

# Hana Junová (1937) - rozhovor

AKTUALITY | 29. 11. 2001

**Klinická psycholožka a psychoterapeutka. Vystudovala jednooborovou psychologii na FF UK v Praze. Pracovala jako psychoterapeutka na oddělení pro rehabilitaci neuróz v Lobči při psychiatrickém oddělení Fakultní polikliniky, v denním psychoterapeutickém sanatoriu Horní Palata v Praze, později jako odborná asistentka na katedře psychologie FF UK v Praze.**

**Mám někdy pocit, že se někteří terapeuti nebo lektori aury výjimečnosti zbavují jenom velice neradi.**

Strašně se zapomíná na to, že i terapeuti jsou jenom lidé. Někteří jsou pro svoji školu opravdově a upřímně nadšeni, dokáží být ale také nadšení ze všeho, co prožívají, a dokáží to všechno naplno prožívat.

**Co se stane, pokud člověk nadšení ztratí?**

Záleží zase na osobnosti terapeuta. Mám pocit, že čím jsem starší, tím méně rozumím věcem kolem sebe a nedokáží je úplně přesně pojmenovat. Nevím, nakolik je dotyčný terapeut třeba unavený, protože terapii vede už dvacet nebo třicet let a není ani možné, aby byl stejně nadšený jako na počátku. Když je navíc člověk trochu sebekritický a dívá se někdy na výsledky psychoterapie, s čím od něj pacienti odcházejí a jestli jsou uzdraveni, nebo nejsou, někdy nadšením zrovna neoplývá. Někteří terapeuti si spočítají, že psychoanalýza anebo psychoterapie je při velkém množství pacientů docela dobrý výdělek a sekají pacienta za pacientem, ti pro svůj směr také příliš nadšeni nebudou. A u někoho se objeví ochranný útlum před přílišnou emocionální angažovaností. Ona je psychoterapie někdy opravdu hodně náročná. Vedla jsem ji čtyřicet let a na konci jsem už opravdu nemohla. Už jsem ani nevěděla, jak se soustředit. Byla jsem unavená a měla jsem pocit, že pacienta už nechci ani vidět. A dodnes se to nezměnilo. Jsem o psychoterapii schopná povídat a ráda o všech otázkách týkajících se psychoterapie diskutuji a zajímá mě to, ale že bych si někoho vzala do terapeutické péče -- to už nechci, už nemůžu. Mám pocit, že bych ji už ani nemohla pořádně dělat a že bych ji dělala špatně.

patnácti dítě nebo že nás nemlátí. Jestli potom dostaly nějakou tu pětku nebo udělaly nějaký malér, nehrálo takovou roli. Hodně důležité pro mě také bylo, že máme spoustu bezvadných přátel. Mohla jsem a pořád můžu žít v normálním prostředí, ve kterém fungují dobré vztahy a kde jsem mohla prožívat spokojený a radostný život, a z té své práce jsem proto mohla vždycky zase znovu přepnout do normálního pohodového života. O metodách prevence vyhoření se strašně moc píše a člověk se dočte spousty různých návodů. Zase asi jednotlivé metody závisí na osobnosti každého člověka. Pro mě bylo důležité neztratit víru v to, že život se může odehrávat ještě nějak jinak a že lidem, kteří ke mně přicházeli, mohu alespoň trochu pomoci k radostnějšímu prožívání života. Ne ukazovat jim, jak má správný život vypadat, člověk se nemá snažit druhému něco ukazovat -- to je další téma, se kterým ještě nejsem úplně srovnaná.

### **Co máte na mysli?**

Otázku, zda máme my jako terapeuti právo zasahovat do života druhého člověka. Jak já mohu někomu říci: "Rozved'te se." nebo: "Nerozvádějte se." Já přeci nežiji život druhého člověka, neznám podmínky, ve kterých žije, a neumím odhadnout, co je pro něj ještě přijatelné. Já bych třeba určitou situaci ještě vydržela, ale pro něj už je to moc. Nebo bych se naopak v jeho situaci třeba už dávno rozvedla, ale co já vím, v jaké situaci je on a jaká je jeho frustrační tolerance. Můžu se pokusit jeho situaci odhadnout a existují i nějaká obecná pravidla, ale v takovém případě jde o konkrétní život a konkrétní pocity určitého člověka. On mi je může sdělit, může mi je přiblížit, ale to všechno je příliš málo a já nebudu schopna s ním jeho konkrétní situaci emocionálně prožívat.

### **Klienti si ale o radu někdy přímo říkají. Má terapeut právo radit?**

Je samozřejmě daleko lepší, když k určitému poznatku dojde klient sám, a vždycky jsem byla šťastná, když se mi to podařilo. S terapeutovým narcistním egem to sice dělá ledacos, ale i taková zkušenost má pro terapeuta svou cenu. Vždycky jsem byla velice spokojená, když mi pacient třeba po měsíci řekl: "Já jsem na něco přišel ...", opakoval přitom moje slova a byl přesvědčený, že na ně přišel sám. Myslím, že jsem nikdy přímo neříkala: "Musíte dělat to a to." Anebo naopak: "Nesmíte to udělat." Když už jsem se neudržela, říkala jsem maximálně: "A nemyslíte ... a co kdybyste zkusil ... rozvažte, co by se stalo, kdybyste ..." Anebo jsem takového člověka nechávala volit mezi několika možnostmi. Je pravda, že někteří klienti radu v určité fázi terapie potřebují, a cítí se tak bezpečnější. Terapeut by měl v takovém případě umět pokud možno objektivně posoudit, kdy je třeba být trochu direktivnější a klienta trochu víc vést, i když tohle slovo nemám moc ráda, kdy je třeba ochránit ho od jeho

každé situaci by měl terapeut zvážit, co v danou chvíli daný pacient nejvíc potřebuje. A to je vlastně bída i lesk celé psychoterapie. Nemůžete dělat psychoterapii tak, že byste jenom aplikoval nějaké obecné principy, pořád jste na staveništi. Každá situace je něčím nová a napínává.

### **Je možné terapii vést jenom rutinně a řemeslně?**

Některé možná ano. Třeba některé behaviorální nácviky, ve kterých se terapeut nemusí nijak zvlášť angažovat a kde člověka prostě naučí určitému vzorci chování a nazdar ... To je jako učit někoho slovíčka. Když ale jde v terapii o podporu hlubokých změn, člověk se často dostane do situace, kdy je zpocený až za ušima a přemýšlí, co s tím, a vůbec si neví rady.

Portál byl založen v roce 1990 s cílem pomáhat při výchově dětí a mládeže. Od začátku se proto zaměřil především na publikace z oborů pedagogika, psychologie a sociální práce, a to na odborné i populární úrovni. Později přibyly knihy pro rodiče i děti jak z oblasti beletrie, tak rozvíjející tvořivost. Nedílnou součástí knižní produkce jsou rozhovory, spirituální tituly, beletrie a non-fiction.

**Přidejte se do newsletteru**

***e-mailová adresa***

PŘIHLÁSIT