

Testy osobnosti 2

Tomáš Novák



psychologie pro každého

TESTY VÁŽNĚ I HRAVĚ

PRÉMIOVÝ TEST

POZNEJTE SVOU OSOBNOST

MUŽ A ŽENA - DVĚ RŮZNÉ OSOBNOSTI

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Tomáš Novák

TESTY OSOBNOSTI 2

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2267. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Alena Herbergová
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 136
Vydání 1., 2005
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2005
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1164-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6028-5 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

ÚVODEM	9
I. TESTY NEBO HRY?	10
Testy:	
Uvítací pro ženy: Máte sklon k psychosomatickým chorobám?	12
Uvítací pro muže: Uvažujete přímo brilantně?	12
Co nás čeká a nemine	13
II. JAKÝ BY ASI BYL VÁŠ PSYCHOGRAM	15
Testy:	
Podíváte se do zrcadla...	15
Gaussův dodatek nejen pro nespokojená manželství	19
Myslí smysly?	20
Jenom pět... víc už jich nikdy nebude!	22
Co je mimo smysly, nemusí být nesmyslné	26
Ne vše, co existuje, lze snadno rozumově vysvětlit	27
Jakou máte paměť?	29
Brýle, přes které je špatně vidět	31
Čibr test	35
Intro kontra extro	37
Co by o vás soudili Hippokratés, Galén, Pavlov, Jung, Eysenck?	40
Prémie: Co bude ve vašich „papírech na hlavu“, pokud je dostanete?	43
Testy:	
Kam vaši osobnost zařadit v rámci „periodické soustavy prvků“	44
Kudy vede vaše cesta?	47
Významný teolog a filosof kontra nevýznamný poradenský psycholog	49
Testy:	
Jste ohroženi nadměrnou „musturbací“?	50
Budete mít v životě úspěch?	51



Umíte odpouštět?	53
Velká pětka v praxi	54
Prémiový: Patříte mezi typ „meandro-utilitárně-žinantní“ nebo do skupiny „žinantně-evolučně-narativní abreakce“?	56
Jste muž jedním slovem „super“?	58
Jste „superžena“?	60
Jste žena mužových snů?	61
Jste ideálním protějškem svého partnera (partnerky)?	63

III. TESTY HRAVĚ I VÁŽNĚJI 66

Testy:

Myslíte to upřímně?	66
Kam jste to v životě dotáhli?	68
Jaký je váš „morální věk“?	71
Žijete v podmínkách vysokého napětí?	73
Pane vrchní, prosím... 1-(3,4-dihydroxyfenyl)-2-methylaminoethanol (HO) ₂ C ₆ H ₃ · CHO · CH ₂ NHCH ₃	75
Které řešení je to pravé?	78
Jakou cestou hodláte kráčet k úspěchu? aneb „Historia magistra vitae.“	79
Vážíte si své profese (a tím i sebe sama)?	83
Podléháte citům?	86
„Emhádé“ test pro pokročilé	87
Máte sklon k drogovým závislostem?	89
Jaký je váš vztah k penězům?	91
Kreslete dům	93
Zprávy z ložnice	95
Zájmový test k zamyšlení pro psychologické kutily	96
Jste na své zahradě závislí jako na droze?	98
Patříte mezi dědice Brillat-Savarina?	100
Ovlivňuje vaši náladu počasí?	103
Jste postava k podpírání?	105

IV. ROZUMÍTE SI SE SVÝM PSYCHOLOGEM? 107

Testy:

Rozumíte svému psychologovi?	107
Domluvíte se se svým psychologem?	113
Prémiový: pro rodiče a učitele dětí, které ač přiměřeně nadané, mají značné potíže v čtení, psaní, počítání, kreslení, jsou zvýšeně nešikovné, „jako živé stříbro“.	115



V. ROZUMÍ VÁM VÁŠ PSYCHOLOG?	117
Testy:	
Měli byste vyhledat psychologa nebo psychiatra?	117
Dříve než psychologa vyhledáte	124
Testy:	
Jak zvolit dobrého psychologa?	126
Závidí kolegové vašemu psychologovi tak báječného klienta, jakým jste vy?	129
MÍSTO ZÁVĚRU	133
PŘEČTĚTE SI JEŠTĚ	134



ÚVODEM

Těžko říci, kde se vzala, tu se vzala, legenda o psychologizích zachmuřeného pohledu a rentgenových očí. Pohlédnou, a ty nejskrytější záhyby lidských duší odhalí rychleji, než bys v soláriu košili svlékl. Jako většina nepravdivých legend je i tato pěkná, leč neopodstatněná. Přesněji, je na ní asi tolik pravdy jako ve zprávách Rádia Jerevan. Lidé s určitými problémy se chovají při návštěvě psychologa dosti podobně. Na první, docela obyčejný, pohled lze ledacos odhadnout a samozřejmě lze se také pořádně zmýlit. Zřejmě mentálním pučením z „rentgenové“ vznikla legenda další – psycholog vládne, samozřejmě tajnými, testy. Ty zadá, klient či pacient je vyplní a... opět zde jsou kýžené rentgenové oči, tentokrát posílené o tajemné brýle... testu. I s touto představou opatrně. Testy, zejména osobnostní, poskytují jen omezenou míru informace a sázet jen na jejich výsledky je pošetilé. Rozhovor, pozorování, rozbor produktů činnosti je více než doplňují. Někdy co do míry možné informace spíše dominují.

Faktem je, že lidé o sobě přijímají poměrně ochotně i nepříjemné pravdy poté, co jsou podány s odkazem na objektivní testy. S určitou nadsázkou možno tvrdit, že po několika hodinách testování již souhlasí málem se vším. Podobné dlouhodobé testování je vsutku za trest, byť je i uchazeč či zájemce draze platil.



I. TESTY NEBO HRY?

Psychologický vědecký test, hodný toho jména, by měl splňovat požadavky objektivity, standardizace, reliability a validity. Objektivita je nezávislost na osobě, která jej předkládá a vyhodnocuje. Měl by být k dispozici závazný manuál pro práci s testem, kde je přesně popsáno, co a jak. Standardizace znamená možnost srovnání vlastního výsledku s předem vytvořenými, statisticky zpracovanými normami. Normy tohoto typu nelze vytvořit sebelépe kvalifikovaným klinickým odhadem, ale posouzením výsledků u reprezentativních skupin zkoumaných osob. Reliabilita je spolehlivost. Typickým požadavkem tohoto typu je spolehlivost (shoda) výsledků v čase. A je zde validita – údaj, zda test měří to, co měřit má.

Na okraj možno poznamenat, že výše uvedené striktní požadavky nesplňují i některé v našich podmínkách běžně užívané testy – samizdatem v minulosti šířené a amatérsky přeložené z cizích pramenů. Jeden příklad za všechny – je vskutku smutné, pokud čteme soudní znalecký psychologický posudek, v němž je na výchovné schopnosti rodičů, což je vlastně to nejpodstatnější, oč zde běží, usuzováno z dotazníku PARI. Znalci to obvykle takříkají projde. Advokát, tím spíše jeho klient neví, že PARI je mízerně přeložený z angličtiny, přinejmenším nemá tuzemské normy a nezjišťuje, jak zkoumaná osoba koná, ale jak si myslí, že by bylo správné konat.

Pro úplnost dodejme, že existují testy konstruované tak rafinovaně, že poskytují „testátorům“ informace spíše určené k zneužití než k jinému využití. Recept je jednoduchý. Testíky (holenkové) vyplníte a dozvíte se, že jste na tom víc než bídě. Leč nezoufejte, je zde přece XY, a ten vám nabídne odborný seminář či individuální vedení, a bude vám hned lépe. Zda vskutku lépe, to jistě není. Lehčeji (vaší peněženke) bude ovšem zcela jistě. Časem si na obdobné odlehčování peněženky navyknete...

A máme zde malou rozcvičku: Test „Smrdí peníze, ano nebo ne?“ Je to pouhá jedna věta: „Myslíte, že seriózní český časopis, vydávaný prestiž-



ním odborným nakladatelstvím, mimo jiné se zabývající i etikou psychologické práce, uveřejní placenou inzerci podobné firmy?“ Pokud odpovídáte ano, sdělujete tím řadu informací. Takříkajíc nejste dnešní, projevujete znalost tržního hospodaření, víte, že je u nás svoboda slova, a navíc je vám jasné, že peníze nesmrdí. Odpovídáte-li ne, pak rozhodně nejste stará struktura. Jste dnešní (tj. opak toho, co znamená tvrzení „nejsem dnešní“). Obáváme se však, že víra vaše vás mnohdy spíše klame než uzdravuje.

Zároveň tu ovšem demonstrujeme, jak obtížné to bývá (nejen u podobných testů-hříček) s validitou. Co vlastně onen testík měří? Něco z toho, co je zde uvedeno, něco jiného nebo... nic?

Pozornému čtenáři zvyklému alespoň občas číst mezi řádky jistě neuniklo, že autor této knihy nepatří mezi nekritické obdivovatele testů. Proč tedy na dané téma píše?

Prostě proto, že to, co zde nazýváme testy, jsou spíše **psychologické hry**. Jako takové mohou nastavit do jisté míry zrcadlo, nabídnout určitou informaci, podněcovat myšlení a sebeovlivňování. Mohou naznačit v jakém směru, na co, a možná i na koho si dát pozor. Rozhodně by měly pobavit. Sporné je, zda i potěšit. Seriozní sebepoznání mnohdy bolí.

Tato kniha by „bolet“ neměla. Testy v ní uvedené nelze přeceňovat, byť některé vycházejí z osobnostních koncepcí, vytvořených opravdu slavnými psychology. Snad by nám inspiraci a následné drastické zjednodušení prominuli. Čtenář třeba uvízne drápkem a pustí se následně sám do hlubšího studia.

Věřím, že čtenářky této knížky přijmou s pochopením autorovo tápání v gender problematice textu. Položky v testech by měly být zásadně uváděny v mužské i v ženské podobě. Tedy např.: „Rád bych pracoval na zahradě,“ jakož i „Ráda bych pracovala na zahradě.“ Nepřispívá to k přehlednosti a tak s omluvou obvykle užíváme jen mužskou variantu. Slabšímu pohlaví tuto skutečnost snad alespoň částečně kompenzuje následující test.



Uvítací pro ženy: Máte sklon k psychosomatickým chorobám?

Instrukce: Volte variantu, která nejlépe vystihuje váš názor:

- a) Na „mužské“ nebo „ženské“ formulaci nezáleží. Hlavně ať je text přehledný.
- b) Neříkám, že jde o záležitost podstatnou, ale i tak je preference „mužské“ formy položek projevem sexšovinismu autora.

Vyhodnocení:

Volíte a): Projevujete nadhled a racionálně optimistický přístup k životu. Tento typ lidí nemívá sklon k psychosomatickým onemocněním.

Volíte b): Jste ve vleku jisté skepse a pesimismu. Při dlouhodobé expozici podobného ladění se výrazně zvyšuje pravděpodobnost psychosomatického onemocnění.



Uvítací pro muže: Uvažujete přímo brilantně?

Instrukce: Zvolte variantu, která nejlépe vystihuje váš názor na uvítací test pro ženy:

- a) Správně jim to nandal!
- b) To si zase jednou Novák něco vymyslel!

Vyhodnocení:

Volíte a): „Vonásku, Vonásku, dej si pozor na lásku...“

Volíte b): Ano, máte pravdu.



Co nás čeká a nemine

Testy jsou v publikaci rozčleněny do několika kapitol. Všechny dávají podněty k zamyšlení.

Důležitý je například test Domluvíte se se svým psychologem? Přesněji pak prémiový test, který na něj navazuje. Je to pouhá hříčka. Obsahuje však přímo zlatou informaci. Pokud by autor této knížky měl uvést tři nejpodstatnější informace získané za takřka čtyři desetiletí psychologické praxe, jež by chtěl šířit, byly by to:

- ▶ Informace ve zmíněném prémiovém testu uvedená pod bodem Z. Nehynoucí zásluhu na její existenci má klasik české dětské psychologie Z. Matějček. Leč pozor! Vydal je úřad, a to hned centrální – Ministerstvo školství ČR.
- ▶ Zjištění, že přechod mezi normou a patologií je plynulý. Od toho, co je ještě normální, je k patologii jen krůček. Přitom ale rozdíly mezi dvěma ještě normálními způsoby chování mohou být ohromné. O tom do jisté míry pojednává prémiový test Co bude ve vašich „papírech na hlavu“, pokud je dostanete. Navíc podrobněji i Gaussův dodatek nejen pro nespokojené manželství.
- ▶ Výrok amerického rodinného terapeuta S. Shazera: „Dělej to, co funguje, nedělej, co nefunguje.“ Když to nefunguje, dělej něco jiného. Pokud se této knihy týče, věřte, že nefunguje, pokud budete testy v ní obsažené brát smrtelně vážně. Už vůbec nefunguje, pokud byste z nich chtěli vytvořit jakýsi bič na své bližní.

Závěrečná, V. část zahrnuje test nazvaný Jak zvolit dobrého psychologa? Jde o modifikovaný a rozšířený test, který jsem poprvé použil v publikaci: Sebedůvěra cesta k úspěchu (Praha, Grada 1999).

Lze jen věřit, že se po administraci čtenáři nevybaví známý Renčínův kreslený vtíp. K slečně sedící na lavičce přicházejí dva pánové se slovy:



„My jdeme na váš inzerát: ‚Hledám inteligentního, jemného, ušlechtilého, vzdělaného, citlivého, zdravého, finančně dobře zajištěného partnera...‘ Abyste nečekala zbytečně – ten dobrý muž zemřel v roce 1419.“

Z rozhovoru s autorem onoho vtípu vím, že po jeho uveřejnění, tedy ještě v časech předlistopadových, byl několikrát ostře dotazován, koho že to myslí, kdo se to v citovaný rok vlastně rozloučil se světem. Odpovídal popravdě „nevím“. Psychologa neměl na mysli žádného a ani mít nemohl. Jak se lidově říká, všichni byli ještě na houbách. Pro ty, kdo nevěří, uvádíme, že spojení slov „psyché“ a „logos“ ve slovo jediné je připisováno Filipu Melanchthonovi (1497–1560), přednímu teologovi Lutherovy reformace. Ve slovnících bývá jistěže zcela náhodně uváděno jeho příjmení po heslu „melancholik“. To bývá člověk emočně labilní, sensitivní, s pomalejším psychomotorickým tempem, introvertně zaměřený. Nelze rozhodně tvrdit, že jde o typický obraz psychologa. I když... Vznik samostatného vědeckého oboru psychologie však spadá až do 19. století. Do té doby se krčila kdesi mezi filosofií a snad i teologií.

Upozornění: Mnohé z testů tvoří položky, na něž se odpovídá buď ano, souhlasím nebo ne, nesouhlasím. Odpovědi je třeba věnovat patřičnou pozornost, aby korespondovala se zněním položky. Např. test větou: „Nemyslím, že se Země ještě dnes srazí s asteroidem.“ Při odpovědi – ano, souhlasím – sděluje, že zkoumaná osoba si nemyslí, že dnes dojde ke srážce. Odpověď – ne, nesouhlasím – je nutno vnímat jako nesouhlas s uvedeným tvrzením. Tedy tak, že si zkoumaná osoba myslí, že ještě dnes ke srážce dojde.



II. JAKÝ BY ASI BYL VÁŠ PSYCHOGRAM



Podíváte se do zrcadla...

Jací vlastně jste? Jak vnímáte sami sebe? Pomocí následujícího testu si můžete vytvořit sice jen zcela orientační, ale přece jen psychogram. Otiskujeme jej zde již podruhé. Poprvé byl otištěn v knížce T. Nováka: Testy osobnosti (Grada, Praha 2004). Ti, kteří knihu mají a test kdysi vyplnili, mohou srovnávat, zda a jakým směrem se jejich vývoj ubírá, eventuálně zda jsou již osobnostmi natolik zralými (a hříčka je natolik objektivní), že se výsledky nemění.

Instrukce: Následující tabulka ukazuje vždy dvě protikladné vlastnosti. Rozvoj každé z nich budeme hodnotit na škále od jedné do tří. Vzdálenost projevu v extrémech párových protikladných vlastností bude ovšem větší než tři, budou ji reprezentovat vždy tři body ve směru jednoho extrému (např. charakteristiky klidný) a tři body ve směru párového opačného extrému (zde neklidný). Trojka vždy znamená velmi výrazný rozvoj dané vlastnosti. Dvojka znamená, že tato vlastnost existuje, je rozvinuta nezanedbatelnou, nápadnou měrou. Jednička symbolizuje, že tato vlastnost je jen naznačena. Na každém řádku zaškrtněte vždy jen jedno číslo. Tj. to nejvyšší, které lze té které vlastnosti přiřadit.

introvert	3 2 1 1 2 3	extrovert
svědomitý	3 2 1 1 2 3	lajdák
nespolehlivý	3 2 1 1 2 3	spolehlivý
vyrovnaný	3 2 1 1 2 3	náladový
agresivní	3 2 1 1 2 3	snášlivý
hovorný	3 2 1 1 2 3	mlčenlivý
netrpělivý	3 2 1 1 2 3	trpělivý

Pokračování



optimistický	3 2 1 1 2 3	pesimistický
dominantní	3 2 1 1 2 3	podřizující se
snílek	3 2 1 1 2 3	realista
důvěřivý	3 2 1 1 2 3	nedůvěřivý
bojácný	3 2 1 1 2 3	odvážný
sebevědomý	3 2 1 1 2 3	podceňující se
šetrný	3 2 1 1 2 3	rozmařilý
praktik	3 2 1 1 2 3	teoretik
temperamentní	3 2 1 1 2 3	flegmatik (bez projevů živého temperamentu)
odměřený	3 2 1 1 2 3	vstřícný
citlivý	3 2 1 1 2 3	necitlivý, nereagující na emoční podněty
naivní	3 2 1 1 2 3	znalý života, „práskaný“, snad i vychytralý
lehkomyslný	3 2 1 1 2 3	opatrný, promýšlející následky
náročný	3 2 1 1 2 3	skromný

První krok vyhodnocení:

Nejprve a na první pohled zjistíme výsledek sebehodnocení v rozložení jednotlivých vlastností v posuzovací škále. Má orientační hodnotu. Ta vzroste, pokud sebehodnocení porovnáme s hodnocením druhých, pro nás významných lidí. Ptáme se:

- » U které vlastnosti se nejvíc nadhodnocujeme proti hodnocení z okolí?
- » Která z našich vlastností je nejvíc zjevná, snadno patrná pro okolí?
- » V kolika oblastech se liší naše sebehodnocení od hodnocení druhých?
- » Jak nás hodnotí muži a jak ženy?
- » Které pohlaví je vůči nám tolerantnější a hodnotí nás kladněji?



- » Proč tomu tak je? (Tento dotaz již poněkud přesahuje hranice tohoto testu. To ovšem neznamená, že by byl nezajímavý.)
- » Vadí vám rozdíly v sebehodnocení a v hodnocení druhými a proč?
- » S kolika vlastnostmi na seznamu jste spokojeni?
- » S kolika vlastnostmi na seznamu jste nespokojeni?

Druhý krok vyhodnocení:

Odečtete počet záporně vnímaných („nespokojenost vyvolávajících“) vlastností od počtu těch, jež vnímáme jako kladné. Výsledné číslo lze považovat za bodový zisk.

<i>Body</i>	<i>Hodnocení</i>
15–21	Velmi dobrý výsledek, typický pro harmonické osobnosti.
5–14	Výsledek naznačuje nespokojenost se sebou a nejistotu v hodnocení.
1–4	Naznačuje nevyrovnanost a sklon k pocitům nedostatečnosti.
0 až –21	Vyhrocené sebedoceňování. Výsledek je varující přinejmenším tím jak (a proč) se oproti skutečnosti podceňujete.

Prémie pro psychologické kutily:

Obdobným způsobem možno sestavit řadu posuzovacích škál. Hodnotíme pak třeba:

bezprostřední	kritický
inteligentní	méně nadaný (hloupý)
citově zralý	citově nezralý (infantilní)
průbojný, asertivní	pasivní
nadšený	skeptický
svědomitý	nesvědomitý
odvážný	zbabělý
„miláček štěstěny“	smolař

Pokračování



útlocitný	tvrdý, bez citu
podezíravý	naivní
soběstačný	závislý na druhých
ovládající se	bez sebevlády
velkorysý	malicherný
veselý	smutný
nezávislý	závislý
šťastný	nešťastný
silný	slabý
silná osobnost	slabá osobnost
mužný	zženštilý (pro hodnocení muže)
vyhraněně ženská osobnost	mužatka (pro hodnocení ženy)
femininní	maskulinní
pravdomluvný	lhář
chápací	nechápací
přízpůsobivý	nepřízpůsobivý
taktní	netaktní
jemný	hrubý
příjemný	nepříjemný
rozhodný	váhavý
přátelský	nepřátelský
individualista	typ kolektivní (týmový hráč)
výkonný	nevýkonný

S tímto nebo jakýmkoliv obdobným seznamem pak pracujeme podobně jako je uvedeno výše. Tvořivosti se meze nekladou. Dvojice posuzovacích opačných položek je možné aplikovat nejen na sebe, ale i na jiné lidi.



Gaussův dodatek nejen pro nespokojená manželství

Tabulka psychogramu mimo jiné ukazuje, jak velká odlišnost může být v ještě normálním projevu určitých vlastností u dvou lidí. Od nevýrazného středu tři směrodatné odchylky napravo i nalevo. Dohromady je těchto odchylek šest. Na druhé straně u vyhraněných projevů stačí již jen jeden krok (bod, směrodatná odchylka) a od řekněme širší normy se projev změní v již víceméně patologický nebo alespoň nepřijatelný.

S jistou nepřesností a zjednodušením lze vše znázornit ve tvaru Gaussovy křivky. (Statisticy prominou, leč připomínající horu Říp.)

Např. mezi člověkem, který je vyhraněně, ale v normě šetrný a tím, kdo na peníze příliš nehledí a „korunu obvykle neudrží“ je daleko větší rozdíl než mezi nesnesitelným, patologickým skrbílkem a oním šetrným, stejně tak, jako je malý rozdíl mezi tím, kdo rád utrácí a tím, kdo má utrácení jako drogu a následnými dluhy zničí rodinu nebo firmu.

Instrukce: Vyberme tři nejvíce rozdílné charakteristiky typické pro sebe a partnera. Pripusťme, že škála +3 až -3 může pokračovat ještě o bod v každém směru, to ovšem k patologii. Do škály zakreslíme své a partnerovy vlastnosti.

Vyhodnocení: Zaměříme se na počet extrémně vzdálených hodnot. Tj. těch, v nichž sami skórujeme pro vyhraněnou vlastnost (např. uzavřený) a partner obdobně skóruje pro její vyhraněný opak (zde tedy otevřený, vstřícný). Každý z těchto vyhraněných rozdílů může výraznou měrou narušit vztah. Dva tři podobné rozdíly a kvalitní partnerský vztah má charakter zázraku (tolerance). Přesné normy vytvořit nelze. Snad jen lze dodat, že: *„Každý rozdíl je hoden lásky, protože rozšiřuje život.“* Tak pravil K. Čapek, ovšem nedodal, kde tu lásku vzít...



Myslí smysly?

Instrukce: Následující test je tvořen položkami, jež mají tři možné varianty. Odpovědi zvolte a vyznačte vždy jednu z variant.

1. Text si nejlépe osvojím, pokud:
 - a) si jej hlasitě a opakovaně čtu,
 - b) jej mám nahraný na magnetofonové kazetě nebo na CD a pouze naslouchám,
 - c) podtrhuji si v něm to nejdůležitější a následně dělám výpisky.
2. Vzpomínka na hostinu (hodování při zabíjačce, opékání selete, ryb, banket) je pro vás spojena především:
 - a) s tím, jak to tam krásně, zajímavě vypadalo,
 - b) se vzpomínkou na to, co se při tomto setkání mluvilo, eventuálně zpívalo,
 - c) dodnes máte na jazyku chuť některé z lahůdek.
3. Máte možnost návštěvy jedné kulturní události. Půjdete:
 - a) na výstavu vynikajícího malíře,
 - b) na koncert neméně vynikajícího hudebníka,
 - c) navštívíte tvůrčí dílnu známého sochaře. Nevadí mu, pokud se budete exponátů dotýkat a navíc vám samotným umožní modelovat.
4. Po celodenním shonu je pro vás nejlepší odpočinek:
 - a) sledování televize nebo pouhé dívání se z okna nebo třeba do zahrady,
 - b) klidné popovídání si, eventuálně poslech rozhlasu,
 - c) pletení, modelářská práce, vyšívání, domácí kutění formou drobných oprav nebo uspořádávání obsahu skříní, pořádání knihovny. Rozhlas k tomu může hrát.
5. Zamílovali jste se, je vám zase tolik let jako vám bylo při prožívání první velké, i když ještě nesmělé a platonické lásky. Jste se svým tehdejším protějškem. Nejkrásnější je:



- a) dívat se na něj, na ni,
 - b) poslouchat jeho či její hlas,
 - c) vzájemný dotek, držení se za ruku.
6. Nejlepší způsob přípravy do školy pro vás byl:
- a) práce s učebnicí,
 - b) naslouchání výkladu učitele,
 - c) písemná příprava.
7. V dětství jste dávali přednost:
- a) sledování televize,
 - b) poslechu pohádek nebo příběhů (četba rodičů, rozhlas, gramofon),
 - c) konstruktivním nebo manipulativním hrám (stavebnice, kostky, Merkur, šití na panenky).

Vyhodnocení:

- Zjistili jste převahu odpovědi a): svědčí to pro tzv. **zrakový typ**.
 Zjistili jste převahu odpovědi b): svědčí to pro tzv. **sluchový typ**.
 Zjistili jste převahu odpovědi c): svědčí to pro tzv. **dotekový typ**
 (neboli haptický).

Preference eventuálně odmítání toho kterého typu má především vliv na paměť a učení. Nejen ovšem na ně. Ovlivňuje i mezilidské vztahy včetně partnerských. Traduje se například, že pro ženy je typický přístup: „Mluv, mluv, zajímáš mne,“ což u mužů rozhodně neplatí. Tam bychom snad spíše mohli říci: „Ukaž se, ukaž se...“ Oběma pohlavím není cizí typ haptické, dotykové přitažlivosti. Jak u mužů, tak i u žen s problémy v seznamování bývají problémy s dotykem a strachu z dotyku. Těžko se muži sblíží se ženou, pokud se od ní drží nejbliže na půl metru. Těžko dát i nadějněmu vztahu impuls k dalšímu rozvíjení i v opačné situaci, kdy žena na dotyk vyděšeně ucukne. Muž typu „sentinel dívčích srdcí“ na to příliš nehledí. Osamělci však mezi „sentinely“ nepatří. Pohyb ženy si vysvětlují jako sdělení: „Ještě krok a zavolám strážníka.“ Samozřejmě, nic proti tomu. Problém je v tom, že oba si sblížení přejí... marně. Láska, tedy ta sentimentálně romantická, je ovšem mocná čarodějka a „strážník“, ba ani „andělíček



strážníček“ mnohdy nakonec volán nebývá. Když posléze v manželství hormonální vzněty poněkud ochabnou, nemusí vše končit spokojeným vzájemným odstupem spojeným se souzněním. Pro jednoho z dvojice může být přítulení se a dotyk faktorem snižujícím úzkost a vytvářejícím pocit zázemí domova. Pro druhého pak i nadále přetrvává pocit, že takto se předávají pouze bacily. Svůj význam zde mívá i profese. Šťastný je ten, jehož typu odpovídá „mluvící“ nebo naopak „tichá“, byť třeba „naslouchací“ profese. Problémy vznikají, pokud se domů vrací jeden „vymluvený“ a druhý nadmíru „namlčený“.

Pro pořádek nutno dodat, že tento i následující test byly původně připravovány ve spolupráci s Věrou Capponi jako součást plánované kapitoly o partnerství v naší společné knize *Sám sobě psychologem*. Její smrt byla rychlejší. Je však možné dodat, že „smyslové rozdíly“ v páru považovala paní doktorka za mimořádně závažné, byť v praxi ke škodě věci často opomíjené.



Jenom pět... víc už jich nikdy nebude!

Instrukce: Budeme zjišťovat, který vjem si dokážete představit lépe, přesněji, jasněji, s menším úsilím. Zaznamenáte vždy číslo položky a písmeno varianty odpovědi.

» Jasněji si vybavuji:

1. ▶ zvuk trhaného nebo mačkaného papíru (B),
▶ vjem doteku ruky na hebké, sametové nebo hedvábné látce (E),
2. ▶ obličej blízkého člověka (A),
▶ vůni parfému, který používal, květiny, kterou měl rád nebo třeba vánočního cukroví jež pekl, nebo pach desinfekce z jeho nemocničních šatů (C),
3. ▶ chuť vína (D),
▶ tvar sklenice, z níž jsme je pili (E),
4. ▶ pohled na stůl s lahví onoho vína (A),
▶ jeho vůni (C),