

Škola
základ
vystresovaného
života





Špatnou paměť nám vsugerovali ve škole. **LIDSKÝ MOZEK PRACUJE JINAK**, než jak to s námi dělají učitelé, tvrdí hypnoterapeut Libor Činka a odhaluje fascinující možnosti našeho myšlení.

text: Ivan Brezina / foto: Michal Sváček MAFRA, Shutterstock

Covidový lockdown řadě z nás přinesl práci nebo výuku z domova. Co je pro naši mysl největším problémem?

Má to několik dimenzí. Zpravidla je to dlouhý pobyt u obrazovky počítače nebo displeje mobilu. Často jsme s nimi celý den a někdy i večer. Jako malý kluk jsem si četl pod peřinou mayovky a verneovky a svítil si k tomu baterkou. Nevadilo to, protože žárovka vydává světlo s přirozenou barvou. Ale obrazovky i displeje září modře a modrá barva snižuje

produkcí spánkového hormonu melatoninu. Jako psychotherapeut mám proto v poslední době řadu klientů se změnami spánkového vzorce. Lidé sice spí obvyklých 7–8 hodin, ale nemá to hloubku. Budí se unavení a podráždění, navíc mají problémy s pozorností.

Na home office nebo při výuce přes počítač jsme ve svém domácím prostředí, kde bychom měli mít pozornost větší.

Jenže nikam nemusíme, takže se málo pohybujeme. Způsobuje to kumulaci stresu. Víte, jak se kuřák zbavuje stresu cigaretou?

„Kopancem“ nikotinu?

To je až to poslední, cigareta funguje úplně jiným způsobem. Když si jde kuřák zapálit, vstane ze židle a vzdálí se z místa, kde cítil stres. Při pohybu se rozdechává, okyslíčí si mozek... Až pak si zapálí a dostane dávku nikotinu. To samé dělají i nekuřáci. Zvednou se, uvaří si čaj, odskočí si na toaletu a rázem se cítí lépe. Pohyb zlepšuje nejen náladu, ale i výkon našeho mozku. Rozpohybuje myšlenky. Vzpomeňte si, jak jsme telefonovali, když ještě nebyly mobily. U přístroje s drátem jsme museli sedět, a tak jsme si aspoň na noviny

LIBOR ČINKA (53)

- ▶ **Autor knihy Ovládněte svůj mozek** a paměťových LentiCOOL karet, využívajících tzv. rozšířenou realitu.
- ▶ **Studoval psychoterapii, hypnózu a neurolingvistiku.** Zabývá se zrychleným učením a efektivním využíváním potenciálu lidského mozku.
- ▶ **Žije v Praze, je ženatý, má dvě dcery.**

čmárali kytičky. Víte, co je jedním z největších zločinů školství?

Povídejte.

Učitel se smí po třídě procházet, ale žáci musí zůstat v lavicích. Učitelé to proto myslí líp. Zastaví se u sedícího žáka a začne ho zkoušet, přičemž mu svou těsnou blízkostí navíc ještě naruší intimní zónu. Žák je v pocitu ohrožení, ve stresu, navíc se nemůže pohybovat. Jeho myšlení se zablokuje, takže dostane špatnou známku – zcela zbytečně. Učitelé prostě jen neznají základy psychologie. A celé to navíc probíhá ve třídě.

Jakou to má souvislost s mozkem?

V místnosti se nedíváme do dálky, proto používáme hlavně sympatikus – část vegetativního nervového systému. V otevřeném prostoru je to naopak, venku se přepneme na parasympatikus. Právě proto se cítíme tak dobře v horách.

To je pravda, nejlepší věci mne vždy napadají na treku.

Hory navíc přinášejí i výšku, a tedy nadhled. Velké otevřené prostory probouzejí kreativní myšlení – v místnosti s nízkým stropem se tvořivě myslet tolik nedá. Nejsm věřící, ale občas chodím do kostelů. Když vstoupíte třeba do Gaudího chrámu Sagrada Família v Barceloně, váš mozek udělá jen: „Wow!“ Ten pocit vnitřního rozletu jsem zažil třeba i na vyhlídce na čajové plantáže na Srí Lance.

Když jsem se kdysi na vysoké škole potřeboval „našprtát“ zoologický systém, všiml jsem si, že mi paměť nejlíp funguje při chůzi.

Přesně tak, protože chůze umožňuje rytmizaci toho, co se učíte. Vzdělávací systém dodnes nepochopil Komenického, který říkal, že třetina výuky má být spojena s pohybem. Školství nám celé roky předává vysoce neproduktivní formy učení a myšlení. A navíc nás programuje k perfekcionismu, když se nám snaží

hodnotili učitelé, kteří nevěděli nic podstatného o motivaci k učení.

Co je základem?

Cítit se bezpečně, příjemně a bez stresu. Jenže jak začínají školní hodiny? Učitel vrhne do třídy a volá: „Napíšeme si písemku!“ Tohle je popření základních poznatků neurověd.

Někde jste napsal, že průměrný člověk umí svůj mobil používat lépe než svůj mozek. To myslíte vážně?

Naprosto. Většina mých klientů přesně ví, co nechtějí, ale skoro vůbec, co chtějí. Žijí v negativním transu. Tyhle fobie jsou mimochodem budovány právě školstvím. „Stoupni si a řekni nám...“ Před zkoušením není

» Naše civilizace stojí na divných základech. Neumíme používat mozek a díváme se, že to neumějí ani politici. Jak pak mohou přijímat správná rozhodnutí třeba o koronaviru?

namluvit, že bychom měli mít samé jedničky. Nesmysl, to není možné splnit! Ukažte mi učitele, který umí všechny školní předměty za jedna. Ale po žácích to chtějí. Kvůli špatnému naprogramování mozku na základní škole se pak lidé celý život plácají v depresích a komplexech, že nejsou perfektní. Jen proto, že je kdysi

Když chci napsat dobrý článek, uvařím si čaj, do sluchátek pustím hudbu.

Přesně tak – naladíte se na příjemnou atmosféru, což dělají i špičkoví sportovci. Melodie a rytmus jsou jedním z nejlepších hypnotických nástrojů. Myšlenky začnou proudit, ponoříte se do stavu flow a podáte špičkový výkon.

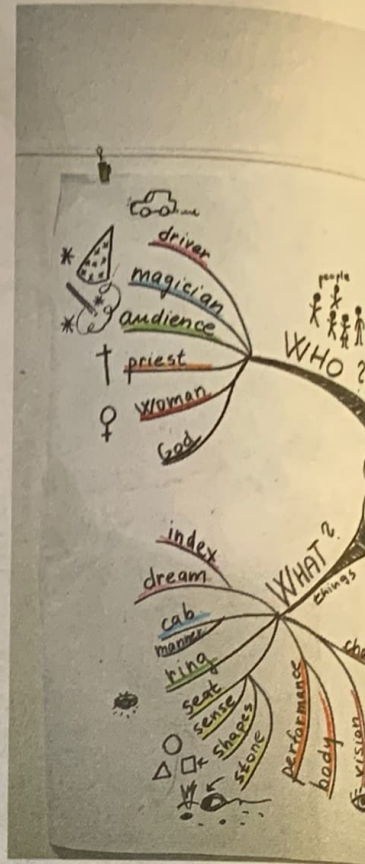
žádná příprava. Každý herec se před představením v šatně rozmlouvá, ale ve škole se to neděje. Učitelé nechápu základní principy výkonnosti, efektivity a fungování mozku.

Ale to je zločin!

Samozřejmě, jen bohužel neexistují soudy, které by to trestaly. Ale i učitelé jsou oběti. Nikdo jim nevysvětlil, jak správně předávat informace. Před pár lety jsem dělal mezi tisíci lidmi velký výzkum. Ptal jsem se: „Jak vás ve škole naučili učit se? Kolik vám dali rad, jak se soustředit? Jak si efektivně pamatovat slovíčka nebo chemické vzorečky?“ Ukázalo se, že ve školách se neučí, jak se učit. Celá naše civilizace stojí na divných základech. Neumíme používat mozek a díváme se, že to neumějí ani politici. Jak pak mohou přijímat správná rozhodnutí třeba o koronaviru?

Často mívám problémy s koncentrací, myšlenky mi utíkají jinam. Co mi poradíte?

Vytvořit si vizi, čeho chcete prací dosáhnout. Přeneste se v duchu do budoucnosti a představte si výsledek. Ale o několik tahů dopředu, jako to dělají šachisté. Spousta lidí sní o tom, že vystudují, budou třeba lékařem nebo právníkem. Když se jim to ale povede, nejsou šťastní. Nezamysleli se totiž, jestli je medicína nebo právníčina opravdu to, co je naplňuje. Chcete poskládat puzzle? Nejdřív potřebujete vidět celek. Když vám někdo ukáže jen malé kousky, nebudete mít v hlavě celý obraz. Jenže tajemství koncentrace je právě ve vizi. Spisovatel Dan Brown vyprávěl, jak se motivoval k psaní další knihy



po Šifře mistra Leonarda. Vyrobit si atrapu své dosud neexistující knihy s falešnou obálkou a dal si ji na psací stůl, aby ji měl každé ráno před očima. Tohle je základní princip – při práci potřebujeme být mentálně v budoucnosti, abychom viděli, co nám přinese.

U dospělých tahle motivace jistě funguje, ale co u dětí? Jak vysvětlit páťákoví, že se má učit matematiku nebo biologii? Vůbec netuší, k čemu mu to bude.

Co mu třeba pustit nádherný přírodopisný seriál Davida Attenborougha? Najednou bude chtít objevovat, zažívat, cestovat... Poznání se stane úžasným dobrodružstvím. Právě tohle je základní povinnost učitele. Jsou zodpovědní za to, aby žákům vytvořili úžasný obraz, který je bude motivovat k výuce.

V dějepisu jsem kdysi nesnášel nudné šprtání letopočtů. Pak jsem začal číst historické knihy a řekl si: „To jsou ale zajímavé příběhy!“

Ano, protože mozek pracuje jinak, než předpokládá školní systém. Představte si dítě, které se narodí na kosmické stanici na oběžné dráze. Bude tam vyrůstat ve stavu beztíže a učit se o gravitaci. Pochopí, na jakém fyzikálním principu gravitace funguje, bude jí umět spočítat...



Myslenková mapa. Grafické uspořádání vztahů mezi výrazy umožní za tři dny naučit se až 1000 slovíček cizího jazyka.



A pak poprvé v životě přistane na Zemi a tu gravitaci zažije. Můžeme mít jakoukoli teoretickou znalost, ale bez prožitku o ní prostě nejsme schopni přemýšlet.

Některé informace se ale přece musíme „nabířovat“. Co třeba medicína?

V Německu proběhl experiment, který prokázal, že šestiletá výuka medicíny se dá zvládnout za rok. Musí ale probíhat podle pravidel, kterými pracuje mozek.

Za rok se můžu stát lékařem?!

To ne, ale můžete do hlavy dostat všechny potřebné vědomosti o lidském těle. Běžně se studenti učí zvláště anatomii, fyziologii, histologii... Malé izolované kousky puzzle bez vzájemných vazeb. Jenže lidské tělo je komplexní obraz! Nebo si vezměte výuku jazyků. Ve škole vám budou vysvětlovat grammatiku, třeba že se nějaká předložka pojí s druhým pádem. Tím vás nutí používat levou mozkovou hemisféru, která je analytická. Ale mateřský jazyk se přece naučíme, aniž bychom ho analyzovali. Dítě neví, co je podstatné jméno, sloveso, podmínková věta, příslovecné určení... Prostě mluví. Zkouší to a baví se tím. Nesvazuje ho strach, že něco řekne špatně

a někdo se mu za to vysměje nebo mu dá špatnou známku.

Kde se tahle schopnost zasekne?

Ve škole. Do první třídy se děti těší, ale nadšení učít se rychle zmizí. Škola totiž nedokáže nabídnout dobrodružství poznání, které mozek miluje. Vzdělání může být hrou, odborně se tomu říká gamifikace. Existují desítky principů, díky kterým se můžeme učit mnohem rychleji a efektivněji a navíc zábavně. Mozek má prakticky neomezenou kapacitu ukládání dat, jen ji využít.

Takže si pamatuju úplně všechno, co jsem kdy v životě viděl? Třeba tváře všech lidí, které jsem před deseti lety náhodou potkal v metru?

Podle výzkumů se zdá, že ano. Pomocí speciálních hypnotických postupů se dávno „zapomenuté“ informace dají z mozku vytáhnout, i když bohužel ne úplně spolehlivě. Věřím, že

máme v mozku úplně všechno, co jsme kdy viděli. Já ale lidi učím, jak určité informace ukládat a vyvolávat výběrově. Jakmile totiž pochopíte, podle jakých zákonů mozek funguje, bude vaše paměť razantně výkonnější. Za dva dny se můžete naučit techniky, jak si zapamatovat desetkrát víc.

V čem spočívá to tajemství?

Běžný člověk používá hlavně levou mozkovou hemisféru, která je logická a analytická a umí zacházet s časem. Dovoďte si vzpomenout na něco příjemného nebo zajímavého, co jste prožili. Mozek nemyslí v lineárním textu. Myslí v obrazech, symbolech a pocitech, které zpracovává pravá hemisféra. Informace, které si chceme zapamatovat, proto musí vytvářet pestrý, zábavný a propojený příběh. Vidění, cítění, prožívání, chuť, vůně, emoce, příběhy... To všechno jsou obrazy. Jenže náš vzdělávací systém je chybně založen na lineárních textech a exaktních datech, spojených s levou hemisférou.

Ve škole nám namluvili, že učení je mučení.

Nesmysl, učení není mučení, ale jen pokud se učíte tím, že vidíte, cítíte a prožíváte. Mateřštinu jsme se přece taky naučili, aniž bychom ji „šprtali“. Většina lidí by chtěla umět cizí jazyk aspoň jako dítě v první třídě, ale ani po letech běžných jazykových kurzů se to skoro nikomu nepodaří. A nejhorší je, že ti lidé nakonec uvěří, že chyba je v nich, protože nejsou „talentovaní na jazyky“.

A není?

Ne, protože žádný talent na jazyky neexistuje! Žáci mých jazykových kurzů za 14–20 hodin zvládnou to, co ve škole často nezvládli za celé roky. Ty kurzy nejsou levné a v případě nespokojenosti vracím peníze. Přesto mám méně než 2 % reklamací.

Jste génius, nebo podvodník?

Na to ať si udělá názor každý sám. Já prostě jen tvrdím, že žádné zrychlené učení neexistuje. Existuje pouze učení přirozené, mozkově kompatibilní, a pak učení nepřirozené, zpomalené. To je klasické „školní“ učení, které ignoruje postupy, jimiž mozek zpracovává a ukládá informace.

ivan.brezina@mfdnes.cz ■

» **Existuje učení přirozené, mozkově kompatibilní, a učení nepřirozené, zpomalené. To je klasické „školní“ učení, které ignoruje postupy, jimiž mozek zpracovává a ukládá informace.**



Manuál k hlavě. Nikdo nám nevysvětlil, jak „počítač mezi ušima“ správně ovládat. Není čas to změnit?