

## Odvaha v psychoterapii

### Courage in psychotherapy

Michal Kryl

*Příspěvek zazněl formou přednášky na 34. česko-slovenské psychoterapeutické konferenci v Přerově v roce 2023.*

O tom, že žijeme v přelomové epoše není sporu. Svědčí o tom mimo jiné i ústřední téma letošního ročníku Česko-slovenské psychoterapeutické konference – *Naděje a lidskost*. Jeho celospolečenský rozměr i následný apel na naši odbornou komunitu nenechává nikoho na pochybách, že světu se v těchto časech právě oněch dvou kvalit akutně nedostává...

Namísto toho se svět polarizuje a zaznívají v něm znepokojivé hlasy volající po změně jeho řádu. Mnoha pamětníkům, včetně našich dříve narozených pacientů a klientů, se vracejí úzkostné vzpomínky na předválečnou situaci, a v historicky širším rámci přichází i memento pádu starověkých říší rukou barbarských nájezdníků. Demokratický svět, k němuž se přes třicet let hlásíme, prochází těžkou řadou zkoušek své odolnosti s nemalým rizikem kapitulace celého liberálního systému.

V tomto kontextu se i stav naší české společnosti rozdělené na nevraživé tábory nejen že ukazuje v nelichotivém světle, ale navíc vyvolává mrazivé obavy stran dalšího vývoje. Situace v některých středo- a východoevropských zemích dává těmto hrozbám více než za pravdu.

Teolog a sociolog, a také náš někdejší kolega – psycholog a psychoterapeut – Tomáš Halík ve svém textu *„Křesťantví ve válce zbraní a idejí“* pro Seznam Zprávy z 8. května loňského roku Halík (2022) nabádá demokratickou civilizaci ke statečnosti a morální síle, v krajním případě pak i k ochotě ke krajní sebeoběti. Právě tu nám teď prakticky v přímém přenosu demonstruje ukrajinský, a nově také izraelský národ.

Publicista Jefim Fištejn, sám rodilý Kyjevan, navíc židovského původu, v bonusovém rozhovoru v rámci pořadu Fokus Václava Moravce z 28. prosince 2021 (Fištejn, 2021) poukazuje na roli strachu ve společnosti a životadárné či sebezáchovné potřebě jej překonávat. Společnost, která nepocitíuje strach a nemá potřebu jej překonat, je podle Fištejna předem odsouzena k zániku. Z výše uvedeného dovozuje autor dále imperativ výchovy mladé generace ke statečnosti a odvaze.

A právě *odvahu* si dovoluji dodat jako třetí pojem za odolnost a houževnatost vyskytující se v preambuli Jána Praška k přerovské psychoterapeutické konferenci (Praško, 2023). Podíváme-li se na tento pojem jazykovým drobnohledem, zjišťujeme, že české slovo „odvaha“, dle Etymologického slovníku jazyka českého (Rejzek, 2015), souvisí s dalším pojmem, jenž vysvitne po oddělení předpony: „od-vaha... od-váha“. Již ve staročeštině slovo „otvážiti“ (ve vazbě – „čeho“) znamená nedbat / dát v sázku / riskovat. Vlastně zvážiti či odvážiti nebezpečí. Stejně tak německý výraz „wagen“, tedy odvážiti se / riskovat, souvisí s pojmem „die Waage“, tedy váha. V latině je tomu jinak – jeden z překladů slova „odvaha“ je totiž „animus“. Ten rovněž znamená „duch“ (můžeme tedy kupř. odvodit: „Je statečného ducha.“). „Animus“ se však také překládá jako „mysl“ (lze tak např. říci: „Kdo nejdříve myslí, a až poté jedná – čili jedná s rozmyslem.“). Dodejme, že proto nemusí být neodvážný, ba naopak! Uchopíme-li termín „animus“ jungiánsky, vidíme, že označuje mužský (mužný) archetyp oproti svému ženskému protipólu, „animě“. Pro zajímavost – ukrajinština vnímá odvahu podobně, a sice jako „mužnist“, zatímco Francouzi a Angličané mají pro odvahu slovo „courage“, tedy „kuráž“.

Ať už vyjdeme z jakékoli definice pojmu *odvaha* a připíšeme ji rovným dílem oběma pohlavím – jak odváživším se mužům, tak vzmuživším se ženám, vidíme v obraze dějin, kolik jí bylo a stále je zapotřebí u velkých činů vůdčích osobností i celých národů. Vidíme i to, že se odjakživa *odvaha* tříbila v souboji se zbabělostí, závistí, mocenskými choutkami a skrytou i otevřenou agresí. Nemusíme však nutně listovat učebnicí dějepisu. Stačí k tomu prostá přítomnost našich dní. Jak dětinsky a nemužně v kontrastu s činy všech odvážných mužů i žen vyznívají všechny ty vytáčky některých našich politických figurek – od přešlapů přes vlastní covidová nařízení, přes arogantní výmluvy bývalé hradní garnitury, školácké stížnosti na špatné počasí vedoucí k „vynucenému“ kontaktu politika s podsvětím či devalvace oběti vlastního sexuálního násilí u soudního přelíčení.

Otočme teď pomyslnou kameru směrem k nám – do našeho oboru – a zkusme porovnat naši situaci se zmíněnou situací celospolečenskou. Věřím, že řada z nás se připojí k ocenění našich pacientů a klientů za odvahu. A to včetně těch bojácných, neprůbojných, úzkostných, závislých i depresivních. Že zkrátka ty všechny, co překonali své obavy a strach z našeho stále ještě poněkud stigmatizovaného oboru a vyhledali nás, můžeme obdivovat za jejich statečnost.

Ano, jsme aktuálně zasaženi nebývalou vlnou zájmu o naše služby, touto „tsunami“ všech duševních i psychosomatických reakcí na pandemický, válečný i migrační stres, všemi těmi následky rodinných krizí a sociální deprivace adolescentů, včetně suicidálních krizí dětí. Jistě můžeme říci, že zoufalství nešťastných lidí a vzájemný příklad, a dodejme, i dobrá zkušenost s naší péčí, způsobuje pravděpodobně větší anti-stigmatizační efekt než mnohé cílené programy. Vypadá to, že se nás přestávají bát...

Bylo by však poněkud zjednodušující říci, že pacient či klient nemusí překonat pražádnou bariéru pro získání termínu prvního terapeutického sezení. Jak víme, někteří se odhodlávají celé roky. Jiné museli povzbudit jejich nejbližší, mnoho z nich se muselo vybičovat, aby zavolali, napsali či se přímo dostavili. Nemálo z nich nás zalarmovalo až cestou záchranného systému volající z absolutního dna své životní situace.

*Mohu-li posloužit vlastní zkušeností, před nedávnem jsem pozoroval pacienta, co se přijel objednat osobně.  
V souboji se svou nejistotou podnikl před domem opakovaný návrat do auta a zpět k mému zvonku...*

Pandemie přinesla mj. rozšíření možností o psychoterapii on-line. Tím sice odpadá pacientova nutnost opustit bezpečný přístav domovského prostoru, ale toto pohodlí má své limity. Ano, i bezpečí může být relativní. Dobře vedená expoziční terapie u agorafobického člověka konec konců beztak vede přes práh jeho bytu („on-line / ne on-line“). Navíc i z komfortu svého obýváku může člověk otevřít do on-line prostoru těžké téma svého vykořenění, opuštěnosti, nesnesitelnosti či absence svého domovství. Komfortní zóna však není jedinou bariérou. Překonat svou nechuť či neschopnost nechat si pomoci je přece také pro mnohé výzvou. Dosud jsme pro některé z pacientů představiteli poměrně nesrozumitelného oboru, v němž „aby se čert vyznal“. Kdo je vlastně psycholog, kdo psychiatr a kdo psychoterapeut?

Dobře víme, že nejtěžší je v terapii začít – známe to důvěrně z vlastní výcvikové skupiny či individuální sebezkušenosti. Pro mnohé naše pacienty je souvislý hovor o sobě doslova životní premiérou! Vzpomínám, jak jsem míval před svým individuálním sezením často ztěžklé nohy, a přitom jsem si našel tak laskavého terapeuta...

Terapeutická cesta je poměrně tenký led. Náhle se vynoří strach z neznámého, přichází zaskočení vlastními prožitky... Jeden člověk pláče, druhý mlčí, třetí zrychleně drmolí, čtvrtý se drží hrnku s vodou a vypije tři za sezení... Ani v dobře rozběhnuté terapii to bez jistého riskování nejde. Už jen pacientovo pootevření dveří do jeho životního příběhu, sdílení jeho „obnažených“ okamžiků zúžené svobody, všechno to ponížení, týrání, manipulace, agrese, výhrůžky, debakly, opuštění, osamění, všechny ty vlastní, vyřčené a někdy jen přísně vnímané neschopnosti a nedokonalosti, zbabělost, výmluvy, lži, podvody, nevěry či vyhýbavost.

*I můj mladý pacient, nazvěme jej třeba Martin, docházející asi dva měsíce na individuální sezení, „bruslil“ před nedávnem dlouho na onom tenkém ledě. „Vykrušoval“ svými obavami z toho, co mi chce říci, přímo „piruety“. Kroutil se v křesle a já čekal, kdy „led pukne“ a on se vřítí do hlubin přiznání se k trestnému*

*činu, tím temnějším, čím déle jeho „bruslení“ trvalo... Už jsem se podvědomě chystal opředel křesla v obavě, čeho budu svědkem, když mi sdělil, že se kdysi nezúčastnil víkendového setkání se sponzory svého zaměstnavatele, ale „hodil si marod“, aby mohl být se svou dívkou, do níž se právě zamiloval... Jaká úleva!*

Co vše člověk v tom protějším křesle před námi či před svědky v terapeutické skupině vlastně riskuje? Jistě určitý pád na dno včetně prohloubení svých symptomů, především úzkosti. Jde také o možnost zborcení dosavadních jistot, o otřesení vlastního sebepojetí. Riskuje také změny ve vztazích s možností jejich ztráty. Hrozí syrové uvědomění si své osamělosti, závislosti, smrtelnosti. Může snadno zjistit, že vlastně nemá pro co žít, že neví, co se svou svobodou a svými možnostmi.

Zde tedy leží důvod k tichému potlesku – že sociálně-fobický sebere kuráž a ptá se v rámci expozičních náhodných kolemjdoucích na přesný čas, že depresivní připustí možnost, aby mu pomohl nejen terapeut, ale i psychiatr, z něhož má strach, že žena, co trpí agresivními obsesemi vůči svému dítěti, zváží všechna rizika a zveřejní tuto muka před členy své terapeutické skupiny.

A jak je tomu s *odvahou* uprostřed toho, co nazýváme terapeutickým procesem – vzájemným a vždy „původním spolubytím“ pacienta s terapeutem v jejich situaci, u společné věci? Na tomto místě nechám zaznít ve své originalitě slova předního evropského daseinsanalytického autora Giona Condraua z jeho knihy „*Freud a Heidegger*“ (Condrau, 1998) v překladu významného českého daseinsanalytika Oldřicha Čálka:

*Analýza (hlubinně orientovaná psychoterapie) je namáhavé a časově náročné zrání k co možná největší existenciální svobodě... Jde vlastně o osvobození každého člověka vůči jeho vlastnímu bytí, a tím také spolulidem. Jde o poctivost a pravdu vůči sobě samému i vůči světu, o uskutečňování existenciálu, tedy bytostně určujícího vodítka, nazvaného Heideggerem „otevřenost“. Avšak právě z toho mají lidé většinou strach.*

Téma odvahy se jistě dotýká i našich vlastních řad. Čím je charakteristická naše profese? Co ji činí jedinečnou a zároveň náročnou? V rámci prodlévání s pacientem v jeho těžkých chvílích jsme přímo vystaveni lidskému utrpení, v rámci terapeutického rozhovoru jsme exponováni vyřčeným traumatickým skutečným, negativním zážitkům. Četná témata nás osobně zasahují, ať už se týkají mezilidských vztahů, sexuality, nemoci, či v neposlední řadě konečnosti našeho života – naší vlastní smrtelnosti.

Z těchto skutečností plyne kromě občasného obdivu naší profese laickou veřejností („Že to všechno vydržíte...“ anebo „To já bych nikdy nemohl dělat...“) i jisté memento či výzva.

V souvislosti s výše uvedenými faktory bychom kupříkladu neměli nikdy pracovat s pacienty v období vlastní hluboké a dosud nezpracované osobní krize (Kryl, 2008). Naopak bychom měli sebrat odvahu k jejímu řešení. Měli bychom mít alespoň jedno období vlastní zkušenosti s individuální psychoterapií mimo té výcvikové a neměli bychom se bát do ní vstoupit v případě potřeby (Yalom, 2012). Měli bychom si najít kvalitního supervizora a pod jeho laskavým dohledem mu s odvahou a otevřeností nabízet naše případy, v nichž tápeme a prožíváme bezradnost či nejistotu.

Všechny tyto léty ozkoušené postupy lze uskutečnit. Kromě sesbírání odvahy k činu ve smyslu churchillovského „rozhodnutí se pro věc“ bude pravděpodobně nutné překonat naši nechuť k řešení, výmluvy na nedostatek času, na finanční ztrátu, na přílišnou obeznamenost s kolegy z branže, na přílišné vyčerpání pacienty atd. Pokud se nám to však podaří, nebudou to jen naši pacienti a klienti, kdo zaslouží ocenění. Budeme to i my sami. Tak si jej dopřejme!

## Seznam literatury

- Condrau, G. (1998). *Sigmund Freud & Martin Heidegger. Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Triton.
- Fištejn, J. (2021). *O pozitivní roli strachu a potřebě ho překonat s Jefimem Fištejnem*. Česká televize. <https://www.ceskatelevize.cz/porady/11054978064-fokus-vaclava-moravce/bonus/26326/>
- Halík, T. (2022). *Křesťanství ve válce zbraní a idejí*. Seznam Zprávy. Staženo 5. 2. 2024 z <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/domaci-zivot-v-cesku-tomas-halik-krestanstvi-ve-valce-zbrani-a-ideji-201224>
- Kryl, M. (2008). Etická úskalí v psychoterapii. *Psychiatrie pro Praxi*, 9(5), 240–242.
- Latinský slovník (n.d.). Odvaha. *Latinský slovník on-line*. <http://latinsky-slovník.latinsky.cz/latinsko-cesky/>
- Praško, J. (2023). Úvod. 34. česko-slovenská psychoterapeutická konference 2023. <https://psychoterapeutickakonference2023.cz/uvod>
- Rejzek, J. (2015). *Český etymologický slovník*. Leda.
- Yalom, I. (2012). *Chvála psychoterapie*. Portál.