Ovládnutí vlastního vědomí-podvědomí aneb sv. Prokop doporučuje:

Zapřáhněte svého Ďábla do pluhu

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

http://www.klimes.us

Freud: Princip slasti versus princip reality

Rodiny orientované na výkon versus na soudržnost

Charlie - princip reality - pevná identita („My jsme vyhráli!“)

Marcia - princip slasti - rozplizlá identita („Co jsme dokázali?“)

Obecně se tyto dva principy špatně vyvažují, ale dnes se stal prožitek morálním imperativem. Z lidí stali sběratelé zážitků:

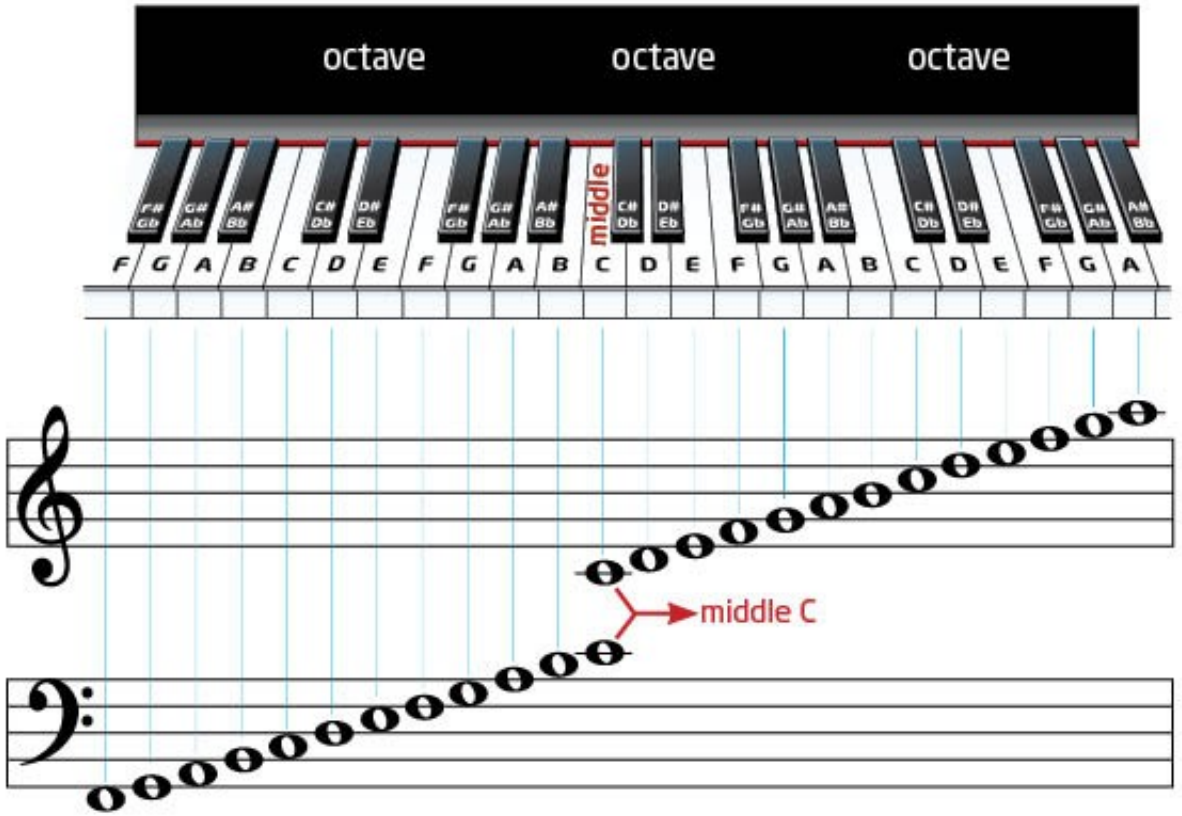
V blahobytných společnostech se příjemné prožitky stávají morálním maximem - sběratelství zážitků

Nevaž se, odvaž se! Následuj svou žízeň. Když ji miluješ, není co řešit.
Definice zdraví atd.

Je to naopak: Když děláme věci správně, když máme kvalitu života, tak pak se dostaví i příjemné zážitky

V hudební škole

jsem potkal žákyni druhého cyklu a zavzpomínal jsem, co jsem sám v jejím věku hrával:



"To taky hrajete Arabesky od Debussyho?"
"Já nehraju vážnou hudbu."
"Proč?"
"Já na to nemám techniku."
"Technika není problém. Stačí hrát stupnice."
"Ale mě stupnice nebaví."
"To by bylo divné, kdyby vás bavily. Ty nebaví nikoho, ty jsou jen dobré na tu techniku."
*"Ale já **n**ikdy **n**edělám **n**ic, **n**ač **n**emám **n**áladu."*

Těchto šest N mi vyrazilo dech.

Když si báječnou N^6 vezme báječný N^6

Je noc muž leží o dva metry dál než žena s dvouletou dcerou. Najednou se ozve: "Čurat..." Muž to slyší a v tom okamžiku má na výběr ze dvou až tří možností:

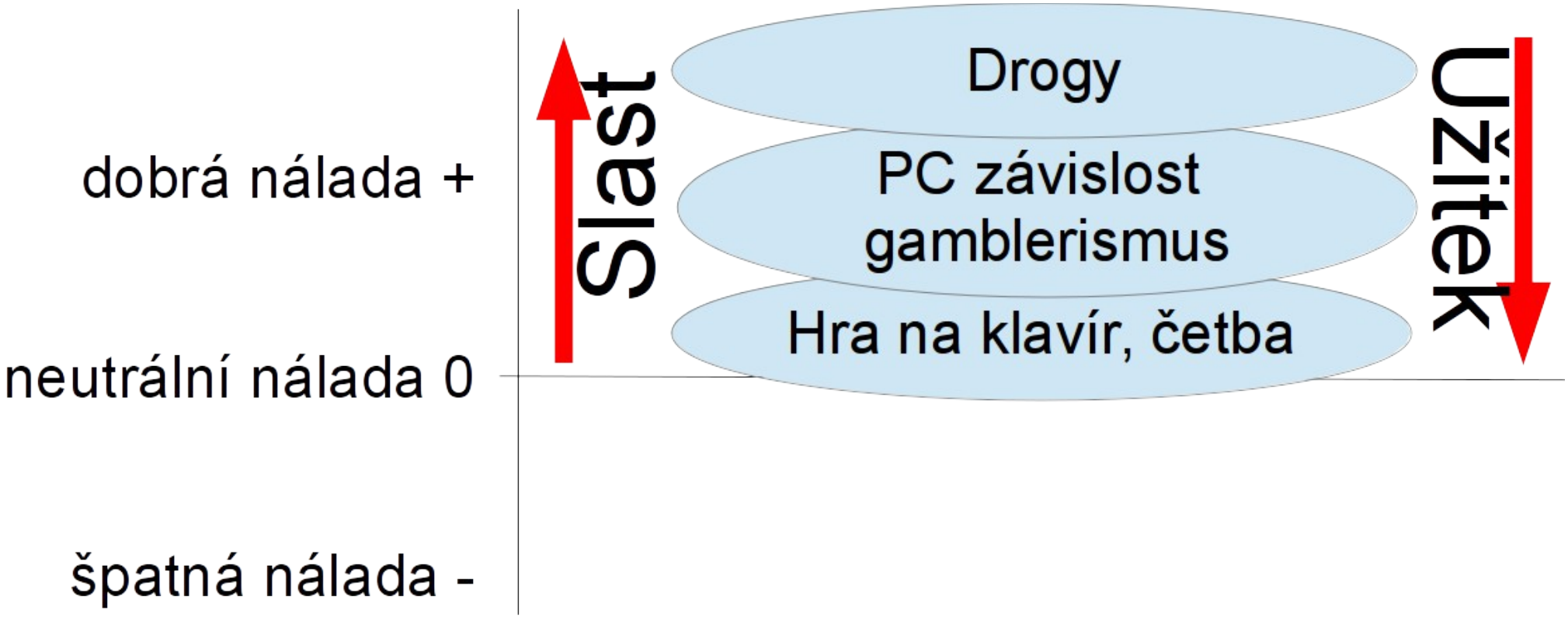
a) Může dělat, že spí a že nic neslyšel.

b) Může říci: "Spi dál, já jí dám vyčůrat."

c) Mezi manžely může vzniknout silová hádka o to, kdo ustoupí, podle pravidla #N^6 - "Nikdy nedělám nic nač nemám náladu".

Žena řekne: "Nemohl bys ji dát na záchod?" Ticho, předstírá, že spí. Žena mu to nevěří: "Taky bys mohl občas vstát ty, abych nemusela všechno dělat sama." Ticho. Žena otrávená: "Je to s tebou život na nic." On to nevydrží: "Jestli ti to nedošlo, tak já vydělávám peníze, aby sis tady mohla válet přes den šunky." A začíná regulérní hádka, kterou završí malá tím, že se opravdu počůrá. Samozřejmě to jde uklidit žena a při tom přemýšlí, zda by jí nebylo lepší samotné...

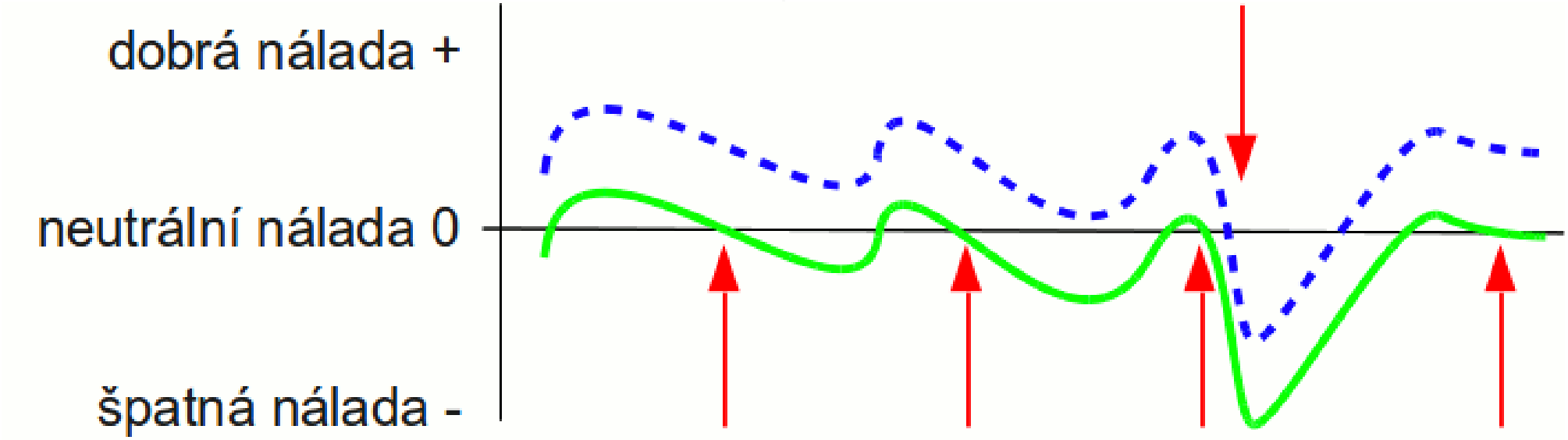
Slast versus užitek



Nejefektivnější jsou ty aktivity,
které jsou na hranici mezi příjemným a nepříjemným

Návykové je pak vše, co vytahuje člověka z mínus nálady do plus.

Normální versus citově deprivovaný člověk



Zatímco normální člověk má jeden propad do špatné nálady, většinou důvodný, tak subdepresivní lidé mají takové propady čtyři jen proto, že jsou na hraně prožitkové nuly. **Tři plané poplachy, jen jeden důvodný.**

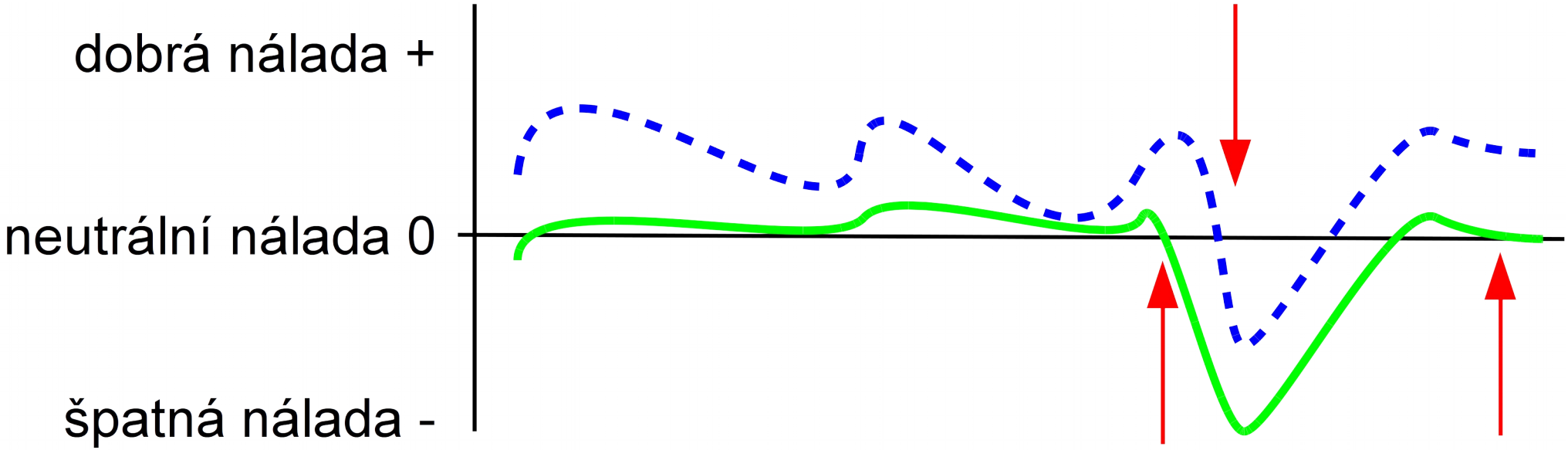
<u>Plané poplachy:</u>

- vyžadují zvýšenou pozornost okolí
- když okolí nefunguje, tak se raději upíná na věci
- vedou k chaotickým obranným reakcím – impulzivní výbuchy

neschopnost flow – práce studia, protože v tom brání citové propady

Prožívání hráče u počítačové hry

normování prožívání do nezáporné oblasti



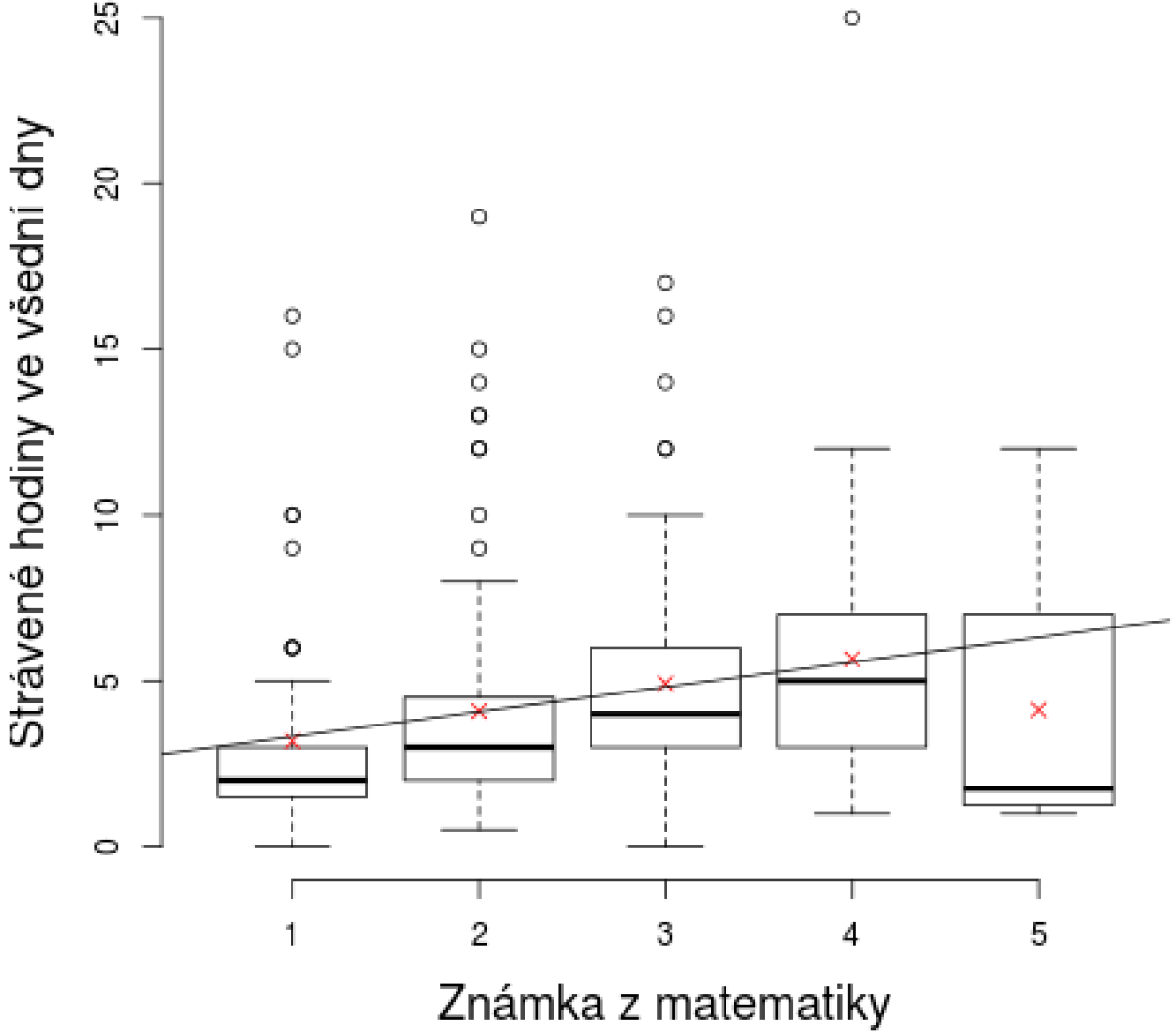
Životní volba:

pestrý život, ale častější propady do rozlad

nebo

monotónní život, ale v prožitkové pohodě

Známka z matematiky versus digitální zařízení (DZ)



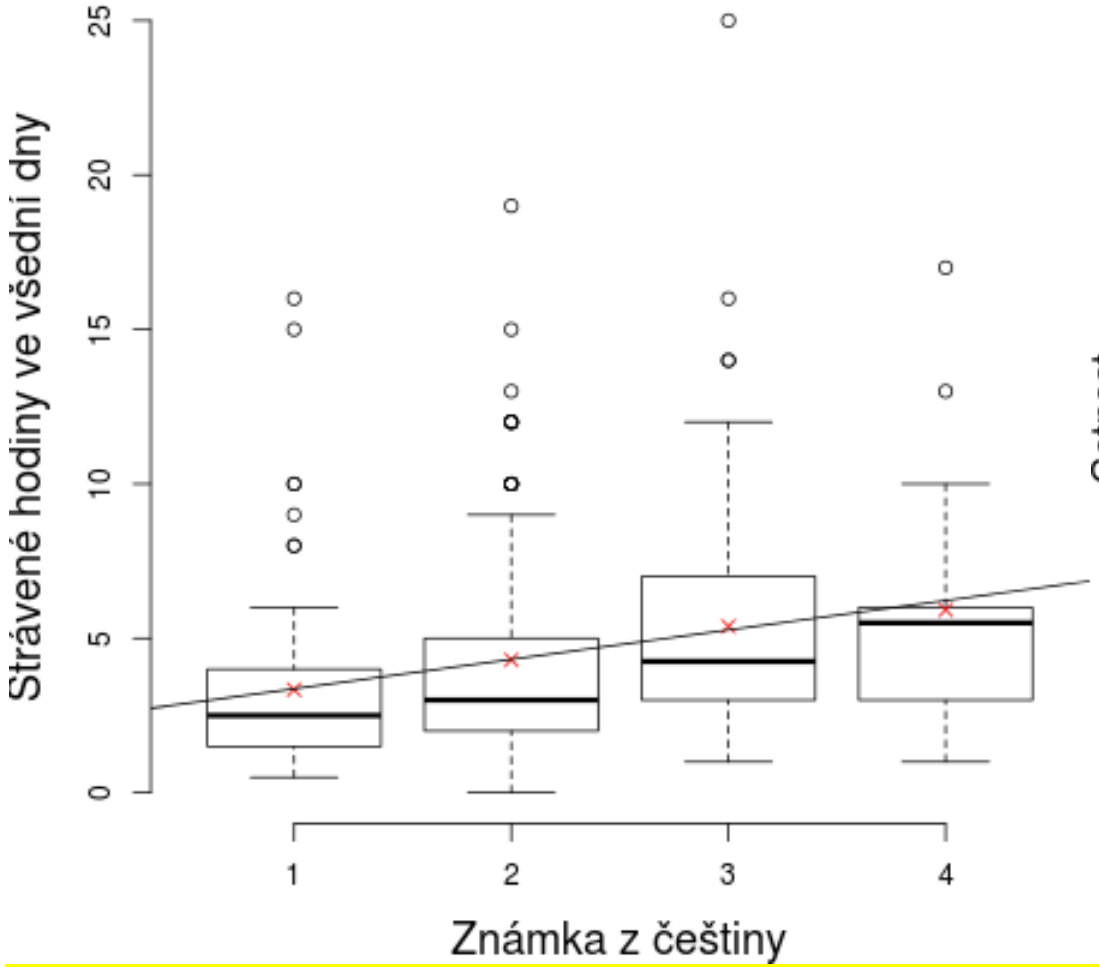
Každá hodina nad 2,5 hodiny zhoršuje známku o 1,3 stupně.

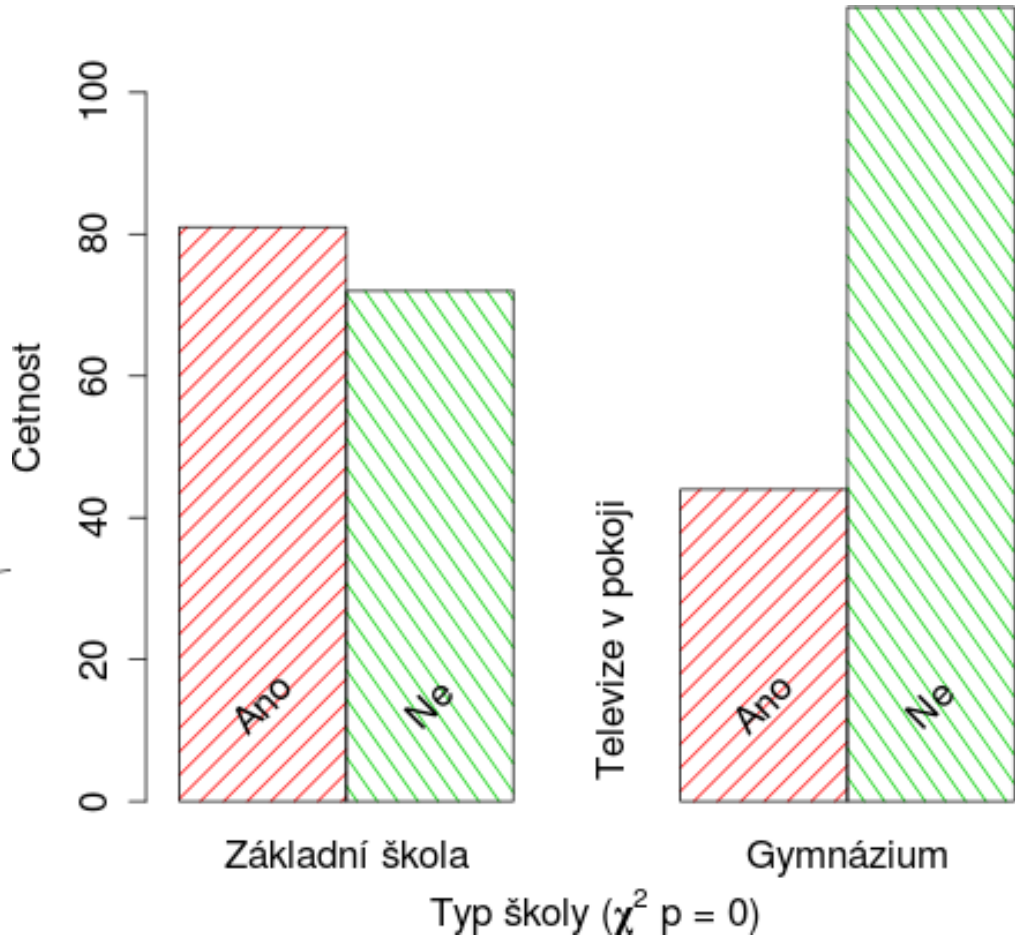
313 žáku ZŠ a gymnasií

Regresní přímka:

čas_ve_vsední_dny= 0,75 × známka_z_matematiky + 2,57

známka_z_matematiky= 1,34×čas_ve_všední_dny - 3,44





1) PC hry je třeba považovat za druh měkké drogy

2) Televize a PC hry je zábava nižších vrstev

3) Dítě nemá vlastnit vlastní počítač, ani tablet, ani TV

4) Když jde malý bobr spát, odevzdává telefon, tablet i PC rodičům.

Úlevný manévr

Úlevný manévr je zvyková obranná reakce, která člověka obvykle vytáhne z negativní nálady do neutrální či až pozitivní.

Úlevný manévr může snižovat či zvyšovat vzdálenost, aktivaci a jiné potřeby.

Může být užitečný i škodlivý, ale většinou není moc promyšlený – je to zvyk.

Příklady úlevných manévrů

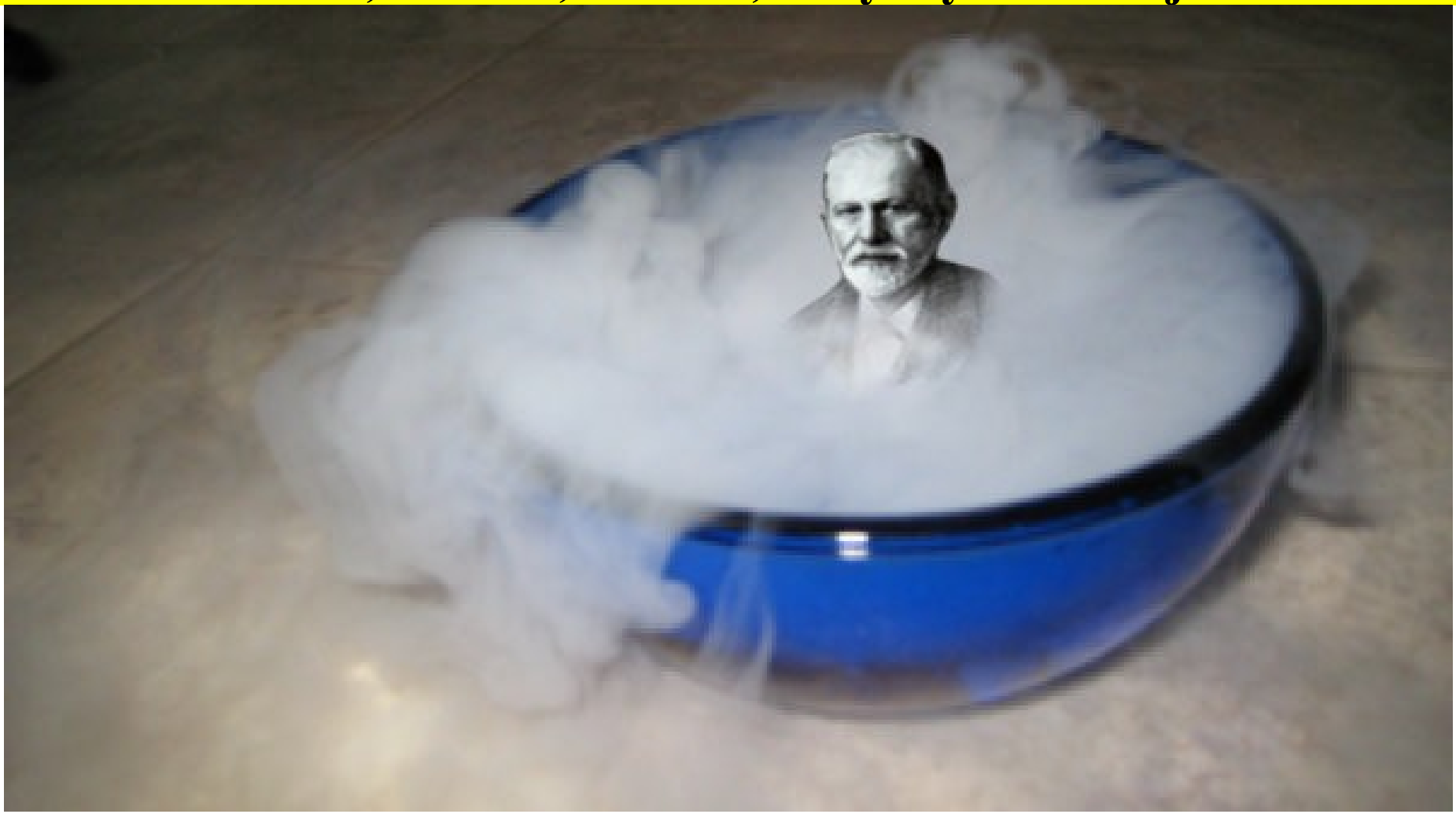
- Alkohol – pomáhá od úzkostí, pocitů viny, katapultovat se z reality
- Grafoman, když má špatnou náladu, píše blog, knihu, presentaci ap.
- Inventorství – vymýšlí nové vědecké teorie – Einstein
- Sex – úleva od samoty, separační úzkosti, pocitů prázdna, aktivace
- Úprava zevnějšku, uklízení, programování, sběratelství ap. – autoinhibice.
- Muzikanti – cvičí hodiny na nástroj
- Kverulanství – autostimulace („samonasírání“) je dočasně překlápí do dobré nálady.
- Obezita – jídlo zklidňuje
- Anorexie – pohled na váhu, že jsem opět zhubla vygeneruje záblesk opojného štěstí.
- Makléři se zklidňují pohledem na svá bankovní konta.
- Celebrity se zklidňují pohledem na svou slávu – googlují se, časopisy
- Intelektuálové filosofují a rozebírají smysl života, nesmrtelnost chrousta

Übersteigungeffekt čili Přestupový efekt

Jde o to přepřáhnout Ďábla do jiného pluhu...

Sublimace libida do užitečnější formy

Freude, Freude, Freude, vždycky na tě dojde!



libido = životní energie

potlačované obsahy = egodysthonní sklony

sublimace = přesměrování potřeby do užitečnější formy

Štěstí přeje připraveným

aneb jako to udělat, abych hodně vydělával a málo utrácel?

Dávat přednost výživnějším aktivitám

místo drbů o celebritách	přečíst si historickou knihu
místo seriálů o doktorech	podívat se na populárně naučný film o medicíně
místo luštění sudoku	raději spočítat pár příkladů z matematiky či fyziky
místo poslouchání MP3	raději se učit hrát na panovu flétnu
místo hraní počítačových her	naučit se programovat nebo psát webové stránky
místo řízení auta	jet hromadnou dopravou

Stejné puzení, ale mnohem užitečnější výsledek -

čili **zapřáhli jste svého Ďábla do pluhu**!

Gratulujeme a posíláme písničku!

Děkuji Vám za pozornost

sv. Prokop ještě jednou doporučuje:

Zapřáhněte svého Ďábla do pluhu

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

jeronym.klimes@seznam.cz http://www.klimes.us