

---

# Lucie Mottlová: Z pozitivní psychologie čerpám dodnes

---



Lucie Mottlová, dříve Poštolková, absolvovala na [Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy](#) **bakalářské Studium humanitní vzdělanosti**. Po bakalářském stupni pokračovala magisterským oborem [Elektronická kultura a sémiotika](#). Lucie Mottlová se od studií věnuje žurnalistice, v současné době pracuje v [Deníku Metro](#). Aktuálně je na mateřské dovolené.

## Na FHS jste absolvovala bakalářské studium. Byla to Vaše první volba?

Ano, FHS byla moje první volba. Měla jsem přihlášky i na jiné školy. Když jsem ale viděla, jak vypadají přijímačky jinde a jaká je tam atmosféra, tak jsem se chtěla hlavně dostat na FHS. Srdcově mi seděla nejvíce kvůli široké škále předmětů. Líbilo se mi, že se mohu věnovat více oborům. Zkoušela jsem i Filosofickou fakultu UK, obor historie, ale zarazil mě věkový průměr lidí, co se hlásili. Říkala jsem si, že mě možná vezmou, až mi bude čtyřicet a vydám alespoň jednu knihu. (smích)

## Jak jste se o fakultě dozvěděla? Zнала jste někoho, kdo fakultu studoval?

Neznala. Byla to tehdy ještě mladá fakulta. Spíš jsem informace získávala prostřednictvím brožurek a knih. Líbila se mi pestrost rozvrhu a možnosti, které fakulta nabízela.

## Vzpomenete si na předmět, který Vás nejvíce bavil během studia?

Určitě to byly kurzy pana docenta Václava Břicháčka a profesora Jaro Křivohlavého. Absolvovala jsem celý certifikovaný program Pozitivní psychologie. Bylo to hodně pestré, měli jsme spoustu výjezdních seminářů. Na neverbální komunikaci jsme se měli snažit komunikovat s koněm a donutit ho otočit se. Měli jsme různá skupinová cvičení na výcvikovém semináři v Mnichově Hradišti: rozbor snů, rodinné konstelace a psychologii skupin. Semináře měly svoje kouzlo, kde se scházela prima parta lidí, která je v kontaktu dodnes. Zároveň pan Břicháček vždy poutavě vyprávěl, proč jsou přátelství a vzory v životě důležité. Vždy nám vysvětloval, že přátelství na celý život jsou nejlepší. A měl pravdu.

Vedl mi i bakalářskou práci. Zkoumali jsme spolu, jaké charakteristické rysy mají lidé, co chodí pomáhat do kojeneckých ústavů. Proč někdo ve svém volném čase tráví čas s dětmi, i když ví, že tam druhý den nemusí být. Rodič je může vyzvednout kdykoliv. Dobrovolníci nedostávají žádné odměny, naopak prochází testem. Řešili jsme charakteristiku pozitivních vlastností této skupiny lidí. Z pozitivní psychologie čerpám dodnes.

## Vyprofilovala jste se tedy směrem k psychologii?

Lze to tak říci. Později v rámci dalšího směřování jsem našla uplatnění v žurnalistice. Psychologie se pro mě stala koníčkem.

## Je něco, s čím jste měla při studiu problém? Krom zkoušek to může být i skloubení práce a studia.

Nikdy jsem nebyla úplný jedničkář. Studium přece jenom chce, aby člověk měl i štěstí. Spousta zkoušek byla velmi náročných. Ať už to byl Úvod do historie nebo skeletový překlad. Bakaláře jsem si protáhla o rok a magistra také o rok,

protože jsem při studiu pracovala. S variabilnější prací šlo studium relativně skloubit. Přátelé, kteří studovali obory na jiných školách, si vůbec nemohli dovolit nebýt jeden den ve škole. Dařilo se mi udělat si rozvrh tak, že jsem měla například čtvrtek a pátek volno. Každý vždy ale narazil na něco, co nečekal. Kamarádka se zasekla na státnici ze sociologie, což pro mě nebyl problém. Mně se zase nepovedla udělat na první ani na druhý pokus státnice z ekonomie.

## **Vím, že jste se během studia věnovala i mimostudijním aktivitám na fakultě. Mohla byste připomenout, jakým?**

Začalo to tím, že se sháněli studenti do fakultního časopisu Humr, který jsme pomáhali založit. Někteří v médiích brigádu měli a část lidí se učila „žurnalistiku“ za pochodu. Museli jsme sehnat grafika, tiskárnu a podobě. Bylo to nejprve pod taktovkou Honzy Osúcha, který měl asi nejvíc zkušeností. Vzpomínám ještě na Báru Hartmannovou, Alenu Rokosovou, Jana Černého, Jana Mráze, Báru (Říhovou) Postráneckou, Alana Tyla, Terezu Liškovou a mnoho dalších, kteří dodnes nějakým způsobem pracují okolo médií. U druhého čísla řekl Honza Osúch, že už toho má tolik, že nemůže být šéfredaktor. Po něm jsem šéfredaktorování převzala já.

Bylo báječné vyzkoušet si, jak funguje časopis od A do Z. Spolupracovali jsme s filmovým kroužkem, který zakládala Aneta Veselská, která teď dělá pro Českou televizi. Nesměl chybět komiks, byla tam i stránka poezie, o které jsme vždy vedli nekonečné debaty, jestli tam patří. Začali jsme také se zajímavou rubrikou, kterou psali sami profesori – Den učitele.

Na redakční poradě nás napadlo uspořádat ples. Přípravy byly poměrně náročné. Když jsme přišli za vedením fakulty, že chceme dělat ples, tak se tvářili, že mladé tancovat nebví a my bychom se raději měli věnovat studiu. Úplně první ročník byl hodně punkový. Musela jsem zjistit spoustu věcí. Podle předpisů jsme potřebovali někoho, kdo ohlídá bezpečnost, občerstvení, najít prostor, který bude možné zaplatit a další. První ročník 2008 byl v kulturním domě Barča ve Strašnicích, kde teď probíhají prodejní bazary. Je to spíš taková stará chatička. Muselo to být psané na jednu osobu. Doma si mysleli, že jsem se zbláznila, že jsem vše napsala na sebe. Naštěstí nám úřady odpustily daně a měli jsme alespoň malou finanční kompenzaci. Další plesy už byly s podporou školy a bylo to o něčem jiném. Později jsme dělali plesy na Vltavské, nebo na Praze 6. Další ročníky jsem už ale neorganizovala, protože jsem potřebovala školu také někdy dostudovat. (smích)

Také se mi podařilo uspořádat roku 2009 rozloučení s panem docentem Břicháčkem. Pan docent Pinc pořád nevěřil, že by pan Břicháček někdy ze školy skutečně odešel. Vyhrožoval už totiž několik let. Když se oslavoval poslední odchod profesora, přišlo málo studentů. Musela jsem panu docentovi Pincovi slíbit, že seženu hodně lidí. Jako asistentce docenta Břicháčka se mi podařilo obeslat všechny jeho studenty. Nakonec se sešlo kolem stovky lidí, včetně sboru fakulty. Bylo to velmi milé.

## **Magisterské studium jste absolvovala také na FHS, a to obor Elektronická studia a sémiotika. Neuvažovala jste o změně školy?**

Zkoušela jsem se dostat na žurnalistiku, ale nedostala jsem se. Uvažovala jsem ještě o Elektronických médiích na Fakultě sociální věd. Od přátel, kteří studovali žurnalistiku, jsem ale věděla, že nejdůležitější je praxe. A to se mi potvrdilo. Když nastoupíte do redakce, tak všude mají svá pravidla. Když jsem pracovala na Novinkách.cz, byla tam jiná pravidla a povinnosti, než když jsem nastoupila do menšího nakladatelství, kde jsme vydávali cestovatelský měsíčník Travel Digest a Noviny TTG pro odborníky cestovního ruchu.

Elektronická kultura a sémiotika byla hodně filosofická. Přednášelo nám několik perfektních profesorů, kteří byli úplně zahlcení. Když jsem hledala vedoucího diplomky, tak jsem nakonec volila docenta Jana Morávka z FSV UK, který byl blízký mému tématu. Bohužel spolupráce a komunikace s profesorem z jiné fakulty byla náročná. Nakonec jsem diplomku obhájila až napodruhé. Nebyla jsem tehdy jediná, kdo svou diplomovou práci na EKS neobhájil na první pokus.

## **Bylo Vaše magisterské studium tedy hodně odlišné od toho bakalářského?**

Určitě ano. Když jsem studovala bakaláře, tak byl větší prostor poznávat profesory a vybrat si toho, který je Vám blízký stylem práce a tématem oboru. V tomto směru to bylo přátelštější. Na magisterském oboru máte jen jeden rok si vybrat vedoucího práce. Ti nejlepší profesori byli rozebráni hned. Ve druháku už musíte aktivně pracovat na diplomce.

## **Nicméně magisterský titul jste získala. Po studiu jste pracovala jako novinářka. V současné době jste na mateřské dovolené, ale jste zaměstnaná v deníku Metro. Jakým tématům se ve své novinářské praxi věnujete?**

Zakotvila jsem v lifestyle žurnalistice. Už na Novinkách.cz jsem psala o cestování, zaměřovala jsem se na volnočasové rubriky od kultury, ženu až po bydlení. Dál jsem pokračovala v redakci TTG, která se věnuje cestovnímu ruchu. Díky tomu jsem mohla cestovat v rámci pozvánek ze zahraničních států. Nejraději vzpomínám na čaj o páté s vévodou z

Edinburghu v Buckinghamském paláci. Byla jsem v řadě zemí, které přes své turistické organizace zvou zahraniční novináře na poznávací výlety, aby o nich psali.

V Deníku Metro se zaměřuji na příběhy spojené s Prahou. Především lidské osudy a zkušenosti zajímavých osobností, jako jsou sportovci, pamětníci či podnikaví lidé. Říkáme tomu „HLP“, hluboké lidské příběhy. (smích)

## **Připravila Vás FHS a obecně Vaše studium na takovou pozici?**

Určitě. První věc je komunikace s lidmi. Další je určitě organizace času a priorit. Sami jsme si stavěli rozvrhy podle povinných zkoušek. Měli jsme přísné deadliny, kdy se musí odevzdávat práce. FHS je jedna z mála škol, která nemá skripta, a tak musíte jít k primárním pramenům. Když se dnes v práci připravuji, musím si také vyhledat podklady, umět číst a psát – jak říká pan profesor Sokol. Někdo si myslí, že to umí každý, ale není to pravda. Na FHS se naučíte i práci se životem, v práci se s Vámi také nikdo nemazlí. Je to příprava na život.

## **Je něco, co jste se naučila na FHS a nesete si to s sebou ve svém celém pracovním i osobním životě?**

Určitě. I když teď na mateřské je zase úplně všechno jiné. (smích) Odesla jsem si pozitivní přístup k životu z přednášek pana Břicháčka a pana Křivohlavého. Psychologie ve svých začátcích zkoumala negativní vlivy a dopady na lidskou mysl. Ale pozitivní psychologie zkoumá, co mají společného ti lidé, kterým se daří dobře. Lidé, kteří se víc usmívají, dělají, co je baví, jsou spokojenější a déle žijí. Zatím se mi to potvrzuje.

## **Absolventi FHS jsou často společensky angažovaní, není jim lhostejné, co se ve společnosti děje. Čím myslíte, že to je?**

Myslím si, že to může být širokým záběrem fakulty. Přiznávám se, že si nepamatuji všechny vědomosti, které jsem nasávala na fakultě. Ale když se o něčem mluví, tak vím, kam se podívat a ověřit si to. S větším přehledem člověk lépe chápe souvislosti a je schopen řešit problém v širších kontextech. Díky tomu, že student z FHS lépe problematiku chápe, má i větší vůli se angažovat.

Všichni, kteří FHS dostudovali, na ni v dobrém vzpomínají. Nakonec to pro ně byla ta volba, kterou dotáhli do konce a na kterou mohou být pyšní. Projít tím vším stresem na zkouškách a při přihlašování na předměty, při tvorbě rozvrhu není snadné. Naučili se se stresem pracovat, a to se do života hodí.

Sára Wienerová

2. 3. 2020