

Žádoucí charakteristika osobnosti psychoterapeuta

Jan Vymětal

Vnitřní stabilita a úroveň sebepoznání

Za hlavní osobnostní charakteristiku, jež je podle mého názoru pro práci psychoterapeuta nezbytná, považuji jeho **vnitřní stabilitu**. Projevuje se ve vyšší frustrační toleranci k psychické zátěži a je založena na **pozitivním pojetí a přijetí sebe sama**.

Sebepojetí, tedy jak sebe vnímám, myslím, hodnotím a prožívám, vytváří strukturu osobnosti. Jedinec, jenž sám sebe akceptuje a jehož pojetí sebe mu umožňuje nezkresleně vnímat subjektivně významné zkušenosti, tyto zkušenosti přijmout a zařadit do sebepojetí, bývá vnitřně stabilní. Naopak nedokáže-li se s významnými zkušenostmi vyrovnat, vznikají v osobnosti rozpory (tzv. inkongruence). Rozpory vedou nejčastěji ke zvýšené psychosomatické tenzi, rozladám, úzkosti a jsou-li silné či chronické, způsobují ztrátu duševní rovnováhy.

Vnitřní stabilita psychoterapeuta je aktuálně určována, vedle sebepojetí, také jeho životní situací a zvláště kvalitou **nejbližších a těsných mezi-osobních vztahů**, do nichž je zasazen. Jedná se zejména o partnerské vztahy a rodinu. Každá vážnější partnerská krize vyvolává osobní krizi a ohroží vnitřní stabilitu člověka. Naopak klidné zázemí a vůbec život, kdy psychoterapeut sebe rozvíjí ve vztazích k nejbližším lidem a společně s nimi, je důležitým zdrojem jeho vnitřní síly, stability a obnovy psychických sil.

Vnitřní stabilitu zdůrazňuji proto, že psychoterapeut je ve zvýšené míře ohrožen tzv. **syndromem vyhaslosti** či vyprahlosti (z angl. burn out syndrom). Tento syndrom znamená specifickou emoční únavu, tedy stav citové vyčerpanosti, způsobenou nedostatkem psychických rezerv a projevující se depresivním laděním a podrážděností.

Vidíme, že vnitřní stabilita, jakožto stav individua a dodejme, že i celá řada dalších osobnostních charakteristik, se promítá do mezilidské oblasti, a tedy i do vztahu k pacientům. V psychoterapii jsou tyto skutečnosti popsány pojmy jako koluze, protipřenos, osobnostní slabá místa, osobní rovnice apod. Jejich společný jmenovatel tvoří poznatek, že psychoterapeut v jednání s pacienty, ale i v očekávání, prožívání a v hodnocení toho, co se během psychoterapeutického procesu odehrává, je ovlivňován a někdy i přímo motivován vlastními osobními a vztahovými vlastnostmi a potřebami, které si však uvědomuje jen okrajově, nebo si je neuvědomuje vůbec. Co je nerozpoznané, to se vymyká naší kontrole a pro pacienta představuje nebezpečí.

Proto je nutným požadavkem, aby psychoterapeut měl reflektovanou zkušenost se sebou samým, tedy aby sám sebe dobře znal, sobě rozuměl a poznáním se řídil také v osobním životě. Z tohoto důvodu musí být součástí vzdělávání a výcviku budoucího psychoterapeuta **autagnostická část**, kdy se adept dostává do role pacienta, poznává psychoterapeutický proces z osobní zkušenosti a zejména dosahuje pravdivého poznání a přijetí sebe, stejně jako porozumění pro vlastní, subjektivně významné vztahy. Vytvoří se tak předpoklady k vnitřní stabilitě a jejímu obnovování a teprve pak se adept psychoterapie stává způsobilým pro terapeutickou práci.

Dosud jsem hovořil o vnitřní stabilitě, která je podle mého názoru základní žádoucí osobnostní vlastností psychoterapeuta a předpokladem jeho práce. Je to vlastnost, jež chrání především terapeuta před zátěží způsobenou terapií a synonymem této stability je psychická odolnost. Nyní zaměříme naši pozornost na charakteristiky terapeuta, které se průběžně a stále projevují vzhledem k pacientovi; jsou to vlastnosti vztahové a terapeut jimi pacienta ovlivňuje. Podívám se tedy na problematiku očima pacienta.

Z výzkumu psychoterapeutického procesu a výsledků léčby vyplynuly některé typické a dnes již ověřené postoje psychoterapeuta, jež jsou považovány za nezbytné podmínky příznivého průběhu léčby psychologickými prostředky. Tyto poznatky jsou spojené se jmény nestora americké psychologie **C. Rogerse** a dnes již emeritního profesora hamburské univerzity **R. Tausche**. Stručně se jimi budeme zabývat a položíme si otázku po optimální vztahové nabídce pacientovi ze strany psychoterapeuta.

Optimální vztahová nabídka pacientovi ze strany psychoterapeuta

Bylo zjištěno a dnes už víme, že pro průběh jakékoliv psychoterapie je nutné, aby pacient psychoterapeuta **vnímal** jako člověka, který se mu snaží porozumět a pomoci, jeví o něho osobní zájem a je pro něj **autoritou**, ovšem autoritou v původním významu slova, kdy lat. 'auctoritas' znamená záruku, jistotu, vzor a moc. Autorita je přirozená převaha a znamená pro nemocného oporu, jistotu a naději ve změnu k lepšímu. Je jednou z podmínek toho, aby pacient psychoterapeutovi **důvěřoval**. Psychoterapeutovi bez přirozené autority nemocný nedůvěřuje a takový psychoterapeut pak přestává být způsobilý ho léčit.

Převážně výzkumnou cestou byly zjištěny, poměrně přesně vymezeny a operacionálně definovány následující **tři postoje** psychoterapeuta vůči pacientovi, které, jsou-li pacientem vnímány ve vysoké míře, tvoří optimální vztahovou nabídku. Jsou to:

- a) podmínky si nekladoucí akceptace a úcta k pacientovi,
- b) autenticita osobnosti a projevu psychoterapeuta,
- c) vcitřující porozumění (empatie) psychoterapeuta ve vztahu k pacientovi.

Nyní se pokusím tyto proměnné přiblížit, proměnné, které tvoří základ nutný k vytvoření žádoucího vztahu mezi psychoterapeutem a nemocným.

a) Podmínky si nekladoucí akceptace a úcta k pacientovi

Tato charakteristika předpokládá otevřenost terapeuta vůči nemocnému a pohled na druhého jako na plnohodnotnou bytost, nám principiálně rovnou, již si vážíme. Terapeut veškerý projev a slova pacienta přijímá jako něco, na co má nemocný právo. Samozřejmě to neznamená, že s nimi musí souhlasit, ale akceptuje je jako subjektivně pro pacienta významné a takto je plně respektuje.

Zmíněný postoj vytváří ve vztahu atmosféru přijetí, bezpečí, jistoty. Psycho-terapeuta vnímají pacienti jako někoho vstřícného, sympatického, jako někoho, komu se rádi svěří, kdo jim je nakloněn a má o ně upřímný zájem.

Není bez zajímavosti, že úcta a respekt k druhému jsou postoje zakotvené v duchovním vývoji naší kultury, v níž lidská individualita patří k nejvyšším hodnotám. V meziosobních vztazích je ceněna **vzájemnost a setkávání**, čehož akceptace a respekt jsou jednou z podmínek. Opakem předchozího je zpředmětňování světa a člověka se snahou druhého podmaňovat, ovládat a manipulovat. Moderní člověk často zpředmětňuje, místo aby respektoval.

b) Autenticita osobnosti a projevu psychoterapeuta

Autenticita v tomto významu znamená ryzost, opravdovost a kongruenci; člověk, o kterém řekneme, že je autentický, je především sám se sebou **identický** a jeho projev v zásadě odpovídá tomu, jak momentálně prožívá a smýšlí. Autenticita vzhledem k druhému předpokládá autenticitu vůči sobě. Abychom mohli být v projevu sami sebou, musíme umět sobě naslouchat, zachycovat a reflektovat vlastní prožívání, myšlenky a motivy. K druhému se dostáváme přes sebe.

Ve vztahu k pacientovi je autentický terapeut otevřený a **transparentní**. Přichází s ním do přímého osobního kontaktu a zároveň vnáší do vztahu sám sebe; dochází k osobnímu setkání.

Autentického psychoterapeuta vnímá nemocný jako člověka věrohodného, pravdivého, spolehlivého, prostě důvěryhodného.

Třetí proměnnou, patřící mezi žádoucí charakteristiky osobnosti psychoterapeuta, je jeho schopnost a ochota projevovat:

c) Vcítující porozumění (empatii) ve vztahu k pacientovi

V našem pojetí empatie znamená, že si dokážeme bezprostředně, živě a přesně na základě vcítění a vmyšlení představit, co a jak druhý člověk prožívá, myslí, hodnotí a co chce. Prostě jaký je jeho vnitřní svět a jaké jsou jeho snahy. Jedním z úkolů psychoterapie je toto pacientovi průběžně srozumitelně a konkrétně sdělovat. Nastavujeme mu jakoby zrcadlo a usnadňujeme orientaci v jeho nitru a životní situaci. Vysoce empatický psychoterapeut vyvolává v druhém správný dojem, že mu rozumí, nebo že se mu snaží porozumět. Stává se vnitřně blízkým, uklidňuje a subjektivně posiluje. Projevovaná empatie ve vztahu prohlubuje důvěru a navozuje okamžiky hlubokého a bezprostředního setkání mezi terapeutem a pacientem.

Pokud jde o zmíněné tři postoje (akceptaci, autenticitu, empatii), je nutno zdůraznit, že jsou psychoterapeuticky účinné jen ve své **současné propojenosti**.

Jednání psychoterapeuta a etika

Závěrem přednášky se pokusím krátce zamyslet nad vztahem mezi chováním psychoterapeuta a etikou. Hodnotová orientace a etické stanovisko jsou neodmyslitelnou součástí osobnosti člověka.

Etické požadavky na psychoterapeuta jsou značné, protože pacient je na něm vždy, více či méně, závislý. Etika poskytuje našemu hodnocení a jednání relevantní vodítka. Tato vodítka vyjádřil pregnantně a dokonale německý filozof I. Kant v **kategorickém imperativu**, platícím za všech okolností. Byl prvně formulován r. 1785 a zní: "Jednej jen podle té maximy, po níž můžeš zároveň chtít, aby se stala obecným zákonem."

Výraz 'maxima' je odvozen od latinského 'propositio maxima', což znamená 'nejvyšší zásada'. V citovaném imperativu představuje maxima subjektivní důvod jednání. Jinými slovy - jednání je etické, jestliže jeho pohnutka může být všeobecně a beze zbytku akceptovatelná. A to se týká nejen psychoterapeuta jednání v praxi, nýbrž každého z nás.

(Podstatná část habilitační přednášky, Olomouc, 20. 1. 1993)

"Jedním z nejkrásnějších rysů skutečně velkých osobností je, že se stále zdají mít čas i pro zdánlivě malé a nezávažné potřeby a problémy druhých. Na rozdíl od před důležitých "veličin", které neovlivnitelně a strnule kráčejí za svými fixními idejemi či domnělými povinnostmi, jsou lidé se skutečně velkým srdcem vždy schopni pružně reagovat na každý jednotlivý případ a dokážou lehce přerušit, přesunout nebo dokonce zcela opustit svůj záměr podle toho, co je té chvíle v doslovném smyslu slova potká; nejde jim totiž o jejich plány a "úkoly", ale o lidi, které jim Bůh posílá do cesty."

Eugen Drewermann (revue Souvislosti 1/1993, str. 141)