

# Externalizace - říše Nikoho

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D. 2004

## Abstrakt:

*Mentální representace druhých lidí v naší mysli jsou sice fyzicky uloženy v našem mozku, ale jsou promítány, přesněji řečeno externalizovány do druhých lidí. Ve vztahu Já-Ty tak dochází k systematickému posunu hranice mezi subjektivním a objektivním já. Tento posun má za následek, že mentální representace jakoby nepatří nikomu - nikdo se k nim nehlásí (ani já, ani ty). Z tohoto důvodu jsou zdrojem nekonečné řady nedorozumění a z hlediska psychických obran slouží jako ideální odkladiště pro nežádoucí myšlenky a touhy. Důsledky této externalizace jsou ukázány na partnerských vztazích a na vztahu člověk-Bůh, zároveň s doporučeními pro klinickou praxi.*

## Externalizace

Externalizaci bereme to jako samozřejmost, ani nás nenapadne o ní přemýšlet. Přesto je to podivuhodný div naší mysli, který přinese hodně užitku tomu, kdo jej správně pochopí a využije. Pojem externalizace pochází z psychologie vnímání, kde popisuje zvláštní vlastnost, kterou však mají pouze distanční smysly, jako je zrak či sluch. Nejlépe si to osvětlíme, když se zeptáme dítěte: "Kde vidíš pejska?" a dítě ukáže prstem na vzdáleného psa. Když se ho však zeptáme: "Kde tě to tlačí?" Tak dítě ukáže na místo, kde dochází k deformaci kůže. A to je ten paradox. Jak to, že jednou ukazuje na své tělo a podruhé na vzdáleného psa? Vždyť je všeobecně známo, že zrakové vjemy vznikají dopadem fotonů na sítnici. Dítě by tedy mělo "správně" ukázat na své oko a říci, psa vidí na sítnici, a ne ukazovat někam do dálky.

Takto bychom však vždy při otázce, kde něco vidíme, ukazovali prstem na svou sítnici, což by bylo zjevně absurdní. Tento problém za nás vyřešila externalizace, kterou zplodila evoluce. Nicméně zde si ukážeme, jak taková zdánlivě neškodná a užitečná funkce naší mysli může napáchat škod v mezilidském chování.

## Externalizace u mentálních representací

Stejný jev externalizace totiž funguje nejen u jednoduchého vnímání, ale i u mentálních representací, kde je však mnohem obtížnější ji názorně demonstrovat. Termín mentální representace se začal používat proto, že naše znalosti druhých lidí se neskládají jen z představ a vzpomínek, ale že je tam i mnoho očekávání, scénářů, navyklých způsobů chování a reagování na daného člověka. Jinými slovy, že představa druhého člověka je spíše docela věrný a fungující model jeho osobnosti, než jakési netříděné album vzpomínek, jak se dříve tiše předpokládalo.

Období velké popularity termínu mentální representace je sice již za svým zenitem, ale externalizace u mentálních representací, zdá se, ještě nebyla dostatečně vytěžena. Zvláště v klinické praxi a v otázce, které se budeme věnovat nyní, totiž hranici mezi námi a druhými lidmi, která je velmi rozplzlá. V okamžiku, kdy druhého člověka začneme poznávat, začíná se vytvářet mentální representace daného člověka nejen z toho, co právě vnímáme, ale z větší neviditelné části i z toho, co již obecně známe o lidech z minula a co očekáváme. Mentální representace je tedy určitý model (tedy něco více než vzpomínka či záznam minulého) a tento model pak nahrazuje skutečné lidi a věci ve chvílích, kdy nejsou fyzicky přítomní. Na těchto modelech si nacvičujeme a připravujeme své budoucí interakce, tyto modely udržují v chodu stará traumata a neurózy, často jsou volně vyvolávány, když se nám stýská ap.

Mentální representace jsou však aktivní i za fyzické přítomnosti druhých lidí, jsou však

mnohem méně zřetelné. Ztrácí se, protože jsou překryty aktuálními vjemy. Ale i v těchto chvílích občas vystupují a projevují se jako chybná očekávání. Například žena je úzkostná, možná ji trápí pocity viny, za neodhalenou nevěru, a najednou začíná mít pocit, že jí její partner chce zbít. Toto očekávání se může odvíjet na základě vzpomínky staršího domácího násilí, ale faktem je, že v dané chvíli je zcela v rozporu s psychickým stavem, ve kterém se právě nachází její partner. Tato neshoda mezi ženiným aktuálním očekáváním a mužovo reálným stavem v dané chvíli může být subjektivním důkazem existence mentálních reprezentací, jejich nepřesností a toho, jak využívají starší vzpomínky k budování očekávání a předvídání dalšího vývoje. Je pochopitelné, že samo takové očekávání může ovlivnit budoucí vývoj například mechanismem automaticky se splňující předpovědi (self-fulfilling prophecy): Žena začne provokovat a svůj stav přeneše na muže, který ji následně zbije, a tím ji jako by potvrdí její "pravdivé" očekávání. Ale na počátku stála nepřesná mentální reprezentace jejího muže.

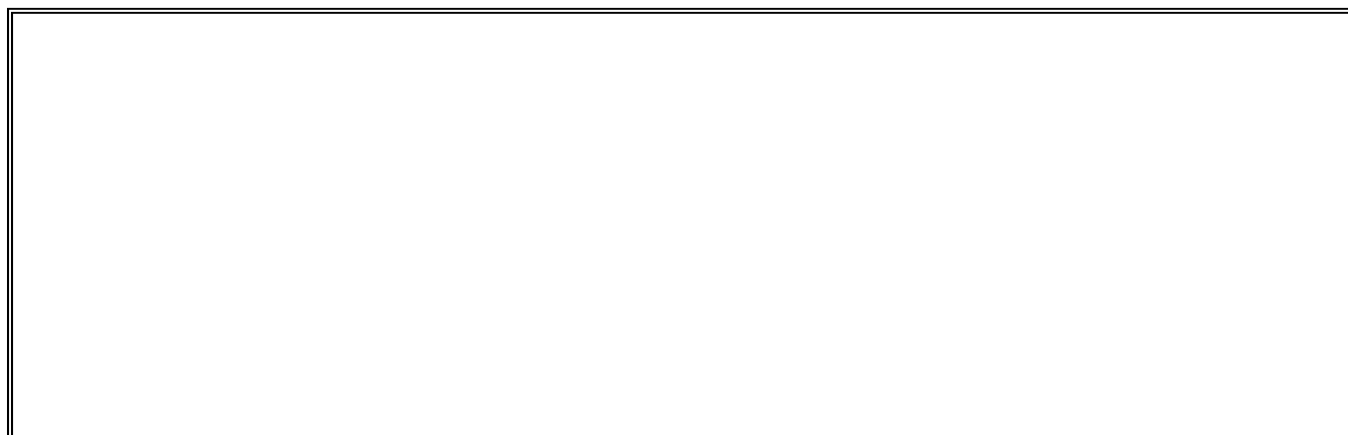
### **Externalizace a hranice mezi Já-Ty**

Ve vztahu Já-Ty se tato externalizace projeví jednou velmi zajímavou vlastností, která je nejlépe patrná u samomluvy: Vnější pozorovatel má pocit, že dotyčná si povídá sama se sebou. Ale to neodpovídá tomu, jak je samomluva vnitřně prožívána. Dotyčná má naopak pocit, že jakoby polemizuje s druhým člověkem. Například vyvrací některý zraňující výrok svého bývalého partnera. Ona rozhodně nemá pocit, že by byla svým vlastním bývalým manželem. Ale bývalý manžel není fyzicky přítomen a z toho vyplývá, že se pouze zaktivovala jeho mentální reprezentace v mysli dané ženy a ona s ním vede rozhovor.

Externalizace se projevuje systematickým posunem subjektivní hranice mezi Já-Ty, který je zdrojem tisíce nedorozumění. Představme si scénu zachycenou následujícím vtipem, který v realitě často vtipem nebývá:



V této scéně se jedná vlastně o hovor čtyřech lidí, dvou fantazijních a dvou reálných. Teprve, když tyto dva chybějící lidi dokreslíme, získá celý obrázek logiku. Viz následující tabulka:





Já z mého pohledu	Ty (tvé já) z mého pohledu	
Já	Moje mentální representace tebe	
	Tvoje mentální representace mě	Ty
Mé já z tvého pohledu		Ty z tvého pohledu
relativní shoda	systematické nedorozumění "země nikoho"	relativní shoda

Fantazijní postavičky nepatří nikomu, protože oba si myslí, že patří tomu druhému. Ovlivňují vzájemnou interakci, zde vedou k chronickému nedorozumění, které je základem vtipu. Mezi tato systematická nedorozumění dané relativním posunem hranice ve vztahu Já-Ty patří nekonečné debaty: "Tys řekl... Ty si myslíš... Ty chceš...", což druhá strana popírá: "Ne, neřekl jsem, nemyslím si, nechci..." které bez vědomí tohoto systematického posunu a fantazijních protějšků končí v patové situaci - tvrzení proti tvrzení. U klientů můžeme někdy vidět málo funkční pokusy o překonání těchto nedorozumění.

Například jeden starší pár se na mě obrátil v řešení podobných sporů, které vyplývaly z chronické samoty ženy v důchodu. Žena muži neustále předhazovala, že má raději svou pokrevní sestru než ji. Jinými slovy popisovala, co dělala fantazijní postava jejího muže v její hlavě. On si s tím však nevěděl rady, a jelikož by inženýr, zvyklý na exaktní vědu, zkoušel si vést přesné poznámky do kalendáře o tom, co kdy řekl a o čem byla ta či ona hádka. Je zřejmé, že jeho poznámky jeho ženu moc nepřesvědčovaly, a stále vedla téměř bludné představy o tom, že jeho sestra prý potratila dítě, které spolu počali v incestním vztahu.

### Mentální země nikoho

Mentální representace druhých lidí nazahrnujeme do svého já, i když si je nosíme ve vlastní hlavě. Takže svým způsobem k nám patří i nepatří, každopádně nás trvale ovlivňují, protože před nimi nemůžeme uniknout. Chovají se jako petrolejový vaříč z románu Jerome Klapka Jerome: Tři muži ve člunu: "Jednou jsme si s sebou na loď vzali petrolejový vaříč, ale už nikdy víc! Ten týden jsme měli dojem, jako bychom žili v krámě s petrolejem. Plechovka s tím petrolejem totiž tekla a petrolej natekl do řeky a prostoupil celou scénérii a zamořil ovzduší. Někdy foukal západní petrolejový vítr, jindy východní petrolejový vítr; ale ať už přicházel od sněhů Arktidy nebo se zrodil v nehostinné písečné poušti, k nám vždycky doletěl stejně prosycený vůní petroleje."

Stejně tak to je i s mentálními representacemi druhých lidí. Je jedno, jestli si uvědomujeme, že jsou naší součástí nebo ne, přesto náš životní pocit se odvíjí z toho, jaký máme vztah k druhým lidem, protože ten se promítá a konzervuje skrze jejich mentální representace. Text JKJ měl být především vtipný, ale stejně jako petrolej funguje i láska či nenávisť, jen s tím rozdílem, že čtyři světové větry přicházejí prosyceny ne vůní petroleje, ale buď vůní lásky nebo nenávisti.

### **Na externalizované protějšky se neútočí**

Mentální representace jsou tak stabilní, jak je stabilní naše paměť. Proto mentální representace není možno z hlavy vyhnat, stejně jako není možno vůlí něco zapomenout. I když klienti si toužebně přejí, abychom jim tyto protějšky vytloukli z hlavy, přesto jediné, co můžeme ovlivnit je jejich vztah k nim. Jestliže jsou mentální representace jako spojené nádoby svázány s naším já, pak je zřejmé, že se na ně nevyplácí útočit. Někdy klientům připomínám výrok Járy Cimrmana: "Na blízkého člověka neplivneš! Plivneš-li, nedoplivneš, a doplivneš-li, netrefíš se a trefíš-li se, pak jedinečně do sebe." To je samozřejmě nadsázka, ale v klinické praxi to má naprosto praktické důsledky.

Jedna klientka byla opuštěna svým partnerem nedlouho před plánovanou svatbou. Popírané a vytěšňované problémy ji zaplavily jako povodeň. Nemohla spát, nemohla pracovat, téměř nejedla a vedla nekonečné samomluvy a rozbory s nepřítomným partnerem, kterého v mentálních interakcích střídavě milovala a proklínala. Tohoto nereálného partnera se ne a ne zbavit. Ukázal jsem jí, že tento internalizovaný partner není reálný, že je to de facto její druhé já, a doporučil jí následující trik: Jakmile se příště aktualizuje v její mysli její bývalý partner a ona se jej bude snažit ze své hlavy zapudit, tak ať udělá pravý opak. Ať jej přátelsky přivítá, nevyhání jej, ale řekne mu: "Ahoj Karle, to jsem ráda, že jsi zase tady. Já však potřebuju teď pracovat, tak si tady prosím vedle mě sedni a buď tu se mnou, dokud to nedodělám." Příští týden sama od sebe referovala, že ji prý překvapilo, jak taková "blbost" funguje. Představovaný Karel prý seděl jako pěna, a když se začal vrtět, tak mu řekla: "Karle, prosím vyčkej ještě chvíli, já to musím dodělat." A opravdu, díky této "blbosti" byla nakonec schopná v práci fungovat, což byl před tím téměř neřešitelný problém.

Tato jednoduchá metoda však prolamuje jedno tabu, které vytváří probíraná externalizace. Ta totiž vytváří iluzi, že mentální representace druhých lidí nejsou v naší hlavě, tedy s nimi nelze nic dělat. Opak je pravdou, tyto fantazijní protějšky jsou živeny naší náladou a našimi psychickými stavy. Všimněte si, že představovaný Karel přestal být útočný, když sama klientka přestala být útočná, a byl vlídný, když ona sama byla vstřícná. V tomto smyslu druzí v našich hlavách jsou zrcadlem našich vlastních stavů.

### **Externalizace vlastních vlastností do mentální representace Boha**

Řečené v neztenčené míře platí o mentální representaci Boha, kterého "nikdo nikdy neviděl" (1 Jan 4, 12). Tím spíše chování představovaného Boha v mysli našich věřících klientů, bez ohledu na jeho reálnou existenci či neexistenci, je obrazem jejich psychický stavů, a tak je též možno s těmito obrazy klinicky pracovat: Mlčící Bůh zrcadlí jejich potlačovanou agresi na sebe sama. Vyčítající Bůh nespokojenost sama se sebou ap. V nehezkých vlastnostech

takového fantazijního Boha (cynismus, bezcitnost, lhostejnost, citové vydírání ap.), můžeme jako v knize číst všechny špatné vlastnosti klienta, jehož mysl vytvořila tuto mentální reprezentaci bytosti, která by přece neměla mít žádnou z těchto nelichotivých vlastností.

### **Vítejte v třetí říši!**

Třetí říše, která leží mezi Já a Ty, je rozlehlá a skýtá mnohá překvapení. Nemělo by cenu je zde všechny vypočítávat. Inteligentnímu čtenáři stačí napovědět, kde tuto říši hledat, a on sám jako mořeplavec objeví, co mu může nabídnout a čím mu škodí. Tedy nezbyvá než popřát hodně štěstí na této objevitelské plavbě.