

## **Teorie adaptačních systémů charakteru (CAST): Holistická meta-teorie pro konceptualizaci klientů**

Mays, L., Henriques, G. (2018). Character Adaptation Systems Theory: A Holistic Meta-Theory for Conceptualizing Clients. *Journal of Unified Psychotherapy and Clinical Science*, 5(1), 1-22 .

**Teorie adaptačních systémů charakteru (CAST)** propojuje integrativní teorie osobnosti a psychoterapie, na jedné případové studii jsou v tomto článku ukázány základní komponenty, předpoklady a postupy léčby hlavních teoretických přístupů a nakonec je tento případ vysvětlen také z pohledu CAST, aby demonstroval, jak integrace a asimilace jednotlivých přístupů může podat mnohem holističtější a ucelenější obraz případu.

Henriques se již dlouhou dobu zabýval různými systémy sjednocování v psychoterapii, jeho nejnovější systém CAST vychází z toho, že existuje pět hlavních systémů lidské adaptace, které existují ve třech obecných kontextech. Mezi zmíněné adaptační systémy patří: *habituální* (návykový), *zkušenostní*, *vztahový* (relační), *obranný* systém a systém *odůvodnění* (justifikační). Mezi tři kontexty řadíme: *bio-fyziologický*, *vývojový a učení* a *sociální*. Důležité je, že těchto pět adaptačních systémů koresponduje s hlavními přístupy individuální psychoterapie, a to tak, že habituální systém koresponduje s behaviorálním přístupem, zkušenostní s emočně zaměřenými přístupy, vztahový a obranný s moderní psychodynamickou perspektivou a systém odůvodnění odpovídá kognitivním přístupům.

**Stručné shrnutí případu Caroline:** 19letá studentka 2. roč. VŠ, single, přichází poprvé na kliniku s problémy s úzkostmi, depresí, nepozorností, zmatenými myšlenkami a celkově nízkým sebevědomím. Hovoří o celkovém pocitu méněcennosti, který často ústí v silnou sebekritiku, bývá občas zaplavena velmi negativními afekty, při kterých nemůže překonat negativní vzorce myšlení a idealizuje si smrt („kdybych tu nebyla, bylo by vše snazší“). S těmito pocity se vyrovnává hlavně tak, že vyhledává kontakt s ostatními lidmi a říká si, že vše je v pořádku. Své dětství popisuje jako „ok“, ale vždy se prý cítila trochu zranitelná a ne úplně pochopená. Mívala konfliktní vztahy s vrstevníky a partnery, kde hlavní roli hrál strach z odmítnutí, pocit, že není dost dobrá a že bude využívána, občas se objevovaly výbuchy vzteku.

**Behaviorální přístup:** tyto na chování zaměřené přístupy pracují s teorií učení, klasickým a operantním podmiňováním a formováním návyků. Úzkost a další symptomy se berou za naučené a předpokládá se, že se dají také odnaučit tím, že se stimul, vyvolávající úzkost, spojí s příjemným podnětem. Klade značný důraz na působení podnětů z prostředí. V případě Caroline by pravděpodobně byl sestaven sestupný seznam zúzkostňujících situací a Caroline by jim byla od

*nejsnazších po nejnáročnější vystavována za doprovodu relaxačních technik či imaginace (systematická desenzibilace). Dále by byla použita psychoedukace a nácvik sociálních a komunikačních dovedností, aby Caroline byla schopna vyjadřovat asertivně své potřeby a nespádala do bludného kruhu submisivity a odporu. Pro narušení depresivních cyklů by se snažil o redukci vyhýbavého chování a zvýšení úrovně závazků, zvládání a spokojenosti ve vztazích.*

**Kognitivní přístupy** věří, že za problémy s emocemi a chováním jsou zodpovědná maladaptivní přesvědčení (negativní posouzení sebe, druhých či světa). Terapeuti zde pracují s jádrovými přesvědčeními a automatickými negativními myšlenkami, jejich identifikací a restrukturalizací. *Podle tohoto přístupu negativní přesvědčení o druhých a sobě vytvářejí („nejsm hodna lásky, jsem neschopná“) u Caroline negativní emoce, které vedou k depresivnímu prožívání a strachu ze vztahů. Pracovalo by se zde na identifikaci těchto přesvědčení, jejich zpochybnění a nahrazení adaptivnějšími. Třetí vlna KBT vychází navíc z technik zen-buddhismu, které se místo na odstraňování symptomů zaměřují více na zvyšování všímavosti (dialektická behaviorální terapie) a přijetí (acceptance and commitment therapy). Caroline se více zaměřuje na vyhýbání než přijímání. Své negativní emoce, myšlenky a chování by měla spíše nekriticky pozorovat a přijímat, než aby se je snažila přerušit. Integrativní kognitivní přístup zase pracuje se schémata, která se vytvářejí v dětství a v dalších vztazích se upevňují, na jejich základě se vytvářejí maladaptivní copingové strategie. Caroline si v dětství a adolescenci vytvořila schéma „řízení druhými“, potlačuje svoje potřeby, aby jim vyšla vstříc a vyhnula se konfliktu, někdy snáší špatné zacházení a je submisivní, někdy se cítí zranitelná, bezcenná, osamělá a nemilovaná. Terapie by se snažila o integraci těchto různých módů a jejich převedení na mód „zdravého dospělého“.*

**Emočně orientované přístupy:** celkově se humanistické přístupy zaměřují na vztah mezi klientem a terapeutem jako prostředek ke změně, pracují na potlačování zdravých emocí a učí klienty se skrze tyto emoce poznávat a růst. Cílem EFT je efektivní regulace a prožívání emocí, psychopatologie podle ní vychází z „nesouladu mezi srdcem a hlavou“. *U Caroline se dá předpokládat, že její depresivní symptomy souvisí s maladaptivními emocionálními vzorci, v jejichž centru stojí pocity méněcennosti, strach z odmítnutí, nízké sebehodnocení a úzkost. Své pocity spíše potlačuje a obrací je proti sobě (sebekritika). V EFT by se pracovalo na přijímání emocí spíše než na jejich ignorování a hledání jejich adaptivních funkcí, například při odhalení nenaplněných potřeb.*

**Interpersonální přístupy** kladou důraz na interpersonální fungování, aby došlo k posílení klientovy podpůrné sociální sítě a zmenšení distresu, který pramení z interpersonálních problémů. Cílem je, aby klient rozuměl a komunikoval své potřeby v rámci aktuálních vztahů. Podle těchto teorií k depresivní symptomatice mohou přispívat čtyři oblasti, a to nezvládnuté truchlení, rozdílné představy interpersonální role mezi klientem a druhým člověkem, udržení

stabilní role při životních změnách či deficity v interpersonální oblasti. *V případě Caroline by pravděpodobně deprese vycházely z nedostatku sociální podpory a celoživotního problému s navazováním a udržováním vztahů. S terapeutem by se snažili najít zdroj těchto problémů a pracovat na jejich odstranění primárně za pomoci dynamiky v terapeutickém vztahu.*

**Moderní psychodynamické přístupy** vycházejí z předpokladu, že patologie vzniká z vnitřních konfliktů, které jsou důsledkem odlišností v myšlenkách, motivech a chování. Hodně se zaměřují na minulost jedince a skrze terapeutický vztah se snaží najít souvislost mezi minulými a současnými vztahovými modely. STDP-AP (krátkodobá dynamická psychoterapie pro fobii z afektů) integruje psychodynamické a behaviorální teorie, intra i interpersonální konflikty vyvěrají z „fobie z afektů“, která je naučená v dětství a v dalších vztazích se upevňuje. K jejich léčbě se používají behaviorální techniky, jako je systematická desenzibilizace. AEDP (zrychlená zkušenostní dynamická pst) se zase snaží o propojení attachmentu a afektivní neurovědy, snaží se změnit způsob, jakým je klient propojen s jádrovými afektivními zážitky, procítit tyto zážitky bez anxiety, a to skrze terapeutický vztah. *U Caroline její depresivní symptomy a závislý interpersonální styl vyvěrá z jejích vnitřních pracovních modelů raných interakcí s rodiči, pravděpodobně jde o nejistý úzkostně-vyhýbavý attachment. Takto si vytvořila afektivní fobii ze zdravě asertivního chování, která jí brání v navazování smysluplných vztahů.*

**Přístup založený na adaptačních systémech charakteru:** podle tohoto přístupu se dá architektura lidské mysli rozdělit do pěti mentálních adaptačních systémů, jejichž fungování je umístěno ve třech kontextech – sociokulturním, biologickém a učení se a vývoje. Jednotlivé systémy jsou popsány v *Tabulce 1*. Podle tohoto modelu je osobnost jedinečnou variací obecného evolučního designu lidských vlastností, projevující se jako vyvíjející se vzorec vrozených dispozic, charakteristických adaptací, sebedefinujících životních příběhů, které jsou komplexně a rozdílně situovány v kultuře a sociálním kontextu. Charakteristické adaptace zahrnují každodenní chování, cíle, motivaci, seberegulaci a další aspekty, které se právě dají rozdělit do již dříve zmíněných pěti systémů. *Habituační* systém je tou nejzákladnější adaptací, zahrnuje hlavně automatické a nevědomé formy asociací a chování. *Zkušenostní* systém zahrnuje všechny zážitky skrze smysly, je založen na percepci, motivaci a je organizován emocemi. *Vztahový* systém je rozšířením předchozího, zahrnuje sociální motivace a pocity, vnitřní vztahové modely a schémata sebe ve vztahu k ostatním, týká se sociálních výměn a vztahů, počítá se sem i snaha o vysokou nebo nízkou vztahovou hodnotu sebe sama. Ta je řízena třemi vztahovými dimenzemi: mocí, láskou a svobodou či autonomií. *Obranný* systém pak zajišťuje rovnováhu mezi různými mentálními systémy, například objeví-li se konflikt

motivů nebo potřeb. Funguje přes tzv. Trojúhelník konfliktu, jehož vrcholy tvoří obrany (snižují úzkost a chrání psychiku), pocity (afekty, které napomáhají zdravému sebevyjádření a komunikaci) a úzkost (afekty, které brání zdravému vyjádření). *Justifikační* systém se vztahuje k našim na jazyce založeným přesvědčením a hodnotám, které se vyskytují v rámci širšího systému hodnot a přesvědčení (např. kultura). Tento systém odůvodňování se skládá podle autorů ze tří subsystémů – zkušenostního či zážitkového self (je rychlý a automatický, orientuje na základě vyhnutí se nebezpečí a dosažení cílů), soukromého self (sebeobraz a sebevědomí) a veřejného self (co je sdělováno veřejně). Jsou-li jednotlivá self v rozporu, způsobují konflikt. Mezi jednotlivými self také existují filtry, které rozhodují, co projde do jiné úrovně a co ne.

*Tabulka 1: Pět adaptačních systémů charakteru*

<b>Systém</b>	<b>Popis</b>
Habituační (návykový)	Automatické odpovědi, denní rutina, návyky, asociativní podmiňování, životní styly, vzorce spánkové, jídelní, cvičební...
Zkušenostní (zážitkový)	Percepční, motivační a emoční zkušenosti, představy, vrstvení emocí, stupně pozitivního a negativního afektu, nálady
Vztahový	Úrovně hodnoty vztahu, raný attachment, moc, láska a svoboda, přívětivost, vnitřní pracovní modely
Obranný	Obranné mechanismy, regulace pocitů a představ, filtrování mezi systémy, kognitivní disonance, úroveň uzavřenosti versus zvědavosti
Justifikační (odůvodnění)	Na jazyce založené hodnoty a víry, pohled na svět, explicitní sebepojetí, atribuční styl a verbální vytváření významů, soukromé versus veřejné vyjádření

*Caroline, podíváme-li se na problém v tomto systému, má problémy s regulací nálad a emocí (zkušenostní systém), konflikty týkající se jejího sociálního statutu a blízkých vztahů (vztahový systém) a problémy s identitou a konceptem sebe sama (justifikační systém). Vykazuje chronický velmi reaktivní negativní afektivní systém (zkušenostní s.), cítí, že její potřeby nejsou naplňovány a v okolí vidí nebezpečí, ztrácí zájem a potěšení z aktivit, navíc cítí, že „je s ní něco špatně“, protože má tolik negativních pocitů a přesvědčení (zkušenostní a justifikační s.). Nejsou-li její emoce efektivně regulovány, raději je potlačuje (zkušenostní a obranný s.), což může vést k bludné spirále v podobě reakcí vyvolávajících negativní následky, zvláště v jejich vztazích, což opět vede k negativnímu prožívání a představám. Caroline má silnou potřebu být milována a oceňována, ale cítí se nejistá ohledně schopnosti toho dosáhnout (vztahový a justifikační s.), což vytváří problémy v jejich vztazích – inhibuje*

*své potřeby, aby se vyhnula nesouhlasu ostatních (vztahový a obranný s.), vztahy jsou tak na povrchu intaktní, avšak Caroline se v nich cítí ponížene. Má problémy najít rovnováhu mezi autonomií a vzájemností. Zároveň si aktuálně vytváří sebekoncept a identitu (justifikační s.), má na sebe vysoké nároky, je velmi sebekritická a má jádrová přesvědčení o vlastní bezcennosti a nízké sebehodnocení, které ústí v negativní vzorce myšlení (justifikační s.). Potřebuje porozumět a naučit se vyjadřovat vlastní potřeby a uvědomit si, že její emoční systém je senzitivnější. Jednotlivé problémy jsou spolu vzájemně propojené a mohou přispívat k problémům v dalších oblastech fungování. CAST systém umožňuje pracovat na těchto problémech komplexně v pěti úrovních, a to na úrovni zvyků a životního stylu, emocí a emocionálního fungování, na úrovni interpersonálních stylů a vztahových hodnot, obran a copingových strategií a na úrovni identity a utváření významu.*