POČITEK

ČASOPIS KATEDRY PSYCHOLOGIE FF UK

č. 1 / 2020

ROZMANITOST

Rozhovor čísla

prof. Putnam
KULTURA MÁ NA TEMPERAMENT VĚTŠÍ VLIV NEŽ POHLAVÍ

Psychologie v praxi

PSYCHOTERAPIE NAPŘÍČ SVĚTEM

Rozhovor

NENÍ TŘEBA VĚŘIT V NIC KROMĚ VLASTNÍHO POTENCIÁLU
Mindfulness v Oxfordu

Psychoterapeutické směry a přístupy

HYPNÓZA – JAK DOOPRAVDY VYPADÁ A KDY SE POUŽÍVÁ?

POČITEK – časopis Katedry psychologie FF UK, č. 1/2020 / **e-mail:** pocitek@ff.cuni.cz / **šéfredaktor:** Vít Krištof / **redakce:** Marie Eliášová, Kristýna Fílová, Petra Hejduková, Gabriela Kosjuková, Leona Plášilová, Michaela Teclová, Terezie Zuntychová / **grafický design a sazba:** Johana Kobzová

Vydává: Katedra psychologie FF UK, Celetná 20, 116 42 Praha 1, IČO 00216208 / vychází 3× ročně / **datum a místo vydání:** 14. 3. 2020, Praha / **tisk:** tiskelnik.cz

ev. čís. MK ČR E 23761 / ISSN 2694-7838

Zvláštní poděkování: Radvan Bahbouh, Eva Sadílková, Radka Hradcová, Soňa Burešová

foto na titulní straně: Vít Krištof, Nicolas Raymond (flickr.com: www.flickr.com/photos/80497449@N04/10012162166/), licence CC by 2.0 (creativecommons.org/licenses/by/2.0/), koláž: Johana Kobzová

FILOZOFICKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova

O rozdílnosti a stejnosti

foto: Vít Krištof

Když mluvíme v psychologii o ideografickém a nomotetickém přístupu, zjednodušeně řečeno tím myslíme, zda nás zajímá spíš to, čím se lidé liší nebo v čem jsou stejní. Dal by se tenhle metodologický pohled, jen tak na zkoušku, přenést na náš každodenní život?

Pěkně je to vidět například při cestování. Přijedeme do jiné země, všude vidíme a slyšíme jazyk, kterému nerozumíme, lidé se řídí pravidly, která neznáme... Je snadné vidět rozdíly. Když si trochu zvykneme, často si uvědomíme, že rozdíly možná nejsou až tak velké. Že tu lidé chtějí podobné věci jako doma, jen je dělají jinak.

Ale není nutné cestovat nebo nerozumět jazyku. I hranice věku, vzdělání či povolání nás mohou rozdělovat. A opět vidíme rozdíly: "To bych neudělal" nebo "To je divné". Možná, že naše internetové bubliny jsou snahou najít lidi, kteří jsou stejní, stejní jako my. To je ale příliš snadné hledání stejnosti. Pravou stejnost najdeme až za hranicemi.

Oba pohledy nás lákají – nacházíme jedinečnost v rozdílech i jednotu ve stejnosti. V paměti máme uložené jedinečné úsměvy našich blízkých. Pamatujeme si jedinečné příhody a osudy ostatních. Oceníme vtip, který pochopí jen někdo. Ale toužíme i po stejnosti a jednotě s ostatními. Někdy nás spojí společný cíl nebo třeba ohrožení. Jako sportovní fanoušci sdílíme napětí a radost s ostatními okolo.

V každodenním životě, podobně jako v psychologii, nevystačíme jen s jedním pohledem. Přeji Vám inspirativní čtení a ať Vás těší hledání rozdílů a stejnosti okolo nás.

Mgr. JIŘÍ LUKAVSKÝ, Ph.D.

5 *Novinky z katedry a z fakulty*

6 *Rozhovor čísla*

Kultura má na temperament větší vliv než pohlaví
Jsou Italové opravdu „horké hlavy"? S profesorem Samuelem Putnamem z USA jsme hovořili o odlišnostech výchovy a temperamentu v různých státech, ale také třeba o tom, jak probíhá práce na mezinárodním výzkumu se vzorkem 60 000 dětí.

10 **Moldavské dříve a nyní**
Překvapí Vás pohled na duševně nemocné a na opuštěné děti v Moldávii – zemi tak blízké, a přece tak vzdálené.

13 *Ze života studenta psychologie – 2. díl*

Aháá efekt aneb rozkoukávání se
Fejeton: Pohled zpátky na první měsíce studia

14 *Psychoterapeutické směry a přístupy*

Doping, zvládání bolesti, rozvoj kreativity i psychoterapie – jak vypadá hypnóza?
Zahaluje ji celá řada mýtů, v rozhovoru s dr. Živným přinášíme fakta.

18 *Psychologie v praxi*

Psychoterapie napříč světem
Jak se liší přístup příslušníků různých národů k osobním problémům a k psychoterapii?

20 **Interkulturní láska**
Co přináší partnerské soužití Číňana a Češky? Jak je takový vztah českou veřejností přijímán?

22 *Rozhovor*

Není třeba věřit v nic kromě vlastního potenciálu

Jaké jsou největší vědecky podložené účinky mindfulness? Jak s ním začít a kde na to vzít čas? Budou se mu děti učit na školách? O nejvíce zkoumaném terapeutickém přístupu současnosti (MBCT) a o všímavosti obecně jsme hovořili s Sharon Hadley a Peterem Yiangou, odborníky z Oxford Mindfulness Centre.

26 *ICP 2020*

Největší osobnosti psychologie na dosah ruky
Praha hostí světový psychologický kongres, na který dorazí mimo jiné i D. Kahneman, E. Loftusová, nebo třeba Philip Zimbardo. Významnou akci představují prezident a generální tajemnice ICP 2020.

28 *Medailonky absolventů*

Studujete nádherný obor, který lze v současném světě aplikovat téměř kdekoli
Mgr. Alexandra Hrouzková, Ph.D. se ohlíží za svým studiem na naší Katedře.

30 *Recenze*

Jak mi dneska je?
Thomas Prünte ve své knize představuje způsoby, jak začít psychoterapeutické sezení. Stojí za to si ji přečíst?

31 *Tipy na knihy*

Tentokrát od dr. Niederlové a dr. Krejčové

32 *Jsme akční*

Na jaké akce stojí za to na jaře vyrazit?

34 *Noví kolegové na Katedře*

Seznamte se s Mgr. Veronikou Šporclovou, Ph.D.

34 *Studentský rádce*

Chybí vám kniha v Knihovně Celetná? Řekněte si o ni.

35 *Literární koutek*

Dvě básně od prof. Šípka vás podnítí k zamyšlení

36 *Studentská anketa*

Katedra psychologie z pohledu Erasmus studentů

38 *Zamyšlení*

Na kulturní rozdíly vzpomíná dr. Loneková

38 *Soutěž*

38 *Psyna*

NOVINKY Z KATEDRY

OSLAVA ZAHÁJENÍ LETNÍHO SEMESTRU

Jak už je dobrým zvykem, vedení katedry zve všechny studenty a vyučující ke společné oslavě zahájení letního semestru. Posezení se uskuteční ve Studentském klubu v Celetné, a to ve středu 18. března od 19 hodin. Zváni jsou také zahraniční studenti, se kterými se můžete v případě zájmu pravidelně potkávat i díky Buddy programu (informace poskytne Mgr. Eva Sadílková – *eva.sadilkova@ff.cuni.cz*). Těšíme se na setkání!

INTERNATIONAL CONGRESS OF PSYCHOLOGY JIŽ V ČERVENCI V PRAZE

Nadcházející léto bude pro českou psychologii unikátní. Od 19. do 24. července 2020 se v Praze koná zřejmě největší psychologická událost sezóny – International Congress of Psychology s ústředním tématem „Open minds, societies and world“. Přes padesát tematicky zaměřených skupin nabídne to nejlepší ze svých oblastí, od klinické po forenzní, environmentální, sportovní nebo sexuální psychologii, přičemž mnoho těchto skupin je navíc organizováno členy naší katedry. Pokud jste se nestihli přihlásit jako dobrovolníci, zkuste využít možnost zakoupení levnějšího vstupného, které do konce března činí pro studenty 4500 korun.

NOVINKY Z FAKULTY

PLATBA POKUT NOVĚ VE VŠECH KNIHOVNÁCH UK

Pokud jste zapomněli vrátit vypůjčené knížky, a teď vám na uživatelském kontě narůstá pokuta, můžete ji od nového roku zaplatit ve kterékoli knihovně Univerzity Karlovy bez ohledu na to, kde jste si knížky vypůjčili (platí to pouze pro pokuty do výše 200 Kč, vyšší částky je nutno i nadále platit v místě vypůjčení). Pokutu je také možno uhradit bezhotovostním převodem, aniž byste museli do knihovny osobně. Více informací najdete na webu FF UK.

ZNÁTE UKAŽ?

Univerzitní vyhledávač elektronických zdrojů UKAŽ je nejen user-friendly, ale dokonce dostupný i ze vzdáleného přístupu přes účet CAS. Není tak nutné sedět při psaní bakalářky nebo diplomky celé dny v knihovně, pročítat studie můžete třeba i po cestě vlakem. Nově se databáze rozšířila také o zdroje z platforem Oxford Scholarship Online a Cambridge Core. Nechť vám slouží!

TAŠKU DO KAŽDÉ RODINY

Pokud sledujete instagramový účet fakulty, možná vám neuniklo, že si nově můžete zakoupit ekologickou plátěnou tašku s logem FF UK, která prý unese „knížky, brambory, naděje a sny“. Studenti a zaměstnanci ji můžou koupit za 170 Kč třeba v knihovně na Palachovi. A na závěr to nejlepší – taška je z 60 % vyrobena z recyklované organické bavlny a ze 40 % z recyklovaných plastů, takže želvy v oceánech můžou plavat zase o trochu bezpečněji :-)

KULTURA má na temperament větší vliv než pohlaví

Rozhovor s prof. Samuelem Putnamem

PETRA HEJDUKOVÁ
VÍT KRIŠTOF

Setkání s profesorem vývojové psychologie na univerzitě v Bowdoinu (USA) nás vzalo zpátky ke kořenům. Genetika nebo prostředí? Jasnou odpověď v rozhovoru sice nenajdete, ale dočtete se třeba to, jak nás prostředí naší kultury ovlivňuje v raném dětství, jaké rozdíly mezi dětmi různých národností nacházíme, ale také co obnáší řízení globálního výzkumu.

Jste v ČR podruhé, jaký hlavní rozdíl vnímáte mezi Českem a Spojenými státy v přístupu k psychologickému výzkumu?
Mám dojem, že přístup máme hodně podobný. Sdílíme stejný rámec a porozumění významu lidského chování. Myslím, že ale v USA působí na výzkum odlišné vlivy než u vás. V ČR nacházím o mnoho více smyslu pro filosofii a širší filosofické pozadí. Vůbec bych ale neřekl, že v Americe jsme více empiričtí, spíše se opíráme o jiné filosofické základy. V našich přístupech je obecně mnohem více podobností než odlišností.

V roce 2018 jste publikoval knihu Toddlers, Parents and Culture.[1] Jaké jsou na základě vašich zjištění hlavní odlišnosti v rodičovství napříč celým světem?
Jednou z hlavních odlišností byly rozdíly v tom, jak rodiče uspávají děti. V USA používáme různé něžné uspávací rituály. V jiných kulturách mají zase aktivní utišující techniky, například se s batoletem projedou v autě. Další zajímavou kulturně podmíněnou odlišností je čas, kdy rodiče děti ukládají ke spánku. Když jsem začal sbírat data, myslel jsem, že se někde stala chyba. Ve Spojených státech ukládáme děti do postele v osm, někdy v devět hodin večer. Například v Nizozemí už v šest nebo v sedm batolata spí. Ale nemohl jsem uvěřit, že v některých státech – například v Turecku – chodí malé děti běžně spát o půlnoci.

V určitých kulturách, zejména v těch více kolektivistických a s menší vzdáleností moci (*v orig. „low power distance“*)[2], rodiče nechávají děti déle vzhůru. Naší interpretací je právě onen kolektivistický systém. Obvykle chodí rodiče spát později a stejně tak nechávají vzhůru i své děti. Je to rozhodnutí celé rodiny. Zajímavé je, že v těchto kulturách děti více tíhnou k negativismu. Dalším významným rozdílem byla disciplína. Zjistili jsme, že způsob, jakým v určitých kulturách rodiče upozorňují své děti na chyby, je velmi důležitý. V některých kulturách je spojen s pozitivními, jinde s velmi negativními dopady na dítě. Někde je běžné říci dětem: „*Udělal jsi to špatně, zamysli se nad sebou!*“. V jiných kulturách je podobné chování asociováno s negativním chováním vůči dítěti.

1. Česky Batolata, rodiče a kultura, nebylo přeloženo do češtiny, pozn. redakce
2. V kult. s nízkou vzdáleností moci je kladen důraz na rovnost, nerovnost je vnímána jako nespravedlivá, nežádoucí. V kult. s vel. vzdáleností moci jsou nerovnosti považovány za přirozené (zdroj: is.mendelu.cz/eknihovna/opory/zobraz_cast.pl?cast=45070, dle G. Hofstedeho).

A můžete tedy říci, do jaké míry kultura ovlivňuje temperament?
Poměrně silně. Ale musíte mít pořád na paměti, že každý člověk je individualita a to v každé kultuře. Co mohu říci je to, že se vliv kultury na temperament zdá ve všech našich analýzách o hodně silnější než vliv genderu. Mezi chlapci a děvčaty nacházíme mnohem méně rozdílů, než když srovnáme jedince stejného pohlaví. Míra, jakou se typicky mezi sebou liší chlapci a děvčata, je mnohem menší než míra, se kterou se liší děti ze Spojených států a z Ruska. Takže kultura má docela podstatný efekt.

Znamená to tedy, že kdybychom si adoptovali dítě z Afriky a žili spolu v Praze, bylo by dítě, co se týče temperamentu, více Čechem než Afričanem?
To je všechno relativní. Záleželo by na tom, kdy ho adoptujete – pokud ve dvanácti letech, stále by si zachovalo osobnostní rysy, které se formovaly v předchozím domově. Pokud si ho adoptujete hned po narození, dítě vyroste a bude ovlivněno vaší filosofií. Zdá se, i když to v současnosti bohužel nemáme dostatečně podložené, že batolecí období je klíčové z hlediska seberegulace. Mezi 12 a 48 měsícem se děti učí kontrolovat sami sebe. Předtím jsou velmi reaktivní, ale až během batolecího období se učí, co je opravdu společensky důležité, jak kontrolovat vlastní emoce a chování. Je to doba, kdy se děti stávají kulturními bytostmi.

A co když jsou děti z bilingvní rodiny? Jeden můj přítel má matku z Ruska a otce z Ukrajiny a žijí spolu v ČR. Jak se může efekt projevovat v takových případech?
To je svým způsobem nezodpovězená otázka. Nejsem si jist, zda by měl pouze jazyk jako takový efekt. Pokud je jeho matka z Ruska a otec z Ukrajiny, více rozdílů bych viděl v hodnotovém žebříčku a tradicích. Zejména co se temperamentu týče. Z pohledu řečového a kognitivního vývoje už existují data, která naznačují, že se bilingvní děti naučí mluvit o něco později, ale jsou v jistých ohledech napřed. Sám bych si přál, aby moje děti bývaly vyrůstaly bilingvně, protože to obecně přináší určité výhody.

Pokud tedy existují kulturní rozdíly, co se týče temperamentu, jsou pravdivé některé předsudky a stereotypy, které tvrdíme o různých národech? Jsou například Italové opravdu takové „horké hlavy", jak se tvrdí?
Než se dostanu ke skupinovým odlišnostem – je důležité říci, že pro lidi je velmi jednoduché a přirozené stereotypizovat. Obecně mohu říci, že Italové mají sklony být více družní, extravertní a energičtí než kupříkladu lidé ze Severní Evropy. Podobným zobecněním ale riskujeme, že budeme automaticky předpokládat, že se někdo bude chovat určitým způsobem, jenom proto, že je třeba z Itálie nebo z Nizozemí. Pro vědce existuje několik způsobů, jak se toho můžeme vyvarovat. Jedním z nich je, že nevynášíme hodnotové soudy – co je dobře a co špatně. Dle mého názoru je například zdůrazňování negativních efektů velkou ostudou mnoha výzkumů temperamentu. Automatic-

foto: Petra Hejduková

ky totiž považujeme negativní efekty za špatnou věc. Zdá se nesprávné, aby dítě plakalo, dospělý byl smutný, rozčilený nebo bojácný. Jako příklad může posloužit snaha o sebekontrolu. Myslíme si, že kontrolovat sebe a své impulsy je všeobecně dobrá dovednost, ale když jdeme na koncert, bavíme se tam právě proto, že tu kontrolu ztrácíme. Další z prostředků, jak se bránit stereotypům, je zdůrazňování individuálních odlišností. Takže ano - Italové nejspíš budou obecně více společenští než lidé z jiných oblastí světa. Ale ve velkém vzorku Italů budou i tací, kteří společenští nejsou.

V současnosti pracujete na svém projektu s názvem Global Temperament Project („GTP"), jak jste se k takovému výzkumu dostal?

Vždycky jsem se zajímal o temperament. Jako vysokoškolák jsem studoval podobor antropologie, takže jsem byl tak nějak přirozeně zaujatý tím, jak nás formuje kultura. Na začátku jsem dělal hlavně menší studie – např. porovnání dětí v Nizozemí a ve Spojených státech nebo batolat v Rusku a ve Spojených státech. Pár roků nazpět jsme pak zformovali konsorcium. Získali jsme kolegy a kolegyně ze 14 různých zemí, kteří sbírali data. Vytvořili jsme dotazník, který mohli používat vědečtí pracovníci. Pak jsem zkontaktoval všechny, kteří si mezi lety 2006–2016 náš dotazník vyžádali. Získal jsem tak data ze tří stovek studií a 51 odlišných kultur. Ve vzorku, se kterým pracuji teď, se nachází okolo 60 000 dětí.

> „Ve vzorku, se kterým pracuji, se nachází okolo 60 000 dětí."

To je v psychologickém výzkumu velmi působivé.

Když jsem otevřel program SPSS, musel jsem se zhluboka nadechnout. Úplně mě to odbouralo... Taková čísla nám dávají sílu pracovat s mnohem více dimenzemi než jen kolektivismus a individualismus. Většina interkulturních studií totiž bere často v potaz pouze tuto jednu dimenzi. Všechno rámují z hlediska kolektivismu a individualismu. Když ale uděláte dvě tři takové studie, možná se nebudou lišit jen z tohoto pohledu, ale v mnoha dalších ohledech. Takže pracovat pouze s kolektivismem nebo individualismem je hloupé. Jedna z věcí, kterou děláme v naší nejnovější studii, je lepší zacházení a více detailní pohled na odlišné aspekty, které osobnost formují. Například vzdálenost moci – v některých kulturách je běžné, že někteří lidé mají moc nad ostatními a je to tak obecně přijímáno. V jiných kulturách to tak naopak není. Další z našich dimenzí se nazývá „naléhavost" (*„surgency", pozn. red.*). Ta značí, že někteří lidé jsou více aktivní než jiní, rádi přijímají rizika a jsou velmi orientovaní na odměnu. Zjistili jsme, že v krátkodobě orientovaných společnostech už malé děti tíhnou k tomu být „naléhaví". Je fascinující, že se tyto očekávané kulturní odlišnosti vyskytují i mezi dětmi velmi nízkého věku.

Zaznamenal jste během sběru dat nějaké rozdíly ve spolupráci a komunikaci u výzkumníků z odlišných zemí?

Zjistil jsem, že lidé z Jižní Asie – z Indonésie, Vietnamu, Thajska – jsou velmi laskaví. Jiné země jsou zase efektivní ve smyslu „Ano, tady máte data." Nejvíce frustrující byla komunikace se zeměmi, které jsou kulturně blízko Spojeným státům – např. Británie, Kanada, v menším měřítku Nizozemí. Tyto národy jsou velmi opatrné. Vzhledem k tomu, že v dotazníku nesbíráme ani v jedné fázi data narození a tudíž nemůžeme zjistit, o které konkrétní děti se jedná, nebyl v jednání s těmito státy v tomto ohledu problém. Ale musel jsem jednat s větší opatrností, podepisovat smlouvy a velmi tvrdě pracovat, abych ta data získal. U pár zemí jsem měl opačný problém. Okamžitě přislíbili poslání dat, ale pak je zapomněli poslat. Zjišťovat o lidech z odlišných zemí tyto věci dává práci na výzkumu lidský rozměr.

Objevil jste nějaké odlišnosti v temperamentu u dětí, které žijí ve městech a těch, které žijí na venkově?

To je velká limitace našeho výzkumu (*GTP, pozn.*

red.). Valná většina dat je z měst. Nemám data z České republiky, mám data z Prahy. Ze Španělska mám Barcelonu, za Portugalsko Lisabon. To je také důvod, proč potřebuji víc dat ze Spojených států - pak to bude konzistentní. Až přestanu rozvíjet GTP, chci vytvořit rozsáhlou sbírku dat pouze ze Spojených států a pak budu schopen vám alespoň za naši zemi odpovědět.

Myslíte si, že se rozdíly v temperamentu mohou změnit v souvislosti s globalizací a migrací lidí po celém světě?

V určitém rozsahu. Záleží především na tom, o které generaci přistěhovalců je řeč. U dětí narozených lidem, kteří se přistěhovali, budou zůstávat aspekty obou kultur. Vnoučata přistěhovalců už ale budou více součástí hostující kultury. Vyrůstáme v souvislostech vzájemné komunikace, ale nemyslím si, že právě komunikace by znamenala tolik ve smyslu toho, jak vychováváme naše děti. Myslím si, že když lidé migrují v důsledku nějaké katastrofy, něčeho, co je k přesunu donutilo, kulturní odlišnosti zůstanou ještě v několika následujících generacích. Když to říkám, tak ale zároveň uvažuji, zda to musí být nezbytně pravda. Existuje jedna velká studie, jedna z úplně prvních interkulturních studií temperamentu, od autorů Chen, Hastings a Rubin (1998). Sledovali strach u dětí z Číny a z Kanady. Výsledkem bylo, že děti z Číny mají sklony být o hodně bojácnější. Jejich rodiče je také v bojácnosti stylem výchovy podporovali. Chen se pak pokusil tuto studii v roce 2012 replikovat a získal odlišné výsledky. To, že se rozdíly smývají, interpretoval tak, že dnešní čínští rodiče už tolik bojácnost nepodporují. Globalizace v tom smyslu, že už máme jakousi sdílenou kulturu, může způsobit změny. Můžu jít na YouTube a konzumovat videa, která mají původ kdekoliv na světě.

Je něco, co byste rád na závěr vzkázal čtenářům?

Hodně pracujte! (směje se) A teď vážně. Zůstává mi rozum stát nad tím, jak zřídka zohledňujeme různé úhly pohledu. Obecně, ale i ve výzkumu. To, jak se vám věci jeví v Praze, neznamená, že tak doopravdy jsou. Byl by to bezohledný předpoklad. Po celém světě je obrovská diverzita lidských hodnot a chování. Snažte se zohledňovat jiné kultury.

foto: Vít Krištof

Moldavské dříve a nyní

Pohled na svět opuštěných dětí a duševně nemocných očima Iriny a Alexandra.

KRISTÝNA FÍLOVÁ

Ústřední téma tohoto vydání časopisu Počitek je i jedním z hlavních životních témat mezzosopranistky Iriny Rurac. Jejímu srdci nejbližší je kultura Moldávie, neboť tam se narodila, vystudovala operní zpěv a následně byla sólistkou Národního divadla v Kišiněvě. Obrat v Irinině životě nastal v roce 2014, kdy se přestěhovala do Prahy. Fyzicky nejbližší kulturou je jí tedy již šest let právě ta česká.

Aktuálně je Irina šťastnou maminkou devítiměsíční Amélie a já mám tu čest strávit s ní v rozhovoru jedno slunečné zimní odpoledne. Bude nám vyprávět o tom, jak to v Moldávii dříve bylo a jak ji vnímá z nynějšího odstupu, Irinin kamarád nás provede svými vzpomínkami na dětský domov a dozvíme se i o dalších souvislostech, které jsou pro poznání podobností a rozdílů obou těchto kultur důležité. Avšak nyní se už procházíme ztichlým parkem, tak se nechme na chvíli unést Irininým vyprávěním…

Oproti České republice je v Moldávii stále obrovský nepoměr mezi životní úrovní ve městech a na vesnicích, kde lze spatřit opravdovou chudobu. Mladí lidé často odcházejí do měst kvůli možnosti studovat a pracovat, na vesnicích pak žijí většinou staří lidé, kteří pomalu ztrácejí síly, a často jim není dostupná dostatečná péče a pomoc.

Moldávie je zemí, pro kterou hraje náboženství zásadní roli, přes devadesát procent obyvatel se hlásí k pravoslaví. Jedním z faktorů přispívajících k tomuto vysokému číslu by mohlo být i široké pole působnosti, které kněží dříve měli. Kněz býval tou hlavní osobou udržující chod celé vsi. Byl tím nejkompetentnějším člověkem, a proto si všichni zvykli ho poslouchat. Uměl několik jazyků a s jeho pomocí fungovala při kostele škola. Musel být psychologem, neboť lidem ve vesnici vždy pomáhal v těžkých životních situacích. Byl lékařem i sociálním pracovníkem – zprostředkovával zdravotní péči a obstarával léky, pečoval o staré a doprovázel je při umírání. Tím, že všechny tyto funkce zastával právě kněz, byla víra také jistou zárukou veškeré této péče.

Dnes je již situace ohledně správy a vnitřní organizace vesnic jiná, ale právě tento faktor mohl důležitost víry pro obyvatele Moldávie zvýšit. Co však stále v čase zůstává – lidé jsou zvyklí chodit si pro rady především ke kněžím. Irina dodává: „*Bohužel, být kněžím je v této době již jakýsi byznys. S trochou nadsázky – včera byl řidičem autobusu a dnes je kněz, který si troufne ovlivňovat životy druhých. Má moc říct lidem cokoliv jinak, než jak to je. Představuje pak tu nesprávnou stranu víry a svou mocí může způsobit tragédii. Nemusí jít jen o psychické problémy, ale též o jiné životní komplikace. Já jsem věřící, ale vím jednu věc – když přijdu za knězem a on mi poví, že když mám halucinace, není to psychický problém, ale mám se modlit, není to správné. Když mě ten kněz pošle do nemocnice, to je skutečně moudrý kněz.*“

Irina vzpomíná na bratra své maminky, který byl starostou jedné moldavské vesnice. Zvykl si ráno po probuzení kontrolovat, jestli vychází z komínů domů starých občanů dým. Když tomu tak nebylo, vydal se zjistit, zda dotyčný nezemřel. „*Sociálních pracovníků je v Moldávii velmi málo. Oficiální článek z roku 2017 říká, že jich je v zemi 1142. Průměrný plat sociálního pracovníka se pohybuje okolo 2500 lei, což je něco málo přes 3000 Kč. Průměrný plat v Moldávii se pohybuje okolo 7700 Kč. Tato fyzicky i psychicky náročná práce je tedy velmi špatně finančně ohodnocena. Možná proto se těchto povinností a péče o staré spoluobčany ujímají lidé, k jejichž profesi to primárně nepatří. Hodně záleží na člověku jako takovém a jeho dobrotě.*“

S Irinou se procházíme okolo jezírka, u jehož břehu spokojeně polehávají kachny. Malá Amélie jim tento odpolední klid svým radostným výskáním úspěšně narušuje, a jak se na její povel rozbíhají a vzlétávají, Amélie se směje ještě víc. Vidím, že pohled na svou šťastnou holčičku Irinu trochu rozesmutněl. „*Jsem v kontaktu s maminkami v Moldávii. Situace v některých dětských domovech mi připadá alarmující. Aby se o tomto problému mluvilo, snažíme se zveřejňovat videa a šířit osobní výpovědi, které tyto nepřístojnosti odhalují. Bohužel nezískávám dojem, že by se to výrazně zlepšovalo. Mnohdy jsou domovy tak přeplněné, že dětem rozhodně není věnovaná taková péče, kterou by potřebovaly. Nikdo o tom nechce otevřeně mluvit, je to opravdové tabu. Neinformovanost a neinformování je takový národní rys.*“ dodává Irina. Avšak střípky osobních výpovědí dětí z moldavských dětských domovů a internátů nastiňují, jak fungují.

Když Irina studovala na Akademii hudby v Kišiněvě, byl jejím spolužákem i cimbalista Alexandru Cioroi. Narodil v roce 1984 a rodiče se ho během prvních dnů života vzdali. Důvodem byla vrozená vada kyčle, která měla v dospělosti zapříčinit lehké problémy s chůzí. V porodnici strávil Alexandru první měsíc života, načež byl převezen do dětského domova. Až v šestnácti letech z něj odešel. S Irinou jsme mu zavolaly, aby nám mohl převyprávět svůj příběh.

V domově, kde Alexandru vyrůstal, bylo velké množství dětí. Na dvě vychovatelky jich připadalo

foto: archiv Iriny Rurac; Dasha Gaian, flickr.com (Creative Commons, https://www.flickr.com/photos/dashananda/5336457 18); pxhere.com

zhruba třicet. „*Teplou vodu jsme měli jen v listopadu a v dubnu. Byly tam prádelny, ale kvůli tomu, že dávali všechno oblečení dohromady, jsme měli za chvíli všichni blechy. V pokojích nám běhaly krysy. Sice jsme prý dostávali dary z holandských nebo německých secondhandů, ale k nám se dostalo jen málo oblečení, asi ho prodávali. Celé dětství jsem nosil místo pásku na kalhotách provázek, spodní prádlo jsem měl až po několika letech života v domově. Dostávali jsme mýdla, ale vychovatelky nám je kradly. I děti mezi sebou kradly, protože jsme měnili věci za jídlo. Nebyli jsme kamarádi. Bojovali jsme sami za sebe. Nejhorší bylo být hezkou holkou, protože děti se mezi sebou znásilňovaly. Byla to džungle.*“ Alexandru však považuje za ještě závažnější následně popsané počínání vychovatelek. „*Byli jsme tam zavření, nevěděli jsme, na co máme právo. Neznali jsme jiný svět. Vychovatelky nám denně říkaly: tebe nic nečeká než vězení, ulice, špatný život, ani maminka tě nechtěla. Devět let mi povídali, že jsem a budu zloděj. Když vám tohle devět let říkají, tak zkrátka zloděj budete. Nic jiného jsme neslyšeli.*“

Alexandru měl však štěstí. Do dětského domova nastoupil nový ředitel, který se rozhodl založit lidovou kapelu. Ukázal na pár dětí a těm zprostředkoval výuku na nástroj. A tak se Alexandru pouhou náhodou začal učit hře na cimbál. „*Najednou jsem měl pro co žít. Když odcházíme z dětského domova, musíme všichni studovat. Ale je jedno co. Většinou naprosto mimo schopnosti. Stát řekl – máš školu, uč se, tady máš doklady. Dali mi 100 lei (cca 130 Kč, pozn. red.), jenže je těžké opatřit si za to hned bydlení, oblečení i jídlo. Většina z nás jde z dětského domova do vězení, protože nic jiného než krást neumíme. Nenaučili nás dělat vlastní rozhodnutí. Já jsem ale věděl, že se musím rychle vyvíjet a ve hře na cimbál pokračovat. Poprvé mě do hudební školy nevzali, protože jsem řekl, že jsem z dětského domova. Je to velké stigma. Rok jsem pak strávil na ulici. Další rok jsem se do hudební školy vrátil a sen se mi splnil.*“ Alexandru se následně dostal na Akademii hudby v Kišiněvě a dnes se živí jako profesionální cimbalista.

Irina a její manžel se přestěhovali do České republiky, protože cítili, že situace v Moldávii pro ně není příznivá. „*Možná to už naší generaci nestačí, jenže je těžké to teď změnit. Jsme stále moc blízko té minulé změně, vždyť Moldávie se osamostatnila až v roce 1991*,“ dodává Irina.

Velmi obecně se jí ptám, jak se v Moldávii nahlíží na duševní onemocnění nyní. „*Když byla Moldávie ještě součástí Sovětského svazu, jako by neexistovali duševně nemocní lidé, všechno muselo být ideální. Zřizovaly se speciální školy a místa, kde tito lidé neměli být viděni. Nebojím se to říct, ačkoliv je to v Moldávii stále tabuizované téma. Doba se naštěstí pořád mění. Dnes již mají všichni mobilní telefony, takže šikana v dětských domovech a ubližování handicapovaným a nemocným se na základě konkrétních videí řeší - především vždy před volbami. Také byl přijat zákon, který si klade za cíl neposílat zdravé děti do dětských domovů, ale nacházet jim náhradní rodiny.*“ Avšak teorie a praxe jsou podle Iriny stále ještě značně vzdálené. „*Chtěla bych Moldávii bránit, ale jsem vlastně velmi rozčilena, že se tam takové věci dějí. Cítím, že je ve velkém nepoměru to, jak otevřeně se k duševně nemocným lidem a k handicapovaným staví lidé v České republice. Zde říkáte: nemusíš se bát, takoví lidé existují, přijímáme to. A myslím, že ta otevřenost prostupuje i další oblasti. Jsme zde šťastní.*“ ▮

foto: archiv Alexandru Cioroiho

AHÁÁ efekt aneb rozkoukávání se

PAVLÍNA DOLEŽALOVÁ
absolventka, zabývá se poradenstvím, koučováním a krizovou intervencí

Člověk by řekl, že když přežil, a ještě k tomu úspěšně, přijímací řízení na jednooborovou psychologii, je za vodou. Jenže na počátku studia projde ještě několika (ne zrovna teplými) sprchami. A pomyslný brod je přitom ještě fakt daleko… A tak přijde na řadu snaha se neutopit, a tedy nutnost naučit se v tom plavat, aby v tom člověk neplaval.

Jednou z možností je jít s proudem: prostě se učte, choďte do temných kavárniček sdílet se spolužáky své emoce, nevynechejte ani jedinou psychopařbu a vystavte se opovržlivým pohledům lidí v metru při četbě bichle sexuálních deviací od Weisse. Zase se ale říká, že jen mrtvý ryby plavou s proudem, a tak je tu druhá možnost: jít proti němu. Sem spadají veškeré undergroundové aktivity jako třeba absolvování hypnózy s nadějí, že se zbavíte svých úchylek a OCD návyků, nebo třeba zážitek holotropního dýchání za účelem vrátit se do matčiny bezpečné dělohy.

Na chodbách pak během bakalářských let můžete zaslechnout věty typu: „*Tyjo, nikdo mi neřek, že tady bude statistika, vždyť je to humanitní obor a ne matfyz, sakra!!!*“ „*Takže se musim vážně dopracovat až do magistra, protože s titulem Bc. se můžu jít akorát tak klouzat v pantoflích do domova důchodců???*“ nebo „*K čemu mi jako bude nějakej Úvod do demografie?*“ doplněné podkresem zoufalého tónu hlasu.

Během prvních let studia zjistíte, že fakt neumíte číst z druhých lidí a jste rádi, když u svých blízkých rozeznáte kocovinu od deprese, že studujete pomoc druhým nikoli sebeléčbu svých mindráků, a že za faktem, že má někdo zkřížené ruce není vždycky obranný postoj mířený vůči vaší osobnosti, ale někdy je prostě danej jenom tím, že je tak dotyčný má (v tento okamžik také přibývá uvědomění, jak moc těmito „rentgenovými“ závěry štvete své okolí).

Pro jedince nezvyklého neustále hlídat své skóre bude dalším vodopádem rozrušení každodenní nervování se, zda splnil dostatečný počet kreditů a poměr povinných, povinně volitelných a volitelných předmětů. Když tímto vším proplujete, tak pro uzavřený tvar už jen zbývá nechat smířlivě všechny své iluze odplout na voru někam ke končinám DOPRYČ a možná ještě dál, kam ani Slunce nesvítí.

Někdy jsou to holt temné vody. Důležité ale je nestahovat kalhoty moc brzo (hlavně ne u zkoušek), mít s sebou vždy záchranný člun v podobě pevných nervů a vůle – což přece jako psycholog musíte ovládat dokonale – nebo aspoň nafukovací kruh v podobě Googlu a MKN příručky pro případ, že všechno selže, a dostatečnou zásobu kafe a čokolády.

Studiu zdar a klidnou plavbu do cíle! ▮

foto: Vít Krištof

Doping, zvládání bolesti, rozvoj kreativity i psychoterapie – jak vypadá hypnóza?

Mýty zahalenou techniku přibližuje přední odborník, dr. Petr Živný

VÍT KRIŠTOF

Jak hypnóza probíhá a v čem spočívá?
Abychom porozuměli fenoménu hypnózy, je třeba vyjít ze známého autogenního tréninku. Ten spočívá v šesti cvičeních, při kterých si představujeme: tíhu našeho těla, teplo, pravidelný puls, hluboké dýchání, teplo v nadbřišku a jasnou hlavu. Tyto sugestivní představy a myšlenky začneme skutečně tělesně pociťovat, naše představa se realizuje. **My vlastně jsme to, co si myslíme a představujeme si. To nás zásadně ovlivňuje.** Moc našich myšlenek a slov je neobyčejně silná. Z tohoto principu vycházejí všechny autoregulační a heteroregulační techniky, které mohou ovlivňovat naše fyziologické a psychologické procesy. Zatímco autogenní trénink je omezen pouze na několik málo cvičení, které většinou děláme sami, hypnóza začíná tzv. indukcí sloužící k navození transu, a potom přijímáme sugesce, které mohou výrazně měnit naše smyslové vnímání skutečnosti a vytvářet řadu fenoménů: např. levitaci paže, neschopnost rozpojit ruce, přibližování se dlaní jako magnetů k sobě, anosmii, amnesii, analgesii, halucinaci, časovou distorzi atd. Na základě transu a sugesce dojde k vytvoření výše uvedených fenoménů, které mohou vzniknou jak ve stavu relaxace, tak i když jsme aktivní.

Psychoterapeuty však spíše zajímá transformace osobnosti: zvýšení jejího sebevědomí, sebeúcty, odvahy, životního optimismu, pozitivního vidění skutečnosti a také asertivita, rozvoj tvořivosti, apod.

Je však třeba říci, že lidé reagují na hypnotické ovlivňování rozdílně. Proměnnou může představovat i osobnost hypnotizéra, protože hypnóza je především otázkou komunikace. Svoji roli hraje i věk: u dětí lze dosáhnout lepších výsledků než např. u seniorů. **Jak ukazují některá šetření, přibližně 20 % lidí z populace dosáhne maximálního hypnosugestivního ovlivnění, zatímco asi 15 % vykazuje silné rezistence.** Zbytek se dělí mezi střední a lehkou hypnózu.

PhDr. Mgr. Petr Živný, Ph.D. psycholog-psychoterapeut, sexuolog, psychoonkolog, grafolog. Působí na KPS FF UK jako externí učitel "Autoregulačních technik a hypnózy". Je prezidentem Mezinárodního centra experimentální a aplikované hypnózy (ICEAH) v Miláně. Absolvoval kurzy hypnózy v Psychiatrické léčebně v Kroměříži (S. Kratochvíl), v Institutu psychologických výzkumů v Miláně (R. Marchesan), v Laboratoři hypnologie Státního vědecko-výzkumného institutu preventivního lékařství Ministerstva zdravotnictví v Moskvě (V. L. Raikov), v Lékařském centru hypnózy ve Kfar Sabě (A. Hirshfeld) a v Morton Prince centru pro duševní zdraví v New Yorku (M. Kline).

Kdy se hypnóza používá?

Hypnotické techniky mají velmi širokou aplikaci. Především se využívají v psychoterapii: neurózy, exogenní deprese, fobie, závislosti (kouření, alkohol, drogy), anorexie, obezita, psychosomatická onemocnění, vzácně některé psychózy. Je důležité, aby terapie byla vždy kauzálně-symptomatická. Své uplatnění najde hypnóza i v oblasti učení, protože můžeme působit na motivaci, vůli, zlepšení koncentrace a percepce, dosáhnout aktivaci paměťových stop, a tedy zlepšovat krátkodobou i dlouhodobou paměť. V hypnotickém transu pak naprogramujeme i zkoušky, aby psychická aktivace byla adekvátní a student dokázal zvládnout nežádoucí emoce, které by mohly negativně ovlivnit výsledek zkoušky. Mnoho let úspěšně používám v zahraničí Psycho-aktivační lingvistickou metodu (PALM), která je založena na hypnóze a slouží jak ke studiu, tak i k praktickému použití cizích jazyků. Čeština je krásná, ale v zahraniční je téměř nepoužitelná, a proto kvalitní znalost cizích jazyků je pro nás základní podmínkou, jak obstát ve světové soutěži.

Hypnózou můžeme také rozvíjet kreativitu a zlepšovat naše výkony v umělecké činnosti, např. zpívat, hrát na hudební nástroj, malovat, recitovat, hrát divadlo. Tomu se věnoval především dnes již zesnulý ruský psychiatr Vladimír L. Raikov, který na mé pozvání přijel v 90. letech do Prahy a na toto téma přednášel.

Hypnóza se využívá při sportovní činnosti. Působíme na motivaci, vůli, vytrvalost a můžeme předem „naprogramovat" tzv. post-hypnotickou sugescí výkon sportovce. Je to vlastně nezjistitelný psychosomatický "doping"...

Díky hypnóze je možno porodit bez bolestí na základě analgesie a psychické disociace. Někteří pacienti se nemohou podrobit farmakologické analgesii ať již v ordinaci zubního lékaře anebo při jednodušších chirurgických výkonech, a proto hypnotické techniky jsou jediným prostředkem kontroly bolesti. Stejného efektu se užívá u onkologických pacientů a hypnóza nahrazuje morfin. To se ovšem týká té již zmíněné dvacetiprocentní skupiny pacientů, která je schopna dosáhnout na základě hypnosugescí maximální smyslové alterace.

Celou hypnotizaci dělíme obecně na následující fáze: ❶ hypnotická indukce, ❷ prohloubení transu, ❸ relaxace/aktivace ❹ terapeutická vizualizace ❺ posthypnotická sugesce (programování), ❻ indukce pro návrat do běžné psychofyziologické aktivace organismu.

Rozlišujeme hypnózu s přímým hypnosugestivním působením, ale také tzv. nepřímou, kterou zejména rozvinul americký psychiatr Milton H. Erickson. Ta působí na pacienta skrze různé literární formy, jakými jsou např. paradox, metafora, hyperbola, parabola, metonymie atd. Tím se má dosáhnout stav transu a léčebný efekt.

Rozlišujeme mezi heterohypnózu a autohypnózu. V prvním případě je hypnóza prováděna doktorem, a v tom druhém jsme sami a buď posloucháme nahrávku jeho hlasu, anebo sami si opakujeme hypnotické formulky.

Kde se mohou studenti hypnózu kvalitně naučit?

Pokud je mi známo, KPS FF UK je jedinou vysokou školou na světě, kde je možné osvojit si základy hypno-

foto: archiv dr. Petra Živného

tických technik (v rámci povinně volitelného předmětu „Autoregulační metody a hypnóza"). O tyto přednášky je tradičně velký zájem. Již ve druhém ročníku jednooborové psychologie jsem získal v 90. letech první teoretické a praktické znalosti v této oblasti díky přednáškám doc. MUDr. Heleny Machačové, CSc., které tímto vyjadřuji svoji vděčnost. Kromě toho na naší katedře psychologie leží můj návrh na kurz kompletního vzdělání v hypnologii v rámci kurzů dalšího vzdělávání, který čeká na konečné schválení.

Může být aplikace hypnotických technik nebezpečná?

Aplikace hypnotických technik je naprosto bezpečná a nepředstavuje pro pacienta žádné riziko a také nejsou známy žádné negativní vedlejší účinky. Není však doporučována pro psychotické pacienty, kteří trpí patologickou disociací a halucinacemi.

Hypnóza může být účinnou terapeutickou technikou pouze v rukou lékaře a psychologa-psychoterapeuta, který absolvoval potřebné kurzy a má dostatek zkušeností. Zatímco tyto profese se musí řídit svým etickým kodexem, vyskytují se také osoby, kteří aplikují hypnotické techniky, ale mohou svým pacientům svou nedostatečnou kompetencí ublížit. Také používání hypnotických technik v showbusinessu by mělo být zakázáno, neboť to vytváří velmi negativní obraz o hypnóze a upevňuje se přesvědčení, že během hypnózy se ztrácí vědomí a je možno díky ní dosáhnout jakýkoliv cílů, včetně těch kriminálních.

Aby hypnóza mohla „fungovat", je potřebné vytvořit hluboký vztah důvěry v doktora a v jeho profesionální kompetence. Teprve tehdy může hypnóza pomoci jak osobám nemocným, tak i zdravým při rozvoji jejich nadání a vytváření nových dovedností.

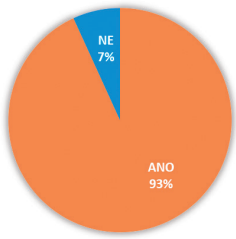
Jaké mýty o ní panují?

Většina lidí si myslí, že se při hypnóze ztrácí vědomí i jakoukoliv kontrolu a že je možné s člověkem manipulovat proti jeho vůli. K tomu přispívá i fakt, že slovo hypnóza (Ὕπνος), které pochází z řečtiny, znamená v češtině „spánek". V řecké mytologii byl takto nazván bůh spánku. Poprvé použil tohoto termínu skotský lékař James Braid (1795–1860). **To samozřejmě vytváří strach z hypnózy, která je nesprávně spojována s účinky celkové narkózy.** Takový postoj vede k úplnému odmítnutí této techniky anebo do našich ordinací přicházejí pacienti, kteří pak mají psychické zábrany, které zeslabují hypnotické sugesce. Anebo naopak, občas se objeví pacient, který od nás požaduje, abychom u něho hypnózou dosáhli úplné ztráty vědomí za účelem odpoutání se od nutkavých myšlenek či problémů anebo tím řešili jeho fobii, např. při odběru krve. I když lze tyto problémy řešit hypnózou, vědomí je při ní vždy zachováno. I v tomto případě se jedná o nesprávné představy a postoje k hypnóze. Musíme tedy ještě před první hypnotickou indukcí vytvořit u pacienta adekvátní očekávání a vysvětlit mu, jak hypnotizace probíhá.

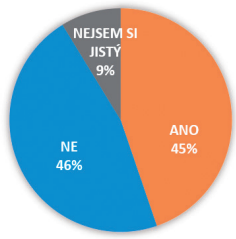
V roce 2017 jsme v Miláně uskutečnili šetření za účelem zjištění, co si lidé myslí o hypnóze (Živný, Cavagni, Veselá, Boschek).

Respondentů bylo celkem 130 (M 50/F 80).

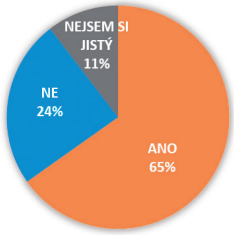
VÍTE, CO JE HYPNÓZA?



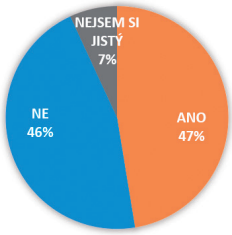
JE HYPNÓZA TOTÉŽ CO SPÁNEK, ZTRÁCÍ SE PŘI NÍ VĚDOMÍ?



JE MOŽNÉ HYPNOTIZOVAT ČLOVĚKA PROTI JEHO VŮLI?



NECHAL BYSTE SE HYPNOTIZOVAT DOKTOREM, KE KTERÉMU MÁTE DŮVĚRU?



Nedošlo k potvrzení signifikantních rozdílů mezi odpověďmi M/F. Ze šetření ale vyplývá, že i ti respondenti, kteří se domnívají, že lze hypnózou působit proti vůli pacienta a jeho deontologickému kodexu, by se podrobili hypnotizaci s doktorem, jemuž důvěřují. Výsledky šetření vedou zcela jednoznačně k závěrům, že je třeba cílevědomě rozvíjet osvětovou práci a správně informovat nejširší veřejnost, co je hypnóza a vyvracet tak mýty a předsudky, které v minulosti vznikly.

Liší se provedení hypnózy v různých zemích, jsou nějaké specifické techniky?

Hypnotické jevy jsou známy od nepaměti a vznikaly působením různých šamanských a náboženských indukcí i rituálů. Je rovněž možné „hypnotizovat" taktilně i zvířata. Nezapomenutelný prof. PhDr. Jiří Hoskovec, CSc. z naší Katedry se proslavil v Japonsku, kde se mu dokonce podařilo zhypnotizovat i krokodýla.

Pokud mluvíme o specifických technikách v rámci klinické hypnózy, pak globalizací se rozšířily po všech vyspělých zemích. Nezaznamenal jsem žádné šetření, které by ukázalo jednotlivé rozdíly v jejich aplikaci. Na základě osobních zkušeností jsem však došel k závěru, že v zemích, kde převládala autoritativní výchova, bývají používány více direktivní techniky (např. státy bývalého SSSR, arabské země), kdežto tam, kde převládá liberální pedagogický model, se aplikují nepřímé ericksonovské techniky (západní a střední Evropa, Severní Amerika).

Kde na světě se v klinické praxi používá hypnóza nejvíce a kde nejméně?

Díky historickým kořenům a tradici je ve Francii, Rakousku, Německu a Anglii hypnóza asi nejvíce používána. Zdaleka nejvíce je však hypnóza aplikována v USA, kde o ní panuje mezi lidmi nejméně předsudků. Je to i díky významným hypnologům (Barber, Erickson, Hilgard, Kline).

Velkou tradici měla hypnologie v Rusku (Bechtěrev, Pavlov, Rožnov, Raikov). Také v současné době je tam hypnóza stále velmi populární a mnoho odborníků se jí teoreticky i prakticky věnuje.

Velmi dobře je výuka i aplikace hypnózy organizována ve státě Izrael. Zákon ji přesně definuje a je právně stanoveno, že pouze lékař nebo psycholog, který absolvoval odborný výcvik a má příslušnou licenci, ji může vykonávat. Nejméně se hypnóza rozvinula v Albánii, neboť v době Enwera Hoxhy po přerušení kontaktů se SSSR byla po mnoho let prakticky postavena mimo zákon. Proto je v současné době velmi málo odborníků, kteří ji znají a mohou ji aplikovat.

Jak je to s hypnózou v ČR?

Mezi nejvýznamnější české hypnology patří již zmíněný prof. PhDr. Jiří Hoskovec, CSc, a také prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc, který dodnes organizuje pro lékaře a psychology týdenní rezidenční kurzy hypnózy v Psychiatrické léčebně v Kroměříži. Oba psychologové, kteří měli možnost studia i praxe hypnózy v USA, jsou autoři mnohých špičkových publikací, které jsou svým obsahem dodnes aktuální. Bohužel po roce 1989 se objevili i samozvaní hypnotizéři, kteří např. v televizních pořadech nevytvářeli pravdivý obraz hypnotického stavu. Takové programy pochopitelně vedly k vytváření nežádoucích postojů vůči hypnóze. ▮

PSYCHOTERAPIE napříč světem

To, jak se lidé staví k psychickým onemocněním a jejich léčbě se v různých zemích liší. Mícháním kultur tak občas vznikají situace, kdy pacient a psychoterapeut pocházejí každý z jiného koutu světa. Jak taková terapie probíhá a jak se cizinec adaptuje na zcela odlišné prostředí? Příběh o smyšleném Stavrosovi to přiblíží prozaicky, doktorka Mabel Rodriguez a lékař Tomáš Rektor teoreticky.

TEREZIE ZUNTYCHOVÁ

Znovu a znovu se snažil vyslovit „ř“. Štvalo ho to. Už přes půl roku ho to štvalo. Nastěhoval se do země, která byla plná hřebenů, talířů, řízků, skříní, příborů a příběhů… Jaké pŘíkoŘí! Zapálil si cigaretu a pořecku si odplivl. Připadal si jako šašek. Snažil se zapadnout, ale jako by se mu všechna ta jeho slavná snaha vysmívala přímo do tváře: „ω Θεέ μου!“

Šel domů. Jestli se to tak dá nazvat. Tedy, šel do místa, které se zoufale snažil udělat domovem. Pomalu a popaměti. Nerozuměl většině názvů ulic, nevěděl, kdo to byl Otokar Březina, natož Václav Jebavý, Třebízský, Horáková, či Opletal. Chodil po jejich ulicích a nevěděl, kde mu hlava stojí – točila se mu v ní spousta myšlenek. Chvíli řecky, pak česky, německy, po chvíli anglicky.

Věřil, že to dá, že to nakonec zvládne. Taky si ale před příjezdem myslel, že je větší king... Chodí teď z práce Prahou, když jde od muzea přes hlavní nádraží, nejdříve zakopává o památky, a v druhé fázi o bezdomovce. Athény a Praha byly v něčem stejné, a v něčem tolik odlišné. Učit se v dospělosti nový jazyk; pěkně, chlape, pěkně! Poklepával se v duchu po ramínku za ten bezvadnej nápad. Do teď nevěděl, kdy použít „chlape“, a kdy třeba „muži, pane, kluku, hochu, brácho…“ Snažil se vyznat v mnohoznačnosti a diverzitě. Snažil se vyznat v tom, že člověk popojede pár hodin autobusem (Nohy mu natekly už za hranicemi s Řeckem, příště zvolí jinou strategii, i kdyby měl jet na koni!), a dostane se do jiného světa. Mezi povahy a zvyky, které ještě tak docela nezná. Od tzatziků ke svíčkové, od Stavrose k Frantovi. Těšil se, ale měl obavu. Trochu se chvěl a čím dál tím méně to připisoval chladnému zimnímu větru.

Možná, že kdyby byl míň hrdej, řekl by si o pomoc. A možná by stačilo, aby věděl, kde hledat.

„Procesor se ze začátku snadno unaví. V čase, kdy jsem žila v České republice docela krátce, byly doby, kdy jsem po přednášení potřebovala, aby na mě nikdo

alespoň půl hodiny nemluvil, odpočinout si. Dnes jsem v Česku už přes třicet let, stále ale vnímám češtinu jako velmi náročný jazyk," říká **PhDr. Mabel Virginia Rodriguez Manchola, Ph.D.**

Podobnosti dvou kultur můžeme podle paní doktorky vidět v závisti a sebehodnocení: „*O české i kolumbijské společnosti se říká, že je závistivá. Stejně tak se jak o Češích, tak Kolumbijcích tvrdí, že se vidí buď jako nejlepší, anebo jako nejhorší.*" Rozdíly jsou pak třeba v tom, že kolumbijští studenti bývají zpravidla více aktivní, více diskutují při výuce a je patrnější, zda jsou spokojení, anebo ne. Díky projevu toho, co se v nich děje, člověk víc ví, na čem je. ***„U českých studentů kolikrát vůbec nevím, jestli je zajímá, co jim říkáme. Jako by se tady nenosilo dávat najevo emoce, vyčnívat z řady. My jsme emocionální hodně,"*** doplňuje. Postupně se ale i u nás studenti začínají více hlásit a zapojovat do výuky.

Odlišnosti existují i v psychoterapii, zatímco čeští pacienti a klienti bývají v práci svědomitější, Latinoameričané obecně nejsou tolik ochotní jít do hloubky. Čechům zase déle trvá, než si někoho pustí k tělu, ale v okamžiku, kdy už naváží s druhým vztah, berou to závazně, cítí za vztahy odpovědnost. Patrný je i rozdíl v mužských rolích: „*V totalitních režimech není tolik příležitostí ukázat svou mužnost, a v tom, že se odráží dnešní situace, kdy česká žena je zpravidla ta aktivnější, která určuje směr, načasování, program…*"

V Kolumbii vypadají vztahy jinak, muž má prostor svou mužnost rozvíjet, žena mu pro to vytváří zázemí, a partner jí to oplácí prostředím, ve kterém se bude zase ona moci cítit naplno ženou, o kterou je postaráno. Tím se hýčkají navzájem. V Kolumbii si také studenti mohou dovolit být více studenty, děti více dětmi. **Mladí lidé tam mohou více zkoušet, dovolit si ten luxus splést se a učit se. V České republice jsou znatelněji postaveni do role dospělého.**

„*Možná je to i škoda pro naše studenty, že si nemohou dovolit užít si naplno mládí se vším, co k tomu patří, nechat se hýčkat a trénovat. Převažuje totiž to, že se musí stále někomu rovnat.*"

Psychiatr a psychoterapeut **MUDr. Tomáš Rektor** má v kartotéce zhruba 20 % zahraničních pacientů. Jaký vidí rozdíl mezi nimi a českou klientelou? Z cizinců (zejm. z těch, kteří přicházejí ze západních zemí) má pocit, že častěji dávají najevo, jako by je chtěl předepsáním farmak poškodit. Nediví se tomu – například v Americe totiž relativně často dochází k nadužívání léků. Není tedy výjimkou, že se setkává s člověkem ve středním věku, který bere psychofarmaka od deseti let. Američtí pacienti mívají předepisované zpravidla silnější dávky antidepresiv, než ti čeští. Co se týče přístupu Čechů k lékům, setkává se i s těmi, kteří využívají internet namísto lékařské pomoci (doktor Google k Vašim službám), a farmakům se spíše vzpírají.

Tomáš Rektor se domnívá, že psychoterapeut by měl chodit na schůzky s novými pacienty „bez paměti a bez očekávání", resp. s minimem předsudků. A jak jsou na tom různé národy ve vztahu k duševním onemocněním? Dle zkušeností pana doktora jsou třeba Japonci „připraveni se zhroutit" (čti: je to pro ně rozhodně přijatelnější, než aby byli fyzicky nemocní). **Naopak Arabové berou psychické onemocnění jako ostudu – dokážou hodiny mluvit o somatických potížích, že je bolí na hrudi, hlava, žaludek, ale o depresi nechtějí ani slyšet.** „*Podobné to bývalo i u nás, poslední dobou se tento přístup ovšem mění a témata duševních chorob jsou čím dál tím méně tabuizovaná*," dodává Rektor. To třeba domorodec ze Středního východu by si informaci o vlastních psychických potížích vzal radši do hrobu, než by to komukoli přiznal.

Zajímavé mu přijdou i interkulturní způsoby sebepoškozování: „*Třeba muslim se zpravidla neřeže, spíš bude potají jíst vepřové a mít výčitky.*" Za podstatné považuje znát historický a kulturní kontext dané země, ze které pacient pochází. A naopak, pokud se Čech odstěhuje do zahraničí, může se pro něj psychoterapie v cizím jazyce stát příjemnou výzvou: „*Často se v mateřštině schováváme za různá slovíčka*," jiná řeč nám pak paradoxně poskytuje větší lehkost vyjádření – konečně můžeme de facto bez obalu říct to, jak to vlastně myslíme, neboť nám omezená znalost cizího jazyka více neumožnuje. ▮

foto: Leah Kelley, pexels.com

Zdroj poslední části textu (pohled MUDr. Tomáše Rektora):
ČRo - Radio Wave: https://wave.rozhlas.cz/narodnostni-a-kulturni-rozdily-mezi-pacienty-jsou-terapeut-je-ale-nemel-ocekavat-8142950

Interkulturní láska

Otevřeně o česko-čínském partnerském soužití

Studentka, která si přeje
zůstat v anonymitě

„Co si myslíš, že jsem za národnost? Vedu si takovou soukromou statistiku.“ Do teď to bylo absolutně normální rande. Možná jsem měla čekat, že tahle otázka padne, když jsem se rozhodla vyjít si s cizincem. *„Jsi Číňan?“*

Protože byl úžasný (milý, zábavný, pozorný) a já se mu asi taky líbila, začali jsme spolu chodit. Ze začátku to bylo stejné jako ve všech mých vztazích předtím, chodili jsme na výlety, párkrát jsem byla u něj na koleji a on uvařil, vzájemně jsme se poznávali. První novinka se objevila ve chvíli, kdy se schylovalo k tomu, že bychom spolu rádi trávili čas nejen přes den. *„Rád bych před tím poznal tvoje rodiče,“* pronesl, jako by to byla samozřejmost. Upřímně mě to zaskočilo, přesto jsme ještě ten večer jeli za našima. Bylo to poprvé, kdy jsem domů někoho přivedla, ale naši byli skvělí a hned vzali Pavla do rodiny (*jméno bylo změněno, pozn. red.*). Rychle se taky ukázal náš rozdílný přístup ke vztahu. Pro mě to byla nová zkušenost, „další pokus najít toho pravého“. Pro něj to byla celoživotní volba, nepřipadalo v úvahu, že bychom se mohli rozejít. Líbilo se mi, že to se mnou konečně někdo myslí vážně.

Trávili jsme spolu víc a víc času a nebýt občasných „vtipných“ narážek okolí, vůbec bych si neuvědomovala, že jsme něčím neobvyklí. Nejhorší byla hláška jednoho pána, který na mého přítele reagoval, jako by mu ukradl jeho výlučné právo si se mnou něco začít („Jsi Češka, tak patříš k Čechovi.“). Reakce mých prarodičů taky nebyla ideální, přestože se snažili být zdvořilí. Naši ho mají upřímně rádi. Mamka říká, že si nedovede představit nikoho, kdo by se ke mně hodil víc, protože jsme si povahově hodně podobní. A jak jeho rodiče přijali mě? Byli překvapení z toho, jak jsem vysoká a že neumím vařit. První návštěvy byly rozpačité, protože nemáme společnou řeč a pro „Pavla“ je překládání nepřirozené. Stávalo se, že jsem seděla, hezky se usmívala, a kolem mě proudila vášnivá diskuse, které jsem ale vůbec nerozuměla. Po pár návštěvách už se mi jejich jazyk nezdál tolik zvláštní. Teď už se u jeho rodičů cítím příjemně, i když spolu stále moc nemluvíme. Pomáhám v jejich restauraci a večer pak hrajeme šachy, nebo čínskou hru Go.

Už jsme spolu rok. Od léta spolu bydlíme. Občas narazíme na témata, na která máme odlišný úhel pohledu, ale vzájemně se respektujeme. Mezi taková témata patří demokracie, politika, sociální práce, smysl bytí a hodnota lidského života. Čína neumožnuje dvojí občanství. To se nás zatím nikterak nedotýká, ale je otázkou, jak to bude v budoucnu. Nevíme, jestli má Pavel nárok na nějakou podporu od státu, dostane-li se do nějaké nepříznivé situace, jestli bude dostávat důchod, jak to bude ohledně naší svatby a mně často vrtá hlavou, jaké občanství budou mít naše děti…

Zkoušela jsem najít nějaké informace na internetu, ale u nás v republice to zatím ještě není běžná záležitost, moc jsem toho nezjistila. ▮

JAK VYPADÁ INTERKULTURNÍ VZTAH?

U mužů i žen, kteří mají interkulturní vztahy, byl naměřen vyšší skór sensation seeking.[1]

Dlouhodobí partneři pocházející z různých kultur mají často podobné vlastnosti. Jednotlivé vlastnosti partnera vnímají jako důležitější než skupinové stereotypy. Obvykle mívají vyšší sociální status a vzdělání než je průměr v zemi jejich původu. Nebývají věřící a mají větší pocit osobní autonomie.[2]

Jejich povaha bývá nepředpojatá, asertivní, dobrodružná a částečně nekonvenční.[3]

ÚSKALÍ MEZIKULTURNÍCH VZTAHŮ

Kulturní rozdíly přinášejí do vztahu specifická témata. Mohou zapříčinit vznik části konfliktů mezi partnery a to především proto, že si prošli socializací v odlišných sociokulturních podmínkách.[4]

Jedním ze specifických témat může být rozdílné vnímání genderových rolí. Nemusejí se shodnout v tom, jaké postoje k práci, síle, penězům povinnostem v domácnosti by měl/a mít muž/žena. Ve výrazně individualistických kulturách jsou ženy více finančně nezávislé a jejich genderová role je flexibilnější. V kolektivistických kulturách tomu bývá naopak.[5]

Konflikty mohou být vyvolány i neshodami ohledně výchovy dětí, za kterými mohou stát dosud neprobádané odlišné kulturní hodnoty.[6]

V současnosti smíšené vztahy přestávají být něčím nevídaným a už nejsou takové tabu. Společnost často přijímá myšlenku dvou lidí různé kultury, kteří jsou v partnerském vztahu. Když takové páry neschvalují, snaží se je alespoň tolerovat.[7]

Zdroje:
(1) Interkulturní a intrakulturní partnerství v období vynořující se dospělosti: srovnání míry závazku, spokojenosti, investic, kvality alternativ a sensation seeking (Master´s thesis, Masaryk university, Brno, Czech Republic). Retrieved from https://is.muni.cz/th/bgtuk/Diplomova_prace_Vagundova.pdf?info=1;zpet=https:%2F%2Ftheses.cz%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dintercultural%20relationships%26start%3D1 **(2)** Remennick, L. (2009). Exploring Intercultural Relationships: A Study of Russian Immigrants Married to Native Israelis. Journal of Comparative Family Studies, 40(5). 719. DOI: 10.3138/jcfs.40.5.719 **(3)** McGoldrick, M., & Preto, N. G. (1984). Ethnic intermarriage: Implications for therapy. Family Process, 23(3), 347-364. DOI: 10.1111/j.1545-5300.1984.00347.x **(4)** Vagundová, K. (2014). Interkulturní a intrakulturní partnerství v období vynořující se dospělosti: srovnání míry závazku, spokojenosti, investic, kvality alternativ a sensation seeking (Master´s thesis, Masaryk university, Brno, Czech Republic). Retrieved from https://is.muni.cz/th/bgtuk/Diplomova_prace_Vagundova.pdf?info=1;zpet=https:%2F%2Ftheses.cz%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dintercultural%20relationships%26start%3D1 **(5)** Kellner, J. (2009). Gender Perspective in Cross-Cultural Couples. Clinical Social Work Journal, 37(3), 224-229. DOI: 10.1007/s10615-009-0214-4 **(6)** Crippen, C. L. (2011). Working with intercultural couples and families: Exploring cultural dissonance to identify transformative opportunities. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/ Article_21.pdf **(7)** Nash, R. D. (1997). Coping with interracial dating. New York: The Rosen Publishing Group

foto: inextremo96 na Pixabay; Peggy und Marco Lachmann-Anke na Pixabay; Lian Rodríguez na Pexels

Není potřeba věřit v nic jiného kromě vlastního potenciálu

MARIE ELIÁŠOVÁ
VÍT KRIŠTOF

Snížení depresivních a komorbidních symptomů nebo rizika relapsu deprese, zvýšení kvality života a další*. Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), nejvíce zkoumaný terapeutický přístup desetiletí. Co je na všímavosti tak zvláštního?

Peter Yiangou
Předseda představenstva, Oxford Mindfulness Centre

Bývalý architekt, zakladatel uznávané firmy Yiangou Architects Ltd, používá své řídící schopnosti pro vedení rozvíjejícího se obchodního modelu působivým, udržitelným a ohleduplným způsobem. Také je učitelem mindfulness a medituje již přes 50 let.

Sharon Hadley
Výkonná ředitelka, Oxford Mindfulness Centre

Začala pracovat pro OMC, aby mohla svými obchodními zkušenostmi podporovat lidi a jejich duševní zdraví. Poté sama praktikovala mindfulness a to, co bylo dříve prací, se stalo osobní vášní.

Jak mohou být lidé více všímaví?

P: Má okamžitá odpověď by byla navštívit kurz a naučit se více o mindfulness. Ale první malý krok je být víc laskavý. A také o věcech nejdříve přemýšlet, pak až reagovat.

S: Nejpodstatnější je vědět, co právě děláme. A být ohledně toho zvědaví. Pokud víme, co děláme, snáze určíme, zda na něco odpovídáme automaticky nebo všímavě.

* Viz reference, str. 25

Co byste řekli lidem, kteří si stěžují na to, že nemají na praktikování mindfulness čas?

S: To je velmi časté. Do jisté míry myslím, že každý může během dne najít pár minut, například ráno, nebo večer před spaním. Co se týče jednotlivých cvičení, nabízíme také program kratší než tradiční verze. Poskytuje dobrý úvod do všímavosti.

Také neříkáme lidem, že musí doma sedět na polštáři. Je možné si všímavě čistit zuby, nebo jet tramvají. Také existují tříminutová cvičení. Všímavější žití není vždy tak časově náročné, jak si lidé myslí.

P: Snažíme se tu otázku otočit. Takových lidí se ptáme: *„Pečujete o své tělo každý den tím, že jíte zdravé jídlo a cvičíte?"* Pokud je odpověď „Ano" pokračujeme otázkou *„Proč tyto věci děláte?"* Abychom byli zdraví a cítili se dobře. Poté jim ukážeme, že nejsme pouze tělo, ale jsme také duše. Takže, jak se tito lidé starají o zdraví a hygienu své duše?

Všichni víme, že jsme méně efektivní, když jsme ve stresu. Přístup k práci hraje velkou roli. Když nejsme ve stresu, máme více času, více mentálního prostoru. Když jste vystresování, váš pohled se zúží.

Je mindfulness pro každého?

P: Potenciálně každý má na to kapacitu, ale záleží, jak k ní přistupuje. Některým by nejprve vyhovovala intenzivní psychoterapie, hlavně v případě traumat, PTSD *(posttraumatická stresová porucha, pozn. red.)*. V takových případech do toho nelze prostě skočit.

Jaké jsou největší vědecky prokázané účinky všímavosti?

S: To záleží na oblasti, na kterou se zaměříme. Nejvíce doložených účinků máme ve zdravotnictví, protože to byla původní oblast zájmu. Nejvíce výzkumů bylo realizováno na téma stres a deprese.

P: Existuje velmi zajímavý výzkum. Nutí náš přehodnotit efekt soucitu k sobě samým a sebepřijetí. Jedním z problémů západního světa je překvapivé množství lidí, kteří sami sebe nemají rádi. Je to jeden ze způsobů, jakým jsme vychováváni a vzděláváni, máme pocit, že nikdy nejsme dostatečně dobří. Výzkum ukazuje, že když se naučíme základní mindfulness dovednosti, ovlivníme tím naši osobní pohodu, protože postupně měníme vztah sami se sebou.

> **„Když se naučíme základní mindfulness dovednosti, ovlivníme tím naši osobní pohodu, protože postupně měníme vztah sami se sebou."**

Mindfulness je založeno na dávných budhistických cvičeních, které jsou staré 2500 let. Čím se to dnes liší?

P: Je velmi zajímavé, že se ukazuje podobnost cvičení i z jiných kultur. Ve stejné době, ve které působil Buddha, vznikaly podobné techniky i u starověkých řeckých filozofů. Když se podíváme na podstatu velkých směrů, tak vidíme důraz na všímavost. Je to z toho důvodu, že jsou zaměřeny na lidskou kapacitu. Dnes všímavost velmi úspěšně vyjadřuje výhody meditativních technik prostřednictvím vědeckého poznání. V některém kontextu šla dál, než k obyčejné meditaci, a to aplikací kognitivní vědy do meditace. V OMC *(Oxford Mindfulness Centre, pozn. red.)* jsme velmi zaměření na výzkumné pochopení všímavosti skrze kognitivní vědu *(profesor Willem Kuyken, odborný ředitel OMC, je na Web of Science jedním z nejvíce citovaných výzkumníků současnosti, pozn. red.)*.

V tradičním smyslu slova je nutné věřit v nějaké náboženství, nebo patřit do nějaké školy. Díky výzkumu je ale jasné, že není potřeba věřit v nic jiného kromě vlastního potenciálu. To je podle mě to, co se změnilo.

Oxford Mindfulness Centre na svém webu uvádí: *„Naše vize je: Svět bez devastujícího vlivu deprese."* Jaký má OMC plán pro naplnění tohoto cíle?

S: Snažíme se zvýšit dostupnost MBCT a mindfulness obecně. Děláme to různými způsoby. Díváme se na to

foto: Vít Krištof

z pohledu zvyšování počtu tréninkových kurzů a prevence, obecném povědomí o všímavosti. Pracujeme celosvětově s mnoha organizacemi. Musíme spolupracovat, protože v OMC víme, že je to velmi ambiciózní vize a není možné ji naplnit skrz jednu organizaci.
P: Vyučováním učitelů mindfulness otevíráte tuto oblast stovkám tisíc lidí, které mohou učitelé během života vyškolit. Během posledních několika let jsme vybudovali program, který funguje napříč společnostmi a různými populacemi. Učitelé jsou ve školách, vězeních, nebo na univerzitách.

Budou firmy investovat do mindfulness kurzů pro zaměstnance více?
S: Během posledního roku jsme zaznamenali nárůst konceptu mindfulness na pracovištích. Korporáty si uvědomují, že zaměstnanci představují lidskou pracovní sílu, nedokáží své problémy nechat doma a jít do práce s čistou myslí. Zaměstnavatelé potřebují tuto pracovní sílu podpořit.

Existují kulturní rozdíly ve všímavosti?
P: S lidmi je nutné pracovat v kontextu toho, co je pro ně vhodné a dobré. To, co znamená tělo v Číně je rozdílné od toho, co znamená v Africe. To, jak lidé svá těla užívají, je velmi odlišné.
S: Z tohoto důvodu máme "strategii odchodu" („exit strategy") ať program zavádíme kdekoli. Náš plán je vždy představit program, vybudovat zázemí a poté odstoupit a podporovat z dálky. Také máme výzkumnou skupinu, která pokračuje ve výzkumu vlivu mindfulness v různých oblastech a populacích, takže je možné vytvářet kurz mnohem relevantnější a dostupnější.

Pracujete také s „kindfulness"? Plánuje OMC vytvořit nějaký mindfulness 8týdenní program zaměřený na soucit?
P: Jedna z nejvíce formativních věcí je laskavost. Je jedna věc být laskavý k ostatním, ale mnohem zajímavější je, když se naučíme být laskaví sami k sobě. MBCT přináší základ k tomu se to naučit.

Jaký je Váš názor na mobilní aplikace o všímavosti?
P: Jsem si jistý, že aplikace může přinést klid a zpomalení, nalézání zdrojů. Ale jedna věc je se uklidnit a druhá věc je vyřešit příčinu, která přináší stres. Je rozdíl mezi zalepením problému náplastí a jeho skutečným řešením.

> „Je jedna věc být laskavý k ostatním, ale mnohem zajímavější je, když se naučíme být laskaví sami k sobě."

S: Rádi bychom viděli evidence-based aplikaci, která by sloužila jako úvod a představení problematiky. Takže by bylo možné používat aplikaci a poté přirozeně pokračovat do plnění kurzu. Střední cestou je připravovaný online kurz.

Mindfulness může některým lidem připadat nudné, je na cvičeních něco zábavného?
S: Krátká cvičení je možné dělat během chůze, jako například to tříminutové. To je velmi zajímavé. Někdy se ukazuje, že při delších cvičeních to lidem může připadat nudné, ale je to pouze stádium.
P: Je velmi zajímavé, že se naše mysl může „nudit", protože neustále hledá něco nového, zajímavého. Právě to způsobuje smutek. Pokud totiž neustále hledáme něco zajímavějšího znamená to, že nejsme spokojení s tím, jak na tom jsme. Uvědomíme si, že

nejsme spokojení, protože nemáme pod kontrolou samotnou situaci.

Školní děti mají mindfulness nejraději. Používají film Kungfu Panda. Uvědomil si totiž, že pravé kouzlo může najít pouze sám v sobě. To ukazuje, že to, co všude hledáme, tam nikdy nenajdeme.

Kolik schází tomu, že se všímavost bude v Anglii vyučovat ve školách?

S: OMC pracuje na výzkumném projektu, který zkoumá vliv všímavosti ve školách. Zapojeno je asi 20 000 dětí. Mindfulness nebude konkrétní součástí školního sylabu, bude začleněno do jednotlivých předmětů v podobě různých aktivit a přednášek o jeho vlivu na mozek.

P: Tento program je zaměřen na prevenci před rozvojem deprese. Statistiky ukazují, že kritické období první epizody deprese je mezi 13 a 15 rokem života. Program učí děti odolnosti a schopnosti se s tím vyrovnat. Jak se říká, „zkontrolujte si padák, než skočíte“, program tedy učí jak si poradit s problémy duševního zdraví ještě předtím, než se objeví.

Kdo je Váš nejoblíbenější učitel mindfulness?

P: John Lewis je vždy velmi inspirativní a vždy stojí za to ho poslouchat, Mark Williams, velmi zajímavý muž, dříč a skvělý učitel. Je nicméně dobré, že jich je více než jeden. Každý expert totiž vyjadřuje všímavost jinak.

Máte nějaké rady pro studenty?

S: Mějte otevřenou mysl. Myslím, že Radvan (*vedoucí KPS FF UK, pozn. red.*) a jeho tým dávají svým studentům velmi vzácnou příležitost tím, že jim umožňují zapojit se do tréninku (viz. rámeček níže). A to i v případě, že jsou třeba trochu skeptičtí.

P: Nebojte se to zkusit.

Jaké kurzy můžete navštěvovat?

Katedra psychologie navázala v roce 2019 systematickou spolupráci s Oxford Mindfulness Centre při Oxford University. Tato spolupráce mimo jiné zahrnuje výcvik ve výuce MBCT, který byl zahájen v únoru 2020 pod vedením profesorky Ruth Baer a bude pokračovat až do srpna 2021. S finanční spoluúčastí Nadačního fondu na podporu katedry psychologie bude v MBCT vycvičeno 14 učitelů a studentů, kteří budou schopni zdarma poskytovat zájemcům z řad studentů osmitýdenní MBCT program přizpůsobený zdravé populaci. Spolupráce se bude týkat i výzkumu efektivity MBCT programů.

MBCT nebo MBSR?

Mindfulness je také u nás v současnosti stále frekventovanějším pojmem. Jeho příběh (v nejčastěji používaném významu) začal v 70. letech minulého století, kdy Jon Kabat-Zinn v Bostonu vytvořil 8týdenní program na snižování stresu MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) určený především lidem s přemírou stresu a pacientům trpícím různými psychosomatickými onemocněními. Program MBSR se stal inspirací pro britský team (Zindel Segal a Mark Williams pracující na teoretickém modelu Philipa Barnarda a Johna Teasdalea), který vytvořil rovněž 8týdenní program MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). Ten je primárně věnovaný lidem s depresemi a sebevražednými sklony.

Kde se dočíst víc o mindfulness?

O MBCT: Danny Penman, Mark Williams: Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě
O neuroprincipech všímavosti: Rick Hanson, Richard Mendius: Buddhův mozek
O MBSR: Jon Kabat-Zinn: Život samá pohroma
Web Oxford Mindfulness Centre: *https://oxfordmindfulness.org/*

Děkujeme za odbornou pomoc a spolupráci
Mgr. Tatianě Lorencové a doc. Radvanu Bahbouhovi.

foto: archiv Sharon Hadley

Reference:
Teasdale J. D., Segal Z. V., Williams J. M., Ridgeway V. A., Soulsby J. M., Lau M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. J Consult Clin Psychol. 68, 615–623 | Kuyken W., Byford S., Taylor R. S. et al. (2008) Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. J Consult Clin Psychol. 76, 966–978. | Segal Z. V., Bieling P., Young T. et al. (2010). Antidepressant monotherapy vs sequential pharmacotherapy and mindfulness-based cognitive therapy, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression. Arch Gen Psychiatry. 67, 1256–1264. | Dalších výzkumů existuje celá řada.

Praha hostí světový kongres

NEJVĚTŠÍ OSOBNOSTI PSYCHOLOGIE na dosah ruky

MARIE ELIÁŠOVÁ
VÍT KRIŠTOF

Mezinárodní psychologický kongres ICP 2020 je jednou z největších a nejvýznamnějších psychologických událostí na světě. Koná se v tzv. olympijském cyklu, tedy jednou za čtyři roky a pokaždé se přesouvá na jiný kontinent. V červenci 2020 jej bude hostit Praha. V krátkém rozhovoru nám událost představují president ICP 2020 prof. Stanislav Štech a generální tajemnice Mgr. Šárka Dobiášová.

Jak dlouho probíhá příprava ICP 2020?
Takto velké kongresy vyžadují komplexní přípravu, počínající již samotnou přípravou kandidatury, která začala již v roce 2010. V roce 2012 v Kapském městě vyhrála Českomoravská psychologická společnost s velkou podporou Unie psychologických asociací a společností Computer System Group a.s., a Praha byla zvolena jako místo konání kongresu. V tu dobu začaly postupné přípravy, které v letošním roce vrcholí samotným kongresem.

Jak obsáhlý bude vědecký program?
Do dnešního dne máme podaných přes 8000 abstraktů. Pro všech 46 pracovních týmů, které abstrakty posuzují, to znamená mnoho práce. Všem zainteresovaným bych tímto chtěl poděkovat.

V čem je letošní kongres výjimečný?
Především svojí bohatostí. Nejen počtem, ale i rozsahem psychologických témat (*celkem 120, pozn. red.*) a oborů je kongres naprosto unikátní v historii psychologie. Objektivně konstatujme, že za 100 let československé a české psychologie tady nic takového nebylo a troufnu si říct, že dalších 50 let ani nebude.

ŠD: Představte si kongres ICP 2020 jako soubor jednotlivých malých oborových konferencí z různých oblastí psychologie. Každý si tam najde něco svého.

Proč by se psycholog a student psychologie měl zúčastnit?
Pro psychology je to bez ohledu na oblast praxe záležitostí profesní cti a povinnosti. Pro studenty, kteří berou svůj obor vážně, stojí za to přijít. Vyplatí se to.
ŠD: Účast rozšíří obzory. Studenti se mohou v rámci akce setkat a i přímo oslovit světové osobnosti, které rády odpoví na jejich dotazy.

Co tato akce znamená pro českou psychologii?
Je to obrovská příležitost pro všechny psychology. Mohou na jednom místě, bez velkého cestování, potkat světoznámé odborníky, vyměnit si názory a zkušenosti s ostatními účastníky kongresu a získat cenné kontakty. Osobní setkání je nenahraditelné.
Druhým velkým přínosem je možnost rozhýbat stojaté vody české psychologie, kultivovat komunitu psychologů, podílet se na jejím sebeřízení. Život oboru potřebuje impuls a můžeme doufat, že alespoň pro část českých psychologů by kongres takovým impulsem mohl být.

CO a KDO vás na kongresu čeká?

- **25 světových osobností**, které ztělesňují špičkové poznání v psychologii a ukazují, kam se daný obor posouvá.
- **180 psychologů**, kteří zaujímají významné místo v konkrétní oblasti psychologie – Keynote Speakers.
- **Zvaná sympozia**, kde odborníci z různých států svolávají mezinárodní shromáždění zaměřená na různá konkrétní témata.
- **Debaty** nad kontroverze vyvolávajícími tématy, ústní **prezentace**, plenární odborné **přednášky**, **postery** a další...

Svou účast potvrdili:

ROBERT CIALDINI
Držitel mnoha vědeckých ocenění, která si vysloužil za celoživotní přínos pro sociální psychologii. Jeho kniha *Zbraně vlivu*, která se zabývá přesvědčováním a manipulací, byla přeložena do 44 jazyků.

OLIVIER HOUDÉ
Francouzský vývojový psycholog, autor mnoha významných výzkumů v oblasti vývojové neuropsychologie. V rámci ICP 2020 se bude věnovat tématu *The impact and stability of sex differences in cognition*.

DANIEL KAHNEMAN
Držitel Nobelovy ceny za ekonomii a několika dalších ocenění se věnuje rozhodování, usuzování a behaviorální ekonomii. Patrně znáte proslulou knihu *Myšlení rychlé a pomalé*, kde představuje heuristiky a systémy myšlení.

ELISABETH LOFTUS
Věnuje se tvárnosti lidské paměti, její pravděpodobně nejvýznamnější výzkum se zabývá svědectvím očitých svědků. Na kongresu představí téma *The Fiction of Memory*.

PHILIP ZIMBARDO
Stále diskutovaný psycholog, kterého zná snad každý student psychologie, na kongresu přednese téma *My Journey from Creating Evil to Healing and on to Heroism*.

A další…

Více informací na: **www.icp2020.com**

Foto: Vít Krištof; nihrecord.nih.gov/newsletters/04_13_2004/story02.htm, Public Domain; Public Domain, en.wikipedia.org/w/index.php?curid=23984978
BDEngler - Own work, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=19429637; Elekes Andor - Own work, CC BY-SA 4.0,
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=72119796; www.babelio.com/auteur/Olivier-Houde/51390;
Zdroj: Jon Roemer na Econowmics, https://econowmics.com/daniel-kahneman/

Mgr. Alexandra Hrouzková, Ph.D.:

Studujete nádherný obor, který lze v současném světě aplikovat téměř kdekoli

GABRIELA KOSJUKOVÁ

Mgr. Alexandra Hrouzková, Ph.D. je psycholožka, psychoterapeutka a členka České asociace pro psychoterapii. V roce 2010 absolvovala jednooborovou psychologii na KPS, doktorské studium v oboru klinická psychologie tamtéž v roce 2018 pod vedením prof. Weisse.

Co byste se bývala ráda naučila během studia psychologie?

Studium psychologie mi dalo možnost teoreticky poznat mnohé oblasti a možnosti aplikace tohoto krásného oboru. Mohla jsem tak postupně zjišťovat, co mi sedí více a co naopak méně, a tím jsem začala směřovat tam, kde jsem dnes. Vše je tak, jak má být, a tedy věřím, že jsem v průběhu studia dostala – a vzala si – přesně to, co jsem pro další profesní působení potřebovala. Jistě, není tajemstvím, že studium bylo v naprosté převaze teoretické, a já tehdy byla tak chtivá praxe, která mi na škole chyběla. Na druhou stranu, když jsem chtěla někam na stáž nebo na praxi, měla jsem jako studentka psychologie na FF UK dveře všude otevřené.

Jakou radu byste dala studentům psychologie (z hlediska studijního či osobního)?

Slovy psychoterapeuta Steva De Shazera: *„Dělejte více toho, co funguje. Když to nefunguje, dělejte něco jiného.“* Objevujte své jedinečné schopnosti, nacházejte nové možnosti, využívejte své zdroje a rozvíjejte je. Důkladně si zvědomte, co rádi děláte ve volném čase, rozvíjejte svůj zájem dále a nacházejte nové způsoby, jak tyto příjemné aktivity zužitkovat ve své profesi. Studujete nádherný obor, který lze v současném světě aplikovat téměř kdekoli. Využijte této úžasné možnosti a najděte si své jedinečné pole profesní působnosti. A nevzdávejte se. I když to může někdy dřít a chvíli trvat. Vytrvat se vyplatí.

Co považujete za nejlepší věc, kterou jste se během studia naučila?

Studium mne naučilo převzít zodpovědnost. Musela jsem pochopit, že na rozdíl od gymnázia mě na univerzitě už nikdo nebude vodit za ruku, říkat co, jak a kdy mám dělat. Musela jsem se naučit rozhodovat, najít v sobě disciplínu a vyšlapat si nové cesty v seberegulaci, abych studiem zdárně prošla. Velkou zkušeností byl pro mne také pobyt v rámci Erasmu. Vybrala jsem si Finsko. A nějak mě před odjezdem nenapadlo, že když tam v lednu dorazíme, bude tam skoro celý den tma, zima, a to potrvá ještě několik týdnů.

A mnoho dalších věcí bylo ve Finsku hodně jinak, imponovala mi technická vyspělost a rozmazlilo mne prostorné ubytování na kolejích, kde jsem s kamarádkou bydlela v pokoji, který by odpovídal českému bytu 2+kk včetně koupelny.

Jaká byla Vaše cesta k individuální a párové terapii a práci ve firmách?

Z dnešního pohledu vlastně velmi plynulá a přirozená. Již od třetího ročníku jsem pracovala v konzultantské společnosti TCC, která tehdy v divizích vzdělávání a HR realizovala firemní školení, programy na nábor a rozvoj zaměstnanců. Byť na pozici administrativní podpory, měla jsem možnost účastnit se finální realizace projektů, učit se diagnostice, učit se vedení rozhovoru, drobné prezentaci. Ke konci studia jsem nastoupila do Institutu partnerských vztahů, kde jsem měla možnost učit se individuální poradenské práci, školila jsem zde také relaxační metody v resortu zdravotnictví. Začala jsem v rámci doktorského studia pracovat a dodnes ještě externě vypomáhám v poradenském psychologickém centru FF UK, práce se studenty mne stále baví, i když už ji věnuji méně času. Další práce a projekty se postupně přirozeně nabalovaly až do dnešní podoby. A především, neustále jsem se vzdělávala – kurzy, letité výcviky, sebezkušenost, práce pod supervizí – a dodnes se vzdělávám, aktuálně jsem v supervizním výcviku pod Institutem Hermés Group v Praze.

> „Jsem jistě v určitém směru idealista, ale dává mi to smysl.“

Co Vás na Vaší práci nejvíce naplňuje?

Navzdory své spíše introvertní povaze jsem dosti společenská, naplňuje mne již samotná komunikace s lidmi, ať už individuální či skupinová. A nejkrásnějším zadostiučiněním jsou pro mne pozitivní změny, které mohu u klienta sledovat v souvislosti s naší spoluprací. Každý spokojenější člověk udělá spokojenějšími další lidi, a svět se tak může stávat hezčím místem pro život. Jsem jistě v určitém směru idealista, ale dává mi to smysl.

Jakým směrem by se Vaše kariéra měla dále ubírat?

Mám určité představy – některé i hodně odvážné – za kterými si jdu, avšak snažím se na nich nelpět s vědomím, že vše má svůj čas a někdy se věci nedějí dle představ z velmi dobrého důvodu. Jsem otevřená tomu, co přichází a velmi citlivě někde na úrovni rozumu – intuice – dobrého pocitu vyhodnocuji „teď a tady“, zda mne projekt, který se mi nabízí, zajímá či nikoli, nakolik je v souladu s mými záměry.

Jakou oblast psychologie byste si vybrala mimo Vaši aktuálně preferovanou?

Věnuji se docela pestré škále činností v rámci psychologických a psychoterapeutických služeb. Neustále se něco učím, a učím se přesně to, co mne momentálně zajímá, či co se potřebuji a chci naučit pro dosažení svého záměru, zdokonalení svých dovedností. Kdybyste se mě zeptala, jaký úplně jiný obor bych si vybrala, kdybych se z nějakého důvodu nemohla věnovat psychologii a psychoterapii, zřejmě bych podnikala v oblasti módy či v knižním byznysu.

Myslíte si, že globalizace potlačuje mezikulturní rozdíly?

Jen nerada bych se zde projevovala jako odborník na oblast globalizace a mezikulturních rozdílů. Jako laik v těchto tématech a člověk žijící v současné Praze mohu popsat, co vidím bezprostředně ve svém okolí. Má pětiletá dcerka chodí do mezinárodní školky, od malička se zde setkává s dětmi z různých kultur mluvících různými jazyky, jména kamarádů jako Šimiči nebo Kai jsou v jejím světě samozřejmostí. Neustále se tak má možnost dozvídat mnohé o jiných zemích, kulturách, jiných zvycích, a tuto pestrost vnímá jako samozřejmost. To jsem já nezažila. Svět se tedy mění, ano. Já změny vnímám pozitivně. Věřím, že vše dobré, potřebné a kvalitní vždy přežije a potrvá, a něco možná tuto vývojovou etapu přes všechnu snahu a dobrou vůli nepřežije. Troufám si říci, že to je odvěký vývoj. Postoj, že vše spěje k zániku, se mi nejeví jako užitečný. ▮

foto: archiv Alex Hrouzkové

VERONIKA KUBEŠKOVÁ
absolventka, zabývá se dětskou psychologií

Jak mi dneska je?:

44 možných i nemožných způsobů, jak začít psychoterapeutické sezení

Jak dneska začneme? Touto otázkou se nezabývám pouze já na počátku psaní recenze, ale především Thomas Prünte ve své nové publikaci, která předkládá nepřeberné množství „zahajovacích formulek" vhodných pro první minuty terapeutického sezení. Snad ani nelze naleznout přiléhavější slova, než vyjádření samotného autora:

„K dobré terapii patří i umění zahajovat terapeutické sezení vždy tak, aby to mělo smysl a odpovídalo dané fázi terapeutického procesu."

Kniha, jež se nám dostává do rukou, se netají snahou věnovat praktické rady praktikujícím terapeutům. Namísto složitého ukotvování a zařazování vzdálených teoretických poznatků do ještě vzdálenějších abstraktních (a mnohdy nic neříkajících) konstruktů, vsází na předání realistických, věcných a užitečných nástrojů, které je možné vyzkoušet klidně hned druhý den ve vaší ordinaci. Publikace náš učí, jak efektivně, příhodně a někdy i velmi neotřele uchopit prvních deset minut terapeutického setkání s klientem.

„První impulz, který do terapeutického sezení vložíte, je totiž něco jako volání, po němž přichází ozvěna."

Předchozí výrok kulantně vystihuje, že vstupní fáze určuje směr, kterým se následující rozhovor bude ubírat. Dobrý úvod může vést k novým náhledům, k hlubokým prožitkům, nebo třeba i k nakročení vstříc dlouho vytoužené změně. Chatrný vstup do setkání naopak dokáže narušit tok dalšího povídání, má moc zablokovat klientův zájem pokračovat ve sdílení vlastních obtíží a terapeutický proces se pak (po)zastaví na mrtvém bodě.

Čtenář jistě ocení, že u každého způsobu „zahájení" jsou uvedeny důvody, proč je tento postup užitečný, jak tato forma funguje, jak působí na samotného klienta, jaká jsou úskalí dané taktiky, pro koho je určitý model vhodný (případně v jaké etapě terapie), a co je potřeba mít na paměti při použití konkrétní strategie. Bonusem jsou pak výňatky ze skutečných rozhovorů s klienty, které ještě více navozují pocit praktičnosti publikace.

Autor nám předkládá stručný, precizní a velmi přehledný manuál, jak mluvit s klientem, když k nám vstoupí do dveří. Nenechává nás tápat ve tmě, naopak názorně odhaluje přesný návod, jak jednotlivé způsoby zařadit do svého repertoáru terapeutických formulací.

Některé popisované způsoby nám připomínají bazální základ každého terapeutického učení, na které bychom však neměli zapomínat a naopak bychom měli využívat jejich potenciál k navození pocitu bezpečí a důvěry (jsou to například známé formulky: *„Rád vás vidím!"* nebo *„S jakými pocity a myšlenkami jste dnes přišel?"*).

Jiné techniky jsou zaměřeny na kreativní využití dostupných prostředků („Namalujte si dnes obrázek"), případně na předkládání nejrůznějších „materiálů" klientovi, s nimiž je možné pracovat („Něco tu pro vás mám!").

Další postupy nás mohou přimět k pozastavení a uvažování nad věcmi z jiných úhlů pohledu („Nemůže být krize zároveň šancí?" či „Zkusme si představit, že vaše problémy jsou řešení"), a dokonce velmi provokativně bourat zavedené stereotypy a zpochybňovat rigidní vzorce chování („Proč neskoncujete se životem"). Za vyzdvihnutí jistě stojí i formulace hodící se do posledních fází terapie („Potřebujete mě ještě?").

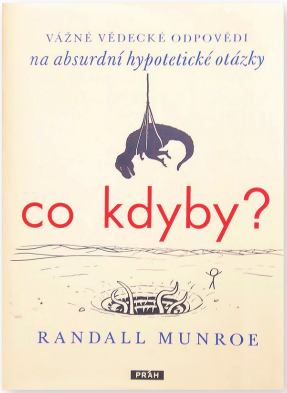
Celkově knížka působí svěžím a svižným dojmem. Lze ji označit za skvěle čitelnou a jako jedna z mála vystihuje rčení „Stručně, jasně, výstižně". Čtenář se v textu neztrácí, není zahlcen „zbytečnostmi" a kdykoliv se k jednotlivým postupům může vrátit. Subjektivně knihu hodnotím jako nadstandardně užitečnou pro praktické využití.

Recenzi uvádíme ve spolupráci s časopisem Agora (casopisagora.cz)

GABRIELA KOSJUKOVÁ

Podle Denise Diderota bychom se měli bát člověka, který přečetl jen jednu knihu, proto pro vás v tomto čísle máme tipy hned dva! Do rubriky nám svými objevy přispěly paní doktorky Niederlová a Krejčová.

PhDr. Markéta Niederlová, Ph.D.
Randall Munroe
CO KDYBY?



Tuto knihu původně dostal můj syn Vojta. Chtěla jsem do knihy také nahlédnout… vzápětí jsem zjistila, že do ní nahlížím už téměř dvě hodiny.

Autor knihy je bývalým vědcem z oddělení robotiky v NASA, je tvůrcem známého webového komiksu *XKCD*, a současně se také věnuje svému blogu *What If*, ze kterého čerpal inspirace.

Tato kniha je jakýmsi sborníkem odpovědí na hypotetické otázky: Kolik fyzického prostoru zabírá internet? Co by se stalo, kdybych se pokusila odpálit baseballový míček vržený 90% rychlostí světla? Co kdyby každý doopravdy měl jen jeden dokonalý protějšek, náhodného člověka kdekoli na světě? Kdyby všichni lidé na světě ve stejnou chvíli namířili laserová ukazovátka na Měsíc, změnil by barvu?

Doporučila bych ji zejména jako zábavné cvičení ve vědeckém uvažování a také jako uvažování o lidech, kteří takové otázky kladou. Můj syn o knize řekl, že: "*Musí bavit každého, kdo je jen trochu blázen*"…a já bych dodala, že: "*Zřejmě bez ohledu na pohlaví, věk a vzdělání.*"

PhDr. Kristýna Krejčová, Ph.D.
Marek Šusta
PRŮVODCE SYSTÉMOVÝM MYŠLENÍM

Každému z nás se může stát, že nám dojdou peníze. Řešení existuje – peníze si můžeme půjčit. Čím více peněz nám chybí, tím více peněz si půjčíme. Problém vyřešen. Bohužel… to není tak jednoduché. Nebo snad – *naštěstí* to není tak jednoduché?

Zahlédne-li psycholog publikaci s názvem „Průvodce systémovým myšlením", bude možná přesvědčen, že její četba je ztrátou času, protože systémově se my psychologové na svět dívat umíme. Velmi dobře víme, co je to myšlení a mnohokrát jsme v různých souvislostech zaslechli slovo „systém". K některým z nás dokonce pronikla informace, že systém je „množina prvků a jejich vzájemných vazeb." Motivace sáhnout po této knize tedy zřejmě nebude vyšší než touha číst staré pověsti české.

O co přicházíme? O pochopení toho, co systém skutečně je a jak „rozlousknout" příčiny jeho chování skrze identifikaci jeho struktury, která však neškolenému pozorovateli zůstává skryta jako dobře potlačený vnitřní konflikt neurotika. Řečeno slovy autora: „*Systémový pohled nás učí dívat se na celou strukturu a nezaměřovat pozornost pouze na věci, které se nám hodí do krámu pro nejbližší firemní prezentaci*" (str. 59). Dále přicházíme o možnost nechat se navnadit k bližšímu kontaktu se systémovou dynamikou a proniknout k základům vytváření funkčních modelů. K čemu bychom je také potřebovali, jako psychologové víme, že si všichni v podstatě automaticky vytváříme mentální modely okolního světa. Jenže – ty jsou „neúplné, někdy dokonce chybné, samy sebe posilují a neradi se jich vzdáváme nebo je měníme" (str. 15).

Pokud předchozí odstavce nahlodaly vaši jistotu, že jako psycholog nepotřebujete provázet systémovým myšlením, možná se rozhodnete knihou prolistovat. Narazíte na pojmy „meze růstu", „nápravy, které se vymstí", „úspěch úspěšným" či „politika" a utvrdíte se v dojmu, že celá záležitost je určena spíše ekonomům. Anebo… se pustíte do čtení a dozvíte se „jak mentální modely vynést na světlo a podrobit je kritickému a sdílenému zkoumání"(str. 15), proč „systémový" a „systematický" není totéž, jak se systémové struktury projevují na úrovni chování systému a mnohé další. Závěrečný soubor příkladů vytváření diagramů je završen nástinem modelu vzniku a terapie posttraumatické stresové poruchy. Nikoli proto, aby autor prozradil, že je profesí psychiatr, ale aby ukázal, že „systémový pohled lze aplikovat na všechny problémy dynamické povahy a vnést tak alespoň trochu světla do nepřehledných textů a snímků v prezentacích" (str. 129). Pokud máte s koncem této recenze pocit, že byste teď rádi sáhli po něčem čtivém, přínosném a informativním, otevřete Průvodce systémovým myšlením. ▮

Jako vždy přinášíme seznam vybraných akcí, na které můžeš zajít! Pokud si tady nevybereš, doporučujeme navštívit stránky psyhub.cz. Až na nějakou akci zajdeš, pošli nám krátký report a my ho otiskneme v příštím čísle! Co bylo fajn a co se Ti naopak nelíbilo? Postřehy pošli buď na *pocitek@ff.cuni.cz*, nebo na náš Facebook (Časopis Počitek).

BYLO

KLÁRA MILFAITOVÁ,
studentka 2. ročníku Bc.

POSLEDNÍ SEZENÍ U DOKTORA FREUDA

✔ **Divadelní představení**

V době, kdy se léto pomalu překlene v podzim, jsem navštívila menší divadlo ukryté v Řeznické ulici. Upřímně si neumím představit lepší čas pro – Freuda. Pro Freuda v trochu jiné podobě, než jsem byla doposud zvyklá, ale proto ne méně kvalitní.
Dramaturg Mark St. Germain v představení míchá fakta s fikcí. Ve svých hrách spojuje osudy lidí, kteří neměli šanci se potkat, a vytváří tak strhující rozhovory velkých historických postav. U tohoto konkrétního počinu se potkává zarputilý ateista a irský literát, který se i přes prvopočáteční vzdor propracoval k silné křesťanské víře. To Freudovi vrtalo hlavou. Jako výhradně racionálně smýšlející člověk chtěl vědět, jak je možné, že natolik vzdělaný a vážený člověk může uvěřit v Boha.
Fiktivní příběh je zasazen do předválečné doby, kdy je Freud nucen opustit Vídeň a uprchnout před nastupujícím nacismem. Jeho rakovina horního patra je již ve vrcholném stádiu. Zazněla spousta myšlenek, které mnou rezonují stále, a nejsem si jista, zda inscenaci nenavštívím ještě jednou.
Odpověď na palčivou otázku existence, či neexistence Boha samozřejmě zodpovězena nebyla. Postavy se sice rozešly se stále existujícím otazníkem nad hlavou, avšak zanechaly po sobě vír tvrzení a pohledů, které málokterou mysl nechají chladnou. Věci se nám zdají jednoduché, když o nich málo přemýšlíme.

BUDE

KRISTÝNA FÍLOVÁ

PSYCHOTERAPEUTICKÉ OCHUTNÁVKY

17. 3., 24. 3, 1. 4., 7. 4. a 15. 4. (vždy od 18:00)
Kampus Hybernská
Hybernská 4, Praha 1
Pořadatel: Katedra psychologie FF UK, Meetina z.s., Psychoterapeutické ochutnávky, Studentská Hybernská
Cena: 200 Kč, pro studenty Katedry psychologie FF UK zdarma

✔ **Přednáška**

Přednáškový cyklus určený studentům, odborníkům, ale i nadšeným laikům. Jako vždy se můžeme těšit na zajímavé podvečery, jejichž témata postupně budou: SUR, biosyntéza, systematický přístup v psychoterapii, transformační systematická terapie, transakční analýza a logoterapie. Přihlašování na konkrétní přednášky probíhá pomocí online formuláře vždy v pondělí týden před seminářem od 11 h na facebookové stránce konkrétní události.

(zdroj: facebookové stránky akcí)

ZAHÁJENÍ SEMESTRU

18. 3. (19:00)
Studentský klub Celetná
Celetná 20, Praha 1
Pořadatel: Katedra psychologie FF UK
Cena: zdarma

✔ **Společenská událost**

Jak nejlépe oslavit začátek letního semestru? Přece přímo na domácí půdě! Setkání studentů, vyučujících a vedení katedry s možností diskuse, výměny nápadů, názorů a dojmů. Nenechte si ujít tuto skvělou možnost, jak se lépe poznat a příjemně zahájit další společné týdny.

IMUNITA Z POHLEDU PSYCHOSOMATIKY

23. 3. (18:00 – 20:00)
Kino Světozor
Vodičkova 41, Praha 1
Pořadatel: SmartTalk
Cena: 250 Kč

✔ **Přednáška**

Zajímáte se o své zdraví a chcete mu porozumět? Existují zákonitosti, o kterých v běžném životě neuvažujeme. A přece nám zásadním způsobem ovlivňují život. K jejich přijetí vede ochota chápat svět i sebe samé v širších souvislostech. A právě tuto možnost nám nabízí psychosomatika. Psychosomatika jako způsob myšlení, jak zacházet se svým zdravím a jak porozumět svým nemocem. Do světa psychosomatiky nás uvede lékařka Michaela Ročňová.

(zdroj: smsticket.cz)

METODY VÝSLECHU A ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ

2. 4. (20:30–22:30)
Kino Lucerna,
Vodičkova 36, Praha 1
Pořadatel: SmartTalk
Cena: 250 Kč

✔ **Přednáška**

Lže podezřelý? Říká pravdu? Jak se mu dostat pod kůži? Tento dubnový večer v Kině Lucerna bude jistě lákavý nejen pro fanoušky forenzní psychologie, ale i pro všechny skryté Holmese, Poiroty a slečny Marplové v nás. Kriminální psycholog, právník a bezpečnostní analytik Ondrej Kubík mimo jiné prozradí, jak se dají psychologické poznatky využívat v trestně-právních situacích.

(zdroj: psyhub.cz)

VĚDA O ŠTĚSTÍ A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI

21. 4. (18:45–20:15)
Filozofická fakulta Univerzity Karlovy
Nám. Jana Palacha 2, Praha 1
Pořadatel: Institut dětské psychologie a Dětské centrum Ptáček
Cena: 360 Kč

✔ **Přednáška**

Prof. PhDr. Radek Ptáček, Ph.D. bude hovořit o životní spokojenosti a její roli nejen v oblasti fyzického a duševního zdraví. Dozvíme se, jak funguje „šťastný" a „nešťastný" mozek, zda-li je možné se spokojenosti naučit a co je to vlastně štěstí. Avšak než se pro odpovědi do přednáškového sálu vypravíte, zkuste si odpovědět na následující otázky: Kdy jste se naposledy cítili šťastní a spokojení? Co Vám pocit spokojenosti přináší?

(zdroj: inpsychologie.cz)

X. KONFERENCE NEUROPSYCHIATRICKÉHO FÓRA V INSTITUT FRANÇAIS DE PRAGUE

22. 4. (9:00) – 24. 4. (23:30)
Institut français de Prague
Štěpánská 35, Praha 1
Pořadatel: Neuropsychiatrické fórum a Institut français de Prague
Cena: aktivní účast 1250 Kč, pasivní účast 2500 Kč

✔ **Konference**

Konference určená odborníkům, studentům i nadšencům z laických řad v oblasti neurovědních disciplín. Třídenní program obsahující i témata jako kyberprostor, agresivita a násilné chování či autoimunitní onemocnění mozku zakončený společenským večerem. Více informací a přihláška na webu npforum.eu.

(zdroj: npforum.eu)

27. CELOSTÁTNÍ KONFERENCE SEKCE PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ ČMPS S MEZINÁRODNÍ ÚČASTÍ

15. 5. (19:00) – 17. 5. (poledne)
Juniorhotel Roxana, Rokytnice nad Jizerou, lokalita Studenov 279, Krkonoše
Pořadatel: ČMPS – Sekce psychologie zdraví, KPe PdF OU, SZÚ Praha, ÚSL HK
Cena: 300 Kč, studenti 100 Kč;
pobyt: 1200 Kč (so–ne) / 2000 Kč (pá–ne)

✔ **Konference**

Konference je rozdělena do 11 tematických okruhů, mezi které patří například: Aktuální problémy a vývojové trendy Psychologie zdraví, Klinické aspekty psychologie zdraví, Senioři a zdraví, Zátěž, stres a možnosti jejich zvládání, Výchova ke zdraví, Psychologie zdraví a tělesná výchova, Možnosti prevence, ochrany a podpory zdraví a další. Na konferenci promluví odborníci z ČR, SR, Polska i Velké Británie. Program bude bohatý, jistě je na co se těšit!

KONFERENCE SPOLU AŽ DO KONCE: DIAGNÓZA ČAS V DOX

19. 5. (8:00–18:00)
DOX, Poupětova 1, Praha 7
Pořadatel: Nadační fond Avast
Cena: Bude upřesněna.

✔ **Konference**

Kdy je ten pravý čas? Je čas na naší straně? Čas netrápí v paliativní péči pouze pacienty, ale často i ty, kteří se o ně starají. Nedostatek času je jedním z hlavních problémů, jemuž čelí paliativní týmy a zejména lidé, kteří je vedou. Konference přinese nové pohledy na hodnotu času a nabídne zkušenosti a praktické návody, jak s časem efektivně pracovat. Další informace budou postupně zveřejňovány. Více na nadacnifond.avast.cz/konference.

(zdroj: psyhub.cz)

OPENCLASSES

OD STUDENTŮ PRO STUDENTY!

Sportuješ, tančíš, háčkuješ, nebo se obecně rád/a něčemu ve volném čase věnuješ? Chtěl/a bys s tím, co děláš, trochu seznámit ostatní studenty psychologie? Zatím chceme jít tančit, bruslit a hrát florbal. Přemýšlíme o dalších aktivitách. Ozvi se na *pocitek@ff.cuni.cz*, nebo na Facebook (Časopis Počitek).

PETRA HEJDUKOVÁ

V tomto čísle představujeme **Mgr. Veroniku Šporclovou, Ph.D.**, která se k výuce na katedře přidala na začátku tohoto akademického roku. Potkat se s ní můžete na hodinách *Dětské psychodiagnostiky* a *Dětské klinické psychologie*.

Mgr. Veronika Šporclová, Ph.D.

Na co se mohou studenti ve vašich přednáškách nejvíce těšit?

Snažím se přednášky vést interaktivně. Není mým cílem, abych ověřovala paměť studentů prostřednictvím memorování informací z učebnic, skript či prezentací. Mnohem větší důraz kladu na učení diagnostického i terapeutického způsobu myšlení, na společné přemýšlení o probíraných tématech. Na konkrétních kazuistikách a videoukázkách vedu studenty k rozvíjení pozorovacích schopností i k dovednosti kriticky přemýšlet o zvolených metodách, diagnostických závěrech, průběhu a vedení vyšetření, zaměřujeme se na různá úskalí, která psychologická vyšetření dětí provázení. Nezbytnou součástí práce s dětskými klienty je i práce s rodinami, proto se studenty procvičujeme způsoby vedení různých typů rozhovorů a sdělování zásadních informací, neopomíjím etické zásady při práci dětského psychologa.

Jaká témata budou podle vás ve vašem oboru v příštích letech aktuální?

Sama jsem zvědavá. Domnívám se, že velký pokrok bude učiněn v oblasti využívání různých technologií, zobrazovacích metod v psychodiagnostice. Důraz bude pravděpodobně kladen na větší porozumění etiopatogenezi některých poruch dětského vývoje s cílem zvolit správnou intervenci pro zmírnění symptomů či dopadu dané poruchy na fungování dítěte i rodiny. Pozornost proto bude věnována intenzivnějšímu propojení některých lékařských oborů (např. neurologie, genetika, psychiatrie) s psychologií. Mám dojem, že stále aktuálnější může být také téma vlivu stresu a technologií, zejména nadměrného používání mobilních telefonů a jiných přístrojů, na vývoj mozku. Obávám se, že problematika nelátkových (behaviorálních) závislostí se stává žhavým tématem už na základních školách. ▮

foto: Michaela Novotná

B. ŠKRDOVÁ, A. RASOCHOVÁ, KNIHOVNA CELETNÁ

Chybí vám kniha v Knihovně Celetná? Řekněte si o ni.

V minulém roce přibylo do naší knihovny celkem 987 (převážně psychologických) publikací. Jednou z nich, která stojí za zmínku je dle nás kniha od M. Mansona nesoucí název „Důmyslné umění, jak mít všechno u pr**le“. Tuto knihu u nás najedete pod signaturou: Ps P-16867.

V dnešní době se ze všech různých koutů na nás valí všemožné příručky a rady, jak vlastně žít ten krásný a sluníčkový život, který je nám prezentován tak, že se bez něj přeci neobejdeme. Nicméně není toho už někdy příliš? Co třeba žít život ve všech jeho paletách? Pokud i vy patříte k těm, co už automaticky přeskakují knihovnické sekce „Příručky a manuálu na šťastný život“, tak tato kniha je přímo pro Vás! Stručně řečeno, popisuje se zde nevšední pohled na život, který není pouze o vnucené pozitivitě a neotřesitelném optimismu. Tato publikace Vás nejen pobaví svým vtipným laděním, ale také její obsah stojí na vědeckých poznatcích.

I takové knihy v regálech Celetné naleznete. Podobných publikací může být v knihovně i více. Nebo vám schází nějaká konkrétní odborná kniha? Jsou nějaké spisy pořád vypůjčované a chtěli byste jich v knihovně víc? Stačí napsat na: *tipnaknihu@seznam.cz*. ▮

Omnia mea mecum porto

prof. PhDr. JIŘÍ ŠÍPEK, CSc., Ph.D.

Po sté přepočítávám účet
přichystaný k proplacení
pár probdělých nocí
hlavu v dlaních
pár dopisů
pošplíchaných z rozbité
nádoby citů.
Po sté převracím kapsy
a vyhazuji stisky rukou
spěch na vlak
očí záře
ve snu
tančící tváře všech madon z dřevorytů.

foto: pixabay.com

Václavu Hraběti

foto: Juhasz Imre, pexels.com

Trocha dušičkového deště
A loňského listí
Se pokouší u obrubníku o B moll
Lámu si hlavu
Jak je možné
Že je něco hojivějšího
Než slovo
To se jen na malou chvilku
Zastavil na rohu znavený Čas.

Celkem 24 respondentů: Finsko: 1 Francie: 7 Itálie: 1

Katedra psychologie z pohledu Erasmus studentů

Jak vnímají studium u nás zahraniční studenti? V tomto čísle je studentská anketa mezinárodní. Odpovědi jsme ponechali v původním znění.

VÍT KRIŠTOF

What is the best thing about studies in Prague and the city itself?

The parks! The public transport! The beer!

Everything is cheap here haha!

Its really beautiful and there is so much to do in the city so I never get bored.

Meeting all the amazing people and learning so many cultural differences from them. Comparing that to your home country gives you a much broader perspective of yourself, your home country and life.

The city itself is beautiful and its atmosphere is magical.

Coffee on Střelecký Island in autumn in the sun on a blanket with no worries.

What is the worst thing about studies in Prague and the city itself?

Sometimes locals aren't very friendly to foreign people, which can be sad especially if you are alone in a country for the first time.

Tourists (lol), scammers, horrible tourists shops (abstinth, thai massage, candy shop and everything), overpriced restaurant or shops.

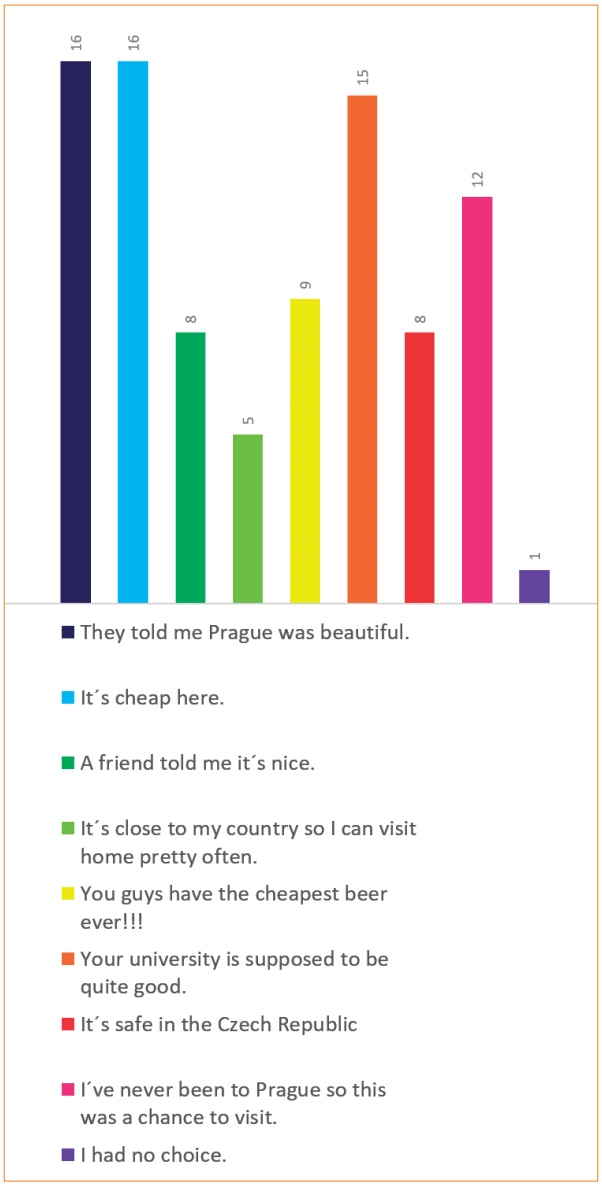
Looking for an appartment in Prague, weeks of stress, it was really hard!!

About Czech Republic in general - it feels like a very homogenic place - not a lot of multicultural life and some kind of subtle racism of some people.

Dormitories! I have low standards for them, but I like my shower to not leak water from the ceiling and not have one microwave for 3 floors.

Unkind waiters.

Why did you choose our university?



Německo: 5 Portugalsko: 2 Slovensko: 2 Slovinsko: 3 Spojené království: 1 Španělsko: 2

Are the buildings and classrooms a lot different than classrooms you are used to? How?

They are REALLY small!!!! (at my university psychology lessons are followed by around 200 students!!)

More vintage! I really like this building because in France social science universities are modern and cold.

They are more modern here.

Your buildings and classrooms are older, but in a pretty way. Also your classrooms were smaller, but like this more comfortable and private.

To be honest it is much worse that I am used to. It is small, not well equipped.

Is the style of teaching at our department different than the style you're used to? How?

Yes, I am used to big lectures with many students but all my classes in Prague have been small classes with few students so it is more interactive.

Well, In my home uni in Košice we have to have full attendence to classes, for each subject we need to write a paper work, do a presentation and pass 2 exams during semester so it's much harder.

More interactive, more on one level with the students, and more practically applied - but sometimes a little bit superficial and uncritical.

In general here I need to participate to my classes whereas in my home uni I have more independent work and less lectures to attend.

It was very less frontal and theory-loaded than I'm used to. Most of my courses at least made the final grade through presentations and essays than through final tests, which I find a lot less stressful.

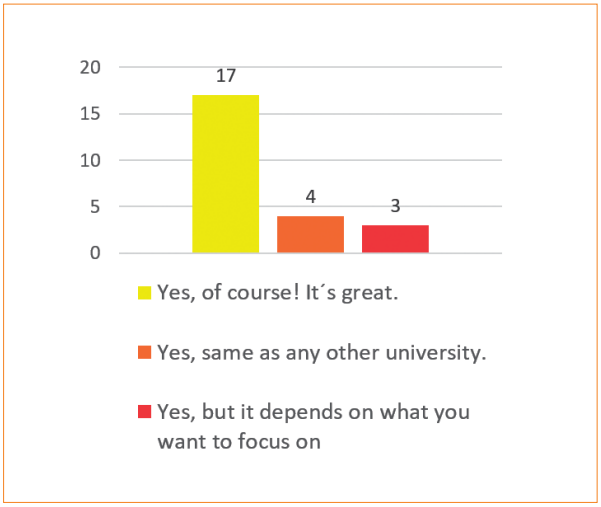
Yes, here is more practical, with more participation and a more direct relation with the teacher and more relation with other students (in the few classes I followed).

Here I know that is hard to get in Psychology studies that is why there are not so many students in classes, compared to France where almost everyone is welcome to try Psychology studies.

Czech students have more choice in what subjects to take. Our curriculum is more fixed.

I have the impression some teachers don't mind if their students learn something new or not. At my home university for example, teachers give you a lot more additional reading material in case you are interested in a topic.

Would you recommend our university to other foreigners?



Any other thoughts, comments or ideas you'd like to tell us?

What surprise me is that the university is located right in the center of Prague and to enter in it you have to open a big old door on the street, but it doesn't look like a university!!

It would be nice to know locals but I think it´s a bit hard to get to know them (for example in classes/lectures).

Both the faculty itself and the treatment of most teachers was pleasant and welcoming.

Taking the adventure to go to Prague is a decision I will never regret! I am thankful for this opportunity and can only recommend it to everybody.

Zdroj obrázků: countryflags.com

Všechny odpovědi na otázky spolu s dalšími otázkami, na které jsme se Erasmus studentů ptali, zveřejníme na připravovaných webových stránkách časopisu – pro více informací sledujte náš Facebook.

Zamyšlení

MICHAELA TECLOVÁ

Vnímáte něco, co je ve Vašem okolí kulturně podmíněné?

„Ano, vnímám. Vzpomínám si na zážitek ze Španělska, když kolem 22. hodiny začaly běžet kolotoče a lidé vycházeli s kočárky do ulic. Nebo vzdálenost (spíše blízkost) v kontaktu mezi lidmi v Malajsii. A rozdíl mezi Slovenskem a Českem? Tak například emotivnost jazyka (v restauraci: ‚Dáte si kávičku? Prinesiem aj koláčik?') nebo že svatební obřady na Slovensku začínají později, ale končí až ráno."

PhDr. Katarína Loneková, Ph.D. ▮

POČITEK je na Facebooku

Připravované články, pozvánky na super akce, pohled do zákulisí příprav dalšího čísla, a nově také soutěže o knihy!
Sledujte nás, ať Vám žádný Počitek neunikne:
www.facebook.com/CasopisPocitek/ ▮

Soutěž

Rozlouskněte hádanku!

Dva studenti psychologie se baví o svých sbírkách knih. Bohatší Karel říká Lukášovi: „Dej mi jednu knihu Carla Gustava Junga a budu mít dvakrát více knih než ty." Chudší Lukáš mu odpovídá: „Nedám, ale dej mi svého Jeana Piageta a budeme mít knih oba stejně."

Kolik má každý z nich knih bez ohledu na autora?

Tentokrát budeme soutěžit o tři publikace, které nám do soutěže laskavě věnovalo nakladatelství Portál: Flow (M.Csikszentmihalyi), Emoční inteligence (D. Goleman), Jak si lidé hrají (E. Berne).
Své odpovědi posílejte do 13. 5. 2020 na *pocitek@ff.cuni.cz.* Do předmětu, prosím, uveďte SOUTĚŽ a připojte informaci, o které publikace si přejete soutěžit.
Řešení uveřejníme v příštím čísle.

Řešení z minulého čísla: Dcerám krále bylo 7, 11 a 13 let.
Výherci z minulého čísla jsou: Julie M., Jitka V. a Lenka S.! Všem účastníkům děkujeme a výhercům gratulujeme k výhře.

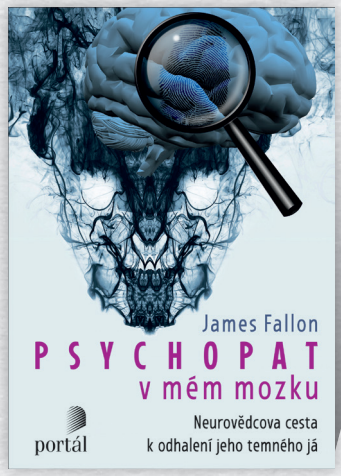
Psyna

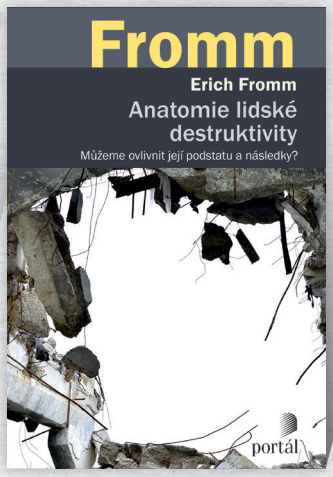
Psychologové: Naším cílem je mimo jiné přispět k výchově zdravých a vyrovnaných dětí

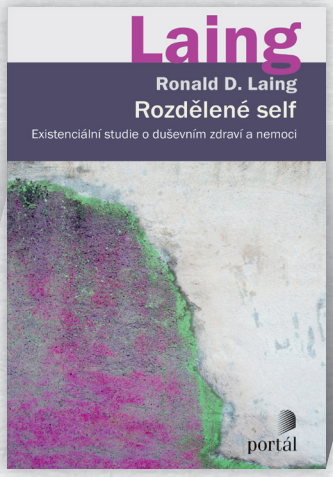
Also psychologové:

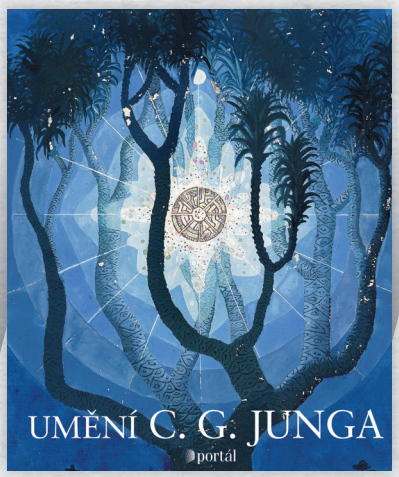
zdroj: KPS memes

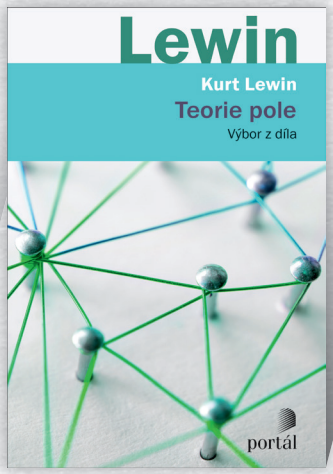
NOVINKY Z PSYCHOLOGIE A PSYCHOTERAPIE

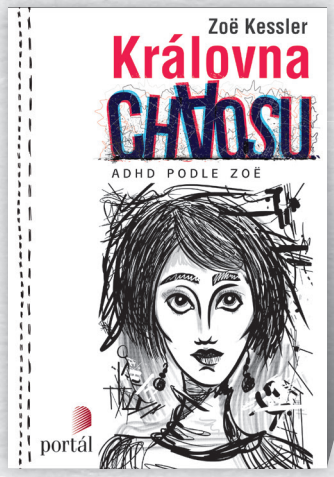












KNIHKUPECTVÍ PORTÁL:
Praha 1, Jindřišská 30 / Praha 8, Klapkova 2

obchod.portal.cz

portál

KPS

FILOZOFICKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova