

An abstract painting of a boat on water, rendered in a vibrant, expressive style with a grid overlay. The colors are primarily green, blue, and red, with white highlights. The brushstrokes are thick and textured. A grid of thin black lines is superimposed over the entire image.

# E-mental

ELEKTRONICKÝ ČASOPIS O MENTÁLNOM ZDRAVÍ

APRÍL - MÁJ - JÚN VOL. 3, Č. 2/2015

## REDAKCIA

### ŠÉFREDAKTOR:

Mgr. Peter Kusý

### ZÁSTUPCA ŠÉFREDAKTORA:

Mgr. Michaela Ptáková

Mgr. Lucia Vozařová

### ČLENOVIA REDAKCIE:

Mgr. Lucia Briestenská

Mgr. Zuzana Holečková

Mgr. Barbora Holíková

Bc. Michal Antal

Bc. Martin Helik

Bc. Nika Šablatúrová

Eva Phanvanová

Daniela Martoníková

### GRAFICKÁ ÚPRAVA:

Bc. Stanislava Konušiková

Mgr. Andrej Konušik

### KOREKTÚRA:

Mgr. Mária Gáborová

Bc. Mária Vojtechová

Jaroslava Macková

### RECENZENTI:

Mgr. Jana Fúsková

Mgr. Matúš Grežo

MSc. Simona Haasová

Mgr. Lucia Martinčeková

### KONTAKT NA REDAKCIU:

redakcia@sasap.sk

www.sasap.sk



Časopis je registrovaný v databázach DOAJ a EZP



ISSN 1339-4614

## OBSAH

<b>EDITORIÁL</b>	<b>5</b>
<b>TEORETICKÉ PRÍSPEVKY</b>	<b>6</b>
Interpersonálne tendencie ako odraz individuálnej psychodynamiky v skupine	
<b>KAZUISTIKA</b>	<b>13</b>
V hlavnej role: sociálna fóbia	
<b>OSOBNOSTI PSYCHOLÓGIE</b>	<b>18</b>
Rozhovor s PD Dr. med Karl Heinz Brischom	
<b>ČO ROBIŤ KEĎ</b>	<b>24</b>
Čo robiť keď sa trápim problémom niekoho iného?	
<b>NA HRANE</b>	<b>31</b>
Medzi škodlivým a prospešným využitím moci	
<b>RECENZIE</b>	<b>35</b>
Susan Yarney: Povím vám o ADHD.	
<b>EFPSA - krok za hranice, krok vpred</b>	<b>37</b>
<b>KALENDÁRIUM</b>	<b>40</b>
<b>SPRÁVY Z UDALOSTÍ</b>	<b>49</b>
<b>SÚŤAŽE</b>	<b>50</b>
<b>POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV</b>	<b>54</b>
<b>ZOZNAM PRISPIEVATEĽOV</b>	<b>56</b>



**PD DR. MED  
BRISCH**



## EDITORIÁL

Úvodné slová nám v tomto čísle venuje PD Dr. med. Karl Heinz Brisch, ktorý sa zaoberá najmä detskou a adolescentnou psychiatriou a psychoterapiou. Špecializuje sa na psychoterapeutickú medicínu, psychoanalýzu a skupinovú psychoanalýzu a tiež prednáša na Psychoanalytickom Inštitúte v Stuttgarte. V súčasnej dobe je vedúcim oddelenia Pediatrickej psychosomatickej medicíny a psychoterapie v Detskej univerzitnej nemocnici Dr. von Haunera v Mníchove.

*„Vaším čitateľom z pohľadu psychoterapie by som rád poprial šancu vytvoriť si v detstve bezpečnú citovú väzbu, pozitívne väzbové zážitky a figúry nielen v rodičoch, ale aj starých rodičoch, členoch rodiny a iných. Niektorí, ak nie mnohí, zažili určite v detstve ťažkosti, možno dokonca traumatické zážitky. Ak práve to bola ich motivácia ku štúdiu psychológie alebo psychoterapie, ak mali pocit, že sa prostredníctvom tejto práce vyliečia, tak verím, že vyhľadajú nejaký druh terapie alebo poradenstva. V rozhovore ste sa ma opýtali na rodičov a deti žijúce v detských domovoch. Odpoveď by bola v tomto prípade rovnaká, psychoterapia je kľúčová pre dosiahnutie úspechu. Ak psychológ starostlivo vyrieši svoje vlastné problémy z minulosti, stane sa naozaj otvorenejší zážitku svojho pacienta. Môže sa s pacientom naozaj zblížiť, pacienti budú vnímať jeho otvorenosť, čím budú aj oni sami otvorenejší pri rozprávaní o svojich vlastných traumatických zážitkoch, pretože budú cítiť že im psychológ rozumie a nesúdi ich. Ak sa tak stane, psychológ bude schopný pomôcť pacientovi vyriešiť jeho staré stresujúce zážitky, a úspešne ho viesť novým smerom.“*

# INTERPERSONÁLNE TENDENCIE AKO ODRAZ INDIVIDUÁLNEJ PSYCHODYNAMIKY V SKUPINE

Peter KUSÝ

## ABSTRAKT

Príspevok reflektuje súvislosti psychodynamických teórií ako východiskových konceptov pre interpersonálne teórie osobnosti a najmä interpersonálneho modelu jedinca v skupinovej schéme. Cieľom príspevku je najmä priblížiť teoretické východiská a syntetizovať koncepcie psychodynamiky jedinca v interpersonálnom kontexte (v skupine). Dôležitou súčasťou je najmä diskusia s Knoblochovým prístupom integrovanej psychoterapie, ktorý vznikol ako samostatný teoreticky podložený a prepracovaný terapeutický systém (empiricky overovaný a prakticky využívaný) na poli konštruktívnej kritiky psychoanalýzy a pokusmi o integráciu v psychoterapii v povojnovom období v Československu a neskôr v USA a Kanade.

**Kľúčové slová:** *interpersonálne tendencie, psychodynamika, integrovaná psychoterapia.*

## ÚVOD

Začiatkom 20. storočia vytvoril Freud (1997) psychoanalytickú koncepciu, ktorá sa postupne stala východiskovým bodom pre väčšinu ďalších filozofických, psychologických, psychiatrických (psychoterapeutických) a pedagogických smerov a prúdov. Prijatie názoru o existencii nevedomých psychických procesov malo veľký význam pre celé európske myslenie. Neopsychoanalytici začali čoraz viac vnímať fakt, že Freudov klasický štruktúrny model – ako model jednej osoby – je pre potreby moderných psychologických konceptov limitovaný. Z toho vyplývala potreba

rozšíriť a doplniť psychoanalýzu o sociálny rozmer. Nepochybne však psychoanalýza ako psychologický smer, filozofické hnutie, psychoterapeutická (psychiatrická) metóda, prispela k celkovému rozvoju ďalších filozofických prúdov a psychologických škôl a smerov.

Práca sa snaží načrtnúť a stručne popísať krátku históriu vzniku interpersonálnych teórií osobnosti, ktoré sa začali postupne rozvíjať ako reakcia na „nedostačujúce“ koncepcie psychodynamicky orientovaných autorov tej doby. Pomocou kvalitatívnej analýzy a komparácie jednotlivých teórií sa primárne snažíme o kritické zhodnotenie psychodynamických konceptov a ich miesto v interpersonálnych teóriách osobnosti, najmä v diskusii s prácami Sullivana (1953), Learyho (1957), Koženého a Ganického (1976), Wigginsa, Trapnella a Phillipsa (1979, 1988, 1995, 1996) a Knoblocha a Knoblochovej (1993, 1999).

V ďalšej časti najskôr v stručnom historickom exkurze priblížime vznik interpersonálnych teórií osobnosti na poli psychoanalýzy a ich ďalšie smerovanie. Pokúsime sa o vysvetlenie vybraných interpersonálnych konceptov (napr. Sullivan, 1953; Leary, 1957; Wiggins et al. 1979, 1988; Knobloch a Knoblochová, 1993, 1999), ktoré sú do istej miery „expresiou“ individuálnej psychodynamiky jedinca v malej sociálnej skupine.

## PSYCHOANALÝZA AKO VÝCHODIS- KOVÁ BÁZA PRE INTERPERSONÁLNE TEÓRIE OSOBNOSTI

Popri skúmaní kultúrnych determinánt životnej činnosti človeka sa vo filozofii,

sociológii a psychológii 30. rokov 20. storočia stáva aktuálnym štúdiom problematiky interakcie, styku, vzájomného pôsobenia medzi jednotlivcami. Podľa Lejbina (1979) sa rozpracovanie tohto problému výraznejšie objavilo v prácach viacerých teoretikov tejto doby (napr. Mead, Cooley, Lewin a iní). Kým klasickí psychoanalytici na čele s Freudom, ktorý sa primárne zameriaval na ľudský vývin (predovšetkým v oblasti pudov), ako aj vznik pudových konfliktov a na vedomé sily účinné pre vznik neuróz, neopsychoanalytici a ďalší psychodynamicky orientovaní psychoterapeuti sa začínajú zaujímať o vzájomné vzťahy osobnosti s okolím a sociálnym svetom (Dührssen, 1998). Freud (1997) v psychoanalýze chápal za základný bod nevedomé duševné procesy, ktoré považoval za staršie, primárne procesy, za „zvyšky“ z vývojovej fázy, v ktorej boli jedným a tým istým druhom duševných procesov. Najvyššiu tendenciu, ktorou sú tieto primárne pochody regulované, rozpoznal a formuloval ako princíp slasti. Keď si uvedomil, že nie vždy sa očakávané uspokojenie dostaví (čo má za následok sklamanie) a miesto toho, aby sa psychický aparát zaoberal procesmi vo vnútri seba, musel sa rozhodnúť, že si bude predstavovať reálne pomery a bude sa tak usilovať o reálnu zmenu. Týmto zistením zaviedol princíp reality, pri ktorom si už človek nepredstavoval to, čo je príjemné, ale tiež to, čo je reálne, a to i vtedy, keď to bolo nepríjemné.

Asi v polovici 20. storočia nastáva veľký zlom v teóriách osobnosti, kedy sa postupne dôraz presunul z izolovaného jedinca na jedinca v interakcii, vo vzťahoch, v societe. Postupne sa začali formovať interpersonálne koncepty, ktoré boli ovplyvnené množstvom ďalších disciplín ako napr. komunikačné teórie a sociálna psychológia, kultúrna antropológia, ale tiež neopsychoanalýza. Zvláštnu pozornosť si v tomto kontexte zaslúži najmä Harry S. Sullivan (1953), ktorý zaviedol pojem interpersonálne správanie (považované za jedno z najdôležitejších aspektov osobnosti) a často býva spájaný spoločne s Frommom

a Horneyovou so smerom kultúrna, resp. humanistická psychoanalýza (podľa Plháková, 2006). Sullivan (1953) vytvoril interpersonálnu teóriu psychiatrie a zaoberal sa skúmaním analýzy interpersonálnej existencie človeka (skúmanie osobnosti z hľadiska interpersonálnych väzieb a vzťahov, ktoré sa konštituuju v procese styku, interakcie s ľuďmi). Osobnosť charakterizoval, ako funkciu takých interpersonálnych situácií, v ktorých sa jedinec integruje s inými, či už reálnymi postavami, resp. fantazijnými personifikáciami. Prekonal tak dualistické chápanie duševného života a vo svojom vizuálnom modeli videl fantazijné personifikácie v tom istom vonkajšom fenomenálnom priestore, v ktorom sa nachádzajú skutočné osoby (viď napr. Obr. 1). Biologické faktory neignoroval úplne, avšak sústreďoval svoju pozornosť najmä na sociálne determinanty psychického vývoja človeka. Skutočná osobnosť nemôže byť nikdy izolovaná od komplexu interpersonálnych vzťahov, v ktorých žije a ktorých je súčasťou (podľa Lejbin, 1979). Inšpirácie z jeho interpersonálnych konceptov čerpal Knobloch (1993), ktorý uvádza, že človek je jedinec v skupine a je tak živým systémom. Sám tvorí systém, ktorého je súčasťou, a tak neexistujú úplne uzavreté systémy. Autor sa tak opiera o systémový prístup a ďalej hovorí, že malé sociálne skupiny (podľa Knoblocha do 30 členov) sú minimálne systémy, a fungujú na princípe homeostázy a cieľového správania (napr. rodina). Vychádzame predovšetkým z interpersonálneho systému osobnosti Learyho, LaForgea a Suczeka (v preklade Kožený, Ganický, 1976) a Knoblocha (1993, 1999), ktorí vytvorili interpersonálny cirkumplex (diagram) osobnosti človeka. Tieto pokusy o klasifikáciu interpersonálneho správania osobnosti boli počnúc prácami vyššie uvedených autorov ďalej rozširované, dopĺňané a modifikované množstvom ďalších autorov (napr. Wiggins et al, 1979, 1988, 1995, 1996; Alden, Wiggins a Pincus 1990; Di Blas, 2007 a iní).

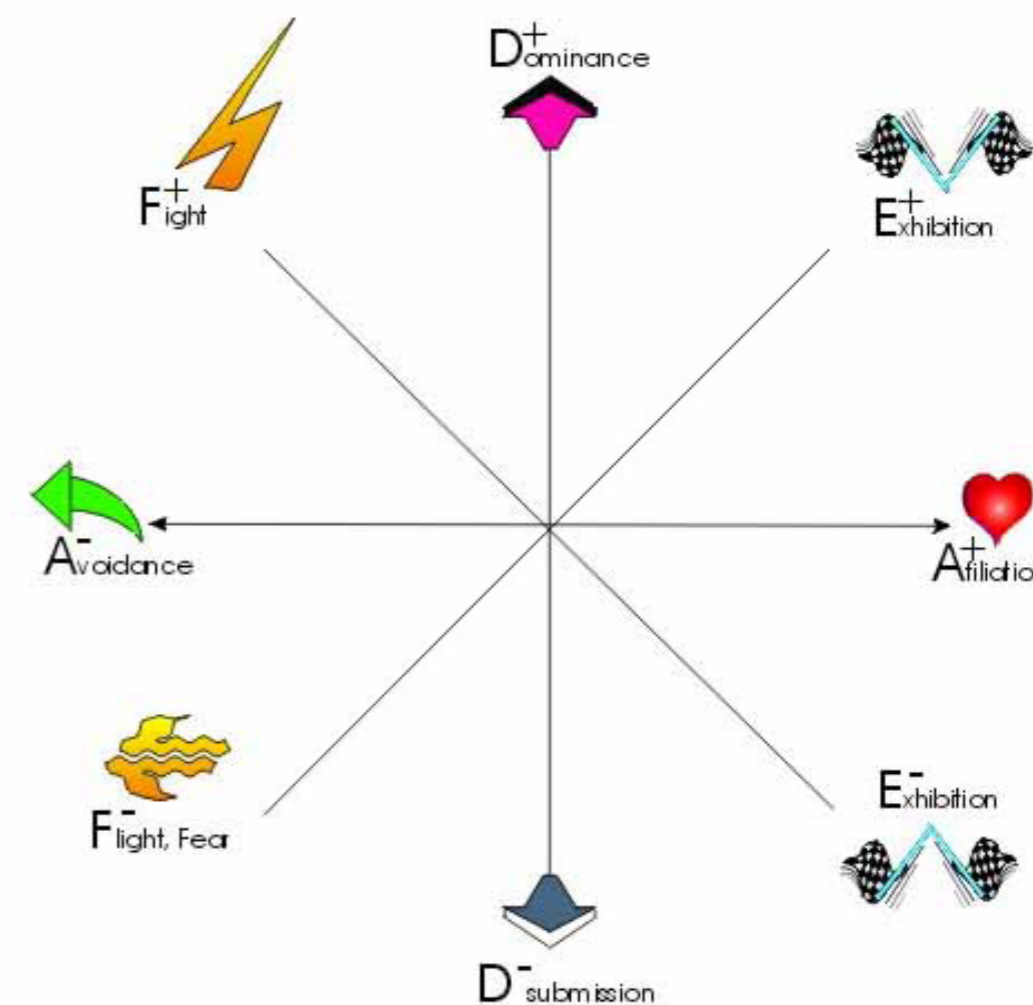
### PSYCHODYNAMIKA JEDINCA V RÁMCI MALEJ SKUPINY - INTERPERSONÁLNA PERSPEKTÍVA

Na rozdiel od teoretikov, ktorí sa snažili nájsť príčiny ľudského správania vo vonkajšom prostredí (ktoré vyvoláva spätnú reakciu organizmu), Freud (1923, podľa Lejbin, 1979) sa zamerával na vnútorné stimuly, ktoré podľa jeho názoru uvádzali do pohybu všetky psychické procesy a determinovali tak motivačné štruktúry správania človeka. Dôležitým pojmom je psychodynamika, resp. psychická dynamika. Tá sa objavuje v myšlienkach Freuda (2005), ktorý predpokladal, že existujú veľmi silné duševné procesy alebo predstavy, ktoré môžu mať pre duševný život rovnaké dôsledky, aké majú obyčajné predstavy, a to vrátane dôsledku, že sa môžu stať opäť vedomými, lenže ony sami sa vedomými nestávajú. Uvedomoval si, že vnútorné hybné sily, ktoré sú skryté zraku poznávajúcich subjektov, sa nedajú odhaliť pomocou špekulatívneho delenia psychických procesov na jednotlivé elementy, z ktorých sa skladajú. Knobloch (1993) kritizuje Freudov štruktúrny model, pretože sa jedná o model jednej osoby (čo je podľa Knoblocha nepostačujúce), a syntetizuje psychoanalytické teórie s behaviorálnymi (vzťah medzi organizmom a prostredím je obojstranný). Správanie je podľa neho funkciou prostredia a prostredie funkciou organizmu. Nemecký psychoanalytik Beck (2005), ktorý sa venoval krátkodobej a fokálnej psychoterapii (psychoanalyticky orientovanej) uvádza, že základom psychoanalytických hypotéz je konflikt, ktorý sa môže odohrávať medzi viacerými premennými (napr. medzi prostredím a egom, prianiami a cenzúrou, pudmi a štruktúrami atď.). Indikátorom konfliktu je úzkosť, resp. jeho topická modifikácia (napr. psychosomatické symptómy, hypochondriáza, atď.) a pocity viny. Miestom, kde sa tento konflikt odohráva je podľa Freuda (1952, podľa Beck, 2005) ego, ktoré robí prostredníka medzi vnútornými a vonkajšími časťami a miestom, kde sa konštituuju obranné mechanizmy. Fromm

(1997) uvádza, že psychoanalýza sa dopustila chyby najmä tým, že oddelila psychológiu od problémov filozofie a etiky. Podľa neho osobnosť nemôžeme pochopiť, pokiaľ nenahliadneme na človeka v jeho celistvosti. Freudov „homo psychologicus“ je podľa Fromma (1997) práve tak neskutočná konštrukcia, ako „homo economicus“ klasickej ekonómie. Z perspektívy Frommovej humanistickej etiky je nemožné porozumieť človeku so všetkými jeho psychickými poruchami, pokiaľ nechápeme povahu hodnôt a morálnych konfliktov. Interpersonálna teória osobnosti (podľa Kožený, Ganický, 1976) definuje osobnosť ako mnohoúrovňové pletivo pozorovateľných, vedomých či skrytých interpersonálnych prejavov, ktoré sú zamerané na redukciu úzkosti. Všetky interpersonálne aktivity sú chápané ako pokusy vyhnúť sa úzkosti, prípadne vytvoriť a udržať si pre jedinca optimálny pocit sebaúcty (v psychoanalýze analógia pri obranných mechanizmoch ako napr. vytesnenie a popretie). Interpersonálne správanie môže odrzkaďovať individuálnu psychodynamiku v interakcii s okolím v interpersonálnom priestore. Môžeme ho definovať ako správanie, ktoré je pozorovateľné, vedomé, či symbolické vo vzťahu k inému reálnemu, modálnemu, či predstavovanému jedincovi (podľa Kožený, Ganický, 1976). Leary (1957) dokonca uvažuje o adaptácii z hľadiska celej organizácie osobnosti ako flexibilné, vyrovnané, primerané a presné interpersonálne správanie. Pokiaľ je percepčia jedinca skreslená a jeho interpersonálne prejavy neprimerané, takéto správanie je považované za maladaptívne. Skutočne kľúčovým pojmom interpersonálneho systému osobnosti, je tak podľa Koženého a Ganického (1976) multidimenzionálna povaha osobnosti. Správanie človeka je tak ovplyvňované zložitým (často konfliktným) komplexom zjavných i skrytých motívov, čo je v konfrontácii s psychoanalytickými koncepciami značný pokrok a rozšírenie o sociálno-psychologickú rovinu. Súčasné psychodynamické koncepty však berú do úvahy „multidimenzionalitu“ osobnosti, kde napr. Operacionalizovaná

psychodynamická diagnostika (Pracovní skupina OPD, 2013) zahŕňa interpersonálnu perspektívu, ktorá je súčasťou II. osy – vzťahy. OPD II. tak využíva kruhový interpersonálny cirkumplex a formuluje vzťahovú dynamiku jedinca (viď Obr. 1).

Obr. 1: Interpersonálny cirkumplex podľa Knoblocha (1995)



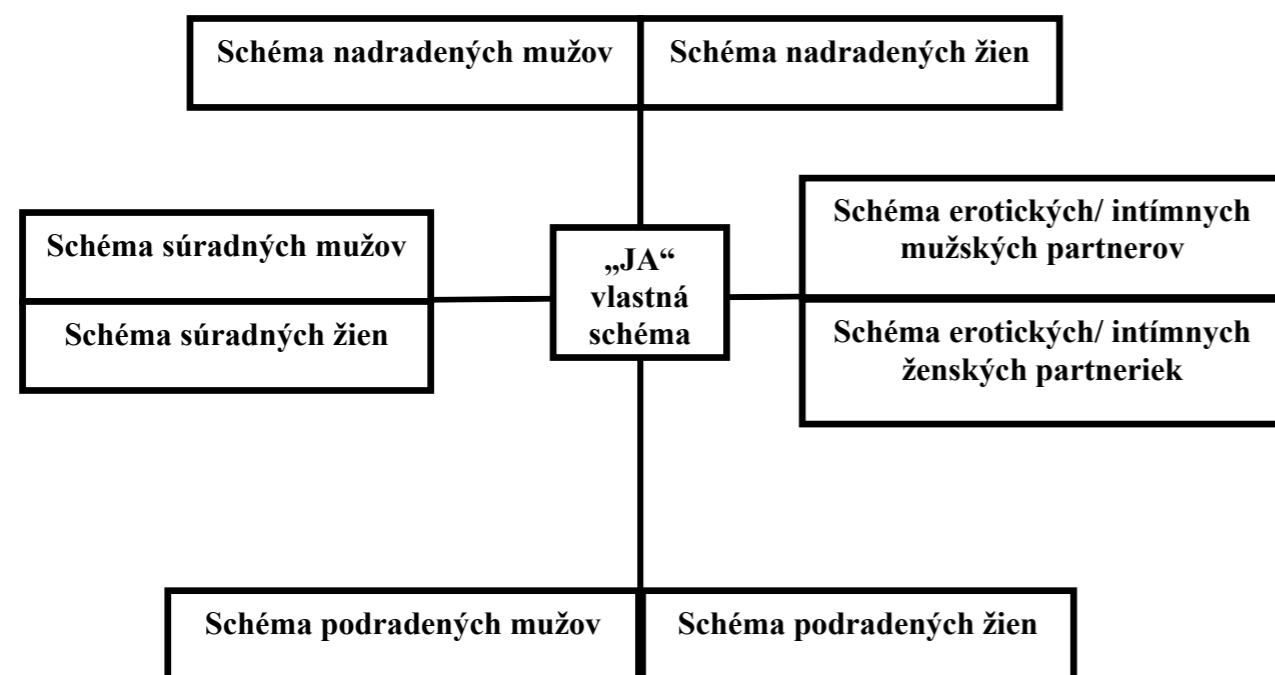
Knobloch (1993) v rámci systému integrovanej psychoterapie zaviedol pojem skupinovú schému, ktorá predstavuje všeobecný skupinový model, ktorý si jedinec vytvoril na základe predpokladov o skupinách zo svojej minulej skúsenosti. Predpokladané objekty, ktoré tvoria skupinovú schému, sú schémou rolí. Keď vstúpime do novej skupiny, schéma rolí ovplyvňuje naše sociálne vnímanie tejto „novej skupiny“. Vidíme ľudí v rôznych rolách cez svoju schému rolí, takže výsledkom je zmes predpokladov a reality. Skupinovú schému podľa autora nie je len obyčajnou kognitívnu mapou, ale sprevádza nás na každom kroku

v interakcii so skupinou a jednotlivými členmi. Funguje aj na fantazijnej úrovni, kde sa schémy rolí môžu stať živými alebo dennými snami a halucináciami. Obklopujú nás tak v celom vonkajšom predpokladanom fenomenálnom priestore. Knobloch (1993) na základe psychoterapeutických skúseností ďalej uvádza, že k popisu skupinovej schémy sa zdajú byť dostatočné nasledujúce schémy rolí: *vlastná schéma, schéma nadradených mužov a žien (authority), schéma súradných mužov a žien, schéma podriadených mužov a žien a schéma erotických (intímnych) partnerov* (viď Obr. 2). Tieto typické schémy rolí sú podľa autora

silne zaťažené skúsenosťou z detstva. Schéma má tri základné funkcie: slúži ako kognitívna mapa, ako model pre sociálny výcvik a ako systém substitučných odmiem a nákladov. Knoblochova skupinová schéma obsahujúca jednotlivé schémy rolí je tak akýmsi pokusom o konštrukciu individuálnej psychodynamiky človeka v skupinovom kontexte, ktorá sa

prejavuje typickými interpersonálnymi prejavmi správania sa (napr. Learyho, resp. Knoblochov cirkumplex interpersonálneho správania osobnosti).

**Obr. 2:** Skupinová schéma osobnosti podľa Knoblocha a Knoblochovej (1999)



## ZÁVER

„Žiadny človek nie je ostrov, len sám a sám; je kúskom kontinentu, súčasťou celku.“ (Donne, podľa Knobloch a Knoblochová, 1993, s. 47) Zmysel pre spoločenstvo, resp. spoločenský cit je v každom z nás. Podľa psychoanalytikov je vrozený a každý človek si ho prináša na svet. Nemôžeme poprieť, že naša psychika je závislá od spoločenského citu, ktorý sa často ohlasuje varovným hlasom svedomia a pripomína sa pocitmi viny (podľa Schlegel, 2005). Hoci problematika „Ja“ a sebakoncepcia patria skôr do sféry psychológie osobnosti, nemožno ich chápať mimo sociálny rámec. Sociálna psychológia, ktorá vychádza z faktu, že „človek je tvor spoločenský“ tak presunula fokus na sociálny rámec. Môžeme tak uvažovať o sociálnej dimenzii osobnosti, ktorú Kollárik (1993) vníma ako relatívne stabilné osobnostné vlastnosti, ktoré spadajú do štruktúry osobnosti

a prejavujú sa v sociálnej interakcii. Sociálny aspekt neodmysliteľne patrí aj k súčasným prístupom k človeku ako bio–psycho–sociálno–spirituálnej jednote.

Cieľom práce bola snaha o zachytenie súvislostí medzi interpersonálnymi teóriami osobnosti a psychodynamickými koncepciami. V súlade s viacerými autormi uvažujeme o tom, že individuálna psychodynamika sa v rámci malej spoločenskej skupiny prejavuje prostredníctvom interpersonálnych vzorcov správania a je možné ju identifikovať a popísať na základe niektorých interpersonálnych systémov osobnosti (napr. Leary, 1957; Kožený, Ganický, 1976; Wiggins et al., 1988; 1995, Knobloch, 1993, 1999). Takéto poznatky tak môžu byť užitočné napr. v práci školských psychológov (pri diagnostike sociálnej klímy a atmosféry v školskej triede, resp. sociometrickej hierarchizácii školskej triedy);

klinických psychológov (v práci s patologickou populáciou v zdravotníckych zariadeniach); pracovných a organizačných psychológov (ktorí pôsobia v rôznych firmách a spoločnostiach) a pre ďalších odborníkov v praxi.

## ABSTRACT

Paper reflects on the contexts of psychoanalytic theories as the starting concepts for interpersonal theories of personality and especially the interpersonal model of an individual in a group scheme. The main aim of this paper is to take a closer look at the theoretical background and to synthesize the concepts of the psychodynamics of an individual in the interpersonal context (in a group). An important part is mainly a discussion about Knobloch's approach of the integrated psychotherapy, which originated as a separate theoretically founded and sophisticated therapeutic system (empirically verified and practically used) in the field of constructive criticism of psychoanalysis and the attempts at the integration of psychotherapy during the postwar era in Czechoslovakia and later in the United States and Canada.

**Key words:** *interpersonal tendencies, psychodynamic, integrated psychotherapy.*

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- Alden, L. E., Wiggins, J. S. a Pincus, A. L. (1990). *Construction of Circumplex Scales for the Inventory of Interpersonal Problems. Journal of Personality Assessment.* 55 (3-4), 521-536.
- Beck, D. (2005). *Krátkodobá psychoterapia. Úvod z psychoanalytického aspektu. Trenčín: Vydavateľstvo F.*
- Di Blas, L. (2007). *A Circumplex Model of Interpersonal Attributes in Middle Childhood. Journal of Personality.* 75 (4), 863 - 897.
- Dührssen, A. (1998). *Dynamická psychoterapia. Príručka hlbinné orientovaného prístupu k pacientom. Trenčín: Vydavateľstvo F.*
- Freud, S. (1997). *Spisy z let 1909-1913. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.*
- Freud, S. (2005). *Za princípom slasti. Bratislava: Kalligram.*
- Fromm, E. (1997). *Člověk a psychoanalýza. 2. vyd. Praha: Aurora.*
- Knobloch, F. (1995). *The Interpersonal Meaning of Music and Ethology. ASCAP. 6 (7). Dostupné na internete: [http://cogweb.ucla.edu/Abstracts/Knobloch\\_95.html](http://cogweb.ucla.edu/Abstracts/Knobloch_95.html)*
- Knobloch, F. a Knoblochová, J. (1999). *Integrovaná psychoterapie v akci. Praha: Grada.*
- Knobloch, F., Poštoľka, M. a Srnec, J. (1964). *Musical experience as interpersonal process, Psychiatry Journal for the study of interpersonal processes,* 27 (4), 259 – 265.
- Kollárik, T. (1993). *Sociálna psychológia. Bratislava: SPN.*
- Kožený, J. a Ganický, P. (1976). *Dotazník interpersonální diagnózy – ICL. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.*
- Leary, T. (1957). *Interpersonal Diagnosis of Personality. New York: The Ronald Press.*
- Lejbin, V. M. (1979). *Psychoanalýza a filozofie neofreudismu. Praha: Nakladatelství svoboda.*
- Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie. Praha: Grada Publishing.*
- Pracovní skupina OPD (Eds.). (2013). *Operacionalizovaná psychodynamická diagnostika OPD-2. Manuál pro diagnostiku a plánování léčby. Praha: Hogrefe-Testcentrum.*

- Schlegel, L. (2005). *Základy hlbinej psychológie s osobitným zreteľom na neurózológiu a psychoterapiu. Diel I, II, III.* Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal theory of psychiatry.* New York: Norton.
- Wiggins, J. S. (1979). *A Psychological Taxonomy of Trait-descriptive Terms: The Interpersonal Domain.* *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 395–412.
- Wiggins, J. S. (1995). *Interpersonal Adjective Scales: Professional Manual.* FL: Odessa, Psychological Assessment Resource.
- Wiggins, J. S., Trapnell, P. a Phillips, N. (1988). *Psychometric and Geometric Characteristics of the Revised Interpersonal Adjective Scales (IAS-R).* *Multivariate Behavioral Research*, 23, 517 - 530.
- Wiggins, J. S. a Trapnell, P. (1996). *A Dyadic-interactional Perspective on the Five-factor Model.* In WIGGINS, J. S. (Ed.). *The Five-factor Model of Personality.* New York: The Guilford Press. pp. 88–162.

## AUTOR

**KUSÝ, Peter, Mgr.**

Katedra pedagogických štúdií, Pedagogická fakulta, Trnavská univerzita v Trnave  
e-mail: peterkusy7@gmail.com

Autor pôsobí momentálne ako interný doktorand na Katedre pedagogických štúdií PF TU v Trnave. Vedecko-výskumné aktivity zameriava najmä na problematiku hudobnej biografie, interpersonálnej teórie hudby a hudobnej mediácie. Je frekventantom výcviku v Integrovanej psychoterapii v stredisku INCIP v Kroměříži. Ďalej sa venuje muzikoterapii a expresívnym prístupom, práci so snami v psychoterapeutickom procese a relaxačným metódam.

# V HLAVNEJ ROLE: SOCIÁLNA FÓBIA

Zděnka TOMŠŮ

## ABSTRAKT

Predmetom kazuistiky je príbeh 49-ročnej ženy, ktorá mala problém s verejným vystupovaním. Keďže nastúpila do novej práce, kde bola seba-prezentácia veľmi dôležitá, rozhodla sa vyhľadať odbornú pomoc. V rámci psychoterapie boli použité metódy Integrovannej psychoterapie (Knobloch): Vancouverský dotazník, Skupinová schéma, Životná krivka, Prehrávanie rolí. Prostredníctvom týchto zvolených metód sa klientka dokázala preniesť cez svoje vzťahovacie predstavy a pochopila, že v rámci svojej pozície vodcu, musí hľadať vlastnú cestu, s ktorou bude spokojná ona i ostatní.

**Kľúčové slová:** Sociálna fobia. Integrovaná psychoterapia. Úzkosť.

## ÚVOD

Kazuistika reflektuje príbeh ženy, ktorá takmer celý svoj život bojovala so sociálnou fobiou. Pre odstránenie úzkostných stavov, ktoré fóbiu sprevádzali, sa rozhodla až vo svojich štyridsiatich deviatich rokoch a pomoc psychológa vyhľadala sama. K spomínanému strachu byť v centre pozornosti a obave z trápneho alebo zahanbujúceho správania, sa počítajú aj ďalšie príznaky, ako búšenie srdca, návaly potu, sucho v ústach, ťažkosti s dýchaním, pocity zvierania v hrudi, závraty alebo nepríjemné pocity v bruchu, strach zo straty kontroly, návaly horúčavy, pocity stŕpnutia, začervenanie sa, strach z vracania, tlak na močenie alebo stolicu. Tieto príznaky sa viažu hlavne na verejný prejav, stretnutie so známymi na verejnosti, alebo účasť na činnosti malej skupiny. Niektorí fobici sa snažia vyhýbať všetkým sociálnym situáciám «spúšťajúcim» symptomatiku (Koyš, Hašto, 2005, s. 1-3). Definícia a rozlíšenie sociálnej

fóbie od iných porúch sú ukotvené v DSM – IV. Na základe rôznych výskumov sa zistilo, že ľudia so sociálnou fobiou majú viac negatívnych samohodnotiacich myšlienok a podceňujú akýkoľvek svoj výkon (Stopa, Clark, 1993, s. 255 - 267).

Hlavným cieľom psychoterapie bolo zlepšenie celkového psychického stavu, zvýšenie sebaistoty a sebadôvery, posilnenie pracovnej kompetencie, mapovanie možností zvládania záťaže a nácvik štýlov konania v rade rôznych životných situácií.

## BIOGRAFICKÁ ANAMNÉZA KLIENTKY

Klientka mala v dobe psychoterapie 49 rokov, odbornú pomoc vyhľadala sama. Je vysoká, štíhla, upravená, nosí okuliare, je vydatá, má dve deti, vysokoškolské vzdelanie a je zamestnaná v školstve ako vedúca pracovníčka. Pri telefonickom dohovore sa upresnil termín stretnutia a klientka uviedla dôvod vyhľadania psychológa. Potrebovala zmierniť, či úplne odstrániť úzkostné stavy, ktoré vznikali v situáciách vyžadujúcich seba-prezentáciu vo väčšom kolektíve ľudí, prípadne na verejnosti. Sprievodné javy boli pocit červenaní sa, nadmerné potenie, tras, zmena hlasového prejavu a ťažkosti s vyjadrovaním. Všetko čo je spojené s jej úzkosťou je pre ňu veľmi ťaživé. Dosať verejné vystupovanie riešila tak, že si vzala tabletku Lexaurinu (anxiolytikum), ktorá jej pomohla dosiahnuť väčšie uvoľnenie. Tieto problémy ju sprevádzali mnoho rokov, ale k vyhľadaniu pomoci ju motivovalo hlavne nové zamestnanie, do ktorého nastúpila nedávno a bude v ňom vystavená rôznym situáciám vyžadujúcim seba-prezentáciu. Navyše je nútená riešiť problematickú situáciu so svojou podriadenou. S klientkou bola podpísaná terapeutická zmluva, ktorá vymedzovala frekvenciu stretávania sa, podmienky spolupráce

a cieľ. Výhodiskom terapeutickej práce sa stali informácie získané prostredníctvom vyplnenia Vancouverského dotazníka, Dotazníka životnej krivky, Skupinovej schémy a Dotazník Sebapodrávajúceho (kontraproduktívneho) správania (Knobloch), ktorý okrem klientky vyplnili aj významné osoby (manžel, obe dcéry, staršia sestra a kamarátka).

## PRIEBEH TERAPIE

Spočiatku boli sedenia venované hlavne aktuálnej situácii v práci. Tá bola pre klientku problematická hlavne z dôvodu ťažkej adaptácie na nové prostredie, ľudí a pracovné podmienky. K týmto problémom sa pridali aj problémy spojené s náplňou práce vedúceho pracovníka, konkrétne rozhodovanie o predĺžení pracovnej zmluvy podriadenej pracovníčke. Daný rozhodovací proces bol pre klientku nesmierne náročný a v spojení s ďalšími okolnosťami sa z neho stal veľký problém. Následkom bola znížená kvalita spánku, zlá nálada a vyčerpanie, nakoľko sa pracovnými povinnosťami zaoberala aj vo svojom voľnom čase. Len ťažko sa sústredila na prácu, zabúdala, snažila sa odkladať aj bežné pracovné povinnosti a do práce chodila s nechuťou a obavami. Prestala si byť istá svojimi pracovnými schopnosťami, čo sama vyjadrila slovami: „Nič nedokážem, ničím nie som výnimočná, nič som nedokázala, nie som ani šikovná, ani zručná v porovnaní s ostatnými. Som nanič, v práci vzťahy nezvládam. Bojím sa aj zníženia pracovnej výkonnosti...proste nedokážem byť nad vecou“.

Klientka sa považovala za nervóznou, nesebavedomú a taktiež ľahko manipulovateľnú. Bola jej poskytnutá podpora a odporúčanie sústrediť sa na základnú starostlivosť o seba (pravidelné stravovanie, pitný režim, spánok, očista tela). Počas rozhovorov uvažovala taktiež o tom, či sa rozhodla správne, keď prijala toto miesto – často sa vracala k druhej ponuke, ktorú mala a kde by možno bola spokojnejšia. Vypätá situácia, spojená s nepredĺžením pracovnej zmluvy podriadenej, sa neupokojila ani jej odchodom z pracoviska. Klientka aj

naďalej bojovala s pocitom viny, čo sa riešilo technikou „hraním rolí“, pri ktorej sa hralo dané stretnutie, pre prípad reálneho uskutočnenia. S danou podriadenou sa nakoniec nestretla, takže svoje znalosti v praxi nemala možnosť využiť.

Pokoj a istotu má klientka pri kontakte s jednotlivcom, keď dokáže presadiť svoje názory a návrhy. Pri prezentácii máva často pocit, že na ňu všetci „zazerajú“ a hodnotia ju. Tieto stavy by pritom najradšej nezažívala, pretože jej veľmi záleží na názore druhých. Pri prezentáciách jej veľmi pomáha podpora okolia. Z liekov vyskúšala po prvýkrát priaznivé účinky Lexaurinu už na vysokej škole, kedy musela opakovať jednu skúšku. Znovu ho užívala až keď začala pracovať v školstve. Klientka sa v ideálnom prípade vidí ako tvrdšia, rozhodnejšia, dôraznejšia a viac schopná presadiť svoje vlastné požiadavky. Podriadení, kolegovia aj nadradení by ju rešpektovali, nebála by sa vystupovať na verejnosti a pôsobila by sebavedomo – to všetko je podľa nej veľmi dôležité v situáciách, kedy je treba o niečom vyjednávať. Využitá bola technika hrania rolí, aby sa ako ideálna vedúca vrátila do situácie, kedy sa rozhodla nepredĺžiť zmluvu svojej podriadenej. Pri opakovaných pokusoch dospela k záveru, že je jej nepríjemné používať pri jednaní efekt moci a vyhrážania sa. Počas sedení taktiež uvažovala o tom, ako môže ako vedúca jednať s podriadenými. Dospela zároveň k názoru, že sa musí naučiť k práci pristupovať s istým odstupom a nadhľadom.

## PRÁCA SO SKUPINOVOU SCHÉMOU

Podľa manžela má klientka v profesijnom živote tendenciu k seba-podceňovaniu a s nástupom na nové miesto jej problémy vygradovali, čo ho prekvapilo. Myslí si však, že svoje problémy trochu preceňuje. Popisuje taktiež, že klientka mala od svojich nadriadených skôr dobré ohlasy na odvedenú prácu. Jej vzťah so sestrou považuje za problematický. Tú manžel považuje za zvláštnu osobu, ktorá má často tendenciu stavať sa do pozície osoby s ťažkým životom,



kedy za nič nenesie zodpovednosť. Jednu dobu sa ich rodiny dokonca prestali stretávať úplne, teraz sú vzťahy obnovené.

Mladšia dcéra vie o tom, že sa klientka rozhodla riešiť svoje pracovné problémy s odborníkom. Podľa nej by potrebovala dodať sebavedomie a nebáť sa byť v role nadradenej razantná. Všeobecne si myslí, že jej matka je príliš citlivá, a všetko si veľmi berie k srdcu a až príliš sa zaoberá názorom okolia.

V terapii sa rozoberal aj vzťah klientky a jej sestry, ktorú vníma ako veľmi blízku osobu. Sestra je staršia o 6 rokov. Klientka si pamätá, že voči nej celý život pociťovala žiarlivosť, pretože jej pripadalo, že po celý život dostáva od rodičov viac pozornosti. Faktom však je, že sestra o pomoc dokáže požiadať, zatiaľ čo klientka o ich podporu požiadať nedokáže.

Sestra niekedy pôsobí výbušne, má tendenciu sťažovať si, uprednostňovať svoje problémy, stavať sa do role poškodeného a viniť iných za svoj nepodarený život (neúspešné vzťahy, nevyštudovaná VŠ, atď.). Na druhej strane dokáže byť obetavá, nápomocná, niekoľkokrát klientke pomohla a bola jej oporou. Ich vzťah bol veľmi blízky hlavne v období dospievania a ranej dospelosti, pred 15-timi rokmi ochladol kvôli hádke, až tak, že sa prestali vídať. Nakoľko klientka vnímala, že jej vzťah so sestrou už nie je taký intenzívny ako predtým, iniciovala spoločnú dovolenku, s nádejou, že ich vzťah sa stane vrúcnejším. Hoci klientka na ich vzťahu pracuje a verí, že sa to odrazí aj na sestrinej iniciatíve, v poslednom období sa jej zdá, že sestra sa nezaujíma o druhých, nezapája sa do zábavy ani do konverzácie, niektoré informácie zatajuje, vyberá si, komu čo povie, nekomunikuje ani o bežných záležitostiach, čím vytvára napätie. Technikou hrania rolí sa prehrala situácia, kedy klientka povedala sestre ako sa cíti v súvislosti s ich vzťahom a čo by potrebovala, aby sa zmenilo (potreba poznať sestrin názor, mať jej podporu). Zároveň sa klientka pokúsila vžiť i do role sestry, keď si sadla na „jej stoličku“. Tu bol pozorovateľný rozdiel v tom, ako predtým nedokázala hovoriť za druhých, ale v tomto prípade s tým nemala problém. V situácii, keď

klientka prehrávala sestriho sťažovanie si za neprijateľný život, vyvstala otázka žiarlivosti sestry voči klientke, pričom klientka sama potvrdila, že sa to skutočne môže diať.

Počas sedení sa klientka opätovne vracala k veľmi nepríjemnej skúsenosti s bývalým nadriadeným, ktorý je v jej skupinovej schéme medzi autoritami. Objavil sa v jej živote, keď mala 44 rokov a uchádzala sa o miesto vedúcej na zástup počas materskej dovolenky. On sa vtedy stal novým vedúcim a nariadil, aby sa na túto pozíciu vypísalo výberové konanie, s čím sa pôvodne nepočítalo. Klientku to najskôr odradilo, ale kolegovia ju motivovali a vďaka dobrým výsledkom sa na pozíciu vedúcej dostala. Klientka popisuje svojho nadriadeného ako veľkého, rázneho, cholerického človeka, ktorý svojím vystupovaním vzbudzuje hrôzu. Myslí si, že má zásluhu na jej problémoch. Má nepríjemnú spomienku, ako ju neprofesionálne skritizoval („hrozne reval“). Pokiaľ sa dalo, snažila sa mu vyhýbať, obávala sa jeho prítomnosti pri oficiálnych udalostiach, kde mala vystupovať s nejakým príspevkom, desila sa jeho výbuchov zlosti. V terapii odmietala prehrať situácie súvisiace s jej bývalým nadriadeným. Odôvodňovala to tým, že sa k tomu nechce vracieť, klientka sa dodnes necíti dobre, keď si naňho spomenie. Popisuje aj skúsenosti z iných zamestnaní, kedy bola kritizovaná, pričom prežívala bezmocnosť, mala pocit nespravodlivosti a ťažko sa vyrovnáva s kritikou. Opätovná rekapitulácia viedla k zmene uvažovania. Kritiku neberie osobne, ale spája ju s konkrétnym činom. Uvedomuje si, že niekto nie je neomylný, chyby sa dajú napraviť, a nepomôže jej neustále pochybovanie o sebe. V súčasnosti sa snaží problematiku riešiť vecne, v pokoji premýšľať nad možným riešením, realizovať ho, a viac sa záležitosťou už nezaoberať.

### VÝSLEDKY TERAPIE

V priebehu terapie sa objavili isté tendencie prispievajúce ku klientkiným ťažkostiam s úzkosťou, ako napr. pocit zodpovednosti byť

dobrou ženou, matkou, dcérou, manželkou, zamestnankyňou, kamarátkou a človekom ako takým. Svoju hodnotu odvodzuje od toho, čo si o nej myslia druhí. Má potrebu byť obľúbená, chápaná, pozorná, vnímavá, milá, rešpektovaná, a zároveň nenápadná a nepriťahujúca pozornosť. K jej nerozhodnosti prispieva nedôvera vo vlastné schopnosti, prispôsobovanie sa prianiam druhých a neochota niesť nepríjemné následky nevydarených činov. Taktiež má problém jasne a zrozumiteľne vyjadriť, čo potrebuje od druhých, preto často ostatní preberajú iniciatívu.

Na rýchlu orientáciu v základnej problematike klientky nám slúžil Vancouverský dotazník, vďaka ktorému sa vyprofilovali hlavné oblasti, ktorým sme venovali ďalšiu pozornosť. Dôležité informácie sme získali aj pri práci so Životnou krivkou, kde sa vyprofilovali najmä dôležité osoby v klientkinom živote. Technika hrania rolí jej predovšetkým ukázala, že je schopná dívať sa na seba aj očami iných, vcítiť sa do ich emócií a myšlienkových pochodov.

### Dotazník Sebapodrávajúceho (kontraproduktívneho) správania (Knobloch)

Vyplnenie dotazníkov klientkou, manželom, oboma dcérami, sestrou a kamarátkou pomohlo k uceleniu obrazu správania sa klientky, a taktiež k rýchlemu vybaveniu si klientkiných spomienok na rôzne životné udalosti, ktoré terapiu posunuli dopredu.

Vyjadruje, že sestra je jej najbližším človekom, pretože jej môže, či mohla povedať čokoľvek. Aj s manželom a dcérami má blízky vzťah, ale nezdôveruje sa im so všetkým. Taktiež vidí rozdiely medzi samotnými dcérami – staršia dcéra je narozdiel od mladšej otvorenejšia. To isté sa potvrdilo v rozhovore s manželom, ktorý má taktiež rôzny prístup k dcéram, čo môže byť spôsobené aj tým, že staršia dcéra bola tá „bezproblémová,“ a mladšia zas predstavovala väčšiu individualitu. Aj napriek tomu, že sa ju snažia podporovať, sú na ňu prísnejší.

Všetky uvedené skutočnosti sa istým spôsobom odrazili aj v získaných údajoch z vyplnených dotazníkov sebapodrávajúceho správania.

Názorovo konzistentnú skupinu vytvorili manžel a staršia dcéra, ktorí sa v mnohých položkách zhodovali s klientkiným sebaopisom. Mladšia dcéra, sestra a kamarátka vytvorili samostatnú skupinu, ktorých odpovede sa síce zhodovali, ale boli v protiklade s „prvou skupinou“ - ako keby nebol posudzovaný jeden človek, ale dve rôzne individuality.

Čo spôsobilo taký názorový rozdiel však ostáva neznáme, pretože nebolo možné stretnúť sa so všetkými, čo vyplňovali dotazník. Môžu byť za to zodpovedné rozdielne osobné skúsenosti s klientkou, či ich role voči klientke. V neutrálnych hodnoteniach sa môže odrážať snaha o lojalitu, čiže neochota označiť „nelichotivú“ alternatívu, aj keď by možno lepšie zodpovedala skutočnosti. Treba však počítať aj s možným neporozumením jednotlivým položkám, únavou, alebo aktuálnou náladou.

Vzťah klientky a jej sestry sa zdá byť začne ambivalentný. Napriek nášmu návrhu stretnúť sa so sestrou, klientka nesúhlasila, pretože bola presvedčená, že sestra by odmietla. To isté predpokladala aj pri administrácii dotazníka avšak sestra ho bez výhrad vyplnila. Zdá sa, že ich vzťah je komplikovanejší, ako si je klientka ochotná pripustiť.

Klientka bola ochotná vyplniť dotazník sebapodrávajúceho správania aj po ukončení sedení, čo umožnilo porovnať výsledky. Cíti sa istejšie, čo môže byť dané i tým, že v zamestnaní už nie je nováčikom. Nadviazala dôležité kontakty, zoznámila sa s problematikou, ujasnila si svoje kompetencie a vie, aké znalosti sa od nej očakávajú. Svoje ťažkosti s úzkosťou už nevníma ako nadmerne zaťažujúce, čím sa znižuje aj jej potreba spoliehať sa na účinky medikamentov. Na pracovných poradách dokáže na vyzvanie pohoťovo reagovať, a v prípade, že nevie, nevidí v tom osobné zlyhanie.

### ZÁVER

Sodstupom času sa dá konštatovať, že klientka sa v závere psychoterapeutickej práce cítila lepšie ako na začiatku. Nerozhodnosť bola hlavným

bodom jej sebaopodryvajúceho správania, táto vlastnosť jej zostala i naďalej, no je otázne, do akej miery jej bude komplikovať život. Klientka postupne dospela k názoru, že každý problém nemusí viesť ku katastrofálnym následkom, a že je efektívnejšie sústrediť sa na konštruktívne riešenia, miesto sebaobviňovania. Dokázala sa povzniesť nad svoje vzťahovačné predstavy, pochopila, že v rámci vodcovskej pozície musí hľadať vlastnú cestu a správny spôsob jednania, ktorý jej umožní byť uznávanou autoritou. Naučila sa relaxačné cvičenia a zoznámila sa s literatúrou o asertivite.

## ABSTRACT

The subject of this case study is 49-year-old woman who had problem with public performance. Since she started a new job, where the self-presentation was very important, she decided to seek for a professional help. Means of Integrated psychotherapy (by Knobloch) have been used in context of therapeutic process: Vancouver Questionnaire, the Group Scheme, the Life Curve, Role play. Through these selected methods, was the client able to partially overcome symptoms of her social anxiety and she is capable to find her way how to be a leader.

**Keywords:** *Social anxiety disorder. Integrated psychotherapy. Anxiety.*

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- Hašto, J. a Koyš, B. (2005). *Sociálna fóbia - viac ako hanblivosť*. [online] [cit. 2015-3-12] Dostupné na internete <<http://www.psychoterapia-sk.sk/dokumenty/informacie/SF.pdf>>
- Stopa, L., Clark, D.M. (1993). *Cognitive processes in social phobia*. In *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 31, no. 3. pp 255 – 267.

## AUTOR

**TOMŠŮ, Zdenka, Mgr.**, psychológ,  
Pedagogicko - psychologická poradňa Brno,  
e-mail: [tomsu.zdenka@email.cz](mailto:tomsu.zdenka@email.cz).

*V roku 2004 ukončila štúdium jednodborovej psychológie na FF MU. V roku 2012 ukončila výcvik INCIP zložením skúšok na terapeuta. Od r. 2013 pracuje v PPP Brno ako psychológ. Od r. 2014 má tiež svoju súkromnú prax, kde pracuje podľa a v súlade s Integrovanou psychoterapiou. Po ukončení školy pracovala ako psychológ v neziskových organizáciách venujúcich sa starostlivosti o seniorov a vo Výchovnom ústave (2004-2007).*

## Upravili:

**BRIESTENSKÁ, Lucia, Mgr.**, Psychiatrické oddelenie, NsP Považská Bystrica;

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

**ANTAL, Michal, Bc.**, FF KU v Ružomberku;

**PHANVANOVÁ, Eva**, FF KU v Ružomberku





## KARL HEINZ BRISCH

PD Dr. med Karl Heinz Brisch

PD Dr. med Karl Heinz Brisch, sa zaoberá oblasťou detskej a adolescentnej psychiatrie a psychoterapie, rovnako ako aj psychiatrie dospelých. Špecializuje sa na psychoterapeutickú medicínu, psychoanalýzu a skupinovú psychoanalýzu. Prednáša na Psychoanalytickom Inštitúte v Stuttgarte. V súčasnej dobe je vedúcim oddelenia Pediatrickej psychosomatickej medicíny a psychoterapie v detskej univerzitnej nemocnici Dr. von Haunterav Mníchove. Vo svojich výskumoch sa zameriava predovšetkým na vývoj dieťaťa v ranom veku, pričom venuje pozornosť hlavne procesom citovej väzby a ich poruchám. Jeho výskumy sa týkajú najmä vývoja vzťahovej väzby a štúdia vplyvu bezpečnej vzťahovej väzby na zdravie dieťaťa, čo reflektujú aj jeho mnohopočetné publikácie. Publikoval

tiež mnohé štúdie o aplikovaní psychoterapie orientovanej na väzbu pri liečbe väzbových porúch. Kniha *Bezpečná vzťahová väzba* vyšla na Slovensku v roku 2011 vo Vydavateľstve – F. Mnoho rokov bol prezidentom GAIMH - Nemecky hovoriacej asociácie pre duševné zdravie dieťaťa (*German Speaking Association for Infant Mental Health*).

Je autorom preventívnych programov SAFE® (*Safe Attachment Family Education*) a B.A.S.E.® (*Babywatching*). SAFE® je program, ktorý napomáha rozvíjať bezpečnú citovú väzbu medzi dieťaťom a rodičmi. Semináre napomáhajú rodičom k vytvoreniu väčšej istoty vo vzťahu ku svojmu dieťaťu, taktiež napomáhajú, aby rodičia citlivo a primerane reagovali na signály dieťaťa od tehotenstva až po jeho prvé roky. Skladá sa zo štyroch modulov:

Skupinový kurz počas dní pred a po narodení dieťaťa; Tréning citlivosti; Poradenská linka; Terapia trauma. Moduly sú navrhnuté takým spôsobom, aby skupinová, rovnako, ako aj individuálna, terapia dosiahli v kooperácii výsledky. B.A.S.E.® je program zameraný na zníženie agresie a strachu, ako aj na podporenie empatie a citlivosti v materských a základných školách. Program zahŕňa týždenné návštevy matky a jej novorodenca v materskej alebo základnej škole, tieto návštevy by mali prebiehať jeden rok. Vďaka pomoci, ktorú poskytujú facilitátori z B.A.S.E.®, skupiny detí pozorujú interakciu medzi matkou a dieťaťom, čím sa prostredníctvom pozorovania učia pochopiť a vcítiť ako do roly dieťaťa tak do roly matky. Výsledky preukázali, že sa týmto spôsobom zvyšuje schopnosť dieťaťa byť empatické, čo sa odrazilo na ich citlivejšom a menej bojzlivom správaní k iným (viditeľné aj u problémových detí).

Prinášame rozhovor s Dr. Brischom:

### PRE RODIČA JE NÁROČNÉ ZHODNOTIŤ VHODNÉHO TERAPEUTA. AKO MÔŽEME ROZPOZNAŤ KOMPETENTNÉHO PSYCHOANALYTIKA, PSYCHOTERAPEUTA A DETSKÉHO PSYCHIATRA?

Je to náročná otázka. Poďme chvíľu hovoriť o terapeutovi vo všeobecnosti. Ak hovoríme o psychoanalytikovi alebo psychoterapeutovi, ktorý lieči dospelých, je veľmi dôležité, aby to bol človek úctivý, citovo k dispozícií pre pacienta, aby bol primerane zapojený, s prípadným očným kontaktom, podľa miery, ktorú je pacient schopný tolerovať, je tiež dôležité, aby pacienta akceptoval. Akceptácia nie vyjadrená len tým, čo terapeut hovorí, ale aj prostredníctvom reči jeho tela. Otázka, ktorú treba mať na mysli: Ponúka terapeut pacientovi taký druh podpory, ktorý mu umožňuje hovoriť o často nepríjemných emóciách? Je veľmi užitočné, ak je terapeut citlivý voči jemným náznakom pacienta. Napríklad, ak je pacient pri odpovedaní

na otázku vystrašený alebo v napätí, v ideálnom prípade by sa terapeut mal opýtať sám seba, či tá konkrétna otázka nebola náročnejšia, ako bol pacient schopný zvládnuť. V takom prípade by mohol považovať o tom, či sa otázku opýta znova, prípadne sa opýtať iným spôsobom. Existuje mnoho verbálnych prejavov, ale čo je dôležitejšie existuje tiež veľa neverbálnych prejavov pacienta, ktorých by si mal byť vedomý. Je veľmi dôležité pochopiť takéto prejavy. Psychoterapeut musí byť citlivý k prejavom správania, emócií a sledovať, ako sa pacient prejavuje, hlavne, ak ide o jeho prania a obavy. V takom prípade môže terapeut zahájiť rozhovor a pozorovať, či pre pacienta nie je otázka príliš náročná, ak áno, počká a uvidí, či je vhodné pokračovať. Vyžaduje to empatiu rovnako ako aj rozsiahle školenie.

### MÔŽETE BYŤ KONKRÉTNEJŠÍ?

Čo som práve opísal je akýsi základ pokiaľ ide o psychoterapiu s orientáciou na citovú väzbu. V prípade psychoterapeuta detí, treba zohľadňovať vek dieťaťa, terapeut musí byť v dobrom kontakte so svojim vlastným vnútorným dieťaťom, čo znamená, že by si mal byť vedomý svojich vlastných zážitkov a skúseností, ktoré zažil ako dieťa a adolescent, a mal by si sám prejsť aspoň jedným náročnejším obdobím. Musí byť v kontakte so svojou vlastnou históriou, aby sa necítil nekomfortne prispôbením sa úrovni 3, 10 alebo 16-ročného dieťaťa. Mal by sa cítiť bezpečne pri identifikácii s detským svetom - nezávisle od toho, aké traumatické bolo jeho vlastné detstvo. Čo znamená, že ak sa dokáže stotožniť iba so správaním, pocitmi a myslením na úrovni dospelých, bude pre neho veľmi náročné vstúpiť do emocionálneho kontaktu s 3-ročným dieťaťom, jeho vnútorným svetom fantázie a pocitov. Inými slovami, musí byť schopný naladiť sa na všetky jeho komunikačné kanály, pretože deti sa vyjadrujú hrou oveľa častejšie ako rozprávaním. Z tohto dôvodu je tak náročné získať priame prejavy správania od detí. Toto je tiež dôvod, prečo je tak užitočné,

ak terapeut získal svoju vlastnú skúsenosť s terapiou. Napríklad, v prípade terapeuta, ktorý sám zažil vážnu citovú depriváciu v približne rovnakom veku ako dieťa, ktoré lieči v hrovej terapii, a sám tento problém ešte nevyriešil, alebo si toho dokonca nie je vedomý, môže si to uvedomiť počas práce s pacientom. Na druhej strane, terapeut, ktorý dokázal vyriešiť svoje vlastné problémy, môže byť v mimoriadne dobrej pozícii, aby sa dokázal dostať do emocionálneho sveta dieťaťa. Dieťa sa potom cíti lepšie pochopené aj bez slov, a môže začať viac hovoriť, prezentovať viac svoj vnútorný svet, čo môže viesť k symbolickej hre, ktorá vyjadruje jeho vnútorný svet, napríklad kresbami. Toto sú niektoré z vecí, ktoré by mal rodič mať na pamäti, ak hľadá vhodného terapeuta.

### **KEDY STE SI UVEDOMILI, ŽE CHCETE BYŤ DETSKÝM PSYCHIATROM?**

Spočiatku som bol pevne presvedčený o tom, že sa stanem pediatrom, niekoľko rokov som sa tomuto odboru počas atestácie venoval. Potom som sa zameril na detskú neurológiu, prácu s deťmi, ktoré majú skoré príznaky autizmu, mozgovej obrny, porúch správania a iné. Neskôr som si uvedomil, že je pre mňa problematiqué hovoriť s ich rodičmi, vysvetliť im komplikácie, byť pre nich emocionálnou podporou pri vyrovnávaní sa s deficitmi ich detí. Takže, aby som sa naučil ako hovoriť s rodičmi citlivejšie, rozhodol som sa ísť na psychoterapeutický výcvik. Vtedy som sa začal plne zaujímať o psychoterapiu, bol som fascinovaný učením o psychoterapii a spôsoboch, ako hovoriť s rodičmi, a o všetkých teóriách za tým. Mimoriadne zaujatý som bol myšlienkou nevedomého spracovania, ktoré sa tak odlišuje od vedomého spracúvania informácií alebo od myslenia. To ma viedlo k ešte väčšiemu pohlteniu psychoterapiou, následne som sa zúčastnil psychoanalytického tréningu, aby som sa mohol stať psychoanalytikom. Začal som si robiť tréning v psychiatrii a nakoniec som sa dostal k práci detského a adolescentného psychiatra, nakoľko som si uvedomil, že preferujem prácu

s deťmi. Uvedomil som si, že moje miesto je pri práci s deťmi.

### **PREČO STE SA ZAMERALI NA DETSKÝ VÝVIN A ICH VÄZBOVÉ PROCESY?**

Keď som pracoval s deťmi, videl som, že mnoho problémov so správaním začalo vo veľmi skorom veku, v prvých dvoch, troch rokoch života, niekedy už počas tehotenstva. Kvôli svojej vlastnej deprivácii alebo traumatizácii, niektorí rodičia jednoducho neboli schopní byť v emocionálnom kontakte so svojimi deťmi. Myslel som si teda, že bude vhodné študovať všetky tieto procesy vývinu z pohľadu skorej väzby. Čo je normálna citová väzba a čo predstavuje poruchu väzby? A čo je príčina jej poruchy? Väzba sa stala mojim hlavným zameraním, pretože znamená základ. Základ pre motorický, somatický, sociálny a emocionálny vývin; akákoľvek oblasť vývinu nejakým spôsobom súvisí s citovou väzbou. Vytvorenie väzby je základ pre rozvoj osobnosti. Ak je väzba bezpečná, tak si dieťa vytvorí zdravé vzorce. Ak je však väzba narušená, pretože rodič nedokáže reagovať citlivo alebo reaguje deštruktívne, je pravdepodobné, že u dieťaťa sa rozvinie neistá alebo dezorganizovaná citová väzba - s potenciálne ničivými následkami počas celého životného cyklu. To je dôvod, prečo som si myslel, že by bolo dobré študovať počiatočný vývin a podporiť edukáciu v tejto oblasti.

### **TAKŽE VÁS K EDUKÁCIÍ A PREVENCIÍ VIEDLI DLHODOBÉ NÁSLEDKY?**

To je pravda. Ako náhle si uvedomíte, že toto rané obdobie je kľúčové pre ďalší vývin, je jasné, že by sme si mali naozaj dať záležať na prevencii. Takže som spolu s niektorými mojimi kolegami zahájil preventívne projekty SAFE® (Edukácia rodiny k bezpečnej citovej väzbe a Formovanie bezpečnej citovej väzby pre vychovávateľov). To je to, čomu sme sa venovali posledných niekoľko rokov. Vzdelávali sme rodičov o dôležitosti väzby a o tom, ako podporiť vytvorenie bezpečnej väzby u ich detí od tehotenstva až po prvý rok dieťaťa.

Ďalším preventívnym programom je *B.A.S.E.® Babywatching*. Matka spolu s dieťaťom každý týždeň po dobu jedného roka navštevujú škôlku alebo triedu. Výsledky preukázali, že deti sa stali empatickejšími a začali viac spolupracovať, boli menej agresívne a úzkostné. Je možné, že proces pozorovania a konzultovania môže do určitej miery u niektorých detí kompenzovať poruchy väzby. Nech je to ako chce, zdá sa, že tento projekt prináša prospech pre všetky deti. Pre mňa osobne je najväčším zadosťučinením, keď môžem sledovať zmeny, ktoré nastanú.

### **NAPÍSAI STE NIEKOĽKO KNÍH O CITOVEJ VÄZBE A SPÔSOBOCH AKO VYTVORIŤ NORMÁLNU CITOVÚ VÄZBU, BOLI STE INŠPIROVANÝ SVOJIM VLASTNÝM ŽIVOTOM?**

Samozrejme, mám vlastné skúsenosti s väzbou ako dieťa z môjho detstva, a to s mojimi rodičmi, starými rodičmi, rodinou. Táto téma ma však skutočne začala zaujímať, keď som ako mladý pracoval na psychiatrii a neskôr na psychiatrickej klinike. Bol som zodpovedný za oddelenie, kde boli depresívni pacienti, pacienti po samovražednom pokuse alebo so samovražednými tendenciami. Vďaka tomu som mal možnosť rozprávať sa s nimi, pri tom, ako som ich počúval, som si uvedomil, že mnoho z týchto pacientov utrpelo „straty“. V tom čase som narazil na trilógiu Johna Bowlbyho (*Attachment, Separation, Loss*) a prišiel som na to, že má veľmi dobré znalosti o pacientoch, s ktorými som pracoval. Mnoho z mojich pacientov trpelo depresiami, videl som tiež, že mnoho z týchto pacientov malo rovnaké problémy súvisiace s väzbou, separáciou a stratou. Dávalo mi zmysel, že práve toto je príčinou ich depresie, dokonca až do tej miery, že by sa pokúsili o samovraždu. Teória citovej väzby a jej aplikovanie do praxe mi ponúkla cestu k pochopeniu týchto ľudí.

### **MÁ PODĽA VÁS VÝZNAM ZAPOJIŤ BIOLOGICKÝCH RODIČOV PRI LIEČBE**

### **PORÚCH CITOVEJ VÄZBY, AK NAPRÍKLAD LIEČIME DIEŤA ŽIJÚCE V DETSKOM DOMOVE? (DOMINIKA ZÁVODSKÁ)**

V prípade, že hovoríme o biologických rodičoch, ktorí chcú byť v kontakte so svojimi deťmi v detských domovoch, bolo by zaujímavé hovoriť s nimi a zistiť, aké majú väzbové zázemie alebo históriu tráum. Ak sa pokúšajú vyriešiť svoje vlastné problémy nejakým druhom poradenstva alebo psychoterapiou, otvára to možnosť kontaktovať sa s ich deťmi, a dokonca možnosť ich zapojenia do liečby dieťaťa. Takíto rodičia by sa však mali zapojiť iba v prípade, že sú emocionálne v pozícii, ktorá nám umožňuje ich viesť a pomôcť im pracovať s ich stresom, možno dokonca ísť na liečbu alebo do poradne. Pretože v opačnom prípade, ak rodičia iba prídu, aby mali kontakt so svojim dieťaťom, môžu dieťaťu skutočne spôsobiť traumatický zážitok. Čo sa často stáva je, že počas normálnych, pravidelných stretnutí s takýmito rodičmi sú deti pod maximálnym stresom. Niekedy majú symptómy akými sú problémy s jedlom a spánkom, pociťujú úzkosť, bolesť hlavy a mnoho ďalších. Väčšinou potom svojich rodičov už nechcú vidieť. Čo je len znakom toho, že mať kontakt s ich biologickými rodičmi aktivuje staré traumatizujúce a stresujúce zážitky, ktoré deti nedokážu tolerovať. Prítomnosť ich rodičov im príliš pripomína to, čo sa stalo v minulosti. Takže je veľmi dôležité monitorovať, ako dieťa reaguje, keď sa má stretnúť s biologickými rodičmi, a taktiež pozorovať správanie rodičov. Kontakt môže byť iniciovaný, ak sú rodičia schopní udržať pod kontrolou svoj vlastný stres a taktiež dieťaťu odpovedať citlivo. Niektoré deti chcú až zúfalo vidieť svojich rodičov, a to dokonca aj po zážitkoch násilia a extrémneho zanedbávania. Takéto deti majú vytvorenú patologickú väzbu na rodičov - páchatelov, čo znamená, že keď ich rodičia bili, ich väzbový systém bol aktivovaný do extrému, a keďže nemali v okolí inú väzbovú figúru, väzbu si vytvorili s nimi.

**VAŠE KNIHY SÚ PRELOŽENÉ DO MNOHÝCH JAZYKOV, MYSLÍTE SI, ŽE SÚ APLIKOVATEĽNÉ NA DETI Z ODLIŠNÝCH KRAJÍN, POVEDZME ZO SLOVENSKEJ REPUBLIKY? EXISTUJÚ POTENCIÁLNE NEPREKONATEĽNÉ ROZDIELY MEDZI KULTÚRAMI, POKIAĽ IDE O CITOVÚ VÄZBU?**

Áno, pravdou je, že moje knihy boli preložené do mnohých jazykov, z tohto dôvodu je to skutočne otázka na zamyslenie. Na jednej strane do určitej miery áno, pretože citová väzba je všeobecným črtou, ktorý môžete nájsť v akejkolvek kultúre u každého človeka, dokonca aj u zvierat. To znamená, že napríklad dieťa v Japonsku (alebo na Slovensku) hľadá osobu, na ktorú sa môže pripútať, takže môžete knihu preložiť do slovenského jazyka, alebo akéhokoľvek iného a následne prísť na to, aké kultúrne špecifiká je nutné vysvetliť, alebo nájsť nejaké spôsoby, ako vložíte do prekladu Vaše kultúrne odlišnosti.

Ak hovorím o kultúrnych rozdieloch v Nemecku, rodičia skutočne tlačia svoje deti, aby sa stali viac autonómny - mohli zostať samé, chodiť samé, objavovali svet bez pomoci, aby sa stali čím skôr autonómne a nezávislé. V Japonsku je to úplne odlišné. Rodičia chcú byť so svojimi deťmi tak dlho, ako je to možné. Znamená to pre nich veľmi veľa, keď sa ich deti osamostatňujú, považujú to za veľmi náročné a stresujúce. V Japonsku je dominantnou neistá väzba, úzkostne odmietavá – ambivalentná, zatiaľ čo v Nemecku je to neistá, vyhýbavá väzba. Takže existujú kultúrne odlišnosti týkajúce sa rozdelenia medzi rôzne druhy väzieb.

**EXISTUJÚ ĽUDIA, KTORÍ VÁS SKUTOČNE INŠPIROVALI? AK ÁNO, AKO?**

Určite existujú kolegovia v mojom odbore, ktorí sú pre mňa veľmi inšpirujúci. Bol som napríklad veľmi milo prekvapený, keď som sa dostal k práci Anni Bergman o psychotických deťoch. Pozvala ma do New Yorku, kde som mal možnosť zúčastniť sa jej prednášok a na jej seminároch

prezentovať môj výskum a klinickú prácu. Bol som hosťom v jej dome a umožnila mi sledovať videonahrávky jej liečby. Bol som hlboko dojatý zo spôsobu, akým pracovala niekoľko rokov často štyri až päťkrát týždenne s dieťaťom, ktoré nemohlo hovoriť a malo jasné znaky plne vyvinutého raného autizmu. A potom som videl, ako po rokoch liečby, toto dieťa povedalo svoje prvé slová, začalo sa rozvíjať a pomaly bolo schopné vstupovať do vzťahov. Toto dieťa sa nakoniec vydalo a malo svoje vlastné deti. Absolútne ohromujúce. Ponaučením v tomto prípade pre mňa bolo, že človek by sa nikdy nemal vzdávať! Môže to trvať roky, ale niektorí jedinci sa budú vyvíjať tak dlho, kým ich terapeut verí v ich schopnosti a je ochotný vybudovať s nimi stabilné a spoľahlivé vzťahy. Moje stretnutie s Anni Bergman bolo formujúce a inšpirovalo ma k tomu, aby som pokračoval s prácou s najviac traumatizovanými deťmi a adolescentmi. Pre tieto deti môže byť veľmi dôležité, aby vedeli že v tomto často chladnom a neosobnom svete existujú ľudia, ktorí to s nimi nevzdávajú, veria v nich a sú ochotní pracovať s nimi, niekedy po dobu mnohých rokov.

Ďalšou inšpirujúcou skúsenosťou bolo pre mňa stretnutie s Henrim Parensom v Ulme, v Nemecku. Prvýkrát sme sa stretli v Ulme, kde som pracoval na detskej klinike. Henri bol v tom čase od holokaustu, kedy bol ako dieťa spolu so svojou matkou v koncentračnom tábore, v Nemecku po prvýkrát. Zatiaľ čo jeho matka spolu s mnohými ďalšími členmi jeho rodiny bola zavraždená v Auschwitz, jemu sa podarilo utiecť a dostať sa do Spojených štátov, kde bol v starostlivosti americkej rodiny. Spočiatku študoval hudbu, následne medicínu so špecializáciou na psychiatriu. Ako mladý psychiater a psychoanalytik pracoval s Margaret Mahler a jej tímom. Jeho vlastná skúsenosť v Nemecku ho viedla k výskumnému záujmu: ako sa rozvíja ľudská agresia, nepriateľstvo a malígne predsudky. Pomocou dlhodobých pozorovaní sa pokúsil identifikovať, kedy sa začne agresívne správanie objavovať, napríklad v detstve alebo už u batolaťa. Keď

počas jeho týždenných pozorovaní pozoroval skupiny matiek a ich detí, ktoré sa správali agresívne, spozoroval, že sa to stáva, iba keď matky ignorujú základné potreby dieťaťa, ako napríklad blízkosť, ochranu a citovú väzbu. Inými slovami, prišiel na to, že agresívne správanie je spôsobené extrémne frustrujúcimi zážitkami s blízkou osobou, väzbovou figúrou. Toto ho viedlo k tomu, aby vyvinul preventívny program pre učiteľov, žiakov a rodičov. Demonštroval, že ak sa učitelia a rodičia naučia pracovať so študentmi citlivejšie, ich agresívne správanie sa začne znižovať. Raz mi povedal, že pozval jednu matku, aby priviedla svoje dieťa do triedy za účelom rozvoja empatie u študentov tým, že budú pozorovať interakciu medzi matkou a dieťaťom. Ja som tento jeho nápad použil ako základnú myšlienku pre môj projekt B.A.S.E.<sup>®</sup>. Momentálne sa tento projekt realizuje v mnohých krajinách, naposledy v školách v Izraeli. Pre mňa ako potomka nemeckej povojnovej generácie bolo veľmi dojemné, že som bol pozvaný do Izraela, aby som vzdelával učiteľov v programe B.A.S.E.<sup>®</sup>. Od Henriho prvej návštevy v Ulme sme si vybudovali hlboké priateľstvo a je pre mňa inšpiráciou, že jeho životné dielo skúmajúce ľudskú agresiu vzniklo z jeho vlastnej skúsenosti v koncentračnom tábore. Cítim sa veľmi poctený tým, že som mohol rozšíriť aspoň malú časť jeho práce prostredníctvom nášho programu. To je spôsob, ako sa dosahuje pokrok, to, čo dosiahneme, vždy nejakým spôsobom vychádza zo skúseností a postrehov iných. Učitelia, ktorí sa nám citovo priblížili ich prácou a osobnosťou, môžu mať hlboký vplyv na nás ako ľudí a na náš profesionálny život.

**AK BY STE MOHLI HOVORIŤ S AKÝM-KOĽVEK PSYCHOLÓGOM Z MINULOSTI, KTO BY NÍM BOL, A O ČOM BY STE S NÍM HOVORILI? (ADAM PRIKLER)**

Veľmi rád by som sa stretol s Johnom Bowlbom, aby som sa s ním porozprával o tom, čo ho motivovalo k rozvoju jeho teórie, a aké ťažkosti

a prekážky ho postretli. Tiež by mohol mať nápady o tom, akým spôsobom by sa teória citovej väzby mala ďalej rozvíjať, čo by sa malo ďalej skúmať, a ktoré ďalšie oblasti z klinickej praxe by mohli byť vďaka jeho teórii osvetlené. Okrem toho mať ho ako starého otca, kvôli poradenstvu by bolo skvelé.

**BOLI STE NIEKEDY NA SLOVENSKU? POZNÁTE NEJAKÝCH SLOVENSÝCH PSYCHOLÓGOV ALEBO PSYCHOTERAPEUTOV?**

Ak mám byť úprimný, nikdy som na Slovensku nebol, ale veľmi rád by som ho navštívil, aby som sa stretol s kolegami, psychoterapeutmi a ľuďmi pracujúcimi s adoptovanými deťmi. Rád by som sa dozvedel viac o tom, akým spôsobom pracujete, aké sú Vaše preventívne programy, práve toto by bolo pre mňa veľmi zaujímavé. Takže sa plánujem zúčastniť EFPSA konferencie organizovanej Slovenskou asociáciou študentov a absolventov psychológie, ktorá sa bude v novembri konať v Ružomberku.

Ďalšie informácie nájdete na:

[www.khbrisch.de/en](http://www.khbrisch.de/en)

[www.safe-programm.de/en](http://www.safe-programm.de/en)

[www.base-babywatching.de/en](http://www.base-babywatching.de/en)

**AUTOR**

**ŠABLATÚROVÁ, Nika, Bc., FF KU v Ružomberku**

# ČO ROBIŤ, KEĎ SA TRÁPIM PROBLÉMOM NIEKOHU INÉHO?

Barbora HOLÍKOVÁ & Michaela PTÁKOVÁ

Spoluzávislosť je pojem, ktorý síce nie je nový, ale táto téma si určite zaslúži viac pozornosti už len preto, že mnohí ľudia sú spoluzávislí, ale nemusia o tom vôbec vedieť. Termín spoluzávislosť (kodependencia) vznikol v USA v rámci hnutia anonymných alkoholikov (AA). V našom článku si tento fenomén priblížime trochu viac. Na začiatku si odlíšime „spoluzávislosť“ od pojmu „závislosť“, ďalej si popíšeme charakteristické črty, ktorými sa vyznačuje spoluzávislá osoba, povieme si aj, ako takáto osoba môže paradoxne umožňovať vznik a rozvoj závislosti v rodine a nakoniec, sa budeme venovať spôsobom, ktoré pomôžu takto trpiacim ľuďom zbaviť sa svojej spoluzávislosti. Na záver odporúčame aj pár užitočných odkazov, kde sa o tejto téme môžete dozvedieť ešte viac.

## Aký je rozdiel medzi závislosťou a spoluzávislosťou?

Závislosť je chorobou nielen človeka, ktorý ňou trpí, ale aj celej jeho rodiny, ktorá s ním žije pod jednou strechou. Na úvod si vysvetlíme, aký je rozdiel medzi týmito dvomi pojmami.

K závislosti dochádza po rôzne dlhom zneužívaní látky - závislosť na alkohole sa rozvíja po mnohoročnom užívaní alkoholu, k závislosti na heroíne dochádza behom niekoľkých týždňov. Závislosť môže byť psychická alebo fyzická. Syndróm závislosti charakterizuje (Svoboda, Češková a Kučerová, 2006):

- silná túžba získať látku,
- problémy s kontrolou jej užívania (človek látku užíva stále aj napriek nebezpečným následkom, sústredí sa na užívanie látky a zanedbáva ostatné činnosti),
- zvýšená tolerancia,

- rozvoj fyzického abstinenčného stavu pri nedostatku látky.

K syndrómu závislosti zaraďujeme aj nelátkové závislosti, ktoré môžeme „vo všeobecnosti chápať ako nejakú činnosť, ktorej dotýčny venuje až príliš veľa času a určitým spôsobom obmedzuje jeho normálne fungovanie, čo môže prinášať rôzne problémy a zdravotné poruchy“ (Kusý a Bátoriová, 2013).

Definícia spoluzávislosti označuje súhrn motívov, postojov, komunikáciu a správanie, ktorým rodina závislosť skôr podporuje/rozvíja alebo v opačnom prípade sabotuje, či zľahčuje snahu o vyliečenie. Model spoluzávislosti predpokladá, že partner alebo rodina závislé správanie umožňuje. V praxi ide napr. o popieranie zjavných problémov spojených s užívaním, neschopnosť udržať pravidlá a hranice, obviňovanie namiesto hľadania riešenia, odkladanie riešení, bagatelizovanie problémov alebo potreby dať sa liečiť, tendencia veriť ilúziám atď. Spoluzávislá osoba necíti právo na svoje výhrady, je neistá v tom, či môže niečo naozaj potrebovať alebo vyžadovať. Niekedy môže mať rodina z problémov závislého člena určité „zisky“. Rodičia namiesto riešenia neuspokojivého partnerského vzťahu môžu riešiť problémové dieťa. Manželka získava dostatočný pocit sebavedomia z toho, že ona je práve tá „čo to všetko vydrží“. Niekedy môžu byť blízki v role obeť (závislý ich trýzni svojim správaním, klamaním, krádežami), inokedy sa stávajú prenasledovateľmi a sudcami (kontrolujú závislého, cítia morálnu nadradenosť) (Kalina a kol., 2008).

**Spoluzávislým sa najčastejšie stávame na členovi rodiny, preto sme sa pani doktorky**

## Noskovej opýtali: Ktorý člen rodiny sa najčastejšie stane spoluzávislým a prečo?

Spoluzávislosť si nesieme z vlastnej rodiny a z detstva. Je to fenomén, ktorý zdedia viaceré generácie nie vďaka génom, ale prostrediu, v ktorom dieťa vyrastá. Deti sa v rodine učia pozorovaním nezrelého správania a reakcií rodičov, ktoré používajú bez toho, aby ich prehodnotili. Napríklad, ak dcéra v rodine videla, že matka toleruje otcovo pitie, upratuje po ňom a kryje ho, je to pre ňu normálne chodiť s chalanom, ktorý sa od 16 rokov pravidelne každý víkend opije a nevníma to ako rizikové správanie. Deti z takýchto rodín sa naučia „nenormálne“ veci v rodine brať ako normálne-bežné. Vypočula som si nedávno príbeh spoluzávislej sedemdesiatničky, ktorej naivita v mladosti dosiahla takú mieru, že až po vlastnej svadbe zistila, že jej muž hráva v hudobnej skupine, a odvtedy strávil každý víkend na zábave, až kým nemal vážne zdravotné problémy kvôli závislosti.

Najčastejšie svoju spoluzávislosť riešia ženy, ktorým sa rozpadlo manželstvo alebo viacero vzťahov. Deti ani pubertáči si svoju spoluzávislosť neuvedomujú, a keďže sú na začiatku vzťahov a života, naivne predpokladajú, že ak majú dobré úmysly, bude im to stačiť na úspešný vzťah a uplatnenie v živote napriek tomu, že budú používať odporované rodinné vzorce. Keď začnú „narážať“ a problémy sa začínajú kopíť, žijú v popretí a príčiny zlyhania pripisujú iným osobám a vonkajším okolnostiam. Preto je v podporných skupinách jedným z dôležitých hesiel „Zmeniť možno iba seba“, lebo spoluzávislí sa snažia meniť všetko okrem seba a svojich reakcií. Väčšina závislých, ktorí absolvovali 12-krokovú liečbu, zistili, že sú aj spoluzávislí. Preto je im odporúčané urobiť si vždy aj 12 krokov pre spoluzávislých. Podľa odborníkov v zahraničí závislosť sa vytvorí u jedinca následkom neliečenej spoluzávislosti.

## Charakteristické črty spoluzávislosti podľa Beattieovej (2006)

1. Spoluzávislý človek trpí jedným alebo viacerými typmi nutkavého správania. Ide

o správanie alebo dominantný zvyk, ktorý sa opakuje: droga, workholizmus, sex, telesný zlozvyk, nutkavo opakované správanie – napr. upratovanie, nadmerné šetrenie alebo naopak míňanie peňazí...

2. Spoluzávislosť sa bez výnimky prejavuje v neusporiadaných finančných záležitostiach, pretože financie súvisia s disciplínou a uspokojovaním potrieb, ide napríklad o extrémne šetrenie, extrémne míňanie.

3. Minulosť z pôvodnej nefunkčnej rodiny a spôsob, akým fungovala, spoluzávislého stále zväzuje a bolestivo ovplyvňuje. Ako často počujete hlas svojho otca alebo matky a čo vám stále opakujú?

4. Spoluzávislý má nenaplnenú „nádrž“ potreby lásky, a preto má veľmi nízke sebavedomie a sebaúctu, nedostatok sebalásky. Nedôveruje sám sebe, preto si nedokáže povedať o to, čo potrebuje.

5. Cíti sa byť intenzívne a osobne zodpovedný za iných ľudí, za ich šťastie, ale aj problémy. „Ak nezasiahmem, urobí môj manžel osudovú chybu. Ak sa budem viac snažiť byť lepšia, bude so mnou šťastný.“ Ale takisto závislý partner – napr. tyran môže zvalovať zodpovednosť za svoje agresívne správanie na druhého partnera. „Ty si na vine, lebo keby si bola poriadna, nemusel by som ťa biť.“ – a ona mu neodporuje.

6. Vzťah spoluzávislého k partnerovi stále nevyrovnané kolíše medzi závislosťou a nezávislosťou – búri sa a rebeluje, alebo absolútne podriaďuje svoje správanie závislému partnerovi. Hlad po láske je typický pre spoluzávislého.

7. Je majstrom v popieraní a vytesňovaní reality. Je to utišujúci prostriedok na bolesť a deprimujúci život so závislým. Nedokáže vidieť a vnímať veci také, aké v skutočnosti sú, nepokladá okolnosti svojho života za také zlé, ako sa zdajú všetkým naokolo. Jemu sa zdajú byť ešte znesiteľné. Zlé veci sa mu zdajú byť dobré a neznesiteľné nádejné. „Nie je to také zlé, ako sa to na prvý pohľad zdá. Keď nepije, je to skutočne úžasný človek.“

8. Robí si starosti s vecami, ktoré nemá moc zmeniť a stále sa ich zmeniť snaží. Chce ovládať

to, čo ovládať nemôže, všetko potrebuje mať pod kontrolou, lebo prežil toľko neistoty, že si nedokáže predstaviť, že niečo funguje, a nedôveruje nikomu a ničomu. Je presvedčený, že jeho osobné šťastie závisí na iných ľuďoch, na tom, čo robia, ako zmýšľajú, ako sa správajú. Myslí viac na iných ako na seba, plní želania a potreby iných a na seba vôbec nemyslí.

9. Jeho život sa zmieta v extrémoch a činy aj vzťahy prechádzajú výkyvmi, pretože vyrástol v takom prostredí a prevzal tento model vzťahov. Iný ani nepozná, a preto nedokáže dosiahnuť rovnováhu a slobodne sa rozhodovať.

10. Spoluzávislý stále hľadá niečo, čoho má nedostatok, alebo čo mu v živote chýba. Pociťuje nepokoj a nespokojnosť nezávisle na vonkajších okolnostiach. Snaží sa preto zaplniť svoju vnútornú prázdnotu, ale nič mu neprináša dostatočné uspokojenie. Stále sa zvyšuje jeho hlad a túžba po ďalších zážitkoch.

#### **Spoluzávislý ako „stimulant“ závislosti v rodine**

V článku sa venujeme hlavne členom rodiny, ktorí sa na základe závislosti jedného svojho člena stali spoluzávislými. Uvažujeme o tom, že práve správanie členov rodiny sa môže podieľať na vzniku závislosti. Kalina a kol. (2008) popisujú patologické správanie členov rodiny závislého, ktoré môže vytvárať vhodné prostredie pre vznik a udržiavanie závislosti. Rodina bola chápaná ako zdroj symptómov a hľadali sa rizikové faktory, ktoré súvisia so vznikom závislosti. V tejto súvislosti Whalenová (1953) popísala štyri psychologické profily manželiek alkoholikov, ktoré sa prinajmenšom podieľali na vzniku závislosti ich manželov: trestajúca Polly je manželka alkoholika, ktorá má problémy s agresiou; kontrolujúca Catherine popisuje manželku, ktorá potrebuje kontrolu; trpiaca Susan je manželka, ktorá má masochistické sklony a váhavá Winifred predstavuje manželku, ktorá bojuje s rozporuplnosťou. Neskôr boli popísané aj typy manželov alkoholičiek: prosiaci Richard, Bivoj - vedátor a chladný kalkulátor (Kalina a kol., 2008).

Ukázali sme si, že aj členovia rodiny môžu mať vplyv na rozvoj závislosti. Keď sa už životný

partner stane závislým, spoluzávislosť najbližších ľudí môže byť už len otázkou času. Popíšme si teraz prakticky, ako sa môže správať manželka, keď je jej manžel závislý od alkoholu. Na začiatku sa bude snažiť nadmerné pitie svojho manžela navonok popierať alebo bagatelizovať jeho význam. Keď sa situácia vyhrotí, rieši problém jeho závislosti v rámci svojich obmedzených možností. „Zoznam“ správania ženy je pestrý – od dohovárania a prosieb až po vyhrážky rozvodom. Pitie manžela vo väčšine prípadov pokračuje ďalej a dôsledky sú zjavné aj okoliu. Ďalším krokom je spravidla dočasná izolácia celej rodiny od spoločnosti. Manželka však skôr alebo neskôr zistí, že toto riešenie je neúčinné a jej postavenie a postavenie detí sa naďalej zhoršuje. Po kratšej dobe sa začína od svojho manžela aj verejne dištancovať. Až v tomto štádiu sa snaží aktívne vyhľadať pomoc zdravotníckych inštitúcií a ďalších štátnych i spoločenských orgánov (Šedivý, Válková, 1998).

#### **Doktorky Noskovej sme sa opýtali na črty správania/typy spoluzávislých, s ktorými sa stretla počas svojej dlhoročnej praxe.**

Medzi spoločné črty správania spoluzávislých patrí: Boja sa pomenovať veci pravým menom, aby druhých nenahnevali, sú radšej ticho a vyzerá to, že sú spokojní. Keď sa po čase zistí, že je to úplne naopak, každý sa čuduje.

Typicky sú to rodičia, ktorí obliekajú deti, ktoré sa už vedľa obliecť, upratujú za deti, ktoré sú už schopné si upratať, riešia za deti veci, ktoré sami dokážu. Takíto rodičia majú pocit viny, že by boli považovaní za zlých rodičov, ak by to nerobili. Je fajn, keď rodič občas dieťaťu urobí radosť a niečo zaň spraví, ale ak je to pravidlo, vychováva svoje dieťa k závislosti na iných, nedôvere v seba a svoje schopnosti. Deti v dysfunkčnej rodine preberajú na seba známe role: „čierna ovca“ - to sú deti, ktoré veľmi skoro experimentujú s návykovými látkami, čakajú že problémy za nich budú riešiť ostatní, ako to bolo vždy doma. „Šašo“ odpútava pozornosť od nepríjemnej situácie v rodine na srandu, ale v škole vyrušuje na hodinách, lebo tu chce tiež upútať

pozornosť, a v partnerskom živote okrem iného zľahčuje pocity partnera tým, že ich obracia na srandu, neberie vážne jeho pripomienky, čo vážne narušuje vzťahy. „Snílek“ je mimo reality, uniká do sveta fantázie, facebooku, internetu, nerozumie sebe ani partnerovi, svoje zúfalstvo popiera. Perfekcionista má každý rád okrem ich vlastných detí, pretože sa na nich dá spoľahnúť, vždy splnia, čo sľúbili a snažia sa na 120% a viac, až nakoniec nezvládajú sami seba. Ako zamestnanci sú verní a spoľahliví, cítia sa vinní aj za problémy, ktoré nespôsobili a snažia sa ich riešiť. Nútia vlastnú rodinu do podobných výkonov alebo všetko robia za deti, aby to bolo urobené podľa ich predstáv, čím si vyslúžia odpor rodiny. Veľmi skoro skončia na antidepresívach alebo liekoch proti úzkosti.

Spoločnou črtou spoluzávislých je nezrelosť a nepripravenosť na život, ochota radšej žiť životy iných ľudí ako svoj, vnútorný pocit nespokojnosti a zlyhania, úzkosť a depresia. Tak ako spoločným krédom závislých je užiť si a nenechať sa pristihnúť.

#### **Prijatie reality – prvý krok vpred**

Jeden zo spôsobov, ako prekonávať spoluzávislosť, je prijať situáciu takú, aká je. Uvedomujeme si, že ľahko sa to hovorí, ale ťažšie koná. To, čo nás núti nemeniť situáciu, hoci je nepríjemná, je fakt, že vstúpiť do niečoho, čo je možno pozitívne, ale my nevieme, čo to so sebou prináša. A tak radšej ostaneme v nepríjemnej situácii, od ktorej vieme čo očakávať. Toto je typické správanie klientov v odpore, ktorí sa obávajú zmeny, ktorá by mohla priniesť zmeny ohrozujúce ich ego. Swift (1975) a Beatieová (2006, s. 154) to potvrdzujú, keď poukazujú na to, že aj „uzdravenie závislého v rodine prináša straty a zmeny, ktoré musíme prijať. Keď alkoholik prestane piť, všetko sa zmení. Zmení sa správanie jeho príbuzných. Napriek tomu, že sú to dobré zmeny, sú to straty. Hoci sme stratili niečo nežiaduce, boli sme na to zvyknutí. Bolo to súčasťou nášho života. Aspoň sme vedeli, čo môžeme očakávať, aj keď sme neočakávali možno vôbec nič“.

#### **Nejeden pracovník v pomáhajúcich profesiách si kladie otázku: Od čoho závisí, či si spoluzávislý dokáže uvedomiť, že je to on, ktorý môže svoje utrpenie zmeniť? Opäť odpovedá naša odborníčka z praxe:**

Je to miera bolesti, ktorú vo svojom popretí prežíva. V skratke si vysvetlíme mechanizmus popretia: je to podvedomé neuvedomovanie a nepripúšťanie si reálneho stavu vecí, ktorý je pre človeka bolestivý. Všetci vedia, že majú problém, okrem tých, ktorí ho majú. Ako sa na Slovensku hovorí - pod lampou býva najväčšia tma. Nedávno som hovorila s bratom susedy, ktorej zistili v nemocnici závislosť. Opisoval mi, ako pred časom mu niekto spomínal, že jeho sestra má tento problém, ale on tomu neveril a ani tým „nezaťažoval“ manželku, považoval to za vymyslené. Až keď sa u sestry v nemocnici potvrdila závislosť, bol z toho v šoku. Nakoniec zistil, že to vedia všetci susedia okrem nich. Pre rodinu bolo bolestivé priznať si, že najmladšia sestra má tú istú chorobu, na ktorú nedávno zomrel najstarší brat.

Spoluzávislí sú často bezmocní, v rodine sa naučili, že nemajú silu zmeniť ani seba. Až keď si uvedomia a priznajú, že ich život a bežný pracovný život sa sama nezmení, začnú pracovať na sebe. Žena týraná svojim exmanželom, starostlivá matka, ktorej malá dcérka bola poštvávaná proti nej veľmi agresívnym spôsobom začala riešiť svoju situáciu až potom, keď po otázke: „Myslíte si, že sa exmanžel zmení?“ dostala odpoveď odborníka: „On sa nikdy nezmení, už roky sa správa rovnako.“ Spoluzávislí neveria faktom, nechcú ich vidieť, ak ich konfrontujeme, po čase akoby precitli. Je ťažké prijať to, čo nemôžeme zmeniť a mať silu meniť potrebné veci. Väčšina spoluzávislých to bez duchovnej pomoci nedokáže. Slovensko sa hlási ku kresťanstvu, napriek tomu je potenciál spirituálneho 12-krokového programu nedocenený.

#### **A čo ďalej? 10 krokov k uzdraveniu**

Ako sme už písali vyššie, úplne na začiatku celej zmeny stojí prestať popierať realitu a prijať

pravdu o svojom detstve i minulosti vo vlastnej novej rodine takú, aká bola a aj momentálne je. Hlavnou úlohou nie je niekoho obviňovať a hľadať vinu, ale urobiť inventúru minulosti, nič si nezamlčovať. Je dôležité pripustiť si sám pred sebou, že takúto situáciu som už zažil a prijať to ako fakt a zmieriť sa so svojou minulosťou. Takto si prejdete vnútornou očistou, ktorá je nevyhnutnou podmienkou postupného zabavovania sa spoluzávislosti. Cieľom je dospieť k citovo integrovanému zmiereniu a odpusteniu. Čas spoluzávislosť nevylieči – zajtra to nebude lepšie, ale horšie. Pri terapii závislých sa rodina po 3-6 mesiacoch abstinencie dostane do krízy. Po počiatočnej eufórii z toho, že ste dosiahli, že závislý už nepije, sa začnú prejavovať nezhody, pretože spoluzávislosť je zároveň príčinou aj dôsledkom. Jeden partner podvedome potrebuje závislosť partnera a on zase potrebuje svoju drogu. Liečba sa zrazu zmenila na príčinu. Cyklus spoluzávislosti sa opakuje sám od seba a aj ten je potrebný prečítať. Celá rodina sa musí zbaviť spoluzávislosti a začať budovať nový systém vzťahov na úplne inom základe (Hemfelt, Minirth, a Meier, 2010).

Áno, spoluzávislosť sa dá liečiť a najlepším spôsobom liečby sú svojpomocné skupiny Al-Anon. Sú určené práve pre spoluzávislých rodinných príslušníkov a priateľov alkoholikov. Nie je neobvyklé, že spoluzávislí vo svojom zúfalstve prídu na stretnutie a nehľadajú pomoc pre seba, ale pre závislého. Dôvodom je to, že stále nevidia a nie sú ochotní pripustiť si svoju dysfunkčnosť. Do skupiny si prichádzajú len pre radu, čo majú urobiť preto, aby napr. alkoholik prestal piť. Odpoveď na túto otázku tu však nezískajú, pretože tieto stretnutia majú pomôcť práve im a nie závislému. Často preto rozčarovaní odchádzajú preč a je to preto, lebo stále žijú v klamnej predstave, že len alkoholik má problém a potrebuje pomoc, ale že oni sú celkom v poriadku. Ak sú spoluzávislí ochotní pravidelne navštevovať stretnutia Al-Anon, počas výmeny skúseností na týchto stretnutiach si postupne uvedomujú, že svoje doterajšie správanie potrebujú

zmeniť práve oni sami (Jurčová, 2014).

#### **Na záver sme poprosili doktorku Noskovú o radu. Akým spôsobom môžu pracovníci v pomáhajúcich profesiách pomôcť spoluzávislému zo situácie?**

V zahraničí som sa stretla s tým, že odborníci rákali so spoluzávislosťou u svojich klientov a boli na to pripravení. Na Slovensku je to skôr zriedkavosť. Dúfam, že mi odpustíte, ak si dovoľím povedať, že naši odborníci v pomáhajúcich profesiách majú len veľmi nejasnú predstavu o spoluzávislosti. Česť výnimkám. Súdim to aj podľa toho, že len málo z nich je ochotných navštevovať 12-krokové skupiny. V USA som bola svedkom toho, že na skupinu CO-DA prišli budúce zdravotné sestry v rámci odbornej praxe.

Základné pravidlo odborníka je, že klient by sa mal snažiť viac ako jeho terapeut. Ak je to inak, je tam problém so spoluzávislosťou. Veľmi pomôže, ak sa terapeut alebo sociálny pracovník nedá zatiahnuť do Karpmanovho trojuholníka a nepostaví sa do role záchrancu, ktorú neskôr zmení na prenasledovateľa klienta, ktorý sa nespráva podľa jeho predstáv. Odborníci v pomáhajúcich profesiách by mali pomôcť klientom uvedomiť si, že sa správajú spoluzávislo a odporučiť im, aby chodili do 12-krokovej skupiny. V tomto procese je nutné pomôcť klientovi zvládnuť emocionálnu bolesť, ktorú spôsobuje popretie. Proces uvedomovania je postupný, za pomoci terapeuta alebo skupiny môže prebehnúť rýchlejšie. V skupine je to prirodzený proces, pri ktorom si spoluzávislý uvedomuje, že tí ostatní majú „čudné“ problémy. Neskôr, keď vidí, že tieto problémy nielen pomenovali, ale aj úspešne zvládli, začne ich po troche vidieť aj na sebe. Až keď je schopný o svojich problémoch hovoriť, začína hľadať vlastné riešenia. Tento proces umožňuje anonymita, ktorá sa v skupinách pripomína na začiatku a na konci každého stretnutia. Je zaujímavé, že skupiny fungujú bez terapeuta, a to umožňujú 2 pravidlá, ktoré sa tu dodržiavajú: Nesmie sa kritizovať ani radiť, lebo aj rada je forma kritiky,

k skúsenosti iných sa vyjadruje formou vlastnej skúsenosti v tej istej situácii. Druhé pravidlo je, že hovorí iba jeden, neskáče sa do reči, každý čaká na svoje poradie a učí sa hovoriť ucelene. Prax ukázala, že sa spoluzávislý prácou na sebe mení tak, že mnohokrát závislý z jeho rodiny je ochotný sa liečiť.

#### **ZÁVER**

Aj v súčasnosti sa stretávame počas poradenskej práce s rôznymi typmi klientov, ktorí trpia pre negatívne rodinné vzťahy či nehostinné domáce prostredie. Skúsenosť nás mnohých naučila, že nie je v našich silách zmeniť správanie matky, otca či iného člena rodiny, ktorý podlieha závislosti. Zmena správania našich blízkych, ktorí sú závislí, musí vychádzať z nich samých. Zmenu, ktorú pokladáme za možnosť vykúpenia z trápenia je tá, ktorú vykonáme my sami vo svojom živote.

Pár užitočných odkazov, kde sa o tejto téme môžete viac dozvedieť:

[www.spoluzavislost.sk](http://www.spoluzavislost.sk)  
[www.zivotbezzavislosti.sk](http://www.zivotbezzavislosti.sk)

#### **ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV**

- Beatieová, M. (2006). *Koniec závislosti: Prestaň kontrolovať druhých a začni sa starať o seba*. Trnava: Spolok svätého Vojtecha.
- Hemfelt, R., Minirth, F. a Meier, P. (2010). *Závislosti srdce - jak opustiť nezdravé vzťahy*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Kalina, K. a kol. (2008). *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada.
- Kusý, P. a Bátoriová, D. (2013). *Čo robiť keď...: Stratégie efektívneho učenia*. E-mental: Elektronický časopis o mentálnom zdraví, č. 1/2013, s. 33- 36.

- Swift, H. A. a Williams, J. (1975). *Recovery od the Whole Family*. Centre City, MN: Hazelden Educational Materials.
- Šedivý, V. a Válkohová, H. (1988). *Lidé, alkohol, drogy*. Praha: Naše vojsko.
- Svoboda, M., Češková, E. a Kučerová, H. (2006). *Psychopatologie a psychiatrie pro psychology a speciální pedagogy*. Praha: Portál.
- Whalen, T. (1953). *Wives of Alcoholics: Four types observed in a family service agency*. *Quarterly Journal of Studies on Alcohol*, 14, 632-641.
- Jurčová, J. (2014). *Spoluzávislosť*. Dostupné na internete: [http://www.zivotbezzavislosti.sk/index.php?option=com\\_content&task=view&id=81&Itemid=9](http://www.zivotbezzavislosti.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=81&Itemid=9)

#### **AUTORI**

**HOLÍKOVÁ, Barbora, Mgr.**, Ústav sociálnych vied, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku, e-mail: [barborka.holikova@gmail.com](mailto:barborka.holikova@gmail.com)

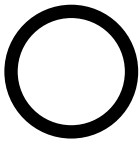
**PTÁKOVÁ, Michaela, Mgr.**, Slovenská asociácia študentov a absolventov psychológie, e-mail: [ptakova@sasap.sk](mailto:ptakova@sasap.sk)

#### **ODBORNÍK Z PRAXE:**

**NOSKOVÁ, Janka, MUDr., MHP**, Nosko Health Prevention, s.r.o.

Pracuje ako detská lekárka a viac ako dve desaťročia sa aktívne venuje protidrogovej prevencii, zdravému životnému štýlu pre dospelých i pre deti formou poradenstva, prednášok, školení a vzdelávacích programov, aj ako predsedníčka občianskeho združenia Život a Zdravie. Aj vďaka svojej dcérke sa venovala výskumu vývoja citovej väzby





medzi rodičom a dieťaťom, ako aj výskumu dozrievania mozgu. Každoročne stážuje na Loma Linda Univerzite v Kalifornii, USA. Participuje ako garant diagnostiky v rámci zmluvy o spolupráci v Centre diagnostiky, terapie a prevencie FAS na PF KU. Poskytuje prvú pomoc pri problémoch s intoxikáciou detí a dospelých, poradenstvo pre rodinných príslušníkov, ktorí žijú so závislými.

# MEDZI ŠKODLIVÝM A PROSPEŠNÝM VYUŽITÍM MOCI

Barbora HOLÍKOVÁ

## Medzi škodlivým a prospešným využitím moci

Moc by sme mohli vo všeobecnosti vnímať ako pozitívnu danosť človeka, ktorou máme možnosť využiť svoje schopnosti, pomôcť druhému a usmerňovať prácu svoju, aj druhých, žiaducim spôsobom. Moc nám prináša so sebou okrem iného tiež ochranu. Pri získaní moci sme však často nútení prevziať zodpovednosť za rozhodnutia, ktoré robíme. V nasledujúcej časti článku sa môžeme dočítať viac o tom, kedy v priebehu vývinových období človeka využívame moc, čo nás k moci motivuje, ako ju môžeme využívať prospešným spôsobom, no tiež ako ľahko môže dôjsť k zneužitiu moci.

## Motivácia k moci

Moc je všadeprítomný fenomén spoločnosti. Problematike moci sa venovali mnohí filozofi ako napr. Kallikles a Thrasymachos. Vnímali moc ako spravodlivosť a právo, z ktorého má prospech silnejší (podľa Tuza, 2009). Ak chceme však získať moc nad niečím alebo niekým, musíme sa o to pričiniť svojim konaním či schopnosťami (toto pravidlo sa v prípadoch protekcie nenapĺňa). Často, ak sa usilujeme získať vedúce postavenie, musíme predtým ťažko na sebe pracovať, aby sme získali potrebné poznatky, kompetencie a zručnosti.

Keď sa usilujeme dosiahnuť moc, sme k tomu vedení nejakou pohnútkou či motivačným zdrojom. Raven (1959) opisuje šesť zdrojov moci, ktoré ovplyvňujú naše konanie v záujme dosiahnutia istých výhod.

Prvým zdrojom je **odmena**. Túto odmenu môžeme využívať pre seba, napr. po zvládnutí pre nás určenej úlohy, kedy získavame finančnú odmenu (neosobný zdroj). V iných prípadoch pomáhame druhým v snahe, aby im bolo lepšie.

Tým pádom to prináša niečo druhej osobe, no i nám, keď nám niekto poďakuje, usmeje sa a ocení našu snahu (osobný zdroj).

V niektorých situáciách sme však **donútení** využiť svoju moc pre dobro druhého (výchova dieťaťa). Ide o ochranu zdravia po fyzickej aj psychickej stránke. Dôležitou súčasťou tohto zdroja je dozor, ktorý musí nasledovať po zadaní určitej úlohy.

Ako sme už spomínali významným zdrojom je práve **odbornosť** ľudí, ktorí disponujú mocou. S tým sa často stretávame napr. u lekárov, školiteľov, predavačiek, lekárnikov, o ktorých sme presvedčení, že ich poznatky a schopnosti v danej oblasti sú v porovnaní s našimi na vyššej úrovni. Práve z toho dôvodu ich poslúchneme a konáme spôsobom, o ktorom my sami nemáme dostatok informácií.

V iných situáciách robíme tak, ako nám bolo povedané, nie pre odbornosť daného človeka, ale skôr pre kvalitu **informácií**, ktoré nám poskytol. Považujeme ich za dostatočne relevantné argumenty.

Veľký vplyv na to, či plníme niekoho rozkazy alebo prosby, má aj to, či danú osobu obdivujeme a chceme sa jej podobať. Pri takýchto okolnostiach hovoríme, že osoba má **referenčnú moc** nad nami a my sa ju snažíme, okrem iného, napodobňovať. Samozrejme sem spadá aj situácia, kedy sa práve chceme odlíšiť od osoby, ktorá je opakom nášho vzoru.

Posledným zdrojom moci je **legitímna moc**, kedy osoba z danej autoritatívnej pozície má právo od nás žiadať splniť úlohy, ktoré uzná za vhodné vykonať (Sears, Peplau a Taylor, 1991).

## Moc v priebehu vývinu človeka

Človek sa už v ranom detstve oboznamuje s mocou. Vidíme to u detí, ktoré sa hrajú v skupine, no rozhoduje jeden z nich. Postupne

v školskom veku vidíme demonštráciu moci v podobe formálnej či neformálnej autority triedy, či v priebehu šikanovania. Šikana ako prejav moci sa nevyskytuje len v školskom veku, ale objavuje sa aj v ďalších vývinových obdobiach. Ak na ňu správne nezareagujeme „len mlčíme a neventilujeme problém, opäť posilňujeme moc agresorov“ (Hadfield a Hasson, 2012, s 95). Neskôr v pubescencii a adolescencii pri vstupe do partnerstva preberá jeden z partnerov dominantnú rolu. Tu vidíme, že túžba po moci sa u človeka preukazuje už v útlom veku, a nie je vrodená a nemenná. Je spojená najmä s procesom socializácie, potrebou niekam patriť a dokázať naplniť svoje ciele (Dreikurová a Fergusonová, 1993). Vstupom do dospelosti, ako aj v priebehu dospelosti, pri nadobudnutí istých kompetencií sa snažíme získať vedúce postavenie v práci. Podľa Adlera (1993) je pre človeka prirodzená túžba po moci v snahe presadiť sa a predísť tak pocitu menejcennosti. V období staroby, po prežití mnohých krízových situácií a získaní veľkého množstva informácií, sa usilujeme tieto naše skúsenosti odovzdať ďalej. Aj v tomto období si uvedomujeme istú formu moci v podobe poznatkov a skúseností. Vágnerová (2006) charakterizuje toto správanie ako prejav nezastupiteľnej role „výučbovej“.

## Zneužívanie moci

Niekedy sa však dostávame **za hranu** prospešnosti moci a svoju moc zneužívame. Deje sa to najmä vo chvíľach, kedy naše rozhodnutie nenapĺňa všeobecné dobro, ale sústreďuje sa na uspokojovanie vlastných, nie životu potrebných potrieb. V takom prípade konáme buď kvôli sebecku, alebo zo strachu pred niečím. Horneyová (2007) poukazuje na istú skupinu ľudí, ktorá túži po moci zo strachu z bezmocnosti, ktorý vyvoláva silné pocity úzkosti. Snažia sa obmedziť právomoci druhých, a tým zabezpečiť ich závislosť na nich. Toto správanie ľudí charakterizuje ako pohyb proti ľuďom, kedy sa človek snaží získať dominanciu a prevahu, ktorá mu zabezpečí ochranu pred nimi. Takýto spôsob správania môžeme vidieť u ľudí, ktorí prekonalí niečo pre nich veľmi ťažké

v živote. Východiskom z tejto situácie bol únik alebo útok. Oni si zvolili útok, a tak svoj nasledujúci život podnietili práci na sebe v snahe predísť minulým situáciám. Charakteristické vlastnosti pre tieto osoby sú rezervovanosť a formálnosť v snahe neodhaliť celú osobnosť. „Dieťa vystavené neustálemu násiliu či boju sa naučí schovať dobrú časť samého seba do bezpečia a vydá navonok len útočnú stránku. Nemusí mať toľko strachu, pretože nejde o všetko, jeho dobrá časť sa boja nezúčastní. Táto forma reakcie môže prerásť až do bieločierneho videnia sveta, do takzvanej hraničnej osobnosti“ (Poněšický, 2010).

## Moc v pomáhajúcich profesiách

Ako sme už spomínali, moc nám dáva silu či prevahu nad ostatnými. V mnohých situáciách je disponovať mocou nevyhnutnosť, a to najmä v prípade, keď vychovávame deti, vedíme skupinu, pomáhame ľuďom, ktorí sú chorí, nedostatočne informovaní v danej oblasti a potrebujúci našu pomoc. Preto má moc významné miesto v pomáhajúcich profesiách. Už študenti pomáhajúcich profesií sa učia počas štúdia, akým spôsobom majú svoje vedomosti využívať a neupadnúť do situácie, kedy sú motivovaní ich zneužiť. Každý človek pracujúci v pomáhajúcich profesiách je povinný dodržiavať určité pravidlá (etický kódex), ktoré chránia ako pacienta, tak aj pracovníka pred zneužitím svojej role. Práca v pomáhajúcich profesiách je často vymedzená zákonnými predpismi, nepísanými zvykmi, ako aj normami platnými v celej spoločnosti (Kopřiva, 1997). Dokonca aj v prípade práce so skupinou, kde je jeden vedúci, „je potrebné mať ujasnené pravidlá, stanovené tak, aby boli všetkými účastníkmi akceptované, zaisťovali vývoj skupiny a, hlavne, vytvárali psychický komfort a bezpečie každému účastníkovi“ (Svoboda, 2012, s. 78).

Moc v pomáhajúcich profesiách má aj svoje nevýhody. Často práve pocit, že odborník má vo svojich rukách klientov „osud“ (či už na základe jeho posudku mu odoberú dieťa, neumožní mu spraviť si vodičský preukaz, neuzná mu predmet, nepredá mu pre neho

nevyhnutnú vec), stavia klienta do pozície bezmocnosti a nutnosti podriaďiť sa. To sa môže stať istou bariérou, ktorá nedovoľuje klientovi odborníkovi plne dôverovať (Kopřiva, 1997). Avšak dôvera je základom vzájomnej spolupráce, ako aj výsledného úspechu poradenského procesu. Je náročné byť úprimný voči niekomu, kto môže svojim rozhodnutím, možno aj v snahe pomôcť nám, rozbiť niečo, čo je pre nás cenné. Príkladom môže byť výpoveď študenta, ktorý uvažuje nad samovraždou. Jeho problémom sú najmä nevyriešené konflikty v rodine, ktoré v období pubescencie nie je schopný prekonať. Uvažuje, či sa zdôverí školskej psychologičke so svojim trápením. Doma ho vystrašia, že ak tak urobí, môže byť na základe rozhodnutia psychológa odňatý z osobnej starostlivosti rodičov, a tým pádom pôjde do detského domova. Aj toto sú obavy mladých ľudí, s ktorými sa stretávame v praxi. Z tohto dôvodu je nevyhnutné informovať spoločnosť o zásadách, ktoré sú povinní dodržiavať pracovníci a psychológovia, ako aj v procese výučby vstúpiť budúcim psychológom, sociálnym pracovníkom, poradcom, lekárom a ďalším pomáhajúcim profesiám nevyhnutnosť dodržiavať etický kódex práce.

#### Experiment dokazujúci vplyv moci

Počas života sme mali možnosť si vyskúšať, ako sa cítime, keď máme možnosť disponovať mocou, ako aj keď sa ocitneme pod vplyvom moci niekoho iného. V histórii psychológie bol zrealizovaný experiment, na ktorom môžeme vidieť, ako ľahko sa dá človek ovládnuť, keď mu do rúk dáme moc. Zimbardo (2005) v roku 1971 zrealizoval experiment vo väzenskom prostredí. Jeho úlohou bolo sledovať správanie „normálnych“ ľudí. Bolo vybraných 24 psychicky a fyzicky zdravých ľudí, ktorým bola určená buď rola dozorca väznice alebo väzňa. Probandi fungovali vo svojich rolách deň aj noc a bolo s nimi zachádzané ako v reálnych situáciách. Tento experiment bol ukončený predčasne, pretože dozorcovia prekročili svoju mieru moci a začali sa správať veľmi kruto (nechali väzňov stáť naschvál nahých, budili ich v noci, nechali ich

o hlade a pod.) (Vacek, 2008). Tu vidíme, že človek sa dokáže veľmi ľahko nechať strhnúť mocou, ktorú nám z ničoho nič dajú do rúk. Moc so sebou prináša silné emócie slasti, presvedčenie, že sa môžeme správať agresívne, a dokazovanie si svojej nadradenosti. Nemusí tomu byť tak vždy. Niekedy má naozaj zmysel získať vedúce postavenie a moc na základe postupného zvyšovania kompetencií a poznatkov, ktoré prebieha pomaly a postupne. Takto sme schopní uvažovať nad tým, čo so sebou prevzatie zodpovednosti prináša. Fromm (1997) reaguje na zistenia spojené s väzňami a nesúhlasí s tým, že by ľudia pod tlakom opúšťali svoje morálne presvedčenie a hodnoty. Pravý dôvod vidí v tom, že väzenské prostredie bolo pre osoby experimentu tak ponížujúce a frustrujúce, že ich reakcie boli úplne prirodzené, pretože často sú to práve emócie, ktoré ovplyvňujú kontrolu nášho správania.

#### ZÁVER

Moc nám prináša prevahu nad okolím, no súčasne zodpovednosť voči nemu. Prináša nám možnosť chrániť sa a nebyť závislý na iných. Dočítali sme sa, že to, či moc zneužívame alebo ju využívame pre prospech svoj, či druhých, závisí od nášho rozhodnutia, skúseností a poznatkov, emócií, či straty kontroly vplyvom frustrácie.

#### ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- Adler, A. (1993). *Umění rozumět. Individuální psychologie 1. Praha: PRÁH – Martin Vopěnka.*
- French, J. R. P. a Raven, B. (1959). *The bases of social power. Group Dynamics, Research and Theory. London.*
- Fromm, E. (1997). *Anatomie lidskej destruktivity. Praha: Lidové noviny.*
- HADFIELD, S. A HASSON, G. (2012). *Jak být asertivní v každé situaci. Praha: Grada.*

- Kopřiva, K. (1997). *Lidský vztah jako součást profese. Praha: Portál.*
- Sears, D.O., Peplau, L.A. a Taylor, S.E. (1991). *Social psychology. NJ: Prentice-Hall.*
- Svoboda, J. (2012). *Poradenský dialog. Praha: Triton.*
- Tuza, J. *Pluralita dělby moci v Európskej únii. In: Pluralita moci a práva. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie. (Ed.) Lengyelová D. Bratislava: Ústav štátu a práva SAV.*
- Vacek, P. (2008). *Rozvoj morálního vědomí žáku. Praha: Portál.*
- Langmeier, J. a Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie. Praha: Grada.*

#### AUTORI

**HOLÍKOVÁ, Barbora, Mgr.,** Ústav sociálních vied, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku,  
e-mail: barborka.holikova@gmail.com

## SUSAN YARNEY POVÍM VÁM O ADHD

Susan Yarney, *Povím vám o ADHD. Průvodce pro rodinu a přátele.* Brno: Edika, 2014. 63 s. ISBN 978-80-266-0565-2

Publikáciu o diagnóze ADHD napísala Dr. Susan Yarney, ktorá pracuje pre *National Health Service*. Je pediatričkou špecializujúcou sa na ADHD a lekárkou pre deti so špeciálnymi vzdelávacími potrebami, píše knihy a prednáša na tému ADHD. Táto publikácia vyšla prvýkrát v roku 2013 v Londýne. V roku 2014 bola v preklade Kateřiny Grofovej publikovaná v Brne v nakladateľstve Edika pod hlavičkou spoločnosti Albatros Media a. s.

Publikácia „*Povím vám o ADHD*“ je venovaná predovšetkým mladému čitateľovi vo veku od 7 do 15 rokov, ktorý má problém s hyperaktivitou a poruchou pozornosti. Autorka myslela aj na rodičov, učiteľov a na všetkých tých, ktorí majú vo svojom okolí dieťa s ADHD, aby im priblížila, čo to vlastne je, čo takéto dieťa prežíva, a ako mu pomôcť. Preto je vhodná aj pre rodinu a priateľov detí s takýmito poruchami. Malý formát (63strán), zrozumiteľnosť, konkrétnosť, dômyselnosť, ľahkosť, humor, a zároveň všetky dôležité informácie, ktoré sa čitateľ potrebuje dozvedieť, sú veľkou devízou tejto príručky. Obsah jednotlivých kapitol navyše dopĺňajú nielen vtipné, ale často konkrétne a podnetné ilustrácie, s ktorými sa často detský čitateľ môže identifikovať. Autorka popisuje príbeh chlapca menom Ján („všetci ho volajú Honza“), ktorý má sám problém s nepozornosťou a nadmernou aktivitou. Rozpráva o sebe príbeh a snaží sa tak čitateľovi priblížiť problémy, s ktorými sa deti ako je on stretávajú, či už v škole, ale aj v domácom prostredí, a vysvetliť im, ako sa pri tom cítia, ako sa táto porucha prejavuje, a akú podporu deti s ADHD potrebujú. Obsah tvorí 20 (krátkych) kapitol (sú to stručné kapitoly, nie sú číslované a každá je v rozpätí jednej až štyroch

strán), ktoré si stručne popíšeme nižšie. Úvod začína poeticky a to básňou o ADHD od nemeckého lekára Heinricha Hoffmana (1845) s dômyselným názvom „*Príbeh neposedného Filipa*“. V prvej a druhej kapitole (*O Honzovi, ktorý má ADHD a Aké je to mať ADHD*) sa čitateľovi predstavuje sám malý Honza a popisuje svoje problémy, s ktorými sa deň čo deň stretáva. Reakcie rodiny, učiteľov či kamarátov na jeho správanie sú častokrát nepríjemné a Honzu veľmi trápia. Ďalšia kapitola „*Problémy s pozornosťou*“ sa zameriava na to, ako sa dieťa cíti, čo prežíva, a aké je ťažké ovládať sa, keď je potrebné, aby sa sústredilo (ako je to napríklad v škole na vyučovaní). Veľmi pekne to vystihuje Honza myšlienkou „*Dospelí, a obzvlášť učiteľia, ktorí ma vidia po prvýkrát si poväčšine o mne myslia, že som nevychovaný, a to iba preto, že mám problém vydržať sedieť na stoličke a nehrať sa neustále s niečím*“ (s. 14). Nasledujúca kapitola „*Hyperaktivita*“ približuje čitateľovi samotnú poruchu ADHD, jej vznik a typické príznaky, ktoré si môžeme na dieťati všimnúť, a tiež, čo to vlastne znamená byť hyperaktívny.

„*Neustále rozprávanie; Príliš ponáhľania sa pri domácich a školských úlohách; Trpezlivosť a vznetlivosť*“ sú ďalšie kapitoly, ktoré poukazujú na to, pri čom všetkom môžu deti zlyhávať. Deti s ADHD častokrát nevedia obedovať, či večerať bez neustáleho rozprávania, ba ani sa hrať osamote tak, aby nerobili hluk. Veľakrát zlyhávajú v škole a dostávajú zlé známky. Pri písaní robia chyby z nepozornosti a ich rukopis je nečitateľný. Počúvajú, že sú neslušné, lebo predbiehajú vo fronte, alebo skáču ľuďom do reči vďaka svojej slabej trpezlivosti. Deti, ktoré majú ADHD, musia byť obzvlášť opatrné keď prechádzajú po ceste, cez prechody a podobne. Je potrebné aby si neustále pripomínali „*najskôr sa musím pozrieť, či niečo nejde*, a až potom

môžem ísť“ (s.28). Honza nám o nástrahách pri cestovaní rozpráva v kapitole „*Bezpečie na ceste*“.

„*Záchvaty hnevu*“ - veľmi časté správanie u detí s ADHD. Ťažko ovládajú svoje pocity, a to im spôsobuje problémy medzi kamarátmi. To, aké je dôležité, aby si dieťa uvedomilo a nereagovalo na rôzne situácie zlostou, aj keď sú pre neho nepríjemné, sa dočítate v tejto časti.

Kapitoly „*Denné snenie a Zábudlivosť*“ približujú čitateľovi to, akú má dieťa s ADHD bohatú fantáziu, čo býva pre neho niekedy veľmi rušivé a nemôže sa sústrediť na preberané učivo. Zabúdanie a strácanie vecí (napr. perá, prezuvky, kľúče) sú niekedy veľkým problémom, ktorý je finančne náročný pre rodičov. Malý Honza preto odporúča používať napríklad diár na uľahčenie, aby už toľko nezabúdala.

V ďalšej časti publikácie sa nachádza ešte niekoľko zaujímavých kapitol, ktoré doplnia informácie o ADHD. Tieto kapitoly určite ocenia rodičia, učiteľia či vychovávatelia. „*Odborná pomoc pre osoby s ADHD; Čo je ADHD; Čo spôsobuje ADHD a kapitola Ešte trochu o ADHD*“, informujú dospelého čitateľa o tom, ktorí odborníci sa venujú tejto problematike, a na koho sa môžu obrátiť, a ako postupovať v prípade, že majú podozrenie na ADHD. Autorka sa tu zamerala aj na odbornejšie vysvetlenie danej diagnózy aj po historickej stránke a nezabudla vysvetliť hlavné rozdiely medzi ADHD a ADD (preto je záverečná časť skôr určená rodičom a dospelým čitateľom). Veľmi dôležitou informáciou pre čitateľa je aj preskúmanie a lepšie pochopenie toho, ako vlastne ADHD vzniká, a čo ho spôsobuje. Existuje nespočetné množstvo mylných presvedčení, že ADHD vzniká dôsledkom zlej výchovy, či nevhodnej stravy, čo je v skutočnosti mýtus.

Autorka na záver dômyselne a prakticky pridala pár krátkych kapitol o tom „*Ako môžu pomôcť priatelia, rodičia a učiteľia pri dieťati s ADHD*“. Popísala praktické rady pre rodičov (čo sa týka výchovy a práce dieťaťa v domácom prostredí), taktiež veľmi účinné rady, hry a metódy, ako pracovať s dieťaťom vo výchovno-vzdelávacom procese. Tiež neopomenula odporúčanú literatúru a odkazy na webové stránky

o problematike ADHD a odkaz na film „*Four Letters Apart – Children in the Age of ADHD*“. Veľkým prínosom tejto malej, ale zato užitočnej príručky, je „*Záverečné slovo odbornej korektorky*“ Mgr. Jany Pejčochovej, klinickej detskej psychologičky, ktorá obohatila túto publikáciu svojim odborným a výstižným názorom.

Publikácia *Povím vám o ADHD*, sprievodca pre rodinu a priateľov je užitočným pomocníkom pre všetkých rodičov, ktorí sa každodenne pasujú s touto diagnózou. Pre učiteľov a všetkých pedagogických pracovníkov, aby im pomohla lepšie pochopiť svet dieťaťa s ADHD. Prevedenie a štýl je zrozumiteľné, jasné, konkrétne, vecné a pútavé (v neposlednom rade pre detských čitateľov, ktorí sa v príbehu o Honzovi môžu sami nájsť). Možnosti využitia tejto príručky v praxi sú viaceré, a na poli rôznych disciplín a pomáhajúcich profesií, ktoré sa venujú problematike detí s ADHD.

**AUTOR**  
**BÁTORYOVÁ, Dominika, Mgr.,** Základná škola J. Bottu v Trnave, e-mail: [dbatoryova@gmail.com](mailto:dbatoryova@gmail.com)



## EFPSA - KROK ZA HRANICE, KROK VPRED

### EFPSA kongres

Európska federácia psychologických študentských asociácií už netrpezlivo očakáva najväčšiu udalosť celého roka – EFPSA kongres, ktorý sa uskutoční 18. až 25. apríla v Srní, Českej republike. Táto každoročná udalosť umožňuje stretnutie približne 250 účastníkov pochádzajúcich z rôznych kútov Európy, čím podporuje medzinárodnú komunikáciu, vytvára priestor pre získanie nových kontaktov a ponúka obohatenie sa po profesionálnej i osobnostnej stránke.

Miesto a téma konferencie sú každý rok iné. EFPSA kongres v Srní bude už 29. kongres v histórii EFPSA. Jeho téma sa nesie v duchu „Návrat ku koreňom psychológie a sexuality“. Sexualita bola odjakživa súčasťou základnej ľudskej podstaty, avšak nie vždy bola predmetom diskusií. Ešte len nedávno bola táto téma tabu, no dalo by sa povedať, že dnešná moderná spoločnosť sa nebráni rozoberať sexualitu otvorenejšie. Účastníci sa teda budú môcť tešiť na obohacujúce prednášky, workshopy a posterové prezentácie odborníkov, akademikov, výskumníkov i študentov. Študenti majú okrem možnosti pasívneho získavania nových vedomostí, tiež príležitosť prispieť svojim posterom a získať tak spätnú väzbu na svoju vedeckú prácu.

EFPSA kongres okrem kvalitného vedeckého programu ponúka aj široké množstvo sociálnych aktivít prebiehajúcich každý večer, vďaka ktorým budú mať účastníci možnosť lepšie sa navzájom spoznať a vytvoriť pestrú sieť študentov psychológie v Európe. Počas EFPSA kultúrneho večera majú účastníci každej krajiny možnosť predstaviť svoje tradície, tradičné jedlá či nápoje. V neposlednom rade je pre účastníkov pripravená aj exkurzia umožňujúca objaviť krásu českej prírody. Čerešničkou na torte je možnosť obohatiť si svoje vedomosti o EFPSA, či stať sa členom výkonného orgánu na

obdobie ďalšieho mandátu 2015-2016, pretože priamo na EFPSA kongrese sa koná členské zhromaždenie orgánov EFPSA, na ktorom sa volia jednotliví zástupcovia EFPSA.

Tento rok pôjde Slovensko pod záštitou SAŠAP reprezentovať až 10-členný tím. Je to pomerne vysoké číslo, z ktorého sa veľmi tešíme. Výber účastníkov prebiehal pod taktovkou národného reprezentanta a vice-národnej reprezentantky na základe kritérií vytvorených kompetentnými reprezentantmi EFPSA. Výber prebiehal s ohľadom na aktívne zapojenie sa do akcií a fungovania SAŠAP, či evidentný záujem o tému kongresu. Zo skúseností študentov vieme, že kto raz zažije nejakú z EFPSA udalostí, ostávajú mu spomienky na skvelú atmosféru, jedinečné spoločenstvo priateľov a krásne zážitky, na ktoré jednoducho nejde zabudnúť.

### EFPSA konferencia

Najnovším prírastokom do portfólia EFPSA udalostí je EFPSA konferencia. Je to dvojročná udalosť pre študentov psychológie prinášajúca vysoko kvalitný vedecký program. Táto **štvordňová** udalosť hostí **študentov z celej** Európy, ktorí prichádzajú s cieľom načerpať nové vedomosti z prednášok, či aktívne prispieť svojim vlastným výskumom k téme, ktorá je zvolená hosťujúcou krajinou. Možno sa pýtate, aký je rozdiel medzi EFPSA konferenciou a EFPSA kongresom? EFPSA konferencia je zameraná hlavne na vedecký program. Konferencia sa snaží znížiť náklady pre účastníkov, aby tak vytvorila rovnaké podmienky pre všetkých **študentov, preto** nepokrýva náklady na ubytovanie, **či** stravu. Okrem iného, trvá iba **štyri** dni, na rozdiel od sedemdnového kongresu.

Veľmi úspešná EFPSA konferencia z roku 2013 pokračuje a predáva **štafetu ďalšiemu** ročníku, ktorý sa uskutoční 14. až 17. novembra 2015 v srdci Európy – u nás na Slovensku v priestoroch Filozofickej fakulty Katolíckej

univerzity v Ružomberku. Konferencia nesie názov „*Ľudská podstata – dve strany jednej mysle*“. Spoluorganizátorom konferencie je domáci SAŠAP, ktorý aktuálne pracuje na organizácii tejto **významnej** udalosti. Téma tohtoročnej EFPSA konferencie reflektuje kontrast medzi „hraničnými“ tematickými okruhmi v psychologických disciplínach, aké možno hľadať napr. v klinickej psychológii, forenznej psychológii, sexuológii či psychoterapii. Snahou je tak nahliadnuť aj do „temných stránok ľudskej duše“, pričom na druhej strane ponúka aj spektrum pozitívnych a podporných potencialít. Uskutoční sa v priestoroch Filozofickej fakulty a **novovytvorených** knižnici Katolíckej univerzity v Ružomberku. Bude hostiť približne 150 účastníkov a renomovaných prednášateľov z celej Európy, či ostatných krajín sveta. Garantom konferencie je Prof. Dr. Robert Roe, prezident *Európskej federácie psychologických asociácií (EFPA)*. Už onedlho bude otvorená aj registrácia pre aktívnych a pasívnych účastníkov.

### Vice-národný reprezentant – Vice MR

EFPSA má mnoho svojich členov, avšak veľmi špeciálnu pozíciu zastávajú tzv. **MR – Member Representatives**, alebo **národní reprezentanti**, ktorých úloha spočíva v prepájaní národných študentských psychologických organizácií s EFPSA. To sa deje vďaka neustálemu informovaniu študentov v ich krajine o novinkách v rámci služieb a aktuálnych projektov či udalostiach EFPSA. Platí to však aj opačne – taktiež informujú EFPSA o svojich lokálnych či národných aktivitách. Národní reprezentanti sú volení na EFPSA kongrese. Úloha národného reprezentanta však neleží iba na pleciach jedného človeka – jeho pravou rukou je vice-národný reprezentant, **Vice-MR (Vice-Member Representative)**, ktorý má podobnú funkciu ako národný reprezentant. Vice-národný reprezentant pomáha svojmu národnému reprezentantovi a zastupuje ho vždy, keď je to potrebné. Vice-národný

reprezentant sa týmto spôsobom učí remeslu národného reprezentanta a v ideálnom prípade sa ním sám stane na obdobie ďalšieho mandátu. U nás ten čas nastal práve teraz – blíži sa EFPSA kongres, na ktorom bude terajší vice-MR kandidovať na post národného reprezentanta a jeho miesto bude musieť nahradiť nový kandidát. Uvoľňuje sa pozícia vice-národného reprezentanta a je nám potešením vyzvať všetkých študentov psychológie, aby sa o túto pozíciu uchádzali. Ide o funkciu vyžadujúcu znalosť anglického jazyka a dávku zodpovednosti. Odmenou je možnosť zúčastňovať sa rôznych zahraničných udalostí, podieľať sa na rozvoji psychológie za hranicami Slovenska a tiež aktívne členstvo v SAŠAP. V prípade akýchkoľvek otázok a námietok ohľadom EFPSA nás prosím kontaktuje na emailovú adresu: [efpsa@sasap.sk](mailto:efpsa@sasap.sk).

### AUTORI

**PHANVANOVÁ, Eva**, FF KU v Ružomberku  
**HELIK, Martin, Bc.**, FF KU v Ružomberku

# 2nd EFPSA Conference

•••

Ružomberok, Slovakia  
14. - 17. November 2015  
Mentor: Prof. Dr. Robert Roe (President of EFPA)

•••



Human Nature  
Two Sides of One Mind



# KALENDÁRIUM

## SAŠAP AKCIE

### RUŽOMBEROK

- Apríl 2015 Psychokino
- 28. Apríl 2015 Assesment centrá (workshop)
- Máj 2015 Psychokino
- 5. Máj 2015 Workshop o lucidných snoch
- 6. Máj 2015 Objatie ruší zajatie

### BRATISLAVA

- Apríl 2015 Psychokino
- 21. Apríl 2015 Workshop s Maxman Consultants
- Máj 2015 Psychokino
- Máj 2015 Snová seansa
- 14. Máj 2015 Workshop o lucidných snoch

### TRNAVA

- Apríl 2015 „Opekačka s prvkami“
- 15. Apríl 2015 Psychokino (Aspergerov syndróm)
- 22. Apríl 2015 „Keby som bol výskumníkom“
- 25. Apríl 2015 „Snová seansa“ (workshop)
- 26. Apríl 2015 Hry s hudbou (workshop)
- Máj 2015 „Keby som bol výskumníkom“
- 6. Máj 2015 Psychokino (Hypnóza)
- 6. Máj 2015 Objatie ruší zajatie
- Jún 2015 „Keby som bol výskumníkom“

### NITRA

- Apríl 2015 Psychokino
- Apríl 2015 Diskusia s doktorandmi
- Apríl 2015 SAŠAP výstup na Zobor
- Apríl 2015 Palacinkový večer so SAŠAPom
- Máj 2015 Workshop o lucidných snoch
- Máj 2015 Psychokino
- 6. Máj 2015 Objatie ruší zajatie
- Máj 2015 Psycho - opekačka so SAŠAPom

## KONFERENCIE

- 20. – 24. Apríl SAPERE AUDE 2015- Koncepty dneška – elektronická konferencia (MAGNANIMITAS – Hradec Králové)
- 25. – 29. Máj 2015 QUAERE 2015 – Interdisciplinárny medzinárodný vedecká konferencia doktorandů a odborných asistentů – elektronická konferencia (MAGNANIMITAS – Hradec Králové)
- 28. – 30. Máj 2015 6. Slovenská konferencia kognitívno behaviorálnej psychoterapie – Liptovský Mikuláš

## WORKSHOPY

- 11. – 12. Apríl 2015 Ako zvládať problémové správanie detí s autizmom pomocou ABA terapie – Bratislava (prof. F. Charles Mace)
- 16. – 17. Apríl 2015 Domáce násilie – jeho podstata a prevencia – Bratislava (Mgr. Barbora Kuchárová, PhD.)
- 21. – 23. Máj 2015 Využitie expresívnych techník v skupinovej terapii s adolescentmi a mladými dospelými - Bratislava (Daniel Sweeney)

## VÝCVIKY

- 12. – 14. Apríl 2015 Výcvik v systemickej psychoterapii Umenie terapie – Košice (Inštitút pre systemickú skúsenosť – ISZ)
- 11. -12. Apríl 2015 Výcvik v Integrovannej psychoterapii/Knobloch – Kroměříž (International Centre for Integrated Psychotherapy and a Healthy Life Style – INCIP)
- 16. – 17. Máj 2015 Výcvik v Integrovannej psychoterapii/Knobloch – Kroměříž (International Centre for Integrated Psychotherapy and a Healthy Life Style – INCIP)
- 11. – 13. Jún 2015 Výcvik v MDZT – Multidimenzionálny kresebný test – Nitra (PhDr. Peter Klubert, PhD)

## KURZY

- 26. Marec – 27. Máj 2015 Sebaskúsenostná terapeutická interakčná skupina – Bratislava (Mgr. Roland Cagáň)
- 31. Marec – 29. Máj 2015 Akreditovaný vzdelávací program Nenásilná Komunikácia – Žilina (Súkromné centrum špeciálneho pedagogického poradenstva)
- 15. Apríl – 12. Jún 2015 Akreditovaný vzdelávací program Intervenčné stratégie v kontexte poradenského procesu v práci s deťmi – Žilina (Mgr. Vladimír Hambálek, PhDr. Ivan Valkovič)
- 18. – 19. Apríl 2015 Systemický rozhovor – Košice (PhDr. Eva Linhová)
- 18. – 19. Máj 2015 Úzkosť a úzkostné poruchy- Praha (MUDr. Pavla Stropková)
- 21. Máj 2015 Komunikácia s človekom s depresiou – Praha (MUDr. Tomáš Novák)
- 22. – 23. Máj 2015 Arteterapia s ľuďmi s mentálnym postihnutím – Bratislava (Mgr. Alexandra Dzureková)
- 26. – 27. Máj 2015 Test kresby postavy – Bratislava (Mgr. Zdeněk Altman)
- 28. – 29. Máj 2015 Práca s detskou kresbou – Bratislava (Mgr. Zdeněk Altman)
- 27. – 29. Máj 2015 Spôsoby zvládania obtiažnych situácií pri spolupráci s klientom – Praha (Daniel Kaucký, DiS., Mgr. Michal Horák)
- 29. – 31. Máj 2015 Dlhodobý kurz muzikoterapie - Bratislava (Mgr. et Mgr. Matěj Lipský PhD.)
- 10. Jún 2015 Lüscherov test farieb – Bratislava (Mgr. Zdeněk Altman)
- 11. – 12. Jún 2015 Test ruky – Bratislava (Mgr. Zdeněk Altman)
- 16. – 17. Jún 2015 Rozhovor v pomáhajúcich profesiách – Praha (Mgr. Svetlana Pokorná)
- 25. – 26. Jún 2015 Intuitívne rodičovstvo jeho poruchy, možnosti prevencie a intervencie – Žilina (Centrum včasnej intervencie Žilina, n.o.)

# apríl 2015

PONDELOK	UTOROK	STREDA
		<p><b>1</b></p> <p>1906 – Prvýkrát bol Mortonom Princeom publikovaný časopis <i>Journal of Abnormal Psychology</i></p>
<p><b>6</b></p> <p>1956 – G.A. Miller publikoval priekopnícky článok kognitívnej psychológie „<i>Magicke číslo sedem, plus-minus dva: Limity našej kapacity spracovania informácií.</i>“</p>	<p><b>7</b></p> <p>1884 – Narodil sa B. Malinowski, ktorého štúdie z kultúrnej antropológie prispeli k uznaniu dôležitosti sociálnych vplyvov na správanie a morálne usudzovanie.</p>	<p><b>8</b></p> <p>1859 – Narodil sa E. Husserl, nemecký filozof, zakladateľ fenomenológie ako súčasného filozofického smeru, ktorého myšlienky boli ovplyvnené humanistickou psychológiou.</p>
<p><b>13</b></p> <p>1970 – Americký kongres schválil zákon o financovaní výskumu, profesionálneho tréningu a služieb v oblasti starostlivosti o deti so špecifickými poruchami učenia.</p>	<p><b>14</b></p> <p>1886 – Narodil sa E.C. Tolman, americký psychológ, ktorý rozšíril behavioristickú teóriu učenia o kognitívne prvky ako napr. očakávania posilnenia či kognitívne mapy.</p>	<p><b>15</b></p> <p>1817 – V USA, v Connecticute bola otvorená prvá škola pre nepočujúcich</p>
<p><b>20</b></p> <p>1745 - Narodil sa Philippe Pinel, francúzsky lekár, otec modernej psychiatrie.</p>	<p><b>21</b></p> <p>1909 – Narodil sa Rollo May, americký psychológ, vo svojej teórii osobnosti a psychoterapie vychádzal z humanistickej psychológie a existenciálnej filozofie</p>	<p><b>22</b></p> <p>1884 – Narodil sa Otto Rank, rakúsky psychológ a predstaviteľ psychoanalýzy, známy vďaka teórii pôrodnej traumy, ktorú ponímal ako zdroj úzkosti a neskorších problémov</p>
<p><b>27</b></p> <p>1820 – Narodil sa H. Spencer, anglický filozof, predstaviteľ pozitivizmu a hlavný predstaviteľ evolucionizmu 2. pol.19. stor., autor termínu „prežitie najzdatnejších“.</p>	<p><b>28</b></p> <p>1905 – Narodil sa George Kelly, autor teórie osobných konštruktov.</p>	<p><b>29</b></p> <p>1871 – Narodil sa L.W. Stern, známy štúdiami v oblasti inteligencie, uviedol koncept inteligenčného kvocientu (IQ) a ako prvý presadil používanie termínu aplikovaná psychológia</p>

ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
<p><b>2</b></p> <p>1968 – Bola publikovaná kniha R. Rosenthala a L. Jacobsona „<i>Pygmalion v triede</i>“ zachytávajúca pôsobenie učiteľových očakávaní na správanie učiteľa a študenta</p>	<p><b>3</b></p> <p>1888 – Stanleyemu Hallovi bolo ponúknuté prvé prezidentstvo na Clark University. Univerzita otvorila svoje brány 2. 10. 1889.</p>	<p><b>4</b></p> <p>1904 – Edward B. Titchener založil <i>Klub experimentátorov</i>. Klub sa stal po Titchenerovej smrti <i>Spoločenstvom experimentálnych psychológov</i>.</p>	<p><b>5</b></p> <p>1850 – Francis Galton sa vzdal boháčskeho nečinného života a uskutočnil expedičnú plavbu do juhozápadnej Afriky, čím sa začal jeho život vedca.</p>
<p><b>9</b></p> <p>1850 – Narodil sa G.S. Huntigton, americký lekár, ktorý ako prvý popísal syndróm dedičnej degenerácie nervového systému, dnes známy ako Huntingtonova choroba.</p>	<p><b>10</b></p> <p>1953 – V rámci APA boli prvýkrát publikované etické štandardy psychológov (<i>Ethical Standards of Psychologists</i>). Schvaľovacej komisii predsedal N. Hobbs.</p>	<p><b>11</b></p> <p>1906 – S. Freud zaslal C. Jungovi ďakovný list za knihu o štúdiách so slovnými asociáciami, v ktorej Jung podporil Freudovu teóriu neurózy Tým začala ich písomná komunikácia.</p>	<p><b>12</b></p> <p>1941 – Narodil sa A.K. Maylon, americký klinický psychológ, ktorý sa zaoberal témou homosexuality (bol gej) a bojoval o jej odstránenie z klasifikácie psychických porúch DSM.</p>
<p><b>16</b></p> <p>1943 – Chemik Albert Hofman, pri svojom výskume s látkou LSD-25 neúmyselne zažil prvú psychedelickú skúsenosť, indukovanú drogou LSD</p>	<p><b>17</b></p> <p>1958 – Vyšla kniha J. Wolpeho „<i>Psychotherapy by Reciprocal Inhibition</i>“, v ktorej po prvýkrát popísal metódu systematickej desenzitizácie</p>	<p><b>18</b></p> <p>1861 – P.Broca realizoval autopsiu na mŕtvom pacientovi a objavil tzv. Brocovo centrum v ľavej hemisfére mozgu, ktoré je u väčšiny ľudí asociované so schopnosťou reči</p>	<p><b>19</b></p> <p>1943 – Chemik A. Hofman o tri dni neskôr od náhodnej intoxikácie zámerne užil látku LSD na potvrdenie jej psychedelických účinkov. Jeho skúsenosť bola tentoraz príšerná</p>
<p><b>23</b></p> <p>1959 – S. Schachter, americký psychológ, autor známej teórie emócií, vydal knihu pod názvom <i>The Psychology of Affiliation</i></p>	<p><b>24</b></p> <p>1962 – Vyšlo prvé číslo odborného a vedeckého časopisu zaoberajúceho sa psychológiou rodiny pod názvom <i>Family Process</i>.</p>	<p><b>25</b></p> <p>1886 – Sigmund Freud otvoril svoju súkromnú prax na známej Rathausstrasse 7 vo Viedni</p>	<p><b>26</b></p> <p>1908 – V Salzburgu sa konal prvý Medzinárodný kongres psychoanalýzy, ktorého sa zúčastnilo 42 psychológov, podporovateľov a nasledovníkov Freuda.</p>
<p><b>30</b></p> <p>1857 – Narodil sa E. Bleuler, ktorý uviedol Freudovu psychoanalytickú teóriu na pole psychiatrie a presadil používanie termínu schizofrénia</p>			



máj 2015		
PONDELOK	UTOROK	STREDA
<b>4</b> 1776 – Narodil sa J.F. Herbart, zakladateľ školskej psychológie.	<b>5</b> 1818 – Narodil sa Karl Marx. Marxova sociálna filozofia sa zameriavala na ekonomickú podstatu sociálneho správania a priebeh hospodárskej a sociálnej zmeny.	<b>6</b> 1856 – Narodil sa S. Freud, najčastejšie citovaný psychológ 20.st. Jeho trvalými príspevkami sú koncepty psychologickej determinácie, nevedomej a emocionálnej motivácie a psychoanalytickej terapie.
<b>11</b> 1857 – Ch. Locock, ktorý sa mylne domnieval, že príčinou epilepsie je masturbácia, predstavil jej liečbu pomocou bromidu draselného znižujúceho libido. Liečba bola účinná, i keď z úplne iných dôvodov.	<b>12</b> 1986 – S. Folkmanová, R. Lazarus et al. publikovali popredný článok na tému stresu a jeho zvládania "Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes"	<b>13</b> 1893 – Narodil sa H.A. Murray, zakladateľ personológie, autor osobnostnej teórie potrieb a tlakov a tvorca Tematického apercpečného testu (TAT).
<b>18</b> 1910 – H.H. Goddard predstavil klasifikačný systém pre osoby s mentálnym postihnutím, na základe ktorého sa na označenie týchto ľudí začali používať pojmy debil, imbecil a idiot.	<b>19</b> 1965 – N. Chomsky publikoval dielo „Aspects of the Theory of Syntax“, v ktorom presadzoval nativistickú koncepciu vývinu myslenia a jazyka u detí.	<b>20</b> 1917 – Narodil sa D.C. McClelland, ktorý sa zaoberal témou ľudskej motivácie, v rámci ktorej skúmal najmä príčiny, koreláty a možnosti merania motivácie výkonu.
<b>25</b> 1860 – Narodil sa J. M. Cattell, ktorý sa zaoberal štúdiom individuálnych vlastností, je autorom známeho šestnásťfaktorového osobnostného dotazníka 16 PF.	<b>26</b> 1876 – Narodil sa R.M. Yerkes, ktorý sa spolu s Dodsonom preslávil zákonom o vzťahu motivácie k výkonu.	<b>27</b> 1818 – Narodil sa F.C. Donders, ktorý patril k prvým výskumnikom v oblasti mentálnej chronometrie, reakčný čas využíval ako index mentálnych procesov a individuálnych rozdielov.

máj 2015			
ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
	<b>1</b> 1886 – S. Freud začal s liečením „Emmy von N.“. Prípad vyústil do rozvoja metódy katarzie.	<b>2</b> 1929 – Narodil sa R.A. Ruiz. Zaujímal sa o otázky menšín, ako napr. služby mentálnej pomoci menšinám, starostlivosť o starších španielskych klientov, poradenstvo a psychoterapiu pre Španielov.	<b>3</b> 1945 – Po prvýkrát bol vydaný časopis <i>Clinical Psychology</i> . Redaktorom časopisu bol F.C. Thorne.
<b>7</b> 1841 – Narodil sa G. Le Bon, francúzsky socio-lóg, ktorý ovplyvnil psychológiu teóriu „myseľ davu“ pojednáva-júcou o strate zábran v správaní jednotlivcov, ktorí sa ocitnú vo veľkých skupinách.	<b>8</b> 1919 – Narodil sa L. Festinger, ktorý svojimi teóriami kognitívnej disonancie a procesov sociálneho porovnávania významne ovplyvnil psychologické poznanie.	<b>9</b> 1967 – M. Seligman a S. Maier publikovali článok „Failure to Escape Traumatic Shock“, v ktorom predstavili konštrukt naučenej bezmocnosti.	<b>10</b> 1897 – Narodila sa M.S. Mahlerová, popredná psychoanalytička, ktorá sa zaoberala pozorovaním, diagnostikou a terapiou psychotických detí.
<b>14</b> 1902 – Narodila sa H. Flanders-Dunbarová, ktorá sa špecializovala na psychosomatickú medicínu.	<b>15</b> 1848 – Narodil sa C. Wernicke, ktorý sa už ako 26-ročný preslávil prácami o neurologickej podstate afázie (poškodenie mozgu prejavujúceho sa poruchou tvorby a porozumenia reči).	<b>16</b> 1967 – J.P. Guilford publikoval dielo „The Nature of Human Intelligence“, v ktorom predstavil svoju trojfaktorovú teóriu inteligencie.	<b>17</b> 1954 – Americký Najvyšší súd jednoznačne rozhodol, že rasovo segregované vyučovanie je nelegálne. Toto rozhodnutie podnietilo intenzívny psychologický výskum na tému rasovej integrácie.
<b>21</b> 1873 – Narodil sa H. Berger, nemecký psychiater, vynálezca encefalogramu, ktorý ako prvý pomenoval vzorce mozgovej aktivity počas odpočinku a meditácie pojmom „alfa rytmus“.	<b>22</b> 1946 – Vyšla kniha B. Spocka „The Common-sense Book of Baby and Child Care“, ktorá zdôraznením prístupu orientovaného na dieťa a nie na dospelého výrazne ovplyvnila výchovu detí.	<b>23</b> 1734 – Narodil sa F.A. Mesmer, ktorý sa zaoberal liečením porúch pomocou živočíšneho magnetizmu.	<b>24</b> 1884 – Narodil sa C.L. Hull, americký psychológ, predstaviteľ neobehaviorizmu, autor známej teórie učenia.
<b>28</b> 1958 – V USA sa začal používať liek Vistaril, nové anxiolytikum, ktoré potláča aktivitu subkortikálnych oblastí v mozgu.	<b>29</b> 1887 – Narodil sa L.L. Thurstone, odborník na psychometriku, ktorý sa zasadil o používanie matematických metód pri výskume postojov, inteligencie, vo faktorovej analýze a psychofyzike.	<b>30</b> 1859 – Narodil sa P.M.F. Janet, známy svojou disociačnou teóriou hystérie a využívaním hypnózy, presadil používanie pojmov disociácia a nevedomie v psychologickej terminológii.	<b>31</b> 1927 – Narodil sa P. Tannenbaum, ktorý spolu s Ch. Osgoodom a G. Sucim vyvinul techniku sémantického diferencálu určenú k zisťovaniu konotatívneho významu slov a k meraniu postojov.

jún 2015		
PONDELOK	UTOROK	STREDA
<p><b>1</b> 1863 – Narodil sa Hugo Münsterberg. Bol prvým aplikovaným psychológom, ktorý rozšíril výskum a teóriu do priemyselnej, právnej, lekárskej, klinickej, vzdelávacej a podnikateľskej oblasti.</p>	<p><b>2</b> 1922 – Bolo publikované dielo Carla Langeho a Williama Jamesa „Emócie“. Podľa Langeho a Jamesa behaviorálne aspekty emócií predchádzajú vedomej skúsenosti z emočného vzruchu.</p>	<p><b>3</b> 1953 – Bolo založené The Measurment Research Center v Iowe- prvá spoločnosť elektronické skórovanie testovacích formulárov využívajúc zariadenia vynájdené E. F. Lindquistom a P. Rulonom.</p>
<p><b>8</b> 1953 – Sformovala sa Americká psychologická nadácia (APF). Bola vytvorená za účelom prijímať finančné dary a podporovať zmysluplné projekty v psychológii.</p>	<p><b>9</b> 1875 – Narodil sa Sir Henry Hallett Dale. S Ottom Loewim identifikovali prvý známy chemický neurotransmitter- acetylcholin.</p>	<p><b>10</b> 1931 – Gordon Allport a Philip Vernon publikovali Škálu hodnôt. Škála je viac známa pod názvom Allportova-Vernonova škála.</p>
<p><b>15</b> 1902 – Narodil sa Erik H. Erikson. Jeho vývinová teória opisuje psychosociálne štádiá s charakteristickou krízou v každom štádiu.</p>	<p><b>16</b> 1909 – Bola vydaná prvá časť Titchnerovej knihy „A Textbook of Psychology“.</p>	<p><b>17</b> 1955 – Bolo vydané prvé číslo časopisu Psychological Reports. Jeho vydavateľia boli Robert B. Ammons a Carol H. Ammons.</p>
<p><b>22</b> 1871 – Narodil sa William McDougall. Je autorom teórií sociálnej psychológie a psychológie osobnosti, ktoré sú založené na inštinktoch.</p>	<p><b>23</b> 1894 – Narodil sa Alfred C. Kinsey, ktorý sa preslávil dlhoročným výskumom ľudskej sexuality a sexuálneho správania.</p>	<p><b>24</b> 1795 – Narodil sa Ernst Weber. Jeho práca sa spája s fenoménami ako práve postihnuteľný rozdiel v pociťovaní a Weberovým zákonom psychofyziky.</p>
<p><b>29</b> 1892 – Sigmund Freud prvýkrát spomenul nevedomie v liste Josefovi Breuerovi.</p>	<p><b>30</b> 1860 – Konala sa známa rozprava medzi Thomasom H. Huxleym a biskupom Samuelom Wilberforceom na tému Darwinova evolučná teória prirodzeného výberu.</p>	

jún 2015			
ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
<p><b>4</b> 1897 – Edward L. Thorndike po prvýkrát stretol Jamesa McKenna Cattela.</p>	<p><b>5</b> 1907 – Alfred Binet a Théodore Simon vydali dielo „Abnormálne deti“, praktickú príručku pre prijímanie detí do špeciálnych tried.</p>	<p><b>6</b> 1975 – Konala sa prvá národná Konferencia racionálne- emočnej terapie a kognitívno-behaviorálnej modifikácie v Chicagu.</p>	<p><b>7</b> 1890 – Narodil sa Karl S. Lashley. Známy je svojou teóriou equipotenciality.</p>
<p><b>11</b> 1960 – Jean-Martin Charcot, priekopník neurológie a hypnózy sa objavil na poštovej známke vydanéj vo Francúzsku.</p>	<p><b>12</b> 1912 – Narodil sa Carl I. Hovland. Hovland sa zaoberal učením, motiváciou a komunikáciou.</p>	<p><b>13</b> 1886 – Ludwig II, psychotický kráľ Bavorska, skočil do jazera so svojim psychiatrom Bernardom von Guddenom. Obaja muži sa utopili.</p>	<p><b>14</b> 1864 – Narodil sa Alois Alzheimer. Bol to nemecký lekár a patológ.</p>
<p><b>18</b> 1929 – Bol prijatý k publikácii prvý Skinnerov článok do časopisu Journal of General Psychology.</p>	<p><b>19</b> 1957 – Bola založená Asociácia parapsychológie, spoločnosť pre odborníkov v danom odbore.</p>	<p><b>20</b> 1955 – Bol publikovaný vedecký článok Solomona Ascha „Názory a sociálny tlak“.</p>	<p><b>21</b> 1991 – Súčasná logo Americkej psychologickéj asociácie bolo prezentované predstavenstvu. Ide o grécke písmeno psi <math>\psi</math> znázorňujúce vedeckú a odbornú povahu psychológie.</p>
<p><b>25</b> 1948 – Prvýkrát bol publikovaný text Roberta W. Whitea „Abnormálna osobnosť“, základný text v danej oblasti.</p>	<p><b>26</b> 1878 – G. Stanleymu Hallovi bol pridelený titul PhD na Harvardskej univerzite. Bol to prvý PhD titul v psychológii poskytovaný americkou inštitúciou.</p>	<p><b>27</b> 1882 – Narodil sa Eduard Spranger, autor typológie osobnosti, ktorá rozdeľuje ľudí do 6 typov.</p>	<p><b>28</b> 1824 – Narodil sa Paul Broca, ktorý ako prvý identifikoval časť mozgu zodpovednú za reč.</p>

# MOC EMOCÍ: PSYCHOLOGIE EMOCÍ A CITŮ KAŽDODENNÍ LIDSKÉ SKUŠENOSTI

## XII. CELOSTÁTNÍ KONFERENCE ČASP

V dňoch 27. – 29. 3. 2015 sa konala vo veľmi dôstojných priestoroch Právnickej fakulty Univerzity Karlovej v Prahe už 12. celoštátna konferencia s názvom „Moc emocií: psychologie emocií a citů každodenní lidské zkušenosti“. Hlavným organizátorom konferencie je Česká asociace studentů psychologie – ČASP, ktorá každoročne organizuje tematicky podobne zamerané vedecko-odborné konferencie už od svojich počiatkov.

Konferencia začala v piatok popoludní zahájením študentskej sekcie, kde mali možnosť prezentujúci z radov študentov predstaviť svoje vedecko-výskumné aktivity. Paradoxne však študentskú sekciu otvoril príspevok doc. PhDr. Mareka Preissa, PhD., ktorý niesol názov „Pozitivní aspekty deprese“. V pozitívnom duchu sa niesli aj ďalšie príspevky študentov, pri ktorých nechýbal záujem, zdravé nasadenie a entuziazmus – vďačný priestor pre široké spektrum emócií. Kultúrny večer zavŕšil program v divadle a prechádzka večernou Prahou, ktorá bola veľmi osviežujúcim vstupom do „víkendu plného emócií“.

Druhý deň konferencie začal slávnostným zahájením a veľmi sýty program sa začal deliť do troch paralelných sekcií, k čomu sa pridávali workshopy, ktoré bežali počas celého dňa. Ešte pred prestávkou mali účastníci možnosť vidieť napr. prednášky doc. PhDr. Jiřího Růžičku, PhD., s témou „Emoce a snový život“; doc. PhDr. Jitku Vysekalovou, PhD., a jej prednášku „Emoce v marketingu“; resp. doc. MUDr. Mgr. Radvana Bahbouha, PhD. s témou „(Vy)tváření emocií“. Po prestávke

pestrý program pokračoval a svoje príspevky predstavili napr. prof. PhDr. Zbyněk Vybíral s témou „Moc emocií v pop-psychologických textech“ a doc. PhDr. Ludmila Čírtková, CSc. s príspevkom „Emoce na události, které se nikdy nestaly“. Nasledovala obedná prestávka a hodinová panelová diskusia, ktorej sa ako hostia zúčastnili prof. PhDr. Zbyněk Vybíral, PhD., doc. PhDr. Ludmila Čírtková, CSc. a PhDr. Daniel Heller, pričom okrem moderátora mali možnosť položiť svoje otázky a zapojiť sa do diskusie aj účastníci v auditóriu.

Popoludňajší blok rozšírila posterová sekcia, ktorá prebiehala paralelne počas zvyšku konferencie. Jednou z „najemocionálnejších“ prednášok sa predstavil napr. prof. PhDr. Petr Weiss, PhD., DSc., ktorý referoval na tému „Emoce a sexualita“. Z popoludňajšieho bloku môžeme tiež spomenúť ďalšie zaujímavé príspevky, napr. doc. Mgr. Lenky Lacinovej, PhD., na tému „Cesty do dospělosti: Láska současná i ztracená.“; doc. PhDr. Ilony Gillernovej, CSc., s príspevkom „Podpora emocionálního vývoje dětí předškolního věku“; či historický exkurz prof. PhDr. Milana Nakonečného, PhD., s témou „Racionalita emocií“. Po ďalšom „coffe breaku“ nasledovali napr. príspevky PhDr. Daniela Hellera, ktorý sa venoval histórii výskumu emocií, či jedinej zahraničnej prednášajúcej Edel Sanders, ktorá sa venuje hudobnej psychológii a jej príspevok niesol názov „Music for Emotion Regulation: From Lullabies to iPods. Veľmi dôstojný, obsahom i emóciami nabitý program druhého dňa konferencie zavŕšil kultúrny večer v Dance Union clube.

Posledný deň konferencie nás čakal opäť pestrý a nabitý program. Ranný blok opäť v troch paralelných sekciách patrilo napr. príspevkom Mgr. Zdenka Altmana s názvom „Manipulace emocemi: Zamyšlení nad psychologickými aspekty současného islámského terorismu“; kpt. doc. MUDr. Jana Veveru, PhD., s témou „Agrese z pohledu psychiatrie“; či doc. PhDr. Petra Kulišťáka, PhD. s názvom „Viscerální kognice a emoce“. Po prestávke pokračoval program referátmi napr. slovenských hostí Mgr. Jakuba Remiara s príspevkom „Sú emócie kľúčom k úspechu v plne imerzných virtuálnych prostrediach?“ a Mgr. Lucie Martinčekovej s témou „Uzdravenie bolestivých emócií viny a hanby, efektívne ospravedlnenie a odpustenie sebe“.

Nasledovalo záverečné poďakovanie organizátorov, oficiálne ukončenie a zároveň predstavenie novej témy konferencie, ktorá by sa mala konať opäť pod záštitou ČASP v Olomouci na tému „Láska v 21. storočí“.

Okrem prednášok a zaujímavých referátov mali účastníci absolvovať viaceré zážitkové workshopy. Môžeme spomenúť napr. workshopy doc. Bahbouha „(Vy)tváření emocií II. a II.“, čím tematicky nadväzoval na svoju prednášku, podobne ako prof. Vybíral s témou „Pop-psychologie: jak vypadá a co všechno dělá“. Taktiež napr. workshop PhDr. Jaroslava Šturmu s názvom „Emoce ve světle kresby“ či veľmi zaujímavá téma „Vrcholové zkušenosti při plachtění přes oceán“, ktorej autormi sú doc. Chrz, Dr. Poláčková Šolcová a prof. Tavel. Samozrejme neuviedli sme všetkých prezentujúcich hostí, čo svedčí skutočne o veľmi pestrom, kvalitatívne nabitom a sýtom programe, ktorý pre asi 600 poslucháčov pripravil organizačný tím ČASP. Organizátori mysleli aj na tých, ktorí sa nemohli konferencie priamo zúčastniť a vďaka video záznamom ponúkajú spektrum emócií aspoň sprostredkované na nasledujúcej stránke: <http://slideslive.com/casp/xii-celostatni-konference-casp>.

Skutočne výborná atmosféra, ktorá sa niesla počas celej konferencie vo viacerých

sekciiach, miestnostiach, príjemne dotvárala originálnu a veľmi prínosnú udalosť, na ktorú môžu byť naši českí kolegovia patrične hrdí. O tom, že konferencia *Moc emocií* priniesla účastníkom skutočne „moc emócií“ a bola plná emocionálnych zážitkov, nemôže byť pochyb. Neostáva nám nič iné, len sa tešiť na ďalší ročník konferencie ČASP o rok v Olomouci.

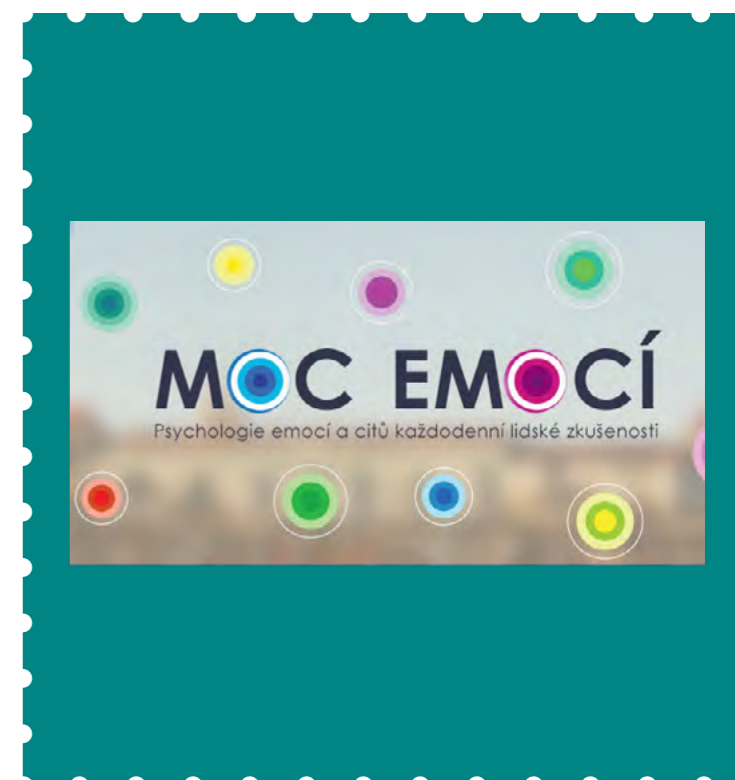
### AUTORI

#### KUSÝ, Peter, Mgr.

Slovenská asociácia študentov a absolventov psychológie SAŠAP  
Katedra pedagogických štúdií  
Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity  
v Trnave, e-mail: kusy@sasap.sk

#### HLÁDEKOVÁ, Jana, Bc.

Slovenská asociácia študentov a absolventov psychológie SAŠAP  
Katedra psychológie  
Filozofická fakulta UCM v Trnave  
e-mail: trnava@sasap.sk



# SÚŤAŽE

**VYHODNOTENIE SÚŤAŽE O NAJLEPŠIU OTÁZKU PRE DR. BRISCHA (CELÝ ROZHOVOR NÁJDETE NA STR. 18-23)**

**VYBRALI SME DVE OTÁZKY, KTORÉ SME POLOŽILI DR. BRISCHOVI A ICH AUTOROV ODMIEŇAME TÝMITO KNIŽNÝMI CENAMI:**

- Otázka od *Adama Priklera* „Ak by ste mohli hovoriť so psychológom, ktorý už viac nie je nažive, kto by ním bol a o čom by ste s ním hovorili?“ je odmenená knihou **Prečo majú aj muži bradavky?** (Leyner a Goldberg, 2006)

- Otázka od *Dominiky Závodskej* „Je vhodné pri terapii porúch citovej väzby zapájať do terapie aj biologického rodiča dieťaťa (napr. v Detskom domove) alebo je vhodnejšia individuálna forma?“ je odmenená knihou **Naratívny prístup a možnosti jeho uplatnenia v psychologickom poradenstve** (Taročková, 2011).

## VYHODNOTENIE VÝSLEDKOV SÚŤAŽE „NARODENINY“:

E-mentál oslávil 1. rok od začiatku jeho vydávania a ako darček dostal od nás krásnu tortu. Od Vás, našich čitateľov, ho mohli potešiť zaujímavé priania. Ďakujeme všetkým, ktorí sa zapojili, tie najzaujímavejšie sme vybrali a chceme sa o ne s vami podeliť a autorov samozrejme odmeňame peknými cenami.

**I.CENA**  
putuje  
Anne  
Revayovej

**KNIHA POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA, BIO-PSYCHOSOCIÁLNE ASPEKTY. EMDR A AUTOGÉNNY TRÉNING PRI PRETRVÁVAJÚCOM OHROZENÍ. PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA (HAŠTO, VOJTOVÁ, 2012)**

*K 1. výročiu chcem popriať E-MENTALu, aby samostatne vykročil a po každom zakolísaní alebo páde vstával s odhodlaním a energiou, ako sa na "ročné dieťa" patrí.*

*Prajem mu tiež,*

*aby časom dozrieval ako jeho "fonetický" príbuzný, aby mal široké uplatnenie u svojich "konzumentov", dal sa strúhať resp. rozoberať na drobné, aby bol "výživný", ale aj ľahko "stráviteľný", pretože minimálne mne spríjemnil obedňajšiu prestávku.*

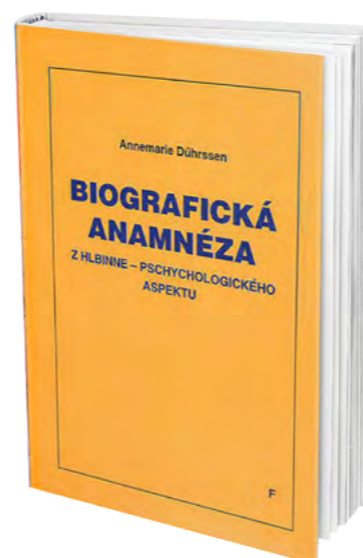


**II.CENA**

putuje  
Marekovi  
Ochabovi

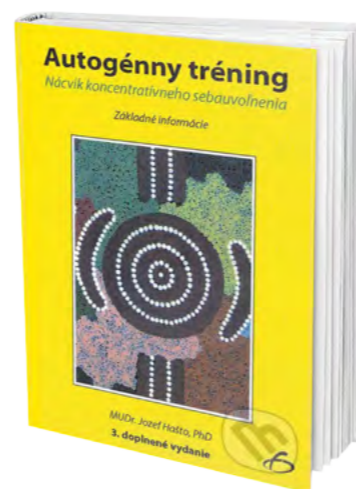
**BIOGRAFICKÁ ANAMNÉZA Z HLBINNE – PSYCHOLOGICKÉHO ASPEKTU**  
**(DÜHRSSSEN, 1998)**

E-mentálu želim veľa kvalitných článkov, breathtaking rozhovorov s osobnosťami z odboru, furt, vkuse, nonstop stúpajúci počet čitateľov a duševné zdravie všetkým, čo za časopisom stoja ;-)



**AUTOGÉNNY TRÉNING. NÁCVIK KONCENTRATÍVNEHO SEBAUVOĽNENIA**  
**(HAŠTO, 2013)**

E-mentálu prajem k narodeninám hlavne veľa ďalších úspechov do ďalších rokov, aby mal minimálne toľko ďalších vydaných čísel ako je dier v ementáli a aby čakanie na ďalšie vydania nespôsobovali u ľudí žiadne abnormality :-P

**VYHLASUJEME NOVÚ SÚŤAŽ!**

Máme pred sebou jedinečné štvordňové podujatie, na ktoré sa pripravuje celý SAŠAP. Je to 2. medzinárodná konferencia EFPSA, ktorá sa bude konať v novembri v Ružomberku. Jej názov je „Human nature – Two sides of one mind“ (viac info na [www.sasap.sk](http://www.sasap.sk) alebo FB). Účastníci budú mať možnosť vidieť vystupovať odborníkov z rôznych krajín, zúčastniť sa zaujímavých workshopov, nadviazať nové priateľstvá so študentmi zo zahraničia a zabaviť sa počas sprievodného programu. Súťaž sme ušili práve na mieru tomuto podujatiu a ako prvá cena je voľný lístok na konferenciu. Vyrieš kvíz, pošli správne odpovede a budeš zaradený do žrebovania. Veľa šťastia!

**Súťažný kvíz:**

1. Ako sa volajú asociácie podobné SAŠAP z ostatných troch krajín V4?
2. Kde sa konala prvá EFPSA konferencia?
3. Kde sa konal prvý ročník a zároveň sa tam bude konať aj 30. ročník (2016) EFPSA kongresu?
4. Napíšte nám aspoň dve zahraničné databázy, v ktorých je už E-mental zaregistrovaný.
5. S ktorým psychológom/psychologičkou by ste si chceli prečítať rozhovor v ďalšom čísle a prečo?

**I.CENA**

**1 X LÍSTOK NA MEDZINÁRODNÚ KONFERENCIU „HUMAN NATURE – TWO SIDES OF ONE MIND“ (VIAC INFO NA [WWW.SASAP.SK](http://WWW.SASAP.SK) ALEBO FB)**

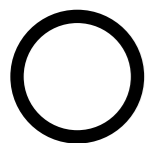
**II.CENA**

**DIGITÁLNA KLÚČENKA NA FOTKY A KNIHA AUTOGÉNNY TRÉNING. NÁCVIK KONCENTRATÍVNEHO SEBAUVOĽNENIA. (HAŠTO, 2013)**

**III.CENA**

**TESTY PARTNERSKÉ SHODY**  
**(ADAMSOVÁ, 2001)**

**Svoje odpovede posielajte do 21.06. 2015, na adresu [PTAKOVA@SASAP.SK](mailto:PTAKOVA@SASAP.SK), do predmetu správy napíšte „EFPSA“. Prajeme Vám veľa šťastia!**



# POKYNY PRE PRISPIEVATEĽOV

Náš časopis *E-mental: elektronický časopis o mentálnom zdraví* (ISSN 1339-4614), ktorý vychádza elektronicky ako Open Access Journal 4x ročne pod záštitou Slovenskej asociácie študentov a absolventov psychológie - SAŠAP uverejňuje príspevky, ktoré sú schválené redakčnou radou a prechádzajú recenziou v 2 kolách. Priebežne prijímame texty z oblastí mentálneho zdravia, tiež napr. z oblastí školskej, klinickej, poradenskej psychológie, sociálnych a behaviorálnych vied, ktoré sú zaradované do nasledujúcich rubriík:

- Výskumné štúdie
- Teoretické štúdie
- Recenzie, meta-analýzy
- Kazuistiky
- Správy a reflexie z absolvovaných podujatí, informácie o psychologických inštitúciách (zariadeniach, centrách, neziskových organizáciách a podobne) – rubrika Predstavujeme Vám.

Redakcia si vyhradzuje právo zaslaný príspevok odmietnuť, respektíve navrhnúť jeho úpravu. Pokiaľ bude autor svoj text, ktorý bol uverejnený v našom časopise, publikovať aj inde, musí uviesť náš časopis ako primárny zdroj (v súlade s licenciou CC BY-NC-SA). Časopis je registrovaný pod ISSN 1339-4614 v Slovenskej národnej knižnici a v zahraničných databázach Elektronische Zeitschriftenbibliothek - EZB a Direction of Open Access Journals - DOAJ. Autori nie sú za publikované články honorovaní. Časopis autorom neúčtuje žiadny vložný poplatok za publikované príspevky.

Nie je povolené odstraňovať akékoľvek informácie o autorských právach uvedené v materiáloch, ktoré si vytlačíte alebo ktorých kópie získate. Články časopisu E-mental majú charakter vedeckých a odborných prác a je možné ich využívať s podmienkou riadneho citovania.

## Formálna úprava článku

1. Názov článku
2. Meno a priezvisko autora (autorov), pracovisko, respektíve u študentov katedra, fakulta a univerzita, na ktorej pôsobia
3. Abstrakt v slovenskom (respektíve českom) a anglickom jazyku - max. 150 slov (iba pri výskumných štúdiách, teoretických štúdiách, meta-analýzach a kazuistikách), autorský plurál
4. Kľúčové slová v príslušnom a v anglickom jazyku
5. Hlavný text
6. Záver
7. Zoznam bibliografických odkazov (max.25 zdrojov)

## Pokyny pre príspevok (teoretický, výskumný a kazuistiky):

Príspevok je potrebné napísať v rozsahu minimálne 3 a maximálne 9 normovaných strán, (1800 znakov na jedna normostrana). Text sa teda bude pohybovať v rozpätí 5400 až 16200 znakov (vrátane medzier). Do rozsahu sa zarátava aj použitá literatúra, nezarátava sa však abstrakt. Príspevok je potrebné odovzdávať v textovom editore MS WORD alebo OPEN OFFICE (.doc, .docx a iné).

Písmo CALIBRI,

- veľkosť 12
- riadkovanie 1,5
- okraje z každej strany 2,5 cm.
- Názov článku – centrovať na stred strany, veľkým písmom - bold
- Meno + titul autora centrovať na stred strany, malým písmom – kurzíva
- Pracovisko (fakulta) autora – centrovať na stred strany, malým písmom – normálny formát
- Nadpisy hlavných kapitol sú písané veľkým písmom a zvýraznením BOLD a centrovane na stred strany ( napr. ÚVOD, METÓDY, ZÁVER). Jednotlivé odstavce sa odlišujú odrážkou päť znakov od ľavého kraja riadku. Nadpisy podkapitol sa píšú od ľavého kraja malým písmom zvýraznením Bold (napr. Osobnostné faktory v rozhodovaní, Participanti výskumu).
- Poznámky pod čiarou sa označujú arabskými číslicami pripojenými k patričnému miestu v texte, čísľujú sa priebežne v celom texte.
- Tabuľky a grafy musia spĺňať základné pravidlá APA štýlu. Označenie a názov tabuľky sa píše nad samotnú tabuľku malým písmom (označenie normálne, názov kurzívou). Označuje sa skratkou Tab. a príslušným poradovým arabským číslom (napr. Tab. 1 Porovnanie preferencie štýlu humoru u žien a mužov). Pred každou tabuľkou v texte je potrebné vždy čitateľovi uviesť, čoho sa tabuľka týka a čo referuje, tak aby účel a všetky informácie v tabuľke boli čitateľovi zrozumiteľné. Každú tabuľku je potrebné v texte správne citovať (napr. „ako vidno v Tab. 8, odpovede detí s poruchou...“). Je nevhodné písať „vo vyššie načrtnutej tabuľke...“ alebo „v tabuľke na strane 4...“, nakoľko pozícia a číslo strany, na ktorej sa tabuľka bude nachádzať ešte nie je fixná.
- Označenie a názov grafov a obrázkov sa dáva nad graf či obrázok (napr. Graf 1 alebo Obr. 2). Označenie a názov sa píšú malým písmom. Označenie sa píše normálnym a názov kurzívou (napr. Obr. 2 *Ľavá mozgová hemisféra*). Pokiaľ sa pri obrázkoch jedná o diela a produkty pacientov, klientov a iných dotknutých osôb, musí byť od nich, alebo ich zákonných zástupcov získaný písomný súhlas na publikovanie ich produktov.

Texty príspevkov, ako aj prípadné otázky, námety a komentáre môžete posilať kedykoľvek počas roka na adresu redakcia@sasap.sk

Viac info ohľadom časopisu nájdete na stránkach:

<http://sasap.sk/category/asociate/casopis>

<https://www.facebook.com/pages/E-mental-elektronick%C3%BD-%C4%8Dasopis-o-ment%C3%A1lnom-zdrav%C3%AD/1523884064554760>



**TITULNÁ STRANA**

**STRANA 4, 18**

**STRANA 17**

**STRANA 43-48**

**STRANA 39**

**STRANA 49**

**STRANA 50, 51**

**STRANA 57-58**

**DOMINIKA BÁTORYOVÁ**

**WWW.NFSU.ORG**

**WWW.FOBIE.SK**

**MGR. GABRIELA ŠĚBOKOVÁ, PHD.,  
MGR. MARIA BARÁTOVÁ;  
MGR. VERONIKA LÁTALOVÁ;  
MGR. KATARINA BANASOVÁ**

**MARTIN HELIK**

**WWW.KONFERENCECASPCZ**

**WWW.MARTINUS.SK**

**JANA VAJDA**

# **E-mental**

**VYCHÁDZA 4 - KRÁT ROČNE  
POD ZÁŠTITOU SLOVENSKEJ ASOCIÁCIE ŠTUDENTOV A ABSOLVENTOV PSYCHOLÓGIE (SAŠAP)**

**WWW.SASAPSK  
REDAKCIA@SASAPSK**



**VOL.3, Č.2/2015  
57 STRÁN**

**ISSN 1339-4614**