# POČITEK

ČASOPIS KATEDRY PSYCHOLOGIE FF UK

č. 3 / 2020

## PŘÍBĚHY

| Téma čísla | Článek | Psychologie v praxi | Diagnóza |
|---|---|---|---|
| Robert Fulghum: V ŽIVOTĚ SI PŘIPADÁM JAKO HEREC NA JEVIŠTI | PROČ SE RÁDI BOJÍME? | PSYCHIATRICKÉ DĚTI JSOU STÁLE DĚTI | DEPRESE: CESTA NOCÍ |

**POČITEK** – časopis Katedry psychologie FF UK, č. 3/2020 / **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:** 9. 11. 2020, Praha / **tisk:** tiskelnik.cz

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

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

foto na titulní straně: Vít Krištof

FILOZOFICKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova

# Příběhy

*Dny se nám pomalu krátí, večery prodlužují a lákají k četbě či setkávání s přáteli a sdílení našich každodenních příběhů. Učebny v Celetné bohužel opět zejí prázdnotou, tak jako tomu bylo na jaře, a všem se nám moc stýská po osobním kontaktu s Vámi, studenty. Chybí nám Vaše příběhy a jejich sdílení. Ale co by to bylo za příběh bez překonávání obtíží a vyrovnávání se s nebezpečími, kterým jsme každodenně vystavováni, že? To prostě patří k životu a příběhy se odehrávají všude kolem nás i v nás, každou minutu, každou sekundu. Zkuste si jen na chvíli zavřít oči (ale raději až dočtete tento odstavec) a z hluboka se nadechněte a pozorujte celý příběh Vašeho jednoho nádechu a výdechu, co vše se ve Vás odehrává, když vdechujete vzduch nosem, jak putuje dál do plic, kde všude ho cítíte, a co se poté odehrává, když ho vydechujete opět ven … takový malý ucelený a někdy i docela dramatický příběh, že? A není to fascinující, jak málo stačí k vytvoření uceleného příběhu? Buďme proto k sobě více všímaví, protože jen tak budeme více všímaví i k ostatním.*

*V novém čísle Počitku na Vás opět čeká celá řada zajímavých příběhů a přála bych Vám, aby většina z nich byla pro Vás obohacující a inspirující a mohli jste něco málo z nich přenést i do svého života.*

PhDr. EVA ŠÍROVÁ, Ph.D.

foto: Vít Krištof

5 *Novinky z katedry a z fakulty*

6 *Rozhovor čísla*

**Robert Fulghum:**
**V životě si připadám jako herec na jevišti**

Slavný spisovatel vypráví o životě, psychologii, zvláštnostech Čechů i neobyčejnosti obyčejných lidí. Proč cestoval za tangem až do Argentiny? Jak velký vliv může mít jeden člověk na své okolí?

10 **Proč se rádi bojíme?**

Někdo je miluje, jiný se jim vyhýbá obloukem. Horory jako lék na stres a nejistotu i jako nástroj poznání osobnosti.

14 *Psychoterapeutické směry a přístupy*

**Žít mezi ostatními**

Autismus – práci s dětmi prostřednictvím ABA terapie představí uznávaná odbornice v oboru, Mgr. Katrin Telín. Její zkušenosti doplní kazuistika malého Adama.

17 *Ze života studenta psychologie – 4. díl*

**M(a)g(o)r!**

Odlehčené ohlédnutí za koncem magisterského studia a upřímný pohled na realitu nástupu do praxe.

18 *Diagnóza - deprese*

**Cesta nocí**

Lucie Hermannová sdílí svou zkušenost s depresí. Pohled z druhé strany přidává její terapeutka PhDr. Irena Faltejsková. Co Lucka (ne)potřebovala slyšet?

22 *Studium v zahraničí*

**Naplněný půlrok, péče o duševní zdraví studentů a rukavice – jak se studuje v Kanadě?**

Zážitky a zkušenosti ze studia psychologie na prestižní univerzitě v zemi javorového listu.

24 *Psychologie v praxi*

**Psychiatrické děti jsou stále děti**

Jak to chodí na psychiatrickém oddělení pro školou povinné nám přiblíží lidé z praxe i stážisté.

28 **Psychické poruchy ve filmech:**
**Pozor na ukvapené závěry!**

Co nám přinese psychologický rozbor filmových postav? Proč bychom neměli Hollywoodu slepě věřit? Stigmatizaci pomocí poutavých příběhů přibližuje Mgr. et Mgr. Mojmír Sedláček.

30 *Noví kolegové na katedře*

**Seznamte se!**

Vítáme doktorky Moniku Červinkovou, Janu Woleskou a Janu Draberovou.

31 *Tipy na knihy*

**Psychologie školní šikany**

Doktor Čáp doporučuje knihu, kterou využijete pro práci s šikanou nejen ve školách.

32 *Jsme akční*

**Co nás obohatí na podzim?**

34 *Recenze*

**Představujeme knihu Emoční poruchy v dětství a dospívání a diář pro děti**

35 *Studentská anketa*

**Příběhy, které vás inspirovaly**

36 *Literární koutek*

**Dvě povídky Roberta Fulghuma**

38 *Zamyšlení*

**Na důležitost příběhů v psychoterapii jsme se zeptali prof. Šípka**

38 *Soutěž*

38 *Psyna*

# NOVINKY Z KATEDRY

LEONA PLÁŠILOVÁ

## VÝUKA ZATÍM DISTANČNĚ

Málokomu uniklo, že zimní semestr akademického roku 2020/21 byl zahájen na dálku. Tato forma setkávání zatím platí po dobu měsíce října, další změny budou pak záviset na vývoji situace. Přejme si tedy do nastalé situace hodně sil, laskavosti a trpělivosti a doufejme, že se zase všichni budeme brzy setkávat na chodbách třetího patra budovy v Celetné! Snad vás k tomu povzbudí i nové číslo Počitku.

## NOVÝ STUDENTSKÝ SPOLEK NA KATEDŘE!

Po týdnech příprav jsme v říjnu společně se studenty z Pedagogické fakulty založili spolek Psylabus. K čemu bude sloužit? Především chceme sdružovat studenty se zájmem o psychologii mezi ročníky i fakultami. Dále budeme pořádat popularizační přednášky, diskuse a další akce pro zájemce o různé oblasti psychologické teorie. Pokud se chcete aktivit spolku účastnit nebo jenom sledovat, co zrovna děláme, dejte nám lajk na Facebooku a sledujte náš Instagram. Pokud byste měli zájem se stát aktivním členem spolku, napište na e-mail *psylabus@email.cz* nebo navštivte facebookovou skupinu Psylabus – základna. Těšíme se na vás!

## PRACOVNÍ POVINNOST STUDENTŮ PSYCHOLOGIE

Spolu s vyhlášením nouzového stavu od 5. října vydala vláda ČR mimořádné opatření ukládající pracovní povinnost studentům magisterského a 3. ročníku bakalářského studia jednooborové psychologie. Studenti mohou být obesláni příkazem k výkonu pracovní povinnosti z krajů, kde mají trvalé bydliště, anebo z pražského magistrátu. Současně se na ně mohou obracet různé instituce s nabídkou dobrovolnické činnosti. Vedení katedry se snaží aktivně koordinovat dobrovolnictví a jednat s příslušnými institucemi, aby byla efektivně využita kapacita i kvalifikace studentů. Studentům bude nabídnuto dobrovolnictví v rámci organizací žádajících o výpomoc. Těm, kteří budou pomáhat prací v oboru pod odbornou supervizí, kterou je schopna zajistit i sama katedra, mohou být odpracované hodiny započítány v rámci povinných praxí. Vlastní aktivita studenty bohužel nevyvazuje z výše uvedené pracovní povinnosti. Pokud se někdo v souvislosti s uvedenou povinností (nebo současnou situací) dostane do (studijních/pracovních/osobních) potíží, ozvěte se prosím vedoucímu katedry. Přejeme Vám v tomto období zdraví i klidnou mysl.

# NOVINKY Z FAKULTY

## COVID-19 OPĚT S NÁMI

Studentům a zaměstnancům doporučujeme pravidelně sledovat speciální webovou stránku, na které najdou aktuální informace k opatřením vydaným v souvislosti s pandemií nemoci covid-19 (www.koronavirus.ff.cuni.cz). Fakulta také zřídila krizový štáb, jehož předsedou je děkan fakulty doc. Michal Pullmann. Připomínáme, že studenti jsou v případě pozitivního testu na covid-19 povinni oznámit tuto informaci fakultě na e-mailové adrese *koronavirus@ff.cuni.cz*.

## BRUTALISMUS V KNIHOVNĚ A OMEZENÍ OTEVÍRACÍ DOBY

Knihovna Jana Palacha zve na výstavu fotografií s názvem PRAG BRUTAL, která návštěvníky zasvětí do tajů pražské brutalistní architektury v období 2. poloviny 20. století. Na výstavu můžete zajít v čase otevírací doby knihovny, ta však může být vzhledem ke koronavirovým opatřením omezena. Doporučujeme proto před návštěvou výstavy ověřit její přístupnost na webu fakulty v záložce Knihovna.

## FAKULTA VYJÁDŘILA PODPORU BĚLORUSKÝM STUDENTŮM

Vedení FF UK reagovalo na aktuální situaci v Bělorusku tímto výrokem: „*Jakožto představitelé fakulty, jejíž studenti sehráli významnou roli v sametové revoluci, odsuzujeme násilné zásahy státní moci proti běloruským studentům i dalším protestujícím. Připomínáme, že Evropská unie výsledek srpnových běloruských prezidentských voleb neuznává. Podporujeme právo občanů Běloruska svobodně, férově a demokraticky rozhodnout o dalším směřování země.*“ Podporu již vyjádřili i jiné vysokoškolské instituce v ČR, například MUNI nabídla pobytové stipendium až pro 20 běloruských studentů.

# V životě si připadám jako herec na jevišti

## Pohled do mysli známého spisovatele

VÍT KRIŠTOF

**Robert Fulghum – muž mnoha zájmů a profesí. Odjel do Argentiny naučit se tango, jel mezi mnichy kvůli buddhismu a rád jezdí tramvají po Praze, aby mohl pozorovat lidi. Jeho knih, které jsou plné inspirativních myšlenek a postřehů, se po celém světě prodalo přes sedmnáct milionů. Náš rozhovor začal otázkou: „Jak vám mohu být užitečný?“**

**Pracoval jste jako pastor a jako učitel. Myslím, že pro obě profese musíte být také trochu psychologem.**

Ano. Musíte rozumět lidem. Jako pastor se dostanete do zákulisí lidských životů, takže vidíte, co se doopravdy děje. Stejně tak profese učitele. Učil jsem dvacet let. Jak si s vámi žáci povídají, dozvíte se hodně o životě lidí za oponou. Naučilo mě to soucítit s lidmi. Každý má své strasti, problémy, smutky… Jsem proto k ostatním milý. Jedna z věcí, která mě poslední dobou baví, je, že, když teď pracuji s herci, dostanu se do opravdového zákulisí.

**Co za oponou vás nejvíc překvapilo?**

Smýšlíme o sobě jako o normálních, obyčejných lidech, ale tak to není. Všichni tihle normální, vzdělaní lidé věří ve věci jako jsou andělé, duchové a podobně. Máme soukromý život, který je opravdu úžasný. To naznačují mé knihy.

foto: Vít Krištof

V mém románu „Opravář osudů“ má jedna z postav, Vera, ráda sadomasochismus. Lidé říkají: „*To se normálně neděje.*“ Ale já jim odpovídám: „*Tak počkat. Běžte do jakéhokoliv obchoďáku a najdete tam sexshop a v něm všechno, co potřebujete pro opravdu erotický, bizarní život.*“ Není to zlé, ani špatné. Je to prostě tak. Moje editorka mi nevěřila, tak jsem ji vzal do Erotic City. Byla opravdu překvapená. Zeptal jsem se jí: „*Už chápeš?*“ Odpověděla jen: „*Teď o tom chvíli nechci mluvit.*“

**Série, kterou jste zmínil, často bere čtenáře do mysli hlavního protagonisty. V průběhu knih se hodně mění.**

> „Smýšlíme o sobě jako o normálních, obyčejných lidech, ale tak to není.“

V jistém směru jsou všechny ty tři knihy odpovědí na Kafkovu Proměnu, kde se z člověka stane hmyz. V případě George se z muže stává opravdu dobrý člověk. Nikdy jsem nečetl knihu, kde se někdo stává opravdu dobrým a pochopí, co to obnáší. Je těžké být opravdu dobrým člověkem. Od Proměny se to samozřejmě velmi liší, ale z psychologického hlediska tady probíhá velká změna. Jsem rád, že jste se zeptal, v té sérii je hodně psychologie.

**Hlavní hrdina získal moc měnit osudy druhých, menšími i většími zásahy (například tak pomáhá ženě najít šálu, což jí velmi zlepší den). Myslíte, že každý je tak trochu opravářem osudů?**

Každý jím může být.
Netvrdím, že by měl. Jenom, že je to možné.

**Jedna z postav čte z bot a z nohou lidí. Také usuzujete o lidech na základě nohou?**

Je to jedna z věcí. Myslím, že můžete o lidech hodně vysoudit, když se podíváte na jejich boty.

**Která díla českých autorů vás zaujala?**

Četl jsem všechny klasiky, například celého Hrabala a Kafku. Proto jsem chtěl napsat odpověď na Kafkovo dílo. Mám rád hlavně ty opravdu staré, jako je Komenský. Ten měl na mé myšlení největší vliv.

**Zaujalo mě, že žijete částečně také na Krétě.**

V Řecku trávím dva až tři měsíce ročně, ale převážně žiji v Utahu v Americe. Pak také pobývám v Česku.

**Můžete porovnat kulturní rozdíly mezi těmi třemi zeměmi?**

Víte, nejsou tak odlišné. Když se podíváte na mladé lidi, všichni nosí stejné oblečení, poslouchají stejnou hudbu. Je to světová kultura. Všude dívky nosí roztrhané kalhoty a boty Converse. (směje se) Jestli mě něco opravdu uvádí v úžas, je to, jak moc se smazávají mezinárodní rozdíly. Když jsem poprvé přijel do Česka, v 90. roce, rok po revoluci, všichni říkali: „*Možná se Rusové vrátí, možná se vrátí komunismus. Buďme opatrní.*“ Třicet let poté je to tu hodně jiné.

**Co je zvláštního na Češích?**

Smysl pro humor. Máte národního hrdinu, Járu Cimrmana, který neexistuje! Pro něco takového musíte mít smysl pro humor. Jeden můj americký kamarád řekl: „*Ti Češi musí být blázni.*“ Já mu na to odpověděl: „*Jsou. A proto je mám rád!*“

**Co vás na lidech v Česku nejvíc překvapuje?**

Vidět tu změnu. Sto let byla tahle země utlačována v rámci Rakouska-Uherska, potom obsazená nacisty, přišli Rusové, komunisti a najednou – je svobodná. Stala se z ní hodně jiná země. To je výjimečné. Myslím, že Češi mají spoustu odvahy. Je to opravdu malá země, ale má velké srdce. Moje knížky vyšly ve třiceti jazycích různě po světě, ale já se pořád vracím sem, asi protože se tu cítím doma. Mám rád hlavně starší lidi. Když pomyslím, co většina z nich prožila a jsou pořád silní, pořád pokračují. Líbí se mi ten duch.

**Zdá se vám, že mladí to ztrácejí?**

Podle mě si vytvářejí svou vlastní historii. Vnímám ale v české kultuře sílu, která se mi moc zamlouvá.

**Měl jste někdy osobní zkušenost s psychologií?**
Mám zkušenost se dvěma psychiatry a psychology, sociálními pracovníky a se skupinovou terapií, takže jsem hodně přemýšlel o tom, co lidé dělají pro druhé. Proto je myšlenka za „Opravářem osudů" stále důležitá. Neuvědomujeme si, jak velkou roli hrajeme v životě druhých. Mám také přátele psychiatry a klinické psychology. Tráví čas tím, že poslouchají jiné lidi, ale nikdo neposlouchá je. Jedna dojemná pasáž té knihy je, když George řekl své psychiatričce, jak moc si cení její práce a objal ji. Nikdo ji nikdy neobjal. Dva psychiatři, kteří tu knihu četli, říkali, že je ta scéna rozplakala. Ostatní je nevidí jako skutečné lidi, zdají se jim jako ti, kteří způsobují, že se jiným dějí různé věci.

> „Neuvědomujeme si, jak velkou roli hrajeme v životě druhých."

**Rád bych se vás zeptal na tanec. Tančíte rád?**
Ano, naučil jsem se to už velmi dávno. V Texasu, blízko ranči, na kterém jsem vyrůstal, je město obydlené Čechy. Chodil jsem tam na obědy, jedl chléb, párky a naučil se polku. Když přijedu sem a je příležitost si zatančit polku, ještě pořád ji umím.

**Vím, že máte také rád tango. Je pravda, že jste jel až do Argentiny jen abyste se ho naučil? Proč zrovna tango?**
Je to tak. Byla to výzva. Není jednoduché. Líbí se mi, že musíte dost studovat, abyste ho uměli. Nemůžete ani říct: „*Teď jsem tanečník tanga.*" Musíte na něm pracovat. Já se tango pořád učím. Když si chci zatančit, musím až do Mexika, protože v Utahu není příležitost.

**Takže to bylo jen kvůli jeho obtížnosti?**
Celá myšlenka za tím byla nepřestávat se učit. Naučit se něco těžkého. Mám seznam věcí, které se chci naučit nebo udělat. Příští rok plánuji vyrábět boty. Pojedu do obuvnické školy. Ne boty pro chození na veřejnosti, ale pro doma, na tanec... Proč ne?

Jedna holčička, mohlo jí být tak deset, se mě zrovna tenhle týden zeptala: „*Čím chcete být, až vyrostete?*" „*Nevím, ještě pořád o tom přemýšlím.*"

**Co byste doporučil začínajícím autorům?**
Žijte velmi velký, plný život. Tak velký, jak jen dokážete, abyste měli o čem psát. A dělejte si poznámky. Nikdy nevíte, co použijete. Buďte zvědaví. Musíte chtít vědět víc. Spisovatelé jsou lidé, kteří píší. Tak pište. Hodně.

**Připadá mi, že většina z toho, co jste právě zmínil, platí i pro dobrý život obecně. Stane se vám často, že pozorujete svoje okolí a rychle si zapisujete něco, co jste právě viděl?**
Vždycky mám s sebou zápisník. Mám doma štosy bloků, které si procházím a hledám v nich nové nápady. Nijak se v tom netrénuju. Moje hlava tak prostě funguje. Musíte spolupracovat se svou myslí.

**Dostáváte se při psaní do stavu flow? Jste do něj někdy úplně ponořený?**
Jsou dny, kdy mě kniha pohltí. Nepamatuju si, jak žiju svůj život, žiju život té knihy. Je to strhující pocit.

**Co děláte, když se při psaní zaseknete?**
To se mi nikdy nestává. Popravdě, nedokážu s tím udržet krok. Vím, že to zní šíleně, ale nikdy nezažívám autorský blok. Prostě to pořád pokračuje.

**To jste šťastný muž.**
Někdy bych rád dělal i něco jiného.

**Kde hledáte inspiraci?**
Mnoho příběhů je autobiografických, ale hodně jich vzniklo díky mé živé představivosti. Jsem jedináček. Měl jsem imaginární kamarády a těm jsem vyprávěl příběhy. Dalo by se říct, že píšu už od tří let. Nikdy jsem pořádně nevěděl, jak dělat něco jiného. Neuvažuju o sobě jako o spisovateli, ale jako o vypravěči příběhů.

**Robert Fulghum** se proslavil především jako autor krátkých příběhů plných všímavých pozastavení a myšlenek. Jeho knihy pravidelně zaujímají přední místa na žebříčcích bestsellerů. Pracoval jako pastor, učitel, roznašeč novin, kopáč, zaměstnanec počítačové IBM, pomocník na ranči a zpívající kovboj. Je malíř, sochař, spoluzaložil kapelu spisovatelů, kde hrál se Stephenem Kingem (Osvícení, To...), Mattem Groeningem (Simpsonovi) a dalšími, a je také držitelem nominace na cenu Grammy za mluvené slovo. Známým spisovatelem se stal tak trochu náhodou. Mezi jeho knihy patří *Všechno, co opravdu potřebuju znát, jsem se naučil v mateřské školce*, *Už hořela, když jsem si do ní lehal*, série románů *Opravář osudů* nebo novinka *Ohňostrojení*.

**Strávil jste nějaký čas s buddhistickými mnichy.**
V šedesátých letech jsem dostal bláznivý nápad, že se stanu mnichem. Tak jsem jel do kláštera do Japonska. Nebyl jsem v tom nijak dobrý. Musíte klidně sedět, být potichu, a já pořád usínal. Tak jsem se rozhodl, že budu radši dělat něco, u čeho se můžu hýbat, protože jenom sedět mi nešlo.

**Co vám ta zkušenost přinesla?**
Sebepoznání. Jsou prostě věci, které byste měli dělat, a věci, které ne.

**V povídkách poukazujete na neobyčejné v obyčejných situacích. Sledujete i maličkosti. Znáte koncept mindfulness?**
Znám. Já jsem prostě zvědavý a všímám si věcí. Teď, jak si povídáme, třeba vidím, že támhle ve frontě stojí dáma, která má každou ponožku jinak barevnou (*ukázal mezi lidi, kteří se během rozhovoru shromáždili a čekají na podpis knížky, pozn. red.*). Prostě to vidím. Proto rád jezdím tramvají. Můžu koukat na lidi, vypozorovat hodně věcí.

**Zapisujete si odpozorované detaily?**
Jsou někde tam vzadu. Jako mrak v mojí mysli. Jednou za čas se vynoří. Jeden z důvodů, proč jsem si jí všiml, je, že v jedné z mých knížek je žena, která nosí každou botu a ponožku jinou.

**Víte, že si během maturitních zkoušek v Česku můžou na některých školách vylosovat jednu z vašich knih?**
To jsem netušil! Vnímám teď svůj život jako být herec na jevišti. Dnes večer budu přednášet na divadelním jevišti, hrát roli slavného amerického spisovatele. Až skončíme, vrátím se domů, dám si něco k jídlu a půjdu spát. To už vůbec není skutečné jeviště. Na jevišti musíte být dobří, máte zodpovědnost vůči tomu, co jste vytvořili. Nechci lidi zklamat, ale moc dobře vím, že ten člověk na jevišti není tím stejným, kdo každé ráno jde na toaletu. Život je jeviště, říkal Shakespeare. Teď hrajete roli a zítra, s jinými lidmi, nebo s rodinou, to bude úplně jiná role. Pořád jste na jevišti. Je ale potřeba být také trochu opravdový.

**Chtěl byste na závěr něco vzkázat psychologům a dalším čtenářům?**
Myslím, že studium lidí by mělo Váš život trochu ovlivnit. Není to jako studovat hmyz, kdy toho nejste tolik součástí. Když pracujete s lidmi a vůbec vás to neovlivní, něco je špatně. Dobrý psycholog i psychiatr by si měli lidí vážit, nevidět je jen jako problém.

Často říkám, že se neobávám problémů, protože každý problém znamená příležitost, když se podíváte pozorně. Vidím jen situace a okolnosti, ne problémy. Problémy jsou především nepříjemnosti. Každá situace je příležitost. ▮

foto: Soňa Burešová

***S laskavým svolením pana Fulghuma jsme otiskli dvě z jeho krátkých esejí. Můžete si je přečíst v Literárním koutku na str. 36–37.***

# Proč se rádi BOJÍME?

## Psychologie hororových filmů

KATEŘINA JUNÁKOVÁ,
studentka 4. ročníku Bc.

foto: jplenio, pixabay.com

**S příchodem a vzrůstající hrozbou pandemie jsem si u sebe všimla počínající záliby ve sledování hororů. Koncem jara se pak stalo večerní zhlédnutí filmu tohoto žánru takřka jedinou nadějí, že se mi tu noc podaří usnout.**
**Proč tomu tak je?**

Přemýšlela jsem trochu vyděšeně nad svou motivací. Mám snad sadistické osobnostní rysy nebo nedostatečnou schopnost empatie? Proč se cítím po zhlédnutí filmu lépe? Měla bych se sledováním hororů přestat, nebo můžu v této zvláštní formě úlevy pokračovat?

Ukázalo se, že se dobrovolně vystavujeme extrémní hrůze a násilí na obrazovkách především proto, abychom se zbavili hluboko zakořeněné úzkosti a kolektivního strachu. Katarzí, navozenou relativně dobrým koncem fiktivního příběhu, uvolňujeme negativní emoce a starosti spojené s reálným světem kolem nás. Vzrušení se uvolněním na konci filmu mění v potěšení. Síla negativních emocí prožitých během dramatu dokonce zintenzivňuje konečné pozitivní pocity spojené s triumfem hlavního hrdiny.

Zneklidnění, distres a nevole pochopitelně nejsou samy o sobě příjemné, ale hororový film dokáže těmito emocemi manipulovat tak, abychom je ve výsledku vnímali jako pozitivní (Park, 2018).

## V POHODLÍ OBÝVÁKU...

Účinnost hororu zajišťují a v našem diváckém potěšení hrají roli tři faktory. Je jimi **zaujetí** naší pozornosti pomocí šoku, krvavých scén nebo napětí. Dalším je **relevance**, kterou můžeme dělit na *obecnou* – spojenou se strachem ze smrti nebo z neznáma, *kulturní* – týkající se společenských záležitostí jako je náboženství nebo regionální rozdíly, individuální – *osobní a podskupinovou* – zaměřenou na konkrétní komunitu nebo generaci. Neméně důležitým faktorem je **nereálnost**. Chápeme, že děj na obrazovce je smyšlený a některé filmařské techniky nám s tím pomáhají. Toto vědomí je umocněno například úhlem kamery, hudebním podbarvením scén nebo přehnanými zvukovými efekty.

Všechny tyto techniky zintenzivňují napětí a současně nás ujišťují, že jsme od násilí odděleni obrazovkou a ve skutečnosti sedíme v bezpečí svých obyváků. Díky tomu jsme schopni udržet si psychologický odstup. Na rozdíl od sledování drastického dokumentu nebo skutečného násilí nebýváme hororem traumatizováni. Výjimku tvoří děti, které mohou po zhlédnutí hororu trpět posttraumatickou stresovou poruchou, protože stále ještě plně nerozlišují mezi realitou a fikcí (Walters, 2004).

foto: Nong Vang, unsplash.com

## ODMĚNA ZA PŘEKONANÝ STRACH

Během sledování filmu naše těla ztuhnou, svaly se napnou, zvýší se nám produkce kortizolu a adrenalinu, potíme se, dělá se nám nevolno, srdce nám bije rychleji asi o 14 úderů za minutu, **stoupá nám krevní tlak a počet bílých krvinek, jako by se tělo chystalo bránit útočníkovi** (Mian, et al., 2003).

Výzkum dopaminu (Zald, et al., 2004) vysvětluje úlevu po zhlédnutí hororu pocitem uspokojení z překonaného strachu a dokončeného úkolu. Podle profesora Zalda mají lidé užívající si strašidelné filmy méně autoreceptorů a více dopaminu, jsou ochotnější riskovat, a proto se také cítí hororem více uspokojeni. Nicméně Straube, a kol. (2010) ve svém výzkumu zjistili, že se při sledování hororu v amygdale neaktivuje strachová reakce. Namísto toho je aktivní **vizuální kortex** – zpracovávání vizuální informace, **insulární kortex** – sebeuvědomění, **thalamus** – určující, kam do těla mají být příchozí senzorická data poslána, a **dorzomediální prefrontální kortex** – odpovědný za plánování, pozornost a řešení problémů.

## TEMNÉ RYSY, SPOJTE SE!

Co se týče osobnostních rysů podle známé klasifikace Big Five, studie Clasena, Kjeldgaard-Christiansena & Johnsona (2020) ukazuje, že nejsilnějším prediktorem pro požitek z hororu je rys **otevřenosti nové zkušenosti**. **Nízká přívětivost** je dalším signifikantním prediktorem pozitivního zážitku ze sledování hrůzostrašného filmu (Cantador, Fernández-Tobías & Bellogín, 2013). **Také extraverzi** lze považovat za prediktor frekvence sledování hororu. Více extravertní lidé (dle Big Five) se na horory dívají častěji. Zhlédnutí filmu se tak stává společenskou událostí. Jak říká doktorka Brownlowe pro Bustle (2019), společně prožitý strach zasahuje hluboko do našeho kolektivního nevědomí, zpevňuje vazby a podporuje růst intimity mezi členy skupiny.

Některé další rysy, které implikují preference žánru hororu, jsou však temnější. Jsou jimi **sadismus** a **machiavelizmus**. Především u vizuálně brutálního hororu pak také **narcismus** či **psychopatie** (zde jako rys spojený s krutostí, necitelností a manipulativností) (Martin, 2019). Tyto rysy se společně s mírou schopnosti empatie silně pojí s konkrétními subžánry. Těch existuje celá řada. Od historických přes tzv. krvavé až po paranormální, nebo třeba mimo mainstream vzniklé nezávislé (,,indie"). ,,**Krváky**" sledují typicky **málo empatičtí** diváci toužící po vzrušujících zážitcích. Muži se zálibou v krvácích se navíc silně identifikují s vrahem. Kdo sleduje **thrillerový** horror, je naopak typicky **vysoce empatický** a výrazně touží **po vzrušujících zážitcích**. Diváci **indie hororu** silně **soucítí s obětí** a výrazně se u nich projevuje **pozitivní efekt hororu** na zvládání strachu (Johnston, 1995).

## LÉK NA STRES A NEJISTOTU?

Horor můžeme vnímat jako prostředek, jak se vyrovnat se vším lidským utrpením. Poskytuje nám možnost identifikovat a zvládat silný abstraktní strach. Konkretizuje ho ve stimulech (strašidelné postavy, místa apod.), které pak vidíme bezpečně uzavřené v rámu obrazovky.

Horory nás také učí zvládat silnou úzkost a stres (Turley & Derdeyn, 1990). Mohou dobře fungovat v těžkých životních situacích, jako je například pandemie a s ní spojená všudypřítomná nejistota z budoucnosti.

Dejme prosím hororu šanci. Má potenciál zlepšit náš psychický stav, fungovat jako neškodný eskapismus, možnost desenzibilizace a nácvik správných reakcí v distresu. Představuje formu námi kontrolovatelného strachu. Kdykoliv můžeme vstát a film přerušit, zavřít oči, obejmout se s kamarádem nebo jednoduše film vypnout a strachu se zasmát.

Pokud vás spojení hororů a psychologie zaujalo, doporučuji americký podcast **Psychoanalysis: A Horror Therapy Podcast** zasvěcený diskuzi o terapeutickém potenciálu hororu. Zkušený terapeut a dvě ženy trpící úzkostnou poruchou prokládají zajímavá fakta z oblasti duševního zdraví tipy na kultovní filmy, vzpomínáním na počátky svého zájmu o horor a lásku k němu. ▮

foto: Sammy Williams, pixabay.com

# První horor

Historicky prvním hororem na světě je údajně krátkometrážní snímek francouzské produkce s názvem *Le Manoir du diable* (Ďáblovo sídlo). Roku 1896 ho natočil slavný režisér Georges Méliès a trvá tři minuty. Ze stejného roku a od stejného autora je i další hororový snímek *Une nuit terrible* (Strašlivá noc), který trvá pouhou jednu minutu!

Panuje však názorový nesoulad, zda se skutečně jednalo o první horory, či jsou to groteskní frašky s tematikou tajemna. Georges Méliès má na svém kontě celou řadu podobně laděných snímků jako *Noční můra* (1896) – první vyobrazení snu v historii filmu, *Očarovaný hostinec* (1897) – první snímek, v němž neživé předměty ožijí, nebo *Jeskyně démonů* (1898) – první snímek, ve kterém byla použita vícenásobná expozice (kamerová technika, při které jsou dvě nebo více expozic navrstveny tak, aby vytvořily jeden snímek).

Rozhodně se ale nespleteme, pokud za první skutečný horor označíme snímek *Der Student von Prag* (Pražský student) německé režisérské dvojice Paula Wegenera a Stellana Rye z roku 1913. V tomto případě již můžeme mluvit o skutečném filmu, neboť trvá bezmála hodinu a půl! Bývá označován za přelomový snímek německého expresionismu a kinematografie vůbec. Můžeme být hrdí na to, že režiséři byli uchváceni pražskými uličkami – veškeré exteriéry se natáčely v Praze, a to na Hradčanech, u Belvederu a u Fürstenberského a Lobkovického paláce. Tento film by rozhodně neměl uniknout naší pozornosti – jedná se totiž o psychologické drama s motivy zrcadlového odrazu, dvojníka hlavního hrdiny. Herecky v této dvojroli exceloval sám režisér snímku Paul Wegener.

Tímto se tedy začala psát historie filmového hororu…

foto: Jonathan Davis, Nosferatu, flickr.com


Zdroje:

Cantador I., Fernández-Tobías I. & Bellogín A. (2013). Relating personality types with user preferences in multiple entertainment domains. UAM 2013. 997. Dostupné z: https://repositorio.uam.es/handle/10486/665398

Clasen, M., Kjeldgaard-Christiansen, J., & Johnson, J. A. (2020). Horror, personality, and threat simulation: A survey on the psychology of scary media. Evolutionary Behavioral Sciences, 14(3), 213–230. Dostupné z: https://doi.org/10.1037/ebs0000152

Fellizar, K. (2019). The Psychological Reason Scary Movies Are Sometimes Oddly Comforting. Dostupné z: https://www.bustle.com/p/why-horror-movies-can-feel-comforting-according-to-experts-18814314

Johnston, D., (1995) Adolescents'Motivations for Viewing Graphic Horror. Human Communication Research, 21(4). 522–552. Dostupné z: https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1995.tb00357.x

Martin, G. N. (2019). (Why) Do You Like Scary Movies? A Review of the Empirical Research on Psychological Responses to Horror Films. Frontiers in psychology, 10, 2298. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02298

Mian, R., et al. (2003). Observing a fictitious stressful event: haematological changes, including circulating leukocyte activation. Stress. 6(1), 41-47. Dostupné z: https://europepmc.org/article/med/12637206

Park, Michelle. (2018). The Aesthetics and Psychology Behind Horror Films Undergraduate Honors College Theses 2016. Dostupné z: https://digitalcommons.liu.edu/post_honors_theses/31

Straube, et al. (2009). Neural representation of anxiety and personality during exposure to anxiety-provoking and neutral scenes from scary movies, Human brain mapping, 31(1). Dostupné z: https://doi.org/10.1002/hbm.20843

Turley, J.M., & Derdeyn, A.P. (1990). Use of horror film in psychotherapy. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry 29(6). 942-5. Dostupné z: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2273025/

Walters, G.D. (2004). Understanding the popular appeal of horror cinema: An integratedinteractive model. Journal of Media Psychology, 9(2). Dostupné z: http://web.calstatela.edu/faculty/sfischo/horrormoviesRev2.htm

Zald, D.H., et al. (2004) Dopamine transmission in the human striatum during monetary reward tasks. JNeurosci. 24(17), 4105-12. Dostupné z: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15115805/

# Žít mezi ostatními

GABRIELA KOSJUKOVÁ

## Práce s dětmi s autismem prostřednictvím ABA terapie

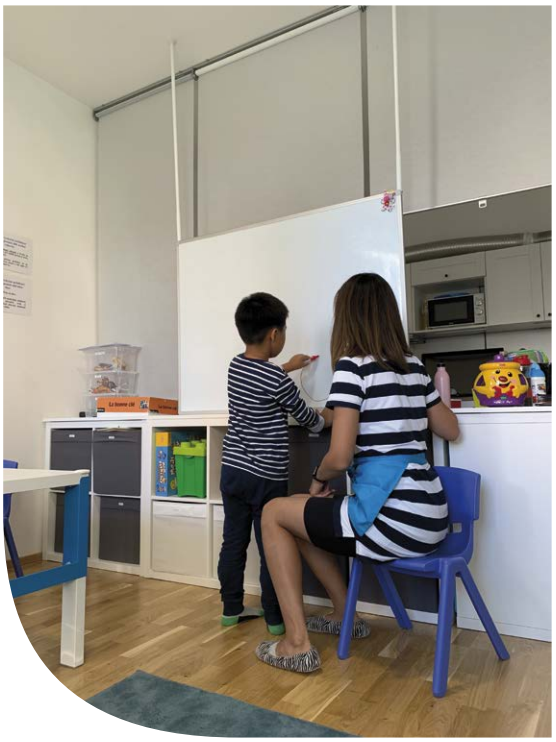
**V ČR se každý rok narodí okolo 1500–2000 dětí s poruchou autistického spektra (dále „PAS"). PAS výrazně mění chování dětí, komplikuje vzdělávání, komunikaci i sociální interakce. V současné době existuje více přístupů pro práci s autismem, v tomto článku se zaměříme na evidence-based metodu aplikovanou behaviorální analýzu (ABA). Pomůže nám v tom příběh Adama.**

*Šestiletý Adam je jedno z mnoha dětí s PAS. První náznaky, že je něco v nepořádku, zaznamenal Adamův tatínek. Dělalo mu starost, že Adam vůbec nerozuměl tomu, co mu rodiče říkají, z ničeho nic se rozčiloval, nechápal běžné sociální situace, neuměl si hrát, být v klidu na procházce, v obchodě apod. U ničeho nevydržel a jen pobíhal po místnosti a vysypával krabice s hračkami. Neopakoval ani slova nebo hlásky, dokázal si ale zpívat části pohádek, takže rodiče věděli, že mluvit umí, jen vůbec netuší, jak řeč použít v životě. To všechno vedlo k návštěvě neuroložky, která Adamovi ve dvou letech a deseti měsících diagnostikovala PAS.*

*V té době Adamovi rodiče o autismu nevěděli skoro nic. Až později začali přicházet na to, že se zřejmě jedná o problém s tím, že dítě neví, jak komunikovat. Rozhodli se proto Adama začlenit do nějaké skupiny, aby se mohl více socializovat a budovat s tím spojené dovednosti. Vedení rodiče odkázalo na psycholožku, která se již mnoho let věnuje práci s autistickými dětmi za využití metody ABA.*

**Mgr. Katrin Telín** pracuje v této oblasti již 15 let a v České republice je v tomto oboru uznávanou odbornicí. Aplikovaná behaviorální analýza pro ni představuje jednu z nejefektivnějších metod, která má za sebou více než 60 let výzkumů a prokazatelných výsledků. Nejvíce ji na této práci baví to, že se jedná o terapii v přirozeném prostředí, kde se děti bezpečně učí se učit. Nejčastěji se na ni obracejí rodiče dětí s PAS, neverbální děti a děti s poruchou chování. Nejvíce klientů je ve věkovém rozmezí 18 měsíců až 6 let, výjimkou ale nejsou ani starší.

U každého klienta se nejprve začíná konzultací s rodiči, kdy je třeba zjistit, na čem by u dítěte chtěli zapracovat, co jim dělá největší problémy a na co se především zaměřit. První setkání s dítětem se nese v duchu pozorování, kdy terapeut sleduje, jak se dítě chová, jak reaguje na různé podněty a na jaké úrovni dovedností se v nejrůznějších oblastech nachází. Dále následuje Vb-mappa, což je test, ve kterém se zjišťuje, co dítě umí a neumí. Pozná se z ní, jak správně dítěti nastavit individuální program a kam se musí směřovat. Po sestavení programu je plán prokonzultován s rodiči a po udělení jejich souhlasu lze začít s terapií.



*První věc, na které v centru s Adamem začali pracovat, byly požadavky. Adam neuměl vyjádřit své potřeby a přání, jednoduše nedokázal dát najevo, co právě chce. I přesto, že měl Adam možnost vokální komunikace, bylo nutné začínat s PECS (Picture Exchange Communication System) aby pochopil, že komunikace funguje systémem výměny (např. kartička za hračku) a je jednoduchá. Velký zlom přišel ve chvíli, kdy mu došlo, že to samé jako s PECS může provádět vokálně. Od té doby pochopil, jak jednoduché je verbálně komunikovat a že tuto schopnost má, naučil se žádat o věci běžným způsobem. Projevilo se to poprvé, když rodina odjela na dovolenou a PECS kniha zůstala doma. Po jednom z mnoha koupání v moři dostal Adam tak velikou chuť na džus, že poprvé sám řekl „džus“. Další velký pokrok byl, když začal chápat, co je imitace. Potom se z něj stalo úplně jiné dítě, které se začalo rozvíjet v mnoha oblastech.*

*Nyní se rodiče snaží Adama co nejvíce sledovat a pozorovat jeho vývoj. Jejich dlouhodobým cílem je, aby byl Adam co nejsamostatnější. Teď pro jeho rozvoj potřebují terapeuty, kteří pro něj sestaví program monitorují ho, kontrolují apod. Snem rodičů je, že Adam bude žít sám na základě svých vlastních zájmů a bude mít šťastný život se vším, co bude potřebovat, a hlavně s lidmi, kteří ho budou milovat.*

Aplikovaná behaviorální analýza doplňuje současnou nabídku kognitivně behaviorální terapie. Vychází z principů učení a chování, působí na prostředí, nabízí modifikované vzorce chování a využívá efektivní strategie na posílení a udržení vhodných dovedností, jako je například adaptace, sebeobsluha, učení, komunikace a sociální interakce. Zároveň poskytuje postupy k eliminaci nebo transformaci nežádoucích projevů. Metodika tohoto přístupu je velmi propracovaná a plán intervence je vždy nastaven dle individuálních potřeb každého klienta. S dětmi je možné pracovat buď ve skupině, kde dochází také k intenzivnější práci na sociálních dovednostech, nebo individuálně, což je způsob vhodný zejména pro začátečníky. ▮

foto: Gabriela Kosjuková

### Poruchy autistického spektra (PAS)

**PAS je pervazivní vývojová porucha, což znamená, že proniká do osobnosti dítěte a výrazně mění jeho chování, možnost socializace a vzdělávání. Vyskytuje se čtyřikrát častěji u chlapců než u dívek. Dětský autismus se vyznačuje především narušenou sociální interakcí, omezenou schopností verbální i neverbální komunikace a stereotypním repetitivním chováním.**

## SLOVNÍK ABA

- **UČENÍ** probíhá na základě dvou mechanismů – tvarování, tzn. postupné odměňování chování, které se cílovému chování přibližuje, a řetězení, tzn. učení se dílčím krokům, které dohromady vytvoří určitou dovednost. Uskutečňuje se ve dvou formách – NET (*natural enviroinment teaching*), tzn. učení v přirozeném prostředí a ITT (*intensive table teaching*), tzn. intenzivní práce u stolu. V učení jsou využívány typické metody behaviorismu – posilování a vyhasínání.
- **OPERANTY** jsou prvky chování, se kterými ABA pracuje, jedná se o mand (požadavek), takt (označení, pojmenování), receptivní instrukce (plnění instrukcí), motorická imitace, echo (imitace vokálního chování) a intraverbál (odpovídání/doplňování frází).
- **PROMPT** je pomůcka při osvojování správného chování, jedná se o nápovědu. Prompt může být fyzický, verbální, gesto nebo stimul.
- **PROBLÉMOVÉ CHOVÁNÍ** dle ABA vzniká ve čtyřech různých kontextech, může to být snaha o získání pozornosti, únik od požadavku, přístup k hmotným předmětům nebo sebestimulace.
- **ABC SCHÉMA** zobrazuje tříčlenný vztah, který pomáhá chování pochopit a nabízí možnost ho měnit. A je antecedent, tedy příčina nějakého chování, B je chování samotné a C představuje následek. Například dítě v obchodě nedostane lízátko (Antecedent), začne se proto vztekat (Behavior) a rodič buď lízátko poskytne (Consequence) – tím posílí vztekání, nebo bude chování ignorovat a trvat na svém (Consequence) – tím vztekání může postupně odbourat, jelikož se dítěti neosvědčí jako adekvátní forma reakce. Jedná se tedy o nástroj, který je velmi účinný pro analýzu chování a odnaučování špatných návyků.

Zdroje:
**1.** Valenta, M. (2003). Psychopedie : [teoretické základy a metodika] (1. vyd.). Parta. **2.** Nautis. (2020). Autismus. [Webpage]. Retrieved from https://nautis.cz/cz/autismus **3.** Abaway. (2020). Co je to ABA. [Webpage]. Retrieved from http://abaway.cz/co-je-to

# M(a)g(o)r!

Mgr. PAVLÍNA DOLEŽALOVÁ

absolventka, zabývá se poradenstvím, koučováním a krizovou intervencí

Tak, dalo se to přežít. Nové přijímací zkoušky do magisterského studia, další psaní závěrečné práce, kdy při troše štěstí prostě „jen" roztáhnete svoji bakalářskou dřinu, druhé státnice, které studentům dají naplno pocítit, že necelé dva roky stačí na to zapomenout úplně všechno, a že výhoda prvních státnic, ve kterou jste doufali, je nahrazena ještě unavenějším mozkem, možná větší skepsí a zase o něco plnější kapacitou paměti...

S čím ale reálně vylézáte ze školní kukly? Co vše vás studium stálo? Co vám dalo? Dá se to tak vůbec shrnout? Mnoho probdělých nocí. Určitě ztrátu iluzí, o nichž jste ani předtím nevěděli, že tam vůbec jsou. Ale i lidé, kteří uvažují podobně, nebo zase úplně jinak, a poskytují tak člověku různé úhly pohledu. Kritické myšlení. Popis faktů namísto okamžitých překotných interpretací.

A jestli se po získání titulu Mgr. člověk cítí jako hotový psycholog? Ne. To samo o sobě je již jakýmsi oxymóronem. Tahle cesta bude ještě asi hodně dlouhá a na škole jako takové už podle mě nezávisí. Teprve až samotný přechod do „tý reality" z relativního bezpečí školních zdí, kde člověka stresuje v podstatě jen kreditový systém, neustále padající SIS, když si chce zapsat předměty na příští semestr a další nepochopená hodina korelačního koeficientu nebo ANOVY, teprve až po opuštění toho všeho dění – za ta léta důvěrně známého – nabízí možnosti plně rozevřít své (ostré) lokty, otestovat vlastní hranice, kterých se student při studiu pouze dotkl, prozkoumávat i územní rozlohu druhých, nebo se rozletět naplno vstříc (držko) pádům i vzestupům. Prostě hledat svoje místo. Hledat sebe. Svou práci, která ho bude naplňovat, bude mu dávat smysl – takový, o jakém hovoří Frankl. Hluboký, skutečný. Povolání, ve kterém nebude trpět hodiny a hodiny. Ani Filda nezaručí vřelé přijetí na vysněných pozicích a méně komplikované dilema v podobě jít na sebe versus pracovat v nějaké organizaci/poradně/firmě. Je možné, že se dokonce ohřejete – jako nemálo absolventů psychologie se všemi různými tituly – i na úřadu práce. Možná se pak spálíte i na pár výběrových řízeních v podobě Assessment Center. Hlavní je ale nevyhořet již během této fáze, která je pouze zahřívacím kolem...

Hra s ohněm. Práce s lidmi nabízí miliardu způsobů za vteřinu, jak terapeuta rozohnit, urazit, překvapit či dojmout. Práce s lidmi a pro lidi nás testuje, prověřuje. Ukazuje nám, že my sami jsme lidé – někdy bezbranní, s pocitem osamocení, někdy naštvaní a rozladění. Tehdy začíná ta opravdová práce – práce na sobě. A k tomu prostě diplomka nestačí. Ani když jste velko-EGO jedinci a i přesto, že jste se po diplomce zařekli, že už NIKDY nic nenapíšete a nebudete citovat podle APA, se rozhodnete pro doktorát, ani tehdy to není konec vašeho rozvoje. Právě naopak…

Elastické pouto s almou mater, zpečetěné tou jednou slavnostní větou Spondeo ac polliceor, však zůstává – můžete se kdykoli vrátit do dob, kdy jste si dělali plány a cíle, a mysleli si, že víte, co chcete. Možná budete překvapeni. ▮

foto: Vít Krištof

# Cesta nocí

## Životní příběh Lucie Hermannové

PETRA HEJDUKOVÁ,
VÍT KRIŠTOF

**Bývala jsem extravertní. Spíš než doma jsem byla mezi kamarády. Často jsem se smála. Když jsme se ale přestěhovali do nového domu, a tedy se sestěhovali s mamčiným přítelem, začala jsem si všímat, že jsem emočně nestabilní. Byla jsem často z ničeho nic bezdůvodně smutná. A pak přišly stavy, kdy jsem se vrátila ze školy, zabouchla jsem za sebou dveře od pokoje a probrečela třeba tři hodiny v kuse.**

Dokud jsem to „měla pod kontrolou“ a dokázala jsem se udržet, než jsem přišla domů, tak jsem s tím nic nedělala. Pak se to ale začalo stupňovat. Můj smutek prosakoval i ven. Třeba když na mě učitelka zvýšila ve škole hlas nebo se mi nepovedl test, chtělo se mi strašně brečet. Ve chvíli, kdy se do toho přidala i nespavost a já kvůli tomu nezvládala školu, došlo mi, že jde o něco víc. Nejhorší byl pocit samoty, ačkoliv jsem kolem sebe měla spoustu lidí, kteří se mi snažili nějak pomoct. Víc než ostatní to možná vnímala spolužačka, která se mnou seděla v lavici, takže viděla, že se mi chce často brečet a že mi není dobře. Ta se mě ptala, co mi je, ale jinak nepomohla a já to chápu – když člověk neví, co se děje, tak taky neví, jak tomu druhému pomoct. Zpětně to vnímám tak, že si možná moje okolí myslelo, že jsem přecitlivělá. A já měla pocit, že

foto: Stefano Pollio, unsplash.com

to hrotím a že lidi kolem zatěžuju blbostma a jsem pro ně přítěž, i když mi dávali najevo opak. Chtěla jsem to řešit sama, ale nedokázala jsem přijít na to, jak.

Nepoznávala jsem sama sebe. Ztratila jsem zájem o věci, které mě dřív bavily. Nešlo mi jít ven mezi lidi. Kamarádi mě zvali na různé akce, ale člověku se nikam nechce. Když jsem se přinutila, měla jsem ještě horší pocit. Že bych se měla bavit, ale nejde to. Nemohla jsem. Byla jsem zavřená doma a jediné, co jsem dokázala, bylo utápět se ve vlastních emocích a brečet. Chtěla jsem třeba hodně cvičit a zdravě jíst, ale i do toho jsem se musela nutit. Vydržela jsem to vždycky tři dny a pak jsem se strašně přejedla. Nešlo to zastavit, v té situaci už mi to bylo jedno, zajídala jsem emoce. Pak jsem samozřejmě měla výčitky a snažila se jíst zase o to míň. Byl to kruh, ze kterého jsem nevěděla, jak ven.

> **„Ten pocit samoty připodobňuju často k představě, že stojíte na přeplněným náměstí, snažíte se co nejvíc křičet, ale nikdo vás neslyší.“**

Poznala to na mě moje mamka. Všimla si, že se něco děje, bavily jsme se o tom. Je hodně empatická co se týče svých dětí a brečela pak často se mnou. Dohánělo mě do ještě větších depresí, že zatěžuju i mamku. To ona ale měla nápad, abych si promluvila s psycholožkou. Já jednu zkušenost s psychologem už měla a nebyla moc příjemná, takže nevím, jestli bych ještě vůbec měla sílu zkusit dalšího, kdyby tenhle pokus nevyšel. Nakonec to ale byl skvělý krok. V tu dobu byly moje myšlenky v těch nejhorších stavech. Měla jsem pocit, že to nikdy neskončí. Napadalo mě, že by mně i ostatním bylo líp, kdybych prostě zmizela. Chtěla jsem se rozplynout a nebýt.

**Sama to nezvládnu**

Zajít k psycholožce zpětně hodnotím jako to nejlepší, co jsem mohla udělat. Hodně mi pomohla v tom, abych se uměla vyznat ve svých vlastních emocích a v tom, jak věci prožívám. K psycholožce jsem chodila asi rok. Přestala jsem, protože mi přišlo, že to už nepotřebuju. Pak jsem se ale rozešla s přítelem, se kterým jsem byla necelé čtyři roky. Měli jsme takový nezdravý, z mojí strany hodně závislý, vztah. V rámci něj jsem osekala i koníčky, přátelské kontakty. Když se se mnou rozešel, tak to bylo jako by končil celý můj život. Opět jsem spadla do depresí, i do záchvatového přejídání. Začala jsem tedy zase chodit na terapie a od té doby jsem už nepřestala. Rozchodem se mi spustily i úzkosti, které teď v rámci terapie řešíme.

**Kdyby ses mohla vrátit do minulosti, co bys poradila svým přátelům? Jak by se vůči tobě měli zachovat?**

Ten stav se strašně těžko popisuje. Taková bezmoc a prázdno, že to nejde zaplnit hezkými větami a slovy útěchy. Určitě je fajn, když dotyčný cítí podporu a ví, že ten druhý je tam pro něj. Třeba ho obejme a řekne mu, že kdyby se cokoliv dělo, může za ním přijít. Nebo se prostě zeptat *„Co pro tebe můžu udělat?“*. Být s tím člověkem v interakci. Slova typu: *„Neboj, to bude dobrý, to přejde,“* mi moc nepomáhala, protože jsem prostě věděla, že to dobrý nebude. Člověk v té situaci nevidí východisko.

foto: archiv Lucie Hermannové

Když jsem v tom depresivním stavu, potřebuju oporu, ale nedokážu si o ni říct. Spíš potřebuju, aby někdo přišel sám od sebe. V rámci terapie se mi nedávno hodně líbila slova, že „*Jsem v pořádku taková, jaká jsem. Je naprosto v pořádku říct si o pomoc a podporu.*“ To je něco, co člověk ví, ale zároveň je hezký to slyšet, znovu si to uvědomit.

Přijde mi jako skvělá myšlenka přijmout i to, že něco prostě nedokážu. Třeba jsem chtěla přijmout to, že se teďka mám na nic, ale nešlo to. A jak jsem se do toho nutila, tak mi bylo ještě hůř. Tyhle věci mi na terapii dávají pěknou zpětnou vazbu. Jsem vděčná, že jsem i v maloměstě jako je Děčín, našla dobrou psycholožku. Hned napoprvé. Znám spoustu lidí, kteří na někoho, kdo jim sednul, natrefili třeba až na pátý pokus. Nevím, kde na to berou tu trpělivost, zvlášť když je jim špatně. To obdivuju. Myslím, že je důležitý vytrvat.

**Mí soukromí pomocníci**

Co se týče mých vlastních strategií, tak mi hodně pomáhá příroda. Ačkoliv jsem nechtěla nikam chodit, tak příroda mi nevadila – naopak. K dalším strategiím jsem si přišla až později. Základ je dobře spát. Jedna noc nekvalitního spánku je hodně znát. I dva roky potom, co jsem se dostala z té nejhorší deprese jsem měla problémy se spánkem. Šla jsem spát se strachem, že neusnu, a že mi bude ráno špatně. Hodně mi pak pomohlo nastavit si večerní rituály. Snažím se protáhnout, alespoň dvě hodiny před spaním nekoukat na sociální sítě, protože mě to rozladuje, zúzkostňuje. Rituály mi přijdou jako super věc i na ráno. Vedu si také deník vděčnosti – zapisuju si co nejvíc věcí, co mi přes den udělaly radost, co se povedly. Ze začátku mi to pomáhalo opravdu hodně, teď je to spíš hezký rituál.

Aby člověk byl duševně v pohodě, skvělá je taky zdravá strava. Ale ne restriktivně, ale laskavě vůči sobě samé. Nemít tolik omezení. Pak mi hodně pomáhá hudba, pohyb a společnost. Ale už si vybírám lidi, se kterýma se vídám. Není to o tom jít ven a nechat se kýmkoliv bavit a sát ze sebe energii. Taky mi pomohlo edukovat se, hlavně číst knihy a bavit se o tom s ostatníma. Když jsem třeba psala svůj příběh na blog, překvapilo mě, kolik lidí se ozvalo s pozitivní reakcí. Ať už ve smyslu, že si cení takového sdílení nebo v tom smyslu, že si procházejí nebo prošli tím samým a že jim to dává určitou naději na to, že se s tím dá něco dělat. Sdílení, další náhledy, i odborné, mi určitě hodně pomohly.

> **„U smutný nálady je většinou nějaký spoušťeč – důvod. A obvykle to trvá v rámci dnů nebo týden. Bez důvodu, měsíc v kuse, to už není smutná nálada, ale deprese.“**

Nejhorší ale je, když se člověk, který má problém, někomu svěří a ten druhý mu řekne: „*Jo, to znám. Taky jsem včera měla blbou náladu.*“ V tomhle stavu potřebuje člověk tu pozornost pro sebe, potřebuje, aby mu bylo naslouháno, a ne slyšet pohledy jiných. Je nesmírně cenný vědět, že tam je ten druhý pro něj. ▮

foto: archiv Lucie Hermannové

## *Z pohledu odborníka*

PhDr. IRENA FALTEJSKOVÁ

Psycholožka a terapeutka,
ke které Lucie na terapie dochází

**Co se vám nejvíce ve vaší praxi osvědčilo v práci s klienty trpícími depresemi?**

Za depresí se snažím nalézt, co je na pozadí „duše" nevyřešeného a co se projevuje prostřednictvím depresivní symptomatiky (apatie, ztráta energie…). V terapii se snažím být klientovi laskavým průvodcem (nikoliv zachráncem). Vedu klienta přijmout svůj stav, podívat se depresi do očí, sestoupit do svého nitra (někdy i nevědomí). Lze k tomu využít různých kanálů (sny, vizualizace, deníky, pocitové dopisy, meditace, automatická kresba, nemoc jako řeč těla a další). Postupně rozkódujeme jazyk deprese a převedeme jej do obrazů, příběhů a pocitů. Postupně se deprese může stát cestou uvědomění od bolestného prožitku k porozumění.

**Co podle vás nejvíce pomohlo v terapii Lucii?**

Lucka si vede „deník", který následně přináší do terapie. Společně procházíme emočním prožíváním (bez podmínek a hodnocení). Terapie ji pomáhá zažít pocit napojení, pochopení a normality. Následně ve svém příběhu se zamýšlí nad otázkami: o čem všem to je, jakým myšlenkám o sobě věří. Velmi často si Lucka uvědomovala pocit osamocení a přesvědčení, že není pro ostatní dost dobrá. Uvědomila si, že měla tendenci tuto situaci kompenzovat touhou po dokonalosti.

**Co vás s Lucií ještě v terapii čeká?**

Stále hledáme způsoby, strategie (proaktivní chování), které jsou v souladu s její autenticitou, hodnotovým nastavením, se vztahováním k druhým. Potřebuje v sobě přetavit bolest, kdy se cítila opuštěna, sama. Dát respekt vlastním potřebám a hranicím. Uvědomit si, proč jsou pro ni důležité, jak je v životě potřebuje mít nastavené. Na tom ještě pracujeme.

foto: pixabay, pexels.com

# Naplněný půlrok, péče o duševní zdraví studentů a rukavice – jak se studuje v Kanadě?

TEREZIE ZUNTYCHOVÁ

**Láká vás vyrazit do ciziny, a možná i za oceán? Od Alice Zoubkové, studentky třetího ročníku NMgr., se dozvíte, proč se vyplatí číst e-maily od zahraničního oddělení, a jak mohou vypadat také jiné výjezdy než skrze program Erasmus. McGillovu univerzitu můžeme každoročně nalézt mezi zpravidla třiceti nejlepšími univerzitami světa.**

**Alice, co je potřeba udělat pro to, aby studenta vůbec vybrali na zahraniční výjezd?**
Žádost jsem posílala nejprve na zahraniční oddělení filozofické fakulty, následně putuje na rektorát a ten pak vybraného jedince nominuje do kanadského systému. Konkrétní univerzita si pak ještě sama vybírá, koho ze zájemců přijme. Co se týče požadavků, musela jsem poslat veškeré studijní výsledky za celé své studium z obou oborů (*Alice má vystudovanou i žurnalistiku a mediální studia, pozn. red.*), potvrzení o jazykové způsobilosti a také motivační a doporučující dopis.

**Výběrové řízení je tedy relativně dlouhý proces…**
Poměrně ano, v říjnu jsem se rozhodla přihlásit a finální rozhodnutí přišlo koncem jara. Docela dlouho jsem si tedy nebyla jistá, jestli to vyjde, ale moc jsem si to přála. Kromě toho, že jsem si chtěla vyzkoušet studium na prestižní zahraniční univerzitě, lákalo mě na McGillu i to, že se Montreal nachází ve frankofonní provincii, což znamenalo jedinečnou příležitost procvičit si jak angličtinu, tak francouzštinu.

**Co si člověk zabalí, když ví, že odjíždí na celý semestr pryč?**
Užitečné jsou závěrečné zprávy se zkušenostmi studentů, kteří v Kanadě již studovali. Ty rozesílá zahraniční oddělení UK. Samotný McGill má pak skvěle propracovaný systém, v rámci něhož průběžně posílá novým studentům online brožury a souhrny s praktickými informacemi. V materiálech navíc myslí opravdu téměř na všechno, třeba na to, že někteří studenti ještě nikdy neviděli sníh, a proto je tam i návod, jaké si koupit boty a rukavice.

**A jak se v Kanadě bydlí?**
Překvapivě je jednou z nejdražších variant bydlení na koleji, studentům se tedy spíše vyplatí najít si bydlení mimo kampus. Já jsem si pronajímala pokoj u jedné starší paní, což mě obohatilo i o nesmírně hezké lidské setkání. Je skvělé, že školné je hrazené univerzitou, jen je třeba počítat s tím, že právě ubytování a další výdaje už si musíte zaplatit sami. Určitě je ale možné požádat si o určitý finanční příspěvek z Fondu mobility UK.

**Jakým způsobem jste měli koncipovanou výuku?**
Vyučující byli profesionální, přátelští a velmi nápomocní. Snaží se předávat aktuální poznatky a pracovat s materiály, které jsou například jen rok či dva staré. Samozřejmě se vracejí i k nestorům a významným osobnostem oboru, ale běžně pracují s kritickým pohledem. Je to výuka v duchu „tady je Piagetova teorie a teď si to pojďme srovnat s tím, co víme dnes." Ve spolupráci s doktorandy taky připravují pro studenty různé workshopy – například, jak psát esej či odborný článek. A organizují i online konzultace, při kterých si studenti můžou ověřovat, jestli probírané látce správně porozuměli a ptát se na podrobnosti.

**Je to tedy tak, že se probírá méně věcí více do hloubky oproti českému studiu?**
V podstatě ano. Mně se ten jejich způsob výuky líbí, ale u nás by nebyl proveditelný. Na McGillu je běžné si vzít na semestr maximálně čtyři předměty. Značný rozdíl je i v aktivitě studentů a vyučujících. Na přednášce většinou zazní jen relativně malička část z daného tématu, a zbytek je na studentech – dostanou předepsanou četbu, doporučené výzkumy, velkou část musí dostudovat sami. Nikdo tam s tím nepolemizuje a je bráno jako fakt i to, že co si sami nastudují, bude i v závěrečném testu.

**Jaké jsou ještě rozdíly mezi univerzitami v Praze a Montrealu?**
Co se týče znalostí, měla jsem pocit, že my – čeští studenti – toho víme hodně, a jsme teoreticky poměrně dobře připravení. V Kanadě jsem ale vnímala výrazně menší ostych studentů v rámci diskusí s profesory nad různými tématy. Rozdíl vnímám taky v tom, že McGill klade velký důraz na duševní zdraví studentů. Na univerzitě existuje tzv. Student Wellness Hub, který poskytuje psychologickou pomoc, ale organizuje i různé semináře a webináře zaměřené například na to, jak trénovat svou pozornost a paměť, jak se efektivně učit nebo zdravě spát. Kromě toho nabízí třeba i výcvik v mindfulness.

**Jak probíhá známkování?**
Klade se velký důraz na průběžnou práci. Dopředu je jasné, kolik procent celkové známky bude tvořit třeba esej, prezentace, průběžný test a závěrečná zkouška. Studenti jsou tak vedeni k tomu, aby se studiu systematicky věnovali po celý semestr, zároveň nemusí mít obavu, že jejich konečný výsledek závisí pouze na jedné zkoušce. Testy pak skutečně prověří, do jaké míry student porozuměl probírané látce a dokáže poznatky aplikovat na praktických příkladech a modelových situacích. Pokud by tedy někdo spoléhal jen na memorování, nemá šanci v testu uspět. Zajímavé je, že mezi studenty McGillu panuje i vyšší míra konkurence. Není vůbec běžné, že by mezi sebou sdíleli poznámky, nebo si nezištně pomáhali. V tomhle je u nás atmosféra mnohem přátelštější.

**A jak zpravidla vypadal tvůj všední den?**
Obvykle se skládal z přednášek a seminářů a pak intenzivní práce v knihovně a studovnách. Vedle poměrně náročného studia jsem ale stihla procestovat i kus Kanady a podívat se do USA. Zapojovala jsem se do různých aktivit organizovaných školou i mimo ni, kterých bylo k dispozici bezpočet. Semestr utekl jako voda, ale odlétala jsem s pocitem, že jsem svůj studijní pobyt prožila opravdu naplno. ▮

foto: archiv Alice Zoubkové

# Psychiatrické děti jsou stále děti

KRISTÝNA FÍLOVÁ

***Stáže a podobné zážitky praxe jsou pro studium jednou z aktivit, díky nimž se nám do slov v učebnicích začínají vepisovat konkrétní tváře a příběhy. Oddělení dětské a adolescentní psychiatrie Krajské nemocnice Liberec poskytlo několika z nás, studentům, nenahraditelnou možnost zažít na vlastní kůži chod pracoviště tohoto typu. Jaké to tam bylo? O zážitcích a tamním chodu promluví nejen stážisté.***

foto: Sharon McCutcheon, pexels.com

Budova dětské psychiatrie se nachází na klidném místě poblíž vodní nádrže Harcov. Je letní dopoledne, slunce pozvolna nabírá sil a ze zahrady se ozývá křik a smích dětí. Ty jsou po snídani a po ranní komunitě, která je pravidelným začátkem nového dne. Letní provoz se trochu liší od zbytku roku, kdy mají děti celé dopoledne školu. V prázdninových měsících se zde sejdou hospitalizovaní jedinci s těmi, kteří jsou tu na stabilizačním pobytu anebo jen na dětském táboře.

S jakými obtížemi se u dětských pacientů setkávají pracovníci nejčastěji? Na tuto otázku odpoví paní doktorka Jitka Havlová, která v tomto zařízení pracuje na pozici psycholožky. „*V dřívějších dobách, ještě tak před 10 až 15 lety, tvořily největší procento pacientů děti s hyperkinetickými poruchami chování. V současné době se tyto případy řeší spíše ambulantně a charakter oddělení se změnil. Dnes máme převahu dívek ve věku od 12 do 18 let s nejrůznějšími*

*problémy, velmi časté jsou stavy po pokusech o sebevraždu, sebepoškozovací chování, emoční problémy – depresivně-úzkostné poruchy, emoční nestabilita, problémy ve vztazích v rodině i mezi vrstevníky, problémy týkající se dospívání, školy – zejména selhávání v učení, špatná volba střední školy a problémy z toho plynoucí, v poslední době také nejistota v sexuální orientaci. Často se zde objeví děti s poruchami chování ve vztahu k rodině – vzhledem k narušeným rodinným vztahům, v porozvodové situaci apod., někdy též spojené i s poruchou emotivity... Pokud děti nežijí ve stabilním prostředí, snáze podlehnou tlaku okolí, nechají se ovlivnit a experimentují s drogou, brzy začínají s kouřením, alkoholem, najdou si nevhodnou partu... Relativně často se objevují i závažnější psychické poruchy, následně užívání THC (marihuana). Nesmím zapomenout také na to, že trvalou klientelu tvoří dívky s poruchami příjmu potravy, a to zejména s mentální anorexií.*"

**Jako by mě hodili do vody**

Stáže bývají jedním z prvních kontaktů s praxí. Prověří nejen znalosti a připravenost, ale především nachystají příležitost zjistit mnohé o sobě ve vztahu k danému povolání a o tom, jak to doopravdy funguje. A všechny tyto zkušenosti jsou specificky těžké právě proto, že jsou jedny z prvních. „*Připadala jsem si, že mě hodili do vody a řekli: PLAV!*" říká Jevhenija, která letní stáž v Liberci absolvovala. „*Před stáží jsem netušila skoro nic o tom, jak funguje hospitalizace dětí, jak funguje celý zdravotnický systém a jaké jsou postupy.*" Další stážistka na tuto myšlenku navazuje: „*Celý první den se vše dělo extrémně rychle. S velkou důvěrou nám celý tým pracovníků dal možnost ihned se maximálně zapojit do chodu. Začátek byl tedy jedna velká improvizace, po které jsme si večer sedli ke stolu a teprve tehdy nám bylo jasné, jaké dobrodružství začíná.*"

**Nejsilnější momenty**

Týdny plné nových zkušeností a situací, ve kterých jsme se třeba ještě nikdy v životě neocitli, jsou bezpochyby velmi intenzivní dobou. „*Jaký je tvůj nejsilnější zážitek z celé stáže?*" zeptala jsem se svých kolegů a kolegyň. „*Těžko vybírat jen jeden, když celá stáž je pro mě jedním dlouhým, komplexním a silným zážitkem,*" zamýšlí se Klára. „*Hodně významné a přínosné pro mě byly individuální rozhovory s klientkou s poruchou příjmu potravy – připadalo mi, že z nich benefitujeme obě, z čehož jsem měla dobrý pocit. Další silný zážitek byla arteterapie s klienty.*" Jeden konkrétní příběh vypráví pak stážistka Kristýna: „*Nejsilnějším zážitkem byl určitě moment s desetiletým chlapečkem, se kterým jsem si zkoušela jednu projektivní metodu. Když jsem se ho zeptala, co by mi přičaroval, kdyby byl kouzelník, řekl mi: ‚Fialovou kytičku do vlasů, protože jste moc hodná.' Do té doby jsem k dětem nikdy necítila kdovíjak velkou náklonnost. Tenhle mě ale dostal.*"

Jediný mužský zástupce v celé skupině stážistů, Filip, považuje za jeden z nejsilnějších momentů pročítání anamnéz, ke kterým měli spolu s ostatními kolegy přístup. Zamýšlí se dále nad postojem dětí k aktivitám, které měly v rámci pobytu na denním programu. Silným zážitkem pro něj byla míra nezájmu některých dětí o jakoukoliv aktivitu. Na druhou stranu však také radost některých dětí z aktivit, které pro ně se stážisty připravili. Jevhenija zase vzpomíná především na okamžiky z konce celé stáže: „*První, co si vybavím, je loučení se s dětmi. Člověk k nim za ty dva týdny hodně přilne. Nejsilnější a asi i nejtěžší pro mě byla představa, že děti vracím do jejich nestabilních rodin a že během dvou týdnů jim nezměním život. Zároveň pro mě byly hodně silné okamžiky, kdy děti začaly samy vyprávět o svých rodinách a dětství, ve většině případů jsem měla slzy na krajíčku.*"

**Povolání plné příběhů**

Pracovníkům Oddělení dětské a adolescentní psychiatrie v Liberci vstoupila do života za dobu jejich působení spousta dětí, jejichž osobní historie bývá velmi silná. O jaký příběh, který jí výrazně utkvěl v paměti, by se s námi podělila paní doktorka Havlová? „*Těch příběhů je hodně. Všichni, co pracujeme s dětmi, si přejeme, aby každý příběh skončil dobře a děláme pro to maximum. Ale je pravda, že život není pohádka*

*a všechny příběhy nemají happy end... Vzpomínám na jednu dívku, kterou jsem znala od raného dětství, byla u nás několikrát na pobytu až do svých 16/17 let. O některých pacientech říkáme, že jsou to tzv. ‚naše děti', protože jsou zde opakovaně, dobře známe jejich problematiku, soucítíme s nimi... A právě tato dívka patřila mezi ně.*"

Paní doktorka dále popisuje příběh této mladé slečny. „*Byla týraná svou matkou, následně byla v péči otce a jeho přítelkyně, která se k ní také dobře nechovala, takže psychologicky řečeno - byla citově deprivována. V průběhu dospívání se sebepoškozovala, často trpěla výkyvy nálady s depresivními známkami, měla sebevražedné úmysly, nerozuměla si moc s vrstevníky. Pravidelně navštěvovala psychiatra, psychoterapeuta a psychicky se postupně celkem stabilizovala. V dospělosti však měla problém vytvořit si vlastní rodinu a mít trvalý vztah. Po 18. roce porodila dítě, které nebyla schopna vychovávat, snažila se, ale cítila, že by péči o dítě psychicky nezvládla, dala proto dítě brzy po narození do náhradní rodinné péče, do adopce. Zde bych chtěla podotknout, že je to bezpochyby dobrý krok u maminek, které z nejrůznějších závažných důvodů nechtějí nebo nemohou o dítě pečovat, dají tím dítěti šanci žít v dobré rodině. Dívka si poté našla partnera a odstěhovala se za ním do jiného kraje. Další osud dívky je mi již neznámý. Naši pacienti nás opouštějí v 18 letech a o jejich životě se dozvídáme spíše náhodně.*"

**Jak teď stážisté vnímají roli dětského psychologa?**

Dalším z důležitých poznatků, které lze na stáži získat, je možnost zjistit, co toto povolání v konkrétní specializaci a zařízení obnáší. Proto jsem položila svým kolegům otázku, jak nyní vnímají roli psychologa na takovém místě, jakým byla v tomto konkrétním případě Dětská a adolescentní psychiatrie v Liberci. „*Myslím, že psycholog je na takovém místě v ještě trochu jiné roli než při práci s dospělými,*" zamýšlí se jedna ze stážistek. *„Děti vnímají psychologa nejen ‚pouze' jako psychologa, ale také jako autoritu, možná i přechodného rodiče, někoho, kdo se třeba může stát jejich vzorem.*"

Není pochyb, že je role dětského psychologa velmi důležitá, neboť na tom se shoduje většina stážistů. Tento zážitek může být velkou motivací k dalšímu studiu, což dokazuje i Jevhenijina odpověď: „*Sama*

*jsem se přesvědčila o tom, jak je terapie důležitá, ale jak je jí málo v průběhu léčby. Proto mě to motivovalo k tomu, abych dostudovala a stala se psychologem, který do toho dá vše a bude se snažit změnit po krůčcích celý systém."* Klára doplňuje myšlenku tím, že vnímá dětského psychologa jako důležitou a potřebnou profesi, která je zajímavá a zároveň náročná svou různorodostí. Kristýna pak na tutéž otázku odpovídá: *„Myslím, že samotná diagnostická práce psychologů v takovém zařízení je velmi důležitá, ale často chybí osobní a dlouhotrvající kontakt s dětmi. Některé děti se projevovaly docela jinak, než jak by se jevily podle své diagnózy."*

My všichni, kteří jsme stáž absolvovali, bychom se jistě shodli, že leckteré příběhy dětí v nás zanechaly hlubokou stopu – zvláště proto, kolik se toho občas dokáže stát za pár let dětského života. Jak dodává Filip: *„Psychiatrické děti jsou stále děti. I když jsou to třeba klienti, kteří si velmi brzy prošli nějakou závislostí."* A závěrem bych si za sebe a myslím, že i za ostatní, přála, aby co nejvíce dětí dostalo tu možnost skutečné dětství prožít. ▮

**Co by vzkázala paní doktorka Havlová studentům, kteří by jednou rádi na pozici psychologa/psycholožky na oddělení dětské psychiatrie pracovali?**

- práce na dětské psychiatrii je náročná, ale zajímavá a krásná
- je třeba umět naslouchat, a to jak dětem, tak rodičům
- velmi důležitá je vždy rodinná a osobní anamnéza dítěte, zkrátka vědět vše, co předcházelo nynějším problémům
- každý pacient je specifická osobnost a každá porucha se svými obecnými znaky se u každého dítěte projevuje trochu jinak
- být trpělivý, být prozíravý, nedělat unáhlené závěry, protože v dětství a dospívání se vše vyvíjí, vše může být jinak za pár měsíců, za rok...
- věnovat své práci maximum, ale umět se i odreagovat a nenosit si problémy domů – dbát na vlastní psychohygienu

foto: Lukas Rychvalsky; Máximo, pexels.com

**Co tě na stáži nejvíce překvapilo?**

Jevhenia: Získala jsem spoustu zkušeností. Před stáží jsem netušila skoro nic o tom, jak funguje hospitalizace dětí, jak funguje celý zdravotnický systém a jaké jsou postupy. Takže mě překvapilo v podstatě úplně všechno, ale ta překvapení byla často negativní.

Klára: Překvapilo mě, že klienti mají na oddělení méně psychoterapie, než jsem očekávala (ale nevím, jestli to nebylo částečně zapříčiněno „prázdninovým" režimem oddělení).

Filip: Rychlost, s jakou jsem přestal být přecitlivělý na jevy, které jsou s tímto prostředím spjaty – jako sebepoškozování, záchvaty, demonstrační chování.

Kristýna: Překvapilo mě úplně všechno. Čekala jsem depresivní puberťáky, dostala jsem bandu ADHD děťátek. Bylo to prostě něco.

Poděkování za odpovědi do tohoto článku patří paní doktorce Jitce Havlové, dále Kristýně Bělíkové, Filipu Kratochvílovi, Kláře Slezákové a Jevheniji Syvulje. A velké díky nás všech stážistů míří do Liberce.

**Sociálně neobratný Rain Man bleskově spočítá, kolik zápalek se vysypalo z krabičky. Geniální matematik ve filmu Čistá duše dokáže úspěšně potlačovat schizofrenní halucinace. Obsedantně-kompulzivní porucha je pro stárnoucího mizantropa v komedii Lepší už to nebude jen roztomilou překážou v romantických patáliích. Diagnózy filmových hrdinů však mohou způsobit řadu problémů.**

# Psychické poruchy ve filmech: Pozor na ukvapené závěry!

Mgr. et Mgr. MOJMÍR SEDLÁČEK
absolvent, studuje doktorský program sociální psychologie na FF UK

V podobném duchu bychom mohli pokračovat ještě dlouho – filmový svět v čele s hollywoodskou produkcí nám neustále předkládá hrdiny, kteří čelí vážným psychickým chorobám, ale v duchu naplňování amerického snu se s libovolnými obtížemi nakonec dokážou poprat. Realita má však do podobných romantizujících vizí hodně daleko.

Zobrazení psychických obtíží ve filmu je samozřejmě velmi lákavé – pro filmaře i pro diváky. Bohatost a pestrost projevů lidské osobnosti je oblíbeným zdrojem inspirace, obzvláště tam, kde nápady vycházející z běžného života končí. Ztvárnění narušeného vnímání či myšlení je navíc pro filmové tvůrce výzvou, jak do jinak realistických děl vtěsnat množství formálních specialit. Diváci zase oceňují, že se i při sledování dramatického příběhu dozví něco ze života, voyeursky nahlédnou pod pokličku psychologických zákoutí, jež jsou spoustě z nich jinak uzavřena. Na první pohled se tedy nejedná o žádný problém – na ten druhý si však uvědomíme, že ztvárnění psychických poruch ve filmech a seriálech do značné míry utváří veřejné mínění o leckdy jinak neznámých a nepřístupných obtížích.

**Média jako zdroj informací**

Hlavním problémem je samozřejmě stigmatizace. Pokud si filmař jako téma pro své dílo zvolí nějakou psychickou poruchu, s největší pravděpodobností se bude jednat o negativní reprezentaci; tedy zaměření na ty aspekty psychických obtíží, které danému člověku či jeho okolí ztěžují život. Ba co víc, velmi často se jedná o případy, kdy je nějaká diagnóza spouštěčem násilného a silně antisociálního jednání, což ve veřejnosti, jež je klinickou realitou nepoznamenána, pochopitelně vytváří značně zkreslený obraz. Podle amerického průzkumu z roku 2015, za nímž stojí National Mental Health Association, získává sedmdesát procent tamější veřejnosti

informace o mentálním zdraví z televize, přes padesát procent z novin a televizních zpráv, dvacet pět procent z internetu. To všechno jsou zdroje s kolísavou věrohodností, především však onen důraz na běžné televizní pořady, seriály a filmy vzbuzuje největší obavy.

Na vině však nemusí být jen nedostatečná rešerše ze strany tvůrců, a tedy jejich neznalost, nýbrž i záměrný posun reálného klinického obrazu. Spoustu psychických problémů totiž lze popsat nějakým intrapersonálním či interpersonálním konfliktem – a právě konflikt je tím, co tvůrce uměleckých děl fascinuje a provokuje. Ať už se jedná o film či třeba literaturu, odvěká poučka praví, že pravda nesmí stát v cestě dobrému příběhu. V honbě za dechberoucím dramatem se proto filmaři nebojí využít náčrtu psychické poruchy jako odrazového můstku k šílenému chování postav, jež má do skutečnosti velmi daleko. Důsledky jsou ale jasné – například podle průzkumu z roku 2006 věří šedesát procent Američanů, že schizofrenie je úzce spojena s násilným chováním, a dvaatřicet procent dokonce podobnou míru násilností očekává od lidí s těžkou depresí.

**Filmové zkratky**

Tento posun se následně promítá i do našich snah o psychologický pohled na filmová díla.

Oblíbeným žánrem je rozbor filmových postav na základě psychologických poznatků. V určitých případech může mít takový přístup smysl – můžete například využít hojně zpopularizovanou metodiku MBTI, vycházející z Jungových kategorií, a zkusit si zkoumanou postavu zařadit do jednoho z šestnácti výsledných osobnostních typů. Může být zajímavé sledovat, zdali se osobnostní typ přiřazený na základě charakteristik prezentovaných filmovým jazykem shoduje se samotnou úlohou postavy ve fikčním světě. Zjednodušeně: pokud vám dle této typologie vyjde, že daná postava je typický dobyvatel, jenže v rámci filmového příběhu pracuje jako číšník, něco tu nesedí – a možná tak odhalíte konflikt, na první pohled skryté téma filmu.

Především je však nutné si uvědomit, že filmová narace má do skutečně využívaných diagnostických metod daleko. Fikční postavy nejsou lidé, o nichž si můžete udělat vcelku spolehlivý obrázek prostřednictvím několika hodin rozhovorů, pozorování a psychologických testů; ačkoli se tvůrci filmů samozřejmě snaží, abyste k jejich rozpohybovaným výtvorům jako ke skutečným lidem přistupovali. Jedině tak totiž ve vás mohou jejich patálie vyvolat soucit, a o to se filmy ve většině případů snaží – pobavit a zaujmout diváka, což se prostě dělá snáze, když předložíte obrazy odchylující se od divákovy všednosti.

Dále také můžeme říct, že oproti psychologické praxi je při konstrukci filmových postav kladen důraz na sociální prostředí na úkor dědičnosti. Filmařská obec se tím rozhodně nesnaží jednoznačně přiklonit na jednu z věčně znesvářených stran ve sporu „nature vs. nurture“, nýbrž si jen dobře uvědomuje, že chování rodičů vůči dítěti na filmový pás natočíte, ale s jejich genetickými pochody je to už o poznání složitější. Podobně se ve filmové realitě přistupuje ke změně. Všichni dobře známe příběhy o napravených hříšnících, které vždy potká nějaká událost, která jim pomyslně otevře oči. Jakkoli se jedná o nutnost k dostatečně efektního odvyprávění fikčního příběhu, dochází též k vytváření pokřivených představ a očekávání, která si pak diváci odnášejí do svých mnohem obyčejnějších a méně vyhrocených životů. Zatímco v terapii si musíte každý drobný krůček oddřít měsíci či roky tvrdé práce, ve filmu všechno odsýpá.

**Skutečný svět je tam venku**

Článek není litanií za nastolení nových pořádků a lepších kontrolních mechanismů v rámci filmové tvorby; to se stane jen těžko. Přínosný však může být apel na konzumenty mediálních obsahů – a pokud se jedná o samotné zástupce pomáhajících profesí, platí to dvojnásob. Je potřeba si uvědomit, že většina lidí si vytváří domněnky o duševních problémech z velmi pochybných zdrojů. Je potřeba být na toto vidění světa připraven. Až příště zase narazíte na někoho, kdo bude zaujatě vyprávět o tom, jak mají schizofrenici těžký život kvůli své rozdvojené osobnosti, buďte připraveni tyto mýty rozbíjet – a především jim sami nepodléhejte. ▮

Použité zdroje:
Smith, B. (2015) Mental Illness Stigma in the Media. *The Review: A Journal of Undergraduate Student Research*, 16, pp. 50-63.
Harvard Health Publishing. (2011). Mental illness and violence. Harvard Mental Health Letter.

foto: <a href='https://www.freepik.com/vectors/frame'>Frame vector created by starline - www.freepik.com</a>
foto: archiv Mojmíra Sedláčka

MARIE ELIÁŠOVÁ

## RNDr. MUDr. Mgr. Monika Červinková, Ph.D.

**Na co se mohou studenti ve vašich přednáškách nejvíce těšit?**

V přednášce Neurobiologické interakce a jejich klinické aspekty především uplatňuji svůj mezioborový pohled v propojování poznatků z oborů psychologie, biologie a medicíny. V letním semestru pak zařazuji i konkrétní praktické ukázky aplikací v praxi – práce s imaginativními technikami obecně, vizualizacemi či hypnózou. Také zařazuji zajímavé kazuistiky zejména z oblasti psychosomatiky.

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

Myslím, že otázka fenoménu vědomí a její rozluštění je v současnosti aktuální a bude tomu tak i v příštích letech právě proto, že stále zůstává nezodpovězena. Více se také opět dostává do popředí evoluční pohled. Stejně tak je dnes aktuální problematika neuroendokrinoimunitních interakcí. ▮

## PhDr. Jana Woleská, Ph.D.

**Na co je v době distanční výuky třeba dávat pozor z hlediska pedagogické psychologie?**

Důraz je potřeba klást na očekávání, motivaci, vzájemnou interakci a úctu jeden k druhému a s tím souvisí i ona velmi důležitá pokora. Motivace z pohledu studenta, ale i motivace z pohledu pedagoga výrazně ovlivňuje kvalitu výuky, zejména pak u distanční výuky. Vždyť správně postavená výuka je proces sdílení – my učíme naše studenty a oni učí nás. U distanční výuky je v komunikaci víc než kdykoliv jinde vidět využití času, opravdovost a tzv. „hluchá místa“.

**Co by si ideálně měl student z vašich přednášek odnést?**

V první řadě opravdový zájem o něj a o to co mu sděluji. Měl by věřit, že to, co mu sděluji, znám a rozumím tomu a pokud ho přesvědčuji, že něco nějak je nebo funguje, pak by mělo být z mých sdělení patrné, že dobře vím, o čem mluvím a problematice rozumím.

**Chcete něco vzkázat studentům?**

Přeji krásný podzim, úspěšný nový akademický rok a těším se na vás i na náš společně strávený čas. Budu se snažit o to, aby ten čas byl smysluplný pro vás i pro mě a abychom si vzájemně něco dali, a tak se vzájemně obohatili, tak jako tomu bylo a snad i nadále bude v rámci volitelného předmětu Psychologie v intenzivní péči. ▮

## PhDr. Mgr. Jana Draberová, Ph.D.

foto archiv Jany Draberové, Jany Woleské a Moniky Červinkové

**Jak může vnímaná akademická účinnost ovlivňovat studium z domova?**

Vnímaná akademická účinnost (*academic self-efficacy*) nám ukazuje, že přesvědčení, která máme o svých vlastních schopnostech, ovlivňují reálné výsledky naší činnosti. Distanční výuka s sebou přináší větší nároky na samostudium, organizaci vlastního času, adaptaci na nové způsoby sdílení informací (př. online programy) a další změny. Pokud věříme svým schopnostem tyto nároky zvládnout, podpoří tato přesvědčení naše výkony. Pokud však svým schopnostem v této oblasti nedůvěřujeme, bude náš výkon oslaben.

**Na co se mohou studenti na vašich přednáškách těšit?**

Mým zaměřením je pedagogická psychologie. V tomto semestru budu zajišťovat především psychologii pro budoucí učitele z jiných kateder. Chtěla bych těmto studentům přiblížit náš obor poutavým způsobem a propojit psychologické poznatky s pedagogickou praxí. Ve výuce mám ráda dialog, budu se proto snažit studenty zapojit a vést je k vlastním úvahám o probíraných tématech.

**Chcete něco vzkázat studentům?**

Posilujte svou důvěru ve vlastní schopnosti. Nezapomínejte, že i v případě, kdy se nám něco nedaří, se můžeme na situaci podívat konstruktivně a najít způsoby, jak se posunout dál. ▮

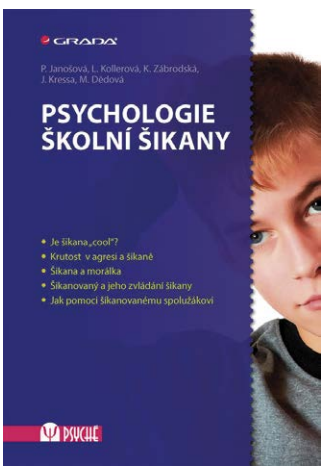
## Tipy na knihy

GABRIELA KOSJUKOVÁ

**Dle americké autorky Harper Lee „*Kniha ke čtení není ta, která přemýšlí za vás, ale kniha, která vás donutí přemýšlet.*“ A přesně takovou knihu nám v tomto čísle doporučí PhDr. David Čáp, PhD.**

*Mária Dědová, Pavlína Janošová, Lenka Kollerová, Jiří Kressa, Kateřina Zábrodská*
**PSYCHOLOGIE ŠKOLNÍ ŠIKANY**

Jedná se o monografii, která mapuje oblast školní šikany v širším kontextu. Její velký přínos vidím v akcentování sociálně psychologického přístupu a opouštění u nás doposud převažujícího psychopatologického přístupu k protagonistům. Jinými slovy, autoři již nehledají specifické osobnostní charakteristiky obětí a agresorů, ale spíše poukazují na mechanizmy rozvoje motivace k určitému chování a vliv sociálně psychologických faktorů jako je např. skupinová dynamika. Zájemcům o danou problematiku bych doporučil zejména kapitolu o morálním vyvazování. Název knihy by ale neměl vyvolávat dojem, že se jedná pouze o dětské kolektivy. Téměř vše je snadno převoditelné i na pracovní týmy nebo jiné skupiny dospělých. Mechanizmy ubližování u nich totiž fungují velmi podobně. ▮



**Stejně tak jako začátek tohoto zimního semestru se může do online prostředí přesunout (nebo i dokonce zrušit) nejedna z akcí. Prosím, sledujte tyto události na jejich oficiálních stránkách nebo Facebooku, abyste byli včas informováni o možných změnách.**

## BYLO

ANNA SÁKROVÁ,
3. ročník Bc. studia

### Pavel Rataj: SLOVA VE VZTAHU NESTAČÍ

✔ **přednáška**

Začátkem září proběhla přednáška z cyklu Rozumíme si ve spolupráci s portálem Psychologie.cz. Prostory butikového kina Přítomnost dodaly události neformální atmosféru. Hostem a průvodcem byl tento večer Pavel Rataj, párový psychoterapeut, který dvě hodiny poutavě hovořil na téma komunikace ve vztazích ve 21. století. Problematiku emocí, názorů nebo i postojů partnera, které si naší vinou velmi často špatně interpretujeme odlehčil jak několika příklady ze své vlastní zkušenosti, tak i praxe s klienty. Velký důraz kladl na funkci vztahovosti, kdy se jednoduše snažíme naladit s partnerem na stejnou notu, ovšem v mnoha případech to není tak jednoduché, jak se zdá. Podle Pavla Rataje je potřeba na vztahu neustále pracovat, i v momentech, kdy přicházíme vyřízení z práce a to poslední, co bychom chtěli, je pokračovat v práci i doma. Podle Pavla Rataje však nejsme schopni bez této vědomé práce budovat prosperující a dlouhotrvající vztah. Přednáška byla přínosná a zároveň zábavná. Jsem zvědavá, jaké další hosty si Psychologie.cz na další večery pozve.

## BUDE

PETRA HEJDUKOVÁ

### EMOCE A JÁ: MOUDROST SOUCITU K SOBĚ A K DRUHÝM

**4. 11. (19:00–21:00)**
Butikové kino Přítomnost
Siwiecova 1839/1, Praha 3-Žižkov
Pořadatel: psychologie.cz
*Cena:* 250 Kč v předprodeji, 300 Kč na místě

✔ **Přednáška**

*„Existují emoce, které vznikají jako důsledek našeho sebehodnocení. Podle toho, jak se díváme sami na sebe, můžeme prožívat někdy hrdost a jindy pýchu, někdy méněcennost a jindy pokoru. To ovšem vůbec není totéž! Vysvětlíme si, že opravdové sebepoznání (poznání našeho Já) nás vede k vymanění se z nezdravých emočních schémat a také k nalezení intimní blízkosti s druhými."*

(zdroj: psychologie.cz)

### X. ROČNÍK NEUROPSYCHIATRICKÉHO FÓRA

**4.–6. 11.**
Francouzský institut v Praze
Štěpánská 644/35, Praha 1
Pořadatel: 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy
*Cena:* 2500 Kč (sleva pro pregraduální studenty 50 %)

✔ **Konference**

*„Odborná konference pro lékaře, psychology, psychoterapeuty, studenty a další specialisty z oblasti neurovědních disciplín."* (zdroj: npforum.eu)

### SEBEPÉČE PRO POMÁHAJÍCÍ PROFESE

**20.–21. 11. (pátek 17:30–20:00, sobota 9:00–17:30)**
Psychosomatická klinika
Patočkova 3, Praha 6
Pořadatel: Psychosomatická klinika
*Cena:* 3000 Kč

✔ **Workshop**

*"Pomáhat druhým je krásné, naplňující, ale často také vyčerpávající. Nabídnout pomoc druhým lidem kvalitně můžeme jen tehdy, máme-li sami dostatek energie. Jak se tedy nejprve dobře postarat o sebe, abychom mohli*

*být dobře k dispozici? Jak rozpoznat, že už se přibližujeme k hranici, kde mnohem víc vydáváme, než přijímáme? Jak tyto hranice respektovat? Seminářem vás provedou Mgr. Jiří Macháček, klinický psycholog a psychoterapeut se zaměřením na práci s tělem, a Kateřina Erlebachová, body terapeutka s psychosomatickým přístupem."* (zdroj: FB stránka události)

## PORUCHY CHOVÁNÍ I.

**24. 11. (9:00–15:00)**
Střední průmyslová škola
Na Třebešíně 2299, Praha 10
Pořadatel: Ibsaro – Institut behaviorálních studií
Cena: 1890 Kč, 1690 Kč pro studenty denního studia

✔ **Kurz**

*„Vzdělávací akreditovaný program se zaměřením na rané projevy problémového chování s ohledem na bio-psycho-sociální determinaci behaviorální a emoční struktury lidské psychiky. Základní představení kauzality a komorbidity raných poruch chování a poruch osobnosti. Zaměření na depistáž a vybrané problémy, výchovy, resocializace a terapie."* (zdroj: ibsaro.cz)

## FESTIVAL DĚTSKÉ PSYCHOLOGIE

**24. 11. (9:15–18:30)**
Congress & Wellness Hotel Olšanka (možnost zúčastnit se online)
Táboritská 1000/23, Praha 3-Žižkov
Pořadatel: Institut Dětské Psychologie a Dětské Centrum Ptáček
*Cena:* 1750 Kč/1450 Kč pro účastníky online

✔ **Konference**

*„Přední odborníci a významné osobnosti nabídnou poutavé a praktické přednášky o vývoji a výchově dětí: prof. Radek Ptáček, prof. Lenka Šulová, PhDr. Václav Mertin, PharmDr. Margit Slimáková, Mgr. Světlana Drábová, Jaroslav Dušek a řada dalších! Letos je kapacita Festivalu pro bezpečnost a pohodlí omezena na polovinu."* (zdroj: detskapsychologie.cz)

## PRAKTICKÝ ÚVOD DO LOGOTERAPIE

**25. 11. (9:00–16:00)**
Středisko vzdělávání Nautis
Závěrka 2369/14, Praha 6
Pořadatel: Národní ústav pro autismus, z.ú.
Cena: 2500 Kč

✔ **Kurz**

*„Cílem kurzu je umožnit účastníkům osvojit si praktické techniky vedoucí k sebeuvědomění zejména v otázkách směřování svého života. Logoterapie pracuje velmi jednoduše a účinně se silou lidského ducha a jeho schopností zaujímat samostatný a aktivní postoj vůči osudu. Osobnost, život i dílo V. E. Frankla nás neustále přesvědčuje o „vzdoromoci" člověka a schopnosti čelit nejtěžším existenciálním otázkám."* (zdroj: vzdelavani.nautis.cz)

## PSYCHOSOMATIKA V PEDIATRII

**27. 11. (14:00–20:00)**
Centrum komplexní péče Sámova
Sámova 410/28, Praha 10
Pořadatel: Kurzy nejen pro fyzioterapeuty, Centrum komplexní péče Sámova
*Cena:* 2400 Kč

✔ **Kurz**

*"Psychosomatickou problematikou dětí Vás provede pediatrička, rodinná terapeutka a psychosomatická lékařka Barbora Branná. Podíváme se, jaký je rozdíl mezi dětským a dospělým pacientem, které psychosomatické potíže a v jakém věku se u dětí nejčastěji vyskytují. Jak potíže dětí souvisí s rodiči a rodinným systémem."*
(zdroj: FB stránka události)

## ŽÁK S PROBLÉMOVÝM CHOVÁNÍM

**30. 11. (9:00–15:00)**
Inspiration Hub
Jankovcova 1037/49, Classic 7, BUDOVA C, Praha 7
Pořadatel: Ibsaro – Institut behaviorálních studií
Cena: 1890 Kč, 1690 Kč pro studenty denního studia

✔ **Kurz**

*„Účastníci kurzu se seznámí s různými koncepty porozumění výchovným problémům žáků. Jednotlivé projevy problémového chování jsou kontextualizovány skrze fokus individuální vývojové linie, sociálních a situačních faktorů. Obsah sdělení je zaměřen na možnosti vhodného posouzení problémového chování a efektivní intervenci pedagogických pracovníků."* Kurz je akreditován MŠMT. (zdroj: ibsaro.cz)

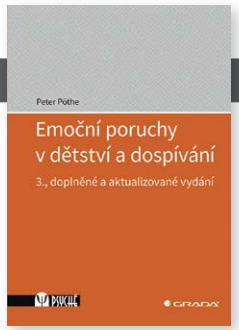
**NOVÝ**

## KOMPLEXNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM V PSYCHOTERAPII PRO ZDRAVOTNICTVÍ

Program, jehož garantkou je prof. MUDr. Hana Papežová, CSc., je zaměřený na **interdisciplinární léčbu psychosomatických syndromů včetně poruch příjmu potravy a komorbidních onemocnění**.

Program obsahuje 300 hodin sebezkušenosti, 120 hodin teorie a 100 hodin supervize. Absolventi získají odbornou způsobilost v psychoterapii se specializovaným zaměřením na komplexní, interdisciplinární léčbu psychosomatických symptomů a poruch v kontextu psychodynamické problematiky. Výcvik přináší širší psychosomatické pojetí, psychoterapeutický integrativní přístup pro práci v multidisciplinárním týmu a současně také podporuje destigmatizaci a prevenci v oboru.

***Termín přihlášek:***
do konce roku 2020
*Více informací na:*
**www.ecinstitut.cz**, nebo na *vycvik@ecinstitut.cz*.




TEREZA MYSLIVCOVÁ
absolventka, dětská psycholožka

## Peter Pöethe:
# Emoční poruchy v dětství a dospívání

**Nadšení z knihy Petera Pöetheho musím sdílet již v samotném začátku recenze. Ačkoliv téma emočních poruch u dětí a dospívajících není nikterak tématem radostným, je kniha napsaná velmi čtivě a okamžitě si mě naplno získala.**

Velice oceňuji také strukturu knihy rozdělenou do krátkých kapitol, která je výhodná pro časově vytíženější čtenáře. Od knihy tak lze často „odbíhat“, aniž by čtenář ztratil přehled o obsahu jednotlivých kapitol (což často bývá, bohužel, můj problém).

Každá kapitola začíná krátkou kazuistikou. Následně se autor vyjadřuje k možným příčinám problému a ke způsobu, jak lze s problémem pracovat v rámci terapeutického prostoru, ale i jak mohou k řešení problému přispět samotní rodiče a širší okolí. Každá kazuistika se věnuje samostatnému vývojovému tématu, které autor nahlíží z pohledu psychoanalytických teorií. A právě díky tomu, že jsou vývojová témata zasazena do živého příběhu, jsou následující vysvětlení srozumitelná a teorie lehce představitelná, pochopitelná. Bohužel jsem se během studia setkala s velkým množstvím psychoanalyticky orientovaných autorů, kde mě „hutnost“ textu často zcela odradila a knihu jsem tak třeba ani nedočetla. To ovšem rozhodně není případ této knihy.

V závěru knihy se autor věnuje podrobněji několika případům, na kterých konkrétněji popisuje svou práci v ordinaci. Tyto kazuistiky jsou zaměřeny především na práci s dětmi, v jedné je podrobněji rozebrána konzultace i s rodiči. Také tato část knihy se mi zdá jako velice přínosná, neboť je v ní zachycena podstata terapie dětí, tedy vytvoření atmosféry bezpečí a přijímání, zároveň ovšem i s držením pevně stanovených hranic, tolik nezbytných ve vývoji dětí. Cenným zdrojem je i autorův popis vlastních emocí, protipřenosů i drobných selhání, které otevřeně přiznává. Čtenář si zároveň udělá představu o tom, jak může taková terapeutická hodina v praxi vypadat, co vše může dítě do hodiny přinést, jak vnáší a odehrává jednotlivá témata ve hře, ale i kolika různými způsoby může terapeuta „pozlobit“. ▮

## Mgr. Veronika Šporclová, Ph.D:
# Diář pro děti

KRISTÝNA FÍLOVÁ

**Vychází ojedinělá novinka, diář vytvořený speciálně pro děti – zvláště pro ty, které navštěvují první stupeň základní školy. Není datován, takže s ním může jeho dětský majitel začít pracovat kdykoli během roku.**

Už při pohledu na první stránky diáře jsem byla nadšená. Autorka, která pracuje jako dětská psycholožka, totiž velmi dobře zvolenými postupy cílí na seberozvoj dítěte, citlivě otevírá téma smýšlení o budoucnosti a nenásilně vnáší na zhruba 6 následujících měsíců do života majitele diáře prvky mindfulness. Na začátku deníku si školák zodpoví pár otázek, například: Co rád děláš? Co tě štve? Jak by sis přál/a, aby vypadal tvůj život za pět měsíců, až budeš na konci tohoto diáře? V čem by ses chtěl/a zlepšit a co bys chtěl/a zažít? Myslím, že v některých případech to může být i poprvé v životě, kdy se někdo dětí zeptá i na to, co rádo nemá. Líbí se mi také ono zamyšlení se nad tématem budoucnosti – a tak ráda bych si několik odpovědí přečetla!

Asi nejvíce oceňuji možnost ohodnotit každý prožitý den. V dolní části každého okénka znázorňujícího jeden den se totiž nalézá pět smajlíků a otázka: Jaký byl můj den? Někdy je těžké najít správná slova pro prožité emoce - myslím, že zvláště u dětí v tomto věku. Možnost zakroužkovat či vybarvit si jednoho ze smajlíků se mi zdá jako nejjednodušší cesta, jak své pocity vyjádřit. Avšak nejen pro děti je každodenní zamyšlení se obohacujícím rituálem – možná spíše pro rodiče by mohlo být důležité sledovat, třeba i dlouhodobě, nálady a prožitky svých ratolestí.

Myslím si, že by tento diář mohl být krásným průvodcem dětskými léty – a třeba pak i dojemnou vzpomínkou na prožité momenty pro jeho majitele, který se stal již dospělým. Tento počin velmi oceňuji a přeji budoucím majitelům diáře krásné momenty k zapisování. ▮

Recenze uvádíme ve spolupráci s časopisem Agora - casopisagora.cz

MARIE ELIÁŠOVÁ

# Lidské příběhy jsou nejen pro psychology stěžejní. Každý nějaký má a nás zajímá, co pomohlo utvořit ten váš.

### *Máte tip na zajímavý životní příběh, který vám změnil pohled na svět?*

1. *Život spisovatelky Agathy Christie. Nikdy se nevzdávejte, nikdy nepřestávejte dělat to, co vás baví a naplňuje. I když vás s vaší prvotinou vyhodí snad ze všech nakladatelství, nevěšte psaní na hřebíček. Třeba se těch vašich knih nakonec prodají dvě miliardy a budete považování za jednoho z nejprodávanějších autorů fikce všech dob.*
2. *Marsha P. Johnson*
3. *Takových je mnoho a vliv na mě měly příběhy skutečné i fiktivní. Nejvíc se mi teď vybavuje Sofiina volba.*
4. *Ano*
5. *Příběh Viktora Frankla*
6. *J. R. R. Tolkien*
7. *Například příběh Alberta Einsteina. Naučil se velmi pozdě mluvit, takže mysleli, že je zpomalený, ve škole se mu nedařilo, rebeloval proti autoritám, učil se sám.*
8. *V roce a půl ztratila sluch a zrak. Helen Kellerová se i přes to naučila chápat svět kolem sebe, psát, číst, rozumět i mluvit. Získala vysokoškolský titul, založila nadaci a vydala řadu knih. Velmi jí v tom pomáhala asistentka, Anna Sullivanová, jejíž příběh může být také velkou inspirací, především pro všechny v pomáhajících profesích.*

### *Co vás na něm tak zaujalo?*

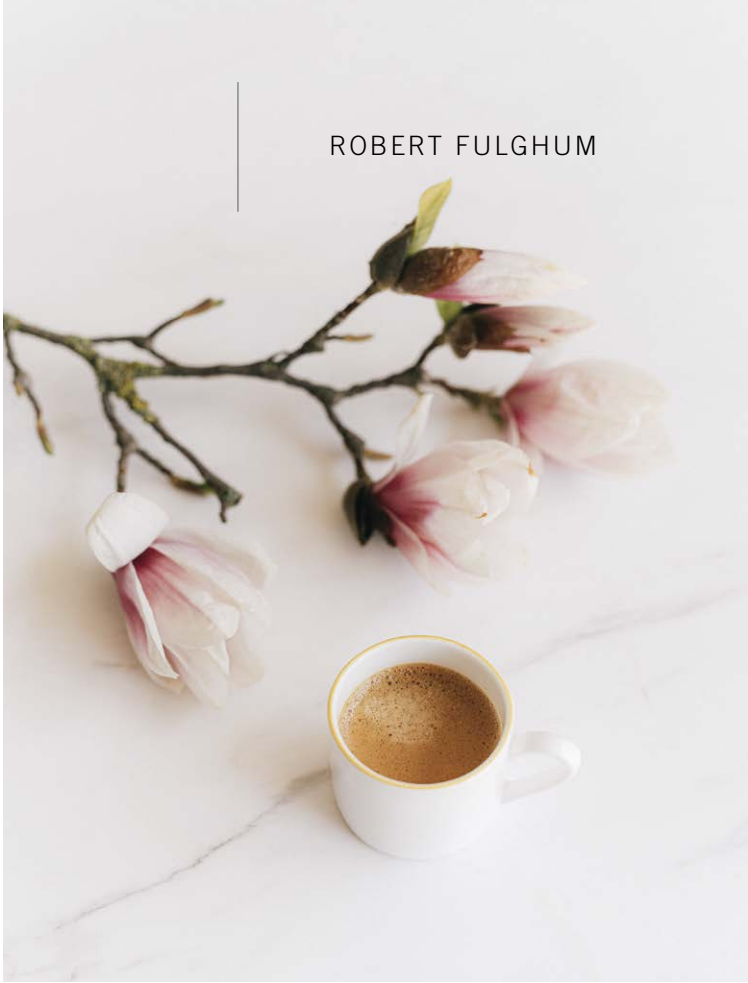
1. *Ta vytrvalost, tuhý kořínek Agathy. Příkladů silných a úspěšných žen ve 20. století nemáme tolik.*
2. *Marsha měla dost složitý a těžký život, ale dokázala mu čelit s humorem.*
3. *Zaujalo mě, co všechno člověk může být schopen prožít, přežít, a přesto neztrácet chuť a vůli do života.*
4. *Nelze to moc dobře popsat slovy.*
5. *Frankl se dokázal vypořádat se zážitky z koncentračního tábora. Jít dál. Najít v životě smysl i potom, co přišel o život, jaký vedl, o rodinu, přátele, viděl hrůzy, těsně unikl smrti... A navíc ještě on sám a jeho dílo pomohly najít smysl mnoha dalším.*
6. *Životní příběh Tolkiena ukazuje, že velké romantické příběhy se neodehrávají jenom na stránkách románů a na stříbrném plátně, ale někdy také v životě.*
7. *I když ho podceňovali, byl průměrný, přišel s geniálními myšlenkami, které znamenaly obrat v chápání světa, přinesly nový pohled. Získal Nobelovu cenu.*
8. *Neztrácejte naději a nevzdávejte se. Někdy jde i zdánlivě nemožné, když o to opravdu usilujete.*

### *Máte tip na film, knihu s psychologickou tematikou?*

1. Okamžik zlomu, Počátek.
2. Má temná Vanessa *od Katherine Elizabeth Russell. Tématem je zneužívání v dospívání, potlačování traumatu, terapie.*
3. Roztříštěná mysl *od R. Oxanama,* Nejlepší pro všechny *od P. Soukupové,* Zvuky probouzení *od manželů Třešňákových*
4. *Knihy od Maxe Kašparů a R. Honzáka*
5. Evelyn *(je tam zachycené, jak se rodina snaží překonat trauma).*
6. A Beautiful Mind *(z odborného hlediska je třeba ho brát hodně s rezervou, ale jsou tam zajímavě vyobrazené bludy psychotika).*
7. Nepřítel v mém pokoji *(Yoram Yovell) – několik příběhů z průběhu terapeutických sezení. Jsou podávané čtivou formou a zároveň se hodně dozvíte.*
8. Jedna želva za druhou, *kniha od Johna Greena.* Příběh o dívce, *která trpí OCD (obsedantně kompulzivní poruchou). Autor píše z vlastní zkušenosti, a tak zachycuje poruchu velmi realisticky.*
9. Vztahy a mýty *od Vojtka*

# Kincugi

ROBERT FULGHUM



Neštěstí: dnes ráno mi upadl oblíbený hrnek na kafe a rozbil se. Byl jedinečný a ouško bylo akorát na mé prsty. Kromě toho jsem z něj pil každý den a měl jsem ho moc rád. Coby hrnek mi sloužil skvěle, ale zdaleka neobsahoval jen kávu. Byly v něm vzpomínky na fantasticky týden, který jsem se svým synem Hunterem strávil v Penlandu v Severní Karolíně na Škole umění a řemesel. Od té doby jsem z něj pil každé ráno.

Obvykle podobné nehody beru s klidem. Neživé předměty se někdy rozbijí a jejich užitečnost tím skončí. S lítostí je pak svěřím odpadkovému koši. Misky, skleničky, vázy, talíře a podšálky – samé oběti zemské přitažlivosti a neúprosně betonové podlahy v mé kuchyni. Keramické věci se neodrazí, ale obvykle prostě prasknou anebo se roztříští na kousky. Většinou pak střepy zametu a začnu používat jinou nádobu. V dnešní době to tak děláme: je to rozbité, vyhodíme to, vezmeme si novou věc. Na spravování rozbitého nemáme čas. Když mi všechno padá, vyslovuju takovou mantru: Stává se to. *Jedeme dál.*

Jenže… tenhle kafáč jen tak vyhodit nedokážu. A pít se z něj taky nedá. O ostrá místa bych si pořezal prsty a rty. A hrnek je v takovém stavu, že vteřinové lepidlo a lepicí páska, které používám obvykle, stačit nebudou. Sakra.

Pořádně mě to rozesmutnilo, ale pak jsem si vzpomněl, nač jsem narazil kdysi dávno při delším pobytu v Japonsku. *Umění kincugi.*

Jde o filosofický postoj k rozbitým drahocennostem. Poškození i oprava se chápou jako součást existence daného předmětu. Japonci to berou tak, že restaurováním se předmětu vrací původní hodnota. A taky už má opravený předmět nějakou minulost. A pokud se na opravu rozbitého hrnku soustředíme a provedeme ji šikovně, překonáme vrtkavost osudu. Aby Japonci zdůraznili hodnotu celého procesu, často při opravování používají práškové zlato.

*Kincugi* je zároveň i duchovní postoj. Zosobňuje nezdolnost a to, že oprava navýší hodnotu předmětu, který už nebyl k ničemu.

Ta oprava je považovaná za pozorné gesto. *Kincugi* ovšem není vlastní jen japonskému uvažování – Japonci se jenom této úvaze věnovali intenzivněji, a také to nějak nazvali a rázem z toho je pojem.

Uvědomuju si, že na oblečení už *kincugi* aplikuju. Jeden příklad za všechny: mám starou vlněnou košili, kostkovanou, černo-bílo-šedou, v zimě ji nosím skoro každý den. Nachodila se mnou spoustu kilometrů. Koupil jsem si ji před víc jak třiceti lety. Je celá prořídlá a už jsem ji měl taky roztrženou, ale dávám na ni záplaty, zašívám drobné dírky a přišívám utržené knoflíky. Na léto ji vždycky uložím do obalu proti molům a už se moc těším na podzim, kdy ji zase vytáhnu. Je to jako shledání s dávnou kamarádkou, jejíž obnovená společnost je mi nesmírně drahá. *Kincugi.*

A bezděčně uplatňuju *kincugi* na vlastní tělo. Mockrát jsem se třeba v kuchyni pořezal a taky jsem měl zlomené prsty, ale díky vteřinovému lepidlu a lepicí pásce jsem si pochroumané tělo opravil a mohl rukama zase pracovat. Dívám se teď při psaní na své staré zkřivené ruce plné jizev a boulí. Mám před

očima jejich minulost… a taky schopnost mého těla překonávat bolestivé chvilky. Za každou jizvičkou je nějaký příběh.

*Kincugi* lze aplikovat i na mezilidské vztahy. Někdy se pochroumají, ale na opravu žádné práškové zlato není. Chce to totiž zlatou vůli, která nás přiměje říct „promiň". Jedině tak se rány zahojí a stanou se součástí vztahu, který může pokračovat. Skvělé a dlouhodobé vztahy vždycky mají jizvy po vyléčených ranách.

Japonci vynalezli *kincugi*, umění jemné a vytříbené. Mistři svého řemesla vezmou drahocennou, avšak rozbitou čajovou misku a díky zvláštním lepidlům a zlatému prášku do ní zase vdechnou život. Na mě je ale zlato trochu moc nóbl a taky je hodně drahé.

Na internetu jsem nicméně našel hned několik možností, jak si pořídit potřeby na kincugi, tedy všechno potřebné náčiní i různé tmely. Nabízejí i mosazný prášek místo zlata. Do tmelů se taky dají přimíchat i jiné barvy, třeba červená a černá.

Asi se ptáte, jestli se při opravě hrnku vydám právě tudy… Už jsem si objednal opravářskou sadu *kincugi*? Budu vám moct ukázat fotografii a pochlubit se svou šikovnosti ve stylu *kincugi*?

Rád bych…, ale pochybuju. Někdo je řemeslně pečlivý a s vteřinovým lepidlem či epoxidem zachází tak šikovně, že potom prasklinky skoro není vidět a opravená místa vydrží napořád. O mně se to říct nedá. Já totiž lepidlem všechno zapatlám a obvykle si slepím některé prsty a rozbitá nádoba pak bývá dost vachrlatá a šišatá. Kouzlení s epoxidem prostě neovládám.

Ale jedna známá skvěle zvládá jemnou motoriku a pracuje s barevným sklem. Je to lepidlová čarodějka. Kromě toho je nadaná i jinak: záplatuje oblečení, které prostě nedokážeme vyhodit, slepuje rozbitou keramiku, a dokonce i léčí srdeční záležitosti, všechny ty různé šrámy a jizvy. Prostě *kincugi*.

Spraví mi kafáček a taky misku na cereálie. Tím vstoupí do historie těch předmětů a přidá jim na hodnotě. Budou důkazem nadání a přátelství. Takže když z nich teď budu každé ráno pít a jíst, budu myslet na svého syna… na ni… i na sebe.

*Kincugi*.

***Tohle jsem napsal 4. července, tedy v den, kdy si připomínáme vyhlášení americké nezávislosti na Anglii, k němuž došlo roku 1776. Zrovna jsem se vrátil z cest po světě a několikrát se mě ptali, jestli mám něco k proclení, tedy jestli se mě týká nějaké to celní „prohlášení". Před celníky nic „prohlásit" nechci, ale jakési větší prohlášení bych měl, totiž myšlenky, které tvoří existenciální palivo na oheň v mé hlavě.***

# Prohlašuji a vyhlašuji

1. Prohlašuji, že se vymaním ze sevření spěchu a dám vale oněm *musím udělat, musím sehnat, musím mít a musím být*.
2. Prohlašuji, že za plotem tráva zelenější není – je zelenější tam, kde se zalévá, a tak budu každodenní ploty přelézat s lahví vody.
3. Prohlašuji, že rychlost kvalitu života nijak nezvyšuje a cesta kupředu že nevede po *dálnici*, ale po *okresce*, na které si jedu pěkně den po dni.
4. Prohlašuji, že nejlepší život má nakonec ten, kdo si nejvíc vezme z života takového, jaký je. Klíčem k úspěchu je improvizace.
5. Prohlašuji, že *nevěděni* otevírá dveře k překvapení a údivu.
6. Prohlašuji, že bez deště není duha, že lotos vykvétá jedině z bahna a že bez hnoje zázrak nevznikne.
7. Prohlašuji, že co mám a jsem, bych býval chtěl, kdybych to za možné považoval kdysi dávno, kdy jsem ovšem nevěděl, co chci a kdo jsem.
8. Vyhlašuji moratorium na starosti ohledně toho, jak vše nakonec dopadne – už brzy budu tím, čím jsem kdysi byl, tedy nikým a nikde; už jsem to zažil, takže o nic nejde.
9. Prohlašuji, že platí tento rozpor: jsem věčně sám, nikdy nejsem sám a navždy jsem právě tak součástí vesmíru jako ta nejvzdálenější hvězda.
10. Prohlašuji, že jsem se konečně smířil s tím, že svět funguje tak, jak fungovat má, a přestože ho nikdy nedokážu pochopit, je v pořádku.

Tak.
A jedeme dál.

foto: Karolina Grabowska, pexels.com

Eseje pocházejí z knihy Roberta Fulghuma *Ohňostrojení* (Argo, 2020).
Otiskli jsme je s laskavým svolením autora.

## Zamyšlení

MICHAELA TECLOVÁ

# *V čem jsou podle vás příběhy důležité v psychoterapii?*

S předpokladem, že naše vědomí je dynamicky utvářené odvíjením v čase, potom řekneme, že naše psychická podstata je narativní, tedy příběhová. A tedy i psychické problémy řešené psychoterapií tuto narativitu tak či onak formují/deformují. Práce s osobním příběhem tedy může reformovat náš aktuální způsob bytí, naši identitu ve světě.

*prof. PhDr. Jiří Šípek, CSc., Ph.D.* ▮

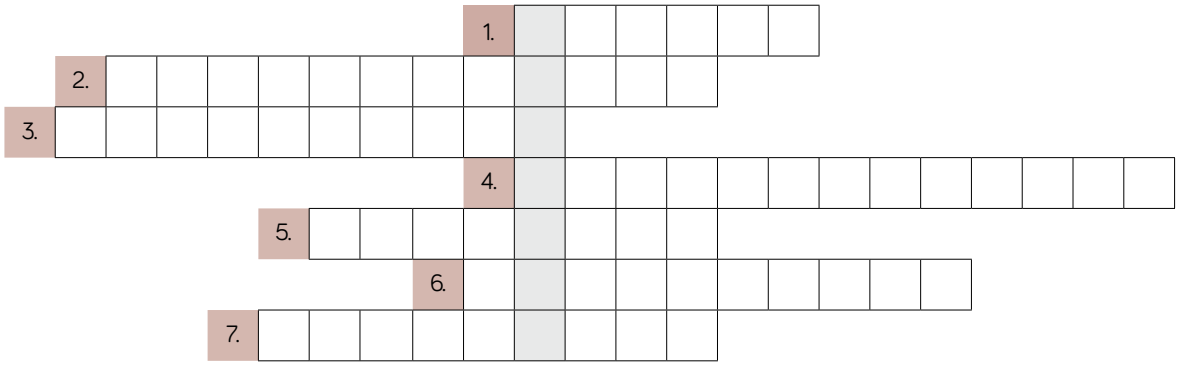
## Psyna

zdroj: KPS memes

## Soutěž

# Vyluštěte křížovku!

**1.** Švýcarský psycholog, vzdělaný také v biologii, logice. Známý také díky kategorizaci kognitivního vývoje dětí. **2.** Dominantní výchovný styl, orientovaný na odměny a tresty. **3.** C. G. Jung předpokládal vrozený druh nevědomí, kde jsou obsaženy archetypy. **4.** Psychologický směr orientovaný na proces učení. Předpoklad objektivity v pozorovatelném chování. Hlavním představitelem J. B. Watson. **5.** Základní statistický pojem. Nabývá různých hodnot a je charakteristikou prvků základního souboru. Rozlišujeme např. závislou a nezávislou. **6.** Psychologický pojem související s teoriemi učení. Předpoklad postupného oslabování reflexu, když není zpevňován. **7.** Americká psycholožka, původem z Německa. Věnovala se kulturní psychoanalýze. Definovala např. pojmy bazální úzkost, neurotické potřeby. Položila základy feministické psychologie.



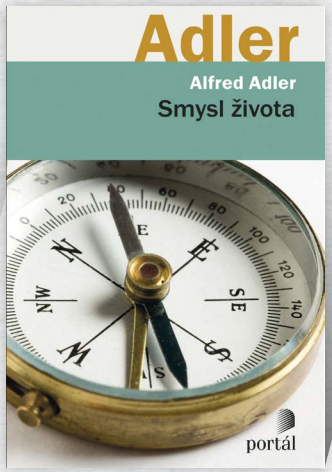

**Soutěžíme o tři publikace**, které nám do soutěže laskavě věnovalo nakladatelství Portál: *Umění milovat (E. Fromm), Hraniční porucha osobnosti (H.-P. Röhr), Za tajemstvím pohádek (B. Bettelheim).*

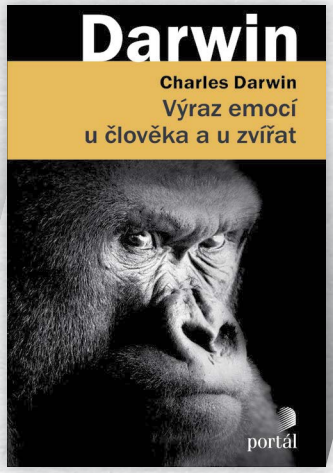
Výslednou tajenku posílejte do 31. 1. 2021 na *pocitek@ff.cuni.cz*. Do předmětu, prosím, uveďte SOUTĚŽ a připojte informaci, o které publikace si přejete soutěžit. Řešení uveřejníme v příštím čísle.

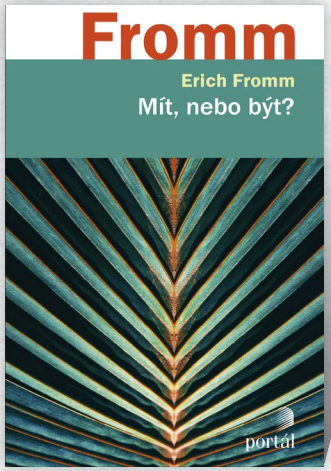
*Řešení z minulého čísla*: Stačí vytáhnout pouze jednu kostičku, a to z pytlíčku „modré a zelené“. Podle barvy této kostičky lze pak snadno určit správné nápisy.

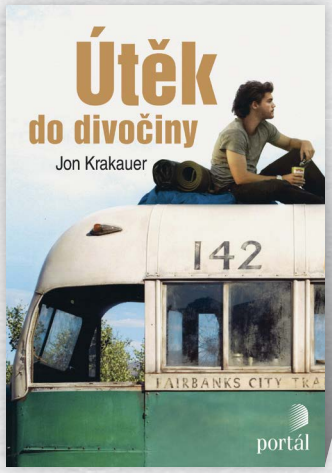
*Výherci z minulého čísla jsou*: Alan D., Elena M., Marie K.! Všem účastníkům děkujeme a výhercům gratulujeme k výhře.

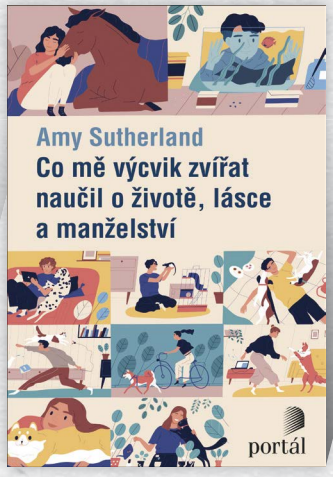
# NOVINKY Z PSYCHOLOGIE A PSYCHOTERAPIE








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

obchod.portal.cz

portál

FILOZOFICKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova