

# PSYCHOLOGIE DNES

## Co nás čeká po krizi?

Pět terapeutů radí, jak zachovat chladnou hlavu.

## Útěk do zapomnění

Disociativní fuga

## Twitter

Vyznání lásky na tři řádky

## Ženy, které milují příliš

## + Nejhorší šéf všech dob

Máte ho v práci?

## Antikoncepce

Brát, či nebrát?

## Jak být oblíbený?

Několik tipů



PRO DĚTI

# DO E-SHOPU?

Hana Konečná:

Reprodukční medicína na hraně etiky. Rozhovor.



CO TĚĎ  
a co potom?

Na tohle se nedá připravit, slyšíme v médiích v souvislosti s koronavirem. Nemáme s tím žádnou zkušenost... Možná si ale vzpomeneme na zkušenost s povodněmi (a ti nejstarší i se světovou válkou). I v těchto případech bylo potřeba nejprve přežít akutní fázi, což se nakonec ukázalo jako jednodušší. Pak ale přichází fáze chronická a fáze krátkodobých a následně dlouhodobých dopadů, které mohou být delší a náročnější - opadnutím vody to totiž zdaleka nekončilo... Co s tím? Přinášíme pohled pěti českých terapeutů.

## NEBOJTE SE PO KARANTÉNĚ K TERAPEUTOVI

### MICHAL NIKODEM

Působí jako vztaholog a psychoterapeut

Společnost se postupně snaží vzpamatovávat z náhlého a nedobrovolného zastavení. Jak se nejlépe probudit do úplně nové etapy našich životů? Co bychom měli udělat, aby se nám dařilo dobře a žili jsme spokojeně? Krize prý znamená i příležitost. Jak s ní naložit a pokud možno využít ve svůj prospěch všechny změny, které nás postihly? Jak v tom všem najít smysl svého života? Dobrá rada nad zlato.

V posledních dvou měsících se to na sociálních sítích a v médiích radami jen hemží. V době izolace a přísných restrikcí získalo mnoho lidí spoustu času, a tak všem okolo radí. Jak si v této době nastavovat denní režim, jak si udělat v těchto dnech pohodu, jak si uklidit sklep, jak správně jíst, jak cvičit, jak doma učit děti a nezbláznit se, jak zhmotňovat své strachy... Upřímně - divil bych se, pokud ještě někdo tyto články zvládá číst a především se těmito radami skutečně řídit. Novináři, ať mluví s kýmkoli, prahnou po 10 + 1 tipech „jak“, prognózách a predikcích a je jim často jedno, koho se vlastně ptají - lékaře, terapeuta, ekonoma.

### Šok a krize jako spouštěče hlubších změn

Nyní jsme v situaci, kterou valná většina populace nikdy nezažila. Probíhá celosvětová intenzivní a hluboká krize a my, aniž bychom si to uvědomovali, jsme v šoku. Já, vy, on, ona, oni. Celá společnost je v šoku. V kolektivním šoku. A každý z nás se s tím vypořádává po svém. Z osobních zkušeností, literatury i praxe terapeuta vím, že náš systém - tělo + mysl + duše - jsou natolik inteligentní, že si se šokem umí poradit. Nahodí záložní systém, jakéhosi autopilota, a ten nás obdobím šoku



provede. Nastaví nás do modu přežití, vše ostatní jde stranou. Když pak šok odezní, zůstanou v našem systému rány a k tomu se navíc aktivují staré, zasuté a nevyléčené šrámy a jizvy. Aby člověk alespoň trochu změnil své návyky a vzorce chování, musí projít celkem hlubokou krizí. Musí dopadnout na dno a sám zjistit, že jeho stávající modely chování jsou nastaveny špatně a kvůli tomu nežije

naplněný život. Musí sám chtít tyto modely a vzorce prozkoumat a měnit. A právě v tom může být velmi nápomocný průvodce či terapeut.

V období šoku si jen málo lidí uvědomí, že potřebuje odbornou psychickou podporu, že by si mohli říct o pomoc. Navíc využívat služby psychoterapeuta znamená pro většinu lidí známku selhání. Ale teprve po odeznění šoku či krize nás naše hluboká vnitřní inteligence začne navádět na správnou cestu. A právě v této fázi je nejvhodnější využít služeb terapeuta či jinou formu podpory. Může se jednat o různé mužské či ženské kruhy či jiné seberozvojové skupiny, které jsou založené na sdílení, porozumění a uvědomění. V tomto okamžiku, kdy je nám těžko, jsme totiž ochotni zkoumat naše stávající motivy a kořeny chování a experimentovat s novými návyky. Když už si nevíme rady, jsme navíc otevření sdílení svých těžkostí s terapeutem nebo s lidmi ve skupině, kteří jsou nestranní.

### Přece jen jedna rada na závěr...

Jak se probudit do našich nových životů? Co udělat pro spokojený život? Jak využít krizi, najít smysl života a začít žít naplněně? Zde je každá rada drahá, také proto, že každý jsme jiný. Každý prožíváme stejnou situaci jinak a nacházíme se v rozdílných životních etapách. Přesto pro vás přece jen jednu mám. Ať už to děláte tak, či onak, cítíte-li se v tom dobře, děláte to správně. Pokračujte v tom až do chvíle, kdy ucítíte, že byste chtěli něco jinak. Pokud už tam jste anebo jste se ocitli v úzkých a zabředáváte hlouběji a hlouběji do kruhů závislosti, přejídání se, tloustnutí, sebedestrukce, vzteku, agrese, či naopak apatie, lenosti a lhostejnosti, využijte služeb průvodce, terapeuta či seberozvojových seminářů a skupin. Mnoho terapeutů funguje i na dálku, např. přes Skype či WhatsApp. Uleví se vám hned po prvním setkání. Nebojte se. Nestydte se. Řekněte si o pomoc!

Pokud se nacházíte v tíživé finanční situaci, existuje v ČR vynikající síť profesionálních služeb, jako jsou linky důvěry či on-line poradny. Mnoho psychoterapeutů nabízí své služby pro lidi, kteří se ocitli v psychické a finanční nouzi, zdarma. Já také patřím mezi ně - najdete mě na [www.vztaholog.cz](http://www.vztaholog.cz) nebo spolu s dalšími stovkami kolegů také na [www.delamcomuzu.cz](http://www.delamcomuzu.cz)

## TO NEJLEPŠÍ A NEJHORŠÍ V NÁS...



### MIROSLAV OREL

Lékař a psycholog, vyučuje na Univerzitě Palackého.

V akutní fázi jde primárně o to, přežít a maximálně posílit zdravé a funkční. V další etapě je hlavní minimalizovat negativní dopady a škody a najít novou (co možná největší) stabilitu v nových podmínkách.

Náš život se výrazně změnil (nebo spíše byl, je a bude změněn) a přišli jsme o své normy a životní jistoty. Ty jsou přitom nesmírně důležité a potřebné - představují jakési „kotvy stability“. Počítáme s nimi a vytvářejí strukturu a kostru našeho běžného života, která je pro nás bezpečná a známá - pro někoho bylo normou, že šel ráno do práce nebo do školy, odpoledne do posilovny nebo do bazénu, večer s přáteli do hospůdky, dopoledne o víkendu do nákupního centra a večer do kina... Narušením norem přicházíme o „kotvení“ a ocitáme se ve „vlnách emocí“. Objevuje se frustrace, strach, hněv, smutek... K tomu sledujeme a posloucháme různé zprávy, často z pochybných zdrojů. Zvažujte a bedlivě posuzujte všechno, co přichází. Nepřijímejte bezhlavě, ale filtrujte, co k vám přijde. Objevují se už totiž úzkosti z bezhlavého přijímání konspiračních teorií a fake news... i v souvislosti s covid-19.

Omezením pohybu přicházíme mimo jiné o „prostorovou členitost“ našeho života a nejednou se stává, že jsme

nuceni střídat své životní role v rámci jednoho omezeného prostoru – vesměs ve svém bytě či domě. Trávíme čas se svými blízkými a vzdálenými zcela jinak a v novém modu. I to přináší další „nálož“ mimo normu, na kterou jsme byli zvyklí (o mnohé úkoly a role se totiž nemůžeme s nikým podělit ani je prostorově rozdělit). Vztahový rámec dostává zabrat a atmosféra domova leckde houstne. Mimochodem, potřeba strukturace času a prostoru, vytvoření nových, provizorních kotev a norem, včetně střídání aktivit a oddechu, zapojením všech členů domácnosti, rozdělením prostoru a času, kde a kdy plníme úkoly a povinnosti a kdy se věnujeme zábavě, je jedním z doporučených principů pro zvládnání mimořádného stavu. Kotvení přitom nepřijde samo od sebe, musíme se o ně přičinit – možná podobně jako loď nezakotví bez přičinění posádky. Musíme tu zapojit naši vůli a plánování s tím, že je přitom důležité a účelné vyhnout se extrémům (a nepřidávat je do už tak extrémní doby) – tedy třeba nebýt bez oddechu v jednom kole ani netrávit celý den na gauči u televize.

Doba koronavirová bezpochyby mnohé bere, ale mnohé nepochybně také přináší. Mimo jiné vynáší na světlo a otevírá otázky směřující k samotné existenci našeho života, smrti, smyslu, strachu, světlým a temným místům v nás samotných. To ale není chtěné a lehké ani příjemné. A tak se hned na začátku mnohdy objevuje popření a bagatelizace s pocitem, že „mně/ nám se to stát nemůže“... Jenže ono se to stát opravdu může.

Krise současné doby vyslovuje a otevírá veskrze existenciální otázky, které se týkají několika rovin.

- Rovina naší holé existence se týká nejen samotného přežití a zdravotního stavu, ale také dalšího žití a živobytí sebe a nejbližších. Zahrnuje oblast zaměstnání a práce, zajištění a pokrytí nájmu, jídla, hypoték a dalšího. Obnáší veskrze praktická hlediska včetně financí, která v některých případech můžeme zvládnout sami a v jiných potřebujeme „pomoc zvenčí“.

- Rovina existence vztahů také nezasáhla všechny. Změna vztahového času a prostoru vyplavila na povrch zasuté partnerské problémy, a navíc se mohly objevit nové. Lidé reagují jinak než v „době pohody“ a ukazují dříve neznámé (či skryté) stránky. Mnohé vztahy tak prochází doslova „zatěžkávací zkouškou“, která je někam posune, nebo dokonce ukončí. Variantou je samozřejmě také sblížení, posílení a utužení vztahové vazby.

- Rovina existence smyslu, smysluplnosti a osobního vlivu nás vede k zamyšlení, kde a v čem jsou opravdové priority a skutečné hodnoty našeho života, co opravdu potřebujeme a máme, co nebo kdo je „zlatem“ našeho života a co nebo kdo je „pozlátkem“. Můžeme se ptát, kam směřujeme, co chceme od života a co chce život od nás.

- Rovina přesahu (transcendence) se týká překročení svého vlastního zájmu a osobních či úzce rodinných hranic, a také otázek ducha. Nejde jen o myšlenky a úvahy, ale i o naše aktivity. Není přitom nutné hledat činy, které změní svět – možná stačí uvařit sousedovi polévku, přinést někomu nákup, ušít a darovat roušku, někoho povzbudit či rozesmát.

Protože žádné „málo není málo“, pokud vychází z dobrého úmyslu a nejvyššího dobra. A možná, že cokoli učiníme komukoli sebenepatrnějšímu, nakonec zanechá otisk...

Navzdory tomu, že si chráníme maskou nos a ústa, jako by ten nicotný virus strhl masku z našich duší a donutil nás ukázat to nejlepší a nejhorší v nás samotných (stačí se rozhlédnout) – lidé stávají lidštějšími, než byli dříve. Objevují se nezištné formy pomoci a sdílení. Zároveň se však lidé stávají i krutějšími, než se zdáli být. Včetně těch, kteří týrají ty nejslabší, parazitují na nich či posilují svoji moc. Mnozí se uzavírají do „ulit svých duší“, a jiní z nich naopak vyšli. Protože doba koronavirová otevřela lidské nitro – a to obrazně obsahuje anděly i démony.

## CO NA TO RADKIN HONZÁK?



### RADKIN HONZÁK

Psychiatr, glosátor společenského dění, autor mnoha knih.

#### Jakými vlastními radami se řídíte v momentální situaci?

Mám za to, že je dobré zachovat si čistou hlavu, na jedné straně se nestrašit a na druhé zbytečně neriskovat. Dnes jsem ordinoval přes telefon z domova a myslím, že to bylo bez větších problémů, i když pochopitelně osobní kontakt to není.

Dodržuju denní rytmus, ráno normálně vstávám, i když nikam nemusím, a neponocuju v noci, protože vnímám

svých sedm až osm hodin spánku jako velice prospěšnou aktivitu. Pracuju na rukopisu společné publikace o panické atace a držím si svůj režim. Díky kamarádům mám denně nejméně čtvrt hodiny upřímného smíchu – exploze radosti. A pak si dělám malé radosti a malá potěšení.

#### Vnímáte současnou situaci jako šanci k restartu?

Vnímám současnou situaci jako akutní fázi krize, po níž přijde fáze chronická, která bude ještě bolestnější. Cyničtí krizoví experti o ní mluví jako o „odklizení zdechlíny, pokud nějaká zbyla“. Bude-li pokračovat současný trend, žádný restart v budoucnu nevidím, naopak upevnění impéria inženýra Babiše, který, ač nadělal nejméně škody, je neustále všude vidět, což mu zajišťuje popularitu.

#### Máte svoji trendy roušku? Jak se vám nosí?

Roušky se staly fetišem, totemem, božstvem, příležitostí k udávání; na anonymní telefonát, že v parku (široko daleko nikdo) se pohybuje osoba bez roušky, tam bylo policejní auto za pět minut, což už mi přijde na zvracení.

#### Jak komunikujete s lidmi, které nemůžete navštívit osobně?

Nemám rád telefon a jsem zvyklý (a lidi okolo mne taky) si psát e-mailem, tak v tom pokračujeme. Také posílám poštou recepty s dodatkem, který by měl adresáta povzbudit. Tvořím dál svou kognitivní poezii ve stylu Karla Havlíčka Borovského, který napsal kdysi to, co platí dodnes: Epigramy jsou malinké nádoby, do nichž vztek svůj nalévám, aby mi srdce nežral.

#### Na co se těšíte? V čem bude doba po epidemii jiná?

Těším se na lidi, kterým budu zase moct být nablízku. V čem bude doba jiná, to uvidíme, rozhodně je konec blábolům o nekonečné prosperitě. Bude se žít zatraceně skromněji. Jestli si lidé uvědomí, že jsou vyšší hodnoty než konzum, bude to dobře.

#### Čím se doma rozptylujete? Čím rozptylujete své okolí?

Nepotřebuju se „rozptylovat“, mám pořád co dělat, hledat, pátrat, smysluplně se zabývat věcmi, které považuju za důležité a které mě baví, a odpočívám, jak jsem zvyklý, s poezií, s muzikou a s tím, že si s chutí zablbnu – poslední výtvar je můj kubistický portrét partnera Giocondy nazvaný Mon Líz. A moje žena, která je tu se mnou, je na tom podobně, jsme rádi, že jsme spolu, a předpokládám, že nám to vydrží.

#### Čeho se bojíte, pokud se bojíte?

Tak jako mnoha lidem, kteří celkem věčně a střízlivě předpokládají, že nebudou věčně zdobit povrch této planety, by se mi nechtělo blbě umírat.

## SOUSTŘEĎTE SE JEN NA PŘÍŠTÍ KROK!



### ANDREA KVĚTOŇOVÁ

Krizová konzultantka Linky bezpečí Andrea Květoňová nabízí další pohled na dobu pandemickou a postpandemickou. Radí soustředit se jen na nejbližší kroky a doufá, že si z krize odneseme i něco pozitivního pro vztahy mezi lidmi.

#### Jak se vyrovnat s úzkostmi a strachem z budoucnosti?

Je to velké téma. Dobře je vidět v nárůstu počtu klientů, kteří se právě s pocity strachů a úzkostí nově začali potýkat, ačkoli před pandemií odbornou psychickou podporu nepotřebovali nebo si pro ni přinejmenším do té doby nepřišli.

K vaší otázce: v té základní rovině se doporučuje například soustředit se jen na jeden příští krok. Nedělat scénáře a nespekulovat, co by mohlo být potom, jak by se to či ono mohlo dál vyvinout. Přijmout skutečnost, že známe jen jeden další krok a až pak se ukáže, jaký bude ten další. Přijmout tuto nejistotu jako realitu, ne

jako osobní selhání. Nemožnost v současnosti cokoliv predikovat může být samo o sobě pro někoho hodně frustrující a stresující. Čím více svou bezmoc v tomto ohledu prožíváme, tím více jsme vyčerpaní, skeptičtí, úzkostní.

#### **Vnímáte současnou situaci jako šanci k restartu?**

Uvedu jeden příklad: zůstanu-li u psychologického a společenského náhledu, pak vnímám příležitost pro „restart“ v uvědomování si významu a hodnoty kvality zdraví; jak fyzického, tak psychického. K revizi náhledu, kolik toho každý z nás pro své zdraví dělá.

#### **V čem myslíte, že bude doba po pandemii jiná?**

V mnoha ohledech. O dopadech na ekonomiku, hospodářství, návazně pak skrze deficity v hospodaření o vlívech na finance pro zdravotnictví, sociální politiku a další důležité sektory. Z pohledu psychologického a sociologického může dojít k proměnám ve vztazích mezi lidmi. Skrze zkušenost s mnohatýdenní karanténou můžeme zahlédnout nenahraditelnost „živého“ mezilidského kontaktu. Dovedu si také představit, že význam místních komunit, sousedských nebo „přespolních“ akcí vzroste. Naše české zahrádkaření a chalupaření dost možná více pokvete. Sousedské návštěvy, výpomoci. Co přijde, ukáže čas.

#### **V čem byste si přála, aby byla jiná?**

Přála bych si, aby si lidé více uvědomovali cennost svého zdraví. Ideálně dřív, než jej začnou mít v jakémkoliv ohrožení nebo o něj začnou dokonce přicházet. Abychom pocítili vlastní odpovědnost za to, v jaké kondici naše těla a duše jsou. Zaměřili se na prevenci. Další věc je, že skrze ohrožení chřipkou se silně ukázala zranitelnost starých lidí a potřeba právě jim pomáhat, starat se o ně. Byla bych ráda, aby se tento přístup stal běžnou součástí našich životů a díky tomu také součástí vedení našich dětí.

**V čem bude doba jiná, to uvidíme, rozhodně je konec blábolům o nekonečné prosperitě. Bude se žít zatraceně skromněji. Jestli si lidé uvědomí, že jsou vyšší hodnoty než konzum, bude to dobře.**

## VYSTOUPÍTE Z VLAKU?



### ŠÁRKA KUBCOVÁ

Psycholožka, publicistka zabývající se párovou terapií.

A na závěr jedna pozitivní zkušenost od psycholožky Šárky Kubcové. Ta se spolu s kolegou věnovala párové terapii manželského páru s dětmi. Nevypadalo to dobře a v podstatě je již připravovali na rozvod. Muž toho měl příliš. Nejrůznější funkce v jejich malém městečku, od vedení dětských sportovních kroužků po organizaci táborů, zastupitelstvo a k tomu práce. Neumí říci žádné nabídky ne. To se projevovalo na jeho chování vůči dětem, na které byl agresivní, křičel na ně, pak se jim zase omlouval... a to samé na manželku. Nyní jsou v pohodě, manželka k němu postupně nachází cestu zpět - i po fyzické stránce. Jak se to stalo? Zde zafungovala karanténa pozitivně. Všechny instituce jsou zavřené, navíc byl muž lyžovat v zahraničí, takže ještě před rozpuštěm pandemie byl 14 dní v karanténě. Celkem je tedy s rodinou už osm týdnů doma. Je vyspalý, není vystresovaný, zabývá se doděláváním prací kolem domu, zahrady, věnuje se vlastním dětem a není podrážděný.

Je nyní otázkou na každého z nás, zda si uvědomíme důvod změny a proč se cítíme lépe (někteří z nás...). A zda se rozhodneme vrátit do zasetých kolejí nebo třeba některé aktivity zrušit a vystoupit z rozjetého vlaku. »»

**Téma připravil Matyáš Zrno.**