

# Introspekt

Ponořte se s námi do hloubky své mysli.



#Tradwife



Manipulace ve vztahu



Nevěra ve vztahu

**PSYCH**  **ČAS**

PSYCHOLOGICKÁ ČESKÁ ASOCIACE STUDENTŮ

Léto 2024

# OBSAH

## Úvodní slovo redakce

Červen	3
Červenec	4
Srpen	5

## Seberozvoj a zdraví

Psychosomatika a její etická úskalí	6
Práce s dechem	8
HHC	11
Lidský kapitál	14
Psychologie bojových sportů	16

## Duševní zdraví

Základy interpersonální terapie	18
Socializace dětí s poruchami autistického spektra	20
Katatonní schizofrenie	24
Co je to biosyntéza?	27
Jak funguje pulsace v psychoterapii?	29
Nevěra ve vztahu	31
Syndrom podvodníka III.	35

## Mýty a fakta

Kontroverzný Freud: sú všetky teórie naozaj jeho?	38
Zkušenost s manipulací ve vztahu	41

## Kultura

Cenotvorba	45
------------	----

## Sociální média

#Tradwife	47
Temná strana influencerství	51

## Zamyšlení

Proč se budoucí psychologové musí učit R?	53
Zamyšlení nad lidským kapitálem	55
Small talk v terepeutickém procesu	57
O seznamkových podvodech	59

# Úvodní slovo redakce

Pavel Straka

## Červen

Poslední měsíc školního, akademického, zkuškového či jiného období. Také měsíc začátku dovolených, prázdnin a léta. To je červen. Krásné počasí láká více ven, než k učebnicím a skriptům. Proto asi uvítáme i pár deštivých dnů k učení. Maturanti už mají spíše klid a mohou si tak přečíst nějaké články, které Introspekt v červnu přináší.

Třeba o katatonní schizofrenii nebo co je to IPT? Přiznám se, také to nevím, tak se těším, až si přečtu. Ti pracující či ještě na zkoušky se učící si mohou rovněž s námi zaprokrastinovat (hrozné slovo, že? :-D) třeba o psychosomatice a etických úskalí z ní plynoucích nebo o autismu a socializaci jedinců. Třeba se někdo z Vás dostal na studium psychologie, tak se může začíst do polemiky, proč se psychologové musí učit „Rko“.

Třeba Vám oddech u našich článků pomůže nastartovat mysl k učení na poslední týdny. Vydržte to, výhled léta a letních zážitků je lákavý a jistě si v něm zasloužíte i prostor nejen k odpočinku, ale i odměnu něčím hezkým za celoroční úsilí. Třeba dobrou zmrzlinu. Napište nám, kde jste si dali a jaká byla :).

Hezké léto přeje redakce Introspektu.





## Červenec

Měsíc červenec nám nabízí léto v plné síle. Je čas prázdnin, dovolených, užívat volna a načerpat síly nejen na další pracovní či školní měsíce, ale také na tu šedivou a méně slunečnou roční dobu. Ať už se budete válet někde na pláži, či trávit léto aktivně, jistě vám to dodá potřebné nové síly a energii. Pokud budete sportovat, přečtěte si třeba o psychologických aspektech bojových sportů.

Pro ty z vás, kteří mají za sebou první rok vysoké, nastává období prvního většího volna, snad s úspěšně složenými zkouškami a zápočty. Je to skoro rok, co jste řešili první pocity a dojmy z nového prostředí, často daleko od dosavadního domova. Očekávání z nových předmětů, vyučujících, ale také nových přátel a známostí. Rok se s rokem sešel a toto již řeší současní maturanti a vy jste vlastně mazáci.

Každý si zaslouží letní odpočinek a nové zážitky. A při nich se můžete začíst třeba o biosyntéze nebo pulzaci v body psychoterapii.

Abychom nebyli přes léto plni odborných pojmů, můžete se třeba na horské túře hezky prodýchat svěžím letním horským vzduchem. A u toho si přečíst jaké jsou výhody, když se svým dechem umíte pracovat.

Já osobně při létě rád vypnu, jsem méně produktivní pracovně, ale za to rád podnikám kdejaké jiné aktivity, než když mám svůj „zimní spánek“. A při výletech a aktivitách často potkám zajímavé lidi, ze kterých se třeba vyklubou i budoucí přátelé. Takové zamyšlení nad tím, koho člověk potkává a jak ho ostatní ovlivňují vám také přineseme.

Krásné léto přejeme všem. Redakce Introspektu 😊





## Srpen

Srpen bývá zpravidla nejvíc horký letní měsíc. Léto je už ve své druhé polovině a je potřeba nachytat nějaké to teplo do zásoby na zimu. Dny se pomalu krátí, ale stále máme možnost užívat dovolených či prázdnin naplno. Ať už se budete schovávat před horkými paprsky nebo se večer usadíte někde u táboráku, můžete si přečíst něco na Introspektu. Jen pozor, abyste nespálili třeba špekáčky u toho táboráku nebo svá záda na poledním slunci.

Léto bývá spojeno nejen s poznáváním nových míst, ale i lidí. To může leckdy svádět k

letním „románkům“ a nevěra je na světě. O nejen letní nevěře si u nás můžete přečíst. Pokud dáváte přednost seznamování on-line, tak pozor, ať se nespálíte. Varovat nás může náš článek o podvodu za deset tisíc eur. A to už bolí. Když si k tomu přečtete i o syndromu podvodníka, zjistíte, že není podvodník jako podvodník. Každý se občas ve svém životě finančně vytrestá a spálí. Ale my



vám ukážeme i stinnou stránku tělesných trestů, nejen těch finančních. Ono totiž dopadají jak na fyzickou, tak psychickou stránku.

A pokud se nechcete seznamovat, vyrazíte si na procházku po parku, kde můžete potkat třeba páničky, kteří venčí na vodítku své pejsky. Nebo můžete potkat na vodítku i člověka. Nemusíte se bát, asi vás (nejspíš) nekousne. Po čase zabrouzdáme opět do BDSM oblasti s tematikou „vodítka a obojky“. Možná tento zážitek dáte na sociální sítě, kde působí různí influenceři. Ukážeme vám temnou stránku této oblasti.

Už si možná říkáte, že autor byl dlouho na sluníčku, protože dnes používá pořád nějaké to spálení a pálení. Čeština dokáže jednomu slovu najít mnoho významů a cestiček, kterými ho lze brát. Mrkneme se tedy na prospěšné věci, jako je logoterapie či využití small talk v terapeutickém procesu. Navážeme taky na teoretický lidský kapitál něčím praktičtějším ze života (snad u psaní článku nespálím večeři!).

Při psaní úvodníku se často setkávám s neznámým pojmem a něčemu se přiučím. Nyní to byl pojem „tradwife“? A cože to znamená? To ani já sám nevím. Tak si na to počkáme do článku.

Krásný srpen a v září dáme zas něco studijního. Jelikož jsem od mala ornitolog amatér, k čemuž mě asi moje příjmení předurčilo (zajímavé, že bych dle něj měl být i pěvec, a to se jaksi nepovedlo), tak mám rád vše možné z nejen ptačí říše, ale přírody obecně. A mé oblíbené jsou sovy a sovičky. Mimochodem víte, že existuje sova, která se jmenuje puštík obecný? No, chtěl jsem původně napsat sova pálená... ale to už by toho srpnového

(s)pálení bylo moc 😊😊

Napište nám komentáře, názory, dojmy nebo to, co byste si rádi přečetli příště 😊😊  
Tým Introspektu.

# Seberozvoj a zdraví

## Psychosomatika a její etická úskalí: aneb pozor na spirituální aspekty

Veronika Lošanová

Zajímáte se o psychosomatiku? Určitě jde o jednu z půvabnějších částí psychologie, která svým zaměřením láká mnoho studentů psychologie. Samozřejmě psychosomatika sama o sobě je již v našich krajích zavedená, jako disciplína lékařská, tedy jde o skutečnou vědu. Nicméně, toto téma přitáhne mnohdy i podvodníky nebo šarlatány. Tomuto aspektu se nyní budeme věnovat.

Psychosomatikou se zabývají především lékaři, fyzioterapeuti a psychologové, nejde tedy o něco, co by šlo dělat bez vzdělání v předešlém oboru. Psychosomatika zároveň vyžaduje určitou možnost propojení více oborů a přístupů. Raději zde připomenu, že psychosomatika k léčbě přistupuje celostně. To většinou znamená, že se zde odborníci zaměřují na somatickou i psychickou stránku onemocnění. Někteří odborníci



do této sféry připojují další prvky jako spiritualitu nebo energii, kde už tyto pojmy mohou lákat jedince slibující zázraky bez vědeckých podkladů svých tvrzení.

Což o to, spiritualita může být v jistých mezích určitě prospěšná, nicméně by se to s ní nemělo přehánět. Mnoho technik specializující se na toto pole čelí kritice, protože velká část vědeckých studií staví své pozitivní výsledky na subjektivním hodnocení účastníků. Samozřejmě můžeme být rádi, že to někomu pomohlo, to však neznamená, že daná technika je bezpečná pro běžné používání ve standardní psychologické praxi.

Jak získávají některé nejmenované techniky klienty, pokud jsou tak špatné? Podvodníci se vyznají v tom, jak správně manipulovat lidmi. V těžké situaci jako třeba těžká chronická nemoc se lidé dokáží dostat k alternativním technikám, kterým pevně věří právě díky tomu, že potřebují věřit v dobrý konec, aby měli sílu v boji pokračovat.

Mezi odstrašující příklady patří Breuřova dieta, konkrétněji její popularita mezi onkologickými pacienty. Byla vymyšlena elektrikářem a léčitelem stejného jména v minulém století. Tato metoda spoléhá na to, že nádor lze vyhladovět, protože nádor



vyživuje pevná strava. Během 42.denní „léčby“ pacient pije některé zeleninové šťávy a to pouze do 500 ml denně a tradičně vyžaduje ukončení jakékoliv jiné léčby. Podle zastánců této metody, vždy funguje a případná úmrtí jsou způsobena tím, že pacient nedodržuje instrukce přesně. Umíte si jistě představit, že jenom být pacient s nádorovým onemocněním je psychicky extrémně náročné, když ale do toho přidáme tyto koncepty, dostáváme se na opravdu nebezpečné teritorium. Nedostatek živin představuje pro nemocné značné komplikace (oslabený imunitní systém, potencionální zhoršení prognózy, prohloubení svalové atrofie atd.). Ano i takové rady se dají schovat pod široký koncept psychosomatiky.

Jak se teda vyhnout spolupráci nebo návštěvě neodborného psychosomatika? Jako u většiny ne příliš relevantních směrů je dobré se podívat na to, jakou má daný odborník vlastně kvalifikaci. Co Vám většinou poví nejvíce jsou jejich metody využívané k práci. Podívejte se, jestli jsou dané metody vědecky podložené nebo jestli spíše aktuálně stojí na několika anekdotách.

Obecně vzato v psychosomatice samotné existuje mnoho přístupů a teorií. To jakou cestou se případně dáte považujte pouze za svou odpovědnost. Jde o určitě zajímavé téma, kdyby Vás zajímalo blíže. Co si o tomto tématu myslíte Vy? Podělte se s námi o svůj názor!

# Výhody práce s dechem

Veronika Lošanová

## Přínosy dechové práce

Dechová cvičení zahrnují celou řadu technik, které zahrnují vědomou kontrolu dýchání pro celkové zlepšení. Dechová praxe má kořeny ve starověkých tradicích. V západním světě se tyto praktiky těší velkému zájmu. Tento článek se zabývá přínosy breathworku.



## Snížení stresu

Snížení stresu je považováno za jeden z nejnámějších přínosů pravidelného praktikování dechových cvičení. Řízené dechové techniky, jako je brániční dýchání a boxové dýchání, aktivují parasympatický nervový systém (Hopper, Murray, Ferrara a Singleton, 2019). Tento systém je zodpovědný za odpočinek a trávení. Parasympatický systém zpomaluje srdeční frekvenci a pomáhá šetřit naši energetickou hladinu během odpočinku (McCorry, 2007).

Systematický přehled Hoppera a jeho kolegů ukázal, že tyto techniky mohou významně snížit hladinu kortizolu, hormonu spojeného se stresem. Snížením hladiny kortizolu pomáhá dechová cvičení zvládat stres a podporovat pocit klidu. Během používání bráničního dýchání bylo prokázáno zlepšení nejen subjektivně podle vlastního vyjádření, ale bylo vysledováno i pomocí fyziologických biomarkerů (Hopper, Murray, Ferrara & Singleton, 2019).



Většina studií používá sebehodnocení stresu v kombinaci s menšími vzorky. Celkově byla zjištěna snížená úroveň stresu ve srovnání s osobami, které nepracují s dechem (Fincham, Strauss, Montero-Marin & Cavanagh, 2023).

### Zlepšení duševního zdraví

Dechová cvičení jsou již několik let spojována s přínosy pro duševní zdraví, mezi něž patří především snížení úzkosti a deprese. Studie Goldina a Grosse (2010) zjistila, že u účastníků, kteří praktikovali dechovou práci založenou na všímavosti, došlo k výraznému snížení symptomů. Výzkumníci tato zlepšení přičítali zvýšené všímavosti a emoční regulaci, kterou dechová cvičení podporují. Někteří pacienti mohou pozorovat zlepšení emoční reaktivity nebo vyhybavého chování. Podle Malviya a kol. může práce s dechem zmírnit úzkost, depresi nebo příznaky posttraumatické stresové poruchy (2022).

Kromě toho může práce s dechem posílit kognitivní funkce a zlepšit koncentraci, což považujeme za důležité faktory pro duševní zdraví. Existují hypotézy, že dechové techniky mohou být lepší než léky pro řešení celého těla. O tom se však stále diskutuje.

Současná zjištění naznačují, že dechová práce by mohla být zavedena jako doplňková léčba nebo léčba první volby (Jerath, Crawford, Barnes & Harden, 2015). Dechová cvičení vykazují lepší výsledky při použití ke zlepšení kognitivních funkcí u pacientů s cévní mozkovou příhodou díky své regenerační funkci (Kang, Yook & Ha, 2022).

### Přínosy pro fyzické zdraví

Méně známé výhody práce s dechem se týkají fyzického zdraví. Nejvýraznější je jeho vliv na kardiovaskulární funkce. Pravidelná práce s dechem může zlepšit kardiovaskulární zdraví snížením krevního tlaku a srdeční frekvence. Jedná se o jedno z pěkně zdokumentovaných fyzických zlepšení (Nardi, Freire & De Macedo, 2018).

Hluboké dýchání může zvýšit okysličení krve, což zlepšuje buněčné funkce a posiluje imunitní systém. Kromě toho může dýchání pomáhat při zvládnutí bolesti. Tento účinek je patrný ve studii Busche a dalších (2012). Data ukazují, že pacienti s chronickou bolestí, kteří praktikovali dechovou práci, uváděli výrazné zmírnění bolesti a zlepšení kvality života oproti těm, kteří dechovou práci nepropracovali.

Brániční dýchání a další techniky mohou pomoci se zvýšením kapacity a účinnosti plic. Navíc u některých jedinců s astmatem a jinými respiračními potížemi může dojít ke zlepšení jejich stavu, protože vyšší úroveň okysličení krve napomáhá normální funkci buněk (Hamasaki, 2020).

Závěrem lze říci, že dechová cvičení přinášejí řadu výhod, které přispívají ke snížení stresu, zlepšení duševního zdraví a celkové tělesné pohody. Cvičení technik řízeného dýchání aktivuje parasymptikus. Naučit se dechové techniky podporuje další prospěšné praktiky, jako je například všímavost. Budoucí výzkum by měl zkoumat jeho dlouhodobé přínosy, aby poskytl hlubší poznatky. Někteří vědci se také domnívají, že je zapotřebí dalšího výzkumu založeného na důkazech.

Busch, V., Magerl, W., Kern, U., Haas, J., Hajak, G., & Eichhammer, P. (2012). The Effect of Deep and Slow Breathing on Pain Perception, Autonomic Activity, and Mood Processing –An Experimental Study. *Pain Medicine*, 13(2), 215-228. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2011.01243.x>

Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023) Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific reports*. 13(432). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>

Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>

Hamasaki, H. (2020) Effects of Diaphragmatic Breathing on Health: A Narrative Review. *Medicines (Basel)*. 7(10). 65. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7602530/>

Hopper, S. I., Murray, S. L., Ferrara, L. R., & Singleton, J. K. (2019). Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing physiological and psychological stress in adults: a quantitative systematic review. *JBI Evidence Synthesis*, 17(9), 1855-1876. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003848>

Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 40(2), 107-115. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>

Kang, E. S., Yook, J. S., Ha, M. S. (2022) Breathing Exercises for Improving Cognitive Function in Patients with Stroke. *Journal of Clinical Medicine*. 11(10). 2888. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9144753/>

Malvivya, S., Meredith, P., Zupan, B., & Kerley, L. (2022) Identifying alternative mental health interventions: a systematic review of randomized controlled trials of chanting and breathwork. *Journal of Spirituality in Mental Health*. 24(2). 191-233. <https://doi.org/10.1080/19349637.2021.2010631>

McCorry, L. K. (2007) Physiology of the Automatic Nervous System. *American Journal of Pharmaceutical Education*. 71(4), 78. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1959222/>

Nardi, A. E., Freire, R. C., & De Macedo, T. T. (2018). Panic disorder and control of breathing. *Respiratory Physiology & Neurobiology*, 202, 47-51. <https://doi.org/10.1016/j.resp.2014.07.019>



# HHC

Lucie Drozdová

Téma HHC bylo ještě před nedávnem dosti aktuální. Důvodem byla akutní intoxikace u několika žáků základních škol, což vedlo k diskuzím ohledně regulace látky. Avšak i před touto dobou byla látka známá a hojně využívaná pro své účinky podobající se účinkům THC – navíc, obrovskou výhodou byla její dostupnost. V tomto článku se společně podíváme na HHC o něco blíže, povíme si také něco o regulaci látky a proč zákaz v podstatě nic nevyřešil.



Hexahydrocannabinol neboli HHC je semi-syntetický kanabinoid. Jeho výroba je poměrně jednoduchá a možná právě to je jedním z důvodů, proč si získal mezi producenty takovou oblibu. Nebudeme se zde však zabírat složitými chemickými reakcemi, tudíž výrobu HHC si popíšeme velmi zjednodušeně. HHC získáme nejčastěji z látky CBD, kterou běžně nacházíme v semenech rostliny. Nejdříve dochází ke katalyzaci CBD pomocí nějaké kyseliny – po tomto procesu dochází k cyklizaci, tedy zjednodušeně, struktura molekul se mění a vytváří se uzavřený prsteneček. Právě touto cyklizací vzniká buď Delta-9 THC, nebo Delta-8 THC.

Hydrogenací jedné z těchto látek, tedy nahrazením dvojitě vazby ve struktuře dvěma vodíky, vzniká HHC. Teď se možná můžete ptát, zda je nějaký rozdíl mezi hydrogenací Delta-9 a Delta-8 – a můžu vám říci, že rozdíl tam opravdu je! I když se vám tedy může zdát nepatrný.

Jde totiž o to, že když se bavíme o HHC, máme tím na mysli jeho dvě formy. Jedná se o 9(S) HHC a 9(R) HHC (v článku je můžete najít označené řeckými písmeny alfa pro S a beta pro R). Hydrogenací Delta-9 THC vzniká HHC s větším podílem 9(S) epimerů (konkrétně v poměru 2:1), zatímco hydrogenace Delta-8 THC vede k většímu podílu 9(R) epimerů (v poměru 3:1). Možná vám to nemusí dávat smysl, tudíž si musíme dodat poslední zásadní informaci. Tyto dvě formy HHC se mezi sebou liší, především v účincích.

Pro nás je klíčová forma 9(R) HHC, jelikož to je přesně ta, se kterou se setkáme jako uživatelé nejčastěji. Účinky má v závěru podobné jako THC. Na druhé straně předpokládáme, že forma 9(S) HHC je mnohem slabší a má buď nepatrné, nebo žádné psychotropní účinky (EMCDDA, 2023; Russo et al., 2023; Mechoulam et al., 1980). Z těchto informací tedy můžeme vyvodit, že hydrogenace Dely-8 se zdá značně výhodnější pro producenty HHC.

Ted, když jsme si vyjasnili základní informace o výrobě HHC, můžeme si něco říci o jeho konkrétních účincích a užívání. Zde však bohužel narážíme na první problém, kterým je nedostatek studií a výzkumů na toto téma. I přesto, že se HHC podařilo syntetizovat poprvé poměrně brzy (v roce 1940), stále ještě nevíme spoustu věcí. Například jen stěží dohledáme validní studie, které by se zabývaly působením této látky na člověka. Téměř všechny studie zkoumaly její efekt pouze na zvířatech. Kvůli tomu nemůžeme ani s jistotou říci, jaké množství látky je dostatečné pro bezpečné užití, a které už může vést k předávkování. Obecně však z různých dostupných zdrojů můžeme říci, že HHC se užívá různými způsoby – například ve formě e-cigaret, kouřením různých částí konopí s nízkým obsahem THC, na které je HHC nastříkáno nebo v potravinové formě – tzv. edibles, které si můžete představit jako různé sladké pochutiny, ale i oleje, které se do potravin přidávají. Už bylo zmíněno, že většina účinků HHC byla zkoumána především na zvířatech. Například v jednom z výzkumů pro tyto účely posloužili makakové rhesus – HHC u tohoto druhu způsobilo špatnou koordinaci pohybů, otupělost, nehybnost, pokles horních očních víček a absenci reakcí na vnější stimuly (EMCDDA, 2023). I přesto, že výzkumy účinků HHC na člověka chybí, můžeme si udělat alespoň hrubý náčrt toho, jak by mohlo HHC na lidské tělo působit, především díky zkušenostem uživatelů. Pokud však zajdeme i do extrémů, můžeme se setkat s případy, kdy mohlo HHC společně v kombinaci s jinými návykovými látkami vyvolat nepříjemné fyzické i psychické stavy. Mluvíme zde hlavně o úzkosti, depresi, panice, derealizaci, hypertenzi, bolesti hlavy a dokonce i psychóze. Nemůžeme však říct, zda se tyto komplikace vyskytují s větší pravděpodobností u lidí s již existujícími zdravotními problémy, nebo zda tu nevstupují ještě jiné faktory (kombinace více návykových látek). Je například možné, že problémy spojené s užitím HHC mohou být způsobeny kontaminací látky chemikáliemi (nebo také vedlejšími produkty), které vznikají při výrobě tohoto kanabinoidu. Může se jednat o látky, které jsou nám známy ještě méně než HHC nebo v horších případech i o stopové zbytky těžkých kovů a silikonu. A i když nevíme přesně, jaká je “čistota“ HHC dříve běžně dostupného v prodejnách, určité riziko kontaminace přeci jen vždy hrozit bude (EMCDDA, 2023).

A jak je to s regulací látky u nás? Někteří z vás jistě zaznamenali, že toto téma bylo hojně řešeno především na přelomu ledna a února. V této době se do médií dostaly případy několika dětí základních škol z Karlovarského kraje, u kterých došlo k akutní intoxikaci po konzumaci HHC, konkrétně ve formě gumových medvídků. Symptomy byly různé – křeče, žaludeční potíže, špatná orientace, agresivita či poruchy vědomí v různém rozsahu. U některých pacientů však byla zaznamenána kombinace více návykových látek (Mrázová, 2024; Voleman, 2024). To zřejmě představovalo zlomový bod pro vládu České republiky, která zvolila místo regulace radikálnější řešení a látku zařadila na seznam zakázaných látek. HHC se tedy stalo od 1. března v naší zemi látkou nelegální. Avšak jak už to tak bývá, zákaz v podstatě nic nevyřešil. Sami se můžeme přesvědčit, že prodejci si našli různé cesty, jak tento zákaz “obejít“. Tou nejčastější je nabídka nových syntetických kanabinoidů, což zároveň představuje velkou hrozbu. Různými procesy a postupy lze různě pozměnit skupiny molekul v látce a tím tak vytvořit látku úplně novou – nezakázanou. Může se však přitom jednat o látku až několikrát potentnější, než je samotné THC. Riziko navíc představuje i nedostatek informací nebo dokonce žádné informace o těchto nově vzniklých látkách, tudíž jejich nezodpovědné užívání a experimentování může vést k různým problémům, které mohou ohrozit zdraví uživatele

(Martinek, 2024).

Pokud se vám zdá, že jsme se v tomto článku neponořili hlouběji do tématu, nebudete vlastně daleko od pravdy. Informace o HHC jsou bohužel stále ve velkém měřítku omezené, což může představovat i výhodu pro výzkumy orientované na tuto látku, jelikož mají široké pole působnosti. Zdá se tedy, že budeme muset čekat, co výzkumy v budoucnu přinesou a jak se celá situace ohledně HHC a syntetických kanabinoidů bude vyvíjet dále.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2023). Hexahydrocannabinol (HHC) and related substances. DOI: 10.2810/852912

Martinek, J. (2024). Zakázat HHC nemá smysl. I alkohol je nebezpečnější, říká pirátská expertka na drogy Michailidu. Novinky.cz. Zakázat HHC nemá smysl. I alkohol je nebezpečnější, říká pirátská expertka na drogy Michailidu – Novinky

Mechoulam, R., Lander, N., Varkony, T. H., Kimmel, I., Becker, O., Ben-Zvi, Z., Edery, H., & Porath, G. (1980). Stereochemical requirements for cannabinoid activity. *Journal of medicinal chemistry*, 23(10), 1068-1072. <https://doi.org/10.1021/jm00184a002>

Mrázová, K. (2024). Děti skončily kvůli bonbonům s HHC v nemocnici. Některé i na psychiatrii. Novinky.cz. Děti skončily kvůli bonbonům s HHC v nemocnici. Některé i na psychiatrii – Novinky

Russo, F., Vandelli, M. A., Biagini, G., Schmid, M., Luongo, L., Perrone, M., Ricciardi, F., Maione, S., Lagana, A., Capriotti, A. L., Gallo, A., Carbone, L., Perrone, E., Gigli, G., Cannazza, G., & Citti, C. (2023). Synthesis and pharmacological activity of the epimers of hexahydrocannabinol (HHC). *Scientific reports*, 13(1), 11061. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-38188-5>

Voleman, R. (2024). Pět školáků skončilo na Karlovarsku v nemocnici, vyzkoušeli medvídky s HHC. Novinky.cz. Pět školáků skončilo na Karlovarsku v nemocnici, vyzkoušeli medvídky s HHC – Novinky



# Lidský kapitál

Pavel Straka

Možná jste již pojem Lidský kapitál či Investice do lidského kapitálu slyšeli, případně jste o něm něco četli. Autorů, kteří se lidským kapitálem zabývali je spousta. Není naším cílem si zde vypisovat sáhodlouhé definice a zabředat do ekonomických teorií. Ale krátké historické okénko si přeci jen neodpustím. Za „guru“ teorií lidského kapitálu jsou považováni ekonomové Gary Stanley Becker a Theodor Schultz.



E k o n o m o v é primárně působící ve druhé polovině minulého století jsou představiteli tzv. Chicagské školy. Já sám jsem se s nimi více setkal v rámci své první diplomové práce, která se právě investicemi do lidského kapitálu zabývala. Tehdy to pro mě byla spíše povinnost, napsat závěrečnou práci a obhájit ji jako další schod k titulu. Téma to sice bylo

zajímavé, ale přeci jen jeho docenění a pravdivost jsem si uvědomil až během své pracovní kariéry.

Co vlastně lidský kapitál je? Jde o soubor znalostí, schopností, kompetencí aj. dovedností, které jedinec ovládá a dokáže využít v rámci svého pracovního uplatnění. Jde o zjednodušenou definici a laicky řečeno jedná se o to, co umíme, co jsme se naučili, čím jsme vlastně na trhu práce lepší nad naší konkurencí.

Rádi studujete? Chcete se přihlásit na oblíbenou školu nebo třeba studovat dvě naráz? Láká vás zajímavý kurz ať už jazykový, umělecký či volnočasový. Hlásíte se v rámci své školy na různé soutěže, olympiády nebo v rámci práce absolvujete nová školení, rozšíříte si svoje znalosti? Či si třeba zaplatíte kurz létání, řidičský průkaz, zbrojní průkaz, prostě cokoli, do čeho investujete svůj čas, abyste se v dané oblasti zdokonalili. A také investujete svoje finance, velmi často nemalé. Tím vším si zvyšujete svoji úroveň lidského kapitálu. Stáváte se více konkurenceschopní na trhu práce. To v důsledku znamená lepší uplatnění jak společensky, prestižně, ale hlavně lepší finanční ohodnocení.

Samozřejmě vynaložené náklady jsou nejen přímé v podobě financí, které jsou na vzdělávání nutné (cena kurzu, školené aj.) nebo nepřímé (dojíždění, ubytování na koleji apod.), ale také náklady ušlého zisku. Ano, místo studia nebo kurzu jazyka byste mohli pracovat a vydělávat. Tím máte náklady obětované příležitosti. Ale investujete do sebe, do budoucna. Na trhu práce se pak střetnete s konkurencí, která má již pár let pracovní praxe, zatímco vy jste studovali vysokou školu. V počátcích to může být výhoda pro jedince s praxí, ale postupem času, kdy začnete svoji praxi také budovat a spolu s dosaženým vzděláním, certifikáty a kurzy budete na trhu práce cennějším artiklem. Dosáhnete snáze na lépe placené pozice, budete si moci říct o zvýšení mzdy či platu a

postupně budete jedinice, kteří do svého lidského kapitálu neinvestovali, nejen dohánět, ale daleko je předeženete. Proto se nebojte investovat do sebe a své budoucnosti. I když se to z počátku může zdát jako pouhá teorie, v praxi to opravdu funguje a každý rok praxe vás pak posouvá v rámci vaší pomyslné ceny na trhu práce výš a výš.

A příště si řekneme přímo nějaké praktické poznatky a skutečnosti, se kterými se při zvyšování hodnoty svého lidského kapitálu můžete setkat.

Zdroje:

BECKER G.S.: Human capital: A Theoretical and Empirical Analysis with Special Reference to Education. 3. vydání. Chicago: The University of Chicago Press, 1993. ISBN 0-22604120-4

SCHULTZ P.T.: Human Capital Investment in Women and Man, Micro and Macro Evidence of Economic Returns. International Center for Economic Growth. 1993. 70 s. ISBN 1558152555 A

# Psychologie bojových sportů

Veronika Lošanová

Během studia Vás možná zaujme psychologie sportu. S trochu konkrétnější psychologíí bojových sportů jsem se zatím během svých studií nesešla, při hledání učebnic do školy jsem narazila na Psychologii bojového umění od Šmejkal. Z toho důvodu se dnes na tuto aplikovanou disciplínu podíváme blíže. Některé studie věří, že nám dávají příležitost se vzdělávat a mohou být velice přínosné pro naše zdraví. Jiné zase tvrdí, že zvláště u mladších účastníků může vést k agresivitě a v některých případech podporuje antisociální chování (Vertonghen, Theeboom, 2010).

Šmejkal věří, že hlavním cílem tohoto aplikovaného odvětví je zkoumat působení praktikování bojových sportů působí na člověka během jeho života. Celkově zastává názor, že bojové umění nás má vést k introspekci spojenou s dalším osobním rozvojem (2013). Bojová umění kladou na cvičitele trochu rozdílné požadavky než jiné sporty, samotná povaha těchto disciplín si vyžaduje větší psychickou odolnost.



Bojovník musí být schopný zachovat klid a pohotově jednat i za extrémně stresových situacích. Podobně jako v jiných sportech, boj po účastnících vyžaduje fyzickou zdatnost i technické schopnosti. V boji je na účastníky kladena velká úroveň stresu, nejčastěji takový, který vyžaduje rychlou akci kvůli potencionálnímu fyzickému ublížení (Gernigon, d'Arripe-Longueville, Delignières a Ninot, 2004). V případě, že protivník správně udeří a sportovci se nepodaří rázně vyhnout, musí být také schopný rychle reagovat i při určitých obtížích. Jistou duševní odolnost potřebují sportovci i v případě, že čelí porážce (Jones et al., 2002).

Když se podíváme na negativní narativ o bojových sportech, zjistíme, že značnou roli můžou hrát sociální média, kde se s bojem setkáváme v komerčním nebo zábavném kontextu. Přičemž zinscenované zápasy nebo tréninky málokdy odpovídají realitě. Naopak činnosti bývají vyobrazovány v extréměch. V minulosti dokonce existovalo několik případů, kdy došlo k snaze zakázat box pro lidi mladší 16. let, z toho důvodu, že by děti neměli mít za cíl udělit škodu na mozku jejich oponentovi. Obecně bylo ale zjištěno, že délkou tréniku míra agrese má tendenci postupně klesat (Vertonghen, Theeboom, 2010).

Trénink bojových sportů nám dává prostor zjistit, jaké jsou naše prvotní reakce a při dlouhodobém cvičení lze tyto reakce postupně upravovat. Dlouhodobý trénink totiž může upravovat, že těmito pravidelnými cvičeními se aktivují příslušná centra vytvářející nové spoje mezi situacím a reakcím (Šmejkal, 2013).



Setkali jste se někdy s psychologií bojového umění? Podělte se s námi o své zkušenosti.

Gernigon, C., d'Arripe-Longueville, F., Delignières, D., & Ninot, G. (2004). A dynamical systems perspective on goal involvement states in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(4). [https://www.researchgate.net/publication/232417289\\_A\\_Dynamical\\_Systems\\_Perspective\\_on\\_Goal\\_Involvement\\_States\\_in\\_Sport](https://www.researchgate.net/publication/232417289_A_Dynamical_Systems_Perspective_on_Goal_Involvement_States_in_Sport)

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation with elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3). <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200290103509>

Šmejkal, M. (2013) *Psychologie bojového umění*. Triton.

Vertonghen, J. & Theeboom, M. (2010) The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practise Among Youth: A Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(4). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761807/>

# Duševní zdraví

## Základy interpersonální psychoterapie

Veronika Lošanová

Jak už pravděpodobně poznáte z názvu, tento druh terapie se hlavně soustředí na naše vztahy a to, jaké máme vztahy s naším okolím. Typicky jde o 8 až 16 sezení, které mají danou určitou strukturu, která se mění dle potřeb klienta. Interpersonální terapie někdy zkráceně IPT pracuje se vztahy jako s determinantem dobré duševní i fyzické kondice.

IPT se využívá v mnoha zemích klinickém prostředí. Jde o poměrně jednoduchou metodu, kterou lze s klienty po řádném proškolení využívat. Nejvíce se používá u pacientů s depresemi, závislostmi, bipolárními poruchami a poruchami příjmu potravy. Nicméně, lze tyto principy aplikovat na jiná onemocnění. Interpersonální terapie se v mnohém opírá o práci s attachmentovou teorií a zpracováním emocí nebo afektů.



Své začátky má právě jako intervence pro depresivní stavy, kterou v 70. letech minulého století vyvinuli G. Klerman, M. M. Weissman a jejich spolupracovníci. IPT při práci s depresivním pacientem vychází z teze, že příčinou deprese je několik a můžeme je pozorovat v bio-psycho-sociálním modelu.

Jak již bylo řečeno, IPT má svou strukturu, které se během terapie držíme. Základně se dělí na začátek (1. – 3. sezení), střed (4.-8. sezení) a konečnou (9 a další sezení) fázi. Tyto fáze jsou orientační a přizpůsobují se podle délky celé intervence. Ze začátku se mapuje aktuální situace a navazování terapeutického kontaktu. Jedno sezení obvykle trvá 45 minut až hodinu.

Jednou z často používaných metod je Interpersonální inventář, tradičně se dělá na začátku intervence, nejčastěji během druhého sezení. Technika zabírá alespoň polovinu sezení. Jde o kruhy, znázorňující blízkost zmíněných osob a podpory. Klient je znázorněn uprostřed, čím blíže zapíše konkrétní vztah, tím bližší mu osoba je. Snažíme se zaznamenat každý důležitý aspekt. Blíže se věnujeme konkrétním vztahům uprostřed terapeutického procesu, nyní se pouze mapují určité prvky. Jde o techniku, která se dělá ještě před určením konkrétního zaměření terapie.

Pokud klient zaznamenává obtíže na konci terapie, nabízí se prvně další Interpersonální terapie, když 2. intervence nefunguje, přechází se na jiné metody.

Osobně se mi IPT líbí a myslím, že tuto metodu jde dobře integrovat do terapeutické praxe po určitém zácvičku. Nicméně, je důležité tento styl terapie vybrat pro někoho, komu to pravděpodobně bude vyhovovat. Tedy nejlépe, pokud klient mnohdy pracuje s tématy, které se točí kolem vztahů. A to buď jejich nedostatkem nebo jejich problematikou. Jaký máte na IPT názor Vy?

Vědomosti o tomto tématu jsem získala z kurzu Learn IPT na platformě Coursera od University of Toronto, který Vám vřele můžu doporučit pro více informací. Tento kurz můžete studovat i na tamější Temertyho fakultě medicíny v intenzivnější podobě.

Razvitz, P., Wondimagegn, D., Tasca, G. A., Raju, P., Watson, P., McAnanama, E., Swartz, H. A., Pain, C., Singla, D., Novick, D., Flores, L. E., Weissman, M. M. (2023) Learn IPT Course. Coursera. University of Toronto.



# Socializace dětí s poruchami autistického spektra

Lucie Drozdová

## Úvod

Začlenění jedince do společnosti probíhá v podstatě po celý život. Vlivem působení mnoha prostředků je modelován do podoby adekvátně socializovaného jedince, který je schopný vyhodnotit situaci a vhodným způsobem na ni reagovat, interagovat s lidmi a navazovat hlubší vztahy. Avšak tento proces není vždy takto jednoduchý ani ideální a v průběhu socializace se mohou vyskytnout různé problémy a překážky, zvláště potom u lidí postižených poruchami autistického spektra, u nichž narážíme především na problémy v



komunikaci a sociálním chování. V tomto článku se zaměříme nejen na specifika a problémy v socializaci autistických osob, ale také na možnosti a intervence, které mohou pomoci zpříjemnit a zefektivnit tento proces pro autistické osoby.

## Socializace

Ze začátku by bylo vhodné definovat si, co vůbec proces socializace je a jak probíhá. Socializace je nějaký proces, který nám pomáhá vrůstat do

společnosti, do které jsme se narodili a ve které žijeme. Učíme se různé pravidla a normy chování, které nám umožňují chovat se adekvátně v rámci naší kultury. Můžeme se jim přitom učit různými způsoby a slouží nám k tomu různé zdroje a různí lidé. Toto učení a vrůstání do společnosti přitom nekončí společně s dětstvím, ale pokračuje i po zbytek celého života (DiAngelo, 2016).

Především naše osobnost je výsledkem dlouhodobého procesu socializace. Novorozenec je totiž vybaven pouze základními reflexy a mechanismy organismu, které mu slouží k přežití. Až s postupem času je modelován do podoby socializovaného jedince, kdy si osvojuje především řeč, návyky, postoje, přání a ideály. Chování jedince je dále buď potlačováno, chváleno či trestáno skupinou, ve které se pohybuje, což pomáhá jedinci v utváření své osobnosti a konceptu self. Výsledkem celého procesu je socializovaný jedinec, který však stále podléhá vlivu různých sociálních faktorů (Schaffler, 1953).

Harm & Marianne (2000) popsali tzv. cyklus socializace v souvislosti s vysvětlením oprese minoritních skupin. Celý cyklus začíná ještě před tím, než se vůbec narodíme – je určeno naše pohlaví, rodíme se do určité sociální třídy, do kultury – to vše si nevybíráme, tyto aspekty identity jsou nám prostě již předem dány. Po narození probíhá socializace především v rodině – nejvíce nás ovlivňují lidé, které milujeme, kterým věříme, kteří o nás zkrátka pečují. Rodina ovlivňuje to jak na sebe nahlížíme, přibližuje nám normy a pravidla, které musíme dodržovat a následovat, ovlivňuje naše hodnoty, sny a cíle. Členové rodiny jsou tedy nějaké modely, které nás učí a které následujeme. Jakmile začneme chodit do školy, navštěvovat různé zájmové kroužky a seznamovat se s právními normami a různými institucemi, naše zdroje socializace se začnou rozšiřovat. Tato část cyklu je pojmenována jako institucionální a kulturní socializace. Nové zdroje socializace nám říkají jací máme

být, ke komu vzhlížet, jaká pravidla dodržovat a jaké role si osvojit. To může být v rozporu s tím, co jsem se již naučili v rodinném zázemí. Posilování institucionální socializace je zajištěno jistými “donucovacími” prostředky – lidé, kteří vybočují z davu a jsou “jiní” jsou také často vnímáni jako negativní model, mohou od svého okolí sklídit řadu posměšků a nadávek, v horších případech mohou být ignorováni nebo izolováni od společnosti (Harm & Marianne, 2000).

### Autismus a sociální chování

Osoby s poruchou autistického spektra mohou být identifikovány podle několika specifických znaků sociálního chování. Prvním z nich je utlumení v interakcích s vrstevníky a ve vztazích. Ostatním lidem se tak může zdát, že autistické děti nemají zájem o přítomnost vrstevníků ve svém prostoru a chtějí být samy. Dalším rysem je omezená schopnost komunikace s druhými lidmi. Komunikace může být neverbální, kdy děti nevyjadřují své potřeby verbálně, ale pomocí jiných způsobů, které nemusí být přiměřené. U verbální komunikace dochází ke špatnému porozumění neverbálních náznaků a vodítek. Třetím a posledním hlavním rysem je omezená představitivost a flexibilní myšlení (Connor, 2002 in Wilhite et al, 2009). Davydova et al (2021) zjišťovali problémy v socializaci a sociální adaptaci autistických dětí. Mezi tyto problémy patří hlavně agresivní projevy chování, složité vztahy s vrstevníky, sociální nepřizpůsobivost a závislost na dospělých osobách. Dle respondentů je nutné, aby se děti s PAS pro samostatné a nezávislé fungování ve společnosti naučily především komunikaci a samoobsluze (Davydova et al, 2021). Učit se těmto sociálním schopnostem je zvláště pro autistické děti náročný proces. Proto se v následující části zaměříme na vhodné intervence, kterými lze proces socializace pro tyto děti usnadnit a zefektivnit.

### Intervence pro usnadnění socializace autistických dětí

Existuje několik způsobů a intervenčních programů, které usnadňují sociální interakci autistickým dětem, adolescentům a dospělým. Rogers (2000) identifikoval několik intervencí zaměřených na autistické osoby v různých vývojových stádiích – konkrétně v předškolním a školním věku. Každá z intervencí by přitom měla brát v potaz, zda autistický jedinec interaguje s rodiči, jinými dospělými nebo vrstevníky (Rogers, 2000). Je důležité také zmínit, že před samotným zavedením intervence je potřeba vyhodnotit, které sociální schopnosti jsou u dítěte deficitní, a které má dítě osvojené – je logické, že musíme vědět, které schopnosti je potřeba dítěti naučit ještě před tím, než je začneme učit. Také je nutné vědět, že efektivita intervence je individuální – u dětí se stejnými deficity v sociálním chování může působit stejná intervence jinak, tudíž je lepší negeneralizovat a vždy vyhovět individuálním potřebám dítěte (Wilhite et al, 2009).

Strategií pro učení sociálních schopností je mnoho. Jedna z těchto strategií využívá koncept okruhu přátel (circle of friends). Okruh přátel je specificky a účelně vytvořená skupina vrstevníků, která pomáhá dítěti rozvíjet adekvátní sociální vztahy a kamarádské vztahy, mimo jiné také rozvíjí pocit sounáležitosti a sociální dovednosti – spolupráci, řešení problémů, důvěru a empatii. Jednou týdně se potom tato skupina setkává s vedoucím dospělým (nejčastěji učitelem), který jim ulehčuje řešení problémů a případných konfliktů v raných stádiích. Učení se různým sociálním schopnostem a dovednostem probíhá skrze vrstevnické vztahy a přímé instrukce. Dítě dokáže v okruhu této skupiny snadněji uchopit koncept přátelství (Wilhite et al, 2009).

“Komiksová konverzace“ (Comic strip conversations) je metoda, která znázorňuje konverzaci mezi dvěma jedinci a různé sociální situace pomocí jednoduchých kreslených obrázků. Cílem je pomoci dítěti lépe porozumět sociálním situacím a vyhnout se tak případnému nedorozumění. Komiks začíná navázáním konverzace mezi dvěma lidmi, postupně se rozvíjí až v debatu o určité konkrétní situaci. V této debatě jsou zahrnuty i

různé informace, které situaci konkretizují. Pocity účastníků konverzace mohou být navíc znázorněny různými barvami pro ještě lepší uchopení abstraktních pojmů. Vizualizace celé konverzace pomáhá autistickým dětem konkretizovat abstraktní aspekty komunikace a dokážou jí tak lépe porozumět (Wilhite et al, 2009).

Jednou z dalších účinných intervencí se zdá být začlenění společných zájmů do interakcí, her a obecně aktivit dětí. Výsledky ukazují, že při párování dětí se společnými zájmy se autistické děti více zapojují do interakce se svým vrstevníkem a také dochází k častější iniciaci kontaktu ze strany autistického dítěte. Sociální dovednosti získané po intervenci mohou být navíc generalizovány na své širší okolí (Sivaraman & Fahmie, 2018).

U nonverbálních dětí postižených autismem je důležité napomáhání u různých aktivit a verbální popis – komentování postupu ke zlepšení sociálního chování. Pokud tedy dítě zaujme určitý předmět nebo aktivita, je vhodné se k němu připojit a pomoci mu předmět si osahat, popřípadě popsat princip aktivity. U této intervence jsou důležité především trpělivost, vytrvalost a nenásilnost, jelikož dítě občas aktivitu či předmět opustí a přesune se k něčemu jinému (Brown & Kalbli, 1997).

V této době jsou zkoumány i modernější způsoby intervence – digitální technologie. Voss et al (2019) se ve své studii zaměřili na využití digitálních brýlí Superpower Glass se zabudovanou umělou inteligencí pro zlepšení sociálního chování autistických dětí. Tyto brýle dokážou zaměřit obličej osoby a vyhodnotit celkem 8 emocí u pozorovaných osob – radost, smutek, hněv, strach, překvapení, znechucení, nudu a neutrální. Děti v experimentální skupině měly využívat tyto brýle celkem čtyři dny v týdnu po dobu šesti týdnů. K měření sociálního chování bylo využito několik metod – škála pro měření sociálních schopností potřebných v každodenním životě (VABS-II), škála sociální vnímavosti (SRS-II), hodnocení neuropsychologického vývoje (NEPSY-II) a hra, jejímž principem je správné označení emocí (EGG). U dětí z experimentální skupiny bylo signifikantní zlepšení ve škále sociálních schopností (VABS-II). Z výsledků vyplývá, že tyto brýle mohou pomoci dětem s PAS zlepšit sociální schopnosti, především pokud jsou doplňkem k určité formě terapie (Voss et al, 2019).

## Závěr

Mezi typické rysy autismu patří problémy v komunikaci a socializaci. Autistické osoby se tak mohou často, v interakci s druhými lidmi, setkat s nepochopením z druhé strany, což bohužel může přispět k vyhýbání se sociálním interakcím a k nezájmu navazovat mezilidské vztahy. Dnes jsem se dozvěděli něco málo o intervencích, které usnadňují proces socializace určené pro děti s autismem, avšak je nutné podotknout, že zde snahy nekončí a ani by končit neměly. I dospělý člověk s autismem potřebuje pochopení a pomoc, když dojde na otázku sociálního chování, aby se mohl cítit dobře ve společnosti, ve které žije.

A co vy? Setkali jste se už někdy ve vašem okolí s osobou trpící PAS? Máte zkušenosti související s tématem tohoto článku? Podělte se s námi o vaše postřehy a názory v komentářích, budeme moc rádi!

Brown, M., & Kalbli, J. (1997). Facilitating the Socialization of Children with Autism. *Early Childhood Education Journal*, 24(3), 185-189. DOI: 10.1007/BF02353277

Davydova, Y., Gorelik, V., Vlasov, V., Lazunina, I., Nazarenko, N., & Romenskaya, O. (2021). Features of socialization and school adaptation of children with autism spectrum disorders. *E3S Web of Conferences*, 258, 07050. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202125807050>



DiAngelo, R. (2016). Socialization. *Counterpoints*, 497, 27-43. <https://www.jstor.org/stable/45157297>

Harm, B., & Marianne, A. (2000). The cycle of socialization. *Readings for diversity and social justice*, 15-21.

Rogers, S. J. (2000). Interventions that facilitate socialization in children with autism. *Journal of autism and developmental disorders*, 30, 399-409. <https://doi.org/10.1023/A:1005543321840>

Schaffler, T. R. (1953). The Process of Socialization. *The Phi Delta Kappan*, 34(6), 225 – 228. <https://www.jstor.org/stable/20332345>

Sivaraman, M., & Fahmie, T. A. (2018). Using common interests to increase socialization between children with autism and their peers. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 51, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2018.03.007>

Voss, C., Schwartz, J., Daniels, J., Kline, A., Haber, N., Washington, P., Tariq, Q., Robinson, T. N., Desai, M., Phillips, J. M., Feinstein, C., Winograd, T., & Wall, D. P. (2019). Effect of wearable digital intervention for improving socialization in children with autism spectrum disorder: a randomized clinical trial. *JAMA pediatrics*, 173(5), 446-454. DOI:10.1001/jamapediatrics.2019.0285

Wilhite, K., Tripp, M. C., Smith Canter, L. L., & Floyd, K. (2009). Socialization and children with autism spectrum disorders. *Teaching children with autism in the general classroom: Strategies for effective inclusion and instruction in the general education classroom*, 75-107.

# Katatonní schizofrenie: s neuropsychologickým pohledem

Veronika Lošanová

Pojem schizofrenie v překladu znamená fragmentovaná mysl. Označení jako první použil Eugen Bleuler. Tento název vychází z řečtiny. Narozdíl od prvotního pojmenování konstatoval, že schizofrenie nemusí vést nutně k demenci. Spíše apeloval na rozštěp mezi myslí, emocemi a chováním jedince (Kulišťák a kol., 2017). DSM-5 uvádí prevalenci ve společnosti 0,3 – 0,7% (Benson, Young, 2013). Schizofrenii řadíme do psychotických nemocí. Hlavním definujícím bodem bývá neschopnost přemýšlet a konat věci, které odpovídají realitě (Kulišťák a kol., 2017). Mezi časté symptomy patří halucinace, nejčastější bývají auditorní. Nicméně může se stát, že se halucinace objeví i v jiných smyslech. Také se často objevují nesmyslná přesvědčení a bizarní interpretace vnějšího světa. Dochází ale i k poklesům jazyka, intenzity emocí nebo produktivity myšlenek (Barlow, 2014). Ve výsledku se lidé s touto diagnózou stávají funkčně postižení a to primárně v osobní a pracovní oblasti. Nemoc doprovází mnohdy snížená kvalita života. Tato diagnóza také stojí v popředí jako jeden z nejčastějších důvodů k trvalé invaliditě na celosvětovém měřítku.

Katatonie se v dnešní době vnímá jako heterogenní syndrom, který se vyskytuje komorbidně s různými psychickými poruchami. Na začátku 20. století byla katatonie vnímána jako motorický příznak schizofrenie. Název pochází z řeckého překladu zpět a napětí. Rozsah motorických odlišností dosahuje extrémních rozměrů. Může se jednat o hyperkineze po strupory (Látalová, Praško, Maršálek, 2009). Katatonii trpí přibližně 0,5 – 2,1% všech psychiatrických pacientů. U akutních psychiatrických pacientů toto zastoupení stoupá na 5-20% případů. Nejčastěji se s katatonii setkáváme u poruch nálad (Burrow, Spurling, Marwaha, 2023).



Katatonní schizofrenií trpí přibližně 10% všech schizofreniků (Látalová, Praško, Maršálek, 2009). Během jednoho výzkumu se ukázalo, že „z 568 případů schizofrenie, 43 mělo katatonní schizofrenii.“ (Kleinhaus, Harlap, Perrin, Manor, Weiser, Harkavy-Friedman, Lichtenberg, Malaspina, 2012, s. 331). Prvním odborníkem popisující odlišnost katatonní schizofrenie byl Karl Kahlbaum. Jako podkategorii jí zařadil o několi let později Kraepelin

(Uribe, 2016). Typická je pro toto onemocnění porucha psychomotoriky, konkrétně se nejčastěji uvádí bezúčelné pohyby, strupory, excitovanost nebo hyperkineze. Tyto příznaky bývají doprovázeny haluciacemi či snovými stavy. Často katatonní schizofrenii doprovází neklid, impulzivita a náhlá agrese vůči okolí. Po struporu může docházet až k afektivnímu raptusu (Látalová, Praško, Maršálek, 2009).

Výskyt tohoto druhu schizofrenie bývá gendrově vyváženější oproti jiným druhům schizofrenie. Překvapivě vyšší věk matky dítěte může mít relativně vyšší riziko k výskytu katatonní schizofrenie. Také se pacienti s těmito obtížemi častěji pokouší o sebevraždy. V proběhlé studii se historie sebevražedných pokusů promítla u 44.2 %, zároveň u jiných typů schizofrenie se sebevražedné pokusy ukázaly u 25% respondentů (Kleinhaus, Harlap, Perrin, Manor, Weiser, Harkavy-Friedman, Lichtenberg, Malaspina, 2012).

Ke změně pojmu katatonní schizofrenie došlo, protože katatonie se považuje za syndrom, jenž se může vyskytovat i u jiných typů duševních obtíží. Katatonie může doprovázet bipolární a depresivní poruchy (Tandon, Heckers, Bustillo, Barch, Gaebel, Gur, Malaspina, Owen, Schultz, Tsuang, a kol., 2013).

Předpokládá se, že jde o geneticky heterogenní onemocnění a dědičnost bývá označována jako multifaktoriální. Zatím víme o existenci několika genů, které při narušení mívají tendenci zvyšovat riziko vývoje, nicméně není známo, do jaké míry tyto geny hrají roli (Říčan, Krejčířová a kol., 2008).

U 50% schizofreniků bývá typické rozšíření postranních mozkových komor, korová atrofie a rozšířené mozkové rýhy. Tato skutečnost se někdy uvádí jako důkaz pro předpoklad, že schizofrenie je poruchou prořezávání nervových synapsí (Shenton, Whitford & Kubicki, 2010 In Kulišťák a kol., 2017).

Ve schizofrenickém mozku nalézáme nedostatek inhibujících interneuronů v prefrontálním kortexu a hippocampusu. Jedinci se schizofrenií se tedy podle Uribe rodí již s abnormalitami, avšak projeví se v době plné dospělosti prefrontálního kortextu. Protože prefrontální kortex je propojený s hippocampem, které nesou úkol udržení pozornosti, myšlení a vědomí, podotýká, že by se mohlo jednat o prefronto-hippokampální desynchronizaci.

Katatonní schizofrenie se vyznačuje poruchami v předním cingulárním okruhu. V této oblasti se totiž narušení běžného chodu navenek prezentuje akinetickým mutismem, ten zároveň obsahuje apatii k běžným externím i interním podmínkám. S pacienty se pracuje tak, aby se posílilo spojení GABA-A receptorů (Uribe, 2016). Katatonie při schizofrenii je podle výzkumů Fricchioneho a kolektivu způsobena abnormalitami neuropřenosu v centrální nervové soustavě (2004 In Gross, Smith, Stern, 2008).

Při testování 26 jedinců s katatoníí na EEG zjištěno, že u několika katatonních schizofreniků docházelo nejčastěji k difúzivnímu zpomalování, což globální cerebrální dysfunkci. U některých jedinců došlo k fokálnímu zpomalování. U katatonní schizofrenie může být EEG normální (Carroll & Boutros, 1995). Sníženou difuzivitu považuje u EEG za nejpravděpodobnější také Burrow se svým týmem. Na MRI nebo CT katatonii nezjistíme (Burrow, Spurling, Marwaha, 2023).

Podívejte se jak katatonní schizofrenie vypadá: <https://www.youtube.com/watch?v=gYwGmWWxY48>

Barlow, D. H. (ed.) (2014) *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual*. The Guilford Press.

Benson, R. S. & Young, M. L. (ed.) (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*. American Psychiatric Association.

Burrow, J. P. Spurling, B. C., Marwaha, R. (2023). Catatonia. In StatPearls. Stat Pearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430842/>

Carroll, B. T., & Boutros, N. N., (1995) Clinical Electroencephalograms in Patients with Catatonic Disorders. *Clinical EEG and Neuroscience*. 26(1), 60–64, DOI: <https://doi.org/10.1177/155005949502600108>

Kulišfák, P. a kol. (2017) *Neuropsychologie v praxi*. Karolinum.

Látalová, K., Praško, J., Maršálek, M. (2009) Varianty katatonie. *Česká-slovenská neurologie*. 72/105(6), 518–524, <https://www.csnn.eu/casopisy/ceska-slovenska-neurologie/2009-6-1/varianty-katatonie-33236/download?hl=cs>

Kleinhaus, K., Harlap, S., Perrin, M. C., Manor, O., Weiser, M., Harkavy-Friedman, J. M., Lichtenberg, P., Malaspina, D. (2012) Catatonic Schizophrenia: A Cohort Prospective Study. *Schizophrenia Bulletin*, 38(2), 331–337, DOI: <https://doi.org/10.1093/schbul/sbq087>

Říčan, P., Krejčířová, D. A kol. (2008) *Dětská klinická psychologie: 4., přepracované a doplněné vydání*. Grada Publishing.

Tandon R., Heckers S., Bustillo J., Barch D.M., Gaebel W., Gur R.E., Malaspina D., Owen M.J., Schultz S., Tsuang M., a kol. (2013) Catatonia in DSM-5. *Schizophrenia Research*. 150(1), 26–30, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.schres.2013.04.034>

Uribe, E. (2016, 10. srpna) Neuropsychological subtypes of schizophrenia and prefrontal circuits. <https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2016/15/Uribe/HTML.html>

Článek je inspirován autorčinou starší prací.



# Co je to biosyntéza?

Veronika Lošanová

Hledáte pomalu psychoterapeutický výcvik, ale nechce se Vám jít do tradičních směrů? Třeba chcete při psychoterapiích i pracovat s tělem. V takovém případě by pro Vás mohli být směry body-psychoterapie. Do této skupiny právě biosyntéza spadá.

Biosyntéza vznikla v 70. letech 20. století a je považována za první vědecky zpracovanou somatickou psychoterapii. Kromě somatických prvků tato terapie využívá humanistický a psychodynamický přístup. Mezi hlavní témata, kterými se psychoterapeuti školení v tomto směru patří: Psychosomatika, vnitřní zdroje, traumata, přirozenost celistvosti člověka a individuální integrace.

Zakladatelem Biosyntézy je David Boadella, původně působil jako pedagog. Sám podstoupil výcvik ve vegetoterapii u Wilhelma Reicha. Tento směr pro něj představoval určitý základ, ze kterého se biosyntéza rozvinula. Ve Švýcarsku založil se svojí ženou Silvií Specht Boadella Biosyntetický institut fungující dodnes.

Jednou z používaných metod je například pulsace. Teorie tohoto směru předpokládá, že vše ve Vesmíru existuje v určitých pulzech a samotné tělo vytváří životní formu s pulsacemi, které mohou jít různými směry. Předek těla se vyznačuje citlivostí, pracuje se zde s postavením, vnímáním a sexuální orientací. Nos s ústy představují cit k lásce nebo okolí. Zadní část těla se spojuje s motorikou a motivací.

Biosyntéza například pracuje i s konceptem vývoje zárodků embrya, jimž se připisují určité obtíže v životě. Níže vidíte rozepsaná stádia a s čím mají terapeuticky korespondovat.

Endoderm – centering – trénink dýchání, trávení

Mesoderm – grounding – propojování, zpřítomnění, práce s bonusy svalů

Ectoderm – facing – smyslové vnímání, trénink očního kontaktu

Jednou ze zajímavých technik v biosyntéze osobně považuji meditativní tanec Buto, který nás vede k sebepoznání. Jde o velmi specifický několika hodinový proces, který čerpá inspiraci z Japonska. Vstupuje se do něj bez očekávání. Meditující při činnosti nepřemýšlí, pouze pozoruje své tělo. Provázený si může určit nějaký záměr nebo položit otázku. Během celého procesu se mu věnuje jedna osoba, která meditujícímu věnuje všechnu pozornost.

Možná Vás zajímá, jak vypadá práce biosyntetického terapeuta. Všechno to zní hezky, ale jak se v psychoterapii skutečně zapojuje tělo? Sama jsem vyzkoušela, že většina terapeutů kovaný v této škole integrují i jiné přístupy. Psychoterapeut je proškolen na to, aby rozpoznal, kdy je pro Vás co vhodné a dokáže adekvátně zasáhnout, kdyby došlo k tomu, že klient prožívá něco negativního. Ze začátku tedy může používat hlavně metody terapeutického rozhovoru, aby lépe zmapoval současnou situaci klienta. Samotná terapie

může být pojmuta krátkodobě i dlouhodobě. Tento terapeutický přístup dbá na klientovu vnitřní sílu a zdraví.

Na našem českém rybníčku tento směr vyučuje Český institut biosyntézy již od roku 2007. Vlastní akreditaci od ČAP i EAP. Jde tedy o jeden z mála českých institutů, kde máte možnost získat Evropský certifikát psychoterapeuta. Jak Vás biosyntéza zaujala?



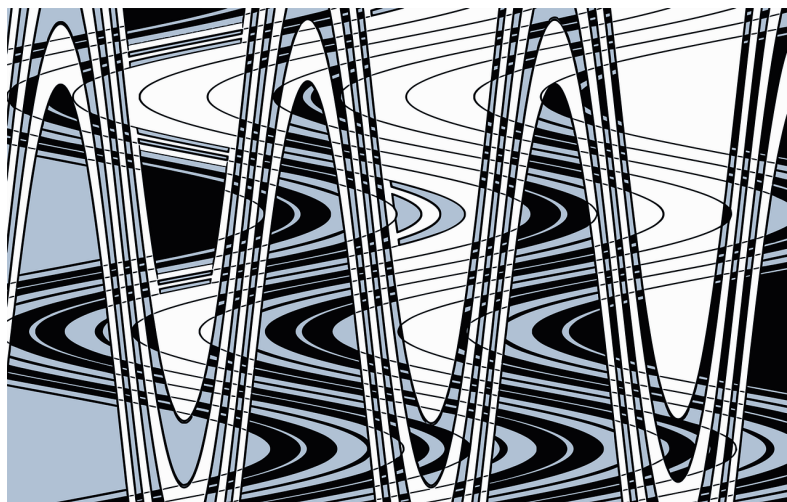
Článek vznikl na základě poznatků a zkušeností ze základního kurzu biosyntézy. Pokud vám biosyntéza zajímá blíže, vřele doporučujeme vyzkoušet si účast na jednom z kurzů Institutu České Biosyntézy.

## Jak funguje pulsace v psychoterapii?

Veronika Lošanová

Pulsace v body-orientované psychoterapii představuje spojku mezi emocionálním a tělesným prožíváním. Jde o jemný rytmický pohyb, proudící v každém z nás. Tento koncept můžeme také vnímat jako naši vitální sílu, jenž naším tělem proti nebo kolísá na základě našeho emočního a fyzického rozpoložení. Teoreticky se pulsace opírá o teorie autonomního nervového systému, neuroplasticity, mozkových vln nebo-li rytmicity a teorie hypotalamo-hypofyzární-adrenální osy. V tomto článku si vysvětlíme základní koncepty této myšlenky.

Tento soubor technik vychází z práce Wilheima Reicha, který položil základy pro práci s tělem v rámci psychoterapie ve 40. letech 20. století. Věřil v to, že jednotlivé fáze v člověku plyně do sebe přechází. Existují dvě protipól fáze pulsace. Jsou jimi kontrakce a expanze, z názvu Vám je možná patrné, že když jsme ve fázi kontrakce, dochází k procesu jakéhosi stažení a během expanze k roztáhnouti nebo uvolnění.



Teoreticky se zde předpokládá, že během kontrakce se tělo i mysl uzavírá a při expanzi se opět otevírá. Při narušení přirozeného rytmu, může dojít ke vzniku takzvaných tělesných pancířů představující chronické svalové tenze. Zmíněné tělesné pancíře mohou s sebou přinést potenciál vzniku duševních a tělesných onemocnění (Reich, 1949).

V terapii se pracuje s dechem, tělem ale třeba i dotykem za účelem obnovy přirozené pulsace jedince. Bioenergetická analýza pomáhá cvičením s tělem i výrazy. Hlavně se zde koncentruje na hluboké bloky pomocí intenzivních technik (Lowen, 1975). Biosyntéza probíraná v minulém článku tuto techniku integruje a vnímá proces více holisticky. Celkově klade větší důraz na jemné provedení. Boadella kladl důraz na rozdílné druhy pulsací v našem těle a potřebu použití více metod. V Biosyntéze se tedy setkáme s prací nejen s dechem a obecně tělem ale i se srdečním rytmem nebo střevními pohyby. K tomu se nejčastěji v biosyntetickém přístupu využívá kromě výše zmíněných prvků i třeba zvuk. Apelují na harmonizaci více úrovní existence (Boadella, 1987). Biodynamická psychoterapie pracuje s vegetativním nervovým systémem, více například pracuje s psychoperistaltikou. Více se zde tedy využívají masáže (Boysen, 1980). Mezi další druhy psychoterapie využívající pulsaci patří například Somatic Experiencing, Hakomi, Rosenova metoda nebo Core Energetics.

Mezi důležité aspekty pulsace patří již mnohokrát zmiňovaný parasimpatikus a sympatikus. Pro připomenutí, parasympatický nervový systém podporuje uvolnění, zpomaluje srdeční tep a tedy se zde spojuje s expanzí. Sympatický nervový systém se aktivuje v reakci na stresový podnět, kdy se připravujeme k nějaké akci a odpovídá kontrakci.

Porges (2011) ve své práci tvrdí, že regulace obou systémů je klíčová pro udržení tělesné i duševní rovnováhy. Z tohoto zkoumání vznikla teorie Polyvální zdůrazňující důležitost vágového nervu v regulaci tělesných procesů. Polyvální teorie přednáší koncept dvofázového parasympatického systému, jenž se dělí na ventrální a dorsální Vagus. Přičemž dorsální je vnímán jako vývojově starší a zodpovídá spíše za primitivní odpovědi. Ventrální zase více koriguje sociální chování nebo třeba za schopnost regulace emocí. Podle této teorie, se autonomní nervové systémy spouští v určité hierarchii, kdy se nejdříve aktivuje parasymptatický systém a pouze pokud nebezpečí přetrvává, dochází k aktivaci sympatického systému.

Hypotalamo-hypofyzární-adrenální osa hraje hlavní roli pro regulaci emocí. Teorie se zabývá vztahem mezi jednotlivými částmi mozku. Hypotalamus uvolňuje kortikotropin v reakci na stresový podnět a přesouvá se do Hypofýzy. Hypofýza do krevního oběhu uvolňuje adrenokortikotropní hormon a Nadledviny jsou tímto hormonem stimulovány k uvolnění kortizolu (McEwen, 2007).

Synchronizace mozkových vln měřitelných na EEG se vnímá s pulzaci těla jako podpora určité harmonie. Davidson & McEwen (2012) ve svém zkoumání zjistili, že body-orientované terapie mohou za určitých podmínek měnit mozkové vlny hlavně ty podporující stavy relaxace.

Jak jste si jistě během čtení tohoto článku všimli jde o poměrně široce používaný koncept v rámci různých body-orientovaných psychoterapeutických směrů. Zaujalo Vás některé ze zmíněných témat? Pokud ano, dejte nám to vědět. Ať víme, co Vás nejvíce zajímá a připravíme Vám ty nejzajímavější články.

Boadella, D. (1987) *Lifestreams: An introduction to Biosynthesis*. Routledge.

Boyesen, G. (1980) *Biodynamic psychotherapy: Life Force and Psychological Healing*. Thorsons.

Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012) Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689-695.

Lowen, A. (1975) *Bioenergetics*. Penguin Books.

McEwen, B. S. (2007) Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904.

Reich, W. (1949) *Character Analysis*. Farrar, Straus and Giroux.

Porges, S. W. (2011) *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. Norton.



## Nevěra ve vztahu

Luci Kosturová

V době před-pandemické se na sociálních sítích začaly šířit virální trendy, které se kromě stylu oblékání šířili určitý životní styl. V tomto článku si přiblížíme Trad wife a jeho vliv na naší společnost. Tento trend začal být populární během pandemie, kdy jedinci hledali určitý únik od reality všedního dne. V době kdy ekonomika nevzkvétá, koupě vlastní nemovitosti nebo budování kariéry se zdá čím dál těžší, přichází doba kdy hledáme úkryt před těžkou realitou. Proč tedy raději neutéct do reality, kdy vaší největší starostí je, že vašemu manželovi došla kola a chcete jí vytvořit pro něj úplně od začátku sama?

Žena, která se tomuto trendu aktivně věnuje, bývá oblečena v tradičnějším konzervativním oděvu, zůstává doma s dětmi nebo se “pouze” stará o domácnost. Trad wife žena má denně mnoho hodin rezervovaných pouze pro úklid a vaření. Trad wife tedy vystihuje, ženu s tradičními hodnotami. Trend se také častěji spojuje s americkou krajnější pravicí. Tato část sociálních médií hlavně targetuje konzervativní muže a ženy toužící po jednodušším životě, kdy se nemusí starat o zajištění finančních příjmů. Snaží se chovat jako ideální ženy (Kelly, 2018).



S propagací této ideologie se nejčastěji setkáváme na YouTube, Instagram a na TikTok. Snaží se za každé okolnosti vypadat dobře, přestože krása není jedním z jejich hlavních cílů. Často vzdělávají své děti doma. Některé známé tradiční manželky mluví o tom, že za sebou nechávají problematickou minulost. Například špatný vztah, ze

kterého mají děti a nyní se věnují božímu plánu, který jim do náruče přinesl aktuální manžel (Petersen, 2023).

Trad wife propagují názor, že feminismus nás selhal. Feminismus nás údajně okradl o možnost mít muže, který nás plně podporuje a možnost mít krásný domov nebo schopnost být skutečně šťastní (Love, 2020). Celkově podporují gendrové stereotypy (Beddington, 2024). Vztah Trad wife trendu s feminismem bývá do značné míry komplikovaný, někteří se hlásí přímo k anti-feminismu (Polacko, 2024), jiní, zase vnímají tento životní styl jako svojí vlastní volbu, jak žít a tedy souhlasí s feministickým hnutím. Do této kategorie spadají přítelkyně zůstávající doma.

Jeden z dalších trendů, který se do této kategorie zařazuje patří přítelkyně, která zůstává doma a stará se o domácnost. Tyto přítelkyně často nemodelují křesťanské principy, žijí více moderním stylem ale mají nadbytečné prostředky od svých přátelů. Narozdíl od klasických tradičních žen se nesnaží ostatní konvertovat na jejich životní styl (Petersen, 2023).

Podle Love tento trend aktivně podporuje narativ bílé supremacie. Život těchto žen, je schválně zaobalen jako něco úžasného, čímž se snaží zjemnit a normalizovat nadvládu bílé rasy. Tradiční ženy zastávají podporující funkci a muži jsou takzvaně ve vedení a mohou nacionalistické ideály šířit stravitelnější formou (Love, 2020). Tato subkultura totiž spadá do alt-pravice, což je extrémní pravicová část politického spektra, šířící své názory přes sociální sítě. Mezi prevalentní figuru tohoto hnutí patří neo-nacista a konspirační teoretik Richard B. Spencer, který zastává názor: „Amerika byla do této poslední generace bílou zemí uzpůsobenou pro nás a naší prosperitu. Je to naše stvoření, je to naše dědictví a patří nám”. (Sunderland, 2023).

Tyto tradiční manželky mívají také častěji velké množství dětí (Love, 2020), což je obdobný trend mormonskému křesťanství, které nese prvky kultu a snaží se o vyšší porodnost mormonů oproti jiným náboženstvím (McLoughlin & Ahlstrom, 1973). Podle zjištění Sundelanda alt-pravicová propaganda je součástí zhruba 59% příspěvků těchto influencerů. 41% zakomponovává mysogenii a obecně útočí na ženy (2023).

Tuto interpretaci nicméně nicméně vyzývají poznatky z článku zmiňující, že mezi americkými tradičními muži roste poptávka po asijských partnerkách, protože jsou obecně vnímány jako submisivnější a ženštější (Chan, Fung & Szymańska-Matusiewicz, 2015). Přestože nám Trad wifes vykresluje určitou představu, samy tuto představu ve svém pravém principu nemohou naplňovat. Vše, co na sociálních sítích ztvárňují bývá perfektně vykonstruované, aby dosáhli co největšího dosahu a tedy i finančního zisku. Do domácnosti, kde tedy pracují jako ženy v domácnosti zároveň přináší velké finanční částky jako influencerky.

Většina je tímto zvláštním trendem fascinovaná, ne všichni konzumenti Tradwife videí se do trendu aktivně zapojují. Zde nastává spíše otázka určitého FOMO efektu. Neměli bychom se svým životem dělat něco jiného? Celý den se dřou v práci, jak bych jinak mohla zaplnit svůj čas? Může tedy jít pouze o pocit, že bychom zkrátka se svým životem chtěli dělat něco jiného a exploraci toho, jaké máme v dnešní době jiné možnosti (Petersen, 2023)

Pro ženy toužící po ztvárnění tohoto trendu v reálném životě neodráží motivační příspěvky zmíněných influencerů. Ženy v domácnosti se ocitají bez vlastních příjmů a stávají se tedy plně závislými na svém partnerovi. Jedna žena, která si prošla tímto životním stylem jej označila za novodobé otroctví, kdy byla svým partnerem uspokojovat jeho sexuální potřeby kdykoliv si o to řekl. I tyto tradiční ženy se mohou stát oběťmi podvodu, nebo domácího násilí a při rozvodech nemají příliš možností na koho se obrátit. Mohou se tedy dostat do pastí snáze než pracující ženy. Násilníci se mohou jednoduše skrýt pod nálepkou tradičního muže, najít si nic netušící dívku a postupně jí dostat do své moci. Snadno se tak stane, že manželka zůstává v pasti. Nejen, že nemají potřebné finance, ale ani pracovní zkušenosti nebo vybudované schopnosti, aby se uplatnili na pracovním trhu (Polacko, 2024).

Existují také studie potvrzující, že muži v přílišnou kontrolou bývají více susiptibilní k vyvraždění své rodiny a následné sebevraždě. Hlavním předpokladem k tomuto činu je vnímaná ztráta kontroly ze strany muže. K tomuto dochází obzvlášť, pokud je žena extrémně finančně a emocionálně kontrolována. Mezi další vlivy patří například pohruška z možného opuštění, nebo finanční stres (Mailloux, 2014).

Přes zmíněné pohledy na situaci bychom měli pamatovat, že jedinci tohoto hnutí se pohybují na určitém spektru. Trend čerpá inspiraci ze Spojených států v 50. letech, neopaganismu, křesťanských hodnot, konzervativní politiky i z feminismu volby. Jedinci tedy mohou zastávat zcela odlišné názory od většinové generalizace. Někteří spojují trend více než s politikou s vyšší střední třídou a myšlenkou zachování ekonomických tříd (Hu, 2023).

Až někdy spadnete do této králičí nory, je dobré pamatovat na další faktory v pozadí a na co se to vlastně díváte. Máte ohledně tohoto tématu vlastní názor nebo zkušenost? Budeme rádi, když jí s námi budete sdílet!

Beddington, E. (2024) Sometimes I long for the life of a tradwife. Then I remember it's a reactionary fantasy. Guardian. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2024/feb/04/sometimes-i-long-for-the-life-of-a-tradwife-then-i-remember-its-a-reactionary-fantasy>

Hu, Z. (2023) The Agoraphobic Fantasy of Tradlife. Dissent. <https://www.dissentmagazine.org/article/the-agoraphobic-fantasy-of-tradlife/>

Chan, Y. W., Fung, H. & Szymańska-Matusiewicz, G. (2015). The Age of Asian Migration: Continuity, Diversity, and Susceptibility Volume 2. Cambridge Scholars Publishing.

Kelly, A. (2018). OPINION: The Housewives of White Supremacy. The New York Times. 6(1). <https://www.nytimes.com/2018/06/01/opinion/sunday/tradwives-women-alt-right.html>

Love, N. S. (2020) Shield Maidens, Fashy Femmes, and TradWives: Feminism, Patriarchy, and Right-Wing Populism. *Frontiers in Sociology*. 5(619572) doi: [10.3389/fsoc.2020.619572](https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.619572)

Mailloux, S. (2014) Fatal Families: Why Children are Killed in Familicide Occurrences. *Characteristics of Abusive Families*. 29. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-014-9643-0>

McLoughlin, W. G. & Ahlstrom, S. E. (1973). A Religious History of the American People. *The Journal of American History*. 60(1): 508. doi:[10.2307/2936335](https://doi.org/10.2307/2936335)

Sunderland, J. (2023) Fighting for Masculine Hegemony: Contestation between Alt-Right and White Nationalist Masculinities on Stormfront. *Men Masc*. 26(1). doi: [10.1177/1097184X221120664](https://doi.org/10.1177/1097184X221120664)

Petersen, A. H. (2023) #TradWife Life as Self-Annihilation. Culture Study: Essays. <https://annehelen.substack.com/p/tradwife-life-as-self-annihilation>

Polacko, A. (2024) Why the 'Tradwife' Life Is More Dangerous Than Ever Before. Ms Magazine. <https://msmagazine.com/2024/04/10/tradwife-feminist-divorce-women-home/>



## Syndrom podvodníka III.

Luci Kosturová

Mám pocit, že všechno, čeho jsem v životě dosáhl, vlastně není vůbec mým dílem. Když nad tím tak přemýšlím, ty úspěchy byly způsobeny souhrou správných okolností- tu skvělou práci jsem získal díky tomu, že jsem se znal s tamějším kolegou, který se za mě přimluvil. Vysokou jsem vlastně zdárně dokončil díky tomu, že jsem si u státnic vytáhl správné otázky.

Moji drahou polovičku bych nikdy neoslovil, kdybych v tu chvíli nebyl lehce přio opilý a náhodou se objevil ve čtvrti, kam normálně nechodím. Štěstí stálo při mě. Pomohli mi přátelé. Stalo se to samo náhodou. Nikdy jsem ničeho nedosáhl.

Proběhly vám někdy hlavou podobné myšlenky? Našeptával vám váš vnitřní hlas, že nejste dostatečně kvalifikovaní, inteligentní, charismatičtí, schopní.. dosadte si na konec cokoliv, se vám vybaví. Možností je tolik, nakolik kreativní je naše mysl.

Je přirozené mít o sobě pochybnosti- o vlastních schopnostech a dovednostech. Každý je má, jsou součástí kritického myšlení a základní sebereflexe. Můžeme sice i tady narazit na výjimky, osoby, které nesvedou být samy k sobě kritické a mají o sobě nereálné představy (to už bychom ale mohli odbočit do oblasti poruch osobnosti nebo Dunning-Krugerova efektu, a bylo by to jiné téma). Nakolik sami sobě věříme, a dokážeme si vytvořit zdravě kritickou představu vlastního Já, udává do značné míry naše výchova, temperament, nejbližší sociální okolí. Tyto prvky se smíchají a utvářejí naši sebejistotu.

Mimo běžné sebehodnocení existují však případy, kde se mohou podobné myšlenkové vzorce překloupat do neefektivní, destruktivní podoby. Jeden z těchto případů dnes rozebereme blíže.

O co se vlastně jedná?

Člověk je jádrově přesvědčen, že je podvodníkem ve vztahu ke svým schopnostem. Tvrdí svému okolí (v práci, rodině, přátelům..), že něco umí nebo má určité dovednosti. Místo toho, aby si tato fakta sám zvnitřnil, věří



že pro to nemá potřebnou kvalifikaci, zkušenosti atd. Objektivně jsou ta přesvědčení mylná, osoba s pocitem podvodníka to ale nedokáže kriticky posoudit, a vnímá sama sebe jako vykonstruovanou lež (Kearns, 2012). Tyto pocity v určité míře v průběhu života může prožívat každý z nás. Není to nic alarmujícího. Dochází k tomu častěji v situacích, kdy se dostaneme na nové místo (pracovní, studijní, v rámci hierarchického žebříku)- a říkáme si,

jak jsme se tam dostali, a že tam nepatříme. Podstatné však je, že jsou to myšlenky přechodné a výrazně nás neovlivní.

Kdy to začíná být problém

O závažné formě syndromu podvodníka mluvíme v momentu, kdy se osoba ze své podstaty cítí sama neschopně a nedostatečně. Člověk pochybuje o všem, co v životě dokázal, a úspěchy připisuje štěstí, náhodě, chybě- jakýmkoliv vnějším zásahům, jen ne sám sobě (Dědičová, 2023). Mají pocit, že všechny kolem sebe podvádí tím, že předstírají, že něco zvládnou nebo znají.

Největší obava lidí trpících syndromem podvodníka je, že si okolí všimne, že oni sami nejsou takoví, jak se prezentují- a podle jejich mínění ve skutečnosti nezvládnou nic. Jejich obavy jsou neobjektivní a neoprávněné. Jejich úspěchy jsou podmíněny osobním přispěním, znalostmi, schopnostmi, to si ale sami nepřipustí.

Kde může syndrom podvodníka začít?

Naši sebejistotu, která je s vědomím vlastního Já pevně spjatá, úzce ovlivňuje prostředí, ve kterém jsme vyrůstali. Názory a postoje v primární rodině, později v institucionální výchově (školka, škola) se do nás postupně a hluboko vtiskávaly, a zanechaly v nás své stopy. Některé z nich si i v naší dospělosti žijí svým vlastním životem. Pokud jsme od rodičů nebo učitelů slýchávali, že „nejsme k ničemu dobří“ a „v životě ničeho nedosáhneme“ (a podobným způsobem laděná tvrzení, ať lehčí nebo ostřejší), je pravděpodobné, že si tyto fráze osvojíme a budeme si je v průběhu života připomínat sami. Převezmeme pomyslnou štafetu a navýšíme váhu těžkosti. Mechanismus popsali autoři Rosenthal a Jacobson jako Sebenaplňující se proroctví (Rosenthal, Jacobson, 1968). Pokud nám v dětství autorita často tvrdila, že jsme nějakí (doplňme si cokoliv, co nás napadne: svědomití, náladoví, roztržití, geniální...) , získáme o sobě přesně takovou představu, a začneme se podle toho tvrzení chovat.

Pokud synovi tvrdíme, že je líný, pak si chlapec obrazně (nejspíše i neuvědoměle) řekne, proč by měl o cokoliv usilovat, když je přeci líný- a nebude vyvíjet žádnou aktivitu.

Pokud dceři říkáme, že je hudebně nadaná, může se cítit více motivovaná a pozitivní přístup („Mám k tomu přirozený talent.“) zapříčiní, že bude vykazovat lepší výsledky. Tyto dva příklady byly záměrně zjednodušeny, aby zachytily základní podstatu mechanismu.

Není proto divu, že v situaci, kdy člověk celé své dětství slýchá názory od pečujících osob nebo autorit, že nic neumí a není dostatečně dobrý, bude tomu ve své dospělosti věřit.

Větší náchylnost k syndromu podvodníka mají lidé, kteří nejsou zvyklí efektivně pracovat s konflikty, neznají principy asertivního chování – a tedy jsou zranitelnější v obraně vlastních hranic, výsledků své práce před nekonstruktivní kritikou nebo manipulativními osobnostmi.

Syndrom podvodníka potkává více pracovníky, kteří nevidí hmatatelné výsledky své práce a jejich práce zároveň závisí na hodnocení druhého člověka.

Jak můžeme sami se sebou pracovat?

Pokud bojujeme s psychickými obtížemi, ať se jedná o komplex syndromu podvodníka nebo potíže jiného charakteru, měli bychom navštívit specializovanou odbornou pomoc.

Pokud tuto možnost nemáme, nabízíme zde několik rad:

- Je potřeba si zvědomit své myšlenky, které nás vtahují do víru bludného kruhu pochyb a obav – jakmile se naučíme zachytit spouštěče, můžeme proud v psychice zastavit
- Vypsat si své úspěchy a realisticky je zhodnotit: snažit se vyvarovat přehnané kritiky a pochopit, jaké za tím stály osobní příčiny

– Nastavování realistických cílů a naučit se nehledat pochvalu nebo validaci od okolí, ale trénovat vnitřní hodnocení (analýza neúspěchů, ocenění se za úspěchy)

Stejně jako naše nejbližší rádi pochválíme za úspěchy a oceníme jejich kvality, zasloužíme si i my sami zažít dobrý pocit z vydařených úkolů. Každá změna vyžaduje čas a cvik, nic se nedá aplikovat ze dne na den. Jsme však značným dílem zodpovědní za své štěstí, tak si dovolme naše úspěchy vědomě prožít.

Zdroje:

Rosenthal, R. & Jacobson, L. (1968). Pygmalion in the Classroom. Retrieved from <http://link.springer.com/article/10.1007/BF02322211#>

Wang, Kathy. Impostor Syndrome. Oldcastle Books Ltd, 2022.

Kearns, Hugh, The Imposter syndrome: Why succesful people often feel like Frauds. Thinkwell.

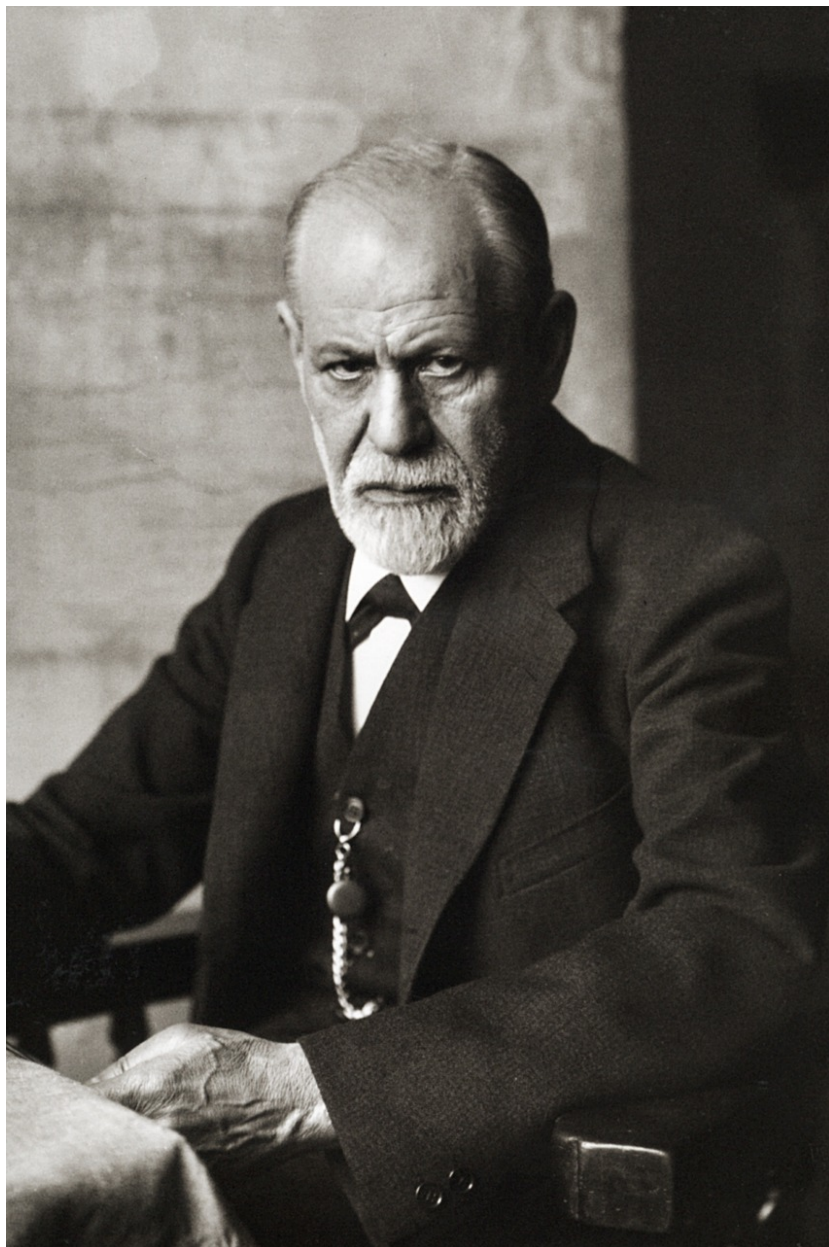
Denisa Dědičová o imposter syndromu/84. In: Spotify [podcast]. Duben 2023 [11.08.2024]. Dostupné z: <https://open.spotify.com/episode/05cvHgO1zw4z54mzVINpsl>

# Mýty a fakta

## Kontroverzný Freud: sú všetky teórie naozaj jeho?

Lucia Kodríková

Každý, kto sa aspoň trošku zaujíma o psychológiu už počul o známom rakúskom



psychológovi, psychiatrovi a lekárovi s českým pôvodom. Sigmunda Freuda považuje väčšina psychológov za otca psychoanalýzy, no je tomu naozaj tak? Jeho prínos do tejto oblasti nie je zanedbateľný, napriek tomu, že za svoje myšlienky bol vo svojej dobe veľmi kritizovaný. Freud paradoxne získaval najväčšiu kritiku za teóriu, ktorej myšlienku mu pôvodne vnukol iný autor. Povedzme si ako sa kriticky zamyslieť nad jeho najznámejšími teóriami a následne nájdeme odpovede aj na vyššie položené otázky.

### **Pierre Janet, starý otec psychoanalýzy?**

Súčasne so Sigmundom Freudom sa o psychoterapiu zaujímal aj francúzsky psychiater Pierre Janet. Ako píše vo svojom diele *Les médications psychologique*, Freud používal termín psychoanalýza pre to, čo on nazval psychologická analýza, to čo opísal ako komplexné, Janet nazval psychologický systém a to čo

Freud považoval za vytesnenie, Janet spájal so zovretím vedomia. (Janet, 1919). Janet považoval Freudovu psychoanalýzu za filozofický systém, no podľa neho jeho psychologická analýza patrí medzi lekársku vedu s diagnostickými a terapeutickými dôsledkami.

Jeho kritikou teda bolo, že Freud zovšeobecnil klinické pozorovanie a terapeutickú metódu fungujúcu u jednotlivca na všetkých pacientov. Spochybňoval názor, že všetky duševné choroby sú spôsobené sexuálnou traumou. Janet uznal, že sexuálna trauma môže spôsobovať duševné poruchy, ale nie u všetkých pacientov. Traumatické spomienky spojené so sexuálnou traumou môžu byť len príznakom inej poruchy, ktorej pôvod



vyvolalo niečo iné.

Uznáva, že toto systematické zovšeobecnenie nevedomej traumatickej pamäti dodáva psychoanalýze značnú originalitu, no nemá význam pri pacientoch, u ktorých nie je možné nájsť žiadnu skutočnú adekvátnu traumu. Už je len na nás, aby sme sa kriticky zamysleli a pokúsili sa prepojiť myšlienky týchto dvoch výnimočných psychológov a nájsť „pravdu“ niekde uprostred.

### Listy Wilhelma Fliessa

Do života Sigmunda Freuda vstupuje nová postava, ktorá výrazne ovplyvnila jeho ďalšie významné myšlienky. Nemecký otolaryngológ, Wilhem Fliess, sa s Freudom spoznal na jednej z jeho prednášok, no ich vzťah sa prehĺbil až pri liečení Sigmunda Freuda na psychoasteniu. Jeho liečba prebiehala najmä cez listy, v ktorých si okrem zdôverovania sa so svojimi osobnými problémami vymieňali aj psychologické názory. Freud s Fliessom sa teda stali dobrými priateľmi a nadviazali teoretickú spoluprácu.

Psychoastenia, sa ako samostatná psychiatrická diagnóza nepoužíva, no v tej dobe to bolo ochorenie, ktoré sa týkalo výhradne mužov, (ako bola vtedy hystéria považovaná za chorobu vyskytujúcu sa iba u žien). Psychoasténia bola vnímaná ako druh psychickej slabosti, kedy pacient s týmto ochorením trpel ľahkou unaviteľnosťou, letargiou, apatiou, pocitmi bezmocnosti, či neschopnosťou sa rozhodnúť. Ďalšími príznakmi boli symptómy známe pre ochorenie dnes známe ako obsedantno-kompulzívna porucha. Zaujímavosťou je, že toto ochorenie pomenoval už spomínaný Pierre Janet.

Ich vzťah sa však rozpadol potom ako Freud prezentoval Fliessove myšlienky z ich súkromnej korešpondencie na verejných prednáškach. Wilhelm sa o tom dozvedel vďaka dvom Freudovým poslucháčom, ktorí jeho myšlienky verejne publikovali v knihách pod Sigmundovým menom. Jednalo sa o teóriu vrodenej bisexuality, ktorá vychádza z princípu hermafroditizmu. Jedinci majú údajne pohlavné ústrojenstvá oboch pohlaví. Orgány opačného pohlavia však zakrpateli alebo prebrali inú funkciu. Teória aplikovaná na psychický aspekt sexuality zlyhala kvôli nedostatočnému množstvu prípadov, v ktorých by sa prejavil psychický aj viditeľný fyzický hermafroditizmu. Po nasmerovaní pohlavného pudu na jedno pohlavie sa bisexualita zmení na monosexualitu. (Freud, 1922)

Historicky prvá aplikácia tejto teórie bola však použitá na vysvetlenie homosexuality Eugènom Gleyom v roku 1884, no Wilhem Fliess si ju v tej dobe privlastnil za svoju a dnes sa pripisuje Sigmundovi Freudovi.

### (De)sexualizácia Freudových myšlienok

Psychosexuálny vývoj dieťaťa je dodnes často diskutovanou Freudovou teóriou najmä kvôli kontroverzným myšlienkam, ktoré prezentuje. Podľa neho dieťa prechádza piatimi štádiami.

Každé štádium je pre vývoj jedinca dôležité. Ovplyvňuje ho v budúcom živote, ak počas vývojového obdobia príde k neuspokojeniu alebo príliš veľkému uspokojeniu potrieb. Orálne, análne, falické, latentné a genitálne štádium sú opisované skrz presmerovanie životnej energie libida behom mladosti jedinca, ale fyzický vývoj ide úplne do úzadia.

Najzaujímavejším obdobím vývoja môžeme považovať falické štádium, v ktorom prebieha proces identifikácie jednotlivca a skloňujú sa pojmy oidipovský a elektri komplex. Interpretácia týchto myšlienok je veľmi doslovná a mali by sme sa nad ňou kriticky zamyslieť. Často sa stretnete s vysvetlením, že chlapec/ dievča sa zamiluje do svojej matky/ otca a žiarlia na ich partnera, ktorý v nich vyvoláva hrozbu a strach. Dieťa si predstavuje vzťah so svojim rodičom a následne sa za svoju fantáziu hanbí.

Skúsme túto myšlienku zobrať metaforicky a použiť occamovu britvu. Prečo chlapci preberajú hodnoty svojho otca a predstavujú si vzťah s matkou? Vysvetlenie je jednoduché. V tomto veku si deti uvedomujú odlišnosť pohlaví, svoju genderovú identitu

a sexualitu. Keďže rodičia sú v živote detí figúry, s ktorými trávajú najviac času, je pravdepodobné, že začnú preberať aj ich hodnoty. Deti hľadajú sprievodcu svetom okolo seba a túto rolu preto pripisujú svojim rodičom.

Dieťa, ktoré si nie je isté svojou pohlavnou úlohou, obracajú sa na vzor, ktorým často býva práve spomínaný rodič. Freudovi kritici v danej dobe nemali také pochopenie ako my dnes a kvôli svojim teóriám bol profesionálne izolovaný.

### **Dôvody prečo Freuda treba študovať s rezervou**

Freudove teórie majú veľký potenciál, no napriek tomu je tu niekoľko faktorov, ktoré moc neprispievajú validite jeho poznatkov. Freudove teórie sú príliš komplexné a preto treba vyhľadávať tie najjednoduchšie vysvetlenia, ktoré sú zároveň najjednoduchšími.

Väčšina dôkazov jeho teórií sú súčasťou case study, ktoré nemôže publikovať, nakoľko chráni súkromie svojich pacientov a preto je len na nás, či sa mu rozhodneme veriť. Ďalšou nevýhodou je, že psychoanalytická teória nie je definovaná termínmi, ani metódami, ktorými bola meraná a celkovo sú jeho definície vágne. Z toho vyplýva, že teórie nie sú testovateľné a nedokážeme ich podporiť nijakými empirickými pozorovaniami, ale ani vyvrátiť. A ako ho už kritizoval Pierre Janet, jeho teórie môžu byť pravdivé iba v individuálnych prípadoch.

Take it or leave it

Teraz je len na nás, ako sa postavíme k jednému z najcitovanejších psychológov. Najjednoduchším riešením je pravdepodobne nájsť pravdu niekde uprostred.

Bühler, K., & Heim, G. (2001). General Introduction to the psychotherapy of Pierre Janet. *American Journal of Psychotherapy*, 55(1), 74–91. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2001.55.1.74>

Pervin, L. A. (1992). *Handbook of Personality : Theory and Research*. <https://ci.nii.ac.jp/ncid/BB06868365>

Westerink, H., & Van Haute, P. (2016). Hysterie, Sexualität und die Dekonstruktion der Normativität. Eine Relektüre der ersten Ausgabe von Freud "Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie" (1905). *Psyche*, 70(2), 212–250. <https://lirias.kuleuven.be/handle/123456789/574836>

## Zkušenost s manipulací ve vztahu

Pavel Straka

Následující příběh se sepsán dle autentického vyprávění jedné slečny, která si prožila „ukázkový“ vztah s manipulátorem. Příběh je sepsán formou vyprávění v její osobě, řekněme jí třeba Karolína. Prožila sice poměrně krátký, ale o to hlavně psychicky náročnější vztah s manipulátorem, kterému budeme říkat Tomáš. Jména a místa v příběhu jsou smyšlená, jinak je zachována maximální autentičnost. Příběh by měl být varováním těm z vás, kteří třeba něco podobného nyní zažívají, případně se s tím mohou setkat v budoucnu.

Budeme rádi za zpětnou vazbu k příběhu studentky Karolíny...



S Tomášem jsem se seznámila na začátku června. Na toto léto jsem plánovala se věnovat sobě a přípravě na své nové studium. Úspěšně jsem totiž se dostala na práva do Brna. Měla jsem před sebou poměrně volné léto a chtěla ho využít kromě cestování a brigády, také na zdokonalení angličtiny. Vyhledala jsem si jednu on-line platformu, kde spolu mohou dva lidé komunikovat anglicky a rozvíjet tak vzájemně svoji znalost jazyka. Já byla ve dvojici také s Čechem – Tomášem z Prahy. Byl o nějakých 12 let starší než já, sympatický pohodář, vtipný, inteligentní. V rámci konverzace jsem se dozvěděla, že žije v Praze, pracuje jako ajták, je ženatý a má dvě děti. Nic zvláštního. Navíc jsem v té době byla zadaná. Takový běžný vztah, nedalo by se říct, že bych přemýšlela nad rozchodem či by byla nějaká krize.

Začala jsem tedy on-line anglické konverzace. Asi po dvou voláních mi Tomáš nabídnul, že bychom mohli dát konverzaci v češtině a víc si popovídat. Následně asi po týdnu mi doslova v rámci hovoru řekl, že mě miluje. Byla jsem z toho celkem rozpačitá. Neznali jsme se osobně, oba jsme byli zadaní a najednou takový projev citů.

On na to reagoval tak, že naplánoval čas a místo prvního setkání, což bylo cca za týden, a přiměl mě se rychle rozejít, protože už plánoval doslova, kdy, kde a kolikrát spolu budeme ten den spát. Ten týden byl doslova ultimátum, abych si během něj vyřešila rozchod s přítelem. Rozchod byl pro mě těžký, nechtěla jsem mu ublížit a o to horší to bylo, že jsem se s ním rozcházela de facto kvůli Tomášovi.

Oficiálně jsem s Tomášem začala chodit koncem června. I osobně byl pozorný a fajn společník. Přes celé léto byl úplně úžasný, přesně takového chlapa jsem si pro sebe vysnila. Na rozdíl od předchozích partnerů byl Tomáš pozorný, milý, gentleman, co mě rozmazloval. Byl pozorný, ochotný udělat pro mě cokoliv, aby mi udělal radost. Pokaždé, když za mnou jel, dovezl mi květiny a k tomu nějaký další dáreček. Plánoval pro nás výlety, všude všichni platil, lichotil mi od rána do večera a nebylo dne ani hodiny, kdy by mi neřekl, jak mi to sluší, jak jsem krásná a jak moc mě miluje. Že každé slovo, které říkám, ho baví a vydržel by mě poslouchat úplně celý den. Stále mi říkal, jak mě miluje, že jsem ta nejlepší, jakou potkal. A že až dokončím magisterské vzdělání, můžeme se sestěhovat k sobě. Plánoval se i rozvést a mít další rodinu se mnou. V tento čas jsem si opravdu připadala v sedmém nebi.

Jela jsem někdy za ním do Prahy, jiny jel on za mnou do Brna, kde jsem si zařizovala bydlení skrz budoucí studium vysoké školy. Zde přicházely první signály, že něco není v pořádku, ale já je prozatím nevnímala. Chtěl třeba, zda bych raději nešla studovat do Prahy, změnit školu, abychom se vídali častěji, klidně denně. Takto jsme se viděli víkendy, někdy přes týden. Doma si to zařídil jako pracovní cestu. Vzhledem ke vztahu na dálku jsme si spolu často volali. Nebyl problém telefonovat klidně 4-5 hodin denně, tři dny po sobě. Vše bylo zalité sluncem. Trochu zvláštní mi přišlo, že si vždy udělal čas i na úkor rodiny, přece jen měl dvě malé děti. Ale v té době jsem to ale nijak neřešila.

Další věc to setkání s jeho rodinou. Když doma říkal, že si telefonuje s holkou ohledně angličtiny, tehdy řekl, že jsem zadaná, že mám přítele. V té době to ještě byla pravda, ještě jsem měla přítele. Jenže po rozchodu po mě chtěl, aby manželka neměla podezření, něco šíleného. Jelikož viděl, že se manželka z pochopitelných důvodů netvářila dvakrát nadšeně, protože jí Tomáš furt vykládal o mně a jak dlouho jsme spolu telefonovali. Proto Tomáš vymyslel pro manželku příběh na oko úplný opak reality. Chtěl po mně, ať mu nahraju česky hlasovku, kterou potom pustí doma. A v té hlasovce chtěl, ať si vymyslím příběh, že mě přítel požádal o ruku a já řekla ano. Ač nerada, udělala jsem to pro něj. Tuto hlasovou zprávu pustil doma. Jeho manželka z toho prý měla ohromnou radost a bylo na ní vidět, jak se jí ulevilo. A od té doby prý už se tvářila v pohodě, když slyšela, že se mnou Tomáš telefonuje. I tehdy byl ještě pro mě tento vztah zalitý sluncem a krásný.

Potom přišlo na konci léta to pozvání od Tomáše k nim domů. Jeho žena od něj dostala takový příběh: Jela jsem s přítelem do Prahy. Přítel si naplánoval na celé odpoledne paintball s kamarády, já tím pádem měla odpoledne volné a mohla jsem k Tomášovi domů. Samozřejmě v té době už jsem byla dávno po rozchodu a měla jen Tomáše. Dokonce jsem si pro větší autentičnost na tuto návštěvu tajně půjčila mamky snubní prsten.

Stále jsem žila svůj bláhový sen, i přes tyto zpětně zcela jasné signály. Tomáš mě stále ujišťoval, že si mě pak chce vzít, rozvede se, až budou děti větší a já stále žila v bláznivém a bláhovém snu. Kamarádky mi myslím i záviděly pozorného chlapa, který se uměl chovat, byl zabezpečený a dokazoval mi svůj zájem.

Začal semestr a já měla víc nových povinností skrz studium. A tehdy začala i velká proměna Tomáše. Začal mi vyčítat, proč si tolik nevoláme, jelikož když jsme se neviděli, tak jsme si skoro denně alespoň volali, dlouhé hovory a chtěl se mnou trávit čas víc a víc. Žárlil, když jsem šla na kávu i s kamarádkou, natož pak s kamarádem nebo třeba s bývalým přítelem, se kterým jsme zůstali po rozchodu kamarádi. Z původních 4-5 hodin hovoru mi sice "slevil" na 1-2, ale chraň mě ruka Páně, pokud bych si dovolila odmítnout.

Výjimečně, když jsem byla domluvena s kamarádkou, nebo byla dlouho škola, mi i hovor odpustil. Dělal mi scény, prakticky denně a do toho vyžadoval neustálý kontakt, telefonicky, nebo se i vídat. Jenže v říjnu a listopadu už se manipulace jen zhoršovala. Začal mít čím dál větší nároky na můj čas. Vyčítal mi, že on si na mě čas udělá prakticky kdykoliv, a že já tohle ochotná pro něj dělat nejsem. Posílal mi každé ráno třičtvrtě hodiny dlouhé hlasové zprávy a když jsem mu odpovídala pětiminutovými, nestačilo mu to a přišly další výčitky. Že pro něj nedělám tolik, co on pro mě. Že mu chybí můj hlas, a že mu nestačí pět minut hlasovka ráno. Když jsem mu odpoledne nahrála třeba dvacet minut, byl nadšený, ale i to mu bylo postupně málo. Chtěl hovory hodinu každý den, já mu mohla tohle dopřát max 2x týdně. To zase začal hrát na city, že je to málo. A čím dál více na mě tlačil, tím více se mi přičil a tím více jsem se těšila, až se rozloučíme. A jak bylo vše z počátku krásné a růžové, stávala se z našeho vztahu stále větší noční můra. Následovala i oblast sexu a intimity. Jeho chování a nátlaky mě psychicky deptaly a neměla jsem už chuť s ním dál spát, později spíše dokonce odpor. Děkala jsem to potom jen kvůli němu a sama jsem tiše trpěla. Vůbec jsem si to s ním neužívala. Jaká velká změna oproti báječnému a pozornému milenci a partnerovi, kterým byl Tomáš v létě, když jsme spolu začínali. Když jsem s ním nechtěla spát, fňukal, a nakonec jsem mu podlehla. Jednou, když jsem si unavená po celodenním výletu dovolila usnout jako zabitá, aniž bychom se spolu my vyspali, mi ráno vpálil další hysterickou scénu, že si myslel, že se s ním chci tímto rozejít. A donutil mě slíbit, že noc, jako včerejší, už se nikdy nebude opakovat.

Stejně scény se opakovaly ve všech situacích našeho vztahu. Já byla vždy ta špatná a on chudák, kterému se nevěnuji a nedávám mu tolik pozornosti, jako on mně.

Po scénách přišly zpravidla omluvy, desítky brečících smajlíků nebo naopak zamilovaných srdíček. A prvotní nadšení přecházelo spíše v averzi. Nelákalo mě se s ním již vídat a volat, ale on stále naléhal. Psal mi sáhodlouhé vzkazy, chtěl telefonáty. Byla jsem ráda, že jsem se nenechala zviklat a nešla do Prahy, kde by mě měl úplně jistou. Takto za mnou přeci jen tak často nemohl a já samozřejmě do Prahy už nechtěla jezdit a když jsem jela, nebyla jsem moc ráda. Vztah s ním byl spíše už pro mě jen utrpením, nic mi nedával. Naopak psychicky mě deptaly jeho výčitky, podezírání a nadávky.

Tento pro mě velmi náročný stav trval týdny, možná měsíce. Do toho se blížilo zkouškové a byla jsem psychicky dost na dně. A z opory se stala noční můra. Už jsem měla takovou averzi, že mi setkání a jeho společnost byla nepříjemná. Dokonce i pouhé volání nebo psaní zpráv a představa a Tomáše ve mně vyvolávala nevolnost. I přes to trvalo ještě nějaký čas, než jsem se odhodlala to úplně ukončit. Tento krok byl o něco lehčí tím, že mě opravdu nemohl z Prahy tak dobře ovládat a sledovat můj život v Brně. Představa že by žil kousek ode mě byla děsivá.

Vrchol přišel v prosinci, pátek večer, týden před Vánoci. Tehdy mi vyčetl, že “my jsme si mohli dnes tři hodiny volat a ty si místo toho jdeš ven s kamarády”. Šli jsme totiž na slavnostní večeři takovou před Vánoci, a potom na trhy. Poslala jsem Tomášovi selfie z trhů, kde jsme byli všichni kamarádi, a Tomáš na to reagoval ubrečenými smajlíky, a žárlil, že nejsem na telefonu s ním. Následně se úplně odmíchl, čekal, že se ozvu první já a omluvím se. Nic, tak i přes Vánoce se u nás mlčelo a ozval se mi až 27. prosince jako by se nic nedělo. Pro mě už tohle ale bylo uzavřené s ním, a tak jsem mu to i řekla. Jasně, fňukal, ale na konci už to nějak přijal.

Asi o měsíc později mi poslal fotku s novou milenkou, abych žárlila, kterou potkal taky



přes on-line angličtinu. Psychické následky na mě měl tento vztah ještě hodně dlouho. Zhruba tři měsíce jsem se dávala psychicky dohromady.

Když jsem se s tímto svěřovala přátelům, paradoxně většina kamarádek mi spíše vytýkala ze začátku, že není morální randit s ženatým chlapem. Ale na jeho stíhání a „přehnanou pozornost“ ani negativně nereagovaly, naopak přišlo mi, že někdy byl hlavně z počátku pro ně ten ideální princ z pohádky. Ale to bylo v létě, vše ještě bylo krásné, romantické. Když přišel na podzim výše popsaný zlom, poskytli mi moji nejbližší přátelé podporu a popostrkovali mě, abych se s Tomášem rozešla. Nejvíce jsem asi vděčná svojí kamarádce Stelle, která sice ze začátku také byla nadšená, že mám úžasného pozorného chlapa, jakého by sama chtěla. Ale když vše vyplouvalo na povrch byla mi velkou oporou. Pomáhala mi odpovídat na jeho hysterické výlevy a stála vždy při mně. Za to jsem jí dodnes neskutečně vděčná. Bez ní bych to vše jen těžko zvládla.

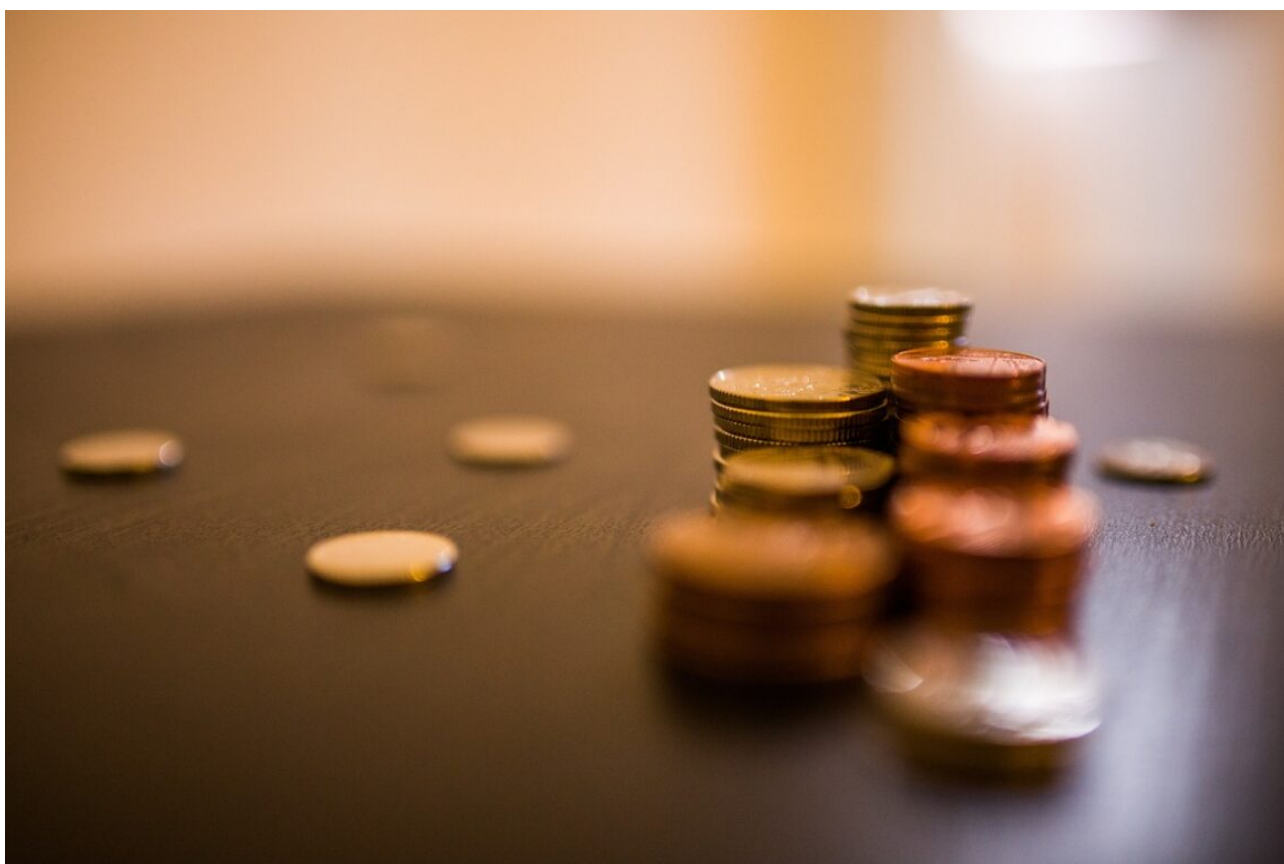
Na začátku se Tomáš jevil jako princ z pohádky, kterého potkáte jednou za život. Ale to on nebyl. Byl naopak noční můra a vztah s ním bylo pro mě silné psychické vypětí. Ale zároveň i poučení do příště.

# Kultura

## Cenotvorba

Pavel Straka

Každý z nás jistě někdy řešil situaci, kdy se rozhodoval nad pracovní nabídkou. Kromě pracovní náplně, časové náročnosti a dalších aspektů je jedna z nejdůležitějších věcí finanční stránka. U pevné mzdy či platu si dokážete snadno představit, kolik vám po odečtení všech daní a poplatků přijde na účet a zda je to pro vás dostačující na životní náklady. Ale u jednorázových, nepravidelných brigád, které jsou často placeny „na ruku“ či u krátkých projektů a zakázek, kde si řeknete pevně danou cenu, respektive o ni licitujete se zájemcem, tam se člověk snadno podstrelí.



Ano, z mých zkušeností (dříve i sám na sobě) i z mého okolí a v rámci řešení finančního managementu se velmi často řeší optimální nastavení „vaší“ hodinové či zakázkové ceny. Je zde hodně faktorů, které je potřeba brát v potaz. Pomineme situace extrémní, jako je například stáž či praxe, kde často jde o zkušenosti a finance jsou až druhotný faktor nebo naopak nutnost brát každou zakázku, protože exekutor již klepe na dveře.

Prostě klasická situace, kdy porovnáváte hodnotu volného času, který obětujete hodinám práce vs. Finance, které vám tato práce přinese. U dohod, brigád, které jsou placené hodinově a nárazově byste určitě neměli jít pod zákonnou minimální mzdu. A podle typu práce, vaší odbornosti a dalších aspektů jako náročnost, zkušenosti apod. si nebojte říct o adekvátní hodinovou odměnu. Pomůže i pomůcka, kdybyste takovou práci sháněli vy, kolik byste byli ochotni zájemcům minimálně a maximálně nabídnout. Případně, zda vám tato brigáda sebere celý víkend, celý večer, noční směny a jiné. A zda se vám nevyplatí hledat něco třeba stejně placené, ale v lepších časech, lepším prostředí apod.

Nejsložitější je asi nastavit cenu u zakázek, které nemají pevnou hodinovou sazbu. Může jít o tvorbu projektu, uměleckou činnost, korekce chyb či přepisy textů a jiné. Zde se zpravidla licituje o celkovou cenu a jde o tzv. „smlouvu o dílo“. Vzory se dají lehce najít na internetu nebo s nimi jistě ochotně pomůže kterýkoliv kamarád studující právnickou fakultu (a třeba mu místo zaplacení bude stačit pozvání na pivo).

Každopádně je vždy lepší podmínky i ceny sepsat. Na začátku vám každý slíbí modré z nebe, ale jak dojde na placení, je to už horší. A vy si musíte spočítat, kolik času vám vytvoření tohoto díla (zakázky) zabere, jaké budou s tím spojené výdaje jak finanční, tak třeba i v podobě cestování, shánění zdrojů, materiálů apod. A zde se velmi často každý podcení, řekne částku na první pohled velikou, ale když ji pak podělí počtem hodin, které na práci strávil, tak zjistí, že se možná pohybuje na hranici oné minimální mzdy. Zkuste si reálně odhadnout počet hodin, které tím strávíte, a určit hodinovou taxu, která tomu odpovídá.

Nezapomenout při tom na různé odvody, daně (jako studenti to máte výhodnější, ale i tam jsou). K tomu připočítat různé náklady kolem. A porovnat s tím, zda byste někde na dohodu nebo pracovní úvazek vydělali stejně či více. A takto si určit cenu. Nebojte se „prodat“ svoje kvality, svoje znalosti. Lépe vzít jednu zakázku za 500 na hodinu než 5 stejně trvajících za 100 na hodinu. Finančně vyděláte stejně, časově ale ztratíte (nebo ušetříte) čtyři hodiny času.

# Sociální média

## #Tradwife: dekonstrukce trendu

Veronika Lošanová

V době před-pandemické se na sociálních sítích začaly šířit virální trendy, které se kromě stylu oblékání šířili určitý životní styl. V tomto článku si přiblížíme Trad wife a jeho vliv na naši společnost. Tento trend začal být populární během pandemie, kdy jedinci hledali určitý únik od reality všedního dne. V době kdy ekonomika nevzkvétá, koupě vlastní nemovitosti nebo budování kariéry se zdá čím dál těžší, přichází doba kdy hledáme úkryt před těžkou realitou. Proč tedy raději neutéct do reality, kdy vaší největší starostí je, že vašemu manželovi došla kola a chcete jí vytvořit pro něj úplně od začátku sama?

Žena, která se tomuto trendu aktivně věnuje, bývá oblečena v tradičnějším konzervativním oděvu, zůstává doma s dětmi nebo se “pouze” stará o domácnost. Trad wife žena má denně mnoho hodin rezervovaných pouze pro úklid a vaření. Trad wife tedy vystihuje, ženu s tradičními hodnotami. Trend se také častěji spojuje s americkou krajnější pravicí. Tato část sociálních médií hlavně targetuje konzervativní muže a ženy toužící po jednodušším životě, kdy se nemusí starat o zajištění finančních příjmů. Snaží se chovat jako ideální ženy (Kelly, 2018).

S propagací této ideologie se nejčastěji setkáváme na YouTube, Instagram a na TikTok. Snaží se za každé okolnosti vypadat dobře, přestože krása není jedním z jejich hlavních cílů. Často vzdělávají své děti doma. Některé známé tradiční manželky mluví o tom, že za sebou nechávají problematickou minulost. Například špatný vztah, ze kterého mají děti a nyní se věnují božímú plánu, který jim do náruče přinesl aktuální manžel (Petersen, 2023).

Trad wife propagují názor, že feminismus nás selhal. Feminismus nás údajně okradl o možnost mít muže, který nás plně podporuje a možnost mít krásný domov nebo schopnost být skutečně šťastní (Love, 2020). Celkově podporují gendrové stereotypy



(Beddington, 2024). Vztah Trad wife trendu s feminismem bývá do značné míry komplikovaný, někteří se hlásí přímo k anti-feminismu (Polacko, 2024), jiní, zase vnímají tento životní styl jako svojí vlastní volbu, jak žít a tedy souhlasí s feministickým hnutím. Do této kategorie spadají přítelkyně zůstávající doma.

Jeden z dalších trendů, který se do této kategorie zařazuje patří přítelkyně, která zůstává doma a stará se o domácnost. Tyto přítelkyně často nemodelují křesťanské principy, žijí více moderním stylem ale mají nadbytečné prostředky od svých přátelů. Narozdíl od klasických tradičních žen se nesnaží ostatní konvertovat na jejich životní styl (Petersen, 2023).

Podle Love tento trend aktivně podporuje narativ bílé supremace. Život těchto žen, je schválně zaobalen jako něco úžasného, čímž se snaží zjemnit a normalizovat nadvládu bílé rasy. Tradiční ženy zastávají podporující funkci a muži jsou takzvaně ve vedení a mohou nacionalistické ideály šířit stravitelnější formou (Love, 2020). Tato subkultura totiž spadá do alt-pravice, což je extrémní pravicová část politického spektra, šířící své názory přes sociální sítě. Mezi prevalentní figuru tohoto hnutí patří neo-nacista a konspirační teoretik Richard B. Spencer, který zastává názor: „Amerika byla do této poslední generace bílou zemí uzpůsobenou pro nás a naší prosperitu. Je to naše stvoření, je to naše dědictví a patří nám”. (Sunderland, 2023).

Tyto tradiční manželky mívají také častěji velké množství dětí (Love, 2020), což je obdobný trend mormonskému křesťanství, které nese prvky kultu a snaží se o vyšší porodnost mormonů oproti jiným náboženstvím (McLoughlin & Ahlstrom, 1973). Podle zjištění Sundelanda alt-pravicová propaganda je součástí zhruba 59% příspěvků těchto influencerů. 41% zakomponovává mysogenii a obecně útočí na ženy (2023).

Tuto interpretaci nicméně nicméně vyzývají poznatky z článku zmiňující, že mezi americkými tradičními muži roste poptávka po asijských partnerkách, protože jsou obecně vnímány jako submisivnější a ženštější (Chan, Fung & Szymańska-Matusiewicz, 2015). Přestože nám Trad wifes vykreslují určitou představu, samy tuto představu ve svém pravém principu nemohou naplňovat. Vše, co na sociálních sítích ztvárňují bývá perfektně vykonstruované, aby dosáhli co největšího dosahu a tedy i finančního zisku. Do domácnosti, kde tedy pracují jako ženy v domácnosti zároveň přináší velké finanční částky jako influencerky.

Většina je tímto zvláštním trendem fascinovaná, ne všichni konzumenti Tradwife videí se do trendu aktivně zapojí. Zde nastává spíše otázka určitého FOMO efektu. Neměli bychom se svým životem dělat něco jiného? Celý den se dřou v práci, jak bych jinak mohla zaplnit svůj čas? Může tedy jít pouze o pocit, že bychom zkrátka se svým životem chtěli dělat něco jiného a exploraci toho, jaké máme v dnešní době jiné možnosti (Petersen, 2023)

Pro ženy toužící po ztvárnění tohoto trendu v reálném životě neodráží motivační příspěvky zmíněných influencerek. Ženy v domácnosti se ocitají bez vlastních příjmů a stávají se tedy plně závislými na svém partnerovi. Jedna žena, která si prošla tímto životním stylem jej označila za novodobé otroctví, kdy byla svým partnerem uspokojovat jeho sexuální potřeby kdykoliv si o to řekl. I tyto tradiční ženy se mohou stát oběťmi podvodu, nebo domácího násilí a při rozvodech nemají příliš možností na koho se obrátit. Mohou se tedy



dostat do pasti snáze než pracující ženy. Násilníci se mohou jednoduše skrýt pod nálepkou tradičního muže, najít si nic netušící dívku a postupně jí dostat do své moci. Snadno se tak stane, že manželka zůstává v pasti. Nejen, že nemají potřebné finance, ale ani pracovní zkušenosti nebo vybudované schopnosti, aby se uplatnili na pracovním trhu (Polacko, 2024).

Existují také studie potvrzující, že muži v přílišnou kontrolou bývají více susiptibilní k vyvraždění své rodiny a následné sebevraždě. Hlavním předpokladem k tomuto činu je vnímaná ztráta kontroly ze strany muže. K tomuto dochází obzvlášť, pokud je žena extrémně finančně a emocionálně kontrolována. Mezi další vlivy patří například pohružka z možného opuštění, nebo finanční stres (Mailloux, 2014).

Přes zmíněné pohledy na situaci bychom měli pamatovat, že jedinci tohoto hnutí se pohybují na určitém spektru. Trend čerpá inspiraci ze Spojených států v 50.letech, neopaganismu, křesťanských hodnot, konzervativní politiky i z feminismu volby. Jedinci tedy mohou zastávat zcela odlišné názory od většinové generalizace. Někteří spojují trend více než s politikou s vyšší střední třídou a myšlenkou zachování ekonomických tříd (Hu, 2023).

Až někdy spadnete do této králičí nory, je dobré pamatovat na další faktory v pozadí a na co se to vlastně díváte. Máte ohledně tohoto tématu vlastní názor nebo zkušenost? Budeme rádi, když jí s námi budete sdílet!

Beddington, E. (2024) Sometimes I long for the life of a tradwife. Then I remember it's a reactionary fantasy. Guardian. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2024/feb/04/sometimes-i-long-for-the-life-of-a-tradwife-then-i-remember-its-a-reactionary-fantasy>

Hu, Z. (2023)The Agoraphobic Fantasy of Tradlife. Dissent. <https://www.dissentmagazine.org/article/the-agoraphobic-fantasy-of-tradlife/>

Chan, Y. W., Fung, H. & Szymańska-Matusiewicz, G. (2015). The Age of Asian Migration: Continuity, Diversity, and Susceptibility Volume 2. Cambridge Scholars Publishing.

Kelly, A. (2018). OPINION: The Housewives of White Supremacy. The New York Times. 6(1). <https://www.nytimes.com/2018/06/01/opinion/sunday/tradwives-women-alt-right.html>

Love, N. S. (2020) Shield Maidens, Fashy Femmes, and TradWives: Feminism, Patriarchy, and Right-Wing Populism. *Frontiers in Sociology*. 5(619572) doi: [10.3389/fsoc.2020.619572](https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.619572)

Mailloux, S. (2014) Fatal Families: Why Children are Killed in Familicide Occurrences. *Characteristics of Abusive Families*. 29. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-014-9643-0>

McLoughlin, W. G. & Ahlstrom, S. E. (1973). A Religious History of the American People. *The Journal of American History*. 60(1): 508. doi:[10.2307/2936335](https://doi.org/10.2307/2936335)

Sunderland, J. (2023) Fighting for Masculine Hegemony: Contestation between Alt-Right and White Nationalist Masculinities on Stormfront. *Men Masc.* 26(1). doi: [10.1177/1097184X221120664](https://doi.org/10.1177/1097184X221120664)

Petersen, A. H. (2023) #TradWife Life as Self-Annihilation. *Culture Study: Essays*. <https://annehelen.substack.com/p/tradwife-life-as-self-annihilation>

Polacko, A. (2024) Why the 'Tradwife' Life Is More Dangerous Than Ever Before. *Ms Magazine*. <https://msmagazine.com/2024/04/10/tradwife-feminist-divorce-women-home/>

# Temná strana influencerství

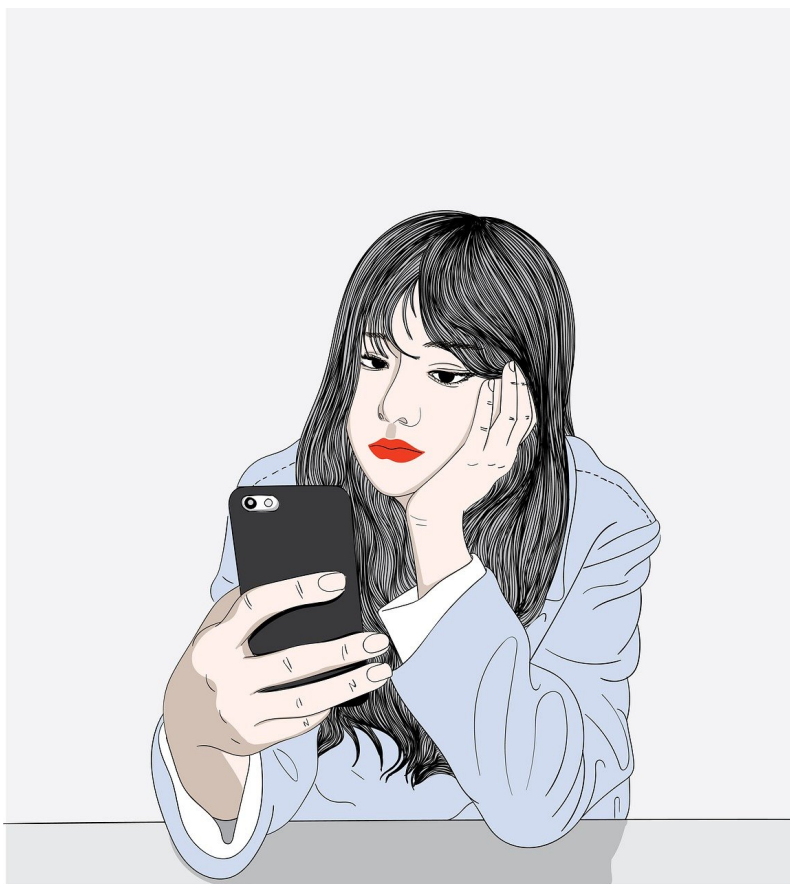
Veronika Lošanová

Dostáváme se do doby, kdy některé děti vyrůstají s chytrými zařízeními již krátce po narození. Kolikrát jsem při posezení v kavárně koutkem oka zahlédla, jak matka dává dítěti do kočárku mobilní telefon nebo tablet se zapnutou pohádkou v lepším případě, v tom méně ideálním se pouští TikTok. Matkám se na jednu stranu nemůžeme tolik divit, když je možnost zlehčit si péči o dítě, proč to neudělat. Starat se o dítě je velice fyzicky i psychicky náročné, takže s určitou mírou a nastavením hranic můžeme pochopit, proč se toto děje. Což o to, jaký dopad na dětský mozek, asi tak nějak všichni tušíme. Většina závislost na mobilních telefonech právem odsuzuje.

Dneska se podíváme na jednu záležitost, která s tímto fenoménem souvisí a tím tématem je influencerství. Díky tomu, že děti tráví mnoho času sledováním svých oblíbených postav, si totiž tuto profesi idealizují. Vždy se našlo několik dětí, které se chtěli věnovat zábavním průmyslu (ať už aspirace na zpěváky, herce nebo třeba komiky), to že máme prostředky k dosažení vítální slávy způsobuje pocit, jako bychom slávy mohli dosáhnout mnohem snadněji. Velká část dětí si tedy přeje stát se influencerem.

Říkáte si, co takový influencer dělá a jak se liší od Content creatora? Influencer bývá typicky někdo, kdo natáčí svůj běžný život. Často tito influenceři jsou extrémně populární a pochází z bohatých rodin. Jejich příjem kromě videí v mnoha případech pramení z doporučování určitých produktů nebo z příspěvků od sledujících (ať už jde o zakoupení jejich značky, finanční jednorázové příspěvky, členství či předplacení jiných služeb). Content creator tvoří obsah, který nějakým způsobem přispívá na platformu. Může jít například o vzdělávací videa, komentování tvůrčí tvorby i zábavné scénky. V některých případech mají předem připravený scénář a nevystupují za sebe ale jde spíše o předání nějaké informace.

Život influencera se z povzdálí zdá být něčím ideálním, máte hodně peněz za to, že jste charismatická osobnost s hezkým vzhledem (na některých platformách se lze obejít dokonce i bez charismatické osobnosti. Například existují lidé, kteří se proslavili namáčením jídla do hořčice. Už jen tato bizarnost nám dává představu, že na internetu se



může stát vitální senzací každý. Ve skutečnosti existuje mnoho faktorů, které vám tuto cestu ke slávě mohou do značné míry ovlivnit. Lidé z vyšších socioekonomických vrstev mají mnohem větší šanci k úspěchu, protože mají vyšší kapitál k investování a často dobře postavenou sociální síť z lidí, kteří tuto nelehkou cestu mohou neuvěřitelně ulehčit. Samozřejmě se můžete k této kariéře i probojovat z úplného nic, ale bývá to cesta mnohem náročnější.

Když už se ale někomu povede stát se influencerem, časem se objeví nenávislné a urážlivé komentáře. Když si nedáme pozor, takové komentáře se někdy značně podepisují na psychickém zdraví jedince. Například pokud někteří jedinci příliš kritizují určitý fyzický atribut, lehce můžeme sklouznout k tomu, že nám se ta část těla vlastně také nelíbí a kompletně se změní náš body image. Někdy takové komentáře nemusí ani přijít a stačí jen skutečnost, že se na sebe neustále díváte a objevujete, co se vám z jakého úhlu nelíbí. Bohužel není ojedinelé, aby tyto myšlenky vedly k obsesi vlastním vzhledem, kosmetickými úpravami a plastickou chirurgií. Problém je, že krása je subjektivní a vždy se najde někdo komu se nebudete líbit a naopak. Proto pokud osoba projde řadou úprav a stále dostává negativní komentáře, například že předtím vypadala mnohem líp, setkáváme se s neuvěřitelnou frustrací nebo pocitem nedostatečnosti. To je pouze jeden z mnoha příkladů, nicméně aktuálně jsme do značné míry hodně ovlivněni vizuální složkou, tudíž mnohdy jde o neodmyslitelnou část sociálních médií.

Dále se můžeme podívat na opačný fenomén a to stalking. Představte si, že vás na sítích neskutečně adoruje a stáváte se objektem posedlosti nějaké osoby, která vás všude pronásleduje a snaží se k vám dostat co nejbližší. Nejen, že se dostáváte do extrémně nebezpečné situace, která může ovlivnit celý váš život (existují příběhy, kdy známé osoby kvůli stalkerovi přišly o práci nebo byly nuceny omezit kontakt se svými nejbližšími), což vzbuzuje neskutečnou úzkost. Nemluvě o tom, že takový stalker může provést takzvaný doxxing (zveřejnění vaší skutečné adresy nebo identity na sociálních sítích). Samozřejmě, je dobré mít na paměti, že tomuto činu podléhají i neznámé osoby, se slávou nicméně stoupá pravděpodobnost, že se s touto problematikou na vlastní kůži setkáte.

Sociální média bývají navrženy ve spolupráci s různými odborníky na psychiku, aby se zvyšovala možnost vzniku závislosti. Představte si, že platforma vybudovaná tak, aby vás zaháčkovala na co nejdéle se stane vaším plnohodnotným zaměstnáním. Jste v takovém případě pány vlastního času, nebo se stáváte prostředkem pracujícím téměř nonstop, aby pomohl mezinárodním korporátům zvyšovat jejich příjmy?

Co se také může během influencerské kariéry stát, je to, že se začneme bát o to, zda jsme považováni za stále relevantní. Co se stane, když o tuto práci snů přijdete? Jaká kariéra by vás čekala potom? Nebo můžete pomalu začít ztrácet původní vidinu sebe. Snažíte se totiž zůstat na pomyslné špičce ledovce a děláte ústupky v tom co konzumujete. Začínáte pravděpodobně preferovat populární výrobky, které nadále podpoří váš algoritmus.

V tomto článku jsme si mírně přiblížili některá rizika influencerství. Lákala by vás někdy kariéra influencera? Sdělte s námi svůj pohled, budeme jenom rádi. Zároveň nám klidně dejte vědět, jestli by vás zajímalo pokračování.

# Zamyšlení

## Proč se budoucí psychologové musí učit R?

Veronika Lošanová

Je to tady, konečně jste na univerzitě, kde se budete moct věnovat tomu, co Vás opravdu zajímá. Podíváte se tedy na rozvrhy, co si můžete zapsat a co nenajdete...statistika, metodologie, programování v R? Proč by se něco takového měli učit zrovna budoucí psychologové. Možná si někteří dokonce řeknou, že šli na humanitní obor právě proto, aby se vyhlí počítání nebo programování. V tomto článku se právě proto zamyslíme nad tím, k čemu nám takové techničtější předměty vlastně jsou.

Přeci jen psychologie je primárně vědecká disciplína, kde se potřebujeme opírat o tvrdá data a to obzvláště u kvantitativních výzkumů. Například programování R Vám pomůže s analýzou dat, výhodu má v tom, že je velmi flexibilní. Statistika provází psychology i v případech, že už pracujete ve své poradně. Některé testy vyžadují metody vycházející ze statistiky. R programování představuje pomyslný základní kámen k pokročilé práci s daty. Díky R(ku) můžeme jednoduše reprodukovat data.

Jaké má výhody R programování? Jde o nejjednodušší jazyk, který se na vědecké půdě používá. Jelikož jde o open source program, když jste pokročilejší uživatelé, můžete na R programu stavět různé programové nástavby. Zároveň jde o jednoduše přístupný program stáhnutelný z internetu včetně manuálů a konkrétních postupů. Data lze i vizualizovat a modelovat pomocí dalších doplňků.





R vychází z principů S programu, který byl poprvé představen již v roce 1976 a v dnešní době se používá 4 verze tohoto programu z roku 1998. R vzniklo v roce 1991 díky vývojářům R. Ihaka a R. Gentleman na veřejnost se program dostal o 2 roky později. V roce 2013 vznikla již 3. verze programu. Samozřejmě R s sebou nese i určité nevýhody, například příliš nepodporuje 3D grafiku a uchovává data ve fyzické paměti.

Když potřebujete jednoduché analýzy dat, používá se softwareový systém SPSS. K němu nepotřebujeme žádné znalosti programování, protože je poměrně uživatelsky přívětivý. SPSS se používá pro standartní statistické testování, faktorové analýzy nebo třeba regresní analýzy.

Pokud se chcete pustit ještě do komplexnějších úkolů, určitě se Vám jako budoucím psychologům neztratí ani znalost Pythonu. Nejvíce se hodí na problematiku strojového učení a poročilých vizualizací. Využijete jej pokud potřebujete integrovat do projektu jiné systémy. Podobně jako R, Python také funguje na principu open source, za to většinou vyžaduje již nějaké znalosti programování.

Co se plánujete učit Vy? Každý zmíněný software má své přednosti a mnohdy se používají v všechny na základě toho, čím se zrovna zabýváte. Proto se můžete setkat s doporučením, že byste měli ovládat všechny tyto systémy. Budeme rádi, když se s námi podělíte o svůj názor.

# Zamyšlení nad lidským kapitálem

Pavel Straka

V minulém článku jsme si lidský kapitál přiblížili spíše z teoretické roviny. Nyní přinášíme spíše reálné zamyšlení – úvahu, jak se tato skutečnost (ne)projevila v praxi.

Nebudeme si samozřejmě nalhávat, že na vysokou školu jdeme s cílem „rozšířit si úroveň svého lidského kapitálu. Jdeme tam, protože nás obor baví. Nebo prostě jen pro „titul“. I já jsem na ekonomii šel, protože mě bavila, ale také jsem chtěl onen kýžený titul. Že tím investuji do svého lidského kapitálu a zvyšuji svoji úroveň na pracovním trhu, by mě samozřejmě ani ve snu nenapadlo.

Druhou vysokou jsem si zapisoval ale nejen z důvodu, že mě studovaný obor zajímal a vždy lákal, tak jsem ho chtěl zkusit. Dalším motivátorem byla skutečnost, že si rozšířím svoje obzory nejen studijně, ale poznám i nové a zajímavé lidi, nové přátele, kontakty. Navíc na kombinovaném studiu, kde je většina lidí z praxe a přinese nové pohledy jak do vaší profese, tak i do profesí jiných.



Kromě vzdělání na vysoké jsou to pak již minule uváděné kurzy, školení, workshopy. Postě vše, čeho se účastníte a rozšiřujete si svoje kompetence. Výhodné je, když je to dobrovolná účast. Povinné školení v zaměstnání či praxe při studiu mohou být sice přínosné, ale pokud člověk dělá něco z donucení, jeho motivace klesá. I já jsem si prošel jak povinnými kurzy, tak i těmi, které jsem si sám zvolil a často i musel hradit ze svých prostředků (tím pádem máte víc motivaci se snažit, když je to z vlastní kapsy, že?) a více mi rovněž daly kurzy a školení, které jsem si mohl sám zvolit jak z pohledu tématu, tak i lektorů.

Při pohledu zpětně musím uznat, že teorie lidského kapitálu se plně uplatnila. Vyšší vzdělání mi dalo nejen titul a znalosti v oboru, ale také ono neformální stránku v podobě nových pracovních kontaktů či přátel. Různá další školení, kurzy a další aktivity pak to samé – nové znalosti, získané odborné certifikáty, nové zajímavé lidi ve svém okolí. A samozřejmě naproti této investici do svého vzdělání a kompetencí stojí náklady s tím spojené, což jsou jak finanční náklady, tak náklady časové – jak ušlé mzdy (místo studia může člověk již roky pracovat) či ztracený volný čas. I když z mého pohledu беру právě různé kurzy, školení, které si sám vyberu, ne jako nutné pracovní povinnosti, ale jako volnočasovou aktivitu. Zvláště když je spojena s neformální stránkou poznávání zajímavých lidí a sdílení vzájemných zkušeností. A stejně tak беру i svoje kombinované vysokoškolské studium. Nejde o „ten“ titul, ale o právě „ty“ nové znalosti, zajímavosti a nové přátelské či pracovní vazby se zajímavými lidmi.

Věnujte tedy svůj čas sobě, rozšiřování svých znalostí a dovedností. Investujete sami do sebe a v budoucnu se vám tato investice vrátí v podobě lepší pracovní pozice, lepšího finančního ohodnocení. Ale také z pohledu, že budete dělat práci, která vás baví a

poznáte zajímavé lidi, ze kterých se vyklubou nejen dobré pracovní kontakty, ale třeba i dobří přátelé.



## Small talk v terapeutickém procesu

Veronika Lošanová

„Tak co jak se dneska máš?“ nebo „To ale máme dneska vyvedené počasí.“ a podobné fráze potkáváme v běžném životě celkem často. Ať už small talk milujete či nenávidíte, každý z nás na něj sem tam narazí. Co se stane, když si někdo s vámi chce jednoduše povídat o nedůležitých věcech během terapie? O tom si dnes něco málo prozradíme.

Small talk je jakýmsi druhem krátkého rozhovoru, který má účel zaplňovat čas například pro případy, kdy se ocitneme s někým neznámým na jednom místě a nemáme konkrétní téma, které by pro nás bylo nějakým způsobem společné. Používá se tedy často jako výplň, když chceme předejít onomu trapnému tichu.



Použití typických každodenních témat může některým klientům pomoci s normalizovat chození na terapie. Small talk v takovém případě může sloužit jako odrazový můstek nebo podmět pro hlubší konverzaci.

Taková jednoduchá konverzace nám může pomoci navázat rychleji vztah, což je jistě cenné, nicméně pokud tyto rozhovory zabírají většinu terapie, můžeme si začít koledovat o problém. Ano, jistě, na začátek je vhodné pronést pár vlídných slov, aby klient nebyl příliš nervózní, ale

přeci jen by se to nemělo přehánět. Terapie není vždy příjemná zkušenost a small talk může být pro někoho prostředek, jak se odprostit od nepohodlné situace, kdy se díváme spíše na naše negativní zážitky.

Samo o sobě bývá i bezprostřední ticho důležitým faktorem léčby, ticho nám dává prostor zpracovat naše myšlenky. Když tedy nedostaneme bezpečný prostor být o samotě se svými emocemi, může se stát, že našim obtížemi nesmíříme tak lehce. Neustále povídání může odrážet tendenci něco o sobě skrývat.

Má-li tedy klient během psychologických rozhovorů nebo terapií stále mluvit a pohybuje se spíše v povrchních tématech, může být odkrytí příčiny jedním z důležitých bodů. Samozřejmě stále to jsou klientovy peníze, je tedy na něm, jestli chce utrácet za něco, co by mohlo být klidně i povídání s kamarádkou.

Co si o užití Small talku v terapii myslíte Vy?



## O seznamkových podvodech

Veronika Lošanová

Příprava rozhovoru na téma podvod za 10 000 euro se nám trochu protáhla. Z toho důvodu jsem se rozhodla Vám problematiku trochu přiblížit v podobě krátkého zamyšlení.

V posledních letech se kultura randění rapidně změnila zvýšením popularity seznamkových platform. Tentokrát se nejednalo o webové stránky, kam se musíte přihlašovat pouze přes počítač, trh se posunul na mobilní aplikace, které můžeme kontrolovat za téměř jakékoliv příležitosti.

Tato změna zapříčinila mimo jiné problémy vztahových podvodů, jistě existovali už předtím webové stránky, kde si platíte za dopisování s ženami, které se z Vás nenápadně snaží dostat peníze formou placení zpráv. Dnes se častěji střetáme s aplikacemi jako je Tinder, Badoo či Grindr, kde si vyměňujeme zprávy zcela zdarma.



Kvůli tomu podvodníci přešli na jiné techniky, využívají teď ještě více manipulace nejen abyste si s nimi psali ale po několika týdnech, měsících nebo letech se Vám ozvou s tím, že urgentně potřebují pomoc. Tou dobou si už oběť vytvoří vztah. Hlavně cílí na osoby nacházející se v těžké situaci, kdy vlídná slova a někdo komu na první pohled může věřit udělá mnoho pro jeho/její osobní pocit štěstí. Snaží se vzbudit pocit, že se za nějakou dobu uvidíte

a navážete spolu vážný vztah. Snaží se dostat do role, kdy působí jako někdo, kdo se o vás opravdu zajímá. Podvodníci přesně ví, jak si svojí oběť zaháčkovat. V některých případech dokáží i rozbít skutečné vztahy, i přesto že zmíněnou osobu nikdy neviděli.

Další možnost, jak třeba ještě podvodníci lákají na poslání peněz jednoduchým způsobem: pošli mi teď tolik a já ti to vrátím, nebo pošlu si k tobě zásilku v hodnotě statisíců a po odsouhlasení Vám začnou chodit žádosti na proclení. V obou těchto případech se stává, že lidé částku opravdu pošlou za vidinou většího výdělku.

Může se zdát být lehké tento druh podvodu odsoudit jako něco, co se nám nemůže nikdy stát. Opak je pravdou. Normalizace vztahů na dálku přes sociální sítě v kombinaci s manipulací ze strany podvodníka a neustále rostoucí pandemie samoty mezi mladými vytváří dokonalé podmínky proto, aby se do takové situace mohl dostat kdokoli.

Jaký je Váš názor na tuto problematiku? Podělte se s námi o vaše názory.



Na tomto čísle se podíleli:

Veronika Lošanová

Pavel Straka

Lucie Drozdová

Luci Kosturová

Lucia Kodříková

Nezapomeňte nás sledovat na sociálních sítích!

# Introspekt

## I.

