

Aplikace techniky „změna submodalit“: změna významu osobní konkrétní vnímané skutečnosti (vzpomínka, zážitek, zkušenost, člověk, představa budoucí události apod.), která nějak omezuje kvalitu života studenta, na jiný a produktivnější.

**Karel Kostka**

## **Obsah**

1. Úvod.....	4
2. Teoretická část .....	6
2.1. Schopnost vnímat své vlastní emoce a měnit je	
2.2. Aplikace techniky „změna submodalit“	
2.3. Formulář změny	
3. Analytická část.....	9
3.1. Strach před zkouškou	
3.2. Formulář přemapování	
4. Závěr.....	13
Seznam použité literatury.....	13

## **1. Úvod**

Přestože mám za sebou v životě řadu zkoušek, jako například přijímací zkoušky na střední školu, maturitní zkoušku, přijímací zkoušku na vysokou školu, magisterské zkoušky a doktorské zkoušky, přesto dodnes pocítuji nepříjemné emoce, pokud se mám jakékoli další zkoušce podrobovat.

Jako každý jiný člověk bych rád psychický a fyzický stav, který v mém organismu v souvislosti s blížící se zkouškou přichází, eliminoval a ovlivnil ho z neproduktivního a neefektivního na produktivnější a efektivnější tak, abych emoce spojené s nadcházející zkouškou transformoval do stavu, který mne nebude brzdit, ale který mne naopak po stránce psychické i fyzické podpoří.

Je možné dosáhnout stavu, kde některé emoce nejenom potlačíme, ale současně i změním jejich působení na organismus?

## **2. Teoretická část**

### **2.1. Schopnost vnímat své vlastní emoce a měnit je**

Schopnost vnímat své vlastní emoce a schopnost měnit je se zdá být jednoduchou a snadnou. Zpravidla však dosahujeme pouze stavu, kdy emoce, spuštěné určitým podnětem, vědomě potlačujeme, avšak snaha proměnit je z negativního rámce na pozitivní a produktivní končí pouze u zmíněného potlačení nebo tzv. vytěsnění.

Negativní emoce bývá zpravidla spouštěna stresem, který naruší psychickou harmonii člověka a často vyvolává nepříjemné pocity a dokonce v některých případech až destruktivní tendence.

Proces, kterým emoce ovlivňují psychický a fyzický stav jedince, lze objektivně vysledovat.

Po celý život se osobnostně vyvíjíme a naše osobnost získává při zrání předpoklady k tomu, aby se pokusila své emoce kontrolovat a pracovat na jejich vědomém ovlivňování a na jejich změně. Taková změna je pro silné osobnosti výzvou:

„Na určité úrovni osobnostního rozvoje se stává výzvou ovlivňovat své vlastní emoce. Běžně se pod tím rozumí jejich potlačení, přinejmenším těch nežádoucích.

Je celá řada studií, které zdůvodňují, že tento destruktivní, nebo přinejlepším neproduktivní způsob práce s emocemi je podstatně horší, než způsob produktivní. Při produktivní práci emoce neeliminujeme, nepotlačujeme, ale měníme je na takové, jaké chceme; obvykle na ty, které napomáhají tomu, co chceme.“ (HÁJEK, M.,: SYLABUS MODULU Produktivní změna vnitřních stavů a myšlenek. Business Institut, Praha 2011.

### **2.2. Aplikace techniky „změna submodalit“**

Jednou z technik, kterou lze vědomě využívat na produktivní práci s emocemi, je technika nazývaná „změna submodalit“.

Její podstata vychází z toho, že realitu kolem sebe vnímáme prostřednictvím pěti smyslů, které tuto realitu vnímají zdánlivě celistvě ve formě obrazu, zvuku, tělesného pocitu, pachu a chuti. Každá modalita jako sensorický vjem, nebo vzpomínka na něj, nebo jeho představa. Ve

své zdánlivě celistvé podobě není jednoduším celkem, ale skládá se z celé řady drobných, často i velmi obtížně postižitelných částí a detailů, které označujeme jako submodality.

Je třeba si uvědomit, že pokud se snažíme vůlí potlačit modalitu, dosáhneme skutečně při určité míře úsilí stavu, kdy ji jakoby vytěsníme z mysli. Pokusíme-li se ovšem postupně identifikovat a stanovit submodality a pokoušet se o jejich proměnu, pak se nám může podařit prostřednictvím takového procesu mnohem víc – změnit význam celého vnímaného jevu a stresující emoci, která nás traumatizuje a omezuje naši produktivitu, proměnit na emoci podporující efektivní a produktivní jednání.

Aby naše úsilí bylo vynaloženo efektivně, je potřeba přesně vědět, co konkrétně potřebujeme změnit.

V mém případě se v analytické části této práce pokusím o analýzu negativně vnímaného pocitu souvisejícího s blížící se zkouškou.

### 2.3. Formulář změny

Abychom byli vůbec schopni otázky změny submodalit řešit, je nezbytné stanovit si několik zásad.

Je potřeba submodalitu identifikovat a uvědomit si jejich strukturu.

Dále je nezbytné najít si vhodné místo, kde jsme schopni řádné a nerušené koncentrace, která nám umožní procházet vymezené submodality a intenzivně vnímat nakolik, a zda vůbec, určitá submodalita působí žádoucí změnu významu tam, kde o to usilujeme.

Koncentrace musí být minimálně na takové úrovni, aby nám umožnila skutečné vnímání a prožívání, nikoli pouhé zběžné posouzení, které může být zavádějící a požadovanou změnu nevyvolá.

Příklad formuláře změny:

**Instrukce k vyplnění:**

*Tento formulář má tři sekce. Procházejte je postupně odshora dolů.*

<b>Vidíte nějaký vnitřní obraz? Pokud ano, pokračujte zde. Jinak přejděte do další sekce.</b>	<b>Zaznamenané změny</b>
V tom obraze pozorujete sami sebe, nebo jste jeho součástí?	
Pokud je barevný, můžete popsat, jaké barvy tam jsou?	
Je statický, nebo pohyblivý?	
Pokud je pohyblivý, pak jak rychle se hýbe?	

Je plochý, nebo trojrozměrný?	
Je obraz omezený, nebo neomezený?	
Pokud je omezený, je nějak zarámovaný? Jak přesně?	
Je obraz daleko, nebo blízko?	
Pokud je daleko, kde přesně se nachází?	
Je obraz jasný, nebo tmavý?	
Věci v obraze jsou ostré, nebo rozmazané?	
Napadá vás k tomu obrazu ještě něco?	

<b>Slyšíte při tom něco? Pokud ano, pokračuje zde. Jinak přejděte do další sekce.</b>	<b>Zaznamenané změny</b>
Slyšíte ten zvuk jakoby zvenku, nebo vychází zevnitř vás?	
Pokud je zvenku, je daleko, nebo blízko?	
A pokud je daleko, můžete říci z jakého směru přichází?	
Pokud zvuk přichází zevnitř, je to zvuk toho, jak si něco říkáte?	

Pokud ano, co si říkáte?	
Je onen zvuk silný, nebo slabý?	
Je stereo, nebo mono?	
Je zvuk zřetelný, nebo jaksi zastřený?	
Jaká je jeho rychlost? Je rychlý, nebo pomalý?	
Je zvuk nepřerušovaný, nebo přerušovaný?	
Jaká je jeho tonalita? Je vysoký, nebo nízký?	
Má ten zvuk nějakou melodii? Jakou?	
Napadá vás k tomu zvuku ještě něco?	

<b>Máte nějaké tělesné pocity? Pokud ano, pokračujte.</b>	<b>Zaznamenané změny</b>
Kde se ten pocit nachází?	
Je ten pocit silný, nebo slabý?	
Jaké je vaše svalové napětí? Kde se to nachází?	

Dala by se charakterizovat teplota toho pocitu?	
Pokud ano, je studený, nebo teplý?	
Je to spíše pocit těžkosti, nebo lehkosti?	
Dala by se charakterizovat textura vašeho pocitu? Jako např. hladký, drsný, ostrý, pichlavý, oblý, ...	
Dala by se charakterizovat jeho tvrdost? Jako např. měkký a poddajný, tvrdý, ...	
Je ten pocit statický, nebo se nějak mění? A pokud se mění, jak přesně? Například rychlost změny, odkud kam, ...	
Napadá vás k tomu pocitu ještě něco?	

### ***3. Analytická část***

#### ***3.1. Strach před zkouškou***

Většina lidí prožívá období blížících se zkoušek z hlediska celého života jako sice krátký, ale velmi nepříjemný časový úsek. Negativní pocity vycházející z nejrůznějších obav člověka psychicky sráží a místo, aby ho ponoukaly k vyšším výkonům, produktivitě a efektivitě jeho práce snižují.

Nejsem v této situaci výjimkou a v této části postupové práce se na vlastním příkladu pokusím prostřednictvím metody změny submodalit negativní pocity, které vnímám, změnit.

#### ***3.2. Formulář přemapování***

Ve sloupci jedna uvádím vše podstatné, co vnímám z hlediska submodalit ve vztahu k frustrujícímu „Strachu před zkouškami“, tedy nepříjemnou zkušenost.

Ve sloupci dvě naopak uvádím, co vnímám ve vztahu k činnosti bez strachu, bez negativní pocitů, v tomto případě jde o návštěvu hokejového utkání.

<b>Vidíte nějaký vnitřní obraz? Pokud ano, pokračujte zde. Jinak přejděte do další sekce.</b>	<b>Sloupec 1</b>	<b>Sloupec 2</b>
V tom obraze pozorujete sami sebe, nebo jste jeho součástí?	Pozoruji sám sebe	Jsem jeho součástí
Pokud je barevný, můžete popsat, jaké barvy tam jsou?	Šedá, bílá, černá	Je barevný, červená, bílá, modrá
Je statický, nebo pohyblivý?	Pohyblivý	Pohyblivý
Pokud je pohyblivý, pak jak rychle se hýbe?	Velmi pomalu	Rychle, změna střídá změnu
Je plochý, nebo trojrozměrný?	Plochý	Trojrozměrný
Je obraz omezený, nebo neomezený?	Omezený	Spíše neomezený
Pokud je omezený, je nějak zarámovaný? Jak přesně?	Rozmazává se do stran	
Je obraz daleko, nebo blízko?	Daleko	Je docela blízko
Pokud je daleko, kde přesně se nachází?	Před budovou, kde jsem před třiceti lety chodil do jazykové školy	
Je obraz jasný, nebo tmavý?	Je spíše tmavší	Jasný
Věci v obraze jsou ostré, nebo rozmazané?	Rozmazané	Spíše ostřejší, ale nikoliv zcela ostré
Napadá vás k tomu obrazu ještě něco?	Mám na sobě šedý oblek	Barvy téměř pulzují, ale nestřídají se, spíše doplňují a prolínají

Slyšíte při tom něco? Pokud ano, pokračuje zde. Jinak přejděte do další sekce.	Sloupec 1	Sloupec 2
Slyšíte ten zvuk jakoby zvenku, nebo vychází zevnitř vás?	Je těsně vedle mne	Zevnitř i zvenku, nelze jednoznačně zvolit alternativu, je jakoby všude
Pokud je zvenku, je daleko, nebo blízko?	Jde zvenku, zblízka	
A pokud je daleko, můžete říci z jakého směru přichází?	Za mnou	Přichází odevšad
Pokud zvuk přichází zevnitř, je to zvuk toho, jak si něco říkáte?	Nepřichází zevnitř, uvnitř je ticho	Nedokážu identifikovat slova, je to jakoby „zvuk v obrazech“
Pokud ano, co si říkáte?		Zvuk vyjadřuje něco jako odhodlání, sílu
Je onen zvuk silný, nebo slabý?	Slabý	Silnější, ne ale ve smyslu ohlušujícím,
Je stereo, nebo mono?	Mono	Stereo, skoro bych řekl kvadrofonní
Je zvuk zřetelný, nebo jaksi zastřený?	Zastřený	Není zastřený
Jaká je jeho rychlost? Je rychlý, nebo pomalý?	Pomalá, táhnoucí se	Je rychlý, ponoukající k aktivitě
Je zvuk nepřerušovaný, nebo přerušovaný?	Nepřerušovaný	Nepřerušovaný, ale kolísavý
Jaká je jeho tonalita? Je vysoký, nebo nízký?	Spíše vyšší	Je příjemná. Zvuk je střední
Má ten zvuk nějakou melodii? Jakou?	Ne, je stále v jedné tónině	Má melodii, jednoduchou a dobře zapamatovatelnou, opakující se



Napadá vás k tomu zvuku ještě něco?	Není libozvučný, spíše vtíravý a neodbytný	Příjemně nabuzuje
-------------------------------------	--	-------------------

Máte nějaké tělesné pocity? Pokud ano, pokračujte.	Sloupec 1	Sloupec 2
Kde se ten pocit nachází?	V rukou	Od pasu nahoru
Je ten pocit silný, nebo slabý?	Slabý	Poměrně silný
Jaké je vaše svalové napětí? Kde se to nachází?	Je zvýšené a nachází se v předloktí	Je zvýšené a nachází se v hrudi a v pažích
Dala by se charakterizovat teplota toho pocitu?	Je o něco vyšší než teplota těla	Hřeje
Pokud ano, je studený, nebo teplý?	Teplý	Teplý
Je to spíše pocit těžkosti, nebo lehkosti?	Těžkosti	Lehkosti
Dala by se charakterizovat textura vašeho pocitu? Jako např. hladký, drsný, ostrý, pichlavý, oblý, ...	Svírající	Příjemně dráždivý
Dala by se charakterizovat jeho tvrdost? Jako např. měkký a poddajný, tvrdý, ...	Spíše tvrdý a nepoddajný	Poddajný
Je ten pocit statický, nebo se nějak mění? A pokud se mění, jak přesně? Například rychlost změny, odkud kam, ...	Je statický	Lehce se mění, přechází ve vlnách z hrudníku do paží a naopak
Napadá vás k tomu pocitu ještě něco?	Není příjemný, vyvolává zdání strnulosti	Je příjemný, aktivizuje

Z porovnání výsledků vyplývá, že prvotní vnímání určité submodality v obou sloupcích je v řadě případů diametrálně odlišné, pouze v několika málo případech však je téměř shodné. Každou submodalitu jsem zkoušel měnit a současně při tom hluboce vnímat, co se s mojí psychikou děje. Například změna u barev přinášela mimořádně silné vnímání změny jevu –

přechod barevnosti z šedobílé na pestrější paletu významně osvobozoval a dodával pocit optimismu a také aktivizoval.

Ověřil jsem si, že metodou změny submodalit lze skutečně dosáhnout významné změny u vnímaného vjemu.

Aby ke změně mohlo dojít, bylo potřeba neustále myslet na to, co opravdu změnit chci a neustále si opakovat, že změnu opravdu žádám, že jde o reálný a usilovně požadovaný fakt.

Některé ze submodalit zněnu nepřinášely, naopak jiné ji vyvolávaly velmi významně.

Při ztrátě koncentrace ovšem šlo o změnu pocíťovanou pouze formálně, proto se mi osvědčilo postup odshora dolů dvakrát zopakovat.

Metoda fungovala pouze v případě, kdy jsem se dokázal do každé z uvedených submodalit plně vžít a prožívat ji skutečně, nikoli jenom jako nějaký fiktivní případ. Využití křížové metody zahrnující jak pozitivně vnímaný jev, tak jev negativně vnímaný, přináší možnost hlubšího uvědomění si sledovaných veličin.

Výsledky, kterých jsem dosáhl, mne skutečně překvapily, a to zejména v tom smyslu, že člověk při aktivizaci duševních sil je schopen metodou změny submodalit dosáhnout opravdové změny ve vnímání určitého jevu.

Aby metoda fungovala, je nezbytné neustále si uvědomovat, co je jejím cílem. Ve chvíli, kdy se cíl jakoby vytratí, účinnost metody se snižuje.

#### **4. Závěr**

Praktická aplikace metody změny submodalit vede k pozoruhodně dobrým výsledkům už při první aplikaci, pokud k ní člověk přistupuje s plnou vážností a s vysokým soustředěním.

Metodu si nestačí pouze vyzkoušet, ale je třeba ji cvičit a prohlubovat tak schopnost se submodalitami pracovat.

Vnímání a prožívání každé submodality musí být podloženo vysokou koncentrací a vůlí po změně.

Změnit nežádoucí vlastní emoce s destruktivním nábojem na emoce, které nám naopak pomohou překonávat nepříjemné stavy a okamžiky, je metodou změny submodalit skutečně možné, ale, jak je uvedeno výše, je třeba neustále sledovat vytčený cíl – tedy skutečnou produktivní změnu.

Na příkladu, kterým jsem si tuto skutečnost ověřil, je pozoruhodná zejména skutečnost, že změna je poměrně rychlá a neznamena nijak mimořádné úsilí, vyjma usilovného soustředění.

## **Seznam použité literatury**

GOLEMAN, D.,: Emoční inteligence. Praha: Columbus, 1997.

HÁJEK, M.,: SYLABUS MODULU Produktivní změna vnitřních stavů a myšlenek. Business Institut, Praha 2011.

Kontaktní údaje:

PaedDr. Karel Kostka

Ústav pedagogiky a sociálních studií  
PdF Univerzity Palackého v Olomouci  
Žižkovo nám. 5  
771 40 Olomouc

Tel.: +420 603 259 095

cubeca@seznam.cz