

IVAN VERNÝ UŽ JAKO MEDIK ODMÍTAL LÉČIT NEDUHY LIDÍ, KTERÍ NEHODLALI VE SVÉM ŽIVOTĚ NIC MĚNIT. VĚDĚL, ŽE NEMOC SE BUDE TAK DLOUHO VRACET, DOKUD DOTYČNÝ NEPOCHOPÍ JEJÍ „VZKAZ“. STAL SE RADĚJI PSYCHOTERAPEUTEM. JEHO ŽIVOTNÍ LÁSKOU SE STALA PROCESOVĚ ORIENTOVANÁ PSYCHOLOGIE (POP), KTERÁ VTÁHNE DO TERAPIE „CELÉHO ČLOVĚKA“.

TEXT: MARTINA COUFALOVÁ, FOTO: JAN MALÝ

Po ruské okupaci v roce 1968 jste s rodiči utekli do Švýcarska, kde jste požádali o politický azyl. Jaké byly začátky v cizí zemi?

Máma a já jsme chtěli odejít, otec se nakonec také nechal přemluvit a rozhodl, že půjdeme do Švýcarska. Věděl, že jako strojař specializovaný na lodní motory najde práci. I máma jako lékárnice ji našla. Usadili jsme se ve Winterthuru a já jsem tehdy jako absolvent prvního ročníku gymnázia v Žilině nastoupil znovu do prváku. Bylo to krušné. Nikoho jsem neznal, kromě němčiny jsem se víceméně paralelně učil také anglicky a francouzsky. Těžko jsem si zvykal na jinou mentalitu a první dva roky jsem se dokonce bránil švýcarskému dialektu a mluvil jsem jen spisovnou němčinou.

Nakonec jste vystudoval medicínu na univerzitě v Curychu. Byl to váš vysněný obor?

Vůbec ne. Původně jsem chtěl učit na gymnáziu a být lepší než moji pedagogové. Potom jsem ale v knížce Jacka Londona četl o muži, který měl brzy zemřít a obdivoval magii svého těla. Zaujala mě kombinace „lidé, řeč, porozumění, tělo“ a vyšla mi z toho medicína. Po ukončení studií jsem pracoval pro farmaceutickou firmu, zastupoval dva praktické lékaře a taky jsem působil půl roku na chirurgii. Odmítl jsem tehdy asistovat u operace pacienta, jehož jsem považoval za nezodpovědného. Nebudu přece dělat práci, která se bude muset za dva roky revidovat jen proto, že pacient není ochotný přestat kouřit. Šéflékař se hodně zlobil, ale já jsem trval na svém, že medicína mi musí dávat smysl. Když jsme byli na vizitě, víc než o křivku teploty jsem se zajímal, jaké knihy mají pacienti na nočním stolku, zajímalo mě, odkud přicházejí a kam se budou z nemocnice vracet. Chtěl jsem být dobrý všeobecný lékař. Z chirurgie jsem odešel ordinovat na venkov, abych pacientům pomohl řešit jejich problémy.

Skalpel jste tedy definitivně vyměnil za psychosomatický přístup, že?

Povím vám dva malé příklady. Mladý muž, povoláním pokrývač, utrpěl každých šest týdnů nějaký sportovní úraz. Jeho šéf zuřil, kdy už přijde zaměstnanec konečně do práce. Zeptal jsem se muže, jestli je rád po-

krývačem, a protože odpověděl neurčitě, zajímalo mě, co by dělal raději? Řekl: „Rád bych byl motocyklový závodník.“ Druhý příklad. Dvakrát u mě byla mladá žena, učitelka v mateřské školce, se zánětem močového měchýře. Podruhé jsem se jí zeptal, jestli rozumí anglicky: „What is pissing you off?“ (v angl. piss = čůrat a piss off = lézt krkem – pozn. red.) a ona se rozplakala. To byl začátek mé psychosomatické kariéry.

Co vás zaujalo na procesově orientované psychologii?

V určitém momentě života jsem hledal terapeuta, protože jsem potřeboval pomoci se zpracováním vztahu k matce. Dostal jsem tři adresy. Jeden terapeut se mnou mluvil jen o sobě, druhý tvrdil, že pracuje s tělem, což jsem si v jeho pracovně nacpané nábytkem neuměl představit. Třetí terapeut se mnou deset minut zápasil, a to mě chytlo. Sezení s ním byla živá, inspirující a plynoucí; po třech měsících mě pozval na zážitkové kurzy. A rozhodl jsem se procesově orientovanou psychologii (POP) studovat.

Četla jsem někde, že POP „nabízí pěkné, vtipné a kreativní instrumentarium, jak zahrnout psychiku do práce s tělem“. Co si mám pod tím představit?

Když se teď dívám, jak mluvíte, navrhl bych, abyste pokračovala v pohybu, který právě děláte (I. V. předvádí, jak se u monitoru mimoděk pohupuju). Vyzval bych vás, abyste zavřela oči a pokusila se přijít na to, kdo nebo co se takto pohybuje, jaké zvíře, jaký tvor, a kde se nachází takový druh aktivity. Na odpověď přijdete, když se soustředíte a stanete se tím pohybem. Uvědomíte si, kde se nachází, kam a komu patří. Říkáme tomu „amplifikace“ neboli zesílení vnímaného.

Čili když mi v hlavě naskočí „džungle“, je to pro vás dostačující odpověď?

Ano, studovali bychom, která část džungle se takto pohybuje a jakou kvalitu má daný pohyb. Pak bych se vás zeptal, kde v životě byste mohla tuto kvalitu použít. Obraz džungle by vás v tom mohl podporovat. To je jeden příklad. Pokud by dnes ke mně přišla zmíněná mladá žena se zánětem močového měchýře, na otázku, jak ví, co ji trápí, by nejspíš odpověděla, že ji to pálí

CO DUŠE

ZAMLČÍ,

TĚLO

VYKECÁ

při močení. A já bych navrhl, aby si představila, že se to pálení rozšiřuje po celém těle, a ona mi řekla, co se s ní děje. Stejnou práci jsem dělal s jinou ženou, a ta odpověděla: Jsem rozpálená, jako kdybych byla rozhořčená. Další moje logická otázka byla, kam by toto rozhořčení mohlo patřit? Jaký je kontext?

Když někdo neví, může napřed zánět v močovém měchýři namalovat a potom nakreslit rozšiřující se oheň. Doporučím mu, aby ten pocit na sebe nechal působit, stal se aspoň na chvíli tím ohněm. A pak se zeptám třeba: „A kdyby tento oheň měl přejít do nějakého vztahu, do kterého vztahu byste chtěl, aby přešel?“ Dotyčného vždy něco napadne.

Jako POP terapeut pracuji mimo jiné s různými modalitami vnímání, s obrazy, s řečí a také se zvuky, jako třeba odkašlávání nebo říhnutí. To všechno patří do terapie, protože když třeba pokašláváte, je to, jako kdybyste vzala žlutý fix a podtrhla text, tedy to, co říkáte.

LIDÉ STAVÍ KONSTELACE PODLE SVÉHO VNITŘNÍHO POCITU V PROSTORU.

Mluvíme hodně o těle, ale terapeutickou práci si lidé obvykle s tělem nespojují.

Ano, protože většina stále přemýšlí karteziánsky, tedy podle Descarta: tělo je oddělené od mysli. Ale v POP se myšlenky, pocity, sny, emoce a tělesné pocity ve smyslu toho, co cítíme v těle, vzájemně prolínají a navazují na sebe. A tomu odpovídá dokonce i dění v našich vztazích.

Komu procesově orientovaná terapie nejvíc prospívá?

Je vhodná pro lidi, kteří se chtějí vyvíjet a růst. Pokud se někdo jen touží zbavit svého trápení, POP ho nezaujme. Uznávám, že terapeutické směry orientované na zbavování se těžkostí mají větší ohlas a jsou v mainstreamu uznávanější než metoda, která o zbavení problému nestojí. Z našeho pohledu je důležitější integrovat než se zbavovat, protože co se nám děje, chápeme jako upozornění, signál naučit se něco a rozvinout to.

Studoval jste také systemickou psychoterapii u Berta Hellingera. Stále používáte při své práci i systemické konstelace? Jako seberozvojová metoda jsou u nás velmi populární.

Pro mě stále jde o velmi hodnotnou, intuitivní metodu. V konstelaci totiž vnímáte věci, o kterých jste netušila, že byste je mohla vnímat. Stane se, že s klienty při procesně orientované práci v určitém okamžiku narazíme na hranice, které nedokážeme překonat. Často se postavením konstelace terapie pohne kupředu.

Sice se to málo ví, ale každý člověk má prostorové vnímání, jež pomáhá objasňovat dynamiku ve vztazích v jakémkoli systému. Třeba v systému mezi zraněnou levou rukou a zdravou pravou rukou, krevním tlakem a rigidním myšlením (tedy určitými přesvědčeními), nebo třeba mezi členy rodiny, partnery či kolegy na pracovišti.

Co myslíte tím prostorovým vnímáním?

Schválně vnímejte, co se u vás změní, když se na vás podívám takto. (I. V. přiblíží obličej až k webkameře.)

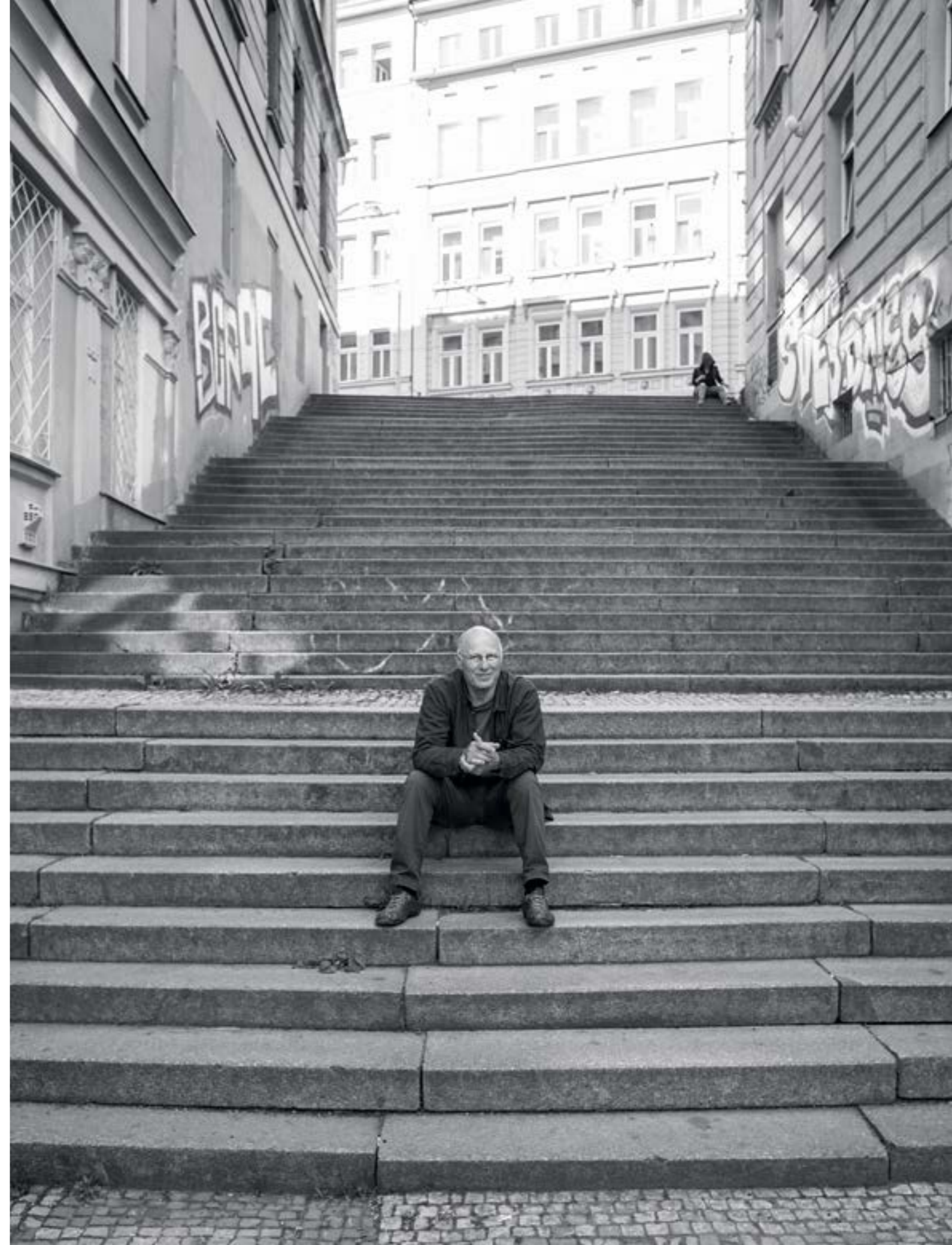
To je hodně nablízko. Moc těsné.

Vida, takže to funguje dokonce i přes internet a na vzdálenost tisíce kilometrů. Když si představíte, že druhá osoba se k vám postaví takto, anebo takto, anebo takto (I. V. se přibližuje a oddaluje), bude se váš vnitřní pocit měnit. Lidé staví konstelace podle svého vnitřního pocitu v prostoru. Ve hře je to, co je ke mně blízko, nebo ode mě vzdálené, a to, co se ke mně vztahuje, anebo odpoutává. Podle počtu elementů nacházejících se v prostoru vznikne celoprostorový pocit a lidé dokážou znázornit něco, co je pro druhé vnímatelné – aniž by oni sami věděli, co přesně znázorňují. Řeknu příklad. O konstelaci požádá manželský pár, který trápí rozmíšky. Ukáže se, že opětovnému sblížení manželů brání dítě, které žena potratila, ale partnerovi o něm neřekla. Kromě zástupců obou manželů je do konstelace vybrán ještě jeden člověk, který tak vstoupí do „cizího“ systému, následuje svoje pocity a zpočátku netuší, že patří mrtvému dítěti, které potřebuje být viděno a uznáno, aby se situace uklidnila.

U nás jsou konstelace pořád vnímané ezotericky, jako práce s nějakou záhadnou až podezřelou energií. Bert Hellinger se moc nezajímal o to, jak fungují. Co odpovídáte, když se vás někdo zeptá?

Chce-li někdo pochopit jejich princip, zmiňuji Johannese Keplera, který část z toho vysvětlil: tělesa na sebe vzájemně působí, přitahují se, nebo odpuzují. Druhým principem je kvantová mechanika, podle které na sebe působí věci, které nejsou lokálně spojené. A pak je tu princip hologramu, kdy klient stavící svou konstelaci není jenom jednou částí konkrétního systému, ale má v sobě už obsažený obraz celého systému. Po absolvování systemických konstelací tedy mění pohled na sebe, na své blízké, na svět a tento změněný pohled mění celý systém, do kterého se vrátí, aniž by musel cokoli říkat. A to je pro mě jako terapeuta nejdůležitější.

Kromě individuální terapie děláte i tu párovou s klienty ve Švýcarsku, v Německu, Izraeli nebo USA. V Česku starší muži rádi mění své ženy za mladší a rozvodovost jen kvete. Je to v zahraničí jiné?



CO JÁ MUŽŮM NABÍZÍM, JE, ABY SE SPRÁTELILI S MĚNÍCÍ SE IDENTITOU.



Bohužel, je to všude podobné: čtyřicet až padesát procent manželství statisticky rozvedených plus ještě navíc páry, kde spolu nejsou, byť formálně jsou pořád spojení. Existuje jedno klišé, které ale bohužel stále funguje. Ženy se zamilují do potenciálu muže a doufají, čekají a pokoušejí se chlapa dotlačit k naplnění jeho potenciálu. Chlapi se zamilují do ženy takové, jaká je, a pak se diví, když se žena dál vyvíjí. Ženy jsou víc zaměřené na vývoj než muži, ti jsou spíš konzervativci. Je to klišé, ale statisticky pořád platí. Aby měl vztah pevné základy, je třeba důvěra, zájem, kontinuita a vědomí, že se mohu na druhého spolehnout. Ale existuje také něco, čemu říkáme mýtus vztahu. Je to vnitřní cíl, cosi, co ty dva spojuje, zkrátka důvod, proč dal osud partnery dohromady. Některé vztahy například vznikají, protože chce alespoň jeden z partnerů založit rodinu. Jenže ve chvíli, kdy rodina vznikne, se mýtus vztahu naplní a ti dva se v podstatě mohou rozejít. Anebo mýtus zastíní něco, co partnery odděluje: třeba potřeba cítit se mladý/mladá nebo potřeba růstu.

Odejít je ale snazší než zapracovat na udržení, co myslíte?

Kde je dobrý základ, ale objevují se v něm nějaké problematické okolnosti, tam se vyplatí na nich zapra-

covat. Jindy je ale zdravější opustit vztah dřív, než se člověk vyšťaví a vyplácá svůj energetický potenciál v neuspokojujícím vztahu. Kde je správná míra? V modlitbě anonymních alkoholiků se říká: „Bože, dej mi odvahu, abych změnil věci, které změnit mohu. Klid, abych se smířil s tím, co změnit nemohu. A moudrost, abych je od sebe dovedl rozlišit.“ A to platí i ve vztazích.

Se svojí ženou, rovněž lékařkou a terapeutkou, žijete 35 let. Ona dělá semináře pro ženy, vy pořádáte „mužince“. Co v nich řešíte?

Vy ženy máte velmi jasně tělesné projevy jako menstruace, těhotenství, porod, menopauza, které pomáhají definovat vaše ženství. Tohle chlapi nemají, proto se pořád ptají: Jaká je moje mužská identita? Co je správný muž? Když vezmete v potaz klišé „svalnatý, atletický, hranatý hřebec“, tak pak by všichni, kteří takoví nejsou, nebyli chlapi. Nejsou „mužní“.

Jak se tedy projevuje mužnost mimo klišé?

Když se půjdete podívat do džungle, uvidíte tam obrovské množství živých tvorů – a všechno jsou to zvířata. Proč by nemohlo existovat obrovské množství mužských forem, které se všechny budou označo-

vat jako muži? Zrovna předevčírem jsem slyšel mluvit jednoho chlapíka velmi vysokým hlasem. Trochu jsem se nad tím pozastavil, ale pak jsem si řekl: Proč ne? Existuje přece falzet, mužský hlas zpívající výšky, jenž běžně spadá do ženského rozsahu. Je to velmi zajímavé a zároveň znepokojující, protože nevíte, jestli zpívá muž nebo žena. Dostáváme se k lidské potřebě jistoty, kdy se pokoušíme vyčlenit všechno, co nás znejistí. Ale měli bychom se zajímat o začlenění, tedy přijetí toho, co k sobě zdánlivě nepatří. V rámci mužinců se tedy snažím, aby se chlapi naučili sebe léčit a akceptovat se takoví, jací jsou. A aby toho byli schopni, i když se budou měnit. Protože například mně bude za půl roku 69 a moje mužnost je velmi zpochybňovaná skutečností, že tělo už není tak výkonné jako dřív. Můj pocit rovnováhy se mění, nemůžu tančit, jak bych rád tancoval, nemůžu šlapat do kopců, jak bych rád šlapal. To znamená, že se učím sprátelit s jiným tělesným projevem, ale přitom se stále cítím jako chlap, moje rozhodovací způsoby jsou stejné jako dřív.

Definice mužství se tedy pořád mění?

Ano, a co já mužům nabízím, je, aby se sprátelili s měnící se identitou.

Můžeme vám s tím, my ženy, nějak pomoci?

Řekl bych, že nejlépe nám pomůžete, když pomůžete samy sobě. Ale je tu také možnost zeptat se svého partnera, co by mu udělalo dobře. Co by mu pomohlo se sprátelit se změnami ve svém životě? Zná nějakého moudrého muže či ženu, kteří by ho podpořili? A třetí možnost je dát muži najevo, že ho milujete takového, jaký je, jak se teď změnil. Ale pak je třeba, abyste byla jasná a konkrétní. Čili když mi moje žena řekne, že má ráda na mém stárnutí zjemnění mých svalů, protože jsou méně tvrdé než v minulosti, tak je to uznání konkrétní změny a konkrétní kompliment.

Co ještě muže sužuje?

Také je trápí mnoho zranění, která jsou zdrojem znejistění, strachu z výsměchu či studu. Nesměli si je přiznat a dosud ani neměli nikoho, kdo by jim pomohl je léčit. A já se pokouším jim takovou příležitost k vyléčení nabízet. Používáme k tomu i spoustu alternativních technik, děláme holotropní dýchání, šamanské bubnování, používáme kreativní metody, které pomáhají vyjádřit, co je těžké vyslovit.

My ženy máme výhodu, že si mezi sebou povídáme.

Musím říct, že jsem až fascinovaný, jak málo chlapi mezi sebou mluví. Jakmile se ke dvěma chlapům, kteří vedou hlubší rozhovor, přidá třetí, kvalita a hloubka rozhovoru se rychle mění a objevuje se trapnost, stud, soupeření a nedůvěra. A to je velká škoda a zároveň velký prostor pro práci a změnu. ■

Stavebko bez limitů: S Liškou můžete spořit bez vstupního poplatku a omezení cílové částky

ČSOB Stavební spořitelna přináší revoluci do stavebního spoření. Díky novému Stavebku bez limitů už nemusíte přemýšlet nad omezením cílové částky při uzavírání smlouvy ani nad vstupním poplatkem. S Liškou jednoduše založíte stavební spoření tehdy, kdy se to nejvíce hodí vám.



Stavební spoření může být cenným pomocníkem na cestě k vysněnému bydlení. Díky ČSOB Stavební spořitelně, jedničce na českém trhu, to nyní bude ještě jednodušší. V rámci Stavebka bez limitů totiž nabízí hned dva nové klíčové benefity – stavebko si sjednáte bez vstupního poplatku i bez omezení cílové částky, a to až do výše 5 000 000 korun.

Smlouvu na jakoukoliv cílovou částku si obstaráte bez jakýchkoliv dalších podmínek. ČSOB Stavební spořitelna tento druh zvýhodnění nabízí na českém trhu jako první. Nabídku mohou využít noví i stávající klienti Lišky.

Spoření na rekonstrukci i pro děti

„Stavebko bez limitů dává našim klientům možnost si stavební spoření založit kdykoli se to nejvíce hodí jim. Díky tomu, že podmínky platí pro jakoukoli cílovou částku až do 5 milionů korun, lze produkt bez starostí využívat k dlouhodobému spoření, třeba i pro děti,“ vysvětlil Jiří Feix, předseda představenstva ČSOB Stavební spořitelny a Hypoteční banky.

Češi si stavební spoření oblíbili nejen kvůli možnosti získat garantovanou státní podporu až 2 000 korun ročně. Stavebko bez limitů navíc nabízí zhodnocení až 3,5 % ročně po šesti letech spoření.¹ Následně můžete úspory vybrat na cokoli – ať už je to nové bydlení, auto, nebo třeba výlet k moři.

¹Při základní úrokové sazbě z vkladů tarifu AktivPlus a dále při získání maximální státní podpory 2 000 Kč ročně dle zákonných podmínek, úrokového bonusu dle podmínek bonusového programu AktivPlus, tj. při dodržení 6ti-leté doby spoření, cílové částce 150 000 Kč, měsíčním vkladu 1700 Kč, včetně poplatků za vedení účtu, bez odečtení daně z výnosů.



IVAN VERNÝ (*1952)

Psychiatri, terapeut zaměřený na procesově orientovanou psychologii (POP), kterou také učí. Vede seberozvojové semináře a působí také jako firemní kouč. Se svou ženou Marianne, rovněž lékařkou a psychotherapeutkou, žije ve švýcarském Winterthuru, mají dvě dospělé dcery. Ivan Verný je, jak sám říká, aktivní, zvědavý a experimentální typ. Věnoval se asijským bojovým uměním, tanci, volejbalu, šermu, lyžování, windsurfingu, jízdě na koni. Zkoumá vaření marmelády, práci se dřevem a fermentování zeleniny.