

# Volný čas - svět pravé svobody



NEŽ PŘIŠLA TELEVIZE, ŽILI JSME TADY JAKO ZVĚŘ .

**PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.**

<http://www.klimes.us>

# Obsah

# **Definice volného času - skutečně svobodný svět**

**Aktivity u volného času si dává sám člověk v míře, kterou on sám uzná za vhodnou.**

**Opak volného času je vázaný čas, kde povahu a míru aktivit dává cosi mimo ego daného člověka:**

a) práce či povinnosti

b) vnitřně nesvobodné/egodysthonní procesy (závislosti)

**Volný čas nevyklučuje vedlejší výdělek či jiný profit**

např. zahradničení, muzicírování, sebevzdělávání, ani profit pro druhé lidi, např. jít uklízet les.

**Většinou se jedná o aktivity příjemné, jen vzácně, z části či dočasně nepříjemné.**

## **Příbuzné pojmy**

Čas na odpočinek, regeneraci, relaxace, lenošení, spánek, potřeba vypnout, uvolnění, vykropit se, zrušit se, odreagovat se, vypadnout z denní shonu, zapomenout na všední starosti, koníčky, hry

# Profitabilita volnočasových aktivit je velmi různá

jake\_je\_to\_pravidlo\_manipulaci.mp4

- vysloveně kriminální - hacking, cracking, ruská ruleta ap.
- plánované bitky fotbalových fanoušků
- často mírně škodlivé počítačové hry, televize
- jalové skládání puzzle či Sudoku
- mozek stimulující šachy, karty a jiné deskové hry
- drbání lidí, flirtování
- sport, lov, zápasy
- ochotnická divadla a taneční soubory
- koníčky, zahradničení, bastlení - [www.danyk.cz](http://www.danyk.cz)
- výzkumná činnost - Dan Bárta je odborník na vážky

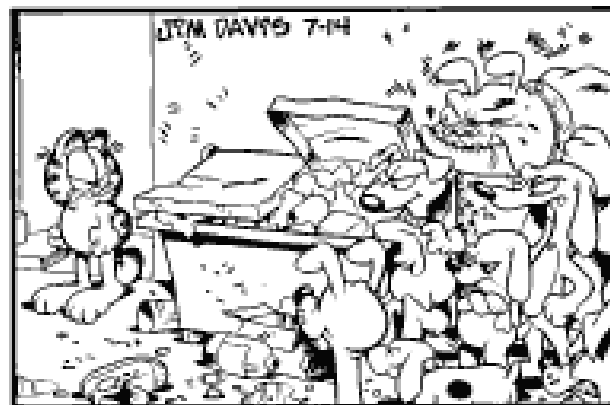
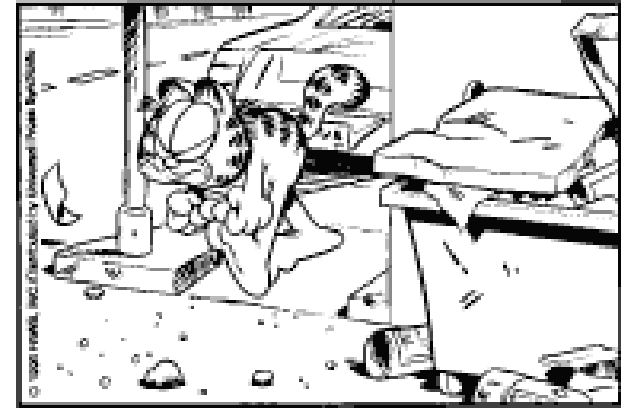
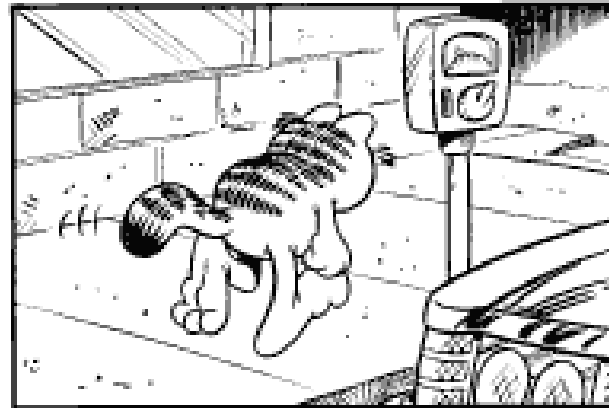
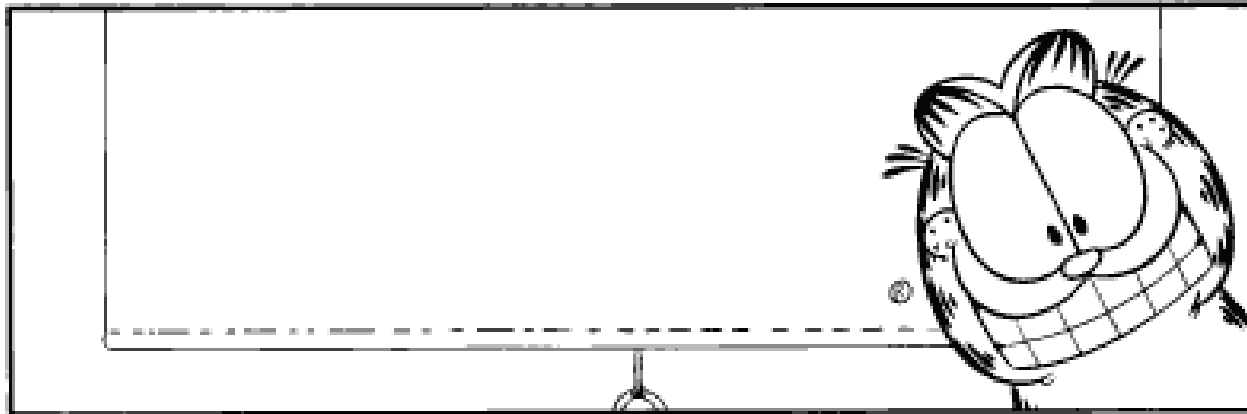
## Aristotelés

užíval pojmu „scholé“ pro rozjímání, kterému je věnován volný čas. Toto rozjímání vede k moudrosti, samostatnosti a klade důraz na vnitřní hodnotu, která nesměruje k žádnému praktickému cíli. Nejde o žádné lenošení, ale o užívání rozumu, čtení veršů, poslouchání hudby, setkávání s přáteli...

## Poprava Jakobínů za Francouzské revoluce



# Potřeba rvačky



# 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, **uklizení**, programování, sběratelství ap. – autoinhibice

**Muzikanti** – cvičí hodiny na nástroj

**Kverulanství** – autostimulace („samomasírování“) 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



# Übersteigerungseffekt čili Přestupový efekt



# **Příklady cílených frustrací sebe sama**

viz video [snizeni\\_prahu\\_spoustečních\\_podnetu.wmv](#)

Chci-li akceptovat méně atraktivní manželku,  
nesmím si užívat s více atraktivní milenkou, viz hybridní partner.

Chci-li si vychutnat večeři při svíčkách,  
nesmím se před tím nacpat buřtgulášem.

Chci-li mít touhu hrát na hudební nástroj,  
nesmím mít puštěné rádio, CD či televizi jako kulisu.

Chci-li mít touhu po čtení, nesmím si pustit video (PC).

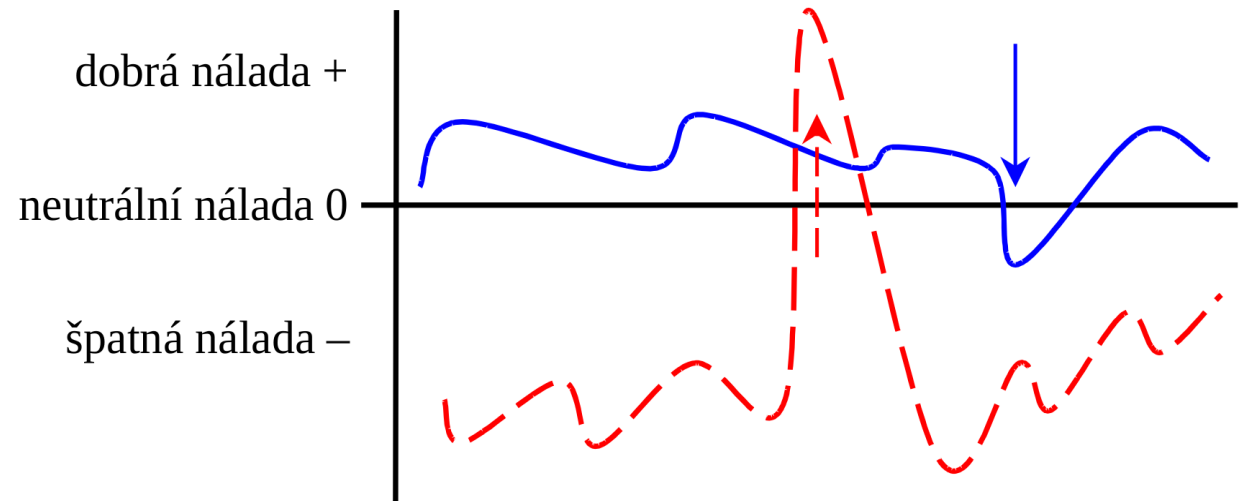
Chci-li mít touhu ručně psát dopisy na papíře,  
nesmím posílat SMS a dvouřádkové vzkazy na Facebooku.

# Aristoteles o životní spokojenosti - well being



## Hedonia (princip slasti)

Aktuální prožitkový stav



## Eudaimonia (princip reality)

Dobrý stav duše (eu - dobrý; daimon - démon)

# Princip slasti a princip reality



Charlie Brown - princip reality (identita, eudaimonia)

Marcia - princip slasti (hedonia)

**Člověk dokáže vůlí vzdorovat principu hedonismu**



# Volný čas má sklon se zvrhávat do pasivní hedonie

Důvod je evoluční.

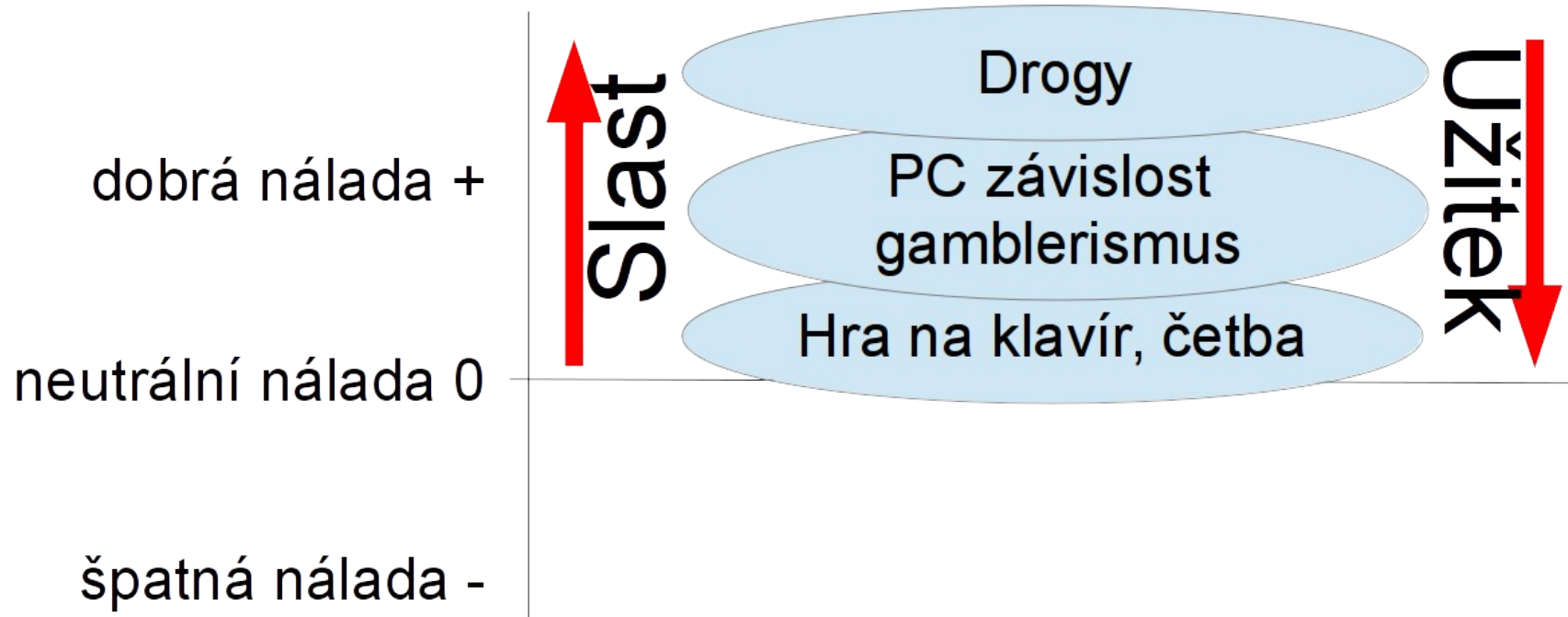
**Člověk není adaptován na blahobytný svět.** Jeho psychika si s tímto novým prostředím neví rady.

**Dřív existovala přirozená rovnováha,** kde především hlad (princip reality) nutil lidi většinu dne si obstarávat potravu, ergo lidé byli neustále v nuceném pohybu, a tedy **úsporné mechanismy je odměňují za nečinnost.**



Nucený pohyb versus pasivní relaxace, která je dnes silnější

# Slast versus užitek



## Slast

minimální dopad na identitu  
sklony k monotónnímu životu  
nejintenzivnější prožitky  
adorování celepohlucujících  
aktivit - "běhání je návykové"

## Užitek

maximální podíl na budování identity  
slabší prožitky, ale pestrý život  
smysluplnost práce/aktivity

# Paradox slasti - hlad je nejlepší kuchař

Zrádnost zpytování vlastního nitra

Jez do polosyta, Pij do polopita.

Hlad má velké oči.

Hlad je nejlepší kuchař.

Největší slast zaručuje předchozí post.

**Kdo chce maximalizovat slast, musí maximalizovat post.**

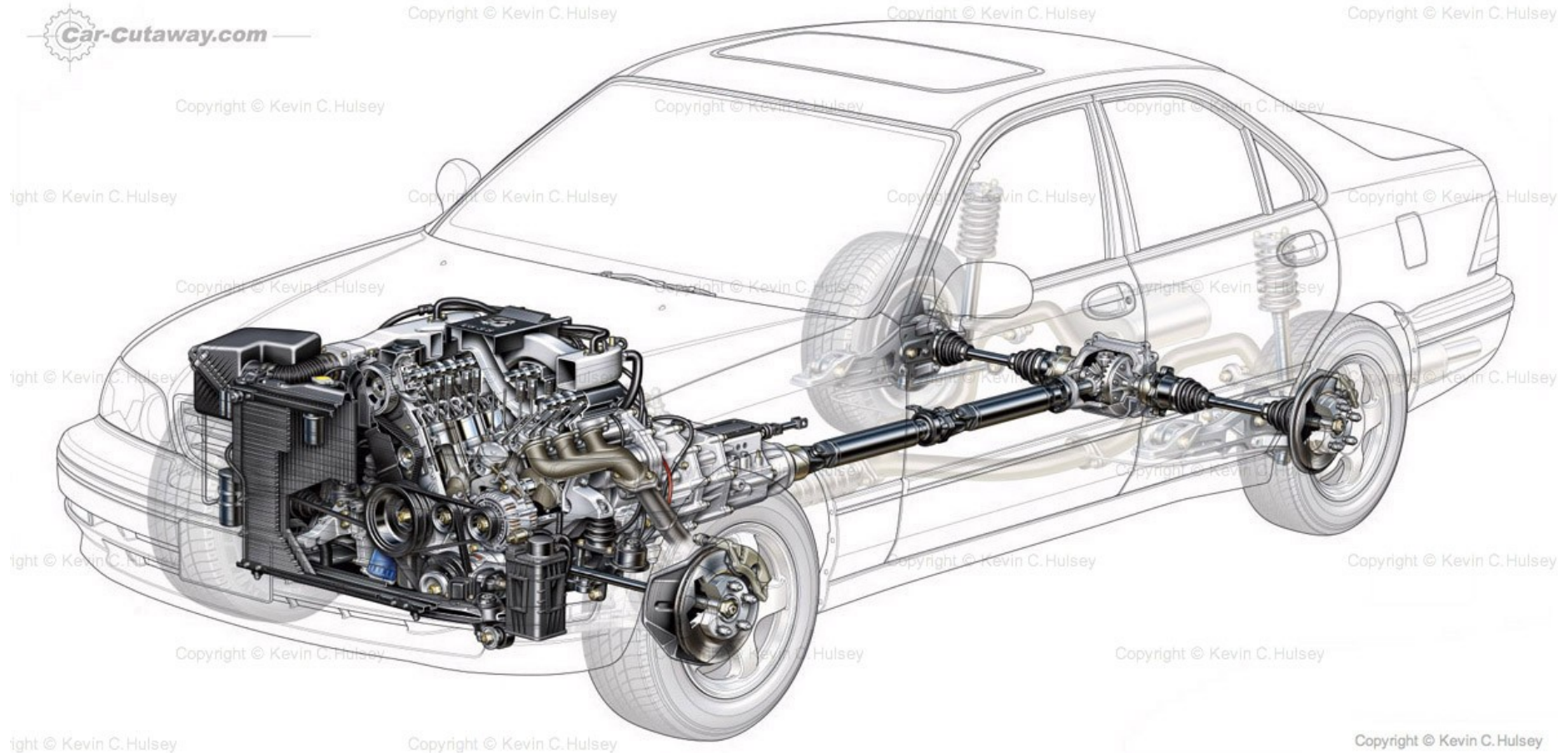




# Interiérové děti

- Málo smysluplného pohybu versus hyperaktivita - dnes se průměrné dítě běžně označuje za hyperaktivní
- Málo fyzické aktivity a práce versus organizovaná zábava
- Kult kroužků versus chybění primárního sociálního kolektivu (parta)
- Málo pobytu v exteriéru versus hledání náhradní virtuální identity u televize, počítače, tabletu, chytrého telefonu (digitálních zařízeních).

# Ne úchylové, ale auto je největší nepřítel dětské party



Rodiče se důvodně obávají nechat děti pohybovat se volně po ulici.

Výsledkem je matka závozník po kroužcích - organizovaná zábava.

# Kult kroužků versus mizení dětské party

## Dětská parta

Dříve samozřejmý jev - Bylo nás pět, Páni kluci, Zahrada, Ať žijí duchové  
zahrada\_mentalni\_representace\_lovu\_netopyra.mp4

**Mizení party** - problém ve firemním životě - děti jsou solitéři, týmová spolupráce je těžko naučitelná dovednost (team building)

**Skaut** (Junák, Světlušky ap.) představoval dříve aktivity, které si samy děti vynucovaly na rodičích. Dnes jsou to aktivity, do kterých rodiče musí děti často i nutit. Jiné kroužky, které by děti vedli ke skupinové soudržnosti prakticky neexistují.

Rodiče prosazují individualismus v domnění, že je to úspěšná životní strategie.

# Mikro a makro volný čas

**Makro volný čas** je čas, který je vědomě vyhrazen jako volný čas:

"Je totiž neděle a mám dost času."

**Mikro volný čas** je čas, který je podvědomě vyčleněn na utřídění vlastních myšlenek. Je to zbytková mentální kapacita mozku (denní snění), kterou nevyužívá hlavní aktivita. Mozek běží na volnoběh.

Například při řízení auta, mytí nádobí či hraní na klavír lidé uvažují nad vším možným. Problém je, že se aktivity neukládají do paměti. V paměti mají pouze hlavní aktivitu - jel jsem vlakem.

**Denní snění výrazně ovlivňuje pohodu lidí,  
ale lidé je nijak nemonitorují.**

Volný čas ve středověku - dlouhé cesty, mikro volný čas při práci

# Blanky introspekce



Kdysi jsem se v autobuse bavil se svou kamarádkou – varhanicí, na co myslí, když dlouhé hodiny cvičí u klavíru. Ona mi odpověděla: "Na nic! Já myslím pouze na hraní a na hudební projev." Já jsem se velmi podivil, protože mně se při cvičení v hlavě odehrávají scénky z filmů, perseverují emočně nabitě interakce s druhými lidmi atd. Tím ale naše konverzace skončila.

Přibližně za čtrnáct dní jsem s ní opět hovořil a ona se mi s velkým údivem svěrovala, že při hraní také myslí "na samé blbosti".

# Denní snění = Mentální přežvykování



Právě při hraní na klavír si Blanka vzpomněla na náš rozhovor. To jí vedlo k překvapivému objevení nové zkušenosti, že vlastně při cvičení stačí myslet ještě na tisíce jiných věcí.

$16 \text{ let} \times 365 \text{ dní} \times 3 \text{ hod} = 17520 \text{ h} = 2 \text{ roky u piana bez paměťové stopy}$

Zpětně si člověk zapamatuje (dlouhodobá paměť) pouze hlavní aktivitu - hraní na klavír, ale ne obsahy, které běží s průběžně se zpracovávají v krátkodobé paměti. Ty mohou být velmi nepříjemné, ale jdou dobře odhalit metodou krátkých retrospekcí.

# Krátkodobé retrospekce

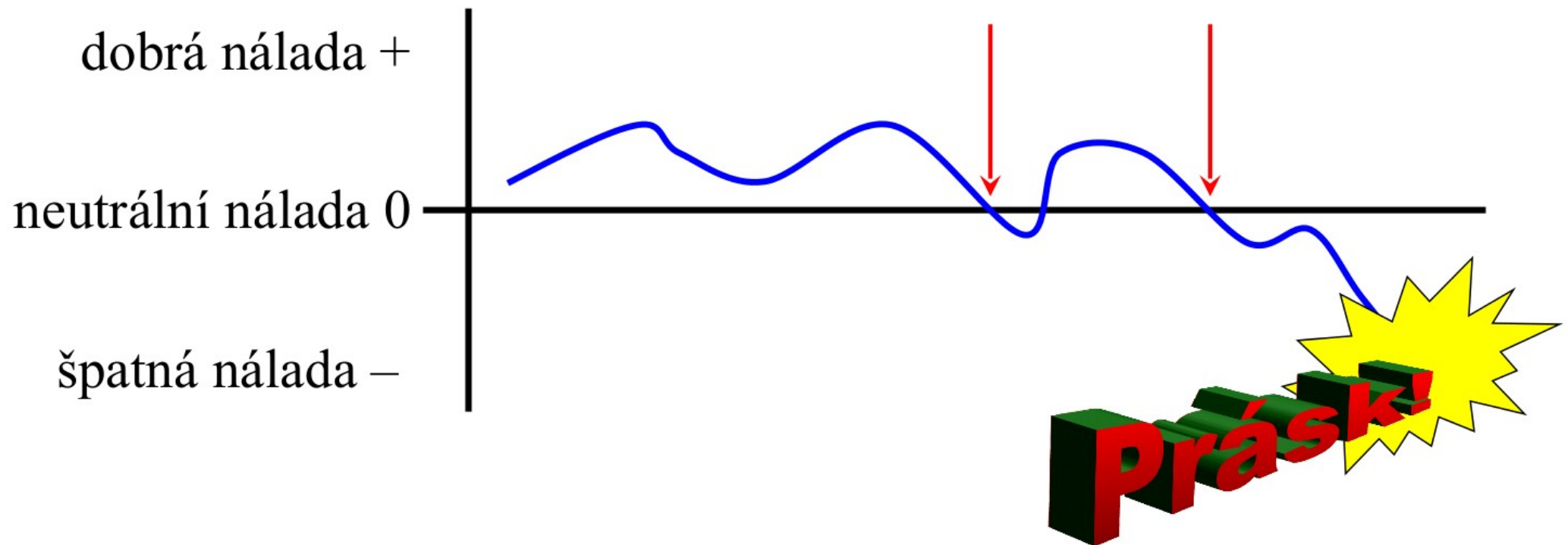
Nejlepší metoda introspekce – zlatá brána do podvědomí

V nějakém časovém okamžiku zastavit proud úvah a projít si:  
Co mi poslední tři minuty běželo hlavou?

Jediná metoda, jak zmonitorovat procesy, které se jinak neukládají do dlouhodobé paměti.

# Moment probuzení z denního snění, z flow

Přechod z + do –



Klienti spontánně referují o výbuchu a pozorně ale vcelku zbytečně popisují detaily neovladatelného chování. Mnohem důležitější je přechod z + do – (červené šipky) – překlopení nálady.

viz Amelie – derealizační syndrom

**V okamžiku probuzení z denního snění a překlopení nálady si říci: „STOP!“ a provést krátkou retrospekci!**

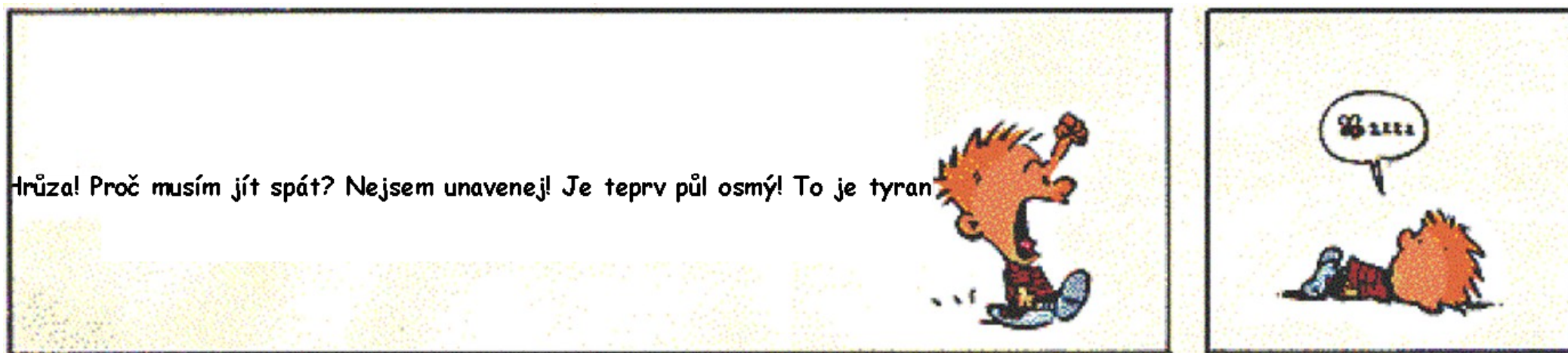


# Falešný volný čas - čas na úkor spánku či relaxace

Večer přichází prožitkové optimum dne. Lidé mají sklon si ho prodloužit nade všechny meze a chodí spát po půlnoci (po spánkové půlnoci).

**Výsledkem je, že 20 % populace trpí spánkovou deprivací.**

**Primární dopad spánkové karence je především na emoce (deprese).**



**Dětem na ZŠ chybí během školního týdne dvě hodiny spánku oproti spánkové potřebě. Lví podíl na tom má, kromě nekázně jejich rodičů, hraní na digitálních zařízeních.**

# **Výhody manuální práce oproti volnému času**

**Přidává k aktivitě aspekt smysluplnosti.**

Například:

Rodič: "Pojď se projít, udělá ti to dobře."

Dítě: "Mně se nechce" (egocentrismus, hedonismus, nedostatek motivace)

versus

R: "Pojď mi pomoc na zahradu přivést dříví na kárce."

D: "Ach jo, tak dobrá."

**Spouští denní snění a potažmo i rodinné příběhy**

Příklad:

Rodič po návratu dítěte ze školy: "Co bylo ve škole?"

Dítě: "Nic"

versus

Dítě táhne kárku na zahradu a z ničeho nic řekne: "Ta Jana je stejně sobecká." (denní snění vytáhlo do hlavy spolužačku Janu a konflikt s ní.)

## Manuální práce u rodin po rozvodu

U po rozvodové péči o děti je zvykem nabízet dětem **příjemný** volný čas.

U styku dětí s rodiči po rozvodu je lepší nabízet nějakou smysluplnou fyzickou aktivitu (chůzi, manuální práci) než hru či zábavu - zejména, když jsou-li vztahy mezi rodiči a dětmi narušené.

"Nechceš jít do kina/na večeři/na výlet?"

"Ne"

**Pokud není požitek, neexistuje u volnočasové aktivity žádný jiný důvod, proč být spolu.** U práce je vždy smysluplnost dané aktivity (je třeba ostříhat stromy).

Například syn se s otcem nechce stýkat vůbec, dcera jen na půl hodiny, ale pak už chce jít domů. Na proti tomu, když stříhali tůje na zahradě, tak vydrželi spolu být a domluvit se celý den, včetně oběda s matkou.

Samozřejmě pozor na přetěžování a poděkování či pochvalu po práci.

# Nadbytek nestrukturovaného času je velký problém

**Největší problém volného času je hledání jeho smysluplnosti.**

## Obecný problém egocentrické motivace

Tím, že volnočasové aktivity řídí převážně princip hedonismu, většinou to vede k vyhybání se nepříjemným situacím.

Tím ale frustruje potřebu smysluplnosti a identity, protože **identitu vždy tvoří překonávání nepříjemných prožitků.**

Jít dobrovolně do nepříjemných zážitků vyžaduje od člověka velké volní úsilí a silnou motivaci, přesvědčení a hledání důvodů - proč mám dobrovolně trpět?

# Volný čas má nepřeberné množství funkcí od uspokojování nejrůznějších potřeb až po zabíjení času



Zámek **Kratochvíle** u Netolic

**Volný čas není  
apriori  
pozitivní pojem**

Volný čas coby  
ubíjení času -  
záplatování života.

Průměrný člověk  
rychle saturuje  
alimentární  
potřeby, a pak  
přichází životní  
prázdnost - co s  
načatým životem?

# Největší nepřítel smysluplného trávení volného času jsou sklony k závislostem



Volný čas, který má být svrchovaně svobodnou aktivitou člověka, se stává jen realizací závislostí.

Takže hlavní předpokladem smysluplného trávení volného času je válka:

- a) s leností
- b) se závislostmi

**Závislostní chování nemá záklopku**

# Úlevné manévry a závislosti

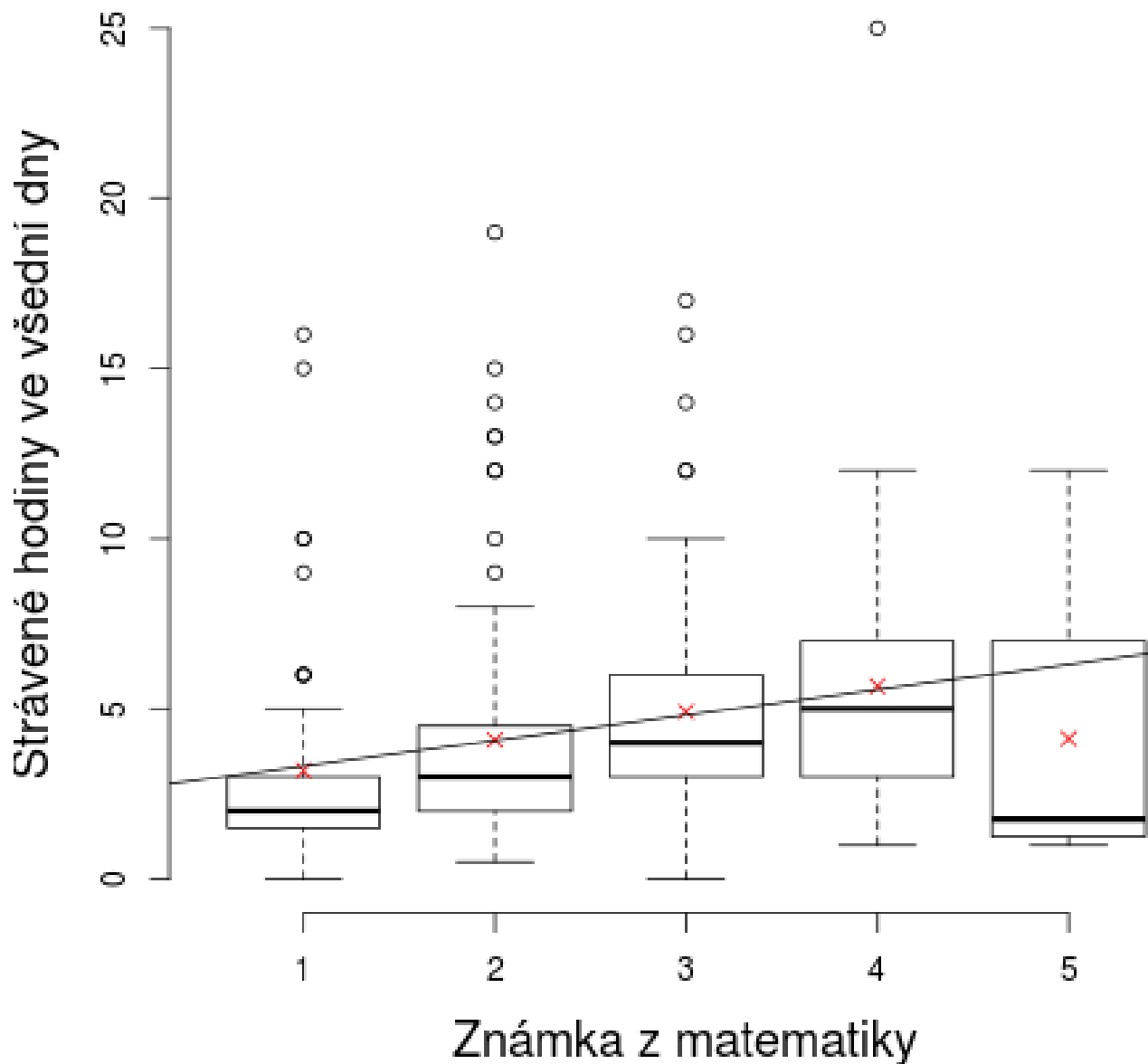
**Závislost vyvolává jakákoliv aktivita,  
která převádí člověka z negativní nálady do pozitivní.**

Biologická závislost na alkoholu se odbourá za 14 dní.

Vše, co zůstává, je závislost psychická. Ta je horší než biologická.

Existuje závislost na bulimii ap.

# Známka z matematiky versus digitální zařízení (DZ)



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

313 žáků ZŠ a gymnasií  
Čeština to samé.

**Regresní přímka:**

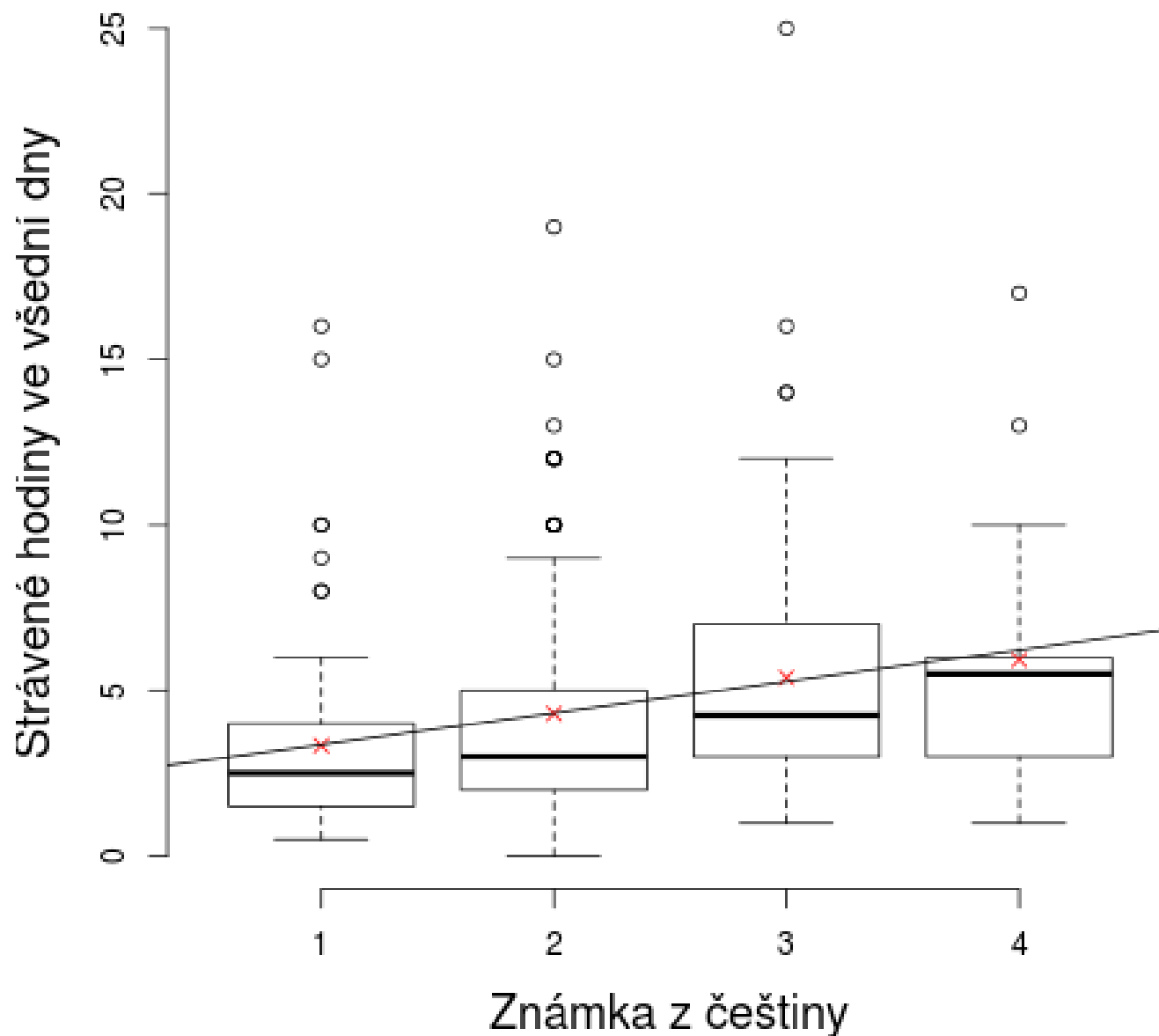
$$\text{čas\_ve\_všední\_dny} = 0,75 \times$$

$$\text{známka\_z\_matematiky} + 2,57$$

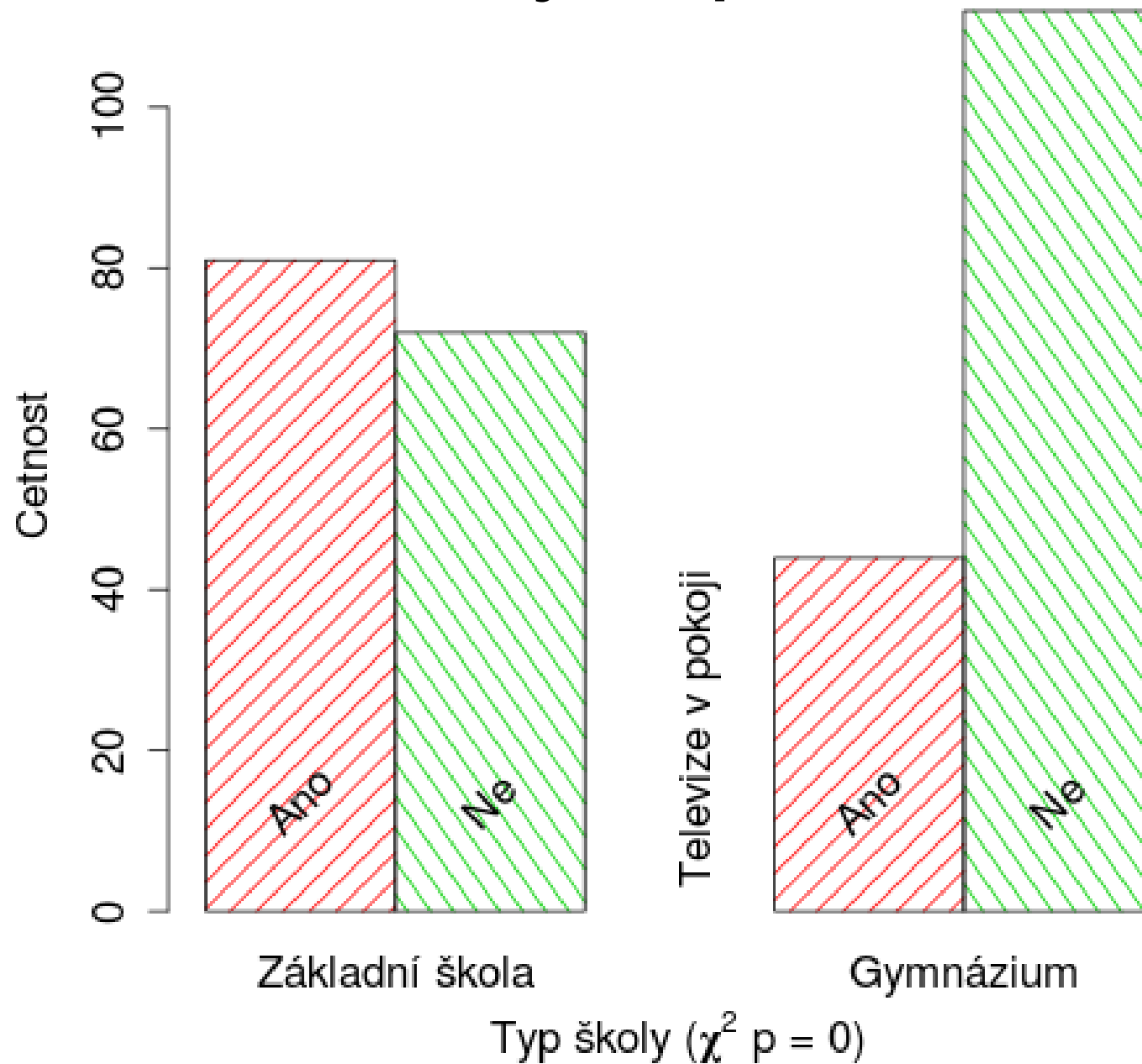
$$\text{známka\_z\_matematiky} = 1,34 \times \text{čas\_ve\_všední\_dny} - 3,44$$



# Zásada č. 1 - Dítě by nemělo do zletilosti mít vlastní DZ, vyjma mobilu, který před spánkem odevzdává rodičům do ložnice



# Zásada č. 2 - Počítač je na práci ne na zábavu



**Děkuji Vám za pozornost**

**Zajímalo by mě, jestli se nám podaří  
udělat blbce i z další generace**



PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

<http://www.klimes.us>