

věk postupně, v docela malých tvůrčích aktech, stává nakonec sám sebou, je v podstatě vzato Jungova myšlenka.

Procesuální proměny v psyché jako autoregulačním systému¹² naznačují změnu jáského komplexu, a tím i prožívání, aniž bychom při tom střednicvím symbolů a jejich utváření. Tyto procesy se dostávají do vědomí probrali u těchto procesů v polaz jen okamžik zrození symbolu. Naznačuje se tu srovnání s tvořivým procesem. To, co je na symbolickém procesu podstatné, bychom sice mohli rovněž spatřovat v osvícení novou myšlenkou, a tím v prožívání nového životního pocitu. Tomu však předchází dlouhý proces, v němž musíme vydržet nejistotu a frustraci. Je to také proces tvrdých vědomých konfrontací. Tvzení, že psyché je autoregulační systém, možná neplatí až tak bezvýhradně, jak je formuloval Jung. psyché je autoregulačním systémem potud, pokud je jáský komplex koherentní. O tomto tématu se ještě obšírně zmíním v kapitole *Aspekty jáského komplexu*.

Aspekty komplexu

Symboly jsou ohniska lidského vývoje. Ve zhuštěné formě jsou v nich obsaženy existenciální otázky, dotýkáme se v nich vývojových témat a také témat zábran, která s nimi vždy souvisejí. Je to zřejmé, když uvážíme, že symboly zobrazují komplexy. Jung o komplexech říká, že rozvíjejí jedinečnou fantazijní činnost. Ve spánku se fantazie vyjevuje jako sen, avšak i v bdělém stavu sníme dál pod prahem vědomí „na základě potlačených či jinak nevědomých komplexů“.¹

Již v roce 1916 Jung upozornil na emočně nabitě obsahy, které jsou východiskem imaginací, tj. fantazijních obrazů, obrazových sérií atd., tedy východím bodem vzniku symbolů. Tyto komplexy jsou energetická centra, zbudovaná kolem nějakého afektivně nabitého významového jádra. Jsou vyvolaná pravděpodobně bolestnou srážkou jedince s požadavky okolního světa či nějakou vnější událostí, kterou člověk nezvládl. Každá podobná událost se pak interpretuje ve smyslu komplexu a dál tak komplex posiluje; citové zabarvení, emoce, které tyto komplexy vyjadřují, se uchovávají dál, a dokonce se ještě posílí.² Komplexy tedy označují v jedinci ta místa, která jsou náchylná ke krizi. Jako energetická centra jsou však aktivní – projevují se v emocích a z podstatné části vytvářejí psychický život. V komplexech je obsaženo mnohé z toho, co jedinci brání v jeho dalším osobním vývoji, zároveň však v nich také spočívají zárodky nových životních možností.³ Tyto tvůrčí zárodky se projevují tehdy, když

komplexy akceptujeme, když jim dovolíme, aby se „vyfantazirovaly“ – aby se projevily prostřednictvím fantazie, tedy v symbolech. Všichni máme komplexy, jsou výrazem životních témat, která jsou také našimi životními problémy. Komplexy vytvářejí naši psychologickou dispozici, z níž se nikdo nemůže vymanit. Symbody jsou pak výrazem komplexů, zároveň jsou to však také místa, kde se komplexy zpracovávají. Komplexy totiž nejsou samy o sobě viditelné. Prožívat můžeme emoci, která ke komplexu patří, viditelné jsou také stereotypní způsoby chování v oblasti působnosti komplexů. V symbolech se prostřednictvím fantazie komplexy zviditelňují, neboť tam, kde jsou emoce, jsou i obrazy. Dalo by se říci, že komplexy se v symbolech „vyfantazírují“.⁴

Souhrnně lze říci, že za komplex⁵ (z complexus = zahrnutí, obklopení, objeti) označujeme nevědomé obsahy, které jsou spojeny stejnou emoci a nějakým společným významovým jádrem (archetypem) a které se do určité míry mohou vzájemně zastupovat. Každá emočně nabitá událost se stává komplexem. Komplexy nevznikají jen z velkých traumatických událostí, nýbrž i z nepatrných, opakujících se příhod, které nás zraňují. Když jsou tyto obsahy nevědomí osloveny na úrovni emoci nebo na úrovni významu, potom se aktivuje (konsteluje) to, co je tímto nevědomým obsahům společné, včetně příslušné emoce z celé životní historie a nepřizpůsobeného stereotypního chování, který z toho vyplývá. Dokud je komplex nevědomý, odvíjí se tento proces automaticky. Čím silnější jsou emoce a čím větší je rozsah asociací, tím je komplex silnější a tím více jsou jiné síly potlačeny nebo odsunuty na okraj. Sílu komplexu lze zjišťovat prostřednictvím asociálního experimentu; přirozeně se to týká jen těch komplexů, které člověk v experimentu projeví. Nejsou-li konstelující se komplexy uvědoměny, projeví se v projekei. Pokud se však podaří, aby já navázalo s komplexem kontakt, pokud projeje a ztvární obrazy a fantazie, které se vynořují, pak se může uvolnit energie, vázaná na komplex, a stát se energií, která ožíví celého člověka. Komplexy prožíváme také tělesně, neboť tím podstatným na komplexech je emoce a emoci zakoušíme tělesně.

Teorie komplexu je velmi blízká teorii COEX-systému, jak ji popsal Stanislav Grof.⁶ COEX-systémy jsou „systems of condensed experience“ (systémy zhuštěné zkušeností). U COEX-systémů se jedná o specifické

konstelace vzpomínek, které vycházejí z koncentrované zkušenosti a fantazie a které jsou uspořádány kolem nějakého podobného základního tématu a jsou nabitě silnou emoci stejné kvality. Ovlivňují způsob, jakým člověk vnímá sebe sama i svět, působí na jeho city, na formování představ, myšlenek, ale i na somatické procesy.

Každý člověk dnes ví, že máme komplexy. Zejména komplexy v oblasti vlastní hodnoty jsou pro nás zvláště významné. Pociť vlastní hodnoty je emoce, která vytváří jáský komplex; právě komplex méněcennosti se stal nejpobulárnějším. Přesněji řečeno, to znamená, že máme komplex v oblasti pocitu vlastní hodnoty, neboť komplex méněcennosti je vždy zároveň spojen s komplexem superiority.

O komplexech bychom tedy neměli hovořit pouze jako o obsazích nevědomí. Musíme mít na paměti i to, že Jung označil rovněž jáský komplex za komplex a že jáský komplex je dokonce centrálním komplexem. Na základě asociálního experimentu lze vypracovat celé pole komplexů určitého člověka v jeho vztahu k jáskému komplexu.

Komplexové prožívání

Z teoretického hlediska můžeme komplexy chápat jako abstraktní struktury nevědomí; jsou to naneyšší působivé psychologické komponenty našeho prožívání. A jak vlastně komplexy prožíváme?

Pokusím se ilustrovat typické komplexové prožívání na komplexu „být přehlížen, opomíjen“. Někteří lidé reagují na to, že jsou přehlíženi, komplexově – skutečností, že jsou přehlíženi, hodnotí pouze negativně a nejsou schopni připustit, že to může být někdy docela příjemné, když si jich druzí nevědomě. Jung o komplexu říká: „Vzniká zřejmě ze střetu mezi požadavkem přizpůsobit se a jedinečnou – avšak pokud jde nutnost adaptace nevhodnou – povahou jedince.“⁷ Přizpůsobení mohou v podstatě požadovat jen vztahové osoby po dítěti (nebo alespoň do značné míry), takže se dá předpokládat, že se v komplexech odraží problématické vztahové vzorce z našeho dětství i z pozdějšího života, včetně doprovodných afektů a stereotypních způsobů chování. V komplexu „být opomíjen, přehlížen“ se tedy skrývá přehlížené dítě a jeho zkušenost se

vztahovou osobou, která nechávala potřeby dítěte bez povšimnutí. Když zkoumáme archetypové jádro tohoto komplexu, zjistíme, že se jedná o tematiku oběti a agresora. Přehlížené dítě by bylo obětí a pak by tu byl někdo, kdo dítě ignoruje, totiž agresor. Avšak nehovoří o komplexu oběť-agresor, protože ten by se mohl týkat mnoha témat. Užívám raději preciznějšího označení komplex „být přehlížen, opomíjen“.

Kdo má komplex v oblasti přehlížení, trpí neustále obavou, že by mohl být zase přehlížen. Celý život pak posuzuje z hlediska: „Nepřehlédnou mě?“ (Člověk se může na život dívat i z hlediska zcela jiných komplexových konstelací, např.: „Budu potřebný? Budu co k čemu? Budu užitečný?“ Na život se lze také dívat z pozice „nezaslouženého štěstí“ atd. Je podnětné zvažovat, z jakého hlediska a z kolika různých perspektiv svůj vlastní život obvykle posuzujeme. Máme nějaké varianty nebo se snad nacházíme – v důsledku situačních nebo osobnostních faktorů – pod vlivem nějaké komplexové konstelace, která nám ponechává otevřenou jen jednu životní perspektivu?)

Do hry dále vstupuje projekce, která spočívá v názoru: „Lidem jde především o to, aby mě přehlíželi.“ Tato forma přenosu zkušenosti z raného dětství (= projekce) může způsobit, že je pak člověk skutečně přehlížen, neboť svým bližním přímo sugeruje, aby se tak chovali.

Kromě toho vzniká u lidí s tímto komplexem vyložená přecitlivělost na situace přehlížení, a to nejen pokud jde o ně samotné, ale i pokud jde o přehlížení druhých. Dotyční přesně vědí, kdy je nějaký člověk přehlížen a dokázali by například na takové téma napsat velmi dobré pojednání. Komplexy totiž určují naše zájmy a poskytují zároveň dostatek energie pro práci s těmito tématy. Citlivost na taková témata může v běžném životě vést k politické aktivitě, protože člověk chce zjednat v nějaké opomíjené oblasti nápravu na kolektivní úrovni. Skutečnost, že tato politická aktivita souvisí s jeho vlastní komplexovou konstelací, nijak nezpochybňuje její kolektivní oprávněnost.

To, co jsem až doposud popisovala, jsou účinky nějakého důležitějšího komplexu, který je přítomen, aniž by byl speciálně aktivován – konstelován. Komplex však může být osloven speciálně, může být konstelován – a to z nitra, prostřednictvím snu nebo fantazie, či zvnějšku tím, že člověk potká někoho, na koho může vlastní komplex snadno projikovat,

anebo se ocitne v nějaké situaci, v níž se aktivuje dávné životní téma a s ním spojené někdejší zranění. U komplexu „být přehlížen, opomíjen“ to znamená, že člověk s takovou komplexovou charakteristikou je skutečně přehlížen, nebo se tak cítí. Ovládá ho nyní silná emoce: může to být zlost či strach, může to být také velmi specifický pocit, nebo i kombinace různých pocitů, které dotyčný prožíval v klíčové situaci. Když je komplex konstelován, je afekt, který tvoří emocionální základ komplexu, znovu prožíván s obrovskou intenzitou. Emoce vyvolávají řadu vzpomínek, které mohou být buď vágní ve smyslu „to se musí vždycky stát právě mně“ nebo připomenou mnohem konkrétnější situace, které kdysi vyvolaly přesně tento nyní zakoušený životní pocit. Zaznívá téma „nutkavého opakování“ a lze hovořit i o „konstelaci stále stejných komplexů“. Základní afekt – většínu zlost a strach, spojené s pocitem ublížení, a stud, že dochází porád ke stejným příkořím, aniž se proti tomu dá něco dělat – vede ke stereotypnímu chování, resp. ke stereotypním obranným mechanismům, k mechanismům obrany, na něž lze pohlížet také jako na způsoby zvládnání, jako na funkce já, kterých použijeme vždy, když se já ocitne v ohrožení. Komplex je s jejich pomocí potlačen, ale nepracován.

Dotkne-li se něco našeho komplexu, reagujeme přemířně, naše emoční reakce jsou přehnané. Je tomu tak proto, že pokud je komplex ještě nevědomý, nereagujeme jen na aktuální situaci, nýbrž zároveň i na všechny podobné situace, s nimiž jsme se v průběhu svého života setkali a které jsme prožili. (V partnerských hádkách potom mnohdy padají věty: „Ty jsi vždycky tak zásadový!“ Samozřejmě by to mohlo znamenat, že někdo myslí vždycky stejně ultimativně a je zásadový, ale často jde spíše o význam: „Ty vůbec nereaguješ na to, co se odehrává nyní, daleko víc jde o emoční reakce na tvé minulé životní zkušenosti!“) Kdo něco ví o svých komplexech, dovede pochopit, že tu je síce po ruce nějaká spouštěcí situace, avšak emoce, které situace vyvolává, patří ve skutečnosti rovněž mnoha dalším vztahovým osobám. Intenzita emoce vyjadřuje kompromis mezi intenzitou komplexu a obrannými mechanismy, které máme k dispozici. Ve stavech obrovského vzrušení už však nemůžeme vycházet z toho, že jsme to my, kdo máme komplexy – v takové chvíli totiž mají komplexy nás.* V tomto stavu nejsme svobodní, jsme vydáni napo-

spas nějakému vnitřnímu dění, na které již nemáme žádný vliv. Obvykle končíva taková konstelace komplexu počtem studu – studu za to, že jsme se ocitli ve stavu, kdy se nám kontrolovala zcela vymyká z rukou, že jsme tedy daleko méně autonomní, než jsme si o sobě mysleli.

V této konstelaci komplexu však není v našich silách dostat situaci pod kontrolu pomocí vůle, neboť je to právě konstelovaný komplex, co svobodu naší vůle omezuje. A přitom platí, že čím větší je vzrušení spojené s komplexem, čím větší je intenzita emocí komplexu, tím menší je svoboda vůle.

Cesta, jak se vyrovnat s komplexem, nevede ani přes obranu ani přes kontrolu. Jde o to, dovolit komplexům, aby se „vyfantazirovaly“ – tj. aby se rozvinuly ve fantazii, aby se ukázaly také ve vztahových vzorcích. Pak lze komplexy vidět, pochopit je a pomocí symbolického zpracování integrovat do vědomí.

V případě, že jsme si do jisté míry vědomi struktury svých komplexů, můžeme v určitých situacích komplexové reakce očekávat. Již samotný fakt, že vědomě s komplexovou reakcí počítáme, může přinést velkou úlevu. Člověk předvídá, že bude reagovat malicherně, tak jak reagoval kdysi v nějaké situaci, kterou vyvolá např. komplex autority, a potom, když se přišťe dostane do podobné situace, je schopen si říci: „Teď by mělo mé tělo reagovat tak a tak, teď bych měl pocítit takový a takový strach atd.“ Nejlépe se daří komplex takto „zneškodnit“ souběžně s jeho uvědomováním.

Popsání komplexu

Jung objevil komplexy při práci s asociačním experimentem. Ten vychází ze základního předpokladu, že lidé jsou kdykoli schopni navzájem spojovat představy, že jedna představa velice snadno přivolá do vědomí představu jinou. V podstatě je možné vytvořit z jakéhokoli slova řetězec asociací, přičemž – a to je podmíněno jazykem – jsou určité asociační řetězce spojeny pevněji než jiné. V asociačním experimentu se vysloví podnětové slovo a proband je požádán, aby co možná nejrychleji reagoval

nějakým slovem, které se mu vybaví. Původně se tak zkoumala rychlost a kvalita reakce.

Jung pak zaměřil pozornost na ty reakce, které neprobíhaly hladce – kde lidé např. nereagovali okamžitě jiným slovem, nýbrž smíchem, pohyb těla, opakováním slova atd. Při následném dotazování se ukázalo, že se podnět, podnětové slovo dotklo nějaké problematické životní zkušenosti, nějakého komplexu.

Asociační experiment⁹ je jednou z diagnostických možností, jak znapovovat situaci komplexů v jejich vztahu k jáskému komplexu. Zjistilo se přitom, že komplexy jsou vzájemně propojeny a mají specifický vztah k jáskému komplexu. Výsledky získané v experimentálních podmínkách platí rovněž v běžném životě. Všem je nám známo, že určitá podněťová slova, která se dotýkají naší komplexové oblasti, způsobí, že reagujeme komplexově. K tomu komplexovému reagování patří, že jednou prožítá emoce, patřící ke komplexu, se potom velmi často vyjadřuje v podobě tělesných fenoménů nebo jiných výrazových projevů, například v podobě obranných gest, mimiky atd. Jung proto považuje komplexy za „živoucí jednotky *nevědomé psyché*, na jejichž přítomnost a povahu můžeme usuzovat jen prostřednictvím jich samých“. (Kurziwa od V. K.)¹⁰ Na jiném místě hovoří o komplexech jako „o ohniscích nebo uzlových bodech duševního života, které by člověk neměl postrádat, které dokonce *nesmějí chybět*, neboť právě to by duševní aktivitu přivedlo k fatální strnulosti. Komplexy označují to, s čím se člověk ještě nevyrovnal, místo, kde přinejmenším prozatím utrpěl porážku, kde se něco nepodařilo přestát nebo překonat, tedy nepochybně *slabé místo, slabinu* v nejširším smyslu slova.“¹¹ Jung hovoří také o tom, že komplexy vznikají „ze střetu mezi požadavky přizpůsobit se a jedinečnou – avšak pokud jde o nutnost adaptace nevhodnou – povahou jedince.“¹² Dále uvádí, že první komplex je důsledkem střetu s rodiči, je to tedy rodičovský komplex.

V díle *Psychogeneze duševních nemocí* Jung popisuje, že každá afektivně nabitá událost se stává komplexem.

„Jestliže se událost neseťká s podobným, již existujícím komplexem a má jen momentální význam, ponoří se pozvolna s dozrívajícím emočním zabarvením do masy latentních vzpomínek, a tam zůstane

v klidu až do chvíle, dokud ji opakovaně nevyvolá podobný dojem. Potká-li však afektivně nabitá událost již existující komplex, zesílí ho a napomůže mu, aby na čas získal převahu.¹²

To, co zde Jung popisuje, jsou poznatky, které rovněž byly formulovány v tzv. teorii učení, z níž vychází behaviorální terapie. Teorie učení má při zvládnutí komplexů svou roli a vůbec hraje svou roli v terapiích, i když je nenazýváme behaviorální terapií.

Komplexy se vyskytují v personifikované podobě ve snech¹⁴ a komplex hraje podle Junga rovněž centrální roli při pochopení neuroz – domnívá se totiž, že všechny neurozy obsahují nějaký komplex, který se liší od ostatních komplexů tím, že je mimořádně silně obsazen, a proto se jáský komplex dostává pod jeho vliv.¹⁵

S tím také souvisí Jungova představa, že komplexy jsou odštěpené dílčí psyché.¹⁶ V *Psychologických typech* to Jung formuluje poněkud neurčitěji:

„Komplexy jsou podle všeho, co o nich víme, psychické veličiny, které se vymykly kontrole vědomí a odštěpily se, vedou prazvláštní existenci v temné sféře duše, odkud mohou neustále vědomé tykomy brzdit nebo podporovat.“¹⁷

A právě tyto „malé, uzavřené psyché“ pak rozvíjejí fantazijní činnost.

„Ve spánku se fantazie projevuje jako sen. Avšak také v bdělém stavu srníme pod prahem vědomí dál, a to zejména díky potlačěným nebo jinak nevědomým komplexům.“¹⁸

Zde je formulováno přímé spojení se symbolem. Zdá se mi však důležitě, abychom také brali v úvahu tento aspekt děličích psyché nebo odštěpených děličích psyché, i když není zcela zřejmé, proč se tu něco odštěpilo. Bylo by totiž stejně tak možné, že jáský komplex něco neintegrovat. Jelikož se nejedná bezpodmínečně o odštěpené dílčí psyché, nýbrž o psychické obsahy, které ještě nebyly ve spojení s jáským komplexem, bylo by možné říci, že se komplex neskládá jen z něčeho, co

bylo potlačeno, nýbrž že sestává i z něčeho nevědomého, co se ještě nemohlo stát vědomým. Existuje něco jako komplexy specifické pro určitý věk: tak např. kolem střední fáze života (40–50 let) je smrt prožívána jako komplex, popřípadě také smrt a stáří. Lidé, kteří se dívají tematikou stárnutí a nevyhnutelnosti smrti zabývali klidně a setkáním s takovou existenciální situací se nevyhýbali, tu nyní reagují s přehnanou úzkostí, depresí. Teprve nyní začínají tento komplex prožívat existenciálně a musí ho propojit s vědomím.

V souvislosti s vývojovými tématy mohou komplexy vznikat během celého života.

Zdá se mi, že si aspekt děličí psyché zaslouží pozornost již proto, že se dnes často hovoří o fragmentaci jáského komplexu, o tom, že jáský komplex pozbývá svou koherenci, nebo že člověk ztrácí pocit vlastní identity a má pak dojem, že je určován různými psychologickými „jascoucy“. Tuto zkušenost by bylo možné vysvětlit Jungovou představou, že se komplexy, pokud jsou zcela nevědomé, chovají jako dílčí psyché. Jde tedy o to, aby se nevědomé komplexy připojily k vědomí. Je to zapotřebí o to víc, oč více je energie, která se projevuje v emocionálních poruchách a která vlastně komplex vytváří. Podle Jungova názoru je to právě ta energie, kterou trpící člověk potřebuje ke svému dalšímu vývoji. Vidíme tu tedy další doklad autoregulační povahy psyché: v poruše – pokud není potlačena – spočívá možnost uzdravení.

Máme-li s komplexy – s poruchou – navázat kontakt, musíme se zabývat fantaziemi, sny, vztahovými vzorci, tedy zcela obecné symboly. Skutečnost, že se komplexy tak říkájící „vyfantazírují“, nabízí možnost, aby se síly, které brzdit, změnilly v síly podpůrné. K tomu dochází při vzniku a vývoji symbolů. V tomto smyslu jsou symboly místem, kde se komplexy zpracovávají. A to je také důvod, proč sny, obrázky a celá oblast fantazie¹⁹ hrají v terapii podle C. G. Junga tak velkou roli. Prakticky to znamená, že se člověk koncentruje na emoce a klade si otázku, jaké fantazie, jaké obrázky jsou s nimi spojeny. Tyto obrázky lze pak malovat nebo zpracovávat technikou imaginace, případně aktivní imaginace. Důležitě přitom je, aby byl symbol prožit, ztvárněn a následně interpretován.

Jako příklad symbolického procesu při konfrontaci s otcovskou problematikou zde uvádím sérii obrázků jedné jednatřicetileté ženy.

Žena je vdaná a má tři děti ve věku mezi čtyřmi a osmi lety. Trpí velmi do-
minantním otcovským komplexem.

Je třeba si připomenout, že komplexy jsou mezi sebou propojeny,
a proto také v souvislosti s asocičním experimentem hovořím o kom-
plexových polích.

Otcovský a mateřský komplex se diferencují z rodičovského kom-
plexu, a proto má člověk vždy jak otcovský, tak i mateřský komplex. Tyto
komplexy mají vnitřní spojitost. Tak např. při pozitivním mateřském
komplexu – kdy měl člověk zkušenost s podporující matkou – nemá
otcovský komplex nikdy tak destruktivní účinek jako v případě člověka,
u něhož tato podpůrná funkce mateřského komplexu chyběla. Otcovský
a mateřský komplex je pak nutno blíže popsat: Komplexy sice mají ty-
pické komponenty, jsou však zabarveny zkušeností s osobním otcem
a otcovskými postavami a prožitky s osobní matkou a mateřskými po-
stavami, s nimiž se člověk v průběhu života setkával.

Moje analyzandka svůj otcovský komplex namalovala (srov. bar.
obr. 7) – jeho symbolem je kohout. Sama k tomu říká: „Vždycky, když
otec přijde, v nitru někam odeštvuji. I po dlouho trvající konfrontaci má
nade mnou kohout moc.“ Má pocit, že ačkoli se po celý život potýkala
s otcovským komplexem, je přesto stále ještě v jeho moci.

Tuto ženu její otec v dětství sexuálně zneužíval. Na obrázku dává
otec jako kohout v imponující pozici najevo sexuální chování, evokuje
určité sexuální fantazie a mně se zdá, že je to spojeno s obrovským na-
pětím – zejména proto, že fialová, která je už sama o sobě barvou napě-
tí, silně kontrastuje s oranžovou, barvou erotického vzrušení.²⁰ (Fialová
by mohla být přirozeně i barvou integrace, tedy barvou, v níž se spoje-
ním modré a červené napětí ruší. To mi však připadá v kombinaci s oran-
žovou nepravděpodobné.) Tento otcovský komplex obsahuje dráždivé
napětí. Je to vůbec poprvé, co analyzandka svou situaci vyjádřila tímto
způsobem.

Náše nevědomé komplexy mají vždy nějakou spojitost s jáským
komplexem. Na zmíněném obrázku je zobrazena také sama analyzandka
– bez rukou, bez nohou, hledá tvář v tvář tak emocionálně vitálnímu
otci. V otcovském komplexu je vázáno velké množství energie a vitality,
které zde jáskému komplexu viditelně chybí. Tento obraz koresponduje

s výpovědí analyzandky, že v přítomnosti otce „odeštvuje“ – tzn. že tak
říkající ztratí svoji identitu.

Druhý obrázek, namalovaný ve stejné době, ukazuje snad ještě zře-
telněji než předchozí, co to znamená, když se u analyzandky konstatuje
otcovský komplex (srov. bar. obr. 8). Hlava otce vyplňuje celou pravou
polovinu obrazu. Kdyby se analyzandka chtěla vydat cestou napravo
a v životě se realizovat²¹, pak by se nevyhnula myšlenkám, fantaziím
a představám, které tvoří otcovský komplex. Její já se očívidně cítí nicot-
né, celé tělo je jako sešňěrované. Opět chybí ruce a nohy. Není tu nic,
čeho by se chopila, žádná možnost najít ve světě skutečně pevný bod.
Tímto obrazem analyzandka sděluje, že když se konstatuje otcovský kom-
plex, pak je prakticky neschopná pohybu, je bezbranná, přemožená,
znásilněná, neuvěřitelně malá.

Fialová hlava opět vypovídá o napětí. V souvislosti s černým, agre-
sivním ptákem nad okem buď dojem, že otcovský komplex je spojen
s notnou dávkou melancholie a agresivity, která se obrací proti analy-
zandce.

Já analyzandky, bezmocné a vydané napospas, dává tušit, co zna-
mená inhibující aspekt komplexu. Jestliže se konstatuje otcovský kom-
plex, ženské já se cítí slabé, bezmocné, vydané napospas. Komplexy však
nejsou konstelovány trvale. U této ženy se konstatuje otcovský komplex
vždy poté, co se vynoří její konkrétní otec. Otec mezitím velmi zestár-
l a rád by si jen vypil s ní a její rodinou kávu, ona v něm však stále ještě
spatřuje brutálního muže svého dětství, který ji zneužíval.

Komplexy projikujeme, zkrslují tudíž vnímání: Analyzandka není
schopna vidět starého muže, který je dnes velmi vděčný za trochu po-
zornosti, s nímž by se možná dalo mluvit i o nějakém sexuálním zne-
užívání, nýbrž stále ještě vidí otce, který ji velmi ohrožuje a omezuje. Ta-
kový obraz otce se u analyzandky konstatuje také ve snu. Pokud však
tento komplex není osloven – ať již zvnějšku, např. otcovským chováním
někoho jiného, či z nitra –, je analyzandka spokojenou matkou a ženou.
Komplexy sice obecně určují naše zájmy a naše obavy, avšak emocioně je
prožíváme jako překážku nebo podporu jen tehdy, jsou-li konstelovány.
Jestliže se konsteluje otcovský komplex, pak se do přenosu dostává celý
vztahový vzorec otec–dětské já. Když tato analyzandka projikuje otcovský

komplex, především na muže ve věku mezi 50–60 lety, cítí se bezmocná. Není schopná tyto muže vnímat takové, jací skutečně jsou, nýbrž vidí svého otce a sebe samu jako úzkostnou, svázanou dívku.

Je třeba mít na paměti, že v psychoterapii se pracuje s přenosem, se zkresleným vnímáním reality. Komplexové konstelace se přenáší na terapeuta, ovšem nikoli v tom smyslu, že by se prostě přenášel nějaký komplex. Přenáší se spíše určitý vztahový vzorec, protože každý komplex je už ve vztahu k nějakému já. Pokud tyto vztahové vzorce pochopíme, pak porozumíme i dítěti, které zasáhla bolestná konfrontace s vnějším světem.

Vztahový vzorec „omezující otec – omezovaná dcera“ se v průběhu analýzy přiležitostně přenášel také na mne: buď mi analyzandka předhazovala, že jí nenechávám žádný prostor, nebo se sama s nějakým problémem tak roztahovala, že jsem si já připadala jako svázaná. Nechá mě-li se oslovit těmito pocitovými stavy, jež se týkají přenosu a tipřenosu, může se komplex dostat do vědomí.

V situacích, v nichž jsem se já sama cítila jako svázaná, se analyzandka mohla identifikovat se svým otcovským komplexem. My tedy jenže své komplexy projikujeme, my se s nimi můžeme také identifikovat. Já se může identifikovat s komplexem a v případě této analyzandky se já identifikovalo se stránkou agresora. Vlastně je ona obětí a agresorem otec, jestliže se však nyní identifikuje s mužskou hlavou z obrázku, pak není vyhnutí – každý, kdo se s ní dostane do styku, at je to muž nebo žena, stane se velice snadno ochromenou ženou. Pak by se mohlo přihodit něco opravdu závažného. Při identifikaci s nějakým takovým komplexem zakouší člověk veškerou moc, která v komplexu vězí: všechno to, čeho se kdy jednají osoby komplexu na dítěti dopustily, nyní dělá jižním vztahovým osobám ten, kdo se s komplexem identifikoval. Z těchto vztahových osob se pak neřídká stávají jedinci, podobní trpícímu dítěti, jakým byl kdysi dočasný sám. Právě v tom však spočívá nástroj k emocionálnímu pochopení klíčové situace a tím i ke změně komplexové konstelace.

Tato komplexová identifikace má obrovský význam, protože je dle mého mínění ještě častější než projekce. Komplexová identifikace totiž znamená, že v identifikaci s dominantním komplexem si mohou zachovat

svoji identitu. Přitom mi právě identifikace s otcovským komplexem připadá obzvláště důležitá. Stále znovu se objevují lidé, kteří přijdou do terapie a tam si stěžují na obrovské utpení, přestože z nich má člověk nejprve dojem, že v našem světě docela obstojně fungují. Není tomu tak ovšem proto, že by měli dobře strukturovaný jáskový komplex, nýbrž je to dáno identifikací s otcovským komplexem. Všechno otcovské, co je třeba v běžném životě zvládnout, Tito lidé zvládnou. V pracovním procesu nebyvají obvykle nijak nápadní. Přesto je tu jakási obrovská prázdnota – nežijí svoji vlastní identitu, žijí komplexovou identitu.

Komplexy také projikujeme. Otcovský komplex zpravidla projikujeme na vše, co je otcovské, v prvé řadě na mužské partnery. Analyzandka ke svému třetímu obrazu říká:

„Je to obraz pro mého partnera, který mi užívá spoustu energie. Krokodýl si bere mou barvitost, mé může na hraní přitom zůstat u šedi. Krokodýl mne užívá svou podlostí, současně mě však ta situace činí tvorivou.“ (Srov. bar. obr. 9)

Analyzandka interpretuje obrázek tak, že ji krokodýl připravuje o barvitost – o emocionální diferencovanost, o radost ze života, o vitální pracovní sílu. Ovšem obrázek lze chápat i obráceně: právě krokodýl barvitost přináší.

Jestliže je konstelován nějaký komplex, člověk vše interpretuje ve smyslu tohoto komplexu. A protože analyzandka prožívá otcovský komplex tak, že život požírá, není zprvu schopna přijmout jinou perspektivu. Z vnějšího pohledu bychom si docela dobře mohli představit, že krokodýl na obrázku reprezentuje agresivní, pohlcující stránku v ní samé. Ta by mohla uvolnit velké množství vitality, pokud by se k ní žena přihlásila a nebyla jí nucena projikovat.

Čtvrtý obrázek ze série nejprve překvapí, neboť z otcovského komplexu tu mnoho není vidět (srov. bar. obr. 10). Analyzandka k tomu říká: „Nemalovala jsem kolem sebe magický kruh.“ Tento obrázek připomíná, že nikdy nejsme určováni jen jedním komplexem. Pokud právě nejsme v moci těch nejvýznamnějších aktivovaných komplexů, vždy máme možnost zakoušet svou vlastní identitu. V každém případě je na obrázku uká-

zána zcela jiná identita, než jakou jsme viděli doposud. A to je rovněž ve-
lice důležité: naše identita může mít různé podoby. Tuto formu identity
je ovšem na obrázku třeba chránit magickým kruhem, který se nachází
na fialovém pozadí. Je zřejmé, že fialová barva představuje osobité za-
barvení otcovského komplexu naší analyzandky. Obraz vyjadřuje spon-
tánní radost z tělesnosti, z pocitu sebe samé. Později k tomu analyzand-
ka také dodává: „Ani krokodýl, ani havran, ani otec na ledovci, ani tvář
mě nedostihnou, nemožou mě zničit.“ Tento dojem obraz také skutečně
vzbuzuje. Žena pak pokračuje dále: „Dokážu totiž vyvinout stejnou sílu
jako krokodýl, havran i jako otec na ledovci – a to jsou obrovské síly.“ To
znamená, že zde analyzandka z projekce stahuje vše, co je komplexové.
Už tedy neobviňuje ani otce, ani matku, uvědomuje si, že komplexy pa-
trň k bytostnému Já, že jsou to dílčí psyché v nás samých, že jde o nás
samé, přestože komplexy vznikají z konfliktu se vztahovými osobami.
Pokud jsme toto schopni akceptovat, pak navazujeme s komplexem
kontakt. Domnívám se, že právě to zde obraz vyjadřuje: žena – sice v ma-
gickém kruhu – má kontakt s krokodýlem, s otcem, s havranem. Je ve
spojení s tím, co tvoří otcovský komplex, a proto může také prohlásit, že
všechna energie, která je skryta v otcovském komplexu, je také její
energií.

Tuto myšlenku si málo uvědomujeme. Stěžujeme si na své energe-
tický vysoce nabitý komplex, ale vůbec nám nedochází, že komplexy
mohou náš život velice obohatit, že v nich spočívá energetický potenciál.
A to je energie, kterou potřebujeme, aby byl náš život pestřejší – je jen
třeba, aby se nám podařilo propojit ji s jáským komplexem. To je také dů-
vod, proč je interpretace na subjektové rovině tak užitečná: Jde o formu
interpretace, kdy vše, co se objeví ve formě nějakého obrazu, symbolu,
nebo snu, pojmáme jako součást vlastní osobnosti. Chápeme-li to takto,
přebíráme určitou odpovědnost. Získáváme však také pocit, že je tu
energie, která nás dokáže oživit.

Otcovský komplex, v poněkud pozmeněné formě, je opět zachycen
na dalším obrázku (srov. *bar. obr. 11*): Obrázek v sobě stále ještě obsa-
huje cosi dáabelského, ještě stále tu jsou hadi, kteří na ženu vystřkují své
jazyky. Já analyzandky má však daleko konkrétnější podobu: Je sice stá-
le ještě bez nohou, ale již s náznakem rukou, a její tvář má určitější rysy.

Objevuje se tu také nový prvek – poněkud strašidelná modrá tvář s ná-
padně červenými rty, která nahlíží zpoza závěsu a kterou analyzandka
označila jako svou matku. Šedý záves před tváří matky je trochu pood-
hrnutý. Osobitě ztvárnění otcovského komplexu na tomto obraze, spolu
se strašidelnou sexuální komponentou, připomíná ještě jednu incestní
situaci z dětství. Obraz vyvolal velké množství citové zabarvených vzpo-
mínek a analyzandka přitom také znovu prožívala zlost na matku, která
o tom všem ve skrytu musela vědět.

Uvedené obrazy podle mého názoru jasně ukazují, jak se komplex
ve vztahu k jáskému komplexu mění, jak povolna nabývá jiné podoby
a zařazuje se do širších životních souvislostí. Ještě stále v popředí zůstá-
vá zejména inhibující aspekt – podpůrný aspekt sotva, odhlédneme-li od
značné citlivosti na omezování patriarchálním a kořistnickým životem.

Komplexy jsou jednajícími osobami našich snů. Pro ilustraci bych
chtěla uvést některé sny této ženy, které se jí zdály ve stejné době, kdy
vznikaly i obrazy.

*Sen 1: Otec uhání po dálnici, bezmocně sedím vedle něho, jsem bez-
radná, vydána napospas. Pláču, buším pěstmi, dostávám zachvat plá-
če, jako když jsem byla malá. Silně buším pěstmi, až si způsobím zra-
nění na ruku, zhroutím se.*

*Sen 2: Otec je u mne doma, chce jíst koláč, žádný mu nedám, strašně
se rozlobí. Ustupuji.*

*Sen 3: Nějaký soudce, který vypadá jako otec, mne odsoudil k smrti uto-
pením. Svitne mi naděje: možná pod vodou vydržím. Pak se zase do-
stává rezignace – vždyť soudce ke mně určitě přibáže kámen, abych se
nemohla vynořit.*

První sen nenaznačuje, co by se dalo s otcovským komplexem dě-
lat. Otcovský komplex se zde ve fantazii neprojevuje podpůrně, ale
umožňuje ještě jednou nahlédnout do situace – je to jakási inventura.
Když je žena vydána napospas otcovskému komplexu, ohová se stejně
jako v době, když byla dítě: dostává zachvat pláče, sama si ubližuje,
sama si způsobí poranění, sama se nič. Znamená to, že komplex je tak
destruktivní, až žena sebe samu – když se s komplexem identifikuje –

musí zničit. Já analyzandky evidentně nemá k dispozici žádný jiný způsob řešení než identifikovat se s útočnickem.

Ve druhém snu chce snový otec navázat s analyzandkou kontakt, prosí o sladký pokrm, jako to obvykle dělávají děti. Pokud by si to snící mohla připustit, byla by tu tedy jedna možnost, jak nechat obraz otce projit proměnou.

Ve třetím snu dochází k přenosu otcovské postavy. Když jsme pod vlivem dominantního otcovského komplexu, nebývají naše sny jen o otci, ale často se nám zdá i o různých otcovských figurách. Analyzandka nyní sní o jakémsi soudci. Prožívá tedy otce jako někoho, kdo soudí – a otec jí zde vlastně odsuzuje k smrti. Z nevědomí jako protiregulace vysvitne malá naděje: mohla by se snad pod vodou dostat pryč, „vodní živel“ by jí mohl přinést vysvobození. Tato naděje však trvá jen okamžik, potom je analyzandka zase zcela pod magickým vlivem otcovské postavy. Soudce to jistě udělá tak, že se nebude moci zachránit. Ale tento docela nepatrný záblesk naděje ve snu naznačuje, že by mohla existovat mateřská oblast, kde už otec nemá žádný vliv. Tento záblesk naděje je mimořádně důležitý.

K seberegulaci psyché totiž dochází dvěma způsoby. Komplex je jednak možné nechat „vyfantazírovat“ – projevit ve fantazii. Tímto způsobem se může i z toho, co brzdí, stát něco podpůrného; vzdýť za komplexem, koneckonců, stojí archetyp. Druhá možnost seberegulace spočívá ve skutečnosti, že komplexové pole je systém, v němž se může objevit reakce působící v opačném směru – kde byl strach, tam se objeví naděje. Jestliže má někdo tak destruktivně působící otcovský komplex jako naše analyzandka, pak by bylo přirozeně účelné, kdyby se mohly konstruovat pozitivní obrazy mateřského archetypu nebo mateřského komplexu, což zpravidla bývá v terapeutickém vztahu možné.

Komplexy s posilujícím účinkem

Jelikož se komplexem stává každá afektivně nabitá zkušenost, pak by se měly stát komplexem i radostné prožitky. Radost zakoušíme jako náladu, jako pocit, ale také jako afekt. Ty afekty, které nám dávají křídla,

kteří nás ožívají, máme spíše tendenci zanedbávat. Neustále mluvíme jen o úzkosti, strachu, zlosti, smutku atd. Existují však i situace, které nevyvolávají strach, nýbrž radost, a také ty se mohou týkat komplexu.

Příklad situace, kdy „naskočí“ komplex: vyvolávající radost. Tricetiletý muž, s nímž jsem prováděla asociční experiment, vykazoval zvláštní reakci na podnětové slovo „zelený“. Nejprve se mu rozjásnil celý obličej, smál se, bouchal rukama do stolu, nato se plácal do stehna – reakční čas byl opravdu prodloužený – a pak rozzářené řekl: „Žlutá“. Reakce neprobíhala v žádném případě hladce. Všechny zvláštnosti projevu, které dal proband najevo – rozzáření, smích, pohyby atd. –, lze považovat za komplexovou reakci. Tento muž měl komplex na zelenou barvu – „zelený komplex“, který vykazoval pět charakteristik komplexu, což je známku energeticky vysoce nabitého komplexu. Proto jsem se ho zptala na asociace na zelenou, tedy na podnětové slovo, které komplex konstelovalo. Na to mi rozzářené odpověděl, že ho k tomu nic mimořádného nenapadá. Zeptala jsem se znovu a on řekl ještě jednou, že prosím na nic hrozného nemůže přijít. Poznámala jsem, že se nemusí jednat o nic hrozného, že to může být i něco pěkného. Na to řekl: „Ano, něco pěkného, přirozené!“ A potom se zasníl a začal nadšeně vyprávět, že má hrozně rád zelenou trávu časně z jara. Vzpomněl si, že když byl ještě dítě, utekl jednou na jáře z domu. (Vyrůstal ve velmi ochranné atmosféře, nikdy si např. nesměl lehnout na podlahu, protože by se mohl nachladit atd.) A najednou tu tenkrát byla první zelená tráva a on si do té zeleně lehl, válel se v ní a cítil se naprosto báječně. Tento tělesný pocit se mu opakovaně vrací, kdykoli si vybaví vzpomínku na zelenou trávu, a ještě stále má touhu se v té zelené trávě vyválet.

To je komplexová představa, které se nemusíme bránit, která přináší pocit oživení. Ani zde nechybí stereotypní způsoby chování. Ještě doposud muž každé jaro uléhá do svěží, bující trávy, a jezdí do hor, aby si toho zážitku užil několikrát za rok.

S komplexy, které mají posilující vliv, se můžeme setkat i jinak. Tu a tam se člověk tak těší na určitě události, že na vše ostatní zapomene. Myslí pak jen na to, co by si přál dělat, a ve fantazii se nacházející, vytoužené prožitky propojují se vzpomínkami na to, jak to kdysi bylo nádherné. I to je vliv komplexu, které však působí rušivě jen tehdy, když se

skutečnost příliš rozchází s očekáváním. Obvykle nám takové komplexy spíše dávají křídla, vzletný pocit, a proto je nebereme tak vážně jako jiné komplexy.

Poněkud odlišná je situace, když se zamilujeme. Jsme-li zamilováni, nacházíme se také v zajetí nějakého komplexu. Jsou přítomny všechny znaky komplexu: realitu interpretujeme nebo zkrslujeme čistě ve smyslu zamilovanosti. Ostatní komplexy ustupují do pozadí. Zájem se soustředí pouze na osobu nebo předmět lásky, popřípadě na milostné verše. Zamilovanost podněcuje vzpomínky na lásku, na to, jaké to bylo, když jsme byli zamilováni. Zamilovanost úzasně aktivuje fantazii, vynoří se všechny dosavadní milostné prožitky, vmísí se do současného prožívání a vyvolají přehnanou reakci a extrémně stereotypní způsob chování. Pokud je člověk sám zamilovaný, je pevně přesvědčen, že všechno, co dělá, je něco naprosto jedinečného, co by nikoho jiného na celém světě nenapadlo. Pokud se nám však dostanou do rukou milostné dopisy jiných osob, najdeme tu stejné jazykové obraty, výrazy, stejné lichočky i stejná „neobvyklá milostná gesta“. Je pak naprosto jasné, že se jedná o stereotypní způsoby chování, které nejsou stereotypní jen v našem vlastním životě, ale které jsou kolektivně stereotypní. V osobním životě to nemáme lehké, když chceme najít nová gesta pro novou lásku, a na kolektivní rovině je to přinejmenším stejně obtížné, ne-li ještě těžší. Když se zamilujeme, rozběhne se program „zamilovanost“, který je sice velmi pěkný, avšak do určité míry je programový.

„Zamilovanost“ přesto představuje komplex, který nás zpravidla velice inspiruje, posiluje pocit vlastní identity, dodává nám odvahu podstupovat riziko a experimentovat. Ale i tento komplex může inhibovat: Je-li zapotřebí provádět nudnou, zdlouhavou práci, která si vyžaduje veškerou naši pozornost, pak nám tento komplex může dokonce v jejím vykonání překážet. Pokud však jde o životní pocit – a to je skutečně kritérium –, pak nás tento komplex spíše povzbuzuje.

Existují komplexy, které brzdí, a komplexy, které spíše povzbuzují. Taková je skutečnost. Něco jiného však je, že v každém komplexu – a to i v případě, že se jedná o komplex, který nás brzdí – je téma zábrán zároveň i tématem vývoje, je podnětem k vývoji, pokud se mu člověk otevře.

Aspekty jáského komplexu

Vypracovaný asociální experiment zachycuje komplexy, které lze v daném okamžiku oslovit a které se mohou konstelovat ve vztahu k jáskému komplexu.

Jáský komplex zaujímá v celé oblasti komplexů stěžejní postavení. Je však vůbec oprávněné hovořit o jáském komplexu? Komplexy se přece definují jako „psychické veličiny, které se vynikly kontrole vědomí“¹. Jung o jáském komplexu říká, že tvoří „charakteristické centrum“ naší psyché, že je však nicméně jen jedním z mnoha různých komplexů. „Ostatní komplexy se tu částí, tu méně často sdružují s jáským komplexem, a stávají se tak vědomými.“² Přitom já představuje „psychický komplex obzvláště pevně vnitřní vazby“.³ Na jiném místě Jung říká:

„Jáský komplex je u normálního člověka nejvyšší psychickou instancí; chápeme ho jako masu představ našeho já, které se nám vybaavují doprovázeny silným a stále živým pocitem vlastního těla. Pocity zabarvené je afektivní stav, který je doprovázen tělesnými intervencemi. Já je psychologickým výrazem pevně asociovaného svazku všech prosých tělesných pocitů. Vlastní osobnost je tedy nejpevnějším a nejsilnějším komplexem a odolává (za předpokladu zdraví) všem psychologickým nárazům. Z toho lze vyvodit, že všechny představy, které se bezprostředně dotýkají vlastní osoby, patří vždy k těm nejstabil-

*nejším a nejzajímavějším, což lze jinými slovy vyjádřit asi takto: jsou nejlépeji zabaveny pozorností.*⁴⁴

V této velmi rané definici (poprvé byla publikována v r. 1907) Jung nejprve rozlišuje mezi jásčým komplexem a já. Toto já budu nadále popisovat jako souborné jáské funkce, které tak říkajíc reflektují jásčý komplex a všechny ostatní komplexy. Pak zde bude zcela jasně, že za základnu jásčého komplexu se považuje tělo a tělesný pocit. Pokud je jásčý komplex centrálním komplexem, je jen logické, že všechny asociace, které jej tvoří – a které tedy bezprostředně souvisí s naší vlastní osobou a pocitem vlastní hodnoty –, jsou pro člověka ty nejdůležitější.

V roce 1946 popisuje Jung jásčý komplex obsáhle ještě jednou:

*„Já (jásčý komplex, V.K.) jako obsah vědomí sám o sobě nepředstavuje je jednotlivý, elementární faktor, nýbrž je to faktor velmi komplexní a jako takový ho nelze beze zbytku definovat. Spočívá podle zkušenosti na dvou [...] různých základech, totiž zaprvé na somatickém a za druhé na psychologickém. [...] Somatický základ je tvořen, jak už bylo naznačeno, vědomými a nevědomými faktory. Totéž platí pro psychologickou bázi: na jedné straně já spočívá na úhrnném poli vědomí, na druhé straně na úhrnnu nevědomých obsahů.“*⁴⁵

Tato definice pojem jásčý komplex dále rozšiřuje: pocitové zabavení jásčého komplexu, tento pocit sebe samého, je tedy jednak vyřazenem všech tělesných pocitů, je však také vyřazenem všech těch duševních obsahů představy, kterou vnímáme jako součást vlastní osoby.

Jásčý komplex a prožitek identity

Asociace, které souvisejí s jásčým komplexem, krouží kolem životního tématu identity, vývoje identity a s ními spojeného pocitu sebe samého.

Základnou naší identity je pocit vitality a v úzké spojitosti s tím pocit aktivní já: je to pocit, že jsem živ, a v tomto pocitu je zakotvena možnost zapojit se jako já aktivně do života a nakonec skutečně sebe sama.

Vitalita, aktivita já a sebeuskutečnění se navzájem podmiňují. K aktivitě já se během vývoje stále více řadí také sebeurčení – v protikladu k tomu, že nás určuje někdo nebo něco, co je vůči nám cizí. Rostoucí význam jásčé aktivity, vlastní aktivity, můžeme velmi dobře sledovat na vývoji malého dítěte. Tím, že v průběhu života riskujeme vlastní aktivitu, že se odvažujeme ukázat sebe sama, zakoušíme více či méně bolestně své hranice, to znamená, že se jásčý komplex stává vědomým. K prožívání vlastní identity patří také spolehlivé vědění o sobě, o představách, které o sobě mám – na rozdíl od předstev, které si o mně vytvářejí druzí lidé, které na mne promítají a s nimiž jsem konfrontován. Takto ohraničený jásčý komplex předpokládá, že se jásčý komplex v určitém věku vydělí z rodičovských komplexů, čímž se také stává stále autonomnějším, a že se člověk vystaví vztahům a zkušenostem.

Tyto hranice identity je nutno považovat za předběžné a také za propustné. Stát se sám sebou však také znamená stále znovu vymezovat hranice mezi sebou a světem, mezi sebou samým a nevědomím. Tyto hranice můžeme zakoušet, ale také překračovat; ve vztazích jsou předpokladem pro vytvoření vztahu já – ty, v němž lze já odlišit od ty; zevnitř nás chrání před zaplavením nevědomými obsahy. Ke zkušenosti hranice zaslavně patří zážitek, kdy jsou hranice zrušeny v naprosté identifikaci já s druhým člověkem, v emocionálním splýnutí, jak je prožíváme především v lásce a v sexualitě, jak to však také zakoušíme v případech, kdy se zcela vcítíme do druhého člověka.

Vymezený jásčý komplex nám dovolí, abychom takové situace ztráty já připustili v důvěře, že se můžeme zase vrátit do svých hranic a opět se v nich zorganizovat.

V souvislosti s jasnými, avšak propustnými hranicemi mluvíme také o koherentním jásčém komplexu.

K zážitku identity patří dále prožívání kontinuity: víme, že i když se vyvíjíme – přes všechny změny a proměny –, zůstáváme sami sebou. K pocitu kontinuity přispívá také vědomí, že jsme propojeni s předky a potomky. Ztratil-li tato vazba na významu – ať již je to dáno sociokulturně nebo osobní situací –, dostává se prožitek kontinuity více do centra vlastního života a velmi naléhavou se stane otázka, do jaké míry za-

koušíme vývoj v jáském komplexu jako kontinuální. Přiměřeně tomu pak prožíváme, že ztráta kontinuity podstatně omezuje náš sebecit.

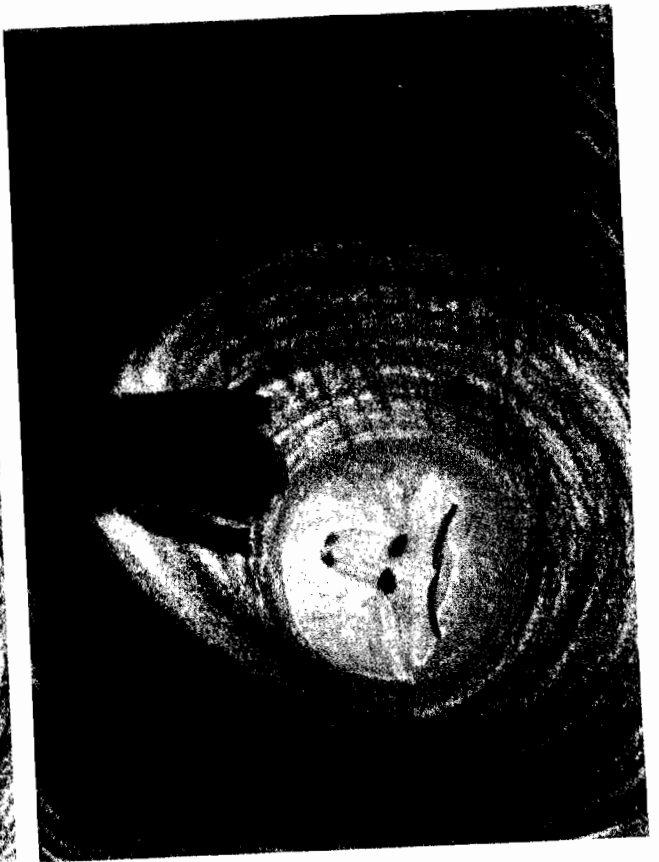
Kontinuitu zakoušíme především v prožívání svých emocí. Naše emoce se řídí podle biologického vzorce, který se, jak se zdá, během života sotva proměňuje. Mění se pouze způsob, jak se svými emocemi vědomě zacházíme. V životě každého člověka existuje určitým způsobem zabarvená paleta strachů, vzteku, radosti. Pokud dokážeme přesně vnímat např. své záchvaty vzteku, uvědomíme si, že se toho od doby dětství v našem prožívání zas až tak moc nezměnilo. Pouze jsme se s tím naučili zacházet.

Emoce prožíváme tělesně. Tělesné pocity – a k nim patří především prožívání emocí – tvoří základ jáského komplexu a ve vědomí identity vyvolávají zážitek kontinuity. K prožívání identity patří také zájem o sebe sama, zájem o to, jak působíme, co způsobujeme, jak to souvisí s naší osobní historií. K prožívání identity dále patří mnohé fantazie, jež sami o sobě máme. Řada fantazií krouží kolem toho, jací bychom chtěli být, jak bychom chtěli žít, jakého úspěchu bychom chtěli dosáhnout atd., věčné představy, že se nám dostává vytoužené lásky, uznání, láskyplné péče našich blízkých. Tyto ideální fantazie nějakého obrazu o sobě pak vedou k tomu, že stránky, které jsou se sebeobrazem v rozporu, pošliáme, přenecháme „stínu“, ponecháme je nevědomé. Jiné fantazie odpovídají ideálnímu sebeobrazu méně, krouží však zase kolem toho, co nepřijmeme, co snižuje naši sebeúctu nebo jemného by se mohlo našemu já přihodit, co snižuje naši sebeúctu nebo co naše já dokonce ničí. Také zde – i když ve skrytu – působí velmi naléhavě ideál já, jehož nárokům si však už člověk z vlastních sil netroufá vyhovět.

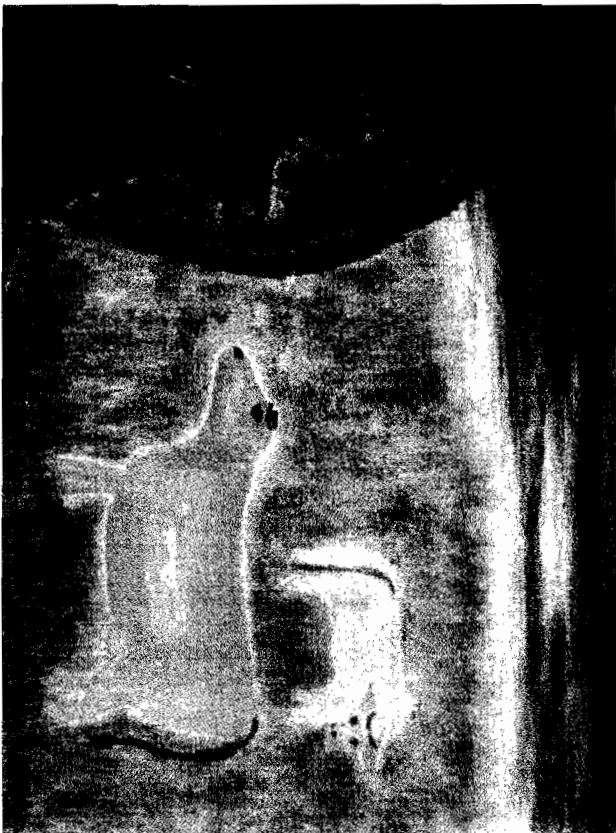
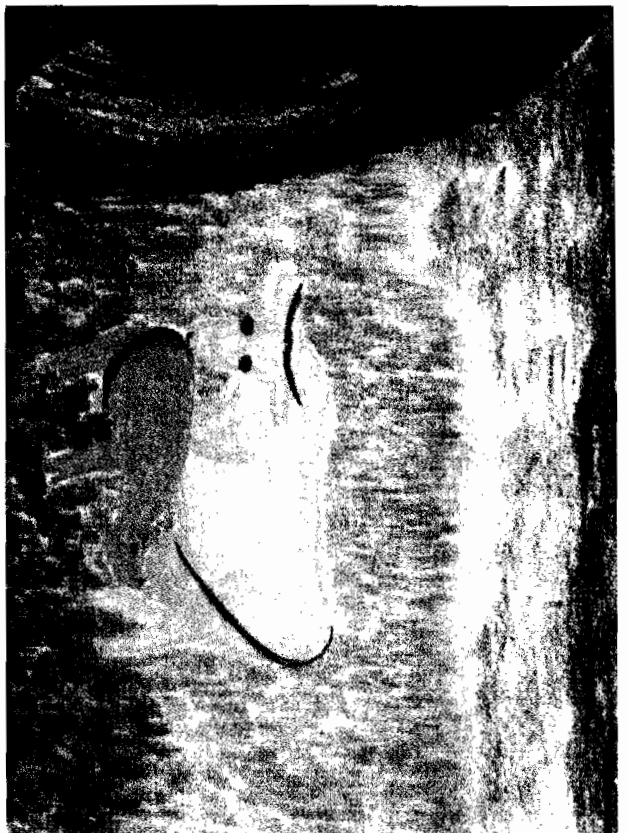
Některé fantazie zase neodpovídají ideálním představám bezvýhradně – ty pocházejí ještě z klíčových situací dětství. Tak má např. pětiletý muž stále fantazie o svém druhorožádem postavení a vytváří si filozofii, proč je druhorožadost dokonce žádoucí. Přitom je mimořádně výkonný. Další analytická práce pak vede k tomu, že se ve vědomí konstruuje komplex, který velice jasně ukazuje, že jeho otec chtěl být vždy na prvním místě, takže každý syn musel být přinejmenším až ten druhý.

Ideál já představuje kompromis mezi převážně nevědomým životním plánem, který je v souladu s bytostným já, a naší vitalitou a fanta-





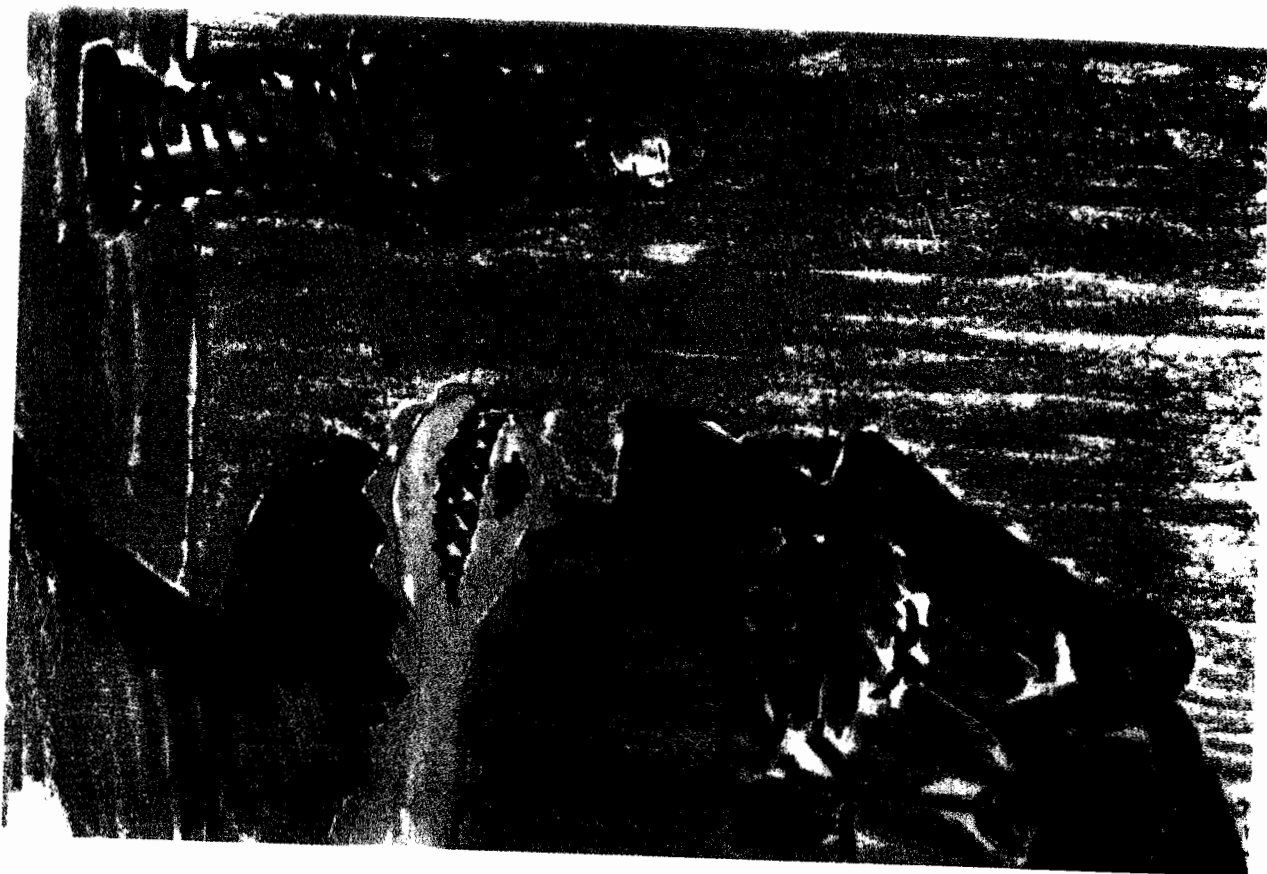
3/4



5/6



7



8



9



10

Tato strategie znehodnocování ústí do nebezpečného bludného kruhu, ve kterém je nakonec svět znehodnocen, je nesmyslný, my sami jsme znehodnocení a bezvýznamní: ocitáme se v bludném kruhu deprese.

Kompenzace jako postoje

Stereotypní mechanismy chování, které kompenzují neuspokojivý pocit sebe sama, jsou ve službách seberegulace psyché. Jedná se o autonomní, procesuální reakci, která znovu ustavuje uspokojivé vědomí vlastní hodnoty, umožňující vyrovnat se s příslušným konfliktem. Patologické jsou tyto kompenzační mechanismy tehdy, když se z nich stane postoje, když lidé musí permanentně žít v těchto kompenzacích, aby život vůbec unesli.

Stane-li se z kompenzačního mechanismu postoje, jestliže např. někdo prochází životem tak, jako by stále seděl v nějaké sportovní hale vysoko na visuté hrazdě a kousal do lidí, kteří se ho chtějí dotknout, jestliže někdo musí mít pořád kolem sebe někoho, koho může obdivovat, nebo když někdo sám soustavně hledá obdivovatele, pak mluvíme o poruše v oblasti sebehodnoty, o narcistické poruše.

Tyto postoje existují nejen ve fantazii, nýbrž se přenášejí jako nároky do vztahů.

V terapii těmto kompenzačním možnostem odpovídají velmi typické přenosové a protipřenosové situace. Jestliže někdo usiluje o potvrzení své zraněné sebehodnoty tím, že reaktivuje dětskou grandiozitu, bude toto přání vnášet jak do běžných vztahů, tak do vztahu terapeutického: „Potvrď mi, jak jsem skvělý! Potvrď mi, že jsem ze všech nejlepší!“ Terapeut pak možná sice nepotvrdí, že je někdo úplně perfektní, ale potvrdí, že tento člověk je, že je v pořádku tak, jak je. Takové narcistické požadavky mají často svůj původ v situacích, kdy se projevům jáského komplexu nedostalo zpětně emocionálního ujištění, avšak také v situacích, kdy člověk obdržel poselství, že tak, jak je a jak se projevuje, asi není zcela v pořádku.

Děti bývají právě za aktivování svého jáského komplexu velice často plísňeny, dostanou vyhubováno, protože např. nadělaly plno nepořádku, když cosi objevovaly a vynalézaly; dostanou vyhubováno, protože

se předváděly a dělaly to snad poněkud hluchěji, než pravidla dovolují. Svrželné přitom je, že se pravděpodobně jedná o děti, které jsou kreativní, které se odvažují být samy sebou, které možná taky tak trochu překračují své hranice. Proti těmto dětem tu stojí vztahové osoby, které za prvé dětem závidí možnosti, které mají, a za druhé mají obrovské obavy, že by tyto děti jednou nemusely být tak docela „přízřibsobené“. Proto dávají dětem najevo, že není v pořádku, když se chovají tak, jak se chovají. Dochází k tomu velmi často právě tehdy, když jsou děti v naprostém pořádku, když i děti samy mají pocit, že vykonávají něco úžasného, něco dobrého, že přivádějí na svět něco vskouku uspokojivého. Jestliže v této situaci dostanou signál „nejsi v pořádku“, bude jejich dobrý pocit, který samy ze sebe mají, velmi zpochybněn. Emoce „jsem v pořádku“ – což je jiný výraz pro dobrý sebecit – se změní v hlubokou nejistotu.

V pozdějších stresových situacích, které zasáhnou sebehodnotu, pak může tato nejistota propuknout znovu a bude – což je jedna z možností – kompenzována fantaziemi všemocnosti a grandiozity. Jestliže se z toho stane postoje, může se vyvinout člověk, který neustále vyhledává lidi, kteří mu poskytují ujištění a obdiv. Ujišťování a obdiv – a to zejména, když se jich člověku dostane – ovšem stejně nejsou k ničemu, protože vyvolávají jen hlad po dalším a větším ujištění a obdivu. Obdiv nenasytí. Taková lidé potřebují velmi mnoho emočního potvrzení své existence ve smyslu, že jsou v pořádku.

V analytickém vztahu také často zakoušíme kompenzaci opětovným prožíváním idealizovaných rodičovských postav. Analytik se pak stává idealizovanou rodičovskou figurou, analyzand dítětem, nebo také obráceně. Tento typ kompenzace jasně ukazuje, že člověk, který se dostane do závislé role, se vzdává velkou měrou své autonomie. Za to obdrží ochranu. Pokud se z tohoto mechanismu chování stane postoje, budeme mít před sebou jedince, kteří neustále pátrají po někom, koho by mohli obdivovat – většinou na úrovni autority, nikoli v rovině vrstevnické – a ke komu by se mohli upnout. Jsou připraveni zřít se značné části své autonomie.

V terapeutickém procesu to vypadá tak, že terapeut je idealizován, připisuje se mu veškerá moc, je zahrnován obdivem. Tento druh idealizujícího přenosu se prostě nedá vydržet, protože podněcuje u analytika

vlastní omnipotentní fantazie.¹⁹ Fantazie pak mohou způsobit, že se část jáského komplexu stane nevědomou, takže analytik už není schopen vnímat vlastní jáské hranice. Kromě toho tyto formy přenosu také velmi dobře ilustrují, že my – terapeuti – zde už nejsme vnímáni jako lidé.

Při kompenzaci zrcadlovou identifikací se pátrá po člověku, jehož názor a hodnoty odpovídají našim vlastním, který nám tím potvrzuje naše názory a hodnoty a který nám tak poskytuje jistotu v sociálním ohledu. Tento člověk však musí být nadto někým, kdo něco znamená.

Z teorie komplexů bychom zde mohli odvodit, že jáský komplex tohoto člověka se více vyvinul z rodičovských komplexů nežli jáský komplex člověka, hledajícího idealizovaný vztah, že tento člověk má také rozvinutější vztahy na úrovni já – ty, i když o žádný vztah já – ty neusiloval: Hledá totiž dvojče, které by mu svou mocí, svými možnostmi zvládnout život poskytl potvrzení a ochranu.

Mechanismy chování, které se staly postojem, se v terapeutickém vztahu projevují tak, že analyzandi uvádějí paralely mezi svou biografií a biografií analytika. Potom třeba zjistit, že kdysi pobývali na stejném místě ve stejném době, jezdí náhle stejným autem atd. Reakce, které ukazují, že prožívání či myšlenky analytika a analyzanda přece jen nebyly stejné, okamžitě následuje překrotná korekce. Tyto postoje se manifestují v přenosu a protipřenosu a je možné jim porozumět na základě klíčové situace v dětství, včetně špatného životního pocitu, který je s tím spojen. Tyto postoje však také obsahují výzvu k velmi určitému druhu potvrzení, které jáský komplex tohoto analyzanda potřebuje a který mu analytik může poskytnout.

Fragmentace

Pokud se nám nepodaří obnovit pocit vlastní hodnoty prostřednictvím stereotypních způsobů chování, které jsou současně možností kompenzace, a tím si zavůdit jistotu sebeúcty, dochází k fragmentaci. Cítime se pak naprosto zmatení, nedokážeme se orientovat, jáské funkce vypovídají službu. Jsme ovládnáni nejrůznějšími emocemi. Pod fragmentaci si můžeme představit rozpad jáského komplexu na jednotlivé komplexy, které pak vedou oddělený život, přičemž vymizí propojení, které mezi nimi za normálních okolností existuje. Nelze už pak hovořit s já do

tyčného člověka, ale místo toho mluvíme s otcovským komplexem, s komplexem viny atd. Jáská struktura se rozpadá. V těchto situacích už není možná seberegulace. Seberegulace psyché funguje jen tak dlouho, pokud je náš jáský komplex dostatečně koherentní.

Při fragmentaci je narušená koherence, jáská struktura se rozpadá, jáské funkce vypovídají službu. To však neznamená, že by někteří lidé byli fragmentováni trvale a jini by zas proces fragmentace nezakusili nikdy. Řečeno jinými slovy: není to tak, že u některých jedinců seberegulace psyché nefunguje vůbec a u jiných zase vždy. Také téma fragmentace je třeba chápat procesuálně. V životě dochází ke zlomům, ke krizím – např. ztráta blízkého člověka, záchvaty smutku –, které jáský komplex fragmentují. V takovém okamžiku není seberegulace možná. Existují také zranění, která jsou natolik centrální, že vyvolají fragmentaci. Lidé s nějakou psychotickou reakcí mají fragmentovaný jáský komplex – v dané chvíli pak ani v tomto případě není možná seberegulace. Časem však nastoupí opět procesy restituční, já zase dostane své jáské hranice a obnoví se i seberegulační procesy.

Tento proces obnovy nám znovu velmi názorně ukázala terapie tvořením u lidí, kteří onemocněli psychotickou reakcí. V těch případech je na obrazech dobře vidět, že už nejsou k dispozici kompenzační možnosti, chybí koherence – obrazy se skládají z fragmentů. Dále lze rozpoznat, jak dochází k obnově: možná je to vyvoláno skupinovou prací (skupina působí jako nádobka, která vše drží pohromadě), nebo za to vidíme vztah k druhému člověku, nebo to způsobil archetypový materiál, který se vynořil a který byl sám o sobě výrazně strukturován (např. pohádky), anebo se prostě jedná o výsledek plynnutí času.²⁰ Přirozeně je tomu tak, že lidé, u nichž se vyvinul méně koherentní jáský komplex, mají během svého života větší sklon k fragmentaci a ke ztrátě jáské struktury – jsou takzvaně strukturně slabí – než lidé, u nichž se koherentní jáský komplex mohl vyvinout. Přesto je třeba mít na paměti, že lidé mohou mít i v rámci méně koherentního jáského komplexu velmi koherentní ostrůvek já a že u lidí s koherentním jáským komplexem také existují ostrůvky, které tak koherentní nejsou. Rovněž existují životní situace a životní události, na něž žádný jáský komplex ve smyslu bezproblémového fungování doopravdy nesačí a také stačit nemusí.

Příklad zážitku fragmentace já. – Jeden osmačtyřicetiletý muž ztratil při dopravní nehodě svou ženu a dcernu. Zůstali mu dva synové ve věku jedenáct a čtrnáct let. Muž neví, co si počít s domácností, není vůbec srovnán pro starosti všedního dne. Cítí se zmatený, ztrácí orientaci a „neví, kde mu hlava stojí“. Lékař ho doporučil ke krizové intervenci.

Během našeho rozhovoru velmi brzy říká: „Navíc jsem měl ještě sen a ten mě úplně dorazil.“ Syny, které nás přímo zdrtí, bývají typické při chybějící seberegulaci. Zdá se mu tedy následující sen:

„Nějaká přišera mi trhá ruce a rve srdce z těla, noha je už kdesi daleko, možná jsem už přišel o hlavu, mám dojem, že se rozpádám. A když se z toho rozkladu probudím, napadne mě, že je to vlastně v pořádku, stejně bych nejraději umřel.“

Muž vypráví o snu zcela bez emocí, zrovna tak by mohl odříkávat matematické definice.

Tento sen přesně zobrazuje jeho situaci. I muž je naprosto zmatený, cítím to i v jeho způsobu řeči: Například se mě ptá, jestli je jeho žena mrtvá, nebo ne, zda nevím, kam dal své děti, nebo jestli jsem terapeutka, či lékařka, která s ním hovořila. Fragmentovaný jáský komplex je pátrný ve snu, narušené jáské funkce v reálných vztazích: nevěří už svým smyslům, nedokáže se spolehnout na své vzpomínky. Jeho řeč už není souvislá.

Takový stav fragmentace zažívají často lidé v šoku po náhlé ztrátě. Také už nechtějí dál vnímat svět, nechtějí vzpomínat. Tento muž o sobě říká, že má strach ze zesílení – to je projev fragmentace, oné rozervanosti, kterou dobře známe z procesů truchlení.

Způsob terapeutického přístupu k této situaci téměř nelze vylíčit, protože terapeut v podstatě s dočasným člověkem jeho situaci prostě sdílí. Neprchá, ale také nedsílí paniku. Svému klientovi jsem nahrazovala jeho jáské funkce například svým potvrzením, že mě informoval, jak děti odvedl ke svému bratrovi – což by docela dobře mohla být pravda. Potvrzuji, že mě také informoval, že jeho žena předevčirem zemřela, což souhlasí. Ujišťuji ho tedy, že není absolutně dezorientovaný, že má přiležitostné ostrůvky, kde se orientuje. Také se snažím přijmout jeho pocit

rozervanosti a s tím související obrovskou úzkost, s níž se mi světil. Zároveň se mu pokouším dát najevo, že tyto pocity jsou přiměřené situaci a že se sotva dají vydržet. V jeho snu se zobrazil archetypový motiv, známý jako motiv „rozdělení na kusy“ – souvisí se smrtí a se znovuzrozením. Tak byl například Osiris roztrhán egyptským bohem smrti Sethem a Isis pak musela všechny kousky těla vyhledat a složit dohromady. Osiris potom opět ožil a stal se bohem. Rituál usmrcení a rozdělení na kusy představuje v různých mýtech nezbytnou fázi přechodu ke znovuzrození a nové plodnosti.²¹

Odkaz k lidskému symbolu, který navíc zapadá do procesu smrti a znovuzrození, vzbuzuje naději a je pro terapeuta důležitý, neboť zároveň vyjadřuje strach, který fragmentaci provází: je to strach o holou existenci. V aktuální situaci, kdy člověk prožívá pocit rozervanosti, však nemá smysl zmiňovat se o symbolu proměny. Ten je významný pro terapeuta, aby pocítil naději, obsaženou v symbolu, a aby zároveň přijali emoce, které jsou s tímto „rozdělením na kusy“ spojené. Pro terapeuta je podstatné vědět, že tu má člověk co do činění s mýtem proměny a v ne poslední řadě s mýtem o stvoření. Naděje s tím spojená představuje tak říkajíc terapeutickou nádobu, v níž se může jáský komplex opět nově zakoušet jako koherentní.

Pět měsíců po prvním snu k takové integraci došlo. Další sen ukázal, že muž nově zakouší jáský komplex a s tím i prožívá novou identitu, nový pocit sebe samého. Také tu můžeme vidět hranice, které v prvním snu chyběly:

„Ve snu jsem byl v lázních, nahý a velice slabý. Tři ženy a tři muži kolem mě omotávali mokré prostěradlo. Bylo mi okamžitě krásně teplo. Cítím svou kůži, zase cítím, cítím, že žiji, vnímám hranice. Mám pocit, že už mám zase trochu síly.“

Zdá se mi podstatné, že muž znovu cítí svou kůži, že opět pociťuje sám sebe. Kůže představuje propustnou hranici tělesného já. Snící je šťasten, že měl takový sen, a říká, že se už zase cítí.

Když se vnímáme tělesně, když vnímáme své tělesné já, pak máme pocit, že jsme identičtí sami se sebou. Případá mi užitečné, abychom se

u lidí, kteří jsou fragmentováni, pokusili nechat je opět pocítit své tělo – za předpokladu, že jsou toho ještě schopni. Na našem snu je zajímavé, že se snící ocitá v nějakých lázních, na místě, kde se pečuje také o jeho tělo, o jeho tělesné já, a to pomocí mokrého obkladu, mokrého prostěradla.

Dříve, než se začala používat neuroleptika, bývali psychotici – když byli v nějakém velice vzrůšeném stavu – baleni do mokřých prostěradel. Tento postup zase přejala univerzitní klinika v Ženevě: lidé, kteří jsou ve velmi agitovaném nebo kataronickém stavu, se zabalí do mokrého prostěradla, které těsně obepíná tělo. Na to tělo reaguje zvýšením teploty. S dotýcným jedincem je pak stále tým, který ho v tomto „obalu“ opatruje, a vytváří tak atmosféru důvěry a zájmu. Pacient tak může na vlastním těle zakusit pocit, že existuje. Mohli bychom říci. Že se jedná o situaci smrti a znovuzrození, nebo obnovení jáského komplexu.²²

Dotčený muž měl uvedený sen dlouho předtím, než jsem byla na tuto metodu „obalu“ upozorněna. Zajímavé je také to, že o muže pečovali tři ženy a tři muži, pečovalo se tedy o něho z mužské i z ženské stránky. Symbolicky je v tomto snu téma „smrti a znovuzrození“ pojato nově, je zde zobrazeno zejména znovuzrození jáského komplexu.

Poté, co se muži zdál tento sen, mohl se již odvážit podstoupit proces truchlení, byl již schopen připustit si vzpomínky na společný život se svou ženou a začal se zabývat problémy v soužití s oběma svými syny, kteří rovněž truchlili po matce a sestře.

V důsledku toho vyšlo najevo, že muž v žádném případě nedisponoval nějakým špatně strukturovaným já, jáská koherence byla naproti dostatečující. Fragmentaci jáského komplexu vyvolala až obrovská ztráta, která ho drtivě zasáhla a způsobila šok.

Je typické, že lidé poté, co ztratili nějakého člověka, který pro ně mnoho znamenal, reagují úplnou nebo částečnou fragmentací jáského komplexu. Na tom není nic divného, když si uvědomíme, že taková ztráta způsobí obrovskou přestavbu vlastní identity, že proces truchlení musí nakonec vést k proměně jáské identity. V situacích zármutku se vůbec nedá posoudit, zda tito lidé mají habitálně silné, nebo slabé já. Můžeme na to usuzovat z doby, kterou potřebují ke svému opětovnému zotavení, jak dlouho trvá, než jsou zase schopni používat své jáské funkce.

Označení jako „silné já“ nebo „slabé já“ jsou jen populárními výrazy pro to, co jsem dosud nazývala dobrou nebo méně dobrou jáskou koherencí. Neznamená to však nic jiného, než že jáský komplex vykazuje zřetelnou strukturu a jasné hranice já.

Pod silným já bychom tedy rozuměli já, které dokáže propojit konstelované komplexy s jáským komplexem. Silné já dále znamená, že v případě, kdy prožíváme např. neznámé emoce nebo kdy se vnoří fantazie vyvolávající úzkost, není nutné nasadit příliš mnoho obranných mechanismů. Zpravidla tyto obranné mechanismy způsobí, že se pro daný okamžik dosáhne psychologické rovnováhy. Poněvadž je však komplex, který chce být integrován, potlačen nebo odsítěpen, je třeba počítat s novými, prouššími poruchami. Kdo tedy nepotřebuje nasadit příliš rigorózní obranné mechanismy, ten se může snažit přiblížit konfliktu, který je v každém komplexu vyjádřen. Tak je tedy možné určit slabost nebo sílu já – které se dají jinak, s výjimkou extrémních případů, diagnostikovat jen obtížně – na základě nasazených obranných mechanismů, které můžeme pozorovat. Platí pravidlo: Kdo je schopen nasadit rozmanité obranné mechanismy, které jsme z genetického hlediska získali později, a může je obměňovat, ten má silnější já.²³ To znamená, že dotčený má koherentní jáský komplex vybavený strukturami, schopnými unést zátěž.

Schopnost integrovat konstelované komplexy do jáského komplexu znamená, že člověk je schopen snášet konflikty a rozpory, že je připraven sebe sama neustále zpochybňovat a nově nahlížet, že probíhá vývoj jáského komplexu. Pokud jde o oblast vztahů, znamená silnější já schopnost otevřít se druhým lidem, tolerovat jejich jedinečnost, i když nám to nevyhovuje, emocionálně se „zaplétat“ bez obav, že se nadlouho ztratíme. Mít silné já znamená podstupovat riziko, že tu a tam ztratím tvář, ale také ustat skutečnost, že ve vztahu ztratím sám sebe, že na sebe ve vztahu zapomenou. Znovu však podotýkám, že síla já nepředsťavuje něco habitálního, protože síla či slabost já se mění také v závislosti na situaci.

O slabém já pak svědčí to, že – na rozdíl od silného já – je třeba rychle nasadit obranné mechanismy, a to především geneticky rané obranné mechanismy – obzvláště štěpení a popření. Oba obranné mechanismy patří obvykle k sobě. Nejčastější je ta forma štěpení, že sami sebe považujeme za vyslovené dobře a druhé za vyslovené špatně. Třito

mechanismy štěpení upozorňují na skutečnost, že je přítomná značná úzkost při současně nízké toleranci úzkosti a že tuto úzkost je třeba za každou cenu potlačit. Jen tehdy, když je možné jáský komplex zatížit, tedy když je jáský komplex koherentní, lze integrovat nevědomí. Jen tehdy může probíhat něco jako individuální proces. Proto je tak důležité uvažovat o jásském komplexu a také o tom, jak lze jeho koherenci znovu obnovit v situacích, v nichž právě není k dispozici.

Jung sám se na více místech svého díla opakovaně zmiňuje o tom, že individuální proces – integrace nevědomí do vědomí – je možný jen tehdy, když je vědomí nebo já dostatečně silné, když je tedy k dispozici vědomí schopné něco unést.

Je proto nanejvýš důležité – ukáze-li se metoda individuálního procesu jako terapeutická cesta smysluplná – pracovat na tom, jak obnovit koherenci jáského komplexu v situacích, kdy není zaručena.

Terapeutické úvahy k obnově koherence jáského komplexu

Jelikož je jáský komplex považován za centrální komplex, může se způsob, jak se zachází s komplexem, přenést i na jáský komplex.

Komplex musí být vnímán. Musí se zachytit pocit, jaký má sám ze sebe člověk, jehož jáský komplex je konstelován. Takového člověka je také třeba povzbuzovat, aby vnímal a vyjádřil fantazie, které s tím souvisejí. To zpravidla nebývá jednoduší a vyžaduje to velkou důvěru mezi terapeutem a klientem. Tyto fantazie, jak jsem již uvedla, mají často podobu grandiozních nebo destruktivních představ, za které se analyzandi obvykle stydí. Nepodaří-li se terapeutovi dostatečně zdůraznit, jak jsou fantazie významné, bývají tyto fantazie obvykle potlačovány.

Vnímání pocitů je velmi často úlohou, která zůstává na terapeutu. Pocity přitom vnímáme nejen prostřednictvím verbálních projevů, které hlubší pocity spíše maskují, než odhalují, ale rovněž skrze výraz těla, panující převládající atmosféru nebo díky koncentraci analytika na vlastní psyché, která na danou situaci reaguje. Schopnost přijímat a vcítovat se označujeme výrazem „empatie“, přičemž nejde jen o vytvoření jakési empatické atmosféry, v níž se lidé mohou sami světovat, nýbrž jde

skutečně o to, abychom jako terapeuti formulovali emoce, o nichž se dohadujeme, že jsou v prostoru přítomné. Tato situace se dá přirovnat k situacím při vývoji jáského komplexu, v nichž vztahové osoby přijímají pocity, jež dítě – ve zcela jiné modalitě – projevuje, tyto pocity vyjadřují, a tak poskytnou dítěti jistotu, že jeho pocitům lze porozumět a že jsou v pořádku.

Jelikož se v každém komplexu odrážejí vztahové vzorce z dětství, velmi snadno se tyto vztahové vzorce rozšíří na dvě osoby. A tak se právě ty nejtěžší konflikty, které vývoji jáského komplexu bránily nebo ho pokřivily, v terapii konstelují nejsnadněji, jak jsem to již ukázala při výkladu kompenzace pomocí grandiozity nebo pomocí idealizovaných roditelovských postav atd. Pokud se tyto vztahové vzorce emocionálně prožijí a pochopí – přičemž je nezbytné porozumět jak situaci tehdejšího dítěte, tak i situaci vztahové osoby –, je pravděpodobné, že bude možné nové prožívání a chování.

V terapii nelze raně dětský prostě a jednoduše zopakovat a reparovat. Podstatné je, že je tu přítomna nějaká osoba, na níž je spolehnouti, která se pustí i do velice nepřijemných emocí, pokusí se je pochopit a objasnit člověku, který tyto emoce prožívá a stydí se za ně, důvod, proč se právě zde tyto emoce objevily. Přitom mi připadá důležité, aby se terapeut nedostal do role, v níž prostě onoho člověka hýčká ve smyslu: vždycky to měl v životě těžké, teď pro něj udělám konečně něco dobrého. Je třeba vytvořit výživnou mateřskou půdu tím, že terapeut bere vážně a formuluje veškeré projevy pocitů. K tomu je nezbytně zapotřebí emocionální spolehlivost, avšak nikoli bezpodmínečně kontinuitní přítomnost. Domnívám se, že k emocionální spolehlivosti náleží i to, že si stojíme za vlastními pocity, a to i v případě, když se např. hněváme. Jsme-li dotázáni, patří k emoční spolehlivosti i to, že se ke svému hněvu přiznáme a nepředstíráme, že jsme se třeba jen zamysleli. To znamená, že musíme dobytě lidi ujišťovat v sociálního vztahu – musíme jim potvrdit, že emoce, které vnímají, jsou přiměřené (pokud přiměřené nejsou, pak je třeba je také korigovat). Emoční spolehlivost dále rozumím to, že terapeut dá jasně najevo, jaká pravidla ve vztahu platí, a že se pak tato pravidla také dodržují.

Nežřídká se lidé ocitnou v situacích, ve kterých je jáský komplex fragmentován, nebo je vystaven tak velkému tlaku, že je vyžadována téměř permanentní přítomnost terapeuta. Pokud tomuto požadavku vyhováme, budou dotyční požadovat ještě více účasti. Nemyslím, že terapeut – podobně jako raná vztahová osoba – musí být přítomen trvale. Pokud však je přítomen, musí tohoto člověka skutečně emocionálně přijímat.

Nastane-li situace, že jáské funkce přestanou sloužit, když je člověk zmatený, když se zakali vzpomínky a myšlení je nekoherentní, pak terapeut dává takovému člověku k dispozici své jáské funkce, jak jsem to již popsala v případě muže, který utrpěl šok po ztrátě manželky a dcery. Jáské funkce se však dají k dispozici jen na tak dlouho, pokud je to nezbytně nutné, a také jen v těch oblastech života, v nichž to je zapotřebí.

Zdá se mi však, že nedáváme k dispozici pouze jáské funkce, ale také seberegulaci psyché. U analyzanda není možná seberegulace psyché tehdy, když je jáský komplex nekoherentní nebo je málo koherentní. Domnívám se, že v takových případech nám společně nevědomí – které analyzand a analytik sdílí – poskytuje příležitost, aby se v analytikovi stala regulace psyché zažitelnou a analytik ji pak mohl vnést do analytického procesu.

Příklad, jak analytik dává analyzandovi k dispozici své jáské funkce. – Během prvního sezení s analyzandem, který přišel při autonehodě o ženu a dceru a který mi připadal velice zmatený, před sebou najednou vidím matematické vzorce: jakousi rovnici o mnoha neznámých. Vůbec tomu obrazu nerozumím, muž se mi nezdá jako rovnice o mnoha neznámých a s matematickou nemám už vůbec nic společného. Musí to být forma protipřenosu – mé nevědomí zřejmě převzalo něco z nevědomí onoho muže, co pak vstoupilo do mého vědomí a co jsem posléze také vyjádřila. Řekla jsem: „Je to teď velice zvláštní, najednou před sebou vidím rovnici o mnoha neznámých. Neríká vám to něco?“ A on na to odpoví velmi spořádaně: „Víte, rovnice s mnoha neznámými, ta se řeší snadno.“ Žádá mě, abych byla přesnější a řekla mu podrobně, kolik je tam neznámých, a poté navrhuje řešení. Pak se na mě užasle podívá a říká: „Přece to jde, ještě to umím. To jsem ale rád. Ještě nejsem takový blázen.“ Nemohla jsem tušit, že se zajímá o matematiku. Obraz, který mi vyvstal před očima, se však u něho zjevně dotkl nějaké zdravé části já a vrátil mu

pocit, že přece jen ještě funguje – pocit, který byl v této situaci mimořádně důležitý. Domnívám se, že seberegulace už u něho sice nefungovala, místo toho však fungovala u mě.

V určitých situacích jsou pro mě mimořádně důležité také sny a představy analyzandů. Dokud jáský komplex nedosáhne jisté koherence, nejsou analyzandi zpravidla ještě schopni tato nevědomá poselství přijmout. Sny a obrazy však mohou osvětlit analytický vztah, mohou zobrazit vztahové vzorce, poukázat na emocionální naladění analyzanda, a tak také vytvořit předpoklad, aby byl analytik s to toto emocionální naladění vnímat. Musíme brát velice vážně, že lidé v těchto situacích poselství snů sice slyší a vidí – mají také často velmi barvitě a působivě sny –, ale sny jejich emoce nemění.

Na druhé straně to neplatí vždy. Je důležité brát v úvahu, že nikdo nemá jen špatnou koherenci já – koherence může totiž také záviset na určitých situacích, protože vždy budou i takové situace, ve kterých tito lidé zareagují jako lidé se silnějším já. Jak je – dle mého názoru – na jedné straně problematické nepřijmout ony hrozné pocity lidí, že nesmějí být, že jsou si oddizení, tak mi na druhé straně připadá sporné dělat tyto lidi nemocnějšími, než jsou, nebo vysvětlovat jako chorobu ty jejich stránky, v nichž se např. v jakémsi „útléku vpřed“ rozvinuly a zužtkovaly autonomní struktury.

V terapeutickém přístupu k lidem, kteří trpí málo koherentním jáským komplexem nebo kteří se dostali do situací, v nichž se koherence jáského komplexu přechodně ztrácí, záleží velmi na tom, jak si člověk vývoj jáského komplexu představuje. V jungovské psychologii vývoj jáského komplexu znamená: umožnit člověku, aby zakusil, že za vývojem já stojí bytostné Já, aby si uvědomil existenci osy „já – bytostné Já“ (jak ji nazývá Neumann²⁹). To je možné za předpokladu, že se terapeuti nepovažují za všemocnou matku, bez níž by dotyčný člověk již nedokázal žít. Terapeuti nasazují své mateřské a otcovské funkce k tomu, aby se takový člověk mohl v terapeutickém vztahu nově zakoušet a také mohl znovu prožít, že probíhají vývojové procesy, které musíme my – terapeuti – přijímat a potvrzovat.