

»» rozhovor **dnes**

**RADEK
PTÁČEK**
PSYCHOLOG



Stal se prvním profesorem lékařské psychologie u nás. K množině témat, jimiž se zabývá, patří duševní zdraví, ale i dětské trauma a rozvodové pře. Zpochybňuje pojem tradiční rodina a odvážně tvrdí, že z evolučního hlediska nemusíme být naprogramováni na to, vydržet celý život s jedním partnerem.

NASYTIT DOBŘÉHO VLKA

Za klíčové období v dětství považujete věk od jednoho roku do tří let. O čem se v tomto období rozhoduje?

Dítě potřebuje navázat citovou vazbu k pečující osobě a kvalita tohoto vztahu je důležitá pro celý jeho život. Mluvíme o takzvané senzitivní vývojové periodě. V prvním roce jde především o ochranu a bezpečí, v dalších dvou letech si dítě buduje vztah k ostatním.

Už tehdy může být založeno na dětské trauma?

Ano. Když se řekne trauma, obvykle si představíme nějakou mimořádnou událost, například těžkou dopravní nehodu nebo znásilnění. U dětí ale mluvíme o kumulovaném neboli vývojovém

traumatu, kdy se drobné negativní události naskládají.

Později třeba v souvislosti s rozvodem?

Rozvod pro dítě představuje vždycky trauma.

Opravdu vždycky? Někteří lidé se přece dokážou rozvést kultivovaně a s velkým ohledem na děti.

To je sice pravda, ale rozvodem či rozchodem rodičů se dítěti pokaždé rozpadá svět, který znalo. Je zvyklé na určitý režim, dostupnost obou rodičů a tohle všechno najednou končí. Znenadání se ocitá v nejistotě a neví, co bude dál. Trošku jiné je to v období rané amnézie, což je přibližně do tří let, kdy



si na soužití táty a mámy v úplné rodině nevzpomíná.

Takže pokud se rozvést, tak nejlip v době, kdy je dítě takto malé?

Tak bych to zrovna neřekl, ale v jistém smyslu to platí. Příroda to vlastně vymyslela chytrě, protože první tři roky života si víceméně nepamatujeme. Když má dítě jako jednu z prvních vzpomínek, že máma bydlí v Nuslích a táta ve Vršovcích, nevnímá to jako problém. Je to svět, do kterého se narodilo.

Dokáže učitelka ve školce či škole poznat traumatizované dítě?

Těžko. Takový školák na sebe většinou upozorní nějakým problematickým chováním. Je třeba nepozorný a agresivní. Často vyrušuje, jeho projevy se podobají poruše pozornosti s hyperaktivitou, zvané ADHD, a většinou dostane právě tuto nálepkou. Bohužel reakce bývá represivní, učitel zakřičí, nechá dítě po škole nebo ho pošle za dveře, čímž ho traumatizuje ještě víc. Vzbudí v něm dojem, že svět je nebezpečné a nepřátelské místo, a to u něj agresivitu často ještě posílí.

V knížce Rozvod šestkrát jinak píšete, že nejhorším výsledkem je narušení vztahu dítěte k jednomu rodiči. Proto nejste proti střídavé péči, s níž mnozí odborníci nesouhlasí?

Nejsem odpůrcem střídavé péče, protože oba rodiče zůstávají pro potomka stejně dostupní. Nešťastná je nicméně už terminologie, protože samotný pojem v sobě obsahuje konflikt. Zažil jsem řadu případů, kdy mi ženy říkaly, že by jim střídavá péče nevadila, ale jsou z malého města a tam by je okolí pomluvílo. Proto musí bojovat za péči výlučnou. Vnímají to jako potvrzení, že jsou lepším rodičem. Ve světě termín střídavá péče neexistuje, mnohem lepší je mluvit o sdíleném rodičovství, kdy jsou rodiče v životě dítěte fyzicky i emocionálně přítomni rovným dílem.

Jaké největší přešlapy v naší rozvodové praxi zjišťujete?

Těch je spousta. Na rozdíl od zemí, kde mají samostatný zákon nebo pravidla pro rozpad rodiny, se u nás během rozvodu může stát cokoliv. Začíná to u předsudků, že dítě má být primárně u mámy.

A dál?

Dalším smrtelným hříchem jsou znalecké posudky. Řada znalců si myslí, že dokáže posoudit, který z rodičů má lepší výchovné schopnosti. Nejenže leckdy pracují s vlastními domněnkami, ale tomu druhému dávají automaticky štempl, že je rodičem horším. Samozřejmě tu nemluvíme o krajních situacích, kdy je jeden z rodičů alkoholik nebo bere drogy. Vidět důsledky rozvodových bitev o děti bývá vskutku skličující.



FOTO: PETR KOZLÍK/MAFRA, SOUKROMÝ ARCHIV RADKA PŤÁČKA

1 DVĚ KOLA. Motorky, skútry i jízdní kola jsou jeho vášní. **2 IKONA.** Setkání s nejslavnějším žijícím psychologem, profesorem Zimbardem (uprostřed). **3 SPORT.** Na souši, ve vodě, v lehké i extrémnější podobě. „Sport je můj život.“ **4 PŘEDNÁŠKY.** Na předávání poznatků si čas vždycky najde.

Máte po ruce nějaký konkrétní případ?

Mám. O dívku se rodiče soudili od jejich devíti let a ona jim v osmnácti letech vystavila nemilosrdný účet: zmizela oběma ze života. Vinou neustálých bojů ti dva dceru nadobro ztratili. Bohužel taková rodičovská válka do budoucna poznamená každé dítě.

Jen lehce odbočím - zaujal mě termín, který používáte pro ty, kteří to s péčí o dítě naopak přehánějí - říkáte jim vrtulníkoví rodiče. Ti zase dítě chrání před stresem tak úzkostlivě, až mu to škodí?

Tito dospělí nad dítětem stále krouží, umetají mu cestičku a plní jeho potřeby. Dítě doma nic nemusí, když odmítne jedno jídlo, maminka hned vyrukuje s jiným. Pokud nechce na výlet, je v záloze alternativa. Zapomene svačinu a matka s ní okamžitě běží do školy. Tímto přístupem děti poškozujeme, protože nezažívají stres. Přiměřený stres je přítomně něco jako očkování, protože posiluje naši odolnost vůči náročným situacím.

RIZIKEM JE OTČÍM

V Show Jana Krause jste loni zpochybnil pojem tradiční rodina. Co přesně vám na něm vadí?

Mám potřebu zpochybnovat rádobu zavedené pojmy. Stačí si jen uvědomit, jak se podoba rodiny během vývoje homo sapiens proměňovala. Od časů, kdy se o děti staraly matky v tlupě a muži, kteří umírali při lovech či bojích, svoje potomky leckdy ani neznali. Přes středověk, kdy dítě byla věc, rodiče trávili celý den prací a čas na děti neměli. Až po současnost, kdy se děti pohybují v bublině toxického nadbytku. V našich geografických podmínkách děti žijí v nebezpečně bezpečném a zidealizovaném světě. Jenže se může stát, že bublina praskne a ony na to nebudou připraveny.

Ale instituce manželství je tu s námi dlouho. A právě teď tradiční rodinu zmiňují konzervativní a církevní kruhy docela často, protože komunita LGBT svádí boj o manželství pro všechny.

Jistě, byla by to pěkná představa pro 21. století: vzdělaný heterosexuální pár vychovává v lásce své děti a oba se svorně podílejí na péči. Jenže realita je mnohem pestřejší, ať se nám to líbí, nebo ne. Podle reálných dat vydrží většina lidí v trvalých vztazích pouze omezenou dobu. Evoluční psychologie mluví o takzvané sukcesivní monogamii, kdy nejsme naprogramováni na to, abychom prožili život s jedním partnerem. Vůbec tím nepochybujeme krásu celoživotního naplněného vztahu, osobně bych to přál každému. Nicméně statistiky mluví jasně: většina lidí toho není schopna.

Další odvážná myšlenka.

To je pouze evoluční výklad. Teorií o rodině a vztazích je nespočet. Já vybírám jen jednu, která mi pro to, co se děje, dává největší smysl. Mimochodem, víte, kdy je největší naděje, že s partnerem zestárnete v dobrých vztazích?

Jejda, to bych se musela zamyslet.

Jsou to společné zájmy. Člověk se během života vyvíjí a často jde vývoj u každého z partnerů jinou cestou. Nejde jen o to, s někým vydržet, ale podstatné je, v jaké kvalitě spolu pár žije. Když se podíváte kolem sebe, vidíte i zapšklé dvojice, které spolu zůstávají jen ze zvyku. A to není dobře.

Zdá se mi, že si lidé po rozpadu prvního vztahu stále častěji vytvářejí další vztahy a plodí další děti. Může to fungovat?

Občas jistě ano. Kolikrát vznikají velké rodinné koalice propletené složitými vzájemnými vztahy. Pak se ptám, zda je taková patchworková neboli sešivaná rodina ještě tradiční. A přiznám se, že nevím, protože v historii lidstva to mohla být dlouhá staletí, možná i tisíciletí běžná forma výchovy. Lidé si nikdy nebyli věrní a děti mimo trvalé vztahy existovaly vždy. A takové svazky bylo vždy nutné nějak sešít. A to nemluvíme o různých jiných variantách.

Ale jen mluvte.

Pro ilustraci jeden reálný příběh. V heterosexuálním páru se narodí chlapec. Když je

mu rok a půl, otec si začne uvědomovat, že se cítí být ženou, podstoupí změnu pohlaví, a to ještě v době synovy rané amnézie. Dvojice se rozvede a z otce se stane teta Jarmila. Klukovi je dnes sedm a žije v přesvědčení, že jeho táta zahynul jako hrdina někde v horách. Nikdo neví, kde to vzal. A teď si představte, jaký to pro něj bude šok, až se jednou dozví, jak to je ve skutečnosti. Pochopí to? A kdyby se otec – už jako žena – k matce vrátil a ta to akceptovala, bude to tradiční rodina?

Není lepší takovou situaci dítěti přiměřeně věku vysvětlit?

Je, ale ne každý si s tím poradí. Anebo jiný případ ze života: dva sourozenci, on gay, ona lesbička. Každý si najde partnera a bratr si se sestřinou partnerkou pomocí umělého oplodnění pořídí dítě. Narodí se krásná holčička, o kterou se ze začátku všichni starají. Pak se ale začnou hádat. Zmatek nastává už při oslovování, protože holčička říká oběma ženám „mámo“. Sociální matka argumentuje, že má stejná práva jako ta biologická, a holčička má z toho všeho v hlavě guláš. Jak vidíte, variant rodičovství přibývá a musíme o tom začít mluvit.

Je to užitečnější než vzhlížet k tradiční rodině?

Jakkoliv se mi takový pojem líbí a považuji ho za ideál, ptám se, kdy bylo období tradiční rodiny. Před sto nebo deseti tisíci lety? Společnost se vyvíjí a s ní i mezilidské vztahy, pravidla a instituce, které dnes představují náš svět.



V PĚTI ČÍSLECH

46

Tolik je mu let. Narodil se 26. prosince 1975.

2007

Byl jmenován soudním znalcem pro obory klinické psychologie, psychologie a pedagogiky.

100

Je autorem či spoluautorem více než stovky vědeckých prací, patnácti monografií a řady popularizačních textů.

2018

Stal se prezidentem největšího světového kongresu o ochraně dětí.

2022

Spolu s Jarmilou Štukovou je spoluautorem knihy Rozvod šestkrát jinak a námětu pro divadelní hru „Rozvod aneb V mezích přijatelné normy“.

INZERCE

Národní divadlo

UVÁDÍME
VE STAVOVSKÉM
DIVADLE

balet

Leonce & Lena

Satirická baletní komedie

Uvádíme 16., 17. a 20. 9. 2022



Jak vlastně pohlížíte na rodičovství homosexuálů?

Zcela akceptuji, že i homosexuální páry touží po potomkovi. Mnoho dětí dnes vyrůstá v rodinách, kde mají dvě mámy nebo dva táty. Výzkumy nám ukazují, že děti se v homosexuálních svazcích vyvíjejí úplně normálně, nemají žádné mindráky ani vývojové odchylky. Mnohem větším ohrožením pro dítě je otčím. To nejsou dojmy, ale holá fakta z celého světa.

Vážně? Kvůli sexuálnímu obtěžování?

Ano, a nemluvíme jen o dívkách. U chlapců může osoba otčíma zase představovat výrazně vyšší riziko fyzického násilí. Samozřejmě nic neplatí univerzálně a existují i dobří otčímové. Ale takto mluví statistika.

ZLO JE JAKO VIRUS

Vztahy v rodinách jsou čím dál spleťtější a na lidi doléhají i současné neveselé události: covid, válka, drahoťa. Jak si při tom všem zachovat duševní zdraví?

K tomu mohou říct jeden buddhistický průměr s oblaky. Na co nemám vliv, to je třeba

brát jako mraky, které přicházejí, některé přinesou bouři a pak zase odejdou. Musíme jasně oddělit, co mohu změnit, a fakticky se snažit změnu udělat. U některých lidí skutečně může současná neklidná doba protrhnout křehkou duševní rovnováhu, takže dojdou až k duševní nemoci. Postihnou je poruchy emocí, úzkosti, závislosti... Dnes už také víme, že dlouhodobý stres je spouštěčem řady tělesných nemocí.

Jak stresu nejlépe čelit?

Je to podobné jako s těmi vztahy, o které se musíme starat. Když se někdo v této nejisté době necítí dobře, může mu pomoci, že začne pracovat na dobrých vztazích. Nejjednodušší je vytvářet pozitivní interakce.

Co si pod tím mám představit?

Docela obyčejné věci, jako je milý úsměv, pochvala, pohlazení. Pozitivní emoce lze trénovat. Uvědomit si, co mi dělá radost, a cíleně pečovat o svou dobrou náladu. Pokud mě pohlťí negativní myšlenky, je to jako bažina. Jestliže se rychle něčeho nechytну nebo nezavolám pomoc, pohlťí mě. Dnes jsme více než jindy konfrontováni se zlem,

což je mimořádně infekční virus. Na základě výzkumů víme, že zlu dokáže odolávat jen dvacet procent lidí.

Tak málo? Dá se na tom nějak zapracovat?

Dá. Jedno indiánské pořekadlo říká, že každý má v sobě dva vlky, zlého a hodného. A vyhrává ten, kterého víc krmíte. Pokud upřednostňujete zlého, posilujete v mozku oblast, která je zodpovědná za impulzivní a negativní chování. Proto bychom každý den měli nasytit dobrého vlka. Třeba jen tím, že někomu popřejeme něco hezkého, klidně jen v myšlenkách. Zato zlého vlka nechme vyhladovět.

Poměr zlého a hodného máme ale v sobě každý jiný, ne?

Jistě. Něco je dané už geneticky a něco můžeme změnit.

Proč máme tak malou schopnost zlu odolávat?

Představte si vzdělaného mladíka z dobré rodiny, který přijde do velkého korporátu. Má ambice dělat věci poctivě, ale najednou

INZERCE

O₂ arena

15/10/2022

ČESKÝ MEJDAN S IMPULSEM

Marek Ztracený • Michal David
 Divokej Bill • Václav Neckář • No Name
 Ivan Mládek a Banjo Band • Peter Nagy

IMPULS
 Rááááadio

S NADSÁZKOU ŘÍKÁM, ŽE NEÚSPĚŠNÍ PSYCHOPATI SEDÍ VE VĚZENÍ, TI ÚSPĚŠNÍ ZAMÍŘÍ NAPŘÍKLAD DO POLITIKY.

vidí, že pokud nemá ostré lokty či sem tam někoho nepodrazí, nikam to nedotáhne. Takže se buďto přizpůsobí, což je častější varianta, nebo odejde. Naše civilizace je zaměřena na výkon a na vedoucích místech se leckdy vyskytují bezohlední egocentričtí manipulátoři. Jak s nadsázkou říkám, neúspěšní psychopati sedí ve vězení, ti úspěšní zamíří například do politiky nebo velkého byznysu.

Dokážete být za současné situace optimistou?

Jsem optimistou. Zarputile se domnívám, že svět je krásné místo, jen se potřebujeme naučit ho tak vnímat. Jak snadno podléháme zlu, ukázal americký psycholog Philip Zimbardo svým proslulým stanfordským vězeňským experimentem, při němž do uměle vytvořeného vězení zavřel několik

dobrovolníků v rolích vězňů a dozorců. Zároveň ale zjistil, že to platí i opačně.

Že se dá nakazit i dobrem?

Ano. Klasickým příkladem je takzvaný efekt přihlížejícího. Někdo třeba upadne na zastávce autobusu. Pokud je kolem plno lidí, většina bude mít tendenci si ho nevšimnout, byť cítí, že by měli něco udělat. Nicméně pokud si člověk uvědomí, jak principem dobra a zla funguje, možná ho to přiměje zachovat se jinak. Mozek má tendenci dát pokyn k jednání, pokud ví jak. S profesorem Zimbardem jsem se osobně setkal a předal nám práva k šíření vzdělávacího programu Heroic Imagination Project, česky ho nazýváme Hrdina v nás.

Pro koho je určen?

Pro školy, které projeví zájem. Máme už vyškolené lidi, kteří v rámci interaktivní

přednášky tyto náročné situace s dětmi rozebírají, aby věděly, jak se zachovat. Vyškolení se mohou nechat i dospělí, instituce či firmy.

Jaké další poznatky vědy nám mohou navodit pocit spokojenosti?

Hodně sázím na fyzickou aktivitu, která bývá často účinnější než sezení u psychoterapeuta. Zajímavým poznatkem může být pro mnohé i zjištění, že peníze vám štěstí nepřinesou. Na to existují dlouhodobé výzkumy, které se už v padesátých letech minulého století začaly provádět v USA. Od chvíle, kdy vás neomezuje nedostatek peněz v běžném životě, už je jedno, kolik vyděláte. Na spokojenost to nemá vliv. Je jen jediný případ, kdy vám peníze pocit štěstí přinést mohou. Když je darujete.

To se mi nezdá. Nemyslím, že by to fungovalo u každého.

Ale funguje, na to jsou velké studie. Pokud dostanete nějaký slušný obnos, něco hezkého si koupíte, prožijete krátkodobou radost. Peněžní dar vám ale přivodí dobrý pocit minimálně na celý den. ■

ivana.karaskova@mfdnes.cz

 ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

Získejte

až **20000** Kč

na očkování proti
klíšťové encefalitidě



až **4000** Kč
na ochranné
sportovní pomůcky
pro čtyřčlennou rodinu

kompletní přehled na www.211.cz

Přihlaste se k nám do **30. září 2022**

