



*Prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc., český klinický psycholog
(25.8.1932 Brno)*

Manželka:

Vlasta, roz. Krpelová - učitelka

Děti:

RNDr. Iva Syslová (1961)

Ing. arch. Aleš Kratochvíl (1964)

Krédo:

"Ty jsi dobrý, já jsem dobrý." (pozitivní životní scénář z transakční analýzy Erika Berna)

Zabývá se především psychoterapií neurotických poruch, skupinovou psychoterapií, hypnózou, sexuálními dysfunkcemi a jejich párovou terapií, manželskou terapií. Vystudoval filozofickou fakultu Masarykovy univerzity v Brně a poté nastoupil jako klinický psycholog v Psychiatrické léčebně v Kroměříži, kde působí dodnes jako vedoucí klinický psycholog.

Vedle toho přednáší na Masarykově univerzitě v Brně a Univerzitě Palackého v Olomouci.

Ocenenění:

1992 - Kuffnerova cena České psychiatrické společnosti za dílo Manželská terapie

1998 - Kuffnerova cena České psychiatrické společnosti za dílo Základy psychoterapie

2002 - Cena Františka Palackého za celoživotní dílo v oblasti klinické psychologie

"Štěstí za kterým se honíme, snadno uteče," říká ve svých knihách pan profesor Kratochvíl

"Viedeňský psychiatr Viktor Emil Frankl, který prošel vězněním v nacistických koncentračních táborech, učinil zkušenost, že v útrapách dokázali lépe přežít lidé, kteří si nekladli otázku "co mohu ještě čekat od života?", ale spíše otázku "kdo na mne čeká? nebo "komu mohu ještě prospět?"

Ptáme-li se, jak zacházet se životem, ve kterém člověk něco cenného ztratil, nebo ve kterém má mnoho důvodů být nespokojen, je dobře ptát se takto: "Mohu život udělat ještě pro někoho užitečným?"

Někteří lidé dovedou svůj život udělat užitečným pro kolektiv, pro stát, pro společnost. Ale když to nedokáží, nemusí si klást cíle tak vysoké. Stačí, když jsme užiteční jednomu blízkému člověku, například ve své rodině nebo ve svém okolí.

Altruismus, zaměřenost víc na druhé než na sebe, dává většinou více spokojenosti než honba za štěstím," říká pan profesor Kratochvíl.

Co je tedy lepší?

Projev univerzitního profesora PhDr. Stanislava Kratochvíla, CSc. z roku 2002, kdy mu byla olomouckou univerzitou udělena Cena Františka Palackého za celoživotní dílo v oblasti klinické psychologie:

Vaše magnificence, vážená vědecká rado, vážení přátelé!

Udělení Ceny Františka Palackého považuji za velkou čest a velké ocenění své celoživotní práce. Rád bych poděkoval všem, kdo se na návrhu a jeho schválení podíleli. S olomouckou univerzitou, zvláště pak s Katedrou psychologie Filozofické fakulty, mne pojí již pětadvacet let těsné pracovní vztahy. Filozofická fakulta Palackého univerzity mi vyšla neobyčejně vstřícná, když jsem se v sedmdesátých letech, po svém návratu z roční vědecké práce na Stanfordské univerzitě, dostal z politických důvodů do potíží na fakultě brněnské. Umožnila mi přednášet zpočátku externě, posléze mne přijala jako svého trvalého člena a zaměstnance a podpořila mé jmenování docentem, pak profesorem. Nesmírně oceňuji přátelské a plodné ovzduší, které vždy panovalo a panuje na naší katedře, a jsem velmi rád, že jsem tolik let mohl a stále mohu svou praktickou klinickou činnost v krásné secesní psychiatrické léčebně v Kroměříži spojovat s činností vědecko-výzkumnou a pedagogickou v neméně krásné Olomouci. Zvláště chci ocenit podporu od vedoucího Katedry psychologie a současného děkana Filozofické fakulty, docenta Vladimíra Řehana.

Dámy a pánové, vážení přátelé, ještě jednou vám děkuji.

Dovolte, abych se při této příležitosti zamyslel nad některými prostředky a metodami, kterými vědecká disciplína, jíž jsem již od studentských let zasvětil své pracovní úsilí, pomáhá lidem při ovlivňování a léčení zdravotních potíží a poruch, zejména těch, které jsou způsobeny duševními úrazy, konflikty a psychickým stresem. Právě tomuto aspektu psychologie, jímž je léčení poruch a podporování zdraví a kvality života, jsem věnoval hlavní pozornost ve svých výzkumných pracích i ve své klinické, poradenské a pedagogické činnosti.

Psychoterapie je léčení psychologickými prostředky. Směrů psychoterapie je celá řada a někteří odborníci se až fanaticky upisují jen jednomu z nich. Sám jsem se přiklonil k integrativnímu pojetí, které se pokouší spojit různé významné přístupy, které lze chápat jako dílčí aspekty mnohotvárné skutečnosti, v jeden celek. To umožňuje využívat také různé metody, a to diferencovaně podle příznaků a příčin onemocnění a podle osobnosti jednotlivých pacientů. Tak např. náhledová psychoterapie vede k pochopení patogenního vlivu konfliktů a stresu a současně směřuje k poznání, čím se na jejich přetrvávání postižený člověk spolupodílí svým sebedopřívajícím chováním i uvažováním. Může navíc pomáhat k pochopení, jak jsou takové nežádoucí skutečnosti ovlivněny nedostatečně zvládnutými zážitky z minulosti. Náhled se stává podnětem ke změně. Nácviková psychoterapie již přímo učí chybějícím sociálním dovednostem: jak se přiměřeně prosadit, jak projevit své pocity a názory, aby to neuráželo druhé, jak účelně řešit problémy a jak zvládat nepřijemné a náročné situace i jak se obrnit vůči úzkostem a strachům a překonávat depresi. Humanistická či spirituální psychoterapie pak směřuje člověka dopředu, k pozitivním hodnotám a cílům.

Pro ověření účinnosti jednotlivých forem psychoterapie jsou důležité výzkumné projekty, které zkoumají vliv jednotlivých proměnných pomocí porovnávání s kontrolními skupinami a pomáhají zjistit, jaké jsou hlavní účinné faktory.

Hypnóza jako stav zvýšené sugestibility a změněného vědomí umožňuje u osob, které jsou k ní vnímavé (hypnabilní), ovlivnit procesy, které jsou v normálním stavu ovlivnitelné málo, a má proto v psychoterapii značný význam. Představuje však i sama o sobě velmi zajímavý psychologický jev, který byl podroben důkladnému experimentálnímu zkoumání. Sami jsme v četných experimentech zkoumali např. její vztah ke spánku a mohli jsme potvrdit, že jde o dva odlišné procesy. Hypnotický stav bývá sice často navozován pomocí uspávacích sugescí, může však být i značně hypnabilních osob vyvolán i bez nich a může v něm probíhat velmi výrazná aktivní činnost. Podstatným rysem hluboké hypnózy je mj. možnost vyvolat dočasné zapomenutí vzpomínek na průběh hypnotického stavu (amnézie). Posthypnotická sugesce přitom umožní, aby jedinec v následujícím bdělém stavu provedl příkazy, jichž si není vědom. V experimentech jsme zkoumali, jak probíhá zdůvodňování takového posthypnotického chování např. pomocí racionalizace, uvádění zdánlivě logického vysvětlení. Tyto pokusy zajímavým způsobem potvrzují existenci nevědomé motivace.

V klinické praxi jsme mohli potvrdit léčebné účinky sugescí v hypnóze u neurotických i psychosomatických poruch a při snižování nebo odstraňování bolesti pomocí sugerování hypnotické analgezie. Hypnóza též umožnila "odžít" (odreagovat) některé traumatické zážitky z minulosti, které zůstávaly potlačeny a nezpracovány, a zbavit se jejich nepříznivého vlivu na současnost.

Skupinová psychoterapie využívá dynamiku skupiny, vztahy mezi členy skupiny a procesy, které ve skupině vznikají. Tato skutečnost může psychoterapeutické působení značně obohatit. Do vztahů mezi pacienty, které vznikají ve skupinových sezeních "tady a teď", se promítají jejich postoje a chování naučené v jejich dosavadním životě v jiných společenských skupinách. Tak vzniká materiál, který lze zpracovávat a na kterém se mohou členové skupiny hodně naučit: mohou poznat své nevhodné návyky vyvolávající "odvetné reakce" okolí a mohou je zkusit opravovat. Ve skupině se také projeví navyklé role (např. sklon k vůdcovství nebo naopak nonšalantní nadřazenost nadanosti či lehkomyslnost nonšalantů či naopak příliš laskavé chování apod.). Významnou roli ve

a zároveň pozitivní s odstraňováním vzájemných výtek, nadměrné kritiky, negativního "značkování" a "jasnovidného" usuzování na sobecké nebo nepřátelské motivy partnera. Někdy je možné přistoupit hned k pokusům o věcné popsání a racionální řešení problémů bez zatěžujících emocí, jindy je účelné umožnit napřed uvolnění a odreagování afektů pomocí techniky, kterou jsme nazvali "konstruktivní hádka". Problémy, které je nutno v poradně nejčastěji řešit, jsme rozdělili do pěti okruhů: Za prvé jsou to problémy spočívající v osobnosti některého z partnerů, v jeho abnormálních rysech, které ztěžují manželské přizpůsobení, ať už je to výbušnost, hysteričnost, pedantičnost, extrémní nepořádnost anebo trvalý sklon k ukřivděnosti. Druhý okruh se týká utváření manželského vztahu, na němž se podílejí mnohá očekávání vycházející ze zážitků z primární rodiny: zda v ní panoval "patriarchát" či "matriarchát", zda byli muž a žena nejmladší či nejstarší ze sourozenců nebo jedináčci, zda bylo manželství rodičů klidné, nešťastné či rozvedené apod. Jako obecnější, u nás typická a často nenaplněvaná očekávání jsme na straně žen označili např. "po-po" (posedět a popovídat) a "du-po" (duševní porozumění), na straně muže "u-u" (uvařeno, uklizeno) a "ne-sta" (nezatěžovat "malichernými" starostmi). Třetí okruh zahrnuje specifické problémy vývojových stádií manželství, v nichž se často objevují dvě krizová období: jedno poměrně brzy po sňatku (v souvislosti se zveřejněním a zklamanými očekáváními) a druhé při přibližování se involučnímu věku (s prožíváním určité nudy a prázdnoty při odcházení dětí z domova). Čtvrtý okruh problémů se týká vnitřních úkolů manželství, k nimž patří rodinné hospodaření, trávení volného času, péče o děti a sexuální soužití. Posledním okruhem pak jsou možné záporné zevní vlivy, které mohou přicházet od rodičů některého z manželů nebo mohou spočívat v mimomanželských kontaktech či vztazích některého z partnerů (nevěrách). Práce s manželskými problémy bývá úspěšnější, je-li možno do terapie začlenit oba partnery a pracovat s nimi alespoň v některých sezeních společně.

Sex je pro mnohé muže i ženy důležitou složkou života. Může významně přispívat ke spokojenosti a naopak, v případech sexuálního nesouladu nebo sexuálních poruch, může životní spokojenost značně narušovat. V rámci normální variability se pokoušíme o dohody, kompromisy a přizpůsobení, liší-li se značně požadavky manželů na četnost, intenzitu a způsob ("scénář") pohlavních aktivit. Vedeme je jak k respektování odlišností, tak k větší ochotě si vzájemně vyhovět. Jedná-li se o poruchu, např. u muže o nedostatečnou erekci nebo příliš rychlou ejakulaci a u ženy o chybění chuti ke styku nebo nemožnost dosáhnout orgasmu, je na místě systematictější léčba. Sami jsme propracovali párovou sexuální terapií s využíváním série sedmi postupných cvičení (sexuálních her) v atmosféře co největší pohody a otevřené komunikace a vyzkoušeli jsme ji se značným úspěchem u téměř dvou set manželských párů, které jsme hospitalizovali na psychoterapeutickém oddělení v Kroměříži. Výtěžkem této práce je nejen odborná monografie o léčení sexuálních dysfunkcí, ale i zdravotně výchovná publikace "Sexuální starosti a radosti", která poskytuje praktický a na příkladech dokumentovaný návod, jak mohou zvládat sexuální potíže a zkvalitnit svůj pohlavní život i ty páry, které se neodhodlají k přímému poradě s odborníky.

Psychoterapie pomáhá nacházet kladné stránky života. Tak jsme s redaktorem Jakubem Hučínem nazvali kapitolu v knížce "Hovory o psychoterapii". K této formulaci přispěla sympatická koncepce směru tzv. transakční analýzy, která si mimo jiné všímá životních scénářů člověka. Ty se utvářejí už v mládí, a to nejen na základě vrozeného temperamentu, ale také vlivem opakovaných výroků rodičů i širšího okolí dítěte - a mohou podporovat buď záporné nebo kladné vidění světa i sebe. Je výhodné, získáme-li už ve svém vývoji optimistický pohled, ale můžeme se k němu vzdor ovlivňování zápornými poselstvími také dopracovat vlastním rozhodnutím a úsilím. Představitelé transakční analýzy jej formulují jako "Já jsem dobrý, ty jsi dobrý". Hledáme a podporujeme klady u druhých a můžeme si je připustit i u sebe.

