

VÝVOJ, ZRÁNÍ A PSYCHOTERAPIE

FROUZOVÁ M.

Skálův institut, Praha

Oblast vymezenou pojmy vývoj, zrání a psychoterapie lze přirovnat k jakémusi Bermudskému trojúhelníku na mapě psychologických systémů. Občas se zde dějí nepravděpodobné přeměny energií, nepochopitelný pohyb v čase a naši vědou těžko vysvětlitelné úkazy. Kdo se v tomto prostoru díky své profesi pohybuje několik posledních desetiletí, může zaznamenat určité výrazné axiomatické posuny ve dvou oblastech.

První kvalitativní změna se týká nového pohledu na *psychoterapii jako na metodu pro urychlení osobnostního vývoje*. Poznatky z psychoterapie se poslední dobou zaměřují více na poznatky z vývoje osobnosti a na možnosti, jak tento vývoj zkvalitnit a urychlit. Toho využívá mimo jiné i psychoterapeutický výcvik, který vedle klasické práce s deficitem a traumaty vlastní osoby používá psychoterapeutické techniky na zkvalitnění osobnosti v její schopnosti sebereflexe a změny. Kdybychom upřednostnili tuto jeho funkci, přijímali bychom pravděpodobně myšlenku průběžného celoživotního výcviku jakožto části psychoterapeutovy práce na sobě.

V této souvislosti si vzpomínám na referát české psychiatryně Romany Hronové „Terapeutický výcvik jako životní styl“ na psychoterapeutické konferenci v osmdesátých letech. Kritizovala tenkrát používání výcviku coby trvalého zaměňování světa za život v tomto modelovém komunitním společenství. Paradoxní z našeho současného pohledu ale je, že tenkrát v rámci politického systému bylo vyhledávání této oázy normálně reflektovaného pohybu velmi pochopitelné.

Vzpomínám také, jak můj učitel Eduard Urban, když mi oznamoval důvod mého nepřijetí do výcvikové komunity v mých 23 letech, vysvětloval, že jedinec nejprve musí uzrát, vypěst a usadit se, aby mohl podstoupit „opravný“ psychoterapeutický zákrok. Dnes se hlásí do výcviku ani ne dvacetiletí adepti a skutečně se často výcviková komunita stává vedle líhně psychoterapeutů i inkubátorem nedospělých je-

Předneseno na schůzi Společnosti pro návykové nemoci v Praze dne 2. 12. 1998

dinců, kde možnost modelovat frekventanta v jeho samotném dospívání nabízí další obzory zkoumání. Výcvik tak vlastně reflektuje oblast v nealkoholových závislostech, kde kromě psychotherapeutického ošetření se u dospívajících drogově závislých uplatňují v léčbě i pedagogové.

Druhým důležitým posunem je stále diferencovanější pohled na lidskou psychiku, který *dovoluje specifitější přístupy* na ovlivnění stále specifitějších poruch. Některé z nich jsou spíše technického rázu, pracují s periferií a nevyžadují zralost ani dynamický pohled. Znovu se proto diskutuje o tom, *zda psychotherapeut musí být moudřejší a zralější než pacient*. Systemici a kognitivně behaviorální terapeuti nás tlačí před dilema, zda osvojení si především technického pohybu v psychosociálním substrátu vyřadíme z pojmu „psychotherapie“, tak jak byl dosud chápán, či zda pojem rozšíříme i na takové dění, kde se terapeut předem vzdává úsilí procesu komplexněji porozumět. Zdá se, jakoby se psychotherapie ocitla v kleštích. Jak se pohybuje stále víc k pólu pouhé technické diferencovanosti, uvolňuje místo lidem s holistickými léčitelskými nabídkami. Psychotherapeuti sice tyto proudy kritizují jako vágní, naivní a mýtoidní, na druhé straně však velmi dobře vědí, že chaos může být počáteční fází vyjevujícího se řádu.

Dalšími důvody, proč právě ti zkušenější jsou k těmto aktivitám pozorní, je obecná psychotherapeutická sebekritičnost, která připouští, jak málo víme, a dále skromnost s kterou jsou psychotherapeuti ochotni sestoupit z piedestalu vševědoucího do role pouhého pomocníka s pacientovým problémem či jeho životní fází.

Psychotherapie se tak na jedné straně vyvíjí do technické diferencovanosti a na druhé straně do velmi vágně definovaného spolubytí až mýtoidních pokusů a každý z terapeutů si musí na této škále najít své fungující místo.

Psychotherapeutova „moudrost“ je pak v tomto smyslu:

- a) Větší znalostí „mapy“ či algoritmu,
- b) obecnou pružností v přístupech při práci s pacientem.

Výše uvedená pružnost však pro psychotherapeuta není něčím samozřejmým. Opakovaně se smířlivě vzdává své zatatosti či křečovitosti ve svém právě nefunkčním přístupu a znovu podstupuje onen sysifovský začátek nového pohledu. Pružnost spotřebovává značnou psychotherapeutovu energii a často právě tu v některé fázi našeho života postrádáme. Podle věku, v kterém se nám taková věc stane, vypadá i naše psychotherapeutické zrigidnění (tab. 1).

V *mládí* obvykle psychotherapeuti upadají do *dravosti*, která s pohlcováním na konci i svých vlastních kořenů dramaticky zmenšuje jejich časoprostor a vymrštjuje je do jiných oblastí, které více odpovídají jejich nulovým temným hrám. Je to jejich možnost vývoje, neboť jako psychotherapeuti by tito *nenasytové-otesánci* praskli, tedy upadli do psychotického stavu.

V *pozdní mladosti* psychotherapeuti nejčastěji tvrdnou *pýchou*. Jde o syndrom *pyšných princů a princezen*, kteří jsou vysoce výkonní, manipulativní a považují okolí tak trochu za loutkové divadlo či internetovou hru. Jde o jedince, u nichž z nejrůznějších důvodů dojde k neharmonickému předávkování péče předcházející generací či jinou elitou a aniž by se museli propracovávat psychotherapeutickou každodenní profesí, dostane se jim hierarchicky neúměrně vysokého postavení. To vše způsobí zbytnění ega, kdy v oslnění sebou samým nejsou schopni vidět skutečné potřeby závislých (nabízejí jim obvykle to co závislí dospívající prvoplánově žádají a nejsou ochotni hledat, co by jim skutečně pomohlo najít cestu osobního růstu). Taktéž obvykle nezažili ve svém životě výhodu pokory a pocit vděku a nejsou schop-

ni sami sebe nabídnout v oblasti bolesti a ztrát, které nutně lemují psychoterapeutický proces.

Časoprostor v jejich zaslepenosti mocí se odvíjí jen od nich a do minulosti, která je pro psychoterapii hloubkou svých linií tak důležitá, že je jim časoprostor uzavřen.

Psychoterapeuti *středního věku* jsou ohroženi nejvíce *rutinou*, která může vystupovat v perfekcionistačtém hávu přesného popisu metod a zaslepeností úžasnou schopností obsazování nejrůznějších terapeutových rolí. Relativnost postmoderny otevírá horizont bohužel spíše ohrožení profesionální etiky než větší schopnosti druhého přijmout v jeho jedinečnosti. Z čaroděje se pak stává trapný *kašpar* mediálních besídek a rejů.

Psychoterapeuty *pozdně zralého věku* ohrožuje nejvíce *únava*. Nejprve nemají dost sil a tudíž chutí riskovat vstup do nových prostor. Pak docela obyčejně usínají, zato neskutečně oživnou na konci psychoterapeutického sezení a jejich netrpělivá touha být honem někde jinde je až místy zuřivá. Ztvrdnutí v této fázi je tichou tragédií celoživotního úsilí, neboť právě v tomto období by byl terapeut jinak schopen nabízet skutečně ta pravá zralá jablka poznání s významným posunem do jiného prostoru a možnost získat větší autonomii.

Nenasytové–otesánci, dravci, pyšná princátka, kašpaři a spící králové (tab. 1) se pohybují v psychoterapeutickém světě na našich pracovištích s dobrou vůlí a často netuší svůj problém ztráty svého růstu. Jsou infekční a vyvolávají zrigidnění celého terapeutického systému či celé instituce. Zhmotníme-li takovou představu do zlého psychoterapeuta snu, ocitáme se v něm v instituci se spícím králem, trapným kašparem a pyšným princem, který vládne pomocí svých dravců a manipulační, často finanční možnosti zacpat ústa otesánkům. Kéž by takový obraz noční můry zůstal jen mementem vybízejícím k opatrnosti.

Tabulka 1. Nejčastější podoby zastavení osobnostního růstu psychoterapeutů dle věku

Věk	Projev zastavení růstu autonomie	Role
Mládí	Dravost	Nenasyta – otesánek
Pozdní mladost	Pýcha	Pyšný princ
Střední věk	Rutina	Kašpar
Pozdně zralý věk	Únava	Spící král

Shrneme-li úvahy o axiomatickém posunu psychoterapie směrem k urychlování a ke zkvalitňování psychického vývoje, jde o něco, co pro psychoterapii a její rozvoj v budoucnosti je velmi příznivé. Druhý axiomatický posun v pohledu na psychoterapeuta však svým přirozeným experimentováním již dnes dokazuje, že k této profesi „moudrost“ neoddělitelně patří. Její schopnost přijmutí pacientovy situace i jeho samotného vyžaduje pružnost, která však nesmí ztratit etický zřetel a proto musí vyrůstat z dlouhodobého osobnostního zrání. Dnes tedy víme, že ho lze urychlit, lze ho zkvalitnit, ale nelze ho obejít.

Do redakcie prišlo dňa: 20. 1. 1999

Adresa autora: PhDr. Frouzová M., Vondroušová 1 211, 163 00 Praha 6 – Řepy II., ČR