

# Poznání a sebepoznání osobnosti

29. 3. 2004

Procesy a stavy na hranicích  
kontaktu

# Pojetí kontaktu

- hranice organismus – prostředí: kontakt
- navázání kontaktu (setkání), separace (uvědomění si sebe sama)
- základní způsoby, kterými se člověk připoutává k prostředí nebo se od něj oprostuje
- rozpoznané specifické procesy a stavy na hranicích (patologické i normální):
  - introjekce
  - projekce
  - retroflexe
  - proflexe
  - deflexe
  - fixace
  - konfluence
  - izolace

# Introjekce

- Prostupnost hranice dovnitř. Svět » já
- Neschopnost asimilovat, pohlcení x odmítnutí
- U dítěte – osobnost, svědomí, přesvědčení
- Neschopnost rozlišovat na hranici kontaktu (ano-ano x ne-ne)
- Příklady z každodenní praxe: čtení knih, přebírání teorií, konzervativismus – co existuje, je dobré
- Terapie: uvědomění „já“ a „ty“, odlišení potřeb

# Projekce

- Prostupnost hranice vně. Já » svět
- Promítání (nepřijatých) fragmentů do okolí
- Zapomínaná pozitivní role: empatie, porozumění druhému
  
- Terapie – posun zpět k „já“

# Retroflexe

- Sobě činím to, co bych rád udělal jinému či co bych rád, aby druhý dělal mně. Já » já
- Příklady: starost o sebe, zloba obrácená k sobě,
- Chronifikovaná retroflexe – brání kontaktu, typicky ruminační „myšlení“, psychosomatické obtíže
- Terapie – obnovení kontaktu, návrat k vědomé kontrole retroflexe

# Proflexe

- Druhému činím to, co bych rád, aby dělal mně, či co bych rád, aby druhý dělal sobě.
- Příklad: laskavé chování k málo známé osobě, terapeuté – pomáhající profese

# Deflexe

- Odklon od přímého kontaktu, já » ...
- mnohomluvnost, abstraktní mluva, zdvořilost, stereotypy, obracení v žert
- pocity deflektujícího – nepochopen, nezájem
- pocity druhého – nuda, zmatek, prázdnota
- pozitivní vyústění – diplomacie, situace s jiným důležitým tématem
  
- terapie – experimentování s přímým kontaktem

# Fixace

- Setrvání v kontaktu, i pokud již není účelný.  
Já === svět
- výsledek: nuda, prázdno, nespokojenost (i když často není cíl identifikován)
- příklad: neúčelné sledování televize, pozitivní: vytrvalost, člověk ihned zapálený pro nějakou věc
- Spolu s retroflexí a introjekcí se hlavně podílí na konfluenci



# Konflurence

- fobie z izolace
- propojení, zmizení hranice, já » my
- potlačování vlastních potřeb, diferenciacie, kontakt nefunguje, setrvání v kontaktu za jeho užitečnost a za uspokojení potřeby, vyhýbání se nesouhlasu, konfliktu --- ztráta sebe sama, potřeb, pocitů
- příklady: matka s malým dítětem, období zamilovanosti, sekty, nutkaví extraverti, začátek konverzace, vrcholné zážitky spojení
- dlouhodobá konflurence – snaha po diferenciaci: pocity viny (k sobě či druhému) x vztek (k druhému, sebelítost)
- Terapie: uvědomění si vlastního „já“ a svých potřeb, diferenciacie od druhého

# Izolace

- Fobie z konfluence, rigidní separace od prostředí. Já || svět.
- Častá je manifestovaná soběstačnost, projekce negativních vlastností do okolí
- Příklady: vyhraněný introvert, zdravé vyústění při setrvání v toxickém prostředí – potvrzení autonomie, identity; vrcholné zážitky osamocení
- Terapie: prozkoumání uvědomění při izolování a experiment s prodloužením kontaktu