



E-mental

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS O MENTÁLNO M ZDRAVÍ

JUL - AUGUST - SEPTEMBER VOL.2, Č. 3/2014

ČASOPIS VYCHÁDZA 4-KRÁT ROČNE V ELEKTRONICKEJ FORME POD ZÁŠTITOU SLOVENSKEJ ASOCIÁCIE ŠTUDENTOV A ABSOLVENTOV PSYCHOLÓGIE - SAŠAP



REDAKCIA

ŠÉFREDAKTOR:

Mgr. Peter Kusý

ZÁSTUPCA ŠÉFREDAKTORA:

Mgr. Michaela Ptáková

Mgr. Lucia Vozafová

ČLENOVIA REDAKCIE:

Mgr. Lucia Briestenská

Mgr. Zuzana Holečková

Mgr. Barbora Holíková

Mgr. Milena Jakubcová

Bc. Michal Antal

Bc. Martin Helik

Bc. Stanislava Konušíková

Bc. Nika Šablatúrová

Eva Phanvanová

GRAFICKÁ ÚPRAVA:

Bc. Stanislava Konušíková

Mgr. Andrej Konušik

KOREKTÚRA:

Mgr. Adrián Kozák

RECENZENTI:

Mgr. Jana Fúsková

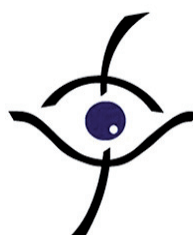
Mgr. Matúš Grežo

KONTAKT NA REDAKCIU:

redakcia@sasap.sk

www.sasap.sk

ISSN 1339-4614



SAŠAP

Slovenská asociácia študentov
a absolventov psychológie

OBSAH

EDITORIÁL	5
TEORETICKÉ PRÍSPEVKY	6
Príčiny organického poškodenia mozgu u detí a jeho diagnostika	6
Analýza diela E. Fromma „Mít nebo být?“	12
KAZUISTIKA	21
„Nič nie je stratené“ - Kazuistika pacientky s komorbiditou diagnóz	21
OSOBNOSTI PSYCHOLÓGIE	27
Rozhovor s Victorom Yalomom	
ČO ROBIŤ KEĎ	31
Čo robiť keď ...si chcem udržať partnerský vzťah?	31
NA HRANE	36
Keď je závislosť silnejšia ako my	36
EFPSA - krok za hranice, krok vpred	40
KALENDÁRIUM	43
SÚŤAŽE	45
PROMO - KICOM - BOBOOKS.SK , PSYCHOTHERAPY.NET	47
ZOZNAM PRISPIEVATEĽOV	49



VICTOR YALOM

ÚSPEŠNÝ
KLINICKÝ PSYCHOLÓG
ZAKLADATEL

SPOLOČNOSTI
PSYCHOTHERAPY.NET
SYN

IRVINA D. YALOMA

EDITORIÁL

Victor Yalom, PhD., úspešný klinický psychológ, zakladateľ spoločnosti psychotherapy.net, syn známeho psychoterapeuta a profesora Irvina D. Yaloma a zároveň autor obrazu, ktorý zdobí titulnú stranu nášho aktuálneho čísla. V rozhovore s ním načrtneme dôležitú otázku hraníc v profesii psychológa, ktorou sa inšpiroval pri písaní editoriálu pre náš E-mental.

V pomáhajúcej profesii akou je tá naša je veľmi dôležité, ako pre nás, tak aj pre klienta, určiť si hranice. Možno som získal schopnosť vytvoriť rovnováhu medzi osobným a pracovným životom vďaka svojmu otcovi, ktorý dokázal nájsť správnu rovnováhu medzi klientami, učením a písaním kníh.

Niektorí ľudia dokážu byť terapeutmi neustále, ale myslím, že ako klient, by som preferoval terapeuta, ktorý má nejaké skutočné životné skúsenosti mimo klinickej oblasti. Je dôležité rozumieť čomu musia čeliť ostatní ľudia. Mali by sme sa minimálne pokúsiť pochopiť ľudí, nielen čítaním kníh, ale chodením von, rozprávaním sa s nimi. Naučte sa ľuďom rozumieť tým, že budete mať skúsenosti, cestujte, ak chcete pomáhať rodičom bude to náročné, ak nebudete mať vlastné deti. Mám akýsi ideál terapeuta, ktorý by mal mať veľa životných skúseností, nepozerať sa na život z okna, cez skúsenosti ostatných.

Je dôležité mať tak veľa skúseností ako je len možné, učiť sa o vzťahoch, o láske, skúšať nové a iné veci a potom použiť toto poznanie na mentorovanie a na to, aby ste boli dobrým modelom.

PRÍČINY ORGANICKÉHO POŠKODENIA MOZGU U DETÍ A JEHO DIAGNOSTIKA

AUTOR

ZMRHALOVÁ, Juliana, Mgr., Cirkevná základná škola Romualda Zaymusa, Žilina

ABSTRAKT

V posledných rokoch výrazne pribúda detí s vývinovými poruchami. Jednou z mnohých príčin je aj organické poškodenie mozgu v rannom detstve. Článok popisuje jednotlivé možné príčiny a bližšie rozoberá jeho prejavy v psychických procesoch a ich nápadnosti v psychologickú diagnostiku.

Kľúčové slová: organické poškodenie mozgu, vývinové poruchy, neuroplasticita, diagnostika organicity

ÚVOD

Pri komplexnej diagnostike dieťaťa v školsko poradenskej praxi sa psychológovia nevyhnú diagnostikovaní možného organického poškodenia mozgu. Práve to často býva príčinou ťažkostí v učení či správaní u dieťaťa. Článok reaguje teda na stále zhoršujúci sa trend porúch učenia a správania u detí. Tiež definuje organicitu a popisuje metódy, ktorými sa dá testovať. Organické poškodenie mozgu vzniká ako následok mechanického poškodenia mozgového tkaniva úrazom, nádorom, otravou, infekciou, metabolickými zmenami alebo poruchou vývinu mozgu. Ide teda o viaceré príčiny, ktoré vedú k poruche funkcií alebo k morfológickému poškodeniu mozgu. Poškodenie CNS môže byť

priame (primárne), alebo môže vzniknúť ako dôsledok poškodenia iného orgánu (sekundárne) (Kolibáš, 2007).

Patogenetické mechanizmy na neuróny pôsobia rôznym spôsobom - napr. vyvolajú prechodné alebo trvalé abnormity v ich aktivite a interakcii. Ako vhodný príklad Kolibáš uvádza epilepsiu, kedy vzniká ložisko patologickej aktivity neurónov. Tá podľa neho môže vyvolať aj iné psychopatologické symptómy ako je úzkosť, impulzivita, halucinácie. Porušenie funkcie neurónu (prípadne jeho úplná deštrukcia) nastane hromadením toxických látok v bunke, zmenou vlastností bielkovín alebo porušením bunkovej steny.

Vplyv pôsobenia škodlivých faktorov na vývin jedinca závisí od viacerých okolností. Napríklad od sily ich pôsobenia, lokalizácie a rozsahu poškodenia, od osobnostnej výbavy (typ nervovej sústavy, premorbídna osobnosť frustračná tolerancia), ale aj od vývinového obdobia, v ktorom škodlivé faktory pôsobia (najmä kritické periódny vývinu) (Říčan a Krejčířová, 2006).

ORGANICKÉ POŠKODENIE MOZGU V PRENATÁLNO M, PERINATÁLNO M A POSTNATÁLNO M OBDO BÍ
Organické poškodenie mozgu v prenatálnom období:

PRENATÁLNO M
NARODENIE
HYPOXIA
HYPOXIA
INFEKČNÉ
PRENATÁLNO M

Organické poškodenie mozgu u dieťaťa môže vzniknúť už v priebehu prenatálneho vývinu, teda v období tehotenstva matky. Dôvody môžu byť najmä v dôsledku zlej životosprávy matky, prekonaných infekcií matky počas gravidity, ďalej inkompatibilita Rh faktora, krvácanie v tehotenstve (ktoré ohrozuje plod nedostatkom kyslíka a následnou dysfunkciou placenty, čo môže ohroziť vývin CNS), meningitída matky či endokrinologické ťažkosti.

Za najvýznamnejší faktor sa považuje hypoxia plodu. Najrizikovejšie obdobie pre vývin mozgu predstavujú posledné tri mesiace tehotenstva a prvé týždne po narodení. V tomto období sa mozog vyvíja najintenzívnejšie, prebiehajú v ňom významné morfológické, biochemické a fyziologické vývinové zmeny a zvýšené sú tiež nároky na výživu (Popelková, 1994).

Clikenman a Ellison (2009) popri rizikových faktoroch v prenatálnom období zdôrazňujú vplyv stresu matky počas tehotenstva, veku, malnutríciu (nesprávnu výživu) a celkový zdravotný stav matky. Stres matky môže spôsobiť vazokonstrikciu (zúženie ciev), ktorá zredukuje cirkuláciu krvi do mozgu. Deti matiek, ktoré počas tehotenstva uvádzajú zvýšenú mieru stresu, bývajú častejšie plačlivé, nepokojné, majú problémy so spánkovým režimom. Zo zdravotných rizík u matky priamo pôsobí na vyvíjajúci sa mozog plodu najmä hypotenzia- nízky krvný tlak- ktorý môže vyústiť do zlyhania krvného obehu mozgu plodu, autoimunitné mechanizmy, vírusové ochorenia (HIV, rubeola, herpes simplex).

K organickým poruchám môže prispievať aj požívanie alkoholu. Nadmerné požívanie sa u detí sa prejaví fetálnym alkoholovým syndrómom (FAS). Tento syndróm sa prejavuje v rôznych oblastiach. Zahŕňa oneskorený rast, abnormity tváre, poruchy intelektu, poruchy správania, hyperaktivitu, problémy so spán-

kom, poruchy učenia. Vyvíjajúci sa mozog plodu je vysoko náchylný na poškodenie následkom požívania alkoholu. (Clikenman a Ellison, 2009) .

Organické poškodenie počas pôrodu

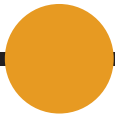
K organickému poškodeniu môže dochádzať i v perinatálnom období. Poškodenia nastávajú najmä, keď ide o pôrod komplikovaný, protra-hovaný, môže dôjsť ku priamemu poraneniu hlavičky dieťaťa. Aj pri predčasnom pôrode- kde je taktiež zvýšené riziko hypoxie (ľahšia forma) alebo závažnejšej asfyxie. Podľa Mydli-la (1995) môže byť hlavnou príčinou hypoxie porucha prenosu kyslíka placentou pri pu-počníkových príhodách (napr. pri spazme pu-počníkových ciev), nízke napätie kyslíka v krvi matky (pri nadmernej svalovej aktivite), útlm dycho-vého centra novorodenca alebo porucha pre-nosu kyslíka u plodu pri vrodených srdcových poruchách. Riziko poškodenia plodu vzrastá s dĺžkou nedokrvenosti mozgu.

Kontrakcie maternice počas pôrodu stláčajú aj placentu a pu-počnú šnúru, čo redukuje množ-stvo kyslíka pre plod. Pri kyslíkovej deprivácii plod produkuje zvýšenú hladinu stresových hor-mónov, aby obnovil krvné zásobenie. Pôrodné riziká predstavuje aj Apgar skóre pod 6, abrup-cia a infarkt placenty, pôrodná váha pod 2500 alebo nad 4000 gramov. (Mydliil, 2007).

Postnatálne poškodenie:

V období po pôrode bývajú najčastejšou prí-činou organického poškodenia mozgu úrazy hlavy (najmä v prefrontálnej oblasti), ako aj prekonanie zápalových ochorení mozgu. Tak-tiež febrilné (horúčkové) stavy ako aj krčovitě záchvaty (Popelková, 1994).

Podľa Heretika (2007) rizikový novorodenec je ten, ktorý je pod vplyvom rôznych fakto-rov ohrozený na živote, alebo je v rôznej mie-re ohrozený jeho somatický a neuropsychický vývin. Medzi tieto faktory podľa neho patria: predčasné narodenie (nezrelosť), hypotrofia (pre nedostatočný prívod živín- nízka pôrod-ná hmotnosť), hypoxia a asfyxia (nedostatok kyslíka v rôznej miere), infekcie, prenosnosť, geneticky podmienené chyby, viacpočetná gra-vidita. V pôrodníctve a neonatológii (novorode-



starostlivosť o ženu s rizikovou graviditou a aj o rizikového novorodenca.

Faktory prostredia tiež môžu ovplyvňovať vývin mozgu. Ide napr. o pôsobenie ťažkých kovov (najmä olova a medi) elektrosmogu a rádioaktivity, ktoré môžu spôsobiť zmenu chemickej aktivity neurónov. Nevylučuje sa ani pôsobenie umelých potravinárskych prísad a farbív v strave (Kariková 1996).

NEUROPLASTICITA MOZGU

Pre nervový systém je typická schopnosť reagovať na zmeny vnútorného a vonkajšieho prostredia, prípadne sa prispôbiť. Táto schopnosť je označovaná termínom neuroplasticita. Jednotlivé psychické funkcie sú na sebe zložitými spôsobmi závislé. Pri chýbaní alebo nedostačujúcom rozvinutí jednej funkcie nedochádza k rozvoju ďalšej, na nej závislej. Relatívne krátke obdobia, charakterizované vývinovým skokom, bývajú označené ako kritické periódy a sú mimoriadne citlivé na pôsobenie negatívnych faktorov. V kritickej perióde nadobúda proces organizácie prahový charakter- teda špecifický podnet môže realizáciu genetického materiálu spustiť, ale aj blokovať. Následne je definitívne vytvorená štruktúra stabilná a necitlivá na predtým účinné podnety. Tieto zmeny sú už trvalé. Neuroplasticita je reakciou na miestne poškodenie mozgovej štruktúry. Neprejaví sa u difúzných poškodení, kde bola mozgová štruktúra už od počiatku založená abnormným spôsobom a zasahuje viacero mozgových štruktúr (napr. u vývinových dysfázií, špecifických porúch učenia, atď...) (Popelková 1994; Ošlejšková, 2011). Vo všeobecnosti platí, že lokalizované štruktúrne lézie majú tým menšie dôsledky, čím skôr u dieťaťa vznikli. Intaktné časti mozgu preberajú funkciu poškodených, ale vývin potom postupuje odlišnou cestou. Častokrát pri lokalizovaných štruktúrnych poškodeniach ani nemusí dôjsť ku klinicky významným poruchám psychických funkcií. Naopak generalizované lézie majú tým

väčší vplyv, čím skôr k nim došlo (Svoboda, Krejčířová, a Vágnerová, 2001). Kolibáš (2007) uvádza tzv. nemé oblasti mozgu, kde sa porucha prejaví až pri ich rozsiahlejšom poškodení. Na druhej strane dodáva, že v kľúčových oblastiach mozgu vedie ku vzniku príznakov už malá lézia.

DIAGNOSTIKA ORGANICITY

Podľa Svobodu, Krejčířovej a Vágnerovej (2001) je zisťovanie organicity charakteristické skúmaním vzťahu medzi zmenami na mozgu a zmenami psychických funkcií. Diagnostika organicity je závislá na veku dieťaťa, vývinovej úrovni. Ide o proces komplexný, teda jedna dielčia technika sama o sebe nemôže spoľahlivo zachytiť organické poškodenie CNS. Suspektná pre organicitu je vždy značná nerovnomernosť vývinovej úrovne v jednotlivých sledovaných oblastiach. Celkovo je pre tieto deti typická ťažšia adaptácia na testovú situáciu, rýchla unaviteľnosť a rýchly pokles výkonu ku konci vyšetrenia (Svoboda, Krejčířová Vágnerová, 2001).

V školsko pradednskej praxi je na výber množstvo testov, ktoré zachytávajú organicitu. Obvykle sa využíva v praxi celá testová batéria. V ďalšej časti uvádzame testovú batériu, ktorú vo svojej praxi najčastejšie využívame.

Woodcock- Johnson inteligenčný test. Tento test mapuje 9 kategórií kognitívnych schopností, rozdelených do troch oblastí. (1) Získané vedomosti - obsahuje subtesty – verbálne schopnosti, kvantitatívne vyvodzovanie a čítanie a písanie. (2) Schopnosti myslenia - skladá sa zo subtestov: dlhodobá pamäť, vizuálno- priestorové myslenie, fluidná inteligancia a spracovávanie sluchových vnemov. (3) Kognitívna efektívnosť - pozostáva z dvoch subtestov a to procesuálna rýchlosť a krátkodobá pamäť. Práve posledná časť najužšie súvisí s organicitou. Pri nízkom výkone v procesuálnej rýchlosti má dieťa ťažkosti s vykonávaním aj jednoduchých kognitívnych úloh. Pomaly nadobúda nové po-

kognitívnych úloh. Pomaly nadobúda nové poznatky a ťažšie zvláda komplexné úlohy. Pri slabom alebo defektnom výkone v krátkodobej pamäti (opakovanie radu čísel v opačnom poradí) má dieťa problém v zapamätaní si práve zadaných inštrukcií, ak má splniť nejakú komplexnú úlohu, ľahko vzniká preťaženie (Ruef, Furman, Sandoval 2003).

Reyova komplexná figúra TKF. Ide o kresbu podľa predlohy a následne po 5- 10 minútovom časovom odstupe kreslí dieťa kresbu spamäti. Zachytáva poruchy psychomotorických a konštrukčných schopností (pri kreslení kópie) a tiež hodnotenie pamäti a neverbálnych obsahov pri kresbe reprodukcie. Vo všeobecnosti mapuje zrakovú priestorovú schopnosť, pamäť, gnostické a praktické schopnosti. V nakreslenej figúre sa sleduje 18 elementov a pri každom sa hodnotí správnosť prevedenia, umiestnenia, správny počet častí, grafomotorické nápadnosti a nedostatky. Každý element sa posudzuje izolovane (Novák, Košč, 1997).

Kresba postavy. Kresba má nezastupiteľnú hodnotu v detskej diagnostike vo všeobecnosti. Veľa napovie o emočnom prežívaní dieťaťa, jeho senzomotorických schopnostiach, jeho celkovom stupni vývinu a inteligencii. Okrem iného tiež slúži k upresneniu klinického obrazu organického poškodenia mozgu. Švancara a Švancarova (1964) vo svojom výskume vytýčili 5 znakov organicity v detskej kresbe: sklon > 95° alebo < 85°, dvojité línie, prerušované línie, známky tremoru (rozrasené línie), naväzujúce línie. Výstižnejšie a presnejšie vo svojom výskume určila 8 vybraných kategórií organicity Demuthová (2006). Ide o chýbajúce detaily (také, ktoré by dieťa vzhľadom k veku malo vedieť), disproporcie jednotlivých častí, primitívne spracovanie celej kresby, zlé pripojenie častí (končatiny s trupom), stereotýpie (neprimerané opakovanie niektorých detailov), neobvyklé tvary (bizarnosti), poloha postavy v priestore a zlá koordinácia (kvalita čiar, roztrasenosť, tlak na ceruzku, nadpájanie, nesúvislý tlak). Kritéria organicity majú úzky vzťah ku kognitívnym

schopnostiam - teda obvykle spoľahlivo indikujú organické poškodenie mozgu (Demuthová, 2006).

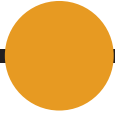
Test cesty. Tento test pozostáva z dvoch častí označovaných ako A a B. Každá časť má odlišnú charakteristiku. A- spájanie čísel od najmenšieho po najväčšie vypovedá o vizuomotorickej koordinácii, zrakovom vyhľadávaní, celkovom psychomotorickom tempe, a zameranej pozornosti; B- spájanie čísel aj písmen striedavo - sleduje schopnosti ako mentálna flexibilita a schopnosť rozdeľovať pozornosť. Časť B je veľmi citlivá na organicitu (je považovaná za jej indikátor). Pri interpretácii výsledkov porovnávame časy oboch častí, za ktoré je úloha splnená. Znížený výkon v časti A a normálny výkon v časti B predstavuje znížené pracovné tempo - dieťa potrebuje viac času na adaptáciu pri prechode na novú, neznámu činnosť. Normálny výkon v časti A a znížený výkon v časti B nám naznačuje problémy s rozdeľovaním pozornosti, zníženú flexibilitu pri vykonávaní viacerých činností súčasne. Práve tento profil sa vyskytuje najčastejšie u organicity. Pri zníženom výkone v oboch častiach testu ide o komplexné problémy, sprevádzajúce väčšinu mozgových dysfunkcií, alebo o hlbšiu poruchu v niektorej čiastkových funkciách (Preiss, Preiss a Panama, 1997).

Spomínané metódy je vhodné doplniť dotazníkmi pre dieťa, rodičov i učiteľov - napríklad Swansonova škála ADHD, Connersovej škála, Hodnotenie exekutívnych funkcií. V školsko - poradenských podmienkach je tiež nevyhnutné aj špeciálne - pedagogické vyšetrenie pre zistenie prípadných vývinových porúch učenia. Tiež je vhodné odporúčať neurologické vyšetrenie.

ZNAMY ORGANICITY V JEDNOTLIVÝCH PSYCHICKÝCH PROCESOCH

Řičan a Krejčířová (2007) uvádzajú všeobecné znaky organicity prejavujúce sa v jednotlivých psychických procesoch:

- Motorika - hyper-hypoaktivita, poruchy jemnej motoriky, abnormné svalové napätie, opakovanie pohybov - perseverácie, poruchy orálnej motoriky, neobratnosť pohybov



- Reč a komunikácia - dysartria, artikuláčnā neobratnosť, expresívne dysfázia, neplynulosť reči, nedostatočný rozvoj neverbálnych signálov, poruchy prozódie
 - Sensorika - percepčné poruchy, poruchy vizuomotoriky, zhoršenā pravo - ľavā orientácia,
 - Porozumenie reči - nedostatočné porozumenie tónu hlasu, mimike a gestām, problémy s porozumením pokynom, doslovné chápanie reči
 - Aktivácia - nadmernā alebo nedostatočná aktivácia, pomalé psychomotorické tempo, predĺžené latencie reakcií
 - Pozornosť - krátky rozsah pozornosti, nedostatočná koncentrácia a výdrž pozornosti, ľahká odkloniteľnosť pozornosti
 - Exekutívne funkcie - porucha plánovania, zníženā flexibilita, nedostatočná kontrola impulzov, perseverácie
 - Kognitívne poruchy - intelektový deficit, porucha usudzovania a riešenia problémov, poruchy učenia, poruchy pamäti
 - Emócie- zníženā frustračná tolerancia, emočná labilita, dráždivosť, úzkosť, depresia, agresivita,
 - Sociálne problémy - poruchy sociálneho porozumenia, sociálna neobratnosť, negativizmus, antisociálne správanie, abnormity v hre
 - Osobnostné prejavy - narušené sebapónímanie, narušenie ponímania vlastného tela, kompulzivita, popieranie problémov
- Organické faktory významne zasahujú aj do vývinu štruktúry osobnosti. Medzi základné príznaky organickej zmeny osobnosti patrí: úbytok sociálnych schopností, sociálnej obratnosti a prispôsobivosti, ťažkosti v sebaovládaní, zníženie eticko - estetických schopností, porucha vyjadrovania emócií, impulzov a želanií, emočná labilita, neadekvátne prejavy hnevu, iritabilita, môže sa objaviť paranoja, pseudofilozofovanie, myslenie je často ťažkopádne, nevýpravné, uľpievavé alebo zabiehavé. Je nutné, aby sa pri celkovom hodnotení zmeny osobnosti vychádzalo z premorbídnych psychických vlastností (Jiráek, 2007).

ZÁVER

Ako sa zhodujú viacerí autori - samotné organické poškodenie mozgu väčšinou pôsobí v súčinnosti s mnohými inými faktormi, ktoré ovplyvnia či - a v akej miere sa spomínané ťažkosti celkovo u dieťaťa prejavia. Ide najmä o vplyvy prostredia, výchovného štýlu (reakcie na dieťa a na jeho potreby), celkového prístupu a vedenia v škole, či prítomnosti iných sprievodných zdravotných ťažkostí. Pri včasnej starostlivej diagnostike v poradenských zariadeniach je možná kompenzácia ťažkostí do výraznej miery. Pravidelnā stimulácia a korekcia jednotlivých oslabených mozgových funkcií a procesov kognitívnym tréningom či EEG biofeedback sa i v našej praxi osvedčili ako veľmi efektívne. Správny prístup a vedenie dieťaťa v školskom prostredí (učiteľ, školský psychológ, špeciálny pedagóg) je často rozhodujúci pre ďalší vývin dieťaťa a pre jeho ďalšiu prognózu.

ABSTRACT

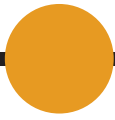
In recent years, the number of children with developmental disorders is increasing significantly. One of the possible cause is organic brain damage in early childhood. This article describes various possible causes of organic brain damage, their manifestations in psychological functions and in psychological diagnostic.

Key words: organic brain damage, developmental disorders, neuroplasticity, diagnosis of organicity

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- CLIKEMAN, M. S., ELLISON. (2009). Child neuropsychology. NY: Springer science Business Media.
- DEMUTHOVÁ, S. (2006). Prejavy organicity v kresbe ľudskej postavy, Psychológia a patopsychológia dieťaťa, 41, 359-369.
- HERETIK, A. (2007). Klinická psychológia. Nové Zámky: Psycholprof.

- JIRÁK, R. (2007). Organické poruchy osobnosti. *Psychiatria pre prax*, 1, 25-26.
- KARIKOVÁ, S. (1996). Poruchy vývinu osobnosti detí a mládeže. Banská Bystrica: UMB v Banskej Bystrici, PF.
- KOLIBÁŠ, E. (2007). *Všeobecná psychiatria*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- MYDLIL, V. (1995). *Příčiny mozgových poškození detí*. Praha: Victoria publishing.
- NOVÁK, J., KOŠČ, M. (1997). *Rey-Osterriethova komplexní figura*. Bratislava: Psychodiagnostika.
- OŠLEJŠKOVÁ, H. (2011). *Učebnice speciální detské neurologie*. Brno: LF Masarykove univerzity.
- POPELKOVÁ, M. (1994). *Poruchy psychického vývinu v detstve a adolescencii*. Nitra: PF UKF.
- PREISS, M., PREISS, J., PANAMA, J. (1997). *Test cesty T-41*, Bratislava: Psychodiagnostika.
- ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. (2006). *Dětská klinická psychologie*. Praha: Grada.
- RUEF, M., FURMAN, A., SANDOVAL, A. M. (2003). *Woodcock - Jonson medzinárodná edícia: Príručka pre administrátorov*, Riverside publishing company.
- SVOBODA, M., KREJČÍŘOVÁ, D., VÁGNEROVÁ, M. (2001). *Psychodiagnostika detí a dospívajících*. Praha: Portál.
- ŠVANCARA, J., ŠVANCAROVÁ, L. (1964). *Znaky organicity v dětské kresbě*, Sborník prací FFBU, B11, 47-54.



ANALÝZA DIELA E. FROMMA MÍT NEBO BÝT?

AUTOR

KUSÝ, Peter, Mgr., Katedra pedagogických štúdií, Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave

ABSTRAKT

Erich Fromm, ktorý sa pohyboval v rámci multidisciplinarity na poli viacerých vedných disciplín (napr. psychológia, sociológia, filozofie, antropológia, teológia), prispel nemalou mierou k modernému mysleniu človeka 20. storočia. Jeho dielo *Mít alebo byť?* sa stalo prelomovým a kľúčovým (a ako dnes zisťujeme aj futuristickým) konceptom humanistických smerov a kritiky kapitalisticky, materialisticky a industrialisticky orientovanej spoločnosti. Cieľom príspevku je priblížiť si stále aktuálne dielo *Mít alebo byť?*, jeho nosné myšlienky a jednotlivé časti a pokúsiť sa ich uviesť do diskusie s ďalšími autormi.

Kľúčové slová: vlastnenie, bytie, sociálna psychológia, filozofia

ÚVOD

Filozofické prieniky psychoanalytikov do pedagogických koncepcií na začiatku 20. storočia dokumentuje Lassahn (1992), ktorý zaradil psychoanalýzu medzi kritické (teórie) o výchove. Výsledky psychoanalýzy Sigmunda Freuda a hlbinne (psychodynamicky) orientovaných smerov jeho nasledovníkov (napr. Alfred Adler, Carl Gustav Jung, Anna Freudová, Melanie Kleinová, Wilhelm Reich, Karen Horneyová, Erich Fromm a iní) sa veľmi rýchlo ukázali ako

významné pre väčšinu humanitných disciplín. Niektorí autori (napr. Singule, 1992; Reble, 1995; Kudláčová, 2010, 2012; Sirotová, Vaniš a Růčková, 2011 a iní) dokonca hovoria, že na začiatku 20. storočia z psychiatrických a psychologických poznatkov vychádzali viaceré pedagogické smery, ako napríklad psychoanalytická pedagogika (Sigmund Freud), individuálna psychologická pedagogika (Alfred Adler), kultúrna (sociálna) pedagogika (Erich Fromm) a mnohé ďalšie. Postupná diferenciacia psychoanalytických systémov (vrátane nadväzujúcich psychologických koncepcií a pedagogických aplikácií) pokračovala výraznejšie po 2. svetovej vojne, takže v súčasnosti sa hovorí už o tretej generácii psychoanalýzy. Dnes sa tieto jednotlivé smery označujú súhrne ako neopsychoanalýza, respektíve neofreudizmus. Ten sa dá podľa Lejbina (1979) charakterizovať ako zvláštny filozofický svetový názor, ktorý spočíva na určitých princípoch a konceptoch, ktoré vo svojej dobe vytýčil Freud a tvoria podstatu jeho psychoanalytického učenia. Filozofia neofreudizmu tak bola logickým pokračovaním vývoja psychoanalytickej teórie, ktorá časom získala filozofický status. Práve organická jednota a genetická príbuznosť s psychoanalýzou a freudizmom zaistili neofreudizmu veľkú popularitu a umožnili mu zaujať v druhej polovici 20. storočia postavenie jedného zo základných filozofických smerov vo svete. Psychoanalýza podľa Singuleho (1992) výraznejšie ovplyvnila vznik pedagogických koncepcií ako napr. hnutie za aniautoritatívnu výchovu (vychádzajúc z autorov ako E. Fromm, W. Reich); individuálna psychologická pedagogika (A. Adler a neskôr jeho pokračovateľ R. Dreikurs); kultúrna/so-

ciálna pedagogika (K. Horneyová a neskôr E. Fromm); teórie vzťahovej väzby (J. Bowlby a M. Ainsworthová); humanistické pedagogické smery (napr. na študenta/žiaka zamerané postupy), ktorých hlavnými predstaviteľmi boli najmä A. Maslow a C. R. Rogers. Prúd humanistických prístupov sa niekedy označuje treťou generáciou psychoanalýzy a vznikali postupne do istej miery ako kritika klasických Freudových konceptov s filozofickým zázemím vo fenomenológii a existencializme. V tomto príspevku si priblížime Ericha Fromma, Freudovho nasledovníka a neskôr veľkého kritika klasických psychoanalytických konceptov. Fromm však okrem kritiky ponúka alternatívy pre neopsychoanalytické prúdy vychádzajúceho z jeho humanisticko-sociologických perspektív. Cieľom príspevku je priblížiť si stále aktuálne dielo *Mít alebo byť?*, jeho nosné myšlienky a jednotlivé časti a pokúsiť sa ich uviesť do diskusie s ďalšími autormi.

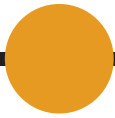
KRÁTKY EXKURZ DO ŽIVOTA A DIELA ERICHA FROMMA

Pre lepšie porozumenie Frommovho diela *Mít alebo byť?* je dôležité priblížiť si aspoň v kontúrach jeho osobnosť, život a práce, ktoré predchádzali tomuto dielu, respektíve nasledovali po ňom a zdá sa, že s ním úzko súvisia a sú nadväznúce v mnohých myšlienkach a tézach.

Celým menom Erich Pinchas Fromm (1900 - 1980) sa narodil vo Frankfurte nad Mohanom v ortodoxnej židovskej rodine. Vyštudoval psychológiu, sociológiu a filozofiu a od roku 1933 žil v USA, odkiaľ sa neskôr presunul do Mexika a nakoniec Švajčiarska. Človeka chápal ako z časti zvieracu a z časti božskú bytosť, ktorá sa vydělila z prírody, avšak nie úplne. Ľudská existencia je tak plná rozporov a protikladov, človek si je vedomý svojej samoty a odlúčenia, vie, že sa náhodou narodil a náhodou umrie. Je tak v stave pasívneho stvorenia a má potrebu túto neuspokojivú pasívnu rolu prekročiť a stať sa aktívnym tvorcom (podľa Plháková, 2008). Autor tak komplexný ako Fromm, ktorý sa často krát svojimi myšlienkami a tézami ocitol na poli viacerých vedeckých disciplín (napr. sociológia, sociálna psychológia, psychoterapia, psycho-

analýza, humanistická psychológia, psychiatria, filozofia, teológia, ekonómia, ekológia a iné), bol často označovaný za „apoštola lásky, ľudskosti a súcitu“ (najmä v súvislosti s jedným z najznámejších diel *Umenie milovať* – Fromm, 1966). Nebudeme uvádzať všetky jeho diela, aj keď do istej miery navzájom súvisia a jeho humanizmom nasiaknuté filozofické koncepty sú zreteľné v každom zvlášť. Vyberieme však tie najzákladnejšie, ktoré by mohli do istej miery súvisieť s problematikou existenčných módov človeka *Byť a vlastniť (mať)*.

Dôležitou témou Frommových konceptov je cesta ľudstva k slobode a únik pred ňou. Tejto problematike venoval v r. 1941 jedno zo svojich prvých diel *Escape from Freedom* (v Amerike tiež známe pod názvom *The Fear of Freedom*), ktoré vyšlo tiež v českom jazyku vo viacerých vydaniach pod názvom *Strach ze svobody* (posledné vydanie 2014b). Toto dielo napísal po emigrácii z nacistického Nemecka do USA a práve ľudská sloboda sa stala veľmi aktuálnou a diskutovanou témou. Na motíve mýtu vyhnania Adama a Evy z raja Fromm (v slovenskom preklade 2014b) symbolicky vyjadruje zrod ľudskej slobody, kedy jednota človeka s prírodou bola zrušená a vieme, čo je dobré a čo zlé. Ľudstvo si tak musí vybrať a zvoliť dobro/zlo. Sloboda v ňom však vyvoláva množstvo rôznych obáv (napr. strach z následkov správania, ktoré odporuje spoločenským konvenciám a autoritám, strach zo samostatného myslenia, hodnotenia a rozhodovania). Uvedomuje si, že človek po slobode túži a zároveň sa jej obáva. Jednou z možných foriem úniku pred slobodou sú podľa neho autoritárske tendencie (snahy o ovládanie druhých, ktoré sú v súlade s módom vlastníctva), ktoré nazýval tiež sadizmom a na druhej strane podrobovanie sa – masochizmus (podľa Plháková, 2008). Ďalším z jeho prvotín bolo dielo *Člověk a psychoanalýza* (v českom preklade 1997), ktoré vyšlo v origináli pod názvom *Man for Himself* v r. 1947. Už tu načrtával niektoré témy, ktoré neskôr podrobne rozpracoval v *Mít alebo byť?* (ako napr. problémy humanistickej etiky, svedomie – autoritárske vs. humanistické, problémy prostriedkov a cieľov,



typy charakteru – neproduktívna a produktívna orientácia, morálne úsudky atď.). Človek a psychoanalýza nadväzovala na Frommovu „psychoanalytickú charakterológiu“, ktorej sa venoval v podstate od počiatku svojej aktívnej publikačnej činnosti. Už prvé spisy obsahovali úvahy o charaktere človeka, rôznych typoch, príčinách vzniku a možnostiach formovania charakteru a neskôr sa stala „charakterológia“ dôležitá v množstve jeho diel (vrátane *Mít alebo byť?*, kde hovorí napr. o produktívnom a neproduktívnom charaktere ľudstva). Za jeho podstatu považoval špecifické spôsoby, ktorými sa človek vzťahuje k okolitému svetu. Táto transformácia prebieha v dvoch líniách:

- asimilácia – získavanie a osvojovanie si vecí, majetku (súvisí s módom vlastníctva)

- socializácia – vytváranie si vzťahov k ľuďom a k sebe samému (súvisí s módom bytia)

Prípadné poruchy socializácie sú podľa neho prejavované formou sadizmu, respektíve masochizmu. V západnej spoločnosti sa vďaka apelom na výrobu, produkciu a konzumnú orientáciu často stretávame s poruchami asimilácie, ktoré sa prejavujú ako nasledujúce neproduktívne charaktery (podľa Plháková, 2008):

- Receptívny typ – žije konzumným spôsobom života a jeho prania, vedenie a záujmy sú určované z vonka.

- Vykorisťovateľský typ – berie všade tam, kde brať môže a je vo svojom vystupovaní agresívny a sebavedomý.

- „Škrečkovský typ“ – patria sem ľudia, ktorí svoju vnútornú istotu zakladajú na vlastníctve.

- Tržný typ – vidí život len z hľadiska predávania a nakupovania.

- Nekrofilný typ – chápaný Frommom (v nadväznosti na Freuda a jeho pojmami pudu smrti) ako patologický, ktorý sa rozvíja najmä vtedy, keď je narušená biofília (láska k životu). Nekrofilný človek tak miluje všetko čo je neživé, nerastie a je mechanické. Je hnaný túžbou premeniť organické na anorganické, ničí životné prostredie a fascinujú ho vraždy, dopravné nehody, prírodné katastrofy a nešťastie každého druhu.

Proti vyššie uvedeným neproduktívnym orien-

táciám stavia produktívny charakter, ktorý je schopný tvorivej práce, rozumného myslenia a zrelej lásky a jediný tak odpovedá požiadavkám slobody (Fromm, 2014b). Bližšie sa venoval Fromm dichotómii nekrofilia – biofília v r. 1964 v knihe *The Heart of Man* (v českom vydaní *Lidské srdce – jeho nadanie k dobru a zlu*, 1969) a samostatne nekrofilii v r. 1973 v *The Anatomy of Human Destructiveness* a biofilii napr. v jednej z jeho najznámejších kníh *The Art of Loving* z r. 1953 (v českom vydaní *Umění milovat*, 1966).

V rokoch 1974-1976, kedy Fromm pracoval na diele *To Have or to Be?* napísal množstvo rukopisov a nie všetky časti boli použité v tomto diele. V r.1994 tak vychádza v Pražskom nakladateľstve *Naše vojsko* zväzok *Umění být*, ktoré pojednáva práve o ceste k bytiu človeka. Celý jeden mód bytia je tak komplexne analyzovaný a diskutovaný v rôznych filozoficko-psychologických súvislostiach. Fromm rozoberá postupne chápanie pojmu bytie a snaží sa o rozsiahlu deskripciu tohto konštruktu, s množstvom odvolaní a konfrontácií s mnohými ďalšími autormi.

ANALÝZA MÍT NEBO BÝT? A DISKUSIA S VIACERÝMI AUTORMI

Snád životné diela Ericha Fromma *To Have or to Be?* pôvodne vydané v r. 1976 v New Yorku bolo u nás dlho zakázané, a tak sa jeho prvé vydanie objavilo na (česko)slovenskom trhu až v roku 1992 v českom preklade PhDr. Vlastislavy Žihlovej s doslovom Zdenka Janíka. Autor toto dielo napísal po takmer 40 ročnom pobyte v USA a čerpal z množstva osobných skúseností. V tomto príspevku sa budeme bližšie zaoberať práve prvým vydaním tohto diela, aj keď jeho nadčasovosť, veľká obľuba a záujem u čitateľov zrejme spôsobili, že Frommove *Mít alebo byť?* bolo u nás vydané v ďalších vydaniach (napr. 2007, 2014a).

Veľký prísľub, jeho zrušenie a nové alternatívy

„K
NIE
OCHO
JEDNAŤ TÍMOV
FLEXIBILNE SA PRISP
ČO SA V
UŽ NEMÁ
SPLNIŤ NÁROKY
VEDE

– úvod do problematiky

V úvode Fromm (slovenský preklad z r. 1992) približuje veľký prísľub neobmedzeného pokroku (nádeje na ovládnutie prírody), jeho zrušenie (analýza dôvodov a príčin zlyhania globálnej idey neobmedzeného pokroku) a náčrt nových alternatív, ktoré z toho plynú. Autor sa snaží o analýzu systému (kapitalizmus, priemyselná revolúcia, konzum) a kritizuje súčasnú spoločnosť z rôznych pohľadov – ekonomika, psychológia, sociológia a filozofia. Úvodná časť tak niektorými myšlienkami do istej miery pripomína Teóriu nevzdelanosti Konrada Paula

Liessmanna (2008), kde autor podrobne rozoberá a analyzuje spoločnosť vedenia a jej jednotlivé omyly. Pojem spoločnosť vedenia, má podľa neho indikovať narastajúci proces spoločenskej transformácie a premeny klasickej industriálnej spoločnosti, v ktorej už nebude signifikantná ťažba surovín, výroba a obchod s produktmi priemyslu, ale malo by to byť získavanie vedenia a celková práca s ním. Spoločnosť vedenia má však stále jeden univerzálny problém a to síce, že neustále požiadavky na vzdelanie a učenie sa stávajú nutnosťou

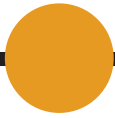
(presnejšie povedané vynútené pod nátlakom). Nikto však presne nevie čo sa má učiť a prečo vlastne? A to predovšetkým vtedy nie, keď sa nehovorí o permanentnom preškolení, ktoré vyžaduje flexibilizáciu práce a tak sa hovorí o faktoroch vzdelania. Alarmujúca situácia v globále, o ktorej hovoril Fromm (1992) už pred takmer 40 rokmi a nebezpečenstvo priemyselného veku (prevahy módu vlastníctva v každom človeku), sa objavuje v Liessmannových úvahách aj v súčasnosti, čo potvrdzuje aktuálnosť danej problematiky.

Tri pohľady na porozumenie rozdielu medzi módom vlastníctva a bytia

Prvý diel knihy s názvom Porozumenie rozdielu medzi mať a byť sa venuje práve deskripcii a

charakteristike základných módov mať byť a vzájomnej diferenciacii. Fromm (1992) vníma rozdiel medzi mať a byť z troch rôznych perspektív. V prvom pohľade symbolicky znázorňuje tento rozdiel rôznymi básnickými vyjadreniami Tennysona, Bašóa a Goetheho. Ďalej však poukazuje aj na jazykové zmeny a lingvistické diskrepancie nesprávneho používania niektorých pojmov v súvislosti s bytím a vlastníctvom. Autor tu popisuje pôvod pojmov, staršie postrehy niektorých autorov, filozofické pojatie pojmov a tiež súčasný spôsob užívania týchto slov. Dôležité je, že Fromm chápe byť ako opozitum k mať/vlastniť, pri čom tieto dva fenomény sa nemôžu vyskytovať u človeka spoločne, pretože sa vzájomne vylučujú. Druhým pohľadom na rozdiel medzi bytím a vlastníctvom je užívanie pojmov a empiria v každodennom živote. Autor tak ukazuje rozdiely medzi mať a byť na pojmoch ako je učenie, spomínanie, rozhovor, čítanie, uplatňovanie autority, rozdiel medzi mať znalosti a poznať, viera a láska. Zmeny v procese učenia, respektíve neproduktívne čítanie a rozdiel medzi mať znalosti a poznať (v súlade s módom vlastníctva) je do istej miery zakomponovaný aj v konceptoch Liessmanna (2008), ktorý polemizuje o vzdelanosti, polovzdelanosti a nevzdelanosti. Odklon od myšlienky vzdelania sa ukazuje najzreteľnejšie tam, kde to možno najmenej predpokladáme – v centrách pre vzdelanie. Pregnantným indikátorom toho je do istej doby realizovaný presun takzvaných cieľov vzdelania na schopnosti a kompetencie. Autor ďalej hovorí „hlavne nemyslieť vlastnou hlavou – ako by to bol tajný program dnešného vzdelávania. Kto nie je ochotný jednať tímovo a v sieťach, flexibilne sa prispôbiť všetkému, čo sa vyžaduje, už nemá šancu splniť nároky spoločnosti vedenia“ (Liessmann, 2008, s. 50). Nevzdelanosť dnes preto nie je intelektuálnym deficitom, nedostatočnou informovanosťou, defektom kognitívnej kompetencie (aj keď to bude naďalej existovať), ale skôr rezignáciou na snahu vôbec niečo chápať. Vždy, keď sa dnes hovorí o vedení, ide o niečo iné ako pochopenie. Tieto dva pojmy, akoby sa vzájomne míňali, pričom

TO
JE
OTNÝ
O A V SIEŤACH,
ĽOSOBIŤ VŠETKÉMU,
YŽADUJE,
A ŠANCU
SPOLOČNOSTI
NIA“



paradoxne ich súlad a vzájomné dopĺňanie je nevyhnutné. Kritika vzdelania a tendencie spoločnosti vedenia ku kvantite poznatkovej základne na úkor kvality získaných vedomostí je v dnešnej dobe alarmujúca a poukazuje na rozpor medzi módom vlastníctva (kvantita) a bytia (kvalita). Tretí pohľad na rozdiel medzi byť a mať vysvetľuje Fromm (1992) na základe príkladov zo Starého a Nového zákona a spisov majstra Eckharta. Autor sa na tomto mieste pohybuje na poli filozofie a teológie s častým odvolávaním sa na myšlienky majstra Eckharta (aj v ďalších častiach knihy) a jeho chápanie vlastníctva a bytia.

Analýza základných rozdielov medzi dvoma módmí existencie človeka

Vlastníctvo a bytie sú podľa Fromma dva základné módy existencie, ktoré stoja v dichotómii proti sebe. Druhý diel *Mít alebo byť?* sa venuje práve základným rozdielom medzi nimi a autor ich argumentuje a diskutuje rôznymi príkladmi. O dôležitosti rozlíšenia medzi nimi a zároveň náročnosti splnenia tejto úlohy svedčí aj fakt, že táto časť monografie je spracovaná najdetailnejšie a najrozsiahlejšie. Prvým z existenčných módom je vlastníctvo (mať, vlastníť). Fromm (1992, s. 58) hovorí, že „žijeme v spoločnosti, ktorá sa zakladá na súkromnom vlastníctve, zisku a moci, ako pilieroch jej existencie. Získavanie, vlastníctvo a vytváranie zisku sú sväté a neodcudziteľné práva jednotlivca v priemyselnej spoločnosti“. Fromm (1992) vysvetľuje podstatu vlastníctva v súvislosti so súkromným vlastníctvom. V tomto spôsobe bytia je najzávažnejší práve môj majetkový zisk a moje neobmedzené právo držať vo vlastníctve to, čo som získal. Spôsob vlastníctva vylučuje druhých ľudí a nevyžaduje žiadne ďalšie úsilie (len si svoj majetok udržať a produktívne využívať). Existencia človeka v tomto móde sa dá vyjadriť jednoducho – „ja nie som ja, ale ja som to, čo mám“. Vlastníctvo sa tak spája s túžbou človeka po moci, čo nám pripomína koncepcie Alfreda Adlera a jeho individuálnu psychológiu. Adler (1993) hovoril o túžbe človeka po moci,

nadradenosti, potrebe uplatniť sa, presadiť, ovládať druhých ľudí, čím si kompenzujeme úzkosť z menejcennosti. Dokladoval to napr. na známom prípade svojej pacientky, kazuisticky spracovanom v monografii *Umění rozumět*. Francúzky autor Bernard Ducourant (1993), ktorý sa venuje najmä filozofii taoizmu nachádza modus vlastníctva v charaktere nepravého Jang, ktorý má zo všetkých najradšej peniaze, hromadenie bohatstva, či dokonca prepych čo najviditeľnejšie vystavený. To všetko sú pre takéhoto človeka prostriedky, ktorými sa snaží dokázať úspešnosť svojej premeny v Jang. Práve orientálne filozofické a teologické myšlienky boli pre Fromma dlhodobou inšpiráciou. Ďalšou hypotézou, ktorou sa snažil popisovať modus vlastníctva, je jeho análny charakter. Na tomto mieste nadviazal na Freuda (1997), ktorý odhalil, že análny-erotická fáza (pred dosiahnutím obdobia dospelosti) zostáva v osobnom vývoji často dominantná, čo vedie k vzniku análneho charakteru. Prevažná životná energia takéhoto človeka je zameraná najmä na vlastníctvo a hromadenie peňazí, vecí, ale aj citov, gest, slov a sily. Nemecký biológ a etológ, ktorý sa zaoberal evolúciou človeka Thomas Junker (2010) uvádza, že „človek nie je bezmocným, ale je najdominantnejším zvieratom, ktoré sa kedy na tejto zemi objavilo“. Vo všetkých miestach, kde žil kedy *Homo sapiens* sa objavil rovnaký fenomén – začali hromadne vymierať veľké zvieratá. Samozrejme aj klimatické podmienky prispeli k urýchleniu procesu vymierania veľkej zvery, avšak vo väčšine prípadov to súviselo práve s príchodom ľudí, takže nemožno pochybovať o vzájomných súvislostiach. Moc, sila a dominancia človeka tak majú svoj evolučný agens. Americký autor Glass (1999) sa tiež odvoláva na evolučné procesy, kedy pri pohlavnom a prírodnom výbere fungujú tak, aby zabezpečili prenos génov na ďalšie generácie a to len najsilnejší (najdominantnejší) svojho druhu. Druh ako celok je tak postupne silnejší a odolnejší, čím rastie pravdepodobnosť jeho prežitia. Vo väčšine situácií v živote sa aj my ľudia správame tak, že sa zapájame do čin-

ností, ktorých cieľom je udržať, či zlepšiť naše postavenie a miesto v hierarchii dominancie. Fromm (1992) okrem vyššie uvedených aspektov módu vlastníctva polemizuje tiež o askéze a rovnosti, či existenčnom vlastníctve.

Opozitom k mať je podľa neho byť – druhý existenčný modus človeka. Paradoxne väčšina z nás vie toho povedať omnoho viac o vlastníctve ako o bytí, pretože s vlastníctvom máme v našej kultúre väčšie skúsenosti. Fromm (1992) uvádza, že zatiaľ čo vlastníctvo sa vzťahuje na veci (sú určité, pevné a popisateľné), bytie sa týka zážitkov a ľudská skúsenosť je v princípe nepopísateľná. Medzi predpoklady módu bytia zaraďuje nezávislosť, slobodu a existenciu kritického rozumu. Jeho podstatným znakom je aktivita (vnútorná), ktorá znamená schopnosť využívať vlastné ľudské sily, prejavovať sa podľa svojich možností, talentu, potencialít. V súlade s týmto tvrdením hovorí napr. Rogers (1995) o tom, že v psychoterapeutickom procese, je dôležité porozumieť klientovi, akceptovať ho takého, aký je a vytvoriť tak atmosféru slobody, v ktorej sa bude cítiť bezpečne a môže byť kým naozaj chce. V takomto prípade klient stavia na bezpečnom, akceptujúcom prostredí psychoterapeutickej situácie, bezpodmienečnom pozitívnom prijatí a zažitý pocit slobody mu pomáha prebudiť a aktivovať vnútorné sily, potenciál k aktívnemu bytiu samým sebou (kongruencia). Slobodu zdôrazňujú aj existencialistické prístupy, kde napr. Schneider a May (2005) hovoria, že hlavným cieľom existencialisticko-integratívnej terapie je oslobodiť ľudí (fyzicky, kognitívne a emocionálne). Sloboda pre nich predstavuje vnímanú schopnosť voľby v rámci prírodných a samých sebe uložených životných obmedzení. Ľudskú skúsenosť chápu v zmysle šiestich navzájom sa prekrývajúcich úrovní slobody – fyziologickej, environmentálnej, kognitívnej, psychosexuálnej, interpersonálnej a zážitkovej (bytie). Aj v tomto prípade je teda modus bytia úzko prepojený so slobodou človeka, a to ako najvyššia úroveň slobody.

Ďalej Fromm (1992) dáva do súvislosti bytie a vlastníctvo s inými aspektmi – skutočnosť (kontrast k zdaniu), vôľa dávať, zdieľať a obetovať, istota vs. neistota, solidarita vs. antagonizmus, ra-

dosť vs. pôžitok, hriech a odpustenie, strach z umierania vs. túžba po živote a nakoniec tu a teraz vs. minulosť a budúcnosť. Každý z týchto pojmov je možné samostatne analyzovať a diskutovať z pohľadov viacerých autorov, avšak to by presahovalo rozsah tohto príspevku.

Nádej na záchranu, perspektíva, či prognóza existencie nového človeka?

Záverečná kapitola (3. Diel) Mít alebo byť? Sa zaoberá práve myšlienkou, že spoločenské zmeny a charakter sa vzájomne ovplyvňujú, náboženské podnety prispievajú k tomu, aby človek získal silu pre radikálne zmeny a že nová spoločnosť sa musí začínať hlboko v ľudskom srdci. Výhodiskom pre tieto úvahy je poznatok, že charakterová štruktúra priemerného človeka a spoločensko-ekonomická štruktúra, ktorej je takýto človek súčasťou, sú na sebe vzájomne závislé. Takúto zmes individuálnej (psychickej) sféry a ekonomickej štruktúry označuje Fromm (1992) ako spoločenský charakter, ktorý môže vo všeobecnosti spoločnosť stabilizovať, stmeliť a upevniť alebo naopak diverzifikovať, diferencovať a prispieť tak k rozpadu spoločnosti. Autor sa ďalej zamýšľa nad súvislosťami medzi spoločenským charakterom a náboženskými potrebami (ako vnútorné, individuálne potreby každého človeka). Pre ujasnenie, Fromm (1992, s. 105) operuje s pojmom náboženstvo nasledovne: „Náboženstvo, ako ho tu používam, sa netýka systému vnímaného ako náboženstvo, ale skôr skupiny, ktorá zdieľa systém myšlienok a jednania a ponúka jedincovi rámec orientácie a objekt oddanosti.“ Rozvíja ďalej myšlienku, že náboženské potreby sú u človeka súčasťou evolučného procesu a pretože ľudskému druhu chýba schopnosť inštinktívneho riadenia (ovládania), má však schopnosť sebauvedomovania, rozumu a predstavivosti (nové kvality), ktoré presahujú kapacity inštrumentálneho učenia (u najnadanejších primátov). Ľudský druh si tak potrebuje vytvoriť nový rámec orientácie a objekt oddanosti, ku ktoré-



mu sa upne, aby prežil. Je pozoruhodné, že vo svete (aj v histórii) nenájdeme kultúru, kde by takýto rámec orientácie neexistoval a dokonca súhlasí s tým, že sa bez neho neobíde ani žiadny jednotlivec. Túto jeho premisu dokladuje aj inklinácia odbornej verejnosti a spoločnosti k bio-psycho-sociálno-spirituálnemu modelu (z pôvodného bio-psycho-sociálneho), ktorý je východiskovým pre viaceré vedné disciplíny (filozofia, psychológia, medicína, pedagogika a iné). Fromm (1992) ďalej polemizuje o tom, či je západný kresťanský svet skutočne kresťanský (a do akej miery vôbec?) a obáva sa, že súčasná spoločnosť presiaknutá modusom vlastníctva vytvorila tzv. „priemyslové náboženstvo“, ktoré je zakorenené v charaktere modernej spoločnosti. Jeho základnými piliermi je moc, autorita, práca, majetok, zisk a produkcia. Dokonca premenou kresťanstva na prísne patriarchálne náboženstvo bolo možné toto „priemyslové náboženstvo“ vyjadriť kresťanskou terminológiou. Fromm (1992, 1997) si myslí, že za tým všetkým stojí „tržný charakter“ jednotlivca (jeden z typov charakteru v jeho klasifikácii – venuje sa mu napr. v knihe Človek a psychoanalýza), ktorý spôsobil od polovice 20. storočia vznik „kybernetickej kultúry“ a „kybernetického náboženstva“ (v princípe podobné ako vyššie uvedené priemyslové náboženstvo). Na protest voči týmto radikálnym zmenám spoločnosti a princípov existencie človeka, sa stavajú humanisti s množstvom argumentov. Modus bytia je pre nich jedným zo základných východísk (so všetkými svojimi kvalitami a aspektmi) a preto je Fromm často radený medzi humanistov (resp. humanistických (neo)psychoanalytikov).

V poslednej kapitole sa venuje podmienkam pre ľudskú zmenu a potrebným rysom nového človeka. Fromm (1992), vychádzajúc z Budhovho učenia o základoch ľudskej existencie je presvedčený, že ľudský charakter sa môže zmeniť len za týchto podmienok (Budhove štyri vznešené pravdy):

- trpíme a sme si toho vedomí
- poznali sme príčiny tohto zlého stavu
- poznali sme, že existujú spôsoby, ako to od-

strániť

- aby sme to mohli spraviť, musíme uznať, že si to vyžiada žiť podľa určitých noriem a a je nevyhnutné zmeniť súčasnú životnú prax.

Inšpirovaný Budhom použil v princípe podobné myšlienky aj Marx (1978), pri objasňovaní procesu oslobodenia (Fromm cituje Marxa a odvoláva sa na neho v celom svojom diele na viacerých miestach). Z vyššie uvedeného vyplýva základná úloha novej spoločnosti – podnecovať vývoj človeka (jeho charakterovú štruktúru bytia), ktorá pomôže k vzniku „nového človeka“. Dôležité je tiež uvedomiť si základné rysy novej spoločnosti a „nový človek“ by mal najskôr zväžtiť, aké prekážky stoja v ceste pokusu a snahe o zmenu charakteru spoločnosti z módu vlastníctva na bytie. Dopomôcť by k tomu mala výrazne najmä „nová veda o človeku“, ktorá by podľa Fromma (1992) mala formovať spoločenský charakter a premenu človeka orientovaného na bytie. Aj napriek konkrétne formulovaným argumentáciám a načrtnutým okolnostiam, potrebným na reálne dosiahnutie takejto obnovy, ostáva skeptický a myslí si, že šance na nevyhnutné ľudské a spoločenské zmeny sú chabé. Jediná nádej spočíva v životodarnej príťažlivosti novej vízie. Takéto utopistické ciele sú omnoho realistickejšie, ako realizmus súčasných politických lídrov.

ZÁVER

Nadčasové dielo Ericha Fromma Míť alebo byť? nachádza aj v dnešnej dobe svoje opodstatnené miesto v kritike spoločenského charakteru, kapitalisticko-industrialistických orientácií na mód vlastníctva a celkový odklon človeka od bytia v duchu humanistických tradícií. Dnešná doba sa zdá byť vyústením toho, čo obsahovali skeptické a veľmi kritické (ale realistické) prognózy Fromma pred 40 rokmi. Podobné varovanie prichádzalo aj od iných autorov oveľa skôr. Napríklad Saint – Exupéry (podľa Junga, 2008) hovorí: „Nejako sme sa dostali na rázcestie. Ľudské mravenisko je bohatšie než predtým. Máme k dispozícii viacej blahobytu a viac voľnosti, a predsa sa nám nedostáva niečoho veľmi podstatného... Pripadáme si menej ľudskí.

Nejako sme stratili svoje tajomné prednostné práva.“ Viacero postáv z Malého princa symbolizuje mód vlastnenia a naopak sám hlavný hrdina je symbolom bytia, čistoty ľudskej existencie, človečenstva a „detskej nepoškrvenosti“. Jung (2008) pri svojej psychologickej analýze tohto diela uvádza kapitolu s názvom Mít, alebo byť?, ktorá sa zdá byť do určitej miery reakciou na Frommove dielo s konfrontáciou Malého princa. Chamtivý obchodník, neurotický lampár, namyslený kráľ, či ignorantský zemepisec, predstavujúci mód vlastnenia a na druhej strane malý princ, priateľská líška, láskyplná ruža, predstavujú existenčný mód bytia. Analógia a myšlienkové odkazy medzi Mít alebo byť? a Malým princem sú stále aktuálne a alarmujúce pre ľudstvo celého sveta. Načrtnuté problematické okruhy existencie človeka v dnešnom svete, sa dotýkajú vo svojej podstate každého z nás. Súčasná spoločnosť stagnuje v narastajúcej kríze (v ktorej hrozia katastrofické následky) a pokiaľ nenájdeme v sebe odvahu a silu pozrieť sa skutočnosti priamo do očí, pokiaľ sa neprerodíme morálnou, citovou a psychologickou revolúciou v aktívne žijúce (nie prežívajúce) ľudstvo, nádej na katastrofu ostáva živená.

ABSTRACT

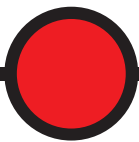
Erich Fromm, which has moved in the the multidisciplinary field of several disciplines (eg, psychology, sociology, philosophy, anthropology, theology), contributed to the modern thinking man of the 20th century. His work To have or to be? has become a key breakthrough (as well as futuristic) concept of humanistic directions and critique of capitalistically, materialistically, and industrialistically oriented society. The aim of this paper is to analyze Fromm's supertemporal work To have or to be!, describe the most important ideas and parts of the book and discuss it with other authors.

Key words: possession, being, social psychology, philosophy

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ADLER, A. (1993). Umění rozumět. Individuální psychologie 1. Praha: PRÁH – Martin Vopěnka.
- DUCOURANT, B. (1993). Klíče k dokonalému štěstí: Taoismus v denním životě. Bratislava: CAD PRESS.
- FREUD, S. (1997). Spisy z let 1909-1913. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- FROMM, E. (1966). Umění milovat. 1. vyd. Praha: Orbis.
- FROMM, E. (1976). To Have or To Be? New York: Harper&Row.
- FROMM, E. (1992). Mít nebo být? 1. vyd. Praha: Naše vojsko.
- FROMM, E. (1994). Umění být. 1. vyd. Praha: Naše vojsko.
- FROMM, E. (1997). Člověk a psychoanalýza. 2. vyd. Praha: Aurora.
- FROMM, E. (2007). Mít nebo být? Praha: Aurora.
- FROMM, E. (2014a). Mít nebo být? Praha: Aurora.
- FROMM, E. (2014b). Strach ze svobody. Praha: Portál.
- GLASS, J. D. (1999). Zvíře v nás. Bratislava: Motýl.
- JUNG, M. (2008). Malý princ v nás. Praha: Portál.
- JUNKER, T. (2010). Evolúcia človeka. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- KUDLÁČOVÁ, B. (ed.). (2010). Európske pedagogické myslenie od antiky po modernu. 1. vyd. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis – Veda.
- KUDLÁČOVÁ, B. – RAJSKÝ, A. (ed.). (2012). Európske pedagogické myslenie od moderny k postmoderne po súčasnosť. 1. vyd. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis – Veda.
- LASSAHN, R. (1992). Úvod do pedagogiky. 1. vyd. Bratislava: SPN.
- LEJBIN, V. M. (1979). Psychoanalýza a filozofie neofreudismu. Praha: Svoboda – Pravda.
- LIESSMANN, K. P. (2008). Teorie nevzdělanosti: omyly společnosti vědení. Praha: Academia.

-
- MARX, K. (1978). Ekonomicko-filozofické rukopisy z roku 1844. Praha: Svoboda.
 - PLHÁKOVÁ, A. (2008). Dějiny psychologie. 1. vyd. Praha: Grada Publishing.
 - REBLE, A. (1995). Dejiny pedagogiky. Bratislava: SPN.
 - ROGERS, C. R. (1995). Ako byť sám sebou: Pohľad terapeuta na psychoterapiu. Bratislava: Iris.
 - SCHNEIDER, K. J., MAY, R. (2005). Psychológia existencie: integratívna a klinická perspektíva. Bratislava: Iris.
 - SINGULE, F. (1992). Současné pedagogické směry a jejich psychologické souvislosti. 1. vyd. Praha: SPN.
 - SIROTOVÁ, M; VANIŠ, L. – RUČKOVÁ, G. (2011). Úvod do pedagogiky. 2. vyd. Trnava: UCM.



„NIČ NIE JE STRATENÉ“

KAZUISTIKA PACIENTKY S KOMORBIDITOU DIAGNÓZ

AUTOR

*MINAŘIKOVÁ, Lucia, Mgr., psychológ, ROSKA
Brno – mesto*

Upravili: *BRIESTENSKÁ, Lucia, Mgr. psychológ,
DKC Náruč Žilina - Zádubnie;*

*VOZAFOVÁ, Lucia, Mgr., psychológ, Centrum
špeciálno - pedagogického poradenstva
Veľký Krtíš;*

*ANTAL, Michal, Bc., PHANVANOVÁ, Eva, FF KU
v Ružomberku*

ABSTRAKT

Predmetom kazuistiky je príbeh 33 ročnej pani Evy, ktorá trpela diagnózou sklerózy multiplex a pridruženou psychiatrickou diagnózou nešpecifickej schizoafektívnej poruchy (F 25.9). Tá viacnásobne vyhľadala pomoc psychologičky, ktorej terapeutický plán spočíval v prehrávaní rolí a získavaní informácií prostredníctvom Vancouverského dotazníka, skupinovej schémy, životnej krivky, sociálnej schémy a dotazníka sebazničujúceho správania. Psychoterapeutka tak využívala metódy Integrovannej psychoterapie (Knoblochov prístup).

Prvýkrát bola na psychiatrickú kliniku pani Eva prijatá v roku 2011 pre neadekvátne správanie, paranoidnú symptomatiku, halucinácie, skleslú náladu a spomalenú psychomotoriku. Pociťuje napätie aj vo vzťahu so svojim manželom, takže je navrhovaná terapia aj jemu. Manžel je z počiatku znechutený, odmieta psychologickú pomoc a berie ju ako nútenú povinnosť, na druhom stretnutí už spolupracuje a popisuje pozitívne zmeny v ich vzťahu. Posledným krokom je spoločná terapia. Prostredníctvom dostupných metód bola u pani Evy dosiahnu-

tá zmena správania a pohľadu na riešenia jej problémov, čím sa postupne dostala do dobrej psychickej pohody.

Kľúčové slová: schizoafektívna porucha, bipolárna afektívna porucha, Integrovaná psychoterapia/Knobloch

ÚVOD

Schizoafektívna porucha je častým a invalidizujúcim ochorením, na ktoré nebola doteraz dostatočne preskúmaná farmakologická liečba. Autorstvo tohto termínu sa pripisuje Kasaninovi, v Európe bol známejší pod slovným spojením „zmiešaná psychóza.“ Ide o epizodicky prebiehajúce psychózy, v ktorých sa súčasne vyskytujú schizofrénne a afektívne príznaky (poruchy myslenia a vnímania spolu s poruchami nálady). Napriek diagnostickým kritériám, ktoré sú uvedené v DSM – IV sa o jej existencii dodnes vedú rôzne diskusie o nejasnostiach a to nielen v diagnostickej oblasti, ale aj v oblasti terapeutickej. Prinášame vám príbeh Evy, ktorej bola okrem sklerózy multiplex diagnostikovaná aj pridružená choroba - schizoafektívna porucha. Eva mala ťažké detstvo, no na vysokej škole sa jej život zmenil k lepšiemu. Našla si manžela, mali spolu dieťa. Všetko sa zmenilo po traumatickej udalosti, kedy Eva začalaávať rôzne halucinácie a necítila sa v bezpečí. Vyhľadala psychologičku s prosbou o pomoc. Tento príspevok sa snaží priblížiť na konkrétnej kazuistike možnosti využitia integrovanej psychoterapie/Knobloch a jej jednotlivých metód a techník. Terapeutický plán, ktorý bol Eve nastavený spočíval v prehrávaní rolí, tie mali Evu do viesť k reálnemu vnímaniu skutočnosti a k identifikácii jej sebahodnotujúceho správania. Musela sa naučiť byť sama sebou a vedieť

si presadiť svoje prania, naučiť sa hovoriť nie, vnímať problémy a na rovinu o nich hovoriť.

Použité metódy integrovanej psychoterapie: Vancouverský dotazník, skupinová schéma, životná krivka, sociálna schéma, prehrávanie rolí, dotazník sebaopodryvajúce správania.

Biografická anamnéza Evy

Eva má 33 rokov, je vydatá a má jedno dieťa. Vyštudovala vysokú školu - bakalársky stupeň, odbor muzikológia. Spieva v zbore, s ktorým často cestuje do zahraničia a svoju prácu miluje. Manželstvo hodnotí ako harmonické. Evina matka je na plnom invalidnom dôchodku, má diagnostikovanú bipolárnu afektívnu poruchu (otec a sestra sú klinicky zdraví). Eva bola v roku 2011 prijatá na psychiatrickú kliniku pre neadekvátne správanie, paranoidnú symptomatiku, halucinácie, skleslú náladu a bradypsichizmus. Na psychiatriu ju doviedol manžel, na odporúčanie neurológa. Po nasadení medicíny (olanzapín) došlo v krátkom čase k zlepšeniu jej stavu. Krátko na to bola Eva prepustená do domáceho prostredia. Mala 30 rokov, keď z vlastnej iniciatívy začala navštevovať psychologičku, v júni 2011. Frekvencia návštev bola jedenkrát týždenne, až jedenkrát za 14 dní, podľa možnosti. Má diagnostikovanú sclerosis multiplex – roztrúsená mozgovomiechová skleróza. Pridruženou psychiatrickou diagnózou je nešpecifická schizoafektívna porucha. Eva prišla k psychologičke s požiadavkou o pomoc. Potrebovala vysvetliť svojmu manželovi, aby jej problém pochopil a nebagatelizoval jej zdravotný stav. Potrebovala rešpekt a prihliadanie na jej chorobu. Eva mala problémy nielen s manželom, ale aj so svokrou, svojou kamarátkou a jej priateľom, s ktorými spievala v zbore.

Prvé stretnutie

Eva prišla na prvé sedenie upravená, veľmi príjemná, sympatická, prichádza načas aj so svojou dvojročnou dcérou. Udržiava očný kontakt, prítomná úzkosť, rečový prejav je pomalší, nie je schopná súvisle vyjadrovať svoje myšlienky a problémy. Chvíľami je plačlivá a lútostivá.

Na začiatku terapie Eva vyplňala Vancouverský

dotazník, skupinovú schému a životnú krivku (sú to nástroje Integrovanej psychoterapie, ktoré sa štandardne používajú v psychoterapeutickom procese. V úvode ako pretest a vstupná diagnostika, počas terapie ako retest a v závere terapie, resp. po ukončení ako posttest a výstupná diagnostika). Z Vancouverského dotazníka boli získané mnohé dôležité údaje, napr. že Eva často myslí na dcéru v kombinácii s jej organizáciou času, starostlivosťou a podobne, z čoho býva často nervózna, nakoľko nerada necháva dcéru na starosť niekomu inému. Je nespokojná sama so sebou, žiarli na manžela, často sa neovládne a „vybuchne“. Mnohokrát sa nachádza v situáciách, kedy nedokáže vyjadriť to, čo by chcela. Oporou je jej sestra, s rodičmi až taký dobrý vzťah nemá. V intímnom živote má problémy, súvisiace s nechúťou na sex, ktoré ju sprevádzajú od pôrodu dcéry, odkedy nič necíti z dôvodu povoleného panvového dna – uvedomuje si, že táto skutočnosť manžela určite trápi, no nevie, čo by s tým mala robiť. V minulosti mala veľké problémy s matkou, dnes ju nechce vidieť ani, vnímať. Chcela by mať všetko ideálne, počnúc manželstvom, priateľstvom, vzťahmi v rodine, práci, no hlavným bodom je jej vlastná dokonalosť, kedy chce byť akosi „milou a poslušnou Evičkou“ a chce, aby ju tak všetci vnímali. A práve toto by mohlo byť pre ňu sebazničujúcim správaním. Práve odstránenie týchto sebazničujúcich tendencií bolo cieľom terapie.

Životná krivka

Keď mala Eva päť rokov, mala úraz, ktorý ju pohybovo obmedzil a ona tento fakt vnímala veľmi negatívne, nakoľko bola odrezaná od kolektívu. V deviatich rokoch sa od sestry dozvedela o chorobe svojej matky, čo bolo pre ňu značnou ranou. Otec sa snažil celú vec „zamiesť pod koberec“ a tváril sa, že je všetko v poriadku a nič sa nedeje. V pätnástich odišla na strednú školu a bývala na internáte. Toto obdobie popisuje ako čas, kedy vypadla z domu, mohla zrazu dýchať a našla sa. V tomto období sa dozvedela, že s ňou matka skočila z okna v ôsmom mesiaci tehotenstva, ale chvalabohu sa nič vážne



nestalo. Pripadala si ako nechcená, keď mala matka potrebu s ňou skočiť z okna. Vtedy jej sestra vysvetlila akým ochorením matka trpela a skok z okna bol výsledkom ochorenia, nie túžby ukončiť tehotenstvo. Eva hľadala útechu v náboženstve, stretávala sa s rôznymi ľuďmi a nakoniec sa našla v hudbe, ktorú študovala a jej otec ju v tomto smere značne podporoval. Štúdium ju veľmi bavilo a zaberalo všetok jej voľný čas. V dvadsiatich hľadala partnera, ktorý by jej vyhovoval a povahovo sedel, ale bolo to veľmi ťažké. V dvadsiatich piatich rokoch spoznala svojho terajšieho manžela. Po roku sa vydala, mali spolu dcéru a všetko bolo v pohode. Vo veku 28 rokov jej diagnostikovali roztrúsenú sklerózu a skončila hospitalizovaná na psychiatrii, kde sa u nej začali prejavovať psychické problémy po tom, čo im vykradli byt. Problémy začali nenápadne, najprv nespala, mala strach, bola vyčerpaná, stále počula zvuky, necítila sa doma dobre, začala často utekať. Neskôr počula strelbu, sledovali ju neznámi ľudia v čiernom aute – mala strach z únosu. Evin sestra tvrdí, že všetky problémy sa začali prejavovať po návrate z Monaka, kde bola Eva spievať so zborom. Vraj tam načerpala všetku múdrosť, hlavu mala ako lievik, ktorým do nej všetka múdrosť „natiekla“. Trvalo to niekoľko týždňov po návrate, následne budievala v noci manžela, že nemôže spať, že stále musí na niečo myslieť – sestre tento stav pripomínal matkinu mániu, vraj sa správala rovnako, keď ju to „chytilo“. Následne na to im vykradli byt a dostavili sa následky. Keď bola Eva hospitalizovaná a nasadili jej liečbu, nastalo rýchle zlepšenie stavu a od tej doby je všetko v relatívnom poriadku. Eva prichádza na terapiu preto, lebo sa necíti dobre.

Vzťah so signifikantnými osobami

Jedným z problémov, ktorý Evu trápil boli nezhody s kamarátkou Bohdanou. Tá obvinila Evu, že sa jej pletie do vzťahu a nestála na jej strane, keď sa chcela rozísť s partnerom, hrá to na obe strany, musí byť stále za tú dobrú a dokonalú. Základom terapie bolo znova si prehrať hádku s Bohdanou (Bohdanu hrala psycholo-

gička). Tá pomohla Eve pochopiť, že Bohdana má „navrch“ a dokáže ju zahnať tam, kam ona potrebuje. Eva a Bohdana sa stretli tri dni po sedení. Eva povedala Bohdane, že si nepraje byť neprávom napádaná a vťahovaná do jej vzťahových záležitostí, nech si ich rieši sama a neprenáša na ňu svoje problémy. Bohdana bola veľmi prekvapená, ospravedlnila sa a udržujú spolu „spoločensky pracovný príjemný vzťah.“ Dôležité je, že Eva je so situáciou spokojná a vyhovuje jej, že už nie je zaťahovaná do cudzích problémov a pochopila, že je rešpektovaná, aj keď nesúhlasí a vyjadruje opačný názor či svoje želanie.

Problémy s manželom - manžel chcel ísť na festival, kam klientka kvôli malej dcére ísť nemohla. Bola veľmi nervózna, pretože na festival mala prísť bývalá partnerka jej manžela, kvôli ktorej mali na začiatku ich vzťahu veľké problémy - manžel bezohľadne presadzoval stretnutie so svojou bývalou s tým, že si predsa vybral klientku za partnerku, tak o čo jej ide. Nebral ohľady na jej neistotu, nechcel vysvetliť, prečo za ňou musí ísť osobne. Tá neadekvátne vybuchla, partner ju odmietal počúvať a o čomkoľvek sa baviť a odišiel.

Manžel jej neskôr v pokoji vysvetlil, že si vybral ju, iná žena ho nezaujíma a že svoje bývalej priateľke išiel osobne oznámiť, že je medzi nimi skutočne koniec a bude sa s ňou stýkať iba ako kamarát a ak toho nie je schopná, nebudú sa stýkať vôbec. Manžel nakoniec z festivalu odišiel o deň skôr, pretože mu už bolo za manželkou a dcérou smutno.

Matka klientky - momentálne sa o všetkom porozprávajú, matka ju chápe, Eva ju dokonca rada navštevuje. O minulosti veľmi nehovorí, klientka však pochopila matkinu chorobu a tak prijala aj spomienky zo svojho detstva.

Evin otec neustále uteká od problémov. Nič jej nepovedal o chorobe jej matky a tváril sa, že všetko je normálne. V súčasnosti rovnakým spôsobom pristupuje k Evinmu ochoreniu, ale ona už dnes vie, že jej otec je dobrý človek, ktorý keď nevie veci riešiť, uzavrie sa do seba, zalezie do dielne a počúva tam hudbu.

Dcéra - Magdaléna(2 roky). Eva je veľmi „ mäkká „ matka, nevie určiť dcére hranice, dieťa si robí, čo chce a vždy si presadí svoje. Igorovi (manželovi) sa toto veľmi nepáči a doma sa kvôli tomu častokrát hádajú. Eva manželovi niečo sľúbi a potom to potajomky porušuje - ona je tá dobrá mamička, otecko je strašiak, čo zakazuje a karhá.

Sestra - so sestrou vždy mala a má veľmi pekný vzťah, je to jej „ prístav „ a vie, že kedykoľvek a s čímkoľvek sa na ňu môže obrátiť.

Jednotlivé vzťahy a ich aktuálny stav (funkčnosť) a spokojnosť s nimi je zachytená aj vo Vancouverском dotazníku, ktorý psychoterapeutka využila ako retest po indikácii polročnej individuálnej psychoterapie (viď Tab. 1).

Tab. 1: Vancouverský dotazník – hodnotenie po pol roku terapie

Nálada	2	cíti sa lepšie po všetkých stránkach
Iné symptómy	1	po vyjasnení si nezrovnalostí s manželom už nepociťuje neistotu
Nespokojnosť so sebou	1	viac o seba dbá, vníma sa lepšie a zlepšili sa vzťahy s okolím
Dlhšie trvajúce poruchy zdravia	3	roztrúsená skleróza
Správanie, reč	1	už dokáže povedať, čo sa jej páči a čo chce a nechce
Práca, štúdium, peniaze	3	momentálne vystupuje na málo koncertoch, takže má málo peňazí
Intímny partner	1	po cvičení sa zlepšila intímna oblasť, začína si to zase užívať
Deti	2	chcela by mať ďalšie dieťa, ale nevie, či to zvládne a či to vôbec ešte bude možné
Otec	3	uteká od problémov (stále to isté - nezmenené)
Matka	0	stále to isté – nezmenené
Súrodenci	0	
Priatelia	2	nemá na nich toľko času ako mávala, veľa času teraz trávi s dcérou
Denná rutina	2	fajčí štyri cigarety denne, manželovi to tajila, no už netají, manželovi sa to nepáči
Voľný čas	3	chýba jej pohyb, potrebovala by viac športovať a stýkať sa s priateľkami
Filozofia života	3	chýbajú jej návštevy kostola, duševná očista

DIAGNÓZA
SKLERÓZY MULTIPLEX
S PRIDRUŽENOU
DIAGNÓZOU
NEŠPECIFICKEJ
SCHIZOAFEKTÍVNEJ
PORUCHY



Individuálna terapia s manželom klientky

Evin manžel prichádza na prvé stretnutie znechutený, motivovaný povinnosťou a zodpovednosťou (zodpovednosť je jednou z jeho veľkých kvalít). Zo začiatku ironický, odmieta komunikovať, udržiava si odstup, odmieta psychológov, nevidí význam psychoterapie. Rozhovor napokon trval dve hodiny, prelomili sa ľady a klient bol ochotný spolupracovať. Pri tomto stretnutí. Evin manžel nevidí žiadny spôsob, ako zachrániť manželstvo, cíti sa byť manželkou manipulovaný, má pocit, že sa s tým nedá nič robiť. Nevie s ňou komunikovať, nevníma ju a jej problémy, na veľa vecí sa pozerá len zo svojho uhla pohľadu. Často nemá pochopenie pre jej zdravotné obmedzenia a presadzuje svoje záujmy na úkor jej pokoja. Príklad takejto situácie je dovolenka, ktorú mali dopredu dohodnutú. Eva sa však necítila dobre, preto nakoniec nikam neodcestovali. Celú situáciu dáva manžel za vinu Eve a aj jej to patrične dáva najavo (to Evu deptalo, cítila to ako nespravodlivosť). Evin manžel je z celej situácie veľmi rozladený, myslí si, že mu to robí „naschvál“ a tak potrebuje akékoľvek odreagovanie. Bez toho aby sa s Evou dohodol chcel odísť na turistiku s kamarátom. Potreboval odísť a vyčistiť si hlavu, no Eva začala robiť problémy. Prvým cieľom bolo dohodnúť rodinnú dovolenku, ktorá sa prispôsobí Evinmu zdravotnému stavu a potrebám. Druhým cieľom bolo dohodnúť manželove hory, s tým, že sa Eve bude hlásiť textovými správami, aby bola pokojná a nebála sa o jeho život.

Pri ďalšom stretnutí, manžel hovorí o pozitívnych zmenách v ich vzťahu. Eva už nie je nervózna, obaja sa zamýšľajú nad tým, ako spolu hovoria, čo vedie k zlepšeniu ich vzťahu. Boli spolu na koncerte a večeri, čo hodnotil veľmi pozitívne. Postupom času sa dostávame k náročnejším témam. Prekáža mu, že Eva (napr. pri konflikte so svokrou, kolegyňou) chce zostať vždy tou dobrou a bezkonfliktnou a potom si to vybíja na ňom doma. Myslí si, že Eve vadí, že on ju ako dokonalú nevidí. Že Eva nedokáže povedať, čo skutočne chce a nevie odporovať

iným ľuďom.

Evin manžel bol poverený vyplnením životnej krivky, v ktorej bolo zistené, že od svojich troch rokov až do 16 rokov pociťoval relatívne pohodu a bezproblémový život, potom začali vzťahové problémy, nebol spokojný v škole, v 19 rokoch začali prvé vážnejšie problémy týkajúce sa práce a partnerky, s ktorou si moc nerozumel, až sa napokon rozišli. Opäť sa cítil lepšie, keď spoznal súčasnú manželku, no mali nezrovnalosti, robila mu scény, no potom sa to upokojilo. Od svojich 27 rokov popisuje pokles životnej spokojnosti súvisiaci s manželkinou chorobou, jej hospitalizáciou. Celej tejto situácii nerozumie, stráca sa v tom, s ničím nie je spokojný. Tieto problémy trvali až do 31 rokov, kedy získal nadhľad, zmieril sa so situáciou. Čiastočne rezignoval, cíti za manželku zodpovednosť a plní si povinnosti voči nej. Spoločná terapia oboch manželov

Prichádzajú spoločne, popisujú problémy spojené s Eviným ochorením ako je napríklad únava, neschopnosť zvládať športové aktivity, psychická nerovnováha. Hneď pri prvom spoločnom stretnutí sa podarilo uzavrieť dohodu, že pôjdu na rodinnú dovolenku, ktorá bude prispôbena Eviným potrebám a priraniam. Ona potom pustí manžela s kamarátom na hory. Igor ju bude informovať že je v poriadku, aby nedochádzalo k jej neistote. Pri ďalšej spoločnej návšteve po návrate z hôr manželia takmer ihneď referujú, že všetko fungovalo a obidvaja boli spokojní.

Pri poslednom sedení bolo už na prvý pohľad jasné, že sa niečo vážne odohralo. Igor sedel stabilne od manželky odvrátený a vôbec si ju nevyšímal. Počas rozhovoru vyhrnul tričko a na tele malškrabance po Evinom fyzickom útoku. Prehrali sme si situáciu tak, ako sa odohrala a rozobrali sme si, v čom bol problém. Eva vždy bola citlivejšia, emotívnejšia a vnímavejšia ako manžel, ktorý je zase racionálny a pragmatický. Eva tvrdila, že ju manžel nevníma, je mu jedno

HRAN
UMOŽNILO U K
NO
NÁHĽAD

ako sa cíti, čo v nej vyvoláva výbuchy a prestáva sa ovládať. Igor bol zase toho názoru, že mu manželka nedáva priestor aký potrebuje, musí mať všetko hneď a jeho to znechucuje a hnevá, preto sa ku nej správa odmietavo a prezieravo. Konfliktnú scénu zahráli opäť, ale tentokrát tak, ako by to malo byť, aby to obom vyhovovalo. Eva bolo vysvetlené, že manžel príde z práce unavený a preto nie je vhodné hneď riešiť vážne veci. Ona mu zase vysvetlila, že potrebuje od neho počuť pochvalu a že nemôže brať všetko ako samozrejmosť. Sami zistili, že to bude fungovať, ak budú vnímať potreby toho druhého a budú spolu hovoriť pokojne.

ZÁVER

Eva sa na sedenie prvýkrát dostavila v zlej psychickej pohode a s problémami v partnerskom vzťahu. Kombinácia zvolených metód integratívnej psychoterapie bola v prípade Evy a Igora efektívna. Krivka u klientov umožnila poukázať najmä na vzťahové problémy čím poskytla terapeutovi rýchly vhľad do ich života. Hranie rolí umožnilo u klientov získať nový náhľad na situácie, pochopiť pravdepodobné príčiny problémov a dospieť ku konkrétnym riešeniam v reálnych situáciách (či už pri konflikte s kamarátkou, svokrou, manželom). Sociálna zmena prispela k zlepšeniu partnerských vzťahov, čím sa splnilo Evine počiatkové pranie, s ktorým na terapiu prichádzala. Igor začal chápať jej ochorenie a snaží sa jej pomáhať pri riešení (najmä) sociálnych konfliktov a tým prispieva k jej dobrej psychickej pohode.

ABSTRACT

The proposed case study is about the story of 33-year old woman Eva, who suffered from multiple sclerosis with non-specific schizoaffective disorder. She repeatedly sought for help by a psychologist, whose treatment plan consisted of role playing and gathering information

through Vancouver questionnaire, block diagrams, life's curve, social schemes, and the questionnaire of self-destructing behavior. Psychotherapist used the Integrative psychotherapy (Knobloch approach) methods.

Eva was admitted to the psychiatric clinic for the first time in 2011 for inadequate behavior, paranoid symptomatology, hallucinations, depressed mood and psychomotor slowdown. She felt tension in the relationship with her husband, so the therapy was proposed to him as well. The husband was discouraged in the beginning of therapy. He refused the psychological assistance and he considered it as a forced obligation. In the second session, he cooperated and he described some positive changes in the relationship with Eva. Finally we proposed a pair therapy. Through the chosen methods of Integrative psychotherapy, Eva has achieved some behavioral changes and the changes in the way how she looks and solve her problems. These changes has lead generally to better psychological well-being.

Key words: schizo-affective disorder, bipolar disorder, Integrative psychotherapy/Knobloch

IE ROLÍ
LIENTOV ZÍSKAŤ
OVÝ
NA SITUÁCIE

OSOBNOSTI PSYCHOLOGIE

V rubrike osobnosti sme pre vás pripravili rozhovor s klinickým psychológom Victorom Yalomom, ktorý je zároveň autorom editoriálu tohto čísla.



**ÚSPEŠNÝ
KLINICKÝ PSYCHOLÓG
ZAKLADATEĽ
SPOLOČNOSTI
PSYCHOTHERAPY.NET
SYN
IRVINA D. YALOMA**

AKO MÔŽEME ROZPOZNAŤ
KOMPETENTNÉHO PSYCHOLÓGA A AKÝM
SPÔSOBOM BY SA MAL LÍŠIŤ OD INÝCH
PROFESIONÁLOV?

Ja som klinický psychológ a som si istý, že Vaši čitatelia vedia, že medzi rôznymi oblasťami psychológie existujú veľké rozdiely, preto by to malo byť brané do úvahy. Kvôli privátnosti terapie sa dá len veľmi ťažko povedať, či je niekto dobrým klinikom. Aj keď som v praxi 25 rokov a poznám stovky psychológov je medzi nimi len niekoľko ktorých poznám dosť na to, aby som ich mohol odporučiť, pretože som s nimi pracoval, robil video terapie a videl ako pracujú. Ak ste klientom tak to čo očakávate je

zažiť pocit že Vás Váš terapeut počúva, zaujíma ho čo hovoríte, a ak sa ho opýtate dá Vám odpoveď- možno nebude mať presnú odpoveď, ale bude profesionálna a odborná. Po čase aj klient sám zistí či mu terapeut pomáha a či pre neho predstavuje prínos.

AK BY STE MALI ODPORUČIŤ SVOJÍM
PRIATEĽOM 5 PSYCHOLÓGOV, KTORÍ BY TO
BOLI?

Je to pomerne hypotetická otázka, pretože ak chcete aby som odporučil známeho psychológa ktorého ľudia poznajú, pravdepodobne pre nich nie je prístupný. Možno to Vaši čitatelia vedia ale pred 20 rokmi

som rozbehol spoločnosť *psychotherapy.net*, v tom čase som ukončil svoje štúdiá a zakrátko na to ako som ukončil svoj doktorát a mal som možnosť spolupracovať s existencionálnym psychológom. On sám sa rád nazýval existenciálny – humanitným psychológom. Jeho meno je James Bugental. Ako súčasť jeho tréningu používal demonštrácie sedení a techník ako je napríklad hranie rolí. Bol skutočný majster terapie. V tom čase už mal 80 rokov, vedel som že nebude zdravý navždy a tak som zariadil nahrávanie jeho sedení. Chcel som zachytiť jeho prácu ale vyústilo to do zahájenia spomínanej spoločnosti. Strávili sme posledných 18 rokov filmovaním terapií, či hľadaním videí, ktoré už existujú a vytvorením kolekcie, ktorú momentálne predávame vo forme dvd. Vďaka čomu som mal možnosť vidieť rôznych psychológov z rôznych oblastí a zistil som, že je medzi nimi určitá podobnosť, ktorá presahuje teoretickú orientáciu, ktorá vytvára dobrých terapeutov. Môj mentor James Bugental bol fantasticky terapeut, skutočne stelesnil prítomnosť, bol skutočne s Vami. Povzbudil klienta aby bol plne prítomný a pomohol klientovi objaviť oblasti, ktoré si klient momentálne neuvedomoval.

Samozrejme môj otec Irvin Yalom je skvelý terapeut a navyše sa zaoberá existencionálnymi problémami. Je zameraný na prácu s klientom tu a teraz a zameriava sa na terapeutický vzťah. Existuje mnoho štúdií ktoré hovoria o tom že práve vzťah je to, čo je najdôležitejšie, dôležitejšie a efektívnejšie než rôzne terapeutické techniky. Nanešťastie sa kladie dôraz na terapie založené na dôkazoch, empiricky overiteľné terapie. Čo zdôrazňoval môj otec je, že sme sociálni a najčastejšie prichádzame do terapie preto, že máme problémy so vzťahmi. On používa terapeutický vzťah na to aby objavil problémy a chyby vo vzťahoch. Samozrejme nie je jediný ktorý používa takýto spôsob, ale mám pocit,

že vniesol trochu svetla do toho ako využívať vzťah s klientom.

Ďalší terapeut, ktorý mi prichádza na myseľ, je geštalt terapeut Erv Polster. Zdôraznil ako pracovať vo vzťahu. To ma privádza k ľuďom z inej oblasti, napríklad Otto Kernberg, slávny psychoanalytik, terapeut a psychiater a aj keď má úplne inú terapeutickú orientáciu. Používa prenosové techniky a veľmi sa zameriava na to čo sa deje práve teraz s klientom. Z ľudí ktorých by ste mohli poznať je to Sue Johnson, párová a emocionálne zameraná terapeutka. Read Wilson je skôr kognitívny terapeut, ale pri práci s klientmi je veľmi živý, vtipný a autentický. To sú psychoterapeuti, ktorí mi napadli a ich charakteristikou je, že sú to unikátne bytosti a nechávajú ich vlastnú osobnosť pracovať. To je niečo čo sa nemôžete naučiť, dať do manuálu, pretože keď chce klient vytvoriť s Vami vzťah, musí zažiť Vašu skutočnú osobnosť. Samozrejme že je to výzva pre terapeuta aby integroval to čo sa naučil v škole a nestratil svoju vlastnú identitu. Je to niečo, čo si vyžaduje čas. Keď vyjdete zo školy uvažujete nad tým čo hovoríte, ako reagujete, ako pôsobíte, ale ak nad tým uvažujete až príliš, pravdepodobne stratíte tú podstatu. Postupná integrácia zaberie určitý čas, ale je dôležitá.

EXISTUJE NEJAKÁ KNIHA, KTORÁ OVPLYVNILA VÁŠ ŽIVOT?

Poznám veľa kníh, ktoré ovplyvnili môj život, ale konkrétne z oblasti klinickej psychológie. Isteže ma ovplyvnil môj otec, ktorý píše aj o klasickej skupinovej psychoterapii. Myslím, že skupinová terapia je veľmi mocný spôsob liečby a pri mnohých problémoch by to mal byť dominantný spôsob liečby. Nie je jednoduché naučiť sa byť terapeutom, ale otec je skvelý autor. Aj keď je jeho kniha tenká, je v nej veľa materiálu. Ďalšia z jeho kníh, ktorá stojí za prečítanie je „Existential Psychotherapy“ sú v



nej príbehy o terapii, zdieľa veľa skúseností zo svojej praxe. Práve dokončuje ďalšiu kolekciu príbehov sedení. Ďalšou knihou ktorú by som rád spomenul je kniha môjho mentora Jamesa Bugentala a myslím si, že jeho najlepšia kniha je „The Art of the Psychotherapist“, a zrejme nie je možné ju zakúpiť v slovenčine, ale určite ju môžete zohnať. Je to kniha ktorá by mala byť čítaná pomaly (ako kuchárka), ale stojí za to.

TYPICKÁ OTÁZKA NA KTORÚ SÚ VŠETCI PSYCHOLÓGOVIA ZVYKNUTÍ: KEDY A PREČO STE SA ROZHODLI STAŤ SA PSYCHOLÓGOM?

Pôvodne som študoval ekonómiu. Zdalo sa mi to užitočné, ale keď ma vyhodili z prvej práce uvedomil som si, že aj keď na to nie som pyšný, nie som človek ktorý dokáže počúvať to, čo mu iní rozkážu. Prešiel som si obdobím depresie, kedy som sa nevedel nájsť. Otec mi odporučil terapiu, kde som pracoval so svojimi negatívnymi pocitmi a spoznal som sám seba. Odporúčam terapiu každému kto chce byť klinický psychológ. Je to veľký prínos ak máte vhodného terapeuta, ak Vám však terapeut nevyhovuje zmeňte ho, nepokračujte v terapiách, ak si nesedíte s psychológom. V zlej terapii sa naučíte čo nerobiť, nájsť dobrého terapeuta je dobrý spôsob ako sa naučiť čo robiť. Keď som prešiel terapiou začal som navštevovať hodiny psychológie.

MALI STE PACIENTA, KTORÉHO SI BUDETE VŽDY PAMÄTAŤ AK ÁNO, PREČO?

Rozhodne áno. Mám priemerne 20 pacientov týždenne po dobu 20 rokov, kvôli svojej spoločnosti som však tento počet musel zredukovať. Tí čo sa mi najviac vryli do pamäti boli klienti, ktorých som mal v úvode svojej praxe, kedy som bol nadšený z robenia čohosi nového. Takže si pamätám najviac pacientov z prvých troch rokov môjho profesijného života. Ak chcete urobiť zmenu v živote človeka zaberie

to určitý čas, niekedy aj niekoľko rokov. Ľudia za vami prichádzajú s problémami s ktorými sa potýkajú celý život, preto máte možnosť riešiť ich životné traumy. Pamätám si samozrejme aj pár pádov, ale radšej si spomínam na prípady ktorým som pomohol zmeniť život, zlepšiť vzťahy, získať rodinu, prácu...

POŽIADALI STE NIEKEDY SVOJHO OTCA O ODBORNÚ RADU, ČI SUPERVÍZIU AKO PSYCHOTERAPEUTA?

Áno. Viedli sme spolu skupinovú terapiu, kde som sa naučil veľa a konzultoval som s ním veľa krát. Je skvelým odborníkom, je pre mňa mentorom a zdrojom poznatkov.

VÁŠ OTEC JE SLÁVNÝ PSYCHOTERAPEUT, POKIAĽ TO DOKÁŽETE POSÚDIŤ: AKÝM SPÔSOBOM SA JEHO PROFESIA ODRAZILA NA JEHO VÝCHOVE?

Keď som bol dieťa, bol pre mňa mojím otcom. Nebol som si vedomý toho že by robil niečo iné, bol pre mňa otcom a robil svoju prácu tak ako iní otcovia. Robil najlepšiu prácu akú vedel. Pri mojom dospievaní sme mali skvelé momenty, ale tiež určité výzvy. Poznám ho však iba ako svojho otca a nemyslím si, že by sa k nám správal ako ku svojim pacientom, ale nemám to s čím porovnať, bol to môj jediný otec. Možno to vyzerá ako hlúpa odpoveď, ale aké to bolo vyrastať s Vaším otcom? Je to veľká otázka nedokážem na ňu odpovedať niekoľkými vetami. Som vďačný aj mame aj otcovi za to, že ma viedli k cestovaniu, či intelektuálnej zvedavosti. Mama je profesorka literatúry a jazyku, píše mnoho knih a štúdií. Obidvaja sú pre mňa modelom toho, že práca by mala byť niečo čo má význam. Obaja majú okolo 80 a píšú knihy, som im vďačný, že si vďaka nim uvedomujem aké je potrebné mať schopnosti, záujem, ale aj šťastie, ktoré som mal vďaka tomu, že som vyrastal v krajine v akej som vyrastal, kde mám možnosť uvažovať o tom čo

robiť so svojim životom tak aby to bolo zadosťučinujúce a zmysluplné. Nie je to vždy jednoduché, nie každý kto má nejaké túžby je schopný ich naplniť.

ČASTO SA STRETÁVAME S TÝM, ŽE PSYCHOLÓGOVIA MAJÚ URČITÉ CHARAKTERISTICKÉ ČRTY PÔSOBENÉ SVOJOU PROFESIOU. SPOZOROVALI STE ČOSI PODOBNÉ NA SEBE?

Ľudia majú stále stereotypný pocit že ako psychológovia každého analyzujeme. Samozrejme že keď niečo študujete, či vykonávate určitú profesiu, tak Vás to ovplyvňuje, pozeráte sa na veci z tej perspektivy. Na druhej strane, profesiu ktorú si vyberiete, si vyberáte podľa svojich základných vlastností, či záujmov. Záujem o ľudí znamená aj záujem o seba. Ale nemyslím si, že akonáhle stretnem človeka robím nejaké závery a aplikujem klinické poučky, som len zvedavý, zaujímam sa o nich, o to aké majú vzťahy. Moja manželka je francúzska, tam sú ľudia očividne uzavretejší. Nikto sa nezaujíma o pocity a záujmy neznámych ľudí, čím sa živia, preto je vždy prekvapená keď ma vidí ako sa bavím s ľuďmi týmto spôsobom, ale to je práve to kým som.

A ČO VÁŠ VOĽNÝ ČAS? STE PSYCHOTERAPEUTOM 24 HODÍN DENNE, 7 DNÍ V TÝŽDNI - VŽDY PRIPRAVENÝ ODPOVEDAŤ NA TELEFONÁTY A POMÔČŤ KAŽDÉMU POČAS VÍKENDOV, VEČEROV ZA KAŽDÝCH OKOLNOSTÍ?

Dobrá a dôležitá otázka. Keď som bol terapeutom, na sedení som bol plne prítomný celou svojou osobnosťou. Keď som však nebol v práci, snažil som sa venovať tomu čo som práve robil. Rôzni ľudia môžu robiť rôzne terapie a myslím, že je dôležité zistiť aký ste typ a využiť to. Nieкто môže byť príliš otvorený, čo mu môže spôsobovať problémy. Na niektorého klienta občas potrebujete byť tvrdý, nemôžete byť vždy

podporný a jemný. Postupom času som sa stával skúsenejším terapeutom – snažil som sa byť menej emotívny. Máme napríklad určitú ideu empatie - nieкто to pociťuje ako prežívanie pocitov iných (to je emočný aspekt empatie), ale existujú ľudia ako Lorn Levond ktorý hovorí o akčnej empatii, kedy ukazujeme empatiu konaním. Tiež sme robili rozhovor s ran dev ovoka pracujúceho so smútiacimi a hovoril o rôznom druhu smútku. Smútku emočnom, akčnom - postaviť pomník, vytvoriť organizáciu. Nieкто ukazuje svoju lásku správaním a skutkami, ďalší cíti empaticky ale neukazuje to skutkami. Je tu proste miesto pre rôzne druhy terapeutov, ja som skôr analytický typ terapeuta.

OTÁZKA OD ČITATEĽKY, NIE LEN NÁŠHO E-MENTALU ALE AJ KNÍH VÁŠHO OTCA ZNIE: VÁŠ OTEC SPOMENUL V JEDNEJ ZO SVOJICH KNÍH, ŽE VŽDY PLATÍ ZA VÁŠ SPOLOČNÝ OBED, JE TO AKTUÁLNE A AKO TO VNÍMATE?

Možno som pár krát platil, ale väčšinou platil on. Oceňujem to, samozrejme tiež platím za svoje deti, on je v pozícií aby platil za mňa, ja v pozícií, aby som platil za svoje deti.

BOLI STE NIEKEDY NA SLOVENSKU? ČO SA VÁM SPÁJA SO SLOVENSKOU REPUBLIKOU? POZNÁTE NEJAKÝCH SLOVENSKÝCH PSYCHOLÓGOV?

Musím priznať že som nikdy nebol na Slovensku, bol som v Poľsku nakoľko odtiaľ pochádza moja rodina. Viem že ste prežili náročné obdobia a vojny a boli ste súčasťou Československa. Zatiaľ nepoznám žiadneho slovenského psychológa, rád to zmením ak sa mi podarí prísť na Medzinárodnú EFPSA konferenciu, ktorú organizujete v novembri roku 2015.

AUTOR

Šablatúrová Nika, Bc., FF KU v Ružomberku



ČO ROBIŤ KEĎ... KEĎ SI CHCEM UDRŽAŤ PARTNERSKÝ VZŤAH?

ÚVOD

Problematika partnerských vzťahov sa týka každého jedného z nás, či si práve hľadáme toho pravého/tú pravú, budujeme si novovzniknuté partnerstvo, alebo žijeme v dlhšom zväzku. Hoci je tematika vždy rovnaká, v priebehu vzťahu dochádza k zmenám nazerania na druhú osobu, zmena v kritériách a hlavne nárokoch na ňu. V úvodnej časti si povieme niečo o tom, keď si len spriaznenú dušu hľadáme, no pozornosť bude venovaná aj tým, ktorí svoj vzťah pestujú už niekoľko rokov.

KEĎ SI PARTNERA HĽADÁME

V živote každého z nás príde obdobie, keď si medzi ľuďmi hľadáme niekoho, kto sa k nám hodí alebo slangovo povedané, kto nám „padne do oka“. Zároveň nám bude rozumieť, mať nás rád a my budeme mať radi jeho – pokúšame sa nájsť chýbajúcu polovičku. Nie je vôbec jednoduché vybrať si práve JEHO alebo JU. Viacerí psychológovia sa venovali téme výberu partnera, my sme za všetkých vybrali Soneta (1995) a Bussa (1989, 2009), ktorí nám objasnia podľa akých kritérií si vyberajú partnerku MUŽI:

Fyzická príťažlivosť je jedným z prvých kritérií, nad ktorým uvažujú muži. Ich podmienkou je, aby žena bola reprezentantom ich páru. Atraktivita je v tomto prípade rovnako ukazovateľom plodnosti. Fyzická príťažlivosť však predstavuje individuálne kritérium, a tak sa muži riadia podľa toho, čo sa páči konkrétnemu mužovi. Všeobecnými kritériami krásy sa zväčša riadia muži, ktorí sú na vysokej pozícii ako napr. riaditeľ, primátor a pod.

Priamočiarosť je jedna z vlastností, ktorou muži disponujú, pretože často krát nedokážu o veciach polemizovať a hľadať za všetkým hlbší

zmysel. Preto očakávajú aj od svojej ženy, že bude schopná vyjadriť svoje túžby, prania či požiadavky vecne a priamo, tak aby si nemuseli domýšľať.

Ako sme už spomínali, muž chce, aby žena bola reprezentantom ich vzťahu, rodiny. Preto nie je dôležitá len fyzická krása, ale aj jej správanie, morálne hodnoty a dôstojnosť. Muži môžu mať viac partneriek naraz, no nie sú ochotní sa o svoju ženu deliť.

Muži za svoju prácu a snahu očakávajú pochvalu a to práve od svojej ženy, ktorej sa chcú predovšetkým zapáčiť. Radi sa uisťujú o svojich kvalitách u svojej ženy.

A podľa akých kritérií si vyberajú partnera ŽENY:

Najdôležitejšie kritérium pre ženu je pocit istoty, a to ako zo strany finančnej, ktorá reprezentuje pocit, že jej rodina bude zabezpečená a nebude jej nič potrebné chýbať, tak aj zo strany pocitu bezpečia, že muž bude pri nej stáť a chrániť ju a celú rodinu.

Rozprávanie je pre ženu druhým nevyhnutným kritériom. Žena rieši problémy analyzovaním, nazeraním na ne z rôznych uhlov. Chce rozprávať a tiež chce byť vypočutá. Väčšinou žena využíva na tieto rozhovory kamarátky, s ktorými zdieľa rôzne tajomstvá a túžby, no potrebuje sa niekedy rozprávať a byť vypočutá aj jej vlastným mužom.

So ženami sa spája nepochybne romantika. A tak žena nechce pri svojom boku len silného muža, ale aj partnera nežného v tej správnej chvíli, ktorý ju dokáže pohľadiť alebo objasniť v stave veľkého smútku, či radosti, ale aj bez nejakej príčiny.

A posledné, nemenej dôležité kritérium je pozornosť, ktorú muž venuje žene. Žena očakáva od svojho muža, aby ju nielen obdaroval darčekom alebo nežnosťami, ale aj

aby sa opýtal ako sa jej darí v práci a pod. Toto kritérium časom len naberá na nutnosti.

Pri výbere partnera môže dôjsť aj k skresleniam, ktoré môžu byť spôsobené rôznymi faktormi. Angelis (1955) uvádza tie najčastejšie:

Osamelosť - ak dlhšiu dobu nikoho nemáme a okolie našich blízkych je zadané, pociťujeme potrebu zdieľať svoj čas s niekým. Vtedy sme pri výbere menej kritický ako za bežných okolností. Zamilovanosť - niekedy, keď sme do niekoho zamilovaní, na istý čas nevidíme žiadne jeho nedostatky a prijímame ho so všetkými dobrými alebo zlými vlastnosťami aké má.

Sexuálna vyhladovanosť - každý máme inú mieru sebakontroly, a keď presiahneme túto hranicu, môže sa stať, že vyberieme si takmer hocikoho, kto momentálne má záujem.

Špeciálna vlastnosť - niekedy nás na osobe zaujme jedna výrazná vec, šport, talent, vlastnosť, na základe ktorej budeme popisovať a vnímať celú osobnosť človeka, ktorá skreslí náš úsudok o ňom.

Vzhľad - je často krát to prvé čo môžeme pozorovať na druhom človeku. Ak nás však výrazne okúzli môže sa stať, že síce na istú dobu nám bude stačiť aj to. No po istom čase budeme vyžadovať od partnera aj veci, ktoré budú skôr o jeho vnútorných vlastnostiach ako o vonkajšom vzhľade.

Súcit - v súčasnosti sa mnohokrát vraciame do nefunkčného vzťahu, pretože sme s daným človekom prežili aj pekné chvíle, ktoré nám teraz chýbajú. Tento dôvod nám vystačí len na chvíľu a po čase budeme ešte viac zamotaný v tom vzťahu ako predtým, keď sme do neho po druhý krát vstupovali. A rozplieť a prerušiť vzťah či kontakt bude o to náročnejšie.

ČO MA MÔŽE UISTIŤ, ŽE JE TO TEN PRAVÝ/Á? TAKNATO SME OPÝTALI MGR. M. ĎURÍKOVEJ PORADENSKEJ PSYCHOLOGIČKY Z MARTINA.

Výber partnera pre manželstvo možno považovať za jeden z najdôležitejších v našich životoch. Od neho potom okrem iného závisí aj kvalita nášho života. Nemali by sme ho preto urýchliť len preto, že sme osamelí alebo sexuálne vyhladovaní, ale dopriať mu

dostatok času, poznania a skúseností.

Keď zamilovanosť ustúpi, v hre by mali zostať také hodnoty, osobnostné vlastnosti a spoločné aspirácie do budúcnosti, ktoré nesú v sebe predpoklad súhry, tolerancie odlišnosti, lásky a úcty. Preto je dobré poznať sa nielen v časoch bezstarostnosti a vášnivého opojenia, ale aj v každodenných záležitostiach života. Pre fungovanie vzťahu je ďalej dôležitá konštruktívna komunikácia, zhoda v oblasti sexuality, finančného hospodárenia, trávenia voľného času, záujmov a sociálnych kontaktov. Ak neexistujú výrazné odchýlky v temperamente, v intelektu, v primárnom sociálnom prostredí, v emocionálnom prežívaní v stave stresu, v duševnom zdraví a vám je s tým druhým dobre aj v nepohode, je tu predpoklad, že by vzťah mohol mať perspektívu a šancu.

KEĎ SI CHCEME VZŤAH UDRŽAŤ

Ako uvádza Plzák (1986) v dialógu odborníkov je rozhodujúci obsah rozhovoru, emočná stránka je v pozadí. Nálada nesmie byť rozhodujúca, ale musí to byť sama vec, o ktorej hovoria. V rozhovore rovnoprávného páru to tak ale nie je, emočná dimenzia a konečná emočná bilancia sú rozhodujúce. Rozhovor má byť zdrojom kladnej emočnej bilancie, a to symetricky vyváženej. Komunikácia v partnerstve s pomocou asertivity a empatie môže byť tá správna cesta ako si udržať harmonický partnerský vzťah. Náš partner si nás bude vážiť nielen v situáciách kedy nekriticky prijímame jeho názor, ale najmä keď mu dokážeme ukázať, že aj my máme vlastný pohľad na rôzne veci a dokážeme si ich presadiť. Ak sa pokúsime asertívne sa postaviť k jeho požiadavkám, ktoré od nás očakáva, môžeme tak predísť novej manipulácii a využívaniu. Tak sa nemôže stať, že by zneužil to, že sa mu nedokážeme postaviť, či odmietnuť konať tak, ako od nás očakáva. „Asertivitu chápeme ako priame, poctivé, primerané a citlivé vyjadrenie vlastných pocitov, dojmov, potrieb a postojov tým, že je zachovaná úcta k partnerovi aj k sebe“ (Praško, 2005, s. 28).

Napriek tomu, že sa usilujeme o vytvorenie



harmonického vzťahu, niekedy nám do vzťahu prídu chvíle, kedy je náš partner podráždený alebo nahnevaný, a tak útočí na nás afektívnym atakom alebo krikom. Možno nášho partnera/partnerku nahnevali v práci alebo aj my svojim správaním sme ho/ju podráždili. Svoje emócie nedokáže kontrolovať, pretože sa v ňom/nej hromadia už dlho. Najmä v týchto chvíľach je správne zaujať voči takémuto človeku chápaný a empatický postoj. Buda (1996) tvrdí, že v takýchto situáciách by sa mali partneri počúvať a snažiť sa pochopiť stanovisko toho druhého, akoby išlo o ich vlastné. „Dobrý vzťah využíva základný empatický proces najmä vo vážnej kríze.“ (Buda, 1996, s.177)

KEĎ SI BUDUJEME VZŤAH V MANŽELSTVE

Podľa Harinekovej (2003) manželský partnerský podsystém hrá ústrednú rolu vo všetkých vývojových fázach životného cyklu rodiny. Stabilita každej rodiny je podmienená schopnosťou muža a ženy vypestovať si dobre fungujúci vzťah. Autorka ďalej uvádza, že vzťahy vo vnútri rodiny vytvárajú príbuznosť citov, náklonnosti a záujmov, ktoré pochádzajú predovšetkým zo vzájomnej úcty osôb.

Nie je pochýb o tom, že komunikácia je podstatnou súčasťou dobre fungujúceho vzťahu, od kamarátstva, cez priateľstvo, až po partnerstvo. Je nesmierne dôležitou súčasťou rodiny. Ak rodičia, manželia zlyhávajú v tomto základe predpoklade, možno očakávať, že sa budú od seba vzdďaľovať, porozumenie sa bude vytrácať a vzájomný vzťah bude stagnovať. Je zrejmé, že členovia rodiny sú partnermi v komunikácii. Dôležité je nepretržité vymieňanie správ, ktoré nielen upevňuje ich rodinné role, ale umožňuje im aj sledovanie spoločných cieľov, či rešpektovanie zdieľaných hodnôt. Dobre fungujúca rodina je schopná v komunikačných výmenách vyvažovať nevýhody jednotlivých členov zvýšeným záujmom o ich postoje interpretovaním správ, vyjadrovaných neverbálnymi prostriedkami a vciťujúcim sa stotožnením.

Ďalším dôležitým aspektom komunikácie je vedieť, kedy nekomunikovať, teda nechať

priestor tomu druhému a rešpektovať vzájomné hranice. Život pod jednou strechou nemusí byť o prekračovaní osobného priestoru jednotlivých členov – osobný priestor je viac psychický ako fyzický a ak má tento systém fungovať a uspieť, musí byť rešpektovaný. Myslíme si, že dôležitým faktorom v komunikácii je aj prijatie skutočnosti, že jeden z partnerov je iný ako ten druhý a dôležité je sa s týmto faktom vyrovnávať. Má právo si myslieť a cítiť iné ako to, čo si myslí jeho partner, môže mať iné pocity, postoje a názory. Manželia by sa teda mali naučiť rešpektovať stanovisko toho druhého, aj keď s ním nesúhlasia.

V monografii „Jak předejít krizi v manželství“ Novák (2004) hovorí o pravidlách pre komunikáciu v manželstve. Vychádza pri tom z prác psychológov, ktorí dávajú manželstvo do súvisu s pracovnou skupinou a domnievajú sa, že ich komunikácia je podobná.

- Ak sa chcú manželia niečo dozvedieť, mali by si dávať pozor na neverbálne prejavy pri komunikácii a taktiež pri prijímaní správy od svojho partnera / partnerky.

- Nemali by blokovať toho, s kým hovoria tým, že si odsadnú, odstúpia, či založia ruky cez hrudník.

- Partneri pri komunikácii by nemali uhýbať pohľadom, alebo sa na partnera vôbec neďať.

- Nemali by si „skákať do reči“ a nemali by si ani zjednodušovať, či zosmiešňovať svoje vzájomné námietky.

- Ak chcú niečo povedať, nemali by komunikáciu zaťažovať tým, že budú jeden druhého kritizovať alebo zosmiešňovať.

- Obaja by mali hovoriť k veci a nie príliš rýchlo. Taktiež by nemali hovoriť len o sebe a svojich pocitoch.

- Mali by si dať pozor a vyhnúť sa negatívnemu zovšeobecneniu typu : „Nikdy mi s ničím nepomôžeš“, „Vždy to urobíš takto“, „Všetko je to tvoja vina“.

Pochvala je pri partnerskom vzťahu veľmi dôležitá a jej nedostatok patrí podľa autora k typickým prejavom dysfunkčného manželstva (Novák, 2004, s. 21).

„Najčastejšou príčinou rozvodu je manželstvo“ (Pláňava, 1994, s. 9). Aj takto sa môže končiť kríza, ktorá v každom manželstve z času na čas nastane. O kríze v manželstve sa už napísalo množstvo literatúry, venujú sa jej nielen odborníci z oblasti psychológie, filozofie, sociológie, práva, ale aj laici, od samotných manželov, až po médiá (napr. Hargašová 2007; Novák 2004; Vranová, 2003 a iní) Vzniklo množstvo úvah (medzi laickou verejnosťou), či predpovedí o tom, že tradičné manželstvo postupne vymizne. Pravdou ale je, že čoraz viac mladých ľudí volí pred tradičným rituálom, akým je v našom právnom systéme svadba, voľné spolužitie, či spolužitie na skúšku. Ale ani takýto stav nie je zárukou trvalého vzťahu.

Prečo vlastne kríza v manželstve nastáva a prečo manželstvo končí spoločnou prehrou a stáva sa tak dysfunkčným? A akú rolu v tomto boji zohráva muž a akú žena? Aj na túto otázku nám odpovedala Mgr. M. Ďuríková:

Každodenný život so sebou prináša množstvo potencionálnych dôvodov pre hádku a konflikt. A je len na nás, ako tomu dokážeme zabrániť alebo to riešiť. V každom vzťahu by sme mali akceptovať odlišnosť. Brať partnera takého, aký je. Nechcieť ho meniť podľa našich predstáv. Vtesnať ho do našich scenárov a rolových očakávaní. Byť nad druhým povýšenecký, mocenský, manipulatívny, citovo vydierajúci. Bez ohľadu na pohlavie, dôležité je partnera neporovnávať, nevyčítať, nezhadzovať. Každý z nás potrebuje byť pochválený, uznaný, rešpektovaný. Problém nastáva, keď sme tým druhým prehliadaný, znevažovaný, odsúvaný, ignorovaný. Ak vo vzťahu navyše nastáva stav bez komunikácie, ktorý len umocňuje rozvoj subjektívnych dohadov, špekulácie a nesprávnej interpretácie, stav je vážny. Alkohol, násilie a nevery, ako spôsob pomsty, to celé len zhoršujú a robia dysfunkčným.

Čo všetko teda vplýva na stabilitu v manželstve a ako je možné krízu v manželstve zvládnuť tak, aby došlo čo možno k najmenším stratám?

Na stabilitu v manželstve vplýva náš úprimný záujem o toho druhého. Osobný vklad, ktorý som ochotný nezištne do

vzťahu vložiť. A tým nemám na mysli len vklad finančný. Rovnako dôležitý je totiž náš čas pre rozhovor s partnerom. Naša schopnosť ho vypočuť, podporiť, povzbudiť, oceniť. Zdieľať s ním nielen úspechy, ale aj ťažkosti, prehry, pády. Byť mu nápomocný a neutekať od toho. Poskytnúť mu blízkosť, pochopenie, koncentrovanú pozornosť. Z času na čas urobiť dobrý skutok, prekvapiť ho nečakanou aktivitou. Dať priestor odpusteniu pred uzatváraním duše a zatvrdzovaním srdca. Dôležité je nebojovať medzi sebou o prvenstvo a pravdu za každú cenu. Nesúperiť o to, kto je lepší vo výchove, v práci, v zarábaní peňazí, či iných výkonoch. Stabilita by mala byť výsledkom našej každodennej snahy o pestovanie vzťahu prítomnosťou, pomocou, podporou, zmyslom pre nehu, krásu, humor. Záleží od našej emocionálnej vyspelosti, uvedomelosti a rozhodnutia, pretože vždy máme možnosť voľby - či budem dávajúci, prijímajúci, súdiaci, poučujúci, trestajúci alebo zrelý adept na stabilné manželstvo.

Ak ste sa dostali pri čítaní článku až sem, dovoľte nám odovzdať Vám ešte jedno posolstvo od známeho psychológa Iva Pláňavu. Podľa neho šťastné manželstvo neexistuje. Podobne je to i s pojmom „ideálne manželstvo“. Slovo „ideál“, či „ideálne“ naznačujú príliš veľkú vzdialenosť od skutočnosti. Je to akási priepasť medzi tým čo je a čo by malo byť (Pláňava, 1998). Preto nechcete dosiahnuť dokonalosť, či ideál ale vzájomnú spokojnosť.

AUTORI

HOLÍKOVÁ, Barbora, Mgr., Poradenské centrum KU

JAKUBCOVÁ, Milena, Mgr., Verejná správa Martin

PTÁKOVÁ, Michaela, Mgr., Súkromné centrum špeciálno-pedagogického poradenstva
Odborníčka z praxe: ĎURÍKOVÁ, Mária, Mgr., poradenská psychologička, Centrum harmonizácie partnerských vzťahov v Martine

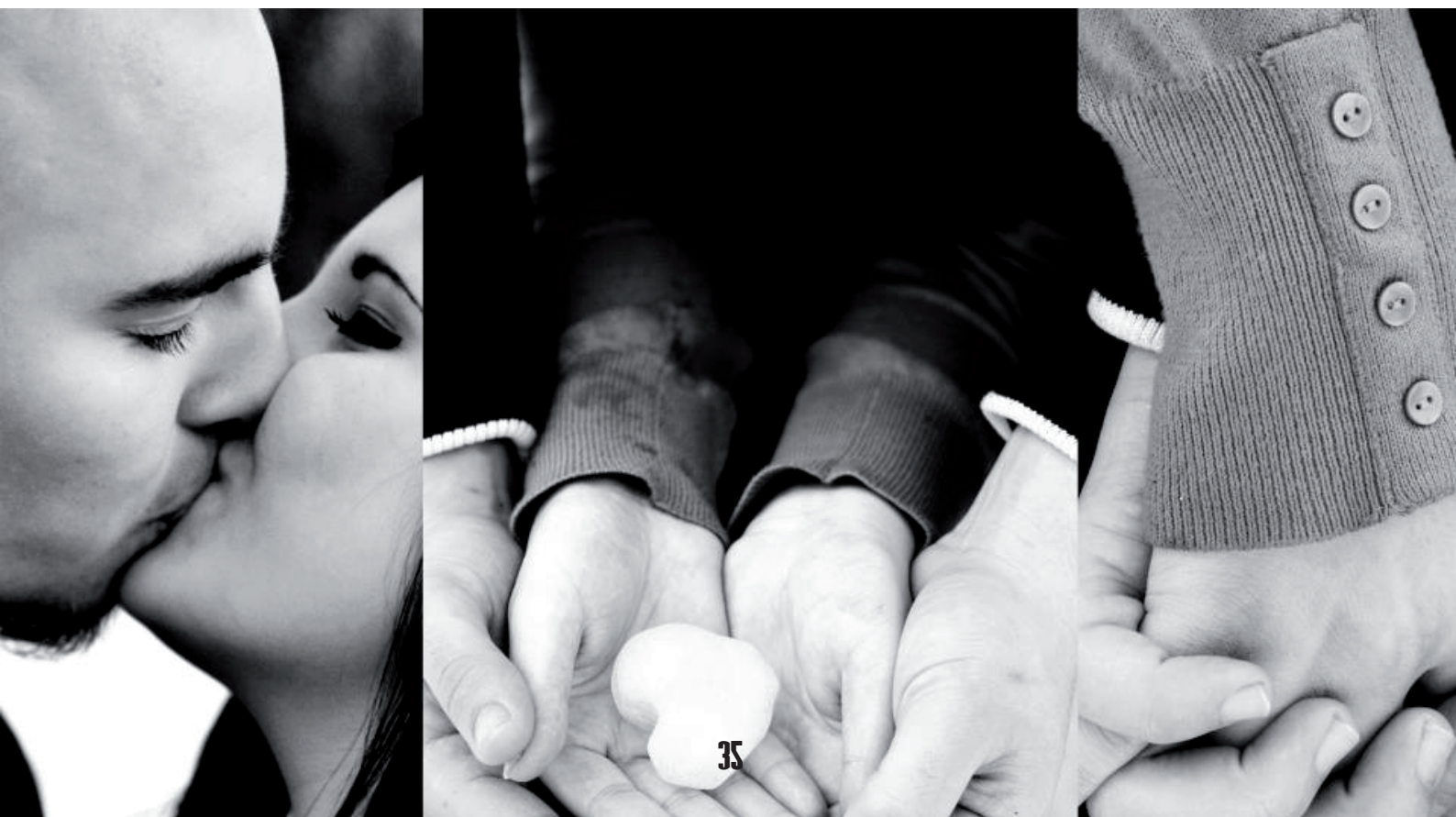


ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH OD- KAZOV

- ANGELIS, B. (1995). Tajemství partnerství aneb hodíme se k sobě? Praha: TALPRESS.
- BUDA, B. (1996). Empatia – psychológia vcítienia a vžitia sa do druhého. 2.vyd. Nové-Zámky: Psychoprof.
- BUSS, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences. Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. Behavioral and Brain Sciences, 12, 1-49.
- BUSS, D. M. (2009). Evoluce touhy: Strategie sexuálního chování. Praha: Volvox Globator.
- FELDMAN, L. B. (1982) Sex Roles and Family Dynamics. In: Walsh, 1982, 354—382
- HARGAŠOVÁ, M. (2007). Předmanželské poradenství. Praha: Grada Publishing
- HARINKOVÁ, M. (2003). Křesťanstvo a psychológia. Trnava: SSV.
- MOŽNÝ, I. (2008). Rodina a společnost, Praha: SLON.
- NOVÁK, T. (2004). Jak předejít krizi v manželství. Praha: Grada Publishing,
- PLÁŇAVA, I. (1994). Jak se nerozvádět. Praha: Grada Publishing.
- PLÁŇAVA, I. (1998). Spolu a každý sám:

V manželství a rodine. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.

- PLZÁK, M. (1986). Gordické uzly rovnoprávného párového dorozumívání. Praha: Mladá fronta.
- POTOČÁROVÁ, M. (2003). Rodina, mládež a jej postoje k sociálnym limitom. Bratislava: STU.
- PRAŠKO, J. (2005). Asertivita v partnerství. Praha: Grada.
- SOBOTKOVÁ, I. (2007). Rodina v souvislostech dnešní doby: obavy a výzvy. In Heller, MERTIN, D. V. & SOBOTKOVÁ, I., (Eds.). 2007. Psychologické dny: Prožívání sebe a měnícího se světa. Praha: FF UK & ČMPS
- SONET, D. (1995). Dobrý partnerský vztah: Jak dosáhnou harmonického manželství. Praha: Portal.
- ŠTATISTICKÝ ÚRAD SR. (2013). [cit. 2013-08-07] Dostupné na internete: <http://portal.statistics.sk/files/krtab.5.pdf>
- VRANOVÁ, Z. (2003). Pohľad postavenia muža a ženy v rodine a v spoločnosti v stratégií Európskej únie. Bratislava: Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny SR



KEĎ JE ZÁVISLOSŤ SILNEJŠIA AKO MY

ÚVOD

Súčasný rozvoj spoločenského života a techniky priniesol dnešnému človeku množstvo výhod a vymožeností, avšak každá nová éra so sebou prináša na jednej strane pozitíva, ktoré sú na druhej strane ovplyvnené negatívnymi aspektmi. „Závislosť spravidla privádza postihnutého človeka do telesnej, psychickej a sociálnej biedy a vedie k predčasnej smrti. Ničí dôstojnosť, pretože narušuje sebaúctu a rozvracia akceptovanie takéhoto človeka v sociálnej sieti“ (Rahn a Mahnkopf, 2000).

Človek môže upadnúť do závislosti na psychoaktívnych látkach, ale rovnako je tu aj riziko podľahnutia nelátkovým závislostiam. V nasledujúcej časti sa budeme venovať závislostiam na psychoaktívnych látkach.

NAJČASTJEŠIE ZÁVISLOSTI NA PSYCHOAKTÍVNYCH LÁTKACH SÚ:

- F10 závislosť od alkoholu
- F11 závislosť od opioidov (napr. heroín)
- F12 závislosť od kanabinoïdov (napr. hašiš, marihuana)
- F13 závislosť od sedatív alebo hypnotik (napr. tlmivé lieky - diazepam, lexaurin, Xanax, neurol)
- F14 závislosť od kokaínu
- F15 závislosť od iných stimulancií vrátane kofeínu a pervitínu
- F16 závislosť od halucinogénov (napr. MDMA, slangovo „extaza“, LSD, lysohlavky)
- F17 závislosť od tabaku
- F18 závislosť od organických rozpúšťadiel (napr. toluén, acetón)
- F19 závislosť od niekoľkých látok alebo iných psychoaktívnych látok (podľa Heller, Pecinová a kol. 1996)

K vzniku závislosti na psychoaktívnych látkach sa prispieva viacerými faktormi, medzi ktoré patrí zloženie psychoaktívnej látky, od ktorého závisí či dané látky ovplyvnia organizmus okamžite alebo až s odstupom času. Ďalej, to môže ovplyvniť aj genetická predispozícia, biologický základ, ku ktorému patrí mezolimbo-kortikálny systém, ktorý ovplyvňuje účinky alkoholu (princíp odmeny). Psychické faktory ako napr. sociálny tlak môžu zapríčiniť, že človek je motivovaný k užívaniu látky - konformita, únik od niečoho negatívneho závislého motivuje získať niečo pozitívne. A nakoniec tu patria aj sociálne faktory, do ktorých zaraďujeme spoločnosť, mestské prostredie, rodinu, sociálne skupiny, nižšia úroveň vzdelania a sociálne deviácie, ktoré človeka ovplyvňujú (Vágnerová, 2008). Kritéria pre látkovú závislosť podľa MKCH-10 poukazujú, že nato, aby sme mohli dané ochorenie vnímať ako reálne musia sa prejavovať tri alebo viac z nasledujúcich symptómov správania počas predchádzajúceho roka ako napr. silná túžba alebo pocit nutnosti užiť látku; ťažkosti s kontrolou správania viažuceho sa na užívanie látky, konkrétne jeho začatie, ukončenie alebo úrovne užívania; fyziologicky abstinenčný stav čo sa prejavuje charakteristickým abstinenčným syndrómom; užitie rovnakej (alebo blízko príbuznej) látky s úmyslom dosiahnuť úľavu alebo predísť abstinenčným symptómom; pretrvávajúce užívanie látky napriek tomu, že užívajúci si uvedomuje škodlivý dopad na jeho zdravie (WHO, 1992).

„ZÁVI...
NIČÍ DÔS...
PRETOŽE NARUŠ...
A ROZV...
AKCEPT...
TAKÉHO ČLOV...
SIE

NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

„Okrem závislostí spôsobených vstupom akejkoľvek psychoaktívnej látky do ľudského organizmu a následnom ovplyvnení centrálného nervového systému tým, že mení rôzne psychické funkcie, stretávame sa i s tzv. nelátkovými závislosťami. Pri nich ovplyvňujúca látka de facto chýba, je nahradená iným spôsobom. Psychické funkcie sú ovplyvnené prostredníctvom určitého príjemného vzrušenia, rizika, či vytvorenia návyku na používaní bežných technických vymožeností“ (Kunda a Somora, 2011, s. 30).

Kusý a Batoryová (2013) podotýkajú, že človek môže byť závislý v podstate na čomkoľvek a riziko nelátkových závislostí narastá každým ďalším výdobytkom technologického pokroku. Často krát podceňovaná a na prvý pohľad bezpečná zábava, sa tak môže zmeniť v deštruktívnu nekontrolovateľnú patológiu. Nelátkové závislosti sú rovnako ako tie látkové sprevádzané určitými typickými prejavmi.

Medzi základné prejavy nelátkových závislostí patria: „silná túžba po hraní alebo inej aktivite, opakované neúspešné pokusy kontrolovať hranie alebo iné činnosti, uprednostňovanie hrania a iných činností pred povinnosťami, prácou a inými bežnými aktivitami, nepokoj, podráždenie, nervozita, pri prerušení hrania alebo iných prác, potreba zvyšovania stávk a čoraz častejšie vyhľadávanie podobných činností, pokračovanie v hraní a iných prejavoch správania, napriek závažným dôsledkom“ (Kunda a Somora, 2011, s. 30).

NAJČASTEJŠIE NELÁTKOVÉ ZÁVISLOSTI

V klinickej praxi sa stretávame s nasledujúcimi nelátkovými závislosťami: „gamblerstvo (hracie automaty, počítačové hry, stávkovanie, hazardné hry na burzách); závislosť od internetu (chat, e-mail, pornografománia, stávkovanie prostredníctvom internetu); závislosť od

televízie; mobilománia; workoholizmus; shopoholizmus (oniománia); poruchy stravovania (anorexia, bulímia, chorobné prejedanie sa); závislosť od siekt a kultov; závislosť od sexu a závislosť od vzťahov“ (Mátel a Schavel, 2011, s. 111).

Príčiny vzniku nelátkových závislostí z hľadiska psychologických faktorov „sú ohrozené osoby emočne nestále, psychicky labilnejšie, jedinci, ktorí podceňujú riziká, majú nedisciplinované postoje k životu, nízku frustračnú toleranciu a nedostatočnú odolnosť voči stresu a záťaži. Častý je výskyt patologického hráčstva u osôb s poruchami osobnosti. Ďalej je to nezvládnutá impulzivita a znížená schopnosť sebakontroly. Patologické hráčstvo patrí k chorobám, ktorej môže podľahnúť každý a treba ju chápať ako riziko v živote modernej spoločnosti, výkonu a konzumu“ (Hroncová, 2006, s. 16).

Z dôvodu, že v súčasnosti narastá počet novodobých nelátkových závislostí, rozhodli sme sa venovať im podrobnejší popis.

Závislosť na internete - Nábělek (2010, s. 16) tvrdí, že „dnešní mladí ľudia sú populáciou najviac napojenou na internet. Enormný rozvoj zaznamenáva aj digitalizovaná komunikácia prostredníctvom tzv. sociálnych sietí (Facebook, MySpace, Twitter a pod.), čo vedie k presunu mnohých sociálnych aktivít do virtuálnych, realite často vzdialených svetov“. V zásade používatelia vnímajú internet ako priestor na vytvorenie si virtuálnej reality, v ktorej nadobúdajú pocity bezpečia a anonymity. Zvýšenú agresivitu často pozorujeme u jedincov, ktorí si prostredníctvom internetu pretvárajú skutočnosť, vlastnú identitu a anonymita im dodáva pocit bezpečia. Všetky tieto aspekty, ktoré ponúka virtuálna realita pomáhajú niektorým ľuďom odbúrať strach a jednoduchšie nadväzujú vzťahy (Mátel a Schavel, 2011).

Gamblerstvo - je ňou patologické hráčstvo, v literatúre často nazývané i gamblerstvo, ktorého neodmysliteľnou súčasťou je túžba po riziku. Ondrejko (2009, s. 341) vo svojej publikácii vraví, že: „mnohí ľudia priam vyhľadávajú situácie, v ktorých nie je vopred jasné, „ako to dopadne“ – prináša im to zážitky príjemného

napätia či vzrušenia“.

Workoholizmus - tiež inak nazývaný ako závislosť na práci, pokladáme za novodobú závislosť, ktorá sa do určitej miery môže pokladať aj za pozitívnu vlastnosť človeka. Okrem iného táto závislosť je akceptovaná spoločnosťou. Workoholika môžeme definovať ako človeka pracujúceho 14 a viac hodín denne, ktorý musí byť v práci úspešný a uznávaný (Kleinmann, 2006). Medzinárodná klasifikácia chorôb zostavila silnú túžbu pracovať, pokračovať v práci; pracuje veľa, nevie prestať pracovať, stráca kontrolu nad svojou prácou; ak nepracuje, cíti sa zle, zvyšuje dávky práce i čas, ktorý trávi v práci; zanedbáva svoje koníčky, okolie, vzťahy, začína sa uzatvárať a izolovať; pracuje aj napriek tomu, že si uvedomuje, že je jeho správanie deštruktívne (Živný, 2012).

Oniománia - inak nazývaná aj shopoholizmus, je ďalšou z nelátkových závislostí, ktorá predstavuje problém pre spoločnosť ako takú. Túto závislosť možno charakterizovať ako túžbu nakupovať, pričom jedinec často krát nakupuje nad rámec svojich finančných možností a nakúpené veci hromadí (Mátel a Schavel, 2011). Chorobné nakupovanie zatiaľ nenájdeme uvedené v medzinárodnej klasifikácii chorôb, no viacerí odborníci u nás, ako aj v zahraničí, sa zhodujú na tom, že oniománia spadá do kategórie Iné návykové a impulzívne poruchy – F 63,8 – kam patria v podstate všetky nelátkové závislosti (Benkovič, 2009). Ďalšia skupina však oniomániu zaraďuje skôr k nutkavým poruchám.

TERAPIA ZÁVISLOSTÍ

K zvládnutiu závislosti patrí jeden veľmi dôležitý predpoklad, a to je nadhľad na chorobu, prijatie nutnosti liečby a s tým úzko súvisí aj nadhľad vhodnej liečby. Nasledujúcej časti uvádzame ukážku dvoch rôznych pohľadov:

Z pohľadu rodiny: Snažili sme sa ho podporovať v liečbe, popri tom sme sa starali o chod rodiny v dobe liečby. A napriek tomu je život so závislým členom rovnako nepríjemný, aj keď v inom smere.

Pohľadu závislého člena: Dostal som sa do závislosti s prispením rodiny. Podrobil som sa náročnej liečbe, stálo ma to veľa síl a keď sa vrátim, nič sa nezmenilo. Aj napriek tomu, že abstinujem, môj život je zlý (Heller a Pecinová, 1996, s. 102).

Na liečbu závislosti na psychoaktívnych látkach môžeme využiť, kombináciu viacerých spôsobov ako farmakologickú liečbu, socioterapiu, liečebné režimy, využívanie rôznych psychoterapeutických metód, pracovať s rodinou či navštevovať svojpomocné skupiny (Vágnerová, 2008).

Liečba nelátkových závislostí, rovnako ako tých látkových, prebieha v niekoľkých etapách. Začína detoxikáciou, následne pokračuje dlhodobou ambulantnou alebo ústavnou liečbou a pokračuje celoživotným doliečovaním (Benkovič, 2008). Resocializácia je zameraná na to, aby sa závislý pacient stal doživotným abstinentom. Doliečovanie závislého prebieha počas celého života, pričom resocializácia trvá spravidla 13 až 18 mesiacov. Hlavným cieľom resocializačného procesu je návrat klienta do jeho kmeňového životného priestoru. Tento proces a uskutočňuje v komunite, ktorá dáva klientom dostatok možností pre sociálne učenie (Palaščák, 2008).

ZÁVER

Každý z nás sa určite vo svojom živote ocitol niekde „na hrane“ kedy jeho život strácal zmysel. Pri hľadaní možných riešení preferujeme prikloniť sa na ľahšiu cestu, ktorá nás môže priviesť do väčších ťažkosti možno aj v podobe látkových resp. nelátkových závislostí. Nebojme sa teda vyhľadať radu priateľa, člena rodiny, či odborníka vo chvíli, keď bojovať už sami nevládzeme.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BENKOVIČ, J. (2008). Liečba závislostí. In Alkohol, drogy, závislosti - čo s nimi?. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.
- BENKOVIČ, J. (2009). Oniománia - chorobné

- nakupovanie. Sociálna prevencia., 2/2009, s. 13 - 15.
- HELLER, J., PECINOVSKÁ, O. (1996). Závislosť: Známe neznáma. 1. vyd. Praha: Grada.
- HRONCOVÁ, J. (2006). Patologické hráčstvo ako sociálno-patologický jav. In Mládež a spoločnosť., 4/2006, s. 12 - 23.
- KLEINMANN, K. (2006). Droga menom práca. In Revue priemyslu., 3/2006, s. 76 - 77.
- KUNDA, S. – SOMORA, M. (2011). Právna problematika alkoholizmu a iných závislostí. 1. vyd. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.
- KUSÝ, P., BÁTORYOVÁ, D. (2013) Nebezpečenstvo nelátkových závislostí v 21. storočí. E-mental: Elektronický časopis o mentálnom zdraví. 1/2013, s. 10-15.
- MÁTEL, A. – SCHAVEL, M. a kol. (2011). Aplikovaná sociálna patológia v sociálnej práci. 2. vyd. Liptovský Ján: Prohu s.r.o.
- NÁBĚLEK, L. (2009). Oniománia - chorobné nakupovania. In Sociálna prevencia. 2/2009, s. 13 - 15.
- ONDREJKOVIČ, P. (2009). Sociálna patológia. 3. vyd. Bratislava: Veda.
- PALAŠČÁK, A. (2008). Význam resocializácie v doliečovaní závislých. Cesta - mesačník o abstinencii, bezdomovectve a kvalite života. 2008, roč. 6, č. 12.
- VÁGNEROVÁ, M. (2008). Psychopatologie pro pomáhající profese. 4. vyd. Praha: Portál.
- WHO. (1992). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva: World Health Organization.
- ZDRAVOTNÍCKA ORGANIZÁCIA. (2004). Neuroveda o užívaní psychoaktívnych látok a závislosti. Preklad Ľubomír Okruhlica. Ženeva.
- ŽIVNÝ, H. (2012). Teoretické a praktické koncepty liečby a doliečovania závislostí. 1. vydanie. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.

AUTORI

HOLÍKOVÁ, Barbora, Mgr., Poradenské centrum KU
 JAKUBCOVÁ, Milena, Mgr., Verejná správa Martin

EFPSA

KROK ZA HRANICE, KROK VPRED

Milí čitatelia, chceli by sme Vám predstaviť novú rubriku ktorá sa bude zaoberať fungovaním, štruktúrou a možnosťami EFPSA. Postupne Vás budeme zoznamovať s organizáciou tejto federácie, jej cieľmi, víziami a hodnotami. Predstavíme Vám možnosti, ktoré EFPSA ponúka študentom psychológie a taktiež novinky zo sveta európskej študentskej psychológie. Prinesieme rozhovory s hlavnými predstaviteľmi EFPSA, ako aj slovenskými študentmi, ktorí sa podelia o svoje EFPSA skúsenosti.

V našom prvom príspevku sa preniesieme za hranice Slovenska a predstavíme Vám samotnú Európsku študentskú federáciu združujúcu študentov psychológie väčšej časti Európy - European Federation of Psychology Students' Associations - EFPSA. Pokúsime sa Vám popísať, čo to EFPSA vlastne je, ako funguje, čím sa zaoberá a čo je pre čitateľov a študentov psychológie najdôležitejšie. Povieme si tiež, čo nám všetkým EFPSA ponúka.

ČO JE TO EFPSA?

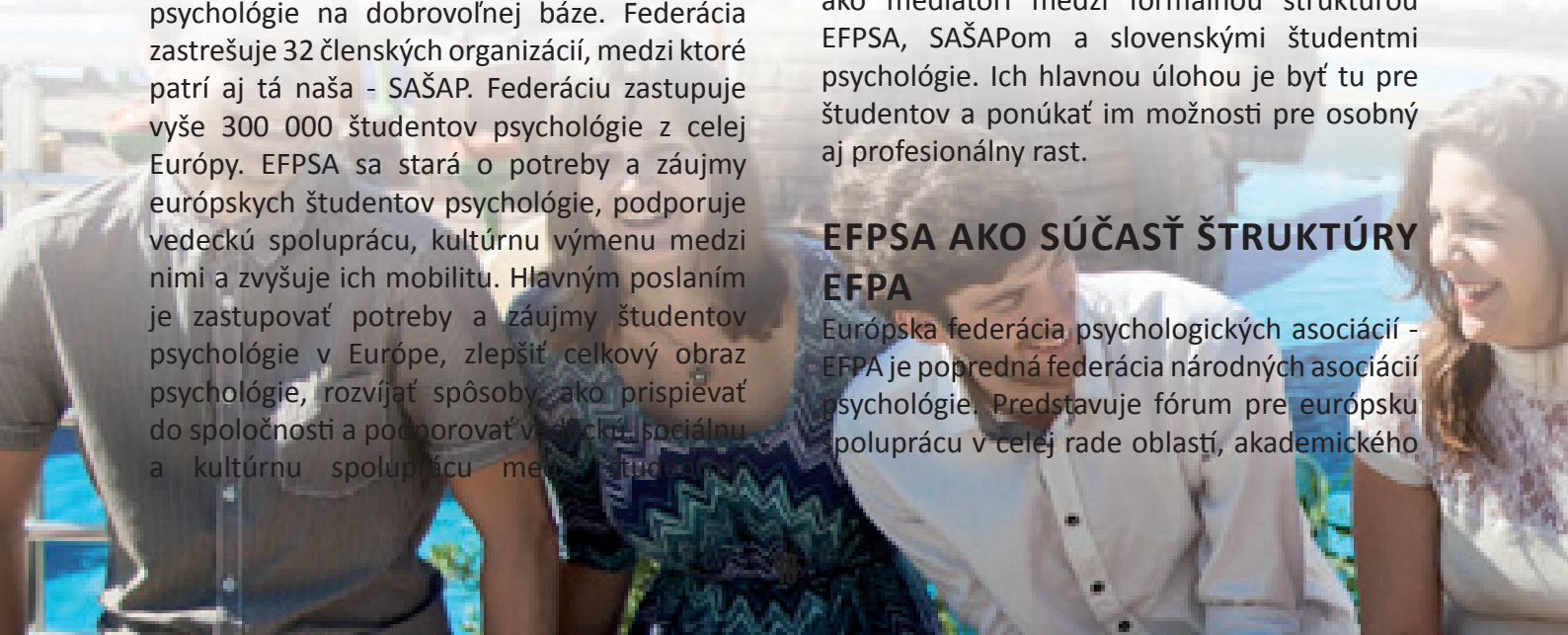
EFPSA je sieť, ktorú tvoria európski študenti psychológie pracujúci pre ďalších študentov psychológie na dobrovoľnej báze. Federácia zastrešuje 32 členských organizácií, medzi ktoré patrí aj tá naša - SAŠAP. Federáciu zastupuje vyše 300 000 študentov psychológie z celej Európy. EFPSA sa stará o potreby a záujmy európskych študentov psychológie, podporuje vedeckú spoluprácu, kultúrnu výmenu medzi nimi a zvyšuje ich mobilitu. Hlavným poslaním je zastupovať potreby a záujmy študentov psychológie v Európe, zlepšiť celkový obraz psychológie, rozvíjať spôsoby, ako prispievať do spoločnosti a podporovať vedeckú, sociálnu a kultúrnu spoluprácu medzi študentmi

akademikmi a profesionálmi. EFPSA, ako štruktúrovaná študentská federácia, bola založená v apríli 1987 na univerzite v Lisabone v Portugalsku, kde sa konal prvý Medzinárodný kongres študentov psychológie.

EFPSA má síce pomerne dlhú históriu, avšak prekypuje mladým duchom, pretože jej členovia sú motivovaní študenti, pre ktorých sa stáva psychológia poslaním. EFPSA je vo svojich členských krajinách prezentovaná prostredníctvom práce národných (MR – Member Representative) a vice-národných (vice-MR) reprezentantov, ktorí pôsobia ako médium medzi svojou krajinou a EFPSA. Reprezentanti sú volení každý rok a počas tohto obdobia zastávajú svoj mandát. Z nášho SAŠAP-u tieto posty zastávajú Bc. Martin Helik (MR) a Eva Phanvanová (vice-MR). Úlohou zástupcov je reprezentovať domácu asociáciu, zastupovať jej členov a záujmy všetkých slovenských študentov v rámci federácie. Member Representatives predstavujú slovenský hlas, prostredníctvom ktorého má SAŠAP možnosť zasahovať do chodu EFPSA. Zástupcovia taktiež prinášajú na Slovensko možnosti, ktoré EFPSA ponúka a pôsobia ako mediátori medzi formálnou štruktúrou EFPSA, SAŠAPom a slovenskými študentmi psychológie. Ich hlavnou úlohou je byť tu pre študentov a ponúkať im možnosti pre osobný aj profesionálny rast.

EFPSA AKO SÚČASŤ ŠTRUKTÚRY EFPA

Európska federácia psychologických asociácií - EFPA je popredná federácia národných asociácií psychológie. Predstavuje fórum pre európsku spoluprácu v celej rade oblastí, akademického



školenia, praxe a výskumu. EFPA tvorí 35 členských organizácií, čo predstavuje asi 300 000 psychologov. Členské organizácie EFPA sa zaoberajú podporou a zlepšením psychológie ako profesie a ako vednej disciplíny. EFPSA je členom pobočky EFPA od júna 2001.

V nasledujúcej časti predstavíme udalosti a projekty ktoré EFPSA ponúka študentom psychológie:

TRÉNING TRÉNEROV: TRAIN THE TRAINERS LETNÁ ŠKOLA (TTT)

TtT je vysoko-kvalifikovaný tréning, ktorého cieľom je vyškoliť nových EFPSA trénerov. Počas týždňa sa participantí učia základy plánovania, poskytovania a vyhodnocovania tréningu a osvojujú si postoje a hodnoty EFPSA trénera. Účastníci sa učia o sebe, o rôznych teóriách učenia a o technikách, ktoré im umožnia úspešne vypracovať a uskutočniť tréning pre ich národné psychologické asociácie. Absolventi TtT majú šancu stať sa EFPSA trénerom a prispieť na poli tréningu mladých aj mimo EFPSA.

EURÓPSKA LETNÁ ŠKOLA ESS

ESS je 7-dňová udalosť a miestom stretnutia viac než 30 študentov, šesť PhD. výskumných supervízorov a hŕstky akademických rečníkov. Téma ESS sa každoročne mení, avšak základ ostáva stabilný - skúmanie aspektov súčasného psychologického výskumu a praxe. ESS ponúka možnosť získať cenné skúsenosti vo vedení medzikultúrneho výskumu v malých skupinách pod vedením etablovaných výskumných pracovníkov. ESS sa každoročne konajú v inej krajine od roku 2007.

Junior Researcher program
Junior Researcher program (JRP) poskytuje akademické príležitosti, zručnosti a skúsenosti v oblasti výskumu pre pregraduálnych a postgraduálnych študentov psychológie, ktorí sú práve zapojení do výskumných projektov

Európskej letnej školy. JRP si kladie za cieľ uľahčiť a zabezpečiť dokončenie výskumných projektov stanovených v rámci ESS. JRP trvá trinásť mesiacov: začína sa v posledný deň ESS, a končí sa príležitosťou pre výskumné skupiny, aby sa opätovne, jeden rok po letnej škole, stretli na JRP stážach.

ŽURNÁL EURÓPSKÝCH ŠTUDENTOV PSYCHOLÓGIE – JOURNAL OF EUROPEAN PSYCHOLOGY STUDENTS (JEPS)

Žurnál európskych študentov psychológie je voľne prístupný recenzovaný časopis pre študentov psychológie na celom svete publikovaný študentmi psychológie od roku 2009.

Žurnál dáva možnosť publikovať študentské výskumy, projekty, alebo vybrané časti záverečných prác. Taktiež ponúka odborné vedenie a odborné konzultácie, ktoré zaručene prispievajú k rozvoju každého záujemcu o publikáciu.

EFPSA DEŇ

Na EFPSA deň organizujú všetky členské krajiny rovnakú udalosť simultánne v ten istý deň. Takto sa spoja rôzne krajiny Európy v jeden deň na spoločnej udalosti s rovnakým cieľom – prezentovať EFPSA zábavným a interaktívnym spôsobom.

KONGRES

Konečne sa dostávame k dvom najväčším EFPSA udalostiam. Prvou z nich je kongres, ktorý každoročne spája viac ako 250 študentov psychológie z celej Európy. Prináša bohatý program skladajúci sa z vedeckých príspevkov od študentov, výskumných pracovníkov a skúsených akademických pracovníkov. Taktiež ponúka priestor pre kultúrne a sociálne zdieľanie. Počas kongresu taktiež prebieha oficiálne preberanie mandátov a hlasovanie o jednotlivých štruktúrach a fungovaní EFPSA. Posledný 25. ročník kongresu sa konal v



Rumunsku a SAŠAP tam mal svojich zástupcov.

KONFERENCIA

Konferencia je novým prírastkom aktivít, ktoré poskytuje EFPSA. Je to najväčšia akademicky orientovaná udalosť. V súčasnosti sa plánuje konať konferencia každé dva roky. Konferencia trvá štyri dni, počas ktorých majú účastníci možnosť zúčastňovať sa prednášok, workshopov, diskusií a taktiež rôznorodého kultúrneho programu, ktorý pripravuje vždy hosťujúca krajina. Prvý ročník konferencie sa konal v holandskom Amsterdame a druhý ročník EFPSA konferencie bude hostiť práve Slovensko.

Na tohtoročnom kongrese v Rumunsku naši slovenskí študenti psychológie úspešne reprezentovali Slovensko, aby sa stalo ďalšou hosťujúcou krajinou konferencie. V novembri 2015 sa preto uskutoční konferencia priamo v srdci Európy. Nosnou témou konferencie je klinická psychológia v celej svojej rozmanitosti, aj jednotlivých špecifických oblastiach. Táto veľká výzva je príležitosťou ukázať to najlepšie, čo v sebe Slovensko a psychologická obec u nás ukrýva.

Na záver pripájame pár podporných slov od našich zahraničných kolegov, ktorí sú taktiež súčasťou EFPSA a podieľajú sa na tom, aby každá udalosť bola kvalitná a úspešná.

Hi,
EFPSA itself and especially the role as MR or - like in my case Vice-MR - is a great opportunity for psychology students to gain new experiences in nearly every context: you can improve your organizational skills through connecting your Member-Organisation in your country with EFPSA, you are able to enhance your English- and communication skills and enter the field of international networking and great social interactions with other psychology students throughout Europe. As a Vice-MR for Austria I am very looking forward to work together - in a supportive and cooperative way - with the MR-Team for Slovakia and all the other countries

represented within EFPSA.

Have a nice day!

Hugs from Vienna,

Conny Steflitsch, Austria

Hi Slovak students!

Because of EFPSA I got the opportunity to already meet a few of you. And although I've never been in Slovakia, I know I'll love it. I can't wait to go and discover your country when you guys will be organising the Conference. I'm sure it will be amazing! Till then, I hope to meet more of you at other EFPSA events!

Hugs,

Katja Decremer, Belgium

Observer Coordinator in EFPSA

Hi Everybody,

EFPSA gives psychology students an opportunity to contact with other European psychology students and through scientific events and programs like Congress, Conference, European Summer School and Junior Research Program to enhance our scientific knowledge. Also connections that we are able to make through EFPSA give us possibility to arrange a week-lasting exchange projects with other universities. Exchange weeks and all EFPSA events are organized by students for students. These events are learning journeys for organizers and participants. Being part of EFPSA makes all this possible.

Assi Peltonen,

Member Representative of Finland

AUTORI

Helik, Martin, Bc., Phanvanová, Eva, FF KU v Ružomberku



efpsa

European Federation of
Psychology Students' Associations

KALENDÁRIUM

WORKSHOPY **AUGUST**

26. – 27. august 2014 Skupinová dynamika – Bratislava (Mgr. Vladimír Hambálek, PhDr. Ivan Valkovič)

KONFERENCIE **SEPTEMBER**

11. - 13. september 2014 Psychologické dny: „Fenomén svobody v kontextu psychologie a filosofie“ - Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

18. - 19. september 2014 Sociálne procesy a osobnosť: Človek a spoločnosť - Kongresové centrum SAV v Starej Lesnej

KURZY **JÚL**

8. 7. 2014 Základy projektového manažmentu - Bratislava (Martina Gymerová, Marek Madro)

15. 7. 2014 Pomoc online - nemožné alebo potrebné? - Bratislava (Marek Madro)

14. - 18. júl 2014 Konverzačná hypnóza - Bratislava (PhDr. Jiří Zíka)

14. - 18. júl 2014 Kurz I. (prázdninový kurz pre začiatočníkov) - Dlhodobý výcvik v Integrovannej psychoterapii/Knobloch - Kroměříž (PhDr. Iva Enachescu Hroncová, PhD.)

22. 7. 2014 Preventívny program 2014 - Bratislava (Marek Madro)

23. - 27. júl 2014 Kurz II. (prázdninový kurz pre pokročilých) - Dlhodobý výcvik v Integrovannej psychoterapii/Knobloch - Kroměříž (PhDr. Iva Enachescu Hroncová, PhD.)

29. 7. 2014 Ako si udržať dobrovoľníkov? - Bratislava (Marek Madro)

KURZY
AUGUST
SEPTEMBER

5. 8. 2014 Inner compas of know yourself - Bratislava (Denisa Zlevská)
12. 8. 2014 Leadership - Bratislava (Denisa Zlevská)
19. 8. 2014 Vytvor si svoj videopříbeh - Bratislava (Filip Hric)
5. – 7. september 2014 Terapeutické masáže a deep draining – Praha (RNDr. Květa Palusková)
12. – 14. september 2014 Terapeutická práca dotykom – Praha
26. – 28. september 2014 Citlivá popôrodná starostlivosť Alpha nursing – Praha (Mona Lisa Boyesen)
23. - 30. august The Train the Trainers Summer School - Slovenia (EFPSA)



SÚŤAŽE

Vyhodnotenie výsledkov súťaže PRVÝ APRÍL:

V treťom čísle sme pre Vás pripravili súťaž, v ktorej sme boli zvedaví na Vaše zážitky z 1.apríla. Dostali sme dokonca aj fotografiu, ktorá našu redakciu veľmi pobavila. A tu je víťaz – Lenka Špirková! A čo nám o tomto dni napísala?

„1. apríl - celkom fajn deň, hlavne keď si ho vieme nejakو spríjemniť. Taký typ žartíkov mám veľmi rada. Takto si našiel svoje autíčko jeden kolega v areáli, v ktorom pracujem.“



LENKE ŠPIRKOVEJ

BLAHOŽELÁME A ZASIELAME

JEJ KNIHU SEXUÁLNE PORUCHY U MUŽA (KOCKOTT, FAHRNEROVÁ, 2001)

VYHLASUJEME NOVÚ SÚŤAŽ

Naše tretie číslo vychádza cez prázdniny, preto nás tentokrát bude zaujímať ako trávite leto :) Hľadáme tie najlepšie zážitky, postrehy, príbehy, básne, fotky, videá. Veríme, že letné prázdniny budú plné neskutočných momentov, o ktoré sa s nami neskôr podelíte. Najoriginálnejšie príspevky oceníme skvelými knihami :)

Tvorivosti sa medze nekladú, formu nechávame na Vás. Najoriginálnejšie príspevky oceníme zaujímavými cenami

SVOJE ODPOVEDE POSIELAJTE DO 23. 09. 2014, NA ADRESU PTAKOVA@SASAP.SK, DO PREDMETU SPRÁVY NAPÍŠTE „LETO“. PRAJEME VÁM VEĽA ŠŤASTIA!

I. CENA

KNIHA: SEXUÁLNE PORUCHY U MUŽA (KOCKOTT A FAHRNEROVÁ, 2001)

II. CENA

KNIHA: TESTY PARTNERSKÉ SHODY (ADAMSOVÁ, 2001)

III. CENA

ZBORNÍK: SBORNÍK Z MEDZINÁRODNÉHO SEMINÁRE „LEOPOLD SZONDI – ČLOVĚK A OSUD“ (2010)



KICOM – BOBOOKS.SK

Radi by sme vám predstavili nové knižné vydavateľstvo KICOM – BOBOOKS.sk, ktoré svoju činnosť začalo v septembri minulého roka. Dôvody založenia vydavateľstva objasňuje PR manažér Ján Šulko: „Chceme podporiť vzdelávanie, kultivovanie, rozširovanie a obohacovanie vedomostí, zušľachtovanie kultúry a rozvoj duchovných a duševných hodnôt“. Ako prvú knihu vydali titul PSYCHIKA - DIE PSYCHE od nemeckého autora Billyho Eduarda Alberta Meiera. Táto kniha je špecifická svojím dvojjazyčným znením v rámci jedného výtlačku – znenie má v nemeckom a slovenskom jazyku. Prvotne sa vydavateľ zamerával na psychologickú literatúru a prvú spoluprácu sme s ním nadviazali práve my (SAŠAP). Na spomínanú bilingválnu knižku sa môžete tešiť, ak sa zapojíte do jedenj z našich súťaží.

Od januára tohto roka bolo portfólio KICOMU rozšírené o mená začínajúcich spisovateľov, zároveň svoje aktivity prepojili s viacerými webovými lokalitami a spolupracuje už aj s vydavateľstvom IKAR. Plánované je nadviazanie kontaktov s PEMIC-om, s NO a Občianskym združením FAMILIARIS / SOCIALIS vo Svite, ktoré je zamerané na sociálnu prácu a psycholo-

gické poradenstvo.

Vydavateľstvo KICOM je otvorené spolupráci s čo najširším spektrom spolupracovníkov, klientov ako z radov autorov, spisovateľov, skupín, tak aj čitateľskej verejnosti, ponúka tiež svoje edičné a marketingové. Predaj tovaru je realizovaný prostredníctvom elektronického internetového kníhkupectva na stránke www.knihanj.sk, cez sociálne siete a do budúcnosti sa chystá aj distribúcia do „kamenných kníhkupectiev“. Chcú spolupracovať nielen s profesionálnymi autormi, ale zároveň pomôcť aj začínajúcim, pretože ako hovorí Ján Šulko „práve tí mnohokrát potrebujú dodať odvalu, iniciovať a povzbudiť, aby ich talenty nezostali zapadnuté prachom v zásuvkách“.

Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu s týmto novým vydavateľstvom, prajeme im úspešné vydávanie kníh a mnoho zaniietených čitateľov.

AUTORI

PTÁKOVÁ, Michaela, Mgr., Súkromné centrum špeciálno-pedagogického poradenstva
ŠULKO, Ján, Mgr. Kicom-BoBooks, Telgárt

B.O.BOOKS



Kniha: Psychika - Die Psyche

Autor: 'Billy' Eduard Albert Meier
Slovensko-Nemecká verzia
Preložila z nemeckého originálu: PhDr. Viera Huttová PhD.

ISBN: 978-80-969949-0-8
rok vydania 2008

Kto je Billy Meier



Kontakt: adresa KICOM, Telgárt 16, 976 73, emailová adresa knihy@bobooks.sk, webová stránka www.knihanj.sk.

PSYCHOTHERAPY.NET

VÁŽENÍ ČITATELIA,

v nasledujúcich riadkoch Vám priblížime ponuku, ktorá k nám prichádza z ďalekej Ameriky. SAŠAP nadviazal spoluprácu s významnými americkými psychoterapeutmi, Victorom Yalomom PhD. a Shirin Shoai M.A. a z tejto spolupráce pramení pre členov študentskej asociácie SAŠAP niekoľko výhod.

Obidvaja psychoterapeuti sú vedúcimi osobnosťami projektu psychotherapy.net, ktorá má sídlo v Kalifornii. V rámci tohto projektu ponúkajú 25% zľavu na produkty a materiály zverejnené na stránke www.psychotherapy.net. Ide o knihy, odborné články, výskumné štúdie, blogy a nový, začínajúci projekt vo forme videí. Tieto videá sú pre študentov psychológie, odborníkov a expertov z poľa psychoterapie. Zameriavajú sa na edukáciu a priblíženie jednotlivých teórií a rôznych prístupov v psychoterapii. Taktiež pojednávajú o rôznych poruchách alebo problémoch v partnerských vzťahoch, či rodinnom prostredí. Tieto odborné videá, ako aj ďalšie materiály, predstavujú možnosť jednoduchého a priamočiareho vzdelávania nielen pre odborníkov.

Ako sme už spomínali, členovia SAŠAPu majú možnosť získať 25% zľavu v rámci prístupu k vyše 200 videám a ďalším materiálom. Je potrebné sa zaregistrovať a pri platbe uviesť kód pre uplatnenie zľavy na stránke www.psychotherapy.net/subscriptions, kde nájdete všetky potrebné informácie, ako i zoznam ponúk.

V prípade záujmu o prémiový kód nás prosím kontaktujte mailom na kusy@sasap.sk



TITULNÁ STRANA

STRANA 4, 27, 47

STRANA 36

STRANA 41

STRANA 43, 44, 45

STRANA 46

STRANA 48-49

VICTOR YALOM

WWW.PSYCHOTHERAPY.NET

NATÁLIA MIKOVÁ

LENKA ŠPIRKOVÁ

WWW.EFPSA.ORG

BOBOOKS.SK

JANA VAJDA

ZOZNAM PRISPIEVATEĽOV

E-mental

**VYCHÁDZA ELEKTRONICKY 4 - KRÁT ROČNE
POD ZÁŠTITOU SLOVENSKEJ ASOCIÁCIE ŠTUDENTOV A ABSOLVENTOV PSYCHOLÓGIE
SAŠAP
WWW.SASAP.SK
REDAKCIA@SASAP.SK**



**VOL.2, Č.3/2014
50 STRÁN**

ISSN 1339-4614