

ROZHOVOR S VÁCLAVEM MIKOTOU

Jakub Hučín

Psychoterapie nejsou pouze odborné články, ale jednotliví lidé, jednotlivé životní příběhy, které často není možné uzavřít do slov a vět. O to více, pokud se jedná o životní příběh někoho, jemuž byla psychoterapie náplní celého života. A takovým byl i Václav Mikota. Podílel se na psychoterapeutickém vzdělávání ještě za totality a byl nositelem psychoterapeutické moudrosti i za dob svobody. Před rokem jsem měl tu čest s ním natočit rozhovor, ve kterém jsme se ohlédli za jeho životem osobním i profesním. Setkání to bylo prosté, ale hluboké, tak jak to bývá, když se setkáte s někým, kdo v životě hodně prožil a má co říci. A rádi bychom toto setkání zprostředkovali i čtenářům Psychoterapie.

Z jakých zdrojů jste vycházel, když jste jako terapeut začínal?

Bylo to, myslím, na gymnáziu, kdy jsem si přečetl některé Freudovy přednášky i všechno ostatní, co bylo v té době dostupné ještě z předválečných vydání, a to mě nalákalo. Vzpomínám si, že v posledním ročníku v roce 1962 k nám do třídy přišla televize a ptali se jednotlivých žáků, čím by chtěli být. Odpověděl jsem, že bych chtěl být psychoanalytikem. Opravovali mě, že snad psychologem, že psychoanalýza už neexistuje... Říkal jsem jim: no to není možné, že neexistuje; a stejně bych jí chtěl studovat.

Tenkrát byla taková praxe, že kdo nebyl dobře zapsán, musel jít po maturitě na roční praxi. Hrozilo, že budu v rámci téhle praxe stavět rafinérii v Kralupech, ale nakonec se mi podařilo se dostat na dětskou psychiatrii,

kde jsem dělal sanitáře. A odtamtud jsem dostal doporučení na medicínu, protože se jednalo o zdravotnické zařízení. A byl jsem za to později vděčný, myslím si, že s medicínou se dá v psychoterapii lépe uplatnit než s psychologii.

Proč si to myslíte?

Protože psychiatrům do toho okolí tolik nemluví. Už za mého mládí se psycholog, který se věnoval psychoterapii, musel zpovídat psychiatrovi a pracovat podle jeho zadání.

Kdo patřil mezi vaše první psychoterapeutické učitele?

Po příchodu do Prahy mi tehdy hodně pomohl Eda Bakalář, řekl mi o možnosti vstoupit do skupinové psychoterapie u docenta Knoblocha. Byl jsem ovlivněný tou jeho, jak on to nazýval tenkrát, skupinově centrovanou psychoterapií. Později jsem pochopil, že jeho skupiny byly prakticky totéž, co dnes nazýváme psychoanalytická skupinová terapie. Měl jsem to štěstí, že jsem se dostal do malé skupiny, kde se pracovalo čistě psychoanalyticky, jenom jsme se při tom vyhýbali odborné terminologii, abychom nebyli nápadní režimu.

U Knoblocha jsem se vycvičil ve skupinové terapii ještě jako student, pasoval nás jako své pomocné therapeuty. Potom emigroval a já se pro krátkém působení v Kosmonosích dostal na Palatu, kde jsem pracoval už jako skupinový terapeut a vstoupil jsem do psychoanalýzy k doktoru Kučerovi.

Čím vás psychoanalýza zaujala?

Těžko říct, čím mě zaujala. Psychoanalytické výklady mi vždycky připadaly úplně přirozené... Lidi, kteří psychoanalýzou neprošli, si obvykle myslí, že psychoanalýza je nějaké násilné vykládání běžných denních událostí přes sexualitu. To dávno není pravda. Sexualita je samozřejmě důležitý rozměr, ale není to jediné. Přiznám se, že mě vaše otázka úplně překvapila. Přejde mi tak samozřejmě, že mě psychoanalýza zaujala, že jsem o tom vlastně nikdy nepřemýšlel.

Psychoanalýza k vám prostě patří...

Ano, ale to neznamená, že pracuji jenom psychoanalyticky. Kromě psychoanalýzy jsem celý život vedl i skupinové terapie. Teoreticky jsem vycházel z psychoanalýzy, ale kdyby se na moji práci díval někdo zvenku, možná by ani žádné psychoanalytické pozadí nepoznal.

Kdybych se vrátil ke zdrojům, o kterých jste mluvil – medicína, profesor Knobloch, psychoanalýza, skupinová terapie... V čem byl ten který zdroj pro vás užitečný?

U Knoblocha jsem si cenil jeho vlastního nadšení a jeho schopnosti nadchnout lidi pro sebepoznávání. A to i ty, kteří nebyli z oboru. Pokud jde o Otakara Kučeru, ke kterému jsem docházel na psychoanalýzu, byl pro mě tím prvním, u koho jsem cítil, že mě bere vážně. Byl to rok 1970, měl jsem v té době už dceru a druhou na cestě, ale pořád jsem se necítil jako nějaký odborník. A u něj jsem zažíval, že můžu říkat třeba úplné blbosti a on v tom mém povídání ještě najde nějaké důležité obsahy...

A kromě živých osob pro mě byla vždycky samozřejmě důležitá literatura. Kromě

Freuda na mě zapůsobili i ego-psychologové, k nim patřili tehdy Hartmann, Kris a Löwenstein, pak i Joseph Sandler a koncem sedmdesátých let na mě nejvíc zapůsobil Heinz Kohut se svojí psychologií self. Převzal narcistický rozměr jako regulérní rozměr duševního života. Tak jako Freud přijal sexualitu jako součást duše, tak i Kohut přijal jako součást psychiky narcismus.

Dneska bych řekl, že mi pomohli všichni, kteří jednali s pacienty s respektem a nedělali ze sebe vševědce.

Na jaké limity jste při své psychoanalytické práci narážel?

Bylo jich dost a postupně přibývaly. Ze začátku jsem si myslel, co všechno je možné psychoanalýzou léčit. Později jsem zjistil, že ne každého psychoanalýza zajímá a oslovuje a ne každý stojí o to se dostat blíž k sobě právě tímto způsobem. Dnes když někoho přijímám do analýzy, nabídnu mu, že si uděláme pár setkání a podle toho zjistíme, jestli je tenhle přístup pro něj to nejlepší. Něco takového dělal už i Freud, říkal tomu měsíc zkusmé analýzy. Podle mého názoru je měsíc příliš dlouhý. Za tu dobu si analyzand na analytika už zvykne a je pak těžké mu říkat, že se to pro něj nehodí a měl by jít jinam.

Když ke mně přijde třeba člověk, kterého moc nezajímá, co se v něm děje, a chce se jenom zbavit příznaků, pošlu ho rovnou k někomu šikovnému na KBT, protože ji sám nedělám. Anebo ho pošlu na hypnózu, kterou taky nedělám. Nemyslím si, že každý člověk stojí o dobrodiní psychoanalýzy. Když se mi zdá, že pouhá psychoanalýza nestačí, často posílám lidi do gestaltu. Přeci jenom ti gestaltisti umějí líp člověka provokovat.

Dnešní psychoanalýza není jenom jedna. Od šedesátých let, kdy jsem ji potkal, se hodně změnila. V tehdejší chápání byl analytik chápán jako někdo nezaujatý, expert, který pracuje asepticky jako chirurg a nic svého tam nevnaší. Později jsme byli nuceni si uvědomit, že ať chceme nebo ne chceme, vždy do procesu něco vnášíme. Tak třeba ta slavná trojice: abstinence, neutralita a anonymita. Abstinence ve smyslu, že nemám uspokojovat na pacientovi své vlastní potřeby. Že s pacientkami nespím a od analyzandů si nepůjčuji peníze, je samozřejmé, ale potřebu jakési lidské důstojnosti a jejího zachování si u pacientů přeci jenom uspokojujeme. U anonymity se Freud domníval, že čím méně toho analyzand o analytikovi ví, tím lépe na něj může přenášet něco svého, fantazírovat, vytvářet přenosovou vazbu. Tím pádem by analytik na sebe neměl nic prozradit, i když se ho třeba analyzand ptá. Dnes to tak nebereme, protože víme, že z toho, jak s pacientem mluvím, stejně pozná něco z mých vlastností. Anebo pokud na mě něco přenáší, neznamená to, že ve skutečnosti třeba takový nejsem.

A pokud jde o neutralitu, vykládali si to analytici špatně jako jakousi odtažitost.

Dnes neutralitou rozumíme, že pokud má pacient nějaké vnitřní konflikty, nestraníme mu v nich a nevedeme ho k tomu, co by pro něj bylo podle nás lepší. Potřebujeme si uvědomovat, že si sice stejně myslíme, že tohle a tohle by pro něj bylo lepší, ale zároveň mu to nemůžeme vnucovat. Mým úkolem je prostě pracovat s tím, co si pacient přináší. Kdybych se řídil tím, co je nejbližší mně, mohlo by se stát, že by se to pacienta často vůbec netýkalo. Pacient mě vlastně získává k tomu, abych se zajímal

o to, co je nejbližší jemu. Obecně bych řekl, že se snažím v práci postupovat tak, abych hlavně napomáhal procesu. Mým úkolem je, abych byl v životě analyzanda postupně nahraditelný a aby si to, co získává prostřednictvím psychoanalýzy, mohl později obstarat sám.

Jak poznáte, jakým způsobem proces vést?

To je čistě intuitivní záležitost. Určitě si to můžu i všelijak složitě zdůvodňovat, než si znovu uvědomím, že je to spíš jenom taková moje racionalizace.

Co považujete ve svém profesním vývoji za nejdůležitější?

To je hrozně těžké sám hodnotit. Hodně mi pomáhalo stárnutí. Jako mladší jsem jako terapeut cítil největší ohrožení milostnými dívčími přenosy. Člověk se prostě nemůže ubránit a dělá mu to dobře, i když ví, zase teoreticky, že pacientka se zamiluje ne proto, že bych byl nějak výjimečný, ale proto, že je jí špatně. A věří tomu, že když bude zamilovaná a milovaná, bude jí líp, než jí ve skutečnosti je. Dnes to už pro mě problém není, protože vím, že by stejně k ničemu takovému dojít nemohlo. Řekl bych, že s rostoucím věkem můžu být součástí procesu s větší uvolněností.

Roste s věkem sebedůvěra terapeuta? Mám na mysli, že se nemusí tolik držet jenom teoretických doporučení, ale může se víc spolehnout na sebe...

Určitě. Pokud se drží jenom teoretických doporučení, většinou to špatně dopadne. I když samozřejmě potřebujete mít teorii dostatečně zažitou, abyste ji mohl, anebo nemusel, použít...

Ještě k té sebedůvěře – spíš bych to formuloval tak, že ve mně roste důvěra, že ve mně není nic tak strašného, abych pacientovi uškodil tím, jak ho vedu. Ale z druhé strany ve mně s věkem roste i skepse, nakolik skutečně můžu být pacientovi užitečný.

Stalo se vám někdy, že to prostě nešlo?
Mockrát.

Co jste dělal? Předal jste pacienta někomu jinému?

S předáváním je to těžké. I když to nejde, pacient si na vás zvykne. Několikrát jsem se pokoušel takové pacienty předat, ale vždycky se mi vrátili, takže když už, spíš s tím ten pacient skončí sám...

Co se všemi životními i profesními zkušenostmi považujete v terapii za nejdůležitější léčebný prvek?

Psychoterapie léčí v první řadě tím, že pacient cítí, že terapeuta zajímá. A že i když mu terapeut vždycky nerozumí, tak se o to aspoň snaží. A pak i tím, že mu terapie přináší nové pohledy na jeho trápení a posunuje ho k věcem, které ho dříve netrápily, ale pak ho trápit začaly. Ale nejdůležitější je, když cítí, že mě zajímá a že mu chci rozumět. A že má kdykoliv možnost se mnou nesouhlasit a opravit mě. Já nejsem expert přes nevědomí, nevidím víc než pacient, jak se Freud domníval na začátku. Mohu někdy vidět víc, ale můžu se také mýlit. A to je jedna z velkých změn v psychoanalýze za posledních třicet let – více připouštíme, že nemusíme mít vždycky pravdu.

A co podle vás naopak dobré terapeutické práci nejvíc brání?

To je vlastně totéž, jenom naopak. Nejvíc v práci brání představa terapeuta, že nesmí dělat chyby, že se nesmí mýlit, a že má větší pravdu než pacient. A když to terapeutovi nedochází a pacient cítí, že se s ním nedá mluvit, mlčí a většinou po nějaké době, když už to nemůže vydržet, projeví jakousi vděčnost za péči a končí.

Mluvil jste o literatuře jako o jednom ze zdrojů. Na druhou stranu mluvíte o intuici. Je podle vás pro terapeuta důležitější teoretické studium, anebo sebezkušenost, kdy se učí porozumět tomu, co se v něm děje?

Myslím, že jedno bez druhého nejde. Je spousta terapeutů, kteří se spoléhají hlavně na sebezkušenost, ale pak každou chvíli objevují Ameriku. Četba literatury vede k větší skromnosti. A někdy četba člověka upozorní na něco, co si třeba sám myslel, ale neměl zformulované, a může to pak rychleji použít. Ale ne proto, že by to zrovna v tu chvíli vyčetl, ale že to nasedlo na něco, co v něm bylo předpřipravené a někdo to vyslovil. Stejně tak jako chodím po obou nohách, potřebuji i teorii i sebezkušenost.

Mnohý psychoterapeut je profesně velmi dobrý, dokáže se vcítit velmi dobře do života svých pacientů a pomáhat jim, ale jeho vlastní osobní život je často dost problematický...

Žádný psychoterapeut se nevyhne ve svém životě všelijakým karambolum, ale jde o to, co si z toho vezme. Pokud trvá na tom, že za to můžou nějaké zlé poměry mimo něj, bude to pořád opakovat. Ale pokud si z toho vezme nějaké ponaučení pro sebe, tak i ten jeho vlastní karambol

prospívá jemu i jeho další profesní práci. Ale nemyslím si, že by nějak obecně platilo, že dobrý terapeut má špatný život nebo obráceně. Každý dobrý terapeut má občas i špatný život, ale nezůstává u toho.

Vnímáte nějaké nebezpečí, které by v současné době mohlo psychoterapii hrozit?

Myslím, že ne. Třeba to, co se teď děje mezi zdravotnickými psychoterapeuty a těmi, kteří provozují psychoterapii jako živnost – podle mého názoru je úplně zbytečné se o tom hádat. Jestli je ten uchazeč dostatečně vyškolený a chce terapii dělat, tak proč mu v tom bránit? Ano, může se některý z nich i mýlit a mít falešnou sebe-

důvěru, ale k takovému člověku lidi přestanou chodit. Nebojím se toho.

Nedávno jsem byl třeba v jednom menším městě a šel jsem kolem jednoho nehtového studia, kde bylo napsáno „Nehtové studio, psychoterapie, regrese“. Nebo mi jeden bývalý analyzand jednoho mého kolegy občas volá a říká mi o nějakých zlořádech, jako třeba o jedné psycholožce, která měla na vizitce napsáno, že provádí psychoanalýzu a doprovod minulými životy. A chtěl po mně, abych jí domluvil. A já mu vždycky říkám, že když o to lidi mají zájem, ať tam chodí, ale když se sebou někdo opravdu bude chtít něco dělat, tam to nenajde a půjde za terapeutem, který mu bude mít co nabídnout.