

NENECHTE SI UBLIŽOVAT

Na konferenci v Trenčianských Teplicích, před několika málo roky, mne jistá studentka psychologie během debaty o psychologizaci zařadila mezi staré psy, míněno psychologické. Sleduji se zájmem debatu o studiu a možná, že některé mé zkušenosti by mohly být inspirativní i pro mladé psy.

Během střední školy jsem trávil spoustu času a cigaret při rozebírání lidské přirozenosti, podstaty, smyslu, slušnosti a radosti. Ve škole nám tehdy shodou okolností reformní doby zařadili psychologii a já najednou zjistil, že by to mohla být cesta k odpovědím na otázky, kterými jsem se zabýval, cesta k poznání člověka. To, čím byla psychologie tak svůdná, byla představa, že když budu vědět, jak to v lidské mysli či duši je, budu tomu rozumět, a také na to působit. Z dnešního pohledu mohu říci, že jsem vlastně toužil získat moc nad druhými i sebou samým.

Když čtu kdo dnes učí na katedře, vidím, že mnozí byli i mými učiteli (promoval jsem po šesti letech studia v r. 75). Můj převažující pocit ze studia byla povinnost. Často chyběl pocit radosti z objevování nového a pocit radosti učitele být inspirací k tomuto objevování. Ačkoli jsem stál na své parketě, nehrál jsem s míčem, který bych si vybral. Dnes, kdy sám učím, vidím, že jsem mohl udělat mnoho, abych se dozvěděl víc, stačilo se ptát, dotírat a být zvědavý. Určitě bych našel osoby ochotné a zaujaté mi dát odpovědi. Nějak mě ovšem nenapadlo koho, proč a nač se ptát, protože jsem zaujaté odpovědi neslyšel ani na otázky jiných.

Na katedře jsem zjistil, že klinická psychologie nepracuje s lidmi, ale s kategoriemi. Hlavním důvodem mých úzkostí při kontaktu s bláznými, byl naprostý nedostatek představ, co bych asi tak měl s nimi dělat. Pochopitelně jsem se zabýval diagnostikou, diferenciální diagnostikou, testovými bateriemi, psychopatologií a terapií, ale odpovědi jsme nenašel. Sebelépe definovaná nosologická jednotka mi nic neříkala o tom, jak je to užitečné pro pacienta. Dnes také vidím, jak velmi úzce byl strach propojen s tím, co jsem viděl, že se s pacienty děje na psychiatrických odděleních. To nebyl blázeň, to byl hrůzinec.

Začal jsem se raději zabývat psychologií práce, protože byla určena normálním lidem. S postupem normalizačního procesu se ale ukázala zcela nežádaná. Dalo se v ní přežít, ale nedalo se pracovat. Díky tomu, že jsem v podniku po ukončení školy neměl dva roky co dělat, konečně jsem se dostal do univerzity a tam si přečetl všechno, co jsem zameškal. A také objevil, že manželské poradenství, rodinná terapie a párová práce jsou oblasti, které by mohly být pro mne. Přestoupil jsem do manželské poradny.

Čím více jsem se dozvídal, tím obtížnější bylo zvládat rozpor, do kterého jsem se opakovaně dostával při práci s klienty, totiž rozpor mezi jejich přáními a mou bezmocí odpovědět jim dost chytře, dobře a odborně. Dospěl jsem k závěru, že ještě málo vím a musím se více učit. Prošel jsem vším, co se namanulo. Výcvikem sociálně psychologických dovedností, zážitkovým psychoterapeutickým výcvikem SUR, postgraduálním studiem pro manželské poradce atd. Zažil jsem přitom mnohé zábavné chvíle, hrál jsem potupné hry, cvičil své dovednosti, vystavoval se klobacím slavnostem, seděl na horké židli, hrál psychodrama. O spoustě věcí jsem se přesvědčil, že jsou to právě ty, které já sám nikdy nikomu dělat nebudu. O několika málo jsem se poučil, že jsou užitečné a použitelné. Leccos jsem se dozvěděl o sobě jako člověku, hodně jsem se dozvěděl o klientech a pacientech. Téměř nic jsem se nedozvěděl o tom, co mám

dělat, sedím-li s klientem v pracovně a nenapadá mě nic než děsivé: „Proboha, co mám teď udělat?“ Opakovaně jsem zažíval chvíle, kdy se mi dostalo brilantního vysvětlení, vtipné a přiléhavé interpretace, s níž jsem s chutí mohl souhlasit. Přesto i v těchto chvílích ve mně zůstával pocit: to je bezvadný, že rozumím tomu, jak to bylo a proč to je, ale co s tím mám teď dělat?

Podstoupil jsem v rámci rozličných výcviků i věci které bolely, byly nepříjemné a u několika mi dokonce trvalo roky, než jsem se z nich vzpamatoval. Dostal jsem se do nich ve snaze být lepší psycholog. Věřil jsem, že ti, kdo mě učí, jistě vědí, proč mi takové věci dělají, a věřil jsem, že tím zařídí, abych byl lepším člověkem i psychologem. Nevěděl jsem, že je dovoleno se bránit.

Teprve Kurt Ludewig přivezl v roce 1990 do Prahy cosi, co pro mne bylo odpovědí na mé hledání a nakonec dalo základ tomu, co dělá náš tým v ISZ a čemu se dnes začíná říkat pražská škola systemického přístupu. Nešlo to hned, naučit se ke klientům přistupovat systemicky, ale bylo mi jasné, že pro mne je to ta cesta, kterou potřebuji. Pomohlo mi to zbavit se otázky: „Proboha, co mám dělat?“ Místo ní jsem se naučil věřit, že jedině klient ví, co je pro něj dobré a jak má vypadat pomoc, kterou potřebuje. Naučil jsem se pracovat a mít toto přesvědčení na mysli. Kdykoli nevím, co bych měl dělat, zeptám se klienta. A klient vždycky ví.

Jakkoli lze o tomto postoji diskutovat, přijmeme-li jej, pak můžeme také přijmout i jiný pohled na sebe. Zrovna tak jako klienti vědí, co potřebují od svého psychologa, proč si ho vybrali a jak má pomoc vypadat, tak i každý psycholog přeci nejlépe ví, co potřebuje, aby byl dobrým profesionálem a každý student nejlépe ví, co potřebuje, aby se stal psychologem.

Pro všechny mladé i staré psy, které učím a kteří se učí být psychology, psychoterapeuty, či pomáhajícími pracovníky jiných profesí, se mi chce říci nahlas: nenechte si ubližovat. Nevěřím, že pomoc má bolet. Nevěřte nikomu, kdo říká, co je pro vás dobré, jestliže sami cítíte, jak vás to bolí. Troufňte si věřit sami sobě. Stejně jako vaši klienti jste kompetentní a nejlépe schopní rozhodnout, co je pro vás dobré. Žádné ubližování, pod žádnou ušlechtilou záminkou, není cestou k tomu, aby z vás byl lepší psycholog. Maximum, co z toho lze vytěžit, je závěr: tohle já nikomu dělat nebudu. A to je málo. Nemusí to být tak, že učení bolí a stromek je třeba ohýbat, dokud je mladý. Jestliže chcete být užitečnými psychology, sami nejlépe víte, co k tomu potřebujete, sami nejlépe dokážete najít ty, od nichž vám stojí za to se učit, s kterými chcete pracovat, i ty, kdo vám pomohou získat nadhled při vašich profesionálních těžkostech.

Nemusíte přijmout systemický přístup za svůj, abyste měli zkušenost, že když se člověk spálí, dozví se, co nemá dělat, ale nijak mu to neodpovídá na otázku, co dělat má. Až budete zase hledat odpověď na tuto otázku, nenechte si ubližovat.

Písek, pondělí 15. duben 1996

Ivan Úlehla