

DŽUNGLE

V NÁS

Praktická psychologie
pro každého

Jiří Plamínek

*Z tisíců konzultací, jež jsem v běhu času poskytl,
si odnáším prozření, že většina drobných i větších příkoří,
která si lidé v životě udělají, není způsobena tím,
že by byli špatní. Souvisí s tím, že si navzájem nerozumí.*

*A neumí nebo nechtějí o svých neshodách mluvit.
Pochopí-li, že jsou sice různí v projevu a zájmech,
ale nápadně podobní v hlubinách svých osobností,
tajemno se rozpouští jak ranní mlhy nad vodami.*

*Dobro se pak utkává pouze se zlem, které je plně nasvíceno.
Takové zlo rychle ztrácí významnou část své ničivé síly.
Podle Jana Ámose Komenského tma nemá moc zahnat světlo,
kdežto světlo umí potlačit tmu. Rychlostí světla, dodejme.*

DŽUNGLE

V NÁS

Praktická psychologie
pro každého

Jiří Plamínek

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**.*

RNDr. Jiří Plamínek, CSc.

Džungle v nás
Praktická psychologie pro každého

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 7764. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová
Grafická úprava a sazba Jan Šístek
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Počet stran 144
První vydání, Praha 2020
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

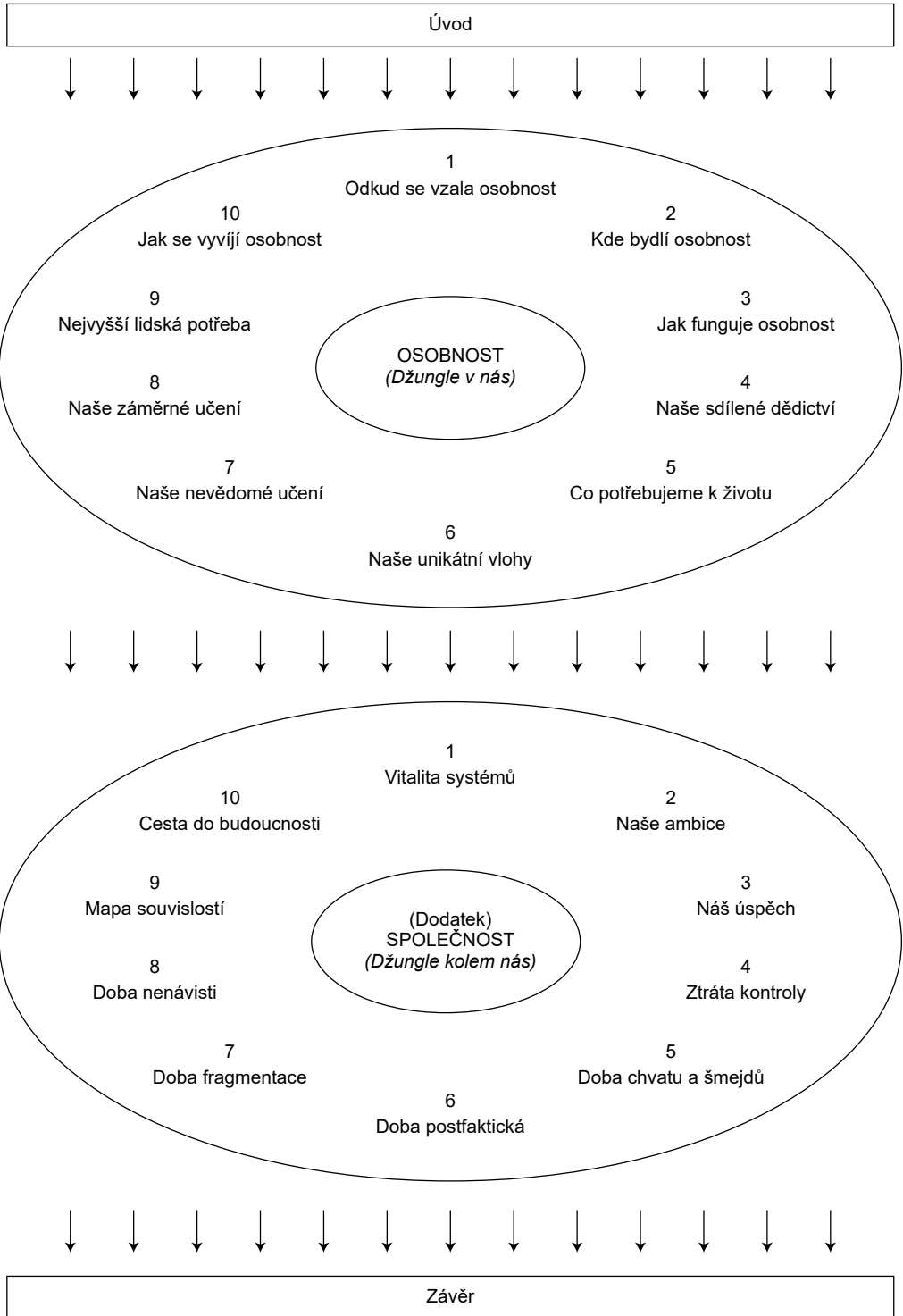
© Grada Publishing, a.s., 2020
© RNDr. Jiří Plamínek, CSc.

ISBN 978-80-271-1876-2 (ePub)
ISBN 978-80-271-1875-5 (pdf)
ISBN 978-80-271-1691-1 (print)

Přehledný obsah

(podrobný obsah je v závěru knihy)

O autorovi	8
Úvod	9
1 Odkud se vzala osobnost	13
2 Kde bydlí osobnost	21
3 Jak funguje osobnost	27
4 Naše sdílené dědictví	35
5 Co potřebujeme k životu	45
6 Naše unikátní vlohy	53
7 Naše nevědomé učení	65
8 Naše záměrné učení	79
9 Nejvyšší lidská potřeba	87
10 Jak se vyvíjí osobnost	97
Dodatek: Džungle kolem nás	111
Kdysi aktuální poznámka	131
Závěr	133



Obrázek 1: Stavba knihy.

O autorovi

Ve své poradenské praxi se hlásím k myšlenkám tří českých velikánů – Jana Ámose Komenského, Josefa Švejka a Járy Cimrmana. Biskupova hravost, Švejkova prostota a Cimrmanova všestrannost – to jsou ideály, ke kterým nemotorně směřuji.

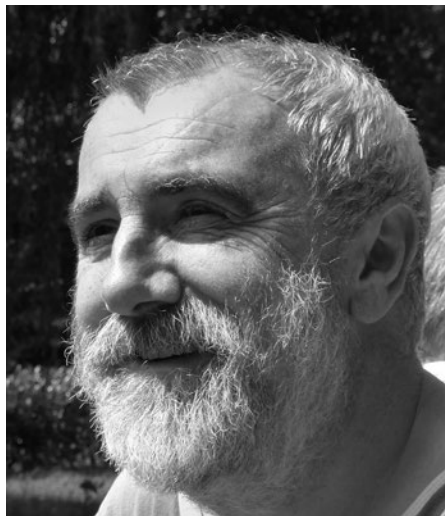
Protože jsem naprosto neschopný uživit se rukama, zkusil jsem to hlavou. Z podobnosti dějů v přírodních a ekonomických systémech jsem odvodil teorii vitality, která dnes sice skromně, ale stále spolehlivěji pomáhá identifikovat a odstraňovat problémy našich firem a institucí.

Vedle managementu se věnuji i zvládání konfliktů. Jako zatvrzelý pacifista jsem se zamiloval do jejich nenásilného řešení. Z výletů do USA jsem přivezl do tehdejšího Československa mediaci – řešení sporů za pomoci neutrálního odborníka – a stal se prvním českým mediátorem. Na tu dobu rád vzpomínám – občas jsem musel vysvětlovat, že v rámci mediace nebudeme ani meditovat, ani vyvolávat duchy.

Vystřídal jsem devatero řemesel – rád jsem byl prospektorem v poušti, českým koordinátorem programu řešení konfliktů a rozhodování při OSN, ředitelem odboru na federálním ministerstvu, koordinátorem vzdělávání středoevropských trenérů při Johns Hopkins University v Baltimoru, ale třeba i značně šokovaným členem komise pro vyčíslování škod po okupaci Československa v letech 1968–1991.

Posledních zhruba 25 let jsem nezávislým učitelem a konzultantem. Píšu tradiční a e-learningové tréninkové programy, snažím se být užitečný jako facilitátor a mediátor. Tato praxe je neuvěřitelně bohatá na ojedinělé případy a neobvyklé zkušenosti. Jejich tíhy se zbavuji psaním knih. Dnes jich může být kolem dvaceti. Vůči našim krutě zkoušeným lesům jsem se provinil i články a knihami s přírodovědeckou tematikou.

Jazyky jsem nikdy moc neuměl. Domluví se lámanou ruštinou, osobitou verzí angličtiny a občas i česky. Vzděláním se hlásím k jilemnickému gymnáziu, pražské Univerzitě Karlově a marylandské JHU, teritoriálně ke zbylým lesům, vodám a skalám v širokém okolí Krkonoš – od Českého Švýcarska až po Broumovské stěny. Celý život mě neopustil pocit, že kdo si při práci hraje, udělá víc.



Jiří Plamínek
 jplaminek@seznam.cz
 www.jiriplaminek.cz

Úvod

Naše vzdělání bývá v současnosti solidní v technických oborech. Jsme-li vzdělaní, pak obvykle umíme pracovat s počítači, známe jazyky, rozumíme svému oboru. Často však tápeme, máme-li rozumět lidem a jejich vztahům. Tady vzdělání nebýváme, tady býváme odkázáni na sebe.

Těmto potížím čelí učitelé ve školách, manažeři ve firmách, partneři v rodinách, sousedé v ulicích, občané v obcích, poslanci v parlamentech, prostě většina z nás v osobním životě i při práci. Již třicet let se snažím při řešení těchto trablů pomáhat. A vidím, jak nám naše neznalost sebe sama umí ubližovat.

Chyběla mi malá knížka, která by podstatné informace o naší psychice srozumitelně vysvětlila, aniž by se příliš zapletla do detailů nebo utekla k mystice. Po letech otálení jsem ji napsal. Umožňuje poznávat a zvládat sebe i jiné. Džungle v nás je totiž docela pochopitelná.

O úmyslu

Lidská psychika opravdu nápadně připomíná džungli. Obsahuje skryté poklady, bludné kořeny i nebezpečná zákoutí. Na cestu do této spleť krajiny je třeba mít dobrou mapu. Zobrazení se nesmí utápět v detailech ani trpět výmysly.

Takovou mapu jsem se pokusil nakreslit a dal jí podobu této knížky. Vybírám ze života i učebnic klíčové orientační body a ukazuji souvislosti mezi nimi. Držím se přitom vědy. Jsme možná trochu složití, ale rostli jsme a košatěli podle zákonů přírody.

Vyprávím příběh, který vám nemohou předat ani nadšenci, kteří vidí v našem mozku nadpřirozené vlohy, ani specialisté, kteří pro samé tápání ve výjimkách a podrobnostech univerzální mapu naší psychiky dosud nemají.

Čerpám ze znalostí přírody a letité poradenské a učitelské praxe a získané poznatky srovnávám s tím, co už o nás ví mladičká a krásná věda zvaná psychologie. Vlastně se snažím poskytnout náměty pro užívání velkorysého daru jménem život.

O metodách

O ničem není možné vědět všechno. Tím spíše, jde-li o něco složitějšího. Izraelský matematik Lotfi Zadeh dokázal, že o složitých systémech nelze vynášet soudy, které jsou zároveň přesné i výstižné. Tento trochu podezřelý závěr, k němuž se v knize ještě vrátím, dostal jméno princip inkompatibility.

Jde o jakési alibi pro všechny, kteří o něčem komplikovaném mluví. Říká totiž, že tito lidé se musí rozhodnout. Buď budou přesní a v zásadě nudní. I tu nejjednodušší věc budou muset definovat a popsat mnoha složitými slovy.

***Poznámka:** Touto cestou jdou například matematici. Ale také zákonodárci a soudci „rakousko-uherského“ střihu, vzývající literu zákona i tehdy, když je v něm zjevná chyba.*

Druhou možností je pokoušet se především o srozumitelnost a spolehnout se spíše na podobenství a představivost.

Poznámka: *Po těchto stezkách putují spíše básníci. A rovněž zákonodárci a soudy, věřící spíše v ducha zákona, tedy v hlubší smysl, který byl do slov a pravidel vložen.*

Kdo chce jít cestou výstižnosti, čelí velké výzvě: zjednodušit, ale nezkreslit. V překladu do srozumitelného jazyka se nesmějí ztratit realita a pravda. Některá témata přitom přejí spíše přesnosti, jiná přímo volají po výstižnosti.

Jako přírodovědec uznávám, že přírodní vědy a technické obory jsou jednodušší. Mohou si dovolit více přesnosti. Vytvářejí ucelené systémy znalostí. Chcete-li přispět něčím novým, musíte už existující respektovat. Vysvětlit, co už vysvětleno bylo, a připojit něco navíc.

Příklad: Ještě pro Isaaca Newtona byly čas a délka neměnnými veličinami. Teprve Albert Einstein popsal jejich závislost na pohybu. Jeho myšlenky by se však nikdy neprosadily, kdyby pro nulovou rychlost pohybu nenabývaly hodnot, které známe z Newtonovy teorie a na něž se v životě tolik spoléháme.

Vědy o systémech, které člověk vytvořil nebo ovlivňuje, to mají podstatně těžší. Práci jim komplikuje prostý fakt, že člověk může jednat nelogicky, iracionálně a nepředvídatelně.

O psychologii

Psychologie dostává tyto rány z bezprostřední blízkosti. Snaží se pochopit sám zdroj těchto potíží – lidskou osobnost. Výsledkem je relativní chaos. V psychologii (ale také v ekonomice, sociologii a podobných vědách) se vedle sebe vyskytují teorie, které se příliš respektovat nemusí.

Dokonce mohou být viditelně mylné, protože vysvětlují jen část situací a se zbytkem reality jsou v rozporu. Nejsou však zbytečné, v určitých situacích pomáhají, nicméně jinde a jindy beznadějně selhávají. A laik se v takové situaci těžko vyzná.

Příklad: Dnes už lze napočítat desítky teorií osobnosti. Mají všechny nectnosti, které jsem vyjmenoval, a jednu velkou navíc – chybí jim střecha. Obecná teorie podepřená argumenty, pod níž by se mohly schovat, když je někdo začne pomlouvat tak jako já teď a tady.

Mí klienti však nechtějí čekat na psychologického Newtona či Einsteina. Potřebují rozumět sobě a jiným. Tážou se mne a já, vybaven myšlením přírodovědce, nerad poskytuji odpovědi a předpovědi bez vysvětlení.

Dal jsem tedy své „praktické psychologii“ strukturu, na niž jsou zvyklé přírodní vědy. Výsledek šel nad očekávání – odpovědi se staly srozumitelnějšími, prognózy přesvědčivějšími, poznatky dostaly kontext a vzájemné souvislosti.

O knížce

Po zhruba 15 letech užívání jsem se rozhodl svůj systém publikovat. Věřím, že pomohl-li mně a mým klientům, může pomáhat i lidem, které osobně neznám. Nejde o novou teorii osobnosti. Jde o propojení dílčích teorií, které mohou využít manažeři, učitelé, lídři, politici, lidé v pomáhajících profesích – vlastně všichni, kteří se v životě či práci setkávají s lidmi.

Snažil jsem se především o výstižnost. Tedy zjednodušovat, aniž bych zkreslil. A zasadit poznání do reality a praxe. Výklad ilustruji příklady tak bohatě, jak jen je to možné. Všechny příklady a uváděné důsledky pro praxi jsou napsány podle skutečných kauz.

***Poznámka:** Změny jsem prováděl jen „ve jménu anonymity“ (jména aktérů a některé realie) nebo ve službách srozumitelnosti (nejčastěji tím, že jsem ze složitých případů vypreparoval jen jeden jediný řetěz souvislosti).*

Věřím, že mé myšlenky alespoň skromně přispějí k porozumění mezi lidmi. Že se dostanou do služeb užitečných a dobrých činů. Mám ke svému optimismu důvod ve slovech Buddyho i Konfucia, kteří, byť odděleni hradbou Himálaje, shodně a téměř současně označili za kořen všeho zla nedostatek poznání.

O vděčnosti

Děkuji všem, kteří našli trpělivost nebo zájem si se mnou o lidech povídat. V prvním sledu mé dceři Báře, za zájem, pochopení a povzbuzování. Jsem vděčný a děkuji svým klientům, kteří mi nedopřávají nudy ni oddechu a z nichž mnozí už jsou více přáteli než zákazníci. Můj zvláštní dík patří Jakobovi a Monice Dirhanovým a Tomáši Mačugovi, kteří knihu nebo její části pročetli ještě před její cestou do nakladatelství a pomohli mi odstranit různé autorské prohřešky a obsahové nedostatky.

O době

Kniha vznikala ve dvou fázích. Jejich deset kapitol jsem měl pohromadě už o Vánocích roku 2018. V té době mi však začalo být jasné, že textu něco podstatného chybí. Svět měnil svou tvář. Napříč zeměmi i kontinenty se v politice stále více prosazovali populisté a hrubiáni, bylo stále obtížnější odlišit fakta od výmyslů a povrchnost a vulgarita stále častěji válcovaly hloubku a noblesu.

Tento vývoj může být pustošivý, protože člověk se učí zejména napodobováním. Napodobujeme úspěšné lidi a měníme se pod jejich vlivem. Vodítek k pochopení naší vlastní psychiky by bylo málo, kdybych k popisu džungle v nás nepřipojil i trochu úvah o podnětech, které v současnosti dostáváme z džungle kolem nás.

Trvalo mi dalších dvanáct měsíců, než jsem shromáždil dostatek dat a odvážil se téma vnějších vlivů – těch aktuálních a v Evropě a Severní Americe působících – shrnout ve formě poměrně obsáhlého dodatku. Vydání se zpozdilo a já jen doufám, že naše psychika je s dodatkem, věnovaným vztahové džungli kolem nás, zase o něco pochopitelnější.

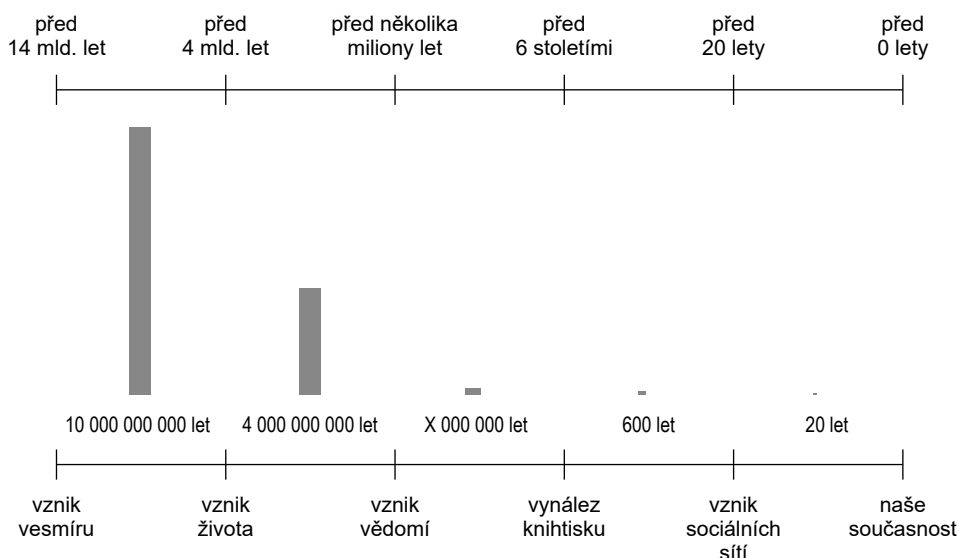
1

Odkud se vzala osobnost

Vědět, co předcházelo našemu vpádu do historie Země, znamená dostat šanci porozumět nejhlubším příčinám našeho chování. Proto jsem na začátek knížky umístil tuto stručnou kapitolu o našem biologickém původu.

1.1 Život

Před necelými 14 miliardami let se začala část energie po „velkém třesku“ organizovat ve hmotu. Vznikl vesmír a minimálně v jedné jeho končině i život a později vědomí. Po dlouhých miliardách let vývoje života se na Zemi objevil biologický druh, k němuž patříme. Jeho historii schematicky ukazuje obrázek 2.



Obrázek 2: Přehled historie od vzniku času.

Příběh vzniku života je až na detaily známý. Když raná Země dostatečně ochladla, stala se voda kapalinou a zaplnila prohlubně zemského povrchu. Nešlo jen o čistou vodu, na mnoha místech v ní byl přítomen metan, amoniak, oxid uhličitý a další látky.

Nad takto vzniklými proceány zuřily silné bouře a dopadalo na ně ultrafialové záření. V takových podmínkách se ze zmíněných složek tvoří **organické látky**. Bezpochyby vznikaly i na rané Zemi a protože bylo všude dost energie, organizovaly se látky jednoduché ve stále složitější.

Složitější organické látky se často vyskytovaly v podobě zahuštěnějších kapek. Tyto kapky dostaly hodně času na hraní a experimentování. Reagovaly spolu, rozdělovaly se a zase splývaly. Některé se v rámci těchto hrátek začaly replikovat, tedy vytvářet své kopie.

Staly se z nich **replikátory**. Obsahovaly informace, jak má replikace probíhat a jak má vypadat výsledný útvar. Tohle je v přírodě zcela běžné, například roztoky v sobě mají přesné fyzikální a chemické návody, jaké útvary a s jakou symetrií z nich mají vykryštalizovat.

Kapky, které se naučily replikaci, se dále vyvíjely a stávaly se stále složitějšími. Spolu s tím rostla složitost informací v nich obsažených. Dnes známe tyto replikátory – přibližně řečeno – jako soubory genů.

Vznikající replikátory se často dostávaly do problémů. Obsahovaly stavební látky pro jiné kapky. Když bylo málo surovin, začalo přetahování o tyto látky a některé kapky se začaly opouzdřovat a bránit. Tak vznikly buňky a těla organismů.

Těla organismů jsou tedy vlastně **nástroji pro přežití** replikátorů. Jsou ve službách genů, což platí i pro naše těla. Další informace o tomto zajímavém vztahu lze najít v knize *Sobecký gen* od slavného britského biologa Clintona Richarda Dawkinse.

1.2 Biologická evoluce

První organická těla se zřejmě rozmnožovala prostým dělením, přičemž do nové kapky (buňky, těla) přecházel i replikátor v podobě návodu na výrobu dalších těl. Tento děj se stal předobrazem prvního pilíře biologické evoluce – **dědičnosti**.

Replikace nemohla být dokonalá. Při kopírování genetické informace vznikaly chyby. Chybovost přenosu je podmínkou druhého pilíře evoluce – **proměnlivosti**. Díky chybám má vývoj z čeho vybírat.

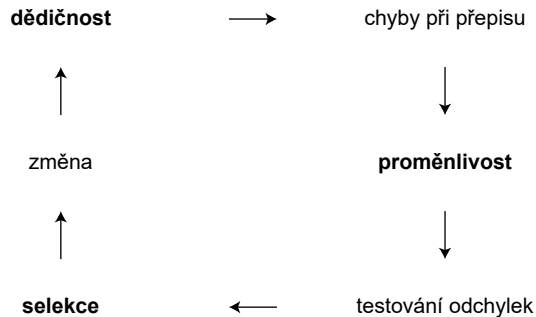
A právě přírodní výběr, tedy **selekce**, je třetím pilířem evoluce. Některé chyby nebyly výhodné z pohledu přežití těl, takže se nedostaly do dalších generací. Jiné mohly vést k vylepšením, těla se pod jejich vlivem stávala životaschopnějšími nebo se více replikovala.

Podstatu vývojového děje jsem shrnul na obrázku 3, kde tvoří uzavřený cyklus. Ve skutečnosti však jde o stoupající vývojovou spirálu, přesně o tu spirálu, již popsal Georg Wilhelm Friedrich Hegel, protože vše směřuje k tomu, aby do dalšího kola dědění vstoupil mírně odlišný genetický vzorec.

Časem se ukázalo, že chyb je málo na to, aby byl vývoj dostatečně dynamický. Prosté dělení dostalo alternativu – **pohlavní rozmnožování**. To se zpravidla popisuje jako sply-

nutí dvou sad genů, ale ve skutečnosti jde o lítý boj, při němž jednotlivé dvojice odlišných řešení soupeří o příslušná místa v genetických řetězcích.

Někdy vyhraje jedno řešení, jindy druhé, někdy se řešení zkombinují. V každém případě je postaráno o to, aby se potomek lišil od svého rodiče s pravděpodobností, jež se blíží jistotě. Proměnlivost je vyšší, selekce účinnější.



Obrázek 3: Podstata biologické evoluce.

Praktické důsledky

Lidé by si měli uvědomit, že jsou po významnou část života de facto ve službách sexuality. Rod přitom dostává viditelnou přednost často i před bezpečím a přežitím, jinak bychom nemuseli v době obrovských zdravotních rizik tolik propagovat „bezpečný sex“.

Sexualita tak občas zápasí s rozumem, který se snadno může dostat do defenzívy. Znamé je kupříkladu riskantní chování některých mladých mužů, kteří se snaží zaujmout potenciální partnerky extrémními činy, při nichž hrozí zranění (skoky do vody, rychlá jízda).

Excesy však souvisí s věkem jen volně. Poznal jsem případ staršího muže, který, ač se bál chodit v noci do lesa, přesto se plížil porosty při okraji obce, aby mohl sledovat ve vytipovaných oknech vybrané objekty svého erotického zájmu.

Poté, co jej partnerka jednoho letního večera vystopovala způsobem blízkým metodám Old Shatterhanda, muž při mediaci s patrnou úlevou souhlasil s opuštěním svého koníčka. Vždy, když v oknech žádoucí obrazy potemněly, totiž v panice utíkal z lesa – strach z temna se mu rychle vracel.

1.3 Vědomí

Vývoj se rozběhl a postupně vedl k širokému spektru biologických druhů. S intenzitou konkurenčního boje o prostor a suroviny postupně rostla složitost organismů. Složitějšími se stávala i čidla pro vnímání a zpracování informací.