

14. dni dynamickej psychoterapie, Psychiatrická nemocnica Ph. Pinela Pezinok 2018

Psychodynamická psychoterapia u nás (oral history)

Psychodynamic psychotherapy in our country (oral history)

Anton Heretik, sr.

Súhrn

Článok ponúka prehľad histórie psychoanalýzy a psychodynamickej terapie u nás. Osobitný dôraz sa kladie na vplyv politickej situácie na vzdelávanie a výcvik v psychodynamickej psychoterapii pred a po r. 1989. Porovnávajú sa základné postuláty psychodynamickej terapie a osobným prístupom autora.

Kľúčové slová: história psychoanalýzy, vzdelávanie a výcvik, východiská psychodynamickej psychoterapie, osobný prístup.

Summary

The text offers the overview of history of psychoanalysis and psychodynamic psychotherapy in our country. The special emphasis is placed on influence of political situation on education and training in psychodynamic psychotherapy before and after the year 1989. The basic postulates of psychodynamic psychotherapy and personal approach of the author are compared.

Key words: history of psychoanalysis, education and training, background of psychodynamic psychotherapy, personal approach.

Úvod

S podtitulom *osobný pohľad* som poslal článok *Rôzne cesty – rovnaký cieľ* (úvodný referát minuloročnej konferencie v Piešťanoch) do časopisu *Psychoterapie*. Recenzenti ho odmietli s paradoxným komentárom, že text je príliš osobný a teda nedostatočne „evidence-based“. V časopise *Psychiatria – psychoterapia – psychosomatika* tieto zábrany nemali a článok vydali (Heretik, 2018). Uvádzam to nie z pocitu ukrivdenosti, len aby som zdôraznil, že sa aj v tomto texte naozaj opieram výlučne o dva zdroje – moje skúsenosti a moju knižnicu, preto ide viac o „oral history“.

Raná história psychoanalýzy v Československu

Sigmund Freud údajne strávil niekoľko dovolení aj na Slovensku, s istotou to vieme o lete 1916, kedy bol vo Vysokých Tatrách. Ale venoval sa hlavne zbieraniu hribov a nie šíreniu psychoanalýzy. Napriek tomu, že sme patrili do Rakúsko-Uhorska, psychoanalýzu priniesli do Československa ruskí emigranti B. Dosužkov a N.J. Osipov. Československá

spoločnosť pre štúdium psychoanalýzy bola uznaná až po príchode O. Fenichela do Prahy roku 1935. Na Slovensku (v Košiciach, Bratislave) však v medzivojnovom období pôsobil najvýznamnejší český psychoanalytik Jaroslav Stuchlík (1890–1967). Publikoval prvé práce o psychoanalýze, venoval sa však aj hypnóze, princípom mentálnej hygieny, použitiu projektívnych metód. Prvú systematickú prácu o teoretických východiskách psychoanalýzy vydal na Slovensku psychológ, neskorší vedúci katedry psychológie na FF UK Tomáš Pardel r. 1946. Knihu neskôr prepracoval z pohľadu marxistického kritika (Pardel, 1972). Po r. 1948 bola psychológia (a nehovoriac už o psychoanalýze) vyhlásená za buržoáznu pávedu. Celá psychológia sa zredukovala na problematiku vyššej nervovej činnosti a rovnako ako v Sovietskom zväze, výnimku medzi psychoterapeutickými metódami mala hypnóza. Otepletenie v 60. rokoch viedlo k narastaniu záujmu o psychoanalytickú a humanistickú psychoterapiu. R. 1969 opäť vyšli v češtine Freudove spisy I-III, aby boli vzápätí v normalizačnom období opäť zakázané a vyradené z knižnice (sám som svoje exempláre získal ako prohibita z knižnice marxizmu-leninizmu) (Freud, 1969). Tento stav platil prakticky až do r. 1989. Psychoanalytický výcvik fungoval len ilegálne, rovnako ako teoretické vzdelávanie v bratislavskom krúžku F. Z jeho členov spomeňme Štúrovú, Hašta, Bžocha, Breiera ai. (Morovicsová a spol., 2017).

Katedra psychológie, Filozofická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave

Adresa pre korešpondenciu: Prof. PhDr. Anton Heretik, PhD.,

Katedra psychológie FF UK, Gondova 2, Bratislava

e-mail: anton.heretik@gmail.com

Formatívne vplyvy a vývoj výcviku psychodynamickej psychoterapie v Československu

Je to práve 50 rokov, čo začala moja psychoterapeutická indoktrinácia. Keď som r. 1968 začal študovať na Katedre psychológie FF UK, vládol tam *prof. Kondáš*, predstaviteľ behaviorálnej psychoterapie, ktorú on nazýval discentná psychoterapia (Kondáš, 1973). Okrem ovplyvnenia behaviorálnych symptómov zdôrazňoval aj biografickú analýzu a prácu s postojmi. Bez toho, aby to tušil, teda patril k priekopníkom kognitívne-behaviorálnej psychoterapie, ktorá sa v tom čase ešte tak nevolala. Aj na Psychiatrickej klinike LF UK a FN, kde som začal pracovať ešte ako študent, rozvíjali behaviorálnu psychoterapiu *prof. Guensberger* a neskôr *prof. Žucha*. Z originálnych metód, ktoré tu používali, to bola napríklad desenzitizácia v thiopentalovej subnarkóze. Aj keď som od počiatku cítil, že behaviorálna terapia je veľmi limitovaný prístup, používanie jednoduchých metód, najmä systematickej desenzitizácie, veľmi zdvihlo moje terapeutické sebavedomie.

Roku 1980 som vstúpil do výcviku v rámci Federálnej komunity I. v systéme SUR. Celá história výcvikového hnutia SUR je argumentom pre tvrdenie o integratívnom charaktere psychodynamickej psychoterapie u nás. SUR založili koncom 60. rokov minulého storočia 3 ľudia – veľmi odlišní osobnostne i teoretickým backroundom. **Jaroslav Skála** (1916-2007) bol zakladateľ slávneho protialkoholického oddelenia pražskej kliniky Apolinář, vypracoval režimový liečebný systém založený na skinnerovskom posilňovaní. Bol to človek priamy, tvrdý, sokolského charakteru. **Eduard Urban** (1928-2001) bol veľmi vzdelaný psychológ, skôr analytickej orientácie, špecialista na projektívne metódy, človek introvertný, skromný a hlbavý. **Jaromír Rubeš** (1918-2000) bol všestranný psychiater, ktorý liečil hlavne psychopatov a toxikomanov, majster psychodrámy, človek umelecky excentrický. Každý z nich potom rozvíjal svoju vetvu výcviku a za tie desaťročia existencie SUR pripravili stovky československých psychoterapeutov. O systematickosti a štrukturovanosti môjho starého otca Skálu hovorí aj fakt, že Federálna komunita I. bola tvorená presne na polovicu mužmi a ženami, psychológmi a psychiatrami, frekventantmi z Čiech a Slovenska. To pomáhalo riešiť v tom čase chronické kompetenčné spory medzi psychiatrami a psychológmi a snáď aj vtedy ešte nepamenanú - gender problematiku. Navyše to ovplyvnilo fakt, že sme s českými kolegami ostali spojení aj po rozdelení Česko-Slovenska – spoločnými konferenciami, vedeckými časopismi i psychoterapeutickými výcvikmi.

Celý systém SUR spájal princíp komunity a intenzívnej skupinovej práce zážitkom na sebe. Najdôležitejšie však boli osobnosti lektorov (rodičov - u mňa dr. Kocábová a doc. Vojtěchovský) a vedúcich komunit (starých rodičov - doc. Skála) – oni vytvárali špecifickú atmosféru každej skupiny a každej komunity. V tom čase tento výcvik nikto nenazýval psychoanalytický, či psychodynamický. Teoretické vzdelávanie tvorilo minimum, hlavne preto, že nebola k dispozícii žiadna, alebo len samizdatová literatúra. Jeho eklektickosť, či integritivnosť, bola daná pestrosťou zážitkov frekventantov a formátom osobnosti lektorov. Skúsenosť na sebe u účastníkov rozhodne predbehali vedomosti a dnes to s odstupom času hodnotím pozitívne. Významnú rolu hral Zeitgeist (duch doby). SUR fungoval mimo oficiálnych inštitúcií, v čase normalizácie bol vlastne istým ostrovom pozitívnej deviácie, čo

nepochybné prispievalo ku atmosfére a kohézii v jednotlivých komunitách.

Revolúcia r. 1989 zmenila radikálne aj psychoterapeutickú scénu v Česko-Slovensku vo viacerých oblastiach. Základne sa zmenil obsah pregraduálneho vzdelávania v psychológii a medicíne. Na našej katedre sme hneď zaviedli výberové predmety z rôznych psychoterapeutických smerov aj sociálne-psychologický výcvik. Ďalšia obrovská zmena je záplava psychoterapeutickej literatúry - od prác všetkých klasikov, po súčasné zdroje, ako aj nekonečné množstvo odvarov v podobe koučingovej a motivačnej literatúry. Objavila sa diverzita psychoterapeutických výcvikov v najrôznejších smeroch, ktorú priniesli najskôr zahraničné (pripomeňme, že prvenstvo patrilo PCA) a potom aj doma sformované inštitúty. Výcviky, ktoré jednotnými kritériami v súčasnosti zastrešuje Slovenský inštitút pre vzdelávanie v psychoterapii (SIVP). Aj väčšina psychoterapeutov mojej generácie vstúpila do ďalších dlhodobých výcvikov a využila tento boom na vlastný osobný rast. Stále som však presvedčený, že klasický psychodynamický výcvik je najlepší základ a všetko ostatné, bez ohľadu či ide o Gestalt, PCA, POP a ďalšie smery, je len nadstavbou.

Spoločné účinné faktory a ciele psychodynamickej psychoterapie

A teraz krátke načretie do knižnice, ako vymedzujú esenciu psychodynamickej psychoterapie autority (Mentzos, 2004; Vybíral a Holub, 2010; Woller a Kruse, 2011). Nenáhodne je to však americký autor - Gabbard (2005), ktorý najjednoduchšie formuluje jej základné postuláty. S obľubou ich používam nielen pri prednášaní v škole, ale aj pri dohadovaní kontraktu s klientom a vysvetlení, čo vlastne psychodynamická psychoterapia je:

- Veľká časť psychického života je nevedomá.
- Detské zážitky + genetické faktory formujú dospelého človeka.
- Vzťah – prenos (a protiprenos) sú primárne zdroje porozumenia.
- Odpor je ohniskom záujmu terapie.
- Symptómy a správanie slúžia mnohým funkciám, sú determinované komplexnými a nevedomými silami.
- Terapeut pomáha klientovi dosiahnuť pocit autenticity a jedinečnosti.

Hughes a Riordan (In Gabbard, 2005) vymedzujú ciele psychodynamickej psychoterapie:

- Zvýšiť uvedomenie klienta o vlastných vzorcoch správania.
- Zvýšiť vnímavosť k sebe a preberanie zodpovednosti za to, čím prispieva k problémom.
- Pochopenie vedomých a nevedomých očakávaní a motívov.
- Pomôcť klientovi mať väčšiu kontrolu a viac možností voľby v živote.
- Pomôcť mu zlepšiť sebaúctu.

A takto vyzerá ideál psychodynamického psychoterapeuta podľa Ablona a Jonesa (in Vybíral a Holub, 2010):

- Terapeut je empatický a citlivý k prežívaniu pacienta.
- Terapeut akceptuje klienta v nehodnotiacom zmysle.
- Terapeut klienta naladí a zároveň je neutrálny.
- Terapeut sa zameriava na spomienku a rekonštrukciu detstva klienta, jeho sebaobraz, sexualitu, sny a fantázie.
- Terapeut prepája vzťah terapeutický s inými vzťahmi klienta.
- Terapeutova komunikácia je koherentná a jasná.
- Terapeut umožní, aby sa klient mohol vyjadriť slobodne o všetkom.
- Terapeut sa sústreďuje na prežívanie viny u klienta.
- Terapeut upozorňuje klienta na zmeny v jeho náladách a afektoch.

Osobné psychodynamické krédo

To všetko boli teória a ideály. Svoje psychodynamické krédo by som zhrnul do nasledovných tvrdení (každé z nich má plno výnimiek v závislosti od osobnosti klienta, jeho psychopatológie a fázy terapie; uvedomujem si plne ich simplifikáciu a polemickosť):

a) vzťah je viac ako metóda

Aby som bol aspoň trochu evidence based - pozrel som si zoznam svojich klientov za posledných 10 rokov. Atypicky v ňom prevládajú muži, zo 121 klientov tvorili 72,7 %. Boli skôr stredného veku, veľká časť z nich s chýbajúcim, alebo problematickým otcom v anamnéze. Viedim ich k tomu, aby napísali „kafkovské listy“ otcovi a spolu ich zážitkovo spracúvame. Núti ma to teda pracovať s prenosom a protiprenosom, či sa mi to páči alebo nie.

b) biografická rekonštrukcia je viac ako obsah „teraz a tu“

Podrobná anamnéza doplnená o čiastkové techniky (napr. najranejšia spomienka, čiara života, imaginácia bezpečného miesta resp. predmetu z detstva ai.) tvorí základný interpretačný rámec. Porozumenie aktuálneho zážitku „teraz a tu“, alebo figúry, bez biografického pozadia je artefakt.

c) emócia je viac ako vhlád

Emócia počas sedenia nie je len abreakcia, jej intenzita a obsah určujú význam, a tak verifikujú vhlád. Najsofisticovanejšia interpretácia je len intelektuálnou exhibíciou, ak nie je verifikovaná silnou emóciou klienta. A našim cieľom by nemala byť len práca s úzkosťou, ale s ďalšími emóciami najmä hnevom/agresiou.

d) intrapersonálne konflikty sú významnejšie ako interpersonálne

Klientov k nám väčšinou privádzajú aktuálne vzťahy a konflikty v nich. Pri ich riešení by sme sa mali dostať ku intrapersonálnym konfliktom, ktoré sú ranejšie a zásadnejšie. Napr. práca s vnútorným kritikom a asociovanými emóciami hanby a viny je často zlomovým momentom procesu terapie. Práca s archetypom Tieňa nás dovádza ku agresivite, s archetypom Animus/Anima ku skrytým sexuálnym prežitkom.

e) nočné sny sú viac ako denné snenie/imaginácie

Naše možnosti práce s nevedomým materiálom sú limitované. Preto sa snažím pracovať so snami s každým pacientom - od zmeny jeho postoja, motivácie, zachytenia obsahu až po spoločnú prácu na ich pochopení, prípadne zážitkovom spracovaní. Imaginatívne techniky (napr. pre dosnívania sna, či vyššom stupni AT) sú pre mňa len doplnkami.

f) dlhodobá terapia je viac ako krátkodobá

Naučil som sa pri uzatváraní kontraktu navrhnúť klientovi 10 sedení. Počas tejto doby odkryjem klientovi všetky moje psychoterapeutické karty a triky. A aj na základe dosiahnutej zmeny sa klient môže rozhodnúť, či chceme prejsť na otvorenú dlhobojšiu terapiu. Jej dĺžka je potom viac v rukách klienta a zmysel v pokračovaní spolu opakovane testujeme.

Záver

Súčasná psychodynamická psychoterapia je integratívna, lebo jej teoretický rámec umožňuje začlenenie metód akéhokoľvek prístupu. Platí to však aj naopak. Základné postuláty integratívnej psychoterapie, tak ako ich formulovali Prochaska, Norcross a di Clemente (Prochaska a Norcross, 1999) sú nepredstaviteľné bez psychodynamického rámca. Čo sa týka situácie na Slovensku v ostatnom prieskume, ktorý sme robili už pred 15 rokmi (Heretik, sr., Heretik, jr., 2004) sa ku psychodynamickej orientácii hlásilo 57,3 % a systematický výcvik v tomto smere absolvovalo 40 % respondentov. Bolo by iste zaujímavé, ak by SPS a SIVP iniciovali repliku tohto prieskumu, aby sme vedeli, aká je situácia v SR v súčasnosti.

Literatúra

Freud, S.: Vybrané spisy I-III. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969.

Gabbard, G.O.: Dlhodobá psychodynamická terapia. Trenčín: Vydavateľstvo-F, 2005.

Heretik, A.: Rôzne cesty – rovnaký cieľ (osobný pohľad). Psychiatria – psychoterapia – psychosomatika, 25, 2018, 2, s. 6-12.

Heretik, A., Heretik, A., jr.: (2004): Súčasná psychoterapeutická scéna v SR (výsledky ankety členov SPS). Psychiatria, 11, 2004, 1, s. 32–37.

Heretik, A.: História klinickej psychológie. In A. Heretik, A. Heretik, jr., (eds.): Klinická psychológia. Nové Zámky: Psychoprof, 2016, 5-20, 2. vyd.

Kondáš, O.: Discentná psychoterapia. Bratislava: vyd. SAV, 1973.

Mentzos, S.: Psychodynamické modely v psychiatrii. Trenčín: Vydavateľstvo-F, 2016.

Morovicsová, E., Heretik, A., sr., Heretik, A., jr., Škodáček, I.: History of psychotherapy in Slovakia. The European Journal of Mental Health. 12, 2017, s. 88 – 103.

Pardel, T.: Problémy psychoanalytického hnutia. Bratislava: Psychodiagnostika, 1972.

Prochaska, J.O., Norcross, J.C.: Psychoterapeutické systémy. Praha: Grada, 1999.

Vybíral, Z., Holub, D.: Psychodynamická psychoterapie. In Z.Vybíral, J. Roubal (eds): Současná psychoterapie. Praha: Portál, 2010, s. 81-109.

Woller, W., Kruse, J.: Hlbinná psychoterapia. Trenčín: Vydavateľstvo-F, 2011.

Do redakcie došlo 10.11.2018.