

Krédo Jaroslava Skály aneb čtyři svíčky

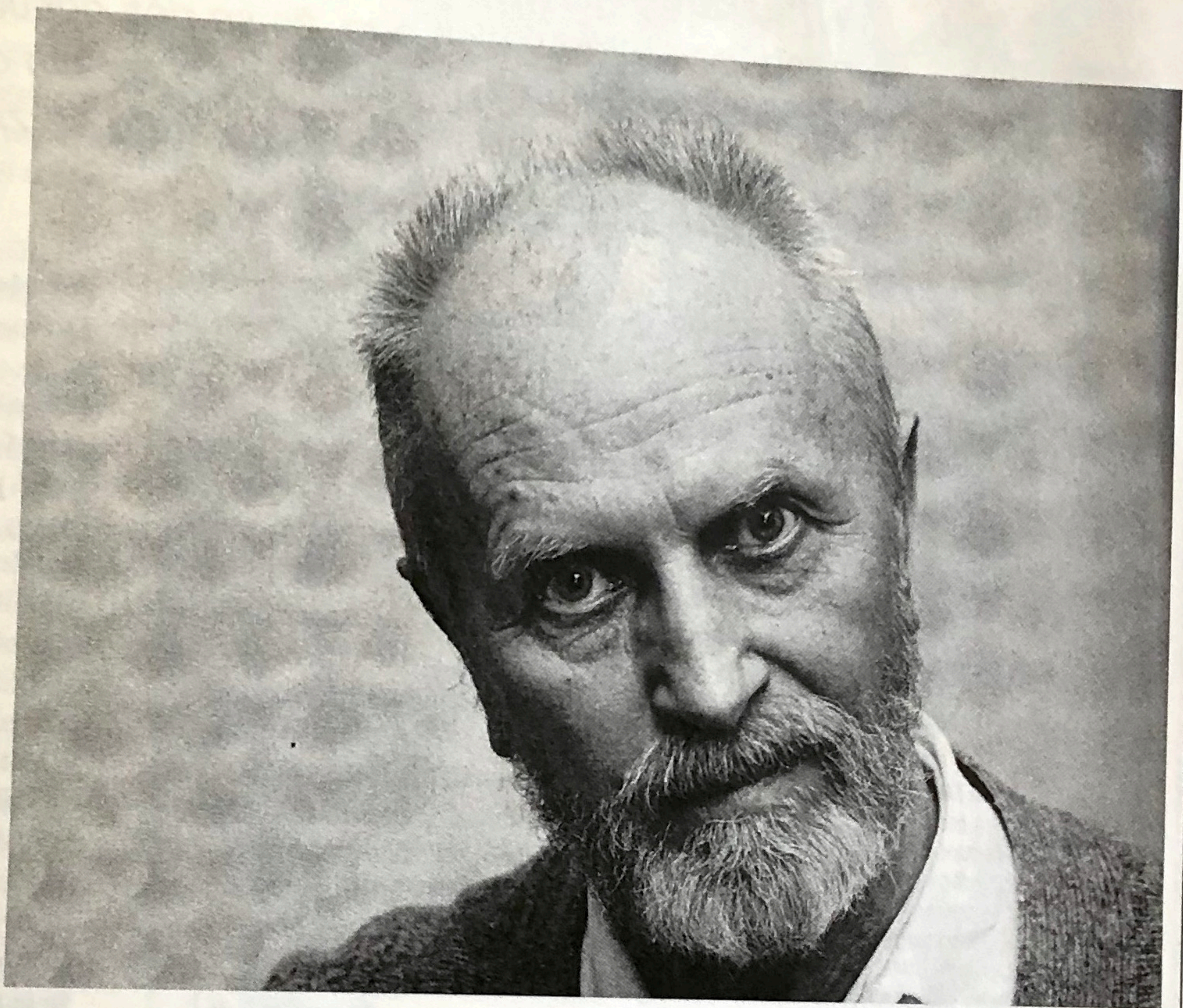
Mám potřebu vrátit se k nedávným osmdesátým narozeninám Jaroslava Skály a vyprávět svůj zážitek s ním. Těm, kteří nejsou závislí na alkoholu, nebo závislí jsou a jsou příliš mladí, bude nutné Skálu nejdřív telegraficky představit.

Ještě jako medik napsal protialkoholní článek. Díky tomu byl v roce 1946, krátce po nástupu na pražskou psychiatrickou kliniku, delegován na protialkoholní konferenci v Bruselu, kde zjistil, že alkohol je celosvětový problém. Od té doby se mu plně věnoval. Vybudoval, nejdříve v Praze u Apolináře, pak ještě na jiných místech v Československu, unikátní systém intenzivní režimové léčby závislostí proslulý zejména důrazem na tělesný pohyb, psychoterapii, na účast rodiny a na dlouhodobé doléčování. Spoluzaložil Klub usilující o střízlivost, vybudoval systém záchytných stanic, spoluzaložil systém vzdělávání profesionálů ve skupinové psychoterapii, 40 let vydával Zápisky z Apolináře – časopis pro lidi ohrožené závislostmi, byl expertem Světové zdravotnické organizace atd. Dodnes pracuje v odborných společnostech, školí, uzdravuje a věnuje se prevenci.

Když jsem se ho v rozhovoru pro Český rozhlas před třemi lety zeptal, co by si nechal napsat na svůj náhrobek, řekl, že by si tam dal titul „zpívající alkohololog“. Odůvodnil to následovně: „Já jsem si totiž vymýšlel na nejrůznější melodie texty, které se v Apolináři hodily pro nejrůznější příležitosti. Například, když někdo zrecidivoval, nebo když někdo dokázal dlouho abstinovat, nebo když končil léčbu apod. Tím jsem byl obávaný. Vždycky, když jsem přinesl nějaký text, který měli pacienti zpívat, trochu jsem se znemožnil. Myslí, že to k psychoterapii patří, že terapeut se má pacientům občas ukázat i ve svých slabostech.“

Kdo je zvědav na peripetie Skálova života, může se těšit na jeho paměti, které už brzy vyjdou v nakladatelství Český spisovatel.

V lednu roku 1996 slavila pětileté výročí svého vzniku terapeutická komunita pro lidi závislé na drogách (jejímž zřizovatelem je občanské sdružení SANANIM) v Němčicích v jižních Čechách. Stokilometrovou cestu z Prahy na slavnostní večer jsme absolvovali v jednom autě čtyři: Pavel Bém, čerstvě odvolaný z funkce sekretáře vládní protidrogové komise, Martina Těmínová, vedoucí němčické komunity i SANANIMu, Jaroslav Skála a já. Řešili jsme samozřejmě stav zdravotnic-



tví a sociální péče a probírali jsme – pokud vůbec něco takového existuje – protidrogovou politiku naší současné vlády. Krátce před odjezdem na místo požádala Martina Těmínová Jaroslava Skálu, aby „zasvětil“ svícen, který komunita dostala od jisté mladé výtvarnice. Svícen má být používán při ukončování dlouhodobých léčebných pobytů v Němčicích. Ten večer končili svůj pobyt v Němčicích dva klienti. V první polovině komunitního sezení se vyřídila běžná agenda, v níž převažovalo rozhodování o tom, kdo, kdy a s kým pojedou na propustky. Jeden klient se kvalifikoval k přestupu z první fáze léčby (během níž nesměl opustit dům a pouze vykonával uložené úkoly) do druhé fáze (v níž mu přibude odpovědnost i svobody pohybu). Poté byl doprostřed kruhu sedících členů komunity i hostí postaven svícen a Jaroslav Skála k němu poklekl. Obracel se k odcházejícím a řekl zhruba toto:

Chcete-li obstát bez drogy, chcete-li mít spokojený život, radím vám soustředit se na čtyři věci.

Asi nejdůležitější je udržovat si zájem, být zvědavý. Člověk, který se o nic nezajímá, který je pasivní, nemůže být nikdy spokojený, a to ani s drogou ne. (Byla zapálena první svíčka.)

Druhá důležitá věc je být pokorný. Cítit síly, které jsou mocnější než my – ať je nazýváme jakkoli a ať si je představujeme kdekoli – a respektovat je. (Zapálena druhá svíčka.)

Třetí podstatná věc je znát sebe sama, mít schopnost sebereflexe. Když se dostanete s někým do konfliktu, měli byste vždycky vědět, jaký se váš podíl na neshodě. Myslet si, že celá vina je na druhé straně, je hloupost. Tím vás nenabádám k tomu, abyste ve sporu vždycky ustupovali. (Třetí svíčka.)

A konečně byste měli sledovat celkovou bilanci „má dáti – dal“ ve vašich vztazích k lidem. Budete-li mít pocit, že dáváte víc než berete, bude vaše bilance v pořádku. Kdybyste víc brali než dáváte, neměli byste právo být se sebou spokojeni. (Čtvrtá svíčka.)

Pak v místnosti zhasl lustr, svítil jen svícen a rozhostilo se ticho. **Oldřich Matoušek**