POČITEK

ČASOPIS STUDENTŮ PSYCHOLOGIE

č. 1 / 2023

NEČEKANÁ PSYCHOLOGIE

Téma čísla	Článek	Psychologie v praxi	Rozhovor
prof. Pennebaker: CO O NÁS PROZRADÍ JAZYK, KTERÝ POUŽÍVÁME?	JAK NÁS OVLIVŇUJE HUDBA?	PSYCHOONKOLOGIE A PALIATIVNÍ LÉČBA	dr. Kopec: GRAFFITI JSOU OBRAZEM SVOBODY

POČITEK

ČASOPIS STUDENTŮ PSYCHOLOGIE

POČITEK – časopis studentů psychologie, č. 1/2023 / **e-mail:** pocitek@ff.cuni.cz / **šéfredaktor:** Vít Krištof / **redakce:** Lea Bilá, Marie Eliášová, Dan Espitia, Tereza Franzeová, Gabriela Kosjuková, Viktorie Laštůvková, Viktorie Ševčíková, Patrik Vořišek, Lucie Walzová / **sociální sítě:** Veronika Hanzalová, Dominik Šustr / **grafický design a sazba:** Johana Kobzová

Vydává: Nadační fond na podporu katedry psychologie, dr. Zikmunda Wintra 796/23, Bubeneč, Praha 6, 160 00, IČO 07155301 / vychází 3× ročně / **datum a místo vydání:** 29. 3. 2023, Praha / **tisk:** Tiskárna Tria s.r.o.

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

Zvláštní poděkování: Radvan Bahbouh, Radka Hradcová

foto na titulní straně: Vít Krištof

Buďme v kontaktu!

pocitek@ff.cuni.cz instagram.com/casopis_pocitek/ facebook.com/CasopisPocitek/

PSYCHOLOGIE ZA HRANICÍ ŽIVÉ MYSLI

Že psychologie studuje i chování a prožívání zvířat, to není nic nového. Osobně jsem to kdysi zažila na konferenci věnované sociálním determinantům zdraví a nemoci. Na programu byla sdělení popisující blahodárný vliv sociální integrace či sociální opory na zdravotní stav členů různých populací, jakož i mechanismy rozvoje nemoci v důsledku sociálního vyloučení. S překvapující samozřejmostí se střídaly příspěvky založené na výzkumu souborů primátů a lidí. Nebyla to konference etologická či z oboru srovnávací psychologie. Prostě mechanismus dopadu sociálních kontaktů na stav imunity fungoval velmi podobně u všech zkoumaných společenství, lidských i subhumánních, a nebyl tedy důvod omezovat výzkumy psychologie zdraví jen na Homo sapiens. Silně na mě tehdy zapůsobilo, jak překročení hranic zkoumání lidské mysli může být fascinující a inspirativní.

Že je psychologie jednou z disciplín, které se podílejí na rozvoji umělé inteligence, to také není úplně nová zpráva. Zvykli jsme si na to, že program disponující nepoměrně větší paměťovou kapacitou dokáže porazit člověka v šachu, a tušíme, že schopnost zpracovávat obsáhlé soubory dat, např. z elektroencefalografie či magnetické rezonance, může vést k novým poznatkům o fungování mozku. V současnosti se ale zdá, že umělá inteligence dosáhla nové kvalitativní úrovně. Na základě tzv. hlubokého učení využívajícího neuronové sítě je schopna překládat, rozpoznávat obrazy… a komunikovat. Hovořit s umělou inteligencí je projektivní zážitek. Technici se snaží systém oklamat, přinutit ho prozradit pravidla, podle nichž funguje, nebo ho jinak zahnat do kouta. Psycholožka oslovuje ten neživý interagující program „Milý Chatbote“ a probírá s ním záhady vědomí. Až ji musel připomenout, že „jako umělá inteligence nejsem schopen mít vědomí, protože jsem pouze program, který byl vytvořen lidmi k tomu, aby mohl poskytovat informace a odpovědi na dotazy.“

Milé čtenářky, milí čtenáři, promiňte fanynce sci-fi to odbočení do psychologie strojů. Humánní psychologie je plná fascinujících témat. Přeji vám inspirující čtení.

PhDr. Eva Dragomirecká, Ph.D.

Foto: archiv dr. Dragomirecké

5 *Novinky z katedry a z fakulty*

6 *Téma čísla*

Co o nás prozradí jazyk, který používáme?
Zájmena, předložky, spojky. Běžně užívaný jazyk pomáhá odhalit lež, depresivitu, ale i předpovědět rozchod. Prof. Pennebaker z USA to zjistil náhodou, když se věnoval expresivnímu psaní - technice, jak pravidelným psaním zlepšovat zdraví.

10 *Psychoterapie*

Terapie v písku a věda
Terapie, která pracuje s figurkami v písku, funguje překvapivě rychle a efektivně. Umožňuje zpřístupňovat nevědomé procesy pomocí symbolů. Zeptali jsme se expertky z Kanady, Madeleine de Little, jak to celé funguje.

14 *Psychologie v praxi*

Psychoonkologie a paliativní léčba
Čemu se věnuje psychoonkologie a paliativní léčba? Jaká je jejich role v léčbě pacienta?

18 **Jak nás ovlivňuje hudba?**

Hudba je divem na pomezí vědy a umění. Podívali jsme se na to, jakou má souvislost s osobností člověka, jak mění lidskou neurofyziologii, ale také třeba na to, jakou hraje roli ve stravování.

21 *Recenze*

Péče on-line v psychosociálních oborech
Představujeme prvního českého průvodce online světem poradenství, diagnostiky a psychoterapie.

Zvířata nejsou bez citu
Kniha o podobnosti zvířat a lidí i o našem vztahu s nimi v perspektivě současné společnosti.

22 *Rozhovor*

Graffiti jsou obrazem svobody
S americkým environmentálním psychologem, dr. Dakem Kopcem, o architektuře, designu a psychologii. Jak může design podpořit výuku a co nám říká o společnosti?

26 **Psychologie v improvizaci, improvizace v psychologii**
Improvizace pro podporu autenticity, seberozvoje i jako prostředek práce s emocemi.

30 *Otevřený dopis*

Studenti a studentky psychologie za důstojné podmínky pro akademiky
Podmínky vyučujících v rámci humanitních a společenských věd jsou dlouhodobě neúnosné. Pojďme to konečně změnit. Shrnujeme některé potíže, se kterými se psychologie v ČR potýká.

32 *Jsme akční*

Kam vyrazit na jaře a v létě

34 *Noví vyučující*

Seznamte se s dr. Vlčkovou, dr. Veverovou a dr. Pešoutem.

36 *Popularizátor psychologie*

Slyšeli jste už o ,,Brain We Are"?

37 *Literární koutek*

Docela normální den

38 *Soutěž*

38 *Psyna*

NOVINKY Z KATEDRY

NOVÉ VEDENÍ

Vedoucím katedry se stal doc. Tomáš Nikolai. Jeho zástupcem bude dr. Filip Děchtěrenko. Oběma přejeme mnoho zdaru, trpělivosti a úspěchu v tomto náročném úkolu. Odpovědné osoby jednotlivých úseků jsou:

dr. Zuzana Štěrbová za sociální psychologii, dr. Ivana Šípová za psychologii práce a organizace, doc. Kateřina Zábrodská za pedagogickou psychologii, dr. Tereza Nekovářová za biologické předměty, dr. Lukavský a doc. Bezdíček za cooperatio.

SEMINÁŘ OD DOKTORANDŮ

Poznamenejte si do kalendáře data 17. a 18. 5. 2023. V Celetné proběhne pásmo přednášek a workshopů od doktorandů a doktorandek z naší katedry, promluví také někteří jejich vedoucí. Hostovat budou doktorandští studenti a studentky jiných fakult se svými projekty. Kromě psychologie zazní témata z adiktologie, neurověd či lékařské psychologie. Jedná se o krásnou příležitost, jak se seznámit s aktuálními poznatky v oboru a dovědět se, na čem doktorandi pracují. Přesnější program naleznete časem na webu KPS a na sociálních sítích Počitku.

VĚTŠÍ KAPACITY KURZU PSYCHOLOG VE ZDRAVOTNICTVÍ

Kurz Psycholog ve zdravotnictví se dlouhodobě potýká s velkým nedostatkem míst. Tento kurz je ale klíčovou prerekvizitou pro práci klinického psychologa, zaměstnavatelé jej často vyžadují. Aktuálně se rozvolňuje legislativa v této oblasti a kurz tak budou moci poskytovat i jiná pracoviště než vysoké školy, které poskytují studijní Mgr. program Psychologie, jako tomu bylo doposud. V budoucích letech tak můžeme snad očekávat větší výběr poskytovatelů kurzu, a tedy i kratší čekací listiny. Než to ale bude možné, vedení katedry zatím navazuje spolupráci s některými externími subjekty, aby bylo možné nabízet kurzů více a kapacita se tak zvýšila co nejdříve.

NA KATEDŘE JE PSYNA

Na katedře dělá psí kusy poměrně nový studentský spolek Psyna. Pořádá řadu akcí, které jsou psina (třeba hospoda s učiteli nebo večer s kytarami), ale také „vážnější" akce; jako jsou oborové přednášky a besedy s absolventy. V budoucnu se můžete těšit na několik zajímavých akcí! Aby vám psina neutekla, sledujte Facebook Psyny.

GRATULACE DOC. ZÁBRODSKÉ

Doc. Kateřina Zábrodská z naší katedry získala docenturu. Gratulujeme a přejeme paní docentce hodně sil a zajímavých projektů do další akademické činnosti.

NOVÉ AKREDITACE

Vedení konzultovalo se studenty nové magisterské akreditace - pro budoucí studenty se patrně zvýší kreditové ohodnocení povinných předmětů, zejm. diplomových seminářů. Některé předměty se přesunou a upraví, aby lépe navazovaly. V následujících měsících se vedení bude věnovat akreditacím pro bakalářské studium. Neváhejte posílat své podněty!

NOVINKY Z FAKULTY

PROTEST HODINA PRAVDY

V důsledku nedostatečného množství peněz ve vysokém školství i různých dlouhodobých systémových nespravedlností (tzv. „koeficienty ekonomické náročnosti") filosofické a další humanitně zaměřené fakulty mnohdy svým vysokoškolským učitelům nezaplatí ani minimální důstojnou mzdu či mzdu, která by pokryla životní náklady. V různých městech ČR proto v úterý 28. 3. 2023 proběhla protestní akce. Pokud chcete humanitně zaměřené fakulty podpořit, připojte se: https://hodinapravdy.cz/

Co o nás prozradí JAZYK, který používáme?

Rozhovor s prof. Jamesem W. Pennebakerem

VÍT KRIŠTOF
LUCIE WALZOVÁ

Sedněte si a dvacet minut pište o tom, co vás právě trápí. Když to budete dělat aspoň tři dny po sobě, nejméně pět týdnů, budete zdravější. Proč tak prostá technika funguje tak dobře? Prof. Pennebaker vytvořil k analýze takových textů software. S jeho pomocí náhodou přišel i na to, že analýzou slov je možné odhalit lež, depresi nebo předpovědět rozchod.

Když lidé sami pro sebe píší o svých problémech, zlepšuje se jejich fyzické i psychické zdraví, biologická aktivita i studijní výsledky.* Jak velké změny takzvané expresivní psaní přináší?

Na začátek je důležité říct, že ne všechny techniky fungují vždy a na všechny. Velikosti efektu pro expresivní psaní a jeho účinky na zdraví v dlouhodobém horizontu (3–6 měsíců) jsou poměrně nízké. (*Cohenovo D mezi 13. až .18., pozn. red.*) Laboratornímu výzkumníkovi to může připadat ubohé, ale když se podíváte na většinu medicínských výzkumů, jsou takové efekty vlastně dost dobré. Žasnu nad tím, jaké změny dokáže prosté psaní přinést.

** Psaní o traumatizujících událostech nebo emočně nabitých myšlenkách průměrně dvacet minut denně 3–5 dní po sobě alespoň pět týdnů může přinášet změny ve fyzickém i duševním zdraví, biologické aktivitě nebo ve výkonech na univerzitě.*
Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health.

Je nějaká teorie, která to vysvětluje?

Když jsem začínal, měl jsem teorii, že když má člověk za sebou traumatickou zkušenost, většinou o ní s ostatními nemluví, dusí ji v sobě. Nenašel jsem pro ni ale mnoho důkazů. Řada laboratoří po celém světě přišla s různými teoriemi a já si myslím, že jsou všechny do určité míry správné. Jedna z nich popisuje, že expresivní psaní funguje díky pojmenování emocí a zkušenosti. Další se týká vytváření příběhu. Pak je tu jedna popisující osvobození pracovní paměti a zlepšení exekutivních funkcí, díky čemuž můžete lépe spát. To souvisí se silnější imunitou, úbytkem deprese, větší energií apod. Více pracovní paměti přináší změny i v sociálních sítích a vztazích. Nejste tak zaujatí svými problémy a můžete lidem lépe naslouchat.

Funguje expresivní psaní lépe u lidí, kteří mluví o tématech, o kterých předtím nikdy s nikým nemluvili?

Jedna studie to zkoumala a žádné rozdíly nenašla. Dostat se samostatně do tématu, které vás trápí a zformulovat ho sám za sebe do slov je jiné. Nemáte u toho publikum, které chcete oslovit, a to přináší možnost lépe mezi sebou propojovat témata a myšlenky.

Vytvořil jste software Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC), který analyzuje užívání určitých

James W. Pennebaker je elitním profesorem na University of Texas at Austin. Soustředí se na přirozené užívání jazyka a sociální chování. V minulosti se věnoval také vlivu tajemství na naše zdraví nebo expresivnímu psaní. Je autorem řady odborných článků a několika knih (The Secret Life of Pronouns - Tajný život zájmen, Opening Up by Writing It Down - Otevírání se psaním).
Více informací: Pennebaker Language Lab (https://www.words.live/), LIWC (https://liwc.app/), Language Personality Project (https://utpsyc.org/)

slov. Provedl jste několik studií porovnávající jazykové styly ve vztazích. Jak řeč dvou lidí predikuje to, jak se k sobě budou v páru hodit?
Naše práce s programem LIWC se soustředí především na funkční slova: zájmena, předložky, spojky… (*tzv. funktory, pozn. red.*) Na nich je zajímavé právě to, že nejsou závislé na obsahu. Říkají nám, jakým způsobem lidé o věcech přemýšlejí. Když je pro vás něco osobní, budete používat víc zájmen. Když dochází u dvou lidí ke sblížení, pravděpodobně si povídají o stejném tématu stejným způsobem a navzájem na sebe více reagují.

Analyzovali jste projevy George Bushe od okamžiku, kdy se kongres za zavřenými dveřmi rozhodl pro zapojení se do války v Iráku, až po oznámení účasti ve válce veřejnosti. Z jazyka jste odhalili, že Bush ve všech svých projevech něco veřejnosti tajil. Můžeme tak v budoucnu předpovídat rozhodnutí politiků?
Našli jsme také významnou změnu ve stylu, jakým komunikoval od loňského února Putin[1]. Pro lidi jako jsou tito dva je to použitelné, ale nechcete vybudovat celou vaši ekonomiku kolem používání zájmen leaderů. Kdybychom to dělali, rychle by se naučili, jak zájmena používat jinak. Je to jeden z nástrojů.

Pomocí tweetů jste se pokusil predikovat výsledky prezidentských voleb v USA v roce 2016[2]. Myslíte, že by mohly „tweet analýzy" posloužit jako nástroj k predikci volebních výsledků?
Je to hrubé měřítko, protože lidé jsou nepředvídatelní a do analýzy vstupuje mnoho dimenzí. Myslím si, že je

foto: Vít Krištof

1) Celý report: Pennebaker, J. W., Ryan, L. B. & Ashokkumar, A. (2022). Vladimir Putin's Recent Language Suggests War. Wordwatchers. https://wordwatchers.wordpress.com/2022/02/20/vladimir-putins-recent-language-suggests-war/
2) Jordan, K. N., Pennebaker, J. W., & Ehrig, C. (2018). The 2016 US presidential candidates and how people tweeted about them. Sage Open, 8(3). https://doi.org/10.1177/2158244018791218

mnohem lepší o tom přemýšlet spíš jako o způsobu, jakým pochopit, o čem civilizace přemýšlí, co ji trápí. Obecně je to velmi zajímavý ukazatel psychologie člověka v kontextu světa obecně.

Vypadá to, že LIWC má obrovský potenciál.
Původně jsem ho vytvořil pro pochopení a analýzu expresivního psaní. Začal jsem si s ním hrát a uvědomil jsem si třeba, že muži a ženy mluví jinak, než jsem se domníval, nebo že některá slova souvisí s tím, jak funguje ta či ona organizace. Náš program v podstatě ukazuje, že způsoby, jakými myslíme, cítíme a navazujeme vztahy, se odkrývají pomocí nenápadných slovíček, které používáme běžně.

> **Už tři měsíce před rozchodem jsme rozpoznali, že se jazyk začal měnit.**

Jakou roli hraje formálnost komunikace, kterou analyzujete?
Jazyk silně závisí na kontextu. Čím formálnější je prostředí, tím méně osobní je jazyk. Přesto ale člověk, který je obecně víc osobní, bude takový i ve formálnějších podmínkách. Někdy mě kritizují, že LIWC ignoruje kontext, protože jen počítá procenta použití určitých konkrétních slov. Například slovo hlad může být použité pro jídlo, ale také jako hlad po moci. Ano, LIWC udělá pár chyb, kde zařadí hlad do kategorie jídla. Když se ale v daném textu mluví o moci, ta chyba bude malá a nerelevantní v porovnání se všemi ostatními slovy, která se pojí s mocí. Takže LIWC je kupodivu kontextuální, protože porovnává slova ve vzájemném kontextu.

Nebylo by přínosné získat data od velkých firem jako jsou Facebook nebo Google?
Google dává možnost stáhnout si vlastní emaily nebo historii vyhledávání a další. Mám rád také nástroje jako Google Trendy nebo Ngram Viewer. Samozřejmě i tak nemá průměrný výzkumník jako já možnost dostat se k tolika datům, ke kolika by se mi líbilo. Nicméně už mám takové množství dat, že ani nevím, co s nimi. Když budete chtít, za měsíc můžete získat tolik dat, že je nebudete schopni zanalyzovat do konce své kariéry.

Co třeba sociální sítě jako je Reddit?
Reddit je skvělý. Dává vám možnost sledovat, jak lidé píšou v prostředí jednoho subbreditu[3] a jak se vyjadřují v jiném – to je sen sociální psychologie! Možnost dívat se, jak člověk interaguje v různých skupinách. Je v jedné skupině tím stejným člověkem jako v jiné?

Když se třeba v životě člověka stane něco významného, můžeme to v jazyce vysledovat?
Ano. Má studentka Sarah Seraj na Redditu našla šest tisíc lidí, kteří si procházeli rozchodem a napsali věci typu „Přítel mě právě nechal". Sledovala, jaký jazyk používali rok před rozchodem a rok po něm, jak to s nimi pracuje. Už tři měsíce před rozchodem jsme rozpoznali, že se jazyk začal měnit. Začali uvažovat méně komplexně, byli více posedlí určitými myšlenkami. Tenhle trend byl vidět i u příspěvků, kde rozchod nikdy ani nezmínili.

3) Pro čtenáře/ky, kteří se s platformou Reddit ještě nesetkali - subreddit je název pro online komunitu, ve které uživatelé sdílí příspěvky (texty/fotky/videa) s určitým tématem. Existuje jich obrovské množství. Mezi velmi populární patří subreddity věnované počítačovým hrám, filmům, zpravodajství, ale existují i specifičtější subreddity, které se věnují třeba nevyřešeným záhadám nebo rozchodům.

Například v subredditech, které se věnovali hraní počítačových her[4].

Mohli bychom analýzu jazyka podobným způsobem použít pro prevenci sebevražd?
Teoreticky ano, ale narážíme zde na řadu problémů. Signál sebevražd je málo výrazný. Na každého člověka, který spáchá sebevraždu, připadá devadesát devět lidí, kteří mají deprese, ale nejsou suicidální. Experimentovali s tím například v americké armádě a na dalších místech, kde je vyšší výskyt sebevražd.

Četl jsem také několik článků, kde používali jazyk ke screeningu duševních onemocnění.
Funguje to, ale je to komplikované, nepřehledné. Například má práce s Redditem. Často studuji až sto tisíc lidí. Od každého z nich můžu mít tak patnáct set textů, nebo i víc. Takové množství dat mi umožňuje vidět i nepatrné signály a vzorce, které bych nikdy neměl šanci odhalit na vzorku třeba sto lidí. Je to jako pozorování vesmíru. Když se jen tak podíváte na noční oblohu, moc toho neuvidíte. Proto astronomové používají sofistikované systémy, které pořizují miliony snímků téhož, a ty pak dávají dohromady, aby vytvořili prokreslené fotografie. Jeden snímek nestačí.

Jsou vaše závěry přenositelné i do jiných jazyků?
Studie které porovnávají výsledky mezikulturně ukazují, že řada objevených fenoménů je univerzální. V češtině je vyšší užívání první osoby jednotného čísla (já) spojovaná s depresí, úzkostí, sebevědomím, zaměřením na sebe… Totéž platí v angličtině. Nicméně jsou s tím spojené problémy. Čeština totiž oproti angličtině a němčině vynechává zájmena. Kdybych v angličtině řekl „am hungry" (mám hlad), před slovem „am" (jsem) nemůže být nic jiného než zájmeno „I" (já). Takže plýtváme všechnu energii na slovo „já", i když ho vůbec nepotřebujeme. Takže vy Češi ušetříte spoustu času. (*směje se*)

Mohl by LIWC fungovat i v češtině, kde často vynecháváme zájmena?
Můžete to obejít, protože zájmeno „já" jasně vyplývá z tvaru slovesa, které je v první osobě jednotného čísla. Doporučuji nechat české texty přeložit přes Google a potom použít anglický LIWC. Dostanete tak znovu osobní zájmeno v 1. osobě.

Je samotný proces vytváření softwaru LIWC pro jiné jazyky stejný?
V základu ano, ale některé jazyky jsou obtížnější. Nejsložitější byla arabština. Částečně kvůli odlišné abecedě, ale především protože funkční slova mají jakoby vnořená do podstatných jmen a sloves. Nestojí ve větě samostatně, takže je složitější je počítat, musíme zahrnout třeba spoustu tvarů slovesa, abychom obsáhli všechno. V angličtině to jednoduše zjistíme ze zájmen, pomocných sloves a podobně.

Takže nejkomplikovanější je slovník?
Nepochybně. Když jsme vytvářeli novou verzi, LIWC-22, pracovali jsme na něm asi ve třiceti lidech rok a půl několik hodin denně. Stejnou dobu se softwaru věnovali ještě tři nebo čtyři programátoři na plný úvazek. Vytvořit nový LIWC je opravdu závazek.

Čemu se v současnosti věnujete?
Pracuji s různými laboratořemi, které sledují různé otázky spojené s jazykem. V rámci jiného velkého projektu se snažím přijít na to, jak z jazyka dekódovat emoce. V podstatě každý den mi někdo napíše o radu ohledně jazykové analýzy, často se jí věnují a používají LIWC způsoby, o kterých by mě nikdy ani nenapadlo, že je to možné. Používají ho lidé z celého světa, a to je krásné.

Co byste doporučil studentům, kteří se chtějí věnovat psycholingvistice?
Začněte si hrát s jazykem, třeba i v LIWC. Můžete chodit na kurz počítačové lingvistiky, naučit se Python, skvěle ovládnout R a další metody. Zkuste přemýšlet o metodologii velkých dat, ale nezapomeňte na fakt, že i z laboratorních studií se můžete hodně dozvědět. ▮

foto: pexels.com

4) Seraj, S., Blackburn, K. G., & Pennebaker, J. W. (2021). Language left behind on social media exposes the emotional and cognitive costs of a romantic breakup. Proceedings of the National Academy of Sciences, 118(7). https://doi.org/10.1073/pnas.2017154118

Terapie v písku a věda

Rozhovor s dr. Madeleine de Little

VÍT KRIŠTOF

Písek, několik figurek a hluboké proměny. Terapie, která využívá práci s hračkami na pískovišti, funguje velmi rychle a efektivně. Zeptali jsme se jedné z největších světových expertek v této oblasti, jak celý proces funguje.

Co je na přístupu NSST (Neuroscience and Satir in the Sand Tray – Neurovědy a Satirová v písku) tak specifické?
Řada našich zkušeností je uložena prostřednictvím obrazů, ke kterým se slovy nedostaneme. Když se pohybujete v imaginaci a hravosti, můžete zpřístupnit nevědomé obsahy, zobrazit je na písku figurkami. Potom je možné je změnit a internalizovat si je jiným způsobem. Skrze tělo se dostanete k nevědomí. Tím změníte svůj nervový systém, geny se nově exprimují a vytvářejí nové nervové dráhy.

Během NSST rozestaví klienti předměty do bedýnky s pískem a vytvářejí tím metafory s jejich životní situací, s jejich problémy. Zdá se to v něčem podobné arteterapii.
Abyste se dostali více do ,,pravé hemisféry“, musíte použít hru a imaginaci. Arteterapie to tak dělá už dlouho. Na rozdíl od ní, v NSST v této metafoře přísně zůstáváme. Například stylem: „Ten slon je naštvaný a králík se ho bojí.“ Bavíme se o věcech, které ty skutečné jen zastupují. Začneme úvodem, stačí věta nebo dvě o tom, čemu se klient/ka chce věnovat, a potom přejdeme rovnou hluboko do satirovského modelu ledovce, do metafory. Opustíme ji až na konci, kdy mapujeme, v čem bude klient jiný v rámci každé z úrovní ledovce, nebo se prostě zeptáme: „*V čem jste teď jiný a jak to na vás lidé poznají?*“

foto: Vít Krištof

> **„Bavíme se o věcech, které ty skutečné jen zastupují.“**

Takže nepotřebujete vůbec vědět co metafora zastupuje?

Nezáleží na tom. Můžeme mluvit o naštvaném slonovi, aniž bychom věděli, čeho se ten vztek týká. I když musím přiznat, že klienti před každým sezením vyplňují krátký formulář, takže rámcovou představu mám. Často to nakonec není tématem sezení. Můžou například uvést, že měli autonehodu, a chtějí se věnovat s tím spojeným pocitům hněvu a rozhořčení, ale nakonec se dostaneme dál, k něčemu z hluboké minulosti, o čem ani netušili, že se s tím pojí. Vydáváme se na společnou cestu.

Jak začnete? Jak na začátku sezení uvedete práci s metaforou?

Povím jim o tom, jak výzkum ukázal, že skrze metafory se dostaneme k informacím z nevědomí. Potom je obvykle požádám, aby si prostě vybrali jednu z figurek a popsali ji. Jak vypadá? Jak se asi může cítit? Tak pochopí základní koncept. Pak je vyzvu, aby vložili ruce do písku a vnímali tělesné vjemy – jak se cítí a kde. Požádám je, aby položili do písku dvě figurky, které znázorňují moment, kdy se cítili šťastní a v bezpečí. Může to být třeba vzpomínka z dětství. Nechám je popsat, jak se cítí teď, co cítí v těle. Tak vytváříme bezpečné místo. Mohou se tam v myšlenkách vrátit, kdykoliv to budou potřebovat. Takový návrat změní jejich fyziologii zpátky do zrelaxovaného stavu. Je to podobné vedeným mindfulness meditacím. Mohou mi ukázat, na čem chtějí pracovat, a vydáme se na cestu, kde změníme jejich coping (zvládání, vyrovnávání se). To je klíčové, protože právě coping se stal problémem. Jejich copingové strategie mohou být vztek, zuřivost, závislosti…

Klienti s vámi tedy vůbec nemusí sdílet svůj příběh?

Není to třeba. Pokud chtějí, samozřejmě to respektuji. Často zdůrazňuji, že minulost se už změnit nedá. Ani když mi o ní budou vyprávět. Můžeme změnit jenom to, jak je ovlivňuje v přítomnosti. Někdy jim vysvětluji, jak se jejich tělo přepnulo do „stavu přežívání“, že právě kvůli tomu třeba nemohou spát, nedokáží se soustředit, proto pijí alkohol, aby se zregulovali, uklidnili. Přesně to hodláme změnit – způsob, jakým probíhá zvládání toho, co se stalo v minulosti.

Metoda se mi zdá pro klienty velmi bezpečná.

Je o mnoho bezpečnější pracovat s bedýnkou písku a figurkami. Nemusí těmi zážitky znovu procházet, probouzet je. Je to užitečné hlavně ve chvílích, kdy se objevují pocity studu a hanby, což je časté. (Myšlenky typu Nechal jsem je mi to dělat, ubližovat mi.) Lidé o hanbě nechtějí mluvit. S metaforou můžeme mluvit třeba o švábovi schovaném v písku. Nevím, jestli jsou to drogy, alkohol, nebo se stydí za něco jiného. Vím jen, že cítí stud, a podporuji je v jejich transformaci.

> **Je o mnoho bezpečnější pracovat s bedýnkou písku a figurkami.**

Kolik sezení obvykle s jedním klientem nebo klientkou máte?

Když se jedná o akutní trauma, například po nějaké nešťastné události, mohou stačit i dvě sezení. Pokud se věnujeme vztahovému traumatu z dětství, trvá to déle. Jsou totiž v onom „stavu přežívání“ zaseklí celý svůj dosavadní život. Jsou dlouhodobě ve stavu bojuj, uteč nebo zmrzni (fight/flight/freeze).

Jaký je rozdíl mezi práci s dospělými a s dětmi?

V našem přístupu základní principy zůstávají stejné. Nevědomé obsahy skrze imaginaci vytvářejí nový prožitek self (já). S dětmi je obtížnější ten proces sledovat. Často ještě nedokážou tak dobře pojmenovat, zda se jedná o pocity, coping nebo něco jiného. Při práci s nimi obvykle hledáme nějakého hrdinu. Někoho silného, kdo přepere padouchy a ochrání slabší. Děti takového hrdinu přijmou v řádu minut. Internalizují jej a sami se stanou silnějšími. Pracovala jsem například

s dítětem, kterého ve škole šikanovali. Během sezení našel v písku takového hrdinu. Šikanu a školu jsme za celou dobu nezmínili ani jednou. Nebyl ve škole několik týdnů. Uvíznul ve svém strachu a škole se vyhýbal. Hned druhý den po našem sezení šel. Tím, že zažil během hry hrdinu, dokázal změnit fyziologii svého těla. Vyrazil do školy jiný, narovnaný a sebevědomý. Zažila jsem řadu podobných případů, které odporují logice. Někdy to opravdu může být tak rychlé a zároveň změny přetrvávají.

Měla jste možnost měřit změny na neurofyziologické úrovni?

Velmi ráda bych klienty změřila pomocí funkční magnetické rezonance (fMRI), a také měřila dlouhodobé změny hladiny kortizolu. Můžu donekonečna mluvit o případech z praxe, ale potřebuju, aby se metodě někdo věnoval také v laboratoři.

Je někdy pro dospělé obtížné „hrát si" s figurkami v písku?

Ani ne, největší problém to představuje pro teenagery. Jsou moc cool, aby si hráli. Většinou situaci v písku stavím sama během rozhovoru s nimi. Pak mě poprosí, abych třeba něco přestavěla. Když to pak vidí před sebou, teprve to ocení, i když se sami figurek často nikdy nedotknou.

Vedete workshopy v Kanadě, Evropě, Číně či v Thajsku. Jaké jsou mezikulturní rozdíly v tomto přístupu?

Fyziologie funguje všude stejně. Některé kultury nicméně žijí více ve stavu bojuj nebo uteč (fight or flight), protože se nepotýkají jen se svými traumaty, ale dopadají na ně také mezigenerační traumata. Týraní původních obyvatel, genocida, útlak; trauma epigeneticky přechází na děti a jejich děti. Některé národy jsou zatíženy traumaty svých předků. Tam je změna obtížnější.

Madeleine de Little, Ph.D., se věnuje terapeutické práci s dětmi i dospělými. Oceňovaná poradenská psycholožka, oceňovaná poradenská psycholožka se v současnosti specializuje na traumata.

Madeleine je autorkou knihy *Where Words Can´t Reach: Neuroscience and the Satir Model in the Sand Tray* (*Kam slova nedosáhnou: Neurovědy a model Satirové v pískovišti*). Žije v Kanadě, ale učí přístup NSST po celém světě. Příští rok zavítá již poněkolikáté do Prahy, Ostravy a na Slovensko.

Kdy je NSST nejvíce efektivní?

Je skvělá pro klienty s akutními i vztahovými traumaty, úzkostmi, depresí, nebo pro práci s tématy jako jsou rozvody a úmrtí. Je to o ztrátě bezpečí, kontroly, změně běžného stavu. Klient se už necítí v bezpečí, takže se jeho tělo přepne do krizového bojuj či uteč módu. Tím, že se skrze figury v písku vrhneme více do hloubky, se dostaneme k obrazům a učiníme pro sebe nová rozhodnutí. To má za následek odlišnou exprimaci genů, nové neurální cesty, které podporují nové vnímání self. To je pravá transformační změna. ▮

V čem spočívá Sandplay therapy, neboli Terapie hrou v písku?

V průběhu Sandplay therapy vytváří klient obraz v přepravce s pískem. Přístup se opírá o psychodynamické teorie, zejména o práci C. G. Junga. Písek a figurky jako první použila Margaret Lowenfeld ve 40. letech minulého století. Terapii hrou v písku krátce poté založila Dora M. Kalff a na ni navazovali další. V současnosti je Sandplay therapy propojována s narativní terapií, arteterapií, ale také s teoretickými modely jako je například metafora ledovce Virginie Satirové, se kterou pracuje M. de Little ve svém analyticky zaměřeném terapeutickém přístupu Neuroscience and the Satir Model in the Sand Tray (NSST)..

Sandplay Therapy a z ní vycházející přístupy jsou velmi populární, především díky svému neverbálnímu charakteru a univerzálnosti užití. Velké oblibě v praxi i ve výzkumu se těší zejména v Latinské Americe a v Asii. V Japonsku je popularita patrně podpořena tamní tradicí vytváření dekorativních miniaturních světů a zahrad v písku.

Více o Sandplay Therapy:

Systemic Review: Roesler, C. (2019). Sandplay therapy: An overview of theory, applications and evidence base. *The arts in Psychotherapy*, 64, 84-94. https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.04.001

Neurovědy a Sandplay: Freedle, R. (2017). Healing Trauma Through Sandplay Therapy. In B. Turner (Eds.), *The Routledge International Handbook of Sandplay Therapy* (pp. 190-207). Routledge.

Přístup NSST: De Little, M. (2020). *Where Words Can't Reach: Neuroscience and the Satir Model in the Sand Tray.* (3rd ed.) Madeleine De Little.

Partnerem rubriky je Terapeutický přístav. Děkujeme!

PsychoONKOLOGIE a paliativní léčba

SABINA LANDOVSKÁ,
LEA BILÁ

Podle dat Národního onkologického programu (NOP) je v České republice ročně diagnostikováno na 87 000 lidí se zhoubným novotvarem (nádorem). V souvislosti s tím pak umírá kolem 27 000 pacientů ročně, a kolem 600 000 obyvatel ČR žije se zhoubným nádorem nebo toto onemocnění prodělali. To je zhruba každý osmnáctý.

Psychoonkologie

V roce 2020 zemřelo na rakovinu přes 28 tisíc lidí. Pro porovnání na nemoci oběhové soustavy zemřelo v témže roce kolem 51 tisíc lidí, z čehož 19 tisíc bylo z chronické ischemické choroby srdeční a skoro 7 tisíc na selhání srdce.

Z těchto informací je patrné, že onkologická onemocnění jsou v naší společnosti velmi důležité téma - nejen s ohledem na velkou úmrtnost pacientů, ale i z hlediska stále vyšší prevalence. Podle NOP počet nádorových onemocnění stoupá, avšak mortalitu se daří držet na stabilizované úrovni, u některých onkologických diagnóz mortalita dokonce klesá.

Nádorová onemocnění zasahují do každého aspektu jedincova života – nezasahují pouze do jeho fyzického zdraví, ale často zasáhnou i do rodinných a sociálních vztahů, do kariéry, do plánů, zkrátka zasažený je celý jedincův život. Z tohoto důvodu se o rakovinu nezajímá pouze medicína, ale i psychologie samotná.

Toto relativně nové interdisciplinární zaměření začalo vznikat v 70. letech právě kvůli potřebě pomoci s psychickým zvládáním diagnózy. Psychoonkologie se zajímá o psychologické, sociální, behaviorální a etické aspekty rakoviny. Zaměřuje se zejména na to, jak pacient reaguje na své onemocnění ve všech jeho fázích, ale také na to, jak chování pacienta ovlivňuje průběh nemoci.

Psychoonkologie se věnuje mnohým tématům: od péče o dětské pacienty, přes starost o pacienty s recidivou nádoru, po péči o pacienty v terminálním stádiu nemoci. Specifickým odvětvím je paliativní péče, tedy právě starost o pacienty v terminálním stádiu rakoviny nebo ve stádiu, které se už nedá vyléčit.

Paliativní péče

Cílem paliativní péče není léčit, ale tišit bolest, zmírnit tělesné a duševní strádání a zachovat důstojnost pacienta. Je vhodným doplňkem léčby, jejíž cílem je pacienta vyléčit. Vhodná je tedy kombinace obou druhů léčby a poměrové upravování podle současného stavu pacienta a vývoje nemoci. Pokud se podaří paliativní léčbu nasadit včas a správně, je pravděpodobné, že pacient bude žít déle a kvalitněji, než pokud by využíval pouze možností, které mu nabízí klasická nemocniční péče.*

Výběr správné paliativní péče závisí na základním onemocnění, stupni jeho pokročilosti, přítomnosti více závažných onemocnění současně, pacientově věku, sociální situaci a psychickém stavu. Můžeme vybírat ze dvou možností paliativní péče: paliativní protinádorová léčba a symptomatická paliativní péče.

Paliativní onkologická léčba

K paliativní léčbě se lékaři uchylují v případě, kdy přestává účinně působit specifická protinádorová léčba. Jejím cílem je prodloužení života pacienta v přijatelné kvalitě. Snaží se o zmenšení nádoru, zastavení jeho růstu a zabránění dalšímu šíření. Pokud je léčba úspěšná, může vést ke zmírnění obtíží a prodloužení života v řádu měsíců až let. Bohužel již nevede k vyléčení.

foto: pexels.com

*(Temel, J. S. (2010): Early palliative care for patiens with metastatic non-small-cell lung cancer. In The New England Journal of Medicine. Vol. 363, No. 8.)

Je důležité, aby lékař s pacientem hovořil o tom, zda pro něj přínos z léčby převyšuje nežádoucí účinky. Pacient by si měl klást otázky:

Jaký je současný stav mého onemocnění?
Jaký je cíl onkologické léčby, kterou dostávám?
Projevují se na mně nežádoucí účinky?
Jaký bude pravděpodobně vývoj, pokud v onkologické léčbě nebudu pokračovat?

Pokud jsou pro pacienta následky paliativní léčby zatěžující a převažují negativa, je třeba zvážit přechod k symptomatické paliativní péči a stanovit si nové cíle léčby a péče. V této fázi pacienti často cítí smutek, zklamání, vztek a beznaděj. Je důležité, aby o svých pocitech mluvili a nezůstávali s nimi sami. Smrt je často tabuizovaná a lidé nejsou schopni o ní hovořit. V závěru života je ale velmi moudré o ní přemýšlet a vést debaty o lidské konečnosti. Jedná se o důležitou součást odchodu nejen pro pacienta, ale i pro jeho rodinu, přátele a lékaře.

Symptomatická paliativní péče

Přechod z paliativní protinádorové péče na symptomatickou je často velmi náročné rozhodnutí. Je důležité, aby si pacienti a jejich rodiny uvědomili, co to přesně znamená, jaké výsledky mohou očekávat a jaké nežádoucí účinky může léčba přinášet. Zároveň je důležité se zamyslet, zda přínos z léčby převažuje nežádoucí účinky. Pacient totiž může kdykoliv symptomatickou paliativní péči ukončit.

Cílem této péče je mírnění obtíží a udržení kvality života. Využívá se jí, pokud nelze zastavit růst nádorového onemocnění. Lékaři se snaží o to, aby nádor nemocnému působil co nejmenší potíže.

Nemocnému jsou k dispozici instituce:

Mobilní hospic – Jedná se o zařízení s multidisciplinárním týmem, který poskytuje 24 hodinovou péči o pacienta v prostředí jeho domova. Tým spolupracuje s rodinou a snaží se vytvořit prostředí, ve kterém může nemocný důstojně a bezbolestně zemřít v prostředí, které je pro něj příjemné.

Lůžkový hospic – Lůžkový hospic je k dispozici klientům, kteří nechtějí nebo nemohou závěr svého života trávit doma. Multidisciplinární tým se snaží co nejvíce přiblížit domácímu prostředí. V lůžkovém hospicu mají příbuzní pacienta vždy dveře otevřené, a dokonce se zde s nimi mohou ubytovat.

Nemocniční paliativní péče – Nejčastěji se zde setkáme s konziliárním paliativním týmem, který pomáhá s péčí o pacienty na různých odděleních. Konziliární paliativní tým je složen z expertů, kteří radí svým kolegům lékařům a zároveň často pracují s rodinami nemocných.

Zvláštní zařízení specializoavné paliativní péče – poradny, tísňové linky, zařízení určená pro diagnostické skupiny.

Multidisciplinární paliativní tým

Nevyléčitelné nemoci často neprověřují jen fyzično.

Je s nimi spojeno utrpení v oblasti psychické, sociální i duševní. Proto je důležité opečovat všechny tyto roviny. Napomoci by tomu měl právě multidisciplinární tým, který představuje úzkou spolupráci lékaře, zdravotní sestry, sociálního pracovníka, psychologa nebo psychoterapeuta, nutričního terapeuta a duchovního. Dalšími členy mohou být odlehčovací asistenti, kteří po domluvě s pacienty pomáhají s každodenním provozem v domácnosti. Další důležitou součástí týmu jsou dobrovolníci, kteří často zastávají práci odlehčovacích asistentů a poskytují nemocným svůj čas a blízkost.

Komunikace

Nevyléčitelné onemocnění zasahuje do všech rovin pacientova života. Důsledky jednoho postihují celý rodinný systém, a proto je třeba o nemoci a následných krocích otevřeně hovořit nejlépe hned od samého počátku onemocnění. Do rozhovorů je třeba zahrnout všechny členy domácnosti, aby se předcházelo nejistotě, nejasnostem a nedůvěře. Většinou se nemocní snaží chránit hlavně děti. Je ale důležité s nimi mluvit otevřeně, pravdivě a s ohledem na jejich vývojovou fázi. S komunikací v rodině může pomoci psycholog - rozhovoru mezi pacientem a členy rodiny nebo formou rodinné terapie.

V souvislosti se zhoršováním nemoci může nastat situace, kdy pacient nebude schopen rozhodovat o zásadních aspektech své léčby. Může proto využít institutu takzvaného dříve vysloveného přání. V něm si může pacient dopředu stanovit, jak s ním má být zacházeno, pokud už on sám nebude moci rozhodovat. Platnost tohoto dokumentu se stvrzuje podpisem pacienta, lékaře a dalšího svědka. Dříve vyslovené přání se vztahuje pouze ke zdravotnímu stavu pacienta a může být kdykoliv změněno. Pro obstarání nemedicínských záležitostí slouží závěť. Další možností je zástupné rozhodnutí někoho z pacientových blízkých. ▮

SLOVNÍČEK POJMŮ:

Mortalita = úmrtnost, počet zemřelých na dané onemocnění za určité časové období (1 rok) vztažený na populační jednotku (100 000 obyvatel).

Nádor = soubor buněk, který vznikl nekontrolovaným dělením buněk a u kterého selhaly řídící mechanismy - vzniká buď benigní (nezhoubný) nebo maligní (zhoubný) nádor. Synonyma jsou: tumor, neoplazie, neoplazma, rakovina (pro zhoubný nádor)

NOP = Národní onkologický program

Novotvar = neoplazma, nově vzniklý tvar v medicíně používaný jako synonymum pro nádor

Onkologie = lékařský obor zabývající se prevencí, léčbou a diagnostikou nádorových onemocnění

Prevalence = podíl počtu jedinců, kteří trpí danou nemocí, k počtu všech jedinců zkoumané populace

Paliativní péče = péče poskytovaná pacientovy, který trpí nevyléčitelnou chorobou v pokročilém nebo terminálním stádiu

Rakovina = nádorové onemocnění, kdy se skupina buněk vymkne kontrole a začne samovolně růst (tělo není schopno je kontrolovat, mutaci detekovat a zastavit)

Recidiva = znovuobjevení se nemoci (nádoru), která byla pokládána za vyléčenou

Zdroje obrázků: pexels.com; unsplash.com
Zdroj některých definic, doporučujeme: https://www.linkos.cz/

Jak nás ovlivňuje hudba?

VIKTORIE ŠEVČÍKOVÁ

Proč máme rádi hudbu? Jakým způsobem ji vnímáme a jaký na nás má vliv? Dokáže navodit fyziologické změny? Otázkami, jako jsou tyto, se zabývá hudební psychologie – věda na hranici psychologie a muzikologie. Věřím, že v této oblasti se odehrává onen ,,div" (,,wonder") na pomezí vědy a umění.

Ať už posloucháte hudbu dennodenně nebo jen výjimečně, jistě si vybavíte svou oblíbenou písničku, napadne vás alespoň jeden film s dobrou hudbou nebo si vzpomenete, kdy vás nějaká rytmická píseň namotivovala zvednout se a jít něco dělat. Hudba doprovází lidské životy déle než řeč. Je nedílnou součástí našich životů, ať chceme nebo ne.

OSOBNOST ČLOVĚKA V HUDBĚ

Důvodů proč poslouchat hudbu bychom našli nespočetně mnoho. Stejně jako je každý člověk jedinečný, má každý i své jedinečně svérázné hudební preference a důvody, proč hudbu poslouchá. Lidé jsou schopni vnímat a rozlišovat mnoho hudebních charakteristik od tónorodu, přes tempo, rytmus, dynamiku, až po barvu nástroje nebo hlasu. To nám umožnilo vytvořit nepřeberné množství hudebních žánrů.

V dnešní době můžeme poslouchat tolik rozmanitých a jedinečných skladeb, nakolik je každý z nás jedinečný z osobnostního hlediska. Osobnostní charakteristiky a věk korelují s určitými hudebními preferencemi. Lidé poslouchající klasickou hudbu vycházeli v osobnostním inventáři NEO PI-R více neurotičtí. Lidé, kteří preferují jazz, se ukázali jako více otevření novým zkušenostem. Vyhledávání vzrušení korelovalo s hudební preferencí žánru rock. Vliv na výběr žánru má ale i naše aktuální emoční rozpoložení.

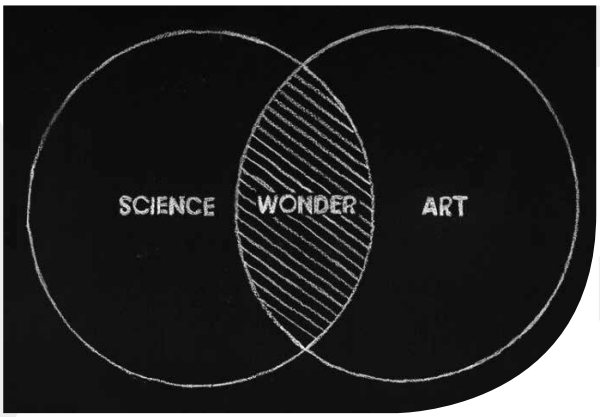


foto: soukromý archiv MUDr. Kačeňáka

Při poslechu hudby nás ovlivňuje i naše osobní a kulturní zkušenost, očekávání nebo asociace spojené s poslouchanou skladbou. Pro vnímání hudby je mimo jiné nezbytné správně identifikovat hudební význam a umět reagovat na emoce, které hudba vyvolává. Některé emocionální reakce na hudbu se děti učí

až s postupem věku. Přibližně s nástupem do školy si děti osvojují schopnosti rozeznat veselou (durovou) a smutnou (mollovou) tóninu v hudbě poté, co získají první zkušenosti s hudbou evropského charakteru. Zážitek z hudby, kterou vnímáme v našich hlavách, je náš vlastní a jedinečný, který nelze s nikým porovnávat. Stejná skladba tak může na dva lidi účinkovat různě. Pokud slyšíme hudbu, která je nám známá, může nás ovlivňovat více než při prvním poslechu.

Hudba pomáhá lidem s přemýšlením o tom, kým jsou a kým by chtěli být. S její pomocí docházíme k hlubšímu sebeuvědomění. Lidé díky ní vyjadřují svou identitu. Hudba nemusí sloužit jen k individualizaci a uvědomování vlastní jedinečnosti, může i spojovat. Díky ní se můžeme cítit blíže svým přátelům, se kterými posloucháme stejnou hudbu. Pomocí hudby sdělujeme druhým lidem své hodnoty a oni zase nám ty své. U některých lidí se stala hudební preference jedním z důležitých kritérií pro hodnocení sympatií u nově poznaných lidí.

FYZIOLOGIE A TEMPO

Většina lidí si neuvědomuje, že při poslechu hudby probíhá celá řada jevů. Hudba vyvolává v lidech silné emoce, které mohou být i smíšené. Člověk tak může mít během poslechu „husí kůži“, může mu „běhat mráz“ po zádech, nebo může zažívat euforický stav. Poslech hudby dokáže u posluchačů regulovat náladu. Jakou náladu hudba člověku navodí, můžeme naměřit z množství vylučovaných látek, které ovlivňují nervový systém (např. neurotransmiterů).

Co se fyziologických reakcí prokázaných u poslechu hudby týče, dokáže hudba vyvolat vzrušení. To lze u člověka zaznamenat rozšířením zornic. Dále se může změnit tempo dechu, zvýšit krevní tlak a zrychlit srdeční tep. Dochází ke zvýšení svalového tonu a zvyšuje se i celkový fyzický neklid. Tohoto jevu lze využít například při sportovním tréninku, na party, nebo na demonstraci s davem lidí, kdy dokáže hudba dav “rozpumpovat” a spojit dohromady.

Když byla participantům během vyšetření funkční magnetickou rezonancí (fMRI) pouštěna hudba, aktivovala se mezolimbická dráha (resp. mezolimbický dopaminergní systém). Té se také někdy říká cesta odměny, a je klíčová zejména pro motivaci. Mimo to docházelo k aktivaci s tím spojených nucleus accumbens (NAc) a ventrální tegmentální oblasti (VTA) a také hypotalamu a inzuly, o nichž se předpokládá, že se podílejí na regulaci autonomních a fyziologických reakcí na odměnové a emoční stimuly.

Při poslechu hudby lze u posluchačů naměřit různé fyziologické změny. Mění se kožní vodivost, srdeční činnost, dech, výsledky elektromyogramu, elektroencefalogramu nebo neurologických zobrazovacích metod. Správně zvolené tempo dokáže jedince uklidnit. Člověka zklidní zejména hudba, která odpoví

dá tepové frekvenci v období klidu (tedy 60-80 BPM). Rychlejší rytmus aktivuje činnost sympatiku a probouzí v nás potřebu hýbat se. Hudba může zvýšit naši motivaci ke sportovní činnosti. Ne všechny projevy poslechu hudby si můžeme uvědomovat, především zpočátku konání aktivity Pokud člověk poslouchá hudbu a někdo mu nařídí se nehýbat, může se u něj objevit zcela mimovolně svalový tonus dolních končetin, který reaguje na znějící rytmus.

Proč lidé tak rádi poslouchají hudbu? Poslech stimulující hudby vyvolává stejné neurochemické reakce odměny jako jiné podněty, na které je mozek naučený tyto reakce spouštět. Kromě toho se pomocí zobrazovacích technologií mozku podařilo zjistit, že příjemná hudba spouští uvolňování dopaminu v dopaminových centrech mozku. Tento důležitý neuropřenašeč hraje klíčovou roli nejen pro již zmíněnou motivaci, ale právě také pro vznik příjemných pocitů.

S nedostatkem dopaminu se pojí deprese, ale také Parkinsonova nemoc. Tyto poznatky využíváme i v praxi. Například na hudbě založená pohybová terapie u lidí s Parkinsonovou nemocí výrazně zlepšuje motoriku, rychlost chůze, rovnováhu a také jejich celkové duševní zdraví. Muzikoterapie zase zmírňuje symptomy deprese a je považována za dobrý doplněk standardní léčby.

POTRAVA PRO UŠI, POTRAVA PRO DUŠI

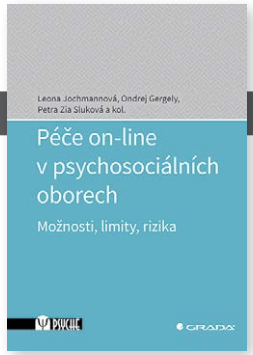
Hudba může pomoci snížit úzkost a vnímání bolesti. Tyto účinky jsou založené na tom, že člověk dokáže soustředit pozornost více na hudbu než na bolest. Jev bude silnější u živé hudby, vyšší účinek se dostaví u žen než u mužů a spíše u dětí oproti dospělým. Bolest tlumící hudba se vyznačuje plynulostí a pomalejším tempem.

Poslech hudby ovlivňuje také stravování. Prozkoumaný je například vliv hudby na to, kolik toho sníme. Tichá hudba a mírné osvětlení mohou způsobit, že návštěvníci v restauraci zpomalí v rychlosti jezení a budou se cítit dříve nasyceni. Naopak velmi hlasitá hudba nebo rušné prostředí mohou způsobit, že sní člověk jídla více, protože se bude méně soustředit na pocit sytosti.

I v tak samozřejmé činnosti jako je poslech hudby se skrývá mnoho vědy a výzkumu. Až si příště pustíte hudbu, zamyslete se nad tím, zda se opravdu jedná o vaši oblíbenou skladbu, zda chcete mít náladu, kterou by vám mohla navodit, a zda vnímáte její účinky ve svém prožívání. Hudba nás provází v mnoha životních situacích. Je jen na nás, zda podpoříme její pozitivní nebo negativní účinky. ▮

Zdroje:

Bonny, H. L. (2002). Body Listening: A New Way to Review the GIM Tapes1. Nordic Journal of Music Therapy, 11(2), 173-177. https://doi.org/10.1080/08098130209478060 • Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. Trends in cognitive sciences, 17(4), 179-193. https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007 • Dunn, P. G., de Ruyter, B., & Bouwhuis, D. G. (2012). Toward a better understanding of the relation between music preference, listening behavior, and personality. Psychology of Music, 40(4), 411-428. https://doi.org/10.1177/0305735610388897 • Franěk, M. (2005). Hudební psychologie. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. • Kantor, J., & Lipský, M. (2009). Základy muzikoterapie. Grada Publishing as. • Lane, A. M., Davis, P. A., & Devonport, T. J. (2011). Effects of music interventions on emotional states and running performance. Journal of sports science & medicine, 10(2), 400. PMCID: PMC3761862 • Menon, V., & Levitin, D. J. (2005). The rewards of music listening: response and physiological connectivity of the mesolimbic system. Neuroimage, 28(1), 175-184. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.05.053 • Poulsen, M. J., & Coto, J. (2018). Nursing music protocol and postoperative pain. Pain Management Nursing, 19(2), 172-176. https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.09.003 • Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. Frontiers in psychology, 4, 511. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511 • Stam, C. L. (1994). Music and the Mind. • Tang, Q., Huang, Z., Zhou, H., & Ye, P. (2020). Effects of music therapy on depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. PloS one, 15(11), e0240862. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240862 • Wansink, B., & Van Ittersum, K. (2012). Fast food restaurant lighting and music can reduce calorie intake and increase satisfaction. Psychological reports, 111(1), 228-232. • Zonglei, Z., Ruzhen, Z., Wen, W., Rongsheng, L. & Kunpeng, L. (2021). Effects of music-based movement therapy on motor function, balance, gait, mental health, and quality of life for patients with Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. 35(7), 937-951. https://doi.org/10.1177/0269215521990526



VÍT KRIŠTOF

Leona Jochmannová, ondřej Gergely, Petra Zia Sluková a kol.

Péče on-line v psychosociálních oborech

Možnosti, limity, rizika

Pandemie nás zastihla nepřipravené. Někteří analytici už roky před Covidem varovali, že se do této oblasti globálně investuje málo času a peněz. Bill Gates na svém TED Talku v roce 2015 bil na poplach, že jestli něco v nejbližších desetiletích zahubí přes 10 milionů lidí, nebude to válka, ale infekční virus. Jsme připraveni teď?

Diskuse nad sklenkou vína jsme vyměnili za diskuse nad monitory, přednášky probíhaly v teple obýváků v domácím oděvu (od pasu dolů). I psychosociální obory se tak musely přesunout z terapeutoven a konzultoven přímo do bytů klientů.

Co všechno to znamená pro pomáhající profese? Jak se proměnila práce s lidmi v rámci jednotlivých oblastí péče a jak změnám nejlépe čelit? I na takové otázky nalézá odpovědi nová kniha Péče on-line v psychosociálních oborech.

Kombinuje vědecké poznatky, zkušenosti z praxe i legislativní nařízení tak, aby poskytla ucelený přehled problematiky. V knize se dočtete také ryze technické tipy – co má obsahovat informovaný souhlas pro práci v online prostředí, které platformy použít, na co si dát při online práci pozor a podobně. Autoři se věnují také práci s citlivými daty a kybernetické bezpečnosti. Zajímavé jsou i kapitolky, které pokrývají velmi specifická témata jako jsou například únava z videokonferencí, psychodiagnostika, sychodiagnostika nebo mediace a supervize v online prostředí. Obzvlášť přínosné byly shrnující kapitoly o psychoterapeutické online péči v kontextu jednotlivých diagnóz (deprese, poruchy osobnosti, posttraumatická stresová porucha a další).

Věřím, že covid nás bude trápit stále méně. Práce v on-line prostředí s námi ale zůstává, o tom není pochyb. Terapeuti i další často nabízejí své služby současně osobně i v on-line podobě. Někteří se dokonce omezili pouze na on-line.

Autorům nemůžeme upřít, že se věnují opravdu aktuálnímu tématu, které je stále živé. Čtenářům se dostává do rukou praktický návod doplněný o solidní teoretické pozadí, který je první českou publikací svého druhu. Dokazuje, že v oblasti péče v psychosociálních oborech jsme na online bezesporu lépe připraveni. ∎

VIKTORIE ŠEVČÍKOVÁ

Per Jensen

Zvířata nejsou bez citu

Přemýšleli jste nad tím, jak podobná nám jsou zvířata? Nakolik také prožívají strach nebo radost?

Pokud máte doma zvířecího mazlíčka, jste si určitě vědomi, jak reaguje na určité věci, co má rád, co mu naopak vadí. Jak je to s jinými zvířaty? Jak cítí slepice, koza nebo kráva? Prožívají strach, než jdou na porážku? V dnešní době se proces získávání masa velmi urychlil. Většina lidí se dostane až k finálnímu produktu a nemají často ponětí, jakým způsobem žilo zvíře, které se chystají zkonzumovat. Toto odosobnění způsobilo to, že jsme dovolili, aby naše zvířata žila v halách ve špatných podmínkách a zacházelo se s nimi velmi špatně. Je prokázáno, že to má později vliv na chuť masa. V této knize jsou shrnuty nejnovější etologické studie o emocích a přemýšlení zvířat. Autor se zamýšlí nad naším vztahem ke zvířatům a nad tím jak se za posledních 100 let změnil masný průmysl. Kniha nenabádá k vegetariánství nebo jiným formám vyhýbání se masu, ale slouží k zamyšlení se nad tím, jak se jako lidi chováme ke zvířatům. ∎

VÍT KRIŠTOF,
PATRIK VOŘÍŠEK

GRAFFITI JSOU OBRAZEM SVOBODY

Architektura, Design a Psychologie s dr. Dakem Kopcem

Jak víte, psychologii lze najít všude kolem nás. A občas ji lze hledat i tam, kde byste ji nejspíše nehledali. A právě v jedné z takových oblastí působí Dr. Dak Kopec, který s námi sdílel své postřehy o významu designu pro lidskou psychiku nebo o výuce dětí venku a o designu, který může děti učit. Dotkli jsme se také toho, jak se Praha mění, a jak se ve změnách zrcadlí naše svoboda.

Slyšeli jsme, že když se procházíte po ulicích, snažíte se zažít jedinečnost města. Jaký je tedy váš názor na Prahu?
Miluju Prahu. Hodně mi připomíná můj domov, Boston, protože to není obrovské město, ale dá se zde chodit pěšky, a můžete jít, kam chcete. Je tady toho tak akorát, aniž by toho bylo moc. To se mi líbí.

A je pro vás Praha zajímavá z pohledu designéra?
Byl jsem tu na začátku roku 2000, krátce po rozpadu Sovětského svazu, a tak jsem ji viděl i bez rušivých prvků, jako jsou thajské masáže v centru města. To bylo první, čeho jsem si všiml, když jsem sem přijel, a byl jsem z toho trochu smutný, ale i ta negativa k tomu patří. Vnímám Prahu jako svobodné město, se vším dobrým i špatným, co ke svobodnému městu patří. Takže jestli se mi líbí, jak vypadá? Ne. Ale líbí se mi, co to znamená, to ano!

Za minulého režimu bylo v Praze patrně méně vizuálního smogu.
Ať už si o Sovětském svazu myslíte cokoli, vytvořil časovou kapsli pro spoustu měst ve východní Evropě. To, že jsem tam jel a mohl jsem ta místa navštívit, byl opravdu zážitek. Dnes existuje celá řada západních měst, která jsou velmi podobná těm americkým, nejsou ničím jedinečná.

Máte za sebou zajímavou studijní historii, jak jste se dostal ke kombinaci psychologie a architektury?

Nebyla to moje volba, byl to jen můj osobní vývoj. Vždy jsem věděl, že existuje vztah mezi prostředím a naším chováním. Šel jsem na to nejdřív ze zdravotního hlediska, protože to je zaručená práce. Poté, co jsem dokončil bakalářské studium zdravotnických věd, jsem ale zjistil, že mě taková práce nenaplňuje. Nelíbila se mi, ale opravdu jsem si všímal spojitostí s věcmi, jako je pravidelné užívání drog nebo domácí násilí. Skoro jako bych mohl začít předpovídat, které komunity mají jaké problémy na základě toho, co jsem odpozoroval kolem sebe. To mě přivedlo k magisterskému studiu komunitní psychologie, protože jsem si myslel, že budu studovat strukturu různých komunit. A to jsem také dělal. Učil jsem se ale o komunitách ze sociálně-vzdělávacího hlediska, ne z hlediska environmentálního designu. Pořád jsem se hádal se svými profesory, že přeci prostředí, ve kterém lidé žijí, na ně musí mít vliv. Říkal jsem jim, že lidé, kteří žijí v nepěkném prostředí si o sobě třeba budou myslet méně než lidé, kteří se pohybují v prostředí plném hezkých věcí. Proto mě asi seznámili s environmentální psychologií, a proto jsem šel na doktorát z environmentální psychologie. Až později jsem zjistil, že jsem jako environmentální psycholog nemohl dostat práci. Tehdy mi došlo, že potřebuji získat architektonické vzdělání. Vrátil jsem se tedy do školy, abych získal druhý magisterský titul z architektury, a tak se mi je konečně podařilo skloubit dohromady. Nebyl to plán, byla to cesta.

> **„Vnímám Prahu jako svobodné město, se vším dobrým i špatným, co ke svobodnému městu patří.“**

Již dříve jste uvedl, že lidé tráví 90 % svého času v interiéru. Máte nějaké nápady, jak dostat lidi více ven?

Myslím, že ve společnosti je příliš mnoho strachu. Částečně kvůli tomu tvoříme technologie a myslíme si, že technologie může všechno vyřešit. Částečně to platí. Televize a videohry se staly tak trochu chůvou pro děti. Moje generace tyhle věci neměla, tak jsme byli venku, kde sousedé hráli aktivní roli v hlídání dětí každého z nás. Dneska se každý bojí nějak vychovávat cizí dítě, ať už z jakéhokoli důvodu. Teď mají rodiče vůči svým dětem silný pocit teritoriality.

foto: Vít Krištof

Myslíte si, že třeba státní instituce pracují na tom, aby lidé chodili více ven?

Všichni se snaží přijít na způsob, jak to uskutečnit. Nemyslím si, že úřady fungují, protože zaujímají velmi segmentovaný přístup. Neměli bychom navrhovat třeba skluzavku tak, aby to rovnou byla skluzavka. Měli bychom dát dětem k dispozici spoustu materiálu a nechat je, aby přišly na způsob, jak z něj skluzavku vyrobit. Vím, že druhou stránkou toho je, že se všichni bojí, aby se dítě nezranilo. Já si ale myslím, že pokud chceme děti opravdu dostat ven, měli bychom zmírnit různé obvinění. Měli bychom fungovat víc jako vesnice. Kdybyste viděli, že moje dítě dělá něco, co by moje dítě dělat nemělo, chtěl bych, abyste ho potrestali. Měli bychom se chovat více jako vesnice, kde všichni přebíráme zodpovědnost za komunitu a přitom sledujeme, jestli v ní nejsou špatní lidé, a dohlížíme na děti.

Když už jsme u toho, co si myslíte o vzdělávání pod širým nebem? Například o možnosti zřídit venku učebnu s židlemi, stoly a tabulí.

Nemyslím si, že by se v přírodě dalo učit segmentovaně, musíte učit holisticky. Chtít po dítěti, aby sedělo venku na židli u stolu a 40 minut věnovalo pozornost jednomu člověku, je prostě příliš velký požadavek. Ale kdyby ten člověk vzal děti ven a udělal z toho interaktivnější a organičtější zážitek, pak by udržel jejich pozornost. Je tolik věcí, na které se můžeme dívat a pozornost neustále skáče od jednoho k druhému. Učení musí být holistické a integrující. Nestačí jen přemýšlet stylem, že tohle se hodí do tohoto kbelíku a tamto se hodí zase do jiného. Ano - matematika, přírodní vědy, angličtina. Ale spojte je dohromady v jeden celistvý zážitek a myslím, že vytvoříte bohatší způsob učení, který přinese kreativitu a inovace.

Existují projekty zaměřené na vytváření zdravého designu škol. Který aspekt je nejdůležitější při navrhování školy, v níž chceme, aby se lidé cítili šťastně a uvolněně?

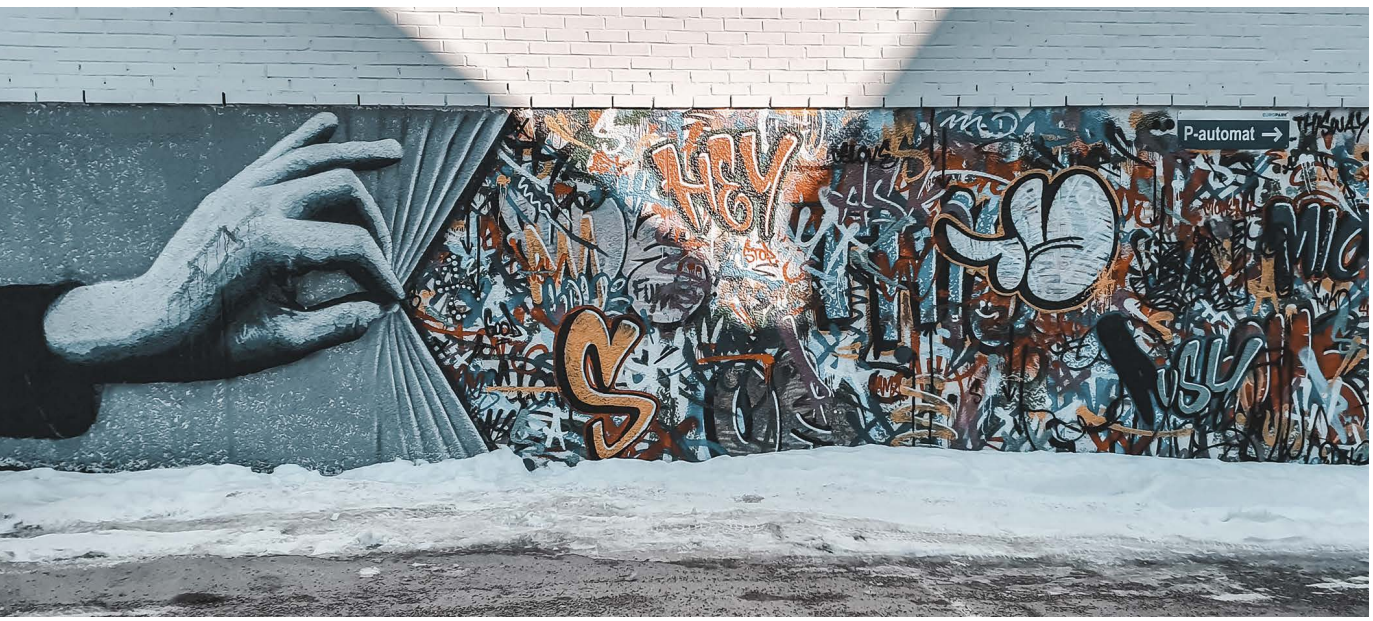
Já jsem vyrůstal v chladném podnebí, v Bostonu. Naše škola byla koncipována jako velký tvar nuly, kde jsme v rámci přecházení museli chodit venkem. Ne tak dlouho, aby člověk zmrznul, ale stačilo to, aby byl trochu vystaven přírodě. Byla tam střecha, takže to bylo chráněné před deštěm, ale pořád bylo vidět na les a občas jsme viděli třeba srnku, která prošla kolem. Mít takové občasné zážitky s přírodou je opravdu dobré.

A co je podle vás největším problémem dnešního interiérového designu?

Chybí mi v něm kritický regionalismus. Opravdu mi chybí ta jedinečnost. Když jsem v polovině devadesátých let cestoval po Ukrajině, Polsku a Bělorusku, byly tam výrazné rozdíly a viděl jsem, že jsou rozdíly i mezi východním a západním Berlínem. Dnes se to stírá. Myslím si,

že možná i ty televizní designové pořady způsobují homogenitu. Všechno začíná vypadat stejně. Myslím, že to je největší hrozba. Když se dnes podíváte na obrázek řekněme třeba Prahy, tak si můžete klidně usmyslet, že ji navštívíte prostřednictvím virtuální reality. Proč utrácet

Dr. Dak Kopec je profesorem na University of Nevada. Ve své praxi propojuje vzdělání z psychologie, architektury a zdravotnictví. Zejména se zabývá designem, který podporuje sociální rovnost. Je autorem řady knih, mj. také rozsáhlé publikace Environmental Psychology for Design (zdroj: www.dakkopec.com).



peníze za cestu a navíc mít jet lag*? Myslím, že to bude skutečný problém. Co mě váže k určitému místu, když je to všude stejné. Jakmile vyrážím do Evropy, vždycky jedu na východ. Mám pocit, že tam mám trochu větší kulturní zážitek. Není to tak ovlivněné Amerikou.

*únava po dlouhém přeletu mezi časovými pásmy, česky někdy překládáno jako pásmová nemoc

V jakých překvapivých, neobvyklých aspektech může design ovlivňovat lidi?

V naději. U sociálně slabších lidí vidím nedostatek naděje. Musíte vizuálně ztvárnit, že naděje v budoucnosti existuje. Připomenout, že je krása nejen v tom pozitivním, ale i v tom negativním. První věc, které jsem si všiml, když jsem tentokrát přijel do Prahy, bylo množství graffiti. Když jsem sem přijel poprvé, moc graffiti tu nebylo. Nejdřív jsem kroutil hlavou, co se to jen stalo. Pak mi ale došlo, že to symbolizuje svobodu. Dřív graffiti nebyly, protože za sovětské vlády to nešlo. Pozitivní na tom ale je, že to symbolizuje svobodu projevu, svobodnou společnost. Takže si myslím, že bychom se měli přestat dívat na všechno z pohledu dobra a zla, a prostě oceňovat věci za to, co jsou, a hledat v nich hodnotu.

To zní dobře. Jak ale můžeme uměle vnést do interiérového designu pocit naděje?

Kontrolou. Uživatelé musejí mít pocit, že je to jejich věc, že mohou ovlivnit nějaký výstup a že se jedná o jejich prostor. Mohou změnit tu pohovku, aby byla taková, jakou ji chtějí mít. To je ta naděje. Najednou jim jejich schopnost upravit a využít prostředí tak, jak chtějí, dává osobní kontrolu. Tak by třeba mohly všechny stěny být tabule, na které by se dalo kreslit. Ale dalo by se to taky jednoduše smazat - zítra by zkrátka byl nový den. Tady jde o tu možnost to udělat. To je svoboda a pocit kontroly. Když tohle lidem dáte, pramení z toho naděje. ▮

foto: pexels.com

Psychologie v improvizaci, improvizace v psychologii

VERONIKA HANZALOVÁ

Jak vám jde být autentičtí? Dokážete v běžném životě reagovat na situace, i když jsou pro vás překvapením? Umíte si poradit i se situacemi, které vás zaskočí? Možná je kurz improvizace něco, co by vám mohlo přinést novou zkušenost přenositelnou i do běžného života.

Nedávno mi kamarádka vyprávěla o svém zážitku, kdy se byla se svým manželem podívat na vystoupení kurzistů improvizace. Kurzisté v průběhu vyzvali diváky, aby na kus papírku napsali heslo, větu nebo citát, na základě kterého by se měl rozvinout příběh. Manžel mojí kamarádky napsal cosi na lísteček, ale když si ho kurzista převzal a přečetl, zahodil jej se slovy „Tohle hrát nebudeme."

Vyprávění mojí kamarádky mě překvapilo. Zvlášť proto, že jsem si myslela, že na kurzu improvizace by se člověk měl naučit zahrát úplně všechno, aniž by předtím znal text, téma nebo reakce svých kolegů. Nutno dodat, že vůbec nevím, z jakého důvodu improvizátor papírek zahodil. Mohlo jít o něco nevhodného, o něco, co se mu zkrátka hrát nechtělo nebo o něco nenápaditého. Mohlo jít ale také o téma, které pro něj je příliš osobní na to, aby ho dokázal autenticky zahrát? Nebo o téma, které zrovna ve svém životě řeší?

Začala jsem si pokládat otázky a o téma improvizace se blíže zajímat. Abych byla přesná, začala jsem se zajímat především o divadelní improvizaci.

CO JE TO IMPROVIZACE?

Slovo improvizace už ze své podstaty znamená něco nepředvídatelného, něco, co nečekáme. Pokud jde o téma umělecké improvizace, může se jednat o výtvarnou, hudební, dramatickou či taneční improvizaci. Co si pod tím můžeme představit? Jde vlastně o tvorbu nového – výtvarník reaguje na cokoliv, co na plátně vytváří, hudebník reaguje na přítomný okamžik a své hudební kolegy (tzv. jammuje), tanečník reaguje na hudbu, kterou zrovna slyší, aniž by měl předem nacvičené kroky. A divadelní improvizátor reaguje na situaci v hledišti, mezi svými kolegy, na náladu, která panuje, na to, co se děje nejen na jevišti, ale i mimo něj.

Dramatická improvizace se od té divadelní liší tím, že při té divadelní jsou v hledišti diváci, kteří jsou do toho, co se děje na jevišti, více či méně zapojováni. Když si to představíme na výše zmíněném kurzu, tak kurzisté se v rámci kurzu nejdříve improvizaci učili a šlo tedy o dramatickou improvizaci. Zakončením byla divadelní improvizace, kde už byli přítomni diváci. Že nic z toho nesouvisí s psychologií? Nebojte se, dostáváme se k tomu.

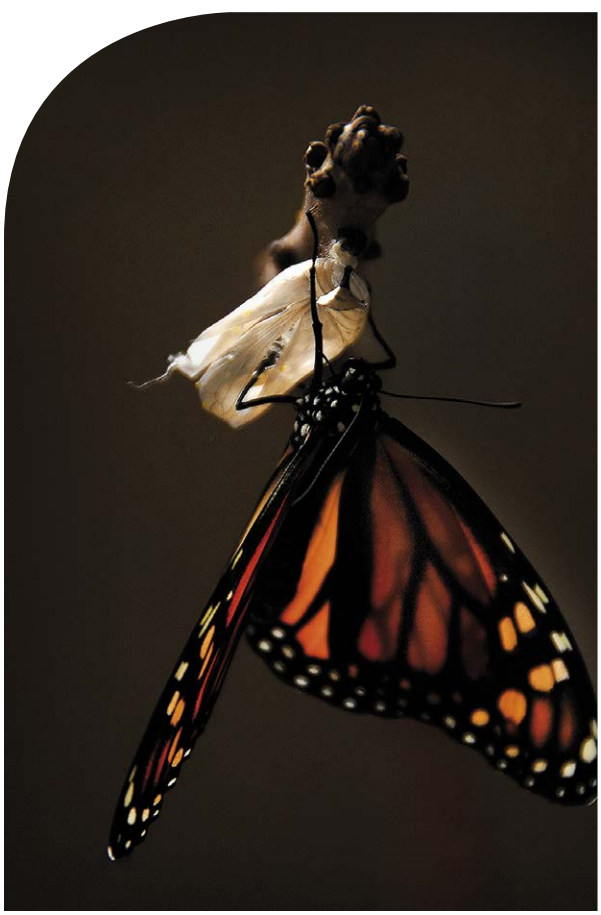
IMPROVIZACE V PSYCHOLOGII, PSYCHOLOGIE V IMPROVIZACI

V psychologii se objevují termíny jako dramaterapie či psychodrama. Pokud jde o dramaterapii, jedná se o terapii, která využívá improvizaci jako jeden z prostředků k nalezení nových vzorců chování. Terapeut může improvizaci vést, nebo také nemusí a pouze reaguje na situaci, která se při dramaterapii ze strany klienta spontánně objeví. V psychodramatu se místo témat, která klient přináší spontánně během improvizace, objevují spíše klientovy dramatizované situace, zážitky nebo fantazie.

Pokud jde tedy o dvě výše zmíněné disciplíny, ve kterých se improvizace využívá, mohli bychom říci, že jde o snahu zvědomit naše automatické chování prostřednictvím navozování nečekaných situací. Co ale od kurzů improvizace můžeme očekávat? A co si z nich můžeme odnést?

IMPROVIZACE JAKO ROZVOJ

Kurzy improvizace nabízí učení zážitkem. Učení čeho? To záleží na tom, co si kdo odnese a s jakým přišel cílem. Někteří lidé kurzy improvizace vyhledávají za účelem zdokonalení svého projevu, jiní hledají zážitek a nové zkušenosti. Improvizací se člověk dostává ze své zóny komfortu, musí se pomyslně svléci, obnažit se, aby mohl pružně reagovat. Odhodit svoji obezřetnost a své obavy. Některé zážitky, prostřednictvím kterých je kurz veden, jsou předávány formou her. Jiné jsou vedeny prostřednictvím plánovaných či neplánovaných modelových situací.



Pokud jde o rozvoj pracovní či studijní, může nás naučit lepšímu projevu a komunikačním dovednostem. **Na těchto kurzech se také můžeme naučit pracovat** s gestikulací a mimikou, vyjadřováním emocí beze slov, nebo naopak právě slovy. To může pro některé z nás být v běžném životě náročné. Umět přiléhavě reagovat na vyjadřování emocí, nestylizovat se do nepřirozenosti a dokázat rozeznat, co se právě na jevišti odehrává, není jednoduché. Především proto, že kromě orientace v projevech ostatních kolegů, se musíme orientovat ještě ve svých emocích, a na to často v běžném životě nemáme prostor, čas nebo chuť. V praxi to znamená, že kromě reakcí, které jsou pro ostatní viditelné (gestika, mimika, chování, jednání), se v nás odehrávají také emoce. V kurzech improvizace se člověk může naučit tyto emoce rozeznávat, pracovat s nimi, reflektovat je a následně je zpracovávat. Pro jeho osobní život mohou být tyto dovednosti stěžejní.

Kurzy nabízejí uvědomění si sebe sama v rámci situace, která v improvizaci nastane. Uvědomění si svých emocí v rámci okamžiku, kdy je stále nastolena relativně umělá situace. Ve chvíli, kdy se improvizace ukončí a kurzisté pomyslně vystoupí ze svých rolí, si mohou zvědomit vlastní zážitek a následně ho reflektovat. Nechybí tak ani úvaha nad tím, jak reagovali, jak se zachovat mohli, jaké myšlenky je napadaly a jak se v situaci cítili. Lze tak přenášet zkušenosti z jednotlivých situací a zobecňovat je. Tyto dovednosti můžeme pak z kurzů jednoduše přenést i do našeho každodenního života a využívat zpětně cokoliv, co si z kurzů improvizace odneseme. Jen si vzpomeňte, kdy jste se naposledy zastavili, pojmenovali si emoci, kterou zrovna cítíte – nehodnotili, pouze pojmenovali – a reflektovali, jestli jsou vaše činy adekvátní v nastalé situaci? Může to být první krok ke zlepšení vašeho dne.

Kromě vlastních prožitků a sebereflexe si můžeme vyslechnout reflexi pozorovatelů či kolegů improvizátorů. Máme tak okamžitou zpětnou vazbu na svůj projev – mluvím dostatečně nahlas? Jak zní můj hlas? Reaguji přiléhavě na to, co se zrovna děje? Odpovídají moje reakce okolnostem, které na pomyslném jevišti nastaly? Tyto a mnohé další otázky si tak mohou kurzisté klást. A samozřejmě na ně také dostat odpověď.

V improvizaci se situace rychle mění – na vše se má říkat ano a rozvíjet tak nápady a změny našich kolegů. Změna je totiž jediná konstantní jistota v našem životě.

Jak ale na změnu zdravě reagovat? Stěžejní je práce s emocemi a podpora. Podpora našich blízkých, přátel, rodiny. Pokud se změnou neumíme pracovat, je náš život velmi znesnadněný. Jen si vzpomeňte na poslední změnu ve vašem životě a co se dělo. Improvizace nás na takové situace může připravit. Proč? Protože sama je plná změn – hrajete situaci v čekárně u lékaře a místo aby z ordinace vyšel lékař, objeví se tam podomní prodavač vysavačů. Nejprve budete pravděpodobně v šoku, možná situaci nebudete věřit. Dostanete se do emočního zmatku – „Co tam ten člověk dělá? Chci vůbec pokračovat? Jak mám sakra reagovat?“ No a nakonec se vám podaří situaci přijmout, zkusíte zareagovat tak, jak byste možná reagovali v podobné situaci v životě. Odhodláte se pokračovat a změnu integrujete do předváděné situace. Improvizace, potažmo kurzy improvizace vás sice mohou dostat do nepříjemných a nenadálých situací, ale vy z nich můžete těžit po zbytek života.

Kromě změny některé organizace, které takové kurzy nabízejí, mluví o práci s chybou. V kontextu improvizace vnímají chybu jako příležitost a vlastně ji rámují z negativní konotace do pozitivní. Dokážu si pak tedy představit, že pro jedince, který se ostýchá, projevuje se v kolektivech méně výrazně či se dokonce stydí, může mít přerámování chyby do pozitivní konotace zásadní dopad na jeho život, ať už pracovní nebo osobní.

AUTENTICITA

Autenticita je pojem, který označuje soulad v našem chování s našimi hodnotami, cíli, přáními a identitou. Jestli naše reakce odpovídají opravdu tomu, kým jsme, jak se cítíme. Zda žijeme v souladu s tím, jak žít chceme, jak chceme být ostatními viděni a vnímáni.

Zeptali jsme se pana profesora Jiřího Šípka, jakou přidanou hodnotu pro člověka vidí v improvizaci.

Tou „přidanou“ hodnotou myslíte zajisté obohacení a rozvoj osobnosti díky improvizačním divadelním aktivitám. A nejde jistě o profesionální improvizace (jak to umí například pan Dušek a jiní), ale o improvizace „amatérské“. No, řekl bych, že jde o testování aktuálního způsobu (modu) bytí, tedy způsobů exprese (pohybové, výrazové i řečové) a s tím spojené možné jiné nápady, fantazie apod. To jsou potom nutně spojené i prožitky. Jde tedy o jakési „oživování“ a obohacování způsobu bytí. Něco z toho se může ukázat jako zajímavé a užitečné rozšíření rejstříku každodenního života a jeho zvědomování.

S autenticitou v improvizaci souvisí osobní prožitek jedince. Pro někoho může kurz improvizace znamenat osobnostní růst, vlastní rozvoj. Pro jiné mohou být témata, která se na kurzech otevírají, náročná a nepříjemná. V improvizaci, potažmo dramaterapii, tak může být kvalitně využíváno například aha momentů, kdy se spojí pomyslné puzzle a člověk najednou vidí obraz vzorců svého každodenního zautomatizovaného chování. A to je chvíle pro rozvoj, pro změnu vzorců chování.

V kontextu autenticity ale nutně přichází i rozvoj ve směru chápání vztahů mezi situacemi, které na jevišti vznikají, a následné reagování na tyto situace. Kurzisté si mohou odnést mnohem více než pouze „lepší komunikační dovednosti a přednes“. Za toto spojení se toho totiž hodně schová. A to například pochopení kontextu, autentická reakce na emoce ostatních. Protože když nejsme autentičtí, naši kolegové na jevišti to poznají a mohou nám v situaci nepěkně zavařit. Místo lékaře ze dveří ordinace vyjde podomní prodavač vysavačů a co potom? Učit se. Odnést si co nejvíc toho, co pro mě může být přínosem.

Když jsem článek začínala psát, říkala jsem si, že naučit se improvizaci je strašně jednoduché – o co jde? Být trochu flexibilní? Hračka. Ukázalo se ale, že flexibilita a schopnost přizpůsobit se novému v sobě skrývá mnohem více. A improvizace zrovna tak. Sama jsem si říkala, že bych na kurzy improvizace určitě šla. Teď už si tím nejsem tak jistá. Nejenže to chce dávku odvahy, ale také otevřenou mysl. A uvědomění, jestli jsem na něco takového připravená.

A co vy? Jste na improvizaci připraveni? ▮

foto: Canva

Jsme studenti a studentky psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy

Obor psychologie se v posledních letech těší velkému zájmu. Zkoumá člověka, jeho chování, mentální procesy i mezilidskou komunikaci. Psychologové po celé republice pomáhají lidem s nejrůznějšími problémy, s porozuměním sobě samému či rozvojem potenciálu. Působí v řadě odvětví. Nejedná se pouze o terapie či poradenství, ale rozšířené jsou také školní a pedagogická psychologie, klinická psychologie, forenzní psychologie, sportovní psychologie, psychologie práce, psychologie životního prostředí, psycholingvistika, psychodiagnostika a další.

Psychologů je ale v současnosti nedostatek. Například v rámci klinické psychologie a psychoterapie se na první sezení čeká někdy i měsíce. Zejména u dětských psychologů je situace extrémní. Pro představu - dítě s akutními obtížemi jako jsou například sebevražedné sklony může na psychologickou pomoc čekat i několik měsíců. V současné době protkané krizemi počet duševních onemocnění stále narůstá (viz epidemiologický přehled duševních chorob na webu ÚZIS). Z toho důvodu je důležité mít dostatek profesionálů, kteří se o duševní zdraví (nejen) těchto jedinců postarají. Není to pouze otázka zlepšení života lidí, ale také otázka ekonomická. Neléčené duševní poruchy s sebou přinášejí dlouhá období snížené produktivity i pracovní neschopnosti a zasahují tak nejen do života pacientů a jejich rodin, ale také do hospodářství země.

Další z oblastí psychologie, kde může podfinancování ovlivňovat kvalitu poskytované péče, je například psychodiagnostika. Zde je klíčové sledovat aktuální výzkum a jednotlivé testové metody pravidelně nahrazovat metodami novými, přesnějšími. Vývoj jednotlivých psychodiagnostických testů je nákladný. Pro řadu testů, které jsou v zahraničí běžné, dlouhodobě schází česká verze, ověřená na aktuálních datech pro českou populaci. Vlivem podfinancování tak psychologové nemají k dispozici nejlepší možné nástroje, které by mohly lidem lépe pomoci.

Psychologové akademici, kteří se věnují vědě, přicházejí s novými teoriemi o fungování naší mysli, motivaci, našem vnímání. Díky nim je možné vyvíjet nové metody pro zkvalitnění života každého z nás. Výzkum je však finančně náročný a řada navdějných lidí tak raději odchází do zahraničí, kde jsou lépe ohodnoceni, a nebo se z těchto důvodů rozhodnou výzkumu se nevěnovat. To se přímo dotýká i studentů doktorského programu, jejichž finanční odměna často nestačí ani na zaplacení nájmu. Což je fakt, kterým se smutně odlišujeme od zahraničních univerzit. V takových podmínkách se kvalitní výzkum realizuje jen stěží.

Jako studenti psychologie si velmi vážíme práce našich pedagogů. Jsou to experti ve svých oborech, kteří věnují nám i vlastní práci mnoho času a energie. V jejich

přístupu vidíme velkou ochotu a uvědomujeme si, že se nám věnují často nad rámec svého úvazku. Mrzí nás, že nejsou přiměřeně ohodnoceni za svou práci.

Psychologie jako obor nám může ukázat způsoby, jak se dostat z těžkých životních situací. Dokáže nám dát možnosti, jak se postarat o zdraví lidí kolem nás a přitom si zachovat to své. Psychologie poskytuje pomoc těm, kteří si sami pomoci nemohou. Psychologie mnohým pomáhá dosáhnout stanovených cílů. Zároveň se ale v poslední době dostávají ke slovu různí šarlatáni a pseudoodborníci, kteří si na psychology jen hrají. Pokud se chceme o naše duševní zdraví a o duševní zdraví našich blízkých starat svědomitě, je důležité, aby péči poskytovali opravdoví odborníci s kvalitním vzděláním. Je třeba psychologů, kteří jsou si vědomí významu své práce, a kteří k ní přistupují s respektem a pokorou. Je třeba psychologů, kteří jsou za svou práci adekvátně ohodnoceni.

Naše práce má smysl.
Studenti psychologie na FF UK

Jste student/studentka psychologie a chcete se pod dopis také podepsat?
Dopis můžete podpořit podpisem zde: https://forms.gle/N2pNWy29LuMq9W2J9

foto: VitVit, wikipedia.org, licence Creative Commons (CC BY-SA 4.0), https://cs.wikipedia.org/wiki/Filozofick%C3%A1_fakulta_Univerzity_Karlovy#/media/Soubor:FF_UK_%C4%8Delo_4.jpg

Jako vždy přinášíme seznam vybraných akcí, na které můžeš zajít! Až na nějakou akci zajdeš, pošli nám krátký report a my ho otiskneme v příštím čísle! A jestli se ti nechce do reportu z akce, nevadí, můžeš nám aspoň napsat, jak se ti tohle číslo líbilo. Třeba na náš Facebook, Instagram, nebo mail *pocitek@ff.cuni.cz*. Každá zpětná vazba nám udělá radost. A teď už přejeme pěkné počtení rubriky Jsme akční…

BYLO

SABINA LANDOVSKÁ

AMY: AID FOR MALTREATED YOUNGS ~ OHROŽENÉ DĚTI Z POHLEDU NEUROVĚD

Vydejte se s námi, alespoň zprostředkovaně, na úchvatnou, místy strastiplnou pouť s dívkou jménem AMY. Cesta byla klikatá a zavedla nás na návštěvu k významným odborníkům z oblasti sociálních a vývojových neurověd, terapie i kliniky.

Sobotní procházku zahájil Antonín Šebela, který nám přiblížil problematiku prenatálního stresu a jeho vlivu na vývoj mozku dítěte. Po krátkém posilnění ve formě kávy a vynikajících toastů s pestem se Petra Winette zabývala attachmentem a jeho absencí v dětství. V závěru pak i vlivem adverzní zkušenosti ovlivňující vývoj mozku, paměť a chování. Nim Tottenham nás ze záznamu seznámila s vývojem mowzku u dětí, které při svých brzkých fázích života mohou spoléhat jen na sebe nebo na sdíleného pečovatele. A jdeme na dalšího řečníka!

Nestačí, že se zná s Dalajlámou, napsala několik knih o ekonomii a publikovala ve víc než 150 recenzovaných časopisech, Tania Singer je i skvělou přednášející! Její vystoupení nás naprosto strhlo a nechtěli jsme, aby skončilo. S velkým zápalem rozprávěla o resilienci a naší schopnosti se ji naučit. Vyprávěla také o mniších na magnetické rezonanci a o teorii mysli.

V neděli ráno nás z obrazovky přivítal prof. Jiří Horáček a přiblížil nám účinky antipsychotik a psychadelik. Dalším přednášejícím byl David Adam, který nám v rychlosti představil, dokonce i nakreslil, koncept teorie mysli. Na jeho přednášku navázal Jáchym Valeš s matrixem bolesti a představením dlouho připravovaného longitudinálního výzkumu ohrožených dětí a adolescentů. Peter Pöthe se rozpovídal o své zkušenosti s klienty, kteří v dětství zažili týrání.

Víkendovou vycházku jsme zakončili přednáškou Aleny Vávrové na téma dítě není izolovaný ostrov, ve které byl důraz kladen především na sociální síť dítěte a mezioborovou spolupráci.

BUDE

LUCIE WALZOVÁ

Uf, konečně po zimním zkouškovém! Je na čase odběhnout od stolů v našich studentských pokojích a opustit prostory NTK a začít se socializovat – a kde jinde to půjde lépe, než na psychologických akcích? Neváhejte a zkuste si vybrat z našeho seznamu tu, která vám bude nejlépe sedět, nebo jen načerpejte inspiraci.

SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE: INSPIRACE Z RŮZNÝCH ZEMÍ

11. 4. 16:30–20:00
Kampus Hybernská, Místnost 1B
Zdarma
✔ konference

Sportovci také potřebují své psychology, nicméně se o tom u nás v České republice zatím tolik nemluví. Psycholog není pouze pro pomoc „nemocným“ a ti, kteří už prohlédli toto stigma z toho můžou těžit například i špičkovým výkonem ve sportu. Konference se zúčastní několik zahraničních hostů, kteří přednášejí, jak si stojí sportovní psychologie v jejich zemi. Mezi vystupujícími bude například doktorka Roxane Carrière, která přednáší o sportovní psychologii na McGillově univerzitě v Montrealu v Kanadě, či další sportovní psychologové ve spolupráci s Asociací psychologů sportu.

(Konference bude probíhat v angličtině)
Více informací: https://fb.me/e/7KaabJqrp

ÚVOD DO PESSO BOYDEN SYSTEM PSYCHOMOTOR

12. 4. 9:00–16:00
Praha
Cena: 1300 Kč
✔ **Seminář**

V semináři vás psychoterapeut Petr Odstrčil seznámí se stručným přehledem teoretických rámců metody PBSP a možnosti jejího využití v praxi. Zážitkovou formou nabídne některá přípravná cvičení a ukázky praktické práce.
http://instepweb.cz/seminare-instep-academie-2023/

ZÁHADA EMOČNĚ NESTABILNÍ PORUCHY OSOBNOSTI

18. 4. 18:00–20:00
Bruselská 266/14, 2. patro
Praha
✔ **Přednáška**

Obsahem semináře bude porozumění emočně nestabilní poruše osobnosti, jak k ní přistupovat ze strany klienta či blízkých osob. Zároveň se seznámíme s dialekticko-behaviorální terapií, která patří mezi nejefektivnější přístupy ke zvládání situací a budování života, který stojí za to žít.

ÚVOD DO ROGERIÁNSKÉ PSYCHOTERAPIE (PCA)

19. 4. 17:00–19:00
Paluba
Bruselská 266/14, 2. patro
Praha 2
Cena: 300 Kč
✔ **Workshop**

Většina z nás patrně slyšela o Přístupu zaměřeném na člověka (Person-Centered Approach, PCA) Carla Rogerse, jednoho ze zakladatelů humanisticky orientovaných přístupů. Originální rogersův směr ovlivnil podobu psychoterapie. Terapeutický přístav nabízí v rámci svého vzdělávacího centra Paluba workshop, který je krátkou ochutnávkou tohoto revolučního směru.
Více informací o akci: https://paluba.net/akce/uvod-do-rogerianske-psychoterapie-pca/
Více informací o pořadateli vzdělávacím centru Paluba: https://www.facebook.com/profile.php?id=100069879515582

KNIŽNÍ SWAP - VÝMĚNA KNIH

19. 4. 15:00–17:00
Před učebnou C342, (Celetná 20, 3. p.)
Cena: zdarma
✔ **Výměna knih**

Jestli se vám doma povalují nějaké zajímavé knihy, které už neplánujete číst, můžete si je přijít vyměnit za jiné, nebo je prodat. Pokud ale nemáte nic k výměně a jen byste rádi za příznivé ceny obohatili svoji knihovnu o pár svazků z druhé ruky, určitě přijďte.

KYTAROVÝ VEČER S PSYNOU

25. 4. 19:00
Týnská literární kavárna
Cena: zdarma
✔ **Večer s kytarami**

Přijďte si zazpívat a zahrát, nebo jenom poslechnout, popovídat si. Další kytary, ukulele, housle, cajony, flétny - jakékoli hudební nástroje - jsou vítány! Na místě je také piano a možnost si zahrát. Otevřeno všem studentům i absolventům psychologie a vyučujícím.

SEMINÁŘ K PÉČI O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

25. 4. 18:00–20:00
Bruselská, Praha 2
Cena: 400 Kč
✔ **Seminář**

Jedním z několika plánovaných seminářů, které toto jaro pořádá Paluba, je seminář o péči duševního zdraví. Duševní zdraví se týká nás všech. Každý může najít způsob, jak se o sebe začít lépe starat a cítit se příjemně. Mgr. Roksana Táborská působící v NUDZ a Terapeutickém přístavu se s vámi podívá na to, co je možné si pod pojmem duševní zdraví představit a proč je tak důležité se o něj starat. Také ukáže konkrétní tipy a metody, jak dbát o své mentální zdraví.
Zdroj: paluba.net/prednasky

OTUŽOVÁNÍ A RELAXACE

26. 4. 15:00–17:00
Centrum Paluba
Cena: objeví se na webu paluba.net
✔ **Workshop a koupání**

Voda může být obrovský zdroj, je očistná a odplavuje emoce. Plavání ve vodě je tak skvělou formou relaxace a duševní hygieny. Studená voda pak posiluje organismus, obnovuje energii a především má pozitivní vliv na psychiku. Pojďte si zaplavat s terapeutkou Ninou Šikulovou z Přístavu a dopřejte svému organismu příval energie a dopaminu. S otužováním je dobré začínat pomalu a organismus zvykat na chlad postupně. Nina se s vámi pobaví o různých metodách, jak na otužování, ukáže vám krásné koupací místo v nádherné pražské přírodě a nabídne prostor společně i skočit do vody a oživit buňky v těle.
Další informace: https://paluba.net/akce/otuzovani-a-relaxace/

LEA BILÁ, LUCIE WALZOVÁ

Mgr. Karolína Vlčková, Ph.D.

Co je v paliativní péči podle vás stěžejní a na co se zapomíná?

V paliativní péči jsou z mého pohledu stěžejní dvě věci - kvalita života pacienta a jeho blízkých a multidisciplinární přístup. Kvalita života může znamenat pro každého pacienta něco zcela jiného. Někdo chce i za cenu fyzických obtíží podstupovat chemoterapii, i když efekt je nejistý, pro někoho je v takovou chvíli důležitější strávit co nejkvalitnější (byť třeba kratší) čas se svými blízkými bez bolestí. Díky tomu, že je paliativní péče je poskytována multidisciplinárním týmem, jsme schopni reagovat na jakékoliv potřeby pacienta nebo rodiny, ať už jsou spirituální, psychologické nebo fyzické. Mám pocit, že občas jako společnost zapomínáme na vlastní smrtelnost, zavíráme před ní oči a tato nepřipravenost pak může komplikovat vyrovnání se s tím, že náš blízký je vážně nemocný.

Co Vás nejvíc zajímá na psychometrii?

Psychometrie je pro mě velice zajímavý obor, který umožňuje rozvoj psychologie jako vědecké disciplíny a umožňuje jí testovat své teorie. A zároveň je také nezbytný pro kvalitní diagnostiku a považuji za velice důležité, abychom neustále zvyšovali přesnost a validitu metod, které jsou v praxi využívány.

RNDr. Mgr. Kateřina Veverová, Ph.D.

Co Vás nejvíce v neurovědách fascinuje?

Neurovědy jsou vědy o lidském mozku a mě na mozku fascinuje úplně všechno! A proto se o jeho fungování chci dozvědět co nejvíce. V historii se setkáváme s případy pacientů, díky jejichž utrpení získalo lidské vědění velmi cenné poznatky. Dnes jsme ale o tolik dále. Představte si, že dokážeme z krve říci, že máte onemocnění mozku. To je přece neskutečné. Zároveň si myslím, že pokud psychologie jako věda má být brána vážně, musí znát předmět svého studia. A tím mozek beze sporu je. Zde by se mi hodilo citovat indicko-amerického neurovědce V S. Ramachandrana. „*Je těžké mluvit o mozku a nerozplývat se přitom nadšením.*" Já bych to neřekla lépe.

Mělo by se podle Vás na psychologii více zaměřovat na téma neurověd?

Určitě. Myslím, že by bylo dobré, aby by se katedra více otevřela výzkumnému propojení s neurovědami. Tedy, že by nabídla své studenty a jejich excelentní znalosti k multidisciplinárnímu propojení ve více oblastech neurověd, které je tak cenné. Neurověda se samozřejmě netýká jen oblasti klinické psychologie, ale dalších směrů psychologie. Nemůžeme rezignovat na vědecké poznání. Musíme běžet, abychom zůstali na místě.

Mgr. Ondřej Pešout, Ph.D.

Jaké jsou momentální trendy v oblasti pedagogické psychologie?

V pedagogické psychologii zcela nejvýrazněji dominuje trend implementace digitálních technologií do vzdělávání. Využití digitálních technologií ve výuce může nabývat různých podob od užití interakčních tabulí, až po výuková prostředí řízená umělou inteligencí. Nástup digitálních technologií logicky reflektuje měnící se prostředí společnosti, pro kterou systém vzdělávání studenty a žáky připravuje. Bohužel, změny ve společnosti probíhají v současné době velmi rapidně, a proto registrujeme, že k infuzi vědecky ověřených postupů, které užívají digitální technologie k zefektivnění výuky, dochází někdy pomaleji, než je tomu potřeba. Odborníci ve vzdělávacích vědách usilovně pracují na tom, aby se tento rozdíl vyrovnal.

Ačkoliv digitální revoluce v pedagogické psychologie je tím nejvýraznějším trendem, objevují se tu bezpochybně i další trendy mezi nimiž bych jmenoval výchovu k diverzitě a toleranci, vyzdvihování demokratických hodnot, podporu seberegulovaného učení, rozvoj kritického myšlení, a kolaborativní výuku.

Které učící strategie by si měl podle Vás každý student psychologie osvojit?

Nejlépe všechny! Toto hyperbolické vyjádření reflektuje zjištění, že nejúspěšnější studenti se vyznačují širokým repertoárem učebních strategií, které dokážou efektivně využít ve správnou chvíli na správném místě. K osvojení těchto strategií je nutný systematický nácvik, praxe a přispívá k němu podpůrné prostředí a adaptivní nastavení mysli. V kurzu pedagogické psychologie studenty učím, že učební strategie lze dělit podle jejich sofistikovanosti do tří úrovní: kognitivní, metakognitivní a epistemologické strategie. Nejsofistikovanějšími z nich jsou strategie epistemologické, které se do velké míry překrývají s koncepty kritického myšlení. Pokud bych tedy měl vybrat favorita mezi učebními strategiemi, pak bych studentům definitivně doporučil zaměřit se na kritické myšlení, které charakterizuje schopnost studentů klást zvídavé otázky: Odkud se berou informace, které mi jsou prezentovány? Jakou tyto informace mají hodnotu? Jak mohu tyto informace využít? A hledat na ně adekvátním způsobem odpovědi.

Co na Vašich přednáškách mohou studenti nejvíce ocenit?

Zde navážu na svoji předchozí odpověď. Studentům dávám prostor pro vyjádření svého názoru a pokládání zvídavých otázek. Často se studentů ptám: Rozumíte všemu? Jak by vám to vše bylo jasnější? Chcete k tomu kdokoli něco dodat? Rád bych, aby se studenti do přednášky zapojovali více jako do diskuze než do pouhého náslechu. Většina pedagogů Vám sdělí, že úspěšní studenti se mimo jiné poznají dle své zvídavosti a hloubkou otázek, které pokládají. Studenti, kteří se zapojují do interakce s vyučujícími navíc získávají větší možnost stočit výuku směrem, který je zajímá nebo je jim blízký či užitečný, a mohou si tak ze setkání více odnést. Existuje pak i větší šance, že studenti se budou na výuku připravovat s radostí a nadšením, což je snem každého vyučujícího. Nicméně je třeba dodat, že když máme ve třídě přes 50 posluchačů, je nutné tento prostor pro interakci hlídat, jelikož zájem jednoho studenta nemusí odpovídat zájmu jiného studenta, a výukový čas je nemilosrdný. Veskrze pokládám za velkou přidanou hodnotu, když studenti využijí prostor, který je jim při výukovém setkání dán, a zapojí se, třeba sdílením otázek, zkušeností či věcné kritiky. ▮

foto: archiv autorů

LEA BILÁ

Popularizátor psychologie je v Počitku novinka. Najdeš tady tipy na super psychologické podcasty a účty na sociálních sítích, které se věnují psychologii a baví nás. Jestli máš tip na něco, co by se v našem Popularizátoru mělo objevit, určitě napiš na náš Instagram, Facebook nebo na pocitek@ff.cuni.cz

Psychologii zdar!

BrainWeAre
@brain_we_are

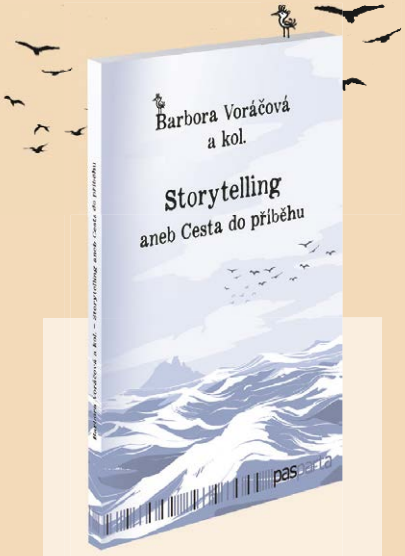
Podcast
a instagramový profil

Instagramový profil se těší 30 tis. sledujícím a funguje pod taktovkou Vojtěcha Hlaváčka a Jiřího Kryštofa Jarmara. Na profilu najdete knižní tipy, ale i příspěvky týkající se duševního zdraví a seberozvoje.
K profilu se pojí i stejnojmenný podcast, ve kterém si každý najde to své – od rad naučení a duševní zdraví, po rozhovory s inspirativními osobnostmi. Protože je toto číslo o tom, kde psychologii nečekáme, následující výběr epizod je právě takový:

Ep. 186: Vztah k tělu, Bolesti a Smrti | Co se můžeme naučit od domorodých kmenů? – doc. PhDr. Martin Soukup, Ph.D
Ep. 165: Konspirační teorie a mytologie – Mgr. Jan A. Kozák, Ph.D.
Ep. 169: Tanečník Mr. Kriss – O pohybu, Breakdance, improvizaci a nekonečnosti v tanci – Kristián Mensa
Ep. 185: Vztahy a design Komunikace | Populismus vs. Zranitelnost | Povaha Nedorozumění

Autorka předkládá ve své knize nový přístup k manželství, vztahům a osobnímu naplnění, který čerpá z více než 40 let zkušeností s poradenstvím a hluboké vnitřní moudrosti. Najdeme zde řadu cenných myšlenek a konceptů spojených s pronikavými příklady z terapeutické praxe.

60 stran, 270 Kč



Praktická příručka Storytelling aneb Cesta do příběhu vás krok za krokem provede uměním storytellingu, tedy živým vyprávěním příběhů. Můžete si vyzkoušet různé vyprávěcí postupy, ať už sami, ve dvojici nebo ve skupině, a posilovat tak vypravěče nebo vypravěčku, kteří se skrývají v každém z nás.

140 stran, 350 Kč

Dospívání je důležitou kapitolou ve vývoji každého jedince. Je to ale také období, ze kterého má mnoho rodičů obavy. Publikace podporuje pečující osoby a připravuje je na pubertu a dospívání dítěte s PAS, poskytuje teoretický základ pro lepší pochopení mentality dospívajícího dítěte.

160 stran, 350 Kč

KNIHY
PRO PRÁCI S DOSPĚLÝMI I DĚTMI

Nakladatelství Pasparta
www.pasparta.cz

pasparta

Lea Bilá

Docela normální den

K. vešel do knihkupectví, chtěl si zakoupit knihu o historii včelařství. Ve světle paprsků slunce, které do obchodu pronikaly výlohou, tančily částečky prachu a všude byly cítit nově vybalené knihy. Prošel kolem regálů s beletrií, s autobiografiemi a medicínskými učebnicemi, než se konečně zastavil u stojanu s hobby. Trvalo sotva 20 vteřin, než knihu našel.

Zvednul zrak s tím, že se poohlédne po pokladně. Zarazil se očima u jedné z polic, měla v obchodě snad nejvíc místa, táhla se po celé zadní stěně prodejny. U regálu stál buddhistický mnich, dvě těhotné kamarádky, chlapec v teenagerském věku, paní, která zřejmě vedla úspěšný byznys, a důchodce s pokérovanou celou pravačkou. Všichni lovili jednu z desítek knih o věštění. Vtipné, pomyslel si, bizarní obrázek. Zašel zaplatit.

Od knihkupce se vydal rovně po hlavní, zabočil o tři křižovatky dál. Zašel za roh a najednou se ocitnul na chodníku pokrytém slizkými rybami. Kapři se svými pusinkami vypadali, že lapají po dechu. K. mezi těmi rybami spatřil pekaře, který se chytal za hlavu, a pak i slečnu jen pár metrů před sebou, jak stojí na podpatcích uprostřed toho kaproviště. Chtělo se mu smát, ale smích se nedokázal prodrat ven dál než jen na jeho rty, které se v koutcích prohnuly do malinkého úsměvu. Opatrně se propletl mezi kapry, snažil se jim nešlápnout na ploutve.

Vystoupal po schodech na konci ulice. Na vrcholku do něj málem vrazilo dítě. Zamžoural na něj, bylo od hlavy pokryté nějakou hmotou, došlo mu, že je to čokoláda, když si díte s chutí olízlo ruku. Vlasy mělo slepené do tlustých čokoládových pramenů a na upatlané tváři mu svítily jen ty velikanské oči, kterýma hledělo do dálky. Zasmálo se, když se konečně přihnal jeho otec. K. stál jak přikovaný na posledním schodě. Dítě se prosmýklo kolem něj směrem do kapří ulice, otec dítěte zmateně v pantoflích utíkal ze schodů za ním.

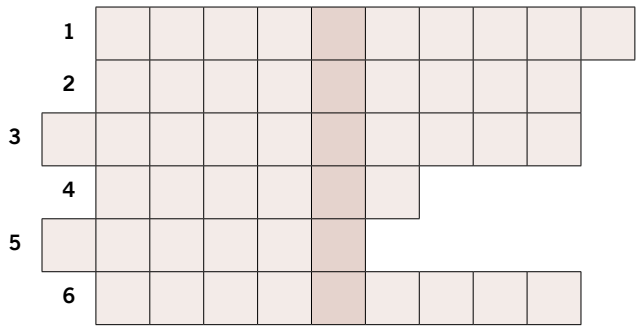
„Dost zvláštní den," řekl si K. pro sebe. „Je snad svátek bláznů?"

Těsně před tím, než zaplul do vysokého růžového domu, kolem něj prošla dívka, která držela v jedné ruce mobil a horlivě do něj psala. V druhé ruce třímala provázek, ke kterému byl uvázán čmelák, co klidně letěl asi metr před ní. Jistě, čmeláky je také nutné venčit. Pokrčil nad tím rameny.

ilustrace: Lea Bilá

Soutěž

Vyluštěte křížovku!



Soutěžíme o tři publikace, které nám do soutěže laskavě věnovalo nakladatelství Portál: *Čas psychopatů* (R. Honzák), *Mindfulness pro začátečníky* (J. Kabat-Zinn), *Způsob bytí* (C. Rogers)

Výslednou tajenku posílejte do 17. 6. 2023 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: BIG FIVE
Gratulujeme všem výhercům!

1. Farmaka (látky) podporující kognitivní funkce.
2. Efekt, dle kterého vede pozitivní očekávání k pozitivním výsledkům (*říká se mu také sebenaplňující proroctví*).
3. Fantazijní dotváření vjemů (*z nezřetelných vjemů se stávají konkrétní obrazy*).
4. Americký psycholog známý pokusy s opicemi rodu makak rhesus
5. Zneužívání; nadměrné užívání (*např. drogy*).
6. Přerušení nervových spojů mezi lalokem a dalšími částmi mozku (*velmi invazivní zákrok, kdysi užívaný k léčbě některých duševních poruch*).

PSYNA

Víte, že Psyna není jen tady na stránkách Počitku, ale i jinde na katedře? **Spolek studentů katedry psychologie** FF UK pravidelně organizuje PubQuizy, odborné přednášky, lezení na umělé stěně, kytarové večery, posezení v hospůdce s učiteli, besedy s absolventy o praxi a další! Pokud jste složitě hledali možnosti, jak se poznat s dalšími studenty, neformálně se seznámit s učiteli a vůbec si užít ke studiu nějakou psychologickou psinu, pak jste právě našli! Pokud jste absolvent/absolventka, můžete se také zapojit. Sledujte Psynu na Facebooku, ať vám žádná psina neunikne.

Všichni jsou také vítaní podílet se na organizaci akcí nebo vymýšlet akce nové. Stačí se nám ozvat na: *psyna.ffuk@gmail.com*

Psyna

Doc. Bezdíček když se ráno probudí.

zdroj: KPS memes

NOVINKY Z PSYCHOLOGIE A PSYCHOTERAPIE

ANNA FREUD

Já a obranné mechanismy

PŘEKLAD PETR BABKA

Kniha patří ke klasickým, základním psychoanalytickým textům. Anna Freud zřetelně ukazuje, že psychoanalýza se nezabývá výhradně lidským nevědomím. Dokládá, že ve skutečnosti bylo vždy předmětem zájmu psychoanalýzy Já a jeho poruchy – přičemž zabývání se nevědomím sloužilo obnově Já a jeho funkcí. Autorka se v této knize věnuje specifickému problému – prostředkům, kterými se Já brání nelibým stavům a úzkosti a pokouší se zvládat impulzivní jednání, afekty a pudové nároky.

Brož., 144 s., 279 Kč

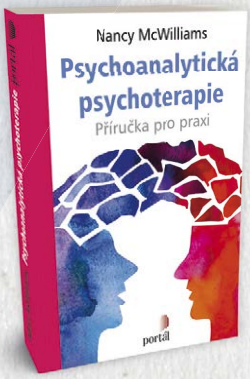
CARL GUSTAV JUNG

Vývoj osobnosti

PŘEKLAD PETR BABKA, KAREL PLOCEK
DOSLOV ALENA PLHÁKOVÁ

Jako podstatnou pro proces dětského zrání vnímá Jung psychologii rodičů a vychovatelů. Neuspokojivý vztah rodičů proto může u dítěte zapříčinit psychickou poruchu. Schopnost dospělého stát se sebou samým je jakousi obdobou dozrávání dítěte a jedno na druhé intenzivně působí – proto je třeba, aby rodiče i učitelé rozvíjeli vlastní osobnost. Jak Jung trefně podotýká: „Nic nemá na děti silnější psychický vliv než nežitý život rodičů."

Brož., 280 s., 399 Kč



NANCY McWILLIAMS

Psychoanalytická psychoterapie

Příručka pro praxi

PŘEKLAD HANA DRÁBKOVÁ

Kniha se věnuje psychodynamické léčbě a popisuje základní principy praxe vč. efektivního naslouchání a rozhovoru, přenosu a protipřenosu, emočního bezpečí a empatického, naladěného postoje ke klientovi. Popisuje hodnoty, předpoklady a klinické a vědecké poznatky, které vedou psychoanalytický proces, a ukazuje, jak integrovat prvky jiných teoretických přístupů. Autorka se zabývá také tématy, jako je poučení klienta o terapeutickém procesu, řešení komplexních problémů ohledně mezí a péče o sebe samého.

váz., 344 s., 699 Kč

IVO ČERMÁK, RADOVAN ŠIKL (EDS.)

Příběh československé psychologie II.

Rozhovory s osobnostmi oboru

Druhý svazek knihy mapuje novodobou historii československé psychologie prostřednictvím vyprávění jejích žijících spolutvůrců. Rozhovory do prostředního svazku třídílného projektu poskytli čeští doyeni oboru narození v letech 1939 až 1948: Karel Balcar, Petr Kulišťák, Jiří Mareš, Jiří Růžička, Vladimír Řehan, Iva Šolcová, Jaroslav Šturma, Marie Vágnerová a Zdeněk Vtípil. Rozhovory jsou doplněny životopisnými medailony a duchovními portréty, mikroportréty referenčních osobností, dobovými dokumenty a fotografiemi.

váz., 400 s., 669 Kč

obchod.portal.cz

portál

POČITEK

ČASOPIS STUDENTŮ PSYCHOLOGIE

Kam dál?

instagram.com/casopis_pocitek/

facebook.com/CasopisPocitek/

Máte nápad na článek, nebo nám chcete říct, co se Vám v tomhle čísle (ne)líbilo? No tak nám o tom hned řekněte!
Třeba na *pocitek@ff.cuni.cz*