

Psychoterapie je cílevědomé léčebné působení na psychiku člověka, tvrdí slovník. S psychoanalytikem PhDr. Jiřím Kocourkem jsme v jeho privátní ordinaci se starožitným vyřezávaným pracovním stolem a přívětivým sofa hovořili o tom, co ve slovníčích nenajdeme. O neúčinnější psychotherapeutické metodě, kterou u nás donedávna znal jen málokdo. Přesto má psychoanalýza v Čechách tradici, historii a především výsledky.

LENKA DJUKOVÁ

□ *Riká se, že každý druhý Američan má svého psychoterapeuta. Je to skutečně tak?*

Dnes už to neplatí, ale je pravda, že koncem čtyřicátých let absolvoval „pějakou psychoterapii“ téměř každý středostavovský Američan. Psychoanalýza se stala módou a lidé ji často podstupovali proto, aby i o tom mohli vyprávět ve společnosti. Vedlo to pochopitelně k určitému poklesu standardů, efekt psychoanalytické terapie se snížil, protože mnohdy byla aplikována v situacích, které ji nevyžadovaly. Ten „boom“ trval jen nějakých dvanáct nebo patnáct let a z jeho následků si západní svět vzal poučení.

□ *Jak je to s psychoanalýzou u nás?*

Dnes jsou naše podmínky srovnatelné se světovým standardem. Psychoanalýza má v Čechách tradice, které nás řadí téměř k zakladatelům. Československá analytická společnost vznikla už v roce 1936 a ještě tentýž rok byla na mezinárodním kongresu psychoanalýzy v Mariánských Lázních oficiálně etablována jako součást mezinárodního psychoanalytického hnutí. Tehdy u nás psychoanalýzu představovala především jména Stuchlík, Osipov a Windholz. Ovšem období rozkvětu u nás skončilo s první republikou.

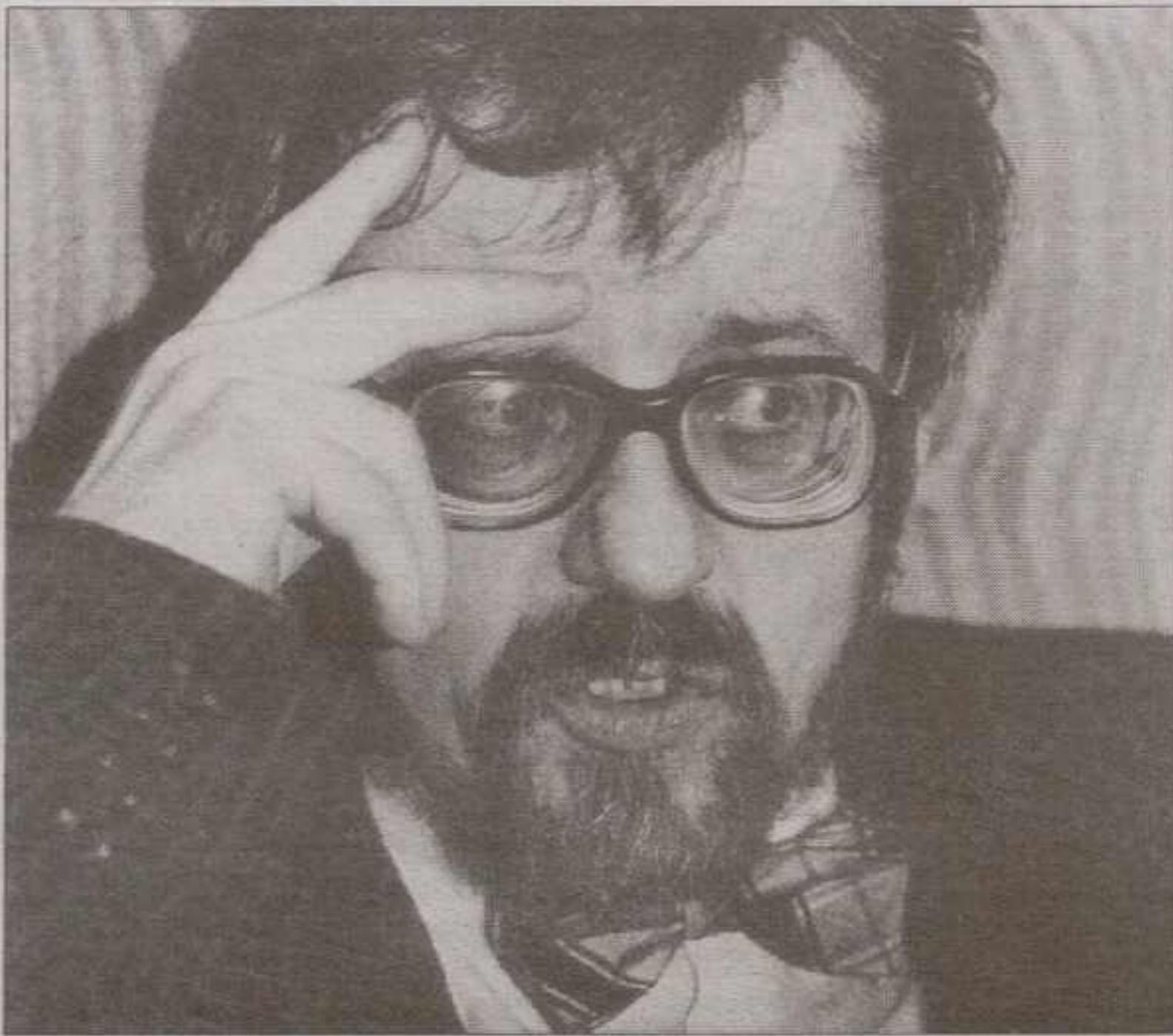
Nacisté dali analytiku na index a její příznivce pronásledovali. Což je pro fašismus pochopitelné, protože psychoanalýza byla především záležitostí židovskou. Žid byl nejen Freud, ale i většina jeho žáků. Rasově hledisko však nebylo jediným důvodem. Psychoanalýzu žádný totalitní systém ani podporovat nemůže. Svou podstatou pomáhá člověku najít sebe sama, usiluje o jeho osvobození, vede jej k dospělosti. To odporuje každému totalitnímu režimu, takže za komunismu to bylo podobné.

□ *Přesto u nás psychoanalýza fungovala i po válce?*

Oficiálně jen do roku 1948. Uvolnění nastalo kolem roku 1968, jinak analytici svou praxi provozovali pod „rouškou“ psychoterapie. Naše existence se dá přirovnat k podzemní te-

Přítakání životu

je cílem psychoanalytické terapie PhDr. Jiřího Kocourka



ce. „Většinou v podzemí, čas od času vyplavat na povrch a svažít okolí, než nás někdo vrátí zpátky pod zem.“ Oficiální Česká psychoanalytická společnost a Psychoanalytický institut vznikly až v roce 1990.

□ *V poslední době se ale analýza dostává do popředí zájmu. Hrozí i u nás móda, která postihla po válce Ameriku?*

Jsem přesvědčen, že „boom“, o kterém jsme mluvili v souvislosti s Amerikou, u nás nikdy nenastane. Psychoanalýza je ve své deklarované podobě něčím, co má demokratickou podstatu, ovšem v konkrétní praxi je to záležitost v mnoha ohledech příliš náročná. Jde o neefektivnější psychotherapeutickou metodu, která člověka nezabavuje jen jednoho či více symptomů, ale řeší i jeho další problémy a pomáhá v sebepoznání a sebezrozumění.

□ *Co to přesně znamená?*

Aby byla terapie úspěšná, vyžaduje v průměru tři až čtyři návštěvy týdně po dobu pěti let. Zároveň je to metoda, která výrazně zasáhne do života klienta. I ve chvílích, kdy pracuje nebo je doma s rodinou, často se v myslí zabývá tím, co řešil s terapeutem na analytické hodině. Uvažuje, o čem se svým analytikem hovořili, k čemu se společně dostali, o čem bude mluvit příště. Kromě toho, po finanční stránce si psychoanalýzu může dovolit stále ještě jen malé procento lidí. Nakonec je tu i hledisko ryze technické - jeden analytik může mít za celý svůj život maximálně plus minus stovku pacientů a v Praze je nás něco přes dvacet.

□ *To je málo?*

To číslo poměrně odpovídá počtu obyvatel města. Do určité míry je to srovnatelné se světem. Analýza existuje jen ve velkých městských aglo-

meracích. Ve městech pod pět set tisíc obyvatel v podstatě nefunguje. Souvisí to s kulturní atmosférou a zřejmě s menším výskytem psychických problémů u obyvatel menších měst.

□ *Co vyžaduje profese psychoanalytika?*

Zhruba dvanáctiletou přípravu. Samozřejmě vysokoškolské vzdělání, ať už psychologické nebo medicínské. Potom nejméně dva roky klinické praxe, dejme tomu v psychiatrické léčebně. To jsme asi v polovině. Kdo chce psychoanalýzu dělat, musí jí především sám projít. Znamená to pět nebo šest let, kdy stráví hodinu denně na sofa jako pacient. Teprve pak dostane první klienty, o kterých referuje svým supervízorům.

□ *Kdo jsou vaši klienti?*

Většinou humanitně orientovaní vysokoškoláci, podnikatelé zaujímají

maximálně patnáct procent. To číslo se zvýšilo až v poslední době. První čtyři roky věnovali podnikání, teprve nyní mají čas i na sebe. Nebo naopak, právě teď se začínají hroutit. Ten nárůst ale není nijak dramatický. Všeobecně je klientela klinických psychologů různorodá, přesto se dá říci, že osmdesát procent zaujmají ženy. Klientela psychoanalytiků je vyváženější. Asi šedesát procent žen, přičemž věk od třiceti do padesáti let platí pro obě pohlaví.

□ *Jak to, že ženy tak výrazně převažují?*

Jsou senzitivnější a vůči řadě vnitřních problémů citlivější. Muži mají spíše tendenci problémy „nějak zlomit“, rozhybat sportem, odsunout alkoholem. Kromě toho, žena má větší potřebu své potíže sdělit někomu, kdo bude pozorně naslouchat. To se odráží i na věku klientek. Po deseti a více letech manželství už partner často poslouchat nechce. Jsou ve fázi, kdy se jejich rodina stabilizovala, dospívající děti odcházejí a žena najednou prožívá prázdno. V tu chvíli se aktivují nevyřešené problémy z minulosti.

□ *Psychoanalýza ale přece neléčí jen „zlomené manželky“. Jak je to v ostatních případech?*

Mnohé choroby, obzvláště psychosomatické, jsou léčitelné dvoukolejně: příslušnými farmaky či operativně a po stránce psychické. Jedná se o to, změnit pacientův životní stereotyp. Operace sice zbaví pacienta žaludečních vředů, ale rozhodně ho nezabaví stylu života, který k těm vředům vedl. Psychický základ má většina chorob včetně infarktu a některých typů rakoviny.

□ *Jak takové choroby analýza léčí?*

Každý má někde uloženou celou řadu traumat a zklamání, která se snaží odsouvat, ale nezabaví se jich. Obvykle se projeví v okamžiku nějakého oslabení, ať už jde o nemoc, rozchod, rozvod nebo stěhování. Někdy stačí málo, aby se nashromážděné potíže projevíly. Často se to stane najednou a jedinec psychicky kolabuje. Při analýze hovoříte o všem, co vás napadne. Je to poprvé a naposled, kdy člověk může a musí říct skutečně cokoli. Pokud jsem se v dětství bál tmy, právě tady si můžu ten svůj strach znovu prožít. A protože dnes už je má psychika zralejší a dospělejší, dokážu se s tím vyrovnat. Podobně řešíme ostatní prožitky. Společně se dopracováváme k příčinám, které vedly právě k tomu určitému způsobu chování, k těmto projevům, prožitkům. Pak je možné měnit, optimalizovat ve shodě s orientací klienta. Snažíme se tak být skutečně dospělými. Těmi, co mají život rádi a kteří mu přitakají.

Foto Ondřej Němec - LN