

Přihlásit se

[Láska a vztahy](#)
[Celebrity](#)
[Astrologie](#)
[Trendy](#)
[Zdraví](#)
[Hubnutí](#)
[Zahrada](#)
[Bydlení](#)
[Diskuse](#)
[Fotogalerie](#)

Menopauza

Novinky v Ulici

Horoskopy lásky

Retro

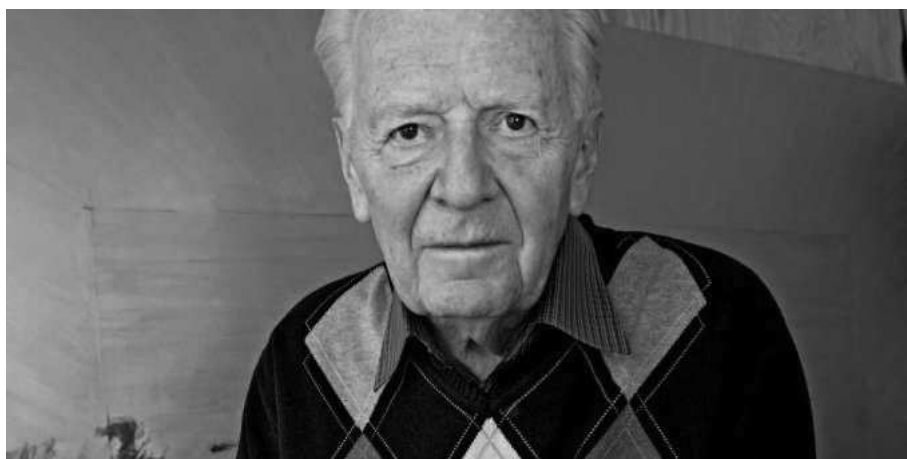
Meditace

Vaření

Dáma.cz | Láska a vztahy

## Psycholog Stanislav Kratochvíl: Chytrá žena chválí muže, i když není za co

24. 5. 2013 | Marta Fenclová



Charismatický profesor Stanislav Kratochvíl dokáže nejen léčit neurózu, ale má navíc naprosto konkrétní představu o tom, co očekávají ženy od svých mužů a co muži od svých žen a jak spolu mají komunikovat, aniž by z toho vznikla vždycky hádka.



Česko

125 Kč

Zobrazit



**Veje natvrdo: 6 lahodných způsobů, jak s nimi naložit**

Další videa

reklama

CZC.CZ

**Spolehni se na kvalitu**



To chci

## **Musím říct, že mě překvapilo, a možná i trochu potěšilo, že existuje v rámci psychiatrické kliniky specializované oddělení pro neurotiky.**

V Kroměříži jsme specializované oddělení pro neurotiky založili v roce 1971. Spočívá na principu terapeutické komunity. Dobře vedená terapeutická skupina má mocnou léčivou sílu. Pacienti, muži i ženy, zůstávají na oddělení, které má 22 lůžek, standardně 6 týdnů.

### **Jaké metody „léčby“ se v rámci skupiny používají?**

Předpokládáme, že na problémy pacientů v současných vztazích mohou mít vliv zážitky ve významných vztazích minulých. Proto se při terapii využívá např. technika, kdy si pacient ve skupinovém sezení kolem sebe postaví spolupacienty, kteří mu představují důležité osoby z dětství, a říká, co k nim cítí. Třeba otci: „Ty ses o mě, táto, nezajímal“, matce: „Tys na mě byla hodná“, bratrovi: „Tys mě otravoval a bral mi hračky“. Pak přeneseme symbolický kruh do současnosti a místo otce, matky, bratra, tam postavíme šéfa, kolegyni, dítě. A často se ukáže, že se některé prožitky a formy chování opakují. Člověk si sám podřezává větve, na které sedí, např. tím, že se nevhodně chová ke svému nadřízenému, k manželovi či manželce. Pochopení „projekcí“ z minula může usnadnit potřebnou změnu chování.

### **Říkal jste, že je tu dvaadvacet lidí, mužů i žen, pohromadě po dobu šesti týdnů. Vznikají tady partnerské vztahy?**

Pokud vzniknou, pak se ventilují ve skupině a zkoumá se, co si kdo do takového vztahu může promítat. Nepovažujeme to za vhodný reálný vztah. Pokud by vztah pokračoval a vyčleňoval příslušnou dvojici ze skupiny, musí jeden z takové dvojice odejít a může se vrátit, až druhý z dvojice ukončí léčení.

### **Určitě musí být zajímavé pozorovat, co se mezi lidmi ve skupině po dobu šesti týdnů odehrává... Má to svoje opakující se zákonitosti?**

Na zdi společenské místnosti máme symbolický obraz, na kterém jsou zachyceny některé role, které se ve skupinách často vytvářejí. Ty hlavní vycházejí z tzv. sociometrie psychiatra J. Morena. Každý člen má na papírek napsat, koho ze skupiny by si vybral pro řešení obtížného úkolu, koho pro společný pobyt na rekreaci a s kým by se na rekreaci rozhodně nechtěl setkat. Osoby nejčastěji volené do úkolové situace označil Moreno jako vůdce, osoby preferované pro společné zážitky jako hvězdy a osoby odmítané jako černé ovce. K tomu lze přidat další role, které ve skupině často vznikají, jako role experta, pedanta, šaška, dítěte skupiny, provokatéra, obětího beránka apod. Část tvoří pasivní členové, které je třeba povzbuzovat a učit sebeprosazení.

### **Nějakou formou neurózy dnes trpí každý druhý člověk. Jak poznám, že přišel čas na hospitalizaci?**

Je to tehdy, když vás neuróza začne omezovat v osobním i pracovním životě.

### **Co vlastně přesně neuróza je?**

Neuróza jsou různé potíže duševního nebo tělesného rázu, které nemají prokazatelný organický podklad. K tělesným potížím mohou patřit bolesti hlavy, závratě, píchání u srdce, pocity bušení srdce, tlak v žaludku, závratě, třes nebo i záchvaty křečí celého těla atd. K potížím duševního rázu patří např. stavy napětí a podrážděnosti, pocity vyčerpanosti, lehká deprese s pocitem, že život nestojí za nic, a zejména úzkosti, strachy, bezdůvodné stavy paniky, někdy nutkavé myšlenky. Příznaky bývají

## **Nejčtenější články**



**Horoskop na tento týden: Všem se bude dařit až na tři znamení.**



**Penis podle znamení. Jaký ho mají Býci, jaký Lvi? Podle toho**



**Horoskop na příští týden: 5 znamení čeká velká láska. Která? Kdo**

## **Doporučujeme**

obvykle způsobeny psychickou zátěží, stresem nebo nevládnutými konflikty. Přitom si pacient stále zachovává zdravý rozum. Tím se neuróza liší od závažných duševních chorob, psychóz, jako je např. schizofrenie, kdy se pacienti mohou chovat zvláštně a prožívat neobvyklé duševní jevy, třeba halucinace a bludné domněnky.

### Trpí neurózami více ženy, nebo muži?

Ženy o něco víc. Když se zdekompenzuje žena, přijde do léčení častěji jako neurotička. Muž ve svízelných situacích častěji začne pít, a chce-li se léčit, nabízí se spíše oddělení protialkoholní. Ale na neurotickém oddělení míváme mužů také dost.

### Z čeho neurózy nejčastěji vznikají?

Nejčastěji, když se nahromadí stres a konflikty a jedinec je z různých důvodů méně odolný, než aby je zvládl. Měli jsme tu třeba mladého muže, který prožil s kamarády havárii auta. Všichni byli opilí, ostatní zemřeli, přežil jen on. Trápil ho pocit viny, že tragické události nedokázal zabránit. Máme tu hodně problémů z pracoviště, konfliktů rodinných, manželských, partnerských a také nezpracovaných zážitků z dětství, špatných vztahů s rodiči, které se přenášejí do vztahů v partnerství a manželství. Je až překvapivé, kolik míváme osob z nesezdaných soužití.

### Z filmů známe scény, kdy psychoterapeut svého pacienta hypnotizuje. Využívá se ještě hypnóza při léčbě neuróz nebo úzkostí?

Hypnóza se při psychoterapii využívá v menší míře stále. Na našem oddělení nabízíme jednou týdně skupinové hypnotické sezení, kdy pacienty necháme fixovat barevný terč a sugerujeme zavírání očí, odpoutávání se od okolí a ponořování se do relaxovaného stavu. Pak třeba sugerujeme nějaký příjemný zážitek, například že jdou po zasněžené cestičce, na jejímž konci stojí sněhulák. Studeného sněhuláka si pohladí, a když se vracejí, mají do sněhu symbolicky odhazovat potíže, kterých by se chtěli zbavit. Jindy sugerujeme scénu pohody u moře, které „potíže odnese“, nebo opékání špekáčků u táboráku, v němž je pak možné potíže spalovat. Hypnabilní jedinci scénu živě prožívají, málo hypnabilní si ji jen představují.

### Můžu se za pomoci hypnózy dostat až do dětství?

Ano, a někdy se toho z experimentálních i terapeutických důvodů využívá. Ale do „minulých životů“, jak o to někdo žádá, už se pomocí hypnózy nedostanete. To jsou záležitosti, které jdou mimo vědu.

### Mezi metody, se kterými se v psychoterapii experimentovalo, patřily také pokusy s LSD. Vy jste tuto éru zažil...

Ano. S tím začal koncem 50. let minulého století na pražské psychiatrické klinice docent Roubíček. Pomocí LSD, které se označuje jako halucinogen, je možné vyvolat krátkodobý stav podobný psychóze. Zkoumaly se i léčebné možnosti, byl k dispozici český preparát Lysergamid. Později docházelo ke zneužívání a legální využívání se zakázalo.

### Vy sám jste LSD vyzkoušel?

Zažil jsem experimentální LSD intoxikaci u docenta Roubíčka jako student. Měl jsem pěkné zážitky, např. jsem měl pocit, že se v batyskafo ponořuji do mořských hlubin, kde mohu pozorovat zvláštní živočichy. Nebo jsem viděl vířící kolotoče, všechno bylo pestře barevné. Ale měl jsem to jen jednou a víckrát jsem nechtěl.



**U Klause ml. hasí první požár. „Vyděračskou výzvu“ odmítla i jeho**



**Zamořená jablka a citrusy po celé EU: Obsahují pesticidy,**



**Pilarová před 80. narozeninami: Musím zase do nemocnice! Co**



**Chování Meghan je už přes čáru! Expertka řekla, co musí ihned**



**Horalem v Číně. Podívejte se na místa, kde se natáčel Avatar**



**Plíšková je osmou nejlépe vydělávající sportovkyní světa,**



**Pošvářová: Babišův telefonát bude stát miliony, stát nefunguje**



**Zelený Raoul: Václav Klaus jako Jan Hus aneb Někdo to rád**



**Januš: Soudce Zelenka není gauner ani veřejný nepřítel. Věci říká tak,**



**Jak zařídit pokoj pro školáka. Spoustu inspirace najdete v**

### Co se od pokusů s LSD očekávalo?

Očekávalo se, že psycholog nebo psychiatr bude mít zážitky, které mu mohou být užitečné v porozumění psychózám. Ale ta éra je už minulá. Stanislav Grof potom vymyslel holotropní dýchání, které navozuje ve spojení s psychedelickou hudbou podobné stavy. To se zkoušelo mj. při léčbě alkoholiků. Grof ale postupně podlehl dojmu, že když pokusné osoby nebo pacienti halucinovali své „minulé životy“, může to být nejen fantazie, ale i skutečná vzpomínka. Přešlo to do oblasti, která je už mimo vědu.

### Jak na tuhle experimentální éru vzpomínáte?

Bylo to pod kontrolou a bylo to zajímavé.

### Vy jste pracoval i v manželské poradně. Jaké terapeutické metody jste využíval tam?

Jeden terapeutický přístup pracuje hlavně s emocemi, učí partnery říkat si na rovinu, co cítí, a také tomu druhému naslouchat a snažit se jeho pocitům porozumět. Zejména muži po nějaké době soužití o vyjadřování emocí moc nestojí. Místo vcítění se do ženina stavu jí muž maximálně poradí, co má udělat, a chce od vyjadřování pocitů pryč. To se má v terapii změnit. Druhý přístup pracuje hlavně s chováním. V Gottmanově americkém výzkumu srovnávali nespokojené a spokojené páry. Zjistili, že se ve výskytu a druhu problémů podstatně nelišily, ale lišily se ve sdělování, ve vzájemné komunikaci. U těch spokojenějších párů byla komunikace statisticky významně pozitivnější. Z toho plyne, že více než polovina sdělení, konkrétně 53 %, by měla být pozitivní, aby bylo partnerské soužití harmonické. V manželské terapii je proto účelné naučit dvojici omezit výtky, kritiku a projevy nespokojenosti a zvýšit množství souhlasu, ocenění, uznání a pochval. Oblíbenou součástí mé terapie bylo zavedení jakýchsi deníčků, do nichž si každý měl denně večer zapsat o manželovi nebo manželce něco dobrého, co se mu na něm během dne líbilo. Mohlo to být cokoli, hlavně aby to mělo pozitivní vyznění. Pak měli těchto poznatků využít - to znamenalo nezůstat jen u zápisků, ale také si ty hezké věci říkat. Mám starou českou pohlednici s historickým obrázkem dvojice a s provokativním textem: Chytrá žena chválí muže, i když není za co.

### S touhle technikou jsem se nikdy nedokázala smířit. To mám svému partnerovi lhát?

To ne. Ale místo nadávání, že je sobec, darebák, lenoch, bezohledný člověk či opilec, mu říkat „Když mi s prací nepomůžeš, je mi to líto,“ nebo „Mrzí mě to, že přicházíš domů tak pozdě“, „Když jedeš se mnou v autě tak rychle, bojím se“ – prostě mluvit o tom, jaký máte pocit, když v daném okamžiku dělá něco, co se vám nelíbí, co je vám nepříjemné. Nadávkami ho pokaždé jen naštvete a nebude s vámi spolupracovat. Když vyjádříte slovy vlastní emoci, musí to akceptovat, protože to není ani útok, ani výsměch. V tu chvíli to totiž není žádná hádka, ale sdělení, a s tím už se dají řešit problémy.

### To je ale pořád hrozně neupřímné...

Určitě je možné všechnu kritiku otevřeně sdílet, ale někde to prostě nefunguje, a potom se hledá taktika. Slavný Carnegie napsal, že „kritika je jako poštovní holubi, vždycky se zase vrací tam, odkud vyšla“ a že v umění jednat s lidmi je důležité hodně chválit a s kritikou zacházet opatrně. Hledat pozitivní věci a ty negativní, je-li potřeba o nich mluvit, nechat na vhodnou příležitost.



PĚT TISÍC  
KORUN ČESKÝCH  
ČESKA  
NÁRODNÍ BANKA

Před výplatou  
bez peněz?

Založíme vás!

COOL  
CREDIT

## A to stoprocentně funguje?

Někomu to nejde, trvalé potlačování negativních pocitů u něj dokonce může vyvolávat neurotické potíže. Někdo to dovede nebo se to naučí, může s tím být spokojený a s touto taktikou pak dokáže divy. Třeba když přijдете na úřad, kde vám před časem nechtěli vyhovět, a vy tentokrát na úvod řeknete: „Paní, vy máte dnes tak perfektní účes, a ten šátek! Kde jste ho koupila?“ A snadno navážete pomocí této taktiky kontakt.

## Jste autorem legendární poučky o tom, co žena a muž potřebují...

U žen to je ve zkratkách Po-po, Du-po, Vy-po a Vy-ce, tedy posedět a popovídat, duševní porozumění, vycítit, co žena potřebuje, a vyjadřovat lásku celým svým životem. Muž ovšem málokdy vycítí, co žena potřebuje, je lepší mu to polopatě říct. Mužská očekávání jsou více „přízemní“: U-u, Se-za, O-sta a Ne-sta, tedy uvařeno a uklizeno, sex, kdy se mu zachce, obdiv stále a nezatěžovat starostmi.

## Myslíte si, že to pořád platí?

Já myslím, že u nás ano. Jednou jsem přednášel v USA na sociologické katedře, a když jsem to tam zmiňoval, přítomné ženy byly našťvané a ptaly se, zda u nás nemáme feministické hnutí a zda si u nás ženy nechají něco takového líbit. Musel jsem vysvětlovat, že netvrdím, že by to tak mělo být, ale že tohle naše ženy a muži často očekávají a že by byli rádi, kdyby to tak bylo.

## Prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc.

**Prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl (25.8.1932)**, CSc. patří k nejvýraznějším osobnostem české psychologie. Zabývá se především psychoterapií, zejména neurózou, hypnózou, párovou terapií a problematikou sexuálních dysfunkcí. V roce 1971 založil svou terapeutickou komunitu na oddělení 18B v Psychiatrické léčebně Kroměříž, kde dodnes působí. Je autorem stěžejního díla české klinické psychologie *Základy psychoterapie*, která vyšla již v šesti stále doplňovaných vydáních, a řady dalších odborných publikací, včetně knihy *Manželská a párová terapie*, která vyšla v posledním aktualizovaném vydání v roce 2009.

## Další článek: Bývalí manželé Jennifer Aniston a Brad Pitt jsou skvělí přátelé

**Témata článku:** Láska a vztahy, Žena, Schizofrenie, Párová terapie, Darebák, Stan, Nadávka, Muž, Hypnóza, Psycholog, Morena, Pozitivní věc

## Komentáře

Zobrazit celou diskuzi

Přidávám se hodně pozitivní a poučný vypadá to , že můj zeť **monada** 25. 5. 2013 | 7:58

Moc hezký článek...po čase zas něco pozitivního...mohlo by ji **malich** 24. 5. 2013 | 20:56

Napište příspěvek do diskuze

## Přečtěte si také