

TÉMA:

VZTAHY



O KONSENZUÁLNÍ NEMONOGAMII V PRAXI

Jak se žije v konsenzuálně nemonogamním vztahu?

PSYCHOLOGIE ŽÁRLIVOSTI

Žárlivost: přirozená emoce, jejímž hlavním posláním je chránit a prohlubovat vztahy

ROZHOVOR S HONZOU VOJTKEM

O vztazích v době „sociálních“ sítí s Honzou Vojtkem



ARCHETYP

MAGAZÍN STUDENTŮ KATEDRY PSYCHOLOGIE



7

VZTAH K SOBĚ ANEB PROČ JE SEBELASKAVOST DŮLEŽITĚJŠÍ, NEŽ SI MYSLÍME

Proč bychom měli být ke svým duším laskavější?



27

VZTAHY NA HRANICI ANEB HRANIČNÍ PORUCHA OSOBNOSTI

Proč je vztah s hraniční osobností tak složitý?



10

TVÁŘ KATEDRY:

PHDR. PAVLA PRESSLEROVÁ, PH.D.

Rozhovor o vzpomínkách na studentská léta, současném směřování a vztazích očima psychologa



30

ROZHOVOR S HONZOU VOJTKEM

O vztazích v době „sociálních“ sítí s Honzou Vojtkem

2025

07



39

ŠKOLNÍ PSYCHOLOGIE: KDYŽ NA VZTAZÍCH ZÁLEŽÍ VÍC NEŽ NA ZNÁMKÁCH

Může kvalita vztahů a pocit bezpečí ve škole opravdu ovlivnit učení, motivaci a pohodu žáků?

7

VZTAH K SOBĚ ANEB PROČ JE SEBELASKAVOST DŮLEŽITĚJŠÍ, NEŽ SI MYSLÍME

Proč bychom měli být ke svým duším laskavější?

10

TVÁŘ KATEDRY: PHDR. PAVLA PRESSLEROVÁ, PH.D.

Rozhovor o vzpomínkách na studentská léta, současném směřování a vztazích očima psychologa

14

PSYCHOTERAPEUTICKÝ SMĚR: KAPESNÍ PRŮVODCE RODINNÉ A PÁROVÉ TERAPIE

Vydejte se s námi na poznávací cestu párové a rodinné psychoterapie

19

O KONSENZUÁLNÍ NEMONOGAMII V PRAXI

Jak se žije v konsenzuálně nemonogamním vztahu?

23

PSYCHOLOGIE ŽÁRLIVOSTI

Žárlivost: přirozená emoce, jejímž hlavním posláním je chránit a prohlubovat vztahy

27

VZTAHY NA HRANICI ANEB HRANIČNÍ PORUCHA OSOBNOSTI

Proč je vztah s hraniční osobností tak složitý?

30

ROZHOVOR S HONZOU VOJTKEM

O vztazích v době „sociálních“ sítí s Honzou Vojtkem

37

JSME TÍM, CO VLASTNÍME?

Proč pro nás mají zdánlivě obyčejné věci nevyčíslitelnou hodnotu a co to o nás vypovídá?

39

ŠKOLNÍ PSYCHOLOGIE: KDYŽ NA VZTAZÍCH ZÁLEŽÍ VÍC NEŽ NA ZNÁMKÁCH

Může kvalita vztahů a pocit bezpečí ve škole opravdu ovlivnit učení, motivaci a pohodu žáků?

42

KNIŽNÍ OKÉNKO

Malé zastavení u tipů na čtení pro sychravé podzimní dny

46

SEZNAM ZDROJŮ

48

KŘÍŽOVKA



EDITORIAL

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,
s radostí vám představuji již sedmé vydání časopisu Archetyp. Tentokrát jsme se zaměřili na spletité a rozsáhlé téma vztahů.

Vztahy jsou neviditelná vlákna, která nás drží pohromadě... někdy jemná a sotva patrná, jindy napjatá až k prasknutí. Jsme jimi protkáni ještě dříve, než poprvé otevřeme oči, a celý život hledáme způsoby, jak tato vlákna udržet, posílit, nebo naopak přetrhout.

Vedle vztahů k druhým si budujeme i ten nejdůležitější – vztah k sobě samým. K tomu, jací jsme, jací chceme být i jací si myslíme, že bychom měli být. Vztahy nejsou jen velká životní témata, skrývají se i v drobných momentech každodennosti: v okamžiku, kdy se učíme být k sobě laskaví, když nosíme v kapse talisman pro štěstí nebo když se během zkouškového setkáme s přáteli a hned se nám uleví – vždyť kolikrát už jsme na vlastní kůži zažili, jak afiliace snižuje úzkost.

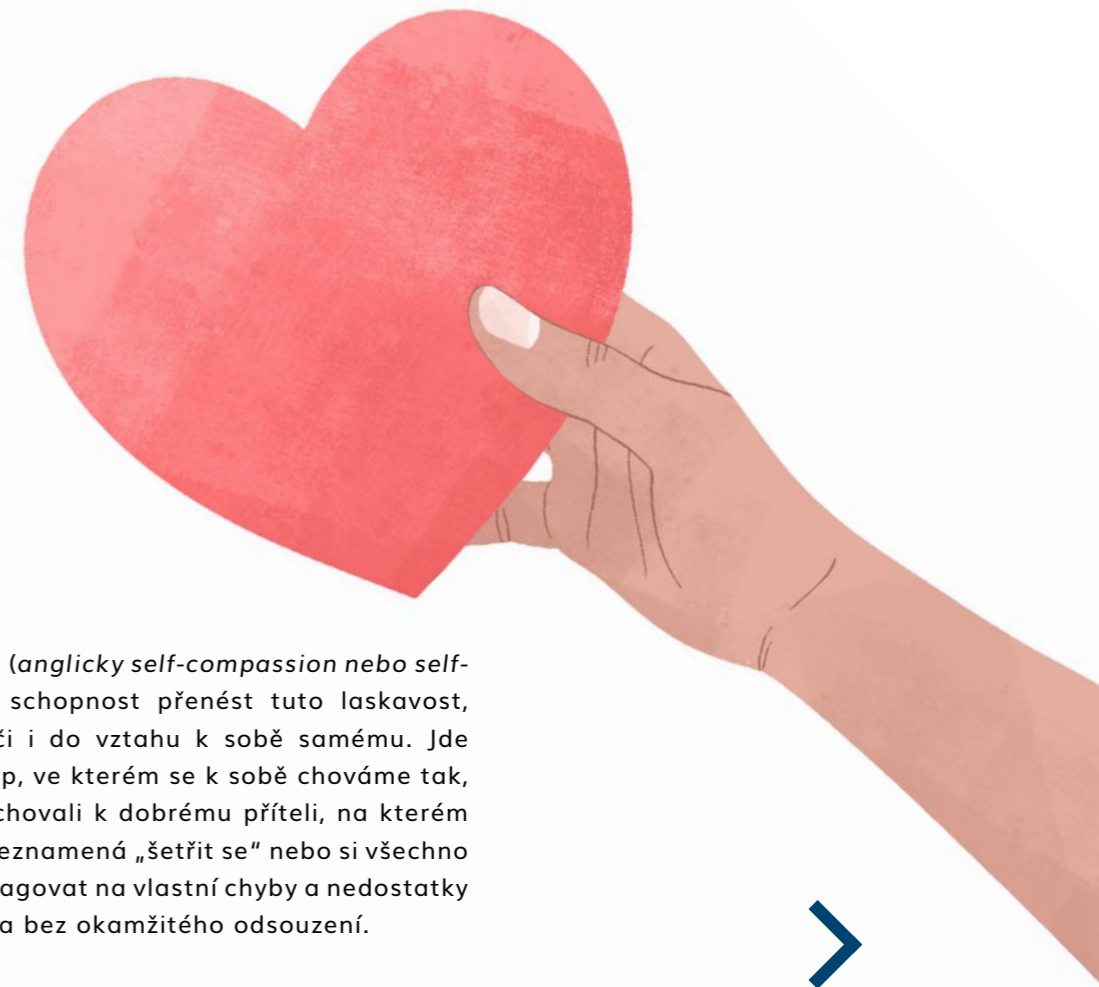
Toto číslo Archetypu je pozvánkou k zamyšlení se nad tím, co všechno vztah znamená, jaké podoby může mít nejen k druhým, ale i k sobě, k věcem, ke světu. Možná zjistíte, že nejde o ohraničené kategorie, ale o nekonečně proměnlivou síť, kterou spoluutváříme každým slovem, gestem, pohledem, ale i pouhou myšlenkou.

Veronika Plachá
ŠÉFREDAKTORKA

VZTAH K SOBĚ

ANEB PROČ JE SEBELASKAVOST DŮLEŽITĚJŠÍ, NEŽ SI MYSLÍME

Možná to znáte – něco se nepovede, uděláte chybu, zareagujete jinak, než byste chtěli – a v hlavě se spustí náš vnitřní kritický hlas: „Jsem fakt nemožný.“ „Tohle nezvládnu.“ „Proč jsem takový/á?“ Někdy jsou ta slova tvrdší než cokoli, co by nám řekl kdokoli jiný, kdyby nás v takové situaci viděl. Paradoxně, když podobná situace potká někoho blízkého, jsme plní pochopení, povzbudíme, obejmeme a hledáme řešení. Proč k sobě přistupujeme jinak než k ostatním?



Sebelaskavost (*anglicky self-compassion nebo self-kindness*) je schopnost přenést tuto laskavost, trpělivost a péči i do vztahu k sobě samému. Jde o vědomý přístup, ve kterém se k sobě chováme tak, jak bychom se chovali k dobrému příteli, na kterém nám záleží. To neznamená „šetřit se“ nebo si všechno omlouvat, ale reagovat na vlastní chyby a nedostatky s porozuměním a bez okamžitého odsouzení.



SEBELASKAVOST A MINDFULNESS

Sebelaskavost je součástí mindfulness, tedy všímavosti (pozn. některým praktikám všímavosti jsme se věnovali v našem minulém čísle!). Mindfulness nás vede k tomu, abychom si uvědomovali, co se v přítomném okamžiku děje – uvnitř nás i kolem nás – a přijímali to bez posuzování.

Sebelaskavost na to navazuje a dává k prožívání i laskavou reakci. Ptá se: „Co teď potřebuji, abych se cítil/a lépe?“ Mindfulness nás učí být svědky vlastního prožívání, sebelaskavost nás učí být zároveň i svými opatrovníky.

CO SEBELASKAVOST ROZHODNĚ NENÍ

Jedním z častých mýtů je, že sebelaskavost je totéž co sebelítost. Sebelaskavost neznamená, že se litujeme a omlouváme si své chování, ale přijímáme své chyby tak, aby nás mohly posunout. Netočíme se v „kruhu sebekritiky“, ale laskavě k sobě přistoupíme tak, že si uvědomíme, že my sami máme změnu ve svých rukou. To znamená, že můžeme něco změnit, aby nám bylo lépe anebo můžeme podniknout kroky, abychom v příštích situacích jednali jinak.

PROČ TO FUNGUJE I NA ÚROVNI TĚLA?

Sebekritika aktivuje v mozku tzv. systém hrozby – ten samý mechanismus, který nám v pravěku pomáhal přežít setkání s predátorem. Spouští stresové hormony, zvyšuje napětí a připravuje tělo na útok nebo útek. V dnešní době ale většinou nebojujeme s tygrem – bojujeme sami se sebou.

Sebelaskavost aktivuje jiný systém – systém péče. Při laskavém přístupu k sobě se v těle uvolňuje oxytocin a endorfiny – hormony, které navozují pocit bezpečí, propojení a klidu. Díky tomu se snižuje hladina stresu a mozek se dostává do stavu, ve kterém je snazší hledat řešení a učit se novým způsobům chování.

VÝZKUMY MLUVÍ JASNĚ

Studie shrnuté například v přehledu The Transformative Effects of Mindful Self-Compassion¹ ukazují, že lidé s vyšší mírou sebelaskavosti mají větší štěstí a životní spokojenost, lepší fyzické zdraví a kvalitnější vztahy, méně úzkostí a depresivních příznaků, vyšší motivaci a schopnost zvládat stresové události – od rozvodu až po zdravotní krizi.

TŘI JEDNODUCHÉ KROKY, JAK ZAŘADIT SEBELASKAVOST DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA

Rozvoj sebelaskavosti není cvik na pět minut. Je to proces, při kterém měníme svůj vnitřní jazyk. Ale začít se dá jednoduše:

- 1 **VŠIMNI SI**
 - Zpozoruji, že jsem na sebe kritický*á.
 - Jaké myšlenky si v hlavě říkám?
- 2 **PŘESMĚRUJI MYŠLENKY**
 - Představím si, co bych řekl*a kamarádovi, který prožívá to samé.
 - Zkusím si to říct i sám*a sobě jako laskavou alternativu.
- 3 **BUĎ TRPĚLIVÝ*Á**
 - Sebelaskavost se buduje postupně.
 - Podpořit se můžeš třeba kartičkami s milými výroky, které o tobě říkají tvoji blízcí.

Sebelaskavost není luxus, ale nezbytná dovednost pro zdravý a spokojený život. Učí nás, že chybovat je lidské, že na naši hodnotu nemá vliv jediný neúspěch a že laskavý přístup k sobě není slabost, ale zdroj síly. Jak píše Kristin Neff, průkopnice výzkumu sebelaskavosti: „Když se naučíme být k sobě laskaví, získáme spolehlivého přítele, který nás provází po celý život – sami sebe.“

Začít můžeme už dnes – všimněme si, jak k sobě mluvíme, a zkusme si představit, co bychom řekli příteli. Možná zjistíme, že když se staneme svým spojencem, zvládneme víc, než jsme si mysleli.

Aneta Preisslerová



Ilustrace Barbora Brožová

PODPŮRNÉ TECHNIKY PRO KAŽDODENNÍ PRAXI

Podpůrné kartičky – napište si věty, které vám dodávají sílu, třeba od blízkých, nebo vlastní ocenění. V těžkých chvílích si je přečtete.

Laskavý dopis – napište si dopis, jako byste ho psali kamarádovi v těžké situaci. Uchovejte si ho pro momenty, kdy to budete potřebovat.

Minutové zastavení – zastavte se, položte si ruku na srdce, nadechněte se, pojmenujte svůj pocit a nabídněte si laskavost („Je to teď těžké, ale jsem tady pro sebe“).

Vizualizace podpory – představte si, že vedle vás stojí někdo, kdo vás bezpodmínečně podporuje, a poslouchajte, co by vám řekl.



PHDR. PAVLA PRESSLEROVÁ, PH.D.

Psycholožka, psychoterapeutka a bývalá lektorka systemického terapeutického výcviku. V Akademické poradně Univerzity Karlovy pomáhá studentům zvládat studijní, osobní i vztahové potíže. Zároveň působí v diagnostickém ústavu a SVP. Na katedře se věnuje především výuce vývojové psychologie a poradenství, kde do výuky promítá jak zkušenosti z akademického prostředí, tak i ze své dlouholeté praxe s klienty.

Nejdříve bychom se podívali na začátek Vaší kariéry. Jak jste se dostala ke studiu psychologie?

Chodila jsem na víceleté gymnázium, kde jsme měli hodně možností různých kurzů nebo seminářů. Psychologie mě hodně oslovila i z toho důvodu, že jsme měli moc fajn výchovnou poradkyni, která nás učila občanku nebo základy společenských věd. Myslím si, že v adolescenci je psychologie poutavé téma pro hodně lidí. Navíc moje spolužačka trpěla mentální anorexií a já jsem jí chtěla nějak pomoci. Což samozřejmě byl hloupý nápad, protože náš vztah byl úplně jiný než ten terapeutický.

Navíc mě inspirovalo, že jsme někde na nástěnce měli nabídku od poradny, že hledají takzvané peer pracovníky, kam jsem se přihlásila a prošla jsem kurzem primární prevence. Jezdili jsme na různé základní školy a dělali jsme programy, které byly zaměřené, dneska bychom mohli říct, na specifickou primární prevenci. Týkaly se různých návykových látek a kouření. Nebylo to tak propracované, jako jsou ty programy v dnešní době, ale myslím si, že mi to hodně dalo a hodně mě to inspirovalo ke studiu psychologie. Díky této zkušenosti jsem měla možnost nakouknout, jak funguje právě pedagogicko-psychologická poradna.

Dále mě dlouhodobě vedlo ke studiu, že jsem jezdila na dětské tábory s dětmi z dětského domova, kde jsem si všimla, že na některé situace reagují odlišně a chtěla jsem tomu přijít na kloub. Takže jsem začala studovat různé Matějčkovy studie, což byla taková přirozená cesta k tomu, dát si přihlášku na psychologii.

A jak vzpomínáte na svá studentská léta?

No krásně, byla to opravdu krásná léta. Musela jsem se hodně osamostatnit, protože jsem to měla 300 km domů, takže jsem tam ani každý víkend nejezdila. Myslím si, že jsme se jako ročník dali všichni rychle dohromady. Nebylo nás ani tolik – myslím, že dokonce pod třicet. Tehdy byla Myslíkovka jenom o jedné učebně, takže jsme strávili pět let v jedné malinkaté učebně, což nás hodně stmelilo. Doteď na to vzpomínám jako na jedny z nejkrásnějších let. V mezičase mezi přednáškami jsme hodně chodili po kavárnách

tady v okolí a poznávali jsme Prahu. Mnoho z mých aktuálních kolegů byli i mí učitelé, takže myslím si, že naše katedra má takovou domácí atmosféru.

Jak se dále vyvíjela Vaše profese a čemu se momentálně věnujete?

Moje kariéra byla od začátku tak trochu divoká. Hned po škole jsem nastoupila do diagnostického ústavu. Nejdřív jako vychovatelka, protože místo psychologa nebylo volné, ale byla to strašně cenná zkušenost. Byla jsem s těmi dospívajícími dívkami celý den, takže jsem viděla, jaká témata řeší, co na ně platí a co ne. Asi po půl roce se uvolnilo místo psycholožky, takže jsem k pozici vychovatelky získala i částečný úvazek psycholožky, což ale vytvářelo nepříjemný střet rolí. Nakonec se mi to naštěstí podařilo změnit na plný úvazek psychologa, který mám dodnes. Za chvíli budu slavit dvacáté výročí! Poté jsem na fakultě zahájila doktorské studium a to mě přivedlo k akademické dráze. Začala jsem učit vývojovou psychologii a kurzy o rizikovém chování. Také jsem se věnovala výzkumu. Ta témata, co řešíme, jsou trochu mimo můj původní pracovní rámec. Vlastně je to i nějaká forma duševní hygieny. Hodně se zaměřujeme na čtenářskou gramotnost a vývoj čtení u dětí, a to nejen u dětí bez obtíží, ale i u těch, co mají nějaké problémy, třeba dyslexii nebo poruchy autistického spektra. Zjistili jsme, že v Česku používáme hodně staré metody na diagnostiku čtení, tak jsme vytvořili novou testovou baterii, která se jmenuje Portex. Teď ji zavádíme do praxe a školíme poradny a speciálně-pedagogická centra. Do budoucna bych se chtěla víc věnovat i vývojové psychologii, které se v České republice také tolik aktuálně nevěnujeme. V brzké době tak chceme podat nový grant, který se týká moderního rodičovství a aktuálních výzev, které s ním souvisejí. Chceme se podívat na to, co pro mladé dospělé znamená být rodičem, ale taky na to, co pro ně znamená *ne-rodičovství*, protože o tom se mluví hodně, ale nemáme na to moc empirických dat.



A jak jste se dostala k práci v akademické poradně?

Inspirace přišla od paní docentky Kucharské, která je vedoucí pracoviště. Tak mám pocit, že si nás tak jako postupně „ořukávala“. Bylo potřeba akademickou poradnu více zprofesionizovat, protože studenti byli dlouhá léta přehlíženou skupinou, jako by měli úplně bezstarostný život. Naopak dnes se ukazuje, že raná dospělost nebo přechod mezi adolescencí a ranou dospělostí je vysoce zátěžový, že i studenti vysokých škol mohou mít nějaké problémy, ať už studijní, vztahové nebo osobnostní. Také se zvedlo povědomí o specifických potřebách studentů. Dále se na nás obracejí i pracovníci univerzity, kteří buď řeší nějaké náročné situace v komunikaci se studenty, anebo i třeba svoje osobní problémy. Myslím si, že je to zajímavá práce na pomezí poradenství, terapie a diagnostiky.

Co je pro Vás teď nejméně aktuální a důležité?

Pro mě je teď důležité plánování a organizace, abych všechny tyto různé role včetně té rodinné, partnerské nějak neošidila a zároveň abych z toho nevyhořela. To je pro mě teď klíčové – dobré plánování, rozvržení sil a nezapomenout v tom všem na sebe.

Studenti byli dlouhá léta přehlíženou skupinou, jako by měli úplně bezstarostný život. Naopak dnes se ukazuje, že raná dospělost nebo přechod mezi adolescencí a ranou dospělostí je vysoce zátěžový...



Diagnostický ústav

Máte pro to nějaké tipy? Jaká je Vaše psychohygienu po práci?

Mně třeba vyhovuje na chvíli opravdu vypnout, odjet. Mám ráda jižní Moravu nebo klidně jedu i na nějaký prodloužený víkend někam na hory. Pomáhá mi jenom třeba si uvařit dobrou kávu, vypít si ji a nekoukat hned v každé minutě, jestli někdo napíše. Takže jsou to i nějaké drobnosti, jako udělat si nějakou radost, nebo jít třeba na procházku. Co se týče psychogieny pak mi pomáhá samozřejmě i soustavnější supervize, ale i intervize a také když mám možnost sdílet a nějak myslet i na své profesní hranice a na to, abych si toho nevzala moc, protože k tomu mám já tendence – je dobré se naučit odmítat a říkat ne, nebo to beze spěchu nechat na nějaký pozdější termín. Vždycky mívám pocit, že musím všem vyhovět, a to nejlépe okamžitě, takže to si musím víc hlídat, abych se tím nepřehltla.

Co pro Vás znamenají vztahy?

Bez vztahů se neobejdu, jsou pro mě velmi významné, důležité a tvoří významnou součást mého života. Sama pocházím z rodiny, kde mám dva sourozence. Oba moji rodiče pocházejí z poměrně početných hodin, takže když se sejdeme dohromady, tak je nás opravdu hodně.

Takže vztahy jsou pro mě velmi významnou součástí a mám je hodně trvalé. Dávají mi nějakou pevnost. Mám pocit, že jsem jak pracovně, tak i vztahově stabilní.

Jak Vaše role psychologa ovlivňuje vaše vztahy?

Snažím se, aby neovlivňovala. Chtěla bych, aby to, co říkám, znělo co nejautentičtěji a nedělala jsem terapeuta. Je těžké se toho úplně zbavit, protože od osobnosti se to ne vždycky podaří oddělit, ale snažím se to vědomě oddělovat. Někdy se samozřejmě načapám, že se ptám jako psycholog, ale dávám si na to pozor.

Jaká má vlastně obecně role psychologa vliv na vztahy? Na co si třeba dávat pozor?

Je důležité, aby se ta psychologická role nepromítala do osobních vztahů – aby tam nebyla dominantní. Taky je důležité dávat pozor, aby si člověk své vzorce a reakce z jedněch vztahů nebral do těch dalších – třeba to, jak reaguje na zátěžové situace nebo konflikty – aby automaticky neaplikoval modely z jedněch vztahů na jiné. Další riziko je, že si člověk bere práci domů a přehnaně nad tím přemýšlí, i když už je problém vyřešený. Člověk se musí snažit uzavřít tyhle věci tam, kde se odehrály, a „nepřeanalyzovat“ je do druhého dne. Na druhou stranu ho to ale v něčem obrní – v některých situacích pak dokáže ten konflikt trochu tlumit, neeskalovat a mít víc nadhledu. Někdy je těžké ho získat, když je do problému moc ponořený, ale zpětně ho třeba najde. A myslím si, že to člověka taky učí přiznat si vlastní chyby a omluvit se, víc chápat dynamiku vztahů a vývoj.

Co byste sama za sebe doporučila studentům psychologie?

Jako první bych určitě doporučila, abyste si studium psychologie opravdu užili, nasávali inspirace od různých vyučujících, protože si myslím, že výuka na naší katedře je opravdu velmi pestrá. Abyste využili tu náročnost a zároveň inspiraci ze stáží, protože na seminářích studenti často popisují, jak je to náročné, ale zároveň

inspirativní. Taky bych vám chtěla popřát, abyste pochopili, že je to velmi důležité pro váš rozvoj a začátek kariéry. Velmi zajímavé je, že mnoho studentů i přehodnotí svůj počáteční postoj k tomu, kam by se chtěli vrhnout do praxe. Pak bych chtěla studentům popřát, aby krom těch učebnic studovali i primární zdroje, protože to je také hodně obohacující a protože jako člen komise u státnic to ocením, že neuslyším pořád ty stejné připravené otázky. Přeju vám, abyste si užili i ten kolektiv a abyste krom studia psychologie byli i přátelé na dlouhá léta. A potom, až se rozprchnete do praxe, abyste měli i právě tyhle živé kontakty na ty budoucí kolegy a měli jste kam vyslat klienty. Jednoduše: aby vám v našem oboru bylo dobře.

To je moc hezké. Mně se moc líbila ta část s inspirací. Je nějaká inspirace, kterou si Vy nesete ze svých studijních let?

Já vám trochu závidím, protože my jsme neměli tolik stáží. Měli jsme pouze 14 dní v pedagogicko-psychologické poradně a já jsem jako končící student neměla moc povědomí o jiných typech pracovišť a o tom, jak to tam funguje. Hodně jsem se toho vstupu do praxe bála. Měla jsem pocit, že nejsem úplně kompetentní k tomu hned vést nějaké diagnostické vyšetření nebo nějaký terapeutický rozhovor. Takže si myslím, že v tom se to hodně posunulo. Inspirací pro mě bylo to studium jako takové, i když bylo někdy hodně náročné. Některé přednášky mi přišly příliš teoretické, až vytržené z kontextu, ale potom v praxi, jsem ocenila, že jsem měla velký teoretický background k dané problematice.

Mockrát děkujeme za rozhovor.

Barbora Brožová a Veronika Plachá

PSYCHOTERAPEUTICKÝ SMĚR

KAPESNÍ PRŮVODCE RODINNÉ A PÁROVÉ TERAPIE

Možná jste někdy přemýšleli, jak vlastně funguje, když dvojice nebo celá rodina usedne do terapeutického křesla. Je to víc než jen povídání – jde o cestu, kde se hledají nové způsoby, jak spolu komunikovat, řešit konflikty a znovu nacházet blízkost. V tomto článku vám nabídneme ochutnávku toho, jak párová a rodinná terapie probíhá, co provázelo jejich vznik a představíme vám i možnosti psychoterapeutických výcviků.



STRUČNÉ HISTORICKÉ OKÉNKO PÁROVÉ TERAPIE

Kořeny párové terapie sahají až na počátek 20. století. Nejednalo se však o párovou terapii takovou, jakou si ji můžeme představovat dnes, ale šlo o formu manželského poradenství. S páry se pracovalo samostatně a forma práce s jednotlivci postrádala teoretické ukotvení. Pokud jste se chtěli stát v minulém století takovým poradcem, stačilo vám trochu psychoedukace a schopnosti udílet (ne)vyžádané rady.

Co by to bylo za psychologický článek, kde by nebyla zmíněná psychoanalýza? I při vzniku párové terapie hrála svoji roli. Ve 30. letech minulého století byla psychoanalytická terapie dominantním směrem. Partneři navštěvovali stejného terapeuta separovaně v rámci tzv. souběžné terapie.

Kdy tedy páry začaly řešit své problémy společně? V 60. a 70. letech se na scéně objevily modely systemické terapie, které se začaly na párovou terapii zaměřovat.

V současné době stojí párová terapie na silnějších empirických základech, které podtrhují její účinnost. Vzhledem k dnešní turbulentní době, párová terapie pracuje s tématy jako využívání sociálních médií, práva LGBTQ+ nebo třeba genderovou rovností.²

JAK TO BYLO S RODINNOU TERAPIÍ?

Vznik rodinné terapie najdeme v USA na přelomu 40. a 50. let minulého století, kdy se začaly objevovat první pokusy o začlenění rodiny do terapeutické spolupráce.³ Obrovskou roli v rostoucím zájmu o rodinu sehrály tehdejší společenské události, jako například zkušenost s válečnými konflikty, které mohly poznamenat rodinné vztahy na několik generací. A jak to tak bývá, všechno souvisí se vším, a proto hrál vliv i narůstající zájem o vývoj dítěte v psychologii, který podnítil vznik klinických pracovišť zaměřených na dítě a rodinu. Zároveň se objevovala nespokojenost s tehdy dominantní

(ano, jsme u ní zpět) psychoanalýzou. Jako příklady psychoanalytiků, kteří přispěli k posunu od intrapsychické k interpersonální (tj. rodinné, systemické) perspektivě, můžeme uvést Harryho Stacka Sullivana nebo známého britského psychiatra Johna Bowlbyho, který je autorem teorie citové vazby.

SEDÍM V KŘESLE U PÁROVÉHO/RODINNÉHO TERAPEUTA... CO ČEKAT?

Už jsme stručně proletěli historií obou směrů, ale jak si tedy představit průběh takové terapie?

PĚT „P“ ANEB PĚT PRINCIPŮ PÁROVÉ TERAPIE

První princip: změna pohledu na vztah

Tento princip se snaží o objektivní pohled obou partnerů. Pracuje s předpokladem, že většina lidí plně nezohledňuje pohled svého partnera na konflikty ani to, jak jejich vlastní chování může přispívat k problémům ve vztahu. Prakticky jde tedy o reflexi sebe sama ve vztahu k druhému. Studie nám říkají, že pro páry, které zažívají krizi, je typické, že každý z partnerů přisuzuje veškerou odpovědnost za negativní chování svého partnera jeho charakterovým vlastnostem. Takže až se budete příště s partnerem/partnerkou hádat, proč ještě není vyluxováno, zkuste si nejdříve popovídat, jaký měl ten druhý den. Třeba zjistíte, že velmi náročný.

Druhý princip:

Úprava dysfunkčního interakčního chování

Podle studie Snydera se partnerské problémy v mnohém podobají emočním poruchám – i zde se může často objevit narušená regulace emocí (velmi „pozitivní“ zjištění). Intimní vztahy v nás totiž probouzí (v ideálním případě) to nejlepší, ale zároveň odhalují naše nejcitlivější místa, například citlivost na odmítnutí nebo vysokou emoční labilitu.



Tento princip pracuje především s chováním, které by do vztahu nemělo patřit – fyzické, psychické nebo sexuální zneužívání, ale také individuální problémy partnerů (například zneužívání návykových látek).

Obecně však platí názor, že párová terapie není vhodná pro páry, u kterých dochází k fyzickému násilí, a to ze dvou důvodů. Prvním důvodem je fakt, že dyadická perspektiva terapie klade důraz na společnou odpovědnost – oběti domácího násilí bychom tedy říkali, že si za to může vlastně sama. Druhým důvodem je možnost, že konflikty otevřené na sezení mohou v domácím prostředí ještě eskalovat probíhající násilí. V těchto případech je doporučováno obracet se na organizace, které se pomocí obětem domácího násilí zabývají (v ČR například ProFem nebo Rosa).

Třetí princip:

Otevření tématu vyhýbavého chování

Stejně jako je vyhýbání se prožívání emocí problematické pro jednotlivce (protože potlačení emocí může emoci ještě zesílit), je problematické i v případě partnerského vztahu. Vyhýbání se emocím může udržovat snížený pocit blízkosti mezi partnery. Přitom nedostatek pociťované intimity a vyjádřené intimity – třeba fyzické

projevy náklonnosti – jsou jedním z nejčastějších důvodů, proč páry na terapii přijdou.

Čtvrtý princip: zlepšení komunikace

Čtvrtý principem je zlepšení komunikace, které je pro úspěch terapie nezbytné. Čtvrtý princip tedy můžeme považovat za jeden z **hlavních cílů párové terapie**. Pokud se páry naučí společné komunikaci, ve které si dovolí probírat i skryté emoce, u obtížných rozhovorů neutíkají k urážkám místo poslouchání, pak párová terapie zafungovala tak, jak měla. Role terapeuta je zde dvojí: může pomoci párům uvědomit si dopad jejich nefunkčních komunikačních vzorců a zároveň je motivovat ke změně.

Pátý princip: podpora silných stránek

Posledním principem je **podpora silných stránek**, ať skončíme na pozitivnější notě. Většina diskuzí ohledně párové terapie je totiž zaměřená právě na problémy. Je však osvěžující si uvědomit, že úspěšná párová terapie může pomoci prohloubit vztah a posílit ho. Páry se učí znovu rozvíjet a oceňovat vlastnosti, které jejich vztah dělá funkčním a odolným. A tyto dovednosti mohou pak využívat v nadcházejících partnerských krizích (třeba znovu u nevyfluxovaného bytu, nebo u nedej bože nevyneseného koše).⁴



LETEM SVĚTEM SMĚRY RODINNÉ TERAPIE A JEJICH PRŮBĚHEM

Níže uvedené směry vychází z novějších, integrativních přístupů.

Attachment-Based Family/Couple Therapy

Jedná se o krátké a strukturované přístupy, které jsou zaměřené na práci s páry nebo dospívajícími s behaviorálními problémy či diagnózou deprese. Tento přístup staví na významu bezpečné citové vazby pro dospívajícího ve vztahu s rodiči nebo partnerském vztahu. Cílem je zmírnění kritiky nebo vysokých očekávání u rodičů. U partnerů se většinou jedná o vyjasňování citových potřeb v partnerském vztahu.

Emotionally-Focused Therapy a Emotion-Focused Couples Therapy

Tyto přístupy vycházejí z předpokladu, že konflikty v partnerských vztazích vznikají ve chvíli, kdy si partneři neumí vytvořit prostředí, kde by se cítili v bezpečí, přijímání a vzájemně pochopení. Jinými slovy – když základní potřeby blízkosti a jistoty zůstávají nenaplněné, nespokojenost se dříve či později projeví v podobě konfliktů. Terapeutické modely, které s tímto pracují, čerpají inspiraci z prožitkově orientovaných přístupů – například z gestalt terapie, psychodramatu nebo strukturální terapie – a snaží se partnerům pomoci tyto potřeby znovu vnímat a naplňovat v rámci jejich vztahu.

Attachment Narrative Therapy

Tento přístup propojuje teorii citové vazby, systemickou perspektivu a narativní přístup. Terapii chápe jako kombinaci emoční i kognitivní opory, která musí vycházet z individuálních vzorců citové vazby – tedy způsobů, jak klienti navazují a udržují vztahy s druhými lidmi, včetně terapeuta. Tyto vzorce pak určují nejen charakter práce v terapii, ale také volbu vhodných intervencí.

Functional Family Therapy

Tento směr stojí na integraci strategické, strukturální a behaviorální rodinné terapie. Vychází z předpokladu, že i problematické chování nebo symptomy mají v rodině svou funkci – obvykle souvisejí s rovnováhou mezi blízkostí a autonomií či s uspořádáním rodinné hierarchie. Cílem terapie je porozumět těmto funkcím a hledat způsoby, jak je naplňovat zdravějším způsobem.

Multidimensional Family Therapy

Jde o manualizovaný přístup, který se zaměřuje na dospívající s poruchami chování nebo závislostmi a na jejich rodiny. Terapie se orientuje na více úrovní – pracuje s jednotlivcem, rodinou i širším prostředím dospívajícího (např. školou nebo vrstevnickými vztahy) a pomáhá tak měnit nejen symptomy, ale i celkový životní kontext mladého člověka.



Medical Family Therapy

Tento model je určen pro práci s jedinci a rodinami, které čelí vážnému, chronickému tělesnému onemocnění. Zdůrazňuje týmovou, interdisciplinární spolupráci a snaží se překonat tradiční rozdělení medicíny – například mezi tělem a myslí, jednotlivcem a rodinou nebo zdravotnickým systémem a širším sociálním kontextem. Cílem je poskytnout komplexní podporu, která respektuje biologické, psychologické i rodinné dimenze onemocnění.⁵

Systemický přístup očima doktorky Presslerové

„Systemický přístup mě zaujal především tím, že se neomezuje jen na samotného klienta a jeho problém, ale pracuje s celým rodinným či vztahovým systémem. Nehledá viníka ani se nesnaží „opravit“ jednotlivce, spíše zkoumá dynamiku vztahů a to, jak změna úhlu pohledu může ovlivnit další oblasti. Terapeut se snaží zůstat neutrální, naslouchat všem členům systému a věnovat jim přiměřenou pozornost. Často se pracuje v týmu dvou terapeutů – jeden více pozoruje a zachycuje drobné nuance či neverbální projevy, zatímco druhý aktivně

vede rozhovor. Přístup je flexibilní, využívá se jak v práci s páry a rodinami, tak i s jednotlivci – například v manželských a rodinných poradnách, kam lidé často přicházejí i sami s partnerskými či vztahovými obtížemi.

Práce v systemice se opírá o konkrétní techniky a experimenty, které klientům pomáhají nahlédnout na problém z jiné perspektivy. Typickým příkladem je externalizace – například: „Představte si, že tu na židli sedí váš partner, co by řekl, kdyby...“. Využívají se i paradoxní úkoly, třeba úmyslná hádka, kterou pak rodina společně analyzuje. Tyto postupy mohou působit překvapivě, ale často odhalí, že mnohé konflikty jsou zbytečné a řešitelné jinak. Systemický přístup tedy nepracuje jen s aktuální potíží, ale i s historií a vývojem rodiny, čímž otevírá prostor k hlubšímu porozumění souvislostem, které stojí za vznikem obtíží – ať už vztahových, nebo i psychosomatických.“

Markéta Křížová

Pokud cítíte, že jste právě Vy budoucím párovým nebo rodinným terapeutem, může se Vám hodit stručný přehled psychoterapeutických výcviků. Výcvik v párové terapii nabízí například INPAT pod taktovkou Honzy Vojtka a Pavla Rataje. Případně můžete k vyhledání použít stránky [České asociace pro psychoterapii](#). Pro rodinnou terapii nabízí výcvik například [Dialogický institut pro psychoterapii](#), který poskytuje systemický výcvik.

O KONSENZUÁLNÍ NEMONOGAMII V PRAXI

V dnešní době se vztahy neomezují už jen na tradiční monogamní modely, a konsenzuální nemonogamie tak získává čím dál větší pozornost. Takové vztahy, kde jsou partneři nakloněni mít blízké vazby s více lidmi, kladou důraz na otevřenost, upřímnost a dobrou komunikaci. V tomto rozhovoru jsem vyzpovídala dvojici, která v takovém vztahu žije již nějakou dobu a nedávno se také stala rodiči. Povídali jsme si o přínosech i úskalích, o komunikaci, reakcích okolí a také o představách do budoucna s ohledem na rodičovství. Z důvodu ochrany soukromí vystupuje dvojice v tomto rozhovoru v anonymizované podobě.

Jak bys popsal*a váš typ nemonogamního vztahu a co tě k němu vedlo?

A: Základem našeho vztahu je jeho *konsenzuálnost* pro všechny zúčastněné, a tím myslím i partnery našich partnerů. Hlavní postavení má naše manželství, ostatní vztahy jsou sekundární a všichni do toho vstupujeme s tímto předpokladem. Další pravidla nemáme. Každý sekundární vztah se tvoří podle pocitu a vedeme je podle toho, co nám s daným člověkem vyhovuje.

D: V našem vztahu máme centrální vztah, teď už manželství, a vedlejší paralelní vztahy. Netvoříme dohromady větší uskupení, takže nespadáme do zažité představy nebo definice polyamorie. K vyzkoušení mě vedla hlavně zvědavost. Chtěl jsem zažít, jaké je to, o čem jsem byl vlastně celý život přesvědčován, že to tak není dobře, a jak to vlastně může fungovat. Velkou roli také hrálo, že A už nějakou předchozí zkušenost měla, takže jsme o tom mluvili a rozhodli jsme se to vyzkoušet.

A: Já vím o své *polyamornosti* (tak říkám tendenci milovat více lidí) už od puberty, i když jsem tehdy netušila, o co jde, a byla jsem ze svých pocitů zmatená. Paradoxně jsem původně manželství otevírat neplánovala. Necítila jsem tu nutnost a nakonec to přišlo spíš ze zvědavosti. Dnes vím, že to tak prostě mám a je mi takto volněji, svobodněji a jsem šťastnější.

Jaké byly tvé první zkušenosti a co tě nejvíc překvapilo?

A: První oficiálně otevřený vztah jsem měla s bývalým přítelem, který ale nechtěl sdílet naše paralelní zkušenosti, což se ukázalo jako pro mě nefunkční model. Sdílení je pro mě důležité a dnes už vím, že sdílení radosti se svým partnerem je to, co mě na konsenzuálně nemonogamním vztahu baví. V aktuálním vztahu mě překvapuje, jak moc to náš vztah prohlubuje. Můžeme se navzájem svěřovat jako nejlepší kamarádi a nemít mezi sebou žádné tajnosti. Zároveň to prohlubuje i jistotu v tom, že můj manžel je ten, s kým chci prožívat hlavní životní linku.

D: Moje první zkušenost byla dobrá i špatná. Zažíval jsem vzrušující sekundární románek, přestože jsem v tu chvíli byl už zasnoubený. Hrozně jsem si to užíval, ale zároveň to bylo těžké, protože jsem v tu chvíli nedokázal respektovat nastavená pravidla a nebylo to udržitelné. Důvěra, transparentnost a dodržování hranic jsou extra důležité. Překvapila mě lehkost, s jakou to může fungovat, a radost z toho, že jeden z nás má hezké, intenzivní zážitky s někým jiným a může to sdílet s tím druhým. Samozřejmě ze začátku pro mě bylo těžké o tom slyšet, protože jsem to neznal, ale naučil jsem se s tím pracovat a sdílet tu radost.

Co ti tento typ vztahu přinesl pozitivního?

A: Můžu být sama sebou a je to zkrátka svoboda. Člověk může poznávat další lidi, a to i takové, které by přes „výběrové řízení“ na primárního partnera neprošli, protože třeba nemáme společné představy o budoucnosti. Tohle u sekundárních partnerů odpadá a je tam tak mnohem větší variabilita v tom, s kým se naše cesta může spojit. Poznala jsem díky tomu spoustu skvělých lidí – nejen svých partnerů, ale i partnerek mého muže. Prohloubilo se také naše manželství a důvěra v něj. Když dá člověk svému partnerovi naprostou volnost a on se stejně vždycky vrátí domů, dá to vztahu úplně jinou hloubku. Stojím si za tím, že láska se nedělí, ale násobí.

D: Hrozně moc to podporuje sebevědomí. S tím se pak vracím domů a můžu šířit svou dobrou náladu na svou ženu. (smích) Poznávám díky tomu další lidi, kteří mi nastavují zrcadlo a s každým dalším vztahem se o sobě učím nové věci. Spoustu věcí jsem vyzkoušel a zjistil jsem, že je mám rád právě díky svým paralelním vztahům, a mám teď život mnohem bohatší.

S jakými výzvami jsi se setkal*a a jak jsi je řešil*a?

A: Velkou výzvou je komunikace, upřímnost a hledání hranic, a to jak s partnerem, tak především sama k sobě. Člověk si musí umět zodpovědět spoustu otázek a pak je umět sdílet i se svým partnerem. Na začátku je to opravdu těžké a vypadá to jako postupné „ořápávání“

Můžu být sama sebou a je to zkrátka svoboda. Člověk může poznávat další lidi, a to i takové, které by přes „výběrové řízení“ na primárního partnera neprošli, protože třeba nemáme společné představy o budoucnosti.

nového území. Vzpomínám si, že jsem měla strach z každého nového kroku, abych nepřekročila hranici, která by byla pro partnera už neúnosná, a abych tím vše neztratila nebo nevyvolala konflikt. Ale o tom to je a nezbyvá než věřit, že to ustojíte a zkrátka se i občas pohádáte, na tom není nic špatného.

D: Velká výzva pro mě bylo nastavování a dodržování hranic. Sám jsem hranice v jednom ze svých vztahů porušil, ale zažil jsem překročení hranic i z druhé strany a oba tyto zážitky mě vyškolily a utvrdily v tom, že důvěra je klíčová a trvá, než se vybuduje.

Jak pracuješ se žárlivostí?

A: Žárlivost je velmi důležité téma. Myslím, že základem je si ji přiznat, mluvit o ní a nechat ji odeznít s časem, zkušenostmi a s postupně vybudovanou důvěrou v pevné „my“. Naučila jsem se nenechat nic bobtnat, zeptat se, když jsem si nejistá, a nezlobit se na sebe za to, co cítím. Zároveň mi taky pomáhá humor a odlehčení situace. Je také v pořádku upravovat pravidla podle aktuální situace, třeba když prožíváte náročnější období. My jsme to tak třeba měli, když se mi sešlo hodně stresu z práce s ukončováním studia.



D: Pro mě je žárlivost v nemonogamním vztahu jiná a hmatatelnější než v monogamním vztahu. Víím, že je tu konkrétní někdo, na koho mohu žárlit a víím, že mám jistotu, že před sebou nic neskrýváme a nemáme tajnosti. To mi pomáhá se s žárlivostí lépe vypořádat. Teď už je to také mnohem lepší než na začátku. Dřív jsem se potřeboval ujišťovat, že jsem pořád ten hlavní partner. Obecně já spíš žárlím na sexuální partnery a necítím se tolik ohrožený citovou vazbou, kterou si A ve vztazích buduje.

A: A já to mám přesně naopak, fyzická stránka mi nevádí, ale citová rovina je pro mě náročnější a potřebuji se cítit v našem vztahu jistě, abych nežárlila. V tomhle nastavení skvěle potvrzujeme teorie evoluční biologie. (smích)

Jaké reakce okolí jsi zažil*a a jak s nimi pracuješ?

D: Ženy, se kterými se seznamuji a projevují o ně zájem, bývají často skeptické a mají dojem, že se jen vymlouvám, aby mi to prošlo. Říkám jim pak: „Chceš zavolat mojí ženě?“ a jsou z toho docela vtipné situace. Někoho to odradí, někoho ne, ale důležité je na nikoho netlačit.

A: Reakce jsou hodně různé – od negativních na střední škole přes zvědavost, se kterou se teď už potkávám ve většině případů až po reakce

vtipné. Často se nás lidi pak vyptávají na detaily. Občas mám ale pocit, že si chtějí obhájit, že je v pořádku, že oni to mají jinak. Což naprosto beru a věřím a plně respektuju, že tento typ vztahu není pro každého, a nemyslím si, že by monogamní vztahy byly nějak méněcenné. Někdy se ale reakce pořád bojím, protože téma je stále kontroverzní a jsou oblasti, kde jsme coming out zatím neudělali, jako třeba v rodině.

Podělíš se o nějakou vtipnou reakci, kterou jsi zažil*a?

A: Určitě, moje oblíbená reakce je z jednoho tinder rande: „Četl jsem, že žiješ v konsenzuálně nemonogamním manželství a chtěl jsem vidět, jaký bizár to bude.“ Nakonec se z toho vyklubal jeden z mých nejintenzivnějších paralelních vztahů, který trvá už více než rok.

Co lidé nejčastěji mylně chápou na nemonogamních vztazích?

A: Lidé si často představují, že otevřenost je hlavně o sexu. To může, ale nemusí být pravda. Některé naše paralelní vztahy jsou mnohem více romantického charakteru nebo se v čase různě přelévají do různých podob. Taky mi přijde, že si mnohdy představují, že takových partnerů máme celý harém a náš život je nekončící swingers party. Jsme ale jen normální lidi a máme normální životy s omezeným množstvím času a energie. Nejvíce mě ale mrzí, když si to lidé vykládají jako nevěru, ponížení toho druhého partnera.

D: Další, s čím se setkávám, je představa, že další vztahy jsou pro nás zadní vrátka nebo únik z našeho vztahu a že si budujeme paralelní vztahy jako zálohu našeho manželství. Možná to tak pro někoho v nějaké situaci může fungovat, ale pro nás je naše manželství dominantním vztahem a další paralelní vztahy jsou pro nás bonus. Při navazování vztahů je tohle důležité mít dobře vykomunikované mezi všemi partnery.

Jak se podle tebe bude pohled společnosti vyvíjet?

D: Četl jsem diskuzi o tom, jak vypadá spokojené manželství a jestli má v dnešní době smysl. Závěrem bylo, že spokojená jsou ta manželství, kde se lidé neřídí stereotypními pravidly, ale nastavují si pravidla vlastní.



Myslím si tedy, že pokud lidé budou mluvit o tom, jak by chtěli žít svůj život a jaké by chtěli mít vztahy, tak to povede ke spokojenému vztahu v monogamní i nemonogamní variantě. Určitě by tomu pomohla větší otevřenost, zvědavost a ochota přijímat nové úhly pohledu.

A: Věřím, že společnost bude postupně otevřenější. Už teď mám pocit, že je to úplně jinde, než to bylo dřív. Velký vliv má také sdílení v médiích, které, pokud je provedeno citlivě a nestaví na stereotypech nebo není přehnaně kontroverzní, může být velmi pozitivní.

Jste čerství rodiče, jak se váš vztah proměňuje?

D: Náš vztah se proměňoval už před dítětem a s příchodem dítěte vnímáme změnu i ve vztahu mezi námi. Není to teď už jen o nás. Naše další vztahy se postupně dostaly do podoby, kdy máme v životě další blízké lidi, kteří jsou pro nás důležití a se kterými udržujeme vztahy dlouhodobě.

A: Mysleli jsme, že paralelní vztahy s příchodem rodičovství budeme muset pozastavit, ale nakonec dítě v tomto ohledu zas taková změna není. Naopak mi přijde, že to naše vztahy prohloubilo. Uvidíme, jak se to bude vyvíjet dál.

Jak si představuješ skloubení konsenzuálně nemonogamního vztahu, rodiny a výchovy dítěte?

D: Tohle je otázka, na kterou zatím odpověď nemáme a kterou se budeme zabývat postupně, jak budou přicházet nové situace.

A: Jak už jsem naznačila dřív, věci se mohou hodně proměňovat. Máme v plánu i nadále zůstat otevření v komunikaci našich potřeb a uvidíme, kam nás tato cesta zavede. V základních představách, jak budeme našeho potomka vychovávat se shodneme a věřím, že pokud budeme milující a přítomní rodiče, nebude alternativní forma našeho manželství našim dětem ubližovat.

Co bys poradil*a lidem, kteří o konsenzuálně nemonogamním vztahu uvažují?

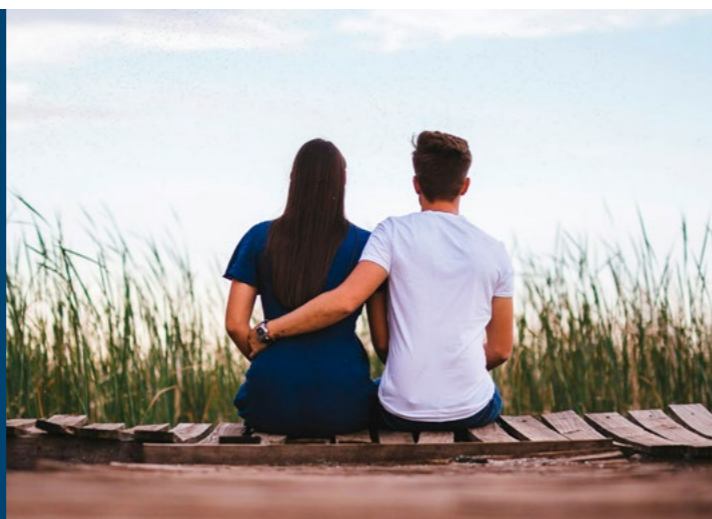
A: Dát si čas a jít na to postupně. Konsenzuálně nemonogamní vztah se nevytvoří přes noc. Stejně jako monogamní vztah neudělá jedno rande, tak i tady je spousta malých krůčků, v rámci kterých si každý hledá tu svou správnou cestu. Zásadní je upřímnost a otevřenost, nebát se přiznat i to méně hezké a umět přijímat zodpovědnost za svá rozhodnutí i chyby. Není to asi ta nejjednodušší cesta, ale ta svoboda a láska za to podle mě stojí.

D: Být upřímný k sobě i k partnerovi a mít odvahu mluvit o tom, co chci. Zároveň ale na nic netlačit a pokud druhý z páru zájem nemá, zamyslet se, jak důležité je to pro mě samotného.

Moc děkuju, že jste si oba našli čas na rozhovor a držím vám palce ve všech vašich plánech, vztazích i rodičovství.

Barbora Váňová

Pro více informací, ale i vzdělávání nebo odbornou podporu v nemonogamních vztazích se můžete podívat na web nemonogamne.cz, který funguje jako rozcestník pro všechny, které zajímá otevřenost a rozmanitost ve vztazích.



PSYCHOLOGIE ŽÁRLIVOSTI

ŽÁRLIVOST: PŘIROZENÁ EMOCE, JEJÍMŽ HLAVNÍM POSLÁNÍM JE CHRÁNIT A PROHLUBOVAT VZTAHY

Žárlivost je běžná emoce, jejímž účelem je pomáhat nám udržovat důležité vztahy a bojovat za hodnoty, na kterých základy našich vztahů stavíme. Motivuje nás k jednání, které (pokud je adekvátní) může kvalitu a spokojenost v našem vztahu značně zlepšit. Žárlivost (anebo také zelenooká nestvůra*, jak ji někteří nazývají) má ale také svou stinnou stránku a může se přerodit v patologii nutící jedince k destruktivnímu chování, které může i ten nejdůležitější vztah zcela zničit. Co žárlivost ovlivňuje, jakou roli zde hraje dědičnost, jak s ní pracovat a mnoho dalšího se dozvíte dále v článku!)

* Výraz „zelenooká nestvůra“ neboli green-eyed monster poprvé použil básník a dramatik William Shakespeare ve své divadelní hře Othello (1603). Jedná se konkrétně o chvíli, kdy se vojenský důstojník Jago snaží varovat maurského generála Othella před žárlivostí a říká o ní, že je to zelenooká nestvůra, která se vysmívá těm, jimiž se živí.

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽÁRLIVOST

Dědičnost

To, jak intenzivně a jak často žárlíme, není podmíněno pouze nastavením mysli a životním přístupem. Důležitou roli hraje také dědičnost, životní zkušenosti anebo touhy a sociosexuální postoje (tj. postoje určující, zda preferujeme výlučný či otevřený vztah) – jedinci inklinující k výlučným vztahům se ukázali jako žárlivější než ti, kteří preferují otevřený vztah. Ve výzkumu se 7700 finskými dvojčaty a jejich sourozenci bylo zjištěno, že žárlivost je z 29 % ovlivněna geneticky, tedy že žárlivé sklony dědíme po vlastních rodičích.⁶

Attachment

Studie ukazují, že jednotlivé typy citového pouta jsou spojeny s určitým žárlivým jednáním. Vyhýbavě přilnuté osoby směřovaly v momentech žárlení svůj hněv a smutek ke třetí osobě (například k mladé krásné sekretářce jejich partnera/partnerky). Tato skupina se snažila nepříjemné pocity kompenzovat hledáním chyb na druhých, a tím si udržet sebevědomí. Nebylo u nich časté, že by se otevřenou komunikací o jejich žárlivosti sblížily se svým partnerem. Pro úzkostně přilnuté osoby byl nejvíce charakteristickou emocí strach a negativní pocity směřovaly spíše na sebe a na důsledky celé situace pro ně. I přes intenzivní pocity hněvu a méněcennosti často nekonfrontovaly své partnery se svými pocity a bylo pro ně náročné si zachovat sebeúctu. Bezpečně přilnuté osoby směřovaly hněv na partnera a byly silně motivovány k tomu vztah udržet a upevňovat. Žárlivé epizody u nich vedly spíše k utužení vztahu s partnerem.^{7, 8}

Sebevědomí, důvěra a zkušenosti

Mimo genetiku je žárlivost ovlivněna také jedinečnými vlivy prostředí, jako jsou důvěra v partnera, disparita partnerské hodnoty či zkušenosti s podváděním. Čím více partnerovi

důvěřujeme, tím méně žárlivostí trpíme. Ve hře je také naše sebevědomí. Pokud vnímáme našeho partnera jako více žádaného a atraktivního pro okolí, než se cítíme my sami, může naše žárlivost stoupat. Studiemi byla také potvrzena teorie, že čím nižší sebeúctu máme, tím více k žárlení inklinujeme. Proto se v terapii zaměřené na práci se žárlivostí pracuje s budováním sebehodnoty.⁹

Dalším důležitým faktorem ovlivňujícím žárlivost je zkušenost s nevěrou. Lidé, kteří zažili podvádění ze strany svého partnera, bývají citlivější na hrozbu nevěry v budoucnu a mají tendenci být podezřavější v dalších romantických vztazích, což může k žárlivosti značně přispívat. Zkušenost s nevěrou je také spojována se symptomy podobnými posttraumatické stresové poruše (PTSD), jako jsou zvýšená úzkost, ruminace, hyperarousal a intruzivní flashbacky. Nelze opomenout, že oslabení organismu, dlouhodobé vyčerpání, nemoc, denní doba, premenstruační období u žen, nedostatečné sexuální uvolnění, alkohol a návykové látky mohou žárlení také zintenzivnit.^{10, 11}

Monogamní a polygamní vztahy

Nahlížení na žárlivost se u polygamie a monogamie liší. Zatímco u monogamie je žárlivost v jistých případech vnímána i jako namístě a také jako způsob, kterým můžeme vyjádřit, jak moc nám na konkrétním člověku záleží, u polygamie může být vnímána jako nežádoucí nebo jako slabost. Často vyvěrá z nerovnosti v rozdělení času, pozornosti a zdrojů mezi partnery. V kultuře polygamních vztahů se často užívá pojmu *compersion* (český jazyk zatím nemá přesný ekvivalent), který charakterizuje opak žárlivosti. Jedná se o to, že pociťujeme štěstí a přejeme svému partnerovi, aby prožíval lásku a intimitu i s dalšími partnery.¹²

EVOLUČNÍ ÚČEL ŽÁRLIVOSTI

Žárlivost lze sledovat už u pětíměsíčních kojenců ve chvílích, kdy primární pečující osoba věnuje



Ilustrace Barbora Brožová

více pozornosti jinému kojenci nebo objektu (studie byly prováděny například s panenkou) a nereaguje na pokusy o navázání kontaktu. Vyskytuje se také u různých zvířat, jako jsou psi, koně, delfíni, primáti a z říše ptáků například papoušci. Jedná se o přirozené, evolučně vyvinuté chování, jehož účelem je chránit důležité vztahy před jejich rozpadem a namotivovat člověka k provedení určitých kroků, které pomohou sociální vazby upevnit. V rámci evoluční psychologie toto chování zvyšuje šance na přežití a reprodukci.

Při žárlivosti se v mozku aktivují oblasti spojené se sociální exkluzí, sociální bolestí, strachem, hněvem a ohrožením. Zvýšenou neurální aktivitu lze zpozorovat ve fronto-striato-thalamo-frontálním okruhu, podobně jako u obsedantně kompulzivní poruchy (OCD), což naznačuje, že žárlivost zahrnuje procesy tvorby návyků, vtíravé myšlenky a nutkání kontrolovat partnera.

Rozdíly mezi muži a ženami

Ve vnímání žárlivosti existují mezi muži a ženami rozdíly. Muži se často cítí být ohroženi jedinci, kteří vlastní více majetku a zdrojů, zatímco ženy jsou mnohdy rozrušeny osobami, které posuzují jako atraktivnější než ony samy. Odlišnosti se

Psaní deníku nám může pomoci nahlédnout na žárlivou epizodu z jiné perspektivy, ne černobíle a útržkovitě. Díky psaní se můžeme nad emocemi hlouběji zamyslet a najít k situaci vhodné řešení.

také objevují v rámci pohledu na nevěnost. Výsledky mnohých studií dokazují, že muži jsou více zraněni sexuální nevěrou, zatímco u žen hraje větší roli nevěra emoční. To někteří evoluční psychologové vysvětlují tím, že v rámci šíření vlastních genů muži riskují nejistotu otcovství a tím i investování zdrojů do nepříbuzného potomstva, a proto hodnotí sexuální nevěru jako horší. Ženy jsou naopak ohroženy ztrátou závazku a zdrojů potřebných pro obživu rodiny, když si muž zvolí jinou partnerku, a z toho důvodu je emoční nevěra ženami často označována jako závažnější.¹³

MORBIDNÍ ŽÁRLIVOST NEBOLI OTHELLŮV SYNDROM

Othelloův syndrom je psychiatrickou poruchou, při níž je jedinec bludně přesvědčen o nevěře partnera, i když důkazy zcela chybí a vnímaná skutečnost neodpovídá realitě. Morbidní žárlivost byla pojmenována po postavě Othello z divadelní hry Williama Shakespeara. Othello zcela podlehne mylnému přesvědčení, že ho jeho žena podvádí, a nakonec ji kvůli této domněnce zavraždí. Klinický psycholog Gregory L. White a psychiatr Paul E. Mullen odhadují, že až 20 % všech vražd je připisováno romantické žárlivosti.



Incidence patologické romantické žárlivosti je 0,5-1 % populace. Mezi symptomy Othellova syndromu patří vtíravé a věčně přetrvávající myšlenky o partnerově nevěře, které nelze ovládat, neustálé obviňování partnera z nevěry, pokusy kontrolovat chování partnera, stalking, nahrávání hovorů nebo tajné prohledávání partnerových věcí, telefonu.

JAK ZVLÁDAT ŽÁRLIVOST?

1. Přijmout a pojmenovat, co cítíme

Popírání žárlivosti situaci často jen zhorší a spotřebuje mnoho energie. Samotné přijetí nám dovolí s emocí vhodně pracovat.

2. Odstup

Můžeme si představit, že jsme pozorovateli a sledujeme myšlenky, které nám právě letí hlavou. To, že cítíme emoci, nutně neznamená, že musíme začít okamžitě jednat. Je důležité se zamyslet, proč jsme žárlivost pocítovali – může jít například o to, že máme strach, že partnera ztratíme, nebo si sami sebou nejsme dostatečně jistí.

3. Zvládání emocí

Je velmi výhodné najít si vlastní funkční strategie, které nám pomohou ve chvílích, kdy jsou emoce nejsilnější (třeba poslech hudby, procházka, psaní). Pastí je řešit žárlivost, když je nejintenzivnější a s námi cloumají emoce. Může pak snadno dojít k tomu, že řekneme to, čeho budeme později litovat, a náš vztah to nesmazatelně poznamená. Zároveň také nepomůže obviňování, nekonečné ujišťování se, trucování nebo impulzivní a zkratkovité jednání.

4. Relationship journal

Psaní deníku nám může pomoci nahlédnout na žárlivou epizodu z jiné perspektivy, ne černobíle a útržkovitě. Díky psaní se můžeme nad emocemi hlouběji zamyslet a najít k situaci vhodné řešení.

5. Promluvit si

Popovídání si s partnerem či kamarádem o žárlivosti často vede ke zjištění důležitých informací, které nám poskytnou úplně jiný pohled na celou situaci (vysvětlí se například chování partnera, které v nás dříve vzbuzovalo žárlivost).

6. Předčasné závěry

Je důležité si uvědomit, zda žárlivost cítíme na základě reálné situace nebo díky našim domněnkám. Pokud nějaké domněnky máme, je nejvýhodnější se na ně rovnou daného člověka zeptat, než nad tím neustále přemítat a trápit se.

7. Okolí

Pokud máme v okolí určitého člověka, u kterého víme, že naši žárlivost vyvolává, je výhodné si od něj dát na nějakou dobu pauzu, například ho přestat sledovat na sociálních sítích a začít ho znovu sledovat až ve chvíli, kdy se na to budeme cítit připravení.

8. Sebeocení

Žárlivost může často vznikat z pocitu, že pro našeho partnera nejsme dost dobří. V takovém případě je často doporučováno sepsat si seznam atributů, které sami na sobě oceňujete, a klidně i poprosit partnera, aby vám s tímto úkolem pomohl. Pomáhá také začít se pouštět do věcí, které jste vždy chtěli udělat, ale netroufli jste si na to.

Barbora Kašáková



VZTAHY NA HRANICI ANEB HRANIČNÍ PORUCHA OSOBNOSTI

Vztahy a hraniční porucha osobnosti (dále HPO) jsou dvě témata, která spolu souvisí a většinu lidí tato souvislost určitě napadne. Diagnóza hraniční poruchy osobnosti je stále častější, a proto se zvyšuje počet lidí, kteří s ní mají zkušenost. Lidé s hraniční poruchou osobnosti jsou křehčí než zbytek populace, emoce prožívají mnohem silněji. Takové silné prožívání emocí má za následek problémy ve vztazích. Nejtěžší úkol, který tito lidé nejčastěji vnímají, je udržet si stabilní vztahy, a to zejména s těmi nejbližšími. Lidé s HPO touží po blízkosti a lásce, ale zároveň se jí často bojí. Jejich vztahy bývají intenzivní, vášnivé, ale nestabilní. Pro partnery či rodinu to znamená velké emoční zatížení – čelí střídání vděku, hněvu i zoufalství.

HRANIČNÍ PORUCHA OSOBNOSTI

Podle MKN-10 spadá HPO pod emočně nestabilní poruchu osobnosti, která je charakterizovaná nepředvídatelnou náladou, sklony k neuváženým emočním výbuchům a dále tendencí ke konfliktnímu chování. Typ "hraniční" je specifikován poruchou představy o sobě, pocity prázdnoty a problémy v interpersonálních vztazích, které jsou nestabilní.



ČASTÉ REAKCE

Typické jsou silné emoce, rychlé změny nálad, hluboký strach z opuštění a tendence k extrémům. Partner či blízký je chvíli vnímán jako dokonalý, ale vzápětí jako krutý nepřítel.

Dalším aspektem vztahů s lidmi s HPO je žárlivost. Přestože touží po blízkém a láskyplném vztahu, tak se také bojí samoty, a proto mohou být velice žárliví a projevovat nárok na osoby kolem sebe, což se může projevovat nepříjemnými scénami či zákazy.

Pochopitelně za tyhle své reakce takový člověk nemůže a nereaguje tak záměrně. Nemůže si pomoci a častokrát si ani neuvědomuje, že se tak chová. Proto je ve vztahu s lidmi s HPO neuvěřitelně důležitá otevřená komunikace, ve které byste si měli pevně stanovit hranice, ale zároveň dát najevo, že vám na dané osobě záleží. Taková osoba potřebuje slyšet, že ji máte opravdu rádi, ale také že ji nenecháte dělat vše, co ji napadne.

Také je třeba brát v potaz spravedlnost, křivdy a nespravedlivé chování, které dokáže rozhodit každého z nás a lidé s HPO nejsou výjimkou. Můžou se uchýlit ke zkratovitému chování, kterého později litují. Nenechte se takovým výlevem odradit, s největší pravděpodobností to není to skutečné, co daný člověk cítí. Jen jste nejspíše udeřili na citlivé místo.

PŘÁTELSTVÍ

Přátelství lidé s HPO navazují velice rychle. Často to vypadá, jako byste se celý život hledali. Máte spolu spoustu společného a trávíte spolu každou volnou chvíli. Brzy se ale může stát, že vás bude takový člověk odmítat a hledat na vás chyby. V pracovním prostředí mívají problém s autoritami. Ty lidé s HPO odmítají, a proto se často vyskytují konflikty na pracovišti.

Přestože "hraničáři" (jak se často označují lidé s HPO) navazují intenzivní vztahy, tak si tvoří i tzv. oblíbenou osobu. Této osobě by dovolili vše. Jak je i později zmíněno, bývá to právě často kamarád, kterého si oblíbí natolik, že

si jej později nárokují, hlídají každý jeho krok a v podstatě mu dávají za zlé vše, co vnímají jako mířené proti sobě. Pokud máte pocit, že jste touto oblíbenou osobou, v následující části najdete – a nejen vy – rady, jak se chovat k lidem s HPO.

ROMANTICKÉ VZTAHY

Partnerské vztahy začínají intenzivně, jsou plné vášně. Lidé s HPO bývají revoluční, často se snaží do vztahu přinášet nové věci. Velká láska je často střídána intenzivními emocemi a častými konflikty. Romantické vztahy mohou být náročné, se správným pochopením ale mohou fungovat.

Vztah se může projevovat neustálým ujišťováním se o vaší lásce. Pokud se zpozdíte, nebo jen špatně zamračíte, může nastat panika. Malé hádky se mohou proměnit v dramatickou scénu plnou vzteku a pláče a mohou končit mlčením jako formou trestu.

Kdy je tedy čas vztah ukončit? Odchod ze vztahu byste měli zvážit, pokud cítíte neustálé vyčerpání, které doprovází celý vztah. V případě, že se ve vztahu vyskytuje agresivita ve formě psychického či fyzického násilí nebo při neochotě partnera na sobě pracovat (například chodit na terapii), není slabost odejít ze vztahu. Může to být projev síly a pozitivního vztahu k sobě samotnému.

JAK SE ZACHOVAT?

Prvně je třeba si uvědomit, jak vás lidé s HPO vnímají. Mívají totiž oblíbenou osobu, které by odpustili všechno na světě, ale zároveň na ni mají velké nároky, mezi které patří její neustálá přítomnost. Pokud se tak neděje, cítí se zrazeni a od tohoto pocitu plynou všechny negativní emoce. Představte si to jako dětského hrdinu, ke kterému dítě vzhlíží – vždycky jej bude stavět na první místo. Další kuriozitou je, že vnímají černobíle. Jejich svět je buď dobrý, nebo špatný a to stejné platí o lidech v jejich okolí. Buď jste s nimi, nebo proti nim.



Jak se tedy zachovat? Jak již bylo zmíněno, nastavte si hranice, dejte člověku s HPO najevo, co vám je a není příjemné. Vše si otevřeně vykomunikujte. Pokud o něčem člověk s HPO neví, nemůže takové situaci zabránit a bude se opakovat. Pokud má o dané situaci tušení, může se alespoň snažit, aby se již to nepříjemné neopakovalo.

Buďte milí, laskaví, ale důrazní. Komunikace s lidmi s HPO vyžaduje zvýšenou citlivost při komunikaci a je třeba brát v potaz, že hovoříte s člověkem, který prožívá každý konflikt intenzivněji než vy, a proto mluvte mile, citlivě, ale zároveň sděľujte své potřeby. Dbejte zvýšené pozornosti při hovoření o tématu samoty. HPO s sebou nese i strach z opuštění, proto pokud se cítíte utlačovaní, berte tuto skutečnost na vědomí.

Nepodceňujte jejich emoce. Reakce a emoce lidí s HPO se vám mohou zdát přehnané, nebo neadekvátní. Tak či onak je třeba brát reakce lidí s HPO vážně, nebagatelizovat pocity. Validace neznamená souhlas, ale uznání prožitku. Místo věty: „Tohle už přeháníš!“ použijte spíše: „Vidím, že tě to opravdu bolí!“. Dáte tak najevo, že vám na dané osobě záleží.

Podporujte, ale nezachraňujte. Neberte na sebe roli superhrdiny, který musí každého zachránit. Ve vztahu si lidé mají být vzájemnou oporou. Určitě je důležité tu pro danou osobu být, ale také rozeznat, kdy je potřeba odborná pomoc a co je ještě ve vaší kompetenci.

Je třeba se chovat předvídatelně, aby bylo jasné, co od vás čeká. Podporujte svého blízkého člověka s HPO v terapii, pečujte o něj, ale i o sebe.

SHRNUTÍ

I když se vztah s člověkem s HPO může zdát náročný, při správném chování lze dosáhnout spokojeného vztahu, jak přátelského, tak romantického. Chce to kapku pochopení a empatie. Na závěr by bylo vhodné zmínit, že se hraniční poruše osobnosti často přezdívá také rakovina duše, což výstižně popisuje utrpení, kterému takový člověk čelí.

ROZHOVOR S HONZOU VOJTKEM

HONZA VOJTKO je psychoterapeut, který se specializuje na párovou i individuální terapii. Vystudoval andragogiku se zaměřením na psychologii vzdělávání dospělých a své znalosti průběžně rozšiřuje o nové přístupy. Absolvoval výcviky v kognitivně-behaviorální terapii, schématerapii i bodyterapii. Sám o sobě říká, že jeho oborem je čerpat z různých vědních disciplín a umět v nich hledat to, co je pro konkrétního člověka opravdu relevantní. Společně jsme si povídali na téma vztahů, „sociálních sítí“ a umělé inteligence.

Když se řekne vztah v roce 2025, co se Vám jako první vybaví?

Že existuje a má spoustu podob – partnerský, manželský, ale je jich mnohem víc, takže vztahy v roce 2025 mohou být velmi pestré.

To, že ale mnoho z nás tu pestrost ještě nevidí, není tím, že by to nebylo možné, ale tím, že na nás působí obrovský tlak a vliv externích faktorů. Nemám na mysli jen sociální sítě, ale i obecný vliv společnosti. Za sebou máme 4,5 tisíce let působení abrahámovských náboženství a různých filozofií, které vidí párovost jako jedinou možnou formu – a to konkrétně párovost mezi mužem a ženou, tedy heteronormativní. Tento vliv se hluboce propasal do našeho společného chápání reality, tzv. intersubjektivní. Nevnímáme to vědomě, ale historicky jsme se jako společnost „dohodli“, že takhle je to pravda, tahle forma je jediná možná a správná. Tato dohoda se stala součástí kolektivního nevědomí. Proto pravděpodobně párovost jako vztahová forma přetrvává ještě velmi dlouho.

Ukazuje se však, že půjde spíše o sérii monogamních, nebo spíše párových či dyadických vztahů. Jestli budou monogamní, to pravděpodobně ne. Společnost už přijímá neodporovatelný fakt, že z biologického hlediska nejsme monogamní bytosti, nikdy jsme nebyli a nikdy nebudeme. Psychologicky to umíme, něco nám to bere a něco dává. Ono to celé je komplikovanější. Ale kam tím mířím – pravděpodobně se budeme učit žít v určité formě konsenzuálně nemonogamních vztahů. Ukazuje se, že nemonogamie je na té biologické úrovni pravděpodobnější. Vztahy v roce 2025 mohou být a budou opravdu velmi různorodé.

Přesto to vypadá, že navzdory tomu, co všechno víme, jsou vztahy pro mnoho z nás velmi komplikované a složité...

No, protože si je na externí rovině i na subjektivní úrovni nedovolujeme dostatečně prozkoumat a otevřeně žít. Stále se nějak prazvláště bojíme o nich mluvit a zkoumat je do hloubky. Bohužel tu jsou, a ještě nějakou dobu budou, vztahové restrikce. (Například proč pořád

Jakmile vstoupíme do této tzv. kognitivní disonance, máme dvě možnosti. Buď si tohoto obranného mechanismu všimnu, vnitřně jej zpracuju a uvědomím si, čeho se to ve mně dotklo, vezmu to do hry a začnu na tom pracovat. Nebo si naopak řeknu, že je to tak, jak si myslím já, protože se tím nebudu muset dál zabývat.

nemáme Manželství pro všechny?). A bohužel stále nemáme dostatek psychologů, psychiatrů, sociologů, a vůbec odborníků a odbornic „na člověka“, kteří by toto téma dále rozpracovávali a otevírali společenskou debatu. Je to extrémně zpolitizované téma. Místo aby politici řešili infrastrukturu, dopravu nebo zdravotnictví, řeší, s kým máme spát, s kým žít a s kým ne, a to je prostě úplné peklo...

Čím si myslíte, že je to takhle zpolitizované?

Protože za prvé se tím velmi rychle získávají politické body. A za druhé je to tím, čím se ty body získávají... Dnešní svět je strašně složitý. Opravdu žijeme v neuvěřitelně komplikovaném a stres vyvolávajícím světě. Před třiceti lety to bylo jinak, natož před padesáti nebo sto lety. A tahle složitost vytváří v člověku opravdu extrémní stresové reakce a ještě k tomu kontinuálně. A nijak to nepolevuje. A teď si představte, že jedna z mála oblastí, kde možná máte pocit, že něčemu rozumíte, jsou vaše vztahy, protože technologiím a algoritmům nerozumíte, vědě (pokud to není vyloženě váš obor) v podstatě také ne. A najednou se začínají

tyhle naše „pseudojistoty“ bořit. Takže na tu jednu z mála jistot, kde máte pocit pevnosti – intimní vztahy – vám najednou někdo říká, že to tak není. A to fakt nechcete slyšet...

A samozřejmě se spustí obranné mechanismy, které se nevědomky objeví při nějakém subjektivním pocitu ohrožení. A já vstoupím třeba do odporu nebo do popření či vytěsnění. Jakmile vstoupíme do této tzv. kognitivní disonance (tj. do nějakého myšlenkového nesouladu), máme dvě možnosti. Buď si tohoto obranného mechanismu všimnu, vnitřně jej zpracuju a uvědomím si, čeho se to ve mně dotklo, vezmu to do hry a začnu na tom pracovat. Nebo si naopak řeknu, že je to tak, jak si myslím já, protože se tím nebudu muset dál zabývat. A bohužel, kvůli algoritmům nejen sociálních sítí, ale i celkovému nastavení naší práce s informacemi, se nám všem dostane obrovského množství obsahu, který nám potvrdí, že máme pravdu. Najdeme spoustu „důkazů“, že to tak je vlastně správně, a nemusíme v podstatě nic měnit a panebože hlavně nad ničím přemýšlet.

A proč to říkám? Protože politici to vědí moc dobře. Politický marketing to ví. Temná psychologie, tzv. *dark psychology*, to ví. Ti lidé umí najmout odborníky, kteří přesně vědí, jak vyvolat strach v lidech. A voilà – vyvolají obrovskou celospolečenskou krizi, aby pak mohli přijít jako spasitelé. Tomu se říká mesiášský komplex, tedy umění vyvolat krizi, řídit ji a pak zdánlivě zachránit... to je jeden z nejúčinnějších politických nástrojů. A lidi o tom nemají většinou ani ponětí...

A když si udělám menší odbočku, která s tím souvisí – proč v 21. století západoevropské nebo euroatlantické společnosti stále odmítají manželství pro všechny nebo mají velký problém s queer lidmi, LGBTQIA+ komunitou? Protože se na ně neuvěřitelně snadno „napasuje“ tenhle strach a dezinformace. Vytvoří se tenhle *debilní narativ*, že queer lidé vám kradou životy, děti a další nesmysly. A přitom je fascinující, že ti gayové nebo queer lidé se rodí heterosexuálním rodičům. V tom je krásně vidět to pokrytectví a paradox.



Sociální sítě narušují naše subjektivní vnímání sebe i druhých, což velmi komplikuje kvalitu a autenticitu intimních vztahů. Intimní vztah by měl být jedinečné pouto mezi dvěma lidmi. Každý pár by měl mít svůj specifický způsob propojení. Jenže právě tato jedinečnost dnes často trpí.

Přejděme konkrétně k těm sociálním sítím. Je to samozřejmě nedílná součást našich životů – často první, co vidíme, když vstáváme a poslední, co vidíme, když jdeme spát. Zasahují podle Vás do partnerských vztahů? A jak konkrétně?

Sociální sítě ovlivňují kompletně celý náš život – naše pocity spokojenosti, štěstí i seberozvoj. Ovlivňují nás samozřejmě pozitivně i negativně, ale bohužel toho negativního bude víc. Způsobů, jak sociální sítě ovlivňují naše intimní vztahy, je strašně moc. Na té subjektivní rovině je to samozřejmě třeba nadužívání sociálních sítí, nekontrolovaný závislostní užívání, které dokáže u dospělého člověka vyvolávat regresí. Sociální sítě v tomhle fungují jako spouštěč návratu do ranějších vývojových vzorců. Místo autonomie a stability přichází závislost, rychlá odměna a únik do jednodušší reality.

Dále se můžeme bavit například o bodyshamingu – tedy kritice a zostuzování těla – ale i o bodyshapingu nebo bodyformingu. Jde o situace, kdy si lidé upravují své tělo pomocí filtrů na Instagramu, TikToku a dalších platformách tak, aby odpovídalo očekávaným diktovaným sociálními sítěmi. To ale nemá nic společného se subjektivním prožíváním autenticity. Autenticita je totiž něco, co lidé na sociálních sítích často vůbec nechápou. Autenticita znamená být v kontaktu se sebou samým, se svými emocemi, hodnotami a potřebami a komunikovat je uvědoměle a s respektem k druhým. Autentické chování ve vztahu neznamena říkat vždy všechno, co vám zrovna běží hlavou. Regulace emocí neznamena

ztrátu autenticity, právě naopak, je její součástí. A také projevem empatie.

Sociální sítě také výrazně narušují naše subjektivní vnímání sebe i druhých, což velmi komplikuje kvalitu a autenticitu intimních vztahů. Intimní vztah by měl být jedinečné pouto mezi dvěma lidmi. Každý pár by měl mít svůj specifický způsob propojení. Jenže právě tato jedinečnost dnes často trpí.

Když se dva lidé setkají v intimní rovině, vzniká mezi nimi často tzv. nevědomá koluze, nějaké hluboké psychologické propojení. A právě ta je dnes silně ovlivněna tím, co lidé vidí a absorbují ze sociálních sítí. Výsledkem je, že mnoho lidí je dnes zmatených. Mají různé představy o sobě, o vztazích a o tom, co vlastně chtějí. Do toho všeho vstupuje obraz mého „skutečného já“, ale i mého „ideálního já“. A právě to *ideální já* je jedním z důvodů, proč si lidé přejí vstoupit do intimního vztahu. Věří, že je posune k lepší verzi sebe sama. Intimita totiž skutečně může být cestou k našemu *ideálnímu já*. Jenže problém nastává tehdy, když tohle ideální já není tvořeno vnitřní vizí, ale představami, které nám podsouvají sociální sítě. A tím se celý proces posunu k autenticitě výrazně narušuje.

Hranice mezi tím, co je a co není na sociálních sítích falešné, je téměř neviditelná. Yuval Noah Harari ve svých textech upozorňuje, že umělá inteligence je už dávno „probuzená“ prostřednictvím nás, lidí. Jsme její těla a její hlas. A právě v tom spočívá problém. Osobně už raději ani nepoužívám termín „sociální sítě“, protože to, co dnes nazýváme sociálními sítěmi, už nejsou skutečné sociální struktury. Jsou to spíše virtuální sítě. Skutečná sociální síť má přirozeně omezený rozsah, zhruba 150 lidí (tzv. Dunbarovo číslo), kteří navzájem plní korektivní a rozvojovou funkci. Virtuální sítě takové nejsou. Tyto virtuální sítě, často mylně označované jako sociální, jsou řízeny třemi základními algoritmy:

- Jejich cílem je nám něco prodat – ať už zboží, služby, zážitky nebo emoce.
- Aby mohly prodávat, musí nás co nejdéle udržet v pozornosti.
- A zároveň nás nutí se opakovaně vracet.

Algoritmy sledují mikropohyby našich očí, analyzují úroveň pozornosti a podle toho vybírají obsah, který nám nabídnou. Zní to jako konspirační teorie, ale ve skutečnosti jde o realitu technokracie. Sociální, tedy virtuální sítě ohrožují nejen naše vztahy, ale i nás samotné jako individuality. Neustále narušují naše vnímání identity, sebehodnoty, sebedůvěry a sebepojetí. Dělají to tím, že nám pořád něco podsouvají.

A v neposlední řadě, jsou jednou z největších hrozeb v digitálním prostředí takzvané „zadní hořáky“ (anglicky *back burns*), tedy neustálé nabídky jiných možností – my bychom řekli existence „zadních vrátek“. Právě ty vyvolávají v mozku silný stres. Mozek má sice rád možnost volby, ale pouze v omezené míře, zhruba do pěti variant. Když je variant příliš, dochází k přetížení. A právě virtuální sítě nás zahlcují nekonečným proudem možností, lidí, interakcí, zážitků a potenciálních vztahů. Navíc algoritmy cílí na naše nejsilnější pudy, oslovují naše erotické a sexuální části, aktivují libido. Čím víc holého těla na fotce, tím víc ji algoritmy protežují. A tak snadno začneme nevědomě komunikovat s někým novým. Všichni si přece píšou, že ano? Jenže i přestože jsem ve vztahu, taková komunikace se může rychle zvrtnout: nejdřív fotky z fitka, pak z výletu, pak si vylijeme kyblíček po hádce – a nakonec kafe a později pozice lotosového květu v hotelu nebo doma, když je partnerka v práci.

Do toho vstupuje kulturní představa romantické lásky, která nám říká, že bych měl být věrný své ženě. A najednou se v hlavě spustí otázka: „Co jsem to za člověka?“ Tím se začíná narušovat samotné jádro mé identity, mé jádrové přesvědčení. A právě v tom spočívá nebezpečí „zadních hořáků“. Máme pocit, že je máme pod kontrolou, ale realita je často úplně jiná.

Chtěla bych se ještě zeptat na ta očekávání, která nám to do těch vztahů pak může dát?

Očekávání jsou přirozenou součástí každého vztahu. Máme je nejen vůči druhému člověku, ale i vůči samotnému vztahu jako takovému. A právě tady je důležité umět rozlišovat, že něco očekávám od tebe jako od osoby, ale něco jiného od našeho vztahu, tedy od toho, co

společně vytváříme. Vztah je intersubjektivní prostor – něco jako třetí entita mezi námi. Do vztahu vstupují s celým balíkem – s tím dobrým, ale i s potlačenými, neprožitými nebo stínovými částmi sebe sama. A právě na tomto principu často funguje to nevědomé psychologické spolupůsobení. Nejde ale o to, že se ve vztahu setkám se svým opakem, jak se někdy mylně uvádí. Jde spíše o to, že potkám někoho, skrze koho mohu zažít a zpracovat to, co si sám nedovolím, co mám potlačené (tzv. ve stínu).

Intimní vztahy mohou být léčivé, pokud jsou zdravé. Umožňují totiž vědomý vhled do sebe sama. Třeba když se pohádáme a já se místo impulzivního obviňování zastavím a zeptám se sám sebe: „Proč jsem vlastně reagoval tak silně?“ Místo útoku přichází sebereflexe.



Mám vnitřní vzorce z rodiny – rodiče mě naučili zastavit se, zaběhat si, dát si pivo, zamyslet se. Pak se vrátím do vztahu a řeknu: „Promiň, zbytečně jsem křičel. Udělal jsem to ze strachu, protože jsi mi neodpověděla a já se bál.“ A ideálně druhá strana odpoví: „Díky, že to říkáš.“

Tohle je ten léčivý moment. Nezneužívám tě, abys mě vyléčila, ale využívám naši interakci jako prostor pro vlastní růst. A právě proto jsou intimní vztahy tak zásadní. Pokud v nich cítím blízkost a bezpečí, mohu jako člověk růst i jako individualita. A přesně tohle jsou očekávání, která do vztahu přináším.

Problém ale nastává ve chvíli, kdy do hry vstupuje pseudoromantismus, neustále živený sociálními sítěmi. Romantické ideály se skvěle prodávají – od zásnubních prstenů přes dovolené až po emoce. Ale spolu s tím přichází i skrytý požadavek: „*Pokud mě miluješ, nebudeš mi ubližovat. A nejen to. Také zařídíš, abych se díky tobě stal lepším člověkem.*“ A já nebudu hledat partnera, ale svého soukromého terapeuta*ku.

A do toho přichází vliv pop psychologie, například různé testy a „desatera“ na sociálních sítích, která mi slibují, že rozpoznám toxický vztah. Odškrtám si pár bodů a najednou si řeknu: „*Aha, tak tohle je průser.*“ Jenže problém je v tom, že bez hlubšího porozumění realitě vztahu může být tahle zkratka zavádějící. Všichni máme v sobě nějaké narcistní tendence, určité projevy, které se v takových „desaterech“ objevují. A pokud tomu nerozumíme a bereme to doslova, můžeme si vztah zbytečně poškodit.

To jsou ty „red flags“...

Přesně... to je to co slyšíme v těch tramvajích „*je to toxic voleee...*“ a já si tenhle testík, desatero odškrtávám. A ono to nějak vyjde, protože všichni jsme zažili situace, kdy se ten druhý takhle choval... a voilà, ty socky mi potvrdí, že jsem v toxickém vztahu. Kámoška se mnou projde ty situace a řekne: „*Hele, já bych se na něj vykašlala.*“ Tak se seberu a z toho vztahu odejdu. A po čase se dívám, že vztahy jsou vlastně komplikovaný a hrozně těžký.

A pak ještě za B) – mám extrémní očekávání od sebe, abych naplňoval nějaké představy, které mám o sobě a které si myslím, že ty máš o mně. A já chci, aby náš vztah fungoval, takže se „rvu“ do falešných představ a snažím se dokazovat, že tě miluji. A pak si přečtu prvoplánovou knížku „5 jazyků lásky“ a zjistím, že tvůj jazyk lásky jsou ty dárky, tak ti je budu dávat a ty „socky“ mi je začnou nabízet. A ono to na chvíli funguje... až na to, že v delším horizontu to skončí opakem. Budu překvapený, že ten jasně rozpoznatelný jazyk tvé lásky žádným tvým jazykem není, spíše jsem si tě tam do něj zasadil, abych ti alespoň nějak rozuměl. Ale každý ten jazyk lásky máme unikátní a není jich nikdy takhle 5 jasně ohraničených, ale minimálně se prolínají – a já to nechytám, takže ti nerozumím. A pak vznikne konflikt, který se mezi námi opakuje stále dokola.

A za C) dnes díky současné psychologii víme, že umíme žít i sami, nemusíme mít vždycky intimní vztahy. Jen si vezměte, že dříve to manželstvím začínalo a dneska to manželstvím možná končí. Rozvod byl dřív téměř nemožný kvůli rodině, společnosti a hlavně režimu, pro který byl nejkrajnějším řešením. Museli jste před komisi, která za vás rozhodovala, zda se rozvedete či nikoliv. Vzali jste se rychle, po schválení rodiny, která během schvalovacího procesu kladla tvrdé otázky, a pokud sňatek neschválila, bylo po vztahu. A právě i tohle je součástí našeho kolektivního nevědomí a transgeneračního přenosu, které ovlivňují naše vztahy, a teď k tomu přichází zátěž sociálních sítí, které co jdou po pozlátku a zkratkách.

Mluvíme o tom, že ty vztahy jsou velmi složité a co všechno nám do toho hází vidle... jak si tedy najít „toho pravého“?

Hmmm... to je opravdu zajímavá a aktuální otázka. Na jednu stranu nám sociální sítě a jejich obrovská nabídka dělají randění jednodušší, zvláště introvertům, kteří mají potíže navazovat sociální vazby. Dnes už si mohou nechat od umělé inteligence vygenerovat personalizovanou zprávu pro konkrétní osobu. To ale představuje zásadní problém. AI za nás píše pozvánky na rande, navrhuje témata



Romantické ideály se skvěle prodávají – od zásnubních prstenů přes dovolené až po emoce. Ale spolu s tím přichází i skrytý požadavek: „Pokud mě miluješ, nebudeš mi ubližovat. A nejen to. Také zařídíš, abych se díky tobě stal lepším člověkem.“ A já nebudu hledat partnera, ale svého soukromého terapeuta*ku.

k hovoru a my přicházíme o příležitost rozvíjet vlastní sociální dovednosti. Sociální sítě nám sice hodně usnadňují, ale zároveň nás o mnoho připravují.

No a pak jdu na skutečné rande. Jasně, AI mi může vygenerovat otázky, které mám druhému člověku položit, ale v tom okamžiku už jsem tam jen já sám za sebe. A teď je otázka: Sundám masku, propojí se mezi námi chemie a vznikne nevědomé propojení (tzv. koluze)? Nebo zůstanu zamilovaný do obrazu, který jsem si o druhém vytvořil přes sociální sítě?

Nejhorší je zůstat dlouhodobě v online prostoru. Ten vytváří určitý pseudo pocit bezpečí. Píšeme si, koukáme spolu přes Zoom na filmy, sextujeme... Je to zdánlivě jednoduché, ale ve skutečnosti velmi komplikované. Koluze může vzniknout i tehdy, když jen hrajeme sociální role: „*Ty jsi krásná, určitě se uvidíme...*“ a pak dotyčného jednoduše ghostujeme.

Sítě nám dávají i sociální ocenění – nálepku, label. Ta krásná blondýna nebo bruneta se stává naším logem, součástí našeho osobního brandu. A i když mi partnerka třeba fyzicky nevoní, přesvědčím se, že to nevadí, hlavně že spolu vypadáme dobře

a že fotka s ní sbírá lajky. Tím ale vzniká kognitivní disonance – rozpor mezi tím, co cítím a tím, co ukazuji. A když ten rozpor nechci řešit, začnu ho přebíjet alkoholem, antidepresivy... Zůstávám ve vztahu kvůli image, ale uvnitř mě to ničí. A komu to začnu vyčítat? Buď partnerce, nebo sobě. Začnu si říkat: „*Jsem divnej, něco je se mnou špatně. Vztahy mi to jen potvrzují.*“ Místo toho, aby mě vztahy podporovaly v růstu, mě dokážou semlít. A tím se posiluje negativní jádrové přesvědčení o sobě.

Takže když se pan profesor Horáček ptá, kde se berou ty depresivní děti a teenageři, tak i odtud vítr vane. Nejsou depresivní kvůli zmatkům ve vztazích či sexuální orientaci, jak se často tvrdí. To je jen taková líbivá písnička. Mnohem hlouběji se tady ukrývá zásadní vnitřní konflikt. To, že se někdo necítí být mužem nebo ženou, může být i obranný mechanismus, nějaký způsob, jak utéct před složitostí světa.



Jak jsme se bavili o té intimitě, tak mě ještě napadá, jestli ty virtuální sítě taky nedělají to, že paradoxně prohlubují tu osamělost?

Rozhodně ano. Vychází z toho mnoho psychických potíží, jako jsou deprese, úzkosti, sebepoškození, nebo dokonce sebevražedné myšlenky. Sociální sítě a moderní technologie by měly podporovat propojení mezi lidmi, budovat prosociálnost a pocit sounáležitosti. Jenže ve skutečnosti velmi často vytvářejí pravý opak: izolaci. A co je možná ještě zákeřnější, je to izolace subjektivní – tedy vnitřní pocit osamění, přestože jsme objektivně obklopeni lidmi, interakcemi a spojeními. Já jsem si to tak pro sebe nazval „samotou z množství“. Cítím se sám, i když nejsem sám. A to je jeden z největších paradoxů digitálního věku.

Mám pocit, že dva lidi, přestože spolu tráví čas fyzicky, tak ho spolu netráví opravdově, ... protože každý je na svém telefonu, a jeden pak má pocit, že s tím druhým tráví tolik času, ale není to ten kvalitní čas. To musí být strašně častý důvod ke konfliktům...

Přesně tak. A nejde jen o konflikt mezi dvěma lidmi, ale i o vnitřní konflikt. Vzniká tak stav trvalého psychického napětí. Nejde jen o běžné každodenní hádky, jde o hluboký, kontinuální intrapsychický konflikt, neustálý vnitřní rozpor, který se promítá do našich vztahů. Abychom z toho nezešíleli, musíme si tenhle stav uvědomit.

Erich Fromm ve své knize *Umění milovat* mluví o tom, že nejhorší, co může člověk zažít, je pocit odcizení. A právě ten dnes virtuální sítě v nás na nevědomé úrovni systematicky posilují. Chceme-li se tomuto odcizení bránit, musíme se naučit introspekci, tedy chápat, jak to, co prožíváme, ovlivňuje naše nevědomí a jak se to promítá do našich vztahů.

Na přednáškách se často ptám, na čem je založená věrnost a intimita. Lidé přemýšlí a zjišťují, že je to o inspirativnosti. Z klinické psychologie víme, že vnější motivace po určité době přestává fungovat. Skutečná motivace je veskrze vnitřní, je to ryze intrapsychický proces. To ale neznamená, že nás nemůže někdo ovlivnit zvenčí – často nás někdo stimuluje nebo inspiruje.

A právě to je úkol psychologie: inspirovat člověka, aby našel svou vlastní motivaci. A k tomu mohou být virtuální sítě užitečné. Můžu ChatGPT napsat: „To a to mě zajímá... něco mě bolí a nevím proč... ona mi neodpověděla na SMS... nebo odjede s kamarádkami na víkend a já jsem z toho celý nesvůj.“ A AI mi odpoví: „Možná to souvisí s attachmentem.“ A já si řeknu: „Aha, co to je?“ a začnu pátrat dál a třeba zjistím, že attachment má primární a sekundární formu, že jde třeba také o hledání attachmentové figury a možná mám závislostný styl vztahování. Když mi partnerka oznámí, že odjede, dotýká se to mých hlubokých vztahových potřeb, třeba strachu z opuštění, který má kořeny v dětství. To mi stačí. Nemusím znát celý výzkum attachmentu. Stačí vědět, že existuje, že se může měnit, že si o tom můžu najít víc, když budu chtít, a že vím, kde hledat dál, když to bude potřeba.

Takže ty virtuální sítě mají jak svá pozitiva, tak negativa?

Jestli můžu poprosit, pojďme vždycky mluvit o sociálních sítích oboustranně – přinést oba pohledy, protože přílišná adorace sociálních sítí a umělé inteligence je stejně nebezpečná jako jejich demonizace. Jakýkoliv extrém je průšvih.

Ano, jsou tady s námi, existují a jsou to nástroje s plusem i mínusem. Momentálně to vypadá, že mínusy převažují, ale lidstvo má úžasnou schopnost: jakmile se něco jeví jako rizikové, snažíme se to vyvážit. Je to v podstatě takový náš princip homeostázy – máme ho v těle a když už je něčeho moc nebo málo, vždycky se to naše tělo snaží dorovnat.

Mluvme tedy o virtuálních sítích „holisticky“ – jsou dobré i špatné. Možná to teď nemusí být úplně vyvážené, ale není cesta se z toho hroutit a navrhnout jednoduchá řešení. Důležité je o tom mluvit – nejen o rizicích, ale i o tom, co s nimi dělat. A právě o tom jsme si tu povídali...

Denisa Martínková a Kateřina Svatošová

JSME TÍM, CO VLASTNÍME?

Neživé věci nás na rozdíl od živých tvorů nemohou mít rády. Nedokážou nám emocionální vztah opětovat. Jak je tedy možné, že pro nás může mít zdánlivě obyčejná fotografie nevyčíslitelnou hodnotu? Proč si jeden člověk schovává ošoupaný knoflík a stráží ho jako oko v hlavě, zatímco druhý člověk by ho bez přemýšlení vyhodil?

Pro každého člověka se významným předmětem může stát úplně odlišná věc, přesto však často vykazují podobné charakteristiky. Jsou lehce přenositelné a nesou známky opotřebení. Většinou se jedná buď o památku na blízkou osobu, nebo o předměty, jež svým tvarem připomínají zvířata. V prvním případě nám fotografie, oblečení nebo předmět, který milovaná osoba používala, dokáže navodit pocit její přítomnosti. U artefaktů připomínající zvířata se nám zase zdá, jako by měly duši, či nás dokonce chránily a my na oplátku ochraňovali je.

A v přeneseném slova smyslu nás opravdu chránit dokážou. Pomáhají nám při zpracování bolesti, odloučení a pocitu osamělosti. Vědci totiž zjistili, že spouštějí stejné neuroendokrinní reakce, jaké v nás vyvolá například objetí od blízkého člověka. Tyto reakce zklidňují nervový systém, navozují pocit bezpečí a opory a snižují stres. Nejde tedy jen o pouhé věci, ale především o emoce s nimi spojené.¹⁴



KDYŽ ZTRÁTA VĚCI BOLÍ JAKO ZTRÁTA BLÍZKÉHO

Význam předmětů v našem životě ale zdaleka není pouze o poskytování útěchy.

Přikládáme jim velký význam hlavně proto, že je (mnohdy i nevědomě) považujeme za součást sebe samých. Velmi výrazně se toto projevuje například při zničení našeho domu během živelné katastrofy. Ztratíme v tu chvíli nejen domov, ale i významný kus bezpečí a soukromí a stáváme se zranitelnějšími. Výzkumníci zjistili, že během této situace procházíme procesem truchlení podobným tomu, jaký nastává při ztrátě blízké osoby.¹⁵

Hluboké vazby k předmětům a zvýšená senzitivita na jejich ztrátu souvisí i s typem naší citové vazby. Výzkum z roku 2012 se zabýval právě emocionálním připoutáním se k materiálním objektům z pohledu citové vazby. Výzkum poukázal na to, že když je bezpečí ve vazbě ohroženo tím, že je blízká osoba nespolehlivá (tzn. nepředvídatelná a nekonzistentní v reakcích), jednou z kompenzačních strategií se stává připoutání se k objektům. To poté slouží jako kompenzace úzkosti, kterou člověk prožívá, když cítí, že se nemůže spolehnout na blízkou osobu.¹⁶

JAK TU BUDEME, KDYŽ UŽ NEBUDEME

Nedílnou součástí toho, kým jsme, je také vědomí naší minulosti. V předmětech jsou uloženy naše vzpomínky na důležité životní období, významné události, dosažené úspěchy...



Čím jsme starší, tím je náš vztah k těmto předmětům zpravidla silnější. Je to pravděpodobně proto, že s přibývajícím věkem hledáme důkazy o tom, že jsme žili naplňující život, něco jsme dokázali, o něco se zasloužili. A také z toho důvodu, že si na sklonku života začínáme uvědomovat svou konečnost a chceme prostřednictvím předmětů zůstat „věční“.

ZPŮSOBY, JAKÝMI SE PŘEDMĚTY STÁVAJÍ NAŠÍM ROZŠÍŘENÝM JÁ

Jean-Paul Sartre navrhuje tři způsoby – první je přivlastnění nebo ovládnutí objektu. To znamená, že nějakou věc začneme vnímat jako součást sebe sama tehdy, když představuje schopnost, kterou zvládneme, jsme v ní dobří a je pod naší kontrolou. Tím si podle Sartreho můžeme přivlastnit i nehmotné nebo „nevlastnitelné“ věci. Když se například naučíme jezdit na kole, už to není jen „nějaké kolo“, je to naše schopnost na něm jezdit a ovládat ho, která se stává naší součástí.

Druhým způsobem, jak vlastnit předmět a začlenit jej do svého já, je jeho vytvoření. Může se jednat o hmotnou věc, ale i o myšlenku či jiné duševní vlastnictví.

V neposlední řadě je to osvojení skrze poznání. Například v podobě znalosti, jak to chodí v našem rodném městě – kde prodávají nejlepší zmrzlinu, kam vyrazit na procházku a kudy vede nejkratší cesta na nádraží.

KDYŽ PŘEDMĚTY OVLÁDNOU NÁS

Ačkoli uchování majetku je přirozené lidské chování, přibližně u 2,5 % populace dochází k patologickému hromadění. Patologické hromadění (v češtině se používá také označení Diogenův syndrom, v angličtině Hoarding disorder) je extrémní případ shromažďování věcí. Takové chování vede až k tomu, že je obydlí daného člověka doslova po strop zaplněno věcmi a postupem času v něm není možné dále žít. Kromě rizika požáru, pádů a zamoření škůdci se objevuje i zvýšené riziko sebevražedného chování, sociální izolace a osamělosti. Léčba tohoto onemocnění je poměrně komplikovaná. Patologické hromadění je komplexní problém, bývá jedním z vyústění dalších psychických obtíží. Z důvodu stigma, který se s poruchou pojí, zasažený člověk odkládá vyhledání odborné pomoci. Často dochází také k předčasnému ukončení léčby.¹⁷

VÍC NEŽ JEN VĚCI

Každý den kolem sebe vidíme předměty, které se jednomu jeví jako nepotřebné a bez zjevné funkce, zatímco pro druhého mají nevyčísitelnou hodnotu. Věci kolem nás tedy nejsou jen pasivními kulisami našich životů, ale ovlivňují naše emoce a identitu, což je jeden z nejnápadnějších rozdílů, jakým se lišíme od zvířat.

Martina Hasmanová



ŠKOLNÍ PSYCHOLOGIE

KDYŽ NA VZTAZÍCH ZÁLEŽÍ VÍC NEŽ NA ZNÁMKÁCH

Školní docházka ovlivňuje nejen akademickou a později také profesní dráhu dětí a adolescentů, ale i jejich socio-emoční vývoj a celkovou pohodu. Všude slyšíme o „školním klimatu“ a tušíme, že chceme, aby bylo pozitivní. Chceme, aby děti do školy chodily rády, měly kvalitní vztahy s učiteli i spolužáky a cítily se bezpečně a podporovaně. Ale jak toho dosáhnout a proč to stále není samozřejmostí?



CO VLASTNĚ ZNAMENÁ „ŠKOLNÍ KLIMA“?

Školní klima je komplexní pojem, který se v posledních letech intenzivně zkoumá. Někteří autoři studií o školním klimatu kladou důraz na vztahy a sociální procesy, jiní na fyzické prostředí školy nebo sdílené normy a hodnoty. Některé výzkumy se zaměřují i na učitele, protože jejich spokojenost, motivace a pracovní pohoda výrazně ovlivňují atmosféru ve škole. Jasně je, že školní klima spoluvytváří úplně každý, od vedení školy přes učitele, žáky až po rodiče.

Podle přehledové studie Amrita Thapy¹⁸ se školní klima dá rozdělit do pěti hlavních oblastí: **bezpečí, vztahy, výuka a učení, prostředí školy a proces zlepšování**. I když víme, co je důležité, stále není úplně jasné, která z těchto dimenzí má největší váhu a kam směřovat hlavní pozornost.

Bezpečí je základní lidská potřeba. Když se děti ve škole necítí bezpečně (ať už kvůli šikaně, nespravedlivému hodnocení nebo nedostatku podpory) může to ovlivnit jejich učení i chování. Naopak pocit bezpečí, spravedlnosti a předvídatelnosti vytváří podmínky, ve kterých se studenti mohou rozvíjet.

Vztahy tvoří další pilíř školního klimatu. Nejde jen o to, jak žáci vycházejí s ostatními, ale i o to, jaký mají vztah sami k sobě. Pozitivní vztahy s učiteli i spolužáky pomáhají studentům cítit se respektovaně a bezpečně, motivují je učit se a podporují jejich sociální a emoční rozvoj. Výzkumy ukazují, že negativní vztahy už s učiteli v mateřské škole mohou vést k problémům s učením a chováním¹⁹.

Výuka a učení jsou dalším klíčovým prvkem. Jasná pravidla, cíle a hodnoty školy vytvářejí prostředí, kde se žáci učí s chutí a spolupracují. Pozitivní klima podporuje týmovou práci, důvěru a vzájemný respekt.

Prostředí školy rovněž ovlivňuje pohodu žáků. Když žáci vnímají, že se o ně dospělí i spolužáci zajímají, jsou spokojenější a dosahují lepších výsledků. Pomáhá i fyzické uspořádání školy – menší školy nebo dobře navržené učebny zvyšují pocit bezpečí a podporují kvalitní vztahy mezi lidmi²⁰.

Proces zlepšování školy vychází z ekologických teorií, které ukazují, že učení a chování žáků ovlivňuje souhra jednotlivce, rodiny, školy a širšího prostředí. Školy, které se snaží zlepšovat všechny své části komplexně, mohou výrazně podpořit emoční pohodu i akademické výsledky žáků. Klíčová je přitom důvěra mezi učiteli, žáky a vedením školy, která propojuje všechny oblasti školního klimatu a umožňuje skutečné změny k lepšímu.

SÍLA VZTAHŮ A WELLBEINGU VE ŠKOLE

Všechny tyto oblasti školního klimatu se nakonec potkávají právě ve vztazích. Motivace sama o sobě totiž často nestačí a aby mohla růst, potřebuje pevné zázemí v podobě **důvěry a respektu**. Když žáci cítí, že jim učitel naslouchá a bere je vážně, mnohem snáz nacházejí smysl v tom, co dělají, a mají větší chuť učit se i překonávat překážky. Výzkumy ukazují, že kvalitní vztahy s učiteli mají zásadní vliv nejen na malé děti, ale i na starší studenty, a to dokonce i v pozdní adolescenci. Negativní zkušenosti naopak mohou zanechat hlubokou stopu obzvláště u žáků, kteří jsou ohroženi školním neúspěchem²¹. Přestože se na školním klimatu podílí i kvalita výuky nebo prostředí školy, právě vztahy se ukazují jako jeden z nejsilnějších spouštěčů změny, a tedy i jako ideální výchozí bod pro učitele a školní psychology, kteří chtějí podporovat nejen motivaci a učení, ale také celkovou pohodu žáků.

Bylo prokázáno, že školní klima ovlivňuje sebevědomí žáků, zmírňuje negativní účinky sebekritiky a ovlivňuje celou řadu emocionálních a duševních zdravotních výsledků.

Existuje řada výzkumů, které dokazují, že školní prostředí má zásadní vliv na **duševní a fyzické zdraví** studentů. Bylo prokázáno, že školní klima ovlivňuje **sebevědomí** žáků²², zmírňuje negativní účinky sebekritiky a ovlivňuje celou řadu emocionálních a duševních zdravotních výsledků. Zdravé socio-emoční klima školy souvisí také s nižší četností zneužívání návykových látek a psychiatrických problémů žáků²³. Řada studií navíc odhalila, že pozitivní školní klima koreluje se sníženou absencí žáků ve výuce. Kromě toho výzkumy ukazují, že pozitivní klima je klíčové pro účinnou prevenci rizik a pro podporu zdraví.

Pozitivní školní klima založené na bezpečných a podporujících vztazích výrazně ovlivňuje nejen psychickou pohodu žáků, ale i jejich **školní výsledky**. Výzkum OECD z roku 2021²⁴ ukazuje, že žáci s lepším wellbeingem dosahují výrazně lepších výsledků. V této souvislosti vystupuje do popředí role školního psychologa. Už dávno není jen odborníkem, který řeší individuální potíže, ale stále více se stává klíčovou postavou při utváření celkové atmosféry školy. Jeho práce propojuje odborný pohled na duševní zdraví s každodenní podporou žáků, učitelů i rodičů.

ROLE ŠKOLNÍHO PSYCHOLOGA

Jedním z hlavních úkolů školního psychologa je **diagnostika a mapování klimatu školy**. To zahrnuje systematické sledování vnímání školy žáky, učiteli, ale i dalšími zaměstnanci. Psycholog zjišťuje, jak jsou vnímány interpersonální vztahy, pocit bezpečí, spravedlnost ve škole, míra spolupráce a vzájemného respektu. Takové informace poskytují škole cenné podklady pro identifikaci silných stránek i oblastí, které vyžadují zlepšení a umožňují cíleně navrhovat strategie, jež podporují pozitivní změny.

Na základě diagnostiky školní psycholog navrhuje **preventivní a intervenční programy**. Tyto programy mohou zahrnovat například tréninky efektivní komunikace, peer mentoring, projekty inkluze či skupinové intervence zaměřené na řešení konfliktů. Patří sem také programy **sociálně-emočního učení (SEL)**, které pomáhají žákům lépe rozpoznávat a regulovat emoce, rozvíjet empatii, efektivně spolupracovat a řešit konflikty²⁵. Díky těmto dovednostem se žáci cítí jistěji, jejich motivace, spokojenost

a výkon se zvyšují, a pozitivní školní klima se tak stává nejen ochranou proti rizikovému chování, ale také dlouhodobou investicí do jejich akademického i socio-emočního rozvoje.

Neméně důležitá je úzká **spolupráce** s učiteli, vedením školy a rodiči. Školní psycholog může působit jako most mezi jednotlivými aktéry vzdělávacího procesu, poskytovat odborné konzultace, školit pedagogy v oblasti krizové intervence či behaviorální podpory a pomáhat rodinám při řešení obtížných situací. Otevřená a pravidelná komunikace zajišťuje jednotný přístup a umožňuje vytvářet prostředí, které je nejen vzdělávací, ale také podpůrné a inspirující²⁶.

Není tak pochyb, že pozitivní školní klima nevzniká samo od sebe. Je výsledkem každodenní práce, drobných změn v komunikaci, přístupu k řešení problémů, nastavování pravidel a podporování kultury vzájemného respektu. Školní psycholog v tomto procesu hraje nezastupitelnou roli, protože propojuje odborný pohled na duševní zdraví s praktickou podporou všech členů školy. Díky tomu se psycholog stává hybnou silou proměny školy v prostředí, které podporuje komplexní rozvoj žáků a přispívá k prevenci negativních jevů jako je šikana, sociální izolace či rizikové chování²⁷.

Zároveň platí, že pozitivní klima není jen teorie, ale přímo ovlivňuje, jak se žáci cítí, učí a rostou. I malé změny ve vztazích, komunikaci nebo prostředí mohou posílit motivaci, pohodu a sebevědomí. Každý, kdo je součástí školního života, může přispět k tomu, aby škola byla bezpečným, podporujícím a inspirujícím místem. Pozitivní školní klima by nemělo být luxus, ale základ. Když do něj investujeme, dáváme žákům to nejcennější – šanci vyrůst v sebevědomé a odolné lidi.

Barbora Váňová a Lucie Jonášová

KNIŽNÍ OKÉNKO

I v tomto čísle vám přinášíme knižní tipy, tentokrát laděné do tématu, které se dotýká každého z nás – vztahy. Vztahy partnerské, rodinné, přátelské, ale i ty, které si vytváříme sami k sobě, k práci, k minulosti či k vlastní identitě. Vybrali jsme pro vás tituly, které vás zavedou do příběhů plných emocí, konfliktů, hledání porozumění i naděje. Některé nabídnou psychologický vhled, jiné vás pohltní silným vyprávěním, ale všechny mají jedno společné – otvírají otázky, které si dříve či později klademe všichni.

Ať už hledáte inspiraci pro osobní rozvoj, chcete nahlédnout do složitých rodinných vztahů, nebo si prostě užít poutavé čtení, mezi našimi tipy si určitě vyberete.



ROZVOD ŠESTKRÁT JINAK – KOLEKTIV AUTORŮ

temnou až thrillerovou atmosféru, jiné staví na vnitřních monolozích nebo dětském pohledu, všechny ale působí mimořádně autenticky.

Právě autenticita je jednou z největších předností knihy. Přestože jsou příběhy smyšlené, čtenář má neustále pocit, že se dotýká skutečných životů. V postavách snadno rozpoznáme sousedy, přátele nebo sami sebe. Zvlášť silným momentem je konfrontace s dětským prožíváním rozvodu – často chaotickým, plným pocitu viny, smutku, ale i bezmoci, kterou si dospělí neuvědomují.

Pro studenty psychologie představuje kniha cenný studijní materiál. Nabízí možnost propojit teoretické znalosti s konkrétními příklady, analyzovat chování jednotlivých postav a porozumět jejich rozhodnutím v kontextu partnerských konfliktů. Komentáře profesora Ptáčka zároveň přinášejí vhled do odborných témat – od dopadů rodičovských sporů na dětský vývoj až po problematiku manipulace, úzkostí nebo nezdravých rodinných vzorců.

Rozvod je dnes jedním z nejčastějších fenoménů v moderní společnosti, ale málokdy si uvědomujeme jeho dlouhodobé důsledky. Rozvod šestkrát jinak ukazuje, jak snadno se mohou city, vztahy a dětské jistoty rozpadnout, pokud chybí komunikace, empatie a schopnost hledat kompromis. Nejde přitom jen o knihu o konci vztahu – je to především kniha o následcích, které rozvod zanechává na dětech, partnerech i celé rodině.

Ačkoliv se nejedná o lehké čtení, je to čtení důležité. Kniha dokáže nejen dojmout, ale i naučit. Pomáhá čtenářům – a zejména budoucím psychologům – lépe pochopit, co se odehrává pod povrchem rodinných konfliktů, a zároveň ukazuje, jak zásadní je role odborné pomoci a prevence.

Rozvod šestkrát jinak není jen sbírkou povídek. Je to zároveň literární zážitek, studijní pomůcka i varování. Pokud chcete nahlédnout do hloubky rodinných vztahů, prozkoumat emoce, které rozvod vyvolává, a získat cenné poznatky pro svou budoucí praxi, tahle kniha by rozhodně neměla chybět ve vaší knihovně.

Povídkový soubor Rozvod šestkrát jinak je literární a psychologický počín, který se hned ze šesti různých úhlů pohledu dívá na jedno z nejnáročnějších životních témat: rozpad rodiny. Povídky napsali významní čeští autoři, mezi nimiž najdeme Petru Soukupovou, Petru Dvořákovou, Pavla Buštu, Ondřeje Buddeuse, Terezu Semotamovou a Michala Sýkoru. Každý z nich k tématu přistoupil po svém, s vlastním stylem, jazykem i vnímáním emocí a výsledkem je pestrý soubor příběhů, které se navzájem doplňují a vytvářejí mozaiku lidských osudů.

Co dělá knihu výjimečnou, je spojení beletrie a psychologie. Každou povídku totiž doprovází odborný komentář profesora Radka Ptáčka, renomovaného psychologa a psychoterapeuta, který se více než patnáct let věnoval i práci soudního znalce v oblasti rodinné problematiky. Díky jeho vhlédům kniha nezůstává jen u popisu dramatických situací, ale otevírá čtenářům cestu k hlubšímu porozumění dynamice vztahů, chování postav a především dopadům rozvodu na děti i dospělé.

Šest příběhů nabízí šest různých podob bolesti a hledání východiska. Petra Soukupová ve své povídce Střídávka ukazuje dvanáctiletého Bubiho, který se po rozchodu rodičů snaží chránit svou mladší sestru a najít pevnou půdu pod nohama v chaotickém světě dospělých. Michal Sýkora v Divoké kachně otevírá téma deprese a identity třináctileté Kačky, která po těžkém úrazu čelí nejen fyzickým, ale i psychickým zkouškám. Petra Dvořáková v povídce Lucinka jde až na dřeň emocí, když ukazuje chladnou strategii matky, která manipuluje vztah dítěte s otcem. Každá povídka je jiná – některé mají



MOZAIKA DUŠE: DESATERO PRO ZDRAVĚJŠÍ DUŠI A VZTAHY (TOMÁŠ KVAPILÍK)

Knih o psychice, vztazích a duševním zdraví v posledních letech vychází čím dál více a Desatero pro zdravější duši a vztahy Tomáše Kvapilíka patří mezi ty, které si zaslouží pozornost nejen odborné veřejnosti, ale i všech, kteří chtějí lépe porozumět sobě a lidem kolem sebe. Tomáš Kvapilík, psycholog a popularizátor péče o duševní zdraví, dlouhodobě působí na sociálních sítích, kde se snaží bourat předsudky a otevírat témata, která byla dlouho tabuizována. V této knize se mu podařilo přenést svůj přístup i na papír – citlivě, srozumitelně a bez zbytečného odborného žargonu.

Kniha má blízko k moderní psychologii, ale není určena jen pro odborníky. Kvapilík dokáže skloubit vědecké poznatky s praktickými tipy a jeho styl je vyvážený: čtenář má pocit, že je na inspirativní přednášce a zároveň na přátelském rozhovoru u kávy. Obsahuje množství konkrétních příkladů, kazuistik i jednoduchých cvičení, která čtenáři pomohou nahlédnout do vlastního nitra a rozpoznat vzorce chování, jež si často ani neuvědomujeme.

Hlavní přínos knihy spočívá v její praktičnosti. Není to jen teorie – kniha vede čtenáře k aktivnímu přemýšlení o sobě, svých emocích, vztazích a životních volbách. Díky cvičením se učíte „odemknout zamčené šuplíčky“ ve své mysli, pojmenovat své potřeby a hledat zdravější způsoby komunikace se sebou i s ostatními.

Je to průvodce sebepoznáním, který pracuje s laskavostí, respektem a důrazem na sebezpřijetí.

Co dělá tuto knihu cennou i pro studenty psychologie, je její propojení teorie s praxí. Kvapilík nenabízí pouze soubor rad, ale ukazuje, proč fungují – vysvětluje principy lidského chování, vliv emocí na naše rozhodování a to, jak nezpracované zkušenosti ovlivňují naše vztahy. Přestože se neopírá o složité odborné formulace, jeho přístup vychází z psychologických poznatků, a tak může být kniha výborným doplňkem studia.

Její čtení je zároveň uklidňující a podnětné. Kvapilík píše s pochopením a empatií, čtenáře nehodnotí, ale nabízí mu prostor k zamyšlení a vlastnímu tempu sebepoznávání. Vede k uvědomění, že péče o duševní zdraví není slabostí ani selháním, ale cestou k vyrovnanějším vztahům – nejen s ostatními, ale především se sebou samým.

Mozaika duše je kniha, ke které se budete chtít vracet. Některá cvičení stojí za to zopakovat a její myšlenky doznívají ještě dlouho po dočtení. Pokud vás zajímá osobní rozvoj, zdravé vztahy nebo se připravujete na práci s klienty, tato kniha vám nabídne inspiraci i praktické nástroje. Je laskavá, přístupná a hluboká zároveň – a to z ní dělá titul, který by neměl chybět v knihovně žádného studenta psychologie ani kohokoliv, kdo chce lépe rozumět své vlastní mysli.

Další skvělé tipy na čtení

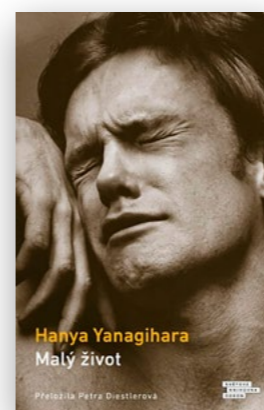


NORMÁLNÍ LIDI (SALLY ROONEYOVÁ)

Jak poznat, že je to opravdová láska? Příběh Marianne a Connella ukazuje, že vztahy nejsou nikdy jednoduché. Ona – tichá, opovrhovaná outsiderka. On – oblíbený, sebevědomý sportovec. Spojuje je víc, než by kdo čekal, ale jejich tajný vztah je plný rozporů, studu a nevyřčených slov. Na univerzitě se jejich cesty znovu protnou – tentokrát už v jiných rolích, ale s tímiž city, které se nedají potlačit.

PROSTĚ VZTAHY (HONZA VOJTKO)

Psychoterapeut Honza Vojtko ve své nové knize rozšiřuje pohled na to, co vlastně znamená „mít vztah“. Nejde jen o lásku nebo partnerství – vztahy totiž navazujeme se vším kolem sebe: s lidmi, prací, penězi, časem, vírou i věcmi, které vlastníme. Kniha otevírá otázky, jak velký vliv má rodinné prostředí na to, jak vztahy utváříme, proč nás dokáží kolegovy zlovyky vyvést z míry nebo proč pro někoho představuje práce smysl života, zatímco pro jiného nutné zlo.



MALÝ ŽIVOT (HANYA YANAGIHARA)

Čtyři spolužáci z vysoké školy v Massachusetts se stěhují do New Yorku s nadějí na nový začátek. Willem sní o herecké kariéře, Dzejbí chce dobýt svět umění, Malcolm hledá své místo mezi architekty a Jude – geniální právník s tajemnou minulostí – je nevyřčeným středobodem jejich života. Malý život je hluboce emotivní román o přátelství, traumatu, lásce i bolesti, která se táhne napříč lety. Jde o příběh, který se vám dostane pod kůži, rozloží vás na kousky a zároveň vám připomene sílu lidské blízkosti a odvahy přežít.

SEZNAM ODKAZŮ

Vztah k sobě aneb Proč je sebelaskavost důležitější, než si myslíme

- 1 Neff, K., & Germer, C. (2019, January 29). *The Transformative Effects of Mindful Self-Compassion*. Mindful. Dostupné online: Mindful.org

Kapesní průvodce rodinné a párové terapie

- 2 Lebow, J., & Snyder, D. K. (2022). *Couple therapy in the 2020s: Current status and emerging developments*. *Family process*, 61(4), 1359–1385. <https://doi.org/10.1111/famp.12824>
- 3 Friedlová, M. & Lečbych (2015). *Symposium rodinné terapie*, Sborník příspěvků z konference. ISBN 978-80-244-4598-4.
- 4 Benson, L. A., McGinn, M. M., & Christensen, A. (2012). *Common principles of couple therapy*. *Behavior Therapy*, 43(1), 25–35. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.12.009>
- 5 Skorunka, D. (2010). *Psychoterapie*, 4(1), s. 29-38.

Psychologie žárlivosti

- 6 Kupfer, T. R., Sidari, M. J., Zietsch, B. P., Jern, P., Tybur, J. M., & Wesseldijk, L. W. (2022). *Why are some people more jealous than others? Genetic and environmental factors*. *Evolution and Human Behavior*, 43(1), 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2021.08.002>
- 7 Sharpsteen, D. J., & Kirkpatrick, L. A. (1997). *Romantic jealousy and adult romantic attachment*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 627–640. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.3.627>
- 8 Zheng X, Xu X, Xu L, et al. (2021). *Intranasal oxytocin may help maintain romantic bonds by decreasing jealousy evoked by either imagined or real partner infidelity*. *Journal of Psychopharmacology*;35(6):668-680. doi:10.1177/0269881121991576
- 9 Dittmann, M. (2005). *Study links jealousy with aggression, low self-esteem*. *Monitor on Psychology*, 36(2).
- 10 Rokach, A., & Chan, S. H. (2023). *Love and infidelity: Causes and consequences*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), Article 3904. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053904>
- 11 Steis, N., et al. (2019). *The obsessions of the green-eyed monster: Jealousy and the female brain*. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(1), 91–105. <https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1615047>
- 12 Wolfe, L. P. (2003). *Jealousy and transformation in polyamorous relationships* [doktorská disertace]. Institute for Advanced Study of Human Sexuality.
- 13 Buss, D. M., Larsen, R. J., Westen, D., & Semmelroth, J. (1992). *Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology*. *Psychological Science*, 3(4), 251–255.

Jsme tím, co vlastníme?

- 14 Spikins, P., 2022. *Hidden Depths: the origins of human connection*. Pp. 255–293. York: White Rose University Press. DOI: <https://doi.org/10.22599/HiddenDepths.g>.
- 15 Belk, R. W. (1988). *Possessions and the Extended Self*. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139–168. <http://www.jstor.org/stable/2489522>
- 16 Keefer, L. A., Landau, M. J., Rothschild, Z. K., & Sullivan, D. (2012). *Attachment to objects as compensation for close others' perceived unreliability*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(4), 912–917. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.02.007>
- 17 Prosser, Rachel & Salkovskis, Paul & Dennis, James. (2024). *Understanding stigma in hoarding disorder: A systematic review*. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*. 41. 100872. 10.1016/j.jocrd.2024.100872

ŠKOLNÍ PSYCHOLOGIE: Když na vztazích záleží víc než na známkách

- 18 Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). *A Review of School Climate Research*. *Review of Educational Research*, 83(3), 357-385.
- 19 Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2001). *Early teacher-child relationships and the trajectory of children's school outcomes through eighth grade*. *Child development*, 72(2), 625-638.
- 20 Astor R. A., Guerra N., Van Acker R. (2010). *How can we improve school safety research?* *Educational Researcher*, 39, 69–78.
- 21 Roorda, D. L., Koomen, H. M. Y., Spilt, J. L., & Oort, F. J. (2011). *The influence of affective teacher-student relationships on students' school engagement and achievement: A meta-analytic approach*. *Review of Educational Research*, 81(4), 493–529.
- 22 Hoge, D. R., Smit, E. K., & Hanson, S. L. (1990). *School experiences predicting changes in self-esteem of sixth- and seventh-grade students*. *Journal of educational psychology*, 82(1), 117.
- 23 Kasen, S., Johnson, J., & Cohen, P. (1990). *The impact of school emotional climate on student psychopathology*. *Journal of abnormal child psychology*, 18(2), 165-177.
- 24 OECD. (2021). *PISA 2021 Results (Volume III): Student Well-being*. OECD Publishing.
- 25 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- 26 Kavenská, V., Smékalová, E., & Šmahaj, J. (2011). *Výzkum v oblasti školní psychologie v České republice*. *E-psychologie*, 5(4), 55–67. <https://e-psycholog.eu/pdf/kavenska-et-al.pdf>
- 27 Aldridge, J. M., & Farrell, P. (2021). *The role of a school psychologist in promoting mental health and wellbeing in schools*. Longdom Publishing. <https://www.longdom.org/open-access/the-role-of-a-school-psychologist-in-promoting-mental-health-and-wellbeing-in-schools-101854.html>

KŘÍŽOVKA

V TAJENCE NALEZNETE
ODPOVĚĎ NA OTÁZKU:
JAKÝ JE TICHÝ MAGNET
MEZI LIDMI?

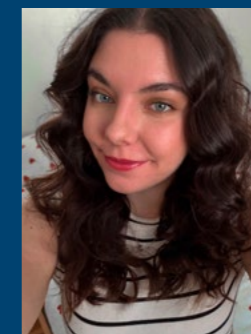
1. Český název pro Hoarding Disorder
2. Příjmení autora známé knihy *Umění milovat*
3. Do jaké kategorie MKN 10 patří HPO - emočně (F60.3)
4. Psychiatrická porucha při níž je jedinec bludně přesvědčen o nevěře partnera
5. Hormon lásky a štěstí
6. Termín používaný k označení platnosti nebo pravdivosti
7. Co znamená zkratka SEL v kontextu školní psychologie?
8. Příjmení autora *Trojúhelníkové teorie lásky*

O SEDMÉ ČÍSLO MAGAZÍNU ARCHETYP SE ZASLOUŽILI...

REDAKCE



Veronika Plachá



Aneta Preisslerová



Barbora Brožová



Kateřina Svatošová



Lucie Jonášová



Markéta Křížová



Barbora Váňová



Eryk Kryl



Martina Hasmanová



Denisa Martínková



Barbora Kašáková

ILUSTRACE:

Barbora Brožová

KOREKTURA:

Adéla Lukášková

GRAFIKA:

Alžběta Širůčková



UNIVERZITA
KARLOVA



PEDAGOGICKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova

Časopis Archetyp
Sedmé vydání
Vydáno: září 2025 v Praze

ARCHETYP

MAGAZÍN STUDENTŮ KATEDRY PSYCHOLOGIE

2025

07

KDE NÁS NAJDETE?



INSTAGRAM casopis_archetyp



FACEBOOK Časopis Archetyp

Předěšlá vydání časopisu Archetyp najdete na:

<https://psychorada-pedfuk.cz/casopis-archetyp-2/>

