

# ŽIVOT S POLICAJTEM

VŠE, CO BY MĚLA RODINA  
POLICISTY VĚDĚT



**ELLEN KIRSCHMANOVÁ, PH.D.**

*S předmluvou policejního prezidenta*



# **ŽIVOT S POLICAJTEM**

**VŠE, CO BY MĚLA RODINA  
POLICISTY VĚDĚT**



**ELLEN KIRSCHMANOVÁ, PH.D.**

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy **bude trestně stíháno.***

**I LOVE A COP. What Police Families Need to Know. Revised Edition.**

© 2007 Ellen Kirschman

Translation © David Sajvera, 2015

Prologue © brig. gen. Mgr. Bc. Tomáš Tuhý, 2015

Prologue © plk. Mgr. Vladimír Voska, 2015

Prologue © kpt. Mgr. Jana Hrubá, 2015

Cover Photo © PP ČR, 2015

Czech Edition © Grada Publishing, a. s., 2015

ISBN 978-80-247-5342-3

---

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9637-6 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9638-3 (ve formátu EPUB)

**TATO KNIHA JE VĚNOVÁNA VŠEM MUŽŮM A ŽENÁM ZÁKONA  
A JEJICH RODINÁM**

Děkujeme Zdravotní pojišťovně ministerstva vnitra České republiky za spolupráci  
a podporu při vzniku knihy.



Souhlasím s myšlenkou, která je vyjádřena v úvodním citátu této knihy a platí stejně tak pro americké prostředí jako pro to české: není mnoho profesí, o kterých toho bylo tolik napsáno a natočeno a o kterých by se tolik diskutovalo v médiích, jako je profese policisty – realitu policejní práce zná přesto málokdo. Velmi těžko se realita policejní práce zprostředkovává i těm, kteří policistům vytvářejí nutné zázemí pro úspěšné vykonávání této profese, totiž jejich nejbližším osobám – rodině a přátelům.

Jsem velice rád, že v České republice vychází kniha, která velmi realisticky, fundovaně a přitom citlivě popisuje blízkým osobám policistů psychickou náročnost a specifika policejní práce a připravuje je na život s nimi. Vůbec přitom nevádí, že autorka vychází ze svých mnohaletých zkušeností z psychologické péče o policisty v USA – většina problémů a příběhů, o kterých v této knize čteme, je totožná s těmi, o kterých by mohli vyprávět policisté a jejich blízcí kdekoli na světě, tedy i v České republice.

Jsem přesvědčen, že tato kniha bude užitečná nejen čtenářům, kteří mají „doma“ policistu a chtějí mu lépe porozumět, protože jim na něm záleží. Měli by si ji však přečíst především samotní policisté stejně jako ti, kteří o službě v Policii České republiky teprve uvažují. Přitom těm prvním jmenovaným se možná některé pasáže knihy nebudou číst právě lehce, protože paní doktorka Kirschmanová píše otevřeně o problémech, které se nás policistů silně dotýkají a které si neradi připouštíme (nebo o nich alespoň neradi hovoříme) – mýty a předsudky o vlastnostech, schopnostech či psychické odolnosti policisty totiž nevytváří jen veřejnost, ale někdy i my sami.

**BRIG. GEN. MGR. BC. TOMÁŠ TUHÝ,  
POLICEJNÍ PREZIDENT**

Jako policejní psycholog jsem knihou paní doktorčky, jak tušíte, nadšen a jsem velice rád, že mohla vyjít v češtině. Mnoho autorčiných postřehů, myšlenek, zkušeností a příběhů by mělo být vytesáno do zdí českých policejních služeben, aby na ně v policii nebylo nikdy zapomenuto. Kéž bych uměl tak trefně jako ona pojmenovat problémy a nástrahy, které policisty a jejich blízké sužují, a kéž bych jim uměl dát tolik užitečných rad, napadá mě při čtení. Cítím, že i pro nás, policejní psychology, může tato kniha být učebnicí a průvodcem při práci s našimi klienty, mezi nimiž nejsou jen policisté a policistky, ale například i jejich partneři či děti.

My policejní psychologové se setkáváme s lidmi, kteří mají zájem pracovat jako policisté, při vstupním psychologickém vyšetření, během něhož zjišťujeme jejich osobnostní předpoklady pro úspěšný výkon služby. Tito, většinou velmi mladí lidé, zpravidla nemají a ani nemohou mít příliš reálnou představu o tom, co je ve službě čeká. Jsou plni ideálů a (často nereálných) očekávání... a je to tak asi v pořádku. Při předávacím pozitivního závěru vyšetření těmto budoucím policistům mě někdy napadají zneklidňující otázky: Bude pro ně naše případné další setkání opět tak radostné? Neuškodil jsem jim (nebo jejich blízkým) vlastně svým kladným stanoviskem? Po vydání knihy, kterou máte právě před sebou, se mi trochu uleví. Budu jim říkat: „Blahopřeji, ale slibte mi, že si před svým nástupem k policii přečtete knihu *Život s policajtem* od Ellen Kirschmanové.“

**PLK. MGR. VLADIMÍR VOSKA,  
VEDOUcí PSYCHOLOG PČR**



Příběh této knihy začíná na podzim roku 2011. V té době jsme s partnerem plánovali několikaměsíční pobyt v Kalifornii a já přemýšlela o tom, cože tam budu vlastně dělat, když on bude chodit do práce. Říkala jsem si, že bych ráda poznala tamní policejně psychologický svět. Sloužím na útvaru s mezinárodním přesahem, poprosila jsem proto našeho důstojníka pro mezinárodní spolupráci, jestli by mi nepomohl sehnat kontakt na nějakého policejního psychologa v okolí San Franciska. Souhlasil a napsal e-mail styčnému důstojníkovi z DEA FBI (Drug Enforcement Agency) do Vídně. Ten napsal svému kolegovi do Kalifornie. Ten oslovil Joela Faye (policejního psychologa s dlouholetou praxí policisty), který byl velice zaplněn, tak poprosil svou kolegyni Ellen Kirschmanovou, jestli by se mě neujala. A v dubnu 2012 jsme se s Ellen setkali v kavárně v Menlo Parku v Kalifornii. Díky Ellen jsem se zúčastnila několika terapeutických pobytů pro policisty a hasiče, poznala mnoho amerických policistů a policejních psychologů a pochopila, že naše světy jsou si překvapivě i přes pár rozdílů velice podobné. V roce 2013 přiletěla Ellen do ČR, aby školila několik dní naše policejní psychology. Všechny zaujala její energičnost, životní nadhled, smysl pro humor a hluboké porozumění policejnímu světu a práci policejního psychologa, což je patrné i z její knihy. V roce 2015 u nás vychází překlad její knihy, čemuž předcházela rok usilovná práce, ale nakonec se věc, která se zpočátku zdála jako něco naprosto nereálného, podařila. Důkaz toho držíte právě teď ve svých rukou. Moc děkuji všem, kteří se na realizaci překladu a vydání této knihy podíleli. A nejvíc Tomášovi, protože díky němu jsem se do Kalifornie dostala.

**KPT. MGR. JANA HRUBÁ,  
PSYCHOLOŽKA, NÁRODNÍ PROTIDROGOVÁ CENTRÁLA SKPV PČR**



## ÚVOD

Sotva asi najdeme práci, o které už toho bylo tolik napsáno a kterou přesto vůbec nikdo nezná. Práce policistů je už po generace námětem pro spisovatele, dramatiky, scenáristy, televizní producenty i pro všetečný tisk, ale každý zasvěcený člověk ví, že skutečný svět, ve kterém policajti žijí, je pro většinu lidí stále *terra incognita* (neznámé území).

Velitel ve výslužbě Anthony Bouza

Účastnila jsem se kdysi jedné informační schůzky organizované pro rodinné příslušníky nových policistů. V místnosti, kde se tato schůzka konala, byla hlava na hlavě: manželky, děti, matky, otcové, nevlastní rodiče, sourozenci, snoubenky a další důležité osoby. Děti byly svátečně oblečené. Všichni byli zároveň šťastní i trochu nervózní. Myslím, že ani jeden z nich příliš nechápal, proč je sem vlastně pozvali. I policisté z jiných útvarů, kteří se na tomto oddělení v tu dobu zrovna vyskytovali, byli rovněž překvapení, protože se jim ještě nikdy nestalo, aby za nimi jejich rodinní příslušníci přišli do práce. Úplní nováčci nedokázali ocenit jedinečnost tohoto setkání, protože netušili, že je to v kontextu policejní práce vcelku neobvyklá situace.

Ten večer bylo na programu několik bodů. Nejprve vystoupil policejní ředitel, který všechny krátce uvítal. Jeho zástupce pak nové policisty a jejich rodiny seznámil se systémem benefitů a dalších výhod, na které mají jako státní zaměstnanci nárok. Další koordinující důstojník pak hovořil o zvlátnostech výcviku nových policistů a o nárocích, které tento výcvik klade na ně i na jejich rodiny. O své zkušenosti se soužitím s policistou se podělily také dvě manželky zkušenějších kolegů. Jedna byla mladší, zatímco druhá byla už babičkou.

Já jsem mluvila jako úplně poslední. Měla jsem za úkol pohovořit o mýtech a realitě práce u policie a také o různých emočních rizicích, které jsou s touto prací spojeny. Všichni zúčastnění velmi pozorně poslouchali, ale nikdo z nich nic neříkal, nediskutoval ani nekladl žádné dotazy. V žertu jsem jim řekla, že je možná jejich milovaní policajti před tímto setkáním instruovali, aby nekladli žádné nevhodné dotazy, a zdůraznila jsem, že je naopak vhodné, aby se do přednášky aktivně zapojovali a na cokoli se ptali. První otázky se týkaly především bezpečnosti jejich blízkých. Bylo vidět, že to je hlavní problematika, která je možná trochu znervózňuje. Zaznamenala jsem ale také různé náznaky jiných důležitých témat, která je očividně zajímala či znepokojovala, na něž se ale styděli zeptat. Začala jsem proto o nich mluvit, aniž bych čekala na případné dotazy. Jak tahle práce změní člověka, kterého miluji? Nebudu muset bojovat o jeho čas a pozornost? Jak se adrenalinová stránka jeho práce projeví v každodenním chodu naší domácnosti? Co když můj policista začne být zahořklý, cynický nebo se začne projevovat rasisticky? Co když nás nebude už nic spojovat? Jaká je pravděpodobnost rozvodu? Jak jsem jim mohla v tak krátkém čase, který mi byl pro moje vystoupení vyměřen, vysvětlit, že způsoby, jakými policista a jeho rodina projdou třeba dvacet let trvající kariérou u sboru, mohou být různé a závisí na mnoha faktorech? Uvedu některé z nich.

- Samotná práce a její charakter – fyzické, intelektuální a emoční požadavky, které na policistu klade.
- Míra kontroly, kterou má policista nad svou prací, a jeho schopnosti plnit tyto požadavky.
- Kultura na pracovišti a styl vedení příslušného oddělení.
- Možnost kariérního postupu nebo naopak jeho absence.
- Vztah mezi policií a místními obyvateli.
- Individuální vlastnosti a schopnosti, jako například schopnost vyrovnávat se se stresem, kvalita a dostupnost rodinných vztahů a podpory od ostatních členů, zdravotní stav a finanční stabilita.
- A – v neposlední řadě – *štěstí*.

Když jsem ten večer mluvila o psychologických a emočních rizicích práce u policie, cítila jsem se trochu jako kverulant. Ten večer měl každý cítit především hrdost, radost a naději. Uprostřed všech těch optimisticky naladěných tváří pro mě bylo velmi obtížné mluvit o tolika negativních věcech. Jediné, co mi v tu chvíli dodávalo sílu, bylo přesvědčení, že ukázat jim nepřikrášlenou realitu je nejlepším protijedem proti případnému vyhoření a zklamání. A pokud je ten večer moje negativní prognózy snad vyděsily, zmapovala jsem alespoň podle svého nejlepšího vědomí a svědomí určitou oblast problémů, které budou muset třeba někdy sami řešit. Nebudou se pak na své svízelné cestě cítit tak osamocení. Věděla jsem, že to je potřeba.

### **Když problémy přerostou člověku přes hlavu**

Zaměření odborníků na rodinu a její problémy je velmi důležité, protože právě rodina by měla být pro policistu oporou, a to zejména ve chvílích, kdy se pracovní problémy začínají přelévat i do sféry soukromého života. Ačkoli v dnešní době slyšíme spoustu slov o posvátnosti rodiny a rodinných hodnotách, pravdou je, že na běžném pracovišti a vlastně i v naší společnosti obecně člověk nenachází pro svůj rodinný život příliš velkou podporu. Mnoho z malých dětí bylo ten večer na schůzce přítomno prostě proto, že jejich rodiče nesehnali nikoho, kdo by je hlídal. Mnoho manželek bylo také nuceno na plný úvazek pracovat, protože rodina by s jedním příjmem nevyšla.

Dnes byl jejich šťastný den, ale co se stane, když jim pracovní a rodinné problémy přerostou přes hlavu? Rodina se může místo své primární funkce opory či nárazníku, chránícího člověka před stresem, stát jakýmsi hromosvodem pracovního napětí, či naopak – práce se stane terčem, do kterého směřuje energie z nevyřešených rodinných problémů. Rodina a práce se nikdy nedá zcela oddělit – je vlastně nebezpečné se o to pokoušet. Ten večer jsem se proto snažila, abych povzbudila rodiny, aby fungovaly jako tým a dokázaly zvládnout prorůstání pracovní a rodinné sféry a problémy z toho pramenící.

## Rozvod: Mýty a realita

Naše společnost se o práci policistů velmi zajímá. Policisté se objevují v televizních seriálech, dokumentárních filmech, ve zprávách i ve filmech a diváci, kteří tyto pořady sledují, už skoro nedokážou rozlišit, co je mýtus a o čem je tahle práce ve skutečnosti. To byl i případ lidí, kteří se ten večer sešli v té místnosti.

Jedním ze všeobecně rozšířených mýtů, které bych chtěla vyvrátit, je tvrzení, že manželství s policistou je nevyhnutelně předurčené k rozvodu. Manželství a rodinný život obecně dnes možná prochází určitou krizí, neboť k rozvodům dochází velmi často – bez ohledu na povolání manželů. Člověk se může někdy setkat s rodinami, u nichž nechápe, jak mohou fungovat – dvě rozdílné lidské bytosti, z odlišných rodin a z odlišného sociálního prostředí, dva lidé s odlišnými hodnotami, biologickými a sexuálními potřebami, komunikačními styly dokážou vytvořit vcelku funkční manželství. I ti z nás, kdož mají štěstí na podobně orientovaného partnera, musí prohlásit, že se stále v mnoha ohledech lišíme. Dokonce i ti partneři, které přitahují protikladné vlastnosti jejich protějšku, mohou být po čase zklamaní.

Mezi důležité faktory, ovlivňující náš rodinný život i naši práci, patří samozřejmě naše vlastní rodinné a kulturní zázemí, které podmiňuje naše očekávání, postoje, naši sebeúctu, naše potřeby a interpersonální dovednosti. Rodinní příslušníci policistů i policejní psychologové na tento fakt často zapomínají a svádí všechnu vinu výhradně na práci. Je *samozřejmě* pravdou, že návyky, které se člověk naučí v práci – a zvlášť pak v práci u policie –, mohou představovat pro rodinný život značné riziko. Určité „podmínky“ spojené neoddelitelně s touto prací, jako například delší pracovní doba nebo noční služby, nemusí být rodinnému životu zrovna ku prospěchu. Nejhorší na tom ale je, že právě problémy v zaměstnání bývají často jen pohodlným alibi pro nefungující manželství. Zúčastněné strany tak mají jednoznačného viníka, aniž by se snažily neshody se svým partnerem konstruktivně řešit a pozitivním způsobem vytvářet, posilovat a upevňovat rodinné vazby.

Před několika lety jsem se účastnila přednášky. Jeden můj velmi respektovaný kolega mluvil k velké skupině policistů, jejich manželék a příbuzných. Stál na pódiu a instruoval policisty v hledišti, aby se otočili k policistovi, který sedí nalevo, pak aby se otočili k policistovi, který sedí napravo, pak dopředu a pak dozadu. Pak jim oznámil, že do pěti let bude jeden z těchto kolegů, kterého právě viděli, rozvedený a tři z nich budou svým partnerům nevěrní. O přestávce jsem si pak odskočila na toaletu, kde jsem našla hlouček dam, které byly jeho nesmyslným a neověřeným tvrzením naprosto zděšené. A to si radši ani nedomýšlím, jak probíhaly rozhovory s partnery při cestě domů. Všechno to byla reakce na jeden mýtus, který se nezakládá na pravdě.

Statistiky týkající se rozvodů v rodinách policistů jsou velmi vágní a nespolehlivé. I kdybychom tyto statistiky dokázali ověřit, čísla nejsou ve srovnání s ostatními profesemi, jinými regiony či jinými kulturami příliš významná. Některé studie, které se zaměřují na manželství policistů, tvrdí, že nejkritičtější jsou první tři roky soužití, a že když policisté mužského pohlaví tyto první tři roky vydrží, bývá jejich manželství mnohem stabilnější než u ostatní populace. Jinak řečeno – 75 % rozvodů policistů se odehraje v prvních třech letech manželství. (Počet rozvodů u policistek je ovšem vyšší. Tímto fenoménem se budeme zabývat v kapitole 12.)

Někteří badatelé tvrdí, že druhá manželství policistů bývají stejně stabilní, nebo dokonce stabilnější než manželství osob z jiných profesních skupin. Jiné studie zase poukazují na některá další klíčová kritéria zvyšující riziko rozvodu. Jedná se především o nízký věk mladých manželů a dále o hledisko, zda v době, kdy se jeden nebo oba stali policisty, byli už manželé.

Při vytváření modelů rozvodovosti policistů je prostě ve hře tolik různých faktorů a proměnných, že by bylo nerozumné pouze na základě statistických údajů tvrdit, že mezi zaměstnáním u policie a rozvody existuje přímá příčinná souvislost.

A co nevěra? Tady je zase vcelku rozšířený mýtus, že policisté – převážně mužského pohlaví – jsou svým manželkám pravidelně nevěrní, protože

mají velmi mnoho příležitostí seznámit se s jinými ženami. Říká se také, že mnoho žen policisté přitahují. Získat relevantní informace o sexuálním chování je ale vždycky obtížné a dospět k nějakému vědecky podloženému závěru pouze na základě informací, které si šušejí dva lidé mezi sebou, je rovněž problematické. Myslím si, že se jedná opět o předsudky. Výmluvou na své zaměstnání u policie se lidé často snaží ospravedlnit, že byli nevěrní. Důvodem nevěry ale není příslušnost k určité profesi, ale jsou to spíše osobnostní rysy konkrétních lidí, kteří se jí dopouštějí.

## **Jak pracovat s touto knihou**

Když informační schůzka skončila a všechna pizza, která se hostům podávala, už byla snědená, rodiny se nahrnuly k východu a všichni si podávali ruce s důstojníky, s koordinátorem výcviku i s psychology a diskutovali s nimi. Byla to možnost popovídat si s člověkem, kterého budou chtít třeba ještě někdy navštívit. Měla jsem pocit, že se večer vydařil. Jsem vděčná za každou příležitost, kdy se mohu dostat ze své kanceláře a dozvědět se něco ze života policistů, o které se starám, i ze života jejich rodin.

Čtenář ale tuhle možnost samozřejmě nemá. Rady, které naleznete v této knize, je třeba chápat jako obecné. Je naprosto jasné, že každý člověk žije svůj vlastní jedinečný život a že si potřebuje přizpůsobit moje návrhy své vlastní situaci a může samozřejmě zvážit, zda nevyhledá profesionální pomoc psychologa či jiného odborníka.

Skutečnost, že čtete tuto knihu, může znamenat, že v rámci své rodiny představujete osobu, která se cítí zodpovědná za řešení problémů a případnou nápravu věcí, které nefungují tak, jak by měly. Nebo můžete být člověkem, který je uprostřed svojí rodiny nešťastný a cítí nejsilněji ze všech potřebu situaci změnit. Tato kniha vám může pomoci oddělit věci, které můžete změnit, od těch, které změnit nemůžete.

Příběhy zde popsané jsem čerpala ze svých materiálů a z materiálů svých kolegů, policejních psychologů. Všechny postavy byly přítomny popsány tak, aby nebyla prozrazena jejich identita, kromě případů, kdy



jsem od zúčastněných obdržela souhlas se zveřejněním jejich pravých jmen. Několik vyprávění pak vzniklo spojením dvou či více skutečných příběhů. Důvodem bylo zachování anonymity a jasnější popis případu. Tyto příběhy se odehrály na různých místech naší země, ačkoli většina osob pochází ze západního pobřeží Spojených států. Většina policistů, o nichž se tu mluví, pracovala či pracuje na menších či středních odděleních (o 50 až 300 policistech).

S touto knihou můžete pracovat dvojitým způsobem. Můžete si sednout a přečíst ji od začátku od konce. Je samozřejmě možné, že se všechny kapitoly nemusí týkat vaší rodiny, mohou se ale týkat někoho, koho dobře znáte. Druhý způsob práce s touto knihou je, že ji budete používat jako lékařskou příručku – pak si přečtete pouze ty kapitoly, které potřebujete. Knihu si můžete číst společně se svým partnerem – jako určitou prevenci – a chápat ji jako odrazový můstek pro další plánování. Rodiny, které jsou připravené na budoucnost, prosperují očividně lépe než ty, které na ni připravené nejsou. Když je člověk připravený na to, co přijde, necítí se pak tolik izolovaný a bezbranný. Týká se to zvláště těch profesí, kde člověk přesně neví, co bude zítra.

Ať už jste partnerem policisty dlouho nebo jste se jím stali teprve nedávno, budou pro vás nejtvrdějším oříškem asi kapitoly o traumatu. Tyto kapitoly můžete vynechat a přečíst si je třeba někdy v budoucnu – pokud je budete potřebovat. Většina lidí si asi nedokáže sednout a v klidu si číst o podobném tématu. Pokud nemáte chuť tyto kapitoly číst, nečtěte je. Moje rada ale je, abyste si je alespoň letmo prolistovali a zhruba se s nimi seznámili pro případ, že byste tyto informace někdy potřebovali. Doufám ale, že je nikdy potřebovat nebudete.

### **Rozšířené vydání knihy**

Knihla *Život s policajtem* je napsána tak, aby řešila každodenní problémy, které jsou policisté a jejich rodiny nuceni řešit. Od roku 1997, kdy byla poprvé publikována, ale došlo k celé řadě dramatických událostí

i katastrof – ať už přírodních, nebo člověkem vyvolaných. Ačkoli zatím neznáme všechny dlouhodobé účinky, kterými se tyto pohromy na psychice lidí podepsaly, víme už, že mnoho ochránců zákona prokázalo tváří v tvář nebezpečím a tragédiím pozoruhodnou míru odvahy a houževnatosti. Naše cesta ale bohužel není ještě u konce. Zdá se, že svět je čím dál nebezpečnější. Stále přítomné nebezpečí terorismu visí jako Damoklův meč nad našimi hlavami a zvláště pak nad hlavami těch, jimž je tato kniha určena.

Upravila jsem ji proto tak, aby odrážela tyto nové skutečnosti, aniž bych však přitom výrazněji pozměňovala materiál, na němž bylo založeno první vydání. Změny naleznete především v kapitolách o traumatu a jeho překonání, které jsem doplnila o nové důležité informace a tipy týkající se přípravy na kritické situace. Rozšířila jsem také kapitoly o domácím násilí a alkoholu tak, aby lépe odrážely současný vývoj, a aktualizovala jsem také příslušná statistická data.

Konečně jsem také změnila dedikaci této knihy, kterou bych chtěla věnovat všem profesionálním ochráncům zákona a jejich rodinám na celém světě, a to za jejich odvalu a vytrvalost ve všedních i nevšedních situacích, které je čekají. Chtěla bych jim poděkovat za jejich odhodlání brát na sebe riziko a za to, že se díky nim můžeme cítit bezpečně.



