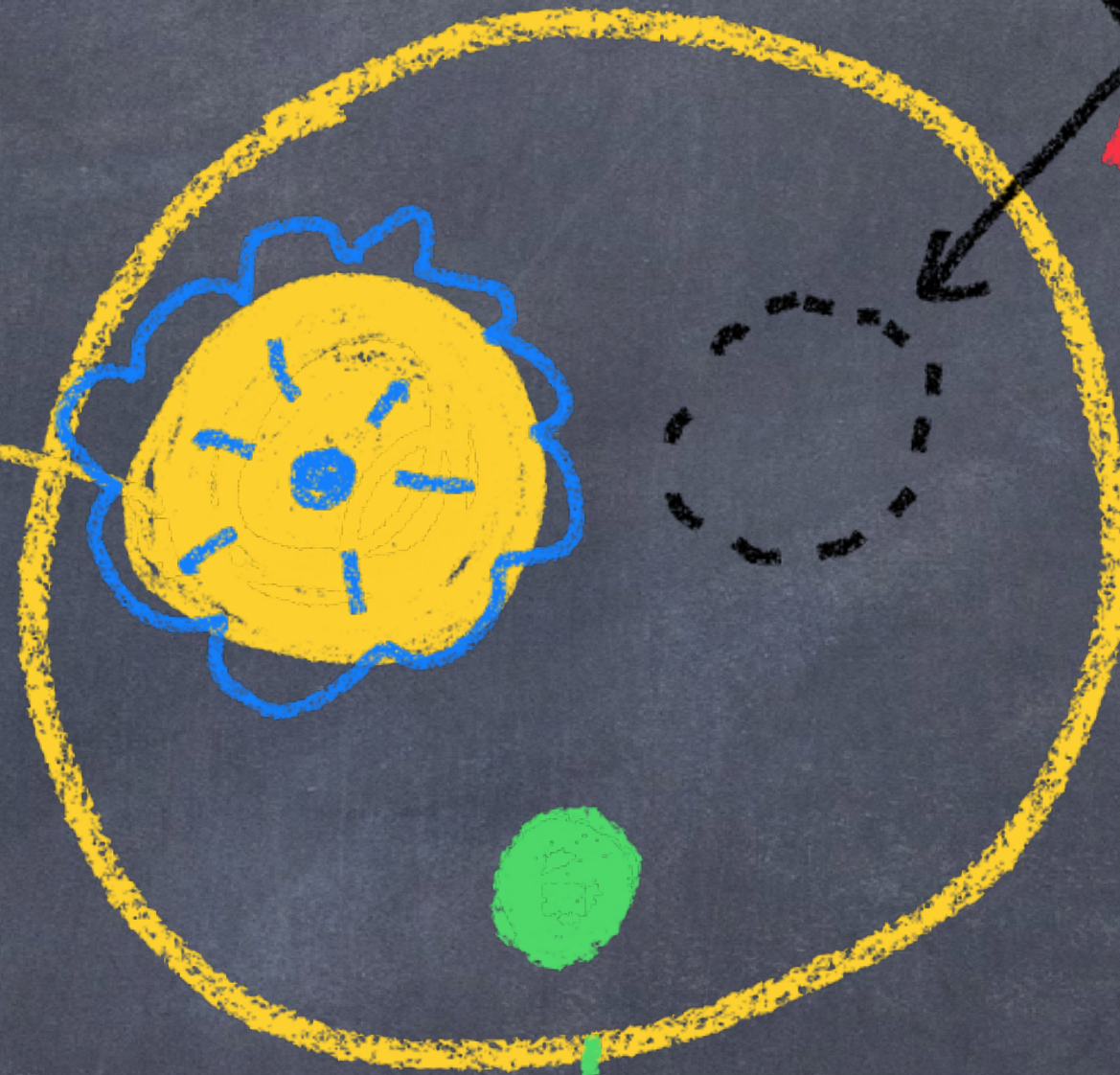
Popření (denial)
kategorie IV. - patologické
obranu

- odmítnutí pravdy

PŘEZÍVAJÍCÍ JÁ

- nafouklé
- inflace
- rozpíná se na úkor dalších částí osobnosti.

DONALD TRUMP



~~TRAVMA~~

ZRAVĚNÉ JÁ

- je mu upřena existence

ZDRAVÉ JÁ

- nevyvinuté, slabé
- nemůže k realitě

Projekce (projection)
kategorie III. - primitivní obrany

COŽE ŽE?

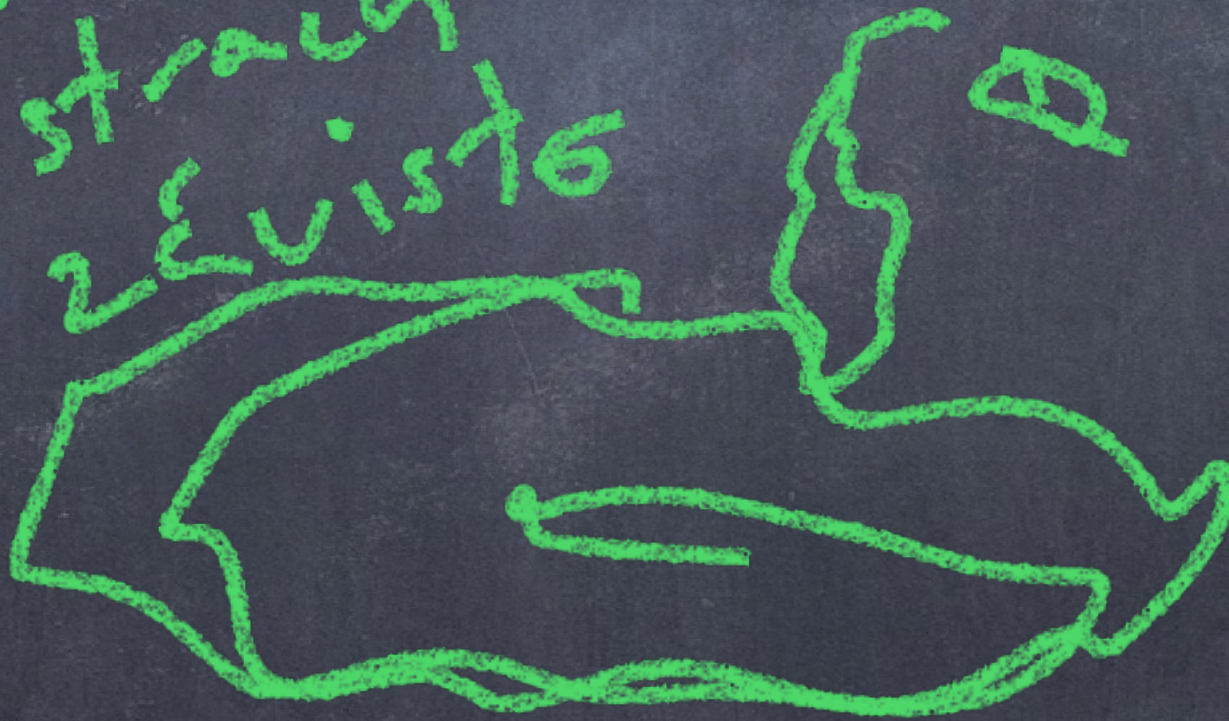
TY LŽEŠ!

ZÁST
VĚTEL
STRACH
ZEVISŤE

děje se nevědomě
chrání ego

nemůže si
pomoc
musí někoho
osvědčit

Musím se
bránit. NEJAK
mu to zkusím
vysvětlit...



Projekce

Kategorie III. primitivní OM

(na tuto úroveň obrany někdy může sklouznout každý)

• Může se nám to stát, ale jsme schopni si to posléze uvědomit a reflektovat, že jsme možná druhému ublížili, dotkli se ho. Poté se bez problému dokážeme omluvit. Dokážeme s ním empatizovat. Snažíme se situaci následně napravit, abychom ještě více nepoškodili vztah. Stává se to, když se cítíme:

- vyčerpání
- znejistění
- oslabení
- nemoci, zranění
- zranitelní



Co už vůbec není zdravé? Jak rozlišíme patologickou projekci?
Kde jsou hranice mezi normalitou a abnormalitou?

- Pokud daná osoba nezačne napravovat a korigovat daný vztah, ale ještě více situaci "vyhrocuje" - vztahu hrozí nenapravitelné poškození či destrukce.
- Příklad: rodič žáka sepisuje proti učiteli petice a poté na něj podá stížnost na školskou inspekci za to, že se nevěnuje náležitě jeho dítěti. Popírá důsledky, které jeho jednání na učitele mohlo mít. Nenechá si vysvětlit, že se kvůli jeho osočování mohl/a cítit špatně (přece když je špatný, tak si dané jednání zaslouží, rodič přece jen nastoluje spravedlnost...).

Příklady projekce ve školní praxi, co dělat?

• Příklad komunikace s rodiči:

- Rodič, který nerozumí svému dítěti (emočně ho např. zanedbává) vás obviní z toho, že se "nevěnujete náležitě jeho dítěti".
- Co udělá učitel? Vezme si to osobně, zraní ho to, cítí se zmatený a nepochopený.
- Namísto toho by se měl zastavit, nadechnout se, zamyslet se. Pokud s tím skutečně nemáte nic společného a jde o čiré domněnky a konspirace, tak to nevypovídá o vás, ale o tom rodiči, o jeho projekci. Jestliže jde o projekci, to znamená, že dotyčný rodič pravděpodobně sám dělá přesně to, z čeho obviňuje vás...
- Měli byste připustit, že daný rodič si to **vůbec neuvědomuje**. Jestliže je rodič zdravý a je pouze přetížený, nechá si to vysvětlit, poté se normálně omluví, příp. útočit přestane a lze se usmířit. Ale může se jednat o narušenou osobnost a potom je vysvětlování téměř zbytečným mrháním energie. Projekce chrání jejich křehkou identitu. Takový člověk se uchyluje k projekci a dalším obranným mechanismům téměř neustále. Má trvale narušenou funkci rozlišování Já-druhý. Podle toho projekci rozpoznáte - rozpoznáte, že nejde o oprávněné kritické námítky. Snaží se okolí podsouvat druhým hezký obraz o sobě - často velmi povrchně, skrze vnější vzhled a statutové symboly.

Štěpení (splitting)
kategorie III. - primitivní obrany

100% ⊖



MA'NA
JEŽIČKA

REALITA



MAMKA

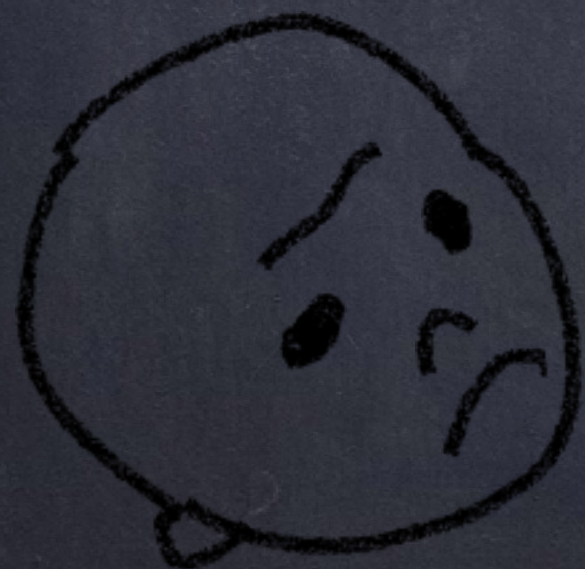
100% ⊕



MAMINKA



HODNÉ DÍTĚ



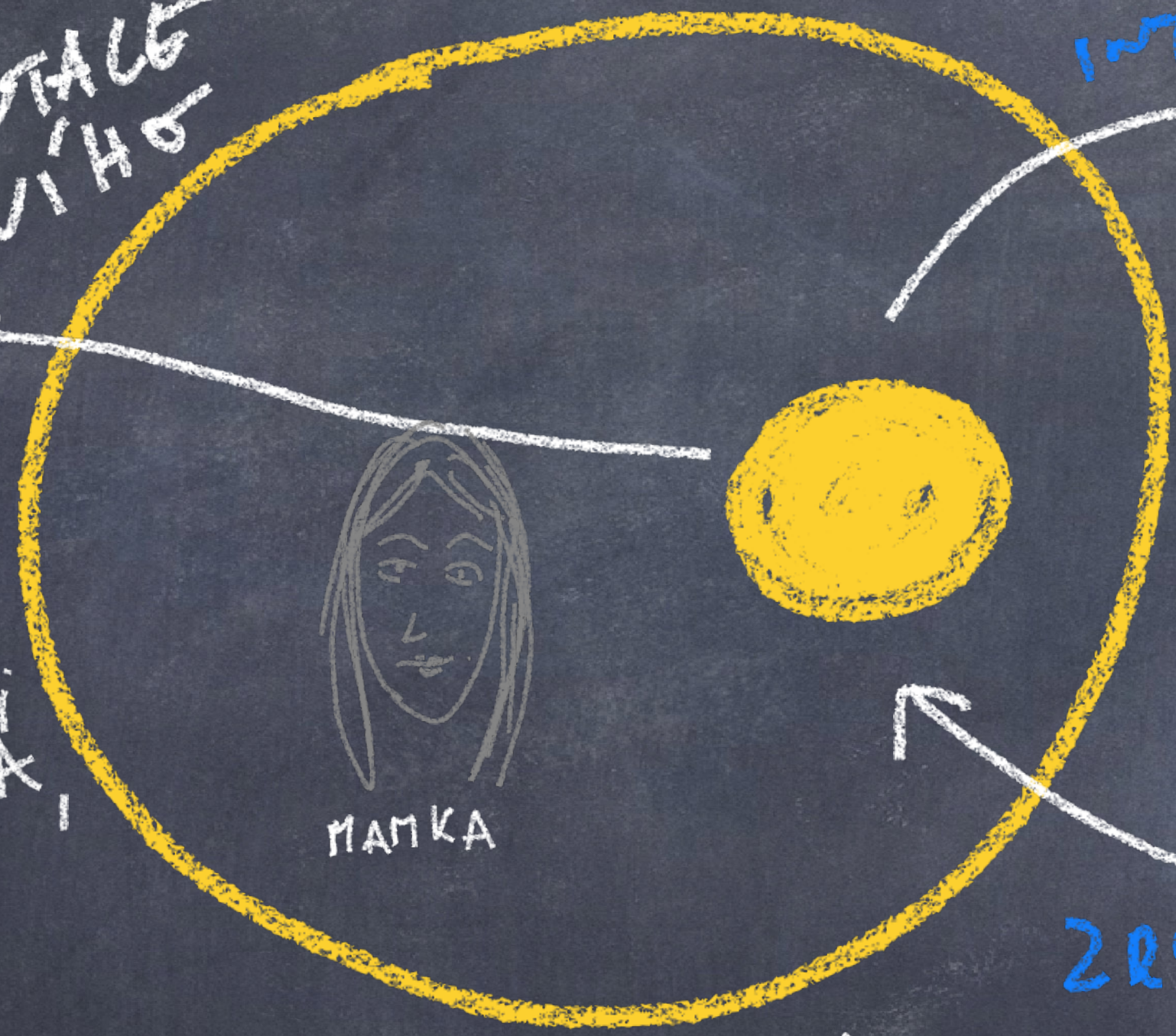
ŠPATNÉ DÍTĚ

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

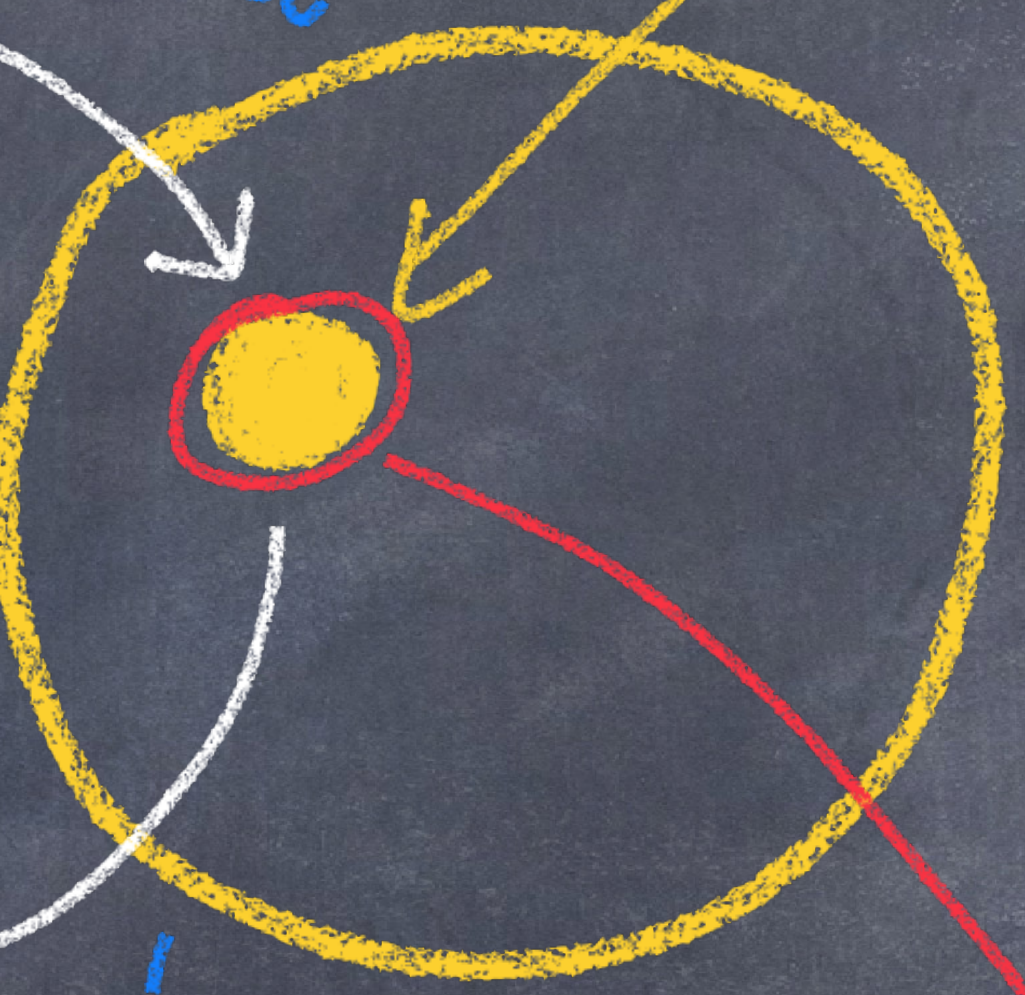
REPREZENTACE
MENTALNÍHO
STAVU
DÍTĚTE
=
REALISTICKÁ,
ZNÍRŮJE
STRES



VZTAHOVÁ
OSOBA
(CAREGIVER)

INTERNALIZACE

ZRCADLENÍ
FYZ. PROJEVŮ
PÉČOVATELEM



DÍTĚ

Jedro Ψ JA

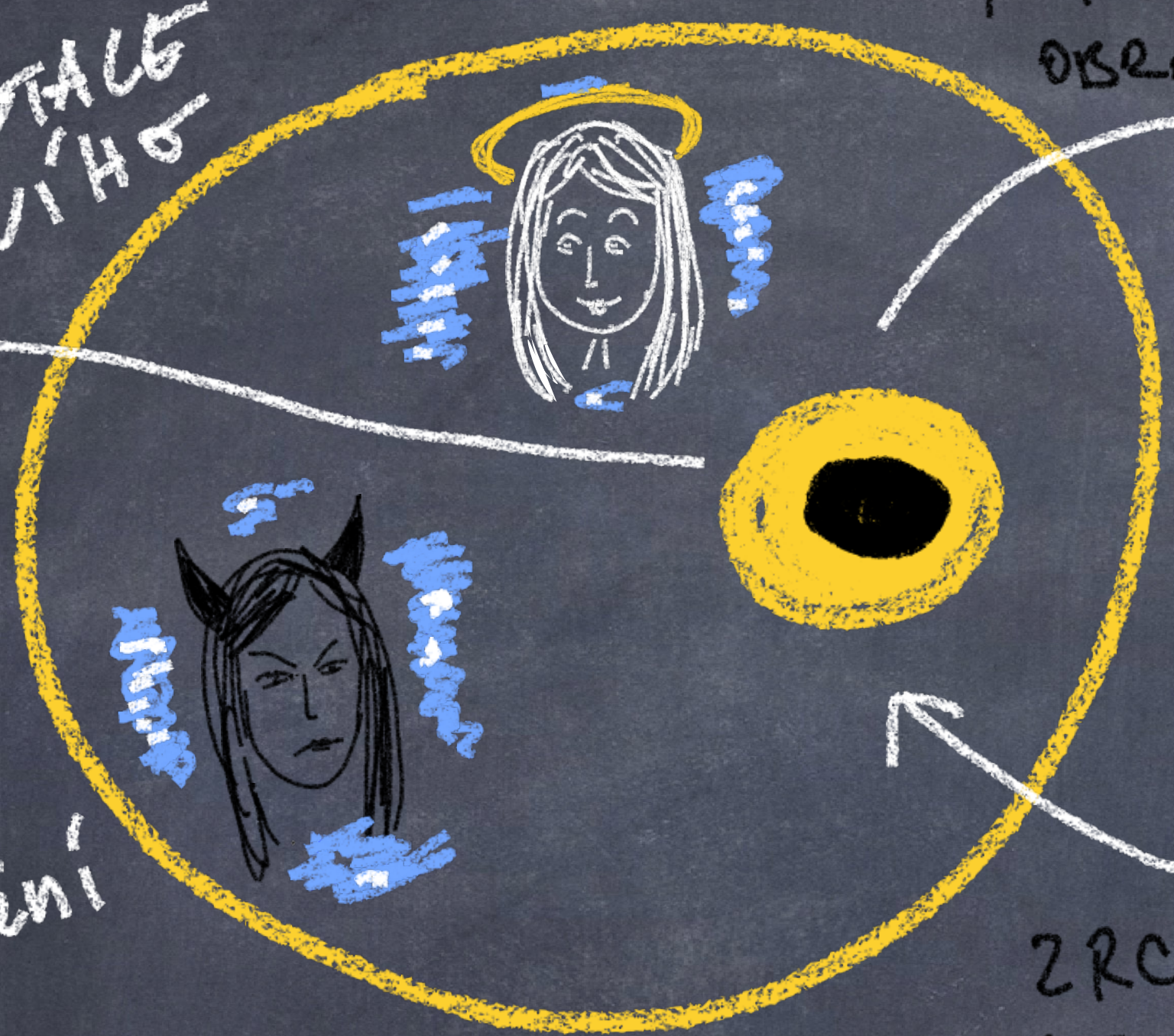
vzniká
díky
zrcadlení
péčovatele

Konstituční
JA

PROGRAM - PRIMITIVNÍ
VZTAHOVÁNÍ SE

ZRCADLENÍ A PROJEKT. IDENTIF.

REPREZENTACE
MENTÁLNÍHO
STAVU
DÍTĚTE
=
nedochází
ke zmírnění
STRESU



INTERNALIZOVANÝ
OBRAZ JE KONTAMINOVAN

Jádro Ψ JA

vzniká
díky
zrcadlení
pečovatele
je
KONTAMINOVÁN
POKRIVEN
SEBEOBRAZ

ZRCADLENÍ
JE ZKRESLENÉ
"KŘIVÉ ZRCADLO"

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.