

Marek Herman



Najděte si svého marťana

**... co jste vždycky chtěli vědět o psychologii,
ale ve škole vám to neřekli...**

3. vydání

Marek Herman

Najděte si svého marťana

**... co jste vždycky chtěli vědět o psychologii,
ale ve škole vám to neřekli...**

Marek Herman



Najděte si svého manžana

**... co jste vždycky chtěli vědět o psychologii,
ale ve škole vám to neřekli...**

Tuto knížku bych rád věnoval svým dvěma dcerám Mišce a Martince. To díky nim jsem přestal být mechanický strojek „všechno rychle-rychle“ a poprvé v životě jsem se opravdu zastavil. Vzpomínám si, jak mě pozvaly do svého dětského světa a mně najednou došlo, že to, o co se tak dlouho a usilovně snažím, prostě není k životu. Díky dvěma malým holčičkám jsem začal znovu vidět, ale hlavně cítit a přemýšlet. A pak pomalu měnit nešťastné návyky. Díky holky moje!

apak apak ☺

Obsah

... aneb co na které stránce najdete

1. kapitola: **Najděte si svého marťana** str. 12
V první kapitole se dozvíte o zdánlivě jednoduchém, pro život však podstatném principu fungování pravé a levé hemisféry lidského mozku.
2. kapitola: **Tři bratři v triku: sebepoznání, seberízení a sebepřesah** str. 41
Ve druhé kapitole najdete, proč je důležité pracovat na svém seberozvoji a jak se vyvarovat chyb, které většina lidí v tomto směru dělá.
3. kapitola: **Vychovejte si doma medvídku Pú** str. 87
Třetí kapitola je o světě malých dětí – je dlouhá, nesmírně důležitá a možná na vás dýchne něčím, co ke svému životu určitě potřebujete, ale už jste na to dávno zapomněli.
4. kapitola: **Pohádky pro medvídku Pú** str. 159
Milá, hravá, přitom ale překvapivě užitečná kapitola – a je opravdu o pohádkách – nejstarších a nejsilnějších příbězích, které jako lidé vůbec známe.
5. kapitola: **Stará dobrá komunikace** str. 179
V páté kapitole najdete pár účinných a reálným životem ověřených nápadů a rad, jak pěstovat vztahy se svými lidmi.
6. kapitola: **Neohrožující prostředí** str. 224
Šestá kapitola je nejkratší. Je logickým završením celé knihy, protože se znovu zabývá naší vrchní řídicí jednotkou: mozkem. Po této kapitole na posledních stránkách najdete už jen seznam literatury a místo závěru krátký příběh *O otrávené studni*.

Kdo mi pomáhal



jazyková úprava: Jitka Chocová, Eva Štefková, Milada Šindelová a Miloslav Vrána
Jitka s Mílou mi pomáhali s první, základní úpravou, aby celý text přirozeně plynul, nezaškobrtával se, aby i po zapsání všech myšlenek na papír zůstalo jasné, co jsem vlastně chtěl původně vyjádřit ☺. Říkal jsem tomu „rubání sekerou“. Milada s Evou pak měly na starosti finální korektury, kterým jsem pro změnu pracovně říkal „jemné začišťování“. Ležela na nich tíha zodpovědnosti za to, aby všude byly správně háčky, čárky, pomlčky a tečky, aby jich nebylo ani moc, ani málo, ale právě akorát. Všichni čtyři na textu trpělivě pracovali dlouhé hodiny. Eva ještě znovu sama pročítala celé druhé vydání s novými poznámkami.



grafická úprava: Monika Němečková, Daniel Smrž

S Monikou a Danielem jsme diskutovali o tom, jak vlastně bude každá stránka vypadat. Myslím tím okraje, nadpisy, odstavce, velikost písma – prostě aby se z původního shluku slov stal přehledný text, který by se dobře četl a vůbec tak nějak „padl do oka“. Snažili jsme se, abyste měli dost místa na svoje poznámky a také aby se obrázky staly co nejpřirozenější součástí textu.



ilustrace: Martin Šrubař

Martin se snažil přetvořit moje představy v obrázky. Někdy to měl opravdu těžké, protože moje zadání zněla ve stylu: „Nakresli prostě malého martánka, který by byl milý a vlídný a který by se každému na první pohled líbil“, což, uznávám, není úplně optimální ☺. Myslím ale, že se mu obrázky nakonec povedly.

Poděkování velikanům



Honza



Zdeněk



Soně



Jirka



Zdeněk



Jirka



Eric



Alice



František



Eva



Erich



Carl

Děkuji Janu Svobodovi, Zdeňku Riegrovi, Soně Hermochové, Jirkovi Šimonkovi, Zdeňku Matějčkovi a Jirkovi Haldovi za to, že jsem se od nich mohl naučit nové věci a že mi trpělivě odpovídali na moje otázky. Vidět je při práci je zážitek. Opravdu si vážím toho, že jsem měl možnost se s nimi setkat.

Také bych rád poděkoval Ericu Bernemu, Alici Millerové, Františku Koukolíkovi, Evě Rheiwaldové a Carlu Rogersovi za to, jakým způsobem napsali své knihy. Některé kapitoly jsem četl doslova jedním dechem.

M. H.

Už toho mám dost...

Proč se na věci nedíváme očima osmiletého dítěte? Proč se prostě a jednoduše uprostřed evidentně špatné přednášky někdo nepostaví a nezeptá se: „Co nám to tady vykládáte za nesmysly? K čemu nám to všechno bude?“ Místo toho jen odevzdaně sedíme a čekáme, až to skončí.

Nejmíň stokrát už jsem četl definici, co je to „pozornost“, a nejméně stokrát studoval „zásadní“ rozdíly mezi psychickými stavy a psychickými procesy – abych je vždy po pár dnech znovu a spolehlivě zapomněl. Jaký smysl má tato informace z pohledu osmiletého dítěte? Absolutně žádný. Prokousával jsem se stovkami stránek nesmyslných knih a skript jenom proto, že to „někdo určil“. Nebo proto, že je napsal sám zkoušející, anebo z jiných dost divných příčin. No a pak jsem samozřejmě drtivou většinu takových informací za pár dnů zapomněl. Dneska už vím, že se to muselo stát, protože mozek neošidíme: nebude si pamatovat to, co není užitečné. A je dobře, že na tom žádná katedra pedagogiky nebo psychologie nic nezmění ☺. Mnoho učitelů na vysokých školách je zahleděno samo do sebe a do svých „vědeckých přístupů“. Ale často nejde ani tak o vědu, jako spíše o neschopnost vysvětlit studentům něco srozumitelně a lidsky. Aby se to dalo použít v každodenním životě. Aby to studenti opravdu bavilo, aby se na hodiny těšili. Aby při výkladu ani nedýchali.

Dodneška si pamatuji ten obrovský pocit úlevy, když jsem dokončil svoje státnice: „Tak a konec! Od teď už mě v životě nikdo nedonutí, abych se učil ty tuny zbytečností a nesmyslů. Nikdo!“. A taky si vzpomínám, jaký šok jsem zažil hned vzápětí – když jsem začal učit a ve třídě mi najednou došlo, že vlastně skoro nic pořádného neumím. Že sice mám diplom a „vynikající studijní výsledky“, ale ve skutečnosti jsou to právě jen ty tuny zbytečností, ze kterých není reálně co použít. O psychologii a pedagogice jsem nevěděl skoro nic. Stejně jako moji starší kolegové, které jsem tenkrát ve škole potkal. S hrůzou jsem zjistil, že naprostá většina z nich řeší pedagogické problémy jaksi poselsku, intuitivně – v podstatě amatérsky. Občas sice překvapivě dobře, ale většinou nevhodně a špatně. Viděl jsem, jak se necitlivě a neodborně zachází s dětmi jen proto, že učitelům chybějí informace. Že prostě nejsou profesionálové. A pochopil jsem, že jestli nechci skončit stejně, tak musím začít studovat znovu, sám a pořádně.

Víte, co mě mrzí? Že to pokračuje pořád dál. Už se mi ani nechce počítat, kolik jsem potkal studentů, kteří jsou otrávení, znechucení a hlavně rezignovaní – oni nestudují, jen to prostě odchodí. „Tak proč neodejdete pryč, když je to k ničemu?“, ptám se. „A co máme dělat? Potřebujeme „papír“ na to, že máme školu. Musíme to prostě vydržet.“

Nepřipadá vám to divné? Kdyby se třeba pekaři tímto způsobem učili řemeslu, tak brzy pomřeme hladu. Na učilišti, kde se učí péct chleba, se totiž dříve nebo později dostanete do okamžiku, kdy vám řeknou: „Těsto na chleba se dělá takhle a takhle. Přesně tolik mouky, tolik tuku, tolik kvasinek, tohle teď a tohle potom. Jinak z toho budete mít guláš!“. Ale třeba na pedagogické škole ne. Tam se slovně tancuje kolem pedagogických principů a zásad, odvolává se na pedagogický optimismus a přiměřenost, ale v konci skutek utek. Jak mám zvládnout jednoho studentíka ve třídě, který zlobí – ale tak, abych přitom nerušil ostatní? Jak mám z dětí ve třídě udělat opravdovou partu? A jde to vůbec? Co je klíčové pro vytvoření dobré atmosféry vztahů? Jak se stane, že na jedné škole většina studentů doslova zbožňuje matematiku a o pár set metrů dál v jiné škole ji nikdo nemůže ani cítit? Jak to funguje? A proč? Kdo vám to řekne? Málokdo.

Vím, že se většina studentů na vysoké škole na věci kolem psychologie těší – jako bychom každý z nás měli někde v hlavě schovanou větu „to by mohlo být dobré“ nebo „to bude zajímavé“. A pak většinou dojde ke zklamání – nezáživné a ubíjející porovnávání toho, co kdy, kdo a jak řekl, samoúčelné nimrání v obecných pojmech bez poctivého propojení do reálného života. Biflování nekonečných stránek sice odborných, ale nepoužitelných textů. K čemu to je? Kdo to potřebuje? Většinou je jediným výsledkem zápis do indexu a šmytec.

Už toho mám prostě dost. Rozhodl jsem se, že to tak nenechám a že napíšu knížku. Při psaní mi šlo o to, abych vám nabídnul ty nejlepší informace z psychologie, které se mi podařilo shromáždit za posledních 14 let. Můžete je použít, jak budete chtít: při práci na sobě, doma při výchově dětí, v zaměstnání, ve škole. Při jejich psaní jsem si přál, abyste se těšili na každou další stránku a říkali si: „Aha!“ nebo „To je přesně ono!“

Není to dokonalý a vyčerpávající text, který by obsahoval všechny moudrosti světa. Je to jen kousek psychologie, kterou můžete používat v životě.

Začtete se, popřemýšlejte... na každé stránce máte dost místa na své vlastní poznámky, takže si můžete psát, podtrhávat, kreslit...

Ale hlavně: sami si osahajte, co a jak opravdu funguje v reálném životě. Zkoušejte, pochybujte. A nakonec – mrkněte taky na některé nezáživné definice ☺. Je dobré mít solidní teoretický základ, jen si pohlídejte zdravou míru. To, co vás vždycky spolehlivě podrží nad vodou, je váš zdravý úsudek, kritické myšlení, moje babička tomu říkala obyčejný selský rozum.

Přeji, ať se vám daří. Fakt.



Marek Herman

ve Studénce jednoho podzimního večera roku 2004

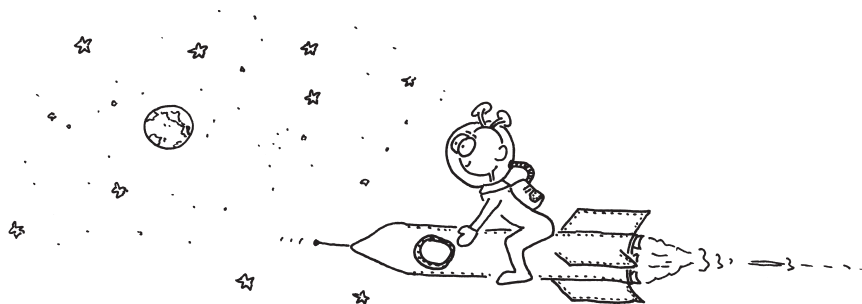
Proč na následujících stranách nenajdete skoro žádné citace

Naprostou většinu informací, o kterých vám tady píšu, jsem získal studiem knih jiných autorů nebo na odborných seminářích, kterých jsem se zúčastnil. Tyto texty vlastně nejsou nic jiného než mé vlastní převyprávění zkušeností jiných odborníků. Přesto na následujících stránkách nenajdete skoro žádné citace. Proč? Protože mám plné zuby rádoby vědců, kteří nedělají nic jiného, než že opisují jeden od druhého, každá stránka je doslova nabita doslovnými citacemi, ale kromě nich se už vlastně nedozvíte nic nového. Autorům takových skript je úplně jedno, že výsledky jejich práce nemají prakticky žádné využití. Formálně mají sice všechno správně, ale nedá se to číst. Já jsem se zaměřil na obsah a poctivě říkám, že devadesát pět procent jsou převzaté věci, těch pět jsou moje vlastní zkušenosti a intuice. A seznam literatury, se kterou jsem pracoval, najdete na konci této knihy ☺.



*„Všichni jsme andělé pouze s jedním křídlem.
A můžeme létat jen tehdy, objímáme-li jeden druhého.“*

Luciano de Crescendo



Najděte si svého marťana

1. kapitola

Všichni máme vnitřně zakódovány tzv. „tři hlady“, které nás ovlivňují ve všem, co děláme a o co se snažíme. Hlavním cílem těchto hladů je uspokojit naši základní potřebu. Které to jsou hlady? A co je to za potřebu? Pro odpovědi si zajdeme za psychologem Ericem Bernem. Také se dostaneme k otázce, které období je vlastně v životě člověka nejdůležitější. O čem se v něm rozhoduje? Při těchto úvahách dříve nebo později narazíme na klíčový pojem, a tím je vztah. Co je zapotřebí k tomu, abychom mohli vytvářet vlídné a výživné vztahy? Jak můžeme druhého člověka v rámci našich vztahů opravdu oslovit? Co znamená umět se dívat na svět marťansky? A proč je to mimořádně důležitá dovednost? Proč jí věnujeme tak málo času? Sociolog Erich Fromm tvrdí, že zná odpovědi na tyto otázky a zamýšlí se na tím, jaký je rozdíl mezi „mít“ a „být“. Také říká, že starý Bůh zemřel a narodil se nový – stalo se jím Zboží. Supermarkety jsou pak novodobými chrámy. Překvapivě velké množství lidí tak šeptá svou modlitbu před plnými regály nebo také ve dvě ráno u rozsvícené ledničky. A místo „mít nebo být?“ se spíše ptá, „bůček nebo uzeneš?“. Tak tomu všemu se budeme věnovat v následující kapitole. Vítám vás na jejím začátku.

❑ A začneme u Erica Berneho

Eric Berne byl vynikajícím a uznávaným psychologem, o němž se traduje, že jeho IQ se blížilo sympatické hranici 200 bodů ☺. Věnoval se hlavně učení Sigmunda Freuda a psychoanalýze, vadila mu ale jedna důležitá věc: tvrdil, že psychoanalýza slouží spíše k tomu, aby vědci mohli svolávat svoje sympózia a přít se na nich o slovíčka, ale že pro běžného člověka je pro svou komplikovanost vlastně nepoužitelná. Po velké neshodě se svými kolegy se rozhodl, že vytvoří svůj vlastní pohled na lidskou psychiku. A jak řekl, tak udělal: výsledkem byl vznik transakční analýzy a teorie her. Jde o unikátní teorie, které si drží vysokou vědeckou úroveň, přesto jsou srozumitelné a použitelné pro reálný život. A tím je mi Eric Berne sympatický.

❑ Dřeň našeho života

Berne se nejprve snažil najít, co je hlavním důvodem pro veškeré snažení člověka. Co je vlastně pro nás pro všechny společné: někdo vidí smysl života ve své rodině, jiný staví dům, někdo ilustruje knihy, další chce být lékařem, někdo hledá své předky a zapisuje si je do rodokmenu a někdo žije třeba jen pro sobotní dopoledne, protože dole v pekárně u Šafránků mají v tu dobu čerstvé rohlíky.

Existuje určitá – řekněme univerzální – příčina, která uvádí všechny lidi do takto rozmanitého pohybu? Po této otázce se zákonitě musíme dostat k pojmu **potřeba**, protože něco prostě k těm našim životům potřebujeme. Něco je pro nás důležité, a proto se tak snažíme a usilujeme, abychom toho dosáhli. Co je však to něco?

Je to základní potřeba: **potřeba bezpečí a lásky**.

To znamená, že se každý člověk v základní rovině **potřebuje cítit neohrožený a potřebuje být milován**. V dospělosti se pak tato potřeba přeměňuje v touhu **být uznán**. Kostrbatě také můžeme říct: v touhu seberealizovat se a být za to oceněn.

A platí to pro nás pro všechny. Podívejte se kolem sebe: uvidíte chlapa jako horu, starou babičku, dvouleté dítě, ženu středního věku anebo třeba průvodčího v posledním vagónu nejposlednějšího vlaku do zapomenuté

stanice. Všichni ji máme – je silná a všudypřítomná, jsme ji prosyceni. **Je v pozadí všeho, co děláme, co cítíme a o čem přemýšlíme.**

■ **tři roviny potřeby bezpečí a lásky**

Tato základní potřeba se projevuje ve třech následujících rovinách:

- 1) hlad po potravě
- 2) hlad po struktuře
- 3) hlad po podnětech

Pojďme si tyto „hlady“, které jsou motorem našich životů, trochu podrobněji vysvětlit.

1) hlad po potravě

Naši základní potřebou je hlad po potravě, to je asi pochopitelné. Je to výsledek našeho vývoje, kdy nás většinu času ostatní ve volné přírodě ještě lovili a my jsme jim utíkali ☺. Kdy jsme dlouhé stovky tisíc let bojovali o svůj holý život. A jako dědictví jsme si do dnešních dnů přinesli vtisk, že **naší první a základní starostí je to, abychom si zajistili dostatek potravy a aby nikdo neohrožoval náš život.** Hlad po potravě se projevuje naší celkovou snahou být chráněn před nepřízní přírody a vnějšími tlaky – myslíme tím dostatek tepla, světla, spánku, snahu vyhnout se jakémukoli nepohodlí...

Úsměvným projevem tohoto dědictví je třeba to, že si dost velké množství lidí ještě pořád myslí, že jídlo a pití jsou ty nejdůležitější věci na světě. To se třeba projevuje naší naprosto přirozenou snahou „nacpat si břicho“, kdykoli se k tomu naskytne příležitost. Příliš dlouhou dobu bylo naším každodenním programem číslo jedna najít dostatek jídla. A teprve příliš krátkou dobu existují na každém rohu obchody s potravinami. Během tisíců let dlouhého a neúprosného boje o přežití bylo naprostou nutností využít každé příležitosti, kdy jsme se mohli nacpat k prasknutí. Kdo ví, co bude zítra? To, že dnes máme k dispozici dostatek jídla, nám paradoxně přináší problémy, se kterými se jen obtížně vyrovnáváme. Stačí se podívat kolem – podle statistik je téměř polovina českého národa obézní.

Uzavřeme tento odstavec kratičkým závěrem: hlad po potravě je důležitý, ale věnovat mu většinu energie našeho života by asi bylo škoda. Navíc je dnes už je spolehlivě prokázáno, že hlad po podnětech (třeba nedostatek něhy a pohlazení) může způsobit nebo podporovat stejné zdravotní problémy jako dlouhodobé hladovění.

2) hlad po struktuře

Pojem „hlad po struktuře“ je na vysvětlování malinko složitější než hlad po potravě. Ale my to zvládneme ☺. Hlad po struktuře se projevuje tím, že máme potřebu mít v našich činnostech a v čase, který prožíváme, určitou smysluplnou následnost. Jednoduše řečeno, člověk ke svému spokojenému životu potřebuje vědět, **co je teď, co bude potom a jak dlouho to bude trvat**. Když to nevíme, tak je to stejné, jako bychom měli žízeň a nemohli se napít. Proto každý den neustále řešíme, jak si zorganizovat čas, kdy nespíme. A často je to doslova fuška.

Takže k tomu, abychom byli v psychické pohodě, potřebujeme během dne mít neustále jasno v tom, co nás čeká: je osm hodin ráno, co budu dělat celé dopoledne? V kolik budu obědvat? Co budu dělat pak? A pak? Jak vlastně bude vypadat můj den až do večera? Ale také - co mě čeká tento týden? Pokud nevím, cítím se nesvůj. A s otázkami můžeme pokračovat: jak dlouho dneska budu v práci? Jak dlouho asi bude trvat moje cesta z Ostravy do Prahy? Do kolika máme dneska ve škole? Stejný princip samozřejmě platí i pro vzdálenější budoucnost – týdny, měsíce, roky. Kupujeme dům – jak dlouho tu budeme bydlet? Je to na pořád, nebo jen dočasně? Doufám, že mi rozumíte. Při našich činnostech potřebujeme vědět, **co je teď, co bude následovat a jak dlouho to bude trvat**. Bez této tzv. otevřené budoucnosti bychom se cítili ohroženi a v nepohodě. Stejně jako kdybychom byli hladem.

Další příklady: necítíme se dobře ve vztazích, ve kterých nevidíme žádnou budoucnost. Je nám nepříjemná jakákoli činnost, v níž nevidíme žádný hlubší smysl – nebaví nás to, otravuje, ubíjí. Stejně je to s časem: zkuste si představit, že byste šli do práce a nevěděli, jak dlouho tam budete muset být. Do čtyř do odpoledne? Do večera? Tři dny? Ne, to nejde, musíme mít jasno.

Jen pro zajímavost – jedním z projevů, podle kterého se dá poznat, že to dva lidé spolu ve vztahu myslí opravdu vážně, je okamžik, kdy si začínají spolu plánovat budoucnost. Kdy přestávají žít jen ze dne na den, z týdne na týden, kdy jejich kontakt začíná mít jasnější strukturu. Už to není jen „ahoj a zavoláme si“, ale už existuje společný plán času a činností. Kostrbatě řečeno: vztah začíná být vážný od okamžiku, kdy oba partneři začínají mít „hlad po společné struktuře času“. To je sice hodně odpudivá věta, ale mnohé napomáhá vysvětlit ☺.

A ještě v jedné důležité věci se hlad po struktuře projevuje: každý člověk potřebuje být přesvědčený, že to, co dělá, má nějaký hlubší **význam a smysl**.