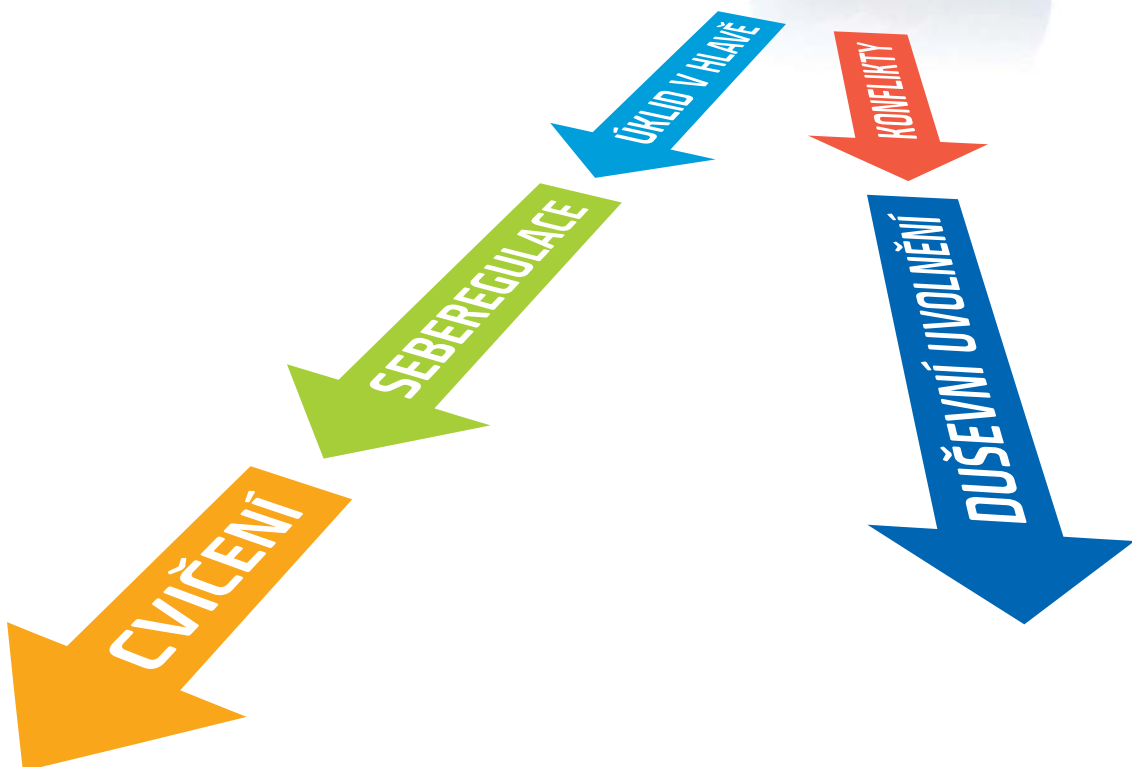


Angelika C. Wagner

ŘEŠENÍ VNITŘNÍCH KONFLIKTŮ

Jak vyřešit vnitřní konflikty
a dosáhnout duševního klidu



Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Redakční poznámka:

Autorka publikace Angelika C. Wagner popisuje novou metodu duševní seberegulace s názvem Introvize, kterou vyvinula. Společně s novou metodou se rodí také nová terminologie, kterou je při překladu třeba převést do dalších jazyků. Právě proto a také vzhledem ke snaze o maximální přesnost mohou některé výrazy použité v této knize jako např. Konstativní pozorné vnímání, Teorie duševní Introference či Teorie subjektivních imperativů znít českému čtenáři poněkud neobvykle. Jejich vysvětlení naleznete ve *Slovníčku pojmů* na str. 6-10. Autorka však své postupy a metody vysvětluje také na základě mnoha případů a příkladů, které pomáhají čtenáři udělat si představu o tom, co se za těmito nezvyklými pojmy skrývá.

© 2011 by Angelika C. Wagner

Původně vyšlo jako *Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte - Mentale Selbstregulation und Introvizion* v nakladatelství W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart.

Foto na obálce © dreamstime.com

Překlad © Mgr. Ilona Žídková, 2014

© Nakladatelství ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-910-6

Obsah

Slovníček pojmů.....	6
Seznam zkratk.....	11
Předmluva.....	12
Předmluva k tomuto vydání.....	16
1. Úvod.....	18
1.1 Mezi duševním klidem a panikou - model psychického tonu.....	19
1.1.1 Duševní klid.....	19
1.1.2 Model psychického tonu různých duševních stavů	24
1.1.3 Stupnice psychického tonu.....	27
1.2 Klidnější díky Introvizi	32
1.2.1 Úklid v hlavě - cvičení „balení balíků“.....	33
1.2.2 Duševní uvolnění v každodenním životě.....	34
1.2.3 Metoda Introvize	34
1.2.4 Blesková Introvize	38
1.3 Teoretické a empirické základy Introvize - přehled.....	38
1.3.1 Vývoj Teorie subjektivních imperativů.....	40
1.3.2 Vývoj praktických intervenčních metod: Konstativní pozorné vnímání (KPV) a Introvize	42
1.3.3 Vývoj Teorie duševní Introferenze	44
1.3.4 Profesionalizace: rozvoj osobních a sociálních kompetencí prostřednictvím Introvize ve vzdělávání učitelů	46
1.4 „Teorém o tvrdém oříšku“ a přehled obsahu knihy	47
1.5 Shrnutí	49
2. Stručný úvod do Teorie duševní Introferenze	51
2.1 „Hladká hladina moře“ - myšlení, cítění, jednání ve stavu hlubokého vnitřního klidu	52
2.1.1 Epistemický systém	53
2.1.2 Zaseknutí epistemických procesů	59
2.2 „Jak vznikají první vlny“ - primární introferentní zásah	63
2.2.1 Otázka „Jak“ při primárním zasahování	66
2.2.2 Účinky primárního introferentního zasahování	74
2.3 Alternativa: Sokratovské řešení	78
2.4 Sekundární zasahování a vznik akutních konfliktů	80
2.4.1 „Kruhy na vodní hladině se šíří dál“ - narůstání a zautomatizování primárního zasahování	81
2.4.2 „Jak se vlny zvětšují“ - sekundární zasahování	82
2.4.3 „Jak šel příběh dál...“ - vznik subjektivních imperativů	86
2.5 Shrnutí	88

3. Introferentně nezasahovat (navíc) – Konstativní pozorné vnímání	90
3.1 Charakteristické znaky	93
3.2 Čtyři cvičení Konstativního pozorného vnímání	95
3.2.1 Cvičení I – konstatování	96
3.2.2 Cvičení II – rozšíření a zúžení	101
3.2.3 Cvičení III – rozšíření s konstantním ohniskem	106
3.2.4 Cvičení IV – centrum příjemného nebo nepříjemného	112
3.3 Konstativní pozorné vnímání v praxi	115
3.3.1 Pokyny ke cvičení	115
3.3.2 Dlouhodobé účinky cvičení – osobní zkušenosti	116
3.4 Konstativní pozorné vnímání ve srovnání s jinými metodami	119
3.5 Shrnutí	123
4. Nalezení jádra akutního konfliktu: první fáze Introvize.	
Teorie subjektivních imperativů	124
4.1 O konfliktech obecně	125
4.2 Výchozí bod – „Co vám v dané situaci prolétlo hlavou?“	130
4.3 Imperativní žádoucí představy – „Této žádoucí představy se nevzdávej!“	132
4.4 Konflikty v důsledku porušení imperativů	138
4.4.1 Konflikty s realitou – „Skutečnost není taková, jaká má být“	140
4.4.2 Imperativní konflikty – „Musí to být tak, nesmí to být tak“	143
4.4.3 Konflikty v důsledku neproveditelnosti	144
4.4.4 Konflikty konfliktu – „V konfliktu s vlastním konfliktem“	146
4.4.5 Společné jádro konfliktu v důsledku porušení imperativu – neřešitelná diskrepance	147
4.4.6 Teorie subjektivních imperativů jako metateorie duševní seberegulace	148
4.5 Prozkoumání hluboké struktury imperativních představ	149
4.5.1 Řetězce imperativů a klíčové imperativy	149
4.5.2 Imperativní stromy	155
4.5.3 Závěr	156
4.6 Sekundární zasahování do akutních konfliktů	157
4.6.1 Systém kategorií za účelem shrnutí strategií vyhýbání se konfliktu	158
4.6.2 Strategie vyhýbání se konfliktu jako strategie dílčího řešení	163
4.7 Shrnutí	164
5. Provádění Introvize za účelem vyřešení konfliktu	167
5.1 Průběh introvizního poradenského rozhovoru	168
5.1.1 Úvod	168
5.1.2 Fáze 1 – Nalezení klíčové subkognice	169
5.1.3 Fáze 2 – Chvilkové pozorné konstativní vnímání subkognice	177
5.1.4 Závěrečná fáze poradenského rozhovoru	179
5.2 Účinky Introvize	180
5.2.1 Bezprostřední účinky během Konstativního pozorného vnímání	180
5.2.2 Charakteristické znaky úspěšného vyřešení konfliktu	183

5.3	Blesková Introvize	186
5.4	O účinnosti Konstativního pozorného vnímání v rámci Introvize.....	188
5.5	Srovnání Konstativního pozorného vnímání a Introvize s jinými metodami	190
5.6	Shrnutí	193
6.	Použití Introvize jako metody duševní seberegulace v každodenním životě	195
6.1	Konflikty každodenního života	196
6.2	Drobné problémy všedního dne	206
6.3	Introvize a závislost	211
6.4	Fyzické problémy – senná rýma, ekzém a záchvaty mdlob	213
6.5	Shrnutí	218
7.	Introferenční model duševní seberegulace – základy, svobodná vůle a emoce	219
7.1	Filozofické základy	219
7.1.1	Co znamená „duševní“ v tomto kontextu? O hmotě, energii a informaci	220
7.1.2	Proč je nutné duševní procesy regulovat?	223
7.2	Shrnutí	228
7.2.1	Pojem seberegulace	228
7.2.2	Introferenční model duševní seberegulace	229
7.3	Problém svobodné vůle a Libetův experiment	232
7.4	Pocity a emoce jako „barvy duše“	235
7.5	Vznik různých psychotonických stavů	237
7.6	Shrnutí	238
8.	Shrnutí	240
	Příloha	244
	Literatura	254
	Rejstřík osob	277
	Rejstřík pojmů.....	281
	Rejstřík příkladů.....	293

Předmluva

Jak vzniká duševní klid? Proč se naše myšlenky při náhlém konfliktu donekonečna točí v bludném kruhu? Jak vznikají různé stavy vědomí – od hlubokého vnitřního klidu až k panice? A co je nejdůležitější – co můžeme prakticky udělat pro to, abychom takový stav zase změnili, tedy např. vyřešili nějaký konflikt a opět našli vnitřní klid?

To jsou otázky, které jsou tématem této knihy. Kdykoliv jsme v posledních několika letech vyprávěli známým, přátelům, studentům a klientům o naší výzkumné práci, zareagovali všichni stejně: „Ano, více duševního klidu bychom také potřebovali, ale jak toho dosáhnout?“

Tato kniha představuje, přiznávám, poměrně dlouhou odpověď na tuto otázku. Základem jsou výsledky jednoho rozsáhlého výzkumného programu pod vedením autorky zaměřeného na duševní seberegulaci a vznik a řešení vnitřních konfliktů. Výsledky, které byly dosud jen útržkovitě roztroušeny v různých publikacích a výzkumných zprávách, jsou zde poprvé uceleně shrnuty.

Při psaní jsem měla v první řadě před očima právě tyto známé, přátele a klienty – a snažila jsem se vyjadřovat natolik srozumitelně, aby se tato kniha dala číst i bez větších odborných znalostí psychologie. Za druhé jsem myslela na studenty, kteří přicházejíce z různých oborů doufají, že zde naleznou odpovědi na své otázky týkající se jejich vlastní duševní seberegulace. A za třetí jsem se také samozřejmě snažila přispět v rámci současných odborných diskuzí k *Psychologii změny* (*Psychologie der Veränderung*, Grawe, 1994).

Ústřední otázka, která nás, a zejména mě, po mnoho let zaměstnávala, zní: Jak je možné změnit vlastní stav vědomí a (znovu) dosáhnout vnitřního klidu? Co můžeme udělat, když se naše myšlenky točí v nekonečném bludném kruhu, když jsme rozzlobení, máme strach nebo se nemůžeme rozhodnout? A jak můžeme změnit své nepříjemné návyky – např. konečně přestat s neustálým odsouváním a odkládáním různých věcí na později a se zbytečným rozčilováním, nebo skutečně začít častěji relaxovat? Během doktorandského studia ve Spojených státech (1967–1971) na University of Michigan v Ann Arbor jsme se dozvěděli, že je důležité učinit psychologii pro člověka prakticky použitelnou. Vedoucí mé dizertační práce, prof. Ron Lippitt z Institute of Social Research, nám již tenkrát poskytl v rámci třísemestrálního seminárního modulu úvod do teoretických a praktických základů psychologie změny (*Psychology of Change*).

A tak je hlavním tématem této knihy otázka praktického využití výsledků našeho výzkumu: Jak lze konflikty a psychické bloky odstranit; co je potřeba udělat pro to, abychom získali zpět duševní klid a svou schopnost jednat v každodenním životě?

Tato otázka nás, a hlavně mě, nenechala na pokoji od chvíle, kdy jsme v rámci výzkumného projektu Německé společnosti pro výzkum DFG (Wagner, Barz et al., 1984) neočekávaně narazili na to, že se naše myšlenky jak v profesním, tak i v soukromém životě točí v bludném kruhu mnohem častěji, než se kognitivní teoretici (např. B. Miller,

Galanter & Pribram, 1960) tenkrát domnívali. Naši základní myšlenkou byla v té době teze, že toto nekonečné kroužení v bludném kruhu je výsledkem subjektivních imperativů. Byl to jediný projekt, který znám, při kterém jsme si pravidelně říkali, že budeme hovořit o organizačních záležitostech, a pak i přesto opět skončili u teorie. Na tomto základě byla v souvislosti s několika výzkumnými projekty vytvořena Teorie subjektivních imperativů (viz kap. 4). Současně s tím jsem se téměř od počátku zabývala otázkou praktického řešení těchto konfliktů (viz kap. 1, 5 a 6) a sestavováním cvičení Konstativního pozorného vnímání (viz kap. 3).

Když jsme se na začátku 90. let rozhodli představit Teorii subjektivních imperativů souhrnně a uceleně, zůstávaly tři rozhodující otázky týkající se funkce těchto imperativů stále ještě otevřené. V té době jsem byla členkou doktorandského kolegia kognitivní vědy (*Graduiertenkolleg Kognitionswissenschaft*) na univerzitě v Hamburku. První teoretické prázdné místo (viz kap. 2) se týkalo otázky, proč – řečeno bez obalu – mají lidé vlastně imperativní představy, zatímco počítač se bez nich dokáže obejít. Druhé prázdné místo představovala otázka, jak lze vysvětlit účinek nehodnotící, volně se vznášející pozornosti při řešení konfliktů, tak jak se již mnohokrát prakticky osvědčila při řešení konfliktů na příkladě Konstativního pozorného vnímání. A konečně třetí byla obecnější otázka po původu vnitřního neklidu. V jakém okamžiku a současně s jakým vnitřním hnutím vzniká duševní neklid?

Tyto úvahy pak nakonec vedly ke vzniku Teorie duševní Introference (viz kap. 2 a 7). Základní myšlenkou přitom bylo, že systém, jakým člověk zpracovává informace (vidět, cítit, plánovat, rozvíjet představivost atd.), je náchylný k narušení, a proto se občas zasekne nebo zhroutí. Aby se tomu zabránilo, existuje další systém vnitřních operací, jejichž účelem je v takových případech uvnitř zasáhnout: systém duševní Introference. (Ironie reálného života se mimochodem projevila v tom, že při vývoji této teorie jsem používala počítač, který se pravidelně čtyřikrát až pětkrát za den zhroutil; téměř po dvou letech se konečně ukázalo, že v tomto případě byla příčinou chyba v *mainframe*.) Jak tento systém vypadá, je vysvětleno v rámci myšlenkového experimentu na příkladě bajky o Buridanově oslu (viz kap. 2).

„Není nic praktičtějšího než dobrá teorie,“ říkával Kurt Lewin. A nic není tak užitečné při rozvoji teorie jako neustálé testování nápadů v praxi, tj. při řešení skutečných konfliktů na seminářích, při individuálních konzultacích a ve výzkumných projektech. Potíže při praktickém použití měly za následek změnu teoretických předpokladů, a naopak, nové teoretické myšlenky zas vedly k dalšímu zdokonalení praktického použití. Zvláštní výzvu přitom představovaly projekty, ve kterých šlo o použití Introvize v oblastech, které byly dosud považovány za obtížně (psychologicky) léčitelné, nebo tímto způsobem zcela neléčitelné: a sice zlepšení sluchu při stařecké nedoslýchavosti nebo nedoslýchavosti z nadměrného hluku (Wagner, Buth et al., 2005) a dlouhodobé snížení chronického napětí v oblasti zad (Guedes, 2011).

Tyto výzkumné práce probíhaly souběžně s mými dalšími, někdy i časově velmi náročnými aktivitami – působila jsem např. jako místopředsedkyně univerzity v Hamburku (1988 až 1990), dlouholetá členka představenstva Německé akademické výměnné služby (DAAD),

Německé komise UNESCO, Stálého plánovacího výboru Konference vysokoškolských rektorů (WRK/HRK), členka rozhlasové rady stanice Deutsche Welle, členka představenstva a poradního sboru vzdělávací instituce Hamburger Volkshochschule, předsedkyně spolku Universitätsgesellschaft Hamburg, vydavatelka časopisu Gruppendedynamik und Organisationsberatung, členka Evropské akademie věd a umění, hodnotící konzultantka – spolu s ostatními běžnými povinnostmi univerzitní profesorky.

K tomu se přidalo ještě vedení dalšího rozsáhlého projektu výzkumu a vývoje: pracoviště Poradenské sítě odbornic/mentoring (*Expertinnen-Beratungsnetz/Mentoring*) na univerzitě v Hamburku (Wagner, 2009), které jsme založili v roce 1989 a jež je nepřetržitě financováno z externích prostředků. Na tomto pracovišti v současné době dobrovolně pracuje přibližně 85 vysoce kvalifikovaných manažerek z hamburské ekonomické a podnikatelské sféry. Po vzoru Hamburku už mezitím ve Spolkové republice vzniklo dalších pět podobných poradenských sítí. V této souvislosti bych ráda srdečně poděkovala všem, kteří mi kromě tohoto projektu umožnili pokročit také ve výzkumném projektu duševní seberegulace. Mé díky patří zejména dlouhodobým stálým zaměstnancům – diplomované psycholožce Sabine Podolsky, Walburze Lubbers a prof. Dr. Ellen Schulz, které naše pracoviště společně se mnou vedly po dobu 10 let.

Aby se tato kniha lépe četla, používám výrazy „klient“ a „poradce“ (s výjimkou případových studií). Míněni jsou tím klienti i klientky, stejně jako poradci i poradkyně.

Kniha obsahuje mnoho případových studií z praxe. Děkuji následujícím lidem, kteří mi laskavě dovolili, abych anonymně citovala z jejich písemných svědectví: Angela Baron, Kerstin Becker, Grit Beecken, Ole Benthien, Anne Binder, Rosanne Erler, Andre Fischer, Raimund Frenster, Andrea Friederichsdu Maire, Anna Hofsäß, Sabine Jaeger, Bente Johannsen, Anna Klaffs, Mareike Kludas, Anna Kludas, Anja Korpys, Sonja Löser, Natalya Marquitan, Manuela Mattwig, Mirjam Mikoleit, Evi Minkus, Anne Mörbitz, Sylvia Naler, roz. Buhr, Judith Oerding, Nicole Pape, Janina Pflugradt, Thore Pinkepank, Sören Reichardt, Jutta Ritter, Markus Ruprecht, Oliver Schmidt, Sonja Schmidt, Kerstin Schuldt, Sebastian Schwake, Norman Schneider, Claudia Steinmeyer, Nur Tiras, Kathrin Ulken a Kris Wooles. Čísla uvedená v závorkách na konci citací odkazují na jednotlivé výše uvedené autory.

Výzkumný program duševní seberegulace by nebyl vůbec možný bez podpory mnoha dalších osob, kolegyně a kolegů, vědeckých spolupracovnic a spolupracovníků, doktorandek a doktorandů, diplomantek a diplomantů, studentských asistentek a asistentů a také studujících. Těm všem patří mé srdečné díky. Níže v abecedním pořadí uvádím jména alespoň některých zástupců této početné skupiny: Matin Alam, Claudia Albrecht, Dagmar Altenkämper, prof. Dr. Eva Arnold, prof. Dr. Monika Barz, Grit Beecken, Bettina Below, Ole Benthien, Barbara Berckhan, Karina Lyn Bostemann, Mirjam Bretschneider, Britta Buth, Gunnar Carstensen, Wiebke Dembski-Minden, Gesa Dilling, prof. Dr. Joachim Dingel, Andrea Ebers, Julia Fast, prof. Dr. Reinhard Fatke, Sabine Flick, Kathrin

Freiwald, Andrea Friederichsdu Maire, Stephanie Gnad, Dr. Günter Gorschenek, Jana Guth, Christiane Hahn, Marion Herkenrath, Susanne Hondl, prof. Dr. Renate Kosuch, Anja Korpys, Carola Krause, Karin Laackmann, Sonja Lampe, Sebastian Lieb, Sonja Löser, Susanne Maier-Störmer, Dr. Katrin Meuche, Mirjam Mikoleit, Anna Möller, prof. Dr. Patricia Nevers, Judith Oerding, Yasmina Ouakidi, Inken Paulsen, Nicole Pereira Guedes, Nicole Petersen, roz. Lauterbach, Eva Petersitzke, Nicole Reinhardt, Alexandra Reuter, prof. Dr. Lutz Richter-Bernburg, Annabelle Rittich, prof. Dr. Peter M. Roeder, Ulrike Röder, Ulf Saure, Gerrit Scheel, S. E. Schöning, Claudia Schönwälder, Kerstin Schuldt, Ulrike Schütze, Maren Simoneit, Petra Spille, Ulrike Staffeldt, Dorina-Maria Struck, Ina Sylvester, Anke Tapken, Ingrid Uttendorfer-Marek, Renate Weidle, Jörg Wetzler, prof. Dr. Albrecht Wezler a Dr. Bettina Wollesen, jakož i Dr. Ulrike von Hanffstengel, která na univerzitě Erlangen-Nürnberg realizovala společně s Nicole Petersen pod vedením prof. Dr. H.-D. Danna v rámci výzkumného projektu „Skupinová výuka“ dílčí projekt „Imperativy učitelů“.

Mé obzvláště velké díky však patří především Dr. Telse A. Iwers-Stelljes, která společně se mnou posouvala teoretický, empirický a praktický vývoj introvizace kupředu, velice k němu přispívala svým činorodým a vynalézavým přístupem a odhodláním, a která konečně také dala v roce 2001 vzniknout pojmu „Introvizace“.

Zvláštní poděkování patří také všem osobám, institucím a organizacím, které všechny tyto výzkumné projekty finančně podporovaly: Německé výzkumné společnosti (*Deutsche Forschungsgemeinschaft*), Úřadu pro vědu a výzkum svobodného a hanzovního města Hamburku (*Behörde für Wissenschaft und Forschung der Freien und Hansestadt Hamburg*), Spolkovému úřadu práce (*Bundesanstalt für Arbeit*), Spolkovému ministerstvu pro vědu a výzkum, nadaci Karl-Ditze-Stiftung, nadaci Simon Claussen Stiftung, Spolkovému ministerstvu školství a vědy, Evropskému sociálnímu fondu, Univerzitní společnosti (*Universitäts-gesellschaft*) Hamburg, jakož i našim mecenášům, paní Maren Otto a prof. Dr. h.c. Werneru Ottovi, čestnému senátorovi univerzity v Hamburku, kteří naše projekty opakovaně velkoryse podpořili.

Děkuji podniku Deutsche Bahn za možnost strávit mnoho hodin nerušené práce, Lady Grey za nekonečné šálky čaje a Walburze Lübbers, Dr. Judith Oerding a Dr. Susanne Güth, že se v konečné fázi prvního vydání této knihy aktivně postaraly o to, aby vše bylo správně sepsáno.

Z nehlubšího srdce děkuji také své rodině a přátelům, bez jejichž porozumění, láskyplné péče, aktivní podpory a nekonečné trpělivosti by toto všechno nebylo možné uskutečnit. Jim věnuji tuto knihu.

Angelika C. Wagner

Předmluva k tomuto vydání

Druhé vydání této knihy bylo značně přepracováno (*v České republice vychází tato publikace vůbec poprvé - red. pozn.*). Po úvodu (viz kap. 1) je nyní jako první představena Teorie duševní Introference - základní teorie vzniku duševního neklidu (viz kap. 2). Tato druhá kapitola byla téměř kompletně přepsána; byla přidána řada obrázků a ilustrací za účelem co možná nejsrozumitelněji vysvětlit základní princip introferentního zasahování. Teoretické předpoklady, které jsou základem Teorie duševní Introference (TDI), byly z důvodu lepší čtivosti přesunuty do kapitoly 7 s tím záměrem, že kolegové odborníci a všichni ostatní, kteří se budou chtít dozvědět podrobnosti hned, mohou pokračovat přímo kapitolou 7.

Pro všechny ostatní, které více zajímá praktické využití a kteří možná souběžně s četbou této knihy navštěvují nějaký kurz nebo seminář na toto téma, následuje v kapitole 3 představení Konstativního pozorného vnímání (KPV, dříve kap. 5) jako prvního kroku na cestě k většímu duševnímu klidu v každodenním životě. Tato kapitola byla také přepracována a obsahuje i některá nová cvičení KPV, které se týkají použití KPV na pocity a na učení.

Tím se uzavírá první část knihy, stejně jako první část úvodního kurzu. Nedávný výzkum ukázal, že učení a používání KPV vede v mnoha situacích k pozitivním výsledkům - ke zlepšení schopnosti soustředění při učení, ke snížení emocionálního napětí a podpoře prožívání „flow“.

Druhá část knihy (kapitoly 4 až 6) se pak zabývá Introvizí v užším slova smyslu: totiž řešením akutních a chronických vnitřních konfliktů a psychických bloků.

Nejprve je v kapitole 4 analyzována struktura takových konfliktů; na rozdíl od prvního vydání je nejprve představena obecná definice vnitřního konfliktu, a v návaznosti na to je pak Teorie subjektivních imperativů (dříve kap. 2) dána do souvislosti s Teorií duševní Introference více, než tomu bylo doposud. Z pohledu TDI lze konflikty v důsledku porušení imperativů chápat jako zvláštní skupinu defaultů, tedy diskrepancí, které jsou vinou Introference neřešitelné nebo se stanou neřešitelnými. V kapitole 5 (dříve 6) jde o praktické provádění Introvize; zde byla přidána mimo jiné Blesková Introvize jako krátká forma Introvize, která se mezitím osvědčila v praxi. Pak následuje, stejně jako dříve, kapitola 6 (dříve 7) s případovými studiemi; to je jediná kapitola, která zůstala prakticky beze změny.

Také příloha byla, zejména s ohledem na potíže s KPV, přepracována a rozšířena o stručné vysvětlení rozdílů mezi kvazi a kontraepistemickými kognicemi (*Deník KPV*).

Kromě toho jsou v knize na různých místech představeny a diskutovány vybrané novější studie z oblasti fyziologie mozku, které poukazují na fyziologické účinky Introvize.

Čtenářky a čtenáři, kteří mají zájem o další vzdělávání a poradenství v oblasti Introvize, se mohou obrátit na následující adresu:

prof. Dr. Angelika C. Wagner
Fakultät EPB Fachbereich 2
Universität Hamburg
introvision@uni-hamburg.de
<http://www.ew.uni-hamburg.de/>

Mé poděkování patří všem, kteří se podíleli na přípravě druhého vydání knihy. Zejména chci upřímně poděkovat své dlouholeté vědecké asistentce, Anke Tapken, za její neúnavnou trpělivost a aktivní podporu při přípravě tohoto rukopisu, své editorce Ulrike Merkel za výborný dohled nad touto knihou a své rodině a přátelům za to, že s velkou trpělivostí a shovívavostí opět vydrželi, i když přemýšlení a psaní tentokrát trvalo déle, než se původně očekávalo. Vám všem, zejména mým nedávno zesnulým rodičům, Helmutovi a Helze Wagner, věnuji tuto knihu s láskou a vděčností.

Hamburk, březen 2011

Angelika C. Wagner

1.2.4 Blesková Introvize

Jakmile tato studentka již neměla strach ze statistiky, prováděla v průběhu učení často Bleskovou Introvizi – např. tehdy, když narazila na něco, čemu nerozuměla, když se její myšlenky zasekly na nějakém rozporu, nebo když si pod nějakým výrazem nedokázala nic představit. Blesková Introvize (viz kap. 5) je krátká forma Introvize.

Naše studentka se učí provádět Bleskovou Introvizi v případě, že při učení mimoděk pocítí nějaké napětí – např. když se setká s něčím, čemu nerozumí (prázdné místo, viz kap. 2). Do té doby si vždy pomyslela: „Ach můj bože – to nikdy nepochopím!“ – a pak se rozptylovala tím, že se „jen rychle podívala, jestli jí nepřišel nějaký nový e-mail“. Blesková Introvize znamená, že místo toho tuto subkognici („Je možné, že tomu nerozumím.“) pouze krátce konstativně vnímá. Výsledkem je, že její napětí opadne a její pohled je opět volný a ničím nezatížený. Na to, co nechápe, se dokáže podívat blíže – a konečně to také pochopit. (Jak je možné, že to skutečně funguje, je vysvětleno v kap. 5.) Stejnou Bleskovou Introvizi provádí také při své práci, např. při přípravě na nějaký nepříjemný rozhovor se zákazníkem („Je možné, že to bude nepříjemné.“), a při kontaktu se svou rodinou.

Konstativní pozorné vnímání a Introvize (včetně Bleskové Introvize) mají stejný cíl: Ukončit napětí, bloky a konflikty na základě konstativního pozorného vnímání klíčové subkognice. Jak je možné, že to funguje a vede ke zmírnění napětí a rozčilení a k tomu, že se hlava opět vyčistí? Cílem této knihy je to vše vysvětlit.

1.3 Teoretické a empirické základy Introvize – přehled

Metoda Introvize je výsledkem dlouhodobého výzkumného programu pod vedením autorky, který se zabýval výzkumem duševní seberegulace. Tento výzkumný program tvořily tři fáze:

1. vývoj Teorie subjektivních imperativů v rámci empirických studií ke struktuře konfliktů vědomí,
2. souběžně s tím vývoj Introvize spolu s empirickými výzkumy k její účinnosti a
3. rozvoj obecné Teorie duševní seberegulace, přesněji řečeno Teorie duševní Introference, jako základu Introvize.

Níže jsou krátce představeny jednotlivé fáze výzkumného programu se zaměřením na duševní seberegulaci.

2. Stručný úvod do Teorie duševní Introferenze

„Stejně jako podle klidné hladiny moře poznáme, že ani sebemenší vánek nepohybuje vlnami, tak klidný a vyrovnaný stav duše poznáme podle toho, že není rušen žádnou vášní (patosem).“

(Cicero, hovory v Tusculum, 5. kniha, 16, 1991, str. 218, vlastní překlad – pozn. překl.)

Přehled

Proč my lidé nejsme neustále ve stavu vnitřního klidu? Jak to, že se hladina vody začne mírně čeřit, a co způsobí, že jsou z toho nakonec vlny vysoké jako mrakodrap?

Základním předpokladem Teorie duševní Introferenze je to, že vnitřní neklid a konflikty jsou výsledkem introferentního zasahování. V této kapitole je ve smyslu evolučně-teoretické historie vývoje lidské mysli nastíněno, proč – z hlediska TDI – dochází ke vzniku prvního malého vnitřního konfliktu, a jak se z toho mohou nakonec stát akutní konflikty:

- Teze 1** V (hypotetickém) stavu dokonalého vnitřního klidu disponuje člověk vynikajícími kognitivními schopnostmi: hluboké pochopení, diferencované vnímání a optimální schopnost jednat. Kognitivní schopnosti jsou v tomto stavu mnohem výkonnější než ve stavu běžné každodenní bdělosti (PT-4).
- Teze 2** Tyto epistemické procesy se však mohou příležitostně zaseknout – a sice tehdy, když chybí potřebná platná kognice, která je nutná pro další pokračování tohoto procesu. To může případně až ohrozit přežití, jak ukáže příklad o Buridanovu oslu.
- Teze 3** S cílem zajistit přežití v takových situacích byl vytvořen druhý kognitivní systém: systém duševní Introferenze, tj. zasahování do stávajících epistemických procesů „vnesením“ epistemicky neplatných kognic – proto označení introferentní (z *intro-ferre*, vnášet).
- Teze 4** Při primárním zásahu vzniká první vnitřní konflikt spojený s mírným neklidem a zároveň se snižuje schopnost řešit problémy. Jak probíhá toto primární vnášení, proč při tom vzniká první vnitřní konflikt a proč je to spojeno s prvním vnitřním neklidem, to bude objasněno v následující kapitole (kap. 2.2).
- Teze 5** Alternativou k výše uvedenému je Sokratovské řešení jako metoda, jak se vyhnout vzniku vnitřního konfliktu (viz kap. 2.3); to je koneckonců také základem metody Introvize.
- Teze 6** Introferentní (= vnášející) zasahování původně sloužilo pouze jako nouzové řešení v životně důležitých situacích. Proč u toho nezůstalo, jak došlo k opětovnému, tzn. sekundárnímu zásahu a jak nakonec došlo ke vzniku subjektivních imperativů a akutních konfliktů (PT-6), to bude stručně nastíněno v kapitole 2.4.

Jak lze vysvětlit stav absolutního vnitřního klidu, o němž hovoří Cicero (viz citace v úvodu této kapitoly)? Co způsobí, že se hladina vody začne čerit? A jak se z toho stanou metr vysoké vlny, akutní konflikty, silné emoce – zkrátka to, co řečtí filozofové nazvali *patos* (afekt) a TDI označuje jako introferenci?

Těmto otázkám se zde budeme věnovat formou jednoho evolučně-teoretického myšlenkového experimentu (Gazzaniga, 1992). „Evolučně-teoretický“ znamená, že se v myšlenkách přeneseme do pozice fiktivního inženýra (viz Dörner, 1999), jehož úkolem je nakonfigurovat lidské zpracování informací. Výraz „teoretický“ v tomto kontextu znamená, že zůstává výslovně otevřeno, zda a do jaké míry se evoluce duševních procesů takto skutečně odehrála.

Základním předpokladem TDI je, že vnitřní konflikty jsou výsledkem introferentního zasahování do epistemických procesů. Z hlediska TDI lze rozlišovat dva kognitivní systémy: epistemický a introferentní. Hlavním charakteristickým znakem epistemického systému je, že jsou zpracovávány výhradně epistemicky platné kognice, zatímco u introferentního systému jsou zpracovávány také epistemicky neplatné kognice.

Proč to tak je a co to znamená, to je podrobně zdůvodněno dále v rámci jednoho myšlenkového experimentu.

2.1 „Hladká hladina moře“ – myšlení, cítění, jednání ve stavu hlubokého vnitřního klidu

Náš myšlenkový experiment začíná na pomyslném bodu nula – ve stavu dokonalého vnitřního klidu, takřkajíc na stupni 0 stupnice psychického tonu. (Zda je tento stav skutečně dosažitelný, to necháváme nadále otevřeno, pro účely tohoto myšlenkového experimentu postačí, pokud si ho dokážeme představit.)

V tomto stavu dokonalého vnitřního klidu – tolik první teze TDI – jsou naše duševní procesy mimořádně výkonné. Jako důkaz lze uvést mnohá svědectví těch (Bock, 1991; Voigt & Meck, 2004), kteří prožili stav hlubokého vnitřního klidu (alespoň ve smyslu PT-1). K. W., s nímž jsme se již setkali v kapitole 1, píše:

„Všechny mé smysly byly zbystrěny a zaznamenávaly vše, co se kolem mně dělo... byl v tom velký pocit živosti, (prostorové) šíře, ale především obrovský pocit vnitřního klidu a pořádku. (...)

Byl jsem obklopen mimořádnou rozmanitostí zvuků, které vydával hmyz pohybující se v trávě, i úžasnými výhledy a barvami.

Byl jsem schopen rozpoznat všechny možné druhy hmyzu, mouchy, včely a další hmyz, který poletoval kolem v trávě... V tu chvíli jsem věděl, co je to krása, a také jsem věděl, co je to láska. Byl jsem v mimořádném stavu bezčasovosti (ačkoliv jsem si byl velmi dobře vědom chronologického času, tak jak jej ukazují hodiny). Moje pohyby mi nepřipadaly ani rychlé, ani pomalé, naopak se mi zdálo, že vše probíhá přesně tou správnou rychlostí.“ (K. W., osobní sdělení)

Aby bylo možno této situaci čelit, byla vytvořena možnost znovu – totiž sekundárně – zasáhnout a sekundárně si imperovat další (epistemicky platné nebo introferentní) kognice.

Aby se zabránilo tomu, že by v případě pochybností byla „nedopatřením“ odsunuta stranou nějaká epistemicky platná, životně důležitá, žádoucí kognice, jsou ve třetím kroku spojeny vybrané žádoucí kognice s přidavnou autoinstrukcí nevzdat se této kognice a obě, tato autoinstrukce stejně jako samotná žádoucí představa, jsou introferentně zachyceny. Jsou to právě tyto subjektivní imperativy, které pak z hlediska Teorie subjektivních imperativů mohou vést ke vzniku akutních konfliktů (viz kap. 4).

Jak tato „krátká historie vývoje kognic a emocí“ ukazuje (více o tom v kap. 7), je to především zautomatizování (primárního) zasahování, co vede k tomu, že je zasahováno stále častěji (sekundárně, terciárně). Proto má smysl podívat se v následující kapitole podrobněji na to, co to znamená introferentně nezasahovat – nebo alespoň ne dodatečně a ne ze zvyku, ale prohlédnout si kognice „tak, jak jsou“: Konstativní pozorné vnímání (KPV).

Kontrolní test

Epistemický systém (EPS)

- ✓ Co je to EPS a jaké jsou jeho úkoly?
- ✓ Proč je důležité, aby byla epistemická platnost použitých kognic a kognitivních procesů průběžně ověřována?
- ✓ Čím se vyznačují epistemicky platné kognice?
- ✓ Co to znamená kongruence?
- ✓ Vyjmenujte čtyři typy epistemických defaultů a vysvětlete je na následujícím příkladě: Někdo si nemůže vzpomenout na narozeniny svého přítele.
- ✓ Představte si, že jeden žák ví, že už přesně neví, jak se řekne anglicky „strom“. Všechno, co ho přitom napadá, je „...ehhmm...“ Jaká forma defaultu to je? A jak a čím by mohl toto „...ehhmm...“ primárně introferentně přepsat?

Duševní Introference

- ✓ Co znamená duševní Introference?
- ✓ Jak lze vysvětlit vznik introferentního systému z hlediska evoluční teorie?
- ✓ Objasněte proces primárního zasahování. Co přitom znamená pojem imperování?
- ✓ V jakém okamžiku při tom vzniká první malý vnitřní konflikt?
- ✓ Co znamená zautomatizování primárního zasahování a jaké to má důsledky?
- ✓ Co je cílem sekundárního zasahování? Vysvětlete různé varianty na příkladu.
- ✓ Obecně: Jaké jsou výhody a nevýhody introferentního zasahování?

Sokratovské řešení

- ✓ Co je to Sokratovské řešení?

Jiné teorie

- ✓ Popište nějakou jinou teorii vzniku vnitřních konfliktů (viz kap. 4.1), kterou znáte, a diskutujte o společných rysech a rozdílech ve srovnání s TDI. Diskutujte o silných a slabých stránkách exploračního učení z pohledu TDI. Jaké závěry z toho vyplývají pro výuku?

3. Introferentně nezasahovat (navíc) – Konstativní pozorné vnímání

Přehled

Prvním krokem na cestě k většímu duševnímu klidu v každodenním životě je začít častěji vnímat konstatujícím způsobem naše prostředí nebo také sami sebe. Vnímat znamená zaměřit na něco pozornost: na klobouk, píseň, vlastní pocity, nějaký problém. Učinit tak konstatujícím způsobem znamená, že během této činnosti není pozornost (nebo alespoň ne převážně) zapojena do introferentních procesů. Přesněji řečeno: V ideálním případě by přitom nemělo být (navíc) introferentně zasahováno, minimálně ne do kognic, které jsou v centru pozornosti.

Konstativní v každodenním životě znamená tolik, co prohlašující nebo potvrzující existenci něčeho: „Tak to je.“ Vnímat něco konstativně znamená na něco se podívat, do něčeho se zaposlouchat, vcítit nebo něco pozorovat ve smyslu: „Aha, tak to je.“ Z pohledu TDI se u KPV jedná o epistemickou pozornost. Dokud je nějaká epistemická kognice pozorována, není do této kognice (navíc) zasahováno. Co to znamená v praxi, je pragmaticky operacionalizováno v této kapitole za pomoci čtyř cvičení a ilustrováno na mnoha příkladech.

Konstativní pozorné vnímání lze v každodenním životě používat za účelem rychlého duševního uvolnění, zlepšení koncentrace a k podpoře prožívání „flow“.

A v neposlední řadě je schopnost konstativně vnímat kognice také základem Introvize. Při Introvizi se KPV používá nejprve k deautomatizaci často zautomatizovaného primárního a sekundárního zasahování, a nakonec k trvalému ukončení takového jednání (viz kap. 5).

Prvním krokem na cestě k většímu duševnímu klidu v každodenním životě je naučit se „jednoduše“ pozorně, konstativně vnímat stávající kognice: své prostředí a sebe sama, smyslové vjemy stejně jako myšlenky a pocity.

Konstativně znamená vnímat tyto kognice tak, „jak jsou“ (přesněji řečeno tak, jak je my vidíme, cítíme, prožíváme, srov. kap. 7.1). Konstativní pozornost je epistemická pozornost (viz kap. 2). Vnímat aktuální kognici konstativně, a sice epistemicky, znamená introferentně nezasahovat do této kognice (nebo alespoň ne navíc, dodatečně), tedy nepřepisovat ji, nebagatelizovat, nedramatizovat, nýbrž ji jednoduše „pozorovat tak, jak je“.

a neverbálních ukazatelů (ITA), které byly původně vyvinuty pro výzkumné účely a které se mezitím osvědčily v mnoha studiích.

Dále je třeba prozkoumat další skryté implicitní imperativní žádoucí představy a související subkognice. Jak může vypadat hluboká struktura konfliktu – řetězce imperativů, imperativní stromy a klíčové imperativy, se zabývá kapitola 4.2.

Cílem první fáze Introvize je sledovat tento „řetězec imperativů“ zpět až po klíčovou subkognici. Vodítkem je při tom hledání subjektivních imperativů, které jsou v příslušných konfliktních situacích aktivovány.

A nakonec je pro úspěšné provádění Introvize důležité vědět, čemu je třeba se vyhnout – a sice opětovnému sekundárnímu zasahování při hledání jádra konfliktu, tj. použití SVK; tyto strategie jsou tématem poslední části (viz kap. 4.3).

Tato kapitola se zabývá akutními konflikty (PT 6), při nichž se vědomé myšlenky točí v bludném kruhu a často jsou spojeny s pocitem bezvýchodnosti. Jedná se o konflikty rozhodování, konflikty realizace a konflikty s prostředím (viz kap. 1), jedná se o strach, hněv, chtivost, nenávisť, deprese, zoufalství, žárlivost, závist a další podobné emoce. Pro ilustraci je níže jako příklad použit strach z mluvení na veřejnosti, kterým trpí mnoho lidí (Kriebel, 1984). Před pohovorem, ústní zkouškou, vystoupením v televizní show nebo na přednášce jsou lidé často rozrušení a nervózní, ruce se jim potí, srdce tluče jako o závod, a čím více se snaží nebýt rozrušení, tím horší to je. Cílem Introvize je takové konflikty vyřešit, a získat tak zpět vnitřní klid.

4.1 O konfliktech obecně

Co to jsou vnitřní konflikty? V kapitole 1 byly nejprve pragmaticky rozlišeny tři typy vnitřních konfliktů: konflikty rozhodování, konflikty realizace a konflikty s prostředím.

Obecná definice konfliktu – „default spojený s afektem“

Na základě TDI lze konflikt obecně definovat jako výskyt nějakého kognitivního defaultu v aktivovaných kognicích spojeného s afektem.

„Default v aktivovaných kognicích spojený s afektem“

Defaulty ...

...jsou (viz kap. 2) to, co způsobuje zaseknutí probíhajících kognitivních procesů. Celkově lze rozlišovat čtyři základní typy defaultů: rozpory, inkongruence, prázdná místa a diskrepance. Všechny čtyři představují nějaký určitý deficit, který narušuje průběh nějakého kognitivního procesu: absence nějaké kognice, která je nutná pro další pokračování (prázdné místo), nedostatečná konzistence kognic (rozpory), nedostatečný soulad s dalšími kognicemi, které byly klasifikovány jako kongruentní (inkongruence) a s vnitřními žádoucími představami (neřešitelná diskrepance).

... v aktivovaných kognicích ...

... defaulty vedou ke konfliktu až tehdy, když jsou aktivovány odpovídající kognice. (Pokud nevíme, kdy se narodil Karel Veliký, znamená to nejprve pouze nedostatek znalostí. Teprve až když je nám tato otázka položena v televizním kvízu, stává se z tohoto nedostatku znalostí default.)

... spojené s afektem

... znamená, že příslušné kognice jsou selektivně spojeny se zvýšeným fyziologickým vzrušením (*arousal*), napětím nebo inhibicí.

Ke konfliktu ve smyslu této definice dochází pouze tehdy, když se sejde obojí: default v aktivovaných kognicích a s tím selektivně spojený afekt.

Epistemický default samotný ještě nepředstavuje žádný konflikt: Člověk může na-prosto v klidu řešit hádanky, zkoumat nějakou vědeckou hypotézu nebo analyzovat nějaký rozpor, aniž by s tím měl uvnitř jakýkoliv konflikt. Dokud nejsou dotčeny kognice selektivně spojeny s afektem, nejedná se o konflikt ve smyslu této definice.

Totéž platí pro zvýšené vzrušení, napětí nebo inhibici: Ani tyto samy o sobě nepředstavují žádný konflikt. Když se někdo rozehrívá před závodem (narůstající vzrušení) nebo napíná svaly (např. ve fitness studiu), není to samo o sobě známkou žádného vnitřního konfliktu. Pouze tehdy, když je default selektivně spojen se zvýšeným afektem, jedná se ve smyslu této definice o vnitřní konflikt.

V psychologii existují různé teorie vzniku konfliktů, od chybovosti myšlení přes situační podmínky až po afektivní teorie.

Obecná teorie vzniku konfliktů

V psychologii existuje řada teorií, které se zabývají vznikem vnitřních konfliktů. Tyto teorie lze shrnout do tří hlavních podskupin, a sice do (1) teorií chybného myšlení, (2) situačních teorií a (3) afektivních teorií.

1. **Teorie chybného myšlení:** Základním předpokladem těchto teorií je, že kroužení myšlenek v nekonečném bludném kruhu je následkem chybného myšlení, ať už proto, že myšlení obsahuje logické chyby (paradoxnost), nebo se jedná o obsahově chybné, iracionální nebo dysfunkční stanoviska.

- Paradoxnost: První skupina autorů (Bateson, 1973; Frankl, 1975; Selvini-Palazzoli, 1977; Watzlawick, Beavin & Jackson, 1969) vidí příčinu v paradoxnosti. Jako paradox je v logice označován nerozřešitelný rozpor. Podle Russella (1956) je logický paradox výsledkem nepřipustného míchání výroků na různých úrovních.
- Chybná stanoviska: Druhá skupina autorů, a to zejména v rámci kognitivně-behaviorální terapie (např. Ellis, 1978; Meichenbaum, 1977, 1991), vidí příčinu konfliktů v mylných, iracionálních a dysfunkčních stanoviscích a zastává názor, který lze nalézt již v řecké *Stoi* (Epictetus, 1991).
- Rozpory a nekonzistentnost: Třetí skupina autorů vidí příčinu konfliktů v kognitivních rozporech (např. Powers, 1973) nebo nekonzistencích (např. Grawe, 1998).

2. **Situační teorie:** Další skupina psychologických teorií vidí příčinu nekonečných bludných kruhů spíše v prostředí, resp. v interakci mezi prostředím a jednotlivcem. Jako příklad těchto teorií slouží první dvě teorie:
- Dilemata: Řada studií se zabývá účinky dilemat, např. slavného věžňova dilematu (k tomu viz Powers, 1973), nebo morálních dilemat (např. Nevers, 1999; Reimers & Iwers-Stelljes, 2005). Příčina těchto dilemat je obecně spatřována v prostředí, přesněji v objektivních podmínkách, které dané dilema vyvolávají. V některých ohledech lze také psychoanalytickou teorii neřešitelného konfliktu mezi instinktem a morálkou chápat jako teorii dilematu.
 - Chybějící zdroje jednání: Podle pojetí kognitivních teorií stresu (Lazarus & Folkman, 1984; Hobfoll, 1998) je příčinou nekonečných bludných kruhů nedostatek zdrojů, které jsou potřebné ke zvládnutí nějaké náročné, ohrožující nebo škodlivé situace.
 - Rozporuplné zájmy jednotlivců, skupin a společností, které jsou zkoumány v různých sociologických a politologických teoriích společnosti.
3. **Afektivní teorie:** Třetí skupina obecných psychologických teorií vidí jako centrum konfliktu především rozpor mezi kognitivními a afektivními procesy.
- Teorie instinktů: Z hlediska hlubinné psychologie (např. Freud) hrají ve vnitřních konfliktech ústřední roli afektivní pudová přání.
 - Novější teorie emocí: Nedávné výsledky empirických studií ukázaly, že např. při vzniku hněvu převažují nad kognitivně kortikálními vyhodnocovacími procesy časově subkortikální afektivní reakce (Ledoux, 1989).

Prvním společným znakem těchto různých teorií je, že v centru konfliktu vidí to, co je zde označováno jako default: rozpory, inkongruence, prázdná místa a diskrepance. Nicméně se rozcházejí v tom, který typ kognitivních defaultů v centru vidí a v čem dle jejich názoru tkví jejich příčina: prázdná místa (např. chybějící zdroje jednání, Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus 1999), rozpory (např. kognitivní dilemata), paradoxy (Watzlawick et al., 1969) nebo diskrepance mezi pudem a morálkou (Freud), nekongruentní, tj. mylná stanoviska (Ellis, 1978) nebo dysfunkční myšlenky (Meichenbaum, 1991).

Druhý společný rys spočívá v tom, že implicitně nebo explicitně vycházejí z předpokladu, že při konfliktech existuje nějaká úzká souvislost mezi kognicemi a afekty. Naproti tomu se výrazně liší v otázce, jak toto spojení kognice s afektem vzniká – např. jako důsledek potlačení pudových přání (Freud), jako výsledek kognitivního vyhodnocení určité situace jako výzvy, hrozby nebo újmy (*primary appraisal*, Lazarus, 1999), nebo jako výsledek kondicionování subkortikálních afektivních reakcí v oblasti thalamu (LeDoux, 1989).

Úzký versus široký pojem konfliktu

Drtivá většina těchto teorií konfliktu se zabývá především tím, co zde bylo definováno jako „akutní konflikt“ (ve smyslu PT 6) – akutní úzkost, hněv, dilemata, deprese (např. Pongratz, 1961; Lehr & Thomae, 1965; Filipp et al., 2010).

Řada teorií, zejména z oblasti hlubinné psychologie, navíc vychází z předpokladu, že existují také „skryté“ konflikty, které se nemusí vůbec – nebo jen málokdy – objevit ve vědomí.

Jen několik málo teorií (např. Berlyne, 1960) vychází z předpokladu, že konflikty vznikají mnohem dříve, daleko pod hranicí toho, co je v každodenním životě označováno jako „akutní konflikt“. Teorie duševní Introference patří do této skupiny teorií (viz kap. 2); tato teorie předpokládá, že první vnitřní neklid a první (malý, v každodenním životě sotva znatelný) konflikt vzniká již při prvním introferentním zásahu. Aby se předešlo nejasnostem v následujícím textu – v této kapitole se jedná o konflikty v užším slova smyslu, o to, co je v modelu PT popisováno jako stupeň 6 psychického tonu. Tyto akutní konflikty mohou v každodenním životě na nějaký čas zmizet z vědomí – např. při absorpční činnosti (stupeň PT 5) – nicméně dříve nebo později se ve vědomí opět vynoří, často i několikrát za hodinu (Singer, 1988).

Nekonečné bludné kruhy myšlenek

Řada studií ukazuje, že při akutních konfliktech se myšlenky zřejmě či zdánlivě točí v bludném kruhu.

Charakteristické znaky bludného kruhu myšlenek

V literatuře existuje šest charakteristických znaků bludného kruhu myšlenek:

- Kruhové: Průběh myšlenek není lineární, ale kruhový (Hoyer & Becker, 2000; Harel, 2001; Hughes & Brecht, 1978), a podobá se tak rekurzivním smyčkám (Hofstadter, 1985).
- Rekurující: Stejné myšlenky se objevují ve vědomí opakovaně.
- Intruzivní: Myšlenky se určitým způsobem „vnucují“. Jejich opakované vynořování ve vědomí nežádoucím způsobem přerušuje, blokuje nebo poškozuje jiné duševní procesy.
- Omezená schopnost vnímání a řešení problémů: Bludné kruhy jsou doprovázeny omezenou schopností vnímání („tunelové vidění“) a sníženou schopností řešit problémy.
- Pocit bezvýchodnosti: Subjektivní pocit, že nelze najít východisko, že je člověk „lapan“ v pasti.
- Zvýšené vzrušení a napětí: Stupeň vzrušení se přitom může lišit od nejmenšího až po nejvyšší (např. strach, zlost, panika, bezmoc; Schwarzer, 2000).

V psychologii existují pro tento jev různé názvy, v závislosti na tom, na které aspekty je při pozorování kladen důraz. Starosti a hloubání (Becker, Goodwin, Hölter et al., 2003; Hoyer, 2000; Hoyer & Becker, 2000), „spirála v hlavě“ (Wegner, 1989, 1994), přemítavé myšlenky (Nolen-Hoeksema, 1991; Wyer, 1996), nežádoucí myšlenky (Bargh & Uleman, 1989), kognitivní interference (Sarason, Pierce & Sarason, 1996), intruze (Poldrack, Maercker et al., 1999), dysfunkční sebezpozornost (Hoyer, 2000) a problémy

s duševní kontrolou (Wegner & Pennebaker, 1993). Často je obtížné tyto nekonečně kroužící myšlenky opravdu účinně zastavit. Dokonce se často opakovaně a nechtěně znovu a znovu objevují ve vědomí (Singer, 1988). Tento jev nežádoucího vnikání do probíhajících myšlenkových pochodů je známý také jako **intruze**.

V poslední době se objevila řada empirických studií zabývajících se různými hypotézami o vzniku a funkci nekonečného hloubání – např. jako určitá forma autoalarmu (Tallis, Davey & Capuzzo, 1994), v důsledku výskytu diskrepance mezi očekávaným a skutečným pokrokem při realizaci nějakého cíle (Martin & Tesser, 1996; k tomu srov. kritické poznámky Stöbera, 1998), jako důsledek nežádoucího rebound fenoménu (Wegner, 1994; Wenzlaffem & Wegner, 2000), nebo dysfunkční metakognice (Wells, 1997), k zamezení vzniku úzkostných obrazů (Borkovec, 1994), jako výsledek nějaké poruchy v pozornostně-kognitivní oblasti (Hoyer, 2000), přičemž nadměrné hloubání vede ke snížení konkrétnosti řešení problému (Stöber, Tepperwien & Stak, 2000). Kroužení myšlenek v bludném kruhu je v každodenním životě poměrně běžné (Klinger, 1990; Singer, 1988).

V přehnané podobě se kroužení myšlenek v bludném kruhu objevuje v souvislosti s řadou klinických příznaků. Nadměrné „dělání si starostí“ a hloubání (podle DSM-IV, Saß, Wittchen & Zaudig, 1996) je hlavním příznakem generalizované úzkostné poruchy (Becker & Hoyer, 2005; Hazlett & Craske, 2003). Také u mnoha jiných poruch, jako jsou deprese, poruchy příjmu potravy a závislost na alkoholu (Hoyer & Becker, 2000) až po posttraumatické stresové poruchy je nadměrné kroužení myšlenek v bludném kruhu centrálním příznakem. Hranici mezi normálním „děláním si starostí“ a přehnaným hloubáním je z empirického hlediska obtížné stanovit. Borkovec (1994) vychází z toho, že se přitom jedná pouze o primárně-quantitativní rozdíl. Hoyer (2000) se naproti tomu domnívá, že nadměrné „dělání si starostí“ je výsledkem dysfunkční sebezpozornosti, kterou lze velmi dobře odlišit od funkční sebezpozornosti.

Existuje celá řada teorií, které kroužení myšlenek v bludném kruhu chápou jako důsledek nějakého nevyřešeného paradoxu (Hughes & Brecht, 1978), jako např. u dvojných vazeb v mezilidské komunikaci (Bateson, 1973; Watzlawick et al., 1969), jako rekurzivní smyčky při zpracování algoritmů (Hofstadter, 1985) a „spirály v hlavě“ (Wegner, 1989). V tomto případě je příčina kroužení myšlenek v bludném kruhu viděna v rozporech, které jsou výsledkem sebevztáznosti kognic a nepřipustného míchání dvou logických úrovní (Russell, 1956). Bateson mimochodem později (1973) sám poukázal na hranice své teorie paradoxů, když napsal, že paradox, který je odhalen, už není paradoxem. Ale, pokračuje ve svém výkladu, i když je paradox jako paradox odhalen, ještě to neznamená, že kroužení myšlenek v bludných kruzích v každém případě skončí.

Jak lze kroužení myšlenek v bludném kruhu vysvětlit z hlediska TDI, je předmětem zkoumání této kapitoly.

Základní předpoklad Teorie subjektivních imperativů

Teorie subjektivních imperativů vychází z předpokladu, že akutní konflikty jsou výsledkem – zjištěného nebo předpokládaného – porušení alespoň jednoho subjektivního imperativu.

Teorie subjektivních imperativů byla původně vytvořena v rámci našeho výzkumného programu jako samostatná teorie středního dosahu; tato teorie nachází původ velkého množství různých konfliktů v některých základních jevech (imperativy, řetězce imperativů, konflikty v důsledku porušení imperativů) (Wagner et al., 1984.); sloužila jako základ rozsáhlých empirických studií, stejně jako k vytvoření KPV a Introvize k řešení konfliktů (viz kap. 1). Aby bylo možné

Kontrolní test

- ✓ Jaká je obecná definice konfliktu z pohledu TDI?
- ✓ Jaké jsou charakteristické znaky kroužení myšlenek v bludném kruhu? Co je z pohledu TDI spouštěčem takových bludných kruhů?
- ✓ Co je to Následné hlasité přemýšlení a na co je třeba při tom dávat pozor?

Teorie subjektivních imperativů

- ✓ Jaké jsou charakteristické znaky subjektivních imperativů?
- ✓ Existují také epistemicky platné subjektivní imperativy?
- ✓ Jak vysvětluje TDI strukturu subjektivních imperativů?
- ✓ Co je to subkognice?
- ✓ Které subjektivní imperativy patří k následujícím subkognicím?
 1. Je možné, že se budu červenat.
 3. Je možné, že začnu koktat.
 2. Je možné, že nejsem dobrý.
- ✓ Popište, co je to řetězec imperativů, a znázorněte jej na nějakém příkladě.
- ✓ Načrtněte, jak se z takového řetězce imperativů může vytvořit imperativní strom! Řetězec imperativů spolu s několika příklady začleňte pomocí nákresu do imperativního stromu!
- ✓ Co jsou to klíčové imperativy a proč se u jednotlivých lidí liší?
- ✓ Co jsou to konflikty v důsledku porušení imperativu?
- ✓ O které formy konfliktu v důsledku porušení imperativu se jedná v následujících případech?
 1. „Můj přítel je na mě našťvaný... – a tak to nesmí být!“
 2. „Jsem našťvaný sám na sebe, protože se už zase rozčiluji kvůli malichernostem.“
 3. „Musím utéct někam na dovolenou, abych se zotavila... – ale nejde to, protože nemám peníze.“
 4. „Musím být úspěšný ve své práci, a musím mít hodně volného času.“
 5. „Musím se teď spontánně zasmát!“
 6. „Jen ať zas nemáme na dovolené škaredé počasí!“
 7. „Musím se rozčilovat (jinak mě nikdo neposlouchá), ale nesmím se rozčilovat (jinak budu nemocná).“

Strategie vyhýbání se konfliktu

- ✓ Jaké funkce mají strategie vyhýbání se konfliktům? Jmenujte tři různé kategorie SVK a vysvětlete každou na nějakém příkladě. Vycházejte při tom z následující situace: Jedna studentka si i navzdory strachu z létání rezervovala letenku na Havaj... Termín odletu se teď blíží a její strach roste...

Příklad: Pošťák přijde k domu, otevře zahradní branku – a běží k němu pes. Hlavou mu mohou proletět následující myšlenky:

- a) Ten mě určitě kousne!
- b) Ten mě určitě nekousne!

- ✓ O kterou SVK se v těchto případech jedná?
- ✓ Lze použít i několik strategií vyhýbání se konfliktu postupně za sebou?

Další úkol

- ✓ Porovnejte Teorii subjektivních imperativů s nějakou jinou psychologickou teorií konfliktu a diskutujte o společných rysech a rozdílech!

5. Provádění Introvize za účelem vyřešení konfliktu

Přehled

Kapitola se zabývá praktickým prováděním Introvize. Postup se skládá v podstatě ze dvou fází: za první je třeba najít subkognici (SK), na níž se konflikt zakládá, a za druhé je třeba tuto subkognici pomocí KPV oddělit od přidružené Introference.

Obě tyto fáze jsou v následující kapitole zobrazeny a popsány na příkladech introvizních poradenských rozhovorů. Příklady použití Introvize jako metody sebeřízení jsou uvedeny v kapitole 6.

Cílem Introvize je vyřešit akutní konflikty a psychické bloky. Porovnáme-li duševní klid s hladinou moře, která je hladká jako zrcadlo, jak to učinil Cicero (viz kap. 2), pak akutní konflikt odpovídá silně rozbouřenému moři. Použití Introvizi v tomto případě znamená podívat se až ke kořenům konfliktu, a to bez dalšího introferentního zasahování.

Tímto způsobem – jak ukazují první zkušenosti a empirické výsledky – je možné, aby se rozbouřená hladina postupně zase uklidnila.

Přehled o postupu Introvize

Introvize je metodou duševní seberegulace, kterou lze provádět samostatně stejně jako v rámci poradenství, koučování nebo supervize. Z praktických důvodů je provádění Introvize v našem případě představeno nejprve v rámci poradenství, neboť dialog lze zapsat lépe než vnitřní proces. Příklady Introvize jako metody sebeřízení jsou uvedeny v kapitole 7. Jak již bylo vysvětleno v úvodu, bude v následujícím textu – kvůli jazykové jednoduchosti – řeč o klientovi a poradkyni. Tyto formulace však zahrnují stejnou měrou i klientky a poradce.

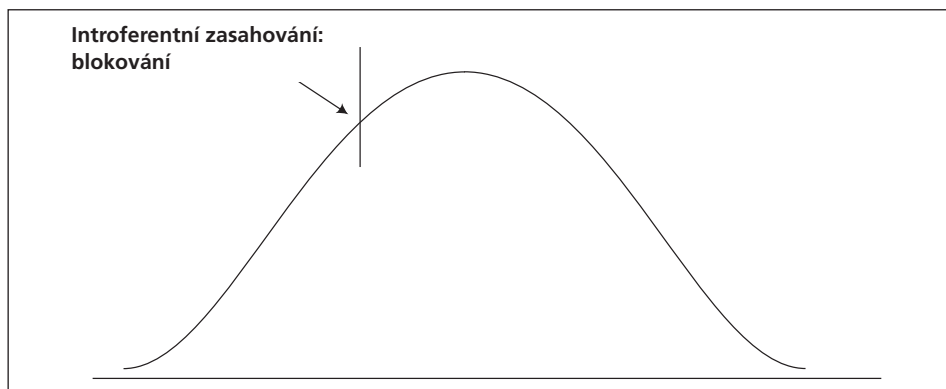
Základem introvizního poradenství je přístup zaměřený na klienta (ve smyslu Rogerse, 1973); úkolem poradkyně, kouče nebo supervizora je stimulovat, podporovat a doprovázet klienta při procesu Introvize. Klient rozhoduje, který problém chce pomocí Introvize řešit, a nakonec je také na něm, zda chce danou subkognici pozorně konstativně vnímat, či nikoliv.

Nutnou podmínkou pro úspěšnou Introvizi je důkladné seznámení klienta s principem Introvize a dostatečný nácvik KPV po dobu několika týdnů (více na toto téma, viz příloha). Poradkyně by měla vedle obecných poradenských dovedností disponovat zejména dostatečnými osobními zkušenostmi s praxí Introvize.

5.2 Účinky Introvize

Následující část pojednává o účincích Introvize. Nejprve o bezprostředně subjektivně prožitelných účincích KPV a pak o charakteristických znacích úspěšného vyřešení konfliktu.

5.2.1 Bezprostřední účinky během Konstativního pozorného vnímání



Obr. 5.2 Křivka vzrušení v průběhu času

Jak jsou okamžité účinky KPV subjektivně prožívány? V tomto ohledu lze rozlišovat zhruba čtyři skupiny případů.

A. Překvapivě rychlý a významný pokles vzrušení

Jedná se o případy, kdy výsledky některým lidem připadají „jako zázrak“ – předtím byla míra vzrušení vysoká a potom dramaticky poklesne, někdy během několika minut.

Příklad takové změny lze nalézt v příbězích Michaela Crichtona, v nichž mluví o svém strachu z napadení slonem v Africe. Poté, co několik hodin ležel ve stanu a nemohl usnout, protože měl strach z možného útoku slonů, se nakonec před jeho stanem skutečně objevil slon. Crichton popisuje, jak nakonec sebral odvahu, vyhlédl ze stanu ven a pohlédl přímo do očí slonovi, který poklidně přežvykoval klesti tři metry od jeho stanu. Jeho úvahy, co dělat, vedly k závěru, že nejrozumnější bude zůstat ve stanu. Všechno ostatní – volání o pomoc, pokus odehnat slona, nebo utéct – by mohlo slona příliš podráždit. Když si to uvědomil, lehl si klidně do postele. „Nic na tom nemůžu změnit,“ řekl jsem si, „takže můžu jít klidně spát.“ A to jsem také udělal. Téměř z vteřiny na vteřinu jsem usnul, a ještě ve spánku jsem slyšel to zvíře venku, jak se pohybuje ve křoví.“ (Crichton, 2001, str. 66)

Existuje mnoho podobných zkušeností s použitím Introvize, při nichž konstatování subkognice vedlo k citelnému a relativně rychlému poklesu souvisejícího vzrušení (viz kap. 6). Zřejmě se zde jedná o případy, v nichž je vyšší míra vzrušení důsledkem kontrolovaného, tj. vědomého zasahování v souvislosti s příslušnými strategiemi vyhýbání se konfliktu.

6. Použití Introvize jako metody duševní seberegulace v každodenním životě

Přehled

Tato kapitola obsahuje praktické příklady použití Introvize v různých oblastech každodenního života. V zásadě lze rozlišit čtyři oblasti, v nichž lze Introvizi použít:

1. **Být klidnější v každodenním životě** – snížit napětí, lépe se učit, rychleji usnout.
2. **Snížení a odstranění stresu, konfliktů a psychických bloků** – např. v práci, k podpoře zdraví, při pedagogické intervenci, v poradenství, při tréninku, koučování a supervizi.
3. **Optimalizování schopnosti jednat** – např. podpora a rozvoj odborných kompetencí, zlepšení výkonnosti.
4. Použití v rámci psychoterapie.

V této kapitole jsou uvedeny příklady použití Introvize v prvních třech oblastech. (Použití Introvize v rámci psychoterapie zde není podrobněji rozvedeno.)

Použití Introvize v níže uvedených příkladech však v každém případě předcházelo úvod do základů a použití Introvize trvající alespoň několik týdnů (více o tom je uvedeno v příloze). Velké množství následujících příkladů (např. rušení při práci, problémy ve vztazích nebo pocitu svědění), ukazuje, jak široké je uplatnění Introvize. Před použitím Introvize je samozřejmě nutné daný problém diagnostikovat. Přitom je třeba mimo jiné posoudit, zda a do jaké míry:

- je rozumnější daný konflikt ukončit nejprve změnou vnější situace, než je pak použita Introvize k prevenci konfliktu;
- je nejprve lepší daný problém (např. konflikt v důsledku prázdného místa) ukončit doplněním znalostí a informací;
- se jedná o problém, který je třeba nejprve řešit, a příp. také léčit u lékaře, např. silné bušení srdce, fyzická závislost;
- se jedná o problém, který je výsledkem nějaké akutní psychózy; v takovém případě jsou nutné nejprve jiné formy lékařské a psychotherapeutické intervence.

Cílem této kapitoly je na základě jednotlivých případů názorně ukázat, jak může Introvize probíhat v praxi. Uvedené příklady pocházejí z velké části od studentů ze seminářů autorky, které se konaly na univerzitě v Hamburku; naprostá většina z nich vedle studia ještě vykonává různé profese. Následující citace jsou převzaty z nezveřejněných domácích prací nebo jiných písemných zpráv. Z důvodu zachování anonymity autorů a autorek těchto příspěvků (viz Předmluva) byla jejich jména vynechána nebo změněna.

ŘEŠENÍ VNITŘNÍCH KONFLIKTŮ

Jak vyřešit vnitřní konflikty a dosáhnout duševního klidu

Toto základní dílo o Introvizi jako nové metodě duševní seberegulace ukazuje na základě vědeckých výsledků podrobně a s pomocí mnoha příkladů z praxe, jak se člověk může naučit řešit své psychické bloky a vnitřní konflikty, a zůstat tak i v obtížných situacích klidný a zachovat si schopnost jednat. Tato metoda je meztím používána na mnoha vzdělávacích seminářích a byla – se zahrnutím nejnovějších výsledků zkoumání – kompletně přepracována a rozšířena.

„Metoda Introvize rozšiřuje (...) manipulační prostor pro zájemce z řad laické veřejnosti (...) a zejména pro profesionály v oblasti poradenství, coachingu a terapie nabízí empiricky ověřený způsob intervence. Použít tuto metodu v poradenství v oblasti řešení konfliktů se vyplatí.“

Spektrum der Meditation 28/2007

Dr. Angelika C. Wagner, profesorka pedagogické psychologie, je vedoucí výzkumné skupiny Introvize na univerzitě v Hamburku.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGÓGOS
AGENCY