

## Co to v nás je, že nás ten Skála tak štve?

Rozhovor s Jaroslavem Skálou

**Z.V.:** Jaké rysy, odhodlání, předpoklady a handicapy jste viděl a vidíte kolem sebe mezi těmi, kdo se hlásili či hlásí k psychoterapii?

**J.S.:** Takové lidi potkávám už plných 25 let: tady dochází k změnám v průběhu času a to zejména po převratu. V letech šedesátých a sedmdesátých šlo o to někam patřit. Tehdy si lékaři a psychologové, kteří se na pětiletý výcvik hlásili, hradili na rozdíl od výcviků pořádaných oficiálně (ILF, různé vědecké společnosti) veškeré náklady sami a většinou obětovali i část svojí dovolené. Teprve později byli někteří zaměstnavatelé tak osvícení, že jim poskytovali neplacené nebo dokonce placené volno a hradili i "cestfáky". Teď už 4 roky pracuje samostatná Společnost pro psychoterapii a rodinnou terapii a frekventanti honorují výcvikové lektory prostřednictvím Institutu psychoterapie (jde o nevýdělečnou společensky prospěšnou organizaci)



a spoléhají, že po ukončení výcviku dostanou i příslušné osvědčení. Dochází k významným změnám motivace: nejde už jen o to být účastníkem a absolventem vzdělávání, ale mít i větší či menší jistotu, že příslušný certifikát nejen zaručuje kvalitu výcviku, ale i vyšší honoráře pro kvalifikovaného psychoterapeuta.

Ale abych byl konkrétní. Nedávno končil dlouhodobý výcvik komunity složené ze dvou skupin, jejichž členy jsem dobře poznal jako jeden ze čtyř lektorů. Výcvik zahájilo 20 mužů a žen, dokončilo jej 16 (6 lékařů, 9 psychologů, 1 sociální pracovník). Polovinu z nich považuji z hlediska osobnosti i po stránce získaných dovedností za takové psychoterapeuty, kteří z hlediska potřeb a požadavků klientů jsou "ochotní a i schopní". Těchto 8, kteří dosáhli cíle, vzešlo před 8 lety ze 40, které jsme tehdy vybrali na základě životopisů a osobních pohovorů z dvojnásobného počtu uchazečů. Lze tedy říci, že i po náročném výběru zhruba jen u každého druhého po 500 hodinách výcviku můžeme mluvit o absolutoriu. Jestliže výcvik trval 8 let, tak každý výcvikový lektor se podílí na kvalitním vzdělání 2 až 4 absolventů. Jde tedy o náročný proces vzdělávání, který je soustředěn především na kvalitu. Mělo by to tak být i v budoucnu.

**Z.V.:** Je tedy psychoterapie spíše rozvíjený a reflektovaný dar "shůry" nebo řemeslo, kterému se může vyučit každý?

**J.S.:** Zčásti jsem již na tuto otázku odpověděl, dodal bych však, že spíše než o řemeslo jde o delikátní směs vědy a umění. Nejen lékaři, ale i psychologovi se vyplatí, aby pracoval na svém sebepoznání tak, aby byl "výživným" průvodcem svých klientů či pacientů. Jako základní předpoklady jsou potřebné připravenost ke změně a tedy otevřenost, komunikace, dále práce na vztahu k druhým, kdy se vytváří prostor, v němž se daří psychoterapeutickému procesu. Zde je jednou z nejdůležitějších podmínek akceptace, přijetí toho druhého. To však není možné bez přijetí sama sebe - bez sebepřijetí. Nejdříve jde tedy o sebereflexi, později o sebepoznání a sebepřijetí. Čím víc dokáže budoucí psychoterapeut na sobě zapracovat (každý má zde své mantinely čili větší či menší "dar shůry", o to více pak může nabídnout.

**Z.V.:** Připomenu vaše slova 'humor i ve formě ironie, ale vždy s vystříháním cynismu, lze považovat za vynikající ingredienci při přípravě psychoterapeutických "pokrmů". - Znáte recept jak se ubránit v této profesi zcyničtění, zploštění, zjednodušování, zhrubnutí? Znáte ta kouzla, která nás ochrání před zahořkostí či pohrdáním? Čím jste se bránil - a ubránil?

**J.S.:** Na první otázku: dávkovanou ironií ano - ale nikdy výsměch. Jako odpověď na druhou otázku uvedu 3 recepty, které se mi osvědčují. Jakmile se dostávám do tenze, tak potřebuji mít k dispozici ucho svého supervizora: bylo pro mne dobré, když uznal tytéž pacienty a s nimi související problémy jako já.



Za druhé: co nejvíce času věnovat komunikacím s pacienty a neobloovat se nepřiměřeně do komunikací se spoluterapeuty. Zde hrozí nebezpečí, že si pak své pacienty a vztahy k nim prožívám jinak a vztahují se zpravidla cyničtěji a negativněji, než-li dávám pacientům nejen ve skutečnosti. Jsem zkrátka autentický ve smyslu minus mimo komunikaci s pacientem, ale ne ve smyslu plus v přímé komunikaci s ním.

Další velice účinný recept je mít v psychoterapeutickém týmu ty, kdo prošli např. procesem závislosti, dobře zvládají abstinenci alternativu životního stylu a současně jsou vzděláni i v psychoterapii. Ti dávají konkrétní důkaz, že úzdrava s diagnózou závislosti je možná. Mít takového "Suchttherapeuta" (lékaře, psychologa, sestru) vedle sebe vede k dobrým mravům, kde cynismus a zpochybňování nemá místo. Když jsem byl před 3 roky v USA na mezinárodní konferenci transpersonální psychologie, poznal jsem několik desítek takových psychoterapeutů mezi jejich účastníky: patřila mezi ně např. i charismatická manželka Stanislava Grofa.

**Z.V.:** "Působíme buď psychoterapeuticky nebo psychotraumaticky. Třetí způsob neexistuje." To opravdu neexistuje nic "mezi tím"? Co ti, kdo se "být psychoterapeutem" učí, ještě se jím necítí být, ale ve své práci neškodí, ba pomáhají?

**J.S.:** Autorem uvedeného citátu je Petr Příhoda a já s ním souhlasím. Psychotraumaticky mohou působit i "vycvičení" psychoterapeuti. Budu osobní: co jsem se natropil chyb, když např. běžela tzv. volná tribuna za účasti i 50 pacientů. Měl jsem pak stavy, kterým jsem říkal "psychoterapeutická kocovina". Byly velmi nepříjemné, ale netrvaly zase tak dlouho, aby se člověk nedopustil dalších a dalších prohřešků. A ti "nevycvičení" - proč by nemohli pomáhat ve smyslu produktivního přístupu nebo podpůrné psychoterapie? Jsou mezi námi lidé, kteří díky tomu, co jste nazval "darem shůry", působí jednoznačně psychoterapeuticky, i když jim pro kvalifikovanou systematickou psychoterapii výcvik chybí.

**Z.V.:** Kdybych po vás chtěl tři věty o tom, co pro vás znamenala práce se skupinami pacientů, ale i kolegů ve výcvicích SURu, jak by zněly?

**J.S.:** 1. Ve skupině se člověk učí i naučí - naslouchat.  
2. Umím-li už naslouchat - možná, že tu i tam dokáži to, co Balint nazývá "flash back", tj. osvětlení vyjádřitelné Jedinou větou, která může být pro pacienta či frekventanta velmi významná.  
3. Jsou věci v životě, které bych jako člen skupiny na sebe nikdy neřekl. Jsou moje a myslím si (zatím), že není třeba, abych je sděloval.

**Z.V.:** Kterou svou "maximou" (citátem, slovy, moudrostí věků) jste se vy sám v životě nejčastěji řídil, na kterou jste nejčastěji vzpomněl?

**J.S.:** 1. Mezi 30 a 40 lety to bylo krédo Garribaldiho "Kdo chce, ten taky může" - získal jsem je od svého prvního pacienta (abstinoval až do smrti, tj. plných 35 let).



2. "Nebát se a neublížovat" jsem uplatňoval ve svém chování při službách na záchytce. Pomáhalo mi nejen osobně (nikdy jsem nebyl inzultován), ale ovlivňoval jsem tím i přístup personálu vůči zachyceným intoxikovaným osobám.

3. "Být uprostřed dění a nikomu nepřekážet" - to se mi podle mého mínění daří poslední léta, kdy vedu Společnost pro psychoterapii a rodinnou terapii. Tam jsou členové výboru a vedoucí jednotlivých sekcí daleko mladší než já: snažím se jim nejen nepřekážet ani pocitově neohrožovat, ale každému jednomu z nich pomáhat. Jde o praktickou psychoterapii v normálním životě, která představuje facilitující "management".

**Z.V.:** Dá se rozdělit život člověka na nějaké etapy? Vedly v tom vašem někdy jasné hranice?

**J.S.:** To dělení se vztahuje i k těm třem maximům z minulé otázky. Navíc bych zde nabídl svoje trvalé krédo "ber a dávej". Obojí se člověk musí dlouho učit. Ani jedna z těch dvou dovedností není snadná. Ta první etapa v životě je tehdy, kdy více beru než dávám (dětství, studium), v druhé etapě už nejen beru, ale také dávám, a v té třetí už dávám více nežli beru - roste tedy i moje zodpovědnost. Tady je člověk dospělý, zralý, má velký zdroj gratifikace, a tak frustraci překonává daleko snáze než dříve. To je současně i vysvětlení toho, že se hlásím k narcismu. Nejdříve jsem si tolik nevěřil, sebepřijetí mi dělalo potíže a frustrací bylo daleko víc než gratifikací. Teď už si dávno fandím, frustrace sice pokračují, ale gratifikací přibývá. Občasné přebujelé "fandění si" přežívá z životní etapy, kdy jsem to měl v životě daleko těžší než v posledních 20 letech. A tak projevy narcismu, ale i svou "autoritou" nezřídká vyvolávám nejen nesouhlas, ale i odpor. Zde nabízím místo reflexe "ten Skála mě štve" jinou: "co je to ve mně, že mě ten Skála tak štve".

Otázky: Zbyněk Vybíral

