Michaela Peterková

Hodiny psychologie v hotelu Ráj

© PhDr. Michaela Peterková, 2022. Všechna práva vyhrazena

Co se stane, když v horském hotelu odříznutém povodněmi od okolí dostane psycholožka za úkol zvládat problémy uvězněných hostů? Zvlášť když je to psycholožka, která nerada pracuje s lidmi v problémech? Začne si s nimi povídat o tom, jak psychika funguje, aby se pochopili a uměli si poradit sami. Vznikne tak série psychologických besídek, které velmi živou formou přinášejí informace o tom, jak nám to myslí a nemyslí, jak pracuje paměť, jak s námi cvičí emoce, proč a jak se stresujeme, co se při tom všem děje v mozku, a o mnohých dalších psychických hnutích a zákoutích. Svá zákoutí nám představí i lidé, kteří se proti své vůli ocitli na jedné hromadě v hotelové jídelně.

Pokud jste někdy toužili po základech psychologie, které se čtou jako detektivka, držíte je v ruce.

HODINA ČTVRTÁ
O POZORNOSTI

27.7., 13. den

Roman, Adam a pár dalších ostrovanů se vydalo do lesů hledat kondenzátor. Jak potom vyprávěli, v první opuštěné chalupě, na kterou narazili, nalezli kompresor, z něhož se kýžená součástka byla mohla dát vyzískat. Jenže kompresor byl už otevřený a kondenzátor chyběl. Konkurenční kmen evidentně loupil rychleji. Další opuštěné stavení skrývalo starou sekačku a pračku a ty v sobě měly po kondenzátoru. Adam oba ohleduplně vymontoval a na místě nechal omluvný vzkaz s příslibem nahrazení škody v normálních časech.

Jeden z kondenzátorů pak Roman přidal do rotopedové elektrárny. Adam stroj rozšlapal, čímž

odstartoval druhý pokus o výrobu elektřiny k nabití mobilu. Roman ho instruoval co do tempa šlapání. Ambrož vytahoval krk jako zvědavá píďalka. Adam se zeptal, jestli to nabíjí. Roman neříkal nic, jen koukal na displej mobilu. Najednou řekl: "Nabíjí. Můžeš ještě malinko přidat!"

Shromážděný davek obdivně zašuměl. Tonda zahlaholil: "Ale no tak, přece to nebudeme slavit takhle po česku. Hezky jako v NASA," a začal tleskat. Přidali se i ostatní. Tonda ještě nebyl spokojený: "Helenko, Miloši, Terko, přece se postavte, ták, a během toho vstávání začínáme tleskat, ano, super."

Pak se podíval na mě. "Pavlo, lokty od těla, opři se do toho taky pořádně!" Tak jsem se rozpřáhla, ovšem místo toho, aby se mi ruce setkaly a tleskly, tak se mi minuly. Ach jo.

Na čísi otázku, za jak dlouho bude jeden mobil nabitý, odpověděl Roman, že aspoň trochu tak za půl hodiny, naplno za jednu až dvě hodiny podle šlapání, nabíječky a baterky v mobilu. Ambrož hned že si zabírá místo po Adamovi, ale dav neuznal jeho zásluhy za takto významné, a v pořadí zájemců o šlapání byl odsunut hodně vzad.

"Vždyť jsem pomáhal," bránil se.

"Pomáhal?" smál se Tonda. "Jestli si opravdu myslíš, že jsi pomáhal, tak to máš iluzi jak vyšitou."

"Já že mám iluzi?" na to Ambrož. "Tak já ti něco řeknu. Jestli si myslíš, že já mám iluzi, tak ty máš iluzi iluze."

"Hm... A nemáš ty iluzi iluzi iluze?"

"Pche."

"S dovolením, nemá," vmísil se pan Slavíček.

"Vidíš," pravil k Tondovi Ambrož, s pýchou v hlase nad tím, že se starý pán přidal na jeho stranu.

"Musí tam být dva genitivy. Pan Kramle by mohl mít 'iluzi iluze iluze'."

A do toho šustil rotoped, Adam pravidelně šlapal i dýchal a jeho mobil se nabíjel. Roman pak našlapal baterku Yvoně a trochu i sobě, nabídl i panu Slavíčkovi, ale ten skromně, že počká, že nepotřebuje nikam telefonovat, do sedla se vyhoupl Tonda a velkomyslně šlapal nejdřív pro mobil mojí maminky, potom pro svůj a tak to šlo až do pozdních večerních hodin. Jedna nabíječka podlehla přílišnému tempu, ale jinak od rotopedu chodil jeden člověk za druhým a zapínal mobil a utíkal z hotelu nahoru na kopec, kde jedině byl aspoň slabý signál a tam pípaly zadržené zprávy a nepřijaté hovory a pár šťastlivců se dovolalo

svým blízkým. Úspěch s výrobou elektřiny tady všem rozsvítil oči.

~

Pan Slavíček uvedl psychobesídku: "Hezký večer, přátelé. Posledně jsme se dozvěděli, že informace bere naše psychika z vnitřního a vnějšího světa. Základními smysly jsou zrak, sluch, čich, chuť, hmat a propriocepce. Čich je silně provázán s emocemi a vzpomínkami, vede nás k výběru partnera a čichání k příjemným vůním nám pomáhá k psychické pohodě. Propriocepce je vědomí vlastního těla a všech jeho částí. Všechny smysly se skládají z receptorů, které odebírají informace a převádějí je na elektrický signál, z nervů a center v mozkové kůře.

Mluvili jsme také o poruchách vnímání, k nimž patří hlavně iluze a halucinace. Iluze jsou klamné vjemy,

například když člověk ze strachu vidí namísto stínu lupiče. Halucinace jsou vjemy bez reálného základu. Člověk má hlasy nebo vidí, co není. Halucinace bývají součástí schizofrenie a demencí. Pokud dáme před iluze i halucinace předponu "pseudo", znamená to, že o klamnosti svého vnímání víme.

Vnímání může být narušeno i takzvanou obranou ve vnímání, kdy pomíjíme něco, co vnímat nechceme.

Nejednoznačné situace vnímáme podle svých potřeb; v malém oranžovém předmětu vidí žíznivý člověk pomeranč a hraníchtivý chlapec balónek. Protože dosti často nevnímáme správně a bez zkreslení a zejména proto, že vnímání je aktivní konstruování, měli bychom být kdykoli připraveni se mýlit a také brát v potaz, že druzí lidé mohou tutéž věc nebo situaci vnímat po svém.

Podprahové podněty na nás mají vliv, i když si jich nejsme vědomi; mozek dokáže vyhodnotit jejich význam a emoční náboj.

Co se nemění, na to si zvykáme. Přestáváme tedy vnímat podněty, které jsou stále stejné a nedůležité, zatímco nové, zajímavé a silné podněty naši pozornost automaticky získají.

Nyní si naši pozornost jistě získá paní psycholožka Dorotka Mišáková a Ambrož Kramle, který se přihlásil k pokládání otázek. Kdepak ho máme?"

Jak se záhy zjistilo, Ambrož zrovna ukořistil touženou půlhodinu na rotopedu. K Dorce si tedy přisedla Terka Jasenská.

~

Terka: Stala se mi taková věc: Jednou v létě jsem vezla tetičku na koncert. Tetička a se v autě rozezpívávala, Arnošt mi chtěl lízat ucho, rá-

Dorka: Omlouvám se, ale v publiku máš Horáce. Neměla bys být s takovými detaily opatrnější?

Terka: Arnošt je boxer.

Dorka: Tak tím se všechno vysvětluje. Mike Tyson uši kouše, tvůj Arnošt je líže. Zdá se, že uši jsou pro boxery zajímavé téma.

Terka: Arnošt je tetiččin boxer. Pes! Takže ten se mi dobýval do ucha, tetička zpívala, do toho Zelená vlna mluvila o objížďce a vtom se to stalo!

Dorka: Snad ne nějaká nehoda.

Terka: Zapomněla jsem odbočit!

Dorka: Tak to byl průšvih.

Terka: Přesně tak. Tetička, jak je jinak hrozně hodná, u určitých věcí vyžaduje, aby byly udělány bez chyb. A ode mě to čeká například při řízení auta. Když udělám chybu, tak v tu chvíli zmlkne a mlčí. Mlčí velmi nesouhlasně. Vlastně mlčí tak, že mlčí jakoby strašně hlasitě. Tehdy taky. Jak to šlo, tak jsem to otočila, vrátila se ten kousek a odbočila. To hlasité ticho trvalo ještě asi pět minut a teprve pak začala tetička zase zpívat.

Dorka: Takové mlčení je oblíbená komunikační a výchovná metoda uplatňovaná zejména v dlouhodobých párových svazcích.

Terka: Tak já to mám s tetičkou. Tu odbočku jsem asi minula proto, že toho na mě bylo v tu chvíli moc. Má pro to psychologie nějaké vysvětlení?

Dorka: Náš mozek dokáže zpracovat v jeden moment jen omezené množství informací, údajně jde o tuším 110 bitů za vteřinu. Je to relativně málo a tak nikdy nezvládneme sledovat všechno, co se kolem nás – a v nás – děje. Takže když jsi bojovala se psem o své ucho, do toho se snažila odstínit tetiččin zpěv, porozumět tomu, co říká rádio, a ještě šlapat na pedály, tak to bylo maximum, co byl tvůj mozek schopný zvládat. Uvědomit si, že máš odbočit, se tam už prostě nevešlo.

Terka: Co rozhodne o tom, který ten děj dostane přednost a který se opomine?

Dorka: To má na starost systém lidské pozornosti. Co taková pozornost vůbec je?

Terka: Hmmm... Nikdy jsem o tom nepřemýšlela.

Dorka: Pozornost je výběr informací, které se pošlou dál do mozku ke zpracování. V každém okamžiku na

tebe útočí kvantum podnětů – spousta zvuků, vizuálních prvků, vůní... a taky množství myšlenek. Z toho všeho je potřeba vybrat jen ty, které jsou důležité, a o to se právě stará pozornost.

Přednost mají vždy podněty související s přežitím – i když budeš dělat kdovíco, vždycky postřehneš, že se na tebe řítí panelák; v tu chvíli všeho necháš a staráš se jen o to, abys z toho nějak vybruslila. Další důležité podněty jsou ty se silným emočním doprovodem, přičemž silný emoční doprovod mají samozřejmě i ty podněty související s přežitím. Některý podnět se vetře prostě proto, že je silný, jiný zas může souviset s naší motivací, tedy tím, co chceme dělat.

Pozornost si můžeme představit jako ochranku na schůzi medellínského kartelu – dovnitř pustí jen ty, kteří mají pozvání. Koho ochranka odmítne, ten se dál nedostane a tam uvnitř se o něm nikdo nedozví. Když

se tam lstí prosmýkne někdo nežádoucí, způsobí uvnitř rozruch – podobně jako v mozku způsobí rozruch třeba nějaká zbytečná pochybnost, která sítem pozornosti projde. Nebo se ještě pozornost přirovnává k reflektoru, který svítí ve tmě – to, co osvětlí, jsou ty podněty, které vidíš a které se dostanou dál. Co neosvítí, to je ve tmě a jako by to neexistovalo, nevíš o tom.

Terka: Jasně. Takže já jsem teď vnímala to, co jsi říkala, ale už třeba ne tady stůl, tamhle Helenku, Alenku, píšící Pavlu, ani to, co třeba zrovna bylo za oknem.

Dorka: Přesně tak. Všechno to, co jsi jmenovala, ti bylo dostupné, ale nezaměřila jsi na to pozornost, ten pomyslný reflektor, takže jako kdyby to nebylo. Myslím, že u pozornosti je dobré uvědomit si dvě věci: Jednak že je důležité, co přes pozornost pustíme dál, protože to je jediný materiál, se kterým naše psychika

následně pracuje. A pak je důležité to, co opomineme, protože to už je prostě pryč, s tím dál nepracujeme. V obou těchto činnostech – v propouštění i v opomíjení – můžeme dělat chyby. Ty základní spočívají v tom, že někdy věnujeme pozornost něčemu, co si to nezaslouží, a zas naopak že ignorujeme něco, co by bylo dobré prozkoumat.

Terka: Ale dá se s tím vůbec něco dělat? Do jaké míry je pozornost automatická a do jaké ji můžu sama řídit?

Alenka v tu chvíli zděšeně vykřikla: Kulíšku!

Všeobecné trhnutí sebou. Dorka: Alenko, něco se děje?

Alenka zmateně: Ne, ne. Ne... jen se mi něco zdálo. Leošek padá z letadla. Musím to dosnít.

Dorka: Tak to byla ukázka dvou způsobů, jakými pozornost funguje, respektive dvou druhů pozornosti. Když jsme se spolu bavily, věnovaly jsme obě *záměrně* pozornost našemu hovoru. V momentě, kdy Alenku přemohlo dění ve snu, což se projevilo hlasitým výkřikem, aktivovala se naše *bezděčná* pozornost - ta funguje automaticky a souvisí s nějakými silnými, potenciálně ohrožujícími nebo emočně nabitými podněty.

Terka: A s tou toho asi moc nenaděláme.

Dorka: Trochu se cvičit dá, ale jinak máš pravdu. Bezděčná pozornost je založená na nervových okruzích ve starých částech mozku; tyhle okruhy ještě pamatují dinosaury. Vývojově je mnohem starší, než pozornost záměrná, a tak má vždy přednost a větší sílu. Záměrná pozornost sídlí ve vývojově mladších částech mozku.

Terka: O záměrné pozornosti si tedy rozhodujeme každý sám nějakým svým záměrem. A proč bychom měli cvičit tu bezděčnou pozornost, jak jsi naznačila?

Dorka: Dobrá schopnost soustředit se, na co se soustředit chci, je nejlepší zbraň proti jednomu mimořádně otravnému jevu, který sužuje spoustu lidí. Tím mimořádně otravným jevem jsou zbytečné, vtíravé a opakované myšlenky. Člověk se jimi nechce zabývat, má z nich úzkost a stres, snaží se jich zbavit, ale ony stejně přicházejí a otravují. Klasickým příkladem jsou studenti, kteří se před zkouškou užírají obavami "Co když to neudělám?" Tyhle myšlenky opakovaně zabírají jejich mentální prostor, který pak není k dispozici pro učení – tedy proces, který by tomu, z čeho mají strach, zabránil.

Terka: Tak to je podobné, jako já včera před spaním – chtěla jsem myslet na něco uklidňujícího, abych brzo

usnula, ale pořád se mně vtíraly myšlenky na to, že se odsud hned tak nedostaneme.

Dorka: Tak to jsme na tom byly podobně. Já jsem pořád myslela na Mišáka a Patrika, jak to doma zvládají. Kdybych tomu nebránila nebo se nezaměstnala něčím jiným, tak na to budu myslet pořád. Což by se možná dalo pochopit, ale k ničemu to není – myslím ty opakované vtíravé myšlenky.

Terka: Tak nějak tuším, že kdyby člověk ty otravné myšlenky nechal rozvíjet a pořád na ně myslel, mohl by si z toho uhnat i nějaký psychický problém.

Dorka: Když si vezmeš, že pozornost určuje, čím se dál budeme zabývat - že určuje, co se stane součástí naší psychické reality a co ne, tak je jasné, že nás ty podněty, které přes pozornost projdou dál, nějak tvarují. Nebála bych se říct, že nás přímo určují. Pokud

budeš polovinu bdělé doby myslet na to, co hrozného tě může potkat, jak se ti určitě nic nepovede a jak nic nemá smysl – což jsou časté typy obavných myšlenek –, tak z toho za čas dojdeš k nějaké úzkostné nebo depresivní poruše. Naše bezděčná pozornost se snadno stáčí k emočním obsahům. Pokud to jsou emoce negativně zabarvené, tak k těm obzvlášť. A když ji necháme, bude naše psychická realita určena těmito obsahy. Nejde to jinak. Dostáváme omezené množství podnětů a pokud jich bude polovina neuroticky obavných ...

Terka: Hmm. A jak je možné těm vtíravým myšlenkám zabránit?

Dorka: Nejdřív ti řeknu, jak to možné není. Jde přitom o způsob, který lidé zkouší nejčastěji. Spočívá v tom, že se na sebe zlobí, že na ty věci myslí, a ty myšlenky si zakazují. Když si totiž nějakou myšlenku zakazujeme,

tak na ni přece myslíme! A ještě jí svými emocemi – hněvem a zoufalstvím nad tím, že zas přišla – dodáváme na důležitosti. Klasický příklad toho, jak funguje zakazování myšlenek, je tenhle: "V následujících deseti vteřinách nesmíš myslet na žlutého slona. Mysli si na co chceš, jen žlutý slon je zakázaný." Ani se tě neptám, na co myslíš, je to zbytečné, protože když mluvím o žlutém slonovi, tak prostě myslíš na žlutého slona a vůbec nezáleží na tom, jestli ti ho budu zakazovat. Dokonce bych tady mohla říct, že dám milion každému, kdo po dobu jedné minuty přesně od teď dokáže na žlutého slona nepomyslet. Asi bych neupadla do doživotního debetu – leda by tu byl někdo, kdo dobře tají skvělé ovládnutí své mysli.

Čili cestou zákazů to nejde, protože na to, co si zakazuju, zrovna i myslím. Navíc v naší hlavě se pořád

něco děje, pozornost pořád posílá nějaké podněty ke zpracování. Prázdno v hlavě mít neumíme. I student, který má prázdno u zkoušky, má v tu chvíli hlavu plnou – akorát že ne informací k otázce, kterou dostal, ale zmatku a katastrofických úvah.

Jak tedy těm vtíravým myšlenkám zabránit? V tom nám pomůže jedno velké omezení našeho mozku, totiž že neumíme myslet na dvě věci současně. Nedokážeš přemýšlet o Pardubicích a k tomu ještě o Ostravě. Pokud zrovna myslíš na Pardubice a zaujme tě Ostrava, Pardubice vyklidí pole. Stejně tak pokud myslíš na žlutého slona a vtom začneš myslet na boxera Arnošta, žlutý slon končí. A přesně tohle je spolehlivá a taky jediná cesta, jak se zbavit nežádoucích myšlenek: Odvést pozornost a tedy i myšlenky jinam.

Na odvádění pozornosti se podílí nervové okruhy tady v prefrontální kůře – to je mozková kůra v oblasti čela. Vědci zjistili, že tyto okruhy mají schopnost zeslabit podněty, které nám automaticky posílá bezděčná pozornost. Takže když ses ptala, jak bezděčnou pozornost ovlivnit, tak právě tohle je možnost. Je potřeba posílit svou schopnost se soustředit záměrně na to, na co chceme. Tím, že posílíme okruhy záměrné pozornosti, se omezí brebentění pozornosti bezděčné, které umí být hodně protivné a bezúčelné.

Terka: Jak se ty okruhy posílí?

Dorka: Jako svaly. Používáním.

Terka: Takže když se budu často cvičit v odvádění pozornosti od něčeho, na co myslet nechci, k něčemu lepšímu, tak mi to, na co myslet nechci, dá za nějakou dobu pokoj.

Dorka: Tak to funguje. A navíc pro tebe pak bude snazší ovládat pozornost i v jiných situacích.

Kromě odvádění pozornosti se tyhle okruhy prefrontální kůry dobře trénují taky relaxací a meditací. Relaxace a meditace jsou postupy, které pracují hlavně s pozorností. Vždycky se během nich zaměřuješ na určitý podnět, například na dýchání, pocity v rukou nebo na nějakou představu, a snažíš se u toho vydržet. Jakmile se přistihneš u nesouvisející myšlenky, vrátíš se zpátky. Dá se to naučit a spousta lidí by za to dala nevím co, protože by ze sebe tím pádem setřásli opakující se úmorné myšlenky typu "Já to zase nezvládnu" nebo "To je hrozné, jaké máme v rodině vztahy" nebo "Co když se někomu něco stane, to by byla hrůza."

Terka: Přece ale ne všechny tyhle myšlenky jsou nežádoucí jen proto, že se opakují.

Dorka: Svatá pravda. Opakované myšlenky s emočním nábojem nám prozrazují, že je někde něco nevyřešeného a že by se s tím možná mělo něco udělat. Obavy o zdraví jsou taky velmi na místě, pokud samozřejmě nejsou přehnané. Všechny takové myšlenky nás můžou přimět k akci – třeba se dobře připravit na obtížnou zkoušku, někomu se omluvit nebo zajít k lékaři. A právě to, že mohou k něčemu být, je jejich základní odlišnost od myšlenek zcela neužitečných. Ty se totiž točí v kruhu, k ničemu nevedou, jen obtěžují.

Terka: Pokud mě tedy opakovaně přepadá nějaká myšlenka a není z ní žádný výstup, udělám nejlíp, když se jí zbavím. To by třeba mohla být ta myšlenka "Co když se odsud už nikdy nedostanu."

Dorka: Ta myšlenka by mohla být přínosná, když na jejím základě něco podnikneš, třeba se půjdeš podívat,

jestli už někdo začal obnovovat most, nebo budeš hledat jiné rozumné možnosti návratu domů. Pokud jsi tohle nebo něco jiného udělala a ta myšlenka stejně přijde a zasmrdí a odejde, jen aby se za chvíli zas vrátila, tak je to kandidátka na likvidaci.

Zajímavé je, že naprostá většina těchto nežádoucích myšlenek, které nám přihrává bezděčná pozornost, má jedno společné téma. Nechci tě, Terko, zkoušet, ani vás ostatní, a ptát se vás, jaké to je téma, protože by asi bylo dost těžké na to okamžitě odpovědět. Když už to ale člověk jednou ví, je mu to jasné. Nejčastějším tématem našich myšlenek je ... Ještě chvilku dramatická pauza ... Já!

Terka nevěřícně: Ty?

Dorka: Ne, já. Jakékoli já. Každý jsme sám sobě nejoblíbenějším tématem. A taky zdrojem

neurotických otravných myšlenek. Vezmi si to: JÁ mám strach, že něco nedopadne. Co si o MNĚ myslí ostatní? To jsem se (JÁ) zase ztrapnila. Co se MNOU bude, když...

Dneska na to už máme i vědecká data. Dělal se výzkum takzvané toulavé mysli, což je stav, kdy se člověk na nic nesoustředí a nechá myšlenky jen tak se toulat, čímž pádem je vlastně v moci bezděčné pozornosti, která mu nahazuje různé obsahy. Dobrovolníci dostali pagery, které kdykoli zapípaly, tak tihle lidé zaznamenali, jestli se na něco soustředili, nebo byli ve stavu toulání, na co přitom mysleli a jak jim u toho bylo. No a zjistila se kupa ohromujících věcí a mimo jiné i ta, že jsme si sami nejoblíbenějším tématem.

Terka: Takže toulavá mysl znamená vlastně bezděčnou pozornost za lenivého nedělního odpoledne. A na co se tedy ještě přišlo?

Dorka: Dost šokující je množství času, které ve stavu toulání trávíme – v tom výzkumu to průměrně vyšlo na čtyřicet sedm procent bdělé doby. To znamená, že polovinu doby, co je průměrný člověk vzhůru, se na nic úmyslně nesoustředí a nechává myšlenkám volno.

Nejčastěji se nám myšlenky toulají v práci – takže člověk sedí za počítačem a kouká skrz obrazovku a promítá si třeba nějakou křivdu, kterou den předtím utrpěl v hádce s partnerem o to, jestli má být v držáku na záchodě volný konec toaletního papíru u zdi, nebo vepředu. Polovinu pracovní doby je člověk duchem nepřítomný! To asi vadí míň tam, kde je podstatné tělo, takže třeba člověk, který roztlouká nýty, si klidně může myslet na dovolenou. Když se samozřejmě nezamyslí příliš. Ale pokud máš třeba programovat, psát článek nebo dělat osevní plán a myslíš na něco jiného, nic nevytvoříš.

Pokud jde o situace, v nichž se myšlenky netoulají, tak výzkum praví, že se skoro vůbec netoulají během párových intimních aktivit.

Nejzásadnější výstup celé studie se ovšem týká spokojenosti. Zjistilo se, že člověk je ve stavu toulání mysli vždycky méně spokojený, než když se na něco záměrně soustředí. Přitom i toulavé myšlenky mohou samozřejmě být co do obsahu pozitivní – což skoro v polovině případů jsou – ale i nad nimi vyhrává, pokud jde o spokojenost, soustředěná pozornost.

Terka: Takže je lepší se soustředit, být duchem přítomný u toho, co člověk zrovna dělá. Ale to asi nejde pořád – vždyť nikdo se nevydrží soustředit celý den.

Dorka: To nevydrží. Proto toulavou mysl potřebujeme; má dva hlavní účely. Tím jedním je odpočinek. Já když

ve škole soustředěně odpřednáším hodinu, a pak jdu na oběd, nechám cestou myšlenky, ať si dělají, co chtějí. Chirurg se po pětihodinové operaci taky hned nepůjde postavit k dalšímu stolu, když to nebude vyloženě nutné. Potřebuje si vydechnout. Pokud by odpočívat nemohl a šel třeba v nějaké krizové situaci operovat hned znovu a hned znovu, a udělal by nějakou chybu, nikdo by mu ji nemohl vyčítat.

Takže odhodit soustředění a nechat myšlenky jen tak plynout nám poskytne čas k nabrání sil. To je jeden přínos toulavé mysli. A ten druhý je z oblasti tvořivosti. Na něčem pracuješ, nedokončíš to, protože ti na tom třeba něco nejde, nemůžeš na něco přijít. Pak jen tak ležíš na trávě a najednou "Heuréka" - a máš to.

Terka: To si vzpomínám, jak jednou tetička nemohla dát do kupy text k nějaké písničce pro svou skupinu a pak už ji to naštvalo, že nemůže na nic přijít, že od

toho šla pryč. O pár hodin později házela Arnoštovi klacek a on ho aportoval. Zrovna nějak divočil a jak se tetička shýbala, aby si vzala klacek z jeho huby, tak ji Arnošt tím klackem bouchnul do čela, a tetička zničehonic vykřikla "Lobotomie!" a běžela domů a ten text dopsala. Asi se jí to tak poskládalo ve stavu, kdy na nic nemyslela, jen sledovala psa, jak běhá pro klacek, a ta rána do hlavy byla poslední kapka.

Dorka: Hezké. A nikdy by ten nápad nepřišel, kdyby už předtím o tom textu intenzivně nepřemýšlela. Tahle tvořivost ve chvíli uvolnění přijde právě jen na lidi, kteří mají připravený mentální terén. Kdo celý den nic nedělá, toho nic pořádného ve stavu toulání nenapadne. Když ale na něčem pracuješ, moříš se s tím, uvažuješ o tom, hněteš to mentálně nebo i skutečně ze všech stran, máš pak šanci, že se to vyřeší jakoby samo. Ve skutečnosti na tom mozek nějakým

způsobem pracuje mimo vědomí, když na to má prostor – typicky ve chvílích, kdy je člověk uvolněný a mysl je ve stavu toulání. Někdy se pak dostaví výsledek. Archimédes takhle údajně přišel na svůj zákon, když se po náročném dni koupal v lázních a jen tak sledoval hladinu vody ve své kádi, tvoje tetička tímto způsobem získala příspěvek do textu své písně.

Terka: Takže nemůžeme toulavou mysl označit za úplného padoucha?

Dorka: To by od nás nebylo fér. Minimálně bez toho jejího odpočinkového efektu se neobejdeme. Ale je dobré o ní vědět a hlídat si ji a trávit v ní jen přiměřené množství času. Lidé, kteří se toulání mysli oddávají s mírou, jsou spokojenější než ti, co se toulají hodně.

Terka: Jak dlouho se člověk vůbec dovede soustředit?

Dorka: U dětí je to zhruba tolik minut, kolik je jim let, u dospělého člověka pak asi 20 minut. To se bavíme o maximální době intenzivně soustředěné záměrné pozornosti věnované něčemu, čemu se věnuješ na základě vůle, ale sama od sebe bys to nejspíš nedělala. Jako třeba počítání zlomků nebo čtení nějakého textu v maďarštině. Doba soustředění může být i mnohem delší, pokud tě daná činnost baví. Když je někdo pohlcený tím, co dělá, vydrží u toho klidně celé hodiny. Voják pozorně hlídá svěřený prostor půl dne, houslista hraje dlouhatánské skladby, klempíř pečlivě vyklepává karoserii od snídaně do oběda, tenista hraje šest hodin vyrovnaný zápas. Pozornost je neopouští. Proč? Protože jsou součástí toho, co dělají, a ta činnost vyžaduje uplatnění jejich schopností. Takové soustředění se vyčerpává mnohem pomaleji. A přináší taky největší radost.

Terka: Být součástí toho, co dělám... To je krásně řečeno. Neříkají tomuhle stavu sportovci "zóna"?

Dorka: Ano, sportovec je v zóně a jinak se tomu často říká "flow".

Terka: To už jsem taky asi slyšela. A jak funguje pozornost, když se dělá víc věcí najednou? Třeba když se s někým bavím, u toho průběžně hlídám telefon a odpovídám na maily.

Dorka: Neboli nový známý multitasking? Ještě nedávno tolik doporučovaný coby způsob, jak toho stihnout v daný moment co nejvíc? Původní představa byla taková, že jednotlivé prováděné činnosti jsou jakoby naskládané jedna nad druhou a ty je procesuješ všechny současně. Současně vedeš rozhovor, hlídáš telefon a píšeš mail. Zkoumání mozku ale nabídlo úplně jiný obrázek: V *jeden* moment děláš jen *jednu*

činnost. Mluvíš s někým. Jakmile se chceš věnovat další činnosti, třeba psaní mailu, tak ta původní činnost, mluvení, se nejdřív utlumí a pak se nastartuje se druhá činnost, psaní. Pokud přejdeš ke třetí činnosti – koukání na telefon, musí být nejdřív utlumeno psaní a nastartováno koukání. Vrátíš se k první činnosti a musíš tedy zase tu třetí činnost utlumit a nastartovat první. Je to samý útlum a start, útlum a start. Skutečnost je tedy taková, že mozek zpracovává všechno ne najednou, nýbrž postupně, a z jeho pohledu žádný multitasking neexistuje.

Terka: Takže to je ten nepřítomný tón, když se se mnou někdo baví po telefonu a jde poznat, že nedává moc pozor, protože u toho nejspíš dělá něco jiného.

Dorka: To je on. Vypadá to navíc, že přebíhat od jednoho úkolu k druhému ani není moc efektivní, protože ztratíme spoustu času a energie na těch

útlumech a startech. Kde to funguje dobře, to jsou jednoduché a zautomatizované činnosti, takže můžeš průběžně míchat omáčku, u toho telefonovat a ještě věšet vyprané ponožky. Nebo můžeš řídit a u toho si zpívat. Ale složité činnosti, ke kterým patří i mezilidský kontakt a rozhovor, psaní, plánování a podobně, je lepší až přímo nutné dělat po jedné.

Terka: Někdy mi připadá, že se dnes dost lidí vydrží soustředit mnohem hůř, než to bylo dřív. A nemyslím ty, co mají nějakou poruchu pozornosti. Někde jsem četla, že průměrný člověk má dnes horší soustředění, než akvarijní rybka.

Dorka: Hm. Změřil někdo rozsah a trvání pozornosti akvarijní rybky? Pozornost horší než akvarijní rybka sice vypadá výborně jako titulek článku, ale bude to nesmysl. Výzkum zatím ani nenaznačuje, že by se lidská pozornost oproti minulosti zhoršila. Jenže

někteří lidé evidentně *jsou* roztěkanější, než byli. Jak vysvětlíme, že nevydrží pár desítek minut sledovat dokument? Že se nedovedou soustředit na hovor s druhými a každou chvíli kontrolují mobil? Něco se asi přece jen změnilo. A to něco je množství lákadel pro naši pozornost. Těch je teď mnohem víc. Podnětů, které se snaží upoutat naši pozornost, přibylo. Vezmi si třeba takovou hospodu před sto padesáti lety a dnes. Když jsi šla do hospody před sto padesáti lety, byla to jednoduchá místnost, stoly a židle nebo lavice, obsluha a lidi, se kterými jsi tam seděla. Občas tam zabrousil nějaký prodavač zázračné medicíny a to bylo tak všechno. A dneska? Prakticky v každé restauraci jde televize nebo aspoň rádio, na stole máš jídelní lístky plné textu a upozornění na alergeny, nápojové lístky a reklamní stojánky, všude kolem upozornění, co se musí a co se nesmí ... A hlavně, před tebou na stole

leží tvoje spojka do celého světa. Mobil. S možností telefonovat a přijímat hovory, psát zprávy a číst zprávy a pomocí internetu se přenášet prakticky kamkoli. To všechno je konkurence pro tvoje přátele, co tam jsou s tebou a snaží se udržet tvou pozornost svým vyprávěním. Mají to mnohem těžší, než by to měli dřív.

Terka: Rozsah lidské pozornosti se tedy nezhoršil, ale je moc velká konkurence v podnětech.

Dorka: Přesně. Softwarový architekt David Garlan si všiml jiné pozoruhodné věci, která s tím souvisí: Že ve výpočetním systému – což je počítač plus člověk, který na počítači pracuje – už málo záleží na výkonu toho počítače – na rychlosti procesoru nebo velikosti harddisku. Tím nejvzácnějším zdrojem je dnes právě lidská pozornost. K čemu je špičkový počítač, když za ním sedí člověk, co se nedovede soustředit?

Terka: Souvisí s tím nějak hyperaktivita? Zdá se mi, že je u školních dětí této poruchy čím dál víc.

Dorka: O ADHD neboli poruše pozornosti s hyperaktivitou já moc nevím. Fakt je, že diagnostikovaných případů ve srovnání s dobou třeba před třiceti lety razantně přibylo, ale bude to dáno i tím, že se zpřesnila diagnostika té poruchy. Roztěkané děti byly i dřív, ale nevědělo se, že jejich nesoustředěnost a výrazná živost jsou projevem odlišností v mozku. Některé případy nejspíš souvisí s průmyslem a znečištěním prostředí, další s tím, že se dnes povede zachránit i děti narozené jako velmi malinké a u těch je větší pravděpodobnost, že touto poruchou budou trpět. ADHD má taky slušné mediální pokrytí, takže zčásti bude nárůst výskytu zdánlivý – prostě se o tom jen víc píše, tak to vypadá, že toho i mnohem víc je.

Terka: Ovlivňuje pozornost dětí i pohyb v digitálním světě?

Dorka: Bylo by divné, kdyby neovlivňoval. Nejsou zatím výsledky dlouhodobých studií, nicméně něco už zřejmé je. Kdo celé hodiny kouká na krátké barevně i zvukově přeřvané videoklipy, na scény s častými střihy a nabité podněty, tomu se mění vnímání toho, co je normální. Sledovat pak hovor, dívat se na řeku nebo vydržet být jen tak sám se sebou je nesmírně těžké. Protože je to nuda. Není to rychlé, barevné, blikající. Člověk se v tom musí snažit něco najít, udržet se u toho. Ale výdrž u relativně slabého podnětu je zas něco, co se ve světě sociálních sítí a digitálních her nepěstuje.

Odvedle se ozval hluk, všichni se dívají tím směrem.

Terka: Tohle je záměrná nebo bezděčná pozornost?

Dorka: Nejdřív bezděčná, teď záměrná.

Ambrož se hádal s paní Potůčkovou, která si chtěla začít nabíjet mobil. Ambrožův čas vyměřený pro šlapání uplynul, ale to Ambrož nehodlal respektovat a že si snad za svou snahu opatřit kondenzátor zaslouží chvíli navíc a taky že když paní Potůčková počká, neubude ji. Když to ještě chvíli v obdobném duchu pokračovalo, kývl Tonda na Horáce, oba šli vedle za Ambrožem a sundali ho z rotopedu. Ambrož nesouhlasně brblal a paní P. řekla: "To jste nemuseli, pánové. Postarala bych se o sebe sama."

"Prosím," pravil Tonda, který nikdy neztrácel nadhled.

"Ambroži, můžeš prosím zpátky na ten rotoped?" řekla paní Potůčková.

Ambrož se rozzářil a šel a cestou udělal na Tondu a Horáce dlouhý nos. Jakmile začal zase šlapat, řekla mu paní P.: "Běž teď dolů, už je dávno můj čas."

Zmateně se tvářící Ambrož skutečně ustal ve šlapání, slezl a povídal si cosi o lidech, kteří nevědí, co chtějí.

"Vidíte," pravila poučně paní Potůčková směrem k Tondovi a Horácovi. "Jde to i bez testosteronu."

Tonda, kterého to očividně spíš pobavilo, a vzteky rudý Horác se vraceli na svá místa v publiku. "Nevděk vládne světem, Horáci, nic si z toho nedělej," řekla mu (jeho partnerka) Terka.

Dorka: Poněkud nečekaný vývoj, díky za to obohacení. Krom toho to bylo zrovna k tématu, pěkná ukázka, jak naše pozornost funguje. Nejdřív šla do akce bezděčná, poté záměrná pozornost a jak je vidět, ani ta záměrná nemusí vyžadovat žádné úsilí, když se děje něco velmi

zajímavého, což podobné mezilidské situace bezpochyby jsou. A současně jste si nikdo nevšiml, že jsem si mezitím převlékla kalhoty. Nebo snad ano? ... Já věděla, že ne. Takhle to s naší psýchou je: Když je její omezená kapacita něčím zcela zaujatá, nezvládne už pojmout nic dalšího.

Terka: Napadají mě tady už zmínění kouzelníci. Přesně na tohle vsázejí, ne?

Dorka: Tak jest. Pokud vím, velká část jejich kejklí je založena na tom, že uchopí pozornost lidí v publiku a nasměrují ji tam, kde ji chtějí mít. Na tanečky s mečem, rozklepávání barevných šátků nebo koženkově oděnou asistentku. Ve zbytku prostoru si pak mohou dělat víceméně, co chtějí.

Terka: Jde nějak zvětšit rozsah toho, co člověk dovede najednou vnímat?

Dorka: Spíš ne. Je to biologické omezení naší nervové soustavy. Ale co určitě jde, je naučit se rozlišovat mezi důležitým a nedůležitým, to nedůležité ignorovat a neplýtvat tak vlastními omezenými zdroji.

Terka: A nejde přece jenom pozornost nějak cvičit? Aby člověk tolik nepodléhal těm lákadlům, mobilům na stole a podobně?

Dorka: Napadlo tě, Terko, už někdy dřív přemýšlet nad svou pozorností? Nad tím, že vůbec něco takového máš a používáš? A k čemu to je?

Terka: Moc asi ne. Jen si občas řeknu "Nedávala jsem pozor" nebo někoho upozorním "Teď dávej pozor"... Ale o pozornosti jsem za svůj život určitě nepřemýšlela ani tak dlouho, jak dlouho se o ní dnes tady bavíme.

Dorka: A to je přesně ono. Pozornost je jedna z nejpřehlíženějších psychických funkcí. Jo – když se

řekne "myšlení", "emoce" nebo třeba "paměť", to hned víme, o co jde, k čemu to je a občas i víme, co s tím. Ale pozornost? Té pozornost nevěnujeme. Přitom u ní všechno začíná. Co pustí, to nás ovlivní, co nepustí, jako by nebylo. Ale když necháme pozornost vyvíjet se a fungovat živelně, poslouží nám jen v tom úplném základu – tedy když nás něco ohrožuje nebo je někde něco nového, ale nic víc. A pak se divíme, že často myslíme na věci, na které myslet nechceme, že se nevydržíme soustředit na hovor nebo na práci a že ani při výšlapu do hor nepustíme z hlavy starosti, se kterými zrovna nemůžeme nic udělat.

Terka: Co s tím?

Dorka: Pozornost je jako sval. Což znamená, že může být ochablá. A že se dá usilovnou prací vycvičit. Cvičit tenhle sval obnáší učit se cíleně soustředit, například na vlastní dech. Víte co? Pojďme to vyzkoušet. Zavřete

prosím oči a pozornost věnujte dolní oblasti hrudníku. Sledujte každý svůj nádech a výdech. Vydržte takhle deset nádechů a výdechů.

Jak to šlo? Dokázali jste myslet jenom na dýchání?

Sborový pobavený nesouhlas.

Vejr: V první půlce to šlo, ale pak jsem se přistihl, že mi pozornost odběhla.

Alenka: Já jsem málem usnula.

Tonda: Mě něco rušilo, asi ten můj testosteron.

Terka: Já taky nic moc.

Dorka: A to byla pouhá minuta. Většina z nás nedovede ani minutu mít svou pozornost pod kontrolou.

Terka: Dýchání je naštěstí automatické. K čemu je dobré umět se na něj soustředit?

Dorka: Jak řečeno, může to být trénink pozornosti. Propojíme se tak rovněž se svým tělem. Odpočineme si od věčného brebentění naší mysli. V dlouhodobém horizontu je to cesta k větší spokojenosti, rozvaze a klidu. Což je mimochodem ten úplně nejzákladnější cíl celé psychologie coby oboru – přispívat ke spokojenosti člověka.

Terka: Tak psychologie má za cíl spokojenost. A jedna z cest ke spokojenosti vede skrz pozornost. Mně to takhle stačí. Děkuju, Dorko.

~

Aby se mě ostatní pořád neptali, co dělám, když píšu, což dosud dělali, dala jsem si na stůl cedulku s nápisem "Zaznamenávám nebo přepisuji přednášku".

Po třetím dotazu "Proč tady máš tu cedulku?" jsem vyrobila novou: "Co dělám? Zaznamenávám nebo přepisuji přednášku. Proč tady mám tuhle cedulku? Abyste se mě na to nemuseli ptát." Šel kolem Tonda, přečetl to a: "Proč se tě nemám ptát?" Zvládla jsem se mu pouze podívat do očí, ale i to mu stačilo. "To je fuk, promiň," poplácal mě po rameni a odešel. Šla kolem Yvona, přečetla cedulku a za poslední slovo udělala smajlík. "Takhle to bude vypadat přátelštěji," řekla. Smajlíky ovšem nejsou přátelské pro mou duševní pohodu. Jsou tak infantilní a prvoplánové! Nejradši bych ten kousek vytrhla. Jenže co by si pomyslela Yvona? Nechala jsem tedy ceduli být, ale kdykoli šel někdo kolem a četl si ji, bylo mi trapně. Já a smajlík!