

Covid, Trump, AI a poradenská psychoterapie – 4 jezdci apokalypsy?

magdalena.frouzova@email.cz

Centrum integrativní psychoterapie Praha

www.psychoterapie.info



ČTYŘI JEZDCI APOKALYPSY v Novém zákoně v knize Zjevení jsou symbolem přicházejícího konce a utrpení

MOR

HLAD

VÁLKA

SMRT



4 jezdci apokalypsy podle Johna Gottmana: 4 negativní vzorce komunikace - s více než 90% přesností předpovídají rozpad vztahu, tedy i klíčového psychoterapeutického faktoru

KRITIKA

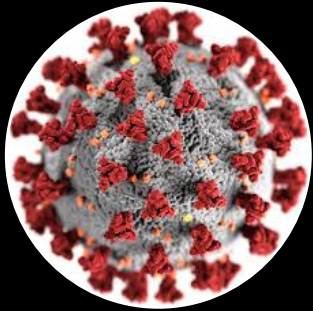
POHRDÁNÍ

DEFENZIVNOST

ZAHDŇENÍ
(ticho)



*Kniha Zjevení: „Ti, kdo čtou, chápou
a berou vážně její poselství, budou šťastní.*



Covid



Trump



AI



Poradenská
psychoterapie

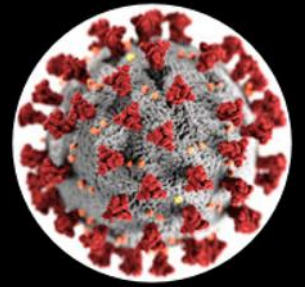
Covid v psychoterapeutickém procesu

Konfrontace s omezenou kontrolou svého zdraví - strach z možných i skutečných následků - Rozporuplnost informací týkající se očkování

Silná redukce setkávání se svými blízkými a známými (prarodiče s vnoučaty ...) a vyrovnání se s úmrtím svých blízkých

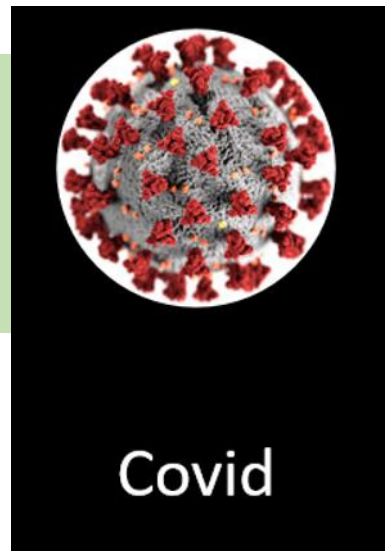
Omezení „svobodného“ konání v každodenním životě – na co jsme byli zvyklí a co přinášelo spokojenost v životě

„Opuštěné ulice“ – prázdnota



Covid

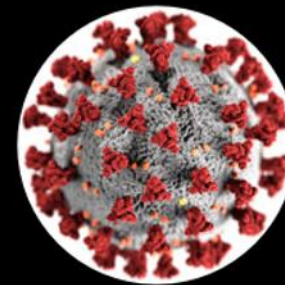
Jak lze „Covid“ využít v psychoterapeutickém procesu



- Křehkost a hodnota našich životních konceptů – **potvrzení imanentních nejistot, přítomnost bolesti a přijetí takové existence**
- Možnost a potřeba **náhlé změny hodnot** s ohledem na změnu vnější
- Uvědomění si **důležitosti**
 - **institucí**, které organizují náš život – práce, škola, doprava, obchod – důležitost navazování užších vazeb na ně v psychoterapii
 - Technická úroveň **komunikace** (telefon, online), která zaznamenala rychlejší přijetí nových platforem – **rozšíření psychoterapeutických technických možností**

On-line vztah

Vztah jako nejdůležitější psychoterapeutický faktor?
Schopnost vztahovosti – na straně psychoterapeuta nebo klienta?
souvislost s attachmentem?



Covid

- Online psychoterapie – kdy stačí?
 - Když je obtížné nebo není technicky možné realizovat FtF
 - Není třeba hlubšího vztahu - např. poradenství
 - Známe se již FtF, online konzultace jsou intermitentní
 - Vhodná tam, kde pacient má z nějakého důvodu potřebu si držet velký odstup nebo zůstat až v „anonymitě“

Změna směru cíle ve společensko-politickém spektru, která negativně ovlivňuje některé z našich pacientů

- **Zákon silnějšího** upřednostňován před snahou pomoci potřebným (zákon lidskosti)
- Podpora vědomí **rozdílů mezi lidmi v jejich možnostech**
- Diplomatické jednání nahrazeno obchodním vyjednáváním s **konkrétním vyžadováním reciprocity**
- **Odpovědnost za druhé** se stává někdy spíše **individuálním privilegiem** než oddanou službou



Negativní následky společensko – politické globální změny v psychoterapeutické oblasti

- **Narcistické** pojetí světa s **megalomanickými** nároky na druhé
- **Neadekvátně vysoké individualistické pojetí** na různých úrovních společenského systému

- **Úzkostně – depresivní sy** jako reakce na změny, které méně schopným nenahrávají
- Obtížné vyrovnávání se se **sníženou úrovní** komunikace a jednání



Trump



Gender problém –
jak hluboko sahá?

Významné ženy byly
pozvány do Bílého domu

Památné foto – 2026

Psychoterapie k přijetí současné
reality ?

Do jaké míry je psychoterapeut agentem
politického establishmentu?



Trump

Historický vývoj pojetí „závislosti“ a současná situace v souvislosti se společensko-politickou změnou

- **Závislost jako**

- Do pol. min. st. - „nemorální chování“ nebo „neléčitelný stav“
- II. polovina min. st. - nemoc
- Bio- psycho- sociálně- spirituální jev
 - **Ochranný postoj k následkům užívání drog**, obtížná kontrola vícezdrojového financování s požadavkem o další finance z veřejných prostředků
 - **v rozporu s enormním liberálním postojem k užívání drog**



Trump



Jak moc nabízíme volný přístup k rizikovým aktivitám bez jasné formulace odpovědnosti za takové chování?

Na jakou

zdravotní, sociální či humanitární pomoc vlastně máme?



Trump



Další pokus o přesun
protidrogové politiky
pod zdravotnictví
ohrožuje služby i klienty

Klimatický, environmentální žal jako planetární fenomén

– termín 2003 - australský filozof Glenn Albrecht

3 hlavní formy:

Anticipační žal - strach
a smutek z toho, co
teprve možná přijde -
birthstrike

Mezigenerační vina -
intenzivně prožívaný pocit
zodpovědnosti za to, v jakém
stavu planetu předáváme
budoucím generacím.

Ekologický žal vzniká, když
přijdeme o konkrétní
místo či ekosystém -
bolest ze ztráty něčeho, co
už se nevrátí.



Trump



Generační propast v prožívání krize



- **Environmentální žal postihuje:**
 - mladé lidi mezi 18 a 35 lety, ženy více než muže,
 - vysokoškoláky a obyvatele velkých měst
 - lidé s vyšší mírou empatie
 - se silným vztahem k přírodě
- **Rodinné konflikty** kolem životního stylu - od stravování po cestování

Mladí se cítí nepochopeni ve své úzkosti, starší generace nerozumí intenzitě jejich prožívání – existenciální krize

Jak lze globální změnu společensko-politických cílů zrcadlit a pozitivně použít v psychoterapeutickém procesu

- Větší **konfrontace s životní situací**, ve které se člověk ocitl a jeho skutečné možnosti – co je **schopen on** a za co je třeba být vděčný druhým - důležitost pacientovy spolupráce
- **Větší zodpovědnost (včetně finanční)** za své chování a jeho následky (výchova dětí, drogy, daně) – nemoc x osobnost
- Větší ochota připustit si své **limity** a změnit dle toho své rozhodování (přiměřenost svých cílů, způsob trestání, výkonnostní životní styl a jeho následky ...)
- Růst schopnosti **pragmatického přijetí smluv** k dosažení svých vlastních cílů (snížení moralizování a manipulace slabostí)- „**Přestat nahlížet svět přes morální a hodnotové filtry**“



Pozitivní využití nové životní filosofie v psychoterapii

- Slepá ulička v úsilí o „úžasný zážitek“ místo **prožití života včetně jeho utrpení a bolesti** – i to je součást života
- Zvědomování následků konzumního stylu života a **větší péče o své okolí a respekt k přírodě**
- hledání rovnováhy mezi informovaností a psychickou digi-hygienou – **omezení přívalu informací týkající se urč. tématu**
- konkrétní činy - **uvědomovat dopad věcí, které dělám** – například jak cestuji, co nakupuji nebo jak zacházím s odpady
 - malé praktické kroky - vracejí pocit, že můžeme něco změnit
 - Chodit víc pěšky, Snažit se méně plýtvat
 - často dávat věcem druhý život - spíš obnovovat, opravovat, v něco to přetvořit než to hned vyhodit
- práce s vnitřním stavem - Všímavost pro **zvládání úzkosti**



Trump

Třetinu firem čeká zásadní změna generační přeměny - nemají nástupce, odkládají řešení

- v 51 % rodinných podnicích trvá bezvládní při předávání – rozdílné představy mezi generacemi a 43 % rodinných firem v Česku nemá krizový plán
- obava ze ztráty kontroly nebo strach z konfliktu v rodině
- Majitelé předávají podniky potomkům, ti ale vždy nemají zájem rodinný byznys vést.
- Vybudování velké firmy x její udržení
- Budování odboček své firmy v USA kvůli Trumpovým postupům vůči dovozu do USA

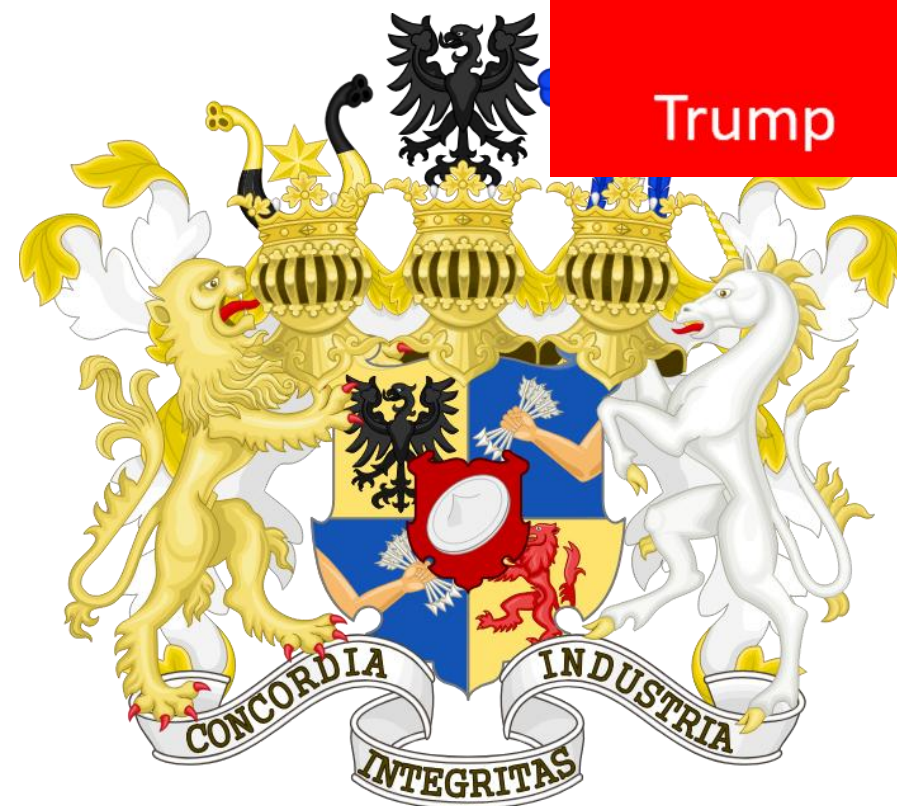


30 % rodinných podniků přežije přechod na druhou generaci,
a do třetí generace přejde jen 12 % rodinných podniků

Pojetí jedince v širším společenství

Příklad: Rothschildové

- po neuvěřitelných osm generací pomáhali financovat vleklé války, stavět revoluční železnice a formovat tvář moderní Evropy.
- Na svém absolutním vrcholu patřili k těm nejbohatším a nejvlivnějším lidem na planetě.
- Úspěšně přežili kruté perzekuce, nemilosrdné znárodňování, obě světové války i nespočet globálních finančních krizí.



Problém předávání firem další generaci v psychoterapeutické oblasti



Trump

- Vzorce řešení předávání firem mladé generaci
 - Převzetí firmy je dodatečně řešeno po úmrtí vlastníka – **KRIZOVÁ INTERVENCE, MEDIACE, změna identity a životního stylu i hodnot, změna struktury rodiny a její přijetí rodinnými členy**
 - Prodej firmy a rozdělení financí – rodinná terapie, smysluplnost konání
 - **Příprava dětí** na převzetí firmy včetně studia a cestování **od útlého dětství**
 - Způsoby rozšiřování firmy či její **přerod** díky novým majitelům a nový (technologiím a situaci nových potřeb na trhu) pomoc při rozeznávání důležitých změn a vyrovnávání se s nimi

Zásahy AI a VR do našich životů - témata v oblasti psychoterapie



AI



Najznámejší prípad – matka **Jang Ji-sung** sa po troch rokoch znovu „objala“ so svojou 7-ročnou dcérou **Nayeon**, ktorá zomrela na chorobu. Scéna obletela celý svet a vyvolala diskusiu o hraniciach technológie a etiky.



Strach ze ztráty práce – majetku - rodiny



AI

*Technologičtí giganti
(Meta, Alphabet, Microsoft,
Amazon) propustily tisíce
lidí kvůli umělé inteligenci*

*Jen loni přišlo podle odhadů
o práci v technologických
profesích více než 100 tisíc
lidí.*

Bojíte se, že kvůli AI přijdete o práci?

Už se stalo



4,7 %

Bojím



21,7 %

Nebojím



73,6 %

☒ Jste přihlášen(a), můžete hlasovat

Celkem hlasovalo 1810 čtenářů.

Eurobarometr potvrdil souvislost mezi používáním sociálních sítí a duševním zdravím



Předsedkyně EK Ursula von der Leyenová:

*„Sociální sítě mohou být
prostorem k setkávání i zdrojem inspirace.*

*Pokud však každý třetí mladý člověk řekne, že zápasí se stresem a pocity
smutku nebo vyloučení, nemůžeme ignorovat dopad na jeho duševní
zdraví a pohodu.*

*A když se čtvrtina našich mladých lidí nevyhne problematickému obsahu
na internetu – od nenávistných verbálních projevů přes stránky s
nevhodným obsahem až po neočekávané násilí,
je to jasný signál, že nastal čas pro změnu.“*

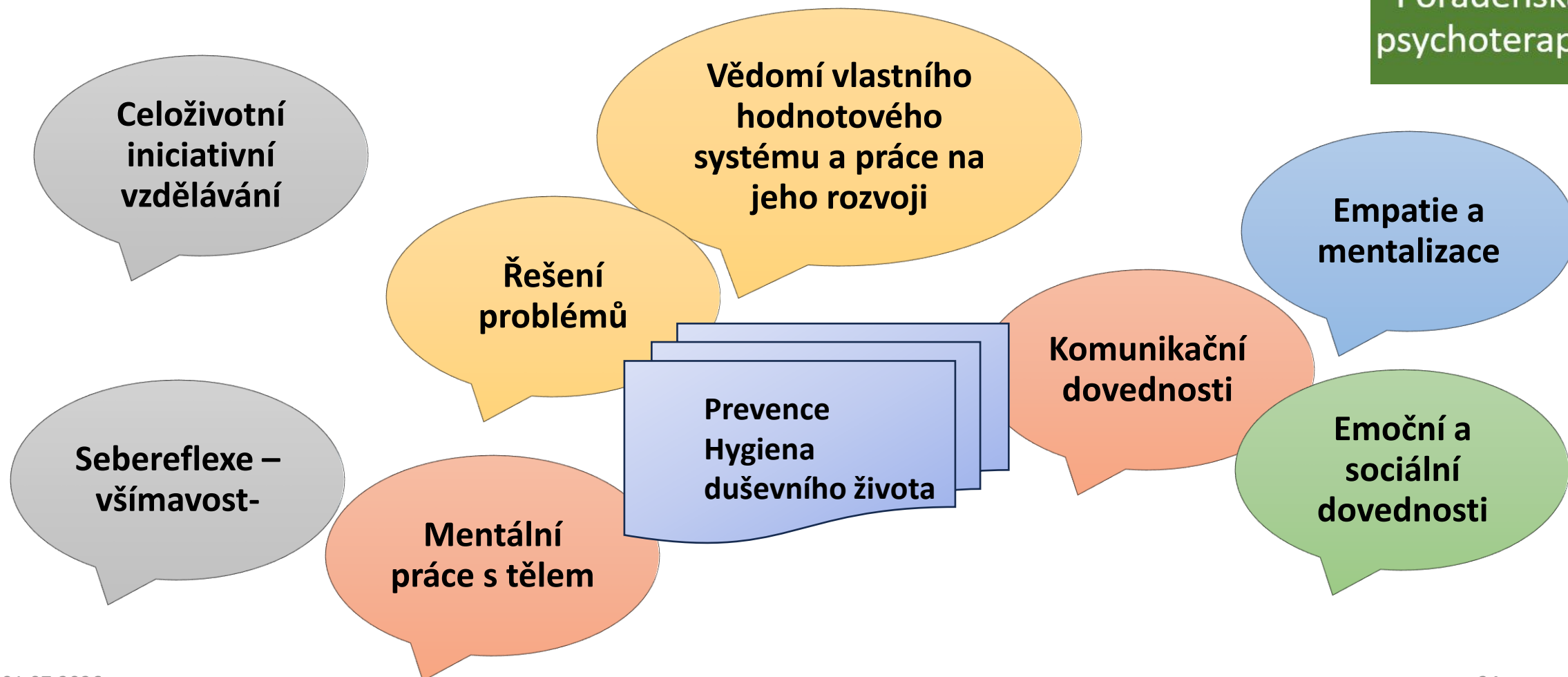
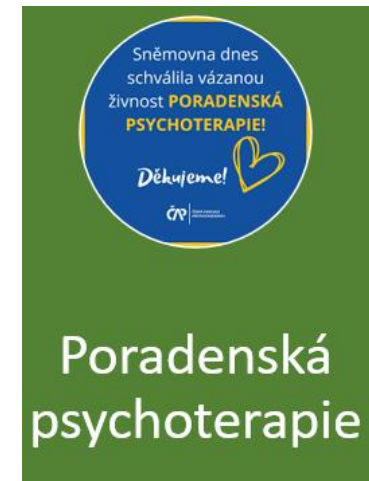
Zásahy AI a VR do našich životů a s tím souvisící druhy péče v psychoterapii



AI

- Pomoc
 - Rozvíjet **flexibilitu** klientů k přijetí **různých profesí či profesních rolí**
 - Při výcviku **koncentrace, paměti, procesu učení, zacházení s info**
 - Při překonávání **odporu** ke vstupu do **digitálního** světa
 - Při **volbě** svých prostředí – lidé, info, nabídky, možnosti
- Prozíravější pohled na **vzdělávací systém** a větší důraz na celoživotní aktivní získávání znalostí a dovedností –
- Včasné rozpoznání možnosti život a zdraví ohrožujících hraničních **řešení krizí vznikající rychlými změnami postavení lidí ve společnosti** (sy bournout, ztráta cti, důstojnosti, kyberšikana ...)

Rozšíření psychoterapie do mentální práce na sobě – příklady:



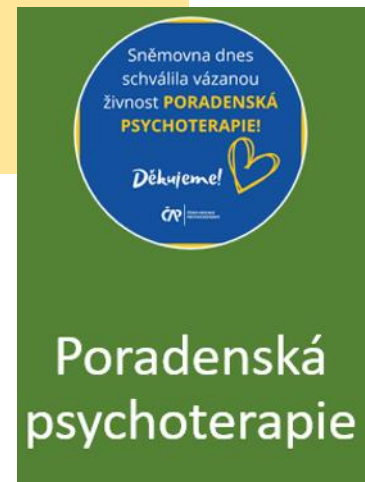
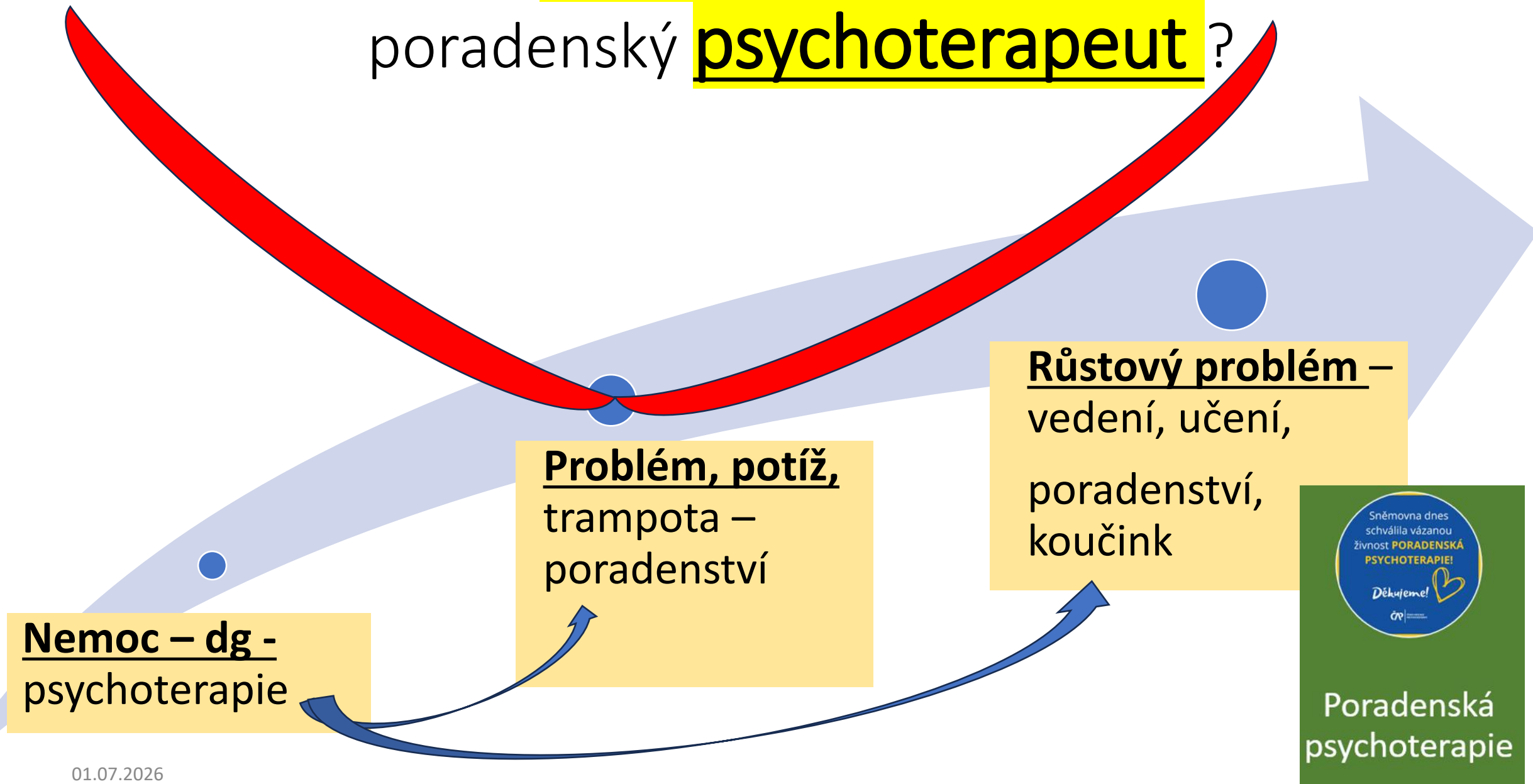
Kde je dnes hranice v psychoterapeutické praxi mezi
lékařskou diagnózou spadající
do plateb zdravotních pojišťoven
a
další kultivací naší osobnosti ?



Poradenská
psychoterapie



Psychoterapeutický **poradce** nebo poradenský **psychoterapeut** ?



Péči o duševní zdraví zahltili neodborníci – DANIELA KRÁSENSKÁ – ČERVEN 2026



- **Obrovská poptávka po psychologích a nepřehledný systém nahrávají „terapeutům“ bez dostatečného vzdělání.** „Systém je zahlcen neodborníky,“ říká Markéta Celerová z Asociace klinických psychologů (AKP). „Narážíme na kouče, ale i léčitele, šamany, lidi, kteří si udělali třeba dvoutýdenní kurz a mají otevřenou nějakou pracovnu.
- „Běžný člověk netuší, že jsou nějaké takzvané akreditované psychoterapeutické výcviky a pak nějaké jiné,“ upozorňuje viceprezidentka AKP Daniela Saifrtová.
- **Velká část veřejnosti netuší, na koho přesně se v krizové situaci obrátit – ani jaký je rozdíl mezi jednotlivými profesemi, které péči nabízejí.**

ZÁKLADNÍ ROZDĚLENÍ ODBORNOSTÍ A ROZSAH POSKYTOVANÉ PÉČE



ASOCIACE
KLINICKÝCH
PSYCHOLOGŮ
ČESKÉ REPUBLIKY

01.07.2026

Odborník	Vzdělání	Poskytovaná péče	Na koho se obrátit?
Klinický psycholog (zdravotnictví) ↑↑↑	Magisterské studium psychologie + kurz „Psycholog ve zdravotnictví“ + atestace v klinické psychologii	Diagnostika psychických poruch, poradenství, krizová intervence, psychoterapie (pokud se vzdělává)	když hledáte diagnózu a odborné psychologické testování → klinický psycholog & Psycholog ve zdravotnictví
Psycholog ve zdravotnictví (bez atestace) ↑↑↑	Magisterské studium psychologie + kurz „Psycholog ve zdravotnictví“	Diagnostika psychických poruch, poradenství, krizová intervence, psychoterapie (pod odborným dohledem klinického psychologa)	když máte obtíže, které zasahují do fungování v životě → psychoterapeut ve zdravotnictví
Psycholog (mimo zdravotnictví)	Magisterské studium psychologie	Kariérní, školní, sportovní nebo poradenská psychologie, osobní rozvoj, HR – personalistika, aj.	když máte obtíže, které nenarušují Vaše fungování v životě → psychoterapeut mimo zdravotnictví
Psychoterapeut (zdravotnictví) ↑↑↑	Magisterské studium Psychologie nebo Všeobecného lékařství + psychoterapeutický výcvik akreditovaný pro zdravotnictví + atestace z Psychoterapie	Systematická psychoterapie	když zvažujete nasazení léků → psychiatr
Psychoterapeut (mimo zdravotnictví)	Magisterské studium (jakéhokoli oboru) + jakýkoliv psychoterapeutický výcvik	Podpůrná psychoterapie, osobní rozvoj, poradenství	když potřebujete poradenství, ale ne léčbu → psycholog mimo zdravotnictví
Psychiatr ↑↑↑	Lékařská fakulta + atestace v psychiatrii	Diagnostika psychických poruch, léčba farmakoterapií (předepisuje léky), i psychoterapie (pokud má vzdělání)	



Poradenská
psychoterapie

Úvaha – Veřejnost může rozlišit „poradce“ a „psychoterapeut“



Poradenská
psychoterapie

**Psychologický poradce –
vázaná živnost**

**Poradce Zdravého životního
stylu Volná živnost**

Psychoterapeutický poradce

- VŠ a psychoterapeutický výcvik
- *Podpůrná psychoterapie*
- *Osobní rozvoj*
- *Poradenství*

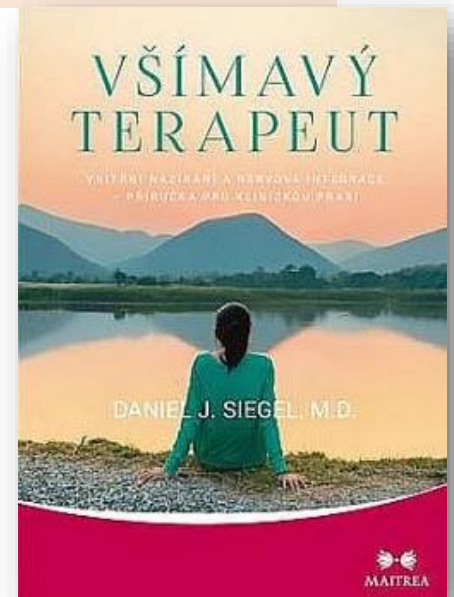
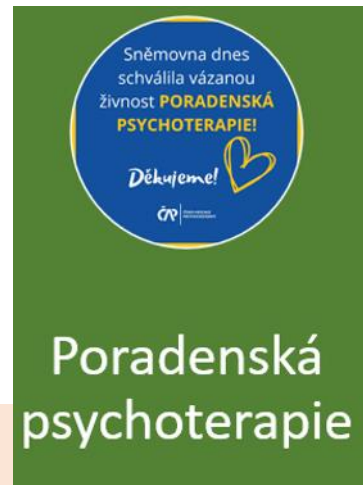
Poradenský psychoterapeut

- Odborník splňující kritéria pro práci ve zdravotnictví
- (medicína, psychologie, „atestace z psychoterapie“)
- Působící v jiných oblastech než zdravotnictví

Koncept „Řeky integrace“ Daniela Siegela - Optimální psychické fungování jako pohyb mezi dvěma extrémy – chaosem a rigiditou

- **Chaos** představuje stav emočního zahlcení, ztráty kontroly nebo dezorganizace.
- **Rigidita** naopak znamená strnulost, uzavřenost vůči změně a neschopnost pružně reagovat na nové situace.

Současný svět osciluje mezi chaotickými procesy, jako jsou války, pandemie nebo klimatické změny, a rigidními reakcemi v podobě polarizace, extremismu nebo odmítání odlišných názorů. Integrace je proto důležitá nejen pro jednotlivce, ale také pro fungování společnosti jako celku.





Děkuji za pozornost