



**Coimisiún na Scrúduithe Stáit  
State Examinations Commission**

**LEAVING CERTIFICATE EXAMINATION, 2017**

**CZECH**

**HIGHER LEVEL**

**Thursday, 8 June**

**09:30 - 12:30**

Přečtěte si pozorně celý text a odpovězte na otázky ve všech třech částech. Odpovězte vlastními slovy a pouze na základě textu. Všechny otázky musí být zodpovězeny v českém jazyce.

**Část 1**

**[30 bodů]**

**Nemyslím, tedy jsem**

Nejmocnější zbraň na světě jsou informace. Aktuálně to vypadá, že ji lidstvo obrátilo proti sobě. Mozek denně zahltné tolíka daty, že už je onen nebohý orgán nedokáže roztřídit a zpracovat. Žijeme v éře neklidu, přibývá poruch soustředění, syndromů vyhoření, psychického vyčerpání. Budoucnost už nepatří workoholikům. Vyhraje ten, kdo se oddá sladkému nicnedělání.

Syndrom vyhoření nebo workholismus jsou jediné dvě duševní útrapy, s nimiž se člověk pyšní na veřejnosti. Pracovat do úmoru, nestíhat, důležitě hledat volnou skulinu v počmáraném diáři je něco, čemu ještě pořád tleskáme. Na hony jsme se vzdálili antickým filozofům, pro ty byla práce nutné zlo. Naopak takzvané denní snění, lelkování a zahálka byly považovány za hlavní cíl veškerého lidského snažení. Mudrci věděli, že právě v těchto vědomě nečinných chvílích vznikají ty nejlepší věci: poezie, hudba, výtvarná díla. Podobný úklid mozku si dnešní svět dopřává zoufale málo. Většinu dne trávíme pod palbou informací v podobě zpráv, videí, fotek, e-mailů, blogů, reklam, o televizních seriálech a filmech ani nemluvě. Ze záplavy lákavých podnětů si nakonec neumíme vybrat, ztrácíme schopnost vůle a rozhodování. Zahlcenost informacemi je podobná epidemii, s níž si lidstvo neví rady. „Historie naznačuje, že to nějak zvládneme. V 19. století se množství přijímaných informací také závratně lišilo od dob středověku, ale teď je změna velmi prudká,“ zamýšlí se neurovědec Josef Syka z Ústavu experimentální medicíny Akademie věd České republiky.

Lidský mozek vibruje na různých frekvencích. Čím déle jsme ve stresu, tím vyšší tyto kmitočty jsou. Znamená to, že nám čas ubíhá rychleji. Většina z nás je téměř nepřetržitě naladěna do takzvaných beta vln. To způsobuje, že jsme kdykoli připraveni k akci – tedy pořád v napětí. V takovém stavu snadno zapomeneme, že jsme ještě nejedli a že jsme vyčerpání. Pokud vědomě zpomalíme, naladíme se na alfa vlny. To je stav, kdy začneme být kreativní a dokážeme využívat intuici. Jak poznamenal před časem pro časopis TÝDEN psycholog a kouč Petr Růžička: „Velké objevy a vynálezy nevznikají v laboratořích, kde jsou vědci v beta vlnách, nýbrž v alfa vlnách, tedy obvykle v situaci, kdy sedí na záchodě, sprchují se nebo přehrabují kompost.“ Žijeme-li jen v beta vlnách, chováme se ke svému duševnímu zdraví nanejvýš macešsky. V permanentním napětí se totiž zastavuje regenerace tkání a zhoršuje se celá imunita.

Přetěžovaná šedá kůra mozku nezvládá uvážené rozhodování, přemýšlení do hloubky nebo pocity sounáležitosti, tedy to, co člověka činí člověkem. Závratný technický pokrok, přestože jsme si to od něj slibovali, nám nepřináší víc svobody ani času na to, abychom si vyčistili hlavu. „Ještě v 18. století bylo pro překonání vzdálenosti mezi Evropou a Amerikou nutné strávit mnoho týdnů na lodi. Letadlo dnes tuto cestu zvládne asi za šest hodin. Od počátku průmyslové revoluce se svět

zdánlivě smrštil asi na šedesátinu své původní velikosti,“ píše německý popularizátor vědy Ulrich Schnabel ve své již zmiňované knize Umění zahálky.

Bohužel to neznamená, že bychom měli více času sami pro sebe. V tom, který jsme technickými vymoženostmi ušetřili, se ženeme za dalšími metami. Netrávíme sice už tolik času v práci, ale jen proto, že si ji nosíme domů nebo si k ní přibíráme různé melouchy. Čas nešetříme ani na cestách: díky rychlým dopravním prostředkům totiž vyrážíme na delší vzdálenosti. Podle amerického ekonomy Nicholase Georgescu-Roegeny jsme uvízli „v soukolí holicího strojeku“: „Holíme se rychleji, abychom měli více času na vynalezení přístroje, se kterým bychom se mohli oholit ještě rychleji. Čas se zhutnil, nejlépe bychom všichni vedli život šesti různých lidí dohromady, abychom si dobu na této planetě dostatečně užili.“

Proto jsme se ocitli v éře nervozity – přesně jak předvídali myslitelé na začátku minulého století. Podle německé společnosti Forsa žije 67 % lidí v pocitu neustálého spěchu a neklidu. Svízeli je, že bez své dávky stresu a roztěkanosti už málokdo z nás umí žít – i ve vymodleném volnu podvědomě hledáme něco, co by nás rušilo. Ale onou blahodárnou zahálkou není znužené sledování televize. Mělo by jít spíše o okamžiky, ve kterých si člověk užívá vlastní existenci. Pro načerpání inspirace stačí pozorovat děti. Ty se dokážou zabrat do hry tak intenzivně, že ztratí pojem o čase. Tvůrčí stav naprostého zaujetí pro věc se v psychologii nazývá flow. Může to být cokoli, co děláme primárně pro činnost samotnou, nikoli pro výsledek. Malování obrazu, tanec, meditace, procházka v přírodě, brnkání na kytaru, četba dobrého románu nebo i povídání s přáteli.

Ve chvílích smysluplného lelkování totiž dochází k reorganizaci sítí z neuronových buněk, třídí se paměť a zpracovávají se nově nabyté poznatky. „Při chodu naprázdno se podvědomě probíráme svou minulostí a svou identitou, čímž si vytváříme základy pro naše sebeuvědomování,“ píše Schnabel a připomíná výzkum amerického vědce Marcuse Raichleho z roku 1998. Ten zjistil, že když se účastníci pokusu soustředili na zadané úkoly a mysleli cíleně, v některých mozkových centrech ubývala aktivita. Jakmile se tito pokusní králíci soustředili přestali, ve stejných částech mozku se aktivita začala zvyšovat. To vysvětluje známý jev, že řešení přichází na mysl často těsně před usnutím nebo ve chvílích, kdy o jeho nalezení vůbec neusilujeme.

S představou podobného odpočinku odjíždí mnoho lidí na dovolenou. Jenže to je spíše taková zahálková náhražka. Naivně si myslíme, že z chaosu odjedeme na písčnou pláž, pláceme sebou na ručník a dostaví se minimálně zen. Ten, jemuž se celý rok drolí dny na tisíce drobných úkolů, laviny e-mailů, telefonátů a porad, kde má být kreativní, se těžko rázem promění v buddhistického mnicha.

Sociolog Hartmut Rosa tvrdí, že pokud se člověk odhodlá, lze si zahálku naordinovat i o běžném víkendu: vypnout telefon, vyhodit všechny časopisy, jež se povalují po bytě, počítač strčit do komory a televizi vykázat na půdu. „Pomáhá, když si do diáře do několika dnů velkými písmeny zanesete NIC. Když se pak někdo zeptá: ‚Nechtěl bys v tento den něco podniknout?‘, musíte důsledně odpovídat: ‚Ne, to už něco mám,‘“ radí Rosa. Ale pozor! Horečně usilovat o zahálku a zlobit se, že nám hned nejde od ruky, je podobné honbě za štěstím. Pokud ji bereme příliš vážně, stane se z jejího hledání největší neštěstí.

(Linda Kholová, upraveno podle časopisu *Instinkt*)

1. Vysvětlete vlastními slovy: [5 bodů]

- a) epidemie
- b) imunita
- c) „syndrom vyhoření“
- d) „pokusní králíci“
- e) „evropský kontext“

2. Vysvětlete na základě textu rozdíl mezi alfa a beta vlnami. [5 bodů]

3. Popište princip fungování soukolí „holicího strojku“. [5 bodů]

4. Popište na základě textu, proč se lidé chlubí psychickou nemocí, jako je syndrom vyhoření nebo workholismus. Co to vypovídá o naší společnosti? [5 bodů]

5. Proč je pro náš mozek důležité dostat se do stavu zvaného „flow“? [5 bodů]

6. „Nejmocnější zbraní na světě jsou informace. Aktuálně to vypadá, že ji lidstvo obrátilo proti sobě.“ (odst. 1) - vyjádřete vlastní názor na toto tvrzení. [5 bodů]

## **Část 2** [30 bodů]

Na základě textu napište komentář o 100-150 slovech na toto tvrzení: „Pokud ji (honbu za štěstím) bereme příliš vážně, stane se z jejího hledání největší neštěstí.“

## **Část 3** [40 bodů]

Napište esej (minimum 300 slov) na jedno z následujících témat:

1. Filozof 17. století Descartes řekl: „Myslím, tedy jsem.“ (Cogito ergo sum) - Kam jsme se posunuli od doby Descarta? Je možné tuto myšlenku stále uplatnit na dnešní dobu? Vyjádřete vlastní názor.
2. „Můj názor je stejně dobrý jako tvůj, a všechny názory by měly být hodnoceny stejně.“ – vyjádři svůj názor na toto tvrzení v kontextu moderního světa a zejména s odkazem na sociální média.