

PSYCHOTERAPEUT NENÍ OMNIPOTENTNÍ

říká v rozhovoru a ohlédnutí se za svým životem Hana Junová

Jakub Hučín

Z jakých zdrojů jste jako začínající terapeutka vycházela?

Když jsem začínala, o psychoterapii jsem nevěděla vůbec nic, na fakultě se skoro nepřednášela, protože to byla tehdy „buržoazní pavěda“. Ale pak jsem se dostala k docentu Knoblochovi a tam jsem naskočila do toho jeho známého systému. Knobloch nás nutil a bylo to dobře, abychom si prodělali psychoanalytický výcvik, což byl tehdy jediný směr, ve kterém nějaký výcvik probíhal. Byli tu jenom čtyři analytici, které IPA schválila, a my jsme k nim tajně po večerech jednou týdně chodili. Už tohle bylo proti pravidlům, má se chodit daleko častěji. A já jsem jim tam navíc ještě trochu zlobila. Měla jsem problém si nechat platit od pacientů, což je další z principů psychoanalýzy. Taky mi nesesedlo, že se až přespříliš všechno interpretovalo. Tak to bylo takové to pendlování mezi „knoblochiádou“ a psychoanalýzou, každé to bylo trochu jiné, ačkoliv Knobloch z psychoanalýzy taky trochu vycházel. Byla jsem do toho vhozená tedy opravdu šíleně po hlavě, v pondělí jsem nastupovala na oddělení k doktoru Haasovi a ve středu jsem odjížděla sloužit do Lobče s jedinou psychoterapeutickou instrukcí – je tam zima, vezmi si tlusté ponožky a svetr.

Jak se to promítlo do péče o pacienty?

Moje první zkušenost s pacientem proběhla na jednom semináři u Knoblocha, kam zval i pacienty. Řešil jednoho pána, který měl manželku a milenkou a já jsem



Foto archiv Markéty Rokytové

tam ve svatém rozhořčení vykládala, jak se mi nelíbí, když je někdo nevěrný – prostě tahala jsem tam morálku a vůbec jsem nevěděla, co to psychoterapie je. Knoblocha jsem obdivovala, ale nebyla jsem schopná dělat terapii jako on. Nejvíce jsem se naučila od Míly Bendové, to byla jedna lobečská terapeutka. Měla ohromnou empatii a dokázala říkat i nepříjemné věci tak, že z ní bylo cítit, že má lidi ráda a že to s nimi myslí dobře. Byla naprosto přirozená, uměla se smát, být vážná. A já jsem si říkala, to je ono, tohle bych se chtěla naučit.

Ještě jeden zdroj byl v pozdějších letech pro mne důležitý. Podílela jsem se na konci

šedesátých let na vzniku terapeutického výcvikového systému SUR (Skála-Urban-Rubeš) a prožila tam i sebezkušenost ve skupinové terapii, dokonce ve skupině docenta Skály. V SURu jsem to měla trošku komplikované, protože prakticky od začátku jsem tam byla v atypické několikaroli: jako řadový člen skupiny, terapeut skupiny, lektor a později i supervizor. Skálova osobnost byla velice inspirující, vytvářelo se společenství lidí budujících nový systém a vlastně svým způsobem i pozitivní deviaci. SUR mi dal Skálův vzor, nový směr mého přemýšlení a pro mou hierarchii hodnot to nejdůležitější - řadu celoživotních blízkých přátel, se kterými jsem dodnes ve velice blízkém kontaktu a jsem za to vděčná.

Kdybychom se vrátili k té péči o pacienty...

Tak samozřejmě, měla jsem občas psychoanalyticky pacienty na gauči, ale moc mi to nešlo. Lepší to bylo, když doktor Kučera, u kterého jsem si pak psychoanalýzu dodělávala, rozhodl, že bych mohla dělat výcvikovou terapeutku. Tam jsem si už o prachy mohla říkat, nepřicházeli mi tam lidé s problémy, ale něco se naučit a to je jako když učíte někoho anglicky. Sice pořád byli na gauči, povídali o sobě, ale už se mi při tom lépe dýchalo.

Víc jsem pracovala s pacienty v Lobči, kde jsem s nimi dělala pracovní terapie, kydali jsme hnůj a pracovali na zahradě a mě to s nimi bavilo, i když jsem měla pořád strach, aby se někomu něco nestalo, když šli třeba pracovat s pilou a sekyrkou do lesa.

Čím pro vás byla tahle práce důležitá?

Byla jsem tam dva roky trochu jako takový dozorce, přitom jsem makala s nimi,

řezala, fidlala, hnůj jsme přehazovali všichni a mě na tom bavilo, že jsme byli takoví všichni, taková parta. A při takové práci bylo potom těžké oddělovat role.

Takže to zároveň překáželo v terapii?

No musela jsem být odpoledne jiná než dopoledne. A někdy to bylo trochu složité, protože dopoledne jsem s nimi chtěla být kamarád a najednou jsem začala být terapeut. Ale tam to prostě takhle bylo a bylo pro terapii i důležité, že jsem pracovala s nimi a mohly se tam rozvíjet i ty obyčejné lidské vztahy.

Spíš vám to tedy v terapii pomáhalo...

Určitě, nemyslím si, že by to pro mě byl nějaký stres. Ten jsem spíš měla, když přišel někdo hodně složitý a já jsem nevěděla, jak s ním pracovat, protože jsem měla pocit, že toho ještě moc neznám. Ale ty běžné mezilidské vztahy jsem brala prostě tak, jak přicházely. Třeba jsme tam dělali maškarní plesy a já jsem se převlíkla za strašidlo. Šla jsem tam takhle převlečená a vedle mě si sedli pacienti a začali si o mě povídat. A říkali si, schválně jestli ta Junová přijde v něčem, nebo nepřijde a jeden říkal, že ne, že paní doktorka určitě ne, a druhý, že si myslí, že je taková, že by mohla přijít a já přitom seděla vedle nich. A potom se šlo tancovat a ten jeden mě popadl a pojď jdeme tancovat. A najednou s hrůzou zjistil, že to jsem já, a hned letěla šuška po pacientech, že Junová jde za strašidlo. A to bylo hrozně fajn. Jsem hrozně ráda, když se v terapii objeví humor.

Humor v terapii?

Ano, tak jak jsem to viděla u té Míly, kdy dokázala něco říct trochu nadlehčeně

a ti lidé viděli, že to s nimi myslí dobře. To mě strašně inspirovalo a už bych bez toho nemohla být.

Ale byly tam i momenty, které jsem ráda neměla – to byly večerní kluby, které si připravovali pacienti. A jednou nám s Mílou dali úkol podlézat pod židlemi. Sice jsme to udělali, ale pak jsme je tiše prokleli, protože jsme se pod těmi židlemi nějak vzpříčily a bylo to nepříjemné. Tak jsem vždycky čekala, s čím na večerní klub přijdou a jestli se mi do toho bude chtít, nebo ne.

Čím dalším jste si obohacovala ty své primární terapeutické zdroje?

No psychoanalýza by mi určitě nestačila, přeci jenom jsem taková zvědavá, tak jsem se snažila ještě něco si načíst u konkurence a když jsem začala učit, zamilovala jsem si Yaloma, to byl takový můj guru. Od něko-ho jsem dostala v angličtině jeho knížku Skupinová psychoterapie, pak jsem ještě dostala od Prochasky a Norcrosse knížku o psychotherapeutických směrech. A tam se mi hrozně líbilo, jak se různé psychotherapeutické směry dívají na stejná témata. Zkoušela jsem to sama dělat, když jsem měla třeba na starosti jedno číslo jako do-datek k Psychologii dnes, anebo jsem to viděla na konferenci v Hamburku. U Prochasky a Norcrosse se mi strašně líbilo, že uvedli kazuistiku jedné ženy a potom ukazovali, jak by k ní přistupoval terapeut z různých terapeutických směrů. Vedlo mě to k tomu, že jsem přemýšlela, co to tedy ta psychoterapie je a proč se ta pacientka dokáže vyléčit, i když s ní někdo praští o gauč, nebo když s ní někdo povede behaviorální nácviky. A vždycky mě to vracelo k nějakým vztahovým aspektům terapie. A pak jsem si s potěšením přečetla

v nějakém výzkumu, který se týkal důležitosti různých aspektů v terapii, že ten vztahový jednoznačně vede a že teorie není zanedbatelná, ale vztah je daleko důležitější. Od začátku jsem to nějak intuitivně tušila a tímhle se mi to potvrdilo.

Začala jste se dívat i směrem k existenciální psychoterapii, k Yalomovi...

A k Franklovi. Měla jsem velkou kliku, že jsem se potkala se spoustou psychotherapeutických hlavounů, znala jsem Frankla, Morena, Yaloma. A jednou mě přemluvíli na psychotherapeutické dny do Lindau, kde měl přednášku Franklův žák Alfred Längle, se kterým jsme se strašně skamarádili a to kamarádství trvá doteď. Chodila jsem pak na jeho seminář o logoterapii a moc se mi to líbilo. V poslední době trochu provokuju analyticky, protože jim říkám, že lidé potřebují v současné situaci hledat smysl života a ne hloubat nad oidipáky a jinými věcmi. A zároveň že se terapeuti potřebují víc dívat na to, co se děje kolem nás, že nestačí, když jenom sedíme ve svých pracovnách, ale že potřebujeme umět zacházet i s elektronickou komunikací, že potřebujeme třeba i víc vědět o uprchlících, abychom věděli, co prožívají a že jejich výbuchy emocí nejsou hysterie. Ale nikde na fakultě nevidím, že by se učilo, jací jsou Američani, Vietnamci a že pořád cpeme věci kolem sebe do nějakých svých zaběhaných škatulek našich terapeutických směrů a vůbec se nevzděláváme v tom, co se kolem nás děje.

A v čem by se podle vás měli terapeuti víc vzdělávat?

Asi aby se učili víc dívat na realitu kolem. Možná, že jim křivdím a dívají se dost, ale

narážím na to třeba teď při prezidentské kampani. Jsem taková praštěná a přihlásila jsem se jako dobrovolník Drahošovi na sbírání podpisů a narážím na lidi, kteří vůbec nevědí, kdo to je Drahoš a kdo bude prezidentem a nezajímá je to. Nemůžeme jenom sedět v těch našich místnostech a nestarat se o to, co se děje. Potřebujeme o tom víc vědět, abychom dokázali s lidmi mluvit.

Když se podíváte zpátky, jakým vývojem jste prošla?

Když jsem byla v Lindau, měl tam jeden profesor strašně krásnou přednášku o tom, jak jsou mladí terapeuti do všeho hrozně hrr a jdou do věcí, u kterých starým terapeutům vstávají vlasy na hlavě a mají s tím úspěch, protože je z nich to nadšení cítit. A že udělají něco, co by starý zkušený terapeut neudělal. A to u sebe cítím taky. Jsem teď daleko opatrnější, už bych určitě nevykládala něco o nevěře, jako tomu pánovi v Lobči. Často jsem procházela nějakým vývojem díky tomu, že se mi děly věci o mně beze mě – byla jsem zvolená do první psychoterapeutické etické komise, pak mě zase šoupli do evropské rady a všude mě to nutilo víc o věcech kolem psychoterapie a etiky přemýšlet, třeba o tom, co je teď u nás aktuální, kdy se psychoterapeuti nebo psychologové vyjadřují k různým věcem ve sdělovacích prostředcích.

V jakém smyslu?

No že se k něčemu vyjadřujeme, aniž o tom něco víme, protože jsme toho člověka, který něco spáchal, nevyšetřili a ani se s ním nesetkali. A kdybychom ho vyšetřili, nemůžeme se vyjadřovat, protože jsme vázáni mlčenlivostí. Chodila jsem třeba na semináře jednoho svého kolegy a nějak

se mi to nezdálo, tak jsem se vnutila na jedno jeho sezení. Taky dělal chyby, že se k něčemu vyjadřoval, aniž o tom věděl víc, ale dokázal se ptát i na realie, jako kdo rozhoduje o dovolené a podobně. A z toho se dalo zjistit hodně. Stalo se mi něco podobného – chodila ke mně jedna nešťastnice, která měla s jedním mužem dceru, a přišla si poplakat, že její muž je fajn, ale že chce koupit dceři kabát a jí ne. A málem jsem se na to chytla. Ale pak jsem se zeptala, kolik kabátů má ona a kolik dcera a vyšlo najevo, že paní má čtyři a dcera jenom jeden. A už jsme si tím pádem povídaly na jiné úrovni. Díky tomu se mi znovu ukázalo, jak je důležité mít v terapii ten princip a znalost reality, abychom neskákali pacientům na povrchní vějičky, ale starali se o to, jak to v realitě doopravdy je a pracovali s tím.

Co vám pomohlo naučit se zpomalit a být opatrnější v terapii?

To neumím tak docela říct, ale mám pocit, že pro mě bylo docela důležité, když jsem poprvé dokázala nemachrovat a říct pacientům: já nevím, anebo: teď to cítím tak a tak, ale musíme o tom ještě mluvit, ještě je brzo na to říct, jak to je. A přitom se nebála, že ke mně přestanou chodit, nebo že se na mě ve skupině budou koukat divně. A strašně se mi ulevilo. A tak jsem učila studenty nepospíchat, nechat tomu čas, přemýšlet o tom. Třeba teď mám v supervizi jednu psycholožku, která má v péči asi čtrnáctiletou dívku, která si ubližuje a chce si vzít život. Rodinná situace je tam složitá, její nejlepší kamarádka si vzala život... a ona si láme hlavu, jak jí má pomoci. A tohle mě učí, že terapeut není onnipotentní, že má nějaké hranice a že se může snažit dělat to nejlepší a přesto se stane malér.

Držet si hranici a zároveň být angažovaná ve vztahu s pacientem, to není úplně jednoduché...

Nějak jsem se s tím už smířila, že jsem podle sebe udělala všechno, co jsem mohla a víc už nemůžu. Měla jsem kdysi jednoho pacienta, šikovný chlap to byl, ale začal být depresivní a volal mi třeba ve dvě v noci, že je mu špatně. A pak jednou volal v neděli a já jsem tušila, že je něco jinak, protože mi řekl: sbohem. Tak jsme vzali auto a jeli k němu a on se chystal někam odjet svým autem a já se bála, že si něco udělá. Stoupla jsem si před to jeho auto, že ho nikam nepustím. Ale pak jsem si řekla: jaké právo mám já zasahovat někomu do života? Vždyť já bych nechtěla prožít ani den z jeho života, který poslední roky vedl. Jak mu můžu bránit v tom, pro co se rozhodl. A nechala jsem ho odjet. A on se za tři dny vrátil, byl u nějakých svých přátel a byl docela v pohodě. Tohle byla pro mě jedna z lekcí, že prostě nemůžeme úplně všechno, i když nám na tom člověku záleží.

To vede k velké pokoře...

Přesně tak. Prostě nemůžeme pacienty cpát do našich hierarchií hodnot. Můžeme mu říct, jakou máme hierarchii hodnot my, ale tu svojí si musí najít on sám. Jsem třeba strašně šťastná a mám pocit největšího úspěchu, když pacient řekne, že si ně něco přišel a opakuje moje slova, která jsem mu říkala před měsícem. Nikdy jsem mu neříkala: vidíte, já jsem vám to říkala, ale byla jsem ráda, že jsem ťukla na něco, co je pro něj taky důležité. Odborné terminologii jsem se spíš vyhýbala a používala jsem slova, která používali ti pacienti. Nikdy jsem neříkala: je to tak a tak, ale spíš jsem se ptala: jak to vidíte, myslíte, že je to tak?

Mluvíte hodně o lidském proměňování vás jako jako terapeutky směrem k pokoře. Prošla jste i nějakým odborným a teoretickým vývojem?

Já jsem od všeho trochu, nejsem vyhraněná jenom jedním směrem. Kdysi jsem třeba do Česka přitáhla transakční analýzu, stejně tak logoterapii. A vždycky jsem říkala studentům, že i u těch velkých pánů psychoterapie spousta jejich myšlenek vznikla z jejich osobního života – Adler byl neduživý a vymyslel komplex méněcennosti, Freud měl zase zvláštní vztah k mamince, Berneho zase nechtěli... Ale takové hodně integrující je to u mě přes neverbální techniky, ty mě baví a používám je všude.

Jak jste se k nim dostala?

Hrozně ráda tancuju a s tatínkem jsme se strašně nablbli. Když byla nějaká rodinná sešlost, dělali jsme pantomimické etudy, pak se k tomu na oddělení přidala psychogymnastika – někam jsme při rozvíčece běželi, tak jsme začali přidávat: představte si, že běžíte někam. Nebo: udělejte bez přemýšlení nějaký pohyb, nebo: představte si, že židle před vámi je nějaká osoba, jak byste se k ní choval? Najednou jsou ti pacienti zaskočení, nečekají to, že je to nějaká hra nebo že si uděláme nějakou scénku a musí nějak reagovat.

Když se teď podíváte zpátky na svůj celoživotní vývoj v psychoterapii, čím podle vás psychoterapie tedy vlastně léčí?

Především vztahem. A proto mám teď i velké starosti s tím, co se děje v psychoterapeutické obci, kdy se vedou diskuse o tom, kdo terapii smí a nesmí dělat a dává se důraz na věci, které nejsou tak podstatné.