

Erich
Fromm

Umenie počúvať



Umenie
počúvať

Erich Fromm
UMENIE POČÚVAŤ
THE ART OF LISTENING

Copyright © 1994 by Erich Fromm

Slovak Edition: © Citadella, 2015

Translation: © Alexandra Szomolányiová, 2014

Návrh obálky a grafická úprava: Marek Kacvinský

Jazyková úprava a redakcia: Zora Szomolányiová, 2015

Vydalo vydavateľstvo Citadella
v roku 2015

ISBN 978-80-89628-72-8

Erich
Fromm
Umenie
počúvať



Citadella
2015



Obsah

Predslov	7
----------	---

Časť 1.

Faktory vedúce k zmene pacienta počas analytickej liečby

1	Liečebné faktory podľa Sigmunda Freuda s mojou kritikou	15
2	Benígne a malígne neurózy – s anamnézou benígnej neurózy	25
3	Konštitučné a iné faktory liečby	37

Časť 2.

Terapeutické aspekty psychoanalýzy

4	Čo je psychoanalýza?	53
5	Predpoklady pre psychoanalytickú liečbu	85
6	Faktory vedúce k terapeutickému efektu	111
7	O terapeutickom vzťahu	119
8	Funkcie a metódy psychoanalytického procesu	135
9	Christiane – životný príbeh s poznámkami k terapeutickému metóde a pochopeniu snov	159
10	Špecifické metódy ako vyliečiť modernú charakterovú neurózu	205
11	Psychoanalytická „technika“ alebo umenie počúvať	243
	Bibliografia	246



Predslov

Erich Fromm sa dostal do povedomia mnohých ľudí ako terapeut. Viac ako päťdesiat rokov sa venoval psychoanalýze; viac ako štyridsať rokov pracoval v New Yorku a Mexico City ako učiteľ, poradca a školiteľ na inštitútoch psychoanalýzy. Ktokoľvek, kto zažil jeho psychoanalýzu, pocítil jeho urputnosť v hľadaní pravdy aj v kritike, rovnako ako jeho výnimočnú schopnosť empatie, jeho blízkosť a bezprostrednosť jeho vzťahu k ostatným.

Aj keď Fromm plánoval spísať a publikovať svoju osobitú terapeutickú metódu, nikdy sa mu nepodarilo zrealizovať to. Záznamy o Frommovom spôsobe interakcie s pacientmi sediacimi oproti nemu a s analytikmi alebo kolegami, ktorí sa zaučali, majú trvalú hodnotu. Treba spomenúť všetky diela R. U. Akerta (1975), G. Chrzanowskeho (1973, 1993), R. M. Crowleyho (1981), D. Elkina (1981), L. Epsteina (1975), A. H. Feinera (1975), A. Gourevitcha (1981), A. Greya (1992,1993), M. Hor-

ney Eckardta (1975, 1982, 1983, 1992), J. S. Kwawera (1975, 1991), B. Landisa (1975, 1981, 1981a), R. M. Lessera (1992), B. Luban-Plozzu a U. Eglesa (1982), M. Norella (1975, 1981), D. E. Schectera (1971, 1981, 1981a, 1981b), J. Silva Garciu (1984, 1990), R. Spiegela (1981, 1983), E. S. Taubera (1959, 1979, 1980, 1981, 1981x, 1982, 1988), E. S. Taubera a B. Landisa (1971), E. G. Witenberga (1981), B. Wolsteina (1981), rovnako ako príspevky Frommových mexických študentov, ktoré sa objavili v časopisoch *Revista de Psicoanálisis* a *Psiquiatría y Psicología* v rokoch 1965 až 1975 a v neskorších publikáciách (*Memoria, Anuario*) Psychoanalytického inštitútu v Mexiku, ktorý Fromm založil. Práce M. Bacciagaluppiho (1989, 1991, 1991a, 1993, 1993a), M. Bacciagaluppiho a R. Biancoliho (1993), R. Biancoliho (1987, 1992), D. Burstona (1991), M. Cortinu (1992), R. Funka (1993) a L. von Werdera (1990) sú zamerané na vyššie spomenuté diela a čiastočne na doteraz nepublikované diela Ericha Fromma. Čo Fromm sám publikoval o psychoanalytickej terapii je možné rýchlo vymenovať: kapitolu o jeho chápaní snov (v E. Fromm, 1951a), dielo zaoberajúce sa „Prípadosm Malého Hansa“ (E. Fromm, 1966k) a úvahy o terapeuticko-technických otázkach (roztrúsené v E. Fromm, 1990a, taktiež v časti „The Revision of Psychoanalytic Therapy“ (Revízia psychoanalytickej terapie, v E. Fromm, 1990a, str. 70 – 80).

Interview, ktoré s Frommom spravil I. Evans v roku 1963 a vyšlo v Angličtine, Taliančine a niekoľkých ďalších jazykoch, publikoval Evans proti Frommovej vôli (E. Fromm, 1966f) a nemôže slúžiť ako zdroj, keďže, ako povedal sám Fromm, „podľa môjho názoru nepodáva, žiadny zmysluplný náhľad do mojej práce“ a nepredstavuje „ani úvod, ani náhľad do mojej práce“. Niektoré Frommove vyjadrenia týkajúce sa terapeutických metód v tomto interview boli prepísané slovo po slove z pásky a sú zahrnuté aj v tejto publikácii.

Posmrtné publikované texty v tejto publikácii nie sú učebnicou psychoanalytickej terapie a nie sú ani náhradou Frommovej neexistujúcej interpretácie psychoanalytickej techniky, nič také nie je možné vytvoriť. Avšak texty v tejto publikácii poskytujú informácie o Frommovi ako terapeutovi a o spôsobe, akým sa zaoberal psychologickým utrpením ľudí našej doby. Pre jeho terapeutické metódy nie sú charakteristické rozvláčne teórie a abstrakcie ani diferenciálne diagnostické „znásilnenie“ pacienta, ale skôr jeho schopnosť individuálneho a nezávislého vnímania základných problémov človeka. Frommov humanistický pohľad preniká do jeho myšlienok týkajúcich sa pacientov a zaobchádzania s nimi. Pacienta nevidí ako protiklad, pacient nie je fundamentálne odlišný človek. Medzi analytikom a analyzovaným je zjavná hlboká solidarita. Predpokladom toho je, že analytik sa naučil pracovať sám so sebou a je stále pripravený učiť sa, a nie sa

schovávať sa za „psychoanalytickú techniku“. Analytik je svojím vlastným pacientom a jeho pacient sa stáva jeho analytikom. Fromm dokáže brať pacientov vážne, lebo berie vážne sám seba. Dokáže analyzovať pacientov, lebo analyzuje sám seba, reakciou protiprenosu v sebe prebúdzajú pacienta.

Žiadny z textov uvedených v tejto publikácii neexistoval vo forme rukopisu, ale len ako anglické prepisy nahrávok prednášok, rozhovorov a seminárov. Snažil som sa v textoch, ktoré tu boli prvýkrát publikované, zachovať charakter hovoreného slova, väčšina z nich sa ku mne dostala bez popisov. S výnimkou poslednej časti, som rozdelenie a usporiadanie textov a nadpisy doplnil ja. Okrem toho som dôležité doplnenia v texte vyznačil zátvorkami. Anglické prepisy sú dostupné v Archívoch Ericha Fromma (Ursrainer Ring 24, D-72076, Tübingen, Nemecko).

Prvá časť tejto publikácie nesie názov „Faktory vedúce k zmene pacienta počas analytickej liečby“ a obsahuje texty z prednášky na tému „Príčiny zmeny pacienta počas analytickej liečby“, ktorú Fromm viedol 25. septembra 1964 v Spoločnosti Harryho Stacka Sullivana, pri príležitosti venovania novej budovy Inštitútu Williama Alansona Whitea v New Yorku. Táto prednáška je veľmi výnimočná, lebo v nej Fromm uvádza rozdiel medzi ľahkou a ničivou neurózou a jasne vysvetľuje limity psychoanalytickej liečby. (Pozri aj E. Fromm, 1991c, kde už táto téma bola čiastočne publikovaná.)

Druhá časť („Terapeutické aspekty psychoanalýzy“) obsahuje zápisy zo seminára, ktorý viedol Fromm spolu s Bernardom Landisom, pre amerických študentov psychológie počas trojtýždňového seminára v Locarne v roku 1974. Počas nasledujúcich rokov pripravila jeho sekretárka Joan Hughesová, na základe nahrávok prepisu, ktorý mal okolo 400 strán a následne ho Fromm skorigoval. Fromm chcel pôvodne zahrnúť časti tohto prepisu do knihy o psychoanalytickej terapii. Prvá časť tejto knihy sa mala zaoberať obmedzenosťou freudovského chápania. Fromm napísal rukopis po tom, čo dokončil *To have or to Be? (Mať alebo byť)* v roku 1976 až 1977. Druhá časť, v ktorej sa mal objaviť korigovaný prepis seminára z roku 1974, sa mala zaoberať otázkami terapeutických metód. Avšak silný infarkt na jeseň roku 1977 jeho prácu zastavil a prvá časť, rozbor Freudovej psychoanalýzy, nakoniec vyšla samostatne v roku 1979. (viď E. Fromm, 1979a)

Časti prepisu seminára z roku 1974 uvedené v tejto publikácii, poskytujú informácie z prvej ruky nie len o Frommovi ako terapeutovi (tieto informácie obohacujú hlavne Frommove poznámky k prípadu, ktorý na seminári prezentoval Bernard Landis), ale aj o jeho vnímaní modernej charakterovej neurózy a potreby špeciálnych nárokov pri jej liečbe psychoanalýzou. Niektoré časti prepisu seminára z roku 1974 boli rozšírené o Frommove výroky z roku 1963 z vyššie spomenutého rozhovoru. Po-

slednú časť, ktorá nesie nadpis sformulovaný samotným Frommom „Psychoanalytická ‘technika‘ alebo umenie počúvať“, napísal krátko pred svojou smrťou v roku 1980 a mala byť úvodom k publikácii niektorých častí seminára z roku 1974.

Tübingen, január 1994

*Rainer Funk*¹

(Do angličtiny preložil Lance W. Garmer)

1 Pozn. prekl. Rainer Funk – nemecký psychoanalytik, študoval filozofiu a teológiu a v roku 1974-1980 bol asistentom Ericha Fromma, po jeho smrti v roku 1980 začal spravovať jeho literárnu pozostalosť. Od tej doby buduje archív Ericha Fromma v Tübingene.



.....časť 1.....

**Faktory vedúce
k zmene pacienta
počas analytickej liečby**

Liečebné faktory podľa Sigmunda Freuda s mojou kritikou

Keď hovoríme o faktoroch vedúcich k analytickej liečbe, myslím si, že najdôležitejšou prácou na túto tému bola Freudova *Konečná a Nekonečná Analýza*, (1937c), ktorá je jedným z jeho najlepších spisov, a ak sa to tak dá povedať, jeden z jeho najodvážnejších, aj keď Freudovi odvahy nechýba v žiadnej z jeho prác. Napísal ju krátko pred smrťou a istým spôsobom je to Freudove posledné sumarizujúce dielo o efekte analytickej liečby. Najprv by som v skratke zhrnul hlavné myšlienky tejto práce a potom sa ju v hlavnej časti tejto lekcie pokúsim okomentovať a podať pár návrhov, ktoré s ňou súvisia.

Po prvé je na tejto práci zaujímavé, že Freud v nej prezentuje teóriu psychoanalýzy, ktorá sa od počiatku vlastne nezmenila. Jeho koncepcia neurózy vychádza z toho, že neuróza je konflikt medzi inštinktom a egom: buď nie je ego dosť silné, alebo sú inštinkty príliš silné, ale v každom prípade je ego zábranou; nie je však schop-

né odolať náporu inštinktívnych síl a z tohto dôvodu sa objavuje neuróza. Toto je v súlade s jeho skoršou teóriou, a tiež ju tu prezentoval v základoch bez toho, aby sa snažil niečo prikrásiť alebo zmeniť. Z toho vyplýva, že analytická liečba spočíva predovšetkým v sile ega, ktoré bolo v detstve príliš slabé a snaží sa umožniť mu vyrovnať sa s inštinktívnymi silami v čase, keď je ego už dostatočne silné.

Po druhé, čo je podľa Freuda vyliečenie? Vyjadril to veľmi jasne a tu by som zacitoval z práce *Konečná a Nekonečná Analýza* (1937c, S.E., zv. 23, str. 219): „Najprv by pacient – za predpokladu, že hovoríme o vyliečení – „už nemal trpieť svojimi (predchádzajúcimi) symptómami a mal by prekonať svoje úzkosti a zábrany.“

Je tu ešte jedna veľmi dôležitá podmienka, Freud nepredpokladá, že liečba symptómov a ich odstránenie samé o sebe predstavujú terapiu. Iba vtedy ak je analytik presvedčený, že na povrch vyšiel dostatok podvedomého materiálu, ktorý vysvetľuje prečo sa stratili symptómy (samozrejme v teoretických podmienkach), môže predpokladať, že pacient je vyliečený a je nepravdepodobné, že sa mu symptómy vrátia. Tu vlastne Freud hovorí o „krotení inštinktov“ (*cit.*, str. 220). Analytický proces je zmiernenie inštinktov alebo, ako tiež hovorí, upravenie inštinktov tak, aby boli „prístupnejšie voči všetkým ostatným sklonom ega“ (*cit.*, str. 225). Po prvé, je potrebné uvedomiť si inštinkty, lebo ako inak by ste ich potom mohli skrotiť? A potom sa v analytic-

kom procese ego stáva silnejším, získava silu, ktorú nedokázalo získať v detstve.

Po tretie, aké sú faktory, ktoré Freud spomenul vo svojej práci ako rozhodujúce pre výsledky analýzy – vyličenie alebo zlyhanie? Spomína tri faktory: najprv „vplyv tráum“, potom „vrodenu silu inštinktov“ a nakoniec „premeny ega“ v procese obrany proti náporu inštinktov (*cit., str. 225*).

Nepriaznivá prognóza spočíva, podľa Freuda, vo vrodenej sile inštinktov v kombinácii s modifikáciou, nepriaznivou modifikáciou ega v obrannom konflikte. Je dobre známe, že pre Freuda bol konštitučný faktor sily inštinktu najdôležitejším faktorom v prognóze liečby pacientovej choroby. Zvláštne je, že Freud v celej svojej práci, od prvých spisov až po posledné, zveličuje význam konštitučných faktorov², ale žiadny z jeho nasledovníkov či odporcov neprejavil viac ako prinajlepšom neúprimný záujem o túto myšlienku, ktorá bola pre Freuda veľmi dôležitá.

Teda, Freud hovorí, že nepriaznivý faktor pre liečbu je vrodená sila inštinktov a dodáva, že dokonca aj vtedy, ak je ego normálne silné. Po druhé, že aj modifikácia ega môže byť vrodená. Inak povedané, vidí konštitučný faktor z dvoch strán: zo strany inštinktov a zo strany ega. Má

2 Pozn. prekl. konštitučné faktory, vrodené, to, čo dostal človek do výbavy pri narodení; temperament a typ stavby a fungovania nervovej sústavy. Vlastnosti nervových procesov, vyváženosť vzruchu a útlmu a ich základné vzťahy, charakter vzťahov, sú konštitučnými faktormi pre vznik psychickej poruchy.

ešte jeden nepriaznivý faktor, a tým je časť odporu, ktorý je zakorenený v inštinkte smrti ³. To je samozrejme dodatok, ktorý vychádza z jeho neskoršej teórie. Ale v roku 1937 by to Freud prirodzene tiež považoval za faktor nepriaznivý pre liečbu.

Čo je podľa Freuda priaznivou podmienkou pre liečbu? Toto je niečo, čo si mnohí ľudia neuvedomujú, keď rozmyšľajú nad Freudovou teóriou. Podľa tejto jeho práce, čím je trauma silnejšia, tým sú väčšie šance na jej vyliečenie. Budem sa venovať otázke, prečo to tak je a prečo si myslím, že o tom Freud takto uvažoval, aj keď o tom veľa nerozprával.

Osoba psychoanalytika je, dúfajme, ďalší priaznivý faktor pre liečbu. Vo svojom poslednom spise mal Freud veľmi zaujímavý postreh o analytickej situácii, ktorý stojí za zmienku. Hovorí, že analytik „musí do istej miery pôsobiť nadradene, aby pri niektorých analytických situáciách mohol vystupovať ako vzor pre svojho pacienta a v iných, ako jeho učiteľ. A nakoniec, nesmieme zabudnúť, že analytický vzťah je založený na láske k pravde – čiže na rozpoznaní reality – a že vylučuje akýkoľvek druh pretvárinky, či klamstva.“ (*S. Freud, 1973c, S. E. zv. 23, str.*

3 Pozn. prekl. Inštinkt smrti – cieľom životného pohybu je byť uspokojený, mať pokoj, nemať viac ďalšie potreby. Z tohto pohľadu môžeme povedať, že cieľom života je smrť. Freud začal veriť, že popri inštinktoch života existuje inštinkt smrti. Začal veriť, že každý človek má nevedomú túžbu zomrieť.

248) Ja si myslím, že je to je veľmi významné tvrdenie, ktoré tu Freud vyjadril veľmi jasne.

Už len posledná poznámka k Freudovmu konceptu, ktorú nevyjadril explicitne, ale je implicitná a vyskytuje sa v celej jeho práci, ak tomu správne rozumiem. Freud mal vždy tak trochu mechanický pohľad na proces liečby. Pôvodný názor bol ten, že ak odhalíme alebo objavíme potláčané afekty, potom sa určitý afekt, vďaka tomu, že sa stal vedomým, takpovediac dostane von zo systému; nazývalo sa to odreagovanie a bol to veľmi mechanický model, asi ako dostať hnis zo zapáleného miesta, malo sa za to, že je to pomerne prirodzené a automatické, že sa to deje.

Freud a mnohí iní analytici vedeli, že to nie je pravda, lebo ak by bola, tak by ľudia, ktorí prejavia najviac iracionality, boli tí najzdravší, lebo by ju dostali preč zo svojho systému, lenže nie sú. Tak sa Freud a iní analytici vzdali tejto teórie. Ale nahradili ju menej explicitnou myšlienkou, že pacient nahliadne, alebo inými slovami, začína si uvedomovať svoju nevedomú realitu, a potom sa jeho symptómy jednoducho stratia. Nemusí vyvinúť žiadnu špeciálnu snahu, okrem toho, že príde, aby voľne asocioval a prešiel úzkosťami, ktoré to nutne zahŕňa. Ale nie je to otázkou pacientovej osobitnej snahy či vôle, ak dosiahne úspech v prekonaní zábran, potláčaný materiál sa objaví. Toto v žiadnom prípade nie je také mechanické, ako Freudova pôvodná teória odreagovania sa. Ale

z môjho pohľadu, je to ešte stále do istej miery mechanické. Zahŕňa to podmienku, že proces je hladký, v zmysle, že ak odhalíme o čo ide, pacientovi bude lepšie.

Teraz by som chcel ďalej komentovať, doplniť a zopakovať tieto Freudove názory na dôvody procesu uzdravovania. V prvom rade chcem povedať, že ak sa opýtame, čo je analytická liečba, všetci psychoanalytici sa podľa mňa zhodnú na Freudovom základnom koncepte, že *psychoanalýza sa dá definovať ako metóda, ktorá sa pokúša odhaliť podvedomú realitu osoby*, a ktorá predpokladá, že v tomto procese odhaľovania sa môže stav danej osoby zlepšiť. Pokiaľ máme na mysli tento cieľ, väčšina sporov medzi rôznymi školami bude menej dôležitá. Ak na to naozaj myslíme, vieme, ako veľmi zložité a zradné je objaviť podvedomú realitu v človeku, a potom sa tak veľmi nevzrušujeme nad rôznymi spôsobmi ako sa k nej dostať, ale pýtame sa, ktorý spôsob, ktorá metóda, ktorý prístup je vhodnejší pre tento cieľ, ktorý je cieľom všetkého, čo sa dá nazvať psychoanalýzou. Povedal by som, že akákoľvek terapeutická metóda, ktorá nesleduje tento cieľ, môže byť terapeuticky veľmi hodnotná, no nemá nič spoločné s psychoanalýzou a ja by som v tomto bode spravil jasný rez.

Čo sa týka Freudovej koncepcie, že analytická práca je ako posilňovanie obrany pred náporom inštinktov, nechcem sa prieť, lebo si myslím, že mnohé veci ju podporujú. Predovšetkým verím, že keď sa zaoberáme po-

rovnaním psychózy a neurózy, potom sa v skutočnosti zaoberáme krehkosťou ega a zvláštnym faktom, že niekto pri istých vplyvoch skolabuje a iný nie. Takže nepopieram platnosť všeobecného konceptu, že sila ega má čo dočinenia s týmto procesom. Avšak, s týmto predpokladom, sa mi zdá, že hlavný problém neurózy a jej liečby nie je práve v tom, že tu prichádza iracionálna vášň a tam je ego, ktoré ochraňuje človeka pred ochorením.

Je tu ďalší rozpor, a tým je súboj medzi dvoma druhmi vášne, menovite archaickými, iracionálnymi regresívnymi vášňami, a ostatnými vášňami vo vnútri osobnosti. Mal by som byť trochu presnejší, aby ste mi rozumeli. Archaickými vášňami myslím intenzívnu deštruktívnosť, intenzívnu fixáciu na matku a extrémny narcizmus.

Intenzívnou fixáciou myslím fixáciu, ktorú by som nazval symbiotickou fixáciou, vo freudovských výrazoch by sme ju mohli nazvať pre-genitálnou fixáciou na matku. Myslím tým hlbokú fixáciu, ktorej cieľom je vrátiť sa do matkinho lona či dokonca vrátiť sa k smrti. Musím vás upozorniť, že Freud sám vo svojich neskorších prácach uviedol, že podcenil význam pre-genitálnej fixácie. Keďže v celom svojom diele kládol taký veľký dôraz na genitálnu fixáciu, podcenil problém dievčaťa. Kým pre chlapca je prijateľné, že toto všetko začne erotickou genitálnou fixáciou na matku, pri dievčati to nedáva zmysel. Freud vedel, že je tam veľká pre-genitálna, čiže, v úzkom slova zmysle, nesexuálna fixácia na matku, ktorá existuje