



Miluju typologie.

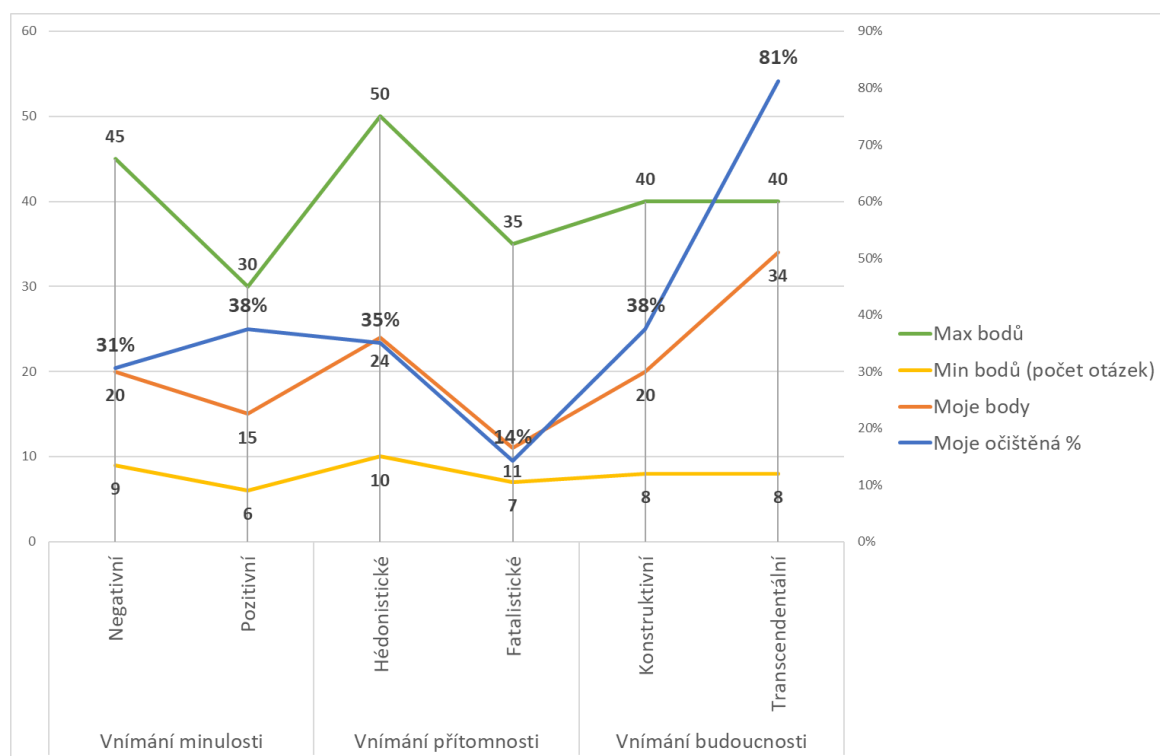
Nemůžu si pomoci, prostě to tak mám.

Takže typologie vnímání času – juchů! Otázky, možnost vyhodnocovat data a zamyslet se nad tím, co to znamená. Ano, to je moje. Zpracování výzkumů mě v práci vždycky bavilo a titul z Matematické statistiky tomu taky dost nahrává.

A propojení zpracování dat s psychologíí? Dvakrát juchů!

Přečetla jsem si kus knížky Já a moc se mi líbí. Je psaná stylem, který zvládám. Vždycky mě psychologie přitahovala, ale nikdy mě nenapadlo ji jít studovat, protože řada psychologických textů je psaná tak, že je nezvládám, nerozumím jim, zavařím se u spousty pojmů a usnu. Jsem ráda, že kniha Já taková není.

Udělal jsem si test na vnímání času a výsledek mě mile překvapil. Než se ale dostanu k tomu, čím a jak, musím ještě kousek upřesnit. Když jsem se totiž podívala na výsledky a způsob, jak jsem k nim došla, vadilo mi, že srovnávám nesrovnatelné. Každý typ má jiný počet otázek, a tedy různý počet maximálních bodů. Možná to tak je záměrně, ale mně to vadilo. No tak jsem si s tím chvíli hrála v excelu. Výsledkem je tento graf:



Žlutá čára je počet otázek a současně minimální počet bodů, které můžu v daném typu dosáhnout. Zelená čára je maximální možný počet dosažených bodů. Oranžová čára jsou moje body – výsledek spočítaný podle návodu v knize.

Modrá čára jsou takzvaná očištěná procenta – tedy kolik procent z maxima jsem dosáhla v dané kategorii za předpokladu, že počítám pouze body nad 1. Dalo by se taky říct, že jde o body, které bych dosáhla, pokud škálu posunu na 0 až 4 (na místo 1 až 5) děleno maximum možných bodů taky na škále 0 až 4. Mohla bych sem hodit vzorec, ale to už mi přijde, že to trochu přeháním. 😊





Moje úprava výpočtu změnila výsledek u pozitivního vnímání minulosti, které se původně jevilo jako velmi slabé (15b), těsně za Fatalistickým vnímáním přítomnosti (11b). Pokud ale srovnám jejich procenta, zjišťuji, že Pozitivní v.m. je výrazně silnější a je dokonce silnější než Negativní v.m., což se na první pohled podle bodů vůbec nezdálo.

Jako výsledek tedy беру očištěná procenta.

Můj absolutně nejsilnější typ je každopádně **Transcendentální vnímání budoucnosti**.

Když jsem sčítala body, měla jsem tam téměř samé pětky, a tak mě zajímalo, kde jsem se s těmito otázkami neztotožnila. A vlastně mě vůbec nepřekvapilo, že jsem narazila na výrok: „Lidé by měli žít podle božských zákonů, ne podle světských pravidel.“ Já s ním ve své podstatě naprosto souhlasím, ale dala jsem mu trojku, protože spojení božské zákony mi evokuje církev a její manipulaci. Mé přesvědčení říká, že je dobré žít v souladu s Vesmírem a se sebou, ale vadí mi tam ten příkaz ve formě slova zákon. A druhý výrok, na který jsem narazila a zcela s ním nesouhlasila je: „Po smrti se budu zodpovídat za své činy.“ Nebudu, takhle to podle mě nefunguje. Tohle je křesťanský pohled, který rozděluje posmrtný život na nebe – očištec – peklo. Já věřím na reinkarnaci a Lásku. A věřím, že duše, které dělají zlé skutky, je dělají proto, že se na tom před inkarnací dohodly s ostatními. Umožňují jim prožít, jaké to je, když jim někdo ublíží. A pokud se člověku, který „koná zlo“ podaří dostat z tohoto stavu ven a začít žít jinak, lépe a v souladu se sebou, je to vítězství pro všechny, ale nikoliv nutnost. Na druhou stranu to ale neznamená, že budu záměrně ubližovat lidem a tvrdit, že se na tom naše duše dohodly. 😊

Když jsem četla knihu Já a popis Transcendentálního vnímání budoucnosti, úplně jsem s ním nesouzněla. Nejsm pořád nad věcí, nemedituju, nenavrhnu modlitby... Ale v průběhu let a snahy najít sama sebe jsem si sáhla na leccos, mj. minulé životy, a to mě postupně změnilo. Ale nevádí mi, že mi tato stránka vyšla jako dominantní, jsem za to ráda. A uvědomuju si, že mě mé okolí vnímá zřejmě jako trochu nestandardní osobnost, jak se říká dost „ezo“. 😊 Je mi v tom dobře, je mi příjemné se na svět a chování lidí dívat, pokud možno bez posuzování a odsuzování. Což ale neznamená, že mě občas někdo nerozstřelí a že neumím nadávat. Obzvláště manžel nebo maminka na mě mají extra páky, a to pak občas blesky lítají. Nemusím vždy zachovat dokonalý klid a řešit vše mírovou cestou.

Jako nejslabší typ vnímání času je u mě **Fatalistické vnímání přítomnosti**. Myslím, že je do určité míry v rozporu s Transcendentálním v.b. a tudíž to vlastně není překvapení. Myslím, že každý je zodpovědný za svůj život, náhoda neexistuje a svůj život si tvoříme skrze své vnitřní nastavení. Jediná fatalistická část, kterou jsem ochotna přijmout je ta, že duše vstupuje do života s určitým záměrem toho, co chce prožít. Není to přesně definované a nemusí to být definitivně dané, ale můžou v tom být zásadní záseky, které člověk nemůže úplně ovlivnit. Myslím, že přitahujeme to, co máme v podvědomí. A pokud jsme bytostně přesvědčeni, že situace dopadne daným způsobem, je opravdu dost jisté, že tak dopadne. Nikdo z nás ale nezná své podvědomí dokonale, a proto se někdy jeví, že to tak není.

Ostatní čtyři typy vnímání času se u mě pohybují na přibližně stejné úrovni. Napadá mě k nim pár postřehů.

Negativní vnímání minulosti asi není úplně v souladu s mým původním nastavením. Přemýšlela jsem odkud se vzalo. Nejspíš převzetí vzoru od mámy a babiček, které měly sklony všechno vidět černě a neustále očekávat katastrofu. Proč?





Myslím, že celá řada lidí má v sobě nastavené negativní vnímání minulosti. V jejich podvědomí je možná zapsané, že jsou oceněni za to špatné, co se jim přihodilo, kolik bolesti museli unést a zvládnout. To negativní je to, co se cení. Na člověka, který o své minulosti vypráví s úsměvem a lehkostí, se ostatní dívají jako na klikaře, který o životě nic neví. Jako by hodnota člověka stoukala tím, co všechno strašného si prošel. Často to vidím v online světě – v profilu řady lidí, kteří nabízejí online produkty, jsou vypíchnuty těžké životní momenty a jak je tyto těžké zážitky posílili a ukázaly jim směr. Nechci tím znevažovat posuny v osobním rozvoji na základě těžké životní zkušenosti, k tomu samozřejmě dochází, ale řada lidí zůstane viset jen v té těžkosti a neposunou se dál. Jen vystavují na odiv, jak trpěli. Jeden příklad za všechny. Jedna žena začínala svůj profil slovy: „Jsem mladá žena, která už zažila v životě hodně bolesti.“ Známe její příběh, ano měla to hodně těžké, znám ji i osobně a je to velmi zajímavá žena, která má světu, co dát, tak proč zdůrazňovat tohle na místo toho, co ví a umí?

Pamatuju si, kolikrát mi někdo předhazoval, že ještě nic neví o životě a „však ty to jednou poznáš a pochopíš, až to zažiješ – jak je to strašné, jak je těžké to či ono. Ty tomu ještě vůbec nerozumíš, ještě jsi nic nezažila!“ A tak jsem začala sbírat negativní prožitky a zapisovat si je jako to, co má kredit – potraty, smrt táty, problémy ve vztahu s mámou atd. Když se mě někdo zeptal, dokázala jsem o tom procítěně tragicky mluvit, protože to se počítá! Za to mě ocení! Jak jsem statečná a co všechno jsem musela zvládnout. A jak to mám v životě těžké. Magnet na pozornost okolí. Pak jsem si ale postupně uvědomila, že takhle to nechci. Nechci, aby na mě lidé oceňovali katastrofy a postupně to začala měnit. A světe div se, zjistila jsem, že jsem pro řadu lidí mnohem přitažlivější, když nemluví o utrpení. 😊

Jasně v tom vidím vzorec od mámy a vybavuje se mi jedno její vyprávění pár let zpátky: „No Honza (kamarád) mě měl vždycky za toho rozmazleného jedináčka. Jak jsem to měla v životě jednoduché a nemusela se s ničím prát. No a teď konečně pochopil, že taková nejsem, poté, co se mně všechno stalo a co musím sama zvládat.“

Napadá mě, že celý ten vzorec vyzdvihování utrpení může mít původ v křesťanství – ale ne v jeho čiré podobě, ale v tom, co prezentovala církev. V kostele na mši jsem sice byla ve svém životě asi 3x, ale nastavení „musíte na zemi trpět, abyste přišli do království nebeského“ jsem někde zavnímala. Může to souviset? Po staletí bylo do lidí vtoukáno, že musí trpět, protože to je to, co Bůh ocení. A tak sbírali ve své paměti to negativní, to zlé, co zažili, aby to mohli u nebeské brány po smrti vyjmenovat.

Negativní vnímání minulosti se u mě projevuje např. tak, že se bojím, abych svým dětem nezpůsobila stejná traumata jako jsem získala v dětství já. Snažím se být jiná máma než byla moje máma, což je náročné, protože na to nemám vzor. Víme, že řada mých reakcí vychází jen z načteného vzoru, ale je těžké tento program přepsat a začít to dělat jinak. Už jsem se naučila se za výchovné „chyby“ tolik nebičovat, asi je v tom ten transcendentální pohled na svět, který jsem v průběhu let získala. Mé přesvědčení říká, že děti si vybírají své rodiče a tudíž jejich duše ví, do čeho jde. Mým úkolem je dělat věci nejlíp, jak umím. Kdybych to uměla líp, tak to tak dělám, ale líp než nejlíp to vážně neumím. 😊 Teď si ale uvědomuju, jak už roky sbírám jiné vzorce chování, které se mi líbí a pak je aplikuju na své děti. Nejde mi to přes poučky a příručky, nejsem schopna je převést do praxe. Ale celkem snadno načítám vzory z konkrétních situací, které zažiju. Je pro mě úžasné pozorovat moji kamarádku s její tříletou dcerou, jak se s ní snaží fungovat na partnerském principu. Jsou momenty, kdy k tomu mám výhrady, ale je řada situací, kdy je sleduju a doslova si v hlavě říkám: „Aha, takhle to jde udělat! Takhle s tím dítětem můžu mluvit! A funguje to!“ Nejde mi převést do svého chování všechno, co vidím a líbí se mi, ale postupuju vpřed a učím se. A moje děti věděly, do čeho jdou, takže musely počítat s tím, že dokonalá matka nejsem. 😊





Hédonistické vnímání přítomnosti se mi zdálo, že vůbec není o mně. Mám pocit, že vůbec nejsem impulzivní a než se rozhodnu, děsně mi to trvá. Taky jsem opatrná ve změnách v životě, všechno promyslím zleva zprava a vlastně jsem si myslela, že budu dominantně spadat do Konstruktivního vnímání budoucnosti. Když jsem se nad tím ale zamyslela, kus Hédonistického v.p. tam mám a myslím, že jsem k němu přišla během posledních 13 let – tedy doby, co jsem s manželem. Všechny roky mu říkám, že je neřízená střela. Díky této typologii jsem pochopila, proč od něj teď odcházím. Nedalo mi to a podstrčila jsem mu dotazník taky. Jeho výsledek ukazuje tři velmi dominantní typy a zbylé tři téměř vůbec. Jedním z těch dominantních je právě Hédonistické v.p. Je to přesně ta jeho část, která mě všechny roky vyčerpává. Je impulzivní, rozhoduje se rychle a bez rozmyslu, nedokáže hospodařit s penězi a vydržet stabilně v jedné práci. Já oproti tomu to celou dobu vyrovnávám, krotím ho, šetřím, zajišťuju stabilitu dětem a sebe dávám na poslední místo, abysme nějak přežili. Tohle je základní důvod, proč od něj odcházím. Už nemůžu být odkázaná na to, jak on se zrovna rozhodne a jakou ptákovinu zase vymyslí. Na druhou stranu si myslím, že z Hédonistického v.p. může vyrůst, dozrát. Náš rozchod ho hodně nakopnul (mě taky) a vnímám, že se posouvá a mění. Svým způsobem jsem ale ráda, že jsem se od něj kousek tohoto přístupu naučila. Dřív jsem byla opravdu hodně sešněrovaná a bála jsem se jakékoliv změny, rozhodnutí, impulzivního chování... Naučila jsem se od něj některé věci tolik neřešit a víc nechat věci plynout.

Pozitivní vnímání minulosti je pro mě trochu překvapením. Čekala jsem, že budu mít mnohem víc to negativní. Ale když se nad tím zamýšlím, uvědomuju si, že tohle nastavení jsem měla dřív, ještě na škole. Hlavně na gymnáziu jsem byla svým způsobem dost klikař nebo jsem si některé věci tolik nebrala. Byla jsem totální optimista až idealista a jak to vidím dneska, formovala jsem svým myšlením realitu kolem sebe. Měla jsem často štěstí, že jsem byla zkoušená z toho, co jsem si o přestávce před hodinou přečetla apod. Neznamenal to, že bych byla premiant s vyznamenáním, ale patřila jsem k lepšímu průměru. Neplatilo to ale pro všechny oblasti. Byla jsem typ vzorné holky, navíc učitelské dcery, což mé popularity v kolektivu dost ubíralo body. Tady jsem tu pozitivitu uplatnit neuměla.

Poslední typ vnímání času, který jsem nezmínila, je **Konstruktivní vnímání budoucnosti**. Když jsem četla jeho charakteristiku s povzdechem jsem konstatovala, že to jsem asi já. Postupně jsem ale změnila názor. Konstruktivní v.b. je totiž zřejmě jedna z dominantních částí mojí mámy a dost možná by to bylo i táty. Jediné, s čím se ztotožňuji, je potřeba mít věci pod kontrolou, na které ale pracuju, abych tolik neřešila, co a jak a kdy bude. Ale já vlastně nejsem až tak na to dosahování cílů. Občas sice nějaký cíl dosáhnu, ale spíš tak jako plynutím nebo plněním očekávání svého okolí. Myslím, že tímhle způsobem jsem vystudovala Matfyz. Chtělo se po mně, abych šla na vysokou a já vůbec nevěděla kam. Ve škole jsem byla brilantní v matematice, ale děsily mě technické obory, tak jsem vybrala MFF UK a obor matematika. Krásný útěk od rozhodnutí, co ze mě jednou bude. Máma šlela a táta byl hrdý, což perfektně sedělo na mé nastavení. Byla jsem tátova holčička, hodně jsme si rozuměli, s mámou jsem měla konflikty a hodně věcí jsem jí měla za zlé. Škola měla předdefinovaný studijní plán, ze kterého se sice dalo uhnout, ale nebylo to nutné, a tak jsem se držela „stáda“. Další útěk od zodpovědnosti. Ve třetáku jsme se začali profilovat a já opět nepřemýšlela, co ze mě bude, ale který obor pro mě bude nejsnazší. Posbírala jsem zkušenosti starších a vyhodnotila, že nejvhodnější vyučující jsou na Matematické statistice. Měsíc před státnicemi mi kamarádka přeposlala mail, že jeden z našich cvičících shání posilu do práce. Poslala jsem tam životopis a vůbec to neřešila, protože se tam hlásilo dalších 10 spolužáků, kteří byli mnohem šikovnější než já. Na pohovoru jsem byla naprosto v klidu. A tu práci jsem dostala. Jsem v té firmě doteď, částečně s nimi spolupracuju celou mateřskou a je z nich jedna z jistot v mém životě. Menší firma, kde mě vedení zná a ví, že je na mě spoleh. Když si celý ten příběh projdu, vlastně jsem





ani jednou nevezala zodpovědnost do svých rukou, jen jsem se nechala nést proudem. Otázkou je, jestli je to špatně.

Poprvé ve svém životě jdu proti proudu až teď, když jsem se rozešla s manželem a postavila proti sobě část rodiny. Občas se opravdu bojím, jestli dělám dobře a neženu se za nějakou iluzí. Na druhou stranu to má úžasné benefity. Poprvé v životě mi moje máma řekla, že za mnou plně stojí, je tu pro mě a pomůže mi, jak jenom bude moci. Nehledá viníka, ale říká, že jsme na vztah byli dva, a tudíž i za rozchod můžeme oba a nemá potřebu to přehnaně řešit a plést se do toho (jako tchýně). Děkuju za tuhle zkušenost.

Děkuju za zajímavý nástroj k sebepoznání a podnět k přemýšlení. Nesmírně mě to baví.

