

JAK BÝT PŘESVĚDČIVÝ

a neztratit se v davu

Karel Voříšek
Jitka Vysekalová



JAK BÝT PŘESVĚDČIVÝ

a neztratit se v davu

Karel Voříšek
Jitka Vysekalová



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

PhDr. Karel Voříšek

doc. PhDr. Jitka Vysekalová, Ph.D.

Jak být přesvědčivý a neztratit se v davu

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5824. publikaci

Odpovědný redaktor PhDr. Milan Pokorný

Ilustrace a návrh layoutu prof. akad. mal. Karel Míšek, Ph.D.

Fotografie Josef Luboš Marek

Vizážistka a styling Jiřina Chrtková

Sazba Eva Hradiláková

Počet stran 224

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Design © Eva Hradiláková

ISBN 978-80-247-5385-0

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8902-6 (pro formát PDF)

ISBN 978-80-247-9679-6 (pro formát EPUB)

OBSAH

„TO BY BYLO, ABY NEBYLO“

9

KAPITOLA PRVNÍ

O ČLOVĚKU: POZNEJME TOHO, S KÝM ŽIJEME – SAMI SEBE

11

KDO JSME 13

Kdo za to může, slepice, nebo vejce – aneb Co všechno nás ovlivňuje? 14

Jsem, jaký jsem, ale kdo se v tom má vyznat? 17

Dobrá rada nad zlato 21

Stres zabiják 22

POZNEJME SEBE 25

Kdo jsem – jaké mám kvality? 25

Jaké „příhrádky na lidi“ máme? 26

POZNEJME OSTATNÍ 40

Co tě zabije, to tě neposílí 40

Co kromě osobnosti ovlivňuje naše vztahy k jiným lidem? 42

Co všechno nás ovlivňuje – jak jsme přestali věřit věštícím papouškům 46

Kavárna, nebo internet? Z oka do oka, nebo virtuálně? 51

POUČME SE 53

Konflikt – jak na něj konstruktivně? 53

Stresové situace 58

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Malý test osobnosti – podívejme se na sebe 68

KAPITOLA DRUHÁ

O IMAGE – JAK SE VIDÍME A JAK NÁS VIDÍ OSTATNÍ

77

OD MASKY K IMAGE 79

Co je image a proč je důležitá aneb Třicet vteřin a dost 79

Co je obsahem naší osobní image aneb I tunelář má image 80

Profesionální image aneb Věříte všemu, nebo ničemu 82

IMAGE JAKO NÁŠ OBRAZ	87
Sám sobě malířem své image	87
Charisma – dar bohů?	88
Image slavných osobností – kdo je celebrita?	93
Image politiků – co k ní patří?	95
IMAGE A IDEÁL	98
Body image aneb Moje tělo, můj hrad	100
Co je to móda, muška jenom zlatá, která stále někam chvátá	104
Svět je barevný	108
JAK VYTVOŘIT VLASTNÍ IMAGE ANEB JSEM TAKOVÝ, JAKÝ CHCI, ABYCH BYL	115
Osobní marketing – sám sobě prodejcem své značky	115
PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Osobní image – jak se vidím já a jak mě vidí druzí	120

KAPITOLA TŘETÍ

O KOMUNIKACI A RÉTORICE – MLUVME SPOLU	123
JAK MLUVIT A PŘESVĚDČIT	125
Proč někdy mluvíme, ale nikdo nám nerozumí	125
Díky za tebe, že jsi, trémo	127
POZORUJME LIDI KOLEM SEBE	133
I špatný řečník je můj vzor	133
Naslouchám, tedy jsem	134
Dirigent nad rozbouřeným oceánem	139
JAK NA PROJEV	140
Projev jako bitva	140
BUĎME ASERTIVNÍ – CHCEME-LI	150
Proč být asertivní, být-li vůbec	150
Manipulátor v nás	152
PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Test asertivity – umíme se prosadit?	160

KAPITOLA ČTVRTÁ

O HLASU – NAŠEM HLAVNÍM NÁSTROJI PŘESVĚDČOVACÍM	163
KDE SE TO V NÁS BERE	165
Rozvažte své tělo, jazyk i mysl aneb Ďábel je skryt v detailu	165
Dirigent, vojevůdce nebo kouzelník	170
PROMLOUVÁ NAŠE TĚLO	182
Mluvíme celým tělem aneb Kam se hrabou větrníky	182
SLOVA, KTERÁ RÁDI SLYŠÍME	190
Slova jako posunovači na trati manipulace	190
Charismatické odbočení	193
Jak to umějí prezidenti	193
CO S NEÚSPĚŠNÝM PROJEVEM	200
Když se vloudí chybička	200
Mapa řečnického úspěchu	201
PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Poznejte sami sebe – mluvíte jako mistr, elév nebo nula?	210
PÁR SLOV ZÁVĚREM ANEB IMAGE JAKO DETEKTIVKA	215
LITERATURA	216

„TO BY BYLO, ABY NEBYLO“



Určitě to znáte. Sedíte v místnosti plné lidí, všichni diskutují, předhánějí se v nápadech, a vy byste také chtěli něco říct, přispět do mlýna bouřících myšlenek. Jenže se stydíte. Hlava je slov plná, ale přes zamčená ústa se ven nedostanou. Nechcete na sebe upozorňovat. Co kdyby po vás ještě nakonec chtěli, abyste předstoupili před auditorium a něco souvislého řekli? Bože chraň! To známe: rudo v obličejí, uši hoří, slova splašeně pádí, před očima mlha, v hrdle knedlík a srdce bije na poplach. Jenom to ne!

Víte, o čem mluvíme?

Pokud ano, pak je tato knížka určena především vám. Nechceme poskytovat stoprocentně zaručené rady – neexistují. Každý jsme svůj, na každého platí něco jiného. Chceme být vašimi průvodci labyrintem poznání sebe sama. Můžete bloudit, ale nakonec si uvědomíte, že neztratit se v davu je snadné. Pomůžeme vám v tom. Neztratit se sám v sobě je sice mnohem těžší, ale i s tím se „dá něco dělat“.

Zvládnou to?

Přesně to vás asi napadlo. Odpověď je „ano“! Musíte ale začít sami u sebe. Přesněji, sami v sobě. Půjdeme cestou přes uvědomění si svého vlastního já, své osobnosti, přes budování

osobní image až k samotnému mluvení na veřejnosti, přesvědčivému vystupování a trikům a radám, jak vše zvládnout.

Bude to dřina?

Půjde to samo. Od prvních řádek nebraňte své fantazii, aby se rozběhla. Pust'te ji ze řetězu. Ve své mysli si vytvářejte obraz toho, jak se neustále zlepšujete. Čt'ete a každou chvíli domalujte na plátno nový detail toho, co jste se dozvěděli a co si chcete zapamatovat. A co když vám naskočí v živých barvách i to, jak jste kdy byli neschopní? V pořádku, podívejte se na to a hned to silnými čarami přeškrtejte a smažte. Jste malíř, který na svůj starý obraz maluje nový, lepší a lepší. Portrétnete sami sebe jako vítěze, úspěšnou osobnost, řečníka, který už ví, že umí, a ne že ne. Jak říká básník Josef Hanzlík v *Černém kolotoči*, „to by bylo, aby nebylo“.

Vaši průvodci labyrintem



P. S. Nesnažíme se předkládat univerzální vysvětlení lidského chování a prožívání, za tímto účelem bylo vydáno mnoho moudrých knih, na které zájemce o další poznání upozorníme během naší společné cesty labyrintem sebepochopení. Chceme jen svou trochou přispět do mlýna sebepoznání a sebezdokonalování. Je to běh na celý život; něco o tom víme, i když roky už dávno nepočítáme.



„Budete-li se snažit porozumět celému vesmíru,
nepochopíte vůbec nic. Jestliže se pokusíte
porozumět sobě, pochopíte celý vesmír.“

Buddha

KAPITOLA PRVNÍ

O ČLOVĚKU: POZNEJME TOHO, S KÝM ŽIJEME – SAMI SEBE

- Kdo jsme
- Poznejme sebe
- Poznejme ostatní
- Poučme se

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Malý test osobnosti – podívejme se na sebe



O ČEM JE TATO KAPITOLA:

- **Kdo jsme:** osobnost a vše kolem; co je to osobnost; „osobnost jako pravda o masce“; důležité životní etapy a role; kdo a kde jsem já.
- **Poznejme sebe:** jaké typy lidí rozlišujeme; kam patříme; jak je poznání vlastní osobnosti důležité pro budování žádoucí image.
- **Poznejme ostatní:** na světě nejsme sami; člověk ve společnosti; vliv skupiny; sociální percepce – jak vnímáme druhé, jejich názory a postoje.
- **Poučme se:** k čemu nám pomůže, co se dozvíme o sobě i ostatních; život není jen „procházka růžovým sadem“; jak řešit konflikty a stresy.

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Malý test osobnosti – podívejme se na sebe.

KDO JSME

*„Když už člověk jednou je, tak má koukat, aby byl.
A když kouká, aby byl, a je, tak má být to, co je,
a nemá být to, co není, jak tomu v mnoha případech je.“*

Jan Werich



Kdo jsme? Co je to osobnost? Čím vším je charakterizována? Jaké typy lidí rozlišujeme? Kam patřím já – v čem jsou mé přednosti a omezení? Nad tím se zamyslíme v této kapitole.

Jaký je původ slova „osobnost“? Asi vzniklo z latinského *persona*, což znamenalo divadelní masku. Snad odtud pochází známý výrok George Byrona: „Osobnost jako pravda o masce.“ Nebo je to naopak? V antice si tuto masku měnili podle rolí, které hráli. Každá z nich zachycovala jinou náladu člověka. Je tedy naše osobnost podmíněna rolí, kterou v průběhu života přijímáme? Jak důležitá je tvář, kterou ukazujeme světu?

V běžném životě je termín „osobnost“ často užíván pro někoho významného, pro člověka, který vyniká v různých oblastech, většinou uměleckého či společenského života. V psychologii tento pojem používáme pro všechny lidi s jejich vlastnostmi, schopnostmi, potřebami, zájmy, jak uvádíme v dalším textu.

V literatuře se můžeme setkat s mnoha pojetími osobnosti. Najde o jednotný, jednoduchý pojem, navíc „komplikovaný“ novými poznatky, které přinášejí další přístupy a teorie.

Osobnost není nic hmatatelného, jednoduše postižitelného. **Teorie osobnosti se zabývá tím, co je všem lidem společné, i tím, co je od sebe odlišuje.** Pro pochopení sebe sama i druhých lidí je důležité porozumět jak tomu společnému, tak tomu jedinečnému. Psychologie osobnosti si klade i otázky typu: Proč je někdo spolehlivý, čestný, věrný nebo proč má někdo smysl pro povinnost, a jiný ne?

Důležité je také to, že osobnost člověka se v průběhu života vyvíjí, mění se pod vlivem sociálního prostředí. V současné době (od konce šedesátých let minulého století) je věnována

větší pozornost **struktuře a vzájemným vztahům jednotlivých složek osobnosti**, jsou vytvářeny modely osobnosti. Psychologie se dostává mnohem dále než k pouhé inventarizaci vlastností jako v minulých přístupech. Teorie nám z různých úhlů pohledu vysvětlují a modely znázorňují uspořádání osobnosti. **Jsou v nich příběhy, ke kterým se můžeme připojit, odmítnout je nebo je z různých úhlů pohledu pochopit.**

KDO ZA TO MŮŽE, SLEPICE, NEBO VEJCE – ANEB CO VŠECHNO NÁS OVLIVŇUJE?



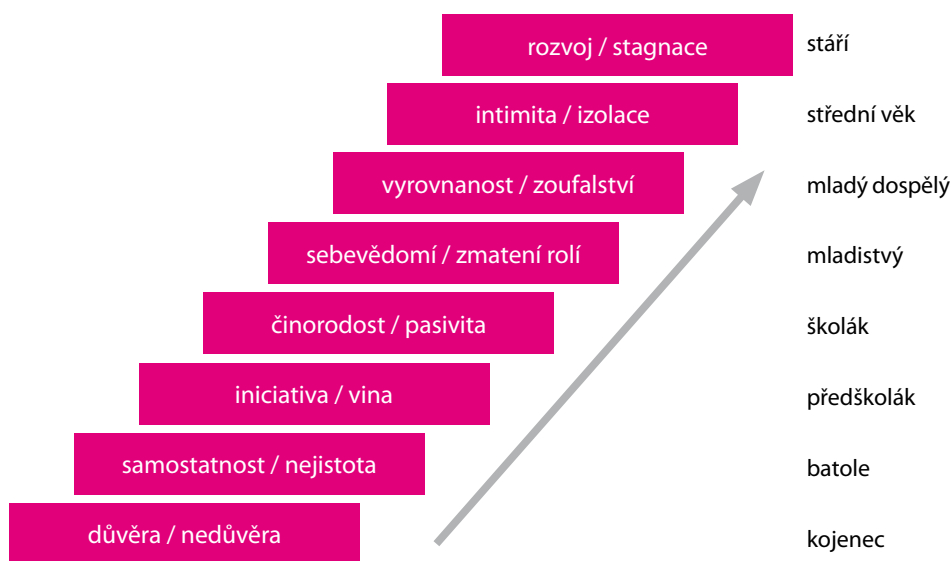
Podívejme se na podíl **dědičnosti, prostředí a výchovy**, aniž bychom si osvojovali nárok odpovědět na dosud přesně nezodpovězenou otázku, co působí více – podobnou té, co bylo dříve, zda slepice, nebo vejce. Přesně na ni odpovědět neumíme. Patřila k dlouho diskutovaným tématům v psychologii osobnosti. Psychologové byli rozděleni na dva tábory. Jedni zdůrazňovali význam dědičnosti a minimalizovali vlivy prostředí, na druhé straně stáli zastánci vlivu prostředí a výchovy na vývoj člověka, který se rodí jako nepopsaný list (*tabula rasa*).

V současné době si klademe spíše otázku, **jakým způsobem jednotliví činitelé působí**. Na základě toho, co víme, je zřejmé, že dědičnost jako jeden z biologických činitelů neurčuje přímo, jaké budou psychické vlastnosti člověka. Poskytuje jen předpoklady pro jejich formování, a to ve vzájemném působení se společenským prostředím. Dědičnost tedy představuje určitý potenciál, který je rozvíjen právě vlivy prostředí a výchovy. Vliv jednotlivých činitelů je u různých vlastností odlišný. Například při rozvoji intelektových schopností a formování charakteru má rozhodující význam společenské prostředí a výchova, dědičné vlivy jsou výrazné hlavně v raném věku. Už si nemyslíme, že osobnost je jen pasivním produktem dědičnosti a prostředí jako sil nezávislých na člověku. Důležitá je i naše aktivita jako jednotlivce i aktivita sociálních skupin. **Takže nezhoufejme, když nám nebylo dáno do vínku vše, mnohé můžeme sami napravit.**

Vyzkoušejte si to sami na sobě. Vezměte si čistý papír, na jednu stranu si napište heslovitě pod sebe, co byste chtěli umět a co vám „nebylo dáno do vínku“. Na druhou stranu si napište, co pro to můžete udělat a uděláte, abyste to „do vínku dostali“. Papír si pověste na takové místo, abyste ho měli neustále na očích. Dostane se vám do podvědomí a to začne pracovat na tom, aby to tak skutečně bylo.

Záleží také na tom, v jaké životní etapě se nacházíme. Etapy lidského života zajímavě popsal německý psycholog Erik H. Erikson. Vycházel z toho, že na každém stupni vývoje nás čeká základní psychologický rozpor, po jehož vyřešení se naše osobnost dále rozvíjí. Mezi tyto rozpory patří:

- konflikt vztahů – například manželský trojúhelník;
- konflikt hodnot – spor mezi dvojí povinností nebo touhou;
- konflikt zájmů – mezi zájmem instituce a osoby, jež ji zastupuje;
- konflikt informací – rozpor údajů nebo jejich interpretace;
- konflikt strukturální – mocensky nevyvážené organizační struktury;
- konflikt role – rozdílné definice role v závislosti na vztahu k nositeli.



Obr. 1 Etapy lidského života dle Eriksona

Eriksonovým základním východiskem je předpoklad, že vývoj člověka probíhá po celý jeho život a že jednotlivé generace se ovlivňují navzájem.

Tab. 1 Fáze vývoje osobnosti dle Eriksona

Přibližný věk	Rozvíjená činnost	Konflikt	Významný vztah	Existenciální otázka	Příklad
0–2 roky	naděje	důvěra × nedůvěra	matka	Mohu důvěřovat světu?	krmení, opuštění
2–4 roky	vůle	samostatnost × studa a nejistota	rodiče	Je v pořádku, jaký jsem?	chození na nočník, obléknutí se
4–5 let	účel	iniciativa × vina	rodina	Je v pořádku to, co dělám?	poznávání, používání nástrojů, tvorba
5–12 let	schopnost	čínorodost × pasivita	sousedství, škola	Mohu být přínosem ve světě lidí a věcí?	škola, koníčky, sporty
13–19 let	věrnost	sebeuvědomění × zmatení rolí	vrstevníci, vzory	Kdo jsem? Čím mohu být?	sociální vztahy
20–39 let	láska	intimita × izolace	partneři, přátelé	Mohu milovat?	romantické vztahy
40–64 let	péče	rozvoj × stagnace	domov, pracoviště	Mohu se ohlédnout za životem?	práce, partnerství
Nad 65 let	moudrost	vyrovnanost × zoufalství	lidstvo, moji blízcí	Bylo v pořádku, jaký jsem byl?	reflexe života

Zdroj: http://cs.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson.

Erikson¹ vymezil osm fází vývoje osobnosti, které jsou spojeny se zásadním životním stadiem. To je charakterizováno nějakým vnitřním konfliktem, vyplývajícím ze základní existenciální otázky, jak je zřejmé z uvedeného přehledu. **Nevyřešené konflikty si s sebou nese-me do další životní etapy.** Eriksonovým klíčovým konceptem k pochopení lidské psychiky je identita, především **identita vlastního já.**

Vyzkoušejte si Eriksonův přístup sami na sobě. Podle výše uvedeného schématu projděte svůj dosavadní život. Věnujte tomu jeden klidný večer, kdy budete sami. Vytvořte si pohodu, zapalte svíčku, nalejte si sklenku dobrého vína a ohlédněte se zpátky, začtěte se do vaší knihy osudu. Odpovídali jste si na podobné otázky, jaké jsou uvedeny v tabulce? A jak jste si odpověděli? Kam vás to posunulo? Stala se někde chyba? Kde? Vše se odehrává jen ve vaší mysli. Malujete obraz toho, jak jste žili a jak žijete. Co můžete udělat, abyste napravili to, s čím nejste spokojeni? Vaše

¹ **Erik Homburger Erikson** (1902–1994) – německo-americký psychoanalytik, představitel psychoanalytické ich-psychologie. Vedle dětské a vývojové psychologie se zabýval také etologií. Napsal psychoanalyticky orientované biografie Martina Luthera Kinga a Mahátmu Gándhího. Za druhou z nich obdržel v roce 1970 Pulitzerovu cenu.

image, to, jak vás vnímají ostatní, není navždy pevně a neměnně daná. Pamatujte na slova Arnošta Lustiga: „Není nic, s čím by nešlo něco udělat.“

Pojďme do současnosti. V jednotlivých životních etapách člověk „zraje“ nejen biologicky, ale i sociálně, přebírá role a normy odpovídající danému životnímu období. Svůj život prožíváme jako sled každodenních dějů, do kterého zasahují zlomové události. Z pohledu životního cyklu je to například začátek školní docházky, maturita, sňatek, narození dítěte, „prázdné hnízdo“, když děti odejdou z domova, odchod do důchodu. Moderní společnost přináší nové problémy a požadavky. S prodlužováním věku je nutné zvládat nové životní situace i v dospělosti. **Nové problémy přinášejí i nové technologie.** Ale o tom budeme hovořit dále.

JSEM, JAKÝ JSEM, ALE KDO SE V TOM MÁ VYZNAT?

Vraťme se k osobnosti. Každý člověk má svoji jedinečnou a neopakovatelnou osobnost, to znamená vlastnosti, které ho charakterizují a které jsou tvořeny spojením biologických, psychických a sociálních aspektů. Osobnost se utváří ve vztazích k sobě, ke druhým, vůči prostředí a společnosti a projevuje se vždy jako celek. Všichni víme z vlastní zkušenosti, že každý člověk reaguje jinak, i když na něj působí stejné vlivy. Někdo se při neúspěchu zhroutí, druhého to naopak vede k většímu úsilí o dosažení cíle. Stručně můžeme říci, že **osobnost je charakterizována svou jedinečností, neopakovatelností, integrovaností a interakcí (vzájemným působením) vnějších a vnitřních vlivů.**

Ale nezalekněte se, dá se to říct i jinak. Často bývá osobnost definována jako:

- Co člověk chce – potřeby, zájmy, hodnoty.
- Co člověk může – schopnosti, vlohy, nadání.
- Co člověk je – temperament a charakter.
- Kam člověk směřuje – životní cíle.

Osobnost představuje jednotu všeho tělesného a psychického, vrozeného a získaného, všeho, co je typické pro daného jedince a projevuje se v jeho chování. Zahrnuje psychické procesy, které probíhají v čase (poznávací, paměťové i motivační), dále psychické stavy a psychické vlastnosti.

Pro poznání a porozumění osobnosti jsou důležité tyto kategorie vlastností:

- **Aktivačně-motivační vlastnosti – motivace:** zahrnují všechno to, co člověka vede k určité činnosti, o čem usiluje, k čemu směřuje, tzv. **motiv** – potřeby, pudy, cíle, zájmy, ideály, plány, ale také například zvyky. **Stejné chování může být motivováno rozdílně.** Například u návštěvy divadla může být motivem hluboký zájem o hru, touha vidět zbožňovaného herce, ukázat se v nových šatech i možnost předvést ve společnosti, jak jsme „kulturní“.

Zkuste si odpovědět na otázku, co vás většinou motivuje. Jsou to materiální stimuly jako finanční výhody nebo materiální prospěch, či vztahy k lidem, např. pocit sounáležitosti, otevřenost, důvěra, spravedlnost, odpovědnost, nebo intelektuální potřeby? Důležité je soustředit se na to, čeho chcete dosáhnout, více než na to, co nechcete. Tedy **stanovit si pozitivní cíle**, protože pozitivní sdělení motivuje více než negace.

- **Vztahově-postojové vlastnosti – charakter, postoje:** jádro osobnosti, které je člověku zdrojem zodpovědného jednání, zahrnuje vlastnosti s morálním významem. Charakterem vyjadřujeme svůj vztah ke společnosti, k ostatním lidem, prostředí, práci i k sobě samému.

Příklady charakterových vlastností jsou pravdomluvnost, spolehlivost, věrnost, pracovitost, čestnost, poctivost, smysl pro povinnost... a samozřejmě také jejich opak. Podle charakteru se rozhodujeme mezi různými cíli a většinou si vybíráme ten, který je nejbližší našim hodnotám. Přesto rozhodnutí není vždy jednoduché, protože v nás může vzniknout tzv. vnitřní konflikt, kdy váháme mezi dvěma pozitivními cíli, dvěma negativními cíli nebo pozitivním a negativním cílem.

- **Seberegulační vlastnosti – na základě poznání sebe sama:** řídí a kontrolují prožívání a chování. Patří sem uvědomování si vlastní existence – sebepoznání, svědomí jako vnitřní proces, který odráží konflikt mezi zásadami a chováním člověka (všichni známe termín „hlas svědomí“), sebekritika a sebevýchova, uvědomování si vlastních kladů i nedostatků.

Sebekritický postoj je důležitý, ale nemělo by docházet až k „sebemrškačství“, vyčítat si každou malou chybu, navíc sněženou tabulku čokolády nebo „navíc“ zakoupený pleťový krém, kdy jsme neodolaly krásnému balení. Sami se sebou musíme žít celý život, tak budme k sobě laskaví. A berme některé věci s humorem, jako v tom starém vtipu: „Manžel se vrací z hospody a nemůže se trefit do dveří. Manželka se jde po pěti minutách podívat, co je to za rány, spatří manžela a povídá: Ty máš ale opici! A manžel odpoví: Jsem rád, že jsi sebekritická...“

- **Dynamické vlastnosti – temperament:** charakterizují formální průběh prožívání a chování z hlediska dynamiky a intenzity (temperamentem se zabýváme podrobněji v další kapitole).
- **Výkonové vlastnosti – schopnosti:** určují, jak úspěšně může osobnost vykonávat určitou činnost: vloh, schopnosti speciální a obecné = inteligence.

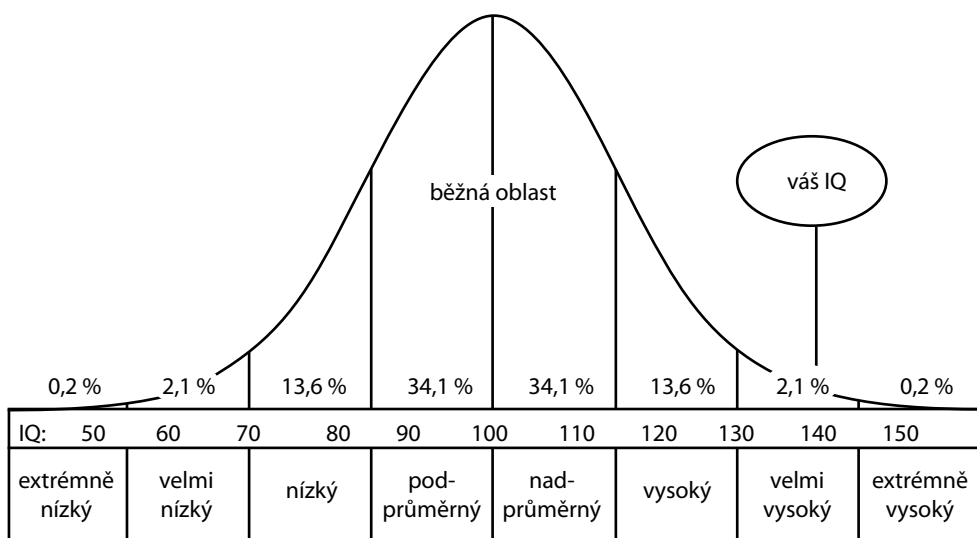
Patří sem vloh, které v sobě potenciálně zahrnují schopnosti v různém stupni rozvoje. V této souvislosti hovoříme o **nadání**, které umožňuje nadprůměrné výkony, o **talentu** jako mimořádně rozvinutém souhrnu schopností a o **genialitě**, která představuje mimořádný talent.

- **Individuální vlastnosti psychických procesů a stavů:** podílejí se na charakteristice osobnosti, vytvářejí tzv. individuální zvláštnosti našeho vnímání, představivosti, fantazie, tvořivosti, myšlení, paměti, řeči, pozornosti, emocí, chování ve stresu, konfliktu apod.

Rozložení inteligence v populaci

„Inteligentní člověk dokáže rozpoznat v chaosu řád a naopak v řádu chaos.“

Rozdělení inteligence, stejně jako jiných lidských vlastností, v celkové populaci lze znázornit pomocí Gaussovy křivky normálního rozdělení (obrázek 2). Z grafu vyplývá, že inteligence většiny obyvatelstva (68,2 %) se pohybuje kolem průměru v pásmu podprůměrné a nadprůměrné inteligence. Méně lidí se nachází v oblasti nízké a vysoké inteligence (27,2 %), ještě méně v oblasti velmi nízké a velmi vysoké inteligence (4,2 %) a pouze zlomek lidí patří do pásem extrémně nízké a extrémně vysoké inteligence (0,4 %).



Obr. 2 Rozložení inteligence v populaci podle Gaussovy křivky

Zdroj: <http://www.ssvp.wz.cz/Texty/inteligence.html>.

Podívejme se podrobněji na **hodnoty, hodnotové systémy**, které ovlivňují naše chování, do značné míry určují náš životní styl. Nejsou neměnné, během života se mohou vyvíjet až ke zcela opačnému pólu. Hodnoty vypovídají o tom, čeho si v životě nejvíce ceníme, vážíme, co považujeme za nejpodstatnější, a nejsilněji nás motivují v dosahování našich cílů.

Nejčastěji je používána klasifikace typů podle E. Sprangera²:

1. **Teoretický typ:** dominantním zájmem teoretického člověka je nalézání pravdy. Za svůj hlavní cíl považuje objektivní řazení a systemizování svých poznatků. Podílí se nezřídka na výzkumné činnosti, je aktivní na teoretických seminářích a konferencích, často sám odborně a vědecky publikuje.
2. **Ekonomický typ:** měří vše tím, zda je to praktické, mnohdy nedoceňuje teorii a fantazii (originalitu). Má hlavně zájem na tom, co je užitečné.
3. **Estetický typ:** největšími hodnotami jsou pro něj harmonie a soulad. Je charakterizován převahou iracionálních prvků (intuice, fantazie, emoce) nad prvky racionálními. Nejvyšší hodnotu vidí v kráse, harmonii, symetrii, stylu. Tenduje k individualismu a nezávislosti.
4. **Náboženský typ:** největší hodnota spočívá v jeho jednotě s Bohem, své činy posuzuje z hlediska víry. Usiluje o hledání smyslu života. Je lhostejný k materiálním hodnotám, vše podřizuje vyšším cílům, hledá mystickou zkušenost. Jeho cílem je překonávání sebe sama. Bývá charakterově spolehlivý, vážný, uzavřený, bez smyslu pro humor.
5. **Politický typ:** nejvyšší hodnotou je moc. Má tendenci vždy a všude prosadit vlastní osobnost, a to třeba i agresí. Prosazuje své názory, postoje, rád prožívá vědomí vlastní převahy. Zajímá se především o moc, vliv a uznání.
6. **Sociální typ:** altruista, nesobecký člověk, láska je pro něj nejdůležitějším vztahem. Je trpělivý, vstřícný, tolerantní. Podstatné jsou pro něj pozitivní emocionální vztahy, láska k lidem, sociabilita, filantropie.

Mohou samozřejmě existovat další typy nebo typy s různě smíšenými vlastnostmi. **Kam byste se zařadili vy? Našli jste se?**

Musíme samozřejmě brát zřetel na to, že tato typologie byla vytvořena již před delší dobou a nemusí ve všem odpovídat dnešku, i když to základní zůstává. Jde o **historickou podmíněnost hodnot**, takže tuto klasickou typologii by bylo možné doplnit a obměnit. Například Říčan (2007) naznačuje obměnu Sprangerovy typologie tak, aby korespondovala s dnešní dobou. Vedle ekonomického typu ještě prezentuje **typ technický**, který je zaujat technikou, technickou revolucí. Také postrádá zařazení hodnot, které souvisí se **sportem a kulturou těla**, což je určující pro životní styl mnoha dnešních lidí. Dále zdůrazňuje nezařazenost **osobní svobody**, která představuje důležitou hodnotu pro mnoho lidí. Další mírné změny doporučuje i u náboženského typu, kde prožitkové kvality dnešních, především mladých lidí jsou často spojeny s jinými obsahy. Výzkumem hodnot v naší společnosti se zabývá Centrum pro výzkum veřejného mínění – Sociologický ústav AV ČR.

2 **Eduard Spranger** (1882–1963), německý psycholog, budoval svou kulturní a životní filozofii i psychologii porozumění na duchovních vědách. Rozlišuje mezi subjektivní duší a objektivním duchem. Subjektivní duše se vyvíjí vrůstáním jedince do objektivního ducha, tj. do úhrnu kulturních hodnot určité doby. Stykem se světem kulturních hodnot, duchovními akty, individuální duše roste a stává se schopnou rozumět objektivnímu duchu a znovu jej oživotvat (www.wikipedia.cz).

DŮLEŽITOST HODNOT V ČESKÉ SPOLEČNOSTI V LETECH 1990–2014

Centrum pro výzkum veřejného mínění (CVVM) uskutečňuje od roku 1990 až do současnosti výzkum hodnotových orientací v české společnosti. Zjišťuje, jakou důležitost přikládají Češi vybraným hodnotám z oblasti rodinné, pracovní a společensko-politické sféry a životního stylu.

Po celou dobu výzkumu jsou na prvních místech tyto hodnoty:

- Žít ve spokojené rodině (v roce 1990 – 97 %, v roce 2014 – 92 %).
- Pomáhat své rodině a přátelům (v roce 1990 – 96 %, v roce 2014 – 92 %).
- Mít přátele, se kterými si dobře rozumíme (v roce 1990 – 96 %, v roce 2014 – 93 %).
- Žít ve zdravém životním prostředí (v roce 1990 – 98 %, v roce 2014 – 91 %).

Na dalších místech se objevují hodnoty spojené s prací (zajímavá práce, užitečná práce, pracovat se sympatickými lidmi apod.). Některé hodnoty jsou stabilní, u jiných docházelo v průběhu času ke změnám. Výrazně se zvýšila hodnota „mít jakoukoli práci“ (z 59 % v roce 1990 na 73 % v roce 2014), dále důraz na příjemnost života a na to, mít čas na koníčky a zájmy, žít zajímavý, vzrušující život. Snížila se hodnota spočívající v ochotě „pomáhat rozvoji demokracie ve společnosti“ (ze 69 % v roce 1990 na 59 % v roce 2014).

Zdroj: CVVM, 2014.

DOBRÁ RADA NAD ZLATO

Mnohdy slyšíme: **buď sám sebou**. Ale co to znamená? Vystupujeme v životě v řadě rolí a je na nás, do jaké míry jsme v nich „opravdoví“. Většinou chceme vypadat schopnější, lepší, než ve skutečnosti jsme, což je do jisté míry přijatelné. **Netrápit se tím, že nejsme ideální, a naučit se mít rádi sami sebe patří k základním radám, které nám psychologové dávají.** Přiměřená míra sebevědomí ovlivňuje naši úspěšnost, zdůrazňujeme slovo „**přiměřená**“.

Psycholog Tomáš Novák (2014) nabízí v této souvislosti několik zásad vztahu k sobě samému:

- Pochval sebe i druhé, byť vše nebylo ideální.
- Důvěřuj, ale obezřetně. Ne každý, kdo to tvrdí, to s tebou myslí dobře. Ne každý, kdo to myslí dobře, to dobře dělá.
- Když se věci nedaří, věř, že bude lépe – hned, jak na to přestaneš úzkostlivě čekat.
- Nešetři na sobě víc, než je skutečně nezbytné. Musíš vydržet – a to chce určité investice.
- Vyhni se časté sebekritice. Místo toho změň v rámci možností to, co ti vadí.
- Měj rád sebe sama. I proto, abys mohl mít rád své bližní.
- Snaž se být sám sebou, ne někým jiným. Žij v pohodě se svými nedostatky.

Zdroj: Psychologie dnes, 1/2014.

Udělejte si malý pokus. Znovu si vezměte čistý list papíru. Položte si zdánlivě jednoduché otázky: „Proč jsem na sebe pyšný? Co se mi povedlo? Za co se můžu pochválit? Jaké jsou moje úspěchy?“ Na setkáních a seminářích, kde toto cvičení děláme, pozorujeme na lidech počáteční rozpaky, nervózní smích, pak vážnost, soustředění, ale když začnou psát, najednou se začnou lehce usmívat. Poznávají, že na sebe mohou být právem pyšní. Chválí se. Na naše úspěchy zapomínáme, kdežto neúspěchy prožíváme naplno, ničí nás. A to je chyba! Tak se prosím teď zamyslete a pište. Ať je seznam vašich úspěchů co nejdelší.

Svět se stále rychleji mění a vyvíjí, což klade velké nároky na naše **adaptační schopnosti**. Všechno kolem nás je v pohybu a my musíme na změny reagovat. Nemůžeme pasivně přihlížet, ale naučit se jít dále v souladu s měnícím se světem. Nespokojenost se stavem světa i se sebou samým a aktivní odpověď na ni může vést k rozvoji osobnosti, ale způsobit i problémy.

Nové technologie s sebou nesou kromě nových možností i řadu nebezpečí. Pro člověka, pro nás všechny. Studie Digital Diaries (*Psychologie Dnes*, červenec 2014) zjistila, že české děti ve věku tří až pěti let sice ovládají digitální technologie, ale mají problémy zavázat si tkaničky u bot. Naše století přineslo také novou fobii zvanou „nomofobie“ – strach ze ztráty kontaktu při nedostupnosti mobilního spojení. **Hrozí nám digitální demence?** Nad tím se zamýšlí řada autorů, v roce 2014 vyšla publikace specialisty na mozek Manfreda Spitzera, který popisuje, k jakým psychickým změnám může vést přílišné používání digitálních médií. Výsledky výzkumů, které zmiňuje, jsou alarmující. Na digitálních médiích vzniká závislost. V dlouhodobém horizontu poškozují tělo, a především mysl. Jakmile přestaneme vyvíjet duševní úsilí, ochabuje nám paměť. Nervové spoje odumírají a ty nové nepřežijí, protože jich není třeba. U dětí a mladistvých dramaticky klesá vinou digitálních médií schopnost učení; výsledkem jsou poruchy pozornosti a čtení, úzkost a otupělost, poruchy spánku a deprese, nadváha, sklony k násilí a úpadek společnosti.

STRES ZABIJÁK

V současném světě se musíme vyrovnávat s velkým množstvím stresových situací, které zahlcují naše smysly, s pocitem ohrožení i s nároky, které s sebou nese naše společenská i ekonomická situace. Pokud se nedokážeme se všemi hrozbami vyrovnat, dostaví se **stres**, který ohrožuje především obyvatele vyspělých zemí. Projevuje se podrážděním, neklidem, svalovým napětím, ztrátou koncentrace. Ruku v ruce se stresem přicházejí **deprese**, životní melancholie, nechutenství, apatie, různé formy **závislosti** a celá řada **civilizačních chorob**. Řešení na úrovni celé společnosti nevypadá zatím reálně. Jednou z rad, kterou nám odborníci dávají, je právě **poznání sebe sama**. Přemýšlení o sobě, sebepoznání zahrnuje řadu citlivých témat od odhalení skutečných tužeb až po vyjasnění vztahu ke svým problémům. Může nám pomoci „získat půdu pod nohama“ a umět se podívat objektivněji na svět kolem nás, naučit se předcházet stresu. K tomu se vrátíme v závěru této kapitoly.