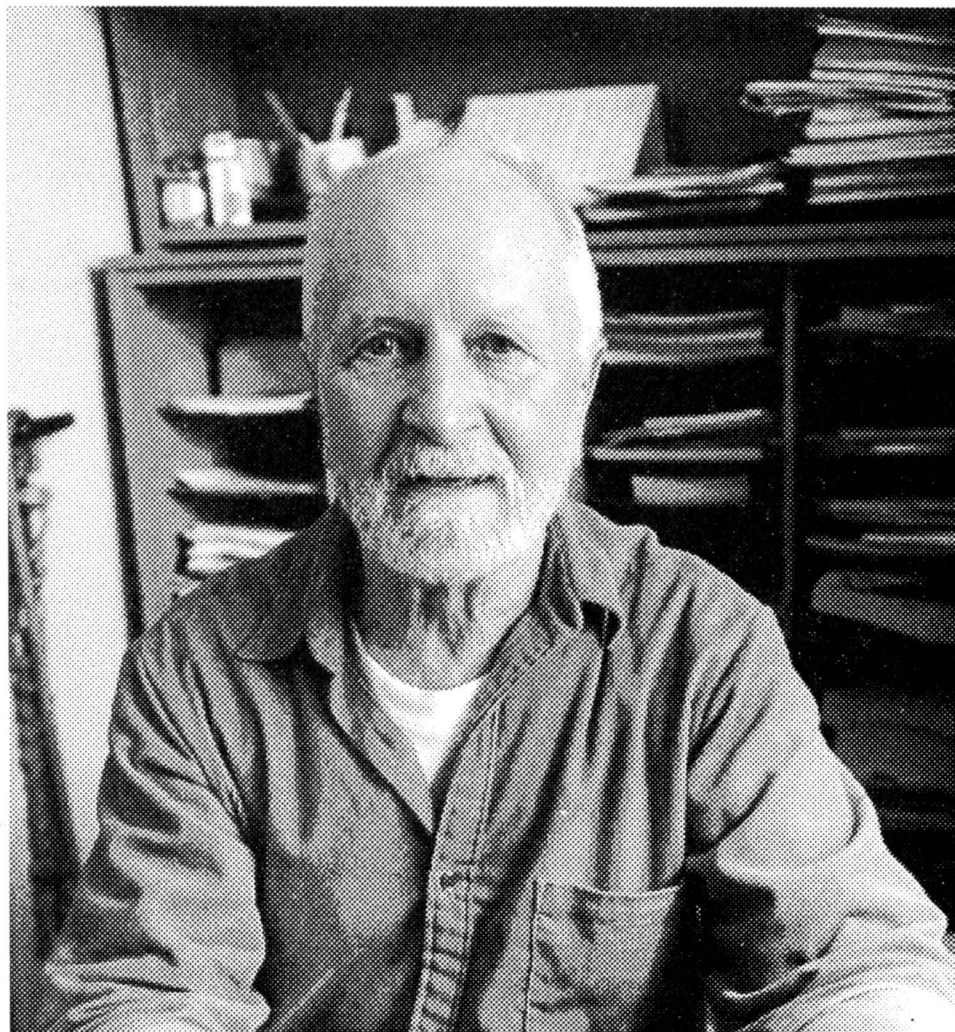




**DOC. MUDR. JAROSLAV SKÁLA, CSc.,
NESTOR ČESKOSLOVENSKÉ ALKOHOLOGIE**

Věk není žádnou překážkou
ani velkých myšlenek
ani dalekých cest



Na mezinárodním sympoziu Evropské společnosti pro biomedicínský výzkum alkoholismu, který se konalo v březnu 1996 v Praze, jsme našli s Doc. MUDr. Jaroslavem Skálou, CSc. volnou chvíli a povídali si trochu o životě člověka–lékaře, který se právě chystal oslavit své osmdesátiny.

Zde je náš rozhovor, který s jubilantem vedl MUDr. Karel Hampl:

Kdy a kde jsi spatřil světlo světa a jak dlouho trvalo, než jsi se rozhodl pro dráhu alkoholologa?

Bylo to v květnu 1916. Jsem roduvěrný Plzeňák a myslím, že jsem dítě tohoto města. A proč? Abych napravil trochu ty hříchy obrovského množství vyráběného piva. Nejdříve jsem to uzal na svá bedra nevědomě. Když potom přišla první příležitost, tak jsem do toho spadnul. Bylo to v roce 1946 na konferenci v Bruselu.

Člověk se občas v životě ocitne na křižovatce, kde se rozhoduje, kterým směrem se vydá dál. To potom určí další jeho cestu životem. Vzpomínáš, na jakou jsi se kdy dostal křižovatku a jak jsi se rozhodl?

To bylo ještě na gymnáziu, kdy mně otec nabízel nejdříve studium nehumanistických předmětů – techniky, on sám byl inženýr. Přitvrdil to tím, že když nebude dobré vysvědčení a neudělám maturitu, nebudu moci jít dál studovat. Tam jsem vždycky byl schopen přidat a přidal jsem – to byly křižovatky – z kvarty do kvinty nebo potom gymnázium. Nesl jsem v sobě poselství mojí máti, která vždycky říkala: "Náš Jára bude doktorem." Ta mě postrkovala svou představou, kterou jsem nemohl odmítnout. Jiné potom bylo, když jsem hledal první místo. Obešel jsem za dopoledne tři pracoviště: internu, tělovýchovné lékařství a nakonec psychiatrii. Poněvadž místo pro mě měli jenom tam, nevím, jestli to byla křižovatka. Byli to tři šance, ze kterých jenom psychiatrie nabízela ten alkohol.

Takže osud ti vybral psychiatrii, ale potom dále ještě v té psychiatrii následovaly další křižovatky. Myslíš konkrétně na to, kdy jsi se rozhodl pro alkohol jako takový.

To bylo na té psychiatrii. Bylo to takové zoufalé pracoviště. Bylo tam asi 20 lékařů. Já jsem tam přišel po roce 1946, to znamená brzy po skončení války – to se léčil hlavně syfilis, dělaly se elektrošoky apod. To jsem za několik málo let viděl, že terapeutické možnosti jsou tam tak mrňavý, že ta klásická psychiatrie ještě v této chvíli nic nenabízí – nebyla ještě farmaka. Vnitřně jsem provedl takovou konstrukci, že mám-li se zachránit, musím odtud zmizet. Současně psychiatrie už měla velké pole možností, alkohol už tam klíčil. Rekl jsem si "musíš zmizet, ale současně si udržet spojení". Psychiatrie je na klinice, klinika je lékařská fakulta, lékařská fakulta je Karlova Univerzita, takže když jsem utíkal, utekl jsem jen opatrně o 200 metrů dál ke Kostelu sv. Apolináře. Tam byli detašovaní staří pacienti, ale postupně se to tam vyvíjelo. Takže to byl opatrný útěk z psychiatrie, s kterou jsem dodnes spojení nepřerušil.

Potom tedy už následovaly skvělé myšlenky a nápady. Jak asi šly za sebou?

Nejdříve byla myšlenka zvracivého reflexu – averzivní terapie, kterou jsme dělali už na klinice, resp. já jsem ji dělal už dřív, na vojně ve Vojenské nemocnici Štřeš-

vice. To sedělo té době. Potom se to přesunulo do Apolináře. Tam začal vznikat režim, tzn. program pro pacienty, aby tam zůstali. Nejdřív tam zůstávali pouze tři týdny. My jsme pro ně víc neměli, nemělo smysl, aby tam zůstávali déle. Tak, jak jsme postupně nabývali sebevědomí a vědomostí, tak k tzv. blinkačkám přibývali skupiny a režim. Již v té době vznikl klub. To znamená, že jsem viděl, jak přicházejí zpět na oddělení lidé, kteří již praktikují abstinenci. Přicházeli i se svými manželkami a dětmi. Bylo tedy do programu dosažené doléčování. To jsem nikdy neopustil. Potom byl zařazen do programu bodovací systém, tzn. kognitivně-behaviorální terapie. Jestliže pacientovi řeknu: "Ty musíš přijmout zodpovědnost za své jednání", a on řekne: "Jo" a je zvědavý, jak to má vypadat. To mu ukázal bodovací systém. Nic není zadarmo. Co uděláš dobře, fajn. Co neuděláš dobře, taky dobrý, protože zítra to můžeš udělat lepší, dneska je to špatný. Tohle je poposunování, žádání na pacientovi víc, než je dnes okamžitě schopen. Netrvat na tom, aby zlepšení bylo bezprostřední, dát mu prostě čas. Čas jednoho dne přijde a dohoní ho. On musí zodpovědnost akceptovat. Potom přišel Antabus. Program byl už v té době bohatý, byly přednášky, byla záchytná stanice, kde pacient viděl intoxikované, prožíval si přitom svou minulost, to jak musel vypadat, když kroužil v intoxikaci kolem své rodiny. To vše již vyžadovalo čas, pacienti byli hospitalizováni déle a vytvářel se systém, týden po týdnu se měnil program. Pacientovi byly nabídnuty desítky možností od individuálního přístupu ke skupině, komunitě až klubům, pohybovým aktivitám. Samozřejmě na každého vše nepůsobilo stejně. Neměli jsme však jeden náboj, ale brokovnici, takže jsme se přece jenom do něčeho strefili. Široká nabídka vytvořila nakonec apolinářský program, systém, který byl náročný ale efektivní.

Po Apolináři jsi se vydal dalším směrem – myslím tím psychoterapii.

To už bylo zakletý v Apolináři. Celých 15 let, co Apolinář existoval, ke slovu mohutně přicházela psychoterapie. Už si člověk uvědomoval, že v tom musí být určitý systém, musí se tomu rozumět a musí to mít člověk prožitý. Tady jsme přistupovali k sebepoznání, sebeprožívání, aby si člověk sám prožíval to, co nabízí pacientům. Po 15 letech fungování Apolináře jsme přistoupili dost vědomě a systematicky k tomu, aby byli terapeuti trénováni, aby věděli, co nabízejí a užívali to v těch správných dávkách, aby se v něčem nepředávkovali a vyhýbali se těm účinkům, kterými na pacienta působí alergicky. Během této doby se tvořilo něco, co potom vyústilo v český model vzdělávání psychoterapie v prožitkové části a tam už jsem potom stál, řekl bych, na takových dvou nohách. Pořád alkoholologie, ale přibývala psychoterapie. Když jsem potom skončil v Apolináři jako vedoucí lékař, bylo velice příjemné se nahnout víc na tu nohu psychoterapeutickou a věnovat se vzdělávání psychoterapie. Ale tady ještě ta alkoholologie se táhla za mnou jako koule. Napsal jsem asi čtyři knížky během tří nebo čtyř let, které jsem měl smlouvené s Avicenem a vydal jsem je. Takže těch pět let po nastoupení do důchodu znamenalo dotáhnout to v těch publikacích. To je to krásný: "Pracuj, dokončuj a publikuj!" anebo ještě krásnější je: "Publish or perish" (Publikuj nebo zhyj). Potom, když přišly listopadové dny, hodně se změnilo u Apolináře, hodně se změnilo v alkoholologii, tak jsem si říkal: "Tady mě pšenice nekvete", ale je tady k dispozici psychoterapie, tak jsem se tomu potom věnoval výrazně více. A to je vlastně dodneška. Alkoholologie pořád jaksi šlape za mnou a já šlapu za ní, je to dobrá symbióza. Ale jsme

K. HAMPL / DOC. MUDr. JAROSLAV SKÁLA, CSc., NESTOR ČESKOSLOVENSKÉ ALKOHOLOGIE

tady na mezinárodním alkoholickém sympoziu, nedávno jsme byli v Americe, ale 80 procent práce, kterou dnes dělám, ono jí není tak kór moc, je psychoterapie.

Čili to je tvoje současná láska a současné hobby, to je ta druhá noha.

Ano, alkoholologie je moje profese a psychoterapie moje hobby.

A tu provozuješ neustále a pořád dál a dále.

Teď zrovna máme zítra 40. víkend Pražské psychologické fakulty. Děláme to už čtvrtý rok a kvete to. Jsou lidi, kteří mají zájem, aby se tam v té teorii po-cvičili. Dáváme jim k dispozici všechny terapeuty nejrůznějších směrů, aby je sly-šeli osobně.

Tohle jsou všechno velké myšlenky a svělé nápady, ale ještě by jsi se mohl zmínit o svých cestách, aspoň těch nejzávažnějších.

Všechno začalo tím, že tatínek měl chuť jít do světa, a tak nás s celou rodinou vyvezl, když mi bylo 10 let, do Jugoslávie, kde byl šéfinženýrem v železárnách. Tam jsme byli tři roky. Já jsem se musel adaptovat a současně jsem viděl, jak je to zajímavé být někde v cizině, někde jinde. Tohle bylo to semeno dobře zasetý. Po-tom, když už jsem byl doma, naši tam ještě byli. Jezdil jsem hodně na kole a pak studoval v Praze. Když jsem udělal maturitu, tatínek mi dal 1 000 korun a my tři kamarádi jsme vyjeli na kole. Udělali jsme si cestu na 8 týdnů a jeden den a utra-til jsem za tu dobu 940 korun. Byli jsme v Rakousku, Maďarsku, na Podkarpatské Rusi a na Slovensku. Ten styl jít do světa a vědět, že do toho musím investovat, to je ta pravá motivace. lidi se dostávají do světa, nic je tam celkem netáhne, je to je-nom otázka příležitosti a peněz. V alkoholu, tam je to spojení cest, motivace vidět, poznávat a dávat. Svět byl otevřený díky molekule alkoholu, která je dobrým vehi-kulem.

A tvoje poslední cesta?

No to byla naše společná. Byli jsme v Americe, v San Diegu. Já jsem si tam ob-jevil to moje pojetí, že je nejdříve alkohol, pak je tabák a potom jsou ostatní drogy. V San Diegu jsou vedoucí silou v tomto ohledu nejen v Kalifornii, ale i v Americe. Univerzita v San Diegu poskytla kongresu veškeré zázemí, podhoubí. Uvědomil jsem si, jak je ten problém v Americe propracovaný. Vedle státního sektoru, který neskončil a nekončí tak rychle jako, bohužel, u nás. Je doplňovaný jinými charita-tivními zařízeními. To, co člověk nosí v hlavě a o čem pořád vykládáme, že je to takový nosný model, je v Americe průchodný. Tak proč by nemohl být průchodný u nás?

Ano, souhlasíš tedy s tím, že velké myšlenky, skvělé nápady a daleké cesty nej-sou omezeny žádným věkem.

Nejsou. Ta poslední cesta, zvlášť když jedeš ve společnosti kamarádů, kteří tě doslovně nastrokají všude, kde máš být a nemusíš prožívat ty stresy jako když jedeš

K. HAMPL / DOC. MUDr. JAROSLAV SKÁLA, CSc., NESTOR ČESKOSLOVENSKÉ ALKOHOLOGIE

sám. Cesta, kterou jsem jel v šedesáti sám byla pro mě daleko namáhavější než ta v osmdesáti, při které jsem byl postrkován svými kamarády.

Jaroslave, můžeš nám dát všem recept ne jenom na dlouhý věk, ale i na plodný a šťastný život?

Já myslím, že nemůžu. Tyhle recepty si člověk může myslet, že je má, ale platí jenom pro něj. Co se týče dlouhého věku, to je zakódované v genetice. U nás celkem všem hrozila dlouhověkost, která nekončí moc šťastně. Babička zemřela tady na psychiatrii, bylo jí osmdesát a měla našťěstí embolii, takže se jí to zkrátilo. Otec byl slepý a s dlouhověkostí to trochu přehnal, bylo mu čtyřiaosmdesát let, ale už tři roky neviděl. A takto celý rod předků. Věřím na tu dlouhověkost a genetiku v tomto smyslu a na tu zodpovědnost vůči rodu. Tak to bych dal recept, aby člověk cítil zodpovědnost ne jenom za sebe, ale i za všechny ty generace předků, kteří žili před ním. To je tedy recept rodový, ten pyramidový. Vůči rodu, který se hemžil na plzeňském regionu a pracoval, žil velice nuzně, rodil se v těch chalupách. Vystrkali mě nahoru a potom už jsem byl zodpovědný a musel jsem dělat to, co oni začali. Myslete na svoje předky a pamatujte, že máte vůči nim zodpovědnost a že pokud něco nedokázali, tak jste teď na řadě vy, protože to máte lehčí.

Já myslím, že to dokážeš do sta let, ale myslíš si, že na tom má svůj podíl i to, že jsi dlouholetý abstinent a nekuřák?

No asi jo, protože bych měl leckteré potíže. Nekuřáctví a abstinenci je však spíš už jako světový názor než poškození některých orgánů apod. Já jsem tu svou abstinenci tady zdůrazňoval, protože vidím, že pracovníci kolem alkoholu jsou někdy příliš zahleděni jenom na tu tkáň a chemické vzorce a nevidí tu nástavbu, která kolem alkoholu je u jedince ve společnosti. To považuji také za důležité.

Čeho si v životě nejvíc vážíš a co nemáš rád?

Nejvíc si vážím toho, jak se nám daří s Matkou, že máme tu šťastnou komunikaci, že to gerontospolužití není zatížené žádnými negativními projevy. Člověk se těší z toho, že tak jak slábnou síla komunikovat se světem, o to víc vynakládá na komunikaci s tím nejbližším člověkem. To je ohromné štěstí. Co nemám rád? Já nemám rád lidi, kteří se vymlouvají, jak je život převálcovává a přenášejí to na komunisty, rodiče, pánaboha atd. Utíkají od té vlastní zodpovědnosti.

Jaké máš vlastní plány do budoucna?

Já moc ty plány nemám. Už slyším lépe než vidím, nemůžu číst noviny, takže musím poslouchat. Měl jsem například plán do konce února dopsat paměti a to se mi povedlo. Teď mám plán odejít z tohoto světa bez velkých trampot, uzavřel v březnu svoje vyprávění jubilující osmdesátník, doc. MUDr. Jaroslav Skála, CSc.

MUDr. K. Hampl
24. 4. 1996