

# Kurvítko v hlavě



Ivo Toman

Proč i chytrí lidé jednají hloupě

# **Kurvítka v hlavě**

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**[www.IvoToman.cz](http://www.IvoToman.cz)**  
**[www.e-reading.cz](http://www.e-reading.cz)**  
**[www.palmknihy.cz](http://www.palmknihy.cz)**

**Ivo Toman**

**Kurvítka v hlavě – e-kniha**  
Copyright © Mladá fronta, a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.



TAXUS International®

TAXUS International s. r. o., Praha

© Ivo Toman, Praha, 2018, [www.IvoToman.cz](http://www.IvoToman.cz)

Úpravy textů: Jaroslava Timková, Marián Murčo

Jazyková korektura: imprimis

Počítačová sazba a grafická úprava: General Design, 2018

Návrh obálky a ilustrace: © Alexander Klinko, 2018

Vytiskla tiskárna: FINIDR, s. r. o., Český Těšín

1. vydání

ISBN 978-80-87717-24-0 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-87717-27-1 (ePDF)

ISBN 978-80-87717-25-7 (ePUB)

ISBN 978-80-87717-26-4 (Mobi)

# **Kurvítka v hlavě**

Proč i chytrí lidé jednají hloupě

**Ivo Toman**



## OBSAH

Předmluva	6
Úvod	10
Kapitola 1 <b>Vnitřní kurvítka</b>	16
Intuice	18
Kdy se intuice mýlí	19
Kapitola 2 <b>Priming</b>	26
Kapitola 3 <b>Síla očekávání</b>	34
Placebo a nocebo	36
<i>Kurvítka</i> zvané optimismus	42
Kapitola 4 <b>Jak (ne)řešíme své emoční problémy</b>	50
Velký omyl: Nejlépe pracuji ve stresu	51
Nezvládnutý hněv	56
Utíkání od problémů – prokrastinace	63
Lítost a pocit viny	65
Toulavé myšlenky	66
Předsudky a přesvědčení	72
Kapitola 5 <b>Zkreslení v čase</b>	76
<i>Kurvítka</i> z minulosti	77
Antirozvrh	82
Kapitola 6 <b>Nákupní kurvítka</b>	84
Statistika a procenta	89
Mentální účetnictví	94
Smyslová <i>kurvítka</i>	98
Kapitola 7 <b><i>Kurvítka</i> mezilidských vztahů</b>	102
<i>Kurvítka</i> z touhy po úspěchu	103
Lidské stádo	104
Negativní emoce v lidském stádu	109
Co dělat a co rozhodně nedělat	117
Vztahy mezi mužem a ženou	121
Kapitola 8 <b>Sebeovládání</b>	128
Co snižuje sebeovládání?	131
Kapitola 9 <b>Pozornost</b>	134
Šum a signál	139
Kapitola 10 <b><i>Kurvítka</i> moderní doby</b>	146
Negativní důsledky moderních komunikačních prostředků	151
Povrchní (mělká) a soustředěná (hluboká) práce	155
Proč nám technika a hlavně internet nepomáhají ve vzdělávání	158
Internet, mobily a zdraví	161
Internet, mobily, sociální sítě a vztahy	164
Závěr – jak na <i>kurvítka</i> v hlavě	170
Použitá a doporučená literatura	184

---

# Předmluva

Byl jsem na operaci. Mám Touretteův syndrom, proto mám pohybové tiky. Mnohaletými prudkými škubavými pohyby jsem si způsobil zánět karpálního tunelu na levé ruce. Řeší se to jednoduchou operací, kterou vám udělají na počkání. Jen vám podélně rozříznou vazivo kolem šlach na vnitřní straně zápěstí. Pak to zašijí několika stehy a jdete domů.

Ale ne já! Protože mám tiky a nejvíce cukám právě levou rukou, pan primář rozhodl, že mne musí uspat. A tak jsem 28. 5. 2013 nastoupil do Fakultní nemocnice Královské Vinohrady v Praze. V pozdním odpoledni se koukám oknem ven z pátého patra dolů. Vidím hodně stromů, což je uprostřed Prahy příjemné. Co to tam pod těmi stromy je? To bílé?

???

Pak mi to dojde. To jsou hroby. Dívám se shora přímo na hřbitov.

V mozku mi začne šrotovat. Přesněji řečeno, začne to, čemu odborníci říkají *priming*, což je bezděčné uvažování, při kterém první podnět ovlivňuje další myšlení i chování. Mám před operací, dívám se na hřbitov a přemýšlím. O čem asi?

???

Oni mne zítra uspí. Začínají se mi vybavovat příběhy o tom, jak to v nemocnici může skončit. Jak někdo jde na jednoduchou operaci slepého střeva a v nemocnici umře. Jak zdravá matka jde родit a v porodnici při porodu zemře. Nedávno jednomu pánovi v nemocnici ve východních Čechách vyoperovali varle, ve kterém měl nádor. Jenže se spletli a uřezali mu zdravé varle. Když to zjistili, museli mu odebrat i to nemocné, a tak ho vlastně vykleštili.

Začínám mít strach. Ale já jsem velký a chytrý kluk, a tak vím, že musím přijít na jiné myšlenky. Pustím si proto zprávy v televizi. Chyba!



Hned druhá reportáž je o muži, který před pár dny na operačním sále začal hořet poté, co ho před operací slepého střeva natřeli dezinfekcí. Tu dezinfekci pak zapálila statická elektřina.

Přemýšlím dál. Proč je ten hřbitov tak blízko?

???

Oni už jsou na mne připravení! A oni mě zítra uspí a někdo narkózu nepřežije...

Jak se tak dívám z okna, kouknu doleva a tam přijede velké černé auto. Z něj dva chlapi v černém vytahují velký černý pytel. To snad ne! Vyletím na chodbu: „Sestro, prosím, co je to tam vlevo?“

„Na to se tu ptá hodně lidí. Tam je naše patologie.“

„Panebože!“

„Milý pane, nic si z toho nedělejte. Když se podíváte tady doprava, uvidíte Strašnické krematorium.“

Já chci domů!

To byl příklad, kdy jsem se díky svým myšlenkovým pochodům málem podělal strachem z malé banální operace. Ano, přátelé, peklo existuje. Děláme si ho sami ve svých hlavách.



---

# Úvod

Říká se, že do přístrojů dávají výrobci nějaká zařízení, která způsobí, že se ten přístroj po určitém čase pokazí. Ideálně hned po záruce. Lidově těmto sabotérům říkáme *kurvítko*. Něco podobného máme i ve svém myšlení, a proto se my, chytrí lidé, často chováme dost hloupě.

Náš mozek funguje tak, že si z několika informací okamžitě domyslí zbytek. Z minima údajů vytváří vzorce či schémata pro danou situaci. Tento postup nám většinou pomáhá. Mozku ulehčuje práci a současně nás chrání, protože pokud bychom stále shromažďovali veškeré informace o všem kolem nás, bylo by to pomalé, složité, energeticky náročné, a proto únavné. A hlavně nebezpečné. My musíme rychle vědět, zda to, s čím se setkáme, je, či není bezpečné. Zda nám to může prospět, nebo uškodit. Proto evoluce vymyslela tyto myšlenkové zkratky, které zrychlují a zjednodušují naše rozhodování.

Jenže někdy se nestrefíme. Navíc tím, že náš mozek hledá řád i v chaosu, často dokáže najít smysl tam, kde není. Co pak?

???

Pokud zjistíme, že se mýlíme, z dalších informací svůj pohled poopravíme. Podívejte se na následující čtyři věty.

*Mladík je na cestě do centrály v Římě.*

*Obává se porady vedení.*

*Andrea neví, zda zvládne kolegy.*

*Není to totiž náplň práce skladníka.*

První řádek je jasný. I druhý.

Třetí řádek vás trochu zmate – mladík a Andrea, to k sobě nejde. Andrea je přece ženské jméno. U nás ano. Jenže v Itálii nebo v Řecku jde o běžné jméno mužské.

Čtvrtý řádek přinese další překvapení. Z dosavadních informací jste si nemysleli, že jde o skladníka, ale o vedoucího pracovníka.

To byla ukázka, jak funguje naše myšlení. **Okamžitě a povrchně si ze všeho děláme závěry.** Ty jsou někdy pravdivé, jindy částečně pravdivé a občas naprosto špatné.

To domýšlení si chybějících částí a vytváření schémat funguje podobně jako slepá skvrna v oku. V místě, kde zrakový nerv opouští oko, nevidíme. To místo je slepé a je větší, než si myslíme – asi dvě procenta toho, co vidíme.

Proč tu slepou skvrnu nevnímáme a vidíme vše?

???

Jenže my vše nevidíme. Náš mozek si tu chybějící část prostě domyslí z mnoha informací z obou očí a z předchozích zkušeností. Občas se nám stane, že si někam něco položíme, například klíče nebo mobil. Pokud jsou v oblasti slepé skvrny, nevidíme je. Jakmile změníme polohu, uvidíme je.

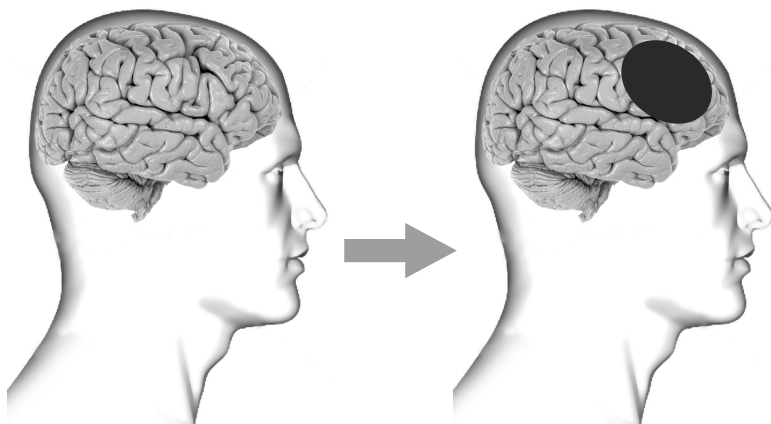
**Chcete vědět, kde máte svou slepou skvrnu v oku?**

???

Natáhněte obě ruce před sebe, sevřete dlaně v pěst, vztyčte palce obou rukou nahoru a dejte je k sobě. Zavřete jedno oko, například pravé. Pak se dívejte levým okem na pravý nehet a levý nehet začnete pomalu oddalovat doleva, ale s pravým nehtem nehýbejte. Stále se dívejte na pravý nehet a asi po deseti centimetrech vám levý nehet na chvilku zmizí ze zorného úhlu. Zde máte svou slepou skvrnu na levém oku. Zrcadlovým postupem najdete slepou skvrnu na druhém oku.

Podobné slepé skvrny jako u zraku máme v mnoha oblastech našeho myšlení. Často nám nějaké *kurvítka* vypne část mozku a najednou PRÁSK... A jiní lidé (často i my sami) se pak nestačí divit, jak divně se chováme. Zním člověka, který upřímně nenávidí Václava Klause. Jakmile zaslechne „Klaus“, okamžitě přijde o část mozku a nedokáže se

ovládat. Ostravskému fotbalovému fanouškovi „zmizí“ chytřejší část mozku ihned, jakmile řeknete „Sparta“.



Jiným lidem se mozek „zatemní“, když se mluví například o imigrantech, podnikatelích, Pražácích, vesničanech, cikánech, ...

Přestože jsme sami sebe odborně nazvali *Homo sapiens sapiens*, tedy *člověk rozumný* a ještě jednou *rozumný*, v těchto případech se chováme velmi nerozumně. Tato kniha je o tom, jak se může stát, že chytrý člověk se chová hloupě. A jak tomu můžeme zabránit.

Když se malé děti učí číst a vy je kontrolujete, zjistíte, že ony často dělají chyby tím, že si domýšlí konce slov. Když čtou špatně, tak vlastně nečtou špatně, ony konce slov nečtou vůbec. Hádají je podle začátku slov a toho, co už znají. Zde je musíme napomínat: „Čti to pozorně až do konce!“

Zajímavé je, že nám se to stává i v dospělosti. Rychle přečtěte to, co je v trojúhelníku:



Mnoho lidí z nepozornosti často přehlédne, že slovo NA je tam dvakrát.

Úplně stejně náš mozek vyplňuje slepé skvrny ve svých úvahách, a dokonce i v paměti. Co neví, to si domyslí. Místo myšlenek pak máme smyšlenky. To, co se nám zdá jako zcela jasné, je mnohdy jen klam – *kurvítka* v hlavě.

Naše myšlení je často velmi povrchní. Češi a Slováci na otázku „Co je severněji, Ostrava, nebo Praha?“ většinou tvrdí, že severněji je Ostrava. Jenže se mýlí. Podívejte se na mapu.

Také já, když jedu za rodiči na severní Moravu, do Havířova, tvrdím, že jedu na sever. Ve skutečnosti ale jedu na jih a hlavně na východ. Chudáci cizinci, pokud chtějí do severních Čech, na mapě jim ukážete, že musí na západ. Na severu totiž máme východní Čechy. A co máme na východě?

???

Severní Moravu.





# Vnitřní *kurvítka*

### ***Kurvítka* v hlavě máme dvojí:**

1. **Vnitřní** – souvisí zejména s naší intuicí.
2. **Vnější** – setkáváme se s nimi hlavně v mezilidských vztazích, v médiích a marketingu.

Tato *kurvítka* jsou vytvářena těmi oblastmi mozku, které původně měly na starost naše přežití. Avšak v dnešní, bezpečnější době si svá trápení způsobujeme sami – až na dvě výjimky:

- Když jsme smutní kvůli ztrátě blízké osoby nebo důležité věci.
- Když nás na několik vteřin zachvátí negativní emoce v bezprostřední reakci na nějakou událost.

Ostatním případům se budu věnovat na dalších stranách.

## INTUICE

Moje definice intuice zní: *já vím, že vím, nevím sice, proč to vím, ale vím to*. Jen na něco kouknu a mám z toho dobrý nebo špatný pocit. Intuice je tedy rychlé a často nevědomé vyhodnocení, které je emočně tak silné, že jednáme. Tato nevědomá inteligence nás chrání.

Intuici máme díky evoluci. Vytvořila se ze zkušeností mnoha tisíc generací našich předků. Přesněji řečeno těch předků, kteří přežili do doby, kdy předali své geny dalším generacím. Naši předchůdci se s něčím setkali, a pokud zareagovali dobře, přežili. Pokud se zachovali špatně, zemřeli, a tím pádem svou zkušenost nepředali. Předali ji jen ti úspěšní.

Výsledek jistě znáte. Pokud jste muž, podíváte se na ženu a řeknete si: „To bude matka mých dětí.“ Prostě to víte hned. Intuitivně. Stejně tak se žena podívá na muže a hned ví, zda by právě on byl ideální otec jejích dětí. Ony to vědí, tedy cítí, i když nevědí, proč to vědí. Stejně tak uvidíte někoho jiného a hned máte chuť ho praštit – nepřítel – tak to cítíte. Anebo uvidíte něco k snědku a intuitivně víte, že to asi nemáte jíst.

Intuice nás takto chrání před nebezpečím. Tím nebezpečím, se kterým měli dlouhodobé zkušenosti naši předkové. Protože lidé mají historicky velmi špatné zkušenosti s hady a protože lidstvo vyšlo z Afriky, pak i já, který jsem se nikdy s hadem v přírodě nesetkal, z nich mám vrozený strach. Moje předky i mne tento strach po celou tu dobu chrání. Také proto dnes žiju. Mimochodem, hadi ročně zabíjí 125 tisíc lidí a 500 tisíc má ze setkání s nimi trvalé následky.\* Strach z hadů je dobrý k přežití.

\* <https://www.novinky.cz/zahranicni/svet/476451-cech-lecil-v-jiznim-sudanu-deti-ustknute-hady-tezce-se-urcovalo-jaky-had-utocil.html>