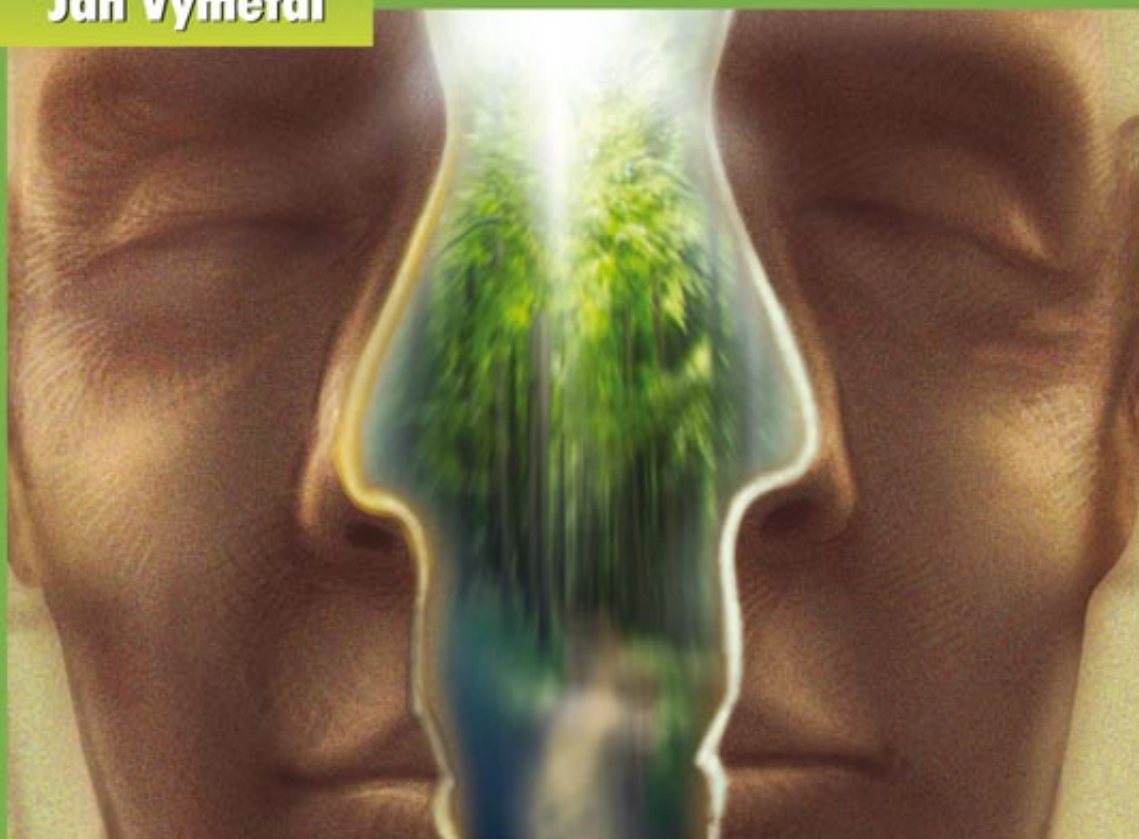


Jan Vymětal



ÚVOD DO PSYCHOTERAPIE

3., AKTUALIZOVANÉ A DOPLNĚNÉ VYDÁNÍ



 **GRADA®**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

prof. PhDr. Jan Vymětal

ÚVOD DO PSYCHOTERAPIE
3., aktualizované a doplněné vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4005. publikaci

Odpovědná redaktorka Pavla Kučerová
Sazba a zlom Radek Vokál
Počet stran 288
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © doc. MUDr. Pavel Žáček, Ph.D.

ISBN 978-80-247-2667-0 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6989-9 (elektronická verze ve formátu)
© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

ÚVODNÍ POZNÁMKA	7
1. VYMEZENÍ OBORU, HISTORIE A SOUČASNOST PSYCHOTERAPIE	9
1.1 Vymezení oboru psychoterapie	9
1.2 Psychoterapeutické myšlení v dějinách člověka	19
1.3 Vznik, vývoj a současný stav psychoterapie	27
2. PĚT DŮLEŽITÝCH PSYCHOTERAPEUTICKÝCH SMĚRŮ A PŘÍSTUPŮ	41
2.1 Rogersovská psychoterapie	41
2.2 Kognitivně-behaviorální psychoterapie	48
2.3 Psychoanalytická psychoterapie	53
2.4 Systemická psychoterapie	62
2.5 Neuropsychoterapie	67
3. TEORETICKÉ A PRAKTICKÉ STRÁNKY PSYCHOTERAPIE	75
3.1 Formy (uspořádání) psychoterapie	75
3.1.1 Psychoterapie individuální	75
3.1.2 Psychoterapie skupinová (včetně rodinné a partnerské)	77
3.1.3 Léčebné společenství	79
3.2 Prostředky (metody, způsoby, postupy) psychoterapie	81
3.2.1 Psychoterapeutický rozhovor	81
3.2.2 Psychodrama	84
3.2.3 Psychogymnastika	85
3.2.4 Relaxační metody	86
3.2.5 Zaostřování – tělesně zakotvené prožívání (focusing)	88
3.2.6 Katatymní prožívání obrazů	90
3.2.7 Práce se sny	92
3.2.8 Cyberpsychologie	96
3.3 Psychoterapeutický vztah a psychoterapeutický proces	98
3.3.1 Psychoterapeutický vztah	98
3.3.2 Psychoterapeutický proces	111
3.4 Problematika změny a cílů léčby	118
3.4.1 Změna osobnosti a projevů člověka	118
3.4.2 Cíle a výsledky psychoterapie	125
3.5 Účinné faktory psychoterapie	128
3.5.1 Obecné (nespecifické) účinné faktory psychoterapie	130
3.5.2 Specifické účinné faktory psychoterapie	132

4. OSOBNOST PSYCHOTERAPEUTA	139
4.1 Žádoucí charakteristiky osobnosti terapeuta	140
4.2 Optimální vztahová nabídka	142
5. APLIKAČNÍ OBLASTI PSYCHOTERAPIE	145
5.1 Psychoterapie jako prevence	145
5.1.1 Jednorázový psychoterapeutický rozhovor	146
5.1.2 Duševní krize, psychoterapeutická první pomoc a krizová intervence	149
5.1.3 Psychoterapeutické vedení znásilněných adolescentních dívek	158
5.1.4 Psychologický postoj a přístup	161
5.1.5 Psychologické vedení závažně nemocných a jejich rodin	166
5.1.6 Sdělování nepříznivé zprávy pacientům a jejich rodinám	168
5.1.7 Agresivita a psychologický přístup	171
5.2 Psychoterapie jako léčba	175
5.2.1 Psychoterapie dětí	176
5.2.2 Psychoterapie v období dospívání	181
5.2.3 Psychoterapie dospělých	189
5.2.4 Psychoterapie u starších osob	210
5.3 Psychoterapie jako rehabilitace	213
5.3.1 Kvalita života	214
5.3.2 Psychoterapeutické vedení nemocných po cévní mozkové příhodě	217
5.3.3 Psychoterapeutické vedení nemocných s nádorovým onemocněním	225
6. VZDĚLÁVÁNÍ V PSYCHOTERAPII	233
6.1 Náplň psychoterapeutického vzdělávání	234
6.2 Požadavky na vzdělávací programy	238
7. ETIKA A PSYCHOTERAPIE	241
7.1 Etické zásady české psychoterapeutické společnosti ČLS JEP	245
7.2 Etické zásady pro evropské psychoterapeuty – návrh evropské asociace pro psychoterapii (EAP)	247
8. PSYCHOTERAPIE, SOCIOTERAPIE A FARMAKOTERAPIE	259
8.1 Socioterapie	260
8.1.1 Vztah psychoterapie a socioterapie	261
8.2 Farmakoterapie	263
8.2.1 Vztah psychoterapie a farmakoterapie při léčbě poruch zdraví nezařazovaných mezi duševní a behaviorální poruchy	265
8.2.2 Vztah psychoterapie a psychofarmakoterapie při léčbě psychiatricky nemocných	268
SEZNAM VYOBRAZENÍ	273
LITERATURA	275
REJSTŘÍK VĚCNÝ	279
REJSTŘÍK JMENNÝ	285

ÚVODNÍ POZNÁMKA

Kniha, kterou právě otevíráte, vychází ve třetím vydání. Jejím cílem je čtenářkám a čtenářům přiblížit obor psychoterapie, tedy obor, jehož smyslem a cílem je prostřednictvím psychologických postupů a metod pomáhat lidem vnitřně destabilizovaným a často nemocným a nešťastným. Jinak vyjádřeno – psychoterapie zahrnuje prevenci, léčbu a rehabilitaci poruch zdraví specifickou komunikací a vztahem mezi psychoterapeutem a klientem či pacientem.

První vydání Úvodu do psychoterapie vyšlo v roce 1992 v Psychoanalytickém nakladatelství J. Kocourka v Praze jako úvodní svazek Edice psychoterapie. Publikaci jsem napsal v návaznosti na přednášky o psychoterapii, jež jsem vedl v prvních letech po převratu na tehdejší Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze, a vznikla jako studijní text. Rád konstatuji, že dnes se již stala psychoterapie (společně s lékařskou psychologií a lékařskou etikou) pevnou součástí curricula našich lékařských fakult a vzdělání budoucích lékařů.

Druhé, rozšířené vydání dostali čtenářky a čtenáři do rukou po jedenácti letech v roce 2003 zásluhou nakladatelství Grada Publishing, a.s. v Praze, s určením zvláště pro pregraduální a postgraduální vzdělávání v psychoterapii. Příznivý ohlas mezi odbornou veřejností i širší čtenářskou obcí pak nakladatelství i autora vedl k práci na tomto třetím, aktualizovaném vydání, s nímž se nyní seznamujete.

Publikace sestává z osmi kapitol. V teoretické části (1.–4. kapitola) je zdůrazněno filozofické pozadí psychoterapie, tedy obor, z něhož psychoterapie vychází. Průběžná pozornost je věnována meziosobnímu vztahu, jehož zvláštním případem je i vztah psychoterapeutický. Důraz je kladen také na obecnou stránku psychoterapie, tzn. na zjištění, která tvoří společný jmenovatel různých psychoterapeutických škol a směrů. V části zabývající se převážně aplikovanou psychoterapií (5.–8. kapitola) se pokouším čtenářkám a čtenářům přiblížit možnosti uplatnění oboru při prevenci, léčbě a rehabilitaci poruch zdraví. Je zde zmíněna například duševní krize, psychologická léčba a pomoc osobám různých věkových kategorií a rozličné zdravotní problematiky, jako jsou nemocní po cévní mozkové příhodě a pacienti s nádorovým onemocněním. Zvláštní pozornost je věnována vzdělávání v psychoterapii, etice a souvislostem mezi psychoterapií, socioterapií a farmakoterapií.

Psychoterapie je obor skutečně zajímavý a pevně ukotvený v humanitních ideálech evropské kultury. Dnes v sobě spojuje vědění společenských, humanitních i přírodovědných oborů v jeden celek. Jenom si představme, že k příznivému ovlivnění a léčení nemocných přispívá (a někdy rozhodujícím způsobem) pravdivější porozumění sobě. Nebo zjištění, že prostřednictvím mechanismů učení, bez nichž je psychoterapie nemyslitelná, modulujeme, tedy měníme biologickou stránku lidské bytosti i na úrovni neuronálních procesů a struktur. To jsou poznatky skutečně převratné!

Závěrem si dovoluji upozornit, že publikace je v první řadě učebním textem. Proto v ní neuvádím odkazy a citace v rozsahu, jako je obvyklé a nutné při psaní vědecké literatury.

A zcela závěrem bych chtěl poděkovat Bc. Aleši Vymětalovi za vydatnou pomoc při konečné úpravě textu. Vyslovuji díky za vzornou spolupráci, pečlivost a starostlivost paní šéfredaktorce Mgr. Gabriele Plickové a odpovědné redaktorce paní Pavle Kučerové, jejichž péčí kniha vychází ve velmi pěkném provedení.

Praha, 1. srpna 2009

prof. PhDr. Jan Vymětal

1. VYMEZENÍ OBORU, HISTORIE A SOUČASNOST PSYCHOTERAPIE

1.1 VYMEZENÍ OBORU PSYCHOTERAPIE

Vědní obor bývá vymezován jako vnitřně nerozporný, komplementární a konsekventní systém poznatků, které umožňují zachytit, popsat a vysvětlit strukturu a podmínky daného jevu a předvídat a navozovat v určité jevové oblasti změnu. Způsoby, jimiž předmět uchopujeme a případně docilujeme změny, jsou zvány metodami (z řeckého *methodos* – cesta). U vědeckých poznatků se vyžaduje, aby byly kdykoliv verifikovatelné a na jednotlivci, jenž se jimi zabývá, nezávislé (zásada objektivity). Poznatky musejí být jasně vymezeny a z jejich formulace musí vyplývat, za jakých okolností platí a za jakých již ne. Vědecké nejsou pouze poznatky měřitelné a vůbec kvantifikovatelné, nýbrž i poznatky získané jinak, například myšlenkovou, pojmovou prací (např. prostřednictvím diskurzivní metody), opakovaným pozorováním, kdy bývají použity jen kvalitativní metody nebo jsou kombinovány kvalitativní a kvantitativní postupy. Pro úplnost však dodejme, že poznáváme nejen smysly, intuicí a rozumem, nýbrž i „srdcem“, pomocí kterého uchopujeme duchovní smysl. Zde se však dostáváme mimo vědeckou oblast v běžném významu tohoto slova.

Psychoterapie je zvláštní psychologická péče poskytovaná potřebným lidem, tedy lidem, kteří jsou vnitřně destabilizováni či jim tato destabilizace hrozí. Považujeme ji za samostatný obor, jenž má teoretickou i aplikační stránku. Předmětem oboru je duševní život člověka, jeho chování a projevy, které však nepovažujeme v té podobě, jak se s nimi setkáváme, za optimální, a na přání (pokud nejde o děti) a se souhlasem klienta se je pokoušíme společně měnit.

Lidská bytost tvoří psychosomatický celek (zásada psychofyzické jednoty dějů v organismu), vztahy mezi duševními a tělesnými procesy jsou těsné a vzájemně, tedy oboustranně se ovlivňující. Psychologickými prostředky tak působíme i na tělesnou stránku člověka, a to v míře rozsáhlejší, než bychom připustili při letném a „tradičním“ biomedicinském pohledu na problematiku. Tyto vlivy jsou například zkoumány v rámci lékařských věd psychoneuroimunologií a psychoendokrinologií.

Změnu navozujeme prostřednictvím vědomě užitých metod, tzn. ověřených postupů, jež jsou psychologické (komunikační a vztahové) povahy.

Kdy je psychoterapie indikována? Psychoterapie má své místo při prevenci, léčbě a rehabilitaci poruch zdraví. Avšak i všude tam, kde chce člověk sám sobě lépe porozumět a uspořádat si jinak život. Úspěšně ji užíváme v případech, kdy jsou potíže jedince, jenž se na nás obrací, ovlivnitelné cestou komunikace a vztahu.

V rámci prevence je indikována například u dětí, dospívajících a dospělých tehdy, jestliže žijí dlouhodobě v psychickém napětí a přitom nezáleží na zdroji této „noxy“. Psychoterapie jako hlavní léčebný postup je na místě u lidí se zdravotními problémy, pokud tyto potíže (např. nadměrná úzkostnost, esenciální hypertenze) přímo a prokazatelně souvisejí s jejich osobností a životním stylem. V rehabilitaci užíváme psychoterapeutických postupů například při vedení pacientů s cílem pomoci jim akceptovat změnu v jejich tělesném schématu (popáleniny, amputace apod.).

Vědní obor bývá ohraničen a vymezen vzhledem k příbuzným disciplínám. Psychoterapie má nejbližší ke klinické psychologii, psychosomatické medicíně, psychiatrii a filosofii. Výše uvedené požadavky vztahující se na exaktní vědu zde mají tudíž komplikovanější a specifickou aplikaci (např. požadavek opakovatelnosti, verifikace, zásada objektivity). Platí, že u mladých oborů, mezi které patří i psychoterapie, nebývají tyto hranice vždy jasné a dochází ke vzájemnému překrývání a prolínání. Navíc, jak později uvidíme, psychoterapie je **oborem interdisciplinárním** a čerpá z řady teoretických i aplikovaných disciplín. A právě prostor „inter“ bývá teoreticky plodným, protože k rozvoji dochází nejednou právě v těchto místech.

Vedle zmíněné interdisciplinarity je i **oborem transdisciplinárním**, neboť ve svém uplatnění prochází „napříč“ lékařskými (např. psychiatrií, obory vnitřního lékařství) i nelékařskými obory (např. speciální pedagogikou, klinickou psychologií). V praktické medicíně (a všude tam, kde je pacient při vědomí) může mít společně s lékařskou psychologií dokonce integrující funkci.

Po krátkém uvedení do problematiky se k psychoterapii přiblížíme dvěma způsoby; postupně ji vymezíme a pokusíme se u čtenáře vyvolat jasnější představu o tom, co tento obor je, a co spíše není. Nejdříve připomeneme etymologii a upozorníme na původní význam slov tak, jak se vyskytovala v některých nejstarších evropských jazycích. Dále se dovíme, jak psychoterapii definovali a chápali v roce 1991 naši přední odborníci – členové výboru Společnosti pro psychoterapii a rodinnou terapii České lékařské společnosti J. E. Purkyně.

Etymologie nám skýtá poučení o tom, jaké významy slovům přikládali naši předkové a jak se tyto významy postupně posouvaly a měnily. Je to zároveň i jeden z možných způsobů, jímž do pojmů vnášíme jasno.

V nejstarších jazycích je vyjádřeno porozumění poznávané skutečnosti bezprostředně (přímo), protože se k ní naši předchůdci nevztahovali natolik abstraktně a utilitárně jako my a moderní doba vůbec. Předchází pozitivistickému obrazu světa, jenž je stavěn na matematicky pojaté přírodovědě, která lidský svět odlišťuje. Nejstarší jazyky vypovídají spíše o přirozeném stavu vztahu člověka ke světu, přirozeném ve významu „původně“ žitém, poznávaném, chápáním, tedy vztahu nám i dnes vlastním, žel jako nerealizovaná možnost, pocházející z našich kořenů.

Výraz psychoterapie pochází z řečtiny a je složen ze dvou slov: *psýché* a *therapón*. *Psýché* znamenala motýla, ale i duši ve významu původní životní síly, mající zdroj v sobě samé. V nejstarším významu prý byla synonymem života a vyjadřovala u člověka i vztah k životu vůbec. K tomu poukazuje i řecké sloveso *psychéin* – dýchat, neboť dýchání je podstatnou podmínkou i projevem života. Pro myslitele klasického řeckého období Aristotela (384–322 př. n. l.) je duše bytostným určením té které živé bytosti a odpovídá pojmu *entelecheia* (ničím nepodmíněný, svobodný účel, jenž se

naplňuje). Píše: „Kdyby oko mělo duši, bylo by jí vidění.“ Je zřejmé, že pojem duše byl pro staré Řeky pojmem centrální důležitosti.

Latinsky se duše řekne *anima*. Výraz však také znamená i vánek, vzduch, život i bytost, již je duše vlastní. Blízké slovo *animus* mívalo význam značící duševní princip života.

Hebrejské *nefeš* znamenalo ve zcela původním významu životní dutinu naplněnou krví, což je představa vytvořená jistě na základě zkušenosti. Později se tímto výrazem označuje živý jednotlivec – ať již člověk, nebo zvíře – a život vůbec.

Němci mají pro duši výraz *die Seele*, Angličané *Soul*. To prý pochází ze starogermánského *saiwalo* a gótského *usaiwala*. Stejný původ je dáván i staroslovanskému *sila* – síla. České slovo *duše* a ruské *duša* se používalo jako synonymum pro člověka, tedy bytost, pro kterou jsou duše a vlastnosti s ní spojené a z ní plynoucí typické a nejpodstatnější.

Lze usuzovat, že **duše v nejpůvodnějších významech znamenala něco proměnlivého, pohyblivého, zdroj a princip života – primus movens** (prvního hybatele).

Slovo terapie je z řečtiny. Slovo *therapeuó* znamená sloužiti a *therapón* byl služebník, průvodce a opatrovník bohů. Zde vidíme odkaz k poslání a úkolu toho, kdo je terapeutem. Dnes, obrazně řečeno, opatruje princip života a má blízko k bohům, kteří ho pověřují.

V písemnictví používá pravděpodobně jako první tohoto slova novoplatonik Filón Alexandrijský (asi 25 př. n. l. – 40 n. l.), jenž píše, že terapeuti jsou „někteří židé, kteří žijí o samotě a zkoumají nahou pravdu samu o sobě“ (Pokorný, 1986).

Pro zajímavost uveďme, že „... celý životní styl terapeutů byl založen na kázání a ovládání. Jedli jednou denně, a to po západu slunce, neboť světlo je vhodné k filozofování a tělesné záležitosti patří spíše do oblasti temnot. Někteří z nich jedli jednou za tři dny, někteří dokonce jen jednou týdně. Stravu tvořil chléb se solí a voda. Zrovna tak skromné bylo jejich bydlení a oděv, který připomínal oděv nejchudších vrstev a otroků.“ (Ventura, 2006).

Psychoterapie je obor, jemuž se věnují psychoterapeuti. Vyjdeme-li z etymologie a původních významů, lze říci, že **psychoterapeuti se starají o záležitosti člověku nejvlastnější, tedy o život, jeho smysl a naplnění, o pravdu a vůbec o vztahy, do kterých člověk vstupuje**. A ještě dodáme v duchu řecké tradice, že **napomáhají jedinci se vyrovnávat se svízeli života a nalézt sebe sama na základě pravdivějšího sebepoznání**.

Na dalších stránkách se přeneseme z kolébky naší evropské kultury o mnoho staletí dále – do současnosti. V rámci přípravy této publikace autor v roce 1991 požádal kolegyně a kolegy z výboru Společnosti pro psychoterapii a rodinnou terapii, jež vznikla roku 1989 záhy po převratu sloučením dvou vzájemně nezávislých sdružení – Psychoterapeutické sekce a Společnosti pro rodinnou terapii České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně, o jejich osobní vymezení psychoterapie.

V roce 2008, kdy na této publikaci znovu pracuji, bohužel kolegové Petr Boš a Zdeněk Mrázek již nežijí, stejně tak již nejsou mezi námi Jaroslav Skála a Antonín Šimek. Též název odborné společnosti je od roku 1999 jiný – dnes se nazývá Česká psychoterapeutická společnost a pracuje v rámci České lékařské společnosti J. E. Purkyně.

Definice, které většina členů této společnosti v roce 1991 odevzdala, jsou uváděny v doslovném znění a v abecedním jmenném pořadí.

Karel Balcar – psycholog

„Psychoterapie je psychologická léčba (léčba psychologickými prostředky). ‚Psychologická‘ znamená, že využívá duševně (tj. prožíváním) zprostředkovaného působení na člověka významem cíleně navozených událostí podle jejich psychologicky potvrzených nebo předpokládaných účinků v dalším prožívání, chování a fyziologii člověka. ‚Léčba‘ znamená odborně (tj. na poznatcích a zdůvodněných hypotézách příslušných oborů lidského poznání) založenou podporu sebeúdržebných pochodů u jedince či společenství, postiženého poruchou či utrpením zdravotní povahy, zacílenou k obnově a rozvoji jeho zdraví (tj. prospívání po stránce tělesné, duševní a duchovní, společenské a ekologické).“

Miroslav Borecký – lékař

„Psychoterapie je podle mého vědomé profesionální ovlivňování duševního stavu pacienta, prováděné nebiologickými (tedy výhradně informačními) prostředky a směřující ke změně jeho prožívání (vnitřní i vnější reality) a prováděné na jeho žádost.“

Petr Boš – lékař

1. Psychoterapie je kvalifikovaná činnost, zaměřená na řešení problémů navozením změny stavu či situace systému (zde na rozlišovací úrovni ‚individuá‘ karteziánsky tematizovaného).
2. Psychoterapie je netriviální komplementární interakční proces, na jehož konci (v případech ‚úspěchu‘) je menší rozdíl kompetencí účastníků než na jeho začátku. V rámci životních příběhů účastníků tohoto procesu jsou ‚začátek‘ a ‚konec‘ arbitrární.
3. Psychoterapie je speciální případ systémové rodinné terapie, v němž interpersonální (biodynamně pojaté) systémy jsou metaforicky zvnitřněny v souladu s používaným jazykem karteziánského modelu člověka.“

Radkin Honzák – lékař

„Psychoterapie je způsob léčení psychologickými prostředky. Je to mnohvrstevný proces, v němž oba (všichni) účastníci dávají i dostávají, hledají, nalézají a objevují. Terapeut je ten, který by neměl být zaskočen objevenými skutečnostmi.“

Helena Klímová – publicistka

„Psychoterapie je činnost (původně nejčastěji rozmluva), při níž zúčastnění nabývají většího duševního zdraví, stručně řečeno schopnosti mluvit, pracovat a žít v pravdě, a kdy alespoň jeden ze zúčastněných je psychoterapeut, nejlépe ten, kdo to řídí.“

Stanislav Kratochvíl – psycholog

„Psychoterapie je léčebné působení na nemoc, poruchu nebo anomálii psychologickými prostředky. Nebo jinými slovy: psychoterapie je záměrné upravování narušené činnosti organismu psychologickými prostředky. Narušení činnosti se může týkat psychických procesů a osobnosti nebo somatických procesů a orgánových funkcí. Může být záležitostí podmíněnou jak psychogenně, tak somatogenně. K psychologickým prostředkům pak patří především slovo, ale i mimika nebo mlčení, emotivita a emoční vztahy, učení, manipulace prostředím a jiné.“

Zdeněk Mrázek – lékař

„Psychoterapie vznikla jako léčebná metoda a vyvinula se v interdisciplinární obor, který je součástí integrální antropologie.

Jako léčebná metoda je charakterizována specifickou (interpersonální, sociální) zkušeností. Pravděpodobně mezi podstatné účinné faktory patří náhled (produktivní, tj. vedoucí ke změně, vyžaduje průběžný nácvik, trénink) a korektivní zkušenost se složkou kognitivní a emocionální.

Psychoterapie probíhá v sociální interakci, ve které jsou zpravidla přítomny verbální i neverbální složky.

Interakce má charakter lidského setkání dvou nebo více lidí, kteří jsou si bytostně rovni a tato rovnost zůstává zachována i v asymetrickém vztahu.“

Jiří Růžička – psycholog

„Psychoterapie je způsob, jak osvětlit a porozumět lidské existenci v její celistvosti (v tzv. psycho-bio-sociálním, ale i historickém a kulturním určení). Na základě takového poznání a porozumění umožňuje psychoterapie spatřit ty okolnosti a podmínky, za kterých dochází k ohrožení existence, ale i možnosti, jak ohrožení čelit a napravit újmy, které se již staly. Lidská existence je jedinečná, v sobě rozporná, nedokonalá a podstatně limitovaná. Z toho vyplývá zásadní odlišnost v koncipování existenciálních teoretických koncepcí od koncepcí přírodovědných. Rovněž nelze stanovit přesné léčebné postupy ani všeplatné metody. Rovněž nelze stanovit přesné cíle a vytvořit jednoznačné závěry. Podobná ‚potíž‘ existuje ve věci stanovení norem (např. patologických). Rovněž tak je sám psychotherapeutický proces závislý významně na situaci, na tom, co právě jest a co se objevuje. Psychoterapie se nepochybně pohybuje na pomezí technických zručností i uměleckých invencí a postupů. Přesto je při vši své rozmanitosti svébytná a naprosto specifická.“

Jaroslav Skála – lékař

„Psychoterapie je přátelské utkání, při kterém má bodovat terapeut, ale vyhrát pacient.“

Později tento doyen české psychoterapie uvedl novou definici: „Psychoterapie je delikátní směr vědy a umění.“ Dodejme, že výraz delikátní znamená jemný.

Antonín Šimek – psycholog

„Psychoterapie je setkání, které probíhá ve vztahu mezi pacientem a terapeutem. Nejpodstatnější je, aby to nebyla hra na něco, ale opravdový vztah, ve kterém jdou kus cesty, a ta společná chuze, vlastně společné bytí jsou důležité nejenom pro pacienta, ale i pro terapeuta. Je štěstím pro obě strany, když potká terapeut ‚svého‘ pacienta a pacient ‚svého‘ terapeuta.“

Michael Vančura – psycholog

„Psychoterapie je situace, ve které se snažíme všemi prostředky, které známe, pomoci tomu, kdo o naši pomoc stojí. Pracovat jako psychotherapeut, tedy jako ten, kdo dostal od někoho, kdo definuje sám sebe jako klienta, objednávku, znamená pro mne v poslední době práci na třech úrovních třemi různými přístupy, které spojuje moje vlastní kongruence s každým z nich ve smyslu jednotící, společné epistemologie. Tři úrovně, o kterých mluvím, jsou sociální, biografická a transpersonální. Tři přístupy, jež podle potřeby vyplývající z objednávky propojují, jsou známy jako systemická konzultace, ericksonovská hypnotherapie a holotropní terapie.

K objasnění pojmů: Holotropní terapie nebo holotropní dýchání, vyvinuté Ch. Grofovou a S. Grofem, kombinují hyperventilaci, hudbu a specifickou práci s tělem. Cílem je dosažení

zkušeností (mj. transpersonálních, viz dále), které vedou k hledání nových možností a snížení omezujících bariér.

Transpersonální psychologie (zkušenost, fenomény) se zabývá oblastí psychologie překračující rámec prožívání běžně považovaného za bdělý stav vědomí, tzv. alterovaným vědomím. Transpersonální psychologie v sobě zahrnuje oblasti prožívání, přesahující ve svém důrazu na zrání tradičně uznávanou definici zdraví. S. Grof definuje transpersonální zkušenost jako takovou zkušenost, ze které vyplývá rozšíření vědomí za běžně definované hranice ‚ega‘ a za obvyklé omezení času a prostoru.

Ericksonovská hypnoterapie je radikálně nový přístup v psychoterapii, rozvíjený od 20. let 20. století americkým hypnotherapeutem M. H. Ericksonem. Jde o hypnotherapeutický přístup, který doplňuje tradiční hypnózu takovými postupy, které hledají přizpůsobení terapie klientovi – individualizují, ‚šíjí terapii na míru‘. Důraz je na pozitivním pohledu na klienta a symptom. Odpor klienta je chápán jako nedostatečné provázení na straně terapeuta.

Systemická konzultace – tento termín je používán ve snaze vyhnout se termínu terapie, který implikuje přítomnost nemoci jako nezbytné podmínky vstupu rodiny nebo jedince do společné konverzace.

Psychoterapie je pro mne zvláštní způsob vztahu s druhým člověkem anebo jeho sociálním okolím. Hlavním nástrojem používaným na základě vztahu (v němž je důležitá v první řadě objednávka klienta, nikoliv přání terapeuta) je epistemologie, která není vnucována a je nabízena nepřímou. Tato epistemologie je založena na takovém vztahu k realitě ze strany terapeuta, že umožňuje otevření možností pro objevení významu ve více úrovních na straně klienta. V jazykové, kde je konstruována realita okolo problému; nebo na určitý ‚stav vázaného prožitku, chování či učení‘, kde se mění zakódování emocí; nebo při vynoření emocí; nebo při vynořování transpersonálního zázemí člověka, kdy je hledán osobní kontext.

Terapeut je spíše tím, kdo ochraňuje možnost dalšího otevření a tím nalezení autonomní struktury, než aby vysvětloval nebo radil. Nechává se vést tím, co je již připraveno uvnitř klienta či systému, spíše než aby sám něco vkládal, sugeroval, doporučoval, a byl tak v pozici experta.

Symptom je chápán jako pozitivní – objevení se možnosti řešení.“

Potud definice psychoterapie z per jedenácti našich předních odborníků – šesti psychologů, pěti lékařů a jedné publicistky. Různost základního vzdělání svědčí o tom, že psychoterapeutickou kvalifikaci člověk získává až po absolvování vysokoškolského studia a je to vlastně jeho druhé povolání.

Vraťme se však k vymezení psychoterapie. Z výše uvedených definic již na první pohled plyne, že přístupy k oboru a jeho chápání mohou být značně odlišné. Každý z autorů definice zdůrazňuje poněkud jiné aspekty, kterým přikládá různou váhu. Dovidáme se, že psychoterapie je pomoc, léčba a působí i preventivně. Důraz je položen na jejím kvalifikovaném provádění a na komunikaci, prostřednictvím níž se uskutečňuje. Zabývá se duševními i tělesnými ději, pokouší se také zprostředkovat porozumění lidské existenci v její celistvosti atd. Lze si povšimnout, že některým z kolegů je patrně bližší manipulativní přístup, kdy psychoterapeut sebe vymezuje jako **odborníka**, který **spíše direktivně vede**, a tušíme, že ve vztahu jasně dominuje. To je jeden pól psychoterapeutického stylu. Druhý pól tvoří styl spíše **nedirektivní**, terapeut je v roli **průvodce** a usiluje o to, aby vztah mezi ním a klientem byl co nejméně asymetrický. Zdůrazněna bývá vzájemnost.

V psychoterapii mají podle mého názoru všechny přístupy své oprávnění za předpokladu, že terapeuti vědí, co dělají, tzn. že jde z jejich strany o vědomý a kontrolovaný proces. Tato oprávněnost různosti plyne ze značné složitosti problematiky, se kterou se setkáváme a již se snažíme pozitivně ovlivnit. Pohled různých přístupů na určitou problematiku chápu jako variantní a komplementární. V praxi to však znamená přiřazení příslušného klienta dle jeho obtíží, životní situace, osobnostního vývoje a struktury osobnosti k vhodnému terapeutovi, jemuž je opět vlastní jistý osobnostní styl i osobní rovnice a užívání některých postupů a metod. Vyplácí se, zná-li terapeut „od všeho něco a od něčeho hodně“. Otázkami indikace se ještě budeme zabývat.

Závěrem této části uvedu vlastní vymezení psychoterapie. Považuji ji za **interdisciplinární a transdisciplinární obor vycházející z psychologie a pomáhající člověku prostřednictvím psychologických prostředků v dosahování normality**. Normalitu chápu jako život člověka, který realizuje sebe, tedy žije dle svých pozitivních možností ve společenství s druhými lidmi a s ohledem na ně. Psychoterapie proto nalézá uplatnění všude tam, kde jedinec nežije dle svých pozitivních možností. Během psychoterapeutického procesu terapeut zpravidla napomáhá svému klientovi k pravdivějšímu sebepoznání tak, aby žil svůj život v nahlédnutí. Postupně jsou odstraňovány vnitřní omezení a překážky bránící v optimálním životě. Současně terapeut vytváří podmínky k rozvíjení a obohacování klientovy osobnosti. Psychoterapií zvyšujeme kvalitu klientova života, působíme především léčivě (*restitutio in sano*), ale i preventivně a rehabilitačně. Preventivními opatřeními zmenšujeme riziko vzniku a rozvoje poruch zdraví, rehabilitačními zákroky pak napomáháme v úpravě stavu pacienta směrem k jeho původní úrovni zdraví a kvality života (*restitutio ad integrum*).

A zcela nakonec této části jedna poznámka. V textu se budeme setkávat s výrazy klient a pacient.

Proč užíváme dvou různých slov k vyjádření člověka, jemuž pomáháme? Odhlédneme-li od právního vymezení, tak v našem případě se řídíme důvody čisté zvykovými. S pacienty se setkáváme ve zdravotnickém provozu, jsou to lidé, kteří trpí zdravotními obtížemi (včetně psychických) a chtějí se jich zbavit. S klienty máme zase co do činění v různých poradnách a soukromé praxi. Zpravidla, ale ne vždy, jim na prvním místě nejde o odstranění zdravotních potíží, nýbrž se chtějí zbavit různých vnitřních a vnějších brzd, překážek a rozličných strádání. Přicházejí pro radu pro sebe či své nejbližší a známé, přejí si dovést se, „jak na tom jsem?“ a „co dělat?“. Nejčastěji jsou nespokojeni se sebou, nejbližšími vztahy a svým životem, touží po změně. Mnozí chtějí poradit manipulativní „vědecké“ a „psychologické“ taktiky, jimiž lze ovlivňovat okolí ve směru jejich přání a tužeb. Usilují zpravidla o kvalitnější život a o lepší naplnění svých pozitivních možností, tedy o posun ve směru vlastní normality. V našem textu užíváme oba výrazy volně, promiskue.

Motivace zájmu o psychoterapii

Odpovědnost terapeuta je z morálního hlediska velická a podle našeho názoru je jeho působení do značné míry spoluurčováno počáteční motivací k volbě tohoto povolání a průběžnou motivací k práci. Věnujme proto pozornost tomu, proč se psychoterapeut stává psychoterapeutem a z jakého důvodu u této profese zůstává přesto, že je to práce nelehká, znamenající mnohdy enormní zátěž, osobní rizika, časté nepohodlí i zklamání.

V rámci psychoterapeutického vzdělávání a výcviku bývá otázce volby povolání psychoterapeuta pravidelně věnována zevrubná pozornost. Je tomu tak proto, že motivů bývá u každého adepta zpravidla více, i když jeden bývá výraznější a vystupuje do popředí. Projevuje se i v postoji k lidem vůbec. Poznání této motivace je součástí poznání sebe sama a pro budoucího psychoterapeuta mimořádně důležité, až nezbytné.

Nejčastější specifické motivy a jejich kombinace vedoucí k hlubšímu zájmu o psychoterapii jsou následující:

- a) **Vyrovňování se se subjektivními těžkostmi, nespokojeností se sebou sama a s druhými lidmi.** Zpravidla se jedná o snahu kompenzovat nějaký vlastní nedostatek a harmonizovat osobní život, kdy chci v tomto povolání získat něco, co mi chybí. Pro ilustraci uveďme: přetrvávající krize dospívání a hledání vlastní identity, pocit nedostačivosti, prožitá duševní krize, otřes a zproblematizování dosud neproblémového světa. Člověk postrádající partnerský vztah či rodinu se zamýšlí věnovat rodinné terapii atd. Snaha stát se psychoterapeutem je vedena domněnkou, že se jedinec zbaví subjektivních pochyb a obtíží, případně proti nim získá účinné vědění a prostředky.
- b) **Tendence po moci, ovládání, manipulaci s druhými, snaha vyniknout a něco znamenat, získat obdiv, prestiž, předvádět se, „mesianistický komplex“ atd.**
- c) **Touha poučovat druhé a vést, pečovat, aktivně zasahovat a starat se ve smyslu rodičovsko-učitelského postoje.** Tato potřeba bývá spojena se snahou dosáhnout vděčnosti a uznání od klientů a jejich blízkých.
- d) **Někdy je zájem o psychoterapii živěn zvědavostí, představou zajímavého života a domněnkou, že povolání bude jedince vnitřně obohacovat a rozvíjet.**
- e) **O psychoterapii se lze zajímat i jako o „novou metodu léčby“, tato pohnutka je spíše neosobní povahy.**
- f) **Někoho může motivovat i představa výnosného zaměstnání.**

Specifických motivů může být daleko více a bývají i přísně individuální, jako je tomu například při výskytu duševního onemocnění v rodině či přímo u zájemce o psychoterapii, nebo setkání se silnou, zajímavou a sugestivně působící psychoterapeutickou osobností, s níž se člověk identifikuje a kterou napodobuje.

Nerad bych čtenáře předchozími odstavci rozladil či od psychoterapie odrazoval, ovšem mnohdy bývá rozpor mezi představami, které o sobě máme (včetně pohnutek vlastního jednání), a skutečností. Také proto je nutnou součástí psychoterapeutického vzdělávání část autognostická, umožňující budoucímu psychoterapeutovi rozsáhlejší a pravdivější porozumění sobě a vlastní motivaci. Proto musím i dále pokračovat „po pravdě“ s upozorněním, že vyústění vyzní nakonec pozitivně.

V souvislosti s motivací hlubšího zájmu o psychoterapii upozorňujeme na tzv. „syndrom pomahačů“, který se překrývá s motivy zahrnutými pod bodem „c“. Vyskytuje se častěji u lidí pomáhajících profesí. Bývá pro ně příznačná až příliš velká obětavost a snaha se o druhé na první pohled nezištně starat. Kriticky nutno doplnit, že bývají značně protektivní a „vnucují“ ostatním lidem nesamostatnost. Pravou vzájemnost ve vztahu de facto nepřipouštějí, vyvolávají a pěstují u klienta závislost na sobě. Subjektivně se potřebují „obětovat“ a druhé na sebe vázat. U některých pomáhajících profesí může být tento postoj užitečný, ale v psychoterapii působí zhoubně.

Existují hypotézy, že tito lidé častěji a silněji prožívají pocity viny, jako děti se prý cítily subjektivně samy a ze strany rodičů nepochopené (výchova příliš racionální, přísná a případně ctižádostivá). Tyto osoby byly vychovány tak, že nezištnost a obětavost se pro ně staly povinností, avšak nejde o altruistickou motivaci v pravém slova smyslu.

Většina předchozích důvodů zájmu o psychoterapii vyznívá spíše negativně jako motivace „nedostatková“. Vedle toho je zde stále přítomná motivace nespecifická, která je vlastní všem lidem, i když může být překryta jinými aktualizovanými potřebami a motivy. Vystupuje do popředí u zralejších a vyrovnaných lidí, kteří nejsou autocentricky zaměřeni, což je cílem většiny psychoterapeutických výcviků. Vlastně jde o motivaci „růstovou“.

Jsou to následující dva okruhy motivů:

- a) **Zájem o „tajemství subjektivity“**, a to vlastní i druhých lidí, tedy poznávání a zvědavost, jež nejsou zvědavostí ani „vědeckým zájmem“. Je to něco, co k člověku podstatně patří jako k bytosti, jež se orientuje na vlastní existenci, která je vždy existencí s druhými, a zajímá se o ni.
- b) **Oblast altruismu**, tedy nezištné pomoci, která souvisí s lidskou vzájemností, tedy i odkázaností člověka na člověka. Pravý altruismus je *propositio maxima* („nejvyšší zásadou“) a odpovídá vymezení kategorického imperativu (blíže viz str. 242).

Motivační vývoj psychoterapeuta nejednou probíhá tak, že zprvu „negativní“ motivace se proměňuje v motivaci „pozitivní“, kdy terapeut se nezištně zajímá o lidské osudy, osvojí si žádoucí postoje včetně umění trpělivě naslouchat a své povolání nakonec dělá „pro druhého“, a nikoliv „pro sebe“.

Poznání vlastní motivace je důležité, neboť pak lze v případě nutnosti své jednání korigovat, a vlastně tak chránit klienty před námi samými (např. když máme tendenci klienty na sebe zbytečně navázat a prodlužovat léčbu). Nežádoucí motivace, které si nejsme vědomi, ztěžuje porozumění druhým lidem a vystavujeme sebe i klienty nebezpečí, že se necháme přitahovat tím, co je pro nás nevyřešeným problémem, což vede k vytváření nevhodné až patologické komplementarity, a vzniká nebezpečí, že klienty i sebe poškodíme.

Domníváme se, že altruismus jako motiv pomáhajícího jednání je vysoce žádoucí, lze se na něj spolehnout a zároveň je mu věnována poměrně malá pozornost. Proto se s ním blíže teoreticky seznámíme.

Altruismus – nezištná pomoc člověka člověku

Altruistické jednání patří mezi **prosociální chování**, které je vymezeno cílem, jímž je pomoc druhému člověku. Do prosociálního chování spadá celá řada různých aktivit – od drobné úsluhy a laskavosti, jež „nic nestojí“, až po akce, kdy nasadíme za druhého vlastní život. **Altruistické jednání vymezujeme jako takové jednání, které je zaměřeno ve prospěch druhého člověka, jenž se nalézá v situaci nouze či ohrožení.** K jeho podstatným rysům patří dobrovolnost, nezištnost a motivace, daná obecnou situací člověka ve světě a vycházející z lidské vzájemnosti. K tomu poukazuje i pů-

vodní význam slova, kdy latinské *alter – uter* znamenalo jeden ze dvou, z obou. Je zřejmé, že na druhého člověka je poukazováno jako na spolu-bytí.

Nezištná a obětavá pomoc člověka člověku je tématem, jež se vyskytuje v celých dějinách lidské kultury a myšlení. Důvod vidíme v tom, že je opravdu specifickým projevem člověka, neboť snad jedině lidská bytost je schopna vědomého altruismu. Vzpomeňme jen biblické „miluj svého bližního jako sám sebe“ (Mt 19,19) či upozornění, že „blaze tomu, kdo dává, ne tomu, kdo bere“ (SK 20,35), případně řecký pojem *agape*, tvořený významy, jako jsou láska spolu se spravedlností, úctou, odpovědností, odpuštěním, obětavostí a péčí. Citlivost pro utrpení a bolest druhého člověka jsou *conditio humana*. Již v mytologii a legendách je léčitelská a ošetřovatelská pomoc spojována s výjimečným nadáním či osobními vlastnostmi, jejichž součástí byl soucit s trpícími, získaný nejednou vlastní zkušeností a postižením. Například ve starořecké báji o bohu lékařství Aeskulapovi, který se svému umění vyučil u kentaura Cheirona, jenž byl těžce raněn jedovatým šípem Heraklovým. Jeho utrpení bylo takové, že zvolil dobrovolnou smrt tím, že se vzdal nesmrtnosti. Další dokladem, tentokrát čistého soucitu jakožto motivace pomoci, je biblický příběh o milosrdném Samaritánovi. Podobenství se stalo předobrazem nezištnosti a obětavé péče o nemocného člověka a vůbec pomoci v nouzi. Motiv altruismu tvoří jeden ze základů morálního kodexu v zemích s křesťanskou tradicí a nepřekvapí, že souvisí i s organizovaným počátkem pomoci zraněným a nemocným lidem, tedy zdravotnickou péčí.

Pro úplnost dodejme, že téma altruismu je zpracováno i psychologickými obory, jimž je vlastní redukční způsob uvažování, kdy „vyšší“ (např. lidské hodnoty, svědomí) vykládají z „nižšího“ (např. z pudovosti, ze snahy o přežití). Avšak i zde nalézáme podněty k zamyšlení. Patří sem například evoluční psychologie, která se zabývá vývojem člověka jako druhu a hledá poučení v jeho biologické minulosti. Se vši vážností je zde uvažováno o psychice a chování pračlověka i bytostí ještě starších.

Evoluční psychologové (blíže viz Madlafousek, 1994) považují altruismus za jádro lidské sociality a vidí zde i prapůvod mravnosti. Rozeznávají příbuzenský a reciproční altruismus.

Příbuzenský altruismus přichází ke slovu tehdy, jestliže reprodukční úspěch jedince (měřený počtem potomků) se zvyšuje reprodukčním úspěchem blízkých příbuzných. Čili pomáháme a chráníme proto, aby byl zachován rod.

Reciproční altruismus se vyskytuje mezi nepřibuznými jedinci. Vzniká tehdy, kdy možné snížení reprodukčního úspěchu jedince v důsledku jeho činu naopak zvyšuje reprodukční úspěch jiného jedince, což ve svém důsledku opět vede k zachování rodu. Zde bývá viděn i zdroj přátelství, důvěry, svědomí apod.

Evoluční psychologové se domnívají, že altruismus se stal úspěšnou strategií přežití a rozvíjí se již několik milionů let, tedy daleko před vznikem řeči, kterou datují do časového období zhruba před 100 000 lety, kdy již žil *homo sapiens*. Podle těchto názorů nemohl pravěký člověk přežít bez morálního altruistického jednání.

Budiž zdůrazněno, že altruistické konání, tedy konání čerpající svoji sílu z altruistické motivace, se kvalitativně liší od všeho ostatního prosociálního jednání motivovaného například výchovou osvojených a upevněných norem. Zásadní rozdíl je v tom, že není nesené nějakým „proto, že...“ ani „proto, aby...“, nýbrž je to **konání z vnitřního principu**, a v tomto smyslu spadá pod **kategorický imperativ** (blíže viz str. 242).

Stručně jsme pojednali o motivaci psychoterapeuta k práci. Není to však jenom motivace, co určuje jeho vztah ke klientovi, jsou to i osobní vlastnosti a předchozí životní zkušenosti, stejně jako život, jenž vede. Významnou roli hrají i jeho vědomosti a odborné dovednosti. Proto je nezbytné i z etického hlediska (na pacientech se nelze učit na základě pokusu a omylu), aby absolvoval příslušné vzdělání, jehož osu tvoří poznávání sebe sama. Závěrečná část knihy bude patřit právě této problematice.

1.2 PSYCHOTERAPEUTICKÉ MYŠLENÍ V DĚJINÁCH ČLOVĚKA

Je vůbec oprávněné hovořit o psychoterapeutickém myšlení v dějinách člověka? Co to vůbec je? Díváme-li se na psychoterapii jako na zvláštní druh pomoci člověku v tísní, pomoci, jež se uskutečňuje prostřednictvím komunikace, která má za cíl podnítit a nastolit osobnostní rozvoj a přispět k důstojnému životu, pak toto téma není nikterak nové. Těsně souvisí se sebepoznáním, redukcí úzkosti a strachu, případně dalších psychopatologických a psychosomatických fenoménů, stejně jako s poznáním vůbec, včetně zařazení člověka do řádu světa, nalezení jeho místa a smyslu. Tím se dostáváme do těsné blízkosti filozofie a teologie – tedy i k dějinám lidského myšlení.

Lze říci, že **psychoterapií se snažíme stabilizovat člověka, který je vnitřně rozkolísaný a nejistý**. To tu bylo odjakživa a pro ilustraci si dovolme citovat velkého křesťanského myslitele Augustina Aurelia (345–430), jenž o sobě píše: „Co však je mne bližší nežli já sám? Já alespoň se tu potýkám s obtížemi a potýkám se s nimi v sobě samém. Stal jsem se sám sobě zemí plnou strastí a potu.“ (Augustinus, 1990). Vnitřní rozkolísanost a nejistota jsou duševní stavy (nejenom pocity), které poukazují na naši malou lidskou zajištěnost. Velký díl kultury vzniká jako odezva a pokus o překonání této negativní naladěnosti a je projevem myšlení, které hledá východisko. Problematicnost světa a člověka řeší denně psychoterapeut se svými klienty. Obecnou a principiální odpověď hledají i filozofické systémy a náboženství.

Jako příklad si uvedme jednu z hypotéz o vzniku náboženství, s níž nás seznamuje český evangelický teolog J. Heller (1925–2008): „Příčinou je potřeba odpovědi, která by člověku vyřešila problém smyslu jeho existence, konečného života, a tak uspokojila jeho nejzákladnější vnitřní touhu: nebýt si odcizen, mít sám sebe a být sám ze sebe. Tak chce člověk obnovit harmonii kosmu, která vědomím vlastní smrti byla porušena.“ (Heller, Mrázek, 1988).

Hledání řádu a smyslu ve světě, hledání řádu a smyslu v sobě. To je jedno z velkých psychoterapeutických, filozofických a teologických témat. Stejně jako změna – proměna člověka ve směru vyšší kvality nebo pojetí člověka jako bytosti žijící ve vztazích a vztahující se. Takových témat je mnoho, jsou zásadní povahy a nutně nastolují otázku, je-li psychoterapie vůbec nutná, jsou-li zde obory mnohem „vznešenější“ a starší. Odpověď zní, že ano, protože psychoterapie je převážně empirická disciplína, jíž je proto vlastní exaktní zkoumání, které spolu s praktickým zaměřením (psychoterapeut pracuje s klienty) tvoří její specifikum. K filozofii a teologii má však

blízko nejen přes mnohá teoretická východiska, ale i proto, že psychoterapeuti-psychologové jsou vzděláni filozoficky a duchovní se věnují pastorační, jež má s psychoterapií v praxi mnoho společného.

Duchovní a myšlenkový vývoj lidské bytosti v dějinách člověka lze oprávněně posuzovat různě. V souvislosti s psychoterapií si povšimneme **tendence po zajištění**, ať již má podobu snahy poznat a porozumět, či přimknout se k autoritě a odtud čerpat jistotu a sílu. Tyto dvě možnosti však spolu souvisejí a doplňují se, což lze například doložit důrazem na autoritu pravdy. Toto jistě zajímavé téma nebudeme rozvíjet a obrátíme pozornost k pravděpodobně prvnímu pokusu, jímž se člověk pokouší vyrovnat se světem a se sebou. Tímto pokusem je **magické myšlení**.

Magické myšlení (pravděpodobný etymologický původ je ve staroíránském *magh* – síla), jež bylo popsáno u přírodních národů jako něco běžného a typického, vychází z předpokladu, že svět je ovlivňován a přímo řízen mocnými a skrytými silami, s nimiž například mimořádní lidé, jako jsou šamani, mohou vstupovat do přímého kontaktu. Rozeznáváme řadu způsobů, jak s těmito silami „vycházet“, případně je používat. Pokouší se o to magie, kdy zasvěcený člověk dokáže „zásvětit“ přímo ovlivňovat. Využívají se různé kultury a rituály, jež mohou představovat kontakt s těmito silami. Známé jsou iniciační rituály, kdy se určitým způsobem vyvolení lidé stávají někým jiným, významnějším, podobně se vyskytují při dosahování dalšího vývojového stupně (dospívání – dospělost), přijímání do určité uzavřené skupiny atd.

Magický obraz světa je pohledem na skutečnost a její výklad, tedy určitý způsob získávání jistoty a zajištění. Opírá se o celou řadu pravidel – objevuje se například ve zvycích, obyčejích, pověrách. Není bez zajímavosti, že i v rámci psychopatologie se často setkáváme s jevy, které zde mají svůj původ (např. ovlivňování na dálku, personifikace, některé obsese). Objevuje se zcela pravidelně u dětí předškolního věku jako něco vývojově daného a normálního. Vyskytuje se v pohádkách, pověstech, tedy v prastarých literárních útvarech majících emoční sílu a vyhovujících psychice dítěte, ale i dospělého. Nabízí se domněnka, že magické myšlení je něčím počátečním v pohledu na svět ve vývoji u jedince (dítěte) i u lidstva jako takového. Je potenciálně přítomno v každém z nás. Lze tomu i takto rozumět, pokud se vyskytne v rámci psychopatologických příznaků u pacientů.

Další pokus o zajištění člověka poskytuje **mytologie**. Jde většinou o dramatické příběhy tradující se původně vyprávěním (výraz pochází z řeckého *mytheuó* – vyprávím), jež lze chápat jako pokus vysvětlit vznik světa a lidské bytosti. Nalezneme zde vyjádřené vztahy a děje mezi bohy, nadlidskými bytostmi a lidmi. Obsahují jistě ohromnou zkušenost lidstva v jeho kolébce. Vtipně se říká, že mýty nikdy nenastaly, ale stále platí. V našem století byly z různých stran psychologicky interpretovány, někdy i chybně, ale přesto se staly jedním ze zdrojů poznání člověka jako bytosti především určené vztahově a „osudově“. Mýty lze chápat i jako obrazné „pravdy“ o člověku a o tom, co je pro něho důležité. Nutno si však počínat při práci s mýty velmi opatrně, neboť následující varování německého filozofa F. W. J. Schellinga (1775–1854) stále platí:

„Kdyby mytologie byla pochopitelná z obvyklých úvah, z historických podmínek analogických s těmi, které leží ve sféře našich znalostí, kdyby byla vůbec pochopitelná díky důvodům, nalezeným v dnešním vědomí, byla by už dávno pochopena, neboť každý poctivý myslitel bude souhlasit

s tím, že ačkoliv se jí ve všech dobách věnovalo tolik pozornosti, zůstává dodnes nepochopeným fenoménem v dějinách lidstva. Tento fakt nám bude však mnohem srozumitelnější, připustíme-li, že mytologie vznikla za podmínek, které nepřipouštějí žádné srovnání s podmínkami dnešního vědomí a které se dají postihnout jen v oné míře, v jaké se odvážíme přestoupit jeho hranice.“ (Schelling, 1856)

Počátky evropské kultury klademe do starověkého Řecka. V místě a době, kde vznikla **filozofie jako racionální dotazování**, nalezneme řadu podnětů cenných pro historii psychoterapie. Člověk starověkého Řecka žil mýty, které pro něho byly živou skutečností – své bohy potkával na ulici. V interpretaci českého filozofa J. Patočky (1907–1977) objevili Řekové svět jako fysis, tedy dění, mohutné drama, do kterého člověk patří, ne jako divák, ale jako aktér mající zájem o celek světa a jeho smysl. Tak vzniká filozofie jako touha poznat, orientovat se a nalézt smysl, kdy pravdivé poznávání vede současně k vrcholu lidské důstojnosti. Zajištění je výsledkem filozofování, tedy hledání pravdy, která je jistá a spolehlivá.

Zajímavou, tak trochu mytologickou postavou starověké filozofie je řecký filozof Sokrates (žil pravděpodobně v 5. stol. př. n. l.). Filozfoval prostřednictvím rozhovoru – dialogu. V původním významu řecké *dialogos* znamená skrze slovo, řeč a starší myslitelé tím nemínili nic menšího než metodu, kterou nalézáme, odkrýváme a formulujeme pravdu. Sokrates byl původcem otázky po dobrém a po smyslu. Zajímal se o to, co je jediným, obecným a základním cílem lidského života a jaký že je to cíl, který není sám vůči žádnému dalšímu cíli prostředkem. Podle J. Patočky (Patočka, 1990) vede u Sokrata cesta k dobrému a ke smyslu přes duši. Starost o duši (*epimeleia tes psychés*) a poznej sám sebe (*gnóthi seauton*) jsou mu imperativy, prostřednictvím kterých lze dospět k pochopení dobrého a smyslu. Starost o duši znamená uvědoměnou tvorbu vlastní podstaty, jež je nehotová, a proto má člověk také v rukou sám sebe. Z toho plyne jeho odpovědnost a svoboda. To jsou myšlenky pro psychoterapii nesmírně důležité – a „staré“ zhruba dva a půl tisíce let.

Sokrates nic nenapsal. Dovídáme se o něm hlavně od jeho žáka Platóna (427–347 př. n. l.), který jej líčí jako lékaře duše. V dialogu Charmidés (O povahové harmonii) nám Platón zprostředkovává rozmluvu Sokrata s besedníky, z nichž jeden trpí bolestmi hlavy. Podle mého názoru je zde prvně zmíněna psychoterapie jako nabývání zdraví prostřednictvím slova.

„... Řekové mají pravdu, když vyslovují zásadu..., že jako se nemá podnikat léčení očí bez léčení hlavy ani léčení hlavy bez léčení těla, tak se nemá ani tělo léčit bez duše, nýbrž to prý je také příčina, že mnohé nemoci unikají řeckým lékařům, že se totiž nestarají o celek, o který je třeba pečovat, neboť když ten není v dobrém stavu, není možno, aby byla v dobrém stavu část. Neboť z duše... vycházejí všechny věci i zlé i dobré pro tělo a pro celého člověka a odtamtud přitékají, jako přitékají z hlavy k očím; proto tedy, že je třeba onen zdroj nejprve a nejvíce ošetřovati, má-li být i hlava i ostatní tělo v dobrém stavu. Řekl pak, že se duše ošetřuje... jakýmiis zaříkáními a ta zaříkání že jsou krásné řeči; z takových řečí že vzniká v duších rozumnost, a když ta vznikne a je tam, že je již snadné opatřit zdraví hlavě i ostatnímu tělu. Když pak mě učil tomuto léku i těm zaříkáním, pravil: „Jen ať tě nikdo nepřemluví, abys tímto lékem léčil jeho hlavu, jestliže nejprve neodevzdáš svou duši, aby byla od tebe ošetřena tím zaříkáním. Nyní totiž,“ pravil, „je u lidí ta chyba, že někteří se pokoušejí být lékaři odděluje jedno od druhého, rozumnost od zdraví.““ (Platón, 1940)

Na vysvětlenou dodejme, že „krásným“ se označovalo vše harmonické a uměřené. U Platóna rozumnost spočívá v poznání a ovládnutí sebe sama a v konání dobra, k čemuž nevyhnutelně vede rozum. Citace poukazuje i na tradici léčit člověka zásadně jako celek, jehož duševní a tělesné děje jsou neodmyslitelně propojené. Akcent je položen na poznání – vědění. Na jiném místě (dialog *Lachés*) Platón vysloveně říká, že *mathéma* (vědění) se má k duši tak jako lék k tělu.

Vedle zmíněné racionální, celostní a vlastně i psychosomatické a psychoterapeutické tradice u Platóna shledáme cenné podněty týkající se vztahu lékař–pacient, kde myslitel rozlišuje mezi lékařem otroků a lékařem svobodných. Jeho zcela aktuální myšlenka souvisí s etikou přístupu a informováním pacienta, který by měl *de facto* spolurozhodovat o léčebném postupu. Nechme však promluvit Platóna samého v úryvku, který jsem jen mírně stylisticky upravil, aby byl srozumitelnější.

„Pro lékaře otroků je charakteristické, že nedává ani nepřijímá žádný výklad o každé jednotlivé nemoci každého jednotlivého z čeledi, nýbrž nařídí mu bez vysvětlujícího zdůvodnění jako tyran, co uzná ze zkušenosti za dobré, jako by to přesně věděl, pak odkvapí pryč k jinému nemocnému otroku a takto ulehčuje svému pánovi péči o nemocné. Avšak lékař svobodného stavu zpravidla léčí a ošetřuje nemoci lidí svobodných, a to tak, že je vyšetřuje od začátku a podle znalosti přírody, přičemž se dorozumívá s nemocným samým i s jeho přáteli, a jednak sám se něčemu učí od stonajících, jednak také, pokud je s to, poučuje nemocného samého; dříve nic nepřikáže, dokud ho nějakým způsobem nepřemluví k souhlasu; tehdy pak s pomocí přemlouvání stále dělá nemocného povolným, a tak se pokouší vracet mu zdraví... Kdyby někdy některý z těch lékařů, kteří provozují lékařství na základě zkušeností bez vědeckého základu, zastihl lékaře svobodného, jak rozmlouvá s nemocným, mluví řečí blízké filozofování, chápe se nemoci od jejího počátku a vykládá o veškeré přirozenosti těl, hned by se hlučně zasmál a neřekl by žádná jiná slova nežli ta, která má v takových případech pohotově většina takzvaných lékařů; řekl by totiž: Bláhový, ty neléčíš nemocného, nýbrž ho patrně vzděláváš, jako by se měl stát lékařem, a ne zdravým člověkem.“ (Platón, 1997)

V řecké tradici psychoterapeutického myšlení nelze opomenout stoiky. Studium filozofie považovali za léčebný proces a filozofii samu za lék (*farmakon*). Domnívali se, že lidské utrpení vzniká z falešných mínění a názorů, z nichž se pak rodí afekty (popř. strach) a vášně, jež nejsou nic jiného než nemoci duše (*nosoi psychés*). Cílem života je žít ve shodě s přírodou a vesmírem, jehož jsme částí. To nastává tehdy, jsme-li sami sebou a žijeme-li život důsledný, tedy shodný v sobě samém, čili žijeme-li ve shodě s lidskou přirozeností.

Z hlediska našeho zájmu je významné, jak vysokou, možná rozhodující hodnotu přikládali poznání a zvláště *frónésis* – znalosti dobra a zla a toho, co není dobro ani zlo. Z *frónésis* pak plyne *sófrasyné* – uměřenost, rozvaha, sebekázeň a znalost toho, co je třeba volit a čemu se vyhybat; dále pak statečnost a spravedlivé jednání.

Stoikové jsou praktiky života, který má být veden rozumně, tedy rozumově. Pregnantně je tato zásada vyjádřena v Senekově (3 př. n. l. – 65 n. l.) etice, jejímž cílem je dosažení správného úsudku a hodnocení věcí, dále pak v uspořádané a uměřené touze po věcech a v přiměřeném konání, kdy je shoda mezi touhou a jednáním.

K ilustraci stoického způsobu přemýšlení a filozofie uvádíme dva krátké úryvky, které napsal Marcus Aurelius Antoninus (121–180), císař, který byl nazýván filozofem na trůně.

„Nemocným žloutenkou se med zdá hořký, lidem stíženým vzteklinou se voda zdá příšerná a dětem se zdá míč krásný. Proč se teda rozčiluji? Či myslíš, že klamná představa slaběji působí nežli žluč u nemocného žloutenkou a jed u člověka stíženého vzteklinou?“

„Bojí se někdo přeměny? Což se může něco stát bez přeměny? Což je vesmírné přírodě něco milejší a přiměřenější? A ty sám: můžeš se vykoupat, aniž se přeměnílo dříví? Můžeš se živit, aniž se přeměnily pokrmý? Může se bez přeměny vůbec uskutečnit cokoliv prospěšného? Neuznáváš tedy, že právě tak i tvoje přeměna je cosi stejného a že je jí vesmírné přírodě stejně zapotřebí?“ (Aurelius, 1975)

Je zajímavé, že na stoickou filozofii navazuje jeden z dnes nejrozšířenějších psychoterapeutických směrů – kognitivně-behaviorální terapie, která to, co řečtí a římscí filozofové „mysleli“, dokazuje výzkumně a léčebně využívá.

Tradice řecké filozofie je v **racionálním hledání pravdy o člověku a světě a v usilování o porozumění jednotě světa v jeho rozmanitosti**. Pravda je zde vnitřní evidencí logicky vyargumentovanou a nutností ze sebe vyplývající, je pro člověka vnitřně závaznou a bytostně k němu náležející. Řecký člověk „nemá pravdu“, nýbrž „pravda má jeho“. Je to řeč, její pěstování a naslouchání, v níž se pravda ukazuje. Starověký Řek se zajišťuje především rozumově, hledá své zasazení do celku světa, který spoluvytváří tím, že v něm zkoumá své místo a smysl a že si takto rozumí.

Vedle zmíněné tradice upozorňujeme na **řeckou mystiku** (z řeckého *myó* – zavírám, zvláště oči, abych nazíral vnitřně, řecky *mystikos* – tajemný, tedy pro většinu lidí neznámý). Mystika znamená cestu, jíž dosahuji zvláštního poznání splýváním s bohem či bohy a jejich nazřením ve svém nitru. Je to vysoce emoční záležitost. V Řecku se například konaly náboženské slavnosti (mysteria), kdy byli vybraní lidé prostřednictvím iniciačního obřadu „zasvěcení“ a seznámení s božstvy tím, že si prožili určitý mýtus. Byly používány i omamné látky a domníváme se, že Řekové znali LSD, halucinogen, který mohli připravovat z námelu. V souvislosti s psychoterapií upozorňujeme, že pravděpodobně vědomě užívali abreakci, katarzi (*katharsis* – očistění), sugesci, hypnózu a výklad snů nejen k rituálním, ale i k léčebným účelům.

Vidíme, že řecký člověk se zajišťuje i kontaktem s božstvy, ale na rozdíl od křesťanství vystupuje spíše v roli rovnocenného partnera.

Křesťanství vzniklo a rozšířilo se v době počínajícího úpadku antické kultury jako odnož židovského náboženství. Věřícímu křesťanovi skýtalo a skýtá zajištění tím, že nabízí autoritu dobrotivého – milosrdného a zároveň spravedlivého Boha, znamená bezpečí, jistotu a spolehnutí, pokud se jej člověk sám nevzdá. Křesťan hledá a nalézá sebe ve vztahu k Bohu.

Pro ilustraci zde uvádím krátkou ukázkou ze Starého zákona (Bible, 1984):

Žalmista zpívá (Žalm 23):

„Hospodin je můj pastýř, nebudu mít nedostatek.
Dopřává mi odpočívát na travnatých nivách,
vodí mě na klidná místa u vod, na živu mě udržuje,

stezkou spravedlnosti mě vede pro své jméno.
I když půjdu roklí šeré smrti, nebudu se bát ničeho zlého,
vždyť se mnou jsi ty. Tvoje berla a tvá hůl mě potěšují.“

Autorita ukazuje směr a přináší jasno. Časem se však může dostavit tíže pochybnosti. Psychologicky řečeno jde o ambivalentní vztah k autoritě, který bývá doprovázen pocitem viny. Citovost je pro křesťanství typická, neboť víra je především záležitostí citu, i když velcí teologové a křesťanští filozofové přicházejí s řadou racionálních důkazů, jimiž argumentují ve prospěch víry. Tato citovost se promítá i do norem a regulativu mezosobních vztahů, kterým je především **láska**, a to je v dějinách nové. Láska zahrnuje v sobě odpuštění, soucit a nezištnou pomoc, které jsou v naší kultuře křesťanskými hodnotami a tvoří základ všech pomáhajících profesí.

Přiblížme si křesťanské pojetí lásky úryvkem z Nového zákona, kde na jednom místě apoštol Pavel píše (1. Kor. 13):

„Kdybych mluvil jazyky lidskými i andělskými, ale lásku bych neměl, jsem jenom dunící kov a zvučící zvon. Kdybych měl dar prorocství, rozuměl všem tajemstvím a obsáhl všechno poznání, ano, kdybych měl tak velkou víru, že bych hory přenášel, ale lásku bych neměl, nic nejsem. A kdybych rozdál všechno, co mám, ano, kdybych vydal sám sebe k upálení, ale lásku bych neměl, nic mi to neprospěje. Láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy. Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy. Ať se děje cokoli, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá. Láska nikdy nezanikne. Prorocství – to pomine; jazyky – ty ustanou; poznání – to bude překonáno. Vždyť naše poznání je jen částečné, i naše prorokování je jen částečné; ale přijde plnost, tehdy to, co je částečné, bude překonáno. Dokud jsem byl dítě, mluvil jsem jako dítě, smýšlel jsem jako dítě, usuzoval jsem jako dítě; když jsem se stal mužem, překonal jsem to, co je dětinské. Nyní vidíme jako v zrcadle, jen v hádance, potom však užíme tváří v tvář. Nyní poznávám částečné, ale potom poznám plně, jako Bůh zná mne. A tak zůstává víra, naděje a láska – ale největší z té trojice je láska.“

Pro dějiny psychoterapie je křesťanství významné, protože přichází s **principem zpovědi** přinášející úlevu tím, že se člověk prostřednictvím jiného člověka – duchovního – dostává do kontaktu s autoritou, která chápe, přijímá a odpouští. Důležitější je zde smíření s druhým člověkem, jež předchází smíření s Bohem.

Obdobně tomu je s **modlitbou**, již lze brát i jako druh kontemplace (rozjímání) – „vnitřní usebrání“ a „tichý rozhovor“ s autoritou nejvyšší. Kontemplace jako součást mystické cesty a mystické zkušenosti je rozšířena v mnoha náboženských systémech. Ve středověkém i pozdějším křesťanství není ničím tak vzácným. Provozovala se, vedle askeze, v mnoha klášterech. Je způsobem, jak lze „vnitřně“ splynout a setkat se s Bohem. Odosobníme se prostřednictvím duchovních cvičení, jež sestávají z koncentrace a meditace, posléze dojde k extázi a nazření Boha. Tato cesta se nazývala mystickou svatbou duše s Bohem (*unio mystica*).

V našem kulturním okruhu byly kláštery nositeli vzdělanosti, jejichž důležitými součástmi byly knihovny, které nazývali středověcí knihovníci *psyches iatreon* (léčebny duše). Vidíme, že určitý druh poznávání může přispívat k utváření či obnovení vnitřní rovnováhy a být účinným prostředkem psychohygieny.

Jen ve stručnosti se zmiňme, že při péči o nemocné a při léčbě bývalo užíváno silných zážitků zprostředkovaných uměním. Například v alsaském Isenheimu v klášteře sv. Antonína býval oltář, malovaný Němcem Matyášem Grünewaldem někdy počátkem 16. století. Jedná se o vysoce naturalistické až šokující zobrazení Krista na kříži a zmrtvýchvstání, jež je nádherné a povznášející – zvláště v kontrastu s lidským utrpením při ukřižování. Klášter byl specializován na léčbu gangrény a kožních onemocnění. Nemocní před obrazem meditovali, ztotožňovali se s trpícím Kristem a posléze s Kristem vzkříšeným. Údajně docházelo prostřednictvím neobyčejně silných zážitků k pozitivnímu ovlivnění onemocnění, takže oltář získal pověst oltáře léčivého.

Stručně lze shrnout: **modlitba, náboženské zážitky, duchovní cvičení a zpověď či pastorační rozhovor jsou hlavními způsoby, jimiž křesťan může dosahovat vnitřní stability a posily – na principu víry.**

Tradici psychoterapeutického myšlení lze sledovat i ke **gnostikům** (z řeckého *gnósis* – poznání). Jednalo se o náboženskou sektu z prvních století našeho letopočtu, jež vznikla z okrajových skupin diasporního židovství v kontaktu s novoplatonismem a raným křesťanstvím. Působila převážně ve východním Středomoří. Gnostikové se domnívali, že člověk je božského původu, a důraz proto kladli na **sebepoznání**, jež pěstovali pomocí mystických praktik – hledali a objevovali v sobě Boha. Kladli si otázky typu: „Odkud jsme a čím jsme se stali, odkud pocházíme a kde jsme se ocitli?“ Jejich imperativ prý zněl: „Přestaň hledat Boha a stvoření a takové věci, hleděj sebe sama!“ (Pokorný, 1986).

Vidíme, že téma sebepoznání, byť různě motivované a chápáné, se neustále vyskytuje v dějinách člověka. Představuje jednu z „červených nití“, které provázejí celou historii „našeho rodu“.

Zabýváme-li se otázkou lidské zajištěnosti, kterou považujeme za typickou a významnou v historii psychoterapeutického myšlení, nelze opomenout krátkou zmínku o **fenoménu židovství**. Zdá se, že neustálé úsilí o zajištění a boj o fyzické a duchovní přežití vedlo na straně jedné k mimořádné schopnosti se adaptovat i v náročnějším sociálním a politickém prostředí, na straně druhé k uzavřenosti, důrazu na tradici, rodinu a především na židovské náboženství. Domníváme se, že je to náboženství, které národní přežití umožnilo, neboť se stalo nejdůležitějším prvkem utvářejícím národní a osobní identitu a tvořícím jádro fenoménu židovství.

S židovským náboženstvím je spojováno umění **výkladu**. Upozorňujeme na ně proto, že mnohé psychoterapeutické přístupy považují výklad za hlavní prostředek, jímž u člověka v jeho psychice i v oblasti psychosomatiky navozujeme změnu. Výkládat (interpretovat) určitou skutečnost znamená ji uchopit určitým pojmovým a vztahovým „překládovým“ systémem, do kterého ji postupně převedeme. Výklad nemůže provádět kdokoli, nýbrž ten, kdo zná pravidla a způsob převodu jedné, bezprostředně se jevící skutečnosti do druhé, nově vznikající.

Takovou výkladovou knihou je například talmud, interpretující tóru čili Pět knih Mojžíšových Starého zákona. Vedle přímého a doslovného významu biblického vyprávění je zde ještě význam skrytý, alegorický (obrazný) a symbolický, tedy něco jiného, než se zdá člověku nezasvěcenému. Znalcem, který věci „rozumí“, je rabín, tedy vykladač, učitel a rádce, jenž je mocný tím, že zná tajné záležitosti a přes ně i „hlouběji“ běžnou skutečnost. Zajímavé jsou i kabalistické nauky (z hebrejského *kaból* – přijímat, ve významu ústní tradice v předávání poznání z učitele na žáka) obsahující

mystický výklad a přístup k běžné realitě, ale i bohatou psychologickou zkušenost. Pozoruhodnou knihou středověké kabaly je kniha Zohar, pocházející pravděpodobně ze 13. století, ale může být v rámci utajení antidaťována. Jsou v ní uvažovány síly zjevné i skryté a určující, předjímající mnohem pozdější psychologické koncepty nevědomí. Člověk je vůči sobě slepý, neví, proč myslí a dělá to či ono, a musí přijít někdo, aby jej po svízelnější cestě sebepoznávání poučil. Překvapivě známě zní i důraz položený na praxi, pro ni se odvozuje teorie, stejně jako tendence poznat a prakticky zasahovat, nenápadně kontrolovat, ovládat a řídit. To vše je možné proto, že jednající člověk je prý součástí řetězce spojujícího vše se vším, takže vše se vším souvisí. Kdo souvislosti pozná a vstoupí do nich, stává se mocným a může určovat. Zajištěnosti je dosahováno cestou spojenectví se silným Jahvem a poslušností, Jahve je bytostí spíše obávanou a přísnou; dále pak poznáním tajemných a určujících sil, jež lze využít pro své záměry.

Chůze po hranici zjevného a skrytého mnohé silně emočně přitahuje a souvisí s mystickým přístupem ke skutečnosti, stejně jako s tendencí poznávat za účelem ovládnout a méně pak těmto tajemným silám podléhat.

Jenom krátkou zmínkou upozorníme na **alchymisty**, kteří skýtají podněty k zamýšlení i dnešním psychoterapeutům. Je méně známo, že jejich původní snahou bylo zušlechtění a proměna člověka. Díky celkové zaměřenosti dnešní doby je však u nich zdůrazňováno „předvědecké“ úsilí z oblasti přírodních věd a astronomie. Ve skutečnosti se především jednalo o duchovní záležitosti. Psychologie od nich například „přebírala“ pohled na člověka jako na bytost, jíž je vlastní polární **protikladnost osobnostních rysů**. Za upozornění stojí i alchymistická zásada, že má-li vzniknout něco nového, musí se staré rozdělit, někdy zcela zaniknout, znovu a jinak se spojit. Tak se staré překoná a promění v nové.

Psychoterapeutické myšlení nachází v **novověké filozofické tradici** četné styčné body, neboť novověk – s výjimkou současnosti – je údobím, kdy se filozofické myšlení a vůbec duchovědy mohutně rozvíjely. Podnětů pro psychoterapii je takové množství, že uděláme přísnou redukci a v textu se podržíme pouze linie, jež podle našeho názoru přímo formuje přítomnost a poskytuje klíč k jejímu porozumění. Novověká filozofie má v souvislosti se zajišťováním s psychoterapií společné to, že průběžně posiluje **sebevědomí a sebestřednost člověka**, což jej zprvu emancipuje, ale nakonec vede k vytvoření falešného vědomí a znejistění z reálných ohrožení, které si způsobuje svým myšlením a konáním.

Filozofie byla až do předminulého století **vševědou**. Postupně a díky vzniku vlastní metodologie se jednotlivé vědecké disciplíny osamostatnily. Tato dlouhodobá propojenost filozofie s vědami mohla být jedním z důvodů, proč tak velkou roli mělo zdůraznění evidentnosti a jasnosti, rozumu a zkušenosti. Stále více se prosazovala snaha poznávat, nejen jako projev zvědavosti, ale především tendence ovládat a podřizovat skutečnost sobě a svým představám. Člověk je fascinován vlastními možnostmi, vlivem a tím, jak je schopen přetvářet a utvářet svět. Prosazuje se nepsaná zásada: Poznej, abys ovládl. Naplňuje tak úsloví, že „vědění je moc“. Předpokladem zmíněného trendu bylo vytvoření obrazu světa v polaritě **subjekt-objektového vztahu**. Svět je objektivizován, následně i lidská psychika. Na významu nabývá **kvantifikace**, kdy k pozorovaným jevům přiřazujeme číselné hodnoty, s nimiž pak operujeme tak, jako by šlo o původní jevy samy, a často se i takto nesprávně hodnotí. Vrchol zmíněného trendu lze spatřovat v počítačové technice a jejím používání.

Tento způsob vztahování se ke skutečnosti trvá do současnosti, osvědčuje se svojí „užitečností“ a převládl i v dnešní psychologii a částečně i psychoterapii.

Sebezajištění přes vědu však s nejvyšší pravděpodobností ztroskotalo. Závratný rozvoj přírodních věd a technicko-ekonomického myšlení způsobily, že lidstvu se jeho možnosti vymkly z rukou a prvně ve své historii je schopno sebe sama v krátké době zničit. **Člověk se stal tak mocný, že je vůči své moci bezmocný a bezradný.** Mohli bychom mluvit o selhání lidského rozumu a uvolnění sebezničujících tendencí, jež vidíme v souvislosti s oslabením duchovní zakotvenosti člověka. Lze se kriticky obrátit a vyjádřit k těm, kteří by měli být strážci humanity. Na neradostný a nebezpečný obraz skutečnosti upozorňují, protože zdůvodňuje a vysvětluje narůstající potřebu psychoterapeutické péče, neboť lidé tento celosvětový stav cítí v podobě nejistoty a úzkosti. Útěk do různých zábavných a rozptylujících konzumních aktivit a jiné způsoby „zavírání očí“ nejsou dlouhodobě účinné, dostávají lidského jedince do koloběhu uměle vytvořených potřeb a shonu, jehož výsledkem je nakonec únava a pochybování o smyslu života. Jinou stránkou charakterizující současnost je nárůst agresivních projevů na individuální i skupinové úrovni. A co je zvláště zážející a nebezpečné, zvyšuje se i agresivita a nevypočitatelnost států. Možnosti psychoterapeutické péče nepřeceňujeme, ale pomáhají člověku – v této celosvětové situaci, která je ve skutečnosti krizí a selháním lidskosti – jeho „osud“ nést a hledat východiska alespoň na individuální a „rodinné“ úrovni.

Na předchozích stránkách jsme stopovali psychoterapeutické myšlení v dějinách člověka. Vyšli jsme z problému jeho malé zajištěnosti, jež zde byla odjakživa a zvláště palčivě ji pociťujeme dnes, kdy svět se pro nás stává místem stále méně spolehlivým. Zdůraznili jsme, že duchovní dějiny provází snaha lidského jedince porozumět sobě i pochopit svět v jeho celku, nalézt zde místo a úlohu člověka. Tam, kde toto porozumění je, život nabývá smyslu. Vidíme, že **psychoterapeutická péče je vždy zasazena do obrazu celku světa.** Hledání sebe a smyslu se dělo a děje cestou racionální, citovou a mystickou, jež se mnohdy kombinují a doplňují; proto ve filosofii a teologii nalezne psychoterapeut mnohá poučení, jejichž společným jmenovatelem je **vzdělanost.**

1.3 VZNIK, VÝVOJ A SOUČASNÝ STAV PSYCHOTERAPIE

Psychoterapie je fenoménem 20. století, kdy vznikla, a profiluje se jako samostatný obor. V předešlé kapitole jsme psali o tom, že v dřívějších stoletích se vyskytovaly ve vývoji lidského myšlení momenty, které s dnešním pojetím oboru souvisejí, lze vidět kontinuální návaznost toho, co bylo, s tím, co je. Psychoterapie zde byla nejen teoreticky, ale hlavně prakticky „odjakživa“ jako součást běžného života. Psychologickou pomoc člověka člověku prostřednictvím vztahu a rozhovoru, případně dalších komunikačních a rituálních aktivit, poskytoval šaman, později duchovní a lékař. Zasazovali člověka do pozemského i mimozemského řádu, ukazovali různé souvislosti a dávali smysl životu konkrétního jedince, jemuž tak umožňovali porozumět

sobě ve vztahu ke světu. Tito znalci lidské duše a života působili do značné míry suggestivně, navozovali abreakci a uklidnění. Dříve asi nebyla potřeba psychoterapie tak velká jako dnes, neboť byla dána jasná pravidla života a rámec toho, co se smí a nesmí. Každý člověk měl své místo a za obvyklých okolností se nedostával do déletrvajících nejistot či vnitřních a vnějších konfliktů, jež by byly neřešitelné. Individuální zajištění se dělo i prostřednictvím společenství, ve kterém se člověk nalézal. Zde panovala poměrně velká koheze a vzájemná pomoc. Změny, ke kterým docházelo, se odehrávaly spíše zvolna, člověk jim rozuměl a stačil se měnícímu se světu a jeho požadavkům přizpůsobit.

Svět pro běžného člověka dřívějších dob byl poměrně jasně strukturovaný, čitelný a byli zde lidé, na které se v případě duševních a životních nesnází mohl obrátit o pomoc.

V minulém století se lidská situace začala kvalitativně a rychle měnit. Vlivem vědy a mocenských ambicí člověka došlo k pronikavým změnám ve všech oblastech života, jež probíhají takovým tempem, že jim člověk obtížně rozumí a není často schopen se přizpůsobit. Abychom totiž měli pocit životní stability a světu rozuměli, musí zde být vzájemný **vyrovnaný poměr mezi stálostí a proměnlivostí prostředí**. Jestliže nastane dlouhodobé vychýlení směrem k proměnlivosti, lidský jedinec se rozkolísá a obrazně i fakticky ztrácí půdu pod nohama. Ke zmíněnému znejistění přispívá i narušení řádu a pravidel lidského společenství, jehož „sklizni“ je rozpad rodiny, dále pak absence přirozených autorit, jež jsou napodobeníhodné a zprostředkují porozumění světu, stejně jako **oslabení závazných hodnotových orientací**, jež v našich podmínkách představuje křesťanství a obecně humanitní vzdělanost.

Jsme svědky zvláštního jevu, který je v psychologii popsán jako „komplex božskosti“. To znamená, že člověk sebe i své výtvary zbožšťuje (deifikuje), dosazuje na nejvyšší místo a přisuzuje sobě i výtvořům božské atributy (dokonalý, věčný apod.). Tímto nesprávným hodnocením se dostává nevyhnutelně mimo realitu a může být druhým nebezpečný. S touto oblastí těsně souvisí i zvláštní porucha osobnosti, u které je příznačné tzv. grandiózní „já“. Znamená neoprávněné vysoké sebevědomí, jež lze vidět i jako kompenzaci pocitů méněcennosti opačným směrem – až do extrému. Lidé s grandiózním „já“ nesprávně odhadují vlastní možnosti, jejich ambice jsou vysoké, bývají silně zaujati sami sebou (druhé příliš nevnímají) a jen obtížně navazují bližší a opravdové meziosobní vztahy. Často baží po moci, a jestliže ji získají, což je obvyklé, protože dokážou jít „přes mrtvolu“, pak běda všem, kteří jim podléhají.

Kriticky a možná příliš pesimisticky naznačený vývojový trend plynoucí z vlády „vědotekniky“ a opouštění evropské duchovní tradice, jež je tradicí racionality a citovosti, se promítá do meziosobních vztahů a každodennosti. Shledáváme jejich zpochybňování a nestálost. Jako dítě vymění snadno jednu hračku za druhou, tak i dospělý člověk snadno zaměňuje jednoho partnera za jiného. Lidé se sobě vzdalují, vztahy se zvětčují, zdůrazňována je „užitečnost“. Tento trend našťestí vyvolává protitlak. Jsme svědky ožívování lidských aktivit a spontánně vznikajících společenství, kde přicházejí ke slovu **vzájemnost, nezištnost a lidská blízkost**.

Subjektivních zátěží, kterým je člověk dnešní doby všude ve světě vystaven, je opravdu mnoho a jsou jiné kvality než dříve. Mnohý se s nimi nedokáže vyrovnat a pak se projevují negativně ve zdravotním stavu. Je to jev natolik častý, že vznikla

psychoterapie jako samostatný obor v souvislosti s léčbou potíží, jež jsou psychogenní a sociogenní povahy.

Postupně se ukázalo, že psychologickými prostředky lze v širokém rozsahu příznivě ovlivňovat i ty poruchy zdraví, jež se klinicky manifestují především v tělesné oblasti (např. některá kardiovaskulární nebo kožní onemocnění).

Vlastní vznik psychoterapie je spojen se dvěma jmény: francouzským filozofem, psychologem a neuropsychiatrem P. M. Janetem a slavným rodákem z Příboru na Moravě, neuropsychiatrem S. Freudem. Oba věnovali velkou pozornost hysterickým poruchám a lze konstatovat, že u kolébky psychoterapie stála vedle P. M. Janeta a S. Freuda ještě hysterie.

P. M. Janet (1859–1947) přednášel psychologii na pařížské Sorbonně. Prakticky se zabýval sugescí a hypnózou – například v roce 1889 odstranil hysterické symptomy mladé ženy tím, že v hypnóze odreagoval její traumatickou událost v pubertě. Zabýval se procesy probíhajícími mimo vědomí člověka a vypracoval originální teorii o automaticky a nevědomě působících psychickým procesech, které vytvářejí v nevědomí samostatné útvary bez korekce vědomí a souvisejí s duševním onemocněním. Cílem psychoterapie je navození rovnováhy mezi tím, co si člověk uvědomuje, a nevědomou oblastí psychiky. P. M. Janet první definoval psychoterapii jako **léčení psychologickým působením, majícím své zákonitosti**. Dnešnímu pojetí odpovídá i jeho názor, že se musí provádět individuálně a podle okolností pacientova života a typu osobnosti.

S. Freud (1856–1939) je zakladatelem psychoanalýzy, původně léčebné metody aplikované u neuróz. Do dějin psychoterapie vstoupil v mnoha směrech. Především zjistil, že léčba psychologickými prostředky probíhá **ve vztahu** mezi terapeutem a klientem (analytikem a analyzovaným). Psychoanalýza trvá řádově roky. Spočívá v tom, že klient leží v uvolněné poloze a má za úkol volně asociovat, tedy říkat bez zábran vše, co ho právě napadne. Terapeut se projevuje neutrálně, zdrženlivě a společně s pacientem hledá souvislosti a významná místa v pacientově dětství, jež vytvářela jeho povahu, způsoby reagování apod. Ve vztahu k terapeutovi prožívá mnohé z toho, co pociťoval k nejdůležitějším lidem svého života v dětství – zpravidla k rodičům. Tyto své „dětské“ postoje přenáší na terapeuta, vytváří se **přenos** a tzv. přenosová neuróza, jejímž rušením pomocí **interpretování** se uskutečňuje pokrok v léčbě. Interpretování v tomto pojetí znamená, že vědomá současnost se vykládá nevědomou minulostí. Analytik nabízí pacientovi interpretace nebo jej přivádí k interpretacím různých souvislostí na základě průběhu a obsahu volných asociací, rozboru snů i celkového jeho chování. Během terapie se může vyskytnout i nežádoucí **protipřenos**, jenž je vlastně přenosem analytika na pacienta a musí být rozeznán a včas odstraněn, jinak hrozí poškození klienta nebo zbytečné prodloužení terapie. Významnou roli hraje překonávání **odporu** pacienta, tedy nechuti pokračovat v psychoanalýze. Odpor se projevuje například tím, že klienta při asociování nic nenapadá nebo se dostaví pozdě na psychoanalytickou hodinu. Cílem psychoanalýzy je, aby si klient uvědomil svoji nevědomou motivaci a v podstatě přijal interpretační schémata. Z jiného hlediska a řečeno slovy S. Freuda je člověk zdrav, dokáže-li „milovat a pracovat“.

S. Freud se obsáhle zabýval nevědomými procesy, psychickými obrannými mechanismy (např. vytěsnění, racionalizace, popření), je autorem vrstvého a dynamického modelu osobnosti; základní motivace dle jeho názoru vychází z hlubin ne-