

**Jihočeská universita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta**

Metafora ženských emocí

bakalářská práce

2008

**Martina Schulzová
Vedoucí práce PaedDr. Evžen Perout**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 24.04.2008

Martina Schulzová

Anotace

Metafora ženských emocí

Symbolika potlačených agresivních pocitů u ženy a jejich podoba ve výtvarném projevu a v psychosomatice.

Část teoretická bude věnována nejprve emocím obecně. Sledováno bude i postavení ženy ve společnosti z hlediska fylogenetického, způsob jejího emočního prožívání a možnosti vyjádření jejích agresivních pocitů v tomto vývoji. Zvláštní důraz bude kladen na agresi a její podobu v psychosomatice a ve výtvarném projevu.

Zmíněn bude i význam mateřské role u ženy - její absence v barevné symbolice.

V části praktické bude nejprve představen vlastní ateliér kreativních činností a posléze se budu zabývat otázkami:

- Proč chtějí některé současné ženy malovat?
- Jaké ženy chtějí malovat?
- Proč tyto ženy malují právě u mne?
- Proč a jaká témata či techniku si tyto ženy vybírají?

Praktickou část budou doprovázet kasuistiky žen a barevné přílohy související s agresi ve výtvarném podobenství.

V závěru práce bude pojednáno o uplatnění arteterapie v ateliéru, spočívajícím na bázi dobrovolné zájmové kreativní činnosti.

Annotation

This thesis disserts on women's emotion metaphor.

The symbolisation of woman's extinguished aggressive feelings and their form in art and psychosomatic.

The theoretic part will be dedicated to emotions in general. The status in society from the phylogenetic point of view, the emotional way and possibility to express her aggressive feelings in this trend.

The special stress is put on aggression and its form in psychosomatic and art expression. The importance of maternal role (and its absence in coloured symbolism) will be also mentioned.

In practical part my own atelier will be introduced firstly.

Lastly I'll deal with these questions :

- Why do trendy women want to draw ?
- What type of women want to draw ?
- Why do they draw exactly in my atelier and with me ?
- What theme or technology do they choose and why ?

Practical part contains women's casuistic and coloured enclosure related to aggression in art parable.

Epilogue

Usage of art therapy in atelier based on voluntary, interest and creative activity.

Děkuji PaedDr. Evženu Peroutovi za pomoc a cenné rady při vedení této bakalářské práce.

Obsah

Úvod	s. 7
Část teoretická	s. 8
1. Emoce	s. 9
1.1 Charakter a funkce emocí	s. 10
1.2 Druhy emocí	s. 11
1.3 Emoce a racionalita z hlediska vývojového	s. 11
1.4 Emoce ve výtvarném projevu v ontogenetickém vývoji	s. 14
2. Agrese	s. 17
2.1 Teorie agrese	s. 17
2.2 Základní formy agrese	s. 19
2.3 Agrese jako obranný mechanismus	s. 21
2.4 Formy agrese v souvislosti s charakterem člověka	s. 23
2.5 Formy agrese v psychosomatice	s. 28
3. Agrese ve fylogenetickém vývoji ženy	s. 34
Část praktická	s. 42
4. Ateliér Martina Schulz	s. 44
4.1 Kreativita – útěk nebo návrat?	s. 44
4.2 Artefakt a charakter	s. 46
4.3 Formy agrese ve výtvarném podobenství	s. 46
5. Kasuistiky	s. 50
Závěr	s. 90
Poznámky	s. 93
Seznam literatury	s. 95

Úvod

Lidstvo odedávna fascinují a přitahují některé přírodní jevy, ačkoli před nimi zároveň cítí respekt, jelikož mohou svou silou ničit. Píší se o nich napínavé příběhy, stávají se námětem „trhákových“ filmů. Je to proto, že lidem svou podstatou metaforicky připomínají emoční stavy, které oni sami prožívají nebo prožít touží.

Dříve si lidé nedokázali vysvětlit příčiny uragánů, tornád, sopečné činnosti, mořských bouří, tryskajících pramenů. Činnost přírodních živlů byla tehdy také většinou nepředvídatelná. Díky lidské zvědavosti, bádání a technickému pokroku se jejich převážnou většinu podařilo vysvětlit, předpovídat, nikoli však odstranit.

Náplní mé bakalářské práce je zabývat se metaforami ženských emocí ve výtvarném podobenství, především pak těmi, které se svou agresivní povahou výše jmenovaným živlům podobají. Nejprve se však budu v teoretické části zabývat emocemi a hlavně agresí obecně.

ČÁST TEORETICKÁ

1. Emoce

Pocit radosti, štěstí, uspokojení, touhy, smutku, zlosti, strachu, nenávisti, agrese, to vše jsou emoce, které jsou každému člověku vlastní. Lidstvo se o ně zajímá odedávna. Snad je to způsobeno tím, že představují extrémy, které život činí šťastným, či nešťastným a také proto, že do vyrovnaného období občas vnáší zmatek.

Někteří lidé touží po klidu, někteří tíhnou k extrémům. Klid je často spojován se slovem harmonie. Pokud se ale nad oběma slovy zamyslím, docházím k názoru, že tyto pojmy synonymy být nemohou. Klid je stav prostý emocí a pohybu. Harmonie je také stav, ale je to stav živý, v němž proudí různé síly mající svou podstatou protichůdnou podobu. Metaforicky by se harmonie dala přirovnat k ročnímu, či dennímu cyklu i střídání počasí. Léto střídá zimu, sucho střídá déšť, růst sklizeň, dlouhé noci a dny střídají krátké. Barevně se krajina analogicky mění taktéž. Studenou neživou zimní krajinu střídá krajina teplá, barevná a proto úrodná, krajinu vyčerpanou horkým sluncem střídá krajina vlhkého barevného podzimu, tmavé tóny temné noci střídají pestré jasné tóny denního světla. Důležitou roli ovšem hraje intenzita a déka těchto sil, stavů, období, barev a tedy i emocí.

Položme si otázku, proč je někdo vyrovnanější, proč je někdo impulsivnější? Odpovědi existuje mnoho. Mnoho je i teorií, pokoušejících se vznik, průběh a poruchy emocí vysvětlit^(1,2,3,4,5,6), ale přesto se souhrnou teorií platící společně pro všechny tyto city nepodařilo doposud vytvořit. Je to tím, že každý člověk je odlišný, vnímá svět jinak a jinak i každý jedinec svůj život žije, což ovlivňují 4 hlavní faktory:

1. geneticky vrozená dispozice
2. vrozená a postupem času vytvořená psychická a fyzická konstituce
3. současné okolní podmínky, ve kterých žijeme
4. historie kulturního, rodinného a osobního vývoje⁽⁷⁾

Nechci se v této úvodní krátké kapitole zabývat tím, která teorie je pravdivá a která není. Myslím si, že každá z nich může být částečně opodstatnělá. Spíš se snažím nalézt to, v čem se různé teorie nějakým způsobem shodují.

Všeobecně se dá konstatovat, že „*emoce a city jsou neintelektuálním, subjektivním, individuálním, reaktivním a okamžitým obsahem zkušenosti*“.⁽⁸⁾ Každá naše zkušenost se zaznamenává do dvou odlišných sfér. První je sféra intelektuální. Do ní se začleňují ty empirické informace, které můžeme pozorovat, dotknout se jich, ochutnat je, a dokázat je. Druhou je sféra pocitů. Do ní se ukládají emocionální odpovědi na empirické informace mající neintelektuální obsah. Zatímco empirická zkušenost se může shodovat u všech,

pocity by byly velmi rozdílné. Například: většina z nás někdy uklouzla na chodíku. Někdo se zasmál, někdo se styděl a plakal, jiný nadával a zuřil nebo taky neprojevil emoci vůbec. V pozadí těchto reakcí tedy stojí individuální příčiny, které jsou vysvětlitelné podle fyziologické, kognitivní, evoluční i psychodynamické koncepce. Široké škále těchto osobních přístupů přikládám velkou důležitost, neboť jen tak lze docílit, aby každý člověk v případě osobního problému našel individuální novou a účinnou cestu k jeho řešení a novému pohledu na něj.

1.1 Charakter a funkce emocí

Emoce k životu nepochybně patří, neboť jsou v úzkém spojení s pudovou složkou a mají tak velmi důležitou aktivační i motivační funkci. Nebylo by bez nich možné cítit, prožívat příjemné i nepříjemné pocity. Nebylo by tedy ani možné vyvolané pocity autenticky spontánně vyjádřit. Důsledkem by byla absence zpětné reakce z okolí v rámci sociálních vztahů, bez nichž by člověk a ani většina jiných živočišných druhů nebyli schopni přežít. (V dospělosti možná ano, nikoli jako novorozenci).

Z hlediska fylogenetického jsou emoce velmi staré, neboli původní. Důkazem je fakt neměnnosti fyziologických změn v organismu, myšlenkových procesů a způsobů jednání pod jejich vlivem v celé historii vývoje člověka. Jediné, co se neustále mění, jsou normy kultur národů a rodin „předepisující“ do jaké míry emoce potlačovat či uvolňovat.

Za významné považuji shody emočních stavů se zvířaty. Nejen proto, že homo sapiens je jejich přímým pokračovatelem, ale i proto, že sám instinktivně - i bez ohledu na Darwinovu teorii - podobu se zvířaty cítí. Proč by se jinak do podoby zvířete při hrách a rituálech stylizoval, pojmenovával se po nich, věřil v jejich moc v podobě talismanů, používal v umění jejich symboliku? Proč by se přirovnával k divokému koni, přítulné kočce, drzé opici? Také obliba chovu neúžitkových zvířat může plnit zástupnou či posilující emoční funkci.

Emoce jsou vrozené, patří k základní životní výbavě nejen člověka, ale i mnohých jiných živočichů. Mezi nejzákladnější patří radost, smutek, strach, hněv, agrese, úzkost, zklamání. Vznikají na základě vnitřních i vnějších podmínek.

Mezi vnitřní patří pocit hladu, žízně, únavy, osamělosti, sociálního nezájmu o vlastní osobu. Mají sice negativní charakter, avšak jejich odstranění vede k naopak k pocitům pozitivním – radosti, pohody, sounáležitosti. Dalo by se tedy říci, že jsou kladně motivační, ale jen do jisté míry. Dlouhodobé frustrační působení může vést k nejistotě, rezignaci a ztrátě energie. Mezi vnější podmínky patří emociogenní situace mající pro dotyčného jedině určitý subjektivní emocionální význam. Například při spatření kolotoče prožívá

někdo radost a touhu se na něm svézt, jiný prožívá závrať a od kolotoče se odvrací. Právě zde představují velkou roli 4 faktory zmíněné v první kapitole.

Vzhledem k biologické účelnosti emocí je zřejmé, že mají prvořadou funkci v přípravě k akci a k mobilizaci energie, přičemž velmi záleží na kvantitě i kvalitě emočního podnětu a na psychické vybavenosti jedince. Projevují se nejen na psychické úrovni, ale i v mimice a tělesných pohybech a v neposlední řadě na úrovni somatické. Za autentické lze emoce považovat, pokud se projevují ve všech jmenovaných faktorech. Pokud tomu tak není, jsou předstírané.

1.2 Druhy emocí

Emoce mají různou intenzitu i délku trvání. Čím více se blíží krajní podobě, tím méně jsou kontrolovatelné. Mezi základní patří:

pocity - jsou spojovány spíše s krátkodobějšími stavy harmonie, pohody, štěstí, únavy, hladu apod.

nálady - jsou dlouhodobějšími stavy. Jejich preference naznačuje mnoho o charakteru člověka – převládající optimismus, pesimismus, melancholie.

afekty – jsou spojovány s vysokým stupněm vzrušení, ztrácí se u nich naprostá sebekontrola, jsou spojovány především s negativními emocemi, zejména agresí.

vášně – i u nich se ztrácí sebekontrola a kritičnost, nevznikají však v důsledku nahromaděných frustračně negativně nabitých podnětů. Jsou spojovány s činnostmi uspokojujícími individuální touhu člověka.

Jak je člověk prožívá a vypořádává se s nimi ovlivňují dva základní faktory : věk a charakter dotyčného.

1.3 Emoce a racionalita z hlediska vývojového

Život na Zemi se neustále vyvíjí. Mění se klimatické podmínky pro život a v důsledku toho dochází ke změnám v rostlinné a živočišné říši. Na změnách se svými zásahy výrazně podílí i člověk sám. Určité druhy fauny a flóry zanikají, nové vznikají. Tyto procesy - ať už jsou přirozené či nikoli – lze urychlit, zpomalit, nikoli však zastavit.

Vývoj a změny se týkají i emočního a racionálního myšlení a chování. Nejrozšířenějším názorem k rozlišení rozdílu mezi člověkem a zvířetem v myšlení a chování je tvrzení:

„Člověk používá rozum, zvíře nikoli“. Já si trůfám konstatovat, že jediným rozdílem mezi oběma druhy je touha člověka emoce racionálně pochopit s cílem získat absolutní kontrolu nad nimi.

Podobně je tomu i v jiných oblastech lidské činnosti. Člověk si chce přírodu podmanit, proto ji zkoumá. Pokud se výsledky objevů, popřípadě produktů z nich vyplývajících, dostanou do zásadního rozporu s biologicko-fyzikálními základními principy, dochází dříve či později ke globálně negativním důsledkům. Stejně je to s potlačováním emocí. Snaha některých lidí je mít emoce pod absolutní kontrolou. Tím, že je neprojevují, ale neznamená, že se jich zbaví. Naopak, potlačené emoce si vyhledávají jiná pole působnosti. Ta nejčastější bývají somatická. Jejich emoční chlad se negativně odráží také v sociálních vztazích. Okolí reaguje udržováním podobného emočního odstupu. Negativní dopad má však i opačný extrém: neschopnost emoce kontrolovat. Považuji za nepodstatné důsledky takového chování zde uvádět, každý si je jistě umí sám představit. Přesto, že jsou oba uvedené extrémy dlouhodobým působením nežádoucí, mají z hlediska lidské otogeneze do jisté míry nezastupitelnou funkci.

Zkušenosti v emoční rovině do 3. roku života dítěte patří vedle jiných zkušeností k základním stavebním kamenům formování emoční výbavy. Dítě je po narození zcela odkázáno na ostatní osoby, především však na matku. Z důvěrně známého prostředí matčina těla poskytujícímu bezpečně vše, co potřebuje (pokud ovšem matčinou potravou není jen alkohol...), se po porodu dostává do světa, který nezná, nechápe. Automaticky vyživující pupeční šňůra je odstřižena, biologicky daná touha k přežití však zůstává. Novorozenec neumí mluvit, s otevřeným novým světem – lidmi i prostorem - nemá zkušenosti a tak ani nezná jeho hranice. Jediná komunikace se světem je možná pouze pomocí naprosto autentických tělesných, mimických a neverbálních výrazů, pomocí chování srovnatelného s chováním zvířete. Pláčem, smutným výrazem, bezmocným vztekem vyjadřuje frustrující situace: hlad, zimu, pocit osamění, únavu. Uspokojení jmenovaných životních potřeb vyjadřuje emocemi pozitivními: spokojeným výrazem, smíchem. Jedná pudově, bezohledně, je pod vlivem emočního chování nazvaného Sigmundem Freudem ID.

Ono nejranější období je pro vývoj psychiky nejdůležitější, neboť si v něm dítě vytvoří základní představu o světě. Pokud prožívá v tomto období emoční blízkost, pocity lásky, bezpečí, důvěry, pochopení, pokud pozná, že frustrující situace lze vyřešit a nemusí být trvalé, pak má velkou šanci stát se osobností schopnou sobě i světu důvěřovat, schopnou řešit k životu patřící občasné krize a tyto dovednosti předávat dál. Pokud však prožívá rané období převážně frustračně a bude pociťovat emoční chlad, bude zřejmě později vnímat svět jako nebezpečný, bude pro něj nelehké vytvářet důvěru v sebe samého i k ostatním. Později pak může mít tendence řešit situace destruktivní agresí nebo se z něj

může vyvíjet na okolí (popřípadě na jiných zástupných látkách např. lécích, alkoholu, drogách) nepřiměřeně závislý jedinec.

Pokračujícím vývojem se dítě stává samostatnějším. Rozvíjí jemnou motoriku, pomocí samostatného pohybování objevuje neznámý svět a poznává i jeho hranice. Řeč mu pomáhá v mezilidských sociálních vztazích. Všechny jmenované procesy současně doprovázejí změny v emočním chování. Instinktivně cítí, že pokud nechce být z určité kultury s vlastními tradicemi vyřazeno, musí většinu zákonů společenstva akceptovat. Pod vlivem rozumu se u něj začíná vyvíjet pocit svědomí, viny, který má za úkol egocentrické emoce brzdit. Stále více kognitivně poznává, že situaci neadekvátní chování pod vlivem silných emocí a egocentrismu může ublížit jiným.

Velmi důležité jsou pro dítě hry – nejlépe s vrstevníky. Prostřednictvím her se učí dodržovat pravidla a zároveň v nich nachází emoční ventilaci - při hře na ZOO se mohou stát „jako“ nebezpečnými lvy, drzými opicemi, roztomilými tulícími se koalami.

Během dalšího vývoje v dětství je dítě nuceno zapojovat racionální myšlení stále častěji, učí se neegocentrické zodpovědnosti. V pokrokově technicky vyspělých společenstvech je školní docházka povinná. Umožňuje jedinci naučit se to, bez čeho by se v dané společnosti jen těžce orientoval a pravděpodobně by společensky nepřežil. U přírodních národů a v ekonomicky velmi slabých zemích povinná školní docházka většinou není. Vzdělání poskytuje převážně všední život. Děti si osvojují dovednosti nezbytné k přežití v jejich kulturním společenství. Jejich dosažené znalosti a dovednosti – ať se týkají čehokoli – mají stejnou hodnotu a význam, jako vzdělání v technicky vyspělých zemích.

Záměrně používám termín „Technicky vyspělé“ a ne jen „Vyspělé“, neboť vyspělá je každá společnost schopná dokázat se přizpůsobit tamějším specifickým přírodním podmínkám, umí využívat k životu a přežití její zdroje, je v ní schopna plodit potomstvo, umí vytvořit vlastní hierarchii a zákony. Proto se nedomníám, že jsou lidé z dnešních „Technických“ kultur inteligentnější, než lidé kultur „Přírodních“. Může se zdát, že jsem nyní od hlavního tématu odbočila. Ovšem pokud mám nastínit ontogenetický emoční vývoj, pak bylo dotknutí se otázky vzdělání nezbytné, jelikož jsou emoce s motivační kognicí úzce spojeny.

V období kolem 12 let dochází k probouzení pohlavních pudů, pohlavní znaky se stávají zřetelnější, dochází ke zvýšené aktivaci hormonů. Pro adolescenta jsou to nové, velmi intenzivní stavy, které dosud nepoznal a neumí s nimi zacházet. Již osvojený kontrolní systém podléhající svědomí a morálce, jenž Freud nazval Superegem, má tendence podléhat emotivnímu Id. Kromě pudů je velmi aktuální otázkou vlastní integrace, sebepojetí, budoucí nezávislosti stejně jako budoucích konkrétnějších realizovatelných představ. Řešení těchto otázek, kdy je zapotřebí racionálnějšího objektivního přístupu,

nemusí být vždy snadné, právě díky emoční zmatenosti, mající tendence realitu zkreslovat.

Kolem 17. – 18. roku již mladí lidé většinou vědí, jak s pudy zacházet, co od nich mohou očekávat, přestávají z nich mít strach. Za předpokladu optimálních podmínek dochází ke zklidnění emočního rozruchu. Plnoletostí v 18. roce života začíná období absolutní zodpovědnosti za vše, pro co se člověk rozhodne, co vykoná. Měl během předešlého vývoje možnost poznat prakticky vše, co působení emocí může zapříčinit. Neznamená to však, že umí emoce odstranit. Může se je během celé dospělosti naučit stále více potlačovat, ale jak už bylo zmíněno, vše potlačené si vždy samo najde nějakou průchodnou cestu ven. Může se také naopak naučit uvolňovat je sublimací do jiných činností například zpěvu, tance, výtvarné činnosti nebo nějaké řemeslné práce. Přírodní lidé se mnohem více osobitě na prožívání emocí podílejí, jsou sami současně tvořiteli i proživateli emočních situací. Nemají (mnozí ani neznají) technické zprostředkovatele emoce vyvolávající, nepotřebují je. Moderní člověk naopak stimuly prostřednictvím televize, rádia, potřebuje stále více. Velmi zážející a varovná je myslím rostoucí potřeba tzv. animátorů na dovolených ukazujících lidem, jak se mají bavit.

1.4 Emoce ve výtvarném projevu v ontogenetickém vývoji

Artefakty vytvořené během ontogenetického vývoje mohou o emočních stavech a o emoční zralosti velmi vypovídat. Dítě přistupuje k výtvarné tvorbě stejně jako k jiným činnostem a k mezilidským vztahům. Paralela mezi emočním vývojem, kognicí a způsobem výtvarného vyjádření je logická.

Přibližně v jednom roce se dítě naučí chodit. Samostatná chůze mu umožňuje stále méně závislý pohyb na ostatních, dítě se začíná vzdalovat od matky, začíná samo navazovat vztahy jiné. Má tedy zákonitě větší možnost objevovat nové, zakoušet vlastnosti objeveného a zároveň poznávat, že vše má jisté meze.

Kolem druhého roku začíná vytvářet první artefakty. Je stále převážně pod vlivem spontánních emocí, neovládá jemnou motoriku, tužku drží v celé pěsti a tak se na papíře (popřípadě zdi a nábytku) objevují zcela nahodilé, poněkud krkolomné tvary. Dítě nemá potřebu je pojmenovávat, překračování formátu není neobvyklé. Po několika měsících od objevu kreslení již začíná tušit souvislost mezi pohybem a vzniklou stopou, poznává paralelně následky své činnosti i v jiných životních situacích. Souběžně s rozvíjením jemné motoriky se mění úchop tužky. Pohyb se tedy stává více ovladatelným, dítě začíná zvládat vertikální a horizontální linku, kruh, kříž. Z důvodu stále poněkud slabší schopnosti emoční – potažmo také vylučovací - kontroly však nezvládá čtverec – při jeho kresbě je

nutno 4x pohyb tužky zabrzdit. Přibližně ve třech letech se umí dostatečně dorozumět pomocí řeči, je nuceno rozumově přemýšlet o tom, co řekne, a tak je nejen schopno vytvořené pojmenovat, ale začíná se pokoušet tvořit s cíleným záměrem. Díky bohaté schopnosti emotivně improvizovat mu neúspěch v záměru nedělá potíže, věc jednoduše pojmenuje jinak. Barvy používá zcela nahodile, preferuje základní jasné tóny, jejichž odstíny mu nepřipadají důležité. Výtvarný proces se velmi podobá hře, kdy je během krátké doby obyčejná krabice garáží, postelí pro panenky, nákupním košíkem, nákladním přívěsem, kloboukem, domem apod.

Mezi 3. a 6. rokem se stávají pohyb i řeč stále obratnějšími, vytvořené objekty nesou stále více realistických prvků a detailů, formát papíru je akceptován. Dítě ví, že věci a děje jsou, neví však proč. Příčiny dějů si vysvětluje rádo po svém, oblíbená (pro dospělé už méně) je otázka: „...a proč?“. Svět vnímá jako mozaiku sestavenou z různých částí vedle sebe a nedokáže jej dobře pochopit v časoprostorových souvislostech, protože k tomu je zapotřebí racionální logiky, jež dítě zatím rozvinutou nemá. Jak již bylo uvedeno, pod vlivem emočního prožívání je svět vnímán zkresleně a tak je také výtvarná tvorba barevně i tvarově velmi expresivní. Bývá kresleno, malováno či modelováno to, co má největší emoční význam. Např. pokud dítě namaluje rodinu a bude pro něj emočně nejdůležitější menší sourozenec, pak jej namaluje většího než je ono samo, pravděpodobně do středu formátu.

Na rozumu a logice závislá orientace v prostoru a čase se začíná rozvíjet kolem 7. roku života. Dětem jde v tvorbě především o zachycení reálné správnosti. Úběžníkovou perspektivu zatím nezvládá, používá perspektivu ptačí, pásovou nebo obojí kombinuje. Objevuje se profil, barva je používána stále ještě plošně, je však patrný zájem o barevné nuance, dítě o barvě přemýšlí stejně jako o emocích. V 11 letech se prvky zpočátku řazené vedle sebe začínají překrývat, v obrázcích zřetelně převládá racionální přístup, bohužel na úkor předešlé originální bezprostřední expresivity plné fantazie. Obvyklá je potřeba používání pravítka jako při rýsování, pramenící ze strachu, že linka ujede. Přesto je pro budoucí vývoj předpubescentní latentní období, kdy racionální složka vyrovnává složku emotivní pro další osobnostní vývoj, velmi důležité.

Emočně intenzivní období puberty mezi 12-ti a 16-ti lety se ne u každého intenzivně projevuje i navenek. Záleží na schopnosti emocionální složku kontrolovat. Neplatí ale pravidlo: čím více způsobilně vychované dítě, tím lepší sebekontrola v pubertě. Praxe ukazuje spíše opak. Psychický emoční konflikt plný kontrastních poloh se navenek projevuje oblibou kontrastních barevných kombinací v oblékání, účesu apod., kde často platí: čím neobvyklejší, tím lepší. Cílem je prostřednictvím provokace upoutat pozornost.

Ve výtvarné tvorbě lze sledovat zájem o grafický výraz, ornament (grafiti, tetování), nápisy, bohatou barevnost. Časopisy určené právě jim jsou provedeny tak, aby

odpovídaly estetickým normám pubescentů. Na zmíněnou potřebu reagují taktéž módní designeři. Oblečení je plné nápisů, piktoogramových znaků, vyobrazení slavných lidí, se kterými mají mladí lidé potřebu se identifikovat. Vylepování plakátů na stěnách pokoje má stejnou funkci. Preferované postavy a scény prezentují vlastnosti a vztahy, po nichž pubescent touží. To vše souvisí s uvědoměním si důležitosti integrace, sebepojetí, identifikace, sexuality. Ve výtvarné tvorbě se tedy analogicky projevuje zájem o portrét.

Kresba i malba začínají nést stopy stínování. Celkový charakter je – obzvláště u haptických typů preferujících barevnou plochu – spíše plakátový. Vizualní typy ovlivněné více racionálním uvažováním mají zájem o dosažení plasticity pomocí perspektivy a valéru, což někdy vede sice ke „správnému“ výsledku, chybí však životnost. Zmíněné rozdíly jsou patrné i u jiných témat – krajiny, zátiší.

Kolem 16. roku pubertální emoční krize ustupuje, adolescent již tuší, jakou cestou se bude ubírat profesně – má představu o perspektivním cíli. Pokud nemá zvolený výtvarně kreativní obor, či nenavštěvuje výtvarný kroužek, dalšího metodického výtvarného vzdělávání se mu již nedostává. Je to škoda, jelikož:

1. prohlubování a rozšiřování dosud získaných základů může využít v osobité abstraktní tvorbě pomáhající dále rozvíjet fantazii (má z čeho abstrahovat, je v tomto věku abstraktního myšlení schopen)
2. sebereflexní náhled a reakce okolí na vlastní artefakty může pomoci při dalším osobnostním vývoji
3. správný metodický přístup může pomoci překonávat výtvarně slabá místa a podílet se tak analogicky na zdolávání překážek psychických – nepřiměřenou emocionalitu lze zbrzdit racionálně založenou studijní kresbou, nepřiměřenou racionalitu oživit barevnou náhodou.

2. Agrese

Jedním z projevů emočního prožívání, který se lidstvo odedávna pokouší vysvětlit, pochopit a někdy také odstranit, je agrese. Většina lidí spojuje s agresí převážně destruktivní konání, jehož podstatou je ubližovat jiným, nebo sobě samému. Neuvědomuje si však, že je to zároveň právě ona, která náš život činí pohyblivým a má ve zdravé míře schopnost posouvat nás dopředu.

Pro její vysvětlení existuje mnoho teorií a z nich vyplývajících terapií, avšak žádná z nich není ucelená. Navíc se přikláním k názoru, že každá teorie vyplývá z charakteru člověka, který ji vytvořil. Proto se domnívám, že všechny – podobně jako u emocí – můžou být pochopitelné a v případném léčebném procesu použitelné. Avšak jedno je jisté, odstranit se nedá. K jejímu odstranění by totiž byla určitá forma agrese opět potřebná... Jan Poněšický v knize „Agrese, násilí a psychologie moci“ vtipně poznamenává: *„...mezi zastánci vyhraněných názorů na příčiny a povahu agrese dochází k nelítostným bojům, což zřejmě souvisí s daným tématem... Je absurdní, že se sami dopouštějí násilí, znásilňují fakta tak, aby odpovídala jejich názorům.“*⁽⁹⁾ I já osobně jsem přesvědčená o tom, že každý z nás má občas tendence hledat a vidět to, co chce. Avšak terapeut, a obzvláště arteterapeut pracující s obrazy a metaforami, by si měl předem zmíněnou větu velmi často připomínat.

Jak jsem již uvedla, teorií o příčinách agrese je mnoho^(10,11,12,13,14,15,16,17,18). Jelikož o nich existuje velké množství literatury, nepokládám za nutné se o všech obšírněji zmiňovat. Za klíčové však považuji uvedené v následující kapitole.

2.1 Teorie agrese

Freudova teorie

Sigmund Freud kladl důraz na nevědomé síly psychodynamické povahy. Ve 20. létech 20. století předložil teorii dvou vrozených instinktů. Jedním instinktem je Eros – životní instinkt, který zahrnuje všechny podněty k zachování života, včetně pudu pohlavního. Tím druhým je instinkt smrti – Thanatos, jenž obsahuje všechny impulsy k nepřátelství, sadismu, agresi a zřejmě také puzení k vlastní smrti. Pud smrti je většinou obecně slabší než pud sebezáchovy a lze jej daleko obtížněji prokázat, ale Freudovi připadal jako jediné možné vysvětlení fenoménu masochismu a sadismu, který je v rozporu s principem slasti.

Lorenzova teorie

Další teorii vrozené agrese přinesl Konrad Lorenz v roce 1950. Na základě výsledků etologických studií ptáků a ryb se domnívá, že agrese má svou vlastní energii, která vzniká nezávisle na podnětech z okolí a že nepřátelské reakce namířené proti druhým se v jedinci hromadí, dokud se nepříhoda něco, co zapříčiní její uvolnění. Pokud k tomuto uvolnění nedojde, energie se v podobě agrese hromadí dál a v určitém momentě se i bez příčiny uvolní sama, a to většinou v nepřiměřeném, škodlivém množství. Podle Lorenze by společnost měla poskytovat lidem dost příležitostí k jejímu vybití, např. ve formě sportu.

Frommova teorie

Erich Fromm dělí agresi na benigní a maligní.

Benigní je biologicky adaptivní a životu sloužící. Je to reakce na ohrožení životních zájmů, je fylogeneticky programovaná, je společná zvířatům a lidem, není spontánní a sama se nehromadí a nestupňuje (jako u Lorenze a Freuda), ale je reakcí na určitý podnět a má obranný charakter. Směřuje k odstranění ohrožení, slouží k přežití jedince i druhu a to buď zničením nebo odstraněním jeho příčiny.

Maligní agrese je specificky lidská, není fylogeneticky naprogramovaná a neslouží biologickému přizpůsobování. Je krutá a destruktivní, slouží člověku k uspokojení jeho žádosti a prožitku libosti, který mu přináší.

Behavioristické teorie

Behavioristé se od zastánců pudové teorie odklánějí. Jsou spíše přesvědčeni o tom, že jednáme a myslíme způsobem, který se nám osvědčil jako úspěšná metoda k dosažení cíle. Agresivní chování je podle nich naučené. Vzory a inspirací k tomuto chování mohou být rodina, vnější sociální skupina a také různá média.

Friemannova teorie

Jeho teorie by se dala nazvat analyticko-frustračně-behaviorální, protože je zastáncem představy, že vzorce chování se nejvíce formují v dětství, agrese je důsledkem frustrace a v dětství naučené strategie pak člověk používá i v dospělosti.

Neurofyzilogické teorie

Neurofyzilogický přístup vychází ze zkoumání mozku, genů, buněk a nervového systému. Emoce a tedy i agrese existuje proto, že sám náš mozek je jí uzpůsoben.

Za centrum emocí je pokládán limbický systém, který je vývojově nejstarší a je ve spojení s činností mozkové kůry a autonomního nervového systému. Jeho vnitřní část

tvorí amygdala, hypokampus a hypothalamus. Amygdala funguje jako jakýsi psychologický strážce – sleduje všechny informace přicházející ze smyslových orgánů a v případě zaregistrování krizové situace provádí její primární hodnocení a vysílá do ostatních částí mozku signál o nebezpečí. Je také pokládána za centrum emoční paměti. Reaguje-li člověk pod vlivem amygdaly, může reagovat neadekvátně, pokud mu současná událost připomíná něco z minulosti a citově nabitě vzpomínky jsou spojeny s nepřiměřenou reakcí. Hypokampus je také místem emocionální paměti. Avšak na rozdíl od amygdaly uchovává fakta bez emocionálního zabarvení. Jeho poškození způsobuje neschopnost tlumit vzrušivost, nadměrnou aktivitu a poruchu paměti. Hypothalamus je řídicím centrem tělesných funkcí. Jeho podrážděním jsou vyvolávány nebo redukovány tělesné potřeby a behaviorální vzorce různých afektů.

Pojednávat tedy o příčinách agresivního chování a o tom, zda je vrozené, či získané není objektivní bez následné úvahy nad tím, v jaké formě se objevuje.

2.2 Základní formy agrese

Agrese, stejně jako schopnost milovat, se dá formovat a použít pro různé účely. Proto ji lze rozdělit na tři druhy, rozdílné svým zaměřením i účinkem.

Konstruktivní – utvářející agrese

Tato agrese by se dala také nazvat „živou energií“, kterou má k dispozici každý. Činí člověka životným a aktivním, pomáhá mu kreativně utvářet život. Této hnací síly je potřeba, chceme-li své potenciální možnosti proměnit v čin a tím uskutečnit sebe sami, vzít do ruky a realizovat svůj život a stát se tak autonomními, nezávislými osobnostmi. Patří sem také schopnost fyzicky se pohybovat, neboť pohyb je nezbytný k dosažení cíle. Tímto cílem může být jakákoli věc, potrava, jakýkoli člověk a také bezpečné místo při útěku před něčím, co člověka ohrožuje. Agresivní potenciál je také nezbytný ke zkoumání, objevování, vytváření a přetváření světa – ovšem za předpokladu, že k tomuto účelu nepoužijeme destruktivní nástroje narušující osobní hranice jiných. Jak se později ukáže, právě nedostatek konstruktivní agrese může hrát u ženského pohlaví klíčovou roli při objasňování příčin psychosomatických onemocnění, neuróz.

Destruktivní – ničící agrese

Tato agrese se vyznačuje škodlivými účinky, protože nerespektuje osobní hranici cíle, na kterou je namířená. Jde o sadismus, kdy člověku činí potěšení zraňovat svou oběť, přičemž se zášť může přesunout i na náhradní oběť -obětního beránka. Tady agrese není nástrojem – jak tomu bylo u agrese konstruktivní – ale sama o sobě cílem. Její ničivý účinek se navenek projevuje v nesmyslném vzteku, velikášských projevech síly, ve fyzickém týrání vedoucím i k vraždě. Psychické týrání se projevuje v podobě sžíravé ironie, štiplavých poznámek, urážek, popichování, v pohrdání, výsměchu či posmívání se druhým apod. Stává se tak v soukromých sporech i ve válkách národů.

Uvádí se tak do pohybu ničivý bludný kruh, ve kterém u poškozených nenávist, nepřátelství, nepochopení, zranění a urážky vyvolávají opět destruktivní agrese podle hesla: „Jak ty mně, tak já tobě“. Jak je patrné, v pozadí takového jednání stojí rodinné i národní předsudky a také frustrující výchova v dětství.

Jiným způsobem, jak zpracovávat destrukci, je autoagrese, kdy člověk namíří nutkavé ničící tendence proti sobě samému. Ačkoli jen málo lidí ukončí svůj život sebevraždou, existují různé jiné metody, které k témuž konci vedou. Tento proces je však pomalejší. Myslím si, že je třeba ony metody rozdělit do dvou skupin.

Do té první by patřily ty, jež se společnost snaží zakázat či jimi opovrhne: užívání drog, konzumace alkoholu apod. Jinou metodou jak se spolehlivě ubít, je činnost naopak společností podporována, vyžadována a obdivována: neustálá potřeba pracovat, přičemž je potřeba odpočinku pokládána za slabost. Další metodou je úmyslné hladovění. Člověk k němu může mít různé příčiny. Často je to určitá forma protestu proti společnosti, rodině, matce a proti své vlastní existenci. Jinou příčinou, týkající se převážně žen, je však sama dietní společnost. Lépe řečeno – ženský ideál společnosti.

Potlačená agrese

Potlačené agrese nejsou na první pohled zvlášť nápadné. Nositelé tohoto typu působí navenek klidným, pokojným, rozvážným, někdy přehnaně milým a přátelským a zároveň zdrženlivým dojmem. Bylo by pochopitelně chybné považovat takovéto chování jen za potlačenou agresi. Záleží na tom, zda je ono chování vysoce převládající vnější charakterovou vlastností, a také na tom, zda a jak se zároveň u dotyčného projevují účinky potlačených agresí, zda působí zaraženě, stísněně, ustrašeně, nadměrně opatrně, nenápadně, nerozhodně apod. Potlačování životních impulsů vyžaduje vyvinout hodně sil převážně tam, kde se forma konstruktivní agrese považuje za nedovolenou, zakázanou a nevhodnou. Zde hraje arteterapie při projevování, zkoumání a přetváření skryté agrese velmi významnou úlohu.

V psychosomatice je jednou z forem potlačené agrese symptom. Současná lékařská věda se stále více souvislostmi mezi psychickou příčinou a symptomem zabývá a mnohé domněnky v této oblasti se potvrzují. Nemocí spojených s potlačenou agresí je více. Jelikož se s nimi u klientů v psychoterapii i arteterapii lze velmi často setkat, věnuji psychosomatice zvláštní kapitolu. I zde by – stejně jako u jiných teorií – mělo platit: je dobré o ní vědět, ale používat by se měla s citem, měla by se používat jen k jakési hrubé orientaci.

2.3 Agrese jako obranný mechanismus

V této kapitole se nebudu zabývat obrannou agresí vědomě chránící vlastní hranice či život v situacích reálného ohrožení. Ráda bych zde poukázala na agresi uplatňovanou na základě nevědomých psychických obran.

Lidský organismus je systém, který uspokojivě funguje pokud jsou po většinu času všechny jeho složky – tedy i psychické – v rovnováze. K jejímu dosažení člověk používá tzv. Ego obranné mechanismy. Mají za úkol na nevědomé úrovni chránit naše Já v situacích, jež člověk vnímá jako frustrující a jež se neslučují s ideální představou o sobě samém. Jedná se především o situace jako jsou neúspěch, selhání, stud. Vyvolávají emoční napětí, úzkost, strach a různé druhy agrese například v podobě hněvu, zuřivosti, útočnosti, ironie, ponižování.

Obranné mechanismy sice člověku pomohou, ale jsou pro svou povahu popírat realitu výsledkem neupřímnosti k sobě samému. Člověk své slabosti nechce přiznat sám sobě, natož pak okolí. Je to výsledkem slabé psychické identity. Přehnaná potřeba obran má za následek neurotické až patologické jednání a v nemalé míře psychosomatická onemocnění. Pokud je člověk psychicky stabilní, je si svých slabých stránek vědom, má na ně sebekritický náhled, pak je schopen se na ně dívat s odstupem a konstruktivně s nimi pracovat. Lépe chápe, že frustrující situace jej mohou motivovat ke změně jednání.

Některým obranným mechanismům pomáhá destruktivní či sebedestruktivní agrese plnit jejich úlohu. Děje se tak především u následujících obran:

Přemístění – agresivní pocity jsou přesunuty k objektu náhradnímu, jenž však k vlastní příčině žádný vztah nemá. Klasická je situace, kdy dospělý mající zlost na svého nadřízeného vynadá doma za něco nepodstatného dítěti, tedy někomu, kdo je z hlediska hierarchie slabší, než on sám.

Reaktivní výtvar – je takové chování, kdy se člověk chová přesně opačně ve vztahu k vytěsněnému. Například člověk toužící po lásce se z důvodu dřívější časté citové frustrace lásky bojí a tak se obranou stane agresivní chování. Nemusí jít hned o fyzické napadání, může to být předstíraný neadekvátní nezáměr, verbální ironie, či psychické ponižování. A naopak, člověk si nechce připustit agresivní pocity k blízké osobě, proto v rámci obrany nasadí milující masku a snaží se pocit viny odčinit přehnanou obětavostí. Masku se téměř vždy postupem času stane průsvitnou, okolí ji většinou vycítí.

Projekce – zde jsou připisovány vlastní nepřijatelné vlastnosti jiným lidem. Agrese zde má podobu lži, pomluvy. Například dotyčný jako první vlastním vědomým agresivním postojem vyvolá u druhého podobný postoj či nezáměr. Ten si ale vysvětluje tak, že protějšek začal jako první.

Kompenzace – jde o nahrazení nedostatku činností jinou. Zde lze řešit situaci pomocí sebekritického náhledu konstruktivně: např. smířením se s neschopností výborně uspět v matematice a hledat uplatnění v činnosti lépe se hodící k Já. Situaci lze řešit také destruktivně: neúspěch v matematice kompenzovat rolí agresivního vůdce skupiny, party.

Denní snění – neuskutečňovaná, popřípadě neuskutečnitelná přání si člověk splňuje prostřednictvím útěků do fantazie. Ve fantazii si může prakticky splnit jakékoli touhy sexuální, profesní, cestovatelské, touhy týkající se mezilidských vztahů apod. Denní snění mu dává také prostor pro částečné odreagování agresivních emocí patřících frustračnímu zdroji. Může v něm kohokoli a jakýmkoli způsobem pokořit, zesměšnit, fyzicky napadnout, zabít.

Regrese – je to stav, v němž se frustrovaný člověk zachová způsobem typickým pro nižší vývojové stádium. Např. dospělému člověku projevený sebemenší odpor u něj vyvolává situaci neadekvátní agresivní chování - vzteká se, křičí, hází věcmi, chová se jako dítě.

Nevědomá provokace – dotyčný má potřebu ventilovat agresivitu a potřebuje k tomu důvod, nevědomě a hlavně opakovaně vyvolává sám konfliktní situace a to většinou prostřednictvím ušlechtilých činů. Neprojevené pochopení z okolí je dostatečným důvodem k zahájení útoku. Např. občan se rozhodne travnatou plochu na sídlišti, sloužící jako dětské hřiště „zkrášlit“ vysázením květin po části obvodu. Dětem se pochopitelně při hře občas zakutálí míč a některé květiny poničí. Občan má tak dobrý důvod nazvat děti bezohlednými parchanty. Následně se rozhodne travnatou plochu opět zušlechtit

posekáním avšak právě v době, kdy si na ní děti nejvíce hrají. Děti si jdou tedy hrát jinam, ale odmítají občana pozdravit. Ten má pak další pádný důvod nazvat je nevychovanci.

Vytěsnění – z vědomí jsou vytěsněny do nevědomí znepokojující myšlenky nebo pohnutky, aby nevyvolávaly úzkost. V nevědomí však mohou působit dál a člověka pomocí sebedestruktivní agrese psychicky a somaticky „užírat“.

2.4 Formy agrese v souvislosti s charakterem člověka

V první kapitole jsem uvedla, čím je lidský charakter utvářen a čím je lidské jednání ovlivňováno. Pro každého z nás je určitý způsob jednání typický. Každé jednání s sebou nese výhody a také nevýhody. Podstatnou úlohu však hraje míra a délka tohoto jednání a také situace v jaké se k onomu jednání uchýlíme. Z tohoto vyplývá, že za psychózu můžeme považovat, pokud se jistý způsob chování stane jediným, či převládajícím a pokud dotyčný není schopen sebereflexe. Za neurotika je považován ten, kdo je schopen si neadekvátnost a nevýhodu svého typického jednání alespoň uvědomit. Normální nebo také zdravý neurotik si své počínání nejen uvědomuje, ale dokáže včas odhadnout situaci a zvolit takové jednání, které by neporušovalo hranice a práva druhých. V ideálním případě promění konstruktivně svou slabost ve výhodu a uplatní jí tam, kde jí je třeba.

Fritz Riemann vypracoval v knize Základní formy strachu typologii osobnosti, pro jejíž základ použil čtyři nejdůležitější potřeby pro lidskou existenci: samostatnost, sounáležitost, stálost a změnu⁽¹⁹⁾. Čtyři osobnostní typy: schizoidní, depresivní, obsedantní a hysterický rozlišuje podle toho, která z těchto potřeb je převládajícím zdrojem úzkosti a strachu a z toho vyplývající formy agrese. Člověk narušený ve svém vývoji prožívá úzkosti intenzivněji a častěji a jedna ze základních forem strachu u něj převažuje. Schizoid má strach ze ztráty já a ze závislosti na jiném člověku a tak přehání zdravou tendenci být jedinečným individuem. Depresivní osobnost má naopak zvýšený strach ze sebeuskutečnění a z izolace a proto je životním mottem sebeodevzdání. Obsedant má strach ze změny a tak usiluje o stálost a rituál. Hysterik má strach právě ze stálosti a žije v proměnlivosti. *„Úzkost může být velkou zátěží a příčinou nemoci, buď když překročí určitou míru, nebo když trvá příliš dlouho. Nejvíce zatěžující jsou úzkosti, které jsou prožívány v příliš raném dětství, ve věku, kdy proti nim dítě ještě nemohlo rozvinout obranné síly. Vždy, když je strach co do intenzity nebo trvání příliš velký, nebo když nás potká ve věku, kdy jsme mu ještě nedorostli, může být jeho zpracování obtížné...Slabé, vyvíjející se já dítěte neumí ještě zpracovat strach o určité intenzitě, proto je také odkázáno na pomoc zvenku a odnáší si poškození, je-li s takovými*

příliš velkými úzkostmi ponecháno samo..., je jim bezmocně vydáno a neví přitom, jak dlouho budou trvat a co všechno se může stát. Aktivující pozitivní aspekt strachu pak odpadá, následkem je zabrzdění vývoje, zastavení nebo i sklouznutí do dřívějších, dětštějších způsobů chování nebo vytváření chorobných symptomů...⁽²⁰⁾

To, co vyvolává nelibost, úzkost a strach, vyvolává současně i agresi a zlost. „*To, co je v raném dětství vyvolává, jsou intenzivní frustrace jako hlad, chlad, bolest, poruchy vlastního rytmu a integrity životního prostoru, nadměrné zatížení smyslových orgánů a omezení svobody pohybu, odcizení vlastního bytí v důsledku příliš obtěžující blízkosti a zásahů druhých, osamělost...⁽²¹⁾*

Již jsem se zmínila o tom, že každý charakterový typ má své výhody i nevýhody a že každý z nich se dá odstupňovat od normální či občasné neurózy po těžkou psychózu. V praxi se lze také většinou setkat s kombinací různých charakterů. Pro lepší názornost považuji za vhodné zabývat se vyhraněnými typy a prozatím jejich kladné stránky opomenout.

Schizoidní osobnost a agrese

Schizoidní člověk má strach ze sebeodevzdání, ze závislosti. Tendence k agresivnímu chování se u něj projevují v situacích, kde by k sebeodevzdání a k závislosti mohlo dojít. Aby se dalo odpovědět na otázku: „Proč se člověk stal schizoidním?“, je nutné se také zeptat, v jakém okolí vyrůstal. A jelikož člověk mívá strach z věcí, které nepoznal nebo které jej nějakým způsobem pohltily, je nutné se zeptat na to, co nepoznal, či co jej pohltilo.

Ke schizoidním poruchám dochází často tam, kde nebyla v prvních fázích života vytvořena správná vazba mezi matkou a dítětem. Vazba velmi důležitá, protože právě matka je v této době osobou, na níž je dítě odkázáno. Ačkoli může mít chybná vazba dvě základní různé podoby, jedno je spojuje: matka se nedokázala vžít do pocitů dítěte. V prvním případě proto, že si dítě nepřála, dostatečně jej nemilovala, byla k němu lhostejná, neměla na něj čas, nebyla schopna mu poskytnout emocionální teplo a něžnou tělesnou blízkost apod. V dalším případě to je typ matky zahrnující dítě v rychlém tempu vším možným, všemi možnými věcmi, lidmi a zatěžuje jej neadekvátním střídáním prostředí. Ani v prvním, ani ve druhém případě tak neposkytla dítěti čas a schopnost vytvořit si k něčemu důvěryhodný vztah a vazbu, poznat, co je stálost a bezpečí.

Pokud člověk není schopen mezilidského vztahu, je forma agrese často bezohledná a bez pocitu viny. Je to prvotní forma srovnatelná s raným dětským chováním. Dítě zde dosahuje úlevy spontánně, nekontrolovaně a bezohledně, situaci řeší stáhnutím se zpět nebo útokem. Dospělý schizoid jedná na podobné emocionální úrovni. Svou autonomii a pozornost si v kritických situacích vybojuje způsobem srovnatelným s destruktivní agresi

nerespektující hranice jiných. Normální neurotický schizoid by použil slovní útok, avšak tam, kde se u dotyčného jedná o patologickou schizoidní poruchu a schizofrenii, tam dochází k tělesnému týrání končícímu v krajním případě i smrtí.

Depresivní osobnost a agrese

Depresivní člověk má strach ze sebeuskutečnění a smysl svého života vidí především v sebeobětování a vzdání se svého já. Dalo by se tedy říci, že má strach z konstruktivní agrese, která je k sebeuskutečnění a k individuaci potřebná. „*Depresivní lidé se v životě stále znovu dostávají do situace, v jaké byl Tantalos. Vidí před sebou plody a vodu, ty však před nimi uhýbají, protože se nenaučili vztáhnout po nich ruku, nebo to sami sobě nedovolí.*“⁽²²⁾ Proto jsou opakovaně zklamáváni a ona zklamání komentují slovy: „Nikdo mi nerozumí, něco takového se může stát jen mně, proč jsou na mě všichni tak zlí, když já jsem tak dobrý, smůla je můj osud...“ Depresivních lidí se dotýká i problém závislosti, což je zcela logické, neboť ten, kdo se nesebeuskuteční a neumí se prosadit, je nucen být závislým, je nucen hledat oporu před „špatným světem“. Opora pak může spočívat v partnerovi, dětech, náboženské a podobně smýšlející ideologické skupině se silným vůdcem a také v alkoholu a drogách. Závislý člověk je plný strachu ze ztráty toho, koho potřebuje a tak je pro něj velkým problémem zvládnání agresivních pocitů vůči němu, protože se to nenaučil. Dalo by se říci, že je zastaven ve vývoji. Konkrétně v době, kdy by se dítě mělo postupně odpoutávat od důležitého raného symbiotického spojení s matkou, kdy by nemělo mít strach v momentě, kdy se milovaná osoba vzdálí, kdy by nemělo mít strach z objevování světa i za cenu toho, že se občas něco nepovede a následně strach z pocitu vlastní malosti, pokud se něco nepovede. Právě neadekvátní vztah matky k dítěti se v životopisném pozadí depresivních jedinců velmi často objevuje. Jednak jsou to typy matek majících osobně sklony k depresivitě. Ze strachu, že ztratí dítě i jeho lásku, mu nic neodepírají, mají tendenci jej všemožně chránit před „zlým světem“ a neumožní mu tak prožít na vlastní kůži to, co pálí a co ne. Tím, že často samy rozhodují o tom, co dítě právě chce nebo by právě mohlo chtít, mu neumožní naučit se svá přání projevit. Pokud se dítě přece jen vzepře a je „ošklivé“, reagují slovy: „To jsem si nezasloužila, já jsem tak obětavá a ty na mě takhle...“ K dokonalému pocitu viny pak přispějí slovy: „Přivedeš mě do hrobu!“ Jiným typem matky jsou ženy (popř. i otcové) vyvolávající v dítěti pocit, že vše dělají špatně, že si nic nezaslouží, že žádné snažení nemá cenu. Naučí tak dítě rezignovat před bojem o objev, naučí jej pasivitě a strachu...

To, že člověk v životě neuplatňuje konstruktivní a obranný druh agresivního chování však neznamena, že agresi nepocituje. Naopak, pocituje ji velmi silně, avšak její formu používá destruktivně a obrací ji proti sobě. Z „hříšných“ myšlenek má pocit viny a tak se trestá. Žije v odříkání, zraňuje se sebeničícími myšlenkami a v krajním případě i

sebevraždou. Somatizace agresivních pocitů není u depresivních lidí neobvyklá. Mohou se u nich snadno rozvíjet i některé nevléčitelné choroby bez logicky vysvětlitelné vnější příčiny. Ale i nemoc v lehké formě je pro ně nejčastějším nepřímým agresivním prostředkem jak si vynutit jakýkoli vztah slovy: „Přece mě neopustíš, když je mi tak zle.“

Nutkavá osobnost a agrese

Nutkavý člověk má především strach z pomíjivosti a změny. *„Proto se pokouší nalézat nebo obnovovat vždy to stejné, už známé a důvěrné. když se něco změní, cítí se vyrušen, zneklidněn, ba vystrašen. Bude se proto pokoušet změny brzdit, zastavit nebo omezit; pokud to půjde, zamezit jim nebo proti nim bojovat. Obrací se proti novotám, kdekoli se s nimi setká, je to však stále sisyfovská práce, protože život je neustálý tok, všechno podléhá ustavičným proměnám, „vše plyne“ v nepřetržitém vznikání a zánikání, které nelze zadržet.“*⁽²³⁾ Dochází tak k tomu, že chce ze svých názorů, zkušeností a zvyků vytvořit navždy platný princip, dogmatické neporušitelné pravidlo, věčný zákon, které mu dodávají pocit jistoty v jinak nejisté osobní vnitřní struktuře. Mívají i značnou potřebu do detailu vše naplánovat, zachytit do nějakého systému a tam vše ovládnout. Tradice a zachování poznaných hodnot má přirozeně pozitivní význam, ale u nutkavých neurotiků jde o neúměrné přehánění tohoto postoje. V mezilidských vztazích mívají problémy, protože často nerespektují ostatní takové, jací jsou a rádi jim předepisují jací by měli být. Proto také často sami touží po moci a nesnášejí autoritu.

Stejně, jako se snaží ovládat proměnlivost života, snaží se i u sebe ovládat spontánní emoce. Jejich destruktivní agresivita má jakousi legitimní podobu sadismu. Jednají legálně ve jménu pořádku, zákona, pravidel, norem a principů. Proto je mezi nimi spousta soudců, despotivních vládců, politiků, úředníků, kteří na minutu přesně zavřou přepážku a nevidí, že tam má zákazník ještě hlavu či prsty, učitelů nutících odpovědi papouškovat, policistů hledajících legitimní způsob po někom střílet a také duchovních. Někteří nutkaví lidé zatěžují své okolí i svou nerozhodností, protože stále pochybují o správnosti svého rozhodnutí.

Na otázku, proč se člověk stal nutkavým, není snadné odpovědět. Jistou roli zde může hrát – stejně jako u ostatních typů osobností – vrozená dispozice k onomu charakteru, ale také dispozice k větší živé sexualitě a motorické agresivitě, jímž nebylo umožněno sublimovat v přijatelné formě, a to již od dětství. Konkrétně od období kolem 2. až 4. roku, kdy dítě získává stále větší schopnost zacházet se svým tělem. Nutkaví lidé byli ve velké většině právě v dětství neadekvátně přetěžováni požadavky týkající se čistoty, pořádku, slušného chování prostého afektu a spontaneity. Bylo jim direktivně přikazováno, jak mají jíst, jak mají spát, jak musí sedět, jak si musí správně hrát, kdy se můžou smát, kdy se musí stydět a plakat atd. Dítě si tak vybuchovalo silnou instanci Nadjá, která pak i

v pozdějším věku vyvíjí silný tlak na ego a čím je tlak ega silnější, tím víc jej zároveň Nadjá stlačuje. Pokud nedojde k ventilaci emočních a agresivních impulsů normální cestou včas, může si tělo najít k průchodu cestu v podobě psychosomatického onemocnění. Nejčastěji je to infarkt, mozková mrtvice a střevní potíže.

V životopisném pozadí (avšak v menšině případů) může stát i chaotická rodina bez orientace a řádu neschopná stanovit hranice a poskytnout jistotu. Člověk si pak v obraně to, co mu chybělo, vytvořil sám.

Hysterická osobnost a agrese

Hysterik má strach ze stálosti a žije v proměnlivosti. Miluje změnu, svobodu, rád riskuje, má potřebu otevřené budoucnosti a tak jsou pro něj tradice, omezení a veškeré dané zákonitosti patřící k realitě života nepohodlné. *„S touto realitou se tu zachází skutečně velkoryse: zpochybňuje se, relativizuje, bagatelizuje nebo přehlíží, hysterický člověk se jí pokouší rozbít, uniknout jí, zkrátka využít všech možných způsobů, jak se jí vyhnout, neuznat ji. Tím získává zdánlivou svobodu, která bývá časem stále nebezpečnější, protože znamená život v neskutečném, iluzorním světě, v němž existuje jen fantasie, možnosti a přání, žádné omezující skutečnosti tam nejsou. Člověk tedy žije více a více v pseudorealitě, v „neskutečné skutečnosti“.*⁽²⁴⁾ Tato pseudorealita je velmi proměnlivá a hysterik se dokáže proměňovat zrovna tak. Dal by se přirovnat k herci střídajícímu různé role. (Není náhodou, že právě lidé tohoto povolání mají k tomuto charakteru velmi blízko. Oni však mají to štěstí, že si našli pro své herecké výkony ideální pole působnosti.) Hysterické osobnosti působí teatrálně obzvláště v emoční sféře, zejména pokud pláčou, smějí se, zlobí se. To, co nutkavý člověk potlačuje, oni naopak přehánějí, avšak se společným cílem: zapůsobit na publikum, dobýt svět, docílit svého. Agresivita se destruktivně projevuje především tam, kde jde o rivalitu a konkurenci. K dosažení prvenství používají tito lidé intrik a lži. Hlavní problém je v tom, že oni mají díky své bohaté fantazii schopnost vidět rivalitu a konkurenci i tam, kde v reálu není a tak i svým lžím tzv. schizoidně věří.

Podle psychoanalýzy souvisí hystérie s fixací ve falické fázi, tedy ve věku 4 až 6-ti let. V období, kdy by se dítě mělo vzdát svého magického světa a naučit se žít podle principu reality, za cenu omezení vlastních záměrů. Vedle principu bezstarostné dětské slasti by měla najít místo i zodpovědnost a rozum. Vyjasnění si své budoucí ženské a mužské role a překonání oidipského komplexu jsou taktéž důležitými kroky pro vývoj. Aby se tak mohlo stát, je zapotřebí mít vedle sebe dospělé vzory probouzející v dítěti přání stát se dospělým, identifikovat se s ním a naučit se dospěle jednat. Těžko se to podaří pokud je dítě častým svědkem chaotických hádek, pokud se rodiče pomocí lží a intrik o dítě přetahují, pokud se zásady a pravidla často mění – podle situace (stejně jako v dětské

hře), pokud vyrůstají ve zlaté kleci a hlavním úkolem a prostředkem k dosažení cíle je být obdivuhodné, pokud se v této kleci nenaučí nést zodpovědnost samo za sebe.

2.5 Formy agrese v psychosomatice

Psychosomatika je odvozena od dvou pojmů, od slova psyche, což znamená duševno, psychično a od slova soma, což znamená řecky tělo. Jedná se o komplexní nazírání na duševní i tělesný stav nemocného. Z tohoto hlediska posuzuje příznaky nemoci jako symbol vyjadřující psychický konflikt projevený tělesnou formou. Stejně je to u plátna a barev, které umožňují zviditelnění jinak neviditelného, a jsou tak fyzickým výrazem metafyzického obsahu. Je důležité si uvědomit, že nemocný nemusí být jenom orgán, nýbrž celý člověk. Rozdělení na tělesno a duševno a tam opět na rozum a cit je umělé, protože ve všech situacích je obsažen i celý člověk. Když potkáme nemocného, je důležité vnímat i jeho vzezření, jeho náladu, celkový emoční a tělesný stav, jeho současnou životní a sociální situaci.

Člověk však většinou neonemocní proto, že by byly životní podmínky příliš tíživé, nýbrž proto, že je tak či onak vnímá, zpracovává a na ně reaguje, resp. špatně reaguje a nebo reagovat neumí. Člověk také nemůže za to, jak je geneticky vybaven, jaké měl rodiče, jak byl vychováván, jak na něj bylo reagováno, zdali byl emočně traumatizován, či naopak nebyl veden k řešení a překonávání problémů a nepříjemností. Přesto by měl být v dospělosti schopen se nad svým životním stylem zamyslet a uvědomit si, že je konec konců přece jen tvůrcem svého štěstí či neštěstí.

Pokud onemocní sám, měl by se zamyslet nejen nad svým životním stylem, ale i nad nemocí samou a dát obojí do souvislostí. Pokud onemocní jeho děti, měl by se zamyslet stejně tak.

Co je nemoc v psychosomatickém pojetí?

Nemoc se v psychosomatickém pojetí od psychoanalytického moc neliší. V psychoanalýze se používá pojem konverze, což je jistý druh obranného mechanismu, který spočívá v náhradní tvorbě nebo přeměně potlačených afektů v tělesné příznaky. Na principu potlačení, tedy i strachu je chápána nemoc i v psychosomatice.^(25,26,27,28,29) Dr. Rüdiger Dahlke přirovnává nemoc velice výstižně k odmítnutému pólu našeho Já a ke stínu.

Cituji: „*Všimněme si zákonů polarity na konkrétním příkladu – na dýchání. Vdech a výdech se střídají a vytvářejí tak jistý rytmus. Rytmus tak není nic jiného, než stálé střídání dvou pólů. Rytmus je základním principem všeho života. Zničíme-li rytmus,*

zničíme život. Kdo se zdráhá vydechnout, nemůže se znovu nadechnout. Odstraňme jeden pól a zmizí i druhý. Tak vzniká i elektřina z napětí mezi dvěma póly. Odstraňme jeden pól a nebude žádná elektřina...⁽³⁰⁾

Vše, s čím se nechceme ztotožnit, tvoří náš stín. Tento odmítnutý pól ale nezmizí, je pouze vyloučen z identifikace s naším Já nebo s naším Nadjá. NE sice odstranilo jeden pól z našeho obzoru, ale nezrušilo jej. On žije dál ve stínu našeho vědomí. Tak jako malé děti věří tomu, že se stanou neviditelnými, zavřou-li oči, lidé věří tomu, že uniknou polovině skutečností, nebudou-li se na ně dívat. Tak umožní jednomu pólu (např. pracovitosti) dostat se do světla vědomí, zatímco jeho protipól (lenost) zůstane ve stínu, aby ho nebylo vidět. Nevidíme-li něco, myslíme si, že to nemáme, a jsme ochotni věřit, že jedno může existovat bez druhého. Odmítaná skutečnost nás pak nutí k tomu, abychom se jí zvláště intenzivně zabývali. Děje se tak většinou prostřednictvím projekce, protože jestliže jsme některý princip odmítli a potlačili, vyvolává v nás strach, setkáme-li se s ním ve světě vnějším. Platí tu ironická zákonitost, jíž nikdo neunikne: nejvíce se musíme starat o to, co nechceme. Přitom se přibližujeme odmítanému principu natolik, že jím nakonec sami žijeme.

Náš stín v nás vzbuzuje strach a je součtem toho, o čem jsme nejhluběji přesvědčeni, že to musíme odstranit ze světa, má-li být svět dobrý a zdravý. Pravý opak je však pravdou: stín obsahuje všechno to, co světu – našemu světu – chybí k uzdravení. Stín způsobuje naši nemoc, tj. činí nás nezdravými, chybí nám ke zdraví.⁽³¹⁾

Polarita by se dala přirovnat i k protichůdným tlakům pocházejících jednak z Já a jednak ze Superega. Ego bude v rovnováze jen, pokud připustí oboje. Jen tak bude schopno dosáhnout jednoty. Jedním z cílů psychoanalýzy je učinit nevědomé vědomým – jinými slovy: vynesení stínu na světlo a rozvinout schopnost náhledu. Dopracovat se k této schopnosti je, jak všichni víme, občas dost složité.

V psychosomaticce se často hovoří o agresi. Jak jsem již uvedla, je důležité ji chápat nejenom v tom negativním, ale i pozitivním smyslu. Jsem toho názoru, že právě nedostatek konstruktivní agrese v jistých životních situacích může být příčinou onemocnění.

Nejčastější psychosomatická onemocnění v důsledku potlačené konstruktivní agrese:

Nemoci spojené s trávicím ústrojím

Celkový proces trávení znamená: přijímání, rozlišování mezi užitečným a neužitečným, vstřebávání prospěšných látek a vylučování látek nestravitelných.

Nejprve přichází potrava do úst a pomocí zubů se rozkouše. Je to agresivní činnost, jejíž pomocí lze něco polapit, uchopit, napadnout. Zkažené a křivé zuby mohou být tedy výrazem neschopnosti agrese vyjít a uplatnit. Skřípání zubů je vždy symbolem bezmocné agrese. Vypadané zuby jsou v psychoanalytickém výkladu snů interpretací ztráty energie a potence.

Spolknutá potrava se může projevit jako těžko stravitelná a zůstat ležet v žaludku jako kámen, nebo se nevolnost vystupňuje až ke zvracení. Zde je analogie mezi potravou a nestravitelnými životními situacemi jasná. Zvracení v těhotenství může být i obrana manifestující nevědomé přání nebýt matkou, odmítání ženské role, nebo také mužského semene.

Kromě přijímání potravy plní žaludek i funkci jinou, a to vylučování kyseliny, která napadá a rozkládá, je tedy agresivní. Agresivita je také problém lidí s nemocným žaludkem. Chybí jim schopnost se s ní vědomě vypořádat a pomocí zvýšeného počtu kyselin, které ztenčují, či pomocí vředů proděrovávají žaludeční stěnu, se bolestivě užírají uvnitř. Doslovně koušou do vlastního masa. Nemocný je pak nucen jíst kašovitou stravu, po níž nevědomě touží. Cestou k uzdravení může být sebekritický náhled na potlačovanou touhu stát se závislým na jiných obzvláště v případech, kdy dotyčný ukrývá svou skutečnou tvář za maskou hrdé nezávislosti.

Trávení končí v tlustém střevu. Nejrozšířenější poruchou tohoto orgánu je zácpa. Freudovská psychoanalýza pokládá stolicí za akt dávání. Lejno, jak je známo, nese symboliku zlata. Proto může být zácpa výrazem snahy nedávat nic a všechno si podržet a dotýká se problému lakoty. Svědčí o silném lpení na věcech, na materiálních hodnotách. Může však být i důsledkem zadržovaných emocí. Tlustému střevu je však přisuzován ještě jeden symbolický význam – nevědomí a špinavé výkaly odpovídají o jeho obsahu. Zácpa může být tedy i strachem z toho, že se nevědomé obsahy dostanou na denní světlo, pacient je nechce vytlačit.

Srdce, nízký krevní tlak – hypotonie a vysoký krevní tlak – hypertonie

Jsou různá rčení, v nichž se vyskytuje srdce a pokaždé se jedná o emotivní situace. Např: srdce skáče radostí, padá do kalhot, bije až v krku apod. Zastupuje tedy emotivní složku oproti mozku, čili rozumu. Zdravý člověk vládne obojím v harmonické rovnováze. Nemocné srdce tedy může být chápáno jako nemocná emoce, která buď nemá možnost se otevřít a projevit se nebo jí – i když se projeví- chybí příjemce.

Krev symbolizuje život, je nositelem a výrazem individuality. Je v ní obsažen celý člověk a proto je tak důležitá při zjišťování diagnóz. O lidské dynamice vypovídá mnohé krevní tlak. Člověk s nízkým krevním tlakem může mít problémy s prosazením se. Pokud upadá do bezvědomí, uniká problémům, které na něho číhají a to zvláště v situacích, které jsou

si nějakým způsobem vždy podobné. Vysoký tlak je často následkem přibrzděvaných emocí. Agresivní pocity se odžívají pouze v představách (někdy si ovšem dotyčný zakazuje i to), neboť mu příliš silné obranné mechanismy nedovolí nahromaděnou energii vybit jedním. Pokud sebeovládání překročí své meze, srdce se roztrhne – dochází k infarktu. Je důležité podotknout, že tito lidé mívají buďto tendence neustále hledat problémy, nad kterými by se mohli rozčílit, nebo to bývají mírumilovní lidé, o kterých říkáme :„Proč právě oni?“

Alergie

Stejně jako psychický aparát cenzuruje nevědomé obsahy pocíťované jako nebezpečné a brání se, aby nepronikly do vědomí, tak se alergikové na somatické úrovni brání látkám, jež tělo vnímá také jako nebezpečné. Symbolické zastoupení alergenů se většinou vztahuje ke všemu, co souvisí s emocemi – agresivitou, sexuálním životem, plodností, láskou – tedy se vším, co je nositelem energie potřebné k zachování života. Zmíněné vyvolává v alergikovi strach, je vůči životu ve větší či menší míře nevědomě nepřátelsky naladěný. Odmítá, nesnáší vše, co emoce symbolicky zastupuje: zvířecí chlupy, pyl z květů, semena obilovin, psy, koně, potraviny mající nejčastěji červenou a oranžovou barvu, prach evokující nečisté i agresivní myšlenky. Alergik by se měl nad souvislostí mezi alergenem a druhem potlačené emoce nejen zamyslet, ale především se naučit přestat se potlačeného obávat.

Problémy s dýcháním

Dýchání samo o sobě symbolizuje napětí a uvolnění, přijímání a dávání a také svobodu a omezení.

První nadechnutí mimo matčino tělo je zároveň prvním krokem na cestě k nezávislosti, svobodě. Pocit nedostatku vzduchu symbolizuje tísnivý pocit omezování a strach se z omezení vymanit. Potřeba se hluboce nadechnout po překonání tísnivé stresující situace není jistě náhodná. Stejně pocity úlevy nastávají pokud je tzv. „vzduch čistý“.

U onemocnění souvisejících s dýcháním by si měl nemocný uvědomit, co mu zastavuje dech a jakým způsobem překonat strach bránícím svobodně jednat.

Jedním z onemocnění dýchacího aparátu je průduškové astma. Astmatický záchvat prožívá pacient jako nebezpečné dušení, nemůže se nadechnout, či vydechnout. Za touto nemocí může stát problém s dáváním a přijímáním. Jinými slovy: bere se příliš mnoho, přičemž na druhu sbíraného nezáleží nebo se v sobě musí z důvodu strachu, studu a pocitu viny něco dusit. Zde jde nejčastěji o nepříjemné frustrující zážitky omezující vlastní hranice, ve kterých se dotyčný neuměl bránit, měl potíže z nich uniknout.

Někdy mohou být příčinou astmatu mocenské nároky projevující se v somatické sféře nadutostí.

Nachlazení a chřipka

Jsou to zánětlivé procesy symbolizující nějaký konflikt a mohou přicházet v situacích, kdy má člověk všeho po krk, kdy by se nejraději na všechno vykašlal. Nejde zpravidla o velké životní krize, nýbrž o všední situace, které vnímá jako přetížení. Chybí mu konstruktivní agrese v podobě odvahy říci, že je toho na něj moc a hledá proto nevědomě legitimní důvod, aby se mohl ze stresové situace vymanit. Většinou bolí celé tělo a tak je omezen i pohyb a nemocný tím docílí, aby se pohybovali = starali se o něj ostatní. Bolesti hlavy jsou pro nemocného dostatečným důvodem, aby po něm okolí nic nežádalo, kašlem a rýmou si jej zároveň drží bezpečně od těla.

Nádorová onemocnění

Ta se mohou vázat na všechny možné orgány, kromě srdce. Pokud by byl nádor psychosomatickým onemocněním, pak by se jeho podstata vzniku musela dát do souvislostí s funkcí, kterou onen orgán zastupuje. Všeobecně se dá říci, že je to naprosté selhání obranných sil v životním problému, který si člověk nepřiznává. Zjednodušeně by se dalo říci, že vlastním buňkám došla trpělivost chovat se podle rozumu a rozhodly se vyhlásit agresivní boj tím, že se změní a budou poslouchat to, co bylo potlačené. Slovy psychoanalytika: Id, spolu s nevědomými ale i vědomými, avšak neuskutečněnými přáními, vyhlásilo tažení proti Egu a Superegu. Vždy jsme zaskočení zjištěním, že nemoc postihla toho, kdo si to nejméně zaslouží. Ale v tom to právě často je. Kdyby se dotyčný včas naučil znát své hranice, kdyby se naučil včas říkat Ne, kdyby se naučil jasně a zřetelně projevovat svá přání, kdyby se nebál být občas egoistou, nemusel by takto dopadnout.

Močový měchýř

Močový měchýř je sběrnou nádobou a tlak nahromaděné moči nás po jisté době přinutí ji vypustit. Tento tlak často úzce souvisí s životními situacemi. Je známo, že noční pomočování- enuréza - u dětí i dospělých je výsledkem psychického konfliktu. Příčinou bývá tlak rodičů a učitelů, či nadřizovaných. Postižení se nemohou či neumí ani uvolnit, ani uplatnit své vlastní požadavky. Nočním pomočováním se uvolňuje bolestný psychický tlak a dalo by se říci, že se pláče dole.

Nemoci pohybového aparátu

Bolest či zánětlivá onemocnění pohybového aparátu jsou často následkem přetížení nejen fyzického, ale také psychického. Za přílišnou potřebou být neustále stoprocentně výkonným se skrývá pocit méněcennosti. Strach říci NE, pramení většinou ze strachu, že by si okolí mohlo myslet něco špatného a přestalo mít dotyčného rádo. Nemocný zároveň prožívá strach ze ztráty ideální představy o sobě samém.

Bolestivá zatuhlost kloubů u revmatismu symbolizuje velmi často zablokovanost emoční, obzvláště pak agresivní.

3. Agrese ve fylogenetickém vývoji ženy

„Pokaždé, když někdo – a může to být i historik – popisuje minulost, všímejme si, co ze současnosti nebo z doby nedávné neúmyslně přesazuje do minulosti a tím ji zkresluje.“

Sigmund Freud

... a měl pravdu. Člověk má rád předsudky. Znamenají pro něj jakousi jistotu, na níž se v dobách nejistot odvolává. Negativně mohou působit vždy tam, kde se člověk přestává spoléhat na své sebezkušenosti. Jejich zhoubný účinek se plně ukázal například při vyhlazování židů...⁽³²⁾ Pokud bych i já uvažovala jen na základě předsudků, pak bych v historii hledala a našla plno přesvědčivých důkazů, které by mé domněnky = domněnky jiných utvrdily.

Uvažovala-li bych schizoidně a feministicky, hledala bych důkazy o nezávislosti na muži, uváděla bych jako příklad ženské síly úspěšnou ženskou kulturistiku, box či vůdčí schopnosti.

Uvažovala-li bych depresivně, hájila bych pravděpodobně názor, že se žena vždy musela podřídit muži, být na něm plně závislá a zcela se oddat dětem i rodině.

Pokud bych uvažovala nutkavě, hledala bych důkazy o tom, že jedině díky čistotě ras a neměnnosti tradic a rituálů lze zachovat i lidskou kulturu.

Uvažujíc naopak hystericky, odvolávala bych se na to, že člověk po změně přirozeně touží, čehož důkazem jsou změny v celé oblasti historického vývoje – v umění, v náboženství, ve filosofii apod.

V této kapitole se chci zabývat ženskou agresí ve fylogenetickém vývoji. Dělit minulost na matriarchát a patriarchát nepovažuji za vhodné, jelikož si nemyslím, že by matriarchát znamenal vládu ženy. Podle nálezů sošek Venuší lze o velkém uctívání ženy usuzovat, ale sochy bohyň se objevovaly i v období Řecka a uctívání panny Marie či jiných světic se dělo i v křesťanství, tedy v dobách nazývaných jako patriarchát. Spíše bych se chtěla zamyslet nad tím, jak okolní přírodní podmínky spolu s kulturním a sociálním prostředím ovlivňovaly, podporovaly či zavrhovaly u žen emoční prožívání a tedy i agresivitu.

Jediné, co o prvních lidech můžeme s jistotou říci, je, že žili v přírodě narušené člověkem jen velmi málo, v žádném případě však nepřirozeným chemickým zásahem. Předpokládejme, že žili opravdu stěhovavým způsobem života, že neexistovaly ostré hranice mezi územími, že ještě neznali domestikaci. Aby přežili, museli se umět postarat o potravu, uchránit se před extrémním počasím. Aby uspokojili sexuální pudy a naplnit milostnou touhu, museli muži ženu, či ženy muže umět vábit, svádět. Aby přežili jako

rodová a sociální skupina, museli být schopni nést zodpovědnost. Zajisté se zabývali otázkou života a smrti. Zajisté je smrt fyzicky i psychicky bolela a tak se snažili o její oddálení a překonání. Snažili se o odstranění toho, co smrt přináší – hladu, žízně, mrazu, žáru a nemoci.

V kapitole 2.2 jsem se zmínila o nezbytnosti konstruktivní agrese potřebné k rozvíjení vlastní osobnosti, překonávání překážek, k uchování života. Tato agrese je společná mužům i ženám po celý život i přes rozdílnost biologických předpokladů. Vycházím z toho, že v ontogenetickém vývoji každé dítě rádo, i když svým způsobem a tempem, objevuje svět, učí se chodit, mluvit, umí dát najevo, že má hlad, rádo ve hře napodobuje svět dospělých. Domnívám se tedy, že než došlo k domestikaci a trvalejšímu usídlení, převládala u lidí především konstruktivní agrese, a to u obou pohlaví, protože člověk žil z toho, co právě měl. Pokud něco hromadil, pak to byly věci opravdu nezbytné k přežití. Ačkoli byl muž díky svým biologickým předpokladům určitě silnější, žena „táhnout“ s ním musela - v drsných podmínkách by zřejmě nepřežila a chtěla „táhnout“ s ním, neboť k němu jistě cítila náklonost v podobě lásky a také podvědomě tušila, že uspokojení sexuálního pudu úzce souvisí s uskutečněním přání a naplnění životní role většiny žen – stát se matkou. Žena musela být připravena k tomu, aby mohla jít kamkoli a po cestě zdolávala stejné překážky jako muž. Uplatnit konstruktivní agresi mohla a musela v různých podobách. Nemalou úlohu plnily i rituály. Jednak pro možnost intenzivní psychické a tělesné abreakce a také pro možnost rozvíjení kreativity.

Člověk vždy vynalézal, vynalézá a vynalézat bude aby si život usnadnil, učinil pohodlnějším. Objev domestikace mu umožnil usadit se, mít stálou pevnou střechu nad hlavou. Začal shromažďovat majetek a současně mít o něj strach. Začal stavět pevnější ploty, vyšší zdi, budovat hranice. Není jisté náhodné, že právě v této době začaly mít i výtvarné artefakty ohraničení v podobě linek či plastických rámců. Na základě historických a archeologických nálezů je od doby železné stále patrnější sociální a majetková diferencovanost i silnější touha expandovat, dobývat, zmocňovat se jiných území - překračování hranic bylo často velmi bezohledné. Jde tedy o počínání uplatňující principy destruktivní agrese. Pochopitelně se to netýkalo všech, ale jen „Vyvolených zvolených“ jedinců patřících do určitých sociálních skupin. Právě na sociální skupiny a způsoby agrese vyplývající z osobního charakteru se v následující části zaměřím.^(33,34,35,36) Předem bych ráda podotkla, že pro lepší názornost uvádím trochu extrémnější formy.

Nejvýše postavená společenská třída od neolitu do cca ¾ 19. století

Vládcem ve společnosti byl většinou muž. Patrně proto, že se žena oproti dřívějšímu způsobu života nepodílela přímo na lovu. Nepřímo mohla mužovo počínání ovlivňovat, ale samotný čin záležel na jeho útočné strategii vykonané jím samotným nebo jinými jedinci. Jeho výhra ovlivňovala pochopitelně i psychické myšlení a tak cítil potřebu být respektován, obdivován. Ve své psychické výbavě musel mít i určitou dávku narcismu, velkého strachu o dobytý majetek a také touhy chtít stále více. I myšlení a chování žen ve vyšších třídách bylo pochopitelně etickými normami ovlivňováno. Ženy těchto mužů zacházely s emocemi i agresí různě. Odlišným způsobem reagovaly i na zákony zdůrazňující jejich druhořadost, na požadavek jejich pasivní role.

Ženy s hysterickou strukturou zacházely s emocemi na veřejnosti velmi rafinovaně. Musely a snad i chtěly, protože reprezentovaly jak panovníka, tak i vyšší společenskou vrstvu - vyšší instanci Nadjá?.

Freud se hysterií u žen zabýval. Jeho teorie je zpochybňována, jelikož se věnoval jen určité skupině žen. Odpůrci jeho teorie nějak zapomínají na fakt, že jiné ženy by si terapii finančně dovolit nemohly, Dále se opomíjí fakt, že žena s hysterickou osobnostní strukturou (ať už vrozenou či získanou) má větší šanci se do horních společenských tříd dostat. Vládkové i vůdcové si je rádi sami vybírají. Cítí jejich schopnost hrát tzv. „Zrovna potřebné role“ na veřejnosti, schopnost svým zevnějškem reprezentovat, schopnost měnit působiště a také schopnost intrik. Mužská narcistická ješitnost však nedokáže včas rozpoznat, že se jmenované schopnosti mohou stát agresivní destruktivní zbraní i proti jejich osobě, a to tím větší, čím větší je nespokojenost ženy. Domnívám se, že důvodem není jen sexuální nespokojenost. Příčinu vidím v postrádání hluboké citové vazby bez majetnických sklonů ke své vlastní osobě, kterou však samy neumějí – nechtějí druhé straně samy poskytnout. Pokud se zamilují, chtějí vše hned, neumějí čekat. Výsledkem pak bývá bouřlivé emoční vzplanutí, posléze brzké vyhoření a opětovná nespokojenost. Náhradou nenaplněných citů se stává nekončící touha po materiálních věcech, touha být spatřena vyjímečnou, touha vládnou: nebo-li znovu být chtěná a chtít ovládat. Freud tyto touhy žen nazval „Závistí penisu“. Vzhledem k přirozeným vlastnostem mužského orgánu stát se velkým, chtěným, pronikat, dobývat a obsazovat cizí území a vzhledem ke spojitosti hysterie s fixací ve falickém stadiu, nebyl až tak daleko od pravdy.

Ženy se do vyšších společenských vrstev dostávaly (v některých kulturách dodnes dostávají) i jinou, než „Hysterickou cestou“, a to tzv. „Předurčenou“, kdy jejich práva a přání byla ve více oblastech potlačována a kdy neměly právo svobodné volby mužského protějšku. S touto kulturní společenskou normou, ovlivňovanou mimo jiné i vírou ve všehomoucnost boha, se buďto smířily pomocí naučeného potlačení konstruktivní agrese i emocí souvisejících s radostným prožíváním sexuálního života a dostaly se tak

do depresivní pasivity nátlakem, nebo závislost se sklony k depresivnímu charakteru patřily k jejich geneticky vrozené psychické výbavě a rozhodování jiných o jejich osudu jim prakticky vyhovovalo, nemusely hrát na veřejnosti žádnou vnější naučenou roli. Jejich pasivní postoj, trpělivost, snášenlivost, ochota trpět, věčná dobrota a ničím neotřesitelná láska k bohu z nich udělaly světici, pro jejich pána velmi pohodlnou. V reálném životě si emoce odžívala především v oblasti utrpení. Pokud byla žena křesťansky založená, mohla mít pro to dva zásadní důvody: 1. identifikovala se s trpící pannou Marií, 2. chtěla se dostat do nebe jako Kristus. Podobnou paralelu ohledně naprosté pořízenosti lze sledovat i v islámu.

S oddaností, podřízeností, potlačováním agrese a emocí měly pravděpodobně větší problémy ženy bez – nebo v malém množství – jmenovaných vrozených dispozic, obzvláště pak ty, jež měly současně velký strach svá přání projevit. Z psychoanalytického hlediska u nich vznikalo velké napětí mezi Id a Ono, strach z provinění se proti kulturním normám, strach z izolace od společenské sociální skupiny, pokud její vnitřní skutečná přání vyjdou najevo. Důsledkem se stávala přísná sebekontrola vedoucí k nutkavé neuróze, podporovaná navíc klášterními zařízeními. Současně se mohly objevovat i depresivní stavy v důsledku nenaplnění vlastního individuálního smyslu života.

Přílišná oddanost, závislost a neschopnost udělat vlastní krok proti něčí vůli je způsobena fixací v orální fázi. Přehnaná sebekontrola má souvislosti s fixací ve fázi anální. Ve fázi falické je fixována již zmíněná hysterická osobnost. Všechny tři uvedené fixace – obzvláště v extrémnější míře - prakticky znemožňují stát se v určitých životních situacích psychicky dospělou zodpovědnou osobností. Stát se matkami umožnila některým z nich jen zralost fyzická. Ve skutečnosti však byly „Děťmi“ dětí. Jejich duševní nezralost se pak mohla negativně projevit jak v emočním vztahu k dítěti, tak při výchově.

Matky s hysterickou strukturou měly malou schopnost poskytnout dítěti emocionální teplo. Finanční zázemí jim umožnilo najmout si kojnou a vychovatelku. Ony se tak mohly dále věnovat společenským povinnostem, honbě za vyššími materiálními – popř. mužskými – cíli a pokud to společnost právě tolerovala, tak i za cíli vědomostními. Málomocné dokázaly poskytnout dítěti osobní pomoc pokud se pokakalo, ušpinilo. Jeho plačtivé projevy byly nepohodlné, nevhodné pro skvělou matčinu prestiž. Naopak vhodné pro předvádění na veřejnosti byly děti čistě umyté, nastrojené, způsobilé a milé. Stávaly se jakousi hračkou, jakousi snadno manipulovatelnou loutkou, kterou lze snadno (protože je kam) odložit, když na ně zrovna matka neměla náladu.

Vztah matek s depresivními dispozicemi byl založen na opačném principu. Mateřstvím sice naplnily svou ženskou úlohu, ale protože to byl často jediný smysl života spojený s radostmi a přirozenými uvolněnými emocemi, nastal problém v období, kdy děti vyrostly a chtěly přestříhnout „pupeční šňůru“. Depresivní melancholická prázdnota a závislost se

prohlubovala tím více, čím větší pasivita v oblasti vzdělání a osobního růstu u nich byla pěstována. Vzhledem k tomu, že byly vzdáleny životu, kdy je starost o živobytí zároveň motivací k rozvoji činnosti s uplatněním konstruktivní agrese, neměly ani možnost se zmíněnému naučit. Naopak, věnovaly spoustu času utíkáním od reality všedního dne k bohu. Modlily se tím více, čím větší pomoc od něj očekávaly. Pokud nevyhověl, neměly odvahu se na něj zlobit a spíše to pokládaly za trest za jejich hříšné myšlenky.

Nižší společenská třída od neolitického období do cca ¾ 19. století

I v této společenské třídě lze sledovat dominantnější postavení mužů. Od nejvyšší společenské třídy se tato lišila především ve více či méně omezených materiálních a finančních možnostech jako i v omezenějším a těsnějším způsobu společného soužití. Především však v tom, že nebyla jen konzumentem, ale také přímým tvůrcem. Spíše než myšlenka mít víc a více, jí provázela myšlenka mít vůbec něco. Domnívám se, že právě jmenované rozdíly podněcovaly celou rodinu – a tedy i ženu – rozvíjet a uplatnit kreativitu v různých oblastech všedního života, nebo-li využít konstruktivní agrese k tomu, aby bylo možné přežít. Potažmo se tak rozvíjela schopnost radovat se z každého sebemenšího úspěchu, vážit si podařeného, ocenit námahu, mít vztah k tradici. Snad právě proto vznikalo tolik monumentální architektury přežívající staletí. Budována byla prostým lidem, ničena příkazem vyšších mocností...Není jistě náhoda, že je dodnes obdivována a není také náhoda, že je dodnes obdivována i jiná dobrá řemeslná práce. Myslím, že nebudu přehánět, pokud budu tvrdit, že to, co bylo tehdy normou, je dnes, kdy vytrvalost a tradici vystřídal rychlost a změna, věcí obdivu. To vše se promítalo také do způsobů jednání v mezilidských vztazích jako i do způsobu rodinného soužití. Snad i právě pro výše zmíněné vlastnosti byla společnost vždy schopna vzpamatovat se po ničivých válkách, epidemiích. Rodina byla schopna lépe řešit krizové situace, byla schopnější si vzájemně pomáhat právě proto, že žila těsněji vedle sebe a její členové se lépe znali.

Žena si na nedostatek pohybu díky fyzicky namáhavému dni nemohla stěžovat. Zajisté i ona musela chodit pro vodu, dříví, uhlí a musela také prát v ruce. K uvolnění napětí či k sublimaci agresivních pocitů do přijatelné užitečné podoby docházelo přirozeným způsobem. Například při obdělávání půdy, kosení na poli, přípravě jídla bez elektrických sekačů, šlehačů apod., vyklepávání příkrývek, koberců nebo při pragmatickém zabití slepice, králíka atd. Je tedy zcela logické, že fitnesscentra, aerobic, ženský box a jiné akční sporty tehdejší žena z nižší společenské třídy vyhledávat nepotřebovala.

Často je slyšet námitka – především od milovníků technických zjednodušovačů, že lidé tenkrát umírali dříve, protože se udřeli. S tímto názorem nesouhlasím, neboť:

1. lidé dnes nepracují méně, pouze jinak.

2. pokud pracovali intenzivněji, tak ve velké většině především ve dne, aby využili denního světla. S náhradním světlem museli stejně jako se vším šetřit a tak se chodilo i dříve spát – odpočívat.

3. lidé dnes nejsou méně nemocní než dříve. Je pravda, že pokrok v lékařství umožňuje větší šanci se zcela uzdravit, ale velké množství lidí je často „udržováno při životě“ jen díky dlouhodobému užívání léků. Nebo-li nemocní jsou dále, pouze to na nich není vidět a nepříjemné působení symptomů je tlumeno tak, že je ani nepocítují. Stačí si jen představit, co by se stalo, kdyby na celém světě najednou došly léky, přestala by fungovat moderní lékařská technika, operovalo by se bez narkózy.

Možná by mohlo vypadat, že tehdejší dobu romanticky idealizují a to bych nerada. Jsem si vědoma toho, že bezmocnost nad nemocným, hlad a nouze příliš veselými momenty nebyly. Spíše se mi jednalo o to, poukázat na lepší přirozenost některých schopností tehdejší obyčejné ženy, na přirozenější podmínky pro odvod emocí, rozvinutých právě na základě prostého života, na neexistenci dnešních médií, na nemožnosti rychle střídat prostředí či měnit „nábytek“. Snad nejvíce se jmenované okolnosti promítaly ve vztahu k dětem. Počít dítě bylo přirozenou samozřejmostí, ne luxus, který stojí peníze, čas a je brzdou v kariéře. City se tolik nekompensovaly hračkami, značkovým oblékáním a sladkostmi. Možná i malá vzdělanost žen jako by dávala víc prostoru pro rozvinutí schopnosti řídit se vlastním instinktem, intenzivněji vnímat individuální potřeby dítěte, přirozeně na ně reagovat a nevychovávat podle moudrých knih, nekojit podle předem vypracovaného plánu.

Žena v době technického pokroku

Vědecko – technický pokrok skutečně mnohé zjednodušil a mnohým pomohl. Lidstvo se však při objevování příliš málo zabývá otázkou: Kam až pokrok povede? Většinou se jí zabývá až v momentě, kdy se objeví negativní aspekty vynalezeného. Pokrok, touha vynalézat, objevovat je pochopitelně přirozenou lidskou vlastností. Jenže na rozdíl od minulých staletí, kdy změny v kulturách probíhaly pozvolněji, se „moderní“ lidský organismus nestačí dnešním rychlým změnám stejně rychle přizpůsobit. Nebudu zde nyní rozvíjet všechny negativní stránky rychlého pokroku, doby moderní. Tématem mé práce je především agrese. Spíše chci poukázat na to, jak moderní společnost podobu ženské agrese ovlivňuje či podporuje a v jakých formách ji žena sublimuje, ventiluje.

Industrializace a tudíž zrychlení tempa způsobila v 19. století mimo jiné také velkou změnu v uspořádání společnosti, což se odrazilo i v základní sociální instituci – rodině. Tradiční rodinné systémy mající podobu vícegeneračního společenství se postupně ztrácely a na jejich místo se dostala malá rodina – rodiče a děti. Jednou z příčin byla změna ve způsobu bydlení. Dům s přilehlým malým pozemkem postupně vystřídal malý,

často velmi těsný byt. Okolní přírody a skutečně čerstvého vzduchu ubylo. Ubylo inspirace ženského principu – „matky přírody“ se všemi jejími přirozenými zákonitostmi. Přibylo inspirace principem mužským – technikou, orientací na velký výkon, aktivitu. Tam, kde žena nemá možnost svou přirozenou biologickou podstatu plně prožívat či realizovat, tam vzniká jakási prázdnota, pocit méněcennosti a potřeba nějaké kompenzace. Žena jakoby se rozhodla překonávat přírodu stejně, jako to dělala společnost. Pomocí konstruktivní agrese si může dovolit prakticky vše. Společnost i média ji v tom jednak podporují a zároveň v ní vyvolávají jakýsi pocit nedokonalosti, pokud se nebude podobat hrdinkám komerčních filmů, ženám z reklam, vyhublým manekýnám apod. Žena nefeministicky založená je vmanipulována do role, jež od ní společnost očekává a žena feministka tuto roli určuje, podporuje. Feministické ženy si pomocí konstruktivní agrese vybojovaly právo na jakékoli vzdělání a tedy i právo vykonávat jakékoli povolání, věnovat se jakémukoli sportu. Společnost si na to zvykla a ona svoboda se stala morální normou. Spousta domácích pomocníků se prodává pod sloganem: „Budete mít více času a volna...“ Realitou je spíše opak. Neodpočívá se a nestráví se více času s rodinou, protože je potřeba stihnout ještě více. Moderní žena touží po automobilu, aby nemusela nosit těžké nákupy. Je však paradoxem, že tímto automobilem jezdí do fitnesscentra, tam sedí hodinu na tretražeru a následně si nakládá na záda mnohem více zátěže za účelem získat svaly.. Zde pak už nejde o sport k uvolnění napětí jako je jogging, aerobic apod, ale zde se jedná o sebedestrukci – o destrukci všeho ženského.

Existuje spojitost mezi životním stylem emancipovaných žen, žen na emancipovanost si hrajících a vznikem psychosomatických onemocnění. Prvně jmenované jsou všeobecně průbojnější, celkově dynamičtější, úspěch, obdiv, uznání a kariéra jsou pro ně doménou. Do stresových situací se dostávají samy svým jednáním. Mají strach ze selhání, výkon je prvořadý, pasivita nežádoucí. Domnívám se, že pokud se u nich vyskytnou nádorová onemocnění prsu, dělohy, vaječníků, jedná se v mnoha případech o nevědomé přání zbavit se všeho ženského. Klesající porodnost ve vyspělých zemích, vzrůst nádorových onemocnění a stoupající počet žen v ponikatelské sféře není jistě náhodné.

Ženy s prvořadým přáním mít větší rodinu a spatřujících svou úlohu především v péči o domácnost jsou v technicky vyspělých zemích ne výjimkou, ale spíše podceňovanou skupinou. Většina z nich se ze strachu z vyřazení ze společnosti raději do výrobního procesu zapojí. Pokud jsou od nich požadovány nadlidské výkony, pokud pracovní doba zasahuje do času pro rodinu a zároveň mají strach z výpovědi, jejich vztek narůstá a dochází k vnitřnímu hromadění agresivních emocí, k sebedestrukci. Na tělesné úrovni se to projevuje řadou psychosomatických onemocnění. Na psychické úrovni nejčastěji v podobě depresí.

Je zajisté v pořádku - pokud to žena sama chce - mít právo na vzdělání, práci, výběr partnera, na hospodaření s penězi. Feministické hnutí se ale zasloužilo o jednu „ušlechtilou vznešenost“ – být na muži nezávislá. A tak zatím co svět se globalizuje, rodina se rozpadá, a to i přes mnohem lepší životní podmínky. Nebo právě díky tomu? Právě proto, že už není potřeba k získání něčeho tolik námahy...? Právě proto, že tradici a ustálenost vystřídal trend změny a flexibility? Když se v době nedostatku cokoliv rozbilo, člověk měl snahu věc opravit a věci si vážil. S dnešními partnerskými vztahy a rodinou se v zemích materiálního přebytku často nakládá stejně jako s předměty, pokazené se vyhodí a koupí jiné.

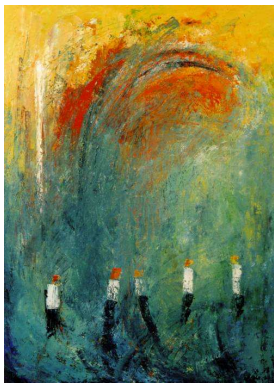
Závěrem k teoretické části

Jak se ukázalo, ve společnosti byly vždy typy žen aktivnějších, podnikavějších i žen pasivnějších, rodinného charakteru.⁽³⁷⁾ V celém lidském vývoji se nezměnily ani lidské emoce. Jediné, co se neustále mění, jsou společenské systémy a tudíž i morální normy. Myslím si, že je omylem domnívat se, že k rovnováze dochází tam, kde žena může či musí zvládat totéž co muž. Aby tomu tak bylo, musel by i muž mít přirozenou schopnost rodit děti, schopnost produkovat ženské hormony. Pokud se tak jednou v budoucnosti stane, pak to nebude rovnováha, ale vyhlazení dvou protichůdných elementárních druhů, na nichž se právě rovnováha zakládá.

ČÁST PRAKTICKÁ

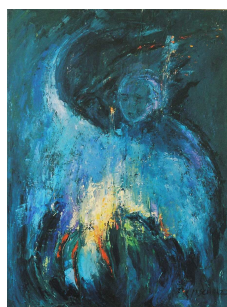
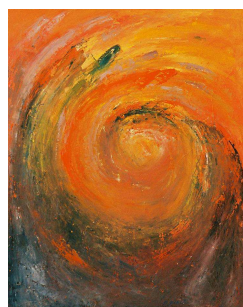
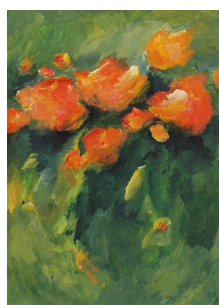
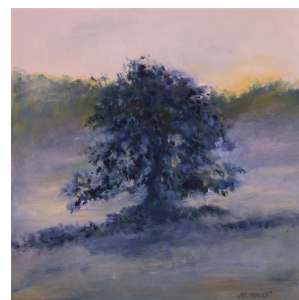
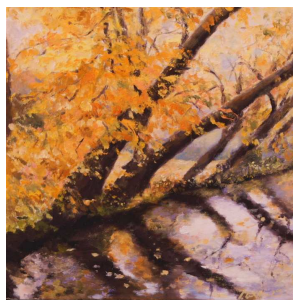
Skutečnost, že se výtvarná činnost na práci s emocemi a tedy i s agresí velmi podílí, je všeobecně známá. Dalo by se také říci, že výtvarná činnost je jedním z prostředků umožňujících emoce sublimovat.^(38,39,40) Doba postmoderní umožňuje ve světě umění naprostou svobodu výtvarného projevu. Umělci volí techniky a materiál podle toho, co chtějí vyjádřit. Někteří inklinují k abstrakci, někteří k realitě, někteří k pseudorealitě. Jsou ti, co pracují rádi s náhodou a jiní tvoří podle přesně vypracovaného plánu. Během času si většina z nich vytvoří tzv. výtvarný rukopis související právě s osobním charakterem.

O povaze člověka nebo momentálním psychickém rozpoložení však vypovídá tvorba nejen akademiků, ale i dětí či dospělých, pro něž je výtvarná činnost volnočasovou zálibou nebo pro něž je arteterapie jednou z cest vedoucí k náhledu na sebe samé a k vyřešení osobních problémů. Jednou z velmi často se objevujících problémových oblastí je zvládnání emocí, potlačování agrese – velmi silné Supergo, či naopak neschopnost emoce a vztek ovládat – velmi silné Id. S problematikou v emoční sféře u žen se v mém ateliéru velmi často setkávám. Zajisté to není náhoda.⁽⁴¹⁾ Reagují, či je nějakým způsobem oslovuje jednak obrázek titulní stránky mého propagačního letáku spolu s vnitřním textovým obsahem, ale reagují také na moji vlastní tvorbu, oslovuji je tedy i já.



ATELIER
Martina Schulz

Kurse
Workshops
Kunsttherapie
Freie Bilder
Interieurprojekte
Grafik



4. Ateliér Martina Schulz...

vznikl v roce 2000. Od roku 2003 v něm (kromě vlastní výtvarné tvorby) nabízím i kursy malování, kreslení, modelování z hlíny a od roku 2006 také arteterapii. Velkou důležitost přikládám rozmanitosti výtvarných technik a materiálu, aby každý mohl najít svůj styl, popřípadě svůj styl nesoucí znaky patologie změnit a aby byla otevřena možnost experimentovat, rozšířit svůj obzor. V hodinách patřícím kursům zásadně nenutím nikoho malovat podle mých představ, pouze některý výtvarný styl doporučuji. Zkušenost ukázala, že pokud někdo v určitém období k určitému výtvarnému projevu tihne, pak k tomu má více důvodů. Proto považuji za zcela nevhodné dotyčného nutit k okamžité radikální změně. Praxe ukázala největší účinnost, pokud dotyčný k rozhodnutí něco změnit dojde sám. Teprve v tomto momentě mohu uplatnit přísnější metodiku. K dispozici jsou akrylové, temperové, akvarelové a kvašové barvy, tuše, pastely, voskovky, křídly, pastelky, tužky, uhlí, různé podkladové strukturové pasty. K nanášení mokrého materiálu slouží nejen štětce, ale také houby, hadry, stěrky, špachtle, válečky, dřívka a prsty. Malovat lze na papír, lepenku či plátno. Z hlíny vymodelované předměty lze u mě glazovat i vypalovat

Pokud se jedná o volnočasovou kreativní činnost, pak se může každý sám rozhodnout, zda chce docházet v doporučeném pravidelném týdenním cyklu nebo zcela náhodně. U arteterapie se s klientem pokouším zachovat pravidelný časový rytmus. Kursy nabízím všem bez rozdílu věku. Navštěvovány jsou především ženami ve věku od 30-ti do 55-ti let. Arteterapie – stejně jako v Čechách- není zdravotní pojišťovnou hrazena a tak je z finančních důvodů bohužel dostupná jen některým. Prakticky je však nepřímo aplikována i v kursech kreativních.

4.1 Kreativita – útěk nebo návrat ?

S každým novým zájemcem, zájemkyní o kreativní činnost se chci před první hodinou malování nejprve osobně seznámit a dozvědět se, co je k rozhodnutí tvořit vedlo. Pokud mají i nějaké vlastní práce doma, požadují, aby je přinesli sebou. Pokouším se vést rozhovor tak, abych nenásilně získala informace z oblasti osobního i pracovního života. Ne vždy se to podaří, většinou však ano.

Nejčastějšími odpověďmi na otázku : „Proč chcete začít malovat?“ jsou:

„Potřebuju občas vypnout a dělat to, co chci.“

„V práci i doma si připadám jako stroj a hledám něco, kde jako stroj fungovat nemusím.“

„V práci sedím celý den u počítače, pracuju jenom hlavou a kamarádka mi řekla, že malování a keramika je dobrá abreakce.“

„ Doma a v práci se na mě všechno valí a když od toho všeho občas neuteču, tak se asi zblázním.“

„Vždycky jsem ráda něco kreativního dělala, ale když se narodily děti a pak jsem musela do práce a starat se o rodinu, tak mi nezbyl na nic čas. Teď jsou děti větší, já mám víc času a tak se chci k malování vrátit.“

„Nemám rodinu, nejsem vdaná, večer nechci být sama doma.“

„Děti vyrostly, odešly, manžel má své koníčky a já chci mít taky nějaký.“

Na otázku, proč chtějí malovat právě u mě, mi bylo nejčastěji odpovězeno:

„Vyhovuje mi, že nemusím chodit pravidelně, že můžu chodit tak, jak se chce mně samotný.“

„Protože se u Vás může malovat stylem, který si vyberu sama a nenutíte nikoho malovat podle sebe.“

„Protože nabízíte hodně technik a já jich chci víc vyzkoušet, mám ráda experiment, a pak se zaměřit na tu, která mi nejvíc vyhovuje.“

„Slyšela jsem, že je u Vás uvolněná atmosféra a nevypadá to jako výuka ve škole.“

„Líbí se mi Vaše obrazy, to, jak jsou barevný a takový hodně uvolněný a chtěla bych to taky tak umět.“

Zde bych chtěla podotknout, že se jedná především o ženy, které jsou mým pravým opakem a mají problémy s uvolněním emocí.

Je zde však ještě jedna odpověď, kterou žádná z nich nevysloví, ale kterou lze u většiny z nich časem vycítit:

„Mám se sebou problémy a vím, že nabízíte arteterapii, kterou si ale finančně nemůžu dovolit“.

Popřípadě: „Stydím se jít k psychologovi, bojím se, aby mě tam někdo neviděl, stydím se za své problémy.“ „Chci někomu dokázat, že taky něco umím“.

Dochází k tomu tak, že arteterapie probíhá nepřímě i v normálních kursech.

4.2. Artefakt a charakter

Jak jsem se již zmínila, v hotových artefaktech se charakter a momentální psychické rozpoložení velmi často odrážejí. Stejnou výpověď poskytují také:

1. samotný výtvarný proces - jistota, nejistota, častá potřeba pomoci, strach udělat chybu, neustálá potřeba vylepšování, v akvarelu strach z náhody, velikost zabíraného prostoru při tvorbě, velikost formátu, zvolená kompozice a barevnost, zvolený motiv, schopnost cítit a ne jen myslet, perfekcionismus, trpělivost a naopak spíše potřeba obrazy efektivně vyrábět, úzkostný pořádek na stole a strach se ušpinit, chaos na stole a neúměrná spotřeba barev, štětců
2. držení těla, tón hlasu, mimika, styl oblékání, převažující naladěnost
3. mimovolné rozhovory, na jejichž základě se dozvídám, jak žijí, s kým žijí, proč tak chtějí žít (popř. proč už tak žít nechtějí), zda jsou často nemocné a za jakých okolností, apod.
4. charakter artefaktu v souvislosti s ontogenetickým vývojem^(42,43+ kapitola 1.4)

4.3 Formy agrese ve výtvarném podobenství

V následujících řádcích budu vycházet především z vlastních postřehů a poznatků získaných během 4 leté ateliérové činnosti.

Obraz má tři základní funkce: člověk si v něm splňuje nějaká přání, člověk chce jeho prostřednictvím něco sdělit, tělo samotné prostřednictvím obrazu nevědomě něco sděluje.^(44,45)

Na možný vztek, útočnost, destruktivitu, na sadistickou touhu vlastnit jen pro sebe – bez ohledu na to, zda je uvedené potlačené či nikoli, na agresivní psychosomatická onemocnění - poukazují:

1. výtvarné prvky - pichlavé , špičaté tvary, rozbitost, usekanost, dynamický rukopis často ve formě diagonál vedených z leva do prava a vertikál obojího směru připomínající elektrické impulsy, bleskovité útvary. Mohou to být ale také tvary připomínající nadměrnou naivní roztomilost, sladkost a mohou maskovat vnitřní opačné rozpoložení

2. barevnost - kombinace černé a primární žluté , červené s černou, , obliba černých a červených prvků na středu formátu či na identifikačním místě. Černá i červená barva bývá také orámovaná, aby nepronikla ven. Používání oranžových ohnivých barev poukazuje na problém emoce neudržet, na agresivní bezohlednost, obzvláště vzniká-li dojem, že není respektováno ohraničení formátu. Taková tvorba je častá u žen hysterického charakteru. Dále pak barvy hniloby, mrtvého masa, špinavost u tendencí k nekrofilii. Barvy připomínající modřiny prezentují často fyzické týrání. Na strach před agresí poukazuje nápadné odmítání černé spolu s problémem stínovat.

Ráda bych se zde ještě zmínila o barvě fialové, která sama o sobě není agresivní, jsou s ní však spojovány emoce vůči matce. Pro její přechodovou povahu – přechod mezi červenou a modrou- je to také barva mateřství a barva klimakteria. Bývá používána i tam, kde je potřeba barevně zvýraznit metafyzický obsah.

Byla a jsem neustále překvapena ignorací fialové barvy nesoucí symboliku matky, mateřství. Je třeba rozlišovat z jakého důvodu je tato barva ženami opomíjena. Může to být odmítáním vlastní mateřské role, protože vlastní matka neposkytla důvod k přání matkou být, důvod se sní identifikovat. Příčinou může být také nevědomé i vědomé přání odstranit matku ze života. V pozadí problému je zpravidla chladný přístup ze strany matky a nevyřešený konflikt.

3. témata - na rozdíl od arteterapie, kde terapeut témata záměrně volí , si v kursech malování ženy vybírají témata samy. Mohou malovat prakticky cokoli a jakkoli – krajiny, květiny, různé detailní studie, portrét, zátiší, mohou si s barvou jen tak hrát (meditativní malování), mohou realitu abstrahovat nebo v abstrakci reálné prvky nacházet (smejvák). Ve všech i zdánlivě neagresivních tématech se prvky

agrese vyplývající například z momentální nebo dlouhodobé frustrace či fixace v určité době ontogenetického vývoje u žen objevují.

Velmi populární bývají vlčí máky. Není bez zajímavosti, že je chtějí mít ženy pověšeny v ložnici. Mé domněnky, že se jedná o vztek (černo-červená) na partnera neuspokojivého sexuální život se potvrdily u všech. Podobné je to u černo-hnědo-žlutých slunečnic. Náhodné rozhodnutí malovat květiny může poukazovat na závažné agresivní nádorové onemocnění, pokud mají formu shluků připomínající nějaké bujení. Na možnost metastáz mohou upozorňovat liánovité šňůry.

Oblíbeným tématem je krajinomalba. Zalíbení v malování špičaté trávy, ostrých větví jsou u určitých žen velmi nápadná, zejména pokud jsou „Neustále hodné“. Za motivy skal, špičatých ledovců evokujících prs lze tušit zkamenělé chladné city, negativní emoce k matce a z toho vyplývající přání identifikovat se s otcem. Tvorba lidí s psychosomatickým onemocněním ztuhlého pohybového aparátu mající tendence k perfekcionismu vypovídá prostřednictvím ztvárnění skal o strachu z uvolnění.

Přání malovat abstraktně se dá vyložit dvěma způsoby. Jednak to může být únik z reality, neschopnost vidět objektivně reálně, neschopnost přizpůsobit se realitě a s tím související problémy v reálném světě. Ale také to může být jakýsi proces duševní hygieny – vypnout hlavu, mozek, nechat vést ruku city a umožnit tak nahromaděným emocím průchod.

Spirituálně založené ženy utíkají prostřednictvím nadpozemské víry do jiných světů, do světa fantazií od pozemské reality, kterou vidí svými očima špatnou a zlou. V krajním případě útekem k sektám, k drogám. Aby nemusely pozemské problémy řešit samy, hledají pomoc u Boha, Budhy, Alláha či Krista, popřípadě na ně svádějí vinu. Není jisté špatné, že chtějí konat jen dobro. Problémem je, že dobro neustále ode všech očekávají. Ve své tvorbě se snaží o ilusivní krásno bez černé, rády obkreslují, závislost na předloze evokuje závislost na jiných. Pokud se přeci jen pokusí o svůj vlastní motiv, je

neurčitý, nese známky nejistoty, zamlženosti. Dostat na papír černou je nejčastěji možné jen prostřednictvím arteterapeutických technik. Spirituálním tématem je i mandala. Není třeba od ní odrazovat, pokud ve tvorbě dotyčné nepřevažují geometrické prvky, konturová orámování či jiná zablokovanost a pokud spiritualita nepřevažuje nad reálným vidění skutečnosti. Doporučuji ji vyzkoušet, pokud chybí schopnost koncentrace, trpělivost, pokud u dotyčné v životě chybí rituál pravidelné opakování

5. Kasuistiky

Následující pasáž o rozsahu 40 stran obsahuje utajované skutečnosti a je obsažena pouze v archivovaném originále diplomové práce uloženém na Pedagogické fakultě JU.

Závěr

Myšlenka zabývat se v této práci emocemi, obzvláště pak agresí, vznikla na základě častého se setkávání s nimi ve výtvarné tvorbě žen v mém ateliéru. Zejména pak těch, které mají vůči potřebě projevit některé emoce vyvinuty velmi silné nebo naopak velmi slabé obrany. Významnou úlohu sehrály rovněž zkušenosti získané během intenzivní jeden a půl leté praxe na Universitní klinice v Drážďanech. Kromě arteterapie jsem tam měla možnost nahlédnout a částečně se i zúčastnit celkové terapeutické činnosti denního oddělení, včetně supervizí. Výtvarná tvorba tamních pacientek se tvorbě žen v mém ateliéru při užívání metaforické emoční symboliky velmi podobala zejména:

- V tendenci k plakátovité barevnosti
- V nutkavé oblibě motivů se špičatými tvary
- Ve snaze ohraničovat červenou barvu či naopak neschopnost ji na formátu papíru udržet
- V odmítání fialové
- Ve volbě motivů květin u problémů v oblasti sexuality

Paralelu lze sledovat také v somatických potížích, nemocech:

- Zatuhlý, často bolstivý svalový tonus a revma
- Bolesti hlavy
- Žaludeční a zažívací potíže
- Alergie
- Nádorová onemocnění
- Neplodnost

Za podstatné pokládám nápadné shody v životopisném pozadí:

- Velmi přísná výchova zapříčiňující strach z emocí nebo naopak přehnanou potřebu potlačované emoce dodatečně prožít v dospělosti
- Citový chlad především ze strany matky
- Tendence k identifikaci s otcem = odmítání ženské role
- Nadměrná pracovní angažovanost, kariérismus
- Stres podmíněný současným trendem podporovat rychlost, změnu, perfekcionismus

Velkou roli v terapeutickém procesu hraje samotná osobnost terapeuta. Dosavadní praxe dokázala, že rozhodnutí malovat u mne není náhodné (také na universitní klinice

byla větší barevná uvolněnost v mé přítomnosti patrná). Barevné prostředí ateliéru ženy (pokud se občas objeví muž nebo pokud pořádám výtvarnou akci pro děti, tak i je) velmi inspiruje, má osobní emoční uvolněnost pomáhá odbourávat bariéry strachu projevit se autenticky, odložit masku, přestat se bát říci vlastní názor či udělat chybu. Za velmi důležitou považují mou podporu při zkoušení různých výtvarných stylů i technik. Naopak ženy příliš emoční většinou brzy docházet přestanou. Pravděpodobně tuší, že se u mne nic nového nenaučí, ačkoli možnost tvořit s větším zapojením racionálních složek nabízím.

Nenáhodnost výběru prostředí a toho, kdo výtvarnou činnost vede, mě donutila zamyslet se nad otázkou, koho ženy v mém ateliéru hledají. Otce či matku? Oba rodiče? Učitele, nadřízeného? V každém případě nějakou autoritu, která jim v prožívání emocí nebude nepřiměřeně bránit.

Zároveň mě celá praxe posílila v přesvědčení, že přání kreativně tvořit pomocí vlastních rukou (a nemusí to být jen výtvarná díla) vychází z vrozené lidské touhy zanechat po sobě stopu. Déletrvající nemožnost vytvořit individuální stopu vede k emočně frustračnímu pocitu vlastní nehodnoty. Jelikož v sobě manuální činnost, popřípadě jiná jí podobná (tanec, zpěv, hra na hudební nástroj) skýtá vedle užitečnosti či pouhého estetického požitku i široký abreakčně sublimační potenciál, může se její nedostatek na potlačování agrese podílet. Potřeba vlastní tvorby vzrůstá tím více, čím více se povolání podobá automatickému mechanismu, čím více je nutno zapojovat v psychickém systému racionální myšlení, čím více hotových produktů společnost nabízí = čím méně se člověk o vzniku věcí dozvídá a čím méně se na vzniku věcí sám podílí. V Německu současný trend nabízí nejen dětem, ale i dospělým velké množství volnočasových aktivit. Týkají se tradičních manuálních prací, ruční tvorby, výtvarné, hudební, divadelní, taneční činnosti. To vše s důrazem na uplatnění a rozvíjení vlastní fantazie, kreativity. Velký zájem o ně především ve městech není jistě náhodný, ale lidmi pociťovanou přirozenou potřebou.

Smysl „nepřímé“ arteterapie nevidím ve snaze člověka od základu změnit prostřednictvím výtvarných metodických instrukcí, nýbrž:

- Pomoci artefaktů získat náhled na sebe samého
- Prostřednictvím nastalých problémů v obrazu se tak nepřímo dotýkat problematiky osobní
- Nabídnout různé způsoby vyřešit výtvarnou potažmo i osobní situaci
- Vhodným způsobem (přihlížejícím k životním okolnostem tvořícího) umožnit výtvarně

znovu prožít či dodatečně prožít ta vývojová stádia, která se nejvíce na vytváření charakteru podílejí.

- Poskytnout bezpečné prostředí pro emoční abreakci

Určitý stupeň neurotismu sídlí v každém z nás. Vedle občas zatěžujících negativ má však i v určitých oblastech také velká pozitiva. Nemyslím si, že je vhodné člověka zbavovat stránek záporných a riskovat tak současnou ztrátu jejich pozitiv. Osobně si nedovedu představit Da Vinciho tvorbu bez patrné neurotické tendence k perfekcionismu, tvorbu W. Turnera bez tendencí k emočnímu vzplanutí. Domnívám se, že je mnohem vhodnější a účinnější najít pro negativa prospěšné pole působnosti. Výtvarná tvorba může být jedním z nich.

Poznámky

1. Collinsová Bryn C., *Emocionální nezpůsobilost*, Triton Praha 2003, s. 39
2. Fürst Maria, *Psychologie*, Votobia Olomouc 1997, s.123
3. Hájek Karel, *Práce s emocemi pro pomáhající profese*, Portál Praha 2006, s. 7-11
4. Plhánková Alena, *Učebnice obecné psychologie*, Academia Praha 2004, s. 386-433
5. Praško Ján a kol., *Poruchy osobnosti*, Portál Praha 2003, s.22-23
6. Smékal Vladimír, *Psychologie osobnosti*, Barrister & Principal Brno 2004, s. 288-290
7. Allport Gordon W., *O povaze předsudků*, Prostor Praha 2004, s. 60-109
8. Collinsová Bryn C., *Emocionální nezpůsobilost*, Triton Praha 2003, s. 39, *citace*
9. Poněšický Jan, *Agrese, násilí a psychologie moci*, Triton Praha 2004, s. 21, *citace*
10. Allport Gordon W., *O povaze předsudků*, Prostor Praha 2004, s. 361-409
11. Fromm Erich, *Anatomie lidské destruktivity*, NLN Praha 1997, s. 7-465
12. Fromm Erich, *Strach ze svobody*, Naše vojsko Praha 1993, s. 97-100
13. Lorenz Konrad, *Takzvané zlo*, Mladá fronta Praha 1992, s. 5-220
14. Poněšický Jan, *Agrese, násilí a psychologie moci*, Triton Praha 2004, s. 21-155
15. Praško Ján a kol., *Poruchy osobnosti*, Portál Praha 2003, s. 59-75
16. Freud Sigmund, *O člověku a kultuře*, Odeon Praha 1990, s. 175-210
17. Horneyová Karen, *Ženská psychologie*, Triton Praha 2004, s. 106-240
18. Fürst Maria, *Psychologie*, Votobia Olomouc 1997, s. 128-133
19. Riemann Fritz, *Základní formy strachu*, Portál Praha 1999, s.19
20. Riemann Fritz, *Základní formy strachu*, Portál Praha 1999, s. 20, *citace*
21. Riemann Fritz, *Základní formy strachu*, Portál Praha 1999, s. 33, *citace*
22. Riemann Fritz, *Základní formy strachu*, Portál Praha 1999, s. 59-99, *citace*
23. Riemann Fritz, *Základní formy strachu*, Portál Praha 1999, s. 101-146, *citace*
24. Riemann Fritz, *Základní formy strachu*, Portál Praha 1999, s. 147-185, *citace*
25. Freud Sigmund, *Spisy z let 1913-1917*, Psychoanal. nakl. Praha 2002, s. 247-248
26. Freud Sigmund, *Vybrané spisy sv.II., Studie o hysterii*, SZN Praha 1969, s. 56-58
27. Danzer Gerhard, *Psychosomatika*, Portál Praha 2001, s. 34, 64
28. Poněšický Jan, *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*, Triton Praha 2004, s. 62-66
29. Vašina Lubomír, *Sanoterapie*, Masarykova universita Brno 1999, s. 137-168
30. Dahlke R., Dethlefsen T., *Nemoc jako cesta*, Aquamarin Praha 1995, s. 25, *citace*
31. Dahlke R., Dethlefsen T., *Nemoc jako cesta*, Aquamarin Praha 1995, s. 48,50,51, *cit.*
32. Allport Gordon W., *O povaze předsudků*, Prostor Praha 2004, s. 426-471
33. Sokol Jan, *Filosofická antropologie*, Portál Praha 2002, s. 21-86
34. Lacroix Jean, *Smysl člověka*, Vyšehrad Praha 1970, s. 11-94

35. Wolf Jose,f *Antropologie pro každý den*, Arsci Praha 2004, s. 249-263
36. Matějček Zdeněk, *Výbor z díla*, Karolinum Praha 2005, s. 339-369
37. Sayersová Janet, *Matky psychoanalýzy*, Triton Praha 1999, s. 9-219
38. Freud Sigmund, *Spisy z let 1906-1909*, Psychoanal. nakl. Praha 1999, s. 118-130
39. Campellová Jean, *Techniky arteterapie*, Portál Praha 1998, s. 13-14
40. Schottenloher Gertraud, *Kunst- und Gestaltungstherapie*, Kösel-Verlag München 1989, s. 10-22
41. Petersen Peter, *Der Therapeut als Künstler*, Mayer Stuttgart 2000, s. 174-185
42. Read Herbert, *Výchova uměním*, Odeon Praha 1967, s. 139-148
43. Perout Evžen, *Arteterapie se zrakově postiženými*, Okamžik Praha 2005, s. 36-45
44. Perout Evžen, *Arteterapie se zrakově postiženými*, Okamžik Praha 2005, s. 25-30
45. Jacobi Jolande, *Vom Bilderreich der Seele*, Valter Verl. Zürich 1992 s. 38-53
46. Perout Evžen, *Arteterapie se zrakově postiženými*, Okamžik Praha 2005, s. 40-41

Seznam Literatury

- Allport Gordon W., *O povaze předsudků*, Prostor Praha 2004
- Boorstin Daniel J., *Člověk tvůrce*, Prostor Praha 1996
- Campbellová Jean, *Techniky arteterapie*, Portál Praha 1998
- Collinsová Bryn.C., *Emocionální nezpůsobilost*, Triton Praha 2003
- Dacey J.S., Lennon K.H., *Kreativita*, Grada Praha 2000
- Dahlke R., Dethlefsen T., *Nemoc jako cesta*, Aquamarin Praha 1995
- Danzer Gerhard, *Psychosomatika*, Portál Praha 2001
- Davidová Roseline, *Kresba jako nástroj poznání dítěte*, Portál Praha 2001
- Frances Labarre B., *Jak mluví tělo*, Triton Praha 2004
- Freud Anna, *Já a obranné mechanismy*, Portál Praha 2006
- Freud Sigmund, *O člověku a kultuře*, Odeon Praha 1990
- Freud Sigmund, *Spisy z let 1906-1909*, Psychoanal. nakl. Praha 1999
- Freud Sigmund, *Spisy z let 1913-1917*, Psychoanal. nakl. Praha 2002
- Freud Sigmund, *Vybrané spisy, sv.II. – Studie o hysterii*, Státní zdrav. Nakl. Praha 1969
- Freud Sigmund, *Výklad snů*, NTP Pelhřimov 2003
- Fromm Erich, *Anatomie lidské destruktivity*, Nakl.Lidové noviny Praha 1997
- Fromm Erich, *Lidské srdce*, Nakl. Josefa Šimona Praha 2000
- Fromm Erich, *Strach ze svobody*, Naše vojsko Praha 1993
- Fromm Erich, *Umění být*, Naše vojsko Praha 1994
- Fürst Maria, *Psychologie*, Votobia Olomouc 1997
- Hájek Karel, *Práce s emocemi pro pomáhající profese*, Portál Praha 2006
- Horneyová Karen, *Ženská psychologie*, Triton Praha 2004
- Chasseguetová- Smirgelová Janine, *Kreativita a perverse*, Portál Praha 2001
- Jacobi Jolande, *Vom Bilderreich der Seele*, Valter Verl. Zürich 1992
- Kast Verena, *Otcové – dcery, matky – synové*, Portál Praha 2004
- Knobloch F. a Knoblochová J., *Integrovaná psychoterapie*, Grada a Avicenum Praha 1993
- Kolektiv autorů., *Psychologie umění*, Svoboda Praha 1968
- Lacroix Jean, *Smysl člověka*, Vyšehrad Praha 1970
- Lorenz Konrad, *Takzvané zlo*, Mladá fronta Praha 1992
- Matějček Zdeněk, *Výbor z díla*, Karolinum Praha 2005
- Perout Evžen, *Arteterapie se zrakově postiženými*, Okamžik Praha 2005
- Petersen Peter, *Der Therapeut als Künstler*, Mayer Stuttgart 2000
- Plhánková Alena, *Učebnice obecné psychologie*, Academia Praha 2004
- Poněšický Jan, *Agrese násilí a psychologie moci*, Triton Praha 2004
- Poněšický Jan, *Fenomén ženství a mužství*, Triton Praha 2003

- Poněšický Jan, *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*.
Triton Praha 2004
- Poněšický Jan, *Psychosomatika*, Triton Praha 2002
- Poněšický Jan, *Úvod do moderní psychoanalýzy*, Triton Praha 2003
- Praško Ján a kol., *Poruchy osobnosti*, Portál Praha 2003
- Prochaska J.O., Norcross J.C., *Psychoterapeutické systémy*, Grada Praha 1999
- Reimann Fritz, *Základní formy strachu*, Portál Praha 1999
- Read Herbert, *Výchova uměním*. Praha, Odeon Praha 1967
- Sayersová Janet, *Matky psychoanalýzy*, Triton 1991
- Schottenloher Gertraud, *Kunst- und Gestaltungstherapie*, Kösel-Verlag München 1989
- Smékal Vladimír, *Psychologie osobnost*, Barrister & Principál Brno 2004
- Sokol Jan, *Filosofická antropologie*, Portál Praha 2002
- Šicková – Fabrice Jaroslava, *Základy arteterapie*, Portál Praha 2002
- Vágnerová Marie, *Psychopatologie pro pomáhající profese*, Portál Praha 2004
- Vašina Lubomír, *Sanoterapie*, Masarykova universita Brno 1999
- Wolf Josef, *Antropologie pro každý den*, Arsca Praha 2004
- webové stránky
- časopisy Psychologie dnes a Arteterapie