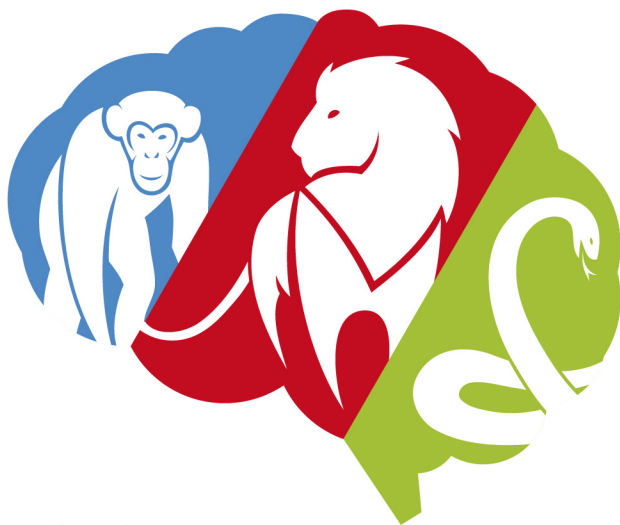


ZA TO MŮŽEŠ TY... MŮJ MOZKU

Jste spíš šelma, primát nebo plaz?



VLASTIMIL ORLITA

JAK TROJJEDINÝ MOZEK OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ

Bizbooks®

Vlastimil Orlita

Za to
můžeš ty...
můj mozku!

BizBooks

Brno

2015

Za to můžeš ty... můj mozku

Vlastimil Orlita

Obálka: Pavel Ševčík

Odpovědná redaktorka: Martina Rybičková

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0347-7

Informace o knihách z nakladatelství BizBooks:

www.bizbooks.cz

www.facebook.com/NakladatelstviBizBooks

www.twitter.com/BizBooks_knihy

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 19062.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

Markovi

Obsah

17. březen 2014	6
Za to můžeš ty!	8
Trojediný mozek – teorie, která mi změnila život	14
Tři mozky – tři odlišné způsoby myšlení	21
Plazí mozek – mozkový kmen – zelená barva	21
Mozek savců, šelem – mezimozek – červená barva	22
Mozek primátů – velký mozek – modrá barva	23
Jak využíváme trojediný mozek	25
Jak se chovají v kolektivu?	29
Přátelský pomocník	29
Tvrdý bojovník	45
Logický myslitel	61
Jak se prosazují?	74
Jak se rozhodují?	82
Jak nakupují?	102

Jak se vyjadřují?	107
Čeho jste si všimli?	119
Řešení	130
Jak hospodaří s časem?	132
Jaké je naše dítě?	144
Biologický kód	154
Doporučení nejen Markovi	158
Trojjedíný mozek – shrnutí	160
Plazí mozek	160
Mezimozek	161
Velký mozek	162
Literatura	163
O autorovi	165
Recenze na knihu	167

17. březen 2014

Pondělí 17. března 2014 bylo dnem, kdy se mně v hlavě zrodil nápad napsat knihu o svém životním tápání a hledání sebe sama. O tom, jak můj život ovlivňuje můj mozek.

V to pondělí, snad i symbolicky na můj svátek, se nám narodil můj první syn Marek. Když jsem ho spatřil, uviděl jsem neskutečnou podobu s mými prvními fotkami z dětství. Uvědomil jsem si také, že s vysokou mírou pravděpodobnosti si přinesl do života i řadu vlastností a způsobů chování a myšlení, s nimiž jsem se já učil a stále učím žít.

Měsíc na to jsem oslavil padesátku.

Vím, Marku, že asi nebudu mít příležitost provést tě všemi úskalími tvého dospívání nebo budování si kariéry. A že mně asi ani nebude dopřáno dlouho sledovat štěstí tvé rodiny nebo mít radost z tvých dětí. Nejsem si ani jist, zda v tu dobu ještě budu schopen udržet myšlenku a přispět nějakou otcovskou radou.

Proto jsem se rozhodl sepsat ti svá doporučení již nyní.

První měsíce tvého života, tvůj způsob komunikace s maminkou, sestrami, babičkami, dědou i celou rodinou a i cizími lidmi, tvoje soustředění se na hru a pozorování okolí naši podobnost potvrzovaly. Již nyní ale vím, že jsi byl obdarován i mamčinými vlastnostmi a jejími vzorci chování, které mi dodnes imponují.

Jsem upřímně rád, že ti tuto knihu mohu věnovat jako dárek k tvým prvním narozeninám, a děkuji IBSA Institutu pro biostrukturální analýzu v Luzernu, konkrétně pánům Petru Stutzovi, Viktoru Bataliardovi a Milanu Zajíčkoví, za podporu související s vydáním této knihy.

Budu také rád, pomůže-li tato kniha i všem dalším lidem, kteří hledají svoje místo na slunci a touží se vyznat sami v sobě nebo vynakládají úsilí k pochopení jiných lidí.

Za to můžeš ty!

Když jsem ještě chodil do školy, občas se stalo, že dosažené známky neodpovídaly mým představám ani očekáváním mých rodičů. Proto po „Jak bylo ve škole?“ následovalo mé neobratné vysvětlování, které stejně ukončila rodičovská věta: „Za to můžeš ty! Měl ses více učit.“

Já jsem ale ten pocit neměl. Násobilku jsem uměl, jako když bičem mrská, podobně vyjmenovaná slova. Pravidelně jsem však neuspíval v takových těch rychlostních soutěžích. Všichni ve třídě stojí, učitelka dává příklady a ten, kdo odpoví nejrychleji, si může sednout. Sednete-li si mezi prvními pěti, dostanete výbornou, sedáte-li si později, vaše známka úměrně tomu klesá. Učil jsem se, ale výsledek se nedostavoval. Jednoduše, něčí bič mrskal rychleji. Snažil jsem se, trénoval, ale moje reakční rychlost se nezkracovala.

Obdobně mne děsily diktáty. Čas na rozmyšlenou prakticky nebyl a počet chyb narůstal.

Na gymnáziu se obdobným způsobem začaly psát „jednoduché“ písemky – pětiminutovky – ze zeměpisu, biologie, chemie, fyziky a jazyků. Stejný způsob zkoušení a stejně

Za to můžeš ty!

neuspokojivé výsledky. Rychle jsem spadl do průměru, někde i podprůměru. A opět jsem slýchal: „Za to můžeš ty! Měl ses více učit.“ Bylo zpochybňováno moje rozhodnutí studovat gymnázium. „Když na to nemáš, tak proč tam lezeš?“

S příchodem na vysokou školu se vše změnilo. Zkoušení probíhalo převážně jako dialog mezi zkoušejícím a studentem. Čas nehrál roli. Společně jsme diskutovali. Mohl jsem prezentovat a obhajovat svůj názor. Studium bylo sice úzce zaměřeno, ale dalo se využívat informací napříč jednotlivými předměty. Studijní látka byla jako puzzle. Jednotlivá poznání, principy, zákonitosti a poučky na sebe navazovaly a člověk si utvářel celkový pohled na danou problematiku. Nedělalo mi problém rozpoznávat podstatné od nepodstatného ani vyvozovat správné postupy. Studium mi dávalo smysl. Moje výsledky byly najednou vynikající. Při studiu tělesné výchovy jsem trénoval malé atlety. Ačkoli jsem sám nikdy vynikajícím atletem nebyl, moji svěřenci se velmi rychle zlepšovali a patřili k nejlepším v republice. Pozoroval jsem jejich snažení a jejich provedení pak porovnával s nákresy z biomechaniky. Zajímalo mne zjišťování úrovně jejich schopností, které jsem rád testoval a následně porovnával s validními tabulkami. Objevoval jsem tak prostor pro neustálé zlepšování a starší trenéři se mnou chtěli konzultovat jejich postupy. Zkoušky se pro mne stávaly stále větší zábavou. Byly to příležitosti k odborné konzultaci

Za to můžeš ty... můj mozk

s examinátořem, za kterou jsem ještě získal povzbuzující zápis do indexu.

Vynikáte-li ale v jakékoli skupině, stáváte se viditelným a je na vás vytvářen stále větší tlak. Přesně toto mne potkalo. Chtěli po mně, abych se rychle rozhodoval a jasně říkal svoje stanovisko. Nedokázal jsem si udržet potřebný nadhled nad situacemi. Často se mi stávalo, že jsem se ani rozhodnout nedokázal, protože jsem s žádným z možných řešení nebyl spokojen. Byl jsem hnán touhou po úspěchu a dokonalosti. Nejvíce si vybavuji konflikty, které vznikaly z toho, že jsem měl potřebu pozměnit svoje stanoviska. Zdlouhavě jsem se snažil popisovat všechny příčiny a detaily, které mne dodatečně ovlivnily. Měl jsem stále intenzivnější pocit, že mne moje okolí nechápe. Pro svoji preciznost a neústupnost jsem se dostával do dalších a dalších konfliktů. Co jsem měl říci, jak jsem měl zareagovat, mi docházelo, až když jsem konflikt prohrál. Nechápal jsem, proč mne ta správná řešení napadají, až když je po všem. Stále více jsem byl vnímán jako teoretik, ačkoli praktické výsledky mých svěřenců byly nejlepší.

Díky studijním výsledkům se na mne vyučující obraceli s řadou nepopulárních opatření. Chtěli, abych je z titulu premianta prosadil i mezi spolužáky. Manipulovali se mnou. V těchto rolích jsem se necítil dobře, ale neuměl jsem se

Za to můžeš ty!

těmto praktikám bránit. Báł jsem se konfliktů a možných důsledků. Měl jsem být vůdcem, ale smečka fungovala podle pravidel jiných dravců. Ze všeho jsem měl těžkou hlavu a problémy jsem si ještě zveličoval.

Teď už jsem si sám říkal: „Za to můžeš ty!“ Byl jsem nespokojený sám se sebou. Nezvládal jsem vztahovou komunikaci. Nechápal jsem proč. Nevěděl jsem ani, jak to dělat jinak. Byl jsem v bludném kruhu.

Protože jsem neznal a nechápal sám sebe, nemohl jsem se divit, když se obdobné situace i nadále odehrávaly v mém profesionálním, ale i osobním životě.

Z pozice řadového tělocvikáře jsem se vypracoval na šéftrenéra, kterého ale ostatní nerespektovali. Výsledky byly super, ale pro kolegy jako by nebyly důležité. Pořádali jsme desítky soutěží ročně, které jsem vymyslel a organizoval. Když já ještě pracoval, ostatní už hodnotili a diskutovali u piva. Vedl jsem tým, jehož jsem vlastně ani nebyl součástí. Byl jsem náročný a stoprocentní kvalitu a přesnost jsem vyžadoval i od ostatních. Měl jsem pocit, že mne neberou vážně. Slýchal jsem ironické poznámky, zlehčovací repliky. To všechno jsem si bral osobně. Uzavíral jsem se před světem. Ti lidé se mi zprotivili a já raději odešel z oboru, který mne ne skutečně bavil.

Za to můžeš ty... můj mozk

Začal jsem se živit obchodem. Nastudoval jsem si produkty a během půl roku se stal nejúspěšnějším prodejcem. Neměl jsem problém s novými klienty. Postupoval jsem přesně podle příručky. Nejdříve představ sebe a firmu, pak zjistíš, co klient asi potřebuje. Potom klientovi podej vysvětlení za a), nebo za b), nebo za c). Podle toho, co jsi zjistil, že asi bude klient potřebovat. Pak sepiš smlouvu, a ještě než odejdeš, vyžádej si další doporučení. Měli jsme na všechno jasně napsaný manuál, který perfektně fungoval. Stačilo si trochu „přečíst“ klienta, vyslechnout si jeho nářky a pochválit mu děti nebo koberec. Konečně jsem byl skutečně úspěšný. Přišla různá ocenění a vydělával jsem peníze, o kterých se mi dříve ani nesnilo. Budoval jsem si svoji klientelu. Posílal blahopřání k narozeninám a Vánocům. Přesně podle doporučení z manuálu. Byl jsem k sobě dost tvrdý. Každý týden jsem musel mít alespoň 21 schůzek, protože v manuálu bylo napsané, že každý den musí mít obchodník 3 schůzky. Nějak mi nedošlo, že myslí jen 15 schůzek, protože o víkendu se mám věnovat třeba rodině. Byl jsem důsledný a zásadový. Ve firmě se mnou byli spokojeni a mne potěšilo, když mi nabídli funkci manažera a posléze regionálního a zemského ředitele.

Jenže situace ze studijních a trenérských let se opakovala. Postupně jsem zjišťoval, že po poradě se mnou se odehrává další porada mého obchodního týmu v nejbližší restauraci nebo kavárně už beze mne. Věděl jsem, že se můj tým schází

Za to můžeš ty!

o víkendech na tenise, bowlingu nebo grilování. Zpravidla opět beze mne. Ačkoli můj tým patřil mezi úspěšnější, nepotřeboval mne. Nikdo mne nezval. Když už se někdy náhodou stalo, že jsem byl součástí nějakého neformálního setkání, nikdy jsem tam dlouho nevydržel. Připadalo mi to jako ztráta času. Neuměl jsem se bavit. Měl jsem výčitky, že se zabývám neproduktivní činností. Měl jsem pocit, že tím zneužívám dobroty své manželky, která se mezitím starala doma o dvě děti. Utíkal jsem proto domů a současně se trápil tím, že mne lidé v týmu „nemají rádi“.

Trpěl jsem, protože jsem neznal ani příčiny svého úspěchu, ani příčiny výhrad podřízených spolupracovníků.

Trojediný mozek – teorie, která mi změnila život

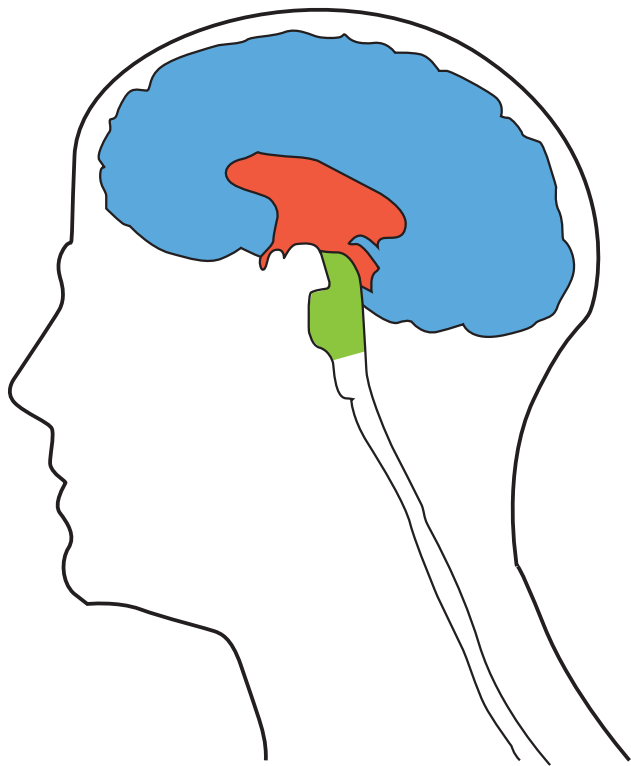
Když mi bylo třicet let, zúčastnil jsem se kurzu, který se jmenoval Sebezpoznání metodou Structogram®. Vychází z teorie tzv. „trojediného mozku“ amerického profesora neurologa Dr. Paula D. MacLeana. V šedesátých letech minulého století, kdy působil jako ředitel Národního institutu duševního zdraví v Marylandu, odhalil, že náš mozek se ve skutečnosti skládá ze tří mozků, které vznikaly postupně a odděleně v rámci evolučního vývoje. Náš trojediný mozek tvoří **mozkový kmen**, **mezimozek** a **velký mozek**. Tyto dílčí mozky jsou vývojově rozdílně staré, a proto plní odlišné funkce. Proto také každý z těchto tří mozků produkuje naprosto specifické chování. Zajímavé ale je, že vzorce chování, které produkují jednotlivé mozky, se až nápadně podobají a opakují u všech lidí. Vliv těchto tří oblastí je u každého člověka plně individuální a určuje rysy jeho osobnosti. Ačkoli dílčí oblasti produkují různá chování, musejí fungovat společně. Nelze jednu část mozku zcela vypnout. Když funguje náš mozek, fungují samostatně i jeho jednotlivé části, a vytvářejí tak jeden konkrétní způsob myšlení nebo chování. Všechny tři oblasti mozku fungují společně, ale každá dodržuje svá velmi specifická pravidla.

Trojediný mozek – teorie, která mi změnila život

Lidské chování vzniká teprve ze spolupůsobení **instinktivně-pocitového kmenového mozku**, **impulzivně-emotivního mezimozku** a **chladně-racionálního velkého mozku**. To, který mozek má u konkrétního člověka převahu a moc, je dáno naší velmi obsáhlou genetickou informací, kterou si přinášíme na svět od našich rodičů. V každé naší buňce máme přibližně 20 miliard bitů informací. V přepočtu na naše písmo je to asi 500 milionů slov, což představuje asi 280 000 normostran textu. Tak obsáhlé jsou naše zkušenosti, které jsme získali během milionů let našeho evolučního vývoje. Tady je ve skutečnosti položen základ našich myšlenkových procesů, našich emocí, citů a našeho jednání. Tato souhra paměti a emocí, myšlení a jednání tvoří jedinečnou osobnost každého jednotlivce.

Ve Švýcarsku rozvíjela teorii prof. MacLeana poradenská skupina antropologa Rolfa W. Schirma, Dr. Roberta Magera a Dr. V. Bataliarda. Závěry prof. MacLeana je natolik zaujaly, že je začali podrobněji zkoumat. Podařilo se jim vytvořit základní nástroje a schémata použitelná v praktickém životě. Propracovali jednotlivá zjištění a stanovili odlišnosti chování vyplývající z aktivit každého ze tří mozků. Pro lepší zapamatovatelnost přiřadili ke každému z mozků barvu a začali používat pojem biostruktury. **Plazí mozek – mozkový kmen – označili zelenou barvou**, **mezimozek, který přejmenovali na mozek savců a šelem, označili červenou barvou** a **velký mozek – mozek primátů – modrou barvou**.

Za to můžeš ty... můj mozků



Obr. 1 Trojjediný mozek (autor IBSA)