

Co je web uTerapeuta.cz. Proč vznikl, jaký je jeho cíl?

„Chtěl bych se zeptat, jestli ještě berete nové pacienty, chtěl bych k vám chodit na terapii,“ zní v telefonu mé psychoterapeutické praxe mnohokrát za týden. Lidé volají a prosí o schůzku. Trpí buď sami nebo se bojí o své blízké. Omlouval jsem se sám před sebou, že se nemůžu všem věnovat a doufal, že budou mít jiní kolegové více prostoru. Nemají. Jak bude zřejmé z textů na tomto webu, psychoterapie je časově velmi náročná. Proto bývá kapacita pro adepty léčení rychle naplněná. Psychoterapie má v léčbě duševních potíží nezastupitelné místo. Nejen, že vede ke zmírnění symptomů nemoci, ale proměňuje člověka zevnitř. Často je mi líto lidí, na které se prostě nedostane...

Míval jsem ve zvyku přednášet pro kolegy profesionály – psychology, lékaře a další pomáhající profese. Když jsem pak ale byl později zván přednést nějaké psychologické téma i pro laickou veřejnost, udělal jsem zajímavou zkušenost. Přestože se jednalo „jen“ o předání informací, přednášku před publikem, tedy nikoliv psychoterapii, několik lidí mi později dalo povzbuzující zpětnou vazbu. Některé nabízené myšlenky a nápady je inspirovaly. „Promluvila jsem si pak s matkou, se kterou jsem roky nemluvila,“ svěřila mi jedna paní dojemnou zprávu. „Myslím, že jsem ji lépe pochopila a dovedla jsem jí víc odpustit, jak se ke mně chovala...“

To mne přivedlo k nové myšlence. Webové stránky (michaelvaclavik.cz) jsem doposud používal hlavně proto, aby lidé věděli, že mám plno a nemůžu se s nimi setkávat. Vždycky jsem si říkal, že je to trochu zvrhlá motivace, mít stránky, abych k sobě lidi nezval. Náhle mě napadlo, že pokud i přednášky můžou lidem pomáhat, mohla by stejně zapůsobit i databáze článků, které by si lidé mohli nejen jednou poslechnout, ale opakovaně číst, přemýšlet nad nimi a dovolit jim, aby na ně působily. Ještě více mě v tomto nápadu podpořila zkušenost, když jsem začal vést psychoterapeutické skupiny pro kolegy, účastníky výcviku pro získání kvalifikace v oboru psychoterapie. Druhý rok jejich psychoterapie začali absolvovat i teoretické přednášky. To prohloubilo jejich schopnost více a hlouběji zužitkovat psychoterapii, kterou procházeli. V neposlední řadě jsem pak pro nedostatek prostoru vedl i jen několik rozhovorů s lidmi s různými potížemi. Chtěl jsem jim nabídnout alespoň nějaké osvětlení pravděpodobných příčin a souvislostí jejich problémů. Některým z nich se ulevilo. Nevím pochopitelně, jestli si to můžu plně připsat na svůj vrub, ale vím o ženě, která přišla s akutním rizikem velmi časného porodu. To se jí stalo před tím už třikrát. Po našich několika rozhovorech rozboru možných příčin jsem se dozvěděl, že tentokrát porodila takřka v termínu zdravé, donošené dítě. A to i přes to, že jí mé nápady připadaly „přitažené za vlasy“ a nesouhlasila s nimi.

Proto vznikla internetová stránka uTerapeuta.cz, tedy postupně se plnící databáze článků z oblasti psychických poruch, problémů ve vztazích, výchově a psychologickými tématy, se kterými se psychoterapeut spolu s pacientem setkávají. Rád bych na tomto místě nabídnul lidem, kteří chtějí lépe porozumět duševním poruchám a strastem, kvalitní a kvalifikované hlubší poznání.

Přál bych si, aby tyto pohledy mohli znát mí pacienti (protože terapie není přednáška, ale mnohem více rozhovor) i všichni lidé, kteří se o psychoterapii zajímají.

V čem je web uTerapeuta.cz unikátní?

Článků o psychologii je na internetu hodně. Většinu z nich ale nepíší odborníci. V současnosti už existují i kvalitní psychologické weby, jejichž autory jsou lidé z oboru. Nabízí desítky až stovky zajímavých článků o psychologii. Nevím ale o žádném jiném webu, který by:

1. Se věnoval **specificky** lidem, kteří mají zájem o **kontakt s psychoterapeutem**. Těm, kteří by rádi absolvovali psychoterapii, dochází na ni, nebo to plánují; dále rodinným příslušníkům, přátelům a známým lidí s duševní poruchou nebo trablemi, kterým by rádi lépe rozuměli.
2. Měl **jediného autora**. Velké množství autorů na jiných internetových stránkách se na první pohled jeví jako výhoda. Máme přece širokou paletu názorů! Pro mne osobně je to ale jako chodit do ordinace, ve které se stále střídají lékaři s různými názory. První mi předepíše na bolavé koleno antibiotika, na další kontrole je ale další doktor vysadí a objedná operaci, aby ji třetí lékař po týdnu zrušil a doporučil rehabilitaci. Vidím to i v ordinaci. Kdo často mění „azimut“ své životní cesty, chodí tam a zpět nebo bloudí v kruhu.
3. Popisoval **všechna témata z hlediska hlubinných, tedy v nevědomí skrytých, (psychoanalytických) příčin** vzniku duševních a vztahových potíží. Konkurenční weby můžou například doporučit u poruch spánku relaxovat nebo se otužovat, jak jsem si přečetl. Ale uTerapeuta.cz budeme vždy hledat prameny nespavosti. Co je důvodem nemožnosti, neochoty nebo i zákazu usnout? Jeden přístup v zájmu ulevit trpícímu od narušeného spaní příčiny zakrývá, zde se vždy odkrývají. Volba je na každém čtenáři.
4. Byl napsán **klinickým psychologem a psychoterapeutem** provozujícím v každodenní klinické praxi zdravotnické zařízení. Jinde jsou autoři i kolegové poradci, koučové a terapeuti bez atestací ve zdravotnictví. Bývají to vzdělaní a inspirativní lidé. Pro povahu svého povolání ale nemohou mít **zažity desítky tisíc hodin praxe** psychoterapie s lidmi s duševními poruchami, mít zkušenost s tím, v čem bývá „zakopaný pes,“ co v léčbě funguje a co ne.
5. **Vyhýbal se odbornému a komplikovanému jazyku**, přestože neslevuje z odhodlání jít pod povrch problému a popsat spletité souvislosti duševních potíží
6. Nabízel **celé spektrum témat** podle potřeby čtenáře.

To všechno web uTerapeuta.cz splňuje. V tom je dle mého přesvědčení jedinečný.

Sám používám rád internet jako encyklopedii. Zadám heslo a doufám, že mi bude zodpovězena nějaká má otázka. V oblasti psychoterapie se obvykle setkávám s dvěma typy vyhledaných textů: 1.) Srozumitelné, s krásnými obrázky a se zajímavými titulky, kde se ale většinou dozvím dosti povrchní a mnohdy i zavádějící poznatky. Např. v otázce nedostatečného sebeocení radí článek na populárně naučném psychologickém webu, abych si pověsil na zeď své diplomy a další úspěchy. Vůbec nepočítá např. s vnitřními bloky, „protisilami“ které si v duši (nevědomky) pěstujeme a zakazujeme si tak radovat se. Články obvykle zůstávají na povrchu, nejsou pro mne příliš objevené a jejich pohled na řešení potíží bývá při vší účtě naivní. 2.) Druhým typem článků jsou velmi objevené články, obvykle ke stažení v britských a amerických psychologických databázích nebo serverech odborných časopisů. K jejich pochopení jsem se však často potřeboval dost pracně „prokousat,“ rozumět psychologickým termínům a teoriím, aby dávaly celistvý smysl. Na těchto stránkách zkusím vybrat to nejužitečnější a nejzajímavější, k čemu sem se dostal.

Na tomto webu si kladu za **cíl spojit jak srozumitelnost, tak i hlubinný pohled** na nevědomé síly, které roztáčí bludný kruh duševních a vztahových potíží. Snažím se nabídnout pohled, jak se na problém dívám jako psychoterapeut, jak o něm v rozhovoru s daným pacientem přemýšlím a jaké hypotézy je možné mít. Zároveň však chci ušetřit čtenáře „prodírání“ se hutnými teoriemi a snažím se je zjednodušit, byť jistě za cenu jistého ústupku v „akuratnosti.“

K čemu jsou články a komu je web určen?

Mnoho lidí si nosí v duši trápení, chřadne jim tělo nebo vztahy. Někteří se navštívit psychoterapeuta obávají, jiní to zkusili, ale terapeut jim řekl, že nemá volno, nebo ať se ozvou za čtvrt roku. Tyto webové stránky nabízí možná vysvětlení, pochopení vzniku i cesty ke změně v oblastech duševních poruch i zdraví, v otázkách partnerských a rodinných vztahů, sexuality, výchovy dětí a dalších oblastech. Pro mnoho lidí může být úlevné znát názor psychoterapeuta na daný problém. Protože je vždy lepší zažehnout svíčku než proklínat tmu, vzniká zde projekt informačního portálu uTerapeuta.cz. V budoucnu zde chci vytvořit **databázi článků pokrývajících nejčastější lidská trápení**, pro která vyhledáváme psychoterapeutickou pomoc.

Jsem přesvědčený, že texty mohou být **inspirativní i pro odborníky**. Mnozí lékaři, psychologové i další kolegové z pomáhajících profesí považují psychoanalytické myšlenky za zajímavé a užitečné. Protože jsou ale vzdělaní v jiných léčebných modelech, bývají pro ně psychodynamické přístupy obtížně uchopitelné a užitečné. V článcích webu uTerapeuta.cz usiluji o maximální srozumitelnost. Snažím se cíleně vyhýbat odborným termínům, jak to jenom jde. Pokusil jsem se „přeložit“ teorie do obrazného živého jazyka a na konkrétních kazuistikách z praxe ukázat jejich použití.