

# Přiznávám se k řádu

*Výcviky Jaroslava Skály, jednoho ze zakladatelů legendárního psychoterapeutického systému SUR, se staly známé svým řádem a důrazem na zdravý životní styl. I ve svých sedmaosmdesáti letech Jaroslav Skála nepoužívá výtah a chodí po schodech.*

## Jak jste spokojený se současným vzděláváním v psychoterapii?

Mohu mluvit jen za linii, kterou vedeme v Pražském psychoterapeutickém institutu, kde nabízíme to, co se nám osvědčilo. Pražská psychoterapeutická fakulta běží už dvanáct let. Vznikla jako hříčka slov, protože jsme už předem mysleli na to, že bychom jednou mohli vytvořit soukromou psychoterapeuticky laděnou vysokou školu, což se také stalo. Dnes má oficiální hlavičku Pražské vysoké školy psychosociálních studií, jejíž součástí je víkendové psychoterapeutické teoretické studium. Stará škola se osvědčila a v nové už fungují dva ročníky. Jsme ale jenom jedni z mnoha, kteří vzdělávání v psychoterapii nabízejí.

## Co se vám při psychoterapeutickém vzdělávání osvědčilo?

Byly to postupy, které jsme vytvořili už na začátku svépomocného vzdělávacího hnutí SUR, kdy jsme měli málo příležitostí ke vzdělávání. Přitom jsme si tehdy říkali, že pacienti potřebují lépe vzdělané a fundované terapeuty. Osvědčil se nám dlouhodobý charakter výcviku s pěti sty výcvikovými hodinami. Dalším osvědčeným postupem bylo uspořádání komunity do několika skupin, kdy se frekventanti mohli učit pracovat jak ve velké komunitě, tak i v malé skupině. Osvědčila se nám také trpělivost, nesnažili jsme se příliš chvátat, dávali jsme důraz na to, abychom se setkávali pravidelně. Znam komunity, které se toho snaží zvládnout co nejdříve a jsou pak hrozně unavené. Pracují sedm dní v kuse a na konci soustředění jsou frekventanti i lektoři zničení.

Dbali jsme na to, aby se už po polovině výcviku snažili sami frekventanti vést za supervize lektorů skupiny i komunity. V současné době chystáme už sedmou výcvikovou komunitu řady Big SUR, jíž se věnuji a jejíž blaho mi leží na srdci.

## Jaroslav Skála (1916)

Od roku 1935 studoval medicínu a současně tehdejší Institut tělesné výchovy a sportu na Karlově univerzitě v Praze. Po ukončení studií pracoval od roku 1946 na pražské psychiatrické klinice. Patří k zakladatelům české alkoholologie a spolu s Jaromírem Rubešem a Eduardem Urbanem založil český systém psychoterapeutických výcviků SUR, v němž absolvovala terapeutický výcvik většina českých psychoterapeutů. Spolu-podílel se také na založení soukromé Pražské psychoterapeutické fakulty a Pražské vysoké školy psychosociálních studií.

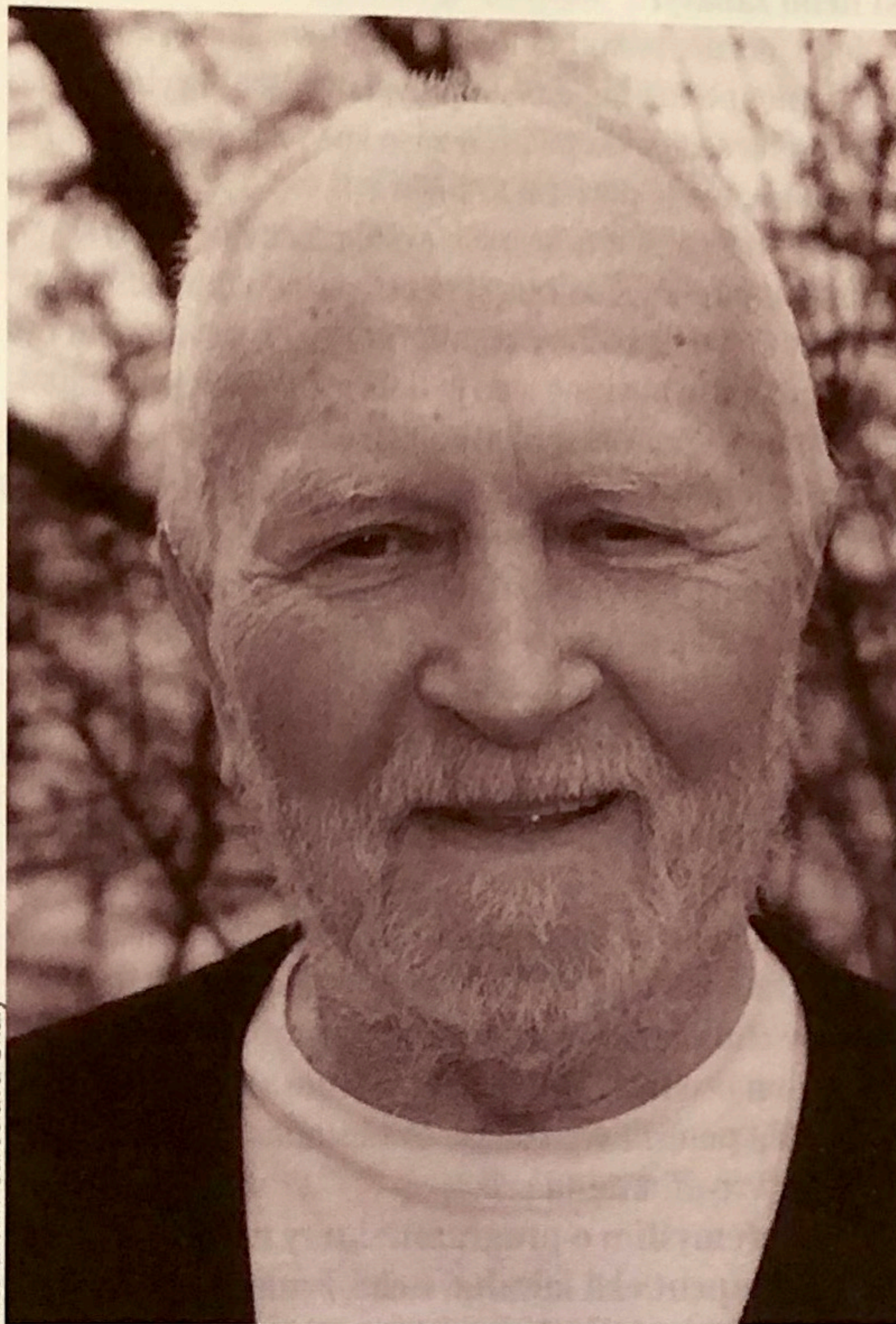


foto archiv Jaroslava Skály

## Když srovnáte systém SUR s ostatními systémy, co máte navíc a co vám chybí?

Řekl bych, že některé jiné výcviky mají lépe propracovaný program. SUR je základní výcvik a frekventantům radíme, aby po určité době absolvovali specializační výcvik, například systemickou nebo rodinnou terapii. Řada našich frekventantů výcvik skončí, ale protože jsou „hladoví“, začne jim po chvíli něco chybět. SUR chápu jako základní vzdělání, které potřebuje nastavbu, a ostatní systémy, jako gestalt terapie, kognitivně-behaviorální, psychoanalytická psychoterapie se pro nás se svými velmi propracovanými programy jako nastavba velmi dobře hodí.

Řada výcvikových systémů poskytuje velice kvalitní programy, některé z nich jsou ale pouze teoreticky sofistikované, nemají řád a pořádek v sebezkušenostní oblasti, nedbají třeba na to, aby měli frekventanti dobrý životní styl. Nechci to hanět, ale nemůžu ani chválit, jestliže někde přijde na ranní rozvíčku z dvaceti pěti lidí jen pět. Jsou vynikající ve vědě a v teoretických programech, ale chybí jim něco ze zdravého způsobu života. ➤

*Dostávám překvapivě hodně zpětných vazeb podle pravidla – když člověk něco dá, také něco dostane. Takže to všechno je pro mě vlastně radostná námaha.*



► **Očekával byste větší spojení výcviku se zdravým životním stylem?**

Nepodceňoval bych jej. Sebezkušenost není jenom intelektuální. Jestliže mi teorie běží hladce, ale večer to táhneme do dvou hodin, i když třeba bez alkoholu, jsem ráno utahaný a na rozcvičku nemám čas ani chuť. Zdánlivě to jsou banality, ale já je považuji za důležité.

**Neformální program umožňuje navazovat vztahy zase jinak.**

K tomu bych měl využít prostor v malých skupinách nebo v komunitě. Je potřeba, aby to bylo tady a teď a ne se čekalo, až půjdeme do hospody a tam to bude uvolněné.

**Je možné do skupin, kde vládne většinou pracovní atmosféra, vtáhnout i neformální prvek popovídání si nebo zábavy?**

Je to možné, pokud to lektor umí. Je možné si protáhnout tělo i během skupiny, kdy všichni vyběhnou a dělají na stráni skopičiny a zase se vrací zpět. Mohou se uvolnit, ale je potřeba to připravit.

Také mi trochu u některých systémech chybí, že při ranní komunitě frekventanti neví, co bude ten den na programu. Podle mého má program viset, má na něm být napsáno, co je povinné a co je dobrovolné. Frekventant musí být informován o tom, co je a co bude. To je moje přiznání k řádu a k pořádku a jde to až tak daleko, že jsem do poslední šesté komunity Big SURu nepřijal kuřáky, i když to byli výborní lektoři. To je jako kdyby byl někdo obézní a přednášel o zdravém životním stylu. Pokud je třeba i výborný lektor silný kuřák, a bohužel takoví jsou, myslí často posledních třicet minut jenom na cigaretu.

**Jaké další kategorie z životního stylu jsou pro vás rozhodující?**

Tělesná aktivita. Frekventanti nemají na rozcvičku jenom chodit, ale v příštím běhu výcviku po nich budeme chtít, aby se sami naučili tři kvalitní rozcvičky, aby jenom neodbyli svou povinností, ale aby pohybově upoutali a potěšili své kolegy. To všechno jsou detaily, které ale vytváří kvalitu celku.

**Když přemýšlím o programu, který nabízí Psychoterapeutická fakulta, nebo Pražská vysoká škola psychosociálních studií, nemůžu se ubránit dojmu, že v něm chybí oba prvky, na které kladete takový důraz, tedy jak spojení se zdravým životním stylem, tak i sebezkušenost, bez níž se psychoterapie provádět nedá.**

To je pravda. Z velké části skutečně chybí, protože se jedná spíše o teoretické vzdělávání, i když na vysoké škole mají studenti i praxi. Někteří z těch, kdo navštěvují po víkendech Psychoterapeutickou fakultu, se přihlásí i do výcviku, a tam si to prožijí. Na fakultě si to tak jen připomenou. I tam se ale někdy protahuje tělo a někdy se i zpívá, záleží to na lektorech. Někteří si jenom odpřednáší svůj díl, frekventanti jim zatleskají, ale nenavazují spolu už další komunikaci. To se mi zdá málo. Lektor by měl vytvořit atmosféru, aby kromě toho, že je přednáška moudrá, byla také veselá.

**Jestliže ale není součástí vzdělání to, co považujete za důležité, nechybí absolventům takového vzdělávání něco podstatného?**

Jestliže začínají v pátek odpoledne a končí v sobotu večer, těžko se do programu zařazují prvky sebezkušenosti nebo pohybu. Pokud ale mají štěstí

*Řada výcvikových systémů poskytuje velice kvalitní programy, některé z nich jsou ale pouze teoreticky sofistikované, nemají řád a pořádek v sebezkušenostní oblasti, nedbají třeba na to, aby měli frekventanti dobrý životní styl.*

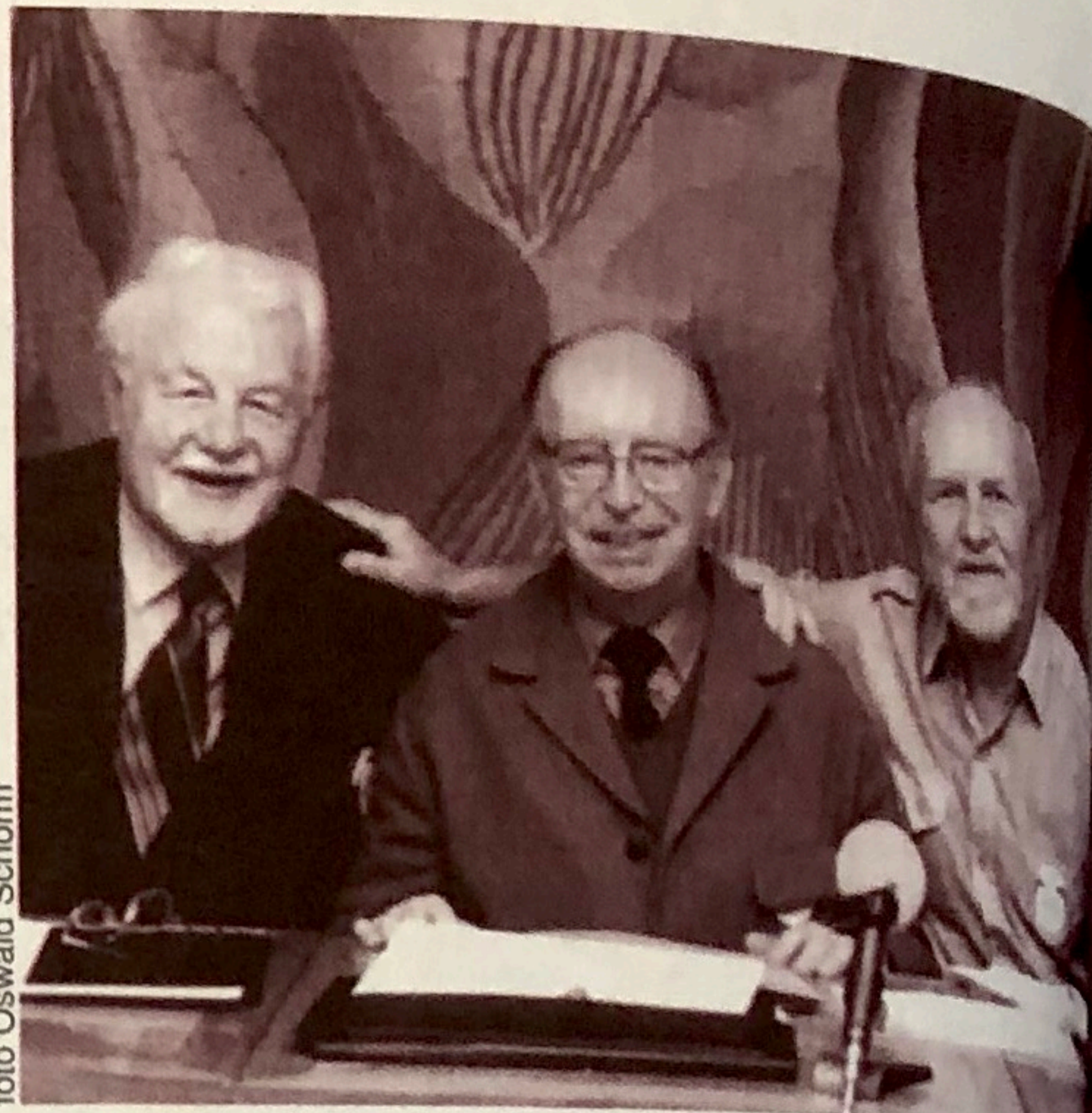


foto Oswald Schorm

**Zakladatelé SURu, po nichž je psychoterapeutický systém pojmenován (zprava): Jaroslav Skála, Eduard Urban, Jaromír Rubeš. Název výcviku je tvořen zkratkou počátečních písmen jmen zakladatelů.**

a zvolí si seminář, na kterém se díky lektorovi vytvoří důvěrnější atmosféra, je to možné. Ne vždy se ale setkáváme s tím, že studenti usilují o co nejrozsáhlejší vzdělání. Někdy musíme čelit studentům, kteří by chtěli mít studium pohodlnější, než jim nabízíme. To by byl konec. Jakmile začnete snižovat požadavky, dřív nebo později se dostaví špatné výsledky.

V současné době je každé psychoterapeutické vzdělání placené. Když si představím částky, které z takového studia inkasují lektoři, napadá mě, zda je to vůbec ještě etické. Jeden významný pražský psychiatr o psychoterapeutickém vzdělávání prohlásil, že je to taková forma společenské hry „letadlo“.

Placení lektorům je mi trochu vzdálené, protože jsem ho nezažil. Skupina SUR, která vedla výcviky do roku 1989, je vedla zdarma. Frekventanti si platili jenom stravu. Investovali svou námahu a volný čas. Pokud jsem začal vydělávat po roce 1989, zejména na fakultě, projevil jsem účinnou lítost a peníze dávám do nadace, která by měla v budoucnu pomoci nejlepším studentům při psychoterapeutických studiích.

**Mluvil jste o účinné lítosti. Zdá se vám tedy pozice lektorů neetická?**

To je trochu intelektuálská námitka. Lektoři nedostávají nijak zvlášť velké peníze. Dostávají tolik, aby se vůbec vzdělávání chtěli účastnit. Nižší odměna by nebyla možná. Je to spíš takové minimum. Fakulta i vysoká škola navíc nejsou občanská sdružení, ale společnost s ručením omezeným, která vydělávat může. A pokud máte pocit, že jste vydělal dost, můžete také něco vrátit. Buď to investujete do sebe nebo do někoho druhého a třeba i do vzdělávání dalších lidí nebo do dobrého výzkumu.

**Apolinářská Óda na radost**

„Vzhůru bratři k příčkám stěžňů, napínejme plachty již.  
Pro nás dobrý vítr vane, nebude již s psyché kříž.  
Radosti ty jiskro boží, sestup ze svých výšin k nám.  
Pomáhej nám v našem bytí, vytvoř v našich duších chrám.  
Když pak někdy ve svém žití starostí jsi udolan,  
v našem kruhu najdeš sílu, neváhej a vrať se k nám.“



Garantuji sebezkušenostní část výcviku. Chodím do skupin a vidím, jak lektoři své žáky opečovávají. V Big SURu jsem naplno, organizuji nábor, jsem přítomen všem setkáním. Tady jsem ještě zapojen naplno. Hlavně se ale snažím být co nejvíc ve výcvikové obci v terénu a vědět, co se kde děje, co se děje v supervizi, co se děje ve výcvicích jinde, snažím se zjišťovat, jaká je úroveň přednášek. Nechci zanedbávat ani vlastní sebezvědomování. Paní Maťová mi čte, co se kde publikuje v různých nakladatelstvích, abych byl informován o aktuálním dění. Myslím, že nevolím příliš velké tempo, ale ani nejsem odkázaný, abych poslouchal jenom rozhlas nebo televizi. Mám jiné zdroje potřebných kontaktů a informací a hlavně neustálý kontakt s mladými lidmi.

#### Jak vás mladí studenti přijímají?

Někteří mě berou, někteří ne. Ale i když jsou různého věkového složení, dostávám od nich stále dost ujištění, že jsem mnohým ovlivnil život a že jsou strašně rádi, že mohou výcvik nebo fakultu navštěvovat a že by bez toho vypadal jejich život jinak. Dostávám překvapivě hodně zpětných vazeb podle pravidla – když člověk něco dá, také něco dostane. Takže to všechno je pro mě vlastně radostná námaha.

#### Jak vaše přednáška na psychologické fakultě dopadla?

Výborně. Měl jsem pro studenty připravený svůj život jako šest patnáctiletých. První dvě patnáctiletky tvořily přípravu, trénink. Další tři patnáctiletky jsem naplnil svou profesionální prací, především na klinice. Poslední patnáctiletka je rozběh po roce 1989. Povídal jsem jim s náповědou hodinu. Potom jsme udělali diskuzi a nakonec jsem jim nabídl to, co dělám nesmírně rád, zpěv Ódy na radost. Pozval jsem jich několik dopředu, aby mi pomohli naučit zpěv ostatní, a nakonec dvě stě sedmdesát lidí v celém sále zpívalo. To se mi stalo poprvé v životě, bylo to jako závěr, jako výsledek pohybu jednoho člověka po planetě a hlavně mezi lidmi. A toto sdělení nakonec vyústilo radostným aktem zpěvu. Mám to nahrané, a když si to pustím, je tam cítit, že ti ostatní něco pochopili.

#### Proč jste zvolil Ódu na radost?

Co lepšího můžete mít? U Apolináře a v Červeném dvoře jsme ji upravili jako znělku a jeden náš muzikálně zaměřený pacient z toho udělal takový psychotherapeutický spirituál. V něm je slyšet, jak zpívá celá pospolitost, a když vám jej zazpívá skoro tři sta lidí, je vám dobře.

Jakub Hučín, foto archiv J. Skály a O. Schorm

*To je moje  
přiznání k řádu  
a k pořádku a jde  
to až tak daleko,  
že jsem do  
poslední šesté  
komunity Big  
SURu nepřijal  
kuřáky, i když to  
byli výborní  
lektoři. To je jako  
kdyby byl někdo  
obézní  
a přednášel  
o zdravém  
životním stylu.*

Letní měsíce trávi Jaroslav Skála na klidné usedlosti za Prahou.

#### Podílet se tak rozsáhlým způsobem na terapeutickém vzdělávání vyžaduje hodně sil. Nechybí vám?

Stačím samozřejmě už jen na část. Nenakládám si velké dávky. Na fakultu chodím stále, dokonce jsem si dodal odvalu a měl jsem i jednu přednášku na téma „Setkání, setkávání, zastavení a směřování“, kdy jsem svůj život nabídl jako setkávání s lidmi, se kterými jsem měl v životě kontakt, ať už to byli rodiče, učitelé, klienti nebo žáci. Od všech jsem kromě toho, že jsem jim sám něco dal, také něco dostal.

### 8. 3. První ples psychologů

Přípravný výbor zve do Národního domu na Vinohradech, náměstí Míru 9, Praha 2 na historicky první ples psychologů. Ples začíná v 19.00, cena vstupenky je 350 Kč. Program: tanec za doprovodu tanečního orchestru, od 23.00 romská hudební skupina, tombola s překvapením.

**Vstupenky:** pokladna Národního domu na Vinohradech (tel.: 221 596 221), elektronické objednávky: juhanak@triton-books.cz.

**Čestný výbor:** doc. Jaroslav Skála, PhDr. Hana Junová

Informace: [www.sweb.cz/plespsychoterapeuta](http://www.sweb.cz/plespsychoterapeuta), [plespsychoterapeuta@seznam.cz](mailto:plespsychoterapeuta@seznam.cz).

INTERNATIONAL BOOK SERVICE

**Dovoz a prodej  
zahraniční literatury**

SIGNET i.b.s.,

Vlašská 6, 118 00 Praha 1,

tel.: 257 530 344,

fax: 257 533 919,

e-mail: [slukaibs@login.cz](mailto:slukaibs@login.cz)