

postavu k jinému chování. Toto podvědomé nucení fantazijní postavy do určité formy jednání, je de facto určitý pokus o manipulaci prožitky (viz 6.7), který bývá frustrující, protože nepřináší cílenou úlevu, naopak je zdrojem neustálé vnitřní tenze.

Jinými slovy, i když člověk pociťuje nepříjemné prázdno kolem sebe (viz oblast pocitů prázdna, obrázek 5), uleví se mu, když bude přát postavám ve fantazii, aby si stouply tak daleko od něho, jak budou chtít. Tímto projeveným přáním a gestem dobré vůle se fantazijní postavy zastaví v určitých psychických vzdálenostech a tam zůstanou. Hlavním ziskem je, že subjekt přestane mít strach, že blízcí kolem něho nemají nic jiného na práci, než od něho utéci, což je pocit, kterým trpí všichni manipulující (viz 6).

U zdravé populace můžeme vypočítat, že si lidé v těžkých obdobích života cíleně vybavují určité postavy. Tyto fantazijní postavy jim pak pomáhají překonat tato krizová období. Lidé spontánně uvádějí, že si vzpomínají na rodiče, na přátele, na partnera, kterého milují ap. U narušené populace tento mechanismus bohužel nefunguje. Jednak vztah k rodičům a jiným lidem bývá více nebo méně narušen, ale především v těžkých obdobích všechny fantazijní postavy jsou kontaminovány sebenávistí a místo toho, aby člověku pomáhaly, tak jsou mluvčím výtek a obvinění. Kromě toho se objevuje infantilní pověrečné či magické uvažování, otvírají se vzpomínky na staré, stále nezahojené rány, takže člověk místo slov útěchy slyší od fantazijních postav ozvěny vět, které slyšával v minulosti: "To jsi si to dobře zavařil. Ty mě jednou utrápíš k smrti. Proč zrovna já mám takovýho pitomce? Kvůli jedny krávy bulíš jako kurva – co mám říkat já?!" atd. (různé autentické výroky)

Tato kontaminace fantazijních postav sebenávistí je hlavním důvodem, proč tito lidé i přes velká zlepšení v mezilidském styku (ztráta manipulativních postojů, otevření se tělesnému kontaktu, počínající schopnost se svěřit, zlepšení vztahů s okolím ap.) mají stále neuspokojivé prožívání. Chování fantazijních postav se spontánně mění jen velmi pomalu a klade odpor změně. To je jeden z hlavních důvodů, proč u těchto lidí je nutno změnu chování fantazijních postav indukovat uměle.

9.9.2. Terapeutický román

Terapeutický román je mírnější prostředek než řízená samomluva. Je to více méně nesouvislý výtvar, kde postavy jsou vymyšleny podle aktuální potřeby v okamžiku psaní. To, co napíše subjekt na jedno sezení, se označuje postupně jako kapitoly, i když spolu nemusí nijak souviset. Při psaní se držíme několika zásad. Především nic napsaného (kromě drobných překlepů) se nemaže, zvláště pokud je to citově obsazené. Dále, vše je možno vzít zpět dalším rozvinutím děje. Pisatel může vracet čas, přesouvat děj ze snu do skutečnosti, transformovat postavy, vymýšlet si různé čaroděje a kouzla ap. (Existuje řada modifikací tohoto přístupu, čtenáře odkazují například na Hermans 1999.)

Při analýze terapeutického románu sledujeme, s kým se subjekt postupně identifikuje, zda mění jméno či identitu. Do jakého věku či situací umisťuje příběh. Jaká je míra surrealistických a

jiných iracionálních prvků v ději. Podobně velkou vypovídací hodnotu má množství agresivních výroků, citově zabarvených pasáží, charakter vztahů mezi lidmi atd.

Je zřejmé, že aktivizované fantazijní postavy se stávají hrdiny vymyšleného románu a z jejich interakcí si můžeme udělat obrázek o jejich interakcích v mysli pisatele.

Jednou z hlavních výhod terapeutického románu je pomalost psaní, které umožňuje hlubší prožití popisovaného, než je tomu u mluvené řeči. Dále napsané má mnohem intenzivnější pečeť trvalého, než je tomu u mluvené řeči, tím upevňuje identitu pisatele. Napsáním smyšleného příběhu si může dotyčný částečně odžít ty etapy svého života, kde ještě cítí dluh.

9.10. Řízená samomluva

Řízená samomluva je spíše řízený vnitřní dialog s fantazijními postavami, který pouze z pohledu vnějšího pozorovatele vypadá jako samomluva, a využívá znalosti úměry (7.2.11) k eliminaci sebenenávisti, a tak k zlepšení vztahu člověka k sobě samotnému a přes tento krok i ke zlepšení vztahu k okolí. Jestliže víme, že spontánní, ale patologickou tendencí člověka je ve fantazijní interakci zvyšovat ataky vůči fantazijní postavě až do úmoru a že fantazijní postava je jen zesiluje a vrací zpátky. Můžeme vyzkoušet opak: odstranit ataky, nahradit je za vstřícná a přátelská gesta a můžeme předpokládat, že fantazijní postavy budou odrážet tyto pozitivní signály. Tento mechanismus opravdu funguje a využívá je přímo nebo nepřímo řada psychologických škol. Zmínit můžeme například primární terapie (terapie „pravýkřikem“ - Urschreitherapie) Arthura Janova. Ta je založena více méně na abreakčních mechanismech, kdy Janov při terapii povzbuzuje pacienty, aby své „rodiče zavolali a skutečně s nimi pohovořili“ (samozřejmě v jejich fyzické nepřítomnosti při terapii). (Schmidbauer 1975, str. 97) Řízenou samomluvu je možno považovat za jistý druh úmyslné autosugesce (Machač, Macháčová, Hoskovec 1984), ale od klasické úmyslné autosuggestivní terapie E. Coué (1966) se liší tím, že více se podobá interpersonálnímu dialogu – asi jako matka při konejšení dítěte reaguje na jeho projevy. Při řízené samomluvě je nutno využít dalších zákonitostí fantazijních postav, které jsou odlišné od vlastností skutečných lidí (viz 7.2).

9.10.1. Zásady řízené samomluvy

Řízená samomluva je metoda, která je nejúčinnější u těch pacientů, kteří udávají spontánní sklon k samomluvě. Právě tento druh klientely má fantazijní postavy velmi živé a invazivní, které do značné míry nabourávají spokojené prožívání dotyčných. Pravidelné fantazijní diskuse mají několikerý význam:

- 1) Jednak zvyšují hladinu emocionálního vzrušení, které je nutné k tomu, aby se člověk z oblasti pocitů prázdna přesunul do oblasti příjemného vzrušení. Dále
- 2) sanují zraněné ego, a tedy fungují podle tendence k opakování traumatu, představují totiž fantazijní zpracování tohoto traumatu. V neposlední řadě také
- 3) dávají člověku pocit kontroly nad situací, tj. přesouvají ohnisko ovládnutí (locus of control) ze situace do člověka a eliminují pocity bezmoci. (viz Klimeš 1997a)