

Michaela Peterková

Hodiny psychologie v hotelu Ráj



Co se stane, když v horském hotelu odříznutém povodněmi od okolí dostane psycholožka za úkol zvládat problémy uvězněných hostů? Zvláště 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 SEDMÁ

O UČENÍ

30.7., 16. den

Ráno jsem trávila venku na lavičce a nechala se hřát slunečními paprsky. Po chvíli si ke mně přisedl pan Slavíček a dal se se mnou do hovoru. On dřív učil češtinu a já do ní překládám, takže se snadno našlo mnoho společných témat. Povídali jsme si, tedy mnohem víc pan Slavíček než já, o knížkách, oxymóronech, přechodnících i kráse českého jazyka a okolní přírody. Pak se pan Slavíček zeptal, jestli mě může chytit za ruku. Nenapadlo mě, proč by nemohl, tak jsem souhlasila. Drželi jsme se za ruce. Byl to vlastně příjemný pocit – lidský dotek, teplá hebká kůže... Probrali jsme pár dalších témat. Pan Slavíček se pak zeptal, jestli mě smí obejmout. Nenapadlo mě,

proč by nemohl, tak jsme se objali. Asi mu chybí lidský kontakt, říkala jsem si. Jeho objetí bylo mužné a pevné, až překvapivě pevné s ohledem na fakt, že je to starý pán. Dlouho jsme se objímali. Okolo našťestí za celou dobu nikdo neprošel; tohle naše sousoší zajisté mohlo vypadat zvláště a vykoledovalo by si zbytečnou pozornost.

"Mohl bych vás políbit?" vyrušil mě z úvah pan Slavíček. Napadlo mě, že teoreticky by mohl, ale prakticky ne, protože jsem nechtěla, ale hned jsem věděla, že to tak asi dopadne (jako že mě políbí), protože se z toho nebudu umět vykroutit. "No, éé ... éé ..." začala jsem a pan Slavíček na to: "Chápu. To je úplně v pořádku. Člověk si přece má umět říct, co chce a co ne. Třeba si to ještě rozmyslíte. A když ne, nic se neděje. Jsem vám vděčný za ty doteky a za povídání."

A já mu byla vděčná, kromě toho povídání a doteků, za to, že mě pochopil a respektoval.

Odpoledne se mezi lidmi začala šířit zpráva, že někdo někoho obtěžoval. Postupně krystalizovala do podoby, že pan Slavíček dělal komusi milostné návrhy. Chvíli se šeptalo, že paní Smítkové, pak že Yvoně Červené a dokonce že prý Tondovi Homolovi. Cítila jsem, že by bylo dobré uvést věc na pravou míru a říct, že se objímal se mnou a že to nic neznamenal a o žádné obtěžování nešlo. Představa takového vysvětlování mi sice byla nesmírně trapná, ale pro pana Slavíčka jsem to chtěla udělat. Snažila jsem si v rychlosti připravit pár srozumitelných vět a pak jsem se odhodlávala je pronést. Nedokázala jsem se však donutit začít mluvit a už jsem se na sebe za to zlobila. Nakonec jsem ovšem svou komunikační váhavost ocenila.

Ukázalo se totiž, že zvěst, jejímž původcem byl pan Potůček, se netýká mě, nýbrž Tondy Homoly. Pan Potůček náhodou vyslechl rozhovor, během kterého se pan Slavíček pokoušel domluvit (neúspěšně) s Tondou na intimních aktivitách. Pana Potůčka z toho popadlo morální rozhořčení, půl odpoledne na dané téma trousil neurčité poznámky a u večeře už to nevydržel a celé to podrobně odvyprávěl své manželce a svým dcerám – tak nahlas, že to slyšeli všichni, kteří se zrovna nacházeli v jídelně, což byl nepochybně páně Potůčkův záměr. Pan Slavíček ani Tonda tam nebyli, nikdo z přítomných tu věc nekomentoval, ale bylo znát jisté všeobecné rozvrkočení, které se týkalo i mě. Dopoledne objímání se mnou a pak návrhy Tondovi? Nesesedělo to k dosavadním projevům ani věku pana Slavíčka.

Ten se po chvíli objevil a z toho, jak se tvářil, bylo jasné, že ví, co víme my ostatní. Postavil se před stoly, asi tři nekonečné vteřiny se díval kamsi do dáli, mezitím skoro všechny přítomné oči ulpěly na něm a on začal klidně, tiše a zároveň důrazně mluvit: "Ten příběh měl být soukromý. Protože se ale dostal mezi vás, rád bych vám k němu něco řekl. Znáte jeho vnější rysy; já vám jej odvyprávím ze svého pohledu. Ano, líbí se mi muži. Líbí se mi i ženy. Toužím po něžnosti a intimitě. Tyto tři skutečnosti jsou základem pro to, co jsem udělal. A sice že jsem se zeptal dvou lidí, kteří mě zaujali a z nichž jeden byl pan Homola, jestli by stáli o bližší kontakt se mnou. Nikoho jsem k ničemu nenutil. Byl jsem – v obou případech – odmítnut a samozřejmě jsem to zcela respektoval.

Nejsem 'starý prase', pane Potůčku. Pokud jde o to 'prase': Jsem dospělý člověk, který stál o jiného

dospělého člověka a dal mu to slušně najevo. A pokud jde o to stáří: To, že můj věk začíná sedmičkou, neznamená, že nestojím o něžnosti a sex.

Otevřeně vám řeknu jednu věc a prosím, abyste se neurazili. Vy všichni, i vy z toho místního 'zdravého jádra' – lidi, kteří si spolu tykáte, kteří jste se tu provázali – jste mě vyčlenili. Ne prosím, nechte mě domluvit. Víím, chováte se ke mně hezky, pomůžete mi, když něco potřebuju, zdvořile se se mnou bavíte. Ale nepřijali jste mě mezi sebe. Pořád mi vykáte, pořád jsem pro vás 'pan Slavíček', nejsem jeden z vás. Myslím, že je to jen kvůli mému věku. Vy všichni, nepochybně z dobrého vychování a ne se zlými úmysly, praktikujete jakousi automatickou úctu k šedinám. Úctu, jejímž důsledkem je ovšem odstup ode mě.

Něco vám povím: Já nejsem starý. Uvnitř ne. Sám sebe prožívám prakticky stejně, jako když mi bylo pětadvacet. Samozřejmě té pětadvacetileté duši přibily určité zkušenosti, někde se něco zarovnal, jinde něco vylezlo, ale jsem to pořád já. Sám jsem někdy překvapený, jak staré vypadá moje tělo, když se vidím. Vůbec neladí s tím, co cítím. Věk je jenom jeden z pohledů na člověka. Zkuste na to číslo zapomenout. Jsem tady přece s vámi, v úplně stejné situaci. Zažívám hezké chvílky i starosti. A úplně stejně jako kdokoli z vás," tady se pan Slavíček odmlčel, podíval se do očí všem, kteří se koukali na něho, a pak to dokončil: "toužím po štěstí."

Chvíli bylo ticho, pak pan Slavíček řekl ještě: "Děkuji, že jste mě vyslechli," ale tato slova už skoro zanikla v rozruchu, který byl tvořen nějakými slovy a odstrkováním židlí. Yvona, Roman, mamka, Dorka, i

(mezitím dorazivší a velmi podnapilý) Tonda se zvedli, šli k panu Slavíčkoví a vzali ho mezi sebe – nejdřív doslova a potom i tak, jak po tom pan Slavíček (musím už vlastně psát "Vláďa") toužil. Pro začátek jsme mu začali tykat (mně by to tedy asi nešlo; úcta k šedinám, až nežádaná, by mi bránila, ale já toho stejně moc nenamluvím, takže nikdo neví, že tady nikomu, kromě mé maminky samozřejmě, vlastně netykám), dělat si z něj legraci a zapojili ho víc do plánů "zdravého jádra".

Mezitím na chodbě zastavil nasupený pan Potůček Adama Slavíčka. Nebylo rozumět, co mu říká, ale podle gest se dalo usoudit, že jde o Vlášdu. Když pan Potůček skončil, Adam se opět rozešel směrem k jídelně, pan Potůček na něj ještě cosi volal a Adam mu s lehkým úsměvem přes rameno odpověděl: "No jo, s dědečkovým testosteronem byly vždycky trochu starosti."

O něco později zahájil Vláďa tradiční psychobesídku: "Milí přátelé, sice jsem už dnes jeden proslov měl, ale budete muset strpět ještě další. Dovolím si shrnout naši poslední přednášku, která se týkala se paměti a začala zapomínáním. Je možné, že z dlouhodobé paměti se již jednou uložené informace neztrácejí, a pokud si je nedokážeme vybavit, je to tím, že jsme k nim ztratili cestu. Aby si člověk na něco zdánlivě zapomenutého vzpomněl, stačí často jen malá nápověda, nějaká vůně nebo hudba. Mnoho každodenních příjemných prožitků bohužel zapomínáme; proto se doporučuje si tři dobré věci denně zapsat.

Probrali jsme, jak probíhá uložení informace do paměti. Nová informace se nejdříve dostane do pracovní, krátkodobé paměti, odkud se může přesunout do paměti dlouhodobé a propojit s

ostatními informacemi, což se děje převážně ve spánku a ve chvílích, kdy s informacemi pracujeme. Zapamatování pomáhají emoce, ale nesmí být až příliš silné.

Vybavené informace nemusí být příliš přesné, ani když jsme si naprosto jistí, že je vybavujeme správně. To je zvláště problematické při vyšetřování a souzení kriminálních činů. Zhruba čtvrtina lidí je dokonce náchylná k vytváření zcela falešných vzpomínek.

Ztráta paměti se obvykle týká oblasti osobních vzpomínek, zatímco dovednosti a vědomosti o světě zůstávají nedotčeny. Lidé, kteří vinou poškození mozku ztratili schopnost ukládat nové informace, jsou přesto schopni vytvářet si emoční vzpomínky. Takový nepojmenovatelný, ale velice vlivný emoční souhrn máme všichni z prvních let života, na která se vztahuje tak řečená dětská amnézie.

Vynikající paměť si můžeme natrénovat, nebo se s ní můžeme narodit. Kdo si ale všechno pamatuje a nic nezapomíná, není příliš šťastný, protože jej neustálé promítání proudu vzpomínek ruší a brání v soustředění na právě probíhající dění.

Paměti prospívá dostatek spánku, pohyb, schopnost soustředění, zájem a vůbec aktivní způsob života.

Před námi je teď další díl našeho psychologického seriálu. K pokládání otázek se dnes přihlásila slečna Martina Potůčková."

To, že starší dcera Potůčkových měla zájem se aktivně účastnit besídky, bylo poněkud překvapivé, protože Potůčkovi se zdejších aktivit pečlivě straní. Jde jim to celkem snadno, jelikož jim zůstal vlastní pokoj. Občas se najedí tady v jídelně, ale jídlo si dělají svoje – vzali si poměrnou část zásob, co zde zbývaly, a potravin z

helikoptéry. Nikdo o nich vlastně nic neví, což mohla účast Martiny v dnešní besídce trochu změnit.

~

Martina Potůčková: Paní Mišáková, před chvílí jste se učila z paměti nějakou básničku. Všimla jsem si toho, když jsem šla kolem vás. Protože sama studuji na univerzitě, zajímá mě, jak se učit. A proč vlastně. Proč se tu básničku učíte?

Dorka: Můžeme si tykat? Bylo by mi to příjemnější. Ale pokud vám ne, necháme to, jak to je.

Martina: Děkuji. Bude mi příjemnější, když ponecháme současný stav. Odstup mezi vyučující a studentkou, což jsou naše role zde, se mi zdá přirozený.

Dorka: V pořádku. Co že jsem se to tedy učila: Je to jeden ze Shakespearových sonetů. Zkusím kousek, který už snad jakž takž umím, zarecitovat:

Znaven tím vším, já chci jen smrt a klid
jen nevidět, jak žebrá poctivec,
jak pýchou se dme pouhý parazit,
jak pokříví se každá čistá věc.¹

Martina: A proč se učíte tuto až depresogenní básničku?

Dorka: Něčím se člověk bavit musí, to zaprvé, a pak se mně bude myslím hodit pro studenty jako ukázka málo veselé nálady.

Martina: Je takové mechanické memorování jinak vůbec k něčemu? Myslím například ve škole.

¹ W. Shakespeare: Sonety, Atlantis, Brno 2011, přeložil Martin Hilský

Dorka: Je to forma učení. Jedna z mnoha. Když se potřebujete naučit sonet, nebo něco, co vás až tak nebaví, s čím nemáte spojené emoce ani to nezískáváte praktickou zkušeností, je memorování cesta. Kde by ostatně byly bez memorování školní děti? Teď má ovšem mechanické učení špatnou pověst. Zčásti zaslouženě, na druhou stranu, třeba značky chemických prvků nebo letopočty si člověk zapamatuje většinou jen díky memorování. Já jsem se v sedmé třídě za základce musela za trest naučit školní řád. Na to nic jiného než memorování nezabere.

Martina: Jak zbytečná ztráta času! Ostatně myslím, že takový trest by neprošel ani přes moje rodiče.

Dorka: To je zas jiná kapitola... Ale nakonec co – zvládla jsem to, učitelka to musela čtvrt hodiny poslouchat a já jsem pak díky tomu docela věřila své paměti.

Martina: Ale už jste to asi zapomněla, nemýlím se?

Dorka: Naštěstí ano, zapomněla. To je vlastnost memorování – že pokud naučené informace občas neoživíte, tak se nevytvoří žádné dlouhodobě dostupné paměťové stopy. U všeho učení platí taková smutná věc, že většinu toho člověk zapomene, a velký kus té většiny zapomene do půl hodiny poté, co se danou věc učil.

Martina: Taky jsem na sobě vyzorovala, že nejvíc toho zapomenu krátce po expozici daným informacím. Na zkoušku se pak učím prakticky od začátku. Jak tento efekt zredukovat?

Dorka: Myslíte, jak toho tolik nezapomenout? Vrátím se trochu k mozku a neuromodulátorům. Při učení se novým informacím je aktivní hlavně kyselina gamaaminomáselná zvaná též GABA. Když se potkáme

s nějakou novinkou, GABA ťukne na nějaký ten neuronový výběžek. Výsledek není nic moc, jen jakási připravenost přijmout novou informaci. Aby se nervový spoj vytvořil a upevnil a v něm se tedy uchovala informace, kterou si chceme pamatovat, musí ji tam GABA pořádně zatlouct. A to se děje opakovaním. Čili v té škole: Ať to zrovna potřebujete nebo ne, věci ze školy z daného dne si ještě to odpoledne projedte znova. Spoustu jich tak díky dvojí aktivaci nervových spojů zachráníte a nebudete se je muset učit úplně od nuly, až se budete třeba za měsíc potřebovat na zkoušku.

Martina: To je tak prosté, že se divím, že jsem na to dosud sama nepřišla.

(Terka vedle mě zašeptala: A já se divím, že se dosud nedala dohromady s Ambrožem.)

Martina: Čím je způsobeno, že učení narychlo před zkouškou způsobí spíš velký zmatek než nějakou pomoc?

Dorka: Představte si, že jdete na zkoušku z něčeho, co vás nijak nezajímá, a co jste se tedy mechanicky naučila. V hlavě vám to drží jen silou vůle a je vám jasné, že týden po zkoušce už z toho nebudete vědět nic. Stojíte před tou učebnou, kde se zkouší a spolužák se vás zeptá, jestli jste se učila i ... co já vím ... bezobratlé živočichy. A vy jste ani nevěděla, že je máte umět, tak se na ně hned podíváte a snažíte se o nich během té půlhodiny, co máte do zkoušky, co nejvíc zapamatovat. Pak jdete na tu zkoušku a zjistíte, že umíte *jen* ty bezobratlé, zatímco to ostatní, co jste se učila doma, se někde vzpříčilo, nemůžete dát nic pořádného dohromady a motáte ty fragmenty, které vám milostivě paměť vydá, do sebe. Takhle se

projevuje takzvaný retroaktivní útlum, při němž nový poznatek naruší vybavení těch starších. Retroaktivní útlum je úhlavní nepřítel memorujících žáků.

Martina: Co je vlastně učení z hlediska psychologie?

Dorka: Možná je zajímavější, co to není: Není to sezení nad knížkou nebo sešitem a snaha si vtlouct něco z toho do hlavy. Tedy není to jenom to. Způsobů učení je mnohem víc. Když vás někdo zradí a vy mu už nevěříte, taky jste se něco naučila. Když ve frontě u automatu na kávu vidíte, že člověku před vámi to vzalo peníze, leč tekutou protihodnotu nevydalo, tak jste se taky něco naučila. Nebo když jdete kolem živého plotu a najednou se z druhé strany ozve řev hlídacího psa a vy se leknete, tak jste se taky něco naučila a příště už se třeba neleknete tolik. Cokoli se člověk naučí, je určitá zkušenost a na úrovni mozkové

tkáně dojde ke změně – k zakódování té nové zkušenosti a řízení dalšího chování podle ní.

Martina: Zkušenosti řídí naše chování. Ano. Jasně, a přece nesnadné to takto jen tak od stolu formulovat. Z výše řečeného je rovněž jasné, že učení velice souvisí s pamětí. Zajímalo by mě dále, čím je způsobeno, že někdy učení probíhá v podstatě samo a jindy se musím snažit?

Dorka: Typický příklad, kdy to probíhá samo, je ten živý plot, za ním divý pes a následná úleková reakce na něj. Taková zkušenost se zafixuje sama a dost spolehlivě, protože byla spojená se silnou emocí. Jinak jde o známé klasické podmiňování, které popsal slavný Pavlov. Zazvoní zvonek, pes dostane jídlo. Po pár opakováních zvonek plus jídlo začne pes slinit už po zazvonění zvonku; naučil se, že po zvonění přijde jídlo a jeho spontánní tělesná reakce, slinění na jídlo,

se dostaví už v předtuše toho jídla. Takže jde o spojení dvou podnětů. Někdy takhle vznikají fobie – člověk by se po té lekací zkušenosti se psem za živým plotem mohl začít bát chodit podél všech hustých živých plotů, protože pohled na takový plot nebo jen pouhá představa v něm aktivuje silný strach. Neboli živý plot a strach by v takovém případě vytvořily principiálně podobnou dvojici jako zvonek a slinění.

Martina: Jistá osoba, kterou znám, má strach z hmyzu, který skáče. Strach vychází z rychlých a nepředvídatelných pohybů takového hmyzu, před kterými není obrany. Tato osoba tedy velmi trpí v přírodě, a ač má přírodní prostředí jinak ráda a uznává, že pobyt v něm je zdravý, pobytu v ní se spíše vyhýbá. Je to v principu totéž, co popsal Ivan Pavlov?

Dorka: To jste popsala – a já předtím taky s tou nechutí chodit podél živých plotů – je takový jeden

zajímavý jev. Říká se mu vyhýbavé chování a často fobie provází. Člověk, aby se s tím nepříjemným podnětem nesetkal, se mu snaží vyhnout. Při spatření živého plotu přejde na druhý chodník. Jistá osoba se vyhýbá pobytu v přírodě. Ten živý plot je ještě docela v pohodě, protože člověka nijak zvlášť v životě neomezí. Ale ta příroda a další věci – vezměte si třeba, když se člověk bojí výtahů, vlaků, elektrických zásuvek nebo jedení před lidmi. Pokud se vyhýbá takovýmto věcem a situacím, tak už ho to v životě limituje pořádně.

Jeden můj čistotný kolega z katedry sociologie odmítá kvůli obavám z mikroorganismů vkročit na společné toalety, a když neuspěl s požadavkem, aby mu katedra vyčlenila jen jeho soukromý záchod, začala se mu kancelář plnit PET lahvemi nevábného obsahu. Také si každé ráno po příchodu u sebe vydezinfikuje kliky, vypínače, klávesnici a všechno, na co sahá, a po

učebnách se pohybuje v rukavicích. A to už jsme u takzvaného zabezpečovacího chování, kdy člověk činí preventivní opatření před nějakou hrozbou. Vyhýbavé i zabezpečovací chování se u fobií často vyskytuje, a pokud takový člověk vyhledá odbornou pomoc, tak většinou právě proto, že ho obtěžují tyhle prvky v chování. Vadí víc než samotná fobie.

Martina: Kdyby zmíněná jistá osoba zapojila zabezpečovací chování, jak by mohlo vypadat?

Dorka: Třeba by při chůzi v přírodě bedlivě sledovala prostředí kolem sebe. Nebo by poslala někoho, aby šel před ní a případného skákače vyplašil. Nebo by si zakryla celé tělo včetně obličeje, aby nemohlo dojít ke kontaktu hmyzu a kůže. U klasického podmiňování a strachu je ovšem důležité ještě něco. Vezměte si například, že skákající hmyz ta jistá osoba očekává jenom v přírodě. Bojí se tedy jenom tam; doma v bytě

si užívá pocit bezpečí. Pak se ale jednou zjeví pořádné saranče na zácloně v kuchyni. Od té chvíle se už nebude cítit jistě ani doma. Proč? Co tímto incidentem ztratí? Ztratí jednu velmi důležitou oporu, jeden velký zdroj bezpečí, kterým je – a tohle si zaslouží opravdu dlouhou dramatickou pauzu ... velice dlouhou – tím velkým zdrojem bezpečí je ... předvídatelnost. Když člověk ví, kdy je v bezpečí a kdy může očekávat problém, kterému se může vyhnout, je relativně v pohodě. Ale jakmile se daný problém stane nepředvídatelným, pocit nejistoty a strachu se významně zvýší. Já jsem vždycky trnula z matek, které v čekárně před očkováním utěšovaly své děti, že je to vůbec nebude bolet. Jenže ono to samozřejmě trochu bolí. Takže vinou takového planého ujišťování se dítěti rozsype předvídatelnost situace. Kdyby mu ta máma popravdě řekla, že to trochu zabolí, tak ono si třeba

pobřeží, ale na běžnou prohlídku pak k doktorce půjde v klidu. Zatímco když mu máma řekne, že to bolet nebude a ono to bolelo a před běžnou prohlídkou mu zase říká, že to bolet nebude, dítě tomu nemusí věřit a bude se pak bát bolesti před každou návštěvou.

Klasický je i příklad s obyvateli centrálního Londýna, kteří byli za druhé světové války často bombardováni. Před náletem se vždycky ozvaly sirény, lidi se ukryli, počkali a po náletu zas vyšli ven. Během poválečných výzkumů se ukázalo, že utrpěli mnohem menší trauma, než obyvatelé okrajových oblastí. Tam přitom bomby dopadaly podstatně méně často, než do centra. Proč tam byli lidé mnohem víc vynervovaní? Protože na předměstích nebyly varovné systémy. Prostě tam čas od času spadla bomba, aniž obyvatele něco varovalo. Oni se tím pádem báli *pořád*, zatímco lidé z centrálního Londýna se báli jen ohraničenou

dobu – od chvíle, kdy slyšeli sirény, do konce útoku. Předvídatelnost řešitelných problémů je pro duševní zdraví klíčová. I když na druhou stranu trocha, opakuji, trocha nepředvídatelnosti zase zlepšuje naše schopnosti.

Martina: Předvídatelnost... Tu my tady vcelku máme. Za tu dobu, co jsme tady, jsme se naučili taky spoustu věcí. Třeba jak si zařídit soukromí. Jak člověk dospívá k podobným zkušenostem? Napadá mě, že asi hlavně metodou pokusu a omylu, pokud mi tedy danou věc někdo neřekl a nevysvětlil.

Dorka: Kdybychom tady měli myšku a postavili jí bludiště a na konec jedné chodby dávaly nějakou ňamku, tak myška by zpočátku probíhala bludiště nazdařbůh, ale za chvíli by se naučila běhat tou nejkratší cestou pro jídlo neboli odměnu. Takže jak říkáte – nejdřív je to pokus-omyl, ovšem jakmile

dotyčný tvor vyzkoumá, co funguje a co ne, naučí se tak něco nového a zařídí se podle toho. Tomu se říká operantní podmiňování, ve kterém jde o to, že se naučíte, k jakým důsledkům vede vaše chování.

Martina: Když tedy určitá osoba, kterou znám, zjistí, že jistá osoba nesnáší prohry v kartách, a nechá ji pak raději vyhrávat, aby tato měla dobrou náladu a šla brzy spát, kterýmžto pádem si určitá osoba může nerušeně číst a nemusí buď hrát pořád dokola, nebo poslouchat ublížené řeči o smůle, je to právě ovládnutí důsledků jejího jednání, že?

Dorka: Mohla byste, Martino, dát těm osobám třeba nějaká jména, aby se v příběhu lépe orientovalo?

Martina: Nemyslím, že je to nutné. Je to přece zcela jasné.

Dorka: Dobrá. Je to tedy tak, že řekněme Pepa nerad prohrává v kartách a tak ho Franta začne nechat vyhrávat, aby od něj měl pokoj. Jde o typický příklad učení pomocí operantního podmiňování. Franta po určité době karbanického kamarádění s Pepou zjistí, že hrát s Pepou kanastu takticky vede k pozitivním důsledkům, tedy klidu a času ke čtení. Naopak hrát karty skutečně podle svých schopností je v tomto ohledu netaktické a vede k negativním důsledkům. Franta tedy toto chování opustí. Tahle to typicky je – když nám některé chování funguje, naučíme se ho opakovat; když nefunguje, opouštíme ho.

Martina: Já si ovšem vzpomínám na jednu osobu z doby mého dětství, která, když za něco dostala na zadek, to stejně pak dělala znova, aby si jí rodiče všímali.

Terka: Kristepane. Je tahle "jedna osoba" ta "jistá", "určitá" nebo jiná?

Lída poplácala Terku po rameni a nabídla jí borůvky.

Terka: Nechci. Beztak jsou počůraný od lišek. Ale dík. A sorry. Mám toho už nějak dost. Jdu to rozdýchat ven.

Martina: Není to ani jedna z dříve jmenovaných osob. A vyhýbavé chování, že?

Dorka: Za prvé, Terko, potřebuješ teď asistenci? Ne? Dobře. Za druhé, vyhýbavé chování. Pokud jste, Martino, měla na mysli Terčino odmítnutí konzumace borůvek ze strachu před jejich možným znečištěním lesní zvěří, pak ano. A za třetí, když dítě dělá dál to, za co bylo potrestané... Ono totiž to, co jeden pokládá za trest, může druhý vidět trochu jinak. To dítě našlo v dané situaci něco pozitivního: Že si ho rodiče všímali, byla jeho odměna. Na cestě k ní byl sice výprask, ale

téhle osobě šlo o pozornost. Takže to zase bylo chování, které fungovalo, i když by se to na první pohled mohlo jevit, že šlo o trest. Spousta dětí, které trpí nedostatkem rodičovské pozornosti, se vzteká nebo něco rozbíjí. Naučily se, že v takových okamžicích k nim rodiče hned přiběhnou a věnují se jim. A naopak že když jsou hodné a tiše si hrají, nikdo si jich nevšímá. Takže když chtějí pozornost, dělají co? Zlobí. Člověk velmi často dělá to, co se mu vyplatí.

Martina: Jak je to podle vás s tresty ve výchově? Jsou tak nefunkční, jak to v současnosti podle mnoha knih a přednášek vypadá?

Dorka: Když budete chtít dítě naučit například, že má zdravit sousedy, jak na to spíš půjdete? Vynadáte mu pokaždé, když nepozdraví, nebo ho pochválíte pokaždé, když pozdraví?

Martina: Nabízí se dát dítěti správný osobní příklad a pak jít, alespoň v popsáném příkladu, cestou pochvaly.

Dorka: Přesně tak. Když dítě totiž budete pořád trestat, tak se sice asi možná naučí zdravit, ale jenom z donucení. Možná ho člověk taky pěkně zneurotizuje a možná mu nasadí do hlavy, že nadávat a zdůrazňovat chyby je normální.

Odměny, v tomto případě pochvaly, fungují obvykle mnohem líp. Říkají, co dítě *má* dělat. Tresty spíš signalizují, co dělat nemá. Když se bude vaše dítě na trojkolce i přes poučení vrhat do silnice pod kola aut, tak je to spíš chvíle pro trest – sebrat mu to jeho vozidlo, nekoupit zmrzlinu, na kterou spolu jdete, a tak podobně.

Aby byl trest účinný, musí přijít co nejdřív po provinění. Jedině tak dojde k propojení toho, co se dělat nemá, s negativním důsledkem.

Tresty nejsou jednoznačně negativní. Také nemusí, a samozřejmě by nemělo, jít jenom vždycky o rány; trestem je i zvýšený nepříjemný hlas nebo odepření něčeho příjemného. A po trestu by vždycky mělo přijít vysvětlení, co se tedy dělat má nebo smí, když tohle ne.

Martina: Trestání je dnes dost exponované téma.

Dorka: To mi povídejte. Moje kamarádka psycholožka o tom jednou přednášela v nějakém dětském centru pro rodiče, tresty neodsoudila, naopak je ve výchově připustila a někdo na ni začal intenzivně pokřikovat, že co si to dovoluje, že tresty jsou týrání a oni jsou za tolerantní rodičovství, další se přidali a nakonec ji ti

rodiče předčasně vyprovodili před ten jejich stánek lásky a tolerance.

Výzkumy ukazují, že děti potřebují hranice. Přitom ale děti ty hranice neustále pokoušejí a ostřelují a testují, kam až můžou zajít. Rodič tady má přetěžkou úlohu pohraničního dohledu. Dítě potřebuje a *chce* vědět, kudy že ty hranice procházejí. Že třeba v restauraci vedou hranice kolem stolu, kde s rodiči sedí, a že nemůže chodit po celé hospodě a sahat lidem do talířů pro hranolky. Že je za hranicemi slušného chování uhodit babičku. Dítě, jehož rodiče hranice nebrání a nechávají dítěti absolutní volnost, je obvykle uvnitř úzkostné a neví, co může a co ne. No, a k tomu, aby se dítě drželo uvnitř hranic, můžeme používat domlouvání či odměny, ale jsou situace, kdy je potřeba sáhnout i do pytle s tresty.

Trest, zejména fyzický, zastavuje. Někdy je potřeba dítě zastavit a slova nemusí vždy zabrat. Rodič pak bezmocně křičí, všechno desetkrát opakuje a není to nic platné. Mimochodem, příliš se podle mě mluví o tělesných trestech a jejich rizikovosti, přitom slovy se dá napáchat mnohem větší zlo, třeba i celoživotní, když jde o ponižování a srážení sebedůvěry.

Tresty tedy zastavují a říkají, co nedělat. Odměny ukazují, co dělat. Obecně by odměny, tedy příjemné důsledky žádoucího chování, měly výrazně převažovat – čímž ovšem zase nemyslím chválit a odměňovat úplně každou drobnost nebo si něco nedejbože vymýšlet. Pak totiž přijde srážka s realitou a chudák dítě, pokud je pěstované ve vatičce a odolné jen jako čínský porcelán.

Martina: Není ale mezi fyzickým trestem a týráním příliš tenká hranice?

Dorka: Tam není žádná hranice. Adekvátní fyzický trest, tedy zásadně pečlivě dávkovaný čili mírný, a týrání jsou totiž dvě zcela odlišné věci, které nepřecházejí jedna v druhou. Rozdíl je v tom, zda je rodič milující, nebo není. Fyzický zásah milujícího rodiče je trestem; od nemilujícího rodiče se můžeme bavit o násilí či týrání.

Martina: To zní přesvědčivě. Ještě si o tom později v klidu popřemýšlím. Tak dále. Četla jsem různé názory na to, jestli násilí v počítačových hrách naučí děti stát se agresivními. Je to podle vás?

Dorka: Mnoho studií přesvědčivě dokládá, že pozorované i imaginární násilí agresivitu zvyšuje. Po hraní her s násilnými prvky mají lidé sklon chovat se agresivně i ve skutečném světě. Také odpozorované chování na nás má velký vliv. Jeden klasický výzkum probíhal tak, že děti sledovaly jiné dítě, které hrubě

zacházelo s panenkou. Ti pozorovatelé se pak k panence i k sobě chovali o poznání hůř, než předtím. Ještě větší efekt odpozorovaného násilí se projevil v případě, že toho agresivního někdo za jeho hrubost na panence ocenil. To pak pozorovatelé napodobovali jeho chování ještě víc. A naopak když viděli, že byl potrestaný, napodobovali méně. Takže na nápodobě agresivity hodně bude. Ostatně nápodobou se všichni učíme spoustu věcí.

Martina: Potřebuje dítě nebo i dospělý člověk pokaždé odměnu či trest, aby určité chování prováděl nebo neprováděl? Nebo stačí odměňovat a trestat jen občas?

Dorka: Rodiče úplně malých dětí poskytují tuhle zpětnou vazbu automaticky pokaždé – úsměvem, pohlazením, pochvalou. Jak dítě roste a zvládá některé

věci už bez říkání a samo, stávají se odměny méně častými.

Trochu jiná je situace tam, kde chceme na dítěti vymáhat určitá pravidla nebo plnění dohod. Například že při jídle nepatří na stůl nohy ani mobil. Že když se v obchodě řeklo "Jen jedny bonbóny", znamená to jedny a ne troje. Že když je v sedm společná večeře, nemůže ještě v sedm pět sedět u televize. Porušování dohod a pravidel by dítěti procházet nemělo; stará známá důslednost je investice, která bolí, ale má obrovskou návratnost.

Je ale hodně zajímavé, jak se můžeme stát závislími na něčem díky nepravidelnému odměňování. Vezměme si dva typy automatů – automat na kafe a proherní automat, kterému se ovšem eufemisticky říká "výherní". Na automatu na kafe se člověk závislým nestane – nestrká mu nutkavě další a další mince. Ví

totiž, že za minci mu automat vydá jeden kelímek čehosi, co by se dalo označit za homeopatickou kávu. U proherního automatu je situace malinko jiná: Člověk do něj hodí minci a *neví*, jestli něco získá, nebo jestli z toho nebude nic. Neví to ani podruhé, potřetí, počtvrté... ale přitom je mu jasné, že dřív nebo později mu ten automat něco dá. Čím víc mincí – nebo dneska už i papírových peněz – tam naházel bez výhry, tím silněji je přesvědčený, že úspěch je už na dosah.

Souvisí to s naším starým známým dopaminem, který se uvolňuje během těšení a prožívání naděje. Když se dělaly pokusy na tenhle jev u zvířat, tak to vypadalo následovně: Holub, kterému pokaždé po stisknutí páčky, nebo vždycky pravidelně, například jednou za tři stisknutí, vypadlo trochu zrní, tohle zrní snědl, dal si pauzu a pak si třeba ještě zmáčkl, snědl zrní a zase si dal pauzu.

A jak myslíte, že se choval holub, jehož krmítko se chovalo jako proherní automat a lítavec tedy nevěděl, kolikrát bude muset páčku zmáčknout, než dostane zrní? Mačkal pořád dokola, bez těch pauz. Jeho dopamin ho udržoval v napětí a doufání v cosi příjemného. Nepravidelné zpevňování, jak se nepředvídatelné odměně říká, umí divy. Třeba i v práci: Když bude nějaká kontrola pracovní morálky chodit v pravidelných časech, lidi, alespoň tedy někteří, budou pořádně pracovat v době těsně před kontrolou, a celkově toho udělají míň, než když budou kontroly nahodilé. Můj švagr skladník si zvykl po obědě schrupnout si ve skladě na polystyrenu, protože po obědě šéf nikdy do skladu nechodil. Pak tam samozřejmě jednou přišel. A tím intenzivní vztah švagra s polystyrenem skončil, zato páčky na ještěrce mačkal mnohem víc.

Martina: Vyvozuji tedy, že až budu jednou v práci na vedoucí pozici, musím zaměstnance kontrolovat nahodile, a nikoli pravidelně, aby dělali, co mají.

Dorka: Bavíme-li se o kontrole coby motivačním nástroji, tak ano. Jinak je ale lepší dosáhnout takového pracovního prostředí, kde lidi rádi pracují. Pak není kontrola potřeba vůbec nebo skoro vůbec.

Martina: Idealistické, leč teoreticky funkční. Ještě bych se ráda zeptala na takzvané Pravidlo deseti tisíc hodin. Je pravda, když se budu deset tisíc hodin cvičit ve hře na flétnu nebo v nějakém sportu, že se dostanu do světové špičky?

Dorka: Tohle pravidlo zpopularizoval Malcolm Gladwell a skutečně řekl a na několika příkladech ukázal, že člověk, který se nějakému oboru bude věnovat deset tisíc hodin, což znamená například šest

hodin den co den po dobu čtyř let, tak se v daném oboru ocitne mezi nejlepšími na světě. Leckdo by si možná řekl "Tak jo, jdu na to, čtyři roky utečou jako nic a budu světová třída." Jenže to chce klid a nohy v teple.

Pokud byste neměla hudební sluch a smysl pro rytmus, k čemu vám bude cvičit na nástroj iks hodin denně? Něco byste se jistě naučila, ale na špičku v oboru by to nemohlo stačit. Takže musíme přidat ještě jednu podmínku, a tou je určitá vloha pro danou činnost. Vlastně ještě jedna věc je důležitá a tou je zájem o věc. Pokud má člověk třeba hudební talent, ale víc ho láká, co já vím, psaní cestopisů nebo třeba vaření, tak do učení hry na flétnu, kdyby ho někdo nutil, by nedal to své chtění a ani těch deset tisíc hodin by pak nemělo dostatečný efekt. Podmínkou toho, že

se něco naučíme relativně snadno a do hloubky, je zaujetí danou věcí.

K tomu ale jedna poznámka: Ani s talentem a zaujetím se při trénování a vykonávání různých činností nevyhneme občasné nechuti a nutnosti překonávat překážky. Je to tak přirozené a je to tak správné. Teprve v obtížích a slabších momentech se pozná, co v kom je, a teprve jejich překonáváním do toho dáváme maximum a pořádně se tužíme. Zdravá sebedůvěra vyrůstá mimo jiné právě z nezdolné snahy vypořádat se s překážkami a občasnými ztrátami motivace.

Martina: V úvodu jste ještě narazila na skutečnost, že snadné učení souvisí s emocemi a praktickou zkušeností.

Dorka: Co si člověk osahá a vyzkouší, naučí se snáz než tak, že si o tom něco vyslechne. Pokud jde o emoce,

mluvili jsme tady i včera o tom, že emočně podbarvené události si většinou lépe pamatujeme. Zaujetí, zájem, ale i rozumně silný stres fixaci poznatků pomáhají.

Martina: Je pravda, co se říká, že starého psa novým kouskům nenaučíte?

Dorka: Předně, to vůbec není pravda. Lidský mozek je velmi plastický, je schopný vytvářet nové spoje a učit se a měnit po celý život, bez ohledu na věk. Za druhé, je to pravda. Jak pes i jeho pán stárnou, jejich zvyky a postoje se opakovaným používáním upevňují a může být těžší je překonat a změnit.

Martina: Mám dojem, že toto se týká mnoha postarších členů naší katedry. Nejsou vůbec flexibilní. Nenapadne je podívat se na věci jinak. Drží se pořád svého.

Dorka: Všimněte si, Martino, že za spoustou objevů stojí lidé spíše nižšího věku. U nich se setkává ještě určitá dětská neomezenost, energie a fantazie s již získanými poznatky a zkušenostmi. Kdyby měly čtyřleté děti víc zkušeností, byly by nejlepšími objeviteli a vynálezci právě ony. O nějakých pětadvacet, třicet let později už tedy přijdou zkušenosti, současně dětské myšlení ještě pořád není zakryto vrstvou zatuchlého dospěláckého prachu a to jsou žírné podmínky pro tvořivost.

S věkem začne nenápadně převládat ta zvykovost, dostavuje se třeba i určitá únava a flexibilita se ztrácí. Sem patří i takzvaná funkční fixace, tedy neschopnost použít věci a myšlenky jinak, než jsou k čemu původně určeny. Brýle jsou na dívání, tečka. Přitom se dají použít třeba i k rozdělení ohně, kdy poslouží coby lupa.

Vejr: Nebo taky k sebevraždě.

Dorka: Bezpochyby. Nebo příklad, který jsem někde četla, a velmi mě pobavil: Jak pomocí svíčky vyzdobit svého křečka na oslavu nového roku? Napadá někoho něco?

Po chvíli nechápavého smíchu padlo pár nevážných návrhů typu "Přidělat mu hořící svíčku na záda", "Slepit mu chlupy voskem do číra".

Dorka: Vidíte – naprosto typické příklady funkční fixace. Svíčka je vnímána jako věc, která hoří a pouští přitom vosk.

Vejr: Moji malou to už určitě napadlo, jenže neumí mluvit.

Dorka: A to je škoda. Tak vám to řeknu já – přičemž mě by to taky nenapadlo, kdybych si to nepřečetla. Z knotu, který se ze svíčky vypreparuje, se dá křečkovi vyrobit slušivá paruka!

Jiný příklad: Představte, že jste někde mimo civilizaci a musíte přinést litr vody kamarádce, která leží napůl mrtvá žízni kilometr od řeky. Máte jen malou kabelku, v ní rtěnku, kondom, vybitý mobil, papírové kapesníky a klíče. Jak tu vodu pro kamarádku zařídíte?

Studenti mi na to většinou odpovídají, že by zkusili donést vodu v kabelce, jenže z ní ta voda mezitím vyteče. Občas by se někdo pokusil najít odpadkový koš a v něm nějaký plastový pytlík nebo igelitku. To už je lepší, až na to, že v divočině se na odpadáky nehraje. Řešení jen za pomoci toho, co má člověk u sebe, tu přitom je.

Terka: A my skautky to řešení samozřejmě známe. Kondom dokáže pojmout hromadu vody, takže kamarádku bych zachránila a ještě bych si ušetřila kabelku.

Do všeobecného uzalého smíchu zahřměl pan Potůček: Martino, tak tady jsi! Ty se s nimi zahazuješ? Máš být přece na pokoji!

Martina: Bylo to jen povídání.

Pan Potůček: Pojd'!

Dorka: Pane Potůčku, samozřejmě respektuji, jak funguje vaše rodina a že máte o svou dceru péči. Na druhou stranu je dospělá a inteligentní a povídání o psychice jí stěží může ublížit. Martino, chcete ještě pokračovat?

Martina: Děkuji. Teď už by to bylo složité. Nicméně dozvěděla jsem se k tématu, co jsem potřebovala.

~

Poslední dobrou tu poněkud houstne atmosféra a dnešní večer toho byl důkazem. Pan Potůček, poté, co

svým vpádem ukončil psychobesídku, vedl Martinu do pokoje a cestou trousil jedovaté narážky na Vlášdu Slavíčka a že nechápe, "jak se ještě může tady producírovat, a že se s ním vůbec někdo baví a spát s tímhle člověkem pod jednou střechou je hrůza a ještě že máme vlastní pokoj".

Klára Potůčková, odhadem šestnáctiletá, vystrčila hlavu z pokoje a řekla: "Nepřeháněj, otče." A směrem k Vlášdovi ukázala palec nahoru: "Jste náhodou hustej!" Pan Potůček jí i Martinu nacpal dovnitř a bouchl dveřmi.

Alena Smítková se na Vlášdu usmála: "Já si taky myslím, že jsi hustej. Já bych ti, Vlášdíkú, dopřála takový něžnosti, že by ses nestačil divit. Co bys dopřál ty mě?"

Helenka na to: "Ta naše holka se vyzná."

Karel se zívnutím řekl: "To teda jo. Snad není ale pan hoteliér tajnej agent, aby zase hned neskončila v Opavě."

Vláďa se obrátil k Alence: "Obávám se, že bych ti, Alenko, nedopřál nic z toho, po čem opravdu toužíš."

Na scénu vstoupil Ambrož: "Tady aby se člověk začal bát. Už i starého pána musím vyškrtnout ze seznamu normálních a slušných lidí, tím pádem tam už skoro nikdo nezbývá."

Terka, která se pár minut předtím vrátila z čerstvého vzduchu očividně stále bojovně naladěná, hned vypálila: "Doufám, že sebe jsi už vyškrtnul dávno, jinak by to byl seznam k ničemu."

Horác ji pochválil: "Dobře ty."

Ambrož se ale nedal: "Pche. Hlavně že drzost má zastání proti slušnosti a pravdě. A vůbec, všichni jste posedlí tady tou vaší pospolitostí a rádobý pohodou. Pořád samý ohledy, řečičky a úsměvy. To bych rád věděl, kolik z toho kamarádství myslíte vážně."

Horác na to: "Přesvědčíme se," a křikl na velmi urostlého Bořka, který zrovna v rohu jídelny cvičil s kanystry vody: " Bořku, kamaráde, jestli jsi opravdový kamarád, pomůžeš mi tohohle křiklouna usadit do odpadový jámy."

Ambrož spustil suverénním tónem: "No to mě toho uděláte, pitomečkové. Toho se tak bojím. Mě byste vystrašili leda letadlem, protože mám závratě, ale jinak ničím. A kde vezmete letadlo, co? Nebo lanovku, ha!? Ani rozhledna tady, vy chudáci, nikde není ... teda vlastně ..." V tuto chvíli si Ambrož nepochybně

uvědomil přítomnost rozhledny na kopci, pod níž stál náš nucený domov.

"Pomalá paměť, Ambro." S těmi slovy si hodil Bořek marně se vzpouzejícího Ambrože přes rameno a vyšlápl do počínajícího šera. Střídali se s Horácem a vynesli ho až na kopec, vyšli na starou kovovou rozhlednu a tam ho nechali.

Ambrož se celkem dlouho nevracel a tak, ačkoli tady asi nikomu nechyběl, se moje mamka s Dorkou rozhodly jít se po něm podívat. Šla jsem s nimi. Naštvaného Ambrože jsme potkali cestou. Prskal: "To je hrůza tahle zacházet s člověkem s fobií. Když jste se mě nezastaly předtím, tak teď to už nepotřebuju. A musím s politováním říct, že od psycholožky jsem čekal víc."

Moje mamka mu řekla: "Kdybychom se tě zastaly, připravily bychom tě nevědomky o příležitost překonat velký strach. Vždyť ses z té rozhledny dostal."

Ambrož na to reagoval jedním svým expresním "Pche!"

Mamka se nedala: "Myslím to vážně." A dodala: "Dokázal jsi to! Moc jsem tomu nevěřila, ale opravdu jsi mě příjemně překvapil!"

Tiše jsem se divila a napadlo mě, že chybí už jen, aby mu řekla, že je "hustej".

Ambrože to taky mátló: "Cože? Překonat strach..., dokázal... Ty mě chválíš? Myslel jsem, že mě nesnášíš!?"

Mamka mu odpověděla: "Dostal jsi se navzdory strachu z těžké situace? Dostal. To si přece zaslouží ocenění, nemyslíš?"

Ambrož asi nevěděl, co si myslet: "Ééé ..."

Mamka ho povzbudivě pohládila po zádech: "Tak vidíš."

Mám dojem, že se mamka s Dorkou musely na Ambrože nějak domluvit.