III. VYDÁNÍ 2018/2019 OSTRAVA

ČASPIS

SEMESTR PSYCHOLOGIE

ČASP OSTRAVA 2018

RUBRIKA PSYCHOHYGIENY

NOVINKY V PSYCHOLOGII
Rubrika

DVĚ STRANY MINCE: LÁSKA 21. STOLETÍ

+ ODBORNÉ OKÉNKO
NOTÝSEK STUDENTA
Samostatná příloha

NÁBOR ČLENŮ

Zpříjemni dětem pobyt v nemocnici
a získej zkušenosti na dětském oddělení!

Na konci semestru dostaneš potvrzení
o účasti v ČASP a hlavně si odneseš dobrý pocit
z dobrovolnické činnosti.

Kontaktuj koordinátora
Michaela Šrubařová
srubarova**michaela**@gmail.com

Koukni se taky na:
www.caspos.cz/projekty/bylo-nebylo

ByloNebylo

ČASP
ČESKÁ ASOCIACE STUDENTŮ PSYCHOLOGIE

SEMESTR PSYCHOLOGIE

EDITORIAL REDAKCE

Vážení vyučující, milé studentky, milí studenti, naši čtenáři!

Dovolte mi pár vět ještě předtím, než se ponoříte do četby následujících stran v pořadí již třetího čísla našeho Časpisu.

Jsme nadšené, že konečně můžete přivonět ke stránkám našeho dalšího díla. Stojí za ním spousta práce. Bez Vás by to však nešlo. Právě Vaše podpora a pozitivní ohlasy jsou naším hnacím motorem. Vřelé díky patří všem akademikům, přátelům, příbuzným, zkrátka všem, kteří čtou naše texty.

I tentokrát se redakce nepatrně rozrostla. V našich řadách jsme přivítaly Markét Zajícovou, která se nové role zhostila na výbornou, což koneckonců budete moci posoudit sami. I zbylé redaktorky usilovně pracovaly, abyste teď mohli držet toto vydání plné zajímavých článků. Nebo mám raději napsat plné LÁSKY?

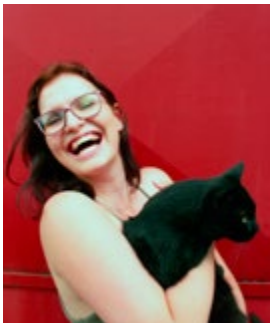
Ano. Právě partnerská láska se pro tentokrát stala ústředním tématem nového čísla. A podívaly jsme se jí na zoubek opravdu důkladně. Můžete se těšit na výlet do historie, kde nahlédneme za oponu utváření rodinných a partnerských

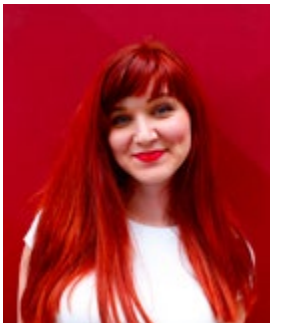
vztahů. Spolu s Mgr. et Bc. Zdeňkou Pospíšilovou se dostaneme na pole současných vztahů a podíváme se také pod pokličku BDSM praktik. Pokud Vás zajímá téma skupinového partnerství, také si přijdete na své. A to rozhodně není všechno! Připravily jsme pro Vás recenze na tematické knižní tituly i filmy, vyslechly jsme poutavý životní příběh a také se zeptaly mnohých párů na to, co si představují pod pojmem láska. Mimo jiné se v rubrice ČASP ohlédneme za uplynulým rokem. A protože se rozrostl náš redaktorský tým, rozšířily jsme také naše obzory. Nově jsme náš časopis obohatily o rubriky Psychohygiena a Novinky z psychologie. Myslíme, že se máte na co těšit!

A teď už je ten správný čas otočit stránku.

Ničím nerušené čtení plné inspirace Vám přeje redakce ČASPISu: Semestr psychologie

Debora Janáčková
Marie Vaverová
Hana Peigerová
Veronika Kováčová
Kateřina Barošová
Marie Vondrášková
Kateřina Ludvíková
Markéta Zajícová





ZDRAVICE

K novému číslu časopisu studentů psychologie

Láska.

Co je to vlastně láska? Otázka, kterou si snad několikrát v životě položí každý z nás. Nabízí se přirovnání k okřídlenému rčení souvisejícího se štěstím – „Muška jenom zlatá".

A stejně jako muška chová se i láska. Je přelétavá, neposedná, vytrvalá, krásná, ale také někdy pěkně otravná. Může dlouho kroužit kolem lidí a až se za nějakou dobu unaví, sedne si na ně.

Podobně to bylo také v našem případě. S manželkou jsme se seznámili na katedře psychologie FF OU, kdy jsem jako pomocná vědecká síla pomáhal vyučujícímu s tabulkami. Když vstoupila do pracovny Katka, byl jsem představen takto: „Toto je Panáček, který mi pomáhá". V tu chvíli se manželka začala vnitřně obrovsky smát s myšlenkami typu „Chlap jako hora a má takovou blbou přezdívku – Panáček". Vidíte, a nyní má stejné příjmení. Po letech vzájemného setkávání, spolupráce, vzájemného poznávání i sdílení dobrého a špatného si muška lásky a štěstí sedla také na nás.

Není však možné usnout na vavřínech. Je potřeba o lásku pečovat, „krmit" ji pozitivním přístupem, společnými zážitky, respektem, vzájemnou tolerancí a důvěrou, i když je to často náročné. Za velmi důležité považujeme nutnost vzájemně komunikovat, pracovat na vztahu a mít na paměti, že pokud je ten druhý opravdu ten pravý, budeme spolu celý život. A partnerský vztah založený na lásce se buduje a je třeba o něj pečovat.

Proto vám přejeme mnoho sil pro práci na vašich vztazích a pro budování láskyplných vztahů nejen s partnery.

M + K Panáčkovi

Erich Pinchas Fromm

Mgr. Zdeňka Pospíšilová

Láska za zdmi léčebny

Novinky v psychologii

Obsah

Editorial redakce 1
Semestr Psychologie

Zdravice 3
K novému číslu časopisu studentů psychologie

Časp 5
Rozhovory, reporty, pozvánky na události

List 6
ČASP Ostrava 2018

Se sériovými vrahy napříč republikou 8
Kurz poruchy chování s PhDr. Andrejem Drbohlavem 9
Recenze

Buddy projekt 10
Ohodnoceno studenty

Psychotalks 11
Recenze

Za oponou utváření rodinných a partnerských vztahů 13
Hlavní téma: Dvě strany mince: láska 21. století

Erich Pinchas Fromm 16
Osobnost

Mgr. Zdeňka Pospíšilová 20
Rozhovor

Psycholog PhDr. Petr Kačena 25
Podcast

Láska za zdmi léčebny 27
Reflexe 29
Dva, anebo čtyři? 32
Hlavní téma: Dvě strany mince: láska 21. století

Záhir 36
České milování 36
Zlatý kondom: O lásce ztracené a nalezené 37
Umění milovat 37
Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství 38
Navždy spolu 38
Recenze

Rubrika psychohygieny 39
Novinky v psychologii 45
Rubrika

Bůh je láska 47
Vlastní tvorba

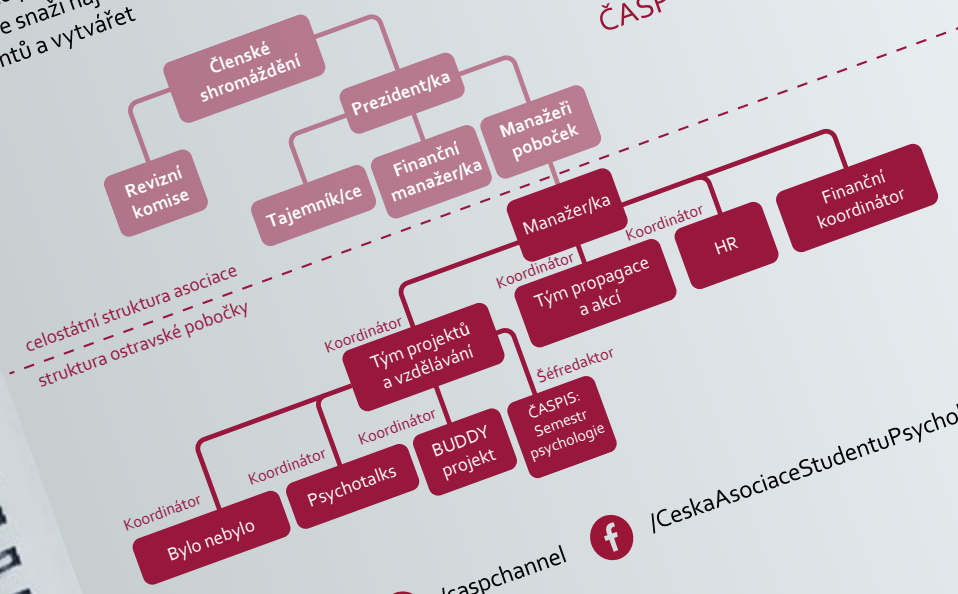
ČASP

Česká asociace studentů psychologie

Rozhovory, reporty, pozvánky na události.

ČASP (Česká asociace studentů psychologie, z. s.) je národní asociací studentů psychologie, která se snaží hájit zájmy studentů a vytvářet zázemí pro jejich činnost. ČASP organizuje konference, kurzy a semináře nejen pro studenty, ale i pro širokou veřejnost, poskytuje sekundární vzdělávání, rozvíjí schopnosti a kompetence a zároveň baví!

Struktura ČASP



/caspchannel

/CeskaAsociaceStudentuPsychologie

Milí časpáci, studenti, akademici, členáři,

ostravská pobočka ČASP je jedna z nejmenších, přesto se domnívám, že se nám ji podařilo za tento rok opravdu posunout. Ráda bych poděkovala svým předchůdkyním, Terce a Terce, že se o pobočku starały jako o vlastní a vytvořily u nás něco, na čem se dá stavět. Pevně doufám, že v tomto stavu budu pobočku předávat i já přeji hodně štěstí v dalším roce, Vendo.

A z čeho jste se mohli těšit v uplynulém roce?

Byly to kurzy jako Poruchy chování s PhDr. Andrejem Drbohlavem, Kompletní krizová intervence, kurz kresby postavy s Mgr. Zdeňkem Almanem, také kurz asertivity a manipulace, exkurze do SPC, workshop muzikoterapie a mnoho další.

Nechyběly ani známé Psychopárty, dokonce jsme si zašli párkrát společně zahrát i Hry o páté a konaly se i Večery ve jménu frisbee. O zábavu bylo, tuším, postaráno.

Naši studenti mohou stále navštěvovat děti v nemocnicích a číst jim, a to díky projektu Bylo nebylo. Buddy projekt si našel nového koordinátora a pro tentokrát mají studenti dokonce dva Buddy, kteří jim pomohou v prvních dnech nejen s orientací po budovách univerzity, ale i s orientací v portále, v kreditech a jistě i se začleněním se do kolektivu.

Úplně nový projekt Psychotalks rychle nabyl obliby. Přednášky konané pravidelně jednou v měsíci mají obrovskou návštěvnost a zaryly se nejen mezi studenty, ale také mezi širokou veřejnost, což nás velmi těší.

No a samozřejmě tento náš počin, projekt Časpis: Semestr psychologie, který právě držíte v rukou, nebo jej máte otevřený ve svém prohlížeči.

Děkovné řeči mi nikdy moc nešly psát tak, aby nebyly plané a nudné, tak mi to prosím odpusťte. Chtěla bych se však poklonit Veronce, že vdechla Psychotalks život a že spolu se svým týmem neztrácí nadšení. Také děkuji Míši, že zvládla vyřešit papírování kolem projektu Bylo nebylo, protože z toho by mi osobně asi pukla hlava. Děkuji Kačce, že řádně vedla Tým propagace a akcí a také Debbie, že možnosti kurzů pro naše studenty se zvedly a opět u nás probíhá Kurz krizové intervence. Díky i Davidovi, že se stal prvním koordinátorem mezi svými spolužáky a zodpovědně se o své ovečky stará. Velký dík patří těm, co nejsou tolik vidět, jako je Tom, protože bez něj bychom dost možná zkrachovali a taky Sabince a Tildovi, protože na vás jsem se vždy mohla spolehnout. Děkuji Maruščce, protože založením projektu časpis: Semestr psychologie dala nejen mně další možnost seberealizace a členářům možnost se dále vzdělávat.

Ale hlavně děkujeme vám studentům, kteří chodíte na naše akce, časpákům, kteří realizujete výše zmíněné a všem ostatním, kteří o nás víte a podporujete nás.

Jsem pyšná „máma“ a teď jdu do časpáckého důchodu a předávám žezlo. Ale vůbec se nebojím, protože vím, že budete skvělí!

S láskou,
Chanka Peigerová

NEJSEM KAKTUS
NEJSEM K JÍDLU
PĚKNÝ HADRY

SE SÉRIOVÝMI VRAHY NAPŘÍČ REPUBLIKOU

DEBORA JANÁČKOVÁ

Pozvánka na přednášku českého psychologa PhDr. Andreje Drbohlava začíná otázkami: Kdo je sériový vrah? Jak myslí? Jak žije? Jaká je jeho životní cesta? Proč v některých lidech zvítězí zlo? Přesně tyto otázky jsem si kladla i já, když jsem mířila na jednu ze série přednášek, které pan doktor pořádá po celé České republice. Očividně jsem nebyla jediná, která chtěla znát odpovědi. V ostravském kulturním domě se ze stejného důvodu sešlo mnoho odborníků i laiků. Je až s podivem, jak velký zájem vzbuzují temná zákoutí lidské duše. Sám známý psycholog pronesl: „Se zlem se dobře obchoduje."

Už dříve jsem zaslechla, že přednášející má schopnost zaujmout, což mohu jednoznačně potvrdit. Jeho mluvené slovo člověka vtáhne a příjemně ho provází celou přednáškou, aniž by měl pocit, že celou dobu poslouchá o tak děsivých, ale zároveň fascinujících lidských monstrech. Ale protože jsem studentkou psychologie, jako mnozí z vás, zajímal mě především přínos pro mou budoucí profesi a ačkoli věřím, že je hned několik zájemců o forenzní, soudní či jinou temnou psychologii, já se nemíním držet vědomě v blízkosti sériových vrahů. Byla jsem tedy příjemně překvapena, protože spousta prostoru byla věnována psychopatům (kterými většinou sérioví vrazi jsou), kteří se pohybují v běžné populaci. Dnes používáme pro psychopatii nové označení poruchy osobnosti.

Dovolte mi pár záblesků z přednášky.

To, že se psychopaté objevují ve věznicích, nikoho nepřekvapí, objevují se také ale na vysokých manažerských postech, v politice, nebo v chirurgii. Popis těchto lidí či postup, jak se k nim chovat, zde podrobně vypisovat nebudu, ale jistě je to zajímavý námět k prostudování ať už v knihách doktora Drbohlava (Psychologie sériových vrahů a Psychologie masových vrahů) či v odborné psychologické literatuře. Osobně jsem byla nejvíce nadšená z probírání rodinných anamnéz psychopatů a násilníků a vývoje dítěte v takovýchto podmínkách.

Pokud se ještě rozhodujete, zda se přednášky zúčastnit, mohu vám ji doporučit – a to nejen jako studentka psychologie. ■

KURZ PORUCHY CHOVÁNÍ

S PHDR. ANDREJEM DRBOHLAVEM

KATEŘINA BAROŠOVÁ

20. a 21. dubna 2018 se sešli studenti Ostravské univerzity i lidé z široké veřejnosti v útulných prostorách Kampus Palace, aby si zde poslechli PhDr. Andreje Drbohlava na kurzu Poruchy chování I. a II., který pro ně připravila ČASP. PhDr. Andrej Drbohlav se dlouhodobě věnuje analýze profilu sériového vraha a dalším extrémním formám behaviorální patologie a psychopatologie. Vystudoval behaviorální patologii na univerzitě v Hradci Králové, avšak svou druhou profesí je výtvarníkem a designérem.

Během tohoto dvoudenního kurzu byl první přednáškový blok zaměřen na představení vybraných příkladů problémového chování od narození do 10 let věku dítěte. Diskutovalo se například o tom, jak významnou roli hraje narušené rodinné prostředí, nestálé vazby a vztahy, agresivita rodičů či výchovné přístupy. Dále také o tom, jaká je kauzalita a komorbidita raných poruch chování a poruch osobnosti, jak je odhalit a jak s nimi výchovně i terapeuticky pracovat.

Následující den nám byly představeny příklady rozvinutých poruch chování a také formy patologie chování, které může být impulzivního, úzkostného, reaktivního a agresivního původu u jedinců od 10 do 18 let. Mezi hlavní témata druhého dne patřila mimo jiné i Intermitentní explozivní porucha[1].

Za sebe můžu rozhodně říci, že byl kurz velmi přínosný a obsahově pestrý, navíc v kombinaci s příjemným, charismatickým, leč profesionálním vystupováním PhDr. Andreje Drbohlava – no zkrátka skvěle utracené peníze!

Pokud vy, kteří jste tento kurz také navštívili, sdílíte mé nadšení, dovolte mi, abych vás upozornila na blížící se navazující kurz Poruchy osobnosti I. a II., na který se můžeme těšit v průběhu letního semestru. Už se nemůžu dočkat, až se tam spolu potkáme! ■

1 Pokud byste se chtěli o tomto typu poruchy dozvědět více, přikládáme zde odkaz na prezentaci zpracovanou přímo PhDr. Andrejem Drbohlavem https://slideplayer.cz/slide/11777526/

BUDDY PROJEKT

Už druhým rokem na katedře psychologie funguje Buddy projekt, který ulehčuje prvákům vstup na vysokou školu.

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Nové studenty koordinátor projektu rozdělí do skupinek, které vedou studenti vyšších ročníků. Ti se pak podle svého nejlepšího vědomí a svědomí snaží ulehčit rozkoukávání novopečených vysokoškoláků. Dost však bylo technických parametrů! Pojďme se nyní podívat, jaké má projekt ohlasy mezi vedoucími skupinek a jaké jsou dojmy samotných prváků.

Prváci:

Skvělý projekt, který mi hodně pomohl v prvním týdnu školy. Myslím, že není nic, co by se projektu nebo „Buddyjům" mohlo vytknout. Děkuji moc za to, že projekt existuje.

Val

Z mého subjektivního pohledu si myslím, že "Buddy projekt" je skvělá činnost starších a zkušenějších studentů pro "nováčky". Jejich vstřícnost a trpělivost takřka nezná mezí. Spoustě z nás pomohli se zorientováním a začleněním do začínajícího studentského života.

David

Většina prváků přichází „s holým zadkem". Nikoho neznají, bloudí po Ostravě, neví, co od kterého docenta, doktora, profesora (a já nevím koho všeho ještě) čekat. Zároveň ne všichni máme rodiče vysokoškoláky, takže přesněji nevíme, jak to na VŠ chodí. Je fajn mít staršího ostříleného parťáka, lidskou GPSku, pomocnou ruku, hlavního informátora, který nejenže informuje, ale rovněž upozorňuje na důležité věci, v jedné, respektive dvou osobách. Člověk se hned cítí jistější a pozná i nové přátele. Za mě tedy úžasný projekt a jsem za něj vděčná.

Anna

Vedoucí skupinek:

Vstúpiť do Buddy projektu som sa rozhodol po skúsenosti, ktorú som mal z prvého ročníka, keď nás mali na starosť študenti z ročníka vyššieho. Veľmi mi to pomohlo ako prvákovi, či už pri zoznamovaní so svojimi spolužiakmi, alebo radami od nášho Buddyho, ako na štúdium. Tak som sa rozhodol, že by bolo super pomôcť prvákom. Bolo skvele spoznať nových študentov a poradiť im. Aj my sme boli stratení prvé dni v škole. Avšak pomoc by som nezvládol bez mojej super Buddy kolegyňky, ktorá odviedla väčšinu práce.

Kuba

Do Buddy projektu jsem šel, protože jsem byl v prváku velice nadšený z toho, že se nás ujal někdo, kdo věděl, jak to už chodí a na úplně novém místě plném cizích lidí nám ukázal přátelskou tvář.
Po setkání s mým buddym a skupinkou se mi mnohem líp chodilo do školy a přesně to jsem chtěl i já předat našim prvákům. Na psychologii se obecně podle mého názoru hlásí velice pozoruhodní lidi a já jsem si nemohl nechat ujít příležitost seznámit se s nimi a předat jim mé zkušenosti se studiem.

Tom

Šla jsem do tohoto projektu z důvodu, že i mně pomohl, když jsem byla v prváku a bylo to takové super seznámení. Teď když jsem byla buddy vedoucí, líbilo se mi, že se do toho všichni hrnuli a byli nadšení, ale zamrzelo mě, že půlka lidí potom vůbec nereagovala, vždy si jen zprávy zobrazili a nic. To mě mrzelo, protože jsme to dělali pro ně a ne pro sebe. Ale ráda jsem pomohla aspoň těm, kteří chtěli. Jsem ráda, že jsem poznala další fajn lidi. I teď se s těmi prváky bavím, když je někde potkám.

Soňa

PSYCHOTALKS

Psychotalks jsou pravidelné přednášky organizované studenty pod záštitou ČASP.

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Pořádají se každý první čtvrtek v měsíci v Kampus Palace, a to v časovém rozmezí od 17:30 do 19:00. Avšak se již plánuje změna místa do rozsáhlejších prostor. Tyto přednášky dávají prostor odborníkům z praxe, či přímo osobám s diagnózou podělit se o své zkušenosti nebo příběhy. Tento projekt, určený nejen pro studenty, ale i pro širokou veřejnost, slouží k destigmatizaci duševních onemocnění, šíření osvěty a také k vyvrácení klamu, že psychologie je pouhou pseudovědou, za kterou ji v současné době stále někteří lidé považují.
V neposlední řadě se snaží dostat aktuální psychologická témata do povědomí veřejnosti. V současné době se uskutečnily čtyři přednášky na téma autismus, schizofrenie, hospicová péče a obsedantně-kompulzivní porucha. Pokud jste je propásli, nemusíte zoufat! Již 6. prosince se uskuteční psychotalks, ve kterém nám svůj životní příběh vypoví vojenský psycholog. Kvalitu doposud proběhlých přednášek potvrzuje také kladné hodnocení na lístečcích, které účastníci mohou vhazovat do boxu zpětné vazby.

ZA OPONOU UTVÁŘENÍ RODINNÝCH A PARTNERSKÝCH VZTAHŮ

Pokud se máme zamyslet nad hlavním tématem a pochopit všechny nabízené souvislosti tohoto čísla, je třeba nahlédnout za oponu hlavních vlivů utvářejících dnešní chápání lásky, partnerství, manželství, zkrátka všech současnou společenskou normou (ne)uznávaných vztahů.

MARIE VAVEROVÁ

Těmito vlivy byly a stále jsou: mentalita společnosti, vliv společenského uspořádání, náboženské a ekonomické vlivy a konečně individualismus a osobní volba.

Partnerské vztahy nikdy nebyly izolované od širšího společenství. Vždy se vyskytovaly v rodinném a víceméně širším okruhu příbuzenských vztahů. Zaměříme se tedy nejdřív na hlavní proměnu od tradiční k postmoderní rodině, jež vrhá světlo také na transformaci partnerských vztahů.

Sociolog historie Lawrence Stone popsal 3 fáze proměny rodiny v období 16. – 19. století (Giddens, 2013):

16. st. - 1. pol. 17. st.

První fázi vyděluje pro období od 16. století do první poloviny 17. století, kdy tradiční rodina žije v nukleární formě v menších domácnostech a udržuje blízké styky se svou komunitou včetně příbuzných. City v těchto rodinných vztazích nehrají žádnou roli. Manželství je založeno na závazku, legitimním sexu a monopolu plození dětí. Citová láska se objevuje jen v aristokratických vrstvách a jinak se považuje za jakousi „nemoc". Teprve na konci 18. století se koncept

romantické lásky více rozšířil. Od středověku a v průběhu dalších století lidé uzavírali manželství především kvůli zachování majetku v rodině, zvýšení rodinného postavení nebo zplození potomků, kteří pak pokračovali v práci na rodinných statcích. Děti rodičům často pomáhaly už od sedmi let. Pokud ne, odcházely pomáhat s pracemi v jiných domácnostech, nebo se šly vyučit. Mnohdy se tak s rodiči už nikdy neviděly. K této rodinné nestabilitě musíme přičíst fakt častých novorozeneckých úmrtí a smrt žen při porodu. Ještě v raně moderní Evropě se nedožila více než ¼ dětí prvního roku života. Dnes je to méně než 1 % (Giddens, 2013).

... i přes předem smluvená manželství docházelo po svatbě k hlubokému citovému sblížení manželů

Z kraje moderní Evropy si královské a šlechtické rodiny často smlouvaly sňatky na základě politiky a stability či prosperity statusu rodiny. Historik John Boswell poukazuje na zajímavý paradox, že i přes předem smluvená manželství docházelo po svatbě k hlubokému citovému sblížení manželů. Dokazují to láskyplné epitafy věnované manželům a manželkám. Tehdejší předmoderní linku průběhu manželství: „majetková dohoda – výchova dětí – láska" jsme v pozdější moderní době obrátili na: „láska – výchova dětí – majetková (porozvodová) dohoda" (Boswell, 1995; in Giddens, 2013). Zdá-li se vám, že „dohodnutým sňatkům" odzvonilo, vyvedu vás z omylu. Jako uznávanou normu je nalezneme ještě dnes v některých např. jihoasijských rodinách (Giddens, 2013).

2. pol. 17. st. - poč. 18. st.

Druhá fáze navazuje druhou polovinou 17. století a končí počátkem 18. století, kdy se v průmyslových společnostech na Západě začíná klást zvýšený důraz na spojení lásky a sexuality. Roste autorita otce a slábne význam příbuzenských a sousedských vztahů pro nukleární rodinu. Boswell (1995, s. 19), jak uvádí Giddens (2013), pravdivě hovoří o "skutečné posedlosti romantickou láskou v moderní průmyslové kultuře." Je pozoruhodné, že se zvýšený důraz na romantickou lásku časově téměř shoduje se vznikem románu jako literární formy. Román sehrál velkou roli v šíření ideje romantické lásky, neboť ovlivnil smýšlení mnoha žen (Radway, 1984). Romány prezentovaly romantickou lásku jako vztah, díky němuž člověk dochází osobního naplnění. Giddens (2013) se proto domnívá, že romantickou lásku utvářelo příliš mnoho sociálně-historických vlivů na to, abychom ji mohli považovat za přirozenou součást lidského života.

Jedná se o „zlatou éru" manželství a rodiny vůbec

18. st. - 19. st.

Třetí fáze, tj. od 18. století dále, je charakteristická vznikem manželství na základě osobní volby (láska, sexuální přitažlivost). Jedná se o „zlatou éru" manželství a rodiny vůbec. Nukleární rodina má značné soukromí, je spjata silnými citovými vazbami a plně se věnuje péči o děti a jejich výchově. Tradiční role muže a ženy jsou odděleny a vzájemně se doplňují. Rovněž se odděluje práce od bydliště a rodina se tak stává spotřebním místem. Následující podoba označuje rodinu moderní (Giddens, 2013).

50. léta 20. st.

Vrchol moderní rodiny je datován v 50. letech 20. století, kdy se rodině dostává mimo jiné právní ochrany (Možný, 2002). „Rodina je přirozenou a základní jednotkou společnosti a má nárok na ochranu ze strany společnosti a státu" zní ve Všeobecné deklaraci lidských práv z r. 1948 (čl. 16, odst. 3).

60. léta 20. st. - současnost

Později však tento vrchol naráží na neustálé zvyšování požadavků na kvalitu manželství. Manželé si musí rozumět v emocionální, intelektuální i sexuální rovině, v ekonomických otázkách a v dělbě práce v domácnosti (Sullerotová, 1998). Tato vysoce nastavená laťka vyvíjí tlak na stabilitu manželství. Narůstající počty rozvodů a snižující se počty narozených dětí koncem 50. let podporují

Rodinu jako základ společnosti střídá jednotlivec

v mladé nastupující generaci otázku po smyslu rodiny. Teorie marxismu a feminismu označují koncept „tradiční" rodiny za idealistický a utiskující (Možný, 2002). V šedesátých letech nastávají nejvýraznější změny, které započala největší sexuální revoluce v historii. Mocnou zbraní v rukou žen se stává antikoncepce. V důsledku lepší kontroly početí mají ženy větší pravděpodobnost dosáhnout vyššího vzdělání, a tedy větší emancipace (Možný, 2002). Feminismus kritizuje tradiční dělbu rolí v rodině, oslabuje se instituce manželství a rostou nesezdaná soužití (Singly, 1999). Vliv individualismu narůstá - klade se důraz na vlastní nezávislost, autonomii, rozvoj potenciálu a toleranci k druhým. Rodinu jako základ společnosti střídá jednotlivec (Sullerotová, 1998).

Přelom 20. a 21. st.

Tyto společenské změny vydláždily cestu rodině postmoderní, jejíž éra začíná na přelomu 20. a 21. století. Pokračuje vyznávání hodnot osobní volby a nezávislosti a klade se důraz na spokojenost jedince. Mimo to se častěji objevují i jiné formy rodinného soužití, např.: neúplné rodiny, registrované partnerství (v ČR uzákoněno dne 1. 7. 2006), bezdětné páry, náhradní mateřství, život „single" (Sobotková, 2012).

V ČR se v současnosti vede odborná diskuze na téma uzákonění manželství pro stejnopohlavní páry, ale otevírají se i další témata jako například fenomén skupinového manželství.

Zdroje:

Boswell, J. (1995). The Marriage of Likeness: Same-Sex Unions in Pre-Modern Europe. London: Fontana.

Giddens, A. (2013). Sociologie. Praha: Argo.

Možný, I. (2002). Sociologie rodiny. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).

Radway, J. A. (1984). Reading the Romance. Chapel Hill.

Singly, F. (1999). Sociologie současné rodiny. Praha: Portál.

Sobotková, I. (2012). Psychologie rodiny. 3. vyd. Praha: Portál.

Sullerotová, E. (1998). Krize rodiny. Praha: Sociologické nakladatelství.

Stone, L. (1980). The Family, Sex and Marriage in England, 1500 - 1800. New York: Penguin Books. ■

ERICH PINCHAS FROMM

VERONIKA KOVÁČOVÁ

„Láska je možná len vtedy, keď dvaja ľudia naviažu styk z centra svojej existencie, teda keď každý z nich prežíva z centra svojej existencie sám seba. Len táto „centrálna skúsenosť" je ľudská realita, len v nej je živosť, len v nej základ lásky. Takto prežitá láska je neustálou výzvou; nie je to kľudné útočisko, je to pohyb, rast, spoločná práca; i to, či v nej prevláda harmónia, či spor, radosť či smútok, je druhoradé vzhľadom k základnej skutočnosti, že sa dvaja ľudia prežívajú z podstaty svojej existencie že sú navzájom jedno tým, že každý z nich je jedno sám so sebou, a nie tým, že každý z nich pred sebou prchá. Je len jeden dôkaz existencie lásky: hĺbka vzťahu a živosť aj sila každého z partnerov; to je plod, podľa ktorého sa láska poznáva" (Fromm, 2015, str. 98).

Takto znie výrok z najznámejšej knihy Umění milovat (The Art of loving) od Ericha Fromma, ktorého tajomstvom je základná humanistická skúsenosť čerpať sám zo seba. Čím viac môže človek žiť zo svojho vlastného vnútra a čerpať sám zo seba vo všetkých oblastiach svojho ja a mať sa rád, tým ľahšie je pre ňho stýkať sa s druhými, pretože mu už nie sú cudzí. Schopnosť lásky preto podľa neho nepredstavuje otázku „byť milovaný" alebo „milovať" (aj keď to môže vývojovo psychologicky súvisieť) (Funk, 1994).

... prijatie slobody je znakom psychického zdravia

Práve tento humanistický prístup Ericha Fromma k problematike lásky a našej aktuálnej hlavnej téme nám uľahčil výber osobnosti, ktorá bude ako prvá zdobiť stránky našej novej rubriky. V nasledujúcich riadkoch sa vám tak pokúsime stručne priblížiť jeho osobnosť a životný príbeh.

Ericha Fromma môžeme charakterizovať ako psychoanalytika či humanistického mystika, ktorý sa preslávil najmä ako objaviteľ samostatnej analytickej sociálnej psychológie či priekopník politickej psychológie. Je autorom mnohých kníh, ktoré sú vám určite známe, medzi nimi napríklad Mať či byť, Umenie počúvať, Umenie milovať, Útek zo slobody, Anatómia ľudskej deštruktivity a mnoho ďalších.

Dve najdôležitejšie Frommove diela; Útek zo slobody a Človek a psychoanalýza, spájajú prvky filozofie a psychológie a kladú základy politickej psychológii. Jeho humanistická filozofia je založená predovšetkým na jeho pochopení biblického príbehu Adama a Evy. Fromm argumentoval tým, že Adam a Eva urobili správnu vec,

zdroj: boulderjewishnews.org

a síce, že jedli jablko zo Stromu vedomia a zdôrazňovali, že morálna autorita by mala pochádzať zo starostlivo preskúmaných ideálov, a nie od autoritárskych mandátov ako od Boha či iných osobností (a.n., 2015). Toto anti-autoritárske hnutie je významnou súčasťou filozofie Fromma a mnohé jeho spisy vyzdvihujú cnosti socialistickej demokracie. Fromm zastával názor, že prijatie slobody je znakom psychického zdravia a, že niektoré psychické problémy vychádzajú z pokusov uniknúť zo slobody a prispôsobiť sa požiadavkám spoločnosti. Ďalej tiež objavil koncept biofílie - lásky k ľudstvu a prírode a tvrdil, že biofília je znakom dobrého psychického zdravia (a.n., 2015).

Dnes je Erich Fromm všeobecne považovaný za jedného z najdôležitejších psychoanalytikov 20. storočia. Kým Freud mal na psychoanalýzu raný vplyv, Fromm sa neskôr stal súčasťou skupiny známej ako neo-Freudovci, medzi ktorými boli aj Karen Horneyová a Carl Gustav Jung. Fromm kritizoval mnohé z Freudových myšlienok, vrátane komplexu Oidipus, inštinktov života a smrti a teórie libida. Fromm veril, že spoločnosť a kultúra tiež zohrávajú významnú úlohu v individuálnom ľudskom rozvoji (Cherry, 2018).

Erich Pinchas Fromm sa narodil v roku 1900 vo Frankfurte nad Mohanom ako jediné dieťa Naphtali a Rosy Frommových (Rainer, 1994). Ako dieťa obchodníka s vínom bol Fromm údajne trochu netolerovateľné, fóbické dieťa. Skutočnosť, že jeho matka trpela depresiou a jeho otec bol charakteristicky temperamentný muž, pre ňho v detstve skutočne nevytváralo ideálnu situáciu (a.n. 2012).

V štrnástich rokoch bol Fromm silne ovplyvnený začiatkom prvej svetovej vojny a začal sa intenzívne zaujímať o správanie skupín. Odpovede na svoje otázky začal hľadať v spisoch mysliteľov vrátane Sigmunda Freuda a Karla Marxa (Cherry, 2018).

... považovaný za jedného z najdôležitejších psychoanalytikov 20. storočia

Po ukončení štúdia práv na univerzite vo Frankfurte v roku 1919 sa Fromm zapísal na sociológiu na univerzite

v Heidelbergu, kde pod vedením významného sociológa Alfreda Webbera získal v roku 1922 doktorát. Neskôr, v polovici 20. storočia, sa začal venovať štúdiu psychológie. Príležitosti absolvovať výcvik v psychoanalýze sa mu dostalo prostredníctvom kontaktu s Friedou Reichmannovou, ktorá sa v roku 1926 stala jeho manželkou. Manželstvo sa však ukázalo byť nefunkčným a rozpadlo sa po štyroch rokoch. Zdroje uvádzajú, že hlavným dôvodom mohla byť napríklad skutočnosť, že Frieda bola o desať rokov staršia ako on, ale aj to, že v minulosti bola jeho psychoanalytičkou, čo v ich partnerskom vzťahu spôsobilo nedostatok nevinnosti a spontánnosti. Napriek ich rozvodu Erich a Frieda udržiavali srdečný osobný a profesionálny vzťah (a.n., 2012).

Vo svetle Hitlerovho nástupu k moci a nacistickej okupácie bol Fromm nútený zo svojej rodnej krajiny utiecť

Po absolvovaní psychoanalytického výcviku v Berlíne Fromm založil Psychoanalytický ústav vo Frankfurte. Ako učiteľ taktiež nastúpil do inštitútu pre sociálny výskum vo Frankfurte nad Mohanom, ktorý sa neskôr stal známym ako Frankfurtská škola kritickej teórie a je jedným z najznámejších centier venovaných marxistickej interdisciplinárnej sociálnej psychológii (a.n., 2015)

Vo svetle Hitlerovho nástupu k moci a nacistickej okupácie bol Fromm nútený zo svojej rodnej krajiny utiecť, najskôr do Ženevy a následne do USA. V roku 1934 nastúpil na Columbijskú univerzitu a od roku 1941 do roku 1950 absolvoval stáž na univerzite Yale a Bennington College. V priebehu jeho pôsobenia v USA si vytvoril silné profesionálne partnerstvo s Karen Horneyovou (a.n., 2012)

Fromm sa znovu oženil v roku 1944, stal sa občanom USA a presťahoval sa do Mexika v nádeji, že zmierni chorobu svojej druhej manželky. V roku 1949 začal vyučovať na National Autonomous University v Mexiku a pokračoval v práci až do dôchodku v roku 1965. Po smrti svojej ženy v roku 1952 založil mexický inštitút psychoanalýzy a pokračoval vo svojej práci až do roku 1976. Opäť sa oženil v roku 1953.

Jeho zapojenie do politiky nebolo len v podobe „kritiky z kresla". Okrem toho, že bol aktivistom v oblasti občianskych práv, bojoval proti jadrovým zbraniam, zúčastnil sa protivietnamských protestov a dokonca

... v roku 1952 založil mexický inštitút psychoanalýzy

organizoval rôzne hnutia za ochranu životného prostredia. Erich Pinchas Fromm sa postupne objavoval ako veľmi obľúbený teoretik v päťdesiatych a šesťdesiatych rokoch 20. storočia, hoci ešte musel prelomiť veľa ľadu v oblasti psychoanalýzy (a.n., 2012).

Fromm sa presťahoval z Mexico City do Muralto vo Švajčiarsku v roku 1974, kde žil až do svojej smrti v roku 1980 (Cherry, 2018).

Pokiaľ vám bolo málo, viac o živote Ericha Fromma sa môžete dozvedieť ako z uvedených zdrojov, tak priamo z kníh autora, ktoré vám vrele odporúčame.

Zdroje:

Fromm, E. (2015). Umění milovat. Praha: Portál. Str. 98.

www.goodtherapy.org (2015). Erich Fromm (1900-1980). Získané z https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/erich-fromm.html

www.ErichFromm.net (2012). Erich Fromm. A place for enthusiasts. Získané z http://www.erichfromm.net

Funk. R. (1994). Erich Fromm. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.

Cherry, K. (2018). History and biographies: Biography Of Social Psychologist Erich Fromm. Získané z https://www.verywellmind.com/erich-fromm-1900-1980-2795506

MGR. ZDEŇKA POSPÍŠILOVÁ

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Mgr. et Bc. Zdeňka Pospíšilová vystudovala magisterské studium jednooborové psychologie na FF UK a bakalářské studium oboru Studium humanitní vzdělanosti na FHS UK. Ve své praxi se věnuje psychologickému poradenství (individuální, párové, skupinové) v oblasti partnerských vztahů, intimity a sexuality – vlastní praxe v Praze, školní psychologii – pozice školní psycholožky a krizové intervenci – pozice krizové interventky na Lince důvěry. Její profesní vášní, kterou se zabývá už přes deset let, je oblast lidské sexuality, a to včetně sexuálních variací jako je např. partnerský sadomasochismus či fetišismus, a témata jako BDSM nebo polyamory. V současné době společně s kolegou Markem Pospíšilem jsou zřejmě jediní psychologové, kteří nabízejí v tuzemsku psychologické poradenství zaměřené přímo na BDSM, sexuální variace a polyamory, a proto jsou v tomto ohledu na pomezí poradenské psychologie a sexuologie.

Prevencí stereotypu je i společné zkoušení nových věcí a aktivit

Určitý stereotyp je ve vztahu nevyhnutelný, ale existuje způsob, jak se vyhnout tomu ubíjejícímu, který činí vztah nudným?

Existuje. Jednoduše řečeno neusnout na vavřínech

a aktivně o vztah pečovat. To znamená neočekávat, že vztah zůstane stejně vášnivý a pestrý jako byl na začátku jen tak sám od sebe dalších deset, dvacet a více let. Je přirozené, že se do něho po nějaké době může vloudit rutina a stereotyp, který souvisí s každodenními povinnostmi, péčí o domácnost, o děti. Klíčem je aktivně vyhledávat a plánovat společný čas, během kterého se partneři mohou věnovat pouze sami sobě navzájem, čas, který bude jen jejich, na který se společně mohou těšit. Prevencí stereotypu je i společné zkoušení nových věcí a aktivit.

Poslední dobou se stávají „trendy" polyamory vztahy, které svou existenci obhajují zvířecí říší. Domníváte se, že člověk jakožto zvíře není předurčen pro život v páru?

Neuvažuji nad tím, zda člověk je, nebo není k životu v páru předurčen, ale nad tím, zda mu to vyhovuje. Co člověk,

„nechť kvete kvítí všech barev"

to individuální bytost – stejně, jako existují lidé, kterým vyhovuje dlouhodobé párové soužití, existují i lidé, kterým vyhovuje jiné uspořádání a je to tak v pořádku. Je jedno hezké rčení, které říká „nechť kvete kvítí všech barev" a platí to i co se týče vztahů. Mimochodem vztahy, které zahrnují více než dvě osoby, nejsou jen „trendy" záležitostí – pro příklad s polygynií se lze setkat mimo jiné v souvislosti s islámským náboženstvím, s polyandrií se zas můžeme setkat například u Eskymáků či v Tibetu.

Sexualita je ve vztahu důležitý prvek. Co ale dělat, když neklape, nebo po dlouhodobém vztahu je to už vlastně nuda?

Existuje několik základních oblastí problémů v souvislosti se sexualitou: volba

antikoncepčních metod a shoda partnerů na jejich užívání, sexuální obtíže jako například bolest při styku nebo poruchy erekce, dále frekvence aktivit, délka jejich trvání a způsob realizace, se kterým souvisí i možný nesoulad v oblasti sexuálních preferencí. Co dělat, pokud některý z problémů nastane? Komunikovat, komunikovat, komunikovat. K rozepisování o každé oblasti zde bohužel není prostor, nicméně základem je vždy otevřená komunikace s partnerem či partnerkou o vzájemných přáních, touhách, potřebách i obavách a společné hledání cest k řešení, trpělivost a vzájemná podpora. V případě sexuálních obtíží je také možné vyhledat odborníka, ať už z řad psychologů či sexuologů – podle toho, co konkrétně pár řeší. A jak předejít nudě? Aktivně se bránit stereotypu společným zkoušením a objevováním nových věcí – v současné době jsou například populární BDSM techniky či partnerské masáže, nicméně fantazii se meze nekladou – nebo prohlubování toho, co partneři už znají a o čem vědí, že jim funguje a baví je.

Ve své praxi se věnujete také tématu BDSM. Tento název už zná skoro každý. Co všechno se ale pod těmi 4 písmenky skrývá?

BDSM je označení pro široké a ne zcela jasně ohraničené spektrum aktivit, které jsou realizovány bezpečným, konsensuálním způsobem, s cílem erotického vzrušení anebo osobního rozvoje. Samotný termín BDSM je akronym. Jedná se o zkratku složenou ze zkratek a odkazuje na tři oblasti aktivit, kterým se lze věnovat: B-D: bondáž – disciplína, D-S: dominance – submise, S-M: sadismus – masochismus. Každý člověk si pak může „namíchat“ svou individuální kombinaci, co se týče preferovaných aktivit, své role v nich (dominantní/submisivní, aktivní/pasivní…), jejich intenzitu i frekvenci – zatímco pro někoho může být BDSM občasným zpestřením, na druhém pólu jej lze pojmout i jako životní styl.

Komunikovat, komunikovat, komunikovat

V poslední době přišel velký boom těchto aktivit a spousta párů se je rozhodne ze zvědavosti vyzkoušet. Jaká by měla být pravidla a co máme vědět, než začneme BDSM praktikovat?

Základní pravidlo zní: dělat jen to, s čím všichni zúčastnění souhlasí. Existují dvě široce rozšířené zkratky, které shrnují základní pravidla. V Čechách se více objevuje užívání zkratky SSC – save, sane, consensual, tedy v překladu bezpečně, s rozumem, konsensuálně. Druhou zkratkou, se kterou se lze setkat například v USA, je RACK – risk-aware, consensual, kink, která znamená, že zúčastněné osoby si mají být vědomy rizik, které provozované aktivity mohou přinést, tyto aktivity jsou provozovány konsensuálně a jsou tzv. „kinky“, tedy alternativní v porovnání k většinově provozovaným sexuálním aktivitám. A co je třeba vědět před tím, než začneme BDSM praktikovat? Obvykle jsou tyto aktivity realizovány v páru či větším množství osob. Je tedy třeba si společně ujasnit očekávání, promyslet si, co by člověk rád zkusil a co naopak určitě (nebo minimálně pro začátek) ne a domluvit si bezpečnostní slovo, tzv. stopku, která je jasným signálem, chce-li někdo ze zúčastněných aktivity neprodleně ukončit.

Na internetu lze nalézt mnoho návodů, jak praktikovat BDSM a z filmografie či literatury

přímo čiší návrhy. Které zdroje jsou ovšem relevantní a bezpečné?

Návodů lze na internetu nalézt opravdu celou řadu a jejich kvalita je různá. Co se týče literatury, není to v tuzemsku o mnoho lepší. Více naučných knih na toto téma zde dosud nevyšlo a k některým z vydaných mám navíc výhrady. Může se zdát, že jsem příliš náročná, ale jde o téma, kterým se zabývám přes dvanáct let a na edukaci nováčků kladu velký důraz. Z českých zdrojů bych

... osoby si mají být vědomy rizik

doporučila web bdsm.cz, knihy S/M: kniha pro sadomasochisty a pro ty, kteří se jimi chtějí stát od Emila Seilera a Umění dominance od Lenky Teremové. Současně bych uvedla, že existují také akce určené přímo nováčkům, kde se mohou formou přednášek a workshopů v bezpečném prostředí seznámit se základy BDSM – v Praze se například opakovaně pořádá tzv. „Zajíc párty", kterou mohu nováčkům doporučit.

Co dělat, když jeden z páru BDSM praktikovat nechce, ale druhý to vyžaduje?

Preference v sexuální oblasti jsou individuální záležitostí a jistě se může stát, že se partneři v této oblasti nesejdou. V případě, že jeden z partnerů těmto aktivitám není nakloněn, ale současně je vyloženě neodmítá, lze o tom hovořit – co vnímám jako podstatné je komunikování nejen vlastních přání a potřeb, ale také současně zájem o přání a potřeby partnera a stejně tak i o jeho možné obavy. Chci-li do sexuálního života přidat něco nového, je důležité, aby si v tom i partner našel něco, co se mu na tom líbí, co podnítí další zájem. Tyto aktivity by měly oba těšit, ne přinášet jednomu z páru pocit, že pouze uspokojuje potřeby druhého na vlastní úkor. Je jistě na místě začínat s lehčími technikami a postupně společně prozkoumávat hranice a preference. Jak na to a jak o těchto věcech komunikovat se lze poradit i se mnou nebo s mým kolegou Markem Pospíšilem při individuálním či párovém sezení.

... aktivity by měly oba těšit

Je sadomasochismus potřeba narušeného jedince? Může to být i koníček na ozvláštnění sexuálního života?

Jsem velmi opatrná při užívání pojmů jako „narušený"... O sadomasochismu můžeme hovořit ve dvou rovinách, a to buď ve smyslu sexuální variace či ve smyslu sadomasochistického chování – realizovat sadomasochistické aktivity mohou lidé z nejrůznějších důvodů a pouze jedním z nich je přítomnost sexuální variace v podobě sadismu, masochismu či sadomasochismu. Dnes již na základě výzkumů víme, že sadomasochistické aktivity mohou přinášet řadu benefitů, jako je například probouzení hravosti a kreativity, osobní růst, pozitivní vliv na partnerské vztahy, úleva od stresu a napětí, ale i změněné stavy vědomí. Co se týče zmíněné sexuální variace, netřeba ji vnímat negativně – slovo „variace", nahrazující starší termíny „deviace" či „úchylka", odkazuje k tomu, že se jedná o určitou variantu sexuálních preferencí. Ani to, že jde zřejmě o menšinovou záležitost, není nutné chápat negativně a spojovat s jakýmsi „narušením". Vždyť například leváci jsou také svým způsobem „deviantní" - jednoduše proto, že je jich v populaci méně.

Nevěra je jistě velkou ránou pro důvěru ve vztahu. Jaké postupy se při manželské terapii využívají, dojde-li k ní?

Vždy je třeba volit individuální přístup s ohledem na řadu faktorů: zda jde o jednorázovou událost či dlouhodobý paralelní vztah, o jaký typ nevěry (sexuální, emocionální) a formu (fyzická, virtuální) se jedná a v neposlední řadě i to, v jaké fázi se vztah nachází (např. mladé několikaleté partnerství či pár, který je spolu dvacet let). Existuje celá řada směrů od racionálně edukativní manželské terapie, přes behaviorální a kognitivní přístupy, dynamickou manželskou terapii, až po humanistické pojetí. Existují i poučky od známých osobností, jako byl například psychiatr Miroslav Plzák: přerušit dialog o nevěře, pokračovat v sexuálním soužití partnerů, nepřestávat v tom, co ve vztahu funguje. V reálu se ale žádný přístup a poučka nedají aplikovat jako univerzální recept pro všechny, jak už jsem uvedla výše.

Můžete našim čtenářům přiblížit pojem „virtuální nevěra" a jaký může mít dopad na vztah?

Virtuální nevěra je označení pro nevěru, která se odehrává v online prostředí – nedochází tedy k fyzickému kontaktu, ale pouze k tomu virtuálnímu, jako je vyměňování lechtivých obrázků, textů, chatová konverzace prostřednictvím které dochází k virtuálnímu sexu, kdy si lidé vzájemně píší, co mají na sobě, co dělají a podobně… trochu mi to připomenulo Cimrmanovu hru Němý Bobeš: „Jeřábek vypravuje, jak tam přišel, co všechno dívka neměla na sobě, jak se její poživačnost projevovala, vysvětluje, proč měla k posteli připevněný řetěz, co s ním musel dělat – no prostě nuda, nuda, šeď, šeď". Každopádně co ještě není a co už je nevěra, záleží na individuálním názoru každého člověka. Pro někoho může být takové laškování na internetu bezproblémové, pro jiného je naopak srovnatelné s nevěrou fyzickou a v takových případech může mít virtuální nevěra podobné dopady jako ta fyzická – ztráta důvěry, či rozpad vztahu.

Každopádně co ještě není a co už je nevěra, záleží na individuálním názoru

Je známo, že vzor toho, jak má manželství vypadat, si neseme od svých rodičů. Je-li ale jejich manželství hluboce dysfunkční, mají potomci šanci na harmonický vztah?

Americká psycholožka Virginia Satirová věřila, že změna je vždy možná – někdy není možná vnější, ale vnitřní změna možná je a já jsem toho názoru, že je to případ i dětí z dysfunkčních rodin. Prostředí, ve kterém člověk vyrůstá, jej zásadním způsobem formuje, nicméně věřím, že pokud na sobě pracuje a je schopen rozklíčovat zažité vzorce, které mu v kontaktu se sebou sama nebo v kontaktu s okolím spíše překážejí, než pomáhají, může je změnit a tím pádem může mít i šanci na harmonický partnerský vztah.

Může doposud fungující vztah rozvrátit narození dítěte? Jestli ano, jak tomu předejít?

Ano, stát se to teoreticky může, příchod dítěte s sebou přináší celou řadu změn, oprávněně je také označován za zkoušku dospělosti. Změní se rytmus fungování, sexuální život, priority, ubyde množství spánku a přibydou nové povinnosti a věci, které je třeba řešit. Muž se musí vyrovnat s tím, že žena najednou dělí

svou pozornost mezi něho a dítě a žena se zase často vyrovnává s tím, že po určitou dobu omezuje svou kariéru a sociální vztahy. Samozřejmě je třeba dodat, že tyto věci i to, jak je jednotliví rodiče zvládají, jsou individuální záležitostí. Prevencí vztahové krize v tomto období může být například plánování času, který mohou alespoň občas partneři trávit pouze sami dva. Pomoci přitom mohou prarodiče a další blízcí lidé. Na místě je i určité slevení z nároků, poskytování vzájemné opory.

Co vše by o sobě pár měl vědět a na čem být dohodnut, než vstoupí do závazku manželství, aby se předešlo jeho krachu?

Na to se nedá jednoznačně odpovědět. Vždy se může stát, že máme představu o tom, jak svůj protějšek dobře známe a přece může vztah skončit rozchodem. Lepší vzájemná znalost partnerů je v každém případě něco, co k udržení vztahu přispívá. Na čem se předem dohodnout? Ve svatební řeči oddávajícího zaznívá zejména vyjasnění zdravotního stavu a finanční stránky partnerství. Já bych k tomu dodala také vyjasnění vzájemných očekávání, která partneři od sebe navzájem i od manželského svazku mají. V neposlední řadě je to také otázka, zda si pořídit děti. Nicméně se domnívám, že informovanost před vstupem do manželství není jedinou prevencí krachu. Tím, co vztah pomáhá držet pohromadě, je vlastně neustálý proces, ve kterém partneři mohou stále objevovat něco nového na tom druhém, skrze vztah poznávat lépe i sami sebe a společně růst.

Paní magistro, velmi Vám děkujeme za rozhovor! ■

PSYCHOLOG PHDR. PETR KAČENA

MARIE VAVEROVÁ

Psycholog PhDr. Petr Kačena, zakladatel projektu skolapsychologie.cz, letos v dubnu na XV. ročníku celostátní „Konference štěstí" přednášel na téma on-line seznamování a partnerská spokojenost. Pokud jste řeč neslyšeli a zajímá vás, jaké výsledky jeho diplomová práce přinesla, poslechněte si tento podcast: ■

LÁSKA ZA ZDMI LÉČEBNY

DEBORA JANÁČKOVÁ

Stál jsem před vstupem do léčebny, v ruce jsem třímal kufr a říkal jsem si: „Tak je to tady, teď je ze mě oficiálně blázen." Spolu se zřízencem jsme se vydali dovnitř. Byl jsem jak v Jiříkově vidění. Proč jsou sakra na oknech a dveřích mříže? Popadla mě neskutečná úzkost. Sem já přeci nepatřím. Musel jsem projít vstupní prohlídkou. Vešel jsem do místnosti, kde mi prohledali všechny moje věci. Některé z nich mi zabavili. To možná proto, že v lékařské zprávě jsem měl napsáno – pokus o sebevraždu. Nevím, jestli tam bylo přesně tohle, ale rozhodně tam bylo něco, co je upozornilo, aby mi vzali veškeré potencionálně nebezpečné věci. Stál jsem tam jak trouba a musel jsem si sundat i oblečení, prohlédli mě, letmo prohlédli i moje jizvy na zápěstí. Ach jo, proč se mi to jen nepodařilo. Tohle nemám vůbec zapotřebí.

Odvedli mě do pokoje, kde už na mě čekali moji spolubydlící. Sedl jsem si na svoji postel a oni na mě jen divně zírali. Trvalo snad věčnost, něž někdo z nás promluvil. „Čus. Já jsem Franta," prohodil jeden z nich a prolomil ledy. Chvíli mi trvalo, než jsem si tam zvyknul. Většinu času jsem se vlastně nudil. Moc jsem nevěřil, že zrovna pobyt mezi blázny, prášky a věčné nic nedělaní mi pomůže. Po téměř týdnu naštěstí doktor usoudil, že někdo jako já na uzavřené oddělení opravdu nepatří. Přesunuli mě. Konečně mi vrátili všechny moje věci.

... letmo prohlédli i moje jizvy na zápěstí. Ach jo, proč se mi to jen nepodařilo

Konečně jsem měl trochu volnosti. Abych to upřesnil, na předchozím oddělení jsou sice povoleny vycházky, ale jen pod dohledem. Zato tady panoval trochu jiný přístup. Každý den jsme měli nějaký program, dokonce jsme si mohli jít něco koupit do malého obchůdku v areálu.

A tady začíná ta část vyprávění, která vás asi bude zajímat. Na tomto oddělení jsou muži a ženy společně. Jakékoliv bratříčkování je ale zakázáno. Už při první komunitě jsem si všiml jedné slečny. Byla menší, měla dlouhé, kudrnaté vlasy. Bylo zrovna léto, proto jsem rád chodíval do bohnických zahrad, když jsme zrovna neměli program. Byla tam taková malá zoologická zahrada. Dobře, zoologická zahrada je asi trochu přehnaný výraz. Prostě tam chovali lamy a kozy. Chodíval jsem je tam krmit. A tam jsem ji potkal. Janu, tu dívku z našeho pavilonu. Ještě teď si pamatuji, jak se naklání přes ohradu, aby dosáhla na kozla a dala mu suchou housku a on jí místo housky ožužlává vlasy. Upřela na mě zrak a pozorovala můj potutelný úsměv. Taky se usmála.

Od té doby jsme chodívali krmit častěji. Co vám budu povídat, byl jsem v tom až po uši. Dokázali jsme si povídat hodiny. Můj šestitýdenní pobyt se ale pomalu chýlil ke konci. S těmi velkými růžovými brýlemi na očích jsem však doufal, že ani tam venku za zdmi se nic nezmění. Slíbili jsme si, že na ni těch pár týdnů počkám. Chodil jsem ji navštěvovat. Všechno bylo zalité sluncem. Když Janu propustili, něco se ale změnilo. Přestala se mi ozývat. Uplynul týden, dva. Byl jsem zoufalý. Proč mi to jen udělala? Přece jsme si něco slíbili. Její přesnou adresu jsem neznal. Ani jsem nevěděl, kde ji mám hledat. Psal jsem jí na facebooku, přes smsky, volal jsem jí. Bez úspěchu.

S těmi velkými růžovými brýlemi na očích jsem však doufal, že ani tam venku za zdmi se nic nezmění

Život šel dál. Myslel jsem na ni často, ale musel jsem se přes to nějak přenést. Nastoupil jsem znovu na střední, abych si dodělal maturitu. Vrátil jsem se k hokeji. Snažil jsem se žít normální život.
I když to dost dobře nejde po tom, co se člověk jednou pokusí zabít. Jizvy na zápěstích mi dennodenně připomínaly ty nejhorší časy. Věděli jste, že víc jak 50 % těch, co se pokusili o sebevraždu, se o ni pokusí znovu? Ano, statistika je neúprosná. Nejvíc ze všeho jsem prostě chtěl být normální.

Všechno ale mělo být jinak. Uplynula už nějaká doba od mého pobytu v Bohnicích. Na tréninku mi zlomili nohu. A hurá do nemocnice. Zprvu to moc nebolelo, ale když jsem čekal na rentgen, to už jsem supěl bolestí. Dostal jsem sádru a berle. Na dva měsíce. Super. Z nemocnice mě měli vyzvednout rodiče. S berlemi jsem se trmácel před budovu, když vtom jsem koutkem oka zahlédl někoho povědomého. Ohlédnu se. Jana. Stála tam. Chvíli trvalo, než si všimla, jak na ni civím. Nevěděl jsem, co říct. Ne proto, že jsem ji skoro půl roku neviděl, ale proto, že neměla téměř žádné vlasy, byla bledá. Pozval jsem ji do místní kantýny. Vyprávěla mi o tom, co se dělo po návratu z Bohnic. Diagnostikovali jí rakovinu. Její svět se obrátil naruby. To byl taky důvod, proč už se neozvala. Nechtěla, abych ji takhle viděl a nechtěla mi přidělávat starosti. Věděl jsem, že už ji znovu nenechám odejít z mého života. Nenechal jsem ji, aby mě odradila.

V následujících letech jsem s ní absolvoval snad každičké vyšetření. Seděl jsem u ní, když jí kapala chemoterapie.

Byl jsem tu zkrátka pro ni. Protože o tom láska je

Vozíval jsem ji na kontroly. Byl jsem tu zkrátka pro ni. Protože o tom láska je. A jsem nesmírně vděčný, že jsem si tenkrát zlomil nohu, protože právě ta svedla mě a mou nynější snoubenku dohromady.

„Největším štěstím v životě člověka je vědomí, že nás někdo miluje proto, jací jsme, nebo spíše přesto, jací jsme."

Romain Rolland

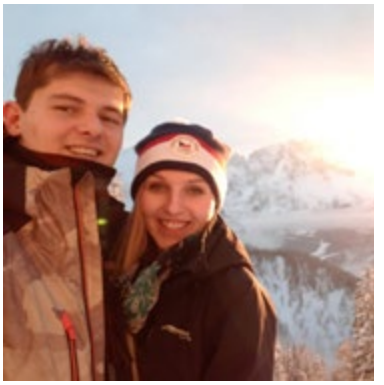
REFLEXE

Požádaly jsme několik lidí, kteří se liší věkem, orientací anebo životním stylem, aby se zamysleli nad touto otázkou: „Co pro mě znamená láska?“ Jak se totiž záhy dočtete, pro každého z nich znamená něco jiného a taky ji jinak prožívá. V těchto reflexích můžete vidět například rozdíly mezi počáteční zamilovaností, duchovní láskou anebo dlouholetým vztahem.

Co je to láska?

Na to si musí každý odpovědět sám. Pro mě láska znamená něco krásného. Jsem člověk, který potřebuje cítit lásku pořád. Láska by měla začít jakousi jiskrou v oku, pokračovat přes držení pospolu v dobrém i zlém, navazování vzájemné důvěry a poskytování podpory jeden druhému. Můj vztah s přítelem začal právě takovou jiskrou a můžu říct, že se mi něco takového stalo poprvé a bylo to kouzelné. Život s ním se mi změnil o 100% a je to tím, že mě poznal takovou, jaká jsem, ví, co mě udělá šťastnou, ví, jak mě rozesmát. Náš vztah je opravdu zábavný, jsme nejlepší přátelé, tudíž spolu děláme téměř vše, jsme jako bratr a sestra, vzájemně se ochraňujeme, ale hlavně jsme partneři, kteří tvoří pozitivní energii a milují se.

Katka



Už jednou jsem si myslel, že vím, co to láska je. Před mým aktuálním vztahem jsem chodil ještě s jednou slečnou a té jsem také řekl, že ji miluji; dnes ale vím, že se o lásku nejednalo. Spíš prvotní nadšení z nového vztahu smíšené se vzrušením z toho, že s někým sdílím to, co sdílím (začátky vztahu, držení se za ruce apod.)

City, které ke své milované cítím dnes, jsou mnohem hlubší. Přiznávám, že se nedostavily hned. Nějakou dobu to trvalo a občas to nebylo ideální. Láska, kterou prožívám dnes, to jsou takové malé okamžiky krásného, příjemného a teplého pocitu tam někde v hrudi. Jsou to takové hezké momenty. Například když společně usínáme v objetí a já cítím vůni jejích vlasů… hlavu a hrudník mi polije krásný pocit, že tohle je správné, že tak to má být a že nijak jinak to nechci. Lásku bych popsal jako hluboký, upřímný a čistý vjem. Projevuje se třeba tím, že mám krásný pocit silného pouta, někdy se ale u mě láska taky projevuje bouřlivěji. Třeba, že ji zlechtám tak, až začne chrochtat, nebo že ji v nestřeženém okamžiku plácnu po zadku.

Láska je pro mě cit, který se u mě budoval dlouho a až vlastně zpětně jsem si ho uvědomil. Je to u srdce hřející pravda, že tohle je ono,

že tohle je něco velkého,
a to nejlepší se teprve chystá.

Honza,
vysokoškolský student fyziky,
6 let ve vztahu

Co pro mě znamená láska?

Kdyby mi někdo tuto otázku položil před měsícem, vůbec bych neváhala a odpověděla bych, že láska znamená moct spolehnout se na toho druhého, který neuteče hned, jakmile to není růžové a hlavně k vám bude upřímný, i když to může bolet... Nicméně takhle se v dnešní době mnozí z nás nechovají. Necháváme se snadno ovlivnit, utíkáme tam, kde je to snazší, neumíme mluvit o problémech, raději mlčíme a trápíme se navzájem. Ptám se proč? Znamená snad dnes láska něco méně než kdysi? Nemáme na ni čas? Nebo se jí bojíme?
Dnes pro mě láska znamená hlavně pochopit sama sebe, nebát se projevit, i když se to někomu nelíbí. A najít někoho, kdo vás bude brát se vším všudy. A pokud se takový člověk stane partnerem i nejlepším přítelem zároveň, je to výhra. Lidé, kterým musíte neustále něco dokazovat, netuší, co láska znamená, nebo o ní mají zkreslenou představu. Láska znamená pochopení, pohlazení, upřímnost a nemít strach z toho, co přijde, i když to nebude snadné.

Pavlína,
29 let

Co je pro nás láska?

Láska je pro nás vnitřní vědomí toho, že jsme tu jeden pro druhého. Je to hluboké přátelství a vzájemné poznání, které naplňuje náš život smyslem a štěstím. Naše láska propojuje zamilovanost, ze které vychází, s dlouhodobou vzájemnou oddaností. Umožňuje dát konkrétní obsah slovům „miluji tě". Náš vztah založený na lásce dává prostor každodennosti, sdílení svých tužeb a plánů, společné práci, tvoření i odpočívání, našim hádkám i odpouštění, spolehnutí se jeden na druhého jako přátel na život a na smrt. S naší partnerskou láskou souvisí také láska k životu, k druhým lidem, ke světu kolem nás, k Bohu. Součástí naší lásky je i imperativ věnovat se ostatním, tedy například těm, kteří se kvůli své orientaci cítí sami nemilovaní nebo jim je „zakázáno" milovat. Proto jsme taky založili náš web primakluci.cz.
To vše a mnohem víc je pro nás dobrodružství lásky.

Tom a Jirka,
registrovaní partneři,
autoři webu primakluci.cz

Láska je ten pocit, když ji vidíš a jsi tak moc vděčná. Když se něco dotkne tvého srdce a ty můžeš na okamžik odletět pryč. Když na malý moment se zastaví čas, pak chvíli plyne, pak se zastaví zas...

Když se podíváte jedna na druhou a uvědomujete si, jaký je to zázrak, že jste se rozhodly pracovat na tomhle díle společně a že cítíte totéž.

Je to vědomí, že nic nejde samo a že co se nerozvíjí, se může ztratit. Je to práce na sobě samém, touha stát se lepším člověkem a naučit se milovat, protože jenom tak můžeme lásku dát. Když

můžeš zůstat na té správné a upřímné cestě.

Je to vědění, že tenhle člověk patří k tobě a že s tebou chce objevovat svět.
Důvěra, že můžete zažít vše, co vám život nabízí, společně bok po boku. Když se upřímně

podporujete ve svých životních plánech. Láska je svoboda a prostor.

V lásce je důležité vědět, že můžete být šťastné jedna bez druhé, ale spolu ještě šťastnější. Je to dobrovolné rozhodnutí a není romantičtější pocit než vědět, že se někdo rozhodl pro tebe.

Láska musí být vyvážená, protože jenom tehdy zmizí všechny pochyby a máte čas k tvorbě něčeho krásného.

Na světě není nic, co by vás za práci odměnilo tolik jako láska. Važte si jí, užívejte.

Jsme Baru (24) a Kathi (27). Pár, který se poznal na cestách ve Španělsku. V březnu jsme se vzaly, přestavěly dodávku na karavan a teď společně s našim pejskem cestujeme po světě na našich líbánkách snad už napořád.

https://www.instagram.com/advanture_wives/

Co pro mě znamená láska?

Vědomí, že jsem přijímaná a Bohem hluboce milovaná. A díky tomu jsem uschopněná milovat.

Sebepřekročení, vyjití ze svého ega a otevřenost k jinakosti.

Vztah k Ty; k osobě člověka a osobě Boha.

Schopnost tvořit společenství a schopnost přátelství.

Úctu a respekt k tajemství druhého.

Úzkou souvislost mezi vztahem k člověku a vztahem k Bohu.

Určitou podobnost a alegorii mezi zamilovaností a partnerskou láskou k člověku a mezi duchovní láskou k Bohu, která je v naší řádové tradici vyjádřena například básní: sv. Jan od Kříže, Jednou za noci temné

sr. M. Sára od Ducha svatého, řeholnice, bosá karmelitka

DVA, ANEBO ČTYŘI?

HANA PEIGEROVÁ
MARKÉTA ZAJÍCOVÁ

Nyní si představte, že sedíte u barového stolu, před vámi se ve skleničce leskne lahodné víno a vy jedním uchem posloucháte rozhovor dvou slečen sedících opodál. Nejedná se o odborný rozbor, ani o citovanou studii, dost možná jde jen o prosté úvahy dvou studentek psychologie, které si povídají o jistém fenoménu.

Hanka:

Sepisovala jsem poznámky k semináre a narazila jsem tam na zajímavou věc. Říčan (2006) tam píše o tom, jak se čím dál více lidí rozvádí, jak lidé nechtějí jít do manželství a žijí na "psí knížku", žijí sami anebo vznikají různé alternativy k manželství. No a tady mluví o skupinovém partnerství jako o něčem, čemu by měli věnovat pozornost nejen psychologové, protože skupinová partnerství jsou v dnešní době spíše tajená, ale mluví o nich jako o takových "tykadlech společnosti", která by do budoucna mohla znamenat jednu z možností pro ty, kterým nevyhovuje párové manželství.

Market:

Opravdu? A co se myslí skupinovým partnerstvím? Vypadá to jako zajímavý koncept, ale nemám moc představu, co to přesně je. To jako, že spolu bydlí skupina párů na nějakém společném místě? Nějaká komunita?

Hanka:

Ne, to ne. Funguje to víceméně stejně, jako když jsou lidé v páru, akorát je jich větší počet. Sdílí spolu všechno stejně jako manželský pár, včetně intimity a sexuality. Ale ne jen někteří s některými, jak jsi říkala, kdyby se daly dohromady třeba dva manželské páry a žily spolu v nějaké komunitě. Oni nejsou dva a dva, ale jsou například čtyři, nějak vzájemně propojení, všichni se milují.

Market:

Aha! No tak to je opravdu zajímavé. Připadá mi super, že je tady další možnost pro ty, kteří se nenašli v tradičním uzpůsobení vztahů. Pro mě osobně je přirozené být ve vztahu ve dvou, vytvářet hlubokou intimitu, společný jazyk, spoléhat se na sebe. Já bych si život ve vícero lidech sice neuměla představit, ale na druhou stranu, proč ne. Trochu mě ale napadá myšlenka, jestli to není jen způsob, jak zakamuflovat nevěru. Nebo dokonce rozežranost? Když si neumím vybrat jednoho, tak si prostě vezmu oba. Něco jako dva za cenu jednoho, jestli mi rozumíš.

Hanka:

Já ti rozumím, na druhou stranu to ale vidím asi trošku odlišně. Já si naopak skupinové partnerství představit umím, dokonce je mi možná o něco bližší než monogamní vztah. Ale skupinové vztahy nemusí začínat tím, že si člověk najde jednoho partnera, pak mu nestačí a tak si přibere jiného, i když samozřejmě některé takové vztahy jistě existují, dokonce když jsem si o tom tématu hledala víc, tak na mě vykoukly nějaké bulvární plátky. Ale možná proto jsou skutečná skupinová partnerství více tajená a neumím si představit, že by inteligentní lidé odklepli to, že by jejich příběh sepsal nějaký bulvár či jiné noviny. Ale myslím si a věřím v to, že člověk dokáže milovat víc než jen jednoho člověka a že to nemusí znamenat dělení lásky, ale spíše její násobení. Že může člověk skutečně milovat víc než jednoho a nebude to o rozežranosti, ale možná naopak o nějakém vyšším citu. Mluví o tom jedna psychoterapeutka, Nora Vlášková, v rozhovoru pro DVTV, že lze milovat více lidí zároveň, ačkoli tam mluví dál i o jiných věcech, které s naším tématem už tolik nesouvisí. A navíc skupinové vztahy bývají podobně uzavřené jako manželství. Osobně si umím představit život spíše ve čtyřech, kde bude uskupení v rovnováze, dva muži, dvě ženy.

Market:

No a umíš si něco takového představit i v naší české kotlině? I když je u nás celkem rozšířené povědomí o homosexualitě, bisexualitě, nově taky problematika transgender, ale tohle? Nemáš pocit, že by to vyvolalo vlnu posměšků, nebo minimálně převrácených očí, co jsme si to zase vymysleli za blbosti?

Hanka:

Kdybychom chtěli, mohli bychom se v tom dlouho rýpat a vracet se do minulosti, kdy lidé žili v tlupách, není to tedy nic nového. Samozřejmě to mělo svůj důvod a to hlavně být v bezpečí, což v dnešní době máme, nicméně proč se k tomu vracíme? Od té doby roste populace geometrickou řadou, suroviny, které nám planeta nabízí, se začínají tenčit. Teď už přeci nemá smysl jet na kvantitu, ale kvalitu, ne? Umíš si představit čtyři lidi, kteří jsou schopni produktivně pracovat pro Zemi, je o ně postaráno, protože jsou na to čtyři - jeden nakoupí, jeden uvaří, jeden vypere. Finančně by na tom mohli být víc než skvěle a když mají potom dítě, tak na něj má neustále někdo čas, stále se o něj má kdo starat, což je v dnešní době velký problém, když jsou oba rodiče zaneprázdnění, aby dostatečně vydělávali a mohli splácet hypotéku a měli se "dobře", dítěti strčí ve třech letech tablet a čau.

Market:

Otázka je, do jaké míry to bylo v pravěku proto, že by jim tak bylo dobře a do jaké míry, jak říkáš, kvůli bezpečí a jiným potřebám, které se jim nedařilo zajišťovat samostatně.

Jestli by to náhodou v jejich společenstvích nevypadalo stejně jako v těch našich, pokud by na sebe nespoléhali v otázce života a smrti. Víš, líbí se mi představa úlevy pro rodiče po ekonomické stránce. Vím, že je spousta lidí jak mezi mlýnskými kameny, co se týče příjmů a výdajů. V tomhle ohledu je pro mě skupinové partnerství odpověď. Líbí se mi i představa, že by mělo dítě dostatek pozornosti a nejspíš i lásky, protože dnes a denně potkávám matky, které se věnují víc svému mobilu než dítěti a otce nepotkávám skoro vůbec. Ale upřímně si myslím, že i v monogamním páru je možné dosáhnout toho, aby dítěti nic nechybělo. Když jsou oba rozhodnutí a připravení být rodiče, tak dají dítěti všechno, i když může nějakou dobu trvat, než se jim začnou hromadit peníze na nějaké lepší a dražší věci. Když si to tak vezmeš, tak dítě nepotřebuje víc než lásku, pozornost a tepláky, aby mohlo běhat venku. Občas musí být samo, aby se učilo samostatnosti, nemůžeme ho stále stimulovat a být pořád u něj, abychom ho chytili, když bude padat. Protože se nenaučí dávat ruce před sebe a spadne na nos.

Hanka:

To jsi řekla moc pěkně a naprosto s tebou souhlasím. Nechci tímhle rozhovorem totiž vůbec říct, že všichni by měli žít ve skupinovém partnerství a že je odpovědí na všechny naše otázky. Naopak - myslím, že v takovém vztahu by měli žít skutečně jen ti, kteří se na to cítí. Jak psal právě Říčan, skupinové partnerství může být právě odpovědí pro ty, kteří se v monogamním svazku necítí a neví, jak z té situace ven. Myslím, že jsme zabrouzdaly moc do ekonomické sféry, na kterou já jsem ani nepomyslela na počátku svého pátrání po tomto tématu. To hlavní, co mě zaujalo, byl právě ten pocit, ta svým způsobem "svoboda", kterou jsem díky této možnosti pocítila. Možná jednou bude "normální" mít takové rodiny mezi sebou a možná to jen vyšumí jako něco, co téměř neexistovalo. Myslím, že na jakékoli závěry je příliš brzy.

Market:

To je krásné, jsem ráda, že jsi zmínila svobodu, protože cítit se ve vztahu svobodně (ačkoliv to zní jako protimluv) je podle mě jedna ze stěžejních věcí. Evidentně tedy nezáleží, jestli jste dva, nebo čtyři, když je vám spolu dobře a jste šťastní. Máš pravdu, na závěry je brzy, ale na nás dvě už pozdě. Koukni, víno dopito, venku tma, dořešíme to jindy, co říkáš?

Rozhovor s psychoterapeutkou Mgr. Norou Vláškovou dostupný zde:

Říčan, P. (2006). Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání. Praha: Portál. ■

SEMESTR PSYCHOLOGIE

HLEDÁME NOVÉ ČLENY DO REDAKCE

KDO JSME?

Časpis: Semestr psychologie je nový projekt vzniklý na ostravské pobočce ČASP. Časopis vychází jednou za semestr.

NAŠIMI HLAVNÍMI CÍLI JSOU:

- propojit život studentů s životem katedry
- informovat o činnosti ČASP (akce a projekty)
- přiblížit studentům obor psychologie (rozhovory, příběhy z praxe)
- poskytnout studentům prostor pro kreativní tvorbu

Chceš se podílet na tvorbě článků z oblasti psychologie a života naší katedry a zvyšovat tím její kvalitu? Rád píšeš, fotíš nebo jinak tvoříš? Jsi aktivní a pracovitý a zajímáš se o oblast psychologie i mimo školní lavici?

Potom hledáme právě tebe! Neváhej a pošli nám svůj motivační dopis ještě dnes a my se ti jistě ozveme!

Dopis zašli na níže uvedenou emailovou adresu:
caspis.ova@gmail.com

V elektronické formě nás najdeš zde:
facebook.com/**CaspisOstrava**

ZÁHIR PAULO COELHO

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Víte, co to znamená Záhir? Toto slovo z orientu označuje něco, na co nejde zapomenout. Takovým Záhirem se stala manželka hlavního hrdiny této knihy, když beze stopy zmizí. Náš hlavní hrdina se však nevzdává a je odhodlán svou ženu najít a s ní i sám sebe.

Paulo Coelho nám mistrně popisuje, jak může vypadat frivolní a nekonvenční život, pro který se rozhodneme, a učí nás, že i takto může vypadat láska. Filozoficky vysvětluje, že partnerský vtah může být všelijakým, a přesto být správným. Důležité je, že nás učiní šťastným.

Paulo Coelho není jednoduchým spisovatelem k četbě, ale stojí za to. Sama tato kniha je předurčena spíše pro hluboké myšlenky než pro děj. Nečekejte hollywoodské akčnosti či stříkající krev. Čeká vás okouzlující pouť do jednoho lidského srdce a mysli. Pokud se však dostanete na konec středně tlusté publikace, mohu vám zaručit, že si z ní odnesete mnoho cenných rad do života. Jestliže vás tento autorův počin osloví, nemusíte zoufat. Má na svém spisovatelském kontě ještě další dvě knihy o lásce. ■

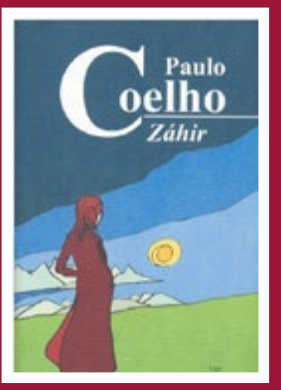


foto: https://www.kosmas.cz/knihy/124740/zahir/

ČESKÉ MILOVÁNÍ SERIÁL

KATEŘINA LUDVÍKOVÁ

Některé vztahy jsou harmonické, jiné zase disharmonické, někdy jsou vztahy italské a jindy... prostě zvláštní. Dvacetišestidílný cyklus České milování dokumentuje v každé epizodě právě tyto, dá se říci, zvláštní vztahy. Můžeme nahlédnout za zavřené dveře národně či etnicky smíšených manželství, nábožensky smíšených párů, ale také dvojic, které se poznaly ještě v dětském věku. Nebo na takzvanou zakázanou lásku, kdy se učitel zamiloval do své studentky, opustil pro ni rodinu a vzdal se své kariéry. Jiné díly nám zase ukážou, jaká je láska, když máte svůj idol a jak můžete milovat, když jste například gigolo. Na škodu může být pouze to, že se na projektu podílelo šestnáct režisérů, což může na diváka působit mírně roztříštěně. Epizoda trvá necelou půlhodinu a krásně ji doplňují tóny Radůziny písně „Jednou to pomine! Dobrý, zlý, jen my ne. Jednou to přebolí, ať je to cokoliv". ■

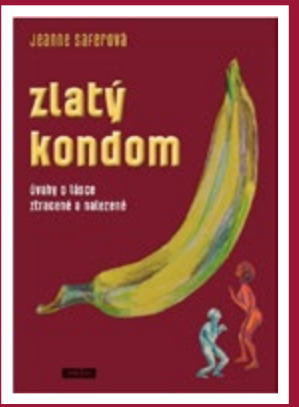
foto: https://www.csfd.cz/film/252676-ceske-milovani/prehled/

ZLATÝ KONDOM: ÚVAHY O LÁSCE ZTRACENÉ A NALEZENÉ

JEANNE SAFEROVÁ PH. D.

MARIE VONDRÁŠKOVÁ

‚Nesuď knihu podle obalu' je přísloví, které jsem si nejednou zopakovala, než jsem se do knihy dala. Autorka Jeanne Saferová je americká



psychoterapeutka, konkrétně psychoanalytička, která nás ve své knize s poměrně bizarním názvem (kterému člověk přijde na kloub až při četbě) seznamuje nejen s příběhy svých klientů, ale z velké části také s těmi vlastními, což může na někoho působit lehce sebestředně. Kniha je dělena do tří částí a v každé z nich se Saferová věnuje jinému ‚typu lásky'. Objasňuje z psychoanalytického hlediska otázky jako: proč si lidé vybírají takové partnery, jaké si vybírají, proč zůstávají v nezdravých vztazích, v neposlední řadě také proč odcházejí a jak se se všemi ranami vyrovnávají, popřípadě jak jim byla psychoterapie nápomocná.

I přesto, že může kniha působit rozporuplně, za ocenění rozhodně stojí poznámky pod čarou věnující se významným osobnostem, studiím, výzkumům i psychologickým pojmům a také samotný fakt, že se Jeanne Saferová nebojí ukázat, že je ‚pouze' lidská bytost, a že práce psychoterapeutky není jen zalitá sluncem. ■

foto: https://knihy.heureka.cz/prah-s-r-o-zlaty-kondom-uvahy-o-lasce-ztracene-a-nalezene/

UMĚNÍ MILOVAT

ERICH FROMM

HANA PEIGEROVÁ

„Lidé sledují ve filmu nekonečné množství šťastných i nešťastných milostných příběhů, poslouchají stovky bezcenných písní o lásce – ale sotva kdo pomyslí na to, že je třeba se něčemu o lásce učit."

Útlá publikace proslulého psychologa Ericha Fromma je dělená na dvě části – teoretickou a praktickou. Není

psaná až tak populárně jako jiné knihy o lásce z dnešní doby, zato je však roky prověřená. Neztratíte mnoho času čtením, ale možná toho mnoho získáte. ■

foto: https://www.kosmas.cz/knihy/205665/umeni-milovat/

ODPOJENÝ MUŽ: JAK TECHNOLOGIE PŘIPRAVUJE MUŽE O MUŽSTVÍ

PHILIP ZIMBARDO & NIKITA D. COLUMBOVÁ

DEBORA JANÁČKOVÁ

Připadá vám jméno Philip Zimbardo povědomé? Není divu. Profesor Zimbardo se díky standfordskému experimentu zapsal do dějin psychologie. Na svém kontě má spoustu světoznámých publikací, např. Luciferův efekt, Časový paradox, Moc a zlo. V knize Odpojený muž se také zabývá zlem, jenomže tím novodobým. Kniha, jak už samotný název napovídá, se věnuje tomu, jak technologie připravuje muže o mužství. Mužské pokolení se čím dál častěji vrhá do virtuálního světa plného her a pornografie, což může vést až k degeneraci jejich společenských schopností. Mnohdy pak nedokáží navazovat přátelské ani partnerské vztahy. S tím souvisí i jejich intimní život, který si do jisté míry a někdy i úplně nahrazují sledováním porna. Dle Zimbarda je situace tristní. Jak moc se s tímto názorem ztotožníte, necháme na vás. Velké plus této knihy lze však spatřovat ve snaze udělit množství cenných rad, jak přispět k nápravě. Dle mého názoru se tato kniha pohybuje na hraně mezi literaturou populární a odbornou.
Na jednu stranu zde naleznete mnoho podložených faktů, na straně druhé je znát snaha zaujmout laickou veřejnost, o čemž vypovídá samotná titulní strana s do očí bijícím nápisem "Alarmující kniha od světoznámého psychologa". Je ale důležité říct, že kniha rozhodně stojí za přečtení. Je podnětem pro zamyšlení nad temnou stránkou dnešních technologií. ■

NAVŽDY SPOLU

MARKÉTA ZAJÍCOVÁ

Co kdybyste milovali člověka celým svým srdcem? Co kdybyste spolu prožívali hluboké porozumění a souznění? Co kdybyste měli pocit, že ať už přijde cokoliv, zůstanete spolu ještě silnější než dřív? A co kdyby si vás ten milovaný jednoho dne prostě přestal pamatovat?

Film „Navždy spolu" ztvárňuje příběh mladých manželů, Paige a Lea, kteří jsou bezhlavě zamilovaní a šťastní. Přestože nemají moc peněz, zdá se, že jejich život naplněn radostí, uměním a drobnými střípky filmové poetiky nemůže nic narušit. Až do autonehody, která způsobí Paige traumatické poranění mozku a tím ztrátu paměti. Od chvíle, kdy se probudí v nemocnici, si nepamatuje svého muže ani nic dalšího z jejich společného života. Pro Lea začíná nelehký boj za znovunalezení cesty ke své ženě. Povede se Leovi v Paige opět vzbudit lásku? Navíc když hrozí, že se jí paměť už nikdy nevrátí?
Film je inspirován skutečným příběhem a je zpracován velmi příjemným, dostatečně romantickým, avšak ne přehnaně srdcebolným způsobem. Není sondou do hlubin lidských duší, spíše brouzdá po hladině dění. Pokud ale hledáte příběh, který vám pomůže nahlédnout na problematiku vztahů ovlivněných následky poranění hlavy, a zároveň z vás nevyždímá poslední zbytky energie, je pro vás „Navždy spolu" to pravé ořechové. ■

RUBRIKA PSYCHOHYGIENY

VERONIKA KOVÁČOVÁ

Prostredníctvom našej novej rubriky psychohygieny sa vám budeme snažiť priblížiť poznatky z oblasti starostlivosti o duševnú rovnováhu a pohodu a tým pomáhať predchádzať potencionálnemu vzniku ochorení psychického a psychosomatického rázu. Mimo iné sa vám však tiež budeme snažiť prinášať zaujímavé informácie týkajúce sa osobnostného rozvoja a deliť sa s vami o pútavé tipy na knižné tituly z preberanej oblasti.

Skôr než sa pustíme do hlavnej témy, rada by som vám pripomenula význam základného a predsa tak často skloňovaného pojmu zdravie.

A čo vlastne zdravie znamená?

Porozumenie pojmu môžeme rozdeliť do niekoľkých kategórií, ktoré najlepšie vystihujú jeho význam.

V prvom rade môžeme chápať zdravie ako zdroj fyzickej a psychickej sily, ktorá človeku umožňuje v živote prekonávať najrôznejšie ťažkosti. Tak, ako sa táto sila môže vytrácať, tak sa dá opäť získať. Človek sa môže vzchopiť vzápätí, čo zoslabol a ochabol.

... zdravie ako stav, kedy je človeku dobre ako fyzicky, tak psychicky aj sociálne

Pojmy ako élan vital, vitalita, schopnosť adaptácie či metafyzická sila sú reprezentáciou predstavy zdravia ako niečoho, čo človeku umožňuje dosahovať vyšších cieľov, než je zdravie samo. Zdravie je tak prostriedkom k dosahovaniu ešte vyšších cieľov a hodnôt.

Ďalej je to salutogenéza alebo individuálne zdroje zdravia. Křivohlavý vo svojej knihe naznačil tri základné zdroje životnej (zdravotnej) sily podľa Antonovského. Medzi tieto zdroje patrí zmysluplnosť (meaningfulness), vidina zvládnuteľnosti úloh (manageability) a schopnosť chápať dianie okolo seba (comprehensibility). Tieto jednotlivé aspekty podľa Antonovského nepredstavujú jednotlivé psychické schopnosti, ale ide skôr o celkovú, holistickú charakteristiku postoja k životu. Základná charakteristika tohto poňatia býva označovaná termínom „odolnosť" (hardiness), ktorej zložky tvorí oddanosť (určitému presvedčeniu), zvládnuteľnosť (predstava o schopnosti zvládnuť to, čo sa okolo jedinca deje) a chápanie životných úloh ako výziev, ktoré dotyčný prijíma a púšťa sa do nich (Křivohlavý, 2001).

Ďalej sa zdravie chápe ako schopnosť adaptácie. Rozumieme tým schopnosť

jedinca prispôsobovať sa okolitému prostrediu a naopak, toto prostredie upravovať podľa vlastných potrieb.

Veľmi rozšírená definícia zdravia charakterizuje tento pojem ako schopnosť dobrého fungovania (fitness), čo môžeme chápať ako schopnosť telesne či duševne niečo robiť, byť pripravený na úlohy, ktoré pred jedincom stoja, v skratke byť v dobrej kondícii (Křivohlavý, 2001).

Poslednou a zrejme najznámejšou definíciou zdravia je tá, ktorú publikovala WHO (World Health Organization). Tá popisuje zdravie ako stav, kedy je človeku dobre ako fyzicky, tak psychicky aj sociálne. Nie je to len neprítomnosť nemoci (Křivohlavý, 2001).

Psychohygiena

Rovnako ako potrebujeme čas od času očistiť svoje telo od škodlivých toxínov a iných látok, tak isto potrebuje očistu naše duchovné vnútro (duša, myseľ). To však neznamená, že sa tejto očiste stačí venovať raz za pol roka. Naopak, pravidelné (rozumej každodenné) dodržiavanie určitých pravidiel, zásad, rituálov, či zvykov má veľký význam pre prevenciu psychických a somatických onemocnení, ako aj pre subjektívnu spokojnosť vyrovnaného jedinca. Tieto pravidlá reprezentuje vedná disciplína „duševná hygiena".

Pravidlá duševnej hygieny možno chápať ako návod k riadeniu, ovplyvňovaniu seba samého a okolitého prostredia. Duševná hygiena ako vedná disciplína sa zaoberá najmä obtiažami s adaptáciou a ľahšími poruchami duševnej rovnováhy. V porovnaní s psychoterapiou, ktorá sa zameriava na už existujúce poruchy, sa duševná hygiena zameriava skôr na prevenciu týchto porúch (Vacínová, 2010).

Medzi duševnou rovnováhou a somatickými onemocneniami existujú veľmi tesné a obojstranné väzby, kedy sa prakticky každá nemoc aspoň do istej miery zlepší vplyvom zlepšenia psychického stavu, alebo jej rozvoj nepostupuje tak rýchlym tempom. Tento vzorec platí samozrejme aj naopak. V prípade zhoršenia psychickej kondície sa zároveň zpravidla spomaľuje uzdravovací proces, alebo sa fyzický stav zhoršuje (Míček, 1984).

Charakteristiky nevyrovnaného človeka vám hádam ani netreba predstavovať. Značné citové napätie a neschopnosť túto energiu vhodne investovať, zvýšené množstvo konfliktov, podráždenosť, precitlivenosť, úzkostlivosť a tým spôsobené narušenie medziľudských vzťahov. Nevyrovnaný jedinec je jednoducho poháňaný vnútornými silami, ktoré mu často ubližujú. Takýto človek totiž predstavuje stresor sám pre seba (Vacínová, 2010).

Pravidlá duševnej hygieny

A čo robiť/nerobiť v rámci prevencie týchto príznakov nevyrovnanosti?

A ako postupovať, ak nás tieto príznaky už obťažujú?

Hennig a Keller (1996) uvádzajú 12 základných a dôležitých pravidiel, ako si zachovať duševné zdravie v optimálnej miere a nepodliehať stresu.

Medzi ne patria:

Znížte príliš vysoké nároky.

Naučte sa akceptovať realitu, v ktorej je človek tvor nedokonalý a občas robí chyby.

Nepodliehajte syndrómu pomocníka.

Pohybujte sa niekde

v rozmedzí medzi súcitom a emocionálnym odstupom.

Naučte sa hovoriť nie.
Myslite na seba a nenechajte sa preťažovať.

Stanovujte si priority.
Neplytvajte svojou energiou. Pokúste sa koncentrovať na podstatné činnosti.

Organizujte svoj čas.
Dobrý plán vám ušetrí polovicu práce. Pokúste sa svoju prácu rozdeľovať rovnomerne. Cestu k cieli si rozčleňte na jednotlivé etapy a zvládajte ich postupne. Snažte sa vyhnúť prokrastinácii.

Nezabúdajte na prestávky.
Vaša zásoba energie nie je nekonečná, preto sa nehrňte z jednej činnosti do druhej, doprajte si krátke pauzy.

Buďte otvorení a vyjadrujte svoje pocity.
Naučte sa byť asertívni a dať najavo, pokiaľ sa vám niečo nepáči.

Nachádzajte emocionálnu podporu.
Zdieľaná bolesť je polovičná bolesť. Nájdite si priateľa, s ktorým sa môžte otvorene porozprávať.

Nachádzajte vecnú podporu.
Všetko predsa nemôžete zvládnuť sami, nebojte sa požiadať o radu a návrhy na riešenia.

Buďte pozitívni.
Majte radosť z toho, čo ste schopní zvládnuť. Čo dokážete a viete. Ak vás prepadne sebaľútosť, pokúste sa jej povedať „stop".

Hľadajte výzvy.
Otvárajte sa novým skúsenostiam. Učte sa ďalej nové veci.

Žite zdravo a doplňujte energiu.
Doprajte si potrebnú mieru odpočinku. Pokúste sa ho optimálne vyvážiť s prácou či školou. Doprajte si dostatok spánku. Pokúste sa stravovať zdravo, športujte.

Osvojte si relaxačné techniky.
A v neposlednom rade sa venujte vzťahom, ktoré vás napĺňajú a robia šťastnými (Hennig, Keller, 1996).

Navyše štúdia uskutočnená v USA na vzorke 7 tisíc dospelých respondentov priniesla výsledky vo forme zistenia 7 zvykov, ktoré vysoko korelujú so somatickým zdravím (Míček, 1992).

Medzi ne patrí:

- Pravidelná fyzická aktivita (cvičenie, šport, pohyb, manuálne práce)
- Neprejedanie sa, udržiavanie optimálnej váhy
- Pravidelné raňajky, nekonzumovanie potravín medzi hlavnými chodmi
- Abstinencia fajčenia
- Vyhýbanie sa alkoholu a iným drogám
- Dostatočný spánok a odpočinok (spánok 7-8 hodín denne)
- Pravidelný denný rytmus a denný režim

Duševná hygiena síce nezaručí človeku okamžité šťastie, ale môže ukázať chyby, ktoré šťastie a spokojnosť ničia, podkopávajú a varujú pred nimi. Môže tiež poskytnúť základné a vhodné rady, ktorých rešpektovanie sa v živote osvedčí (Míček, 1986).

Vedci popisujú, že zvyky vznikajú z dôvodu, že sa mozog neustále pokúša vyhnúť plytvaniu energiou

Zvyky ako uľahčenie každodenného života

Život človeka je určovaný a ovplyvňovaný rytmom, ktorého podstata spočíva vo vytvorení primárnych stereotypov, pri ktorých realizácii jedinec vyvinie omnoho menšie fyzické aj duševné úsilie než pri nepravidelných činnostiach. Pravidelným rytmom rozumieme zavedenie poriadku v čase a vytvorenie rady návykov, ktoré majú pozitívny vplyv na celý organizmus (vstávanie a ukladanie do postele v určitú hodinu, konzumácia jedla v pravidelnú dobu, a rovnako tak štúdium, práca, odpočinok). Naopak nerytmické zmeny sú pre náš organizmus vyčerpávajúce.

Ak si chceme zachovať optimálnu duševnú rovnováhu, je žiaduce odstrániť čo najviac vyčerpávajúcich návykov v rámci životosprávy (neskoré ukladanie do postele, neskoré vstávanie, prejedanie sa či nedostatok fyzickej aktivity) (Míček, 1992).

Vedci popisujú, že zvyky vznikajú z dôvodu, že sa mozog neustále pokúša vyhnúť plytvaniu energiou. Prostredníctvom svojich vlastných nástrojov sa tak snaží každú pravidelnú činnosť premeniť na návyk, aby mohla myseľ častejšie odpočívať.

Samozrejme ak mozog deaktivujeme v nevhodnej chvíli, môže dôjsť k tomu, že si nevšimneme dôležitých vecí (zmena dopravného značenia na ulici, po ktorej jazdíme už veľmi dlho). Z toho dôvodu naše bazálne gangliá, zodpovedné za tvorbu zvykov, vymysleli postup, ako prísť na to, či a kedy sa možno spoľahnúť na zvyky. Tento postup sa spúšťa zakaždým, keď sa začína alebo končí reťaz naučeného správania.

... zvyky, ktoré sú spojené napríklad s citmi, sú merané v milisekundách

Predstavte si slučky s troma súčasťami. V prvom rade príde *podnet* (spúšťací mechanizmus), ktorý mozgu naznačuje, že sa môže prepnúť do automatického módu, a určuje, po ktorom zvyku siahnuť. Následne sa objavuje *naučené správanie* fyzického, duševného či citového charakteru. Poslednú súčasť zvykovej slučky tvorí *odmena*, ktorá rozhoduje, či sa oplatí slučku uložiť do pamäti (Duhigg, 2014).

Pod podnetmi si môžete predstaviť prakticky čokoľvek. Môže ísť o vizuálne vnemy (cukráreň, televízna reklama), miesto, čas, tok myšlienok, citové pohnútky, alebo určitú spoločnosť ľudí. Naučené správanie sa zase pohybuje od nesmierne zložitého až po neuveriteľne jednoduché (zvyky, ktoré sú spojené napríklad s citmi, sú merané v milisekundách). Odmenu môže predstavovať jedlo, látky s rôznymi účinkami na organizmus, či emocionálne povzbudenie - pocity radosti, hrdosti, zadosťučinenia, samochvály a podobne.

Popísaná slučka podnet – správanie – odmena sa po čase stáva čoraz mimovoľnejšia. Podnet a odmena sa totiž navzájom natoľko prepletú, až sa vyvinie silný pocit očakávania a túžby. A takýmto spôsobom sa rodí zvyk. Ako príklad uvediem fajčenie. Ak fajčiar vidí podnet, ktorým môže byť krabička cigariet, mozog začne očakávať dávku nikotínu. Len jednoduchý pohľad na krabičku cigariet stačí, aby sa zniesla túžba po nikotíne. V prípade neuspokojenia túžba rastie až kým fajčiar nesiahne po cigarete (Duhigg, 2014).

Zvyky však nie sú stálou záležitosťou. Možno ich ignorovať, meniť, alebo ich

nahrádzať. Ak porozumiete stavbe zvykovej slučky, uľahčíte si ich ovládanie. Nanešťastie, mozog nerozlišuje medzi dobrými a zlými zvykmi. Ak ste si vytvorili zlozvyk, vždy niekde číha a čaká na adekvátny podnet a odmenu. Ak sme si namiesto športu zvykli ležať pred televíziou, tohto návyku sa len tak ľahko nezbavíme. Avšak ak dostaneme zvykovú slučku pod kontrolu, ak začneme vytvárať nové nervové procesy s cieľom zdolať staré zlozvyky, môžeme neželané správanie vďaka tým istým mechanizmom zatlačiť do úzadia (Duhigg, 2014).

Tvorba nových zvykov a pretváranie tých škodlivých

Ak si chcete vytvoriť nové zvyky, abyste sa cítili lepšie, poprípade preto, aby sa vyššie uvedené pravidlá duševnej hygieny stali vašou dennodennou záležitosťou bez vydania väčšej duševnej či fyzickej námahy, postup je nasledovný - ak chcete napríklad začať cvičiť, vašou úlohou je vybrať si určitý podnet – môžete ísť do telocvične hneď ako sa prebudíte a následne si doprajte odmenu, na ktorú budete už vopred myslieť. Odmenou môže byť napríklad sladkosť, príval endorfínov, či pocit hrdosti. Ak príde pokušenie, zamerajte sa na danú odmenu, až kým sa z túžby nestane mierna posadnutosť. To isté sa týka napríklad zmeny stravovacích návykov, pravidelného ukladania sa k spánku a ranného vstávania, či hoc čítania kníh namiesto pozerania seriálov.

Pri pretváraní starého návyku je však v prvom rade potreba odhaliť podnety a odmeny ...

Ak ste náhodou obeťou svojich (zlo)zvykov, nemusíte vešať hlavu. Aj staré zvyky možno zmeniť, a aj ak ich síce nemožno úplne odstrániť, môžete sa ich naučiť ignorovať, poprípade upraviť podľa vlastných potrieb. V tomto prípade je však nutné dodržiavať určité zlaté pravidlo uplatňované pri pretváraní zlých návykov. Je totiž nutné, aby ste zachovali rovnaký podnet a ponúkli rovnakú odmenu. Všetko, čo musíte zmeniť, je naučené správanie. Vezmime si napríklad fajčiara, ktorý sa len horko ťažko vzdá cigariet, kým neobjaví činnosť, ktorá by fajčenie kompenzovala, keď si telo zažiada dávku nikotínu. Pri pretváraní starého návyku je však v prvom rade potreba odhaliť podnety a odmeny, ktoré má človek s fajčením spojené (napríklad v prípade potreby vzpruhy by mu mohla dávku nikotínu vynahradiť dávka kofeínu). Akonáhle odhalí, ktoré podnety a odmeny sa mu s fajčením spájajú a dokáže nájsť náhradnú uspokojujúcu činnosť, je veľmi pravdepodobné, že sa cigariet ľahšie vzdá.

Pri pretváraní niektorých zvykov, a platí to aj pri vytváraní nových, je však potrebná ešte jedna zložka, a síce presvedčenie. Inými slovami - je potrebné, aby človek veril, že je schopný zmeny. Duhigg (2014) uvádza, že k takémuto presvedčeniu najčastejšie a najľahšie dospejeme s pomocou a podporou druhých. Ak chcete napríklad schudnúť, je treba zamyslieť sa nad tým, prečo napriek tejto túžbe zvyknete maškrtiť. Môžete sa napríklad zapojiť do skupiny, v ktorej sa ľudia o chudnutie usilujú a stanovujú si spoločné ciele, poprípade sa priateliť s niekým, kto žije zdravším životným štýlom. Presvedčenie sa totiž ľahšie pestuje v skupine aj vo dvojici (Duhigg, 2014).

Pokiaľ vás téma zvykov zaujala, v závere článku nájdete pár aktuálnych knižných tipov,

ktoré o tejto téme pojednávajú do hĺbky a zároveň prinášajú zaujímavé typy.

Za prečítanie stojí:

Duhigg, Ch. (2013). Sila zvyku: Proč děláme to, co děláme a jak to změnit.. Praha: Bizbooks

Dwecková, C. (2017) Nastavení mysli: Nová psychologie úspěchu aneb naučte se využít svůj potenciál. Příbram: Jan Melvil Publishing.

Covey, R., S. (2017). 7 návyků skutečne efektívních lidí: Zásady osobního rozvoje, které změní Váš život. Praha: A Management Press.

Zdroje

Míček, L. (1986) Duševní hygiena. Praha: SPN.
Míček, L. (1976). Sebevýchova a duševní zdraví. Praha: SPN.

Míček, L. & Zeman, V. (1992). Učitel a stres. Brno: Masarykova univerzita.

Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Praha: Portál.

Vacínová, M. (2010). Psychologie. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.

Duhigg, Ch. (2014). Sila zvyku: Prečo robíme, čo robíme a ako sa zmeniť. Bratislava: Tatran.

Hennig, C. & Keller, G.(1996). Antistresový program po učitele. Praha: Portál.

NOVINKY V PSYCHOLOGII

TEREZA BEDNÁŘOVÁ

Sex s ex?

Už se vám někdy stalo, že jste se ráno probudili vedle vašeho bývalého partnera a sami sebe jste se ptali, jak jste to vůbec mohli dopustit? Možná si to teď můžete přestat vyčítat! Studie vydaná letos v magazínu Archives of Sexual Behaviour totiž zjistila, že tyto neplánované přešlapy nemusí mít na klidné smíření se s koncem vztahu až tak neblahý vliv.

Studie se zúčastnilo celkově 113 dobrovolníků, kteří si v nedávné době prošli rozchodem. Tito dobrovolníci vyplňovali každý den po dobu dvou měsíců dotazník, jehož cílem bylo zjišťovat, zda se znovu pokoušejí o sex se svým bývalým partnerem a zda byly jejich pokusy nakonec úspěšné.

A jak to dopadlo? Výsledky odhalily, že ve většině případů nebyla snaha dobrovolníků marná a nakonec svého cíle opravdu dosáhli. Nejpřekvapivějším zjištěním však byl fakt, že tento přešlap nezkomplikoval samotné vypořádání se s rozchodem, ale dal naopak průchod pozitivnějším emocím, jelikož očekávání z bližšího kontaktu bylo naplněno a smutek z odloučení byl alespoň na malou chvíli zahnán.

Samotní autoři studie však upozorňují na to, že se jedná pouze o předběžná zjištění a že je potřeba toto téma zkoumat v delším časovém horizontu, kdy se mění nejenom očekávání, ale také pocity obou partnerů.

I když se teď už nemusíte ráno tolik stydět, že jste se probudili na špatném místě, neměli byste ani přesto zapomínat na staré dobré české pořekadlo: „Ráno moudřejší večera"...

Zdroj: https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-018-1268-6

Pár tipů pro online úspěch na seznamce

PhDr. Petr Kačena je český psycholog známý především pro svou studii, která se zaměřila na velmi aktuální téma - a to, zda budete v manželství šťastnější, když se seznámíte online.

Jelikož je na toto téma odborník, zmiňuje nejprve několik tipů, jak se se správně seznámit online, abyste se do fáze manželství vůbec dostali.

1. Nezakrývejte si obličej

Platí pár jednoduchých pravidel: žádné brýle ani klobouk, jen úsměv a vy samotní. Důležité je, aby byly vidět především vaše oči. Tím si zvyšujete svoji důvěryhodnost a zároveň působíte pro druhé pohlaví přirozeně. Co víc chtít?

2. Nechte se oslovit

Pokud jste dodrželi první bod, vyčkávejte na reakce, určitě se brzy nějaké dostaví. Ale co teď?! Velkým kamenem úrazu při online seznámení bývá začátek konverzace – „O čem se mám vůbec bavit?" Proto je dobré mít ve vašem popisku pod fotkou nějakou zajímavou informaci, které se jde dobře chytnout. Může se jednat o váš koníček, oblíbený film nebo neoblíbenou politickou stranu. Zabráníte tak tomu, že konverzace neskončí hned v černé díře, ale bude zajímavá pro obě strany hned při startu.

3. Nepřeháněje to

Online seznamování je skvělá záležitost šetřící náš čas a mnohdy i peníze, nicméně stále platí, že osobnímu setkání se nic nevyrovná. Proto neváhejte příliš dlouho a tam, kde to vypadá slibně, odepište co nejdříve a domluvte si rande v reálném světě.

A nezapomeňte – online seznámení je v dnešním technologickém světě nejenom normální, ale hlavně funguje!

Zdroj: Kačena, P. (2018).
3 tipy jak se dobře seznámit online.
Psychologie, 10(24), 18-19.

Porno – good or not?

Myslíte si, že je pornografie pro vás a váš vztah neškodná? Pravděpodobně jste na omylu!

Ve fakultní nemocnici v Brně si lékaři všimli zvyšujícího se počtu pacientů z řad mužů s erektilní dysfunkcí. Tato sexuální porucha se u nich však vyskytovala pouze v momentě, kdy měli mít sex se svojí partnerkou. Při sledování pornografie na internetu žádný problém neměli. Bylo zjištěno, že frekvence masturbace a partnerského sexu byla vyrovnaná bez ohledu na to, zda byl muž ve vztahu, nebo ne. Tento jev má také svůj název – tzv. Coolidgeův efekt, díky kterému reakce samců na novou samičku bývá intenzivnější než na stejnou samičku.

Jako hlavní důvod lékaři uvedli snadnou dostupnost pornografie a z toho plynoucí zkreslenou realitu a nesplnitelná očekávání, kdy se kvůli masturbaci zároveň snižuje citlivost na reálné podněty.

To následně vede k poruše osobních vztahů, kdy se může vytvořit sexuální dysfunkce vázána přímo na partnerku; může však vést i k sociální izolaci, k narušení pracovní schopnosti a v poslední řadě také ke vzniku sexuálních perverzí.

Takže co byste si měli z tohoto zjištění odnést? – „Make love not porn". A pokud máte pocit, že vám videa s nahými lidmi vyplňují více volného času, než je zdrávo, pouvažujte, co by se s tím dalo dělat... ■

Zdroj: https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2499325-pornografie-zabiji-vztahy-i-sexualitu-ukazal-vyzkum-brnenskych-sexuologu

BŮH JE LÁSKA

SESTRA KARMELITÁNKA

Říci že miluješ
je velmi málo
jsi Láska

Já miluji
občas
některé
od do
za

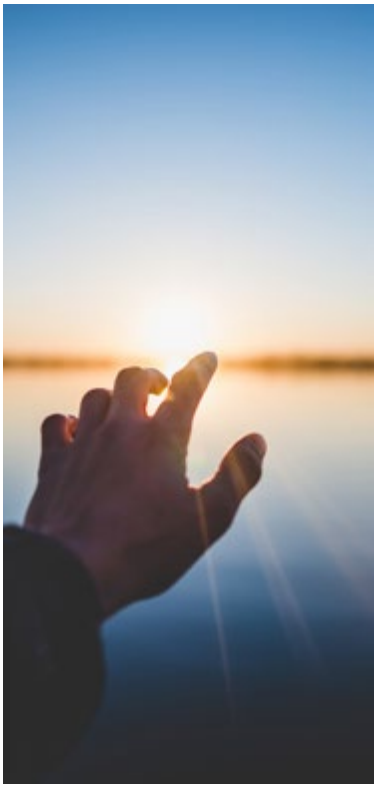
V Tobě
je plnost lásky

Miloval jsi mne
když jsem ještě neexistovala
když po mne ještě nikdo
netoužil
Miluješ
i tam
kde před Tebou zavírám dveře
i tam
kde jsi ve mně sám
i tam
kde ti dávám tretky
a myslím si
že jsem si něco zasloužila
protože jsem
něco víc
lepší
protože stojím na špičkách
protože se napínám

Miluješ

Buď veleben
Milovníku
mojí malosti
Buď veleben
Který tvoříš
z mé nehodnosti
otevřenou bránu
ke
zdroji

Jsi Láska
to je nejtěžší
pravda
mé víry
Je to nejsladší
objev
jsem
milována
nezasloužila jsem
nezasluhuji
nezasloužím ■



JEDNOTA ČSOL OSTRAVA 1

KATEDRA HISTORIE FF OSTRAVSKÉ UNIVERZITY & CENTRUM PANT

VÁS ZVOU NA MEZINÁRODNÍ WORKSHOP

TĚŠÍNSKO A STŘEDNÍ EVROPA PO VELKÉ VÁLCE 1918–1920

S HLAVNÍM ŘEČNÍKEM Dr. JIMEM BEACHEM
(UNIVERSITY OF NORTHAMPTON)

OSTRAVA

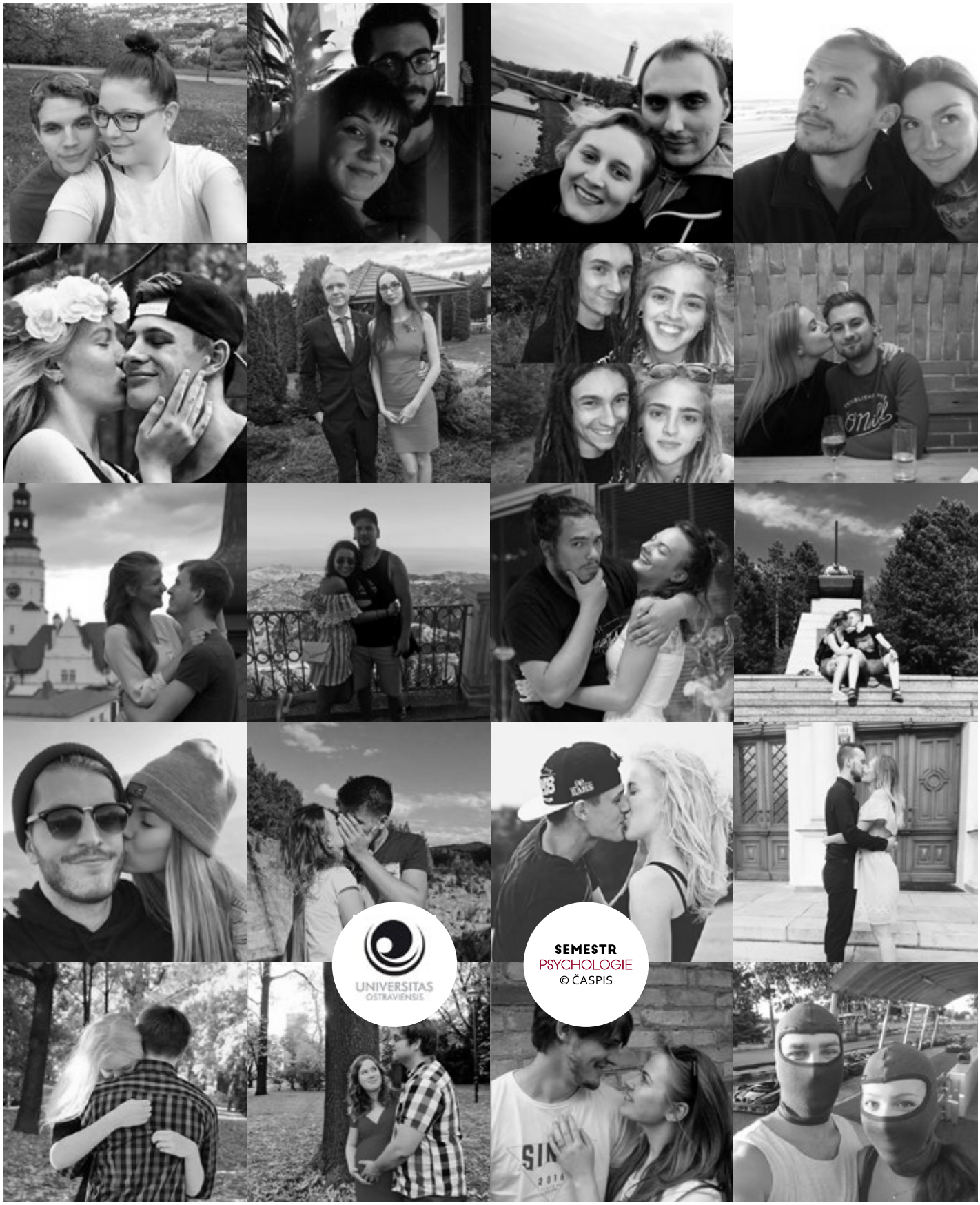
CENTRUM PANT (ČS. LEGIÍ 22)

25. LEDNA 2019

JAZYKY PŘÍSPĚVKŮ: ČEŠTINA, POLŠTINA, ANGLIČTINA

REGISTRACE DO 28. PROSINCE 2018

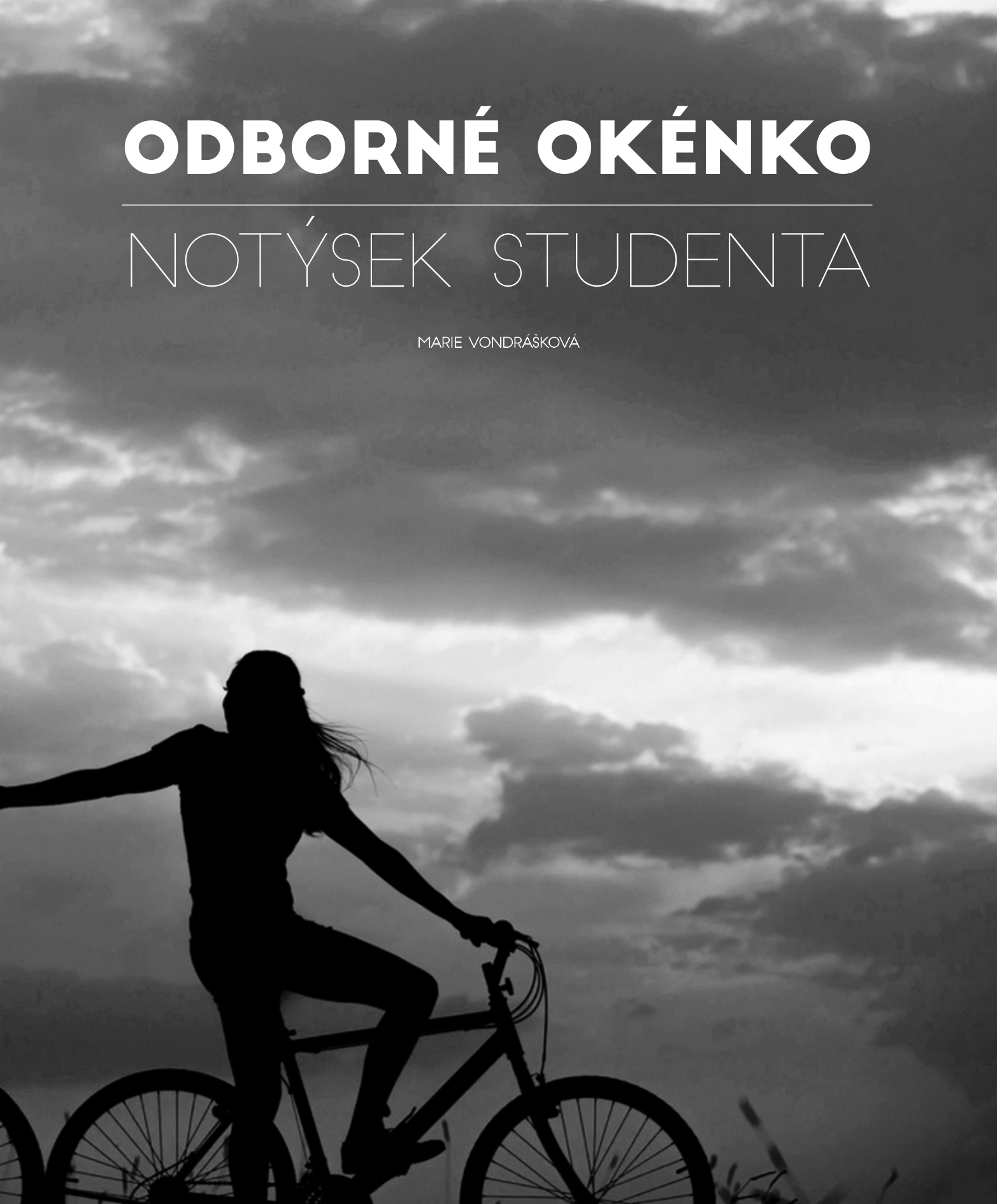
E-mail: csol.ostrava@volny.cz


UNIVERSITAS
OSTRAVIENSIS
SEMESTR
PSYCHOLOGIE
© ČASPIS

ODBORNÉ OKÉNKO

NOTÝSEK STUDENTA

MARIE VONDRÁŠKOVÁ



OBSAH

1. Úvod 3
2. Výběr partnera 3
2.1. Nevědomý výběr partnerů 3
2.2. Sociologické faktory 4
2.3. Výběr partnera dle MUDr. Plzáka 4
2.4. Evoluční teorie 5
2.5. Rizikové faktory ovlivňující výběr partnera 5
3. Partnerské mýty (také při hledání manželského partnera) 7
Mýtus č. 1 – Láska dá všechno do pořádku 7
Mýtus č. 2 – Přetváření k obrazu svému 7
Mýtus č. 3 – Láska na první pohled 7
Mýtus č. 4 – Jeden jediný 7
Mýtus č. 5 – Upřímnost nade vše 8
Mýtus č. 6 – Sexuální přitažlivost = láska 8
Mýtus č. 7 – Partner, který nám vidí do hlavy 8
4. Vývojová stadia manželství (partnerství) 8
5. Láska 9
5.1. Trojúhelníková teorie lásky 9
5.2. Typy lásky 10
5.3 Měření lásky 11
6. Intimita 12
7. LGBT 13
8. Formy soužití partnerů 15
9. Nevěra 15
10. Poradenství 16
11. Matematika lásky 18

PARTNERSKÉ VZTAHY

„Milovat znamená uzavřít smlouvu a nemít záruku jejího dodržení, rozdávat se celý v naději, že nebude zneužito naší důvěřivosti a dostaneme vráceno stejné množství dobrodiní.“

Erich Fromm

1. ÚVOD

Jsem si jistá, že při přečtení pojmu ‚partnerský vztah' si každý z vás vybaví něco podobného, a přesto naprosto odlišného, na základě toho, co se odráží z našich vlastních zkušeností.
A tak pro sjednocení začneme definicemi.

Slovo *„partnerský“* znamená „sdružený společnými zájmy, sdílející společný život“, např. manželský (Hartl & Hartlová, 2010, str. 393) a slovo *„vztah“* je působení mezi dvěma nebo více jevy, objekty či osobami, v psychologii je provázaný emocionální vazbou a určitou mírou odpovědnosti (Hartl & Hartlová, 2010, str. 678). Naší ‚specializací' bude pro toto číslo právě ono působení mezi osobami, jeho vývoj, formy a další aspekty.

2. VÝBĚR PARTNERA

Výběr partnera znamená vždy závažný rozhodovací proces (Mlčák, 1996) a existuje nesčetně mnoho faktorů a teorií, které se snaží vysvětlit, jakým způsobem k sobě partnera hledáme (také musíme vzít v potaz to, že máme vůbec možnost si vybrat, která kdysi rozhodně nebyla a dodnes všude není samozřejmostí). Na následujících řádcích se budeme zabývat pouze některými z nich. (Pozn. z čistě didaktických důvodů jsem vynechala faktory jako ‚Vyberte si partnera dle toho, jak tancuje' a ‚To, jak váš partner hltá jídlo, vám prozradí, jaký bude v posteli'.)

2.1. Nevědomý výběr partnerů

Z psychoanalytického hlediska můžeme rozdělit 5 typů výběru partnera, jež jsou ovlivněny našimi neuvědomovanými přáními a očekáváními, která si neseme již z dětství.

1.) Hledaný partner může představovat bytost z našeho života, která v dětství plnila významnou funkci, ale určitým způsobem nám ublížila. Tímto výběrem, jak se psychoanalytici domnívají, člověk chce situaci, kdy mu bylo ublíženo, prožít znova, ale také mít možnost ji změnit a mít pod kontrolou.

2.) Člověk také může hledat partnera, který bude dle něj co nejlepší kopií jeho samotného, respektive jeho představě o sobě. Tento výběr preferují jedinci, kteří mají tendenci ke vztahovačnosti a uvízli ve vývoji osobnosti v narcistní fázi.

3.) Třetí variantou je hledání partnera, který má ztělesňovat určitý ideál. Tak dochází k idealizaci dotyčného v takové míře, že v jisté fázi zákonitě dochází ke zklamání.

4.) Partner také může reprezentovat negativní ideál,

bude tedy do určité míry naším opakem. V jeho opaku mohou být naše potlačené tužby, a to zejména ty, které považujeme za zakázané.

5.) Posledním typem nevědomého výběru je partner, který nám bude obranou. K tomuto typu se mohou uchylovat lidé, kteří prožili v dětství pocity nejistoty či ohrožení (Farková, 2008).

2.2. Sociologické faktory

Lidé orientovaní spíše sociologicky budou vnímat výběr partnera úplně jinak. Za důležité považují především následujících 6 faktorů.

1.) Příslušnost k určité sociální vrstvě, skupině – ta by měla být společná nebo blízká, protože v takovém případě bude vyvolávat pocity spřízněnosti.

2.) Jak velký je nesouhlas, pokud hledáme jedince mimo vlastní sociální skupinu či vrstvu (rodina, přátelé a celkově lidé spojeni s naší sociální vrstvou).

3.) Naše představy o ideálním, vysněném partnerovi.

4.) Faktorem je z tohoto hlediska také psychologická podobnost partnera s jedním z rodičů.

5.) Homogamie, kterou můžeme charakterizovat nám známým ‚vrána k vráně sedá'.

2.3. Výběr partnera dle MUDr. Plzáka

MUDr. Plzák rozděluje výběr na čtyři typy: výběr emocionální, racionální, riskantní a nadějný. Následně se pokusíme je blíže popsat.

Výběr emocionální je, jak nám napovídá název, řízen emocemi nebo určitou představou, jak doktor Plzák zmiňuje, ‚sentimentální lásky', která nám přijde nejpřirozenější, nejvíce morální a je ústředním motivem mnoha filmů končících: ‚A žili spolu šťastně až do smrti.' Přeci si vybíráme toho člověka, kterého máme rádi či milujeme, není-liž pravda? Avšak, jak již říkal Alfred Adler: ‚Následuj své srdce, ale nezapomeň si s sebou vzít i mozek.' Tento výběr se realizuje třemi formami, a to buď nahodilým setkáním, které vyžaduje notnou dávku odvahy pro oslovení, nebo skupinovým výběrem, při kterém volba podléhá sugesci skupiny, ke které patříme (všichni baží po ‚hvězdě skupiny' apod.) Poslední formou je řízený výběr obsahující seznamky, inzeráty a jiné nástroje pro získání kontaktu ‚na někoho'.

Racionální výběr je typem, který je racionální až v jeho druhé fázi. Ta první je v podstatě intuitivní (kdy vlastně nevědomě zjišťujeme, zdali máme naději – dojde k procesu porovnání). Pro tento výběr také musíme citově vyzrát a uvědomit si, že sentimentální láska by neměla mít rozhodující roli. Podstatnou informací také je – člověk si pouze nevybírá, ale je zároveň vybírán!

V případě některých vztahů se také jedná o riskantní výběr. Těmito případy mohou být vztahy, ve kterých jsou oba partneři velmi rozhodné a rezolutní typy, kdy mají oba partneři ‚jasno', ale každý třeba úplně jinak. Dalším takovým spojením je spojení optimisty a pesimisty, které dle doktora Plzáka zahořkne (Plzák, 2010). Dalšími riskantními partnery jsou lidé tvrdohlaví, neústupní či nadměrně citlivá žena (pokud si nenajde stejně přecitlivělého partnera), muž ‚hráč', čistokrevná intelektuálka a další.

Posledním typem je výběr nadějný. To, že si teoreticky vybereme partnera, který není ‚rizikový', však neznamená, že máme zajištěný trvalý vztah. Mezi tyto nadějné výběry můžeme zařadit: dva pesimisty, dva pedanty, dva

přecitlivělé a dva otevřeně dobrosrdečné jedince. Pro detailnější popis doporučuji tabulku v knize Klíč k výběru partnera pro manželství (Plzák, 2010).

2.4. Evoluční teorie

Člověk, jako každý další zvířecí tvor, v sobě má zakódované jisté vzorce, dle kterých si také vybírá partnera. To nám alespoň tvrdí evoluční teorie. Darwin a jeho teorie pohlavního výběru tvrdí, že jedinec si vybírá takového partnera, který má vlastnosti poukazující na dobrou reprodukční schopnost, která hraje zásadní roli.

Také atraktivita, která je v žebříčku faktorů výběru partnera vysoko, se nakonec pojí s mládím, dobrou reprodukční schopností a dobrým genetickým základem. U obličeje se soustředíme na kvalitu pleti, která by jinak mohla poukazovat například na možný výskyt nemoci, nebo se zaměřujeme také na to, zda je obličej symetrický. Ženy dle evoluční teorie budou dávat přednost mužům více svalnatým, urostlým a popřípadě také více chlupatým, jelikož tyto vlastnosti budou poukazovat na množství testosteronu. Muži budou v ženách zase upřednostňovat jemné rysy, hladkou pleť a také jistý WHR (waist-to-hip ratio), tedy určitý poměr boků a pasu (širší boky opět naznačovaly plodnost).

Kromě dobrého genetického základu je také důležité, aby byl partner dobře zajištěn a byl schopen své potomky jak opatřit, tak i vychovat.

2.5. Rizikové faktory ovlivňující výběr partnera

Za nejznámější a někdy také přeceňovaný faktor je považována osobnostní kompatibilita jedinců. Dále zde můžeme zařadit hodnotový systém, vzhled a mnoho dalších. V této části bych se však chtěla věnovat faktorům rizikovým. Na co bychom si měli dávat pozor při výběru partnera a předejít tak nespokojenému vztahu?

K takovýmto faktorům řadíme závislost, vznětlivost, osobnostní nezralost, mentalitu oběti, sexuální dysfunkce, sklon k despotismu, emocionální uzavřenost, narcismus a také následky minulých vztahů a emocionální poruchy z dětství (Mlčák, 1996). Některými z nich se budeme nyní věnovat více.

Pokud je partner závislý ať už na alkoholu, jiných drogách, nebo třeba automatech, je závislost faktorem, který se na vztahu zřetelně odrazí. Závislost ve vztahu narušuje jeho celý chod, jelikož je spojována se značně nestabilním až chaotickým životním stylem. Závislý partner může vykazovat emocionální labilitu, být výbušný, konfliktní, mít sklon k depresivnímu prožívání. Nehledě na možné finanční problémy. Jako jediná řešení jsou uváděna léčba závislosti, nebo ukončení vztahu (Mlčák, 1996). Tak můžeme předejít možnému modelu chování označovaného jako spoluzávislost, což je patologický vztah blízkého člověka (tedy i partnera) na osobě závislé, vykazující se takovým chováním, kterým závislého brání a ochraňuje, ale nepomáhá mu změnit jeho situaci a sám ztrácí svou identitu (Vokurka, Hugo, 2015).

Vznětlivý partner není schopen kontrolovat své zlostné reakce, kterým dává volný průchod ať už v soukromí, nebo na veřejnosti. Tyto tendence mohou mít lidé, kteří byli v dětství určitým způsobem zanedbávaní, deprimovaní. Partner s mentalitou oběti bude zase vždy vidět chyby v druhých, jen ne v sobě. Sám sebe vnímá jako bezmocného, o kterého je nutno pečovat,

sám ale empatii ani podporu neposkytne (Mlčák, 1996).

Nadměrně narcistický partner představuje jedince, který je často povrchní, neumí se vcítit do druhých, nebo je ocenit. Sám sebe považuje za výjimečného člověka, který potřebuje náležitou péči. S partnerem může manipulovat a využívat ho ve svůj prospěch.

Každý vztah je pro nás zkušeností, ne vždy jsou tyto zkušenosti dobré. U partnera, který byl v minulém vztahu traumatizován, je možné, že si následky z tohoto vztahu bude přenášet do vztahu nového, což se může projevovat například zvýšenými kritickými a hostilními postoji (Mlčák, 1996) či sníženou schopností důvěřovat.

Velmi rizikové jsou také emocionální poruchy z dětství. Příčiny pocházející z primární rodiny mohou být pestré – od sexuálního obtěžování, fyzického a psychického týrání, přes traumatizující události (např. rozvod, úmrtí) až po náboženský fanatismus. Záleží také na rozsahu a charakteru poruchy (Mlčák, 1996).

Mimo tyto osobnostní vlastnosti mohou mít negativní důsledky také jisté vnější okolnosti, jako je velký věkový rozdíl (o více než 10 let starší partner), problémoví rodiče partnera, vztah na dálku nebo neslučitelné intelektuální, náboženské či sociální charakteristiky prostředí partnera (Mlčák, 1996).

3. PARTNERSKÉ MÝTY (TAKÉ PŘI HLEDÁNÍ MANŽELSKÉHO PARTNERA)

Mýty, přesvědčení a představy, které si v sobě vědomě i nevědomě pěstujeme již od mala.
O mnohých z nich se nás snaží média přesvědčit dodnes. Romantické filmy, pohádky, kde spolu „žili šťastně až do smrti" a další. Předložím vám nyní alespoň některé z nich.

Mýtus č. 1 – Láska dá všechno do pořádku

Tento mýtus spočívá v tom, že člověk věří, že pravá láska zvládne všechno a žádné strasti nejsou překážkou, která by se nedala překonat. V důsledku tohoto mýtu může člověk přehlížet nebo podceňovat negativní signály jako např. alkoholismus, žárlivost, nebo nesoulad v hodnotových orientacích a životním stylu (Mlčák, 1996).

Mýtus č. 2 – Přetváření k obrazu svému

Jak muži, tak ženy mají často jistou představu o tom, jak bude vypadat jejich vysněný partner, a že pouze takového člověka budou milovat (Farková, 2008). Často se však náš partner v něčem s ideálem nebude shodovat. A zde nastává problém, jelikož na řadu přichází snaha partnera změnit, přetvořit a převychovat, což se v závěru spíše míjí účinkem.

Mýtus č. 3 – Láska na první pohled

Tedy představa, že opravdovou lásku poznáme v okamžiku, kdy ji spatříme. Vliv může mít erotická či sexuální motivace, nebo zvláštní okolnosti setkání. Výsledkem tohoto mýtu může být přehlížení negativních vlastností partnera, a naopak zveličování těch pozitivních. Také racionální hodnocení ustupuje do pozadí (Mlčák, 1996).

Mýtus č. 4 – Jeden jediný

Mýtus o tom, že na světě je pouze jediný partner, se kterým můžeme prožít tu pravou lásku. Tento mýtus vede k nekritickému přeceňování jedinečnosti určitého vztahu, což může bránit navázání vztahu nového. Potenciálního partnera stále

srovnáváme s tím minulým – zde může působit tzv. vzpomínkový optimismus (Mlčák, 1996).

Mýtus č. 5 – Upřímnost nade vše

Tento mýtus se týká představy, že nejlepším řešením je vše řešit narovinu, spontánně, a hlavně upřímně a bez tajemství. Farková (2006) zmiňuje, že tato strategie je zajisté vhodnější v pozitivních situacích, ale pokud je tomu naopak, měl by být člověk obezřetnější, aby, jak se říká, nezpůsobil více škody než užitku.

Mýtus č. 6 – Sexuální přitažlivost = láska

Za tímto mýtem stojí náš racionalizační mechanismus, díky kterému sami sobě odůvodníme sexuálně atraktivní vztah, který však nemusí znamenat kvalitní vztah v ostatních oblastech (Mlčák, 1996).

Mýtus č. 7 – Partner, který nám vidí do hlavy

Za tímto mýtem se skrývá představa, že náš dokonalý partner je velmi empatický, a tak se dokáže vcítit do našich přání nebo potřeb (Mlčák, 1996). Realita je taková, že jistotou je některé věci říci.

K dalším mýtům v partnerských vztazích se také vyjadřoval doktor Petr Šmolka, jeden z našich nejznámějších psychologů a manželských poradců. Rozhovor s ním na toto téma můžete najít na www.dvojka.rozhlas.cz v sekci Host do domu.

4. VÝVOJOVÁ STADIA MANŽELSTVÍ (PARTNERSTVÍ)

Křivohlavý (2009) uvádí vývoj manželství (ale můžeme říci, že ta samá stadia budou platit pro nesezdané páry) ve čtyřech stádiích tak, jak ho také vnímají sociologové. Stadia jsou následující: manželství před narozením dětí, manželství s malými dětmi, manželství s většími dětmi a manželství po osamostatnění dětí. Jako další periodizaci lze užít vymezení manželství mladého, manželství středního věku a manželství zralé, kterému se budeme věnovat o něco podrobněji.

1.) Mladé manželství dle některých autorů trvá do pěti let, dle většiny však trvá až do desíti let. Věk partnerů se pohybuje mezi 18 až 30 lety. Jedná se o stadium, kdy si na sebe partneři ještě stále zvykají, zařizují si vlastní bydlení, mívají děti a popřípadě si dokončují kvalifikaci (Kratochvíl, 2009).

2.) Manželství středního věku je manželství trvající dle většiny 10 až 25 let, partneři mají 30 až 45 - 50 let. Doma již většinou mají starší děti, jsou ekonomicky aktivní a soběstační (už je nezaopatřují jejich rodiče). Také mohou vykonávat práci na základě své dosažené kvalifikace.

3.) Zralé manželství trvá nad 25 let, partneři mají kolem 45 až 60 let. V tomto období se zpomaluje psychické tempo, projevují se involuční změny. Do tohoto období také u žen zasahuje klimakterium projevující se emoční labilitou. U mužů se může projevit panika ze zavírajících se dveří (Křivohlavý, 2009). Syndrom zavírajících se dveří se projevuje strachem ze stárnutí, úvahami o tom, co vše by měl člověk ještě stihnout (není výjimečné, že muži v tomto období odcházejí od svých žen za novými partnerkami). Také děti jsou již odrostlé a zakládají vlastní rodiny, s čímž může souviset syndrom prázdného hnízda, který mohou rodiče prožívat. Děti jsou z domu pryč, je v něm prázdno, rodiče mohou pociťovat smutek, ztrátu radosti ze života. Někteří ale toto období vnímají naopak jako šanci se více věnovat sobě navzájem.

4.) Manželství ve stáří se projevuje značnou stabilitou. Partery mohou sužovat různé zdravotní potíže spojené s vyšším věkem, ale jsou si navzájem oporou. Začíná se objevovat strach z úmrtí partnera/partnerky. Oživením celého vztahu bývají vnoučata. Negativně může na vztah během stáří působit zvýraznění anomálních rysů osobnosti či egocentrismus, které se v této etapě mohou objevit.

Matějčková (2007) dělí partnerský vztah na fázi *zamilovanosti a fázi lásky*.

Fáze zamilovanosti trvá maximálně tři roky, ale u některých může odeznít třeba již po půl roce. Tato fáze je plná energie a pocitů – někdy i ambivalentních. Velký vliv v tomto období hrají hormony, např. fenyletylamin, hormon lásky, způsobující euforické ladění a nabití energií (Stuchlíková, 2002). Ve fázi zamilovanosti probíhá mezi partnery výměna informací, poznávání se, ale především v počátcích je typické nekritické přijímání partnera. Vztah trvající minimálně tři měsíce můžeme označit za vážný partnerský vztah, následně za vztah dlouhodobý, trvá-li déle než šest měsíců (Křížová, 2014).

Pro pokračování vztahu je však nutné, aby se vyvíjel, proměnil a směřoval k partnerské lásce. Dostáváme se tedy do *fáze lásky*. Může pro některé působit jako ochladnutí vztahu, jelikož například klesá sexuální aktivita a začíná se projevovat stereotyp, který však k dlouhodobému vztahu určitým způsobem patří. Partneři si užívají blízkosti a porozumění.

5. LÁSKA

Láska – velmi těžko definovatelná možná právě proto, že má tolik podob – od lásky mateřské přes partnerskou, až po sebelásku, lásku k přírodě nebo k Bohu. I přes její nesčetné formy můžeme říci, že se jedná o specifický druh interpersonálního vztahu založeného na silné citové vazbě a svými specifickými prvky se liší od ‚mít rád' (Výrost & Slaměník, 2008).

V 60. a 70. letech minulého století se začala heterosexuální láskou zabývat sociální psychologie. První výzkumy se soustředily na její měření, např. Zick Rubin vyvinul škálu lásky, která zjišťuje faktory lásky, jako jsou starostlivost nebo intimita.

5.1. Trojúhelníková teorie lásky

Autorem trojúhelníkové teorie lásky je Robert Jeffrey Sternberg (1986, 1988). Chápe ji jako třídimenzionální vztah, a to intimity, vášně a zavázání se, který můžeme uspořádat do modelu trojúhelníku (Stuchlíková, 2002). Jeho plocha bude vyjadřovat velikost lásky, tvar trojúhelníku zase jeho vyváženost.

Intimita, které se budeme věnovat také dále, je ‚hřejivou' komponentou vyjadřující pocit blízkosti, vzájemné porozumění, ohleduplnost, emocionální podporu a je emoční složkou lásky. Vášeň je považována za ‚horkou' komponentu, motivační složku, a je výrazem vysoké psychické aktivace (Výrost & Slaměník, 2008). Je vyvolávána především fyzickou aktivitou a sexuální touhou – ta může dominovat jako složka vášně, ale mohou ji naplňovat i jiné potřeby (pomoc, výchova, dominance, submise). Zde záleží na druhu lásky. U lásky rodičovské se sexuální touha nevyskytuje (převládá potřeba pomoci, výchovy apod.), za to bude ve velké míře zastoupena u lásky romantické. Třetí, ‚chladnou' komponentou je rozhodnutí se, závazek. Sternberg zde rozlišuje dva

aspekty. Ten první, krátkodobý, je spojen s rozhodnutím, že jeden člověk miluje druhého, že se milují navzájem. Druhý aspekt je naopak dlouhodobý a je v něm rozhodnutí lásku zachovat. Tato komponenta je charakteristická svým kognitivním charakterem.

Trojúhelníky také můžeme kreslit přes sebe – tím lze vyjádřit např. to, jaká je realita a náš ideál, popřípadě jak danou lásku vnímáme my a jak náš partner.

5.2. Typy lásky

Existuje několik typologií lásky, zde zmíníme typologii již uvedeného R. J. Sternberga a sociologa J. A. Leeho.

Sternberg rozlišil 8 druhů lásky na základě rozložení nám již známých tří komponent – intimity, vášně a zavázání se (Výrost & Slaměník, 2008).

1.) *Vztah bez lásky* (nonlove) je prvním typem, ve kterém se nevyskytuje ani jedna z komponent.

2.) *Mít rád (liking)* je typické pro přátelství. Vyskytuje se komponenta intimity, ale bez pocitů vášně nebo dlouhodobého závazku.

3.) *Bláznivá láska (infatuated love)* se vyznačuje vášní, vysokou aktivací, můžeme ji charakterizovat ‚láskou na první pohled', ale zároveň je nepřítomna intimita a závazek.

4.) *Prázdná láska (empty love)* je láska, jejímž základem je závazek. Vyskytuje se u dlouhodobých vztahů, ze kterých pomalu vyprchala intimita a vášeň. Také může být počátečním stavem u předem dojednaných sňatků v určitých společnostech.

5.) *Romantická láska (romantic love)* je přesně tím typem,

který je často zobrazován ve filmech, popisován v knihách a je nevyčerpatelným motivem pro písně. Typická je pro ni intimita a blízkost s pocitem silného propojení mezi dvěma jedinci.

6.) *Přátelská láska (companionate love)* se může opět nacházet v dlouhodobých vztazích, ze kterých se vytratila vášeň, ale intimita i závazek zůstávají.

7.) *Pošetilá láska (fatuous love)* je láska, u které je závazek založen na vášni. Může se jednat o dva lidi, kteří se do sebe bezhlavě zamilují a za chvilku se vezmou, aniž by mezi nimi byl stmelující prvek intimity. Problematický je u nich jejich stálost a trvání.

8.) *Úplná láska (consummate love)* je posledním a můžeme říci, že ideálním typem, o který se páry snaží. Jsou v ní zkombinovány všechny tři komponenty.

Další typologii sestavil v 70. letech J. A. Lee, který se zabýval krásnou literaturou, filozofickými spisy a pro své rozdělení užívá řecká a latinská označení (Slezáčková, 2012). Všechny typy, které autor sestavil, považuje za rovnocenné a je pouze na každém z nás, jaký si zvolíme.

1.) *Eros* je silná, erotická láska založena na fyzické kráse.

2.) *Ludus* se vyznačuje svou hravostí a poněkud postrádá žárlivost či pocit závazku.

3.) *Storge* můžeme popsat jako lásku přátelskou, kamarádskou a dlouhodobou, avšak s malým důrazem na vášeň.

4.) *Pragma* je láska pragmatická, kdy je partner vybírán z hlediska osobního prospěchu, je tedy spíše až účelového charakteru.

5.) *Mania* je bláznivá, až posedlá láska, charakteristická vysokou vášní a žádostivostí partnera.

6.) *Agape* je altruistická, nesobecká láska, vyznačující se především péčí o druhé.

5.3 Měření lásky

Ano, i lásku „měříme". A nyní se podíváme na to, co u lásky měřit můžeme a také jak.

Jako první nastíním pohled amerického manželského poradce Garyho Chapmana, který se proslavil svými knihami „Pět jazyků lásky", „Láska jako životní styl" nebo také „Čtyři období manželství". Právě první zmíněná kniha popisuje to, jak na projevy lásky nahlíží. Všimnul si, že se lidé odlišují v tom, jak svou lásku vyjadřují a jaký projev je pro ně nejdůležitější (a při odlišnosti v nich mohou vznikat nedorozumění).

G. Chapman tedy rozlišil následujících pět jazyků lásky. Prvním je typ, kdy člověk potřebuje slyšet slova ujištění (words of affirmation). Dalším může být jedinec, který potřebuje od svého partnera pozornost (quality time) anebo jako projev či důkaz lásky považuje dárky (receiving gifts). Následujícím typem je praktická pomoc a podpora (act of service), kdy se cítíme milováni v případě, když nám někdo s něčím pomůže. Posledním jazykem je častý fyzický kontakt (physical touch). To, jaký jazyk používáte vy, váš partner či blízký příbuzný (nemusí se totiž jednat pouze o partnera), můžete zjistit pomocí testu, ve kterém z několika tvrzení vybíráme nám to bližší, se kterým souhlasíme a následně zjistíme, který jazyk lásky je právě ten náš. Tak můžeme například náš „jazyk lásky" upravit podle toho, jaký používá náš partner.

Na základě výše zmíněné typologie J. A. Leeho vznikla škála LAS – Love Attitude Scale, jejímiž autory jsou C. Hendric a S. Hendricksová. Původně měla škála 42 položek, následně byla zredukována na 24 položek.

Tato škála rozlišuje šest typů a postojů lásky a odpovídá Leeově typologii (pro doplnění o propojení stylů lásky a osobnostních vlastností doporučuji Průvodce pozitivní psychologií od docentky Aleny Slezáčkové, 2012).

Dále můžeme zmínit PLS – Passionate Love Scale, vytvořená E. Hatfieldovou. Tato škála je již dle názvu zaměřená na vášnivou lásku a má 30 položek/tvrzení. V každé z nich je volný prostor, do kterého vyplníte jméno svého partnera a následně ohodnotíte od 1 do 9, a to podle toho, do jaké míry je tvrzení pravdivé. PLS zachycuje kognitivní, emocionální i behaviorální komponenty této vášnivé lásky.

Robert Sternberg je autorem další škály, a to TTLS – Triangular Theory of Love Scales, neboli Triangulární škály lásky, která bude v tomto krátkém výčtu poslední. Obsahuje 40 položek, z nichž vyjdou skóry ukazující míru zastoupení jednotlivých složek láskyplného vztahu (Slezáčková, 2012).

6. INTIMITA

Intimita (intimacy) pochází z latinského slova intimus, které můžeme přeložit jako „nejtajnější" nebo „nejdůvěrnější". Bývá definována jako „stav mimořádné vzájemné emoční důvěry a blízkosti, při níž může docházet k narušování osobního prostoru, aniž to druhému způsobí nepříjemné pocity" (Hartl & Hartlová, 2010, str. 230). Tato definice intimity rozhodně není jediná, všechny definice intimity mají však většinou pár společných znaků. Vnímají intimitu jako určité překročení hranic, zahrnující sebeodhalení (self-disclosure), vyjádření citů jiné osobě

a v neposlední řadě je intimita synonymem pro blízkost dvou lidí. Ontogenetické hledisko ji celkově vnímá jako podstatnou součást, ne-li jako jednu ze základních podmínek, zdravého vývoje dítěte, dospívajícího i dospělého jedince.

Zmíněné sebeodhalení, které je součástí intimity, hraje významnou roli. Mohli bychom i říci, že právě sebeodhalení je to, co intimitu utváří. Sdělujeme partnerovi důvěrné informace, dáváme mu možnost nás pochopit a poznat. Harry Reis a Brian C. Patrick (1996) rozlišili dva typy sebeodhalování, a to sebeodhalování faktické neboli popisné, kdy druhému sdělujeme důležitá fakta a informace. A sebeodhalování emoční neboli hodnotící, kdy jsou předmětem sdělení pocity a názory (Haubertová & Slaměník, 2003).

Do odborné terminologie v oblasti milostných vztahů zavedl Erik Erikson pojem intimita, která se realizuje především v párovém vztahu a má následující atributy: něhu (bez ostychu či opatrnosti), sebeotevření, důvěru bez výhrad, úctu a respekt (respekt také partnerově osobní životní cestě, která se stoprocentně nemusí shodovat s tou naší), pravdivost a poznání (druhého milujeme i s jeho chybami, milujeme jej jako celek), pravdivost v emocích (otevřenost vůči prožívaným emocím, i přesto, že nemusí být vždy kladné), humor (schopnost zasmát se společně i sám sobě), budoucnost (mít společné plány, záměry, něco společného tvořit), objevování (nových zážitků, ale také partnerových vlastností apod.) a posledním atributem je výlučnost (intimita je realizovatelná jen ve dvou) (Farková, 2008).

Výrost a Slaměník (2008) zmiňují pojetí Arthur Arona a Elaine Aronové (1992), kteří chápou intimitu jako integrování jiné osoby do vlastního sebeobrazu, což je jakýmsi překročením hranic. S. L. Franzoi ve své učebnici sociální psychologie upozornil na znaky vztahů, které toto pojetí intimity podporují. Prvním takovým znakem je atribuční chyba, která funguje u osob, se kterými máme intimní vztah, podobně jako u nás samých, kdy vlastnímu selhání připisujeme vnější příčiny, zatímco u úspěchů budeme jako příčiny brát vnitřní činitele. U ostatních lidí to vnímáme přesně naopak. Druhým je alokace zdrojů, takzvané „jezení z jednoho talíře", ať už obrazně či doslovně, které je pro intimní vztahy charakteristické. Jako třetí uvádí sociální výměnu, která v intimních vztazích jde do pozadí a je nahrazena společnými zájmy – lidé dostanou, co potřebují, a to bez ohledu na to, co za to dostaneme my. Jako čtvrtý znak jsou uvedeny sebeobrazy osob, které se díky intimnímu vztahu začínají podobat. Posledním, pátým znakem je tzv. transaktivní paměť, která se ve vztahu projevuje jistou společnou pamětí, která disponuje větším rozsahem, ale přesto je v ní určitá dělba (zde si můžeme představit klasickou scénku: „Zlato, prosím tě, nevíš, kde mám ponožky?")

7. LGBT

A kdo říká, že v páru musí být vždy muž a žena?

Zkratka této komunity vznikla během 20. století. Původně obsahovala pouze dvě písmena „G" a „L" označující pojmy „gay" a „lesbian". Později bylo přidáno také písmeno „B" zastupující bisexuály. Poslední rozšíření nastalo přidáním písmene „T", pod kterým se ukrývá pojem „transgender". A přesně všechny tyto minoritní skupiny tato komunita obsahuje. Prvotně zněla zkratka „GLBT", nicméně díky feministickým hnutím se L dostalo na první

místo, a tak se dostáváme k nynější zkratka LGBT. Abychom však byli co nejvíce aktuální, poslední zjištěnou zkratkou byla zkratka ještě o další dvě písmena bohatší, a to LGBTIQ. Písmeno „I" označuje intersexuály a „Q" tzv. queer komunitu.

A teď opět k objasnění, respektive k připomenutí použitých pojmů. Gay označuje homosexuálního muže, který náklonnost cítí k osobám stejného pohlaví. Mužský homosexualismus bývá také označován jako uranismus. Lesbismus naopak vyjadřuje lásku žen k ženám. Existují také jiná označení jako sapfismus (dle řecké básnířky Sapfo) nebo tribadie. Bisexualita je pohlavní obojetnost, kdy je člověk zaměřen jak heterosexuálně, tak homosexuálně.

Transgender je označení pro osobu, které je na základě vnějších pohlavních znaků přiřazená určitému pohlaví, avšak se identifikuje s pohlavím opačným (má znaky ženy, ale vnitřně se cítí jako muž). Dle toho také jedná v soukromém, pracovním, či společenském životě. Lze podstoupit hormonální terapii a operaci. Na jejím základě můžeme rozlišit dvě formy, a to male-to-female, kdy se z muže stává žena a female-to-male, kdy je tomu naopak. Tento pojem se částečně kryje s pojmem transsexuál v medicínském pojetí (Hartl & Hartlová, 2010).

Intersexuálové jsou lidé, u kterých se současně vyskytují mužské i ženské pohlavní znaky. Užívá se taky označení hermafrodité. V druhém případě se může jednat o jedince, kteří se oblékají tak, že nelze rozeznat, zda se jedná o muže či ženy.

Pod pojmem queer (‚Q') najdeme jedince, kteří ‚neřeší' genderové či sexuální mantinely, tudíž se mohou jevit určitým způsobem jako deviantní. Dá se říci, že tento pojem také zastřešuje všechny

zmíněné menšiny. Zde bych chtěla upozornit na pořad „Q" České televize, který vysílala a charakterizuje jej následovně: „Q je zábavný queer magazín České televize. Je určen nejen všem gayům, lesbám a transgender lidem, ale i všem ostatním, kteří jsou připraveni otevřeně přemýšlet a mluvit o své sexualitě, nekonformním životním stylu a jejich bližších i vzdálenějších souvislostech." Jeho díly lze nalézt v archivu na webových stránkách www.ceskatelevize.cz . Velmi však záleží na konkrétním dílu, který si zvolíte.

LGBTIQ komunita je známá svými hesly, barevnými pride pochody a upozorňováním na utlačování této menšiny. Pro více informací můžete navštívit stránky například www.pride.com, která obsahuje odkazy na happeningy, aktuality, má také sekci filmů, hudby i politiky nejen (ale přesto většinou) s LGBT tématikou.

8. FORMY SOUŽITÍ PARTNERŮ

Mezi základní formy soužití partnerů patří manželství, nesezdaný svazek a registrované partnerství. Přidáme také pojmy monogamie a polygamie, které s formami více než úzce souvisí.

Manželství je charakterizováno jako zákonem definované soužití muže a ženy (v případě, kdy mluvíme o manželství monogamním). Hartl a Hartlová (2010) rozvádějí možné specifické formy manželství. Například manželství na zkoušku, které je plnohodnotným soužitím dvou lidí až na to, že nejsou manželé (v dnešní době je běžné, vzhledem k toleranci nesezdaných párů, viz. nesezdané svazky), dále je také manželství nezralé, které je uzavřeno osobami nedospělými, sociálně a emocionálně nevyzrálými (důvodem může být tlak okolí, pokud partnerka otěhotněla), či dokonce manželství skupinové, ve kterém je jak několik mužů, tak žen.

Nesezdaný svazek, také kohabitace (soužití, tento pojem lze použít také pro soužití sezdaných párů), je vlastně totožné s výše uvedeným manželstvím na zkoušku, může se také jednat o předstupeň před manželstvím. Dva lidé spolu mohou žít bez svazku také z důvodu, že v „manželství nevěří" a zároveň je z něj podstatně jednodušší odejít.

Registrované partnerství je právní legalizace spolužití homosexuálů, ve kterém jsou právní vztahy mezi nimi podobné těm v manželství. V České Republice je registrované partnerství uzákoněno od roku 2006.

Monogamie je nám známé párové soužití dvou jedinců opačného pohlaví, zatímco polygamie je jednoduše forma soužití jednoho pohlaví s vícero opačnými pohlavími (Hartl & Hartlová, 2010). Tato forma je u nás a v mnoha dalších zemích zakázána, provozuje se ve státech jako je např. Keňa, Maroko, Arabské Emiráty, Afganistán či Sri Lanka, ve které je povolena pouze pro muslimy. Pro úplnost je nutno zmínit také konkrétně polyandrii neboli mnohomužství, kdy žije jedna žena s více muži, a polygynii, což je naopak mnohoženství.

9. NEVĚRA

Následující odstavce se budou věnovat ne až tak pozitivnímu tématu, které se však partnerských vztahů týká, ať chceme, či nikoliv.

Nevěra je porušením partnerské výlučnosti, jednoho z atributů intimity. Jedná se o vztah zadaného jedince, který byl navázán a probíhá během společného svazku – a to jak během oficiálního manželství, tak mileneckého partnerství. V zásadě

ji můžeme rozdělit na nevěru sexuální, která má fyzický charakter, a na nevěru emocionální, a dále na nevěru krátkodobou a dlouhodobou. Mimo toto rozdělení existují další typologie nevěr.

Pohled každého člověka na nevěru je individuální a velmi subjektivní, což znamená, že to, co pro jednoho je jednoznačná nevěra, pro druhého může být naprosto v pořádku. Za nevěru může být považován až konkrétní fyzický kontakt, samotný flirt a v dnešní době také stále častěji zmiňovaný virtuální kontakt – takzvaná virtuální nevěra, ve které se může jednat o sdělování intimních informací, ale také například zasílání fotografií. Tak či tak je za nevěru považován takový vztah partnera s jinou osobou, který by nás zraňoval, pokud bychom o něm věděli (Šmolka, 2003).

K odhalení nevěry může dojít různými způsoby, ať přistižením partnera, nalezením přesvědčivých důkazů či přiznáním. Podváděný partner ji častokrát již tuší a předvídá. Samotné odhalení vyvolává chaos a paniku (Plzák, 1973), nezřídka také vztek. Nevěra je označována jako velmi traumatizující a podváděný partner může mimo jiné zažívat deprese a úzkosti spojené s pocitem ztrát partnera. Ostatně emocemi, které doprovázejí zjištění nevěry, se zabývali Olson, Russell, Higgins-Kessler a Miller (2002). Rozdělili tři fáze po odhalení nevěry, a to horskou dráhu, která se vyznačuje jak velkým množstvím hádek a obviňováním, tak také snahou na vztahu pracovat. Druhou fází je moratorium, kdy podváděnému dochází samotný význam nevěry a dostává se do stavu, kdy se o ni častokrát chce dozvědět naprosto vše. Také je vyhledávána opora přátel a komunikace s partnerem je omezena na obecné rodinné záležitosti. Poslední fází je budování důvěry, pokud k ní pár dojde. Jedná se o náročné období, které v sobě zahrnuje nepostradatelné odpuštění (Gazdiková, 2013).

Pravdou však je, že nevěra je častým tématem poraden. Plzák (1973) ohledně zachraňování manželství píše, že maximální úsilí na záchranu manželství by mělo být vynaloženo v případě, kdy by rozvodem měly být ohroženy děti. Smysl záchrany vidí v takovém manželství (partnerství), ve kterém zachráníme nějaké pozitivní společenské hodnoty, pokud tomu tak není, tak „máme zachraňovat trpícího opouštěného partnera, ale nikoliv jeho manželství (Plzák, 1973, str. 195). Důležité dále je, že terapeut nemoralizuje, vlastně se vůbec na morální stránku nevěry nedívá, pouze ji „léčí".

10. PORADENSTVÍ

Manželské a předmanželské poradenství představuje specifický systém institucionalizované formy sociální péče (Mlčák, 1996, str. 112). Jednou z nejstarších, stále fungujících poraden v této oblasti je Stálá manželská poradna v Praze, založena v roce 1967, jejímž nynějším ředitelem je Petr Šmolka.

Do poradny přicházejí lidé nejčastěji řešit problémy komunikace v manželství či partnerství, jak efektivně vyjadřovat své emoce, problémy spojené s pěstounskou péčí, pocity osamělosti, ale také již zmiňovanou nevěru nebo i domácí násilí apod.

Pojmout celé poradenství týkající se partnerství je nad rámec tohoto odborného okénka. Chtěla bych vás proto dále odkázat na literaturu, ať už odbornou, či populární.

Manželskému a rodinnému poradenství se věnuje např. Tomáš Novák a Petr Šmolka v knize Manželské a rodinné poradenství (2016) nebo Stanislav Kratochvíl v knize Manželská a párová terapie. Co se populární literatury týče, některé tipy nabízí na svých stránkách www.amrp.cz , Asociace manželských a rodinných poradců ČR. Mimo jiné zde naleznete také sekci „Téma měsíce", ve které je každý měsíc vybráno téma z oblasti mezilidských vztahů či ARMP sítě a k němu další odkazy na literaturu či absolventské práce.

11. MATEMATIKA LÁSKY

Dovolte mi být v samotném závěru odborného okénka poněkud více osobní. Taky vás někdy trošku, úplně malinko rozzlobilo, že není psychologie některými lidmi brána jako plnohodnotná věda?

Mám dvojče, se kterým si jsme tak odlišní, jak jen to jde. Už jenom tím, že já jsem žena a on muž. On studuje nanotechnologie a já psychologii. A přeci to byl právě on, kdo mi naprosto fascinovaný ukázal video s doktorkou Hannah Fry, britskou matematičkou, která se v TEDx Talks věnuje tématu „Matematiky lásky" (celé video naleznete na youtube „TEDx Talks – The mathematics of love", více informací o Hannah Fry můžete získat z webových stránek www.hannahfry.co.uk). Nehledě na to, že celé video je plné správného britského humoru, donutilo mě také dohledat si více o práci dvou lidí, kteří, dalo by se říct, byli také úplně rozdílní, tedy alespoň na první pohled, jelikož první, co se o nich dočtete je, že jeden je psycholog a druhý matematik.

Dr. John M. Gottman je psychoterapeut a výzkumník v oblasti rodiny, manželství a vztahů vůbec. Také je ředitelem vlastní laboratoře Relationship Research Institute a je emeritním profesorem na Univerzitě ve Washingtonu. Mimo jiné však absolvoval magisterské studium matematiky. James Murray je doktorem aplikované matematiky a je rovněž emeritním profesorem na Univerzitě ve Washingtonu a také v Oxfordu.

Tito dva muži vynalezli model, který, jak tvrdí, má 94 % úspěšnost v predikování, zda spolu páry zůstanou nebo ne. Model je založen na matematickém nelineárním modelu, který Murray užíval v matematické biologii na Oxfordu, kde jeho pomocí znázorňoval leopardí vzory. Následně byl použit také pro empirická data, která za více než deset let nasbíral Gottman o cca 700 párech. Tyto páry byly posléze pozvány do „Laboratoře lásky" a za polopropustným zrcadlem pozorovány při diskuzi na různá témata, od lásky až po peníze. Během těchto pozorování byly zaznamenány všechny možné verbální i neverbální aspekty jejich komunikace (Phillips, 2004).

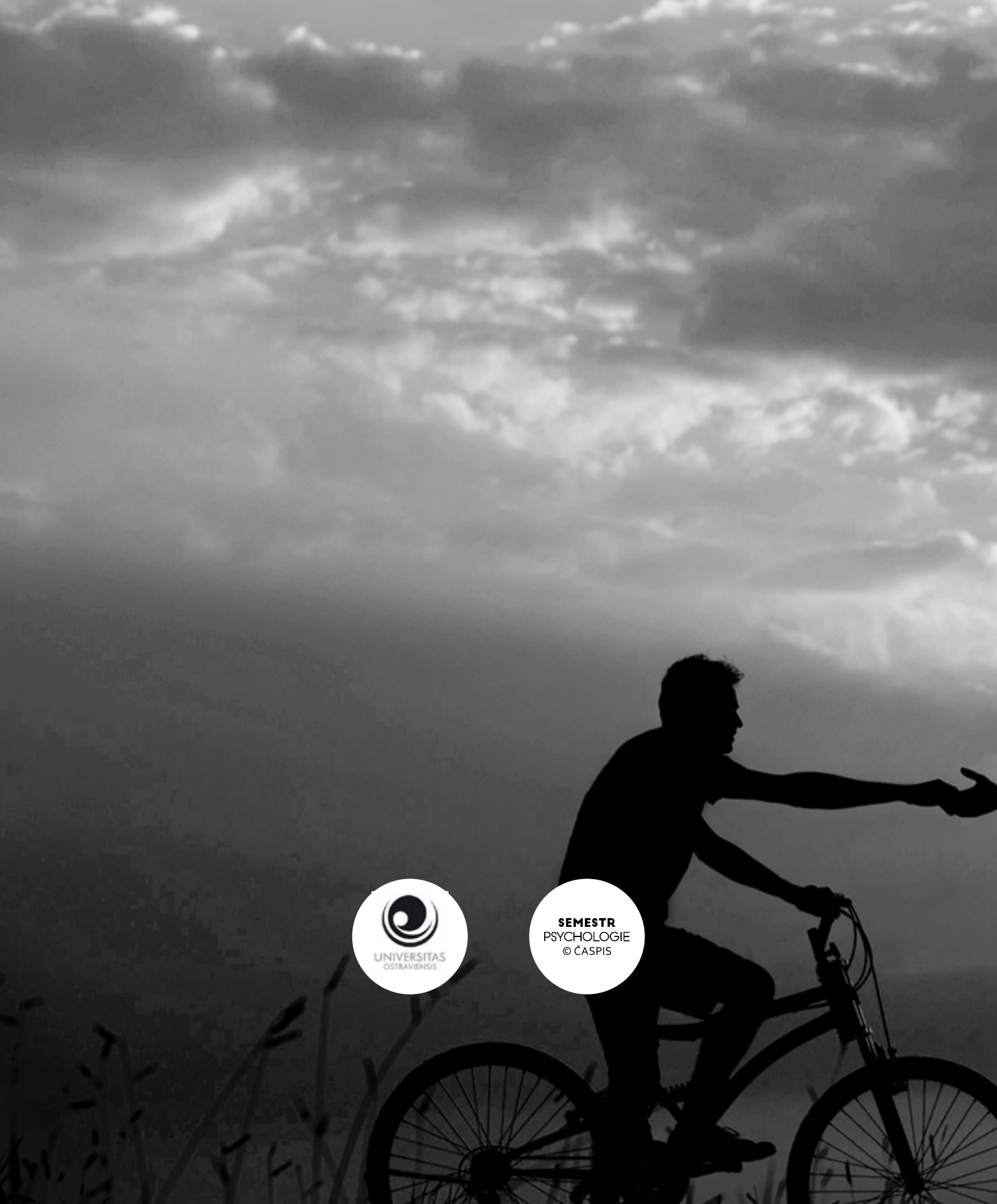
To, co z těchto pozorování vyšlo, nazvali „Dow Jones Industrial Average of couples' interaction" (pozn. Dow Jones Industrial Average, také DJIA, je ukazatel vývoje na americkém akciovém trhu). Vztahy s větší šancí na trvání by měly mít poměr alespoň 1:5 ve prospěch pozitivních emocí/aspektů v komunikaci. Nestabilní manželství bude mít tento poměr okolo 1:1.

Své poznatky sepsali v knize The Mathematics of Marriage. Doporučuji také rozhovor s Gottmanem „Love by Numbers", který vyšel v časopise Science & Spirit (2004).

...Tak si říkám, jestli není na té kombinaci matematiky a psychologie něco krásného.

Závěr

Bylo toho mnoho a zároveň jsem vám toho chtěla ještě tolik sdělit! Nicméně pevně věřím a doufám, že vám odborné okénko něco dalo a někdy se k němu třeba i vrátíte.


UNIVERSITAS
OSTRAVIENSIS
SEMESTR
PSYCHOLOGIE
© ČASPIS