

Jaroslav Skála (1916) - rozhovor

AKTUALITY | 29. 11. 2001

V roce 1935 začal studovat medicínu a současně tehdejší Institut tělesné výchovy a sportu na Karlově univerzitě v Praze. Od roku 1946 pracoval 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. Spolupodílel se také na založení Pražské psychoterapeutické fakulty.

Bez výcviku může být psychoterapie nebezpečná

Když mluví účastníci psychoterapeutického výcviku o své motivaci, proč se chtějí zabývat psychoterapií, a ozvou se hlasy, že dotyční chtějí absolvovat výcvik jenom proto, aby mohli pomáhat druhým, vedoucím kursu se to obvykle nelíbí. Proč?

Mluvil jsem o své motivaci mezi patnáctým a sedmnáctým rokem. Výcvik, o kterém mluvíte vy, absolvuje člověk v pětadvaceti, třiceti i více letech. Jeho motivace už vyžaduje jiné parametry. Pro něj bude podstatné, aby zvládl svůj život. To, o čem mluví vedoucí výcviku, je proces osobního zrání, postoj, kdy člověk dokáže uchopit svůj život. Rád říkám, že je třeba, aby člověk nebyl expertem o životě, ale expertem života. Dnes přicházejí do výcviku kromě lékařů, psychologů a zájemců z pomáhajících profesí i lidé, kteří nemají původně s psychologií nic společného, třeba ekonomové anebo novináři. Sedí v kanceláři, vyřizují různé dokumenty, účty a najednou zjistí, že je tato práce vlastně nezajímá, že je to taková suchá větev v jejich životě. Zjistí, že je více zajímaví především lidé, kteří jsou kolem nich. Vidí, že je v jejich možnostech jinak a lépe s nimi komunikovat. Začínají si všimnout svých schopností. Vytváří si zvláštní formu své vlastní "psychoterapeutické" aktivity. Je pochopitelně myšlena dobře, ale pokud neprojde sebezkušeností ve výcviku, může také škodit. Je-li člověk poctivý a upřímný sám k sobě, zjistí, že ve svém životě

bolet, ale bude to nejen práce na mém osobním růstu, ale zároveň i příprava a získávání kvalifikace, kdybych se jednou dostal i k psychoterapeutické práci."

Čím může být "psychoterapeutická aktivita" člověka, který neprošel výcvikem nebezpečná?

Psychoterapeutický amatér či spíše diletant, který neprošel výcvikem, často sklouzává po banánové slupce omnipotence. Osobuje si příliš velká práva a nevyvozuje z nich náležitou odpovědnost. Může být například fascinovaný případem, který se mu dostal do rukou a slouží mu spíše k jeho vlastnímu sebeuspokojení. Tento postoj je kontraproduktivní. Druhému člověku, který za ním přijde, něco poradí a on se podle toho zařídí. Kde je ale nějaká revize, zda byl jeho postup nebo jeho rada správná? Když má někdo za sebou výcvik, může si vzpomenout na momenty, kdy skupina řešila podobné situace. To je okolnost, kterou diletant bez výcviku k dispozici nemá. Přečte si něco z knížky, ale nemá to prožité a nemůže se opřít o vlastní zkušenost.

Neprožívá fascinaci případem a pocit omnipotence i terapeut?

Samozřejmě se to může stát. V takovém případě to samozřejmě přijde na přetřes v supervizi, u amatéra nebo diletanta ne. U terapeuta se objeví problémy také, pokud se do případu nechá příliš vtáhnout.

Znamená to, že by terapeut měl být tak trochu nezúčastněným pozorovatelem?

Může být vřelý, může být autentický, ale neměl by se nechat do případu vtáhnout a snažit se pomoci za každou cenu. Diletant hledá za každou cenu způsoby jak pomoci, místo toho, aby šel od takového případu pryč. Terapeut ví, že když začne být v případě příliš angažovaný, musí takového klienta předat jinému terapeutovi. Diletant to neví a předání klienta někomu druhému by pociťoval jako porážku. Proč by si takový neúspěch vytvářel? Pro terapeuta taková situace znamená, že se stává pro klienta nepoužitelný a jeho včasné předání někomu jinému je pro něj zlatým pravidlem.

Může se stát dobrým psychoterapeutem každý člověk?

Na základě vlastní zkušenosti a pozorování můžu říci, že zdaleka ne. Řekl bych, že z frekventantů v komunitě, která má dvacet lidí, má tak asi třetina až polovina z nich předpoklady k tomu, aby psychoterapeutickou praxi vykonávali. A to jim v závěru výcviku, kdy vypracovávají práci o tom, co jim výcvik dal a vzal, zdůrazňujeme. Všichni samozřejmě dostanou potvrzení, že kurs absolvovali, ale ne všichni

Podle čeho zjišťujete, kdo je pro psychotherapeutickou práci vhodný a kdo ne?

Na některých frekventantech je vidět, že svoje vlastní problémy nezvládli, nemají ve svém vlastním bytě pořádek. Nestali se ještě experty života, aby mohli poskytnout kvalitní odbornou pomoc druhým, aby jim byli přirozenou autoritou, a ne autoritou, která se klientovi vnucuje. Tito lidé na to prostě nemají. Nemají svůj život dotažený, neovládají dovednosti, které psychotherapie nabízí. Nebo jinak -- oni je ovládají technicky, přitom je ale používají chybně. Efektivita jejich práce by v takovém případě šla dolů. To by potom nebyli psychotherapeuti, to by byli jen znalci technik. Ze zkušeností z režimu protialkoholní léčby jsem se naučil, že člověk, který chce ovlivňovat životy druhých, musí mít svůj život v pořádku. Má mít svoje problémy zpracovány. Když se jich nemůže zbavit, má jich plné ruce. Přitom má mít své problémy odlehčené v torně na zádech a ruce volně k dispozici. Potom má také legitimní právo zajímat se o druhé nebo vstupovat do jejich života, ať už jsou to pacienti nebo frekventanti ve výcvicích. Málo platné, kdo si neodstraní své věčné problémy, které se mu neustále opakují, kdo je neumí zpracovat ve formě určitého životního stylu, jen zbytečně ztrácí síly a jeho psychotherapeutický benzín nemá tolik oktanů, kolik by mohl mít, kdyby se dokázal se svými problémy vypořádat. Když chodím na naše výcviky SUR, vidím vyložené talenty a vidím i lidi, kteří tam "zabloudili", protože si spletli vlastní terapii, vlastní léčbu s výcvikem. Myslí si, že když absolvují sebezkušenostní výcvik, nahradí tím vlastní terapii. Řekl bych, že když se ve skupině vyskytne jeden až dva takoví lidé, není to ještě žádný velký malér. Je dobře, když skupina vidí, jak takový člověk vypadá. Když by jich ale bylo více, znemožní růst celé skupiny, spotřebují pro sebe příliš mnoho času, který pak nemohou využít ti, kteří mají naději stát se dobrými terapeuty. Takový člověk hodně bere a málo dává a to skupinu ohrožuje.

Jak takovou situaci řešíte?

Vedení skupiny by mělo říci: "Tak dost, ty nemůžeš dál pokračovat ve výcviku, ty potřebuješ léčbu. Nejsme instituce, která léčí, jsme instituce, která chce vzdělávat a ty na to v současnosti nemáš." Potíž je v tom, že mnoho lidí, kterým je toto řečeno, si pamatuje pouze kritiku. Málo chápou, o co ve výcviku skutečně jde. Nedokáží myslet na své budoucí klienty, které musíme vidět i za hlavami účastníků výcviku.



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