

Milníky párové terapie

ZATÍMCO NA ZÁPADĚ HRÁLI PSYCHOLOGOVÉ OD ŠEDESÁTÝCH LET ROLI CELEBRIT, SITUACE VE VÝCHODNÍM BLOKU BYLA NEUTĚŠENÁ. PŘESTO SI I ZDE DOKÁZALI NADŠENCI NAJÍT CESTU, ORGANIZOVALI „PODZEMNÍ“ VÝCVIKY A TERAPEUTICKÉ KOMUNITY. PŘIJMĚTE POZVÁNÍ NA EXKURZI PO KLÍČOVÝCH OKAMŽICÍCH ČESKOSLOVENSKÉ PÁROVÉ TERAPIE.







ěře socialismu u nás byl přístup k lidské duši pod silným vlivem sovětské vědy, zejména v podobě učení fyziologa I. P. Pavlova. Na psychoterapii pohlížel tudíž režim s velkým podezřením jako na cosi „západního“, neužitečného či škodlivého. „Politicky nepatřičná“ disciplína se navzdory tomu rozvíjela v skrytu léčení a manželských poraden nebo – například v případě psychoanalýzy – vyložené ilegálně na bytových seminářích.

„Zjednodušeně lze říci, že socialistická medicína hleděla i na mysl a psychologické problémy především biologicky, jako na něco, co lze tužit, nebo naopak léčit medikamenty a invazivními metodami, jako byly elektrické či třeba inzulinové šoky. Psychoterapie dlouho formálně neexistovala, nebyla k ní dostupná literatura, neučila se na medicíně, neměla žádnou odbornou asociaci a podobně. Ale zároveň ji jednotliví psychiatři a psychiatrický od konce padesátých let pro sebe objevovali a prakticky provozovali,“ říká historička Adéla Gjurčiová z Ústavu pro soudobé dějiny AV ČR.

Vznikla tak zcela výjimečná skupina na okraji zájmu politické agitky. Psychoterapeuti se museli učit od sebe navzájem, organizovali pololegální výcviky a tiskli si přeloženou literaturu. V jejich středu našly místo i odborné výjimečné, ale politicky nepohodlné osobnosti, které by jinak nemohly publikovat ani veřejně působit.

Párová terapie ve své dnešní podobě za socialismu sice vůbec neexistovala, ale její zárodky, základy i zajímavé výhonky už se dají vysledovat. Představujeme vám ty nejzásadnější momenty a počiny, které ji utvářely.

MANŽELSKÉ A PARTNERSKÉ PORADNY: OSTRŮVKY SVOBODY

I když nám manželské poradny mohou připadat jako poměrně mladá instituce, první vznikla už ve druhé polovině třicátých let a jmenovala se Poradna pro manželské rozkoly. V roce 1967 se potom Praha mohla pochlubit první stálou manželskou poradnou a brzy následovaly další.

„Manželské poradny vznikaly od sedmdesátých let, stát jimi chtěl řešit vysokou rozvodovost. V po-

lovině osmdesátých let byla skutečně dobudována plošná síť dostupných poraden, které samozřejmě poskytovaly své služby zdarma,“ říká Adéla Gjurčiová. „Poradny formálně spadaly pod národní výbory, nikoli pod systém zdravotnických zařízení, a také proto se tam mohl „zasít“ bývalý reformní vedoucí lékař či vyhozený přednášející z univerzity. A byla to práce jen intelektuální práce, kterou by jinde nedostali. O vnímání poraden jako méně prestižní oblasti oproti klinické psychologii a psychiatrii svědčí také to, že ve vedení poraden figurovalo mnohem více žen než v jiných institucích.“

V manželských poradnách se schovávala například řada signatářů Charty 77, navíc byly poradny významným zdrojem nedostatkové literatury. Na cyklostylu se tady tiskly desítky překladů odborných knih (samozřejmě jen „pro vnitřní potřeby poradny“), které byly z ideologických důvodů v té době nemohly v nakladatelství vyjít.

„Systém čtyřiaosmdesíti manželských a rodinných poraden rozmístěných po celé republice, tedy přesně se to jmenovalo Předmanželská a manželská poradna, byl naprosto unikátní a svět nám jej mohl zavídat. Krajské poradny dokonce vytvářely metodiku, překládaly a vydávaly samizdatové věci ze Západu. Jejich síť byla „vymakaná“, i když samozřejmě odpovídala své době. Cílem byla především podpora rodiny, protože to bylo politicky žádoucí“, vysvětluje psycholog a viceprezident Asociace manželských a rodinných poradců Pavel Rataj.

V brněnské manželské poradně, která měla vynikající jméno, působil i Ivo Plaňava, jedna z největších osobností poradenské psychologie u nás. „Když kdy si vyšla moje knížka *Jak se nerozvádět*, dostal jsem dopis z Prahy: Vážený pane doktore, přčetla jsem si Vaši knížku. Moc se mi to líbilo a vzpomněla jsem si na to, jak jsme k Vám před šesti lety v Brně s manželem chodili, jak jste nám „pomohl“ s tím, abychom se k sobě vrátili. Prožili jsme potom dva tři roky utrpení proto, že jsme spolu zůstali, místo abychom se rozešli. Teď už žiji v novém partnerství a jsem velice spokojená, děti všechno zvládají a mám jen směrem k Vám tuhle vřelou čítku, že jste nás dával dohromady,“ vzpomínal v knize *Příběh československé psychologie I.*

„Já jsem si ten jejich případ našel – mám všelijaké bedny se spisy – a měl jsem tam napsáno: Pán ten a ten a paní ta a ta, dohoda o komunikaci v manželství, dohoda o tom, jak to všechno bude, pozitivní řešení krize, tečka. Říkal jsem si: „Sakra, jsi na to už nějakou dobu odborník, ty přece musíš umět poznat, jestli vůbec má smysl manželství za každou cenu udržovat. A začal jsem se zabývat rozvodovou terapií a rozvodovým potenciálem.“



FENOMÉN PLZÁK: ZATLOUKAT, ZATLOUKAT!

„Zatloukat, zatloukat, a když se to provalí, tak zase zatloukat!“ Je tu patrně jen málo lidí, zvlášť ze střední a starší generace, kteří by tento výrok nedokázali přiřadit k Miroslavu Plzákovi. Byl bezpochyby jednou z nejznámějších osobností normalizační československé psychiatrie, přičemž jeho popularita souvisela především s vystupováním v médiích i s téměř třemi desítkami populizačních knih, jejichž autorem se stal.

I když se do povědomí veřejnosti zapsal jako párový poradce, ve skutečnosti působil v manželské poradně vždy externě. Kritici mu vytýkali, že byl schopen pohlédnout na poradenství jen z mužské perspektivy, že manželské poradenství svými humornými výroky bagatelizoval a podporoval stereotypy. Na druhé straně jej odborníci uznávají jako výraznou autoritu. „Plzák byl specifický tím, jak vedle své – opravdu dvousečné – popularizační činnosti byl také uznávaný odborník na deprese a zasloužil se i o vznik vůbec první linky důvěry u nás. To není



Jiří Středa (*1956)

Sochař, jehož zájem o figuru může působit jako tradiční, či dokonce konzervativní, je v Heroine zastoupen méně obvykle, prostřednictvím svých kreseb. Ani v dvourozměrném prostoru neutuchá jeho zájem o tělo, o to, jak zachytit život. Jeho sochy jsou plastické, vibrují napětím životní energie, a stejně je tomu tak i u kreseb, které vznikají kombinovanou technikou. Nevidíme Adama a Evu, nevidíme ani Milence. Cítíme je v plasticitě jejich existence.

málo. A k tomu všemu zřejmě své postavení a vliv také „opevňoval“ svou letitou spoluprací s StB.“ potvrzuje Adéla Gjuríčová.

První linka telefonické pomoci, Linka naděje, vznikla v roce 1964 na pražské psychiatrické klinice a jednalo se zároveň o první linku důvěry v celém východním bloku. Původně se předpokládalo, že bude sloužit především jako prevence sebevražd, ale záhy se ukázalo, že u volajících převažují partnerské a manželské problémy. A tak to zůstalo až do současnosti.

„Plzákův přínos je bezpochyby v tom, že srozumitelným jazykem otevřel mnoha lidem téma, kterými žili. I přesto, že se tak dělo bulvární nebo popularizační formou, ohromné bylo, že se lidé mohli začít víc bavit o tom, jak to

mají oni,“ říká Pavel Rataj a dodává: „Jeho knížky jsou mnohem poctivější než televizní výstupy, ve kterých účinkoval v pozici jakéhosi šoumena. Nicméně Plzákův knihy vycházely z jeho tehdejší praxe a zkušenosti s tisícovkami párů, které prošly jeho ordinací. Tenkrát samozřejmě nikoho nezajímalo nějaký sebevražedný rozvoj osobnosti, sebepoznání nebo emoce, a proto

i Plzákův přístup šel tvrdě za trendovým behaviorálním přemýšlením. Apelovalo se na morálku, pravidla a normy. Co je vlastně normální, co by se mělo dělat, nikoli to, proč děláte právě tohle a s čím to souvisí."

Mimochodem slavný výrok týkající se nevěry a jejího následného zatloukání Miroslav Plzák ve skutečnosti nikdy neřekl, ani se k němu nehlásil.

LOBEČ A SUR: SBÍRÁNÍ JABLEK I TANEČNÍ VEČÍRKY

Zásadní problém, před kterým psychotherapeuti za socialismu stáli, bylo sebevzdělávání. Vzhledem k tomu, že formálně ani neexistovali, samozřejmě neměli ani žádné výcviky. Zároveň po osmašedesátém roce mohli jen někteří z nich výjimečně vyjet na zahraniční konferenci nebo mít přístup k zahraniční literatuře. „Učili se navzájem od sebe, věděli

o tom, co kdo z jejich známých

zkouší v jiných léčebnách, v Kroměříži, v Lobči, v Dubí.

V šedesátých letech se také řada z nich dostala do zahraničí, například na Psychotherapeutické týdny do Lindau. To také popisuje jako rozhodující okamžik Jaroslav Skála, který už od padesátých let s různými psychotherapeutickými metodami experimentoval na protialkoholním oddělení u Apolínaře. V roce 1967 byl poprvé v Lindau a další léto už zkusil v Lojovicích týden, kdy terapeuti, tedy lékaři a sociální pracovníci, sdíleli režim s pacienty. To byl také princip celého polegálního výcviku,

který s kolegy Urbanem a Rubešem vytvořil. Jejich systém SUR, pojmenovaný podle zakladatelů, formálně neexistoval a nevydával žádný státem uznávaný diplom, ale přesto šlo o systematický několikaletý psychotherapeutický výcvik, kterým prošlo do konce osmdesátých let snad na dva tisíce lidí," uvádí Adéla Gjuríčová.

Jako skutečné zjevení a závan západního větru působil v roce 1954 vznik terapeutické komunity v Lobči. Ferdinand Knobloch a jeho žena Jiřina ji založili jako rehabilitační odbočku pražské psychiatrické kliniky pro pacienty s neurozami, a i když se v Lobči neprotikovala přímo párová terapie, jde o obrovský milník a jedinečný počín v dějinách československé psychotherapie obecně. Pacienti, kteří Lobči prošli, na ni vzpomínají jako na „ostrov svobody", nebo naopak „skle-

nik", který byl stranou od politické agitky. Úročiště tam našly nesmírně zajímavé osobnosti a proslulá byla tamní pracovní terapie, jejíž součástí v určitém období byla i namáhavá práce v lese, za kterou se chodilo několik kilometrů. „Lobečci", jak se pacientům říkalo, sbírali jablka, pomáhali na poli, ale personál pro ně pořádal třeba i taneční večírky.

„Lobeč a SUR se posunuly od samoučícího mechanismu, a i když jejich začátky byly všelijaké a občasně i neetické, šlo už o to, jít do člověka hlouběji. Podívat se na emoce a vzorce, což už je skutečná psychotherapie. Psychotherapie nezůstává v poradenství a netvrdí, že vám řekne, co byste měli dělat. Psychotherapie pracuje s otázkami: Jak vy tomu rozumíte? Jak se v tom cítíte? S čím to souvisí?" vysvětluje Pavel Rataj.

KROMĚŘÍŽ: POPO, DUPO A SPOL.

Nepřehlédnutelnou osobností československé psychotherapie byl i Stanislav Kratochvíl, který působil v Psychiatrické léčebně v Kroměříži. Zabýval se skupinovou psychotherapií, hypnózou, ale i manželskou terapií nebo třeba párovou formou sexuální terapie. Právě od Kratochvíla pochází slavná definice partnerského očekávání: „Popo, dupo a spol."

Ženy údajně od mužů očekávají primárně POPO (posedět a popovídat), DUPO (duševní porozumění), VYPO (vyčítit, co žena potřebuje) a VYCE (vyžadovat lásku celým svým životem).

Oproti tomu muži chtějí od žen především UU (uvařeno, uklize-no), SEZA (sex, kdykoliv se mu zachce), OSTA (obdiv stále), NESTA (nezatěžovat starostmi).

„Pro tu dobu to hrozně pomáhalo vztahům, protože lidé nepřemýšleli o tom, co chci já a že já, muž Pavel, můžu chtít něco jiného než muž Karel nebo muž Petr. Tenkrát se přemýšlelo stylem: Co chtějí muži od vztahů?" říká Pavel Rataj a dodává: „Kdybychom se vrátili ještě o nějakých šedesát let dozadu a dostali se na konec devatenáctého století, tam vůbec žádné „my" neexistovalo. Tehdy se žilo tím, co se musí. Žilo se tradicí a patriarchálním modelem, morálním i rodovým."

Legendou se staly i Kratochvílovy „zelené domky", kde se hospitalizovaní partneři mohli věnovat intenzivní párové sexoterapii. Tou se dají velmi dobře ovlivnit například některé druhy erektilních dysfunkcí, předčasná ejakulace a podobně. Kratochvíl se

inspiroval metodami amerických výzkumníků William Masterse a Virginie Johnson: podle instrukcí terapeuta se páry zaměřovaly například na vzájemné draždění a pocity při souloží. „Během dne se manželé účastnili skupinových programů a na noc chodili mimo oddělení, do zmiňovaných „zelených baráků“. Tam jsme jim zařídili místnost, ve které mohli provádět doporučená cvičení. Já jsem pokyny zjednodušil do brožurky s volnými listy, které se jim vydávaly postupně podle průběhu nácviku,“ vzpomíná Stanislav Kratochvíl v knize *Příběh československé psychologie I.* „Po skončení projektu jsme měli údaje od dvou set párů, u kterých jsme zjistili, co funguje a co sexuální funkci ruší. Naše intervence nevedla vždy k happy endu. Někdy si třeba žena ujasnila své preference a to, že jí její partner nevyhovuje, a rozešla se s ním. Happy endů ale bylo dost.“

PSYCHOGYMNASTIKA: VYZKOUŠEJTE SI ŽIVOTNÍ KŘÍŽOVATKU

Představte si situaci, kdy leží na zemi symbol křížovky. Zvolíte si osoby a hodnoty, na kterých vám v životě nejvíc záleží, a každou z nich postavíte na jednu cestu. Poté si stoupnete doprostřed křížovky a jednu z cest si musíte vybrat. Přitom víte, že jakmile se vydáte jedním směrem, ty ostatní ztratíte. Jak byste se rozhodli?

Připadá vám to jako drsná hra? Jedná se o velmi účinnou a ryze českou metodu psychoterapie, která vznikla v šedesátých letech. Autorem psychogymnastiky byl Ferdinand Knobloch, ale o její rozvoj se zasloužila především výjimečná psycholožka Hana Junová. „Vždycky mě znova a znova ohromovalo, co se při těchto „hře“ vyklube, jak jsou lidé na jednu jini,“ říká v citované knize rozhovoru.

Smyslem psychogymnastiky je přehrát různé životní situace a osudy pouze pohybem a pantomimou. Klient i terapeut tak získají „materiál“, se kterým se dále pracuje. Situace lze přitom rámovat různě – třeba jako pohádku: „Jedna pacientka si například vybrala Popelku, ale předvedla jen tu část, kdy se Popelka popelí, a tvrdila, že tak pohádka končí. Opravdu nemohla předvést přesnější obraz svého vlastního života...“ vzpomíná Hana Junová.

Jak je to s psychogymnastikou dnes? Používá se ještě, nebo se už tato metoda přezila? „Pořád se používá ten obsah, jen to méně lidí takhle pojmenovává,“ říká Pavel Rataj. „Když se podíváte na bodyterapii, biosyntézu, bioenergetiku a další terapie, které pracují s tělem, zjistíte, že používají různé techniky, které by odpovídaly náplni psychogymnastiky – rozproštění, třesení, vyklepávání, kotvení se a podobně. Jen se to dnes nazývá jinými pojmy.“

MILÁ SALLY: SONDA DO DUŠE SOCIALISTICKÉHO ČLOVĚKA

Výčet psychoterapeutických, respektive poradenských milníků socialistického Československa by nemohl být kompletní bez legendární rubriky Milá Sally.

„Sally v roce 1968 vymyslela a v *Mladém světě* založila Jiřina Hanušová, která pak také působila v manželské poradně. Do Mladáku dostávala tisíce dopisů mladých lidí, z nichž na část odpovídala i stranou, mimo časopis. Vytvořila tak prostor, kde bylo možné tematizovat třeba složité vztahy ve čtyřlůžkovém pokoji na učňovském internátě, vztah k učitelům i partnerům, ale také sebepříjeti, přijímání vlastního těla a tak dále,“ říká Adéla Gjurčiová.

„Tím, že lidi učila, že musí problémem utřídit a popsat v dopise, sami se změnou nějak začít, vlastní sdělovala cosi velmi hlubokého o podstatě psychoterapie. Zároveň umožnila mluvit

bez ideologického jazyka a zmínit i tabuizovaná témata života s postižením či partnerského vyjednávání o antikoncepci. A hlavně umožnila socialistickým mladým říct a sdělit, že nejsou šťastní. Rubrika nepřezila komercionalizaci psychoterapie i tisku pro mladé po roce 1989 a v roce 1991 ji zrušili.“

Po revoluci prožila i u nás psychoterapie a párová terapie boom, najednou bylo možno vybírat z velkého množství paralelních teorií a přístupů, včetně pofiderních komerčních trendů, seberozvojových kurzů a instantního poradenství. Pandemický rok nám ale připomněl, jak důležitou součástí našich životů by měla být kvalitní odborná péče o duševní zdraví a vztahy. A měla by být dostupná všem. Máme na co navazovat. >>



PŘÍBĚH ČESKOSLOVENSKÉ PSYCHOLOGIE I.

Kniha rozhovorů s jedenácti nestory československé psychologie, kteří od poloviny 20. století významně utvářeli obor, nabízí jedinečný, osobní a dobrodružný vhled do dějin této disciplíny.

V roce 2021 ji vydalo nakladatelství Portál.