POČITEK

ČASOPIS STUDENTŮ PSYCHOLOGIE FF UK

č. 1 / 2024

ZLOČIN

Téma čísla

PPLK. DANA ŠTĚPÁNKOVÁ: ČLOVĚKU JE PŘIROZENÉ NELHAT

Psychoterapie

PTSD? EMDR. CESTA Z PROBLÉMŮ VYVOLANÝCH TRAUMATICKÝMI UDÁLOSTMI

Psychologie v praxi

MJR. MGR. KLÁRA ZBOŘILOVÁ, PH.D.: POLICEJNÍ VYJEDNAVAČ MUSÍ BÝT TÝMOVÝ HRÁČ

Rozhovor

MGR. LEONA ŠÍMOVÁ: NEZAVÍREJME OČI PŘED SEXUÁLNÍM NÁSILÍM

POČITEK

ČASOPIS STUDENTŮ PSYCHOLOGIE FF UK

POČITEK – časopis studentů psychologie, č. 1/2024 / **e-mail:** pocitek@ff.cuni.cz / **šéfredaktor:** Vít Krištof / **redakce:** Lea Bilá, Martin Dusík, Veronika Hanzalová, Sabča Landovská, Simona Miškufová, Viktorie Ševčíková, Viktorie Vondráčková, Patrik Voříšek, Lucie Walzová / **sociální sítě:** Sabča Landovská, Viktorie Vondráčková, Lucie Walzová / **grafický design:** Johana Kobzová, Martin Karvai / **sazba:** Martin Karvai

Vydává: Spolek studentů psychologie FF UK, z. s., náměstí Jana Palacha 1/2, Josefov, Praha, 110 00, IČO 19265638 / vychází 3× ročně / **datum a místo vydání:** 15. 4. 2024, Praha / **tisk:** Tiskárna Tria, s. r. o.

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

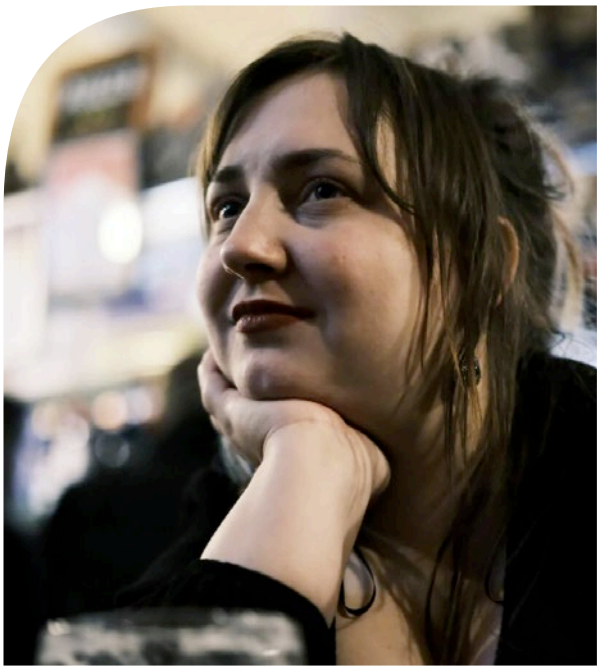
Zvláštní poděkování: Radvan Bahbouh, Radka Hradcová, Tomáš Nikolai

Foto na titulní stránce: Vít Krištof, s poděkováním Three Brothers Production, s.r.o. za prostory, Lukymu za profesionální objektivy a tatínkovi Borisovi za zapůjčení rukou.

Buďme v kontaktu!

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

VŠECHNY STRANY ZLOČINU



zdroj: archiv Mgr. Faberové

Vždy mě fascinovalo, jak se společnost staví ke zločinu a zločincům a jak je jimi fascinována. Je to jako divadelní hra, kde označujeme jednotlivé aktéry za hrdiny nebo zločince podle scénáře, který je předem určený. Co když se ale podíváme do zákulisí této divadelní hry? Psychologie už odedávna hraje klíčovou roli ve zkoumání těch, kteří páchají zlo. V pozdější době se ale začala obracet i směrem k lidem zasaženým tímto zlem. Právě psychologové mají ty kompetence, které jim mohou pomoci nahlédnout do myslí všech aktérů. Můžeme rozluštit motivaci činů zločinců a jejich osobnost, avšak nemusíme se omezovat pouze na profil pachatelů. Velmi přínosné je zkoumat i formy trestů, které chrání společnost a dávají nám pocit bezpečí, který může být velmi snadno narušen. Snažíme se našimi psychologickými intervencemi a nástroji obnovit rovnováhu ve společnosti a hledat cesty k nápravě. Je nutné si neustále klást otázky - Má daný trest smysl? Je posouzení zločinu správné? Jak dobře dokážeme pomoci zasaženým? Je vůbec v naší moci takové zlo odhalit a ochránit ostatní? To byly vždy otázky, které mne zajímaly.

Forenzní psychologie se těmito tématy zabývá. Její komplexnost a různorodost je krásná, naplňující. Odhaluje nejtemnější stránky lidské mysli, potažmo společnosti, ale poukazuje a vyzdvihuje také lidskost a odhodlání, které jsou v dobách krizí nepostradatelné a zásadní. I když se něco nepředvídatelného stane, společnost zůstává dobrá a soudržná. V tom vidím velkou naději, ke které obor forenzní psychologie značně přispívá.

Závěrem lze konstatovat, že zločin a trest nejsou jen dvě strany jedné mince, ale jsou všemi jejími stranami. Ani Raskolnikov z Dostojevského knihy není jednoduchá postava - zločinec, kterého budete od začátku považovat za padoucha. Má stránky, které chápeme a s nimiž se můžeme ztotožnit. Rozumíme, proč svůj čin spáchal, avšak náš morální kompas nám ukazuje, na jaké straně stojíme. I přes veškerou empatii je důležité zachovat si své hodnoty.

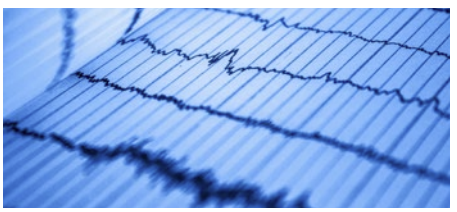
Mgr. Karolína Faberová

5 *Novinky z katedry*

6 *Téma čísla*

Člověku je přirozené nelhat

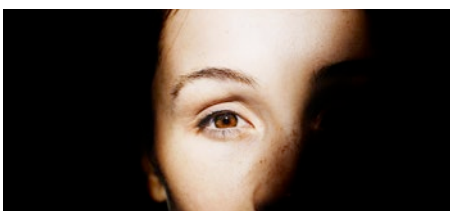
Všechno, co jste si přáli vědět o populárních detektorech lži. Jak funguje polygraf? Kdy ho vyšetřovatelé používají? Můžeme se na něj spolehnout? Téma rozkrývá pplk. Dana Štěpánková.



10 *Psychoterapie*

PTSD? EMDR. Cesta z problémů vyvolaných traumatickými událostmi

Dvě zkratky, o kterých poslední dobou často slýcháme. Psychoterapeutická metoda EMDR pomáhá řešit nezpracované traumatické vzpomínky v mozku, aniž by vyžadovala podrobný popis traumatu.



13 **Domácí násilí: Tiché trauma, které poznamenává dětské duše**

Od prenatálního období do dospělosti. Domácímu násilí je vystaveno každý rok přibližně 275 milionů dětí. Jaké mohou být jeho dopady z hlediska psychologie a fyziologie?

16 *Psychologie v praxi*

Policejní vyjednavač musí být týmový hráč

Mjr. Mgr. Kláry Zbořilové, PhD. se ptáme na to, jak se stát policejním vyjednavačem, nebo jak vypadá její běžný pracovní den. Ocitá se v nebezpečných situacích? Jaké situace řeší nejčastěji a proč je pro vyjednavače důležité, aby byli otevření a přijímající?

20 *Rozhovor*

Nezavírejme oči před sexuálním násilím

Terapeutická práce s pachateli sexuálního násilí je důležitá, protože snižuje riziko recidivy, říká Mgr. Leona Šímová. Probrali jsme, jak komunikovat s obětí sexuálního násilí, co je dobrou prevencí i jak sexuální násilí souvisí s parafiliemi.

24 **Co tě nezabije…**

Trauma má celou řadu negativních dopadů. V některých případech se ale setkáme s fenoménem posttraumatického růstu. Jak je to možné? O co se jedná?

28 *Kam na Erasmus*

Semestr ve slunném Španělsku

O životě v Granadě daleko na jihu. Jak se liší studium? Stojí za to vyjet?

30 *Noví vyučující*

Doc. Miroslav Popper a Mgr. Jakub Kuchař, Ph.D. – krátce o alternativním rodičovství, morálce a psychoanalýze.

31 *Tipy na knihy*
Sociální patologie

31 *Psychoinfluencer*

Podcast Hranice násilí

32 *Jsme akční*

Jarní psychoakce!

34 *Studentská anketa*

Zločin a trest

Jak se studentky a studenti staví k otázce trestu smrti, řešení případů znásilnění nebo soudnímu svědectví?

36 *Soutěž + Psyna*

37 *Literární koutek*

Proč jsem to udělal?

38 **21. prosince 2023 – pár slov pro fakultu**

NOVINKY Z KATEDRY

LEA BILÁ

PEERKO

Po prosincových událostech vznikla na katedře psychologie studentská organizace Peerko, která sdružuje studenty, kteří mají ukončený kurz krizové intervence a chtějí podat pomocnou ruku. Peerko najdete na chodbách hlavní budovy na nám. Jana Palacha ve všední dny od 14:10 do 18:30. Pro aktuální informace sledujte sociální sítě Peerka na Facebooku či Instagramu.

Více informací na: https://kps.ff.cuni.cz/cs/ustavkatedra/peerko-studentska-psychologicka-pomoc/

DOD

Na fakultně již tradičně proběhl den otevřených dveří, kde měla zastoupení i naše katedra. DOD proběhl 24. 2. a uchazeči a uchazečky o studium na naší katedře se mohli prostřednictvím něj dozvědět mnoho užitečných informací.

AKREDITACE NA BC I NMGR

Katedra psychologie nově získala akreditaci jak na bakalářský tak magisterský program psychologie na dalších 10 let. Zájemci a zájemkyně o studium na KPS si mohli podat přihlášku do 31. 3. 2024.

NOVÉ VÝBĚROVÉ PŘEDMĚTY

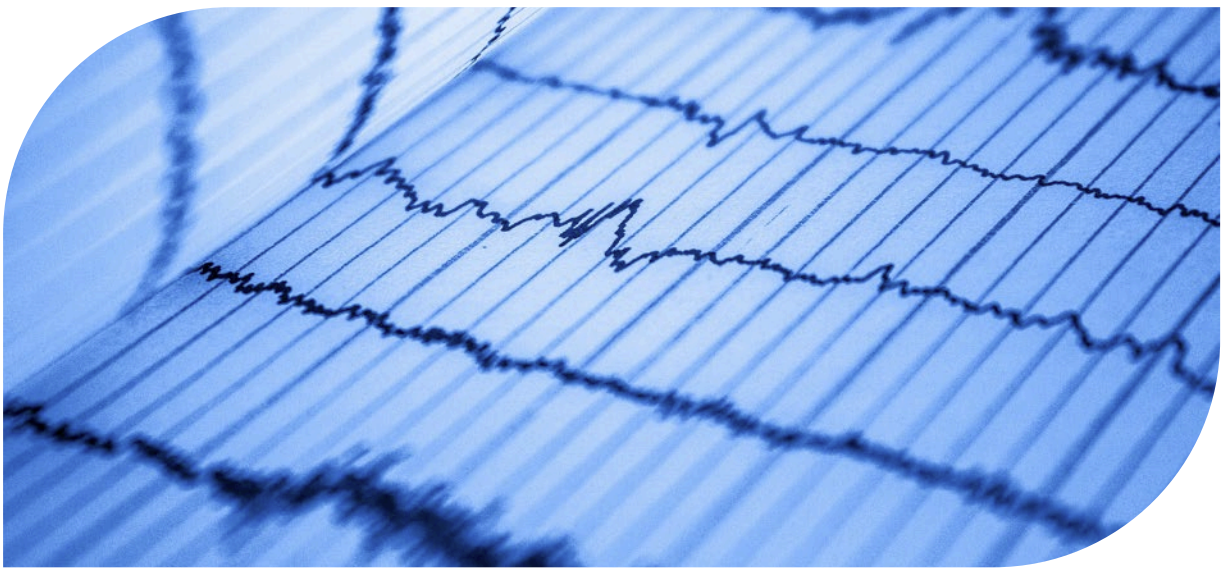
Do nového semestru studenti mohou vkročit i s novými předměty, které se na naší katedře učí poprvé. Tyto výběrové předměty umožňují našim studentům dozvědět se více o tématech, která je zajímají.

zdroj: redakce Počítku

Člověku je přirozené nelhat

O využití polygrafu v policejní praxi

VIKTORIE VONDRÁČKOVÁ, PPLK. DANA ŠTĚPÁNKOVÁ



zdroj: Luan Luan Rezende, Pixabay

Kolem polygrafu (detektoru lži) panují zastaralé představy, mylná přesvědčení a kontroverze. Mohou vyzývat ke skepsi v otázce jeho využití. Naše čtenáře by tudíž mohlo překvapit, že vyšetření na polygrafu je nedílnou součástí policejní praxe i v České republice. Co nám může polygraf o vyšetřované osobě prozradit a jak snadné je ho obelstít? Na to a mnohé další jsme se ptali podplukovnice Dany Štěpánkové, která vyšetření na polygrafu provádí.

Polygraf je přístroj, který snímá a přenáší do grafické podoby změny fyziologických hodnot. Sestává ze snímačů, které se vyšetřované osobě nasazují přes oblečení a na konečky prstů. Během vyšetření se pak snímá několik proměnných – dechové mechanismy, kožní odpor, tlak krve a tepová frekvence a jejich změny v průběhu času. První polygraf vznikl již v roce 1921 ve Spojených státech, sestaven byl Johnem A. Larsonem a jeho kolegy, nicméně jeho vynález nelze připsat pouze jejich týmu.[1] Brzy po jeho vzniku se začalo diskutovat o využití polygrafu v policejní a právní praxi. Dnes se polygraf uplatňuje jednak pro potřeby personalistiky, jednak v rámci objasňování případů trestné činnosti.

Známý spíše jako detektor lži, polygraf zachycuje projevy, o kterých se domníváme, že souvisejí se lží. Podstata polygrafu vychází z práce teoretiků, kteří věřili, že lhát vyžaduje úsilí, které se odrazí také

v měřitelných fyziologických projevech. Tato myšlenka je nicméně dle některých odborných zdrojů nedostatečně empiricky podložena[2]. Dana Štěpánková vychází z předpokladu, že pro člověka je skutečně mnohem přirozenější říkat pravdu než o něčem vědomě lhát. *„Je pro nás přirozené mluvit pravdu, protože ve chvíli, kdy si uvědomuji, že lžu, aktivuje se autonomní nervový systém, sympatikus, parasympatikus a s tím si málokdo z nás umí poradit.“*

Vedle diskuzí o tom, co polygraf vlastně zachycuje, se můžeme setkat také s řadou mýtů, které se s touto metodou pojí. Jedním z nejčastějších je ten, že polygraf je možné velmi snadno obelstít, nebo že existují nějaké triky, které nám s tím mohou pomoci, např. mít v botě připínáček a jím si způsobovat bolest, na kterou bude tělo reagovat. Záměrně oklamat polygraf je sice možné, ale není to vůbec snadné.

Využití polygrafu v praxi

Po obdržení žádosti ze strany OČTŘ (orgány činné v trestním řízení) nastává nejprve fáze důkladné přípravy. Ta spočívá zejména v analýze policejního spisu, na základě čehož se vytvoří baterie otázek. Ty se opírají výlučně o zjištěná fakta a potřeby vyšetřování. Je přitom klíčové, aby otázky byly jasně formulovány, aby na ně vyšetřovaná osoba byla schopna odpovědět jednoznačně, ano či ne. Struktura otázek je přesně daná. Stejně tak je potřeba, aby otázky splňovaly určité etické standardy, což znamená, že například intimní otázky, týkající se sexuality, nesmí být součástí vyšetření. Součástí etiky vyšetření je rovněž dobrovolná spolupráce. Vyšetřovaná osoba vždy musí s vyšetřením souhlasit, přičemž svůj souhlas může kdykoliv stáhnout.

Celková doba vyšetření se standardně pohybuje okolo hodiny a půl. V případě nutnosti může být i delší a samozřejmě se počítá i s přestávkami. Nezanedbatelnou část přitom tvoří úvodní rozhovor, v němž je vyšetřovaná osoba seznámena se samotnou metodou a jejím průběhem. Vyšetřovaná osoba je poté dotazována, zda jsou jí otázky srozumitelné. *„Potřebuji jasně vědět, že vyšetřovaná osoba otázkám rozumí. Často se musíme přizpůsobit vyšetřované osobě a jejímu jazyku, mentalitě.“*

Také s nervozitou se počítá. Jak však Dana Štěpánková popisuje, nervozita má obvykle po úvodním rozhovoru tendenci odeznívat spolu s tím, jak se vyšetřovaná osoba postupně uklidňuje. Tedy pokud něco neskrývá. Budování důvěry a snižování napětí je tudíž nezbytnou součástí každého vyšetření. Někteří odborníci přesto zůstávají v otázce rozlišení lži a nervozity skeptičtí a vidí to jako jednu ze slabin polygrafu[2].

„Kalibrace“ polygrafu na daného člověka probíhá před samotným vyšetřením pomocí diagnostického číslicového testu, v němž se ověřují reakce těla na tzv. „záměrnou lež“. Samotné vyšetření pak spočívá v pokládání jednotlivých baterií otázek. Záznam reakcí je zpracováván pomocí počítače. Důležité je si uvědomit, že závěry, které se získají z vyšetření na polygrafu, jsou interpretovány spíše jako atypická reakce na danou otázku než jako lež. Atypická reakce obsahuje určité „symptomy lži“, které jsou v závěrech z vyšetření následně popisovány.

Spolehlivost metody jako takové je neustále předmětem diskuze. V roce 2003 proběhlo pod hlavičkou US National Research Council (NRC) rozsáhlé přezkoumání empirických poznatků z výzkumu spolehlivosti polygrafu. Dle tohoto review se do té doby realizovanému výzkumu nepodařilo v oblasti využití polygrafu vybudovat dostatečně kvalitní teoretickou a empirickou základnu. Ačkoliv výzkum přináší důkazy o tom, že polygraf dokáže rozlišit lež od pravdy statisticky lépe, než je pouhá náhoda, stále se jedná o poměrně nízkou míru úspěšnosti. A co více, k dispozici máme data spíše ze specifických případů, což ohrožuje snahy o zobecnění závěrů vyvozených z těchto dat.[3]

Současně je nutné mít na paměti omezení, která se s vyšetřením pojí, a znát univerzální kontraindikace vyšetření. Mezi ně se řadí únava, alkohol, léky a omamné látky, a to pro svůj vliv na psychiku a kognitivní funkce. Mezi další kontraindikace vyšetření můžeme řadit také přílišnou obeznámenost s případem, či naopak velmi malou obeznámenost. Naprosto zásadní

je také čas, kdy k vyšetření dochází. *„Obecně platí, že čím dříve vyšetření po skutku proběhne, tím lépe. Někdy jsme schopní provést vyšetření už do druhého dne od požadavku ze strany kriminalistů. Vyšetření se zrealizuje jedině za předpokladu, že nám vyšetřovaná osoba dala souhlas s provedením. Když uplyne více času, mohou být informace ovlivněny médii a jinými informacemi, které mohou vnímání vyšetřované osoby zkreslit…“*

Jak silný důkaz je vyšetření polygrafem

Spodní věkovou hranicí pro využití polygrafu v praxi je 15 let. Zde s vyšetřením musí souhlasit nejen mladistvý, ale i jeho zákonný zástupce. Důležitá je v tomto případě otázka zralosti. *„My zralost nezjišťujeme, to je v kompetenci policie, ale zjišťujeme, zda rozumí tomu, co znamená pravda a lež. Policie v těchto případech často spolupracuje s dětským psychologem. Role psychologa jako poradce je navíc v některých případech nenahraditelná.“*

Vzhledem k limitům, které polygraf bezesporu má, se v České republice na závěry z fyziodetekčního vyšetření (zažitý termín v ČR pro vyšetření na polygrafu) pohlíží jako na specifickou formu nepřímého důkazu. Stejně tak je tomu v naprosté většině zemí. Dana Štěpánková zdůrazňuje, že ačkoliv spolehlivost každého vyšetření sice ovlivňuje řada limitujících faktorů, metoda polygrafu může policistům být důležitou indicií v procesu odhalování trestné činnosti. Závěry z vyšetření mohou například pomoci stanovit směr dalšího vyšetřování či poukázat na osoby či skutečnosti hodné dalšího prověření. Dana Štěpánková a její kolegové z Kriminalistického ústavu spolupracovali na mnoha případech, v nichž polygraf sehrál svoji roli. Během své kariéry se spolu s kolegy podílela na řadě mediálně známých případů, kdy se závěry z polygrafu staly pro policisty důležitou indicií pro další vyšetřování (vyšetření na polygrafu podstoupili například i manželé Stodolovi).

Na polygrafu se dnes vyšetřují různé typy trestných činů. *„Na našem pracovišti neprověřujeme jen násilné trestné činy. Vzhledem k požadavkům policistů prověřujeme i případy z majetkové a hospodářské kriminality. V současné době stále častěji spolupracujeme i s kolegy, kteří řeší kriminalitu mládeže.“*

Dana Štěpánková působí na Kriminalistickém ústavu již úctyhodných 22 let a její práce ji stále baví a naplňuje. *„Čeká mě ještě 8 let aktivní služby, takže se těším na pomoc při odhalování dalších zločinů.“* Děkujeme za velmi poutavý a podnětný rozhovor! ∎

Zdroje:
Ke zpracování článku byly použity informace z rozhovoru a přednášky pplk. Dany Štěpánkové v rámci předmětu Psychologie vyšetřování násilné trestné činnosti, vyučovaného v zimním semestru 2023/2024 na KPS FF UK.

1 Synnott, J., Dietzel, D., & Ioannou, M. (2015). A review of the polygraph: History, methodology and current status. Crime Psychology Review, 1(1), 59–83. https://doi.org/10.1080/23744006.2015.1060080
2 American Psychological Association. (2004, August 5). The truth about lie detectors (aka polygraph tests). Apa.org; American Psychological Association. https://www.apa.org/topics/cognitive-neuroscience/polygraph
3 Committee to Review the Scientific Evidence on the Polygraph, Board on Behavioral, Cognitive, and Sensory Sciences, & National Research Council (US). Committee on National Statistics. (2003). The polygraph and lie detection. National Academies Press. https://books.google.cz/books?hl=en&lr=&id=4WR0AAAAQBAJ&oi=fnd&p

zdroj: archiv pplk. Štěpánkové

Pplk. PhDr. Bc. Dana Štěpánková LL. M. je absolventkou studia pedagogiky na FF UK, na katedře psychologie FF UK absolvovala postgraduální kurz forenzní psychologie. Na Policejní akademii absolvovala bakalářské studium forenzních věd. V Institutu forenzních/bezpečnostních studií a managementu absolvovala program Aplikovaná kriminalistika – Teorie a praxe behaviorální analýzy. Pracovala rovněž jako vyšetřovatelka. Působí v Kriminalistickém ústavu, na oddělení dokumentace a speciálních analýz. Ve volném čase přednáší na VŠ Humanitas Praha a na Policejní akademii. Mimo to se také věnuje předškolním dětem a vede oddíl kolečkového rychlobruslení.

Jak polygraf pozná lež?

Technika a metodologie detektoru lži

VÍT KRIŠTOF

Polygraf neměří přímo lež. Detekce lži je založena na měření tělesné aktivity, o které předpokládáme, že je spojena se lhaním. Nejčastěji se měří změny v tepové frekvenci, dýchání či pocení (voltmetrem připojeným k tělu - zpocená kůže mění svou vodivost). Předpokládáme, že lidé jsou při lhaní více nabuzení než lidé, kteří říkají pravdu. Jakékoliv nabuzení organismu se odráží ve zmiňovaných fyziologických ukazatelích. Se lhaním je zpravidla spojená zvýšená snaha a námaha.

Možná jste také zaslechli, že si lidé při lži sahají na nos, více se vrtí na židli nebo směřují svůj pohled tam či onam. Žádné z těchto ukazatelů ale nejsou dostatečně podloženy, nepomohou nám s jistotou rozeznat pravdu od lži. U některých lidí to tak být může, u jiných vůbec ne. Měření celkového nabuzení organismu polygrafem je tudíž výrazně přesvědčivější ukazatel lži.

Abychom podle nabuzení mohli co nejpřesněji posuzovat lež, musíme vědět, jak se správně ptát. Existují dva časté typy testování polygrafem.

Testy kontrolních otázek (angl. Control Questions Tests)

V tomto typu testování, který se na polygrafu používá nejčastěji, klademe tři druhy otázek – neutrální, relevantní a kontrolní. U neutrálních otázek nepředpokládáme, že způsobí nabuzení. Potřebujeme je ale jako výchozí bod (tzv. baseline). Určitá rozdílná míra nabuzení se objevuje u každého člověka bez ohledu na lež či nervozitu. Příkladem může být otázka na bydliště či datum narození.[1]

Relevantní otázky jsou přímo spojené s tím, co potřebujeme zjistit (tedy například se zločinem). Kontrolní otázky naopak se zločinem vůbec nesouvisejí, ale mají za úkol uvést dotazovaného do rozpaků, a to bez ohledu na to, jestli lže, nebo říká pravdu. Vytvářejí nabuzení, které není spojené se zločinem. Taková otázka je kupříkladu, zda dotazovaný někdy v mládí něco ukradl. Nabuzení vyvolané kontrolními otázkami pak srovnáváme s relevantními otázkami. U člověka, který říká pravdu, by mělo být nabuzení u kontrolních otázek vyšší než u těch relevantních. Otázky spojené se zločinem by neměly způsobit takové nabuzení jako obecně lehce znervózňující otázky. U lživých odpovědí by to mělo být naopak. Se zločinem spojené dotazy by u pachatele měly vyvolat výraznější reakci než kontrolní otázky.

Pro rozlišení odpovědi na neutrální a kontrolní otázky se také někdy užívají jiné metody, například s použitím čísel. V tomto případě si může testovaná osoba myslet číslo a záměrně zalhat o tom, které číslo si myslí (odpovědět negativně na otázku „Myslíš si…“).[2]

Skórování výsledků je poměrně obtížné. Neexistuje univerzální měřítko, které by nám řeklo, jak velké rozdíly v nabuzení mezi jednotlivými odpověďmi na otázky můžeme už považovat za smysluplné. Někteří lidé navíc mohou být velmi nervózní při každé otázce, což může výsledky srovnávání míry nabuzení také znepřesnit. Pro další zvýšení validity by se vyšetřující osoba měla ptát striktně neutrálním tónem, aby nevyvolávala u podezřelého nervozitu, nebo ho jinak neovlivňovala.[1]

Testy znalostí o vině (angl. Guilty Knowledge Tests)

Druhý typ testování je méně kritizován, neboť máme silnější důkazy o jeho přesnosti. Jeho cílem je zjistit, zda má podezřelá osoba nějaké informace o zločinu, které nechce odhalit. V praxi to znamená, že během testování konfrontujeme podezřelého se znalostmi, které může mít jen pachatel. Příkladem jsou otázky na vražednou zbraň, předměty nebo osoby přítomné na místě činu apod. Vyšetřující nabídne několik možností, dotazovaný na každou odpovídá ano/ne. Očekáváme, že pachatel projeví nejvyšší úroveň nabuzení u té možnosti, která se skutečně při spáchání zločinu objevila. Úroveň nabuzení u nevinného podezřelého by měla být u každé z odpovědí stejná.[3]

Abychom takto mohli testovat, potřebujeme znát poměrně hodně detailů o zločinu a mít co největší jistotu, že na ně pachatel zná správnou odpověď. Pokud se nám to podaří a dotazovaný prokáže, že zná detaily spojené se zločinem, nutně ho to ještě neusvědčuje z podílu na spáchání zločinu. Byť je tedy polygraf mnohdy při vyšetřování efektivní a užitečný, je třeba znát jeho limity a obezřetně interpretovat získané výsledky. Podobně jako výsledky kterékoli jiné metody testování. ∎

Zdroje

1 Honts, C. R., Thurber, S., & Handler, M. (2021). A comprehensive meta-analysis of the comparison question polygraph test. Applied cognitive psychology, 35(2), 411-427. https://doi.org/10.1002/acp.3779

2 Ayoub, A., Rizvi, F., Akram, S., & Tahir, M.A. (2018). The polygraph and lie detection: A case study. Arab Journal of Forensic Sciences & Forensic Medicine, 1(7), 902-908. https://platform.almanhal.com/Files/Articles/127303

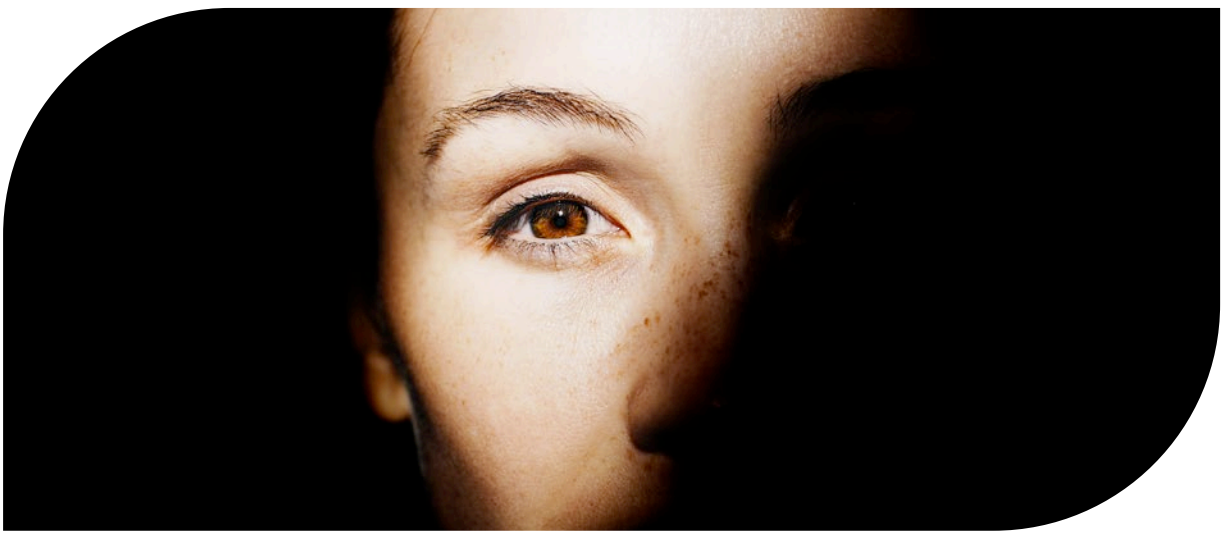
3 Elaad, E. (2018). A comparative study of polygraph tests and other forensic methods. In Interviewing and deception (pp. 209-231). Routledge.

PTSD? EMDR.

Cesta z problémů vyvolaných traumatickými událostmi

PATRIK VOŘÍŠEK

Partnerem rubriky je Terapeutický přístav. Děkujeme!



zdroj: Mikhail Nilov, Pexels

Naše životy se skládají z okamžiků, které nás formují. Takových okamžiků je mnoho. Některé v nás mohou zanechat hluboké rány a vzpomínky, které významně ovlivňují naši další cestu. Jednou z psychoterapeutických metod, která se snaží o přepracování těchto vzpomínek, je stále více populární metoda EMDR.

Uběhl jen krátký čas od tragické prosincové události na naší fakultě, když nám studentům přišla od paní proděkanky zpráva s nabídkou různých forem psychologické pomoci. Jednou z nabídek byla také možnost účasti na skupinových setkáních zaměřených na podporu odolnosti a stabilizaci stresových symptomů. Tato setkání pořádá Český institut pro psychotraumatologii a EMDR, jehož snahou je rozvíjet a předávat poznatky a zkušenosti s metodou EMDR (1).

Metoda EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) je komplexní psychoterapeutickou metodou, která byla vytvořena pro zmírnění stresu spojeného s traumatickými vzpomínkami a zotavení se z problémů, které v člověku vyvolala traumatická událost nebo události (1, 2). Metodu EMDR lze použít na celou řadu situací a zmírnit projevy symptomů, které vyvolala např. autonehoda, přírodní katastrofa, osobní ztráta, sexuální násilí, nebo střelba na univerzitě. Jejím cílem je mj. zlepšit pohled na sebe sama a ulevit od tělesných obtíží (1, 3).

EMDR vzniklo v 80. letech minulého století díky psycholožce Francine Shapiro, která si během procházky v parku všimla, že po rychlém pohybu očima tam a zpět mizí rozrušující myšlenky a pocity. Toto pozorování ji vedlo k vypracování protokolu, který se vyvinul v terapii EMDR (1, 4, 5). EMDR se řídí

modelem Adaptivního zpracování informací (AIP), který je založen na schopnosti mozku zvládnout náročné životní situace a z nich plynoucí zkušenosti a dospět k řešení, které pomůže člověku dále se adaptovat. Samotná EMDR terapie se skládá z osmi fází.

Fáze léčby

1 Anamnéza a plánování léčby

Navázání terapeutického vztahu s klientem; porozumění jeho historii; identifikace traumatických událostí; vytvoření léčebného plánu.

2 Příprava

Poučení klienta o terapii EMDR; stanovení očekávání; výuka relaxačních technik.

3 Desenzibilizace

Opětovné zpracování traumatické události; oboustranná stimulace (pohyby očí, poklepy nebo tóny); cílem je snížit emoční distres, dokud nepoleví

4 Instalace

Posilování pozitivních přesvědčení

5 Skenování těla

Klient skenuje své tělo, zároveň myslí na událost a identifikuje všechny zbývající negativní pocity související se vzpomínkou.

6 Uzavření

Konec sezení a pomoc klientovi vrátit se do stavu klidu v přítomnosti.

7 Přehodnocení

Terapeut hodnotí účinnost léčby tím, že posoudí aktuální klientův stav související s traumatickou vzpomínkou; stanovení dalších cílů.

Metoda EMDR se tedy zaměřuje na řešení nezpracovaných traumatických vzpomínek v mozku, aniž by vyžadovala podrobný popis traumatu. Umožňuje mozku obnovit přirozený proces hojení tím, že mění způsob ukládání vzpomínek, čímž se mohou ve výsledku snížit nebo až odstranit prožívané negativní příznaky. EMDR využívá kombinaci prvků z různých psychoterapeutických škol. Navíc je kombinuje s dalšími, sluchovými či dotykovými, stimulacemi. EMDR tak pomáhá mozku zpracovávat stresující vzpomínky tím, že pracuje se zapojením komunikace různých oblastí mozku, které se podílejí na regulaci paměti a emocí (3, 4).

I přes časté pozitivní ohlasy nalezneme také kritiku EMDR, která upozorňuje na omezený vědecký výzkum potvrzující účinnost metody. Zpochybňován bývá zejména teoretický vědecký základ a vedou se diskuze o úloze očních pohybů v EMDR. Často se také metoda EMDR srovnává s jinými terapeutickými přístupy (2, 5). Byť není úplně jasné, na jakých principech metoda funguje, odborné studie přibývají a naznačují, že metoda EMDR může být stejně účinná jako jiné, tradičně používané psychoterapeutické přístupy. Výzkum již podpořil například účinnost EMDR pro dosažení ztráty diagnózy PTSD anebo zlepšení příznaků deprese (6).

EMDR tak představuje zajímavý a inovativní přístup k léčbě traumatu a duševních obtíží. Přestože je stále třeba další výzkum, již teď data ukazují, že se díky této metodě zlepšily obtíže mnoha lidí. Pro ty, kteří se potýkají s nepříjemnými vzpomínkami a následky traumatu, může být EMDR klíčem k obnovení psychické pohody a kvalitnějšího života.

Zdroje:
1) Český institut pro psychotraumatologii a EMDR. (n.d.). Retrieved March 2, 2024, from https://www.emdr.cz/

2) What is EMDR? - EMDR Institute. (n.d.). Retrieved March 2, 2024, from https://www.emdr.com/what-is-emdr/

3) Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) therapy. (2017, May 25). https://www.apa.org. https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/eye-movement-reprocessing

4) EMDR International Association. (n.d.). Retrieved March 2, 2024, from https://www.emdria.org/about-emdr-therapy/

5) Rosen, G. M. (2023). Revisiting the origins of EMDR. Journal of Contemporary Psychotherapy, 53(4), 289–296. https://doi.org/10.1007/s10879-023-09582-x

6) Cusack, K., Jonas, D. E., Forneris, C. A., Wines, R., Sonis, J., Middleton, J. C., Feltner, C., Brownley, K. A., Olmsted, K. R., Greenblatt, A., Weil, A., & Gaynes, B. N. (2016). Psychological treatments for adults with posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, 43, 128–141. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.10.003

Praktické využití EMDR u osmnáctileté Sofie

Sofia byla mexická dívka, nejmladší ze čtyř sourozenců, které byla v osmnácti letech doporučena léčba EMDR. Ta ji měla pomoci vyrovnat se s emocionálními a behaviorálními potížemi, které se u Sofie objevily v souvislosti s prožitým sexuálním zneužíváním.

Již ve dvanácti letech se u ní objevilo sebepoškozování, v patnácti letech byla sexuálně zneužita a celkem desetkrát se pokusila o sebevraždu. Když se o zneužívání svěřila rodičům, setkala se s nedůvěrou a nedostatkem podpory, což vedlo k tomu, že se Sofia odstěhovala a žila s širší rodinou v jiném městě.

Sofii byla následně diagnostikována chronická posttraumatická stresová porucha (dle DSM-IV), jejíž příznaky trvají déle než 3 měsíce. V dotazníku PSGS (Posttraumatic Stress Global Scale) Sofia mj. uvedla několik traumatizujících událostí, včetně dopravních nehod, znásilnění/zneužití, sexuálního obtěžování a psychického týrání. Kromě toho jí na základě BDI-II (Beck Depression Inventory-II) byla diagnostikována také těžká depresivní porucha (dle DSM-IV-TR).

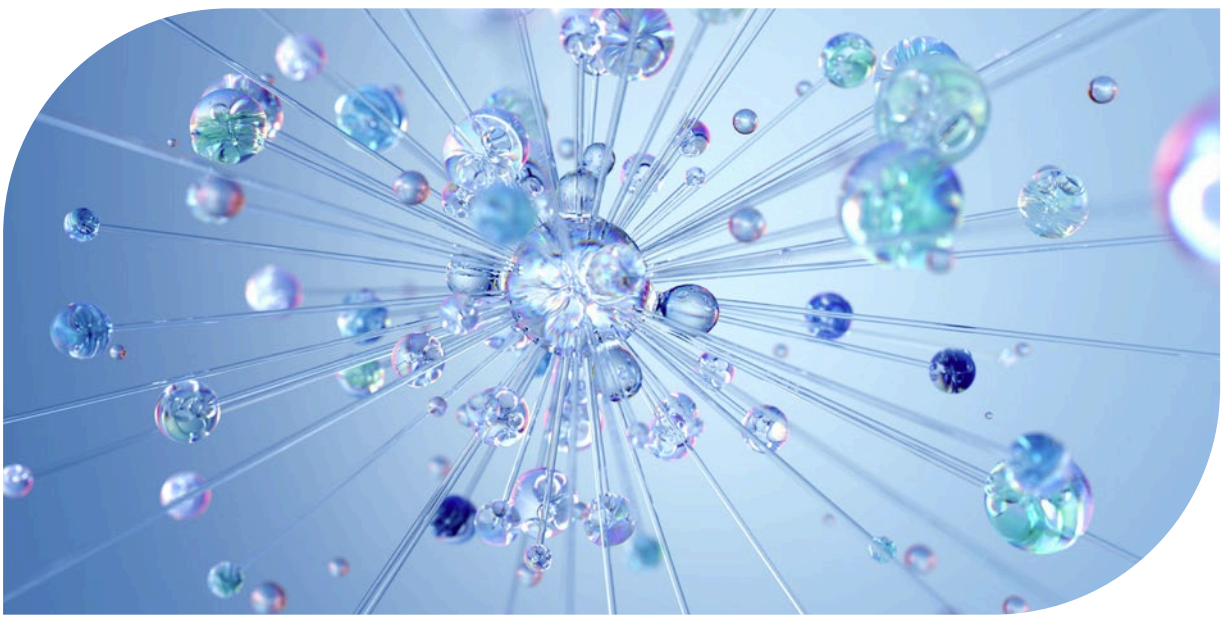
V rámci léčby Sofia absolvovala po dobu jedenácti týdnů každý týden jedno sezení v rámci EMDR terapie. Před léčbou a po ní byla provedena neuropsychologická vyšetření k posouzení pozornosti, paměti a exekutivních funkcí. Během terapeutických sezení EMDR byla pomocí biofeedbacku sledována fyziologická aktivita, jako je srdeční frekvence a kožní vodivost.

Výsledky vyšetření po absolvování EMDR ukázaly u Sofie zlepšení kognitivních funkcí, snížení depresivních příznaků a významné snížení příznaků posttraumatické stresové poruchy (dle opětovné administrace PSGS a BDI-II).

Po jednom roce od dokončení EMDR terapie proběhlo se Sofií hodnotící setkání. Žádné formální testy sice již provedeny nebyly, avšak Sofie byla stabilní, chodila do školy, pracovala, a to vše bez dalších kognitivních potíží. Po setkání autoři studie shrnuli, že Sofia nevykazovala žádné příznaky posttraumatické stresové poruchy. Její sebeúcta a důvěra se projevily v jejím postoji a ve studijních, pracovních a sociálních úspěších. ∎

Zdroje:

Aranda, B. D. E., Ronquillo, N. M., & Calvillo, M. E. N. (2015). Neuropsychological and Physiological Outcomes Pre- and Post-EMDR therapy for a woman with PTSD: a case study. Journal of Emdr Practice and Research, 9(4), 174–187. https://doi.org/10.1891/1933-3196.9.4.174



zdroj: Google DeepMind, Pexels

Domácí násilí: Tiché trauma, které poznamenává dětské duše

SABČA LANDOVSKÁ

zdroj: Freepik

Domácí násilí je temným stínem, který zanechává bolestné stopy na životech mnoha jedinců. Jednu z nejohroženějších skupin tvoří právě děti. V jejich světě, který by měl být prostředím bezpečí a lásky, se domácí násilí stává tichým traumatizujícím faktorem. Tyto děti nesou břemeno bolesti a utrpení, které může mít devastující důsledky pro jejich fyzické, emocionální a psychické zdraví.

Děti zůstávaly v problematice domácího násilí dlouho přehlíženy. Při zásahu policie byla pozornost upřena převážně na násilnou osobu a její přímou oběť. Děti tvořily němé svědky na pozadí násilných událostí. Odborníci z řad policistů a sociálních pracovníků se snažili děti chránit a nevystavovat je „zbytečně“ myšlenkám na traumatizující události. Často se tak stávalo, že jejich příběhy, vzpomínky a obavy nebyly vyslyšeny.

Podle odborníků se však děti mohou stát svědky domácího násilí až ve třech rovinách.

První rovina
- dítě je očitý svědek domácího násilí
- do konfliktu mezi rodiči se nezapojuje a pouze přihlíží

Druhá rovina
- dítě nemusí být očitým svědkem, násilí může slyšet (např. zvuky z jiné místnosti), či vidět následky domácího násilí v podobě modřin nebo rozbitého nábytku
- občas může fungovat jako zpovědník týrané osoby

Třetí rovina
- dítě je aktivním činitelem a do konfliktu vstupuje buď fyzicky, nebo slovem

Každý rok je ve světě domácímu násilí vystaveno přibližně 275 milionů dětí. Tento znepokojivý počet by však mohl být ještě vyšší, pokud vezmeme v úvahu skutečnost, že v období těhotenství vzrůstá riziko vzniku domácího násilí až o 36 %.

Prenatální období

Důsledky vystavení extrémním situacím, jakým je mimo jiné i svědectví domácího násilí, lze pozorovat v oblasti vývoje mozku, a to již u dětí v prenatálním období. Normálně fungující mozek vylučuje hormon kortizol. Při zvýšení jeho hladiny v těle dojde k aktivizaci organismu a jeho snaze ochránit dotyčného před ohrožením. Po odeznění nebezpečí se jeho hladina v těle zase sníží a navrátí do homeostázy. Nejdůležitější úlohu při stresu hraje sympatický nervový systém a osa hypotalamus-hypofýza-nadledvinky. Skrze serotoninový a dopaminový systém se v těle regulují emoce. Pokud je vyvíjející se mozek dítěte dlouhodobě vystaven vysokým hladinám kortizolu, dochází k jeho patologickým změnám. V důsledku chronického stresu také může docházet ke snížení objemu hipokampu, ztenčení kůry a zvětšení amygdaly, což může u dětí způsobovat problém v emočních, behaviorálních a kognitivních činnostech.

U dětí matek ohrožených domácím násilím se častěji setkáváme s dřívějším porodem, poškozením plodu po napadení násilným partnerem, nízkou porodní váhou nebo vývojovými retardacemi.

Svědectví domácího násilí po narození

Pro děti mladší 4 let může být napadení pečující osoby jedním z psychicky nejnáročnějších okamžiků, z nichž může vzniknout hluboké trauma. U kojenců a batolat nicméně nejsou důsledky domácího násilí dostatečně probádané. Bohužel ale zatím nemáme uspokojivě funkční nástroje pro zhodnocení traumatických příznaků u takto malých dětí. Byla však zjištěna souvislost mezi příznaky PTSD u matek a dětí. Násilí páchané na primárním pečovateli má za následek narušení rodičovského vztahu a často i schopnosti o dítě pečovat. Oběti domácího násilí mají sklony k přísným, odmítavým nebo přehnaně ochranitelským rodičovským stylům.

Děti od narození nasávají sociální chování pozorováním a napodobováním lidí ve svém okolí. Pokud je dítě svědkem nevhodného chování jednoho z primárních pečovatelů ke druhému, je pravděpodobné, že adaptuje svoje chování podle observovaných reakcí. U některých dětí se projevuje agresivní chování směrem k týranému pečovateli, dětem, které jsou stejného pohlaví jako oběť, nebo vůči sourozencům. Podle sociální teorie učení mají děti vystavené násilí v rodině větší pravděpodobnost, že se samy v budoucnu dopustí násilí nebo se stanou násilnými jedinci. Někteří dětští svědci domácího násilí mají naopak ve zvyku chránit ohrožené členy své rodiny (oběť nebo další děti v domácnosti), nebo mohou zastupovat pozici nefunkčního člena rodiny.

Děti se od rodičů učí i tomu, jak prožívat a projevovat emoce. Pokud u rodičů nevidí funkční vzorce chování, nejsou schopny si vyvinout širokou paletu emocí a forem prožívání. To vede k povrchnějšímu uvědomování si vlastních emocí a k problémům v oblasti regulace emocí. Vytváří se také nedostatečně funkční copingové strategie, což může vést k úzkostným až depresivním stavům. Jako důsledek prožitého

zdroj: Freepik

traumatu se u dětských svědků můžeme setkat s hyperregulací emocí, jako jsou záchvaty vzteku, neutišitelný pláč, zvýšená reakce na hněv, zvýšená vigilita na podněty související s traumatem (zvýšení hlasu, výraz v obličeji, verbální konflikt). Pokud u dítěte dochází k problémům s regulací emocí, je pravděpodobné, že bude mít nízkou úroveň sociálních kompetencí, potíže ve vztazích s vrstevníky, agresivitou a výchovnými problémy ve škole. Gartland et al. (2021) zjistili, že děti vystavené domácímu násilí vykazují až dvojnásobě vyšší pravděpodobnost rozvoje psychiatrické diagnózy a emočních obtíží, jako jsou úzkosti nebo deprese.

Negativní důsledky domácího násilí se u dětí projevují také v oblasti exekutivních funkcí. Jedná se například o potíže s plánováním, prioritizováním, organizováním a dokončováním úkolů. V důsledku toho mají dětští svědci domácího násilí nižší kapacitu učit se novým věcem, potíže se soustředit a pamatovat si nové informace. To vede ke zhoršení jejich studijních výsledků. Tyto děti často zaostávají, následkem čehož nedokážou plně rozvinout svůj potenciál.

Trocha fyziologie

Z fyziologického hlediska se u dětských svědků domácího násilí setkáváme se silnou kardiovaskulární reaktivitou. Vlivem parasympatického nervu na činnost srdce dochází ke zvýšení vagového tonu, který zpomaluje srdeční frekvenci a vede k aktivaci stresových reakcí. Z výzkumů vyplývá, že k danému jevu dochází například při provokaci ze strany spolužáků, častěji u dětí vystavených domácímu násilí než u dětí z běžných rodin. Zvýšení vagového tonu má adaptační funkci, která slouží k pestřejší observaci okolí. Dětští svědci domácího násilí jsou tak schopni rozpoznat nepatrné změny v chování dospělých a reagovat na ně podle naučených vzorců. ▮

Zdroje:

Morris, A., Humphreys, C., & Hegarty, K. (2020). Beyond Voice: Conceptualizing Children's Agency in Domestic Violence Research Through a Dialogical Lens. *International Journal of Qualitative Methods*, *19*, 160940692095890. https://doi.org/10.1177/1609406920958909

Øverlien, C. (2010). Children Exposed to Domestic Violence. *Journal of Social Work*, *10*(1), 80–97. https://doi.org/10.1177/1468017309350663

McClennen, J., Boeckel, M. G., & Wagner, A. (2016). *Social work and family violence: theories, assessment, and intervention. Springer Publishing Company.* Kumsta, R., Entringer, S., Hellhammer, D. H., & Wüst, S. (2007). Cortisol and ACTH responses to psychosocial stress are modulated by corticosteroid binding globulin levels. *Psychoneuroendocrinology*, *32*(8–10), 1153–1157. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.08.007

Carpenter, G. L., & Stacks, A. M. (2009). Developmental effects of exposure to Intimate Partner Violence in early childhood: A review of the literature. Howell, K. H., Barnes, S. E., Miller, L. E., & Graham-Bermann, S. A. (2014). Developmental variations in the impact of intimate partner violence exposure during childhood. *Journal of Injury and Violence Research*. https://doi.org/10.5249/jivr.v8i1.663

Glover, V., & Capron, L. (2017). Prenatal parenting. *Current Opinion in Psychology*, *15*, 66-70.

Children and Youth Services Review, *31*(8), 831–839. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2009.03.005

Fu, Y., Liu, H., He, L., Ma, S., Chen, X., Wang, K., Zhao, F., Qi, F., Guan, S., & Liu, Z. (2022). Prenatal chronic stress impairs the learning and memory ability via inhibition of the NO/cGMP/PKG pathway in the Hippocampus of offspring. *Behavioural Brain Research*, *433*, 114009. https://doi.org/10.1016/j.bbr.2022.114009

Gutierrez, I. A., & Molina, O. (2021). Does Domestic Violence Jeopardize the Learning Environment of Peers within the School? Peer Effects of Exposure to Domestic Violence in Urban Peru. *IZA – Institute of Labor Economics*.

Policejní vyjednavač musí být týmový hráč

MARTIN DUSÍK,
SIMONA MIŠKUFOVÁ

zdroj: Pixabay

Ve svém pracovním životě se setkávají s příběhy, se kterými se běžný člověk setká jen v akčních filmech. Odpovídají naše představy realitě policejních vyjednavačů? To a mnoho jiného nám v rozhovoru objasnila policejní vyjednavačka a psycholožka, mjr. Mgr. Klára Zbořilová, Ph.D.

Jak byste popsala profesi policejní vyjednavačky někomu, kdo o ní slyší úplně poprvé?

Na začátek je třeba zdůraznit, že realita se výrazně liší od toho, co známe z filmů nebo knih. My, kteří se věnujeme policejnímu vyjednávání, každý máme své původní zařazení u policie, což je naše primární profese. Například já jsem policejní psycholog, zatímco moji kolegové slouží na různých odděleních jako policisté. Krizové vyjednávání je pro nás další specializací, na kterou máme výcvik formou série školení. Jsme součástí stálého týmu krizového vyjednávání, ale naše primární pozice u policie zůstává stejná.

Jak se někdo stane policejním vyjednavačem?

Každý policista, který vstoupí do služby, musí projít základní odbornou přípravou, která zahrnuje základní dovednosti policejní práce a znalost zákonů. Pokud někdo touží po kariéře policejního vyjednavače, musí mít nejprve určitou praxi u policie, protože se jedná o specializační výcvik nad rámec základního policejního vzdělání. Poté je třeba projevit zájem a přihlásit se u krajského koordinátora, který je odpovědný za krizové vyjednávání v daném regionu u krajského ředitelství policie. Pokud projde uchazeč prvotním výběrem, může být zařazen do výcvikového kurzu. Po

absolvování kurzu budete pracovat s kolegy v týmu po určitou dobu a až poté můžete začít pracovat samostatně, i když vyjednávání je vždy týmová práce. Potom je vám přidělen tzv. dosah, což je taková policejní pohotovost. Zkrátka když je potřeba, jste vy ten, kdo vyjíždí. Současně musíte neustále zlepšovat své dovednosti. Pravidelné povinné vzdělávání je také součástí procesu, koná se jednou za dva roky, aby se udržela vaše kvalifikace.

Jak vypadá Váš běžný pracovní den?
Jako policejní psycholožka trávím většinu dne v kanceláři. Pokud jde o krizové vyjednávání, administrativní práce je minimální. Během týdne, kdy máme dosah, musíme počítat s tím, že když nás zavolá integrované operační středisko, vezmeme si potřebný materiál a vyjedeme na místo události.

Je vyjednávání v policejní praxi podobné obchodnímu vyjednávání?
Techniky přesvědčování, navazování spolupráce a budování vztahů s osobou, se kterou jednáte, jsou v obou situacích velmi podobné, ne-li identické. Rozdíl je v tom, že při policejním vyjednávání máme jasně definovaný etický cíl. Nejde nám o to přelstít dotyčného nebo dosáhnout finančního zisku. Naším jediným cílem je řešit situaci bez použití násilí, zachovat zdraví a životy všech zúčastněných.

Liší se postupy vyjednávání napříč světem? Existuje v České republice manuál pro policejní vyjednávání?
Pravidelně udržujeme spolupráci s kolegy z evropských i mimoevropských zemí. Standardní postupy, které se používají v policejním vyjednávání, jsou v podstatě stejné, ačkoliv někteří kolegové mohou mít více zkušeností s určitými typy případů než jiní. Nicméně to, že se s klienty nastaví spolupráce, jedná se s nimi na rovinu a dáváme jim najevo, že se s nimi snažíme domluvit na oboustranně nejlepším řešení, je stejné. Manuál existuje, ale není veřejně dostupný.

S jakými situacemi se setkáváte nejčastěji?
Nejčastěji se setkáváme s vyjednáváním s osobou hrozící úmyslem spáchat sebevraždu, tedy s demonstrováním úmyslu sebevraždy.

Jaký je obecný postup při vyjednávání s ozbrojeným pachatelem? Co v situaci, kdy jsou přítomni rukojmí?
Ten nejobecnější postup spočívá v navázání kontaktu s dotyčnou osobou a pokusu zjistit její motivy a cíle. Následně se s ní snažíme dohodnout, jak by jich mohla dosáhnout jinak než použitím násilí.

V situaci, kdy jsou přítomní rukojmí, je cíl stejný. Je však důležité jednat s ohledem na životy všech osob. Na rozdíl od toho, co si lidé možná myslí, nám záleží na tom, aby pachatel pochopil, že i jeho život má pro nás hodnotu. U nás lidé zadržují rukojmí právě proto, že jsou si vědomi hodnoty lidského života – a to je to, co se snažíme posilovat a zdůrazňovat. Zároveň však zohledňujeme i hodnotu života pachatele.

Mohla byste nám popsat nějaký zajímavý případ, s nímž jste se někdy setkala?
Rozumím, že lidi takové události fascinují, ale mám k tomu smíšený vztah. Nelíbí se mi, že se veřejně probírají detailní příběhy lidí, kteří často stále žijí, nebo jejichž příbuzní a známí ještě žijí. Nemyslím si, že je v pořádku, aby se doslechli nebo dočetli detaily o tom, co se jejich blízké osobě dělo. Jeden větší případ, o kterém vám ale mohu říct, bylo přepadení Komerční banky na Novodvorské ulici před 15 lety. Pachatel, ozbrojený a držící tři zaměstnance banky jako rukojmí, požadoval vydání hotovosti. Probíhala s ním vyjednávání, a nakonec došlo k jeho zadržení a odsouzení. Bylo to výjimečné. Přepadání bankovních institucí u nás

> **„Na rozdíl od toho, co si lidé možná myslí, nám záleží na tom, aby pachatel pochopil, že i jeho život má pro nás hodnotu.“**

zdroj: Pexels

není obvyklé, až na výjimky, například přepadení pobočky v Příbrami před pár lety. Vyjednávání s pachatelem bylo obtížné, protože měl obavy, že bude zastřelen policií nebo mu bude ublíženo. Věnovali jsme hodně času tomu, abychom ho uklidnili a ujistili, že bude zachována jeho bezpečnost. Během zadržení se choval velmi agresivně vůči rukojmím. Celé vyjednávání komplikoval fakt, že byl pachatel maskovaný, respektive měl okolo hlavy ovázaný obvaz, takže mu během telefonování nebylo pořádně rozumět. Nakonec jsme svědčili u soudu, protože se jednalo o velkou kauzu.

Ocitla jste se někdy jako vyjednavačka v ohrožení života?

Ne, neocitla. To je další rozdíl mezi realitou a fikcí. Neříkám, že se nikdo z mých kolegů nikdy neocitl v ohrožení života, ale téměř nikdy se to neděje. Na bezpečnost všech zúčastněných se klade velký důraz. Tím, že by se nám něco stalo, bychom situaci jenom více zkomplikovali.

Jak si lze zachovat chladnou hlavu v situaci, kdy jde o lidské životy?

Jsme na to školeni. Když se ocitneme v dané situaci, soustředíme se na to, abychom ji co nejlépe zvládli. Případné obavy a úzkosti v té chvíli odložíme, protože nejsou produktivní. Zaměřujeme se na postupy a techniky, abychom situaci efektivně řešili. Je důležité zdůraznit rozdíl oproti mediálnímu obrazu vyjednávání. Minimálně u policie pracují vyjednavači i další složky v týmu. Cítíme v něm oporu a víme, že je velká šance, že situaci zvládneme velmi dobře. Důvěřujeme tomuto procesu a snažíme se dělat co umíme nejlépe jak to umíme. Pokud se objeví obavy, řešíme je potom v týmovém debriefingu, nebo si s kolegy promluvíme.

Jak by se měl člověk zachovat při vyjednávání se sebevražedným člověkem?

Když hovoříte s někým, kdo uvažuje o spáchání sebevraždy, nevyhýbejte se tématu a mluvte otevřeně a přímo. Pojmenujte sebevraždu a dejte dotyčnému prostor vyjádřit své pocity a zkušenosti. Je klíčové zajímat se o jeho situaci, respektovat jeho prožívání a snažit se na něj naladit. Důležité je také, aby dotyčný cítil, že věříte v jiné řešení situace. Potřebuje vnímat vaši pevnost a autoritu. Takto může nabýt víru v možnost změny a jiného řešení.

Co dělá z člověka dobrého vyjednavače či vyjednavačku?

To bych také ráda věděla (směje se). Hodně záleží na absolvovaném výcviku a zkušenostech. Když vzpomenu na kolegy, je důležité být týmoví hráči. Neprosazovat se a neupozorňovat na sebe za každou cenu. Také je zásadní odolnost, schopnost vyrovnat se s neúspěchy a zvládat své emoce. Ideální je být ochotný aktivně naslouchat a neustále se učit od druhých spíš než je poučovat. Nejde tolik o to, co říct, ale spíše o naladění se na druhého. Ideální vyjednavač by měl být otevřený a schopný přijímat lidi takové, jací jsou. A ještě lepší je, když umí klidně vystupovat, což se dá natrénovat nejlépe.

Vaše profese je velmi náročná po psychické stránce. Jak vypadá Vaše psychohygiena?

Mám štěstí, že na našem pracovišti i v týmu krizového vyjednávání mám skvělé kolegy. Důležitou součástí je vytváření týmového pracovního prostředí, kde lze sdílet příběhy a případy, s nimiž se potýkáme. Nejsme na to sami a můžeme se důvěrně svěřit i se svými chybami, aniž bychom se báli ztráty dobrého mínění kolegů.

> **„Ideální vyjednavač by měl být otevřený a schopný přijímat lidi takové, jací jsou.“**

zdroj: Pexels

Soukromý život se snažím naplnit aktivitami, které nesouvisí s prací, a věnovat se rodině. Ráda čtu a snažím se cvičit. Zjišťuji, že i s výbornými přáteli, kteří o mé práci nic nevědí, se můžu odpojit od pracovního stresu a sdílet něco úplně jiného

Co byste vzkázala studentům, které práce policejního vyjednavače či jiné zaměstnání u policie zajímá?

Aby nezůstali jen u akademického zájmu, ale aby do toho opravdu investovali energii a zajímali se. Mohou se přijít někam podívat, promluvit si s někým, kdo tu práci dělá. Pokud jde o policejní psychologii, jsou možnosti stáže. Na vyjednávání vás pochopitelně nikdo na stáž nevezme. Při zájmu o pozici vyjednavače je mnohem lepší stát se nejdřív policistou. Být policejním psychologem a poté vyjednavačem je méně obvyklé, protože nejlepší vyjednavači často bývají policisté, kteří mají praxi v běžném výkonu služby. Během ní se naučí komunikovat s lidmi v různých situacích a na různých úrovních.

Máte nějaké tipy na knihy nebo zdroje s tematikou policejního vyjednávání?

V zahraniční literatuře se roztrhl pytel s tematikou policejního vyjednávání. Když vyhledáte cokoliv na způsob „hostage negotiation“, najdete spoustu dobře dostupných knih. Doporučila bych například knihu „Stalling For Time“ od Garyho Noesnera, legendy policejního vyjednávání. Jeho kniha obsahuje popisy případů, v nichž byl součástí týmu vyjednavačů v Texasu. Je zpracovaná i jako seriál na Netflixu. Nedávno vyšla kniha bývalého kolegy vyjednavače, který popisuje některé případy u nás. Na českém trhu jsou také knihy o krizové komunikaci, které stojí za přečtení. Ať už jde o základy krizové intervence či pokročilejší témata.

Chtěla byste nám o práci policejního vyjednavače ještě něco sdělit?

Na práci policejního vyjednavače mi přijde nejlepší, že dává smysl a prostě funguje. Je skvělý pocit přijít do situace se spoustou křiku, která vypadá, že se neobejde bez násilí, je tam spousta negativních emocí, a vám se podaří situaci vyjednáváním ukončit (relativně) v klidu. Nebo přijdete někam, kde člověk na všechny sprostě křičí, s nikým nechce mluvit… a skončíte tím, že si podáte ruce, a navíc dotyčný spolupracuje na dalších policejních úkonech. Doma to ale bohužel nefunguje (směje se). ▮

zdroj: soukromý archiv mjr. Mgr. Kláry Zbořilové, Ph.D.

Mjr. Mgr. Klára Zbořilová, Ph.D. absolvovala magisterskou psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci a doktorské studium na FF UK v Praze. Působí jako policejní psycholožka a vyjednavačka na krajském ředitelství policie České republiky hl. města Prahy.

Nezavírejme oči před sexuálním násilím

Rozhovor s Mgr. Leonou Šímovou

VÍT KRIŠTOF

zdroj: archiv Mgr. Leony Šímové

Více než polovina žen a zhruba pětina mužů se v životě setkala s nějakou formou sexuálního násilí.* Tam spadají nevyžádané doteky, zasílání nechtěných fotografií a videí se sexuálním obsahem, catcalling nebo také znásilnění. V rozhovoru řešíme rozeznávání hranice sexuálního násilí, ale také jeho prevenci a nejlepší praxi komunikace i terapeutické práce s jeho oběťmi.

Sexualizované nebo sexuální násilí? Který z pojmů bychom měli používat?

Mezi těmito pojmy je poměrně tenká hranice. Obecně o sexuálním násilí mluvíme ve chvíli, kdy je někdo donucen k sexuálním aktivitám bez souhlasu. Kdybychom to chtěli pro edukativní účely oddělit, tak u sexuálního násilí by bylo cílem pachatele získat sexuální uspokojení. Oproti tomu sexualizované násilí obvykle zahrnuje sexuální chování jako prostředek k vyjádření moci nebo kontroly nad někým jiným.

Typicky si to můžeme představit jako nevítanou sexuální pozornost až nátlak např. na úrovni nadřízeného a podřízeného v rámci pracoviště.

Co všechno můžeme označit jako sexuální násilí? Konsensuální užití násilí je součástí některých sexuálních praktik.

Ano, konsensuální užití násilí je typické například pro BDSM aktivity. Z reprezentativního výzkumu z roku 2021 provedeného na české populaci (Bártová et al., 2021) v NÚDZ víme, že jsou tu až čtyři procenta lidí, které velmi vzrušuje imobilizace (znehybnění) při sexuálních aktivitách. To je přes 300 tisíc lidí v populaci. Okolo dvou procent pak vyjádřilo zalíbení v sadismu. A to vůbec neznamená, že tito lidé jsou pachateli nebo obětmi sexuálního násilí. Zopakujme, že parafilie (jinak řečeno sexuální preference) se nerovná deliktvence. Důležité je sledovat, zda je přítomný souhlas k aktivitám všech zúčastněných stran. Někteří psychologové dokonce mluví o tzv. nadšeném souhlasu. Tedy ne souhlas, který někdo dává kvůli tlaku nebo napůl nepříčetný. Dále je důležité také to, zda jde o osoby, které vůbec mohou souhlas odpovědně poskytnout – jsou dospělé, při vědomí, schopné v tu chvíli racionálně uvažovat a konat rozhodnutí.

Jak často jsou pachateli sexuálního násilí (obtěžování) lidé s parafilií?

Statistiky se v tomto ohledu nedají určit úplně jednoznačně, ale data máme například u trestného činu znásilnění – zde je mezi pachateli asi 20 procent jedinců s parafilií. Zbylých 80 procent pachatelů znásilnění páchá z jiného důvodu…, než že mají parafilii, například z touhy po moci nebo pomstě. U trestných činů, kde je obětí dítě (např. sexuální zneužití nebo výroba dětské pornografie), je mezi pachateli 40 až 60 procent lidí s parafilií.

Jaké formy sexuálního násilí jsou nejčastější?

Výzkum organizace ProFem* z roku 2021 ukázal, že s alespoň jedním typem sexuálního násilí se setkala během svého života více než polovina žen. Vůbec nejčastější je verbální sexuální obtěžování, se kterým se setkala až třetina žen. Na druhém místě pak již bylo kontaktní sexuální násilí (např. nevyžádané doteky), na třetím místě zasílání nevyžádaných sexuálních materiálů (fotky/videa). Výzkum byl výjimečný tím, že se zaměřoval i na zkušenost mužů. Alespoň jeden z typů sexuálního násilí zažilo za svůj život 22 procent mužů. Co se týká typů násilí, bylo pořadí srovnatelné jako u žen.

Za jakých okolností se s nimi můžeme nejčastěji setkat?

Typickými místy pro výskyt sexuálního násilí je práce/škola, společenská místa jako bary/diskotéky a také domácnosti, kde sexuální násilí páchá partner*ka. Ženy také často popisují zkušenost s verbálním sexuálním násilím ve veřejném prostranství, např. na ulici (tzv. catcalling).

Různé kultury mají v tomto směru odlišná měřítka a pohled na sexuální násilí.

U nás obvykle považujeme naše kulturní prožívání za poměrně homogenní, oproti např. USA nebo některým jiným západním státům. Často máme pocit, že tak, jak vnímáme svět my, ho vnímá i naše nejbližší sociální bublina. Proto můžeme mít i my sami jako psychologové tendenci unifikovat prožitky přeživších sexuálního násilí. Tady bych ale velmi zpozorněla a nenechala se stáhnout tímto myšlenkovým zjednodušením. Odlišnost nemusí nutně dělat jen kultura, ale všechny naše další individuality – životní zkušenosti, rodinné a partnerské zázemí, nastavení, fungování našeho nervového systému a tak dále. V psychologické práci je velmi důležité neustále si připomínat, že přede mnou je nový člověk, o němž nevím nic, a že konkrétní dopady sexuálního násilí zrovna na něj mohou být velmi různé. V terapii mohu toto překlenout a stejně tak i potenciální kulturní vzdálenost. Můžu říct, „sice moc nevím o Vaší kultuře a jak se Vám v ní žije, ale opravdu mě to zajímá a rád*a se o ní dozvím víc“.

---

* *https://rb.gy/5a5s3r*

Jaký vliv může mít sexuální násilí prožívané v dětství a dospívání později v dospělosti?
Je vždy složité predikovat konkrétní vliv na daného člověka. Jak v psychologii bývá časté, i zde to bude „multifaktoriální" záležitost. Obecně může jít o pozdější obtíže při navazování nebo vedení partnerských vztahů, obtíže v sexuálním fungování či psychické obtíže, nejčastěji z úzkostně-depresivního spektra. Výjimkou nejsou ani specifické kognitivní obtíže jako poruchy paměti nebo pozornosti.

Jakým způsobem se s následky na poli psychologie a psychiatrie pracuje?
Neexistuje jednotný mustr. Z dostupných terapeutických přístupů se může hodit terapie zaměřená na trauma, případně různé směry pracující s tělem, protože zde mluvíme o něčem, co velmi zasahuje i naši tělesnou integritu. Obecně je dobré na začátku zkoumat zejména symptomy – jak se u konkrétního člověka zkušenost se sexuálním násilím projevuje? Jak vnímá, že mu tato zkušenost v současnosti zasahuje do života? Omezuje ho to v něčem? Jsou nějaké spouštěče, které mu danou zkušenost připomínají? To jsou příklady otázek, kterým se můžeme s klientem*kou věnovat. Ptejme se primárně po tom, co by daný člověk potřeboval. Někdo o tom může chtít mluvit velmi podrobně, někdo vůbec, někdo se bude chtít ve vyprávění do té minulosti vrátit, někdo bude preferovat si ten zážitek v sobě postupně integrovat a věnovat se tomu, jak dále naložit se životem. A jeden malý tip – dejme si pozor, ať (ne)vědomě neposilujeme v daném člověku pouze pozici oběti. Jsou přece mnohem víc než jen to.

Které skupiny obyvatel jsou více ohroženy sexuálním násilím?
Ze statistik víme, že jsou to častěji ženy, zejména mladšího věku, ale nevyhýbá se to ani starším věkovým skupinám. Zákon v tomto ohledu také upravuje tzv. zvlášť zranitelné oběti, což jsou skupiny osob, které kvůli své zranitelnosti mají ustanovena speciální práva (děti a dospívající, hendikepované osoby, starší osoby). Oběti trestných činů v sexuální oblasti tak mají nárok například na bezplatnou pomoc, na zabránění kontaktu s pachatelem a další.

Z jakých důvodů to mohou být zrovna tyto skupiny?
Ženy a osoby mladšího věku navzdory postupnému zlepšování stále bývají na zranitelnějších pozicích – ať už na pracovištích nebo třeba ve veřejném prostoru, kdy mnohem častěji verbalizují obavy typu jít samy večer po ulici. Situace se zlepšuje, ale zranitelnější postavení žen nám zde i z historie stále doznívá.

Sexuální násilí bývá málo ohlašované. Často z důvodu obav ze stigmatizace, nebo v případech, kdy je pachatelem blízká osoba. Co můžeme udělat pro to, aby se to změnilo?
U sexuálního násilí je velmi charakteristická latence. Proto často ani nevíme, na kolik jsou vypovídající statistiky. Téma je spojené s velkým studem nebo pocitem, že si za to daný člověk nějakým způsobem

zdroj: krakenimages.com, Freepik

„mohl“. Je důležité účastnit se společenské debaty o sexuálním násilí i o tom, jak je a není u nás trestáno. V poslední době se začalo mluvit ve velkém hned o několika kauzách sexuálního násilí. To může mít efekt i na instituce nebo politiky, kteří tématu začnou dávat prostor. Důležité je také edukovat sebe, případně své okolí. Když slyšíme někoho opakovat mýty jako „říkala si o to, protože měla krátkou sukni“, zkusme mu nenásilně nabídnout svůj pohled na věc. Nevíme, zda na něj přistoupí, ale minimálně jsme to vzali do svých rukou a nezůstali jsme vůči tomu pasivní. A ještě jedna možná trochu „nepopulární“ věc – podporujme také projekty věnující se terapeutické práci s pachateli násilí. Z výzkumů víme, že na riziko recidivy u násilných činů má terapeutická léčba vliv.

Jak správně komunikovat s obětí sexuálního násilí?
Platí zásady krizové intervence – buďme tam s tím člověkem přítomní, poděkujme, že se nám svěřil, validujme prožitky. Zůstaňme autentičtí. Když nás to zaskočí, klidně řekněme „ty jo, jsem z toho taky zaskočená, přemýšlím, jak tu pro tebe teď mohu co nejlépe být“. Deklarujme, že stojíme při něm*ní. To je hrozně důležité, protože častým jevem přeživších sexuálního násilí je pochybování (např. „možná to nemá smysl hlásit“ nebo „možná se nestalo nic tak hrozného“). Můžeme také dávat nabídky, třeba na pomoc se zjištěním informací nebo s doprovodem na policii, pokud by o to ten konkrétní člověk stál. A v neposlední řadě se samozřejmě postarejme také o sebe. Jsme jen lidé, i zprostředkovaný zážitek sexuálního násilí s námi může hodně zamávat.

Co může v prevenci dělat každý z nás a co mohou dělat instituce a vlády?
Nezavírat před tím oči. Být pozorný vůči svému okolí, klidně se třeba i přivzdělat. Organizace Konsent nabízí širokou škálu kurzů na téma prevence sexuálního a sexualizovaného násilí (pro jednotlivce, školy, firmy nebo třeba rodiče). Instituce a vlády by také neměly zavírat oči a naopak by měly tématu nechávat dostatečný prostor. Ať už ve svých programech anebo i formou finanční podpory organizacím, které se tématu věnují.

Je prevence sexuálního násilí v organizacích běžná, nebo se jedná o nový fenomén?
Jde spíše o novější fenomén, kdy na pracovištích nebo třeba specificky na univerzitách sledujeme, že začínají stále častěji přijímat preventivní opatření týkající se tématu sexuálního násilí. Ať už jde o proškolování zaměstnanců nebo určování tzv. ombudsosob jako někoho, za kým lidé s podobnými zážitky mohou přijít, svěřit se nebo se poradit o možnostech řešení. Je skvělé, že se téma akcentuje a že tím právě i veřejné instituce mohou dát najevo, že jim sexuální a sexualizované násilí není jedno. ▮

zdroj: archiv Mgr. Leony Šímové

Mgr. Leona Šímová je psycholožka, psychoterapeutka a výzkumnice. Působí na Sexuologickém ústavu 1. LF UK a VFN, v Centru pro sexuální zdraví a intervence v NÚDZ a také v soukromé praxi. Výzkumně se věnuje tématu sexuálního násilí v rámci doktorského studia na 1. LF UK. Absolvovala také řadu tuzemských i zahraničních kurzů věnujících se tématu sexuálního násilí, čerstvě je také absolventkou European School of Sexual Medicine.

Co tě nezabije...

VERONIKA HANZALOVÁ

zdroj: Pixabay

Posttraumatická stresová porucha, trauma, PTSD, traumatické reakce, komplexní trauma. Znáte tyto pojmy? Možná ze sociálních sítí, možná z médií. Nebo možná z literatury a školních předmětů. Téma traumatu se může zdát fascinující. A ono opravdu pro některé z nás je. Sahá do úplného základu podstaty obranných mechanismů mozku. Velká část literatury se zajímala do určité doby především o negativní dopady traumatu. Co když se ale podíváme na posttraumatický růst jako optimističtější stránku traumatogenních situací*?

Než jsem o posttraumatickém růstu začala psát, vlastě jsem se zajímala především o posttraumatickou stresovou poruchu. Trauma mě fascinovalo už od doby, kdy jsem na naší katedře absolvovala předmět Psychotrauma několik let zpět. O posttraumatickém růstu jsem ale věděla jen velmi málo. Říkala jsem si, kde se vlastně dají využít vědomosti o posttraumatickém růstu? Co vlastně způsobí, že jedinec posttraumatický růst zažije? Může mu s tím nějak pomoci psychoterapie? A je naopak možné, aby člověk zažíval posttraumatický růst i bez terapie?

* *situace, které mohou rozvinout trauma*

Co vlastně způsobuje trauma?

Říká se, že trauma není to, co se nám stalo. Trauma je to, co se v nás děje po událostech, které se nám staly. To, co prožíváme, jak emočně reagujeme, jak se chováme vůči okolí. Kromě toho má ale trauma také neurobiologický základ ve stresových reakcích – útok, útěk nebo zamrznutí (disociace). I proto se může stávat, že po prožití traumatogenní situace a následném rozvinutí traumatu reagujeme primárně stresovými reakcemi, které už jsme zažili během této situace. V tu chvíli ochránily naši integritu a nás samotné – proč by to nemělo fungovat znovu?

I proto se může stávat, že vojáci, kteří zažili válku a jejichž primární strategií byl v takové situaci útok, mohou mít spíše agresivnější sklony po navrácení do běžného života. Nebo že lidé, kteří zažili sexuální násilí spíše budou zamrzávat, protože v té chvíli zamrznutí fungovalo jako obranný mechanismus a tak tuto strategii mozek využívá dál. A to i v situacích, ve kterých to není vhodné.

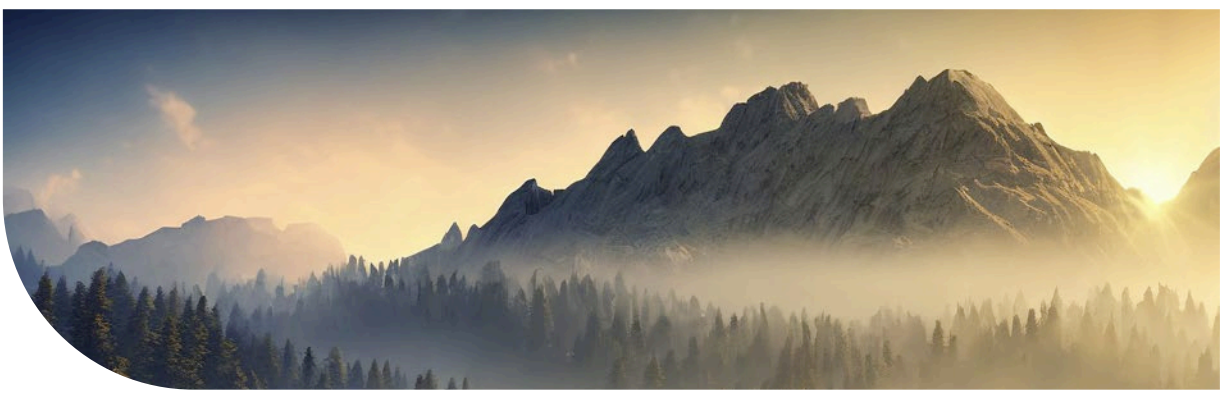
Co je posttraumatický růst?

S pojmem posttraumatický růst přišli v 90. letech minulého století dva psychologové – Tedeschi a Calhoun. Ti se domnívali, že posttraumatický růst je jev, kdy lidé prožívající trauma zažívají také určité pozitivní změny. Posttraumatický růst má podle nich pět složek – vztahování k jiným lidem, nové možnosti života, osobnostní růst, ocenění života a spirituální změnu. K posttraumatickému růstu podle nich dochází, pokud jedinec dokáže traumatickou událost přerámovat a nalézt v ní smysl.

Traumatogenní situace může vyvolávat jak negativní, tak pozitivní reakce. Často ale jde právě o ty smíšené. Ve výsledku se tak člověk může nacházet v takové mezipozici, kdy se ze stresové situace učí, ale zároveň může být těžké ji zpracovat a integrovat do svého života. Když jde o trauma, lidé často mluví o životě před traumatickou událostí a po ní. To platí jak pro posttraumatickou stresovou poruchu, tak pro posttraumatický růst. Nelze totiž zapomínat, že u traumatické události jde opravdu o hlubokou ránu, a v některých případech o rány, se kterými se jedinec potýká. U mnoha lidí, kteří si ale traumatem prošli, lze pozorovat právě také prožívání pozitivní změny po takovéto události.

I proto se může stávat, že vojáci, kteří zažili válku a jejichž primární strategií byl v takové situaci útok, mohou mít spíše agresivnější sklony po navrácení do běžného života. Nebo že lidé, kteří zažili sexuální násilí spíše budou zamrzávat, protože v té chvíli zamrznutí fungovalo jako obranný mechanismus a tak tuto strategii mozek využívá dál. A to i v situacích, ve kterých to není vhodné.

> **„Říká se, že trauma není to, co se nám stalo. Trauma je to, co se v nás děje po událostech, které se nám staly.“**



zdroj: Pixabay

Někteří autoři dávají do souvislosti s traumatem také rezilienci, tedy odolnost. Domnívají se, že obecně odolnější jedinci mají - možná na první pohled překvapivě - menší pravděpodobnost posttraumatický růst zažít. Především proto, že jsou odolnější vůči samotným traumatogenním situacím, které mohou posttraumatický stres spustit. Tím pádem spíše nebudou zažívat ani posttraumatický růst. Existují ale faktory, které pravděpodobnost zážitku posttraumatického růstu zvyšují – podle Tedeschiho je to otevřenost vůči novým zážitkům a vyšší míra extraverze. Otevřenější lidé bývají ochotnější přehodnocovat svůj hodnotový systém a tím podpořit zážitek posttraumatického růstu.

Existují ale také kritiky tohoto konceptu. Většina odborných článků totiž stojí na sebehodnotících dotaznících Posttraumatic Growth Inventory a Stress-Related Growth Scale. Clark pokládá otázku, jak s pozitivními skóry na těchto škálách může souviset fakt, že zotavení se a určitý růst je sociálně žádoucím jevem a může tak klást na jedince, který traumatogenní událost prožil, tlak odpovídat sociálně desirabilně. Navíc jsou položky v obou dotaznících pokládány pozitivně formulovaným jazykem a mohou tak zkreslovat pohled na zažitou událost. Pro další výzkum tohoto jevu tak nabízí jejich revidované verze, kde jsou otázky pokládány neutrálně.

Možná i proto se v posledních letech objevuje revidovaný model posttraumatického růstu, který vnímá posttraumatický růst ne jako hedonistické štěstí či pohodu, jíž člověk po prožití posttraumatického růstu dosáhne, ale spíše jako dosažení moudrosti a změny v narativu vnímání vlastního života, které stres zahrnují, ale rozšiřují přístupy k jeho řešením.

Zotavování a posttraumatický růst

Pokud jde o zotavování se z traumatu, bývá hlavním cílem znovuzískání kontroly nad životem a integrace traumatické události do svého života. Může to vypadat tak, že po ukončení terapie člověk traumatickou událost nevnímá jako svoji primární charakteristiku, ale spíše jako něco, co se mu v životě stalo. Léčba traumatu svým způsobem nemůže být léčba. Nemůžeme vyléčit událost, která se někomu stala. Navíc opakování příběhu o traumatu může osobu retraumatizovat a trauma tak mohou lidé „prožívat“ znovu.

Jak už jsem zmiňovala výše, při zotavování z traumatu je klíčové, abychom traumatickou událost zařadili do svého života, integrovali. Aby už nevyvolávala traumatické reakce, jako je hněv, nebo zamrznutí ve stresových situacích. Naopak, aby se stala vzpomínkou – zmírnila svou intenzitu, aby emoční odpověď v podobných situacích byla snesitelnější a méně bolestivá. Aby se zkrátka stala součástí našeho životního příběhu.

zdroj: Pixabay

Jak do toho ale zapadá posttraumatický růst?

Existují určité prediktory, které podporují posttraumatický růst. Mezi ně se řadí i ruminační procesy a kognitivní zpracování. Ano, o pár řádků výše jsem psala o retraumatizaci při opakování příběhu. K tomu dochází především při intruzivních ruminačních procesech, které ale kromě přispívání k PTSD mohou napomáhat také posttraumatickému růstu. Především proto,

že mohou sloužit jako určitý katalyzátor pro spuštění tzv. záměrných ruminačních úvah. V tomto případě jde spíše o hledání smyslu v traumatickém zážitku, který může postupně přispívat právě k posttraumatickému růstu. Jde o proces, který (jak už název sám napovídá) je záměrný a vyskytuje se spíše v delším časovém intervalu po traumatické události. Pomáhá o události přemýšlet hlouběji a hledat v ní význam pro jejich další život. V rámci zotavování po traumatické události je tak potřeba rozlišovat tyto dva procesy.

Kromě ruminačních procesů jsou klíčovým prediktorem pro posttraumatický růst také různé copingové strategie. Jde především o flexibilitu jejich využívání, různorodost a širokou škálu strategií, které osobám prožívajícím trauma pomáhají se vyrovnat se stresovými situacemi a přistupovat k nim spíše zdravě. Různorodost copingových strategií je důležitá především proto, že pokud má jedinec v repertoáru více copingových strategií, bude mít více možností, které může využívat v různých stresových situacích.

K posttraumatickému růstu nemusí docházet ale jen díky psychoterapii, během ní, nebo až po určité době. Může se také stát, že už od začátku bude klient vykazovat známky posttraumatického růstu. V době, kdy klient takové známky vykazuje, lze facilitovat a mělo by docházet k průzkumu indikací ukazující na posttraumatický růst.

Jak se říká v jednom přísloví – co tě nezabije, to tě posílí. Toto přísloví tak implikuje pro téma traumatu jednu z mála pozitivnějších informací. Přestože člověk zažije něco opravdu náročného, zlého, těžkého a zraňujícího, může nastat čas, kdy se podívá zpět a zjistí, že v tom náročném je třeba i něco dobrého. Je potřeba si ale pořád připomínat, že tato pozitivní změna byla na úkor jiných strastí a nezapomínat na to, co člověk, který si traumatickou situaci prožil, zažíval v době po tomto zážitku. Posttraumatický růst se odehrává v kontextu utrpení a důraz na růst by neměl přijít na úkor empatie k bolesti přeživších traumatu. Je důležité si uvědomit, že trauma není nezbytné pro růst a že lidé mohou dozrávat a rozvíjet se smysluplnými způsoby i bez prožití traumatu. ▮

Různorodost copingových strategií je důležitá, protože pokud má jedinec v repertoáru více copingových strategií, bude mít více možností, které může využívat v různých stresových situacích.

zdroj: Pixabay

Zdroje:

Clark, J. N. (2024). Post-traumatic growth, resilience and social - ecological synergies: Some reflections from a study on conflict-related sexual violence. *Social Sciences*, *13*(2), 104. doi: 10.3390/socsci13020104

Dursun, P., & Söylemez, I. (2020). Posttraumatic Growth: A Comprehensive Evaluation of the Recently Revised Model. *Turkish Journal of Psychiatry*, *31*(1), 59-69. doi: 10.5080/u23694.

Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes posttraumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation.* DOI: 10.1016/j.ejtd.2020.100195

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, *9*(3), 455-471. DOI: 10.1007/BF02103658

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, *15*(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Van der Kolk, B. (2021). *Tělo sčítá rány: Jak trauma dopadá na naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit.* (1. vydání). Jan Melvil publishing.

Semestr ve slunném Španělsku

VÍT KRIŠTOF

zdroj: Anna Sochůrková

Z Prahy do Granady je to vzdušnou čarou něco přes dva tisíce kilometrů. Kdybyste v pondělí ráno sedli do auta, budete tam až v úterý ráno (nebo až za měsíc a půl, kdybyste šli dobrodružně pěšky). Jak vypadá studium a život takhle daleko na jihu? Ptali jsme se Aničky Sochůrkové.

Proč jsi se rozhodla zrovna pro Granadu?
Zejména kvůli španělštině, kterou jsem si chtěla zlepšit během pobytu. Při výběru mého cílového města jsem zvažovala ještě Madrid. Nakonec jsem se rozhodla pro Granadu, kterou jsem již dříve navštívila a zaujala mě svou atmosférou. Navíc je v Granadě v zimě o něco tepleji než v Madridu, což vzhledem k nedostatku vytápění v mnoha bytech ve Španělsku taky hrálo roli. Granada mě oslovila tím, že se jedná o menší město, takže nejedete do žádné velké metropole, a taky je skvělé, že všude po centru jde dojít bez problému pěšky. Tím, že do Granady jezdí každoročně spousty studentů, Granada je hodně studentsky uzpůsobena. Během roku se tam koná spousta studentských akcí a restaurace mají studentské ceny.

Je potřeba umět španělsky, nebo výuka probíhá v angličtině?
Předměty byly všechny ve španělštině, takže bych výjezd doporučila určitě těm, kteří mají minimálně úroveň B1-B2. Já jsem vyjížděla s horší B2 a musím říct, že první měsíc pro mě byl těžký. Ještě navíc ve Španělsku je spoustu dialektů, takže každý mluví trochu jiným přízvukem a rozumět některým lidem je vážně oříšek. Zároveň na škole nikdo moc anglicky nemluvil, kromě Erasmus studentů. S místními studenty jsme se anglicky nedomluvili téměř vůbec, a to stejné platilo i pro vyučující. Což je ale na druhou stranu skvělá výhoda, když se chcete naučit španělštinu – nemáte totiž jinou možnost než mluvit.

Jaké jsi měla předměty? Byla jsi s nimi spokojená?
Jelikož jsem vyjížděla v 2. ročníku Bc., chtěla jsem si vzít předměty, které by se mi ideálně kryly s našimi předměty v tom semestru. Studovala jsem psychologii osobnosti, sociální psychologii, psychologii práce a organizace, psychoendokrinologii, gender studia a španělštinu. Řekla bych, že psychologie osobnosti a sociální psychologie nebyly zase tak speciální, dokonce bych řekla, že naše výuka v těchto předmětech

byla a je kvalitnější. Naopak mě velmi bavily zbylé dva předměty. V psychologii práce jsme dělali hodně praktických cvičení a na konci jsme psaly se spolužačkami článek týkající se dopadu pandemie COVID-19 na motivaci zdravotníků. Druhý předmět, psychoendokrinologie, mě zaujal obsahem předmětu a tím, že se u nás nic podobného nevyučovalo. Musím ale říct, že to byl rozhodně nejnáročnější předmět, který jsem tam absolvovala, a to primárně z jazykové stránky. Strávila jsem tím dost času po škole, abych si překládala konkrétní termíny a dávala si to do souvislostí.

Jak je to v Granadě s ubytováním?

Granada je na nával studentů každý rok celkem dobře připravena. Buď jsou dostupné soukromé koleje, které jsou dražší, nebo ubytování najdete přes facebookové skupiny. Já osobně jsem to měla trochu jiné, jelikož jsme tam jeli společně s přítelem, který si v Granadě našel stáž. Hledali jsme bydlení ještě, než jsme odjeli z Čech, ale jelikož jsme měli strach, aby nás někdo nepodvedl, raději jsme přiletěli o týden dříve a hledali jsme pak bydlení přímo na místě. Co se nám trochu vymstilo, bylo to, že v srpnu nikdo v Granadě nepracoval a většina lidí byla mimo město, takže se nám tím hledání trochu zkomplikovalo. Nakonec jsme ale našli moc pěkné ubytování a na osobu nás to vyšlo přibližně 300 € i s vodou a energiemi (u sdíleného bydlení se studenty vycházely pokoje ještě levněji). Zároveň jsem ale měla velké množství spolužáků, co si našli dobré ubytování z domova. Myslím, že obecně je malá šance, že by vás někdo mohl podvést, ale to riziko tam je.

Máš nějaké tipy na sporty a trávení volného času v Granadě a okolí?

Univerzita má spoustu klubů, kam se jako studenti můžete přihlásit, například v rámci výletů chodit na treky do hor, na poznávací jedno nebo vícedenní zájezdy do okolních měst, lyžovat… Co je na Granadě skvělé, je její poloha. Dostat se k moři autobusem nebo spolujízdou trvá hodinu. Totéž na opačnou stranu a jste v Sierra Nevada. Ve Španělsku všichni používají spolujízdu BlaBlaCar, která velmi často vychází levněji než autobusová doprava.

Taky se dá chodit na různé procházky. Velmi oblíbené jsou takzvané „Miradores“, což jsou vyhlídky různě rozmístěné po městě a většinou jsou to různé pohledy na místní arabskou pevnost Al-Alhambra s pohořím Sierra Nevada v pozadí.

Co se týče mého volného času, chodila jsem na pilates, na který jsem přišla přes jazykové centrum, kam jsem chodila na španělštinu. Mimo Granadu jsem byla například ve městech jako je Córdoba, Malaga nebo Nerja. Na túry jsme byli v Sierra Nevada a v Monachil, což je menší městečko asi 40 minut autobusem a dají se tam udělat různé vycházky do hor. Scenérie byly neskutečné.

Co bys řekla někomu, kdo zvažuje jet na Erasmus do Granady?

Ať jede :). Byl to skvělý půlrok, na který doteď vzpomínám. Určitě bych doporučila mít znalost španělštiny. Není to, že byste jet nemohli, ale je možné, že to pak pro vás bude těžší. Každopádně Granada je krásné město na žití. O víkendech všichni sedí v malých kavárnách, vyhřívají se a u toho jedí churros con chocolate, no bylo to krásné. Granada je jinak bezpečné město, sama jsem chodila v noci po městě a nikdy jsem neměla strach, že by se mi mohlo něco stát. Na škole jsou všichni moc přátelští a snaží se pomoci, jak to jde. Byl to zážitek na celý život.

Co bylo na Erasmu to vůbec nejlepší?

Pro mě osobně to znamenalo velký osobní růst. Na první pohled to možná nevypadá, ale když člověk poprvé vyjede sám do cizí země, kde je obklopen cizími lidmi, skutečně ho to mění. Účast na programu Erasmus byla jedním z nejlepších rozhodnutí v mém životě a dodnes je to jedna z nejvzácnějších zkušeností. Jsem za ni vděčná, že jsem našla odvahu a vyjela. ▮

SIMONA MIŠKUFOVÁ

zdroj: soukromý archiv doc. Poppera

doc. Mgr. **Miroslav Popper**, CSc.

Alternativní rodičovství stále stoupá na popularitě. Proč si myslíte, že tomu tak je?

Dnes sa do popredia dostávajú hodnoty autonómie a sebarealizácie a zároveň s tým dochádza aj k odmietaniu rôznych foriem inštitucionálnej kontroly. Inštitúcia manželstva neposkytuje automaticky záruku šťastného rodinného života, o čom svedčí aj vysoká miera rozvodovosti. Preto pribúdajú alternatívne rodičovstvá, ktoré síce oslobodzujú ľudí od predošlých normatívnych limitov, zároveň však vyzývajú k vyjednaniu nových vzorcov rodinného správania.

Zajímáte se výzkumně o předsudky a stigma. Zažil jste někdy něco takového na vlastní kůži?

Zažil som skôr pozitívnu diskrimináciu, a to v období po Nežnej revolúcii, keď som začínal kariéru a zrazu sme mohli vystupovať na zahraničných konferenciách Západného bloku. Na nich sa niekedy vášnivo argumentuje a protiargumentuje a k účastníkom z Východnej Európy boli v tých časoch moderátori aj ostatní diskutujúci veľmi zhovievaví.

Jak nás může obohatit výzkum morálky?

Morálka sa začala vytrácať z verejného života, v tom zmysle, že akékoľvek konanie, ktoré nie je protiprávne, je povolené. Morálne normy sú však pre spolunažívanie a vzájomnú dôveru nevyhnutné. Výskum morálky umožňuje okrem iného lepšie porozumieť, v čom sa ľudia s odlišnými svetonázormi od seba líšia, či kde hľadať priesečníky medzi odlišnými hodnotovými systémami.

zdroj: soukromý archiv Dr. Kuchaře

Mgr. **Jakub Kuchař**, Ph.D.

Věnujete se výzkumně i prakticky psychoanalytické psychoterapii. Proč zrovna psychoanalýza?

Zaujal mě ten terapeutický způsob uvažování, který není příliš preskriptivní, neučí terapeuta primárně určitou správnou techniku, ale spíše do hloubky přemýšlet o jeho klientovi a tom, co se v psychoterapii děje. Současná psychoanalýza je velmi bohatá na různé modely, jež se z první osoby pokouší zachytit různé aspekty lidské zkušenosti, se kterými se terapeut ve své praxi setkává. Člověk se tak pořád sám učí a objevuje nové způsoby, jak může svým klientům lépe rozumět a pomoci jim s jejich problémy. Což mě baví a dává mi to smysl.

Dle Vašich webových stránek máte několik oblíbených psychoterapeutických autorů. Pokud byste čtenářům měl doporučit jednu publikaci od některého z nich, která by to byla? Proč?

Kromě knih McWilliamsové bych doporučil např. Setkání myslí, ve které se Lewis Aron zabývá intersubjektivitou a zkoumá různé nuance vzájemného (ne)setkávání se mezi klientem a terapeutem. Velmi pěkně rozebírá a na kazuistikách ukazuje třeba to, jak každou terapii vždy nevyhnutelně ovlivňuje i subjektivita terapeuta.

Bylo by za současného stavu oboru v ČR možné zavést Goldwaterovo pravidlo (etická zásada, podle níž by psychiatři neměli v médiích „diagnostikovat“ veřejně známé osoby, pozn. redakce)?

Podobná pravidla jako je to Goldwaterovo jsou součástí profesních etických kodexů i u nás. Otázkou je, jak moc jsou v realitě dodržována.

LEA BILÁ

zdroj: Radio Wave

Podcast: Hranice násilí

Podcast vznikl v roce 2022. Má celkem 8 dílů a každý díl se zaměřuje na tématiku znásilnění z kapku jiného pohledu. Skrze seriál sledujeme příběhy šesti žen, které zažily sexualizované násilí ve svých vztazích. Autorkou podcastu je Táňa Zabloudilová. ▮

Sociální patologie

Slavomil Fischer, Jiří Škoda

Třetí vydání úspěšné publikace bylo rozšířeno o aktuální společenská témata, která přinesl vývoj v posledních letech. Vyžádal si je rostoucí zájem odborné i širší veřejnosti o problematiku nežádoucích jevů. Aktualizována jsou témata sociálněpatologických jevů souvisejících s rodinou a agresivitou. Nově jsou zařazeny kapitoly týkající se nových typů závislostí (na sociálních sítích, technologiích) a zneužívání látek nezpůsobujících závislosti (vitaminy, steroidy, hormony, laxativa). Pozornost je upřena na faktory vyvolávající rozvoj těchto sociálněpatologických jevů, zejména na jejich vazbu na rodinné prostředí, a dále na možnosti jejich řešení.

Publikace bude přínosná při studiu problematiky sociálněpatologických jevů jak pro odborníky a specialisty, tak pro studenty a další případné zájemce. Mohou ji využít i pracovníci, kteří se na řešení sociálnědeviantních a patologických jevů již v praxi podílejí, a specialisté na vědeckých pracovištích. Je ale též určena vysokoškolským studentům, kteří se připravují na práci v tzv. pomáhajících profesích, tedy budoucím vychovatelům, sociálním pracovníkům, terapeutům, etopedům, speciálním pedagogům, a studentům učitelských a zdravotnických oborů. Vzhledem ke společenskému zájmu o projednávaná témata poslouží i dalším zájemcům z řad širší veřejnosti.

Kupujte na www.grada.cz.

BYLO

LUCIE WALZOVÁ

KOGNITIVNÍ ŠKOLA

{kognitivní škola

Již po čtrnácté se letos v horách konala oblíbená vzdělávací akce Kognitivní škola a my byli u toho! Na programu bylo hned 7 dvouhodinových bloků a na své si přišel opravdu každý. Ze zahraničních mluvčích představila svůj projekt například doc. Eva Maria Luef nebo James Brand, Ph.D., jehož výzkumu jste se mohli zúčastnit v laboratoři LABELS. Mezi výzkumníky z českých vod se témata opravdu různila. Doc. Filip Smolík například povídal o tom, jak si dítě vlastně osvojuje jazyk, zatímco doc. Matěj Hoffman představil, jak na ČVUT využívají programování robotů k pochopení senzomotorického vývoje novorozenců. Fascinující! Zpestřením z filozofických sfér byla přednáška o rizicích AI, která mezi posluchači rozpoutala dynamickou diskusi. V podobě kratších vstupů také proběhlo několik přednášek, kde přednášející prezentovali své aktuální výzkumy.

Znalosti však nebyly to jediné, s čím jsme odjížděli domů. Pořadatelům se podařilo vytvořit přívětivou atmosféru mezi všemi zúčastněnými, a tak jsme nejeden večer společně posedělí a nutno přiznat, že často i s nápoji, které paradoxně kognitivní schopnosti spíše zhoršují. Přes všechny ohromující informace o lidské mysli náš systém odměny však nejvíce reagoval při coffee breaks, kde na nás pokaždé čekala nějaká sladká odměna :).

Pokud jste letošní kognitivní školu nestihli, nezoufejte. Už teď je zveřejněn termín na příští rok – 23. až 26. 1. 2025!

BUDE

LUCIE WALZOVÁ A PATRIK VOŘÍŠEK

ČESKÁ KONFERENCE O PSYCHOTERAPII „PSYCHOTERAPIE POMÁHÁ“

17. 4. od 16h
Kino Lucerna, Praha / on-line
Od 690 Kč
✔ **Konference**

Oranizace SmartTalk, známá především svými přednáškami z psychologického světa pro (nejenom) širší veřejnost, pořádá ve spolupráci s Českou asociací pro psychoterapii konferenci! Jejími cíly je hlavně představit psychoterapiii jako účinou a dostupnou metodu, která pomáhá. O příběhy z ní se podělí psychiatři jako MUDr. Radkin Honzák, MUDr. Petr Pöethe, klinič psychologové Jiří Drahota, Ph.D. či PhDr. Kateřina Marklová a mnoho dalších. A nepražáci nezoufejte – konferenci máte možnost sledovat i online!

Zdroj: FB událost stránky SmartTalk

DEN PRÁVA A PSYCHOLOGIE

3. 5. od 16.00
Právnická fakulta MUNI, Brno
Zdarma
✔ **Konference**

Právo a psychologie, přestože by je někdo pokládal za naprosto odlišné oblasti, mají velký společný přesah. Proto pořádá právnická fakulta pravidelnou konferenci věnovanou právě takovým tématům, která tyto dvě oblasti pojí. Témata přednášek se týkají právní mysli, psychologických aspektů trestního práva či propojení práva s emocemi, morálkou, osobností a mnoha dalších fascinujících oblastí lidksé duše. Vlastní projekty již sice přihlašovat nelze, ale pasivní účast je stále vítána – a zdarma!

Zdroj: pravoapsychologie.law.muni.cz/content/cs/sekce

MOŽNOSTI INTERVENCE V DĚTSKÉ SKUPINĚ ZASAŽENÉ ÚMRTÍM BLÍZKÉHO

23. – 24. 5.
Poradna Vigvam
5800 Kč
✔ **Kurz**

Kurz od poradny Vigvam věnující se především práci s truchlením,

akreditovaný MPSV, nabízí všem pracujícím s dětmi dvoudenní kurz na téma smrti ve škole a dětském kolektivu. Lektorky Vás provedou základními postupy specifických intervencí, jak s tímto citlivým a křehkým tématem s dětmi pracovat. Naučíte se mimo jiné, jak podpořit truchlící kolektiv nebo jaká jsou specifika truchlení v případě sebevraždy. Součástí kurzu bude nejenom teorie intervencí, ale také specifické modelové situace.

Zdroj: eshop.poradna-vigvam.cz/kurzy-odbornici

DNES NEUMÍREJ: KONFERENCE NA TÉMA PREVENCE SEBEVRAŽD

6. 6.
Vila Grébovka, Praha
Od 1 300 Kč
✔ **Konference**

„Člověk, který zvažuje sebevraždu, nechce zemřít, spíše touží po životě, který by byl schopen žít." Tak zní motto letošní konference organizace Elpida, o. p. s., která se zaměřuje na prevenci sebevražd. Přesný program je teprve v procesu odtajňování, jestli se však chcete o tématice sebevražd již teď dozvědět něco více, na jejich stránkách dnesneumirej.elpida.cz se můžete přihlásit na jeden z jejich seminářů, nebo si o tomto důležitém tématu něco přečíst a edukovat se.

Zdroj: dnesneumirej.elpida.cz/konference

12. PSYCHOONKOLOGICKÉ SYMPOSIUM

12. 6.
Praha
Zdarma
✔ **Symposium**

Česká onkologická společnost pořádá letošní úspěšnou a důležitou psychoonkologickou konferenci s tématem Průchod nemocí a onkologickou léčbou pohledem psychologie. S příspěvkem vystoupí např. Doktor Martin Pospíchal, který mimo jiné vyučuje i oblíbený kurz Psychoonkologie, nebo psychiatr Jiří Horáček, o jehož zaměření na psychedelika jako účinný způsob léčby jste se mohli dočíst v minulém čísle, ale i další odborníci. Kompletní program najdete již teď skrze odkaz níže. Vstup na akci je sice zdarma, ale registrace je nutná, tak na ni nezapomeňte!

Zdroj: 1url.cz/7u6lP (zkrácený odkaz)

16TH INTERNATIONAL CONGRESS FOR THE STUDY OF CHILD LANGUAGE

15. – 19. 7.
Praha
Od 2 690 Kč
✔ **Konference**

Červenec je ve znamení konferencí, protože v Praze se budou konat hned dvě velké psychologické konference a jednou z nich je mezinárodní kongres pro studium dětské řeči! Pokud vás zajímá vývojová psycholingvistika, zúčastněte se nabitých sympozií a talků. Chybět nebude ani speciální galavečer. Konkrétní program je teprve odtajňován, ale doporučujeme neotálet s přihlášením moc dlouho, protože poplatek za přihlášení do 1. 5. je se slevou!

Zdroj: iascl2024.com

33RD INTERNATIONAL CONGRESS OF PSYCHOLOGY

21. – 26. 7.
O² universum, Praha
Od 2 500 Kč
✔ **Konference**

Wow! Nadešel konečně, jako každé 4 roky, čas na jednu z největších psychologických akcí - a ještě k tomu u nás! ICP 2024, druhá červencová konference v Praze, je obecně vnímána jako široké spektrum poznatků z různých oborů psychologie, od metodologie až po psychofarmacii. Mezi slibným počtem zahraničních mluvčí, jejichž výčet už teď naleznete na oficiálním webu, zazní i přednášky doktora Michala Pitoňáka či Radka Ptáčka. Taková událost by se neměla promeškat!

Zdroj: icp2024.com

Studenti o zločinu a trestu

LEA BILÁ

Zeptali jsme se našich studentů na pár otázek ohledně zločinu a trestu. Výběr z výsledků ankety vám přinášíme níže. Snažili jsme se obsáhnout široké spektrum odpovědí, které byly minimálně upravovány. Děkujeme všem, kteří nám na naše otázky odpověděli.

Otázka 1

Jak vnímáte trest smrti? Souhlasíte s ním? Nesouhlasíte s ním? Uveďte proč.

Nesouhlasím s ním. Pokud někdo spáchá tak závažný zločin, aby se u něj zvažoval trest smrti, nezaslouží si takhle snadnou „cestu ven“. Obvykle se jedná o brutální vraždy. Rodiny obětí musí celý život žít s důsledky toho, co provedl. Proč by s tím, co způsobil a s důsledky svýho činu neměl žít ten zločinec?

Souhlasím, ale pouze v odůvodněných případech

Nesouhlasím s trestem smrti ze dvou hlavních důvodů. 1) soudní systém atd není dokonalý - může být justiční omyl 2) trest smrti nedává možnost polepšení. A já věřím, že kdokoliv se může zlepšit v čemkoli, dostane-li správnou šanci a prostředí

U nejhorších zločinců, kteří nemají jakékoliv sociální cítění/necítí vinu mi to připadá adekvátní, protože co jiného s nimi má jako člověk dělat?

Otázka 2

Jak vnímáte soudní řešení znásilnění? Co je dobré, co by se naopak mělo změnit?

Rozhodně na to mám negativní názor. Je spoustu věcí, které by se měly změnit. Začala bych redefinicí, proškolení policie a dalších pracovníků ohledně toho jak se mají chovat k obětem, atd.

Málo… Málo, málo. Za dealovaní trávy bývá víc

Jsem vděčná za změnu definice znásilnění. Ale velmi nesouhlasím s nízkými tresty a zlehčování dopadů znásilnění na oběť (stejně jako argument, že osoba s mentálním znevýhodněním nemá kapacitu na pochopení).

Pozitivně vnímám uzákoněnou snahu o minimalizaci retraumatizace, která se zpravidla týká vyšetřování všech trestných činů obecně. Oběti vypovídají co nejméněkrát, nemusí se setkat s obviněným, možnost jejich anonymity, právo na zástupce, právo na právní pomoc, zapojení lékařů a jiných odborníků. Jako problematické vidím nevyužívání všech možností vždy či necitlivost vyšetřovatelů, novinářů, veřejnosti a v neposlední řadě obviněných a malé/nevhodné informování obětí o jejich právech. Samostatnou kapitolou je problematické dokazování znásilnění. Snadněji ovlivnitelné je podle mě však sankcionování, které je u nás naprosto nepřiměřené.

Dobré je, že se o tom více začíná mluvit. Měly by se změnit především tresty za znásilnění, které nejsou odpovídající zločinu. A také pochybování a zesměšňování obětí.

Otázka 3

Jak vnímáte svědectví podávaná u soudů?

Jako důležitá, nicméně je dobré držet na paměti, že vzpomínky mohou být mírně zkreslené časem uběhlého od momentu o kterém svědek svědčí. Čoz tedy neznamená, že jim není možné věřit, jen že nemusí být vždy stoprocentně faktické. Otázka pak je, k čemu osobní svědectví slouží v soudním procesu.

Záleží na subjektu, který svědectví podává a soudním procesu, kterého se svědectví týká. V hierarchii dokazování u soudu tvoří svědci tu nejméně relevantní složku. Na prvním místě jsou písemné a jiné nezvratitelné důkazy (např. smlouvy), poté různé záznamy, dále soudní znalci a jejich odborné posudky a až na úplný závěr se bere v úvahu svědectví. Svědci tedy zastávají roli jakéhosi „dokreslení" celého sporu, což je, dle mého názoru, správně, protože je dost jednoduché svědka zmanipulovat, dále zde hraje roli subjektivní vnímání události, hrozící předpojatost atd. Dále je důležité zmínit zásadu „unus testis nullus testis" (tedy „jeden svědek, žádný svědek"), ze které logicky vyplývá, že záleží nejen na tom, kdo svědčí, ale i kolik svědků mají obě strany, přičemž minimální počet je jeden svědek na každé straně, pokud má být výpověď brána relevantně. Samozřejmě je důležité, aby se rozlišoval i konkrétní soudní proces, například bude role svědků velmi jiná u sporu o nemovitost než u pokusu o znásilnění, kdy je mnohdy oběť jediný svědek dané situace. V takovýchto případech je důležité dávat pozor i na sekundární viktimizaci.

Otázka 4

Je dle Vás člověk narozen s vrozenými predispozicemi pro páchání zločinu? Je to naučené?

Podle mě může temperament dávat tendence k určitému typu jednání, které může dopadnout zločinně (např. Impulzivita, vyšší neurotocismus…) Samotné tyto vlastnosti/predispozice však podle mě nikdy nestačí k tomu, aby jedinec páchal zločin. Tam musí být ještě něco dalšího.

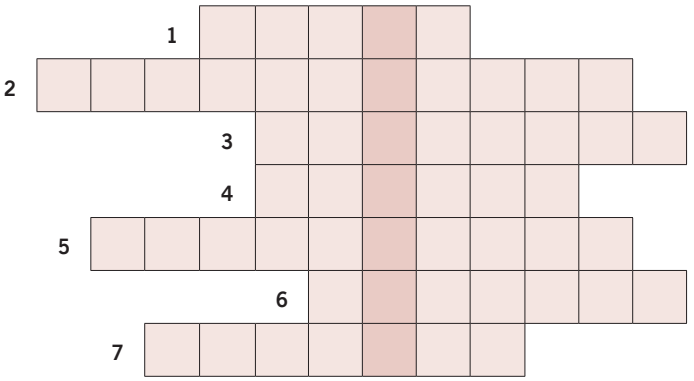
Myslím, že můžou být případy, kdy se člověk narodí. Ale jsem názoru, že z většiny jde o prostředí.

Do jisté míry bych řekl že ano a určitě to bude hodně z prostředí. Ale tyhle odpovědi nevíme žejo :D

Člověk je podle mě narozený s predispozicemi ke zločinu, evoluce ho přiměla k rozvoji mechanismů, které pomohou k jeho přežití, některé z nich jsou značně sobecké a mohou fungovat zcela na úkor druhých, tyto „temné" stránky má každý z nás, ne každý dle nich ale jedná. ∎

Soutěž

Vyluštěte křížovku!



Soutěžíme o tyto tři publikace:
Umění naslouchat (E. Fromm; Portál),
Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit (R. Pešek a J. Praško; Pasparta),
Rozhovory v psychoterapii (J. Růžička; Triton).

Výslednou tajenku posílejte do 30. 4. 2024 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: ODVAHA.
Gratulujeme všem výhercům, které jsme kontaktovali!

1. Reakce organismu na nebezpečí; stav vystavenení mimořádným podmínkám.
2. Zkreslení (tendence) soustředit se na informace, které potvrzují naše již existující názory.
3. Výrok, jehož platnost lze potvrdit nebo vyvrátit; předpoklad pro vysvětlení jevu.
4. Švýcarský psycholog, který žil na přelomu 19. a 20. století; stadia kognitivního vývoje.
5. Akční systém, součást autonomní nervové soustav; připravuje organismus k aktivitě.
6. Autor známého experimentu, který ilustruje a ověřuje poslušnost člověka k autoritě.
7. Časté psychické onemocnění; zhoršená nálada a koncentrace, snížená energie a aktivita.

Psyna

Víte, že na Katedře psychologie FF UK je Psyna? Spolek studentů psychologie pravidelně organizuje PubQuizy, super 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. Můžete se také podílet na organizaci akcí nebo vymýšlet nové akce, stačí se nám ozvat na *psyna.ffuk@gmail.com*.

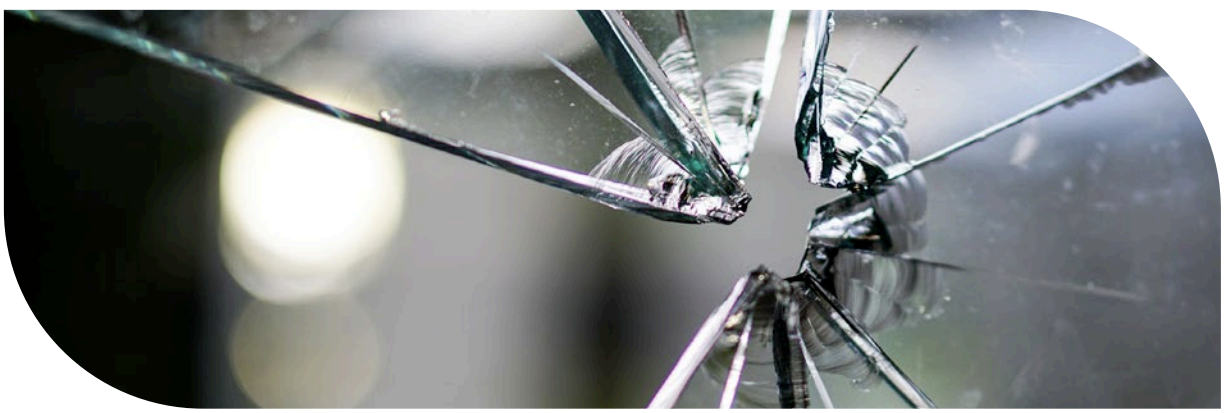
Těšíme se na další akci,
Spolek Psyna

zdroj: KPS memes

Proč jsem to udělal?

LUCIE JONÁŠOVÁ

Proč jsem to udělal?
Proč?
Neustále se mě ptají
A říkají o mně:
„Pořád mlčí, furt to tají…“
Řek' bych jim to,
ale proč?
I kdybych to věděl,
Stejně bych byl potrestán,
stejně bych seděl.
Já ani nevím, proč říkají mi:
„Zločinče, padouchu, lotře…“
Vždyť myslel jsem to všechno dobře!
Ale prý to byla závist, zloba…
A co teď?
Sedím u forenzního psychologa.
Klade před mě divné fleky,
ptá se, co vidím a co to umí?
Prý vychází to z mého nevědomí.
Hledá moje z dětství rány,
zkoumá minulost mojí mámy,
hlodá v mé mysli jako červotoč…
Stále se snaží zjistit proč.
Proč jsem to udělal?
Proč?
Dají mi trest a chtějí, abych cítil vinu,
chtějí spustit ve mně emocí lavinu.
Ty pocity jsem ale pohřbil.
Kam?
Či je snad ještě mám?
Možná jsou v tom nevědomí,
tam snad spí i mé svědomí,
Ale proč bych ho měl probouzet?
Proč?
Klidně ať potrestají mě za všechny hříchy,
stejně nezbaví mě mé lidské pýchy.
Co je jim po tom kolik těch hříchů je?
Já sám to nevím,
to až Bůh jednou všechny sečte mi je.
Tak neptejte se už!
Proč jsem to udělal?
Proč?
Vždyť jsem jen obyčejný muž!
Dělám chyby, tak jako každý…
Nejsem přece obviněn z vraždy.
Vy snad chyby neděláte?
Své svědomí čisté máte?
Tak proč se pořád ptáte proč?
Proč jsem to udělal?
Proč?
Já nevím…



zdroj: kirahoffmann, Pixabay

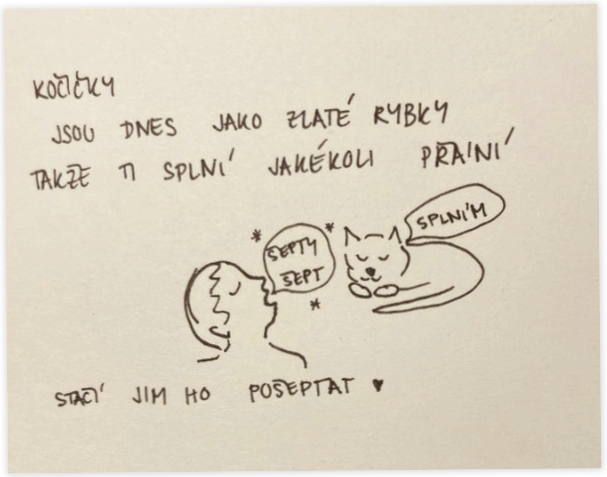
21. prosince 2023

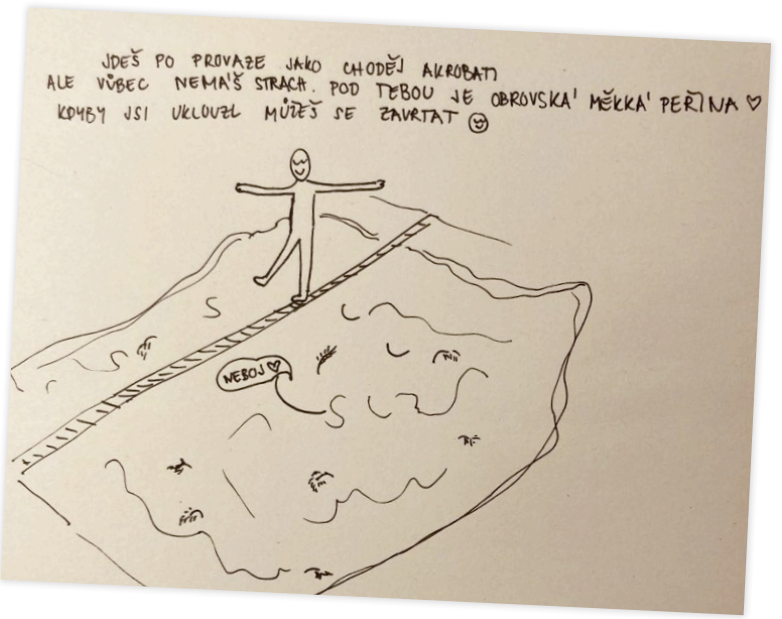
Datum, které se smutně zapsalo do dějin naší země a možná ještě o něco hlouběji do životního běhu naší akademické obce. Mnoho toho bylo již řečeno i napsáno a další řádky o střelbě na naší fakultě se mohou zdát zbytečné. Je to však shodou náhod právě toto číslo našeho časopisu, které nese téma Zločin a alespoň krátké pozastavení nad onou událostí je na místě. Jak všichni víme, zločin má mnoho dopadů a dokáže vyvolat řadu reakcí, které jsou důležitým faktorem ovlivňujícím prožívání a osobní zpracování tragické události. Každý jeden zasažený reagoval v onen prosincový čas trochu jinak, v rámci našeho společenství jsme však v nastalém čase pozorovali silné semknutí, které se snažilo situaci zvládnout nejlépe, jak jen to šlo. To vše tak, abychom situaci zvládli a pokračovali žít naše životy v souladu s našimi idejemi. Aktivity, události, reakce a pomoc, které jsme mohli sledovat a prožívat po střelbě na fakultě, mají jasné sdělení. Akademická obec drží při sobě. Umí si pomoci a umí uctít památku těch, kterým bylo odňato to nejcennější, co člověk má. Ve výsledku vycházíme z této zkušenosti jako společenství, které je sice zasažené, ale v něčem silnější než kdy dřív. Budiž toto vyjádřeno názvem přednášky určené pro akademickou obec, která se koná začátkem března a nese smutné, avšak výstižné a odvážné heslo:

Akademická obec zraněná, ale ne zlomená

Nechť naplňujeme naše bytí i ve jménu těch, kterým to umožněno nebylo. ▮

ilustrace: Berenika Čejková





Za ilustrace děkujeme Berenice Čejkové

POČITEK

ČASOPIS STUDENTŮ PSYCHOLOGIE FF UK

Kam dál?

instagram.com/casopis_pocitek/

facebook.com/CasopisPocitek/

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