

Jan Vymětal (1945) - rozhovor

AKTUALITY | 29. 11. 2001

V letech 1965 - 1970 vystudoval jednooborovou psychologii na FF UK v Praze, během této doby absolvoval také studium klinické a pedagogické psychologie na univerzitě v Hamburku. Pracoval jako klinický psycholog na psychiatrických odděleních v Sadešské, Kosmonosech a v Praze. Od roku 1998 je přednostou Ústavu pro humanitní studia v lékařství 1. LF UK v Praze. Od roku 1999 přednáší psychologii také na teologické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Je autorem řady odborných knih z oboru psychologie a psychoterapie.

Je možné vést terapii například po telefonu, kdy pacienta nevidím a nemám s ním přímý kontakt? Bezprostřední kontakt je přece v terapii nezbytný.

Určitý typ terapie, mám na mysli krizovou intervenci, po telefonu vést lze. Vztah mezi terapeutem a pacientem nepřestává být osobní. Je důležité, jak mluvím, jak mlčím, jaké je zabarvení hlasu. Toto všechno "mluví" a pomáhá udržet bezprostřední kontakt. Pro dlouhodobou terapii ale telefon vhodný není. Nestačí, když mi pacient jednou za měsíc zavolá a dvacet minut si o něčem povídáme. Můžu mu poskytnout poradenskou službu nebo podpurný rozhovor. Není to ale psychoterapie, kdy chci spolu s druhým něco měnit.

Kdyby pacient volal častěji a pravidelně?

Dokázal bych si představit i psychoterapii po telefonu. U nevidomého člověka to takto funguje i v osobním kontaktu, kdy se nevidomý orientuje jenom díky hlasu a nijak ho to neruší nebo nebrzdí. V tomto smyslu je psychoterapie po telefonu možná.

Platí totéž i o internetu?

Pokud jde o internet a podobné technické vymoženosti, byl bych velmi opatrný. Internet je informační technologie a v psychoterapii nejde v první řadě o dodávání informací, to bychom zůstali u poradenství. Kdybych byl s druhým člověkem v



exhibovat a druhý člověk u klávesnice k tomu něco dodává, ale to není psychoterapie. Podobně jako když si vezmete nějakou knížku s úryvkem z psychoterapie -- je to něco zcela jiného, než když slyšíte magnetofonový záznam terapeutického rozhovoru.

Zastánci využití moderních technologií ale říkají, že přímý osobní kontakt může člověka také blokovat a bránit mu říci opravdu všechno, co prožívá. Osobní výpovědi, které někteří lidé na internetu uvádějí, jsou velmi otevřené a bezprostřední.

Díky jeho anonymitě. To je pravda, ale je otázka, jestli se v takovém případě jedná o psychoterapii. Jenom sdělení byť jakkoli otevřené, upřímné a překvapující není ještě vlastní psychoterapií. Pokud jde o rogersovský přístup, nejde při psychoterapeutickém rozhovoru tolik o vlastní obsah sdělení, ale o kontakt, o setkávání. Kdo se může podobně setkat na internetu? Setkání -- "Begegnung", "Encounter" -- to jsou důležité termíny rogersovské a obecně existenciální a humanistické terapie, a to internet poskytnout nemůže. Člověku může pomoci už i otevřená ventilace jeho problémů, je ale pravda, že se jedná jenom o úvodní fázi terapie, která se pak dále nemůže rozvíjet. Internet neumožňuje další terapeutické vedení a takový vztah nemůže vést k nějaké změně. Souhlasím s vámi, ale byl bych opatrný i na začátku takového kontaktu. Četl jsem kdysi o výzkumech týkajících se vlivu počítače na člověka a zdá se, že to není úplně nevinná věc. Intenzivní kontakt s touto technikou nás lidi mění. Ukazuje se, že u lidí, kteří mají k počítačům hodně blízko, pro které jsou odmalička jejich svět, kontakt s počítačem negativně ovlivňuje schopnost vcítit se do druhého člověka a odhadnout ho. Jakoby u takových lidí kvůli počítačům bylo něco oslabené nebo nerozvinuté. Vlastní komunikace mezi námi lidmi probíhá na mnoha rovinách, pohledem, gestem. K tomu je třeba bezprostřední vztah, sdílení celým tělem, a ne že někomu napíšu jen pár chytrých a upřímných řádek. Připomíná mi to situaci v našem ústavu. Před několika měsíci jsme hovořili o tom, jestli je nutné se setkávat osobně na poradách, anebo jestli všechno vyřídíme přes internet, protože ho tady všichni máme a většina lidí má počítač i doma. Zkusili jsme to, zdá se ale, že to nepůjde. Po krátké době jsme se museli začít scházet i osobně.

Co vám chybělo?

Osobní kontakt a možnost, aby se k jedné věci mohlo vyjádřit okamžitě více lidí a danou záležitost vyřešit. Po internetu probíhá komunikace do určité míry s odstupem. Emoční stránka není v komunikaci na překážku, naopak. Naše



Svět není jenom racionální a s pouhými informacemi v něm nevystačíme. Kdybych někomu psal dopis, jsem schopen i do psaného textu vtělit emoci i přijetí, empatii a autenticitu. Možná, že nám při komunikaci prostřednictvím internetu přijde divné, že s námi nekomunikuje alespoň papír, na kterém by bylo písmo člověka, ale stroj a skutečně technicky jednotný způsob komunikace. Před lety jsem o komunikaci prostřednictvím dopisování mluvil s jedním člověkem, který se zabýval poradenstvím v oblasti seznamování. Zájemkyně a zájemci o seznámení dostali adresy vhodných protějšků a zpravidla spolu byli určitou dobu v písemném kontaktu. Zkušenost ukázala, že když se tito lidé po nějakém čase setkali osobně, zjistili, že jejich partner je jiný, než si původně podle jeho dopisů představovali. V dopisech se člověk může stylizovat, volit různé strategie, což lidé v takové situaci často dělají. Snaží se dělat dobrý dojem a současně postrádá bezprostřední kontakt. Pro pravdivý vztah k druhému člověku je důležitá právě tato bezprostřednost, ono zde a nyní, kdy jsem celou svojí bytostí otevřen a nastaven druhému člověku, ne přes dopis, ani přes internet.

I při osobním setkání se ale člověk může stylizovat.

Asi ale ne tolik. Je pravda, že nonverbální komunikace při skutečném setkání o člověku prozradí mnohé.

Co je to vlastně opravdové setkání?

Předpokládá otevřenost vůči druhému a ochotu přijmout ho bez výhrad. V rogersovském přístupu setkání znamená hodně těsný meziosobní vztah, kdy dochází k uvolnění hranice mezi já a ty, k jakémusi splývání na chvíli, kdy subjektivita jednoho přechází do subjektivity druhého a naopak. To známe i z běžného života, když si s někým, koho mám rád a kdo je mi blízký, povídám a kdy najednou nevím, jestli danou věc řekl on anebo já a jestli jsme danou věc vůbec vyjádřili, anebo jestli si ji jenom myslíme. Jsou to chvíle velmi intenzivní blízkosti, kdy dochází k jakémusi splývání na chvíli -- zdůrazňuji na chvíli, to není stav kvalitativně změněného vědomí, ani psychotický stav, kdy by člověk ztrácel vlastní identitu. Vědomí našeho já se na chvíli oslabí, avšak za chvíli se vynoří posilněné ze setkání s druhým člověkem. To je myšleno setkáním, které Rogers nazval transcendentálním fenoménem a zařadil je mezi účinné faktory psychoterapie. Buberova knížka Já a ty je učebnicí takového setkání. O tomto typu setkání psal také Jacob Moreno a u něj se prý poprvé objevuje i pojem "Begegnung", tedy setkání v psychotherapeutickém slova smyslu, tedy ve smyslu onoho "zde a nyní". Toto je setkání, blízkost -- "ty jsi tu a já jsem zde", pro tebe, celou svou bytostí. I v



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