

Psychoterapie je umění i věda

Se Stanislavem Kratochvílem o léčení psychologickými prostředky

V nakladatelství Portál vycházejí „Základy psychoterapie“, přepracované a aktualizované vydání vaší úspěšné učebnice „Psychoterapie“, která vyšla v letech 1970, 1976 a 1987 a ze které se učili studenti již několika generací. Proč jste ji přejmenoval na „Základy“?

Změněný název odráží větší skromnost týkající se toho, co může tato učebnice dnes poskytnout. V období totality jsme měli omezený přístup k literatuře i k výcvikům v psychoterapeutických směrech svobodně se rozvíjejících na Západě. Dnes je naopak nabídka hodně bohatá. Různé zahraniční společnosti nabízejí kontakty i lektory a naši psychoterapeuticky orientovaní psychologové, lékaři i studenti si ve shodě se svým zaměřením mohou vybírat víceleté výcviky, při nichž proniknou do zvoleného směru daleko hlouběji, než jim může nabídnout přehledová učebnice. Informace se jim pak v oblasti, v níž se školí, mohou zdát povrchní, nepostihující šíři preferovaného přístupu. Proto dnes knihu nazývám raději „Základy“.

Považuji ji za užitečnou jako určité východisko pro studenty, kteří se v nabízených směrech a metodách teprve orientují, aby si udělali představu o tom, kam je který z nich může a nemůže zavést, a za podnětnou i pro ty, kteří už svou volbu učinili a začali posuzovat osobnost a její problémy z jednoho hlediska. Moje kniha by jim chtěla být určitou ochranou před dogmaticností, upozorněním, že na člověka a jeho svět je možno se zdůvodněně dívat i z jiných stran než z té, kterou si zvolili.

Co je v „Základech psychoterapie“ nové?

Nové jsou např. kapitoly o kognitivní a kognitivně-behaviorální psychoterapii nebo o systemické terapii. Podstatně je rozšířena kapitola o jungovském přístupu, přidány jsou informace o některých módních trendech (transpersonální psychoterapii, NLP, satiterapii, bioenergetice aj.). U metod je větší pozornost věnována např. imaginativním technikám, i když důraz na akční techniky (psychodrama, psychogymnastiku ap.) je zachován. Důkladněji je rozvinut méně blízký přístup eklekticko-integrativní. Nově byla zpracována např. kapitola o současné psychoterapii u nás a jsou přidány informace o nových výzkumech. Prakticky v každé kapitole je něco nového.

Protože mám za to, že skutečnosti, na které terapeut ve vlastním životě i v práci s pacienty klade důraz, jsou ovlivněny také jeho osobní historií, pokusil jsem se, pokud se mi



Stanislav Kratochvíl (1932)

Vedoucí psycholog a zakladatel terapeutické komunity pro neurózy v psychiatrické léčebně v Kroměříži a profesor na katedře psychologie Palackého univerzity v Olomouci. V srpnu t.r. oslavil v plné svěžesti pětadesáté narozeniny.

to podařilo zjistit, uvádět také zajímavé události ze života zakladatelů významných směrů, a přiblížit tak čtenáři lidsky i tvůrce díla (včetně fotografie).

Jste praktický psychoterapeut i výzkumník. Je pro vás psychoterapie spíše uměním, nebo vědou?

Psychoterapie je do značné míry uměním. Vyžaduje řadu technických dovedností, zájem o lidi a pochopení pro ně, schopnost nabídnout něco ze sebe člověku, který má potíže nebo je v nouzi, vyznat se v jeho citech a pomáhat mu je zvládat v pozitivním směru. Vyžaduje určitou intuici, improvizaci a tvořivost. Významnou roli hraje také těžko měřitelná klinická zkušenost.

Chce-li však být psychoterapie odborným oborem a důstojnou profesionální činností, musí být i vědou. Její východiska, její proces a účinnost jejích postupů je třeba zkoumat vědeckými metodami. Je třeba umět naplánovat řádně vědecký projekt, operacionalizovat jednotlivé proměnné, rozplést z komplexu vztahů, postupů a technik to, co je skutečně podstatné a co je zbytečný balast, případně najít společné i alternativní faktory v různých přístupech. Je třeba prozkoumat i individuální reaktivitu jedinců na různé metody v souvislosti s jejich osobnostními vlastnostmi a charakterem onemocnění.

Umění je tedy primární a věda sekundární?

Vyprávím to skutečně tak, jako by umění psychoterapie zde bylo napřed a věda to pak druhotně zkoumala a potvrzovala či zamítala. Vztah je však vzájemný a má i opačný směr. Tím je dovedné využívání vědeckých poznatků jako základny pro spontánní uměleckou tvořivost v oblasti psychoterapie. Znalosti opírající se o výzkumy jsou východiskem pro efektivní terapeutickou činnost. Nejsou ovšem pro opravdového psychoterapeuta dostačující. Na druhé straně umělecká tvořivost a intuice bez vědecké základny by neměla v psychoterapii zřetelné odlišení od šamanismu a šarlatánství.

Pro mne je psychoterapie uměním i vědou. U nás k ní někteří představitelé přistupují jen jako umělci, do jejichž šlavnatého umění by se suchá věda neměla plést. Jiní se zase především ptají, jakými projekty byla prokázána statisticky významná účinnost příslušného postupu ve srovnání s neléčenou nebo jinak léčenou skupinou, a snaží se to zkoumat. Takové rozdělení rolí může mít určité oprávnění. Mým ideálem však vždy bylo spojit roli psychoterapeuta praktika (umělce) s rolí psychoterapeuta vědce, který se vědeckými postupy snaží mapovat to, co se v psychoterapii děje, a integrativně i diferencovaně toho využívat.

Před pěti lety jste vydal „Manželskou terapii“, před dvěma lety „Skupinovou psychoterapii v praxi“, nyní vám vycházejí „Základy psychoterapie“. Co můžeme čekat v dalších letech?

V současné době zpracovávám pro nakladatelství Academia druhé vydání monografie o hypnóze, které ponese název „Experimentální hypnóza“. Za deset let, které uplynuly od prvního vydání, bylo provedeno množství dobře promyšlených výzkumů, které nás v poznání tohoto psychologicky velmi zajímavého a pořád ještě trochu tajemného jevu posunuly zase o kus dál. V teoriích při tom dále panují zásadní spory. Snažím se to vše do rukopisu začlenit a spojit s vlastními zkušenostmi v této oblasti. V budoucnu bych chtěl s využitím nových poznatků přepracovat i „Terapii sexuálních dysfunkcí“ a k populárce „Sexuální potíže a problémy“ (1991) bych rád napsal pokračování pod názvem „Sexuální starosti a radosti“. Položil bych v něm větší důraz na radosti než na problémy.

Pozitivní myšlení, orientace na kladné stránky života, hledání dobra v lidech i ve světě, heslo „I am OK, you are OK“, které máte pod sklem na pracovním stole, to je vaše krédo?

Ano.

red