

## TETRIS jako nástroj sebe/reflexe a sebe/rozvoje

Pavel Humpolíček  
Psychologický ústav FF MU

### Abstrakt

Článek se pokouší zachytit v textu těžko uchopitelný proces reflexe a sebereflexe, jak jej umocňuje model T-E-R-I či širší model T-E-(T)-R-I-(S). Sdělení je postaveno na osobní zkušenosti autora a vyjadřuje subjektivní náhled podpořený terapeutickou praxí.

### Abstract

The article focuses on the phenomenon of self/reflection, which is really hard to textually describe. The information is based on model B-A-T, and the follow up models as S-E-T, or **S-E-T IS B-E-(S)-T not B-E-A-S-T...**, and build on subjective experience from therapeutic practice.

Tento článek navazuje na prezentaci/poster autora vytvořený pro účastníky  
**1. Konference pozitivní psychologie v ČR - CPPC 2012**  
[poster je ke stažení \(v PDF\) na tomto odkazu;](#)  
a původní článek pro internetový časopis **Prolegomena Scénotestu**,  
který je (v PDF) [k dispozici zde](#).

*Poznámka k formě textu:*

*Pro představení podstaty sdělení volím tzv. „ich-formu“.*

*Je „osobitnější“ a může tak čtenáře více vtáhnout do osobních konotací se sdělovaným.*

*Je-li tato forma pro Vás rušivá, odložte prosím čtení na později ;o))*

### Shrnutí úvodem

Poselství tohoto článku je v principu prosté. (A) Tělo je bází pro život (vezdejší); (B) Vnímám-li sám/sama sebe, daří se mi (žít i žít společně s druhými); (C) Žiju-li se sebou v souladu, žiju spokojeně a naplně.

I cesta, kterou článek naznačuje, je v principu jednoduchá... jen zabere chvíli času... a vyžádá si krapet pozornosti a vůle.

Článek je určen pro běžný život běžného člověka. Hledáte-li hlubokou filozofii, v životě ji najdete (a v článku možná také).

Pro uvedení popsaného v životě postačí (v souhrnu) pár minut denně. Mrknout na sebe je možné při téměř jakékoli činnosti (a) mnohokrát za den. Pár vteřin času a pozornosti pak může přinést to, o čem řada filozofů (i „filozofů“) usiluje mnoho hodin či let... neb efekt motýlího křídla platí v běžném životě stejně, jako v životě filozofickém.

## Uvedení - okolnosti

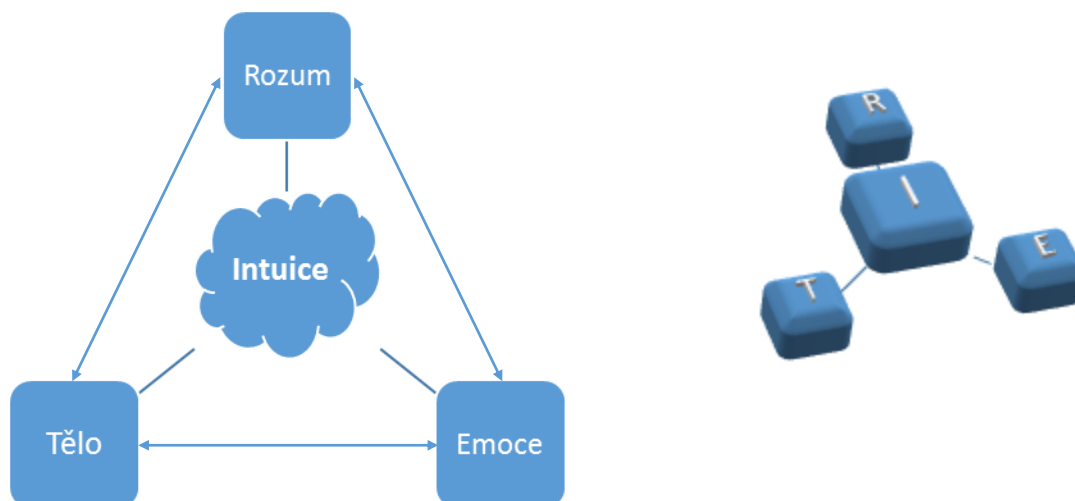
Potřeba názorně uchopit tak komplexní a neuchopitelný proces, jakým je **sebereflexe**, vznikla v době, kdy se mi - v rámci terapeutické praxe – sešlo několik osob, u nichž jsem nebyl schopen nalézt cestu k prožití toho, co mi tak skvěle dokázali verbálně popisovat. Všichni měli společné to, že dokázali o svých problémech mluvit, velmi přesně je slovy uchopovat, zachycovat, popisovat... a dokonce i vysvětlovat, ale **nebyli/y schopni/y se v procesu zpracování svých problémů jakkoli dál posunout**. Pokoušeli se o to „svěpomocí“ řadu let... a po mnoha neúspěších vyhledali odbornou pomoc terapeuta. Bylo příjemné vnímat, jak jsou to lidé vyzrálí, schopní náhledu na svou realitu (vč. obtížných témat), ale současně „nervy drásající“, **jak se „plácají“ na povrchu a nemohou najít tak jednoduchou cestičku** (ono to tak je často, když se na problém díváme jako terapeut/či u svých známých a přátel/ tzv. zvenku) **dál – tedy vlastně blíž sami k sobě**.

V jeden den, kdy se mi sešlo právě několik takto „zaražených lidiček“, mne intuice „osvítla“... a na papír jsem načrtl jednoduché schéma trojúhelníku se třemi bublinami (pro **tělo, emoce a rozum**)... a požádal přítomného, jestli by mi mohl tyto bubliny vyplnit tím, na čem vlastně stojí jeho život, co je pro něj to nejzákladnější, od čeho se každodenně „odpichuje“ do reality.

Přišlo mi to v té chvíli poměrně banální (neb tento model je – jak jsem posléze zjišťoval - v mnoha školách – filozofických i terapeutických), ale překvapivě, pro tohoto člověka to až tak jednoduché nebylo (ani na ty tři základny přijít, natož to „jen tak“ je přijmout a hned zpracovat).

Dalším překvapením bylo, že v podobné situaci jsme se ocitli i s dalšími lidmi řešícími obdobná témata... a ještě větším překvapením pak, jak intenzivně o tomto jednoduchém modelu v dalších dnech a týdnech přemýšleli... a jak jej snadno **dokázali začlenit do svých životů a spontánně se „vyvázat“ z dřívějších „zárazů“**.

Začal jsem tedy nad modelem více bádát také... a začal používat jednoduchý **model T-E-R-I** (příp. [ke stažení zde](#): sekce Seberozvojové materiály), který jsme si vždy rozkreslili, začali si o něm povídat, hledat souvislosti, „jasnosti“ a nejasnosti... a fungovalo to. Co více si může terapeut přát... jednoduché, funkční, a snadno zprostředkovatelné.



Obr. 1: Model T-E-R-I

Nejvyšší efektivita se – v terapeutickém kontextu – jevila býti u lidiček, kteří byli od přírody dobře vybaveni rozumovými schopnostmi, začali svých schopností stále více využívat ... a posléze se přepracovávat ... až se dopracovali k různým obtížím na úrovni somatické (od úzkostného

prožívání a fobických stavů, přes akutní onemocnění /většinou srdečně-cévní, trávicí, kožní či sensorické/ až po chronické **nemoci** /vždy - řekněme obecně – **psychosomatického typu**/); a také u lidíček, jejichž ústřední terapeutické téma **je práce s úzkostí** (a takových je v psychologických ambulancích skutečně velké procento).

Po řadě let, kdy jsem tento model užíval v čistě terapeutickém kontextu, jsem začal model využívat i při svých lektorských aktivitách (na Masarykově univerzitě i v běžné praxi)... uvědomil jsem si, že je vlastně obecně dobře srozumitelný... a že se na tomto modelu dá „krásně ukázat“ mnoho dalších **souvislostí a principů, jak** (alespoň tedy z mé zkušenosti a dle mých znalostí) **funguje lidský organismus ve své celistvosti**.

V rámci praxe se mi naskytla /a naskytá/ také řada možností pracovat s lidmi ve velmi zátěžových situacích (vysoce postavení vedoucí pracovníci, vrcholoví sportovci či členové různých složek integrovaného záchranného systému) ... a uvědomil jsem si, že jsou přinejmenším dva důvody pro to, abych učinil ještě určité drobné úpravy původního modelu T-E-R-I.

Prvním důvodem je pochopení širších souvislostí modelu (z mé strany i pro příjemce informací), druhým pak ještě snazší zapamatovatelnost (pro každodenní užití)... a model – T-E-R-I se rozrostl o pár písmenek na **model T-E(T)-R-I(S)**, nebo chcete-li TETRIS.

Stejnomenou hru jistě netřeba představovat... a po pročtení dalších řádků bude jistě i zřejmé, proč právě tato **hra byla inspirací pro „dobře poskládané“ souvztažnosti mezi tělem, myslí a vlivy (z) okolí**.

Ještě takto úvodem se čtenářům omlouvám za možná obtížněji srozumitelné podání... skutečně je jednodušší o tomto tématu s lidmi volně diskutovat, než jen tak (na volnou stránku) psát písmenka... snad i ona „ich-forma“ tedy napomůže, aby ona písmenka byla pouze podkladem pro další (vnitřní či mezi/lidskou) diskuzi...

## **... a nyní „k věci“**

Následující řádky se pokusí – snad s lehkým nadhledem – popsat podstatu jednotlivých základů modelu TETRIS. Není mým cílem říci vše, neb nejlepší motivací je vlastní zapojení do procesu hledání. Dále popisované je směřováno k lidem (a psáno o lidech), kteří nevykazují zásadní známky psychopatologie. Diskuze ve smyslu: „A co psychopaté, doktore!“ tedy prosím neotvírejte...

### **Tělo jako báze**

Psycholog musí znát a respektovat **základní fyziologické mechanismy** lidského organismu. Řada psychologů (a to nejen v době svého dospívání či následných univerzitních studií) žije v domněni, že člověk je redukovatelný na nervový systém či (a ještě hůře) pouze „psyché“.

Žijí v jakémsi intelektuálním či intelektualizovaném **světě psychické virtuality**– apři potížích, které jim člověk prezentuje, pak sledují zejména cestičky „duše“ (ano, i s tímto slovem se mezi psychology setkávám) a zapominají, že tato „efemérní /filozofická či teologická/ substance“ je součástí **komplexu zvaného člověk** (a tedy ten člověk, který jim o sobě přišel s důvěrou „povyprávět“). Nepřísluší mi jakkoli posuzovat, jak tomu s duší (a přeci jen zůstaňme raději skromně u označení *mysl* či *psyché*) je či není... ale z praktického hlediska je **opomenutí somatických souvislostí z pozice psychologa** stejně **nevhodné**, jako opomenutí psychických či sociálních souvislostí ze strany lékaře.

Lidská mysl (vůle, motivace ...) má velké možnosti... a může v řadě ohledů ovlivnit to, co se odehrává s celým lidským organismem... ale **zkuste meditoval** o existenci sebe a vesmíru **ve chvíli, kdy máte močový měchýř nabitý k prasknutí**.

Je řada možností, jak se lidskou myslí v její jedinečnosti a možnostech velmi intenzivně zabývat (např. v buddhistických kláštorech), vyžaduje to však velké úsilí a množství času... a za psychology spíše přicházejí lidé, kteří potřebují **žít svůj každodenní** (řekněme) přirozený **život v nejvyšší možné míře obecné spokojenosti** (*well-being*).

*Poznámka na okraj: Trošku skromnosti v náhledu psychologů a terapeutů na míru svého vlivu (či obecně vlivu psyché na lidský život) mohou vnést i aktuální [výzkumy mikrobiomu](#) či [neurotoxických vlivů bakterií](#) a dalších mikroorganismů na lidské chování i prožívání.*

Souvislosti, které bychom měli v (nejen terapeutické) praxi obsáhnout, je bezpočet... a v tom je krása lidského poznávání a rozvoje (vědy i jednotlivé osobnosti)... proto je mým záměrem hledat jednoduché a **funkční principy** pro to, **aby lidské tělo fungovalo, jak může nejlépe**. Dva páry základních stavebních kamenů (těchto principů) naleznete například v článku [\(P.S.\)<sup>2</sup> aneb důležité dodatky \(k životu naplno\)](#).

A proč je vlastně **tělo** tak **významnou základnou** i **pro sebereflexi** člověka... a je to i první (a tím i nejpodstatnější) písmenko v modelu TETRIS?

**Lidské tělo je často tím prvním, které lidské myslí hlásí, co potřebuje (člověk ve své celistvosti).** Pokud tedy dokážeme svému tělu naslouchat včas (řekněme preventivně), můžeme předejít mnoha dalším (zdánlivě nečekaným) důsledkům (např. nemocem – těla, mysli či vztahů). Tělo reaguje ve velmi rychlých a přitom dobře znatelných změnách (viz např. [A. Damasio](#))... a naše vědomí je součástí tohoto těla (tedy alespoň TO vědomí, s nímž psychologové dokáží vědomě /i nevědomě/ u svých pacientů pracovat). Dokážeme-li sebe (a posléze i své klienty/pacienty) naučit, jak své tělo vnímat, jak reagovat na jeho „signály“, máme velmi prostý, jednoduchý a **funkční nástroj pro diagnostiku i terapeutický vliv**.

„... všechno sóchčávy!“

říkával jeden ze známých brněnských lékařů, kteří měli „člověka přečteného“... a odkazoval tím k **emocionalitě** lidské.

**Hormony** jsou látky, které mají na člověka mnohem větší vliv, než si svobodně připouštíme... a hormony **jsou v poměrně přímé vazbě k prožívání, emocionalitě, emocím a afektům, náladám...**

Hormony jsou chemické sloučeniny, které musí určitá část těla vyloučit, aby je jiná část mohla vstřebat ... a nechat se jimi ovlivnit. Potřebují sice delší **čas**, než začnou člověka přímo ovlivňovat (než například nervový systém), ale i v případě hormonů se může jednat o „delší čas“ **v rádech jednotek milisekund** (např. u stresové reakce). Hormony a jejich působení opět přímo souvisí s lidským fyzickým tělem. S jeho pod/výživou, ne/svěžestí či kognicí (např. v rovině smyslového vnímání, hodnocení či rozhodování).

**U emocí bývá složitější si je „jen tak uvědomit“... a často ještě složitější si „jen tak prožít“.**

Právě u těch lidí, díky nimž jsem model TERI prvně nakreslil, byla tato část jejich Já nejvíce potlačena – svým **emocím sice „rozuměli“, ale nedokázali je** s klidným svědomím **prožívat** tak, aby si odžili právě to, co tělo a mysl potřebovali (nechat) odžít. Je dobré dokázat vnímat své emoce... a například terapeutické účinky pomáhají psychologům v této dovednosti... ne vždy to však jde „jen“ díky reflexi emocí.

**Emoce můžeme** (a většinou tak i přirozeně činíme) nejlépe detekovat **právě díky** specifickým **somatickým reakcím** (cítím „knedlík v krku“, který jsem tam cítil již mnohokrát, když jsem se něčeho obával, aha, asi se zase něčeho bojím). Není-li tedy člověk schopen vnímat/pojmenovat/uchopit své emoce přímo (písmeno E v názvu modelu), může se vrátit zpátky k somatické stránce sebe sama – a **emocy uchopit „zprostředkovaně přes tělo“** (tedy druhé písmeno T v názvu modelu; a proto v závorce).

**a poklička na vrch ...**

Logicky si teď říkáte, že má následovat odstaveček o rozumu... proč tedy poklička...?

Odpověď je rovněž jednoduchá, stejně jak jednoduché je dosáhnout v testu IQ více než 100 bodů, když rozumem vládnete. Ale co když rozum vládne nám? Tedy jenom rozum... Má to jenom samé výhody?

Logická odpověď na takto položenou otázku je: „Samozřejmě nikoli, pane kolego!“ ... ale realita takto průzračné odpovědi vždycky nenabízí.

**Rozum je totiž vlastně nejpomalejší ze všech dosud jmenovaných složek...** můžete totiž mít sebe brysknější uvažování, ale když proti Vašemu oku poletí moucha a Vy začnete přemýšlet o tom, jestli to oko zavřít, nebo bude lépe uhnout hlavou (například směrem nahoru a najíst se) a/nebo si pak zažádat o invalidní důchod (když to bude pořádná „masařka“) ... nestihnete ani uhnout ani nic kloudného vymyslet.

Když v krizové situaci začnete přemýšlet (myšleno v opravdu krizové, kdy jde hlavně o čas), máte většinou smůlu... buď máte řešení situace „nadrilováno“, nebo něco podobného Vaše tělo již řešilo mnohokrát (a mají to „nadrilováno“ vaše geny či memy)... a nebo máte štěstí (onu „mušku jenom zlatou“). Rozum je sice nejpomalejší, **ale současně si o sobě nejvíce myslí**. Možná proto, že myšlení a myšlenky jsou to, čím žije a čím se tedy i „chlubí“ navenek. Dobrá myšlenka je prostá, jednoduchá a srozumitelná. Dobře myslící člověk je prostý, jednoduchý a předvídatelný (na rozdíl od toho, kým „emoce cloumají“).

I špatně myslící člověk s dobrým rozumem bývá prostý, jednoduchý a předvídatelný (a často navíc i pověřivý, neb i magické myšlení je myšlení... a když mé záměry jsou špatné, musím o to více dbát na tu nejlepší možnou ochranu... tedy „shora“).

Nic proti rozumu, ale když to začne se svou mocí a vlivem příliš přehánět, potlačí tak předchozí dvě (mocnější) základny našeho „bytí“ a je pak jen otázkou času, než se **rozumová pseudo/moc** zborší pod pře/tlakem reálné moci těla (a tím i emocí).

„Myslím, že to zvládnou“, si už řeklo mnoho lidí, kteří stupňovali své adrenalinové (sportovní, pracovní, vztahové či jiné) úsilí i poté, co jim intuice hlásila: „Stop!“.

### „Ať to sviští na jevišti“

... a předchozí řádky teď hezky vedou k pomyslnému vrcholu naší „pyramidy“ – **INTUICI**.

Tímto fenoménem se v historii zabývalo mnoho významných myslitelů i mystiků. Je to fenomén, který dodnes není (a odhaduji, že ani v dohledné době nebude) uspokojivě osvětlen.

Nabízím zde poměrně jednoduché a pragmatické pojetí tohoto **prožívaného pocitu „vědomí“**.

Intuice zkrátka přichází ve chvíli, kdy **všechny tři** dříve jmenované **součásti „šlapou v souladu**, jak hodinový strojek“. Ne nezbytně s takovou přesností, ale zcela nezbytně v pomyslné harmonii, nebo chcete-li poněkud odborněji, **homeostáze**. Pokud totiž umožníme našemu organismu, aby opravdu harmonicky fungoval, funguje. Tělo, emoce a myšlení v souladu zkrátka jen umožní, aby byl náš potenciál minimálně zatěžován „nesmysly“ a smysluplně využíval všechny člověku dostupné smysly (v celé šíři tohoto slova).

Pro další přemýšlení je vhodné zde nepominout i princip [allostázy](#), která může člověka udržovat v „harmonii i s patologií“.

Ale vraťme se k intuici, jejíž princip je osvětlitelný velmi prostým příkladem, který zažila většina z nás:

**Řídíte** auto, kolo, lyže, brusle či své podřízené, **umíte chodit** či běhat?

Pokud ano, zkuste si vzpomenout, jaké to bylo, když jste tuto činnost měli dělat prvně. Jak snadné to pro Vás bylo, co všechno jste vnímali... Sedli jste například prvně za volant auta (s možností je řídit)... a už to „jelo“: „Co teď..“, tady je něco kulatého, aha, to je ten volant, hmm, čekal jsem ho menší, a tady pedály, jak to vlastně je, brzda je vpravo nebo vlevo, řadí se tady, ... něco tady hrčí, a jak to vlastně bylo

s tím startováním, mám to přidršet, a tady je nějaká značka, taková hezká, kulatá, hmm, a na kruháč se vjíždí doleva nebo doprava...”

... a po pár desítkách tisíc najetých kilometrů? Na co při řízení myslíte, co cítíte, co se ve Vás děje... a na co reagujete? Odpověď je poměrně prostá: Reaguji na to, co neodpovídá mé předchozí zkušenosti, co se odehrává nějak divně, jinak, než by mělo, než čekám... zkrátka, **reaguji především na změny.**

### **Pokud „vše běží, jak má“, prostě jedu.**

Totéž je s chůzí, během či čímkoli jiným. Víte například, že chůze je vlastně permanentní padání?

A resume (?):

Když si umožníme „**v klidu řídit svůj život**“, bude nám náš „stroj“ spolehlivě „hlásit“ (jenom) to, čemu je třeba věnovat „cílenou pozornost“...

... a nechá nás v klidu „meditovat“ (nad nesmrtelností, třeba i chrousta), když to všechno bude „na pohodu“.

Takových změn a neočekávaných situací je samozřejmě každý den bezpočet... ale když náš „stroj“ funguje, jak má, rychle se (po každé takové „změně“) vrací do rovnováhy... a my dokážeme **s minimem úsilí dosahovat maximální výtěžnosti.**

Kouzelné slůvko mnoha dnešní „manažerů“ je efektivita. Ano, **buďme efektivní**... a začněme každý sám u sebe. :o)

A když se nám to zdaří u sebe samých, **sneseme pak i vlivy jiných** (jejich chemie /těl a emocí/ i idejí /myšlenek a přesvědčení/...

### **Societa-Synergie-Spiritualita**

Spiritualita je **obecné vědomí člověka** v tom smyslu, že jej „něco“ přesahuje, že život má „nějaký“ **mysl a význam**, že „nějak“ smysluplně „někam“ **směřuje**.

Spiritualita může být spojena s vírou v Boha (jakéhokoli náboženství) stejně jako s vírou v Sebe, Přírodu, Vědu či Cokoli jiného.

Smysl svého života mohu vnímat v sebe/obětování (při práci v hospici, v péči o nemocné blízké, u pásu v továrně i s pásem bomb na těle), v majetku či hedonismu (proč bychom jinak na tom světě vlastně byli), stejně jako ve svých potomcích (kteří předají geny či dále zúročí onen „naslyšený“ majetek), v prosazování své moci (např. v politice, zákonodárství či vedení firmy), víře v různé konspirační teorie... atd. atd.

Symbolicky je na třech slovech v nadpisu zajímavé i to, jak často bývá široký **Smysl** (a jeho různorodost) **Spojován se Syčícím hadem** či variací na písmeno **S**, svastiky nebo spirály.

Dovolím si však ponechat další „filozofické a symbolické“ souvislosti na úvaze každého z vás... a vrátím se do praktických souvislostí Spirituality.

**Jestliže člověk dokáže svou osobní harmonii** (well-being, homeostázu, intuici) **efektivně propojit** a synergicky podpořit **(se)s svým sociálním okolím** (rodina, vrstevníci, společnost ...), pak se i **spiritualita** stává zcela **přirozenou součástí** jeho/jejího „**bytí**“ **vezdejšího**... **a život získává hlubší, než ryze osobní, smysl a význam.**



Poukaz k nárůstu depresí či různých poruch sociálního přizpůsobení (od poruch osobnosti, přes poruchy autistického spektra až po poruchy chování) v tzv. moderní společnosti asi není nutno více rozvádět.

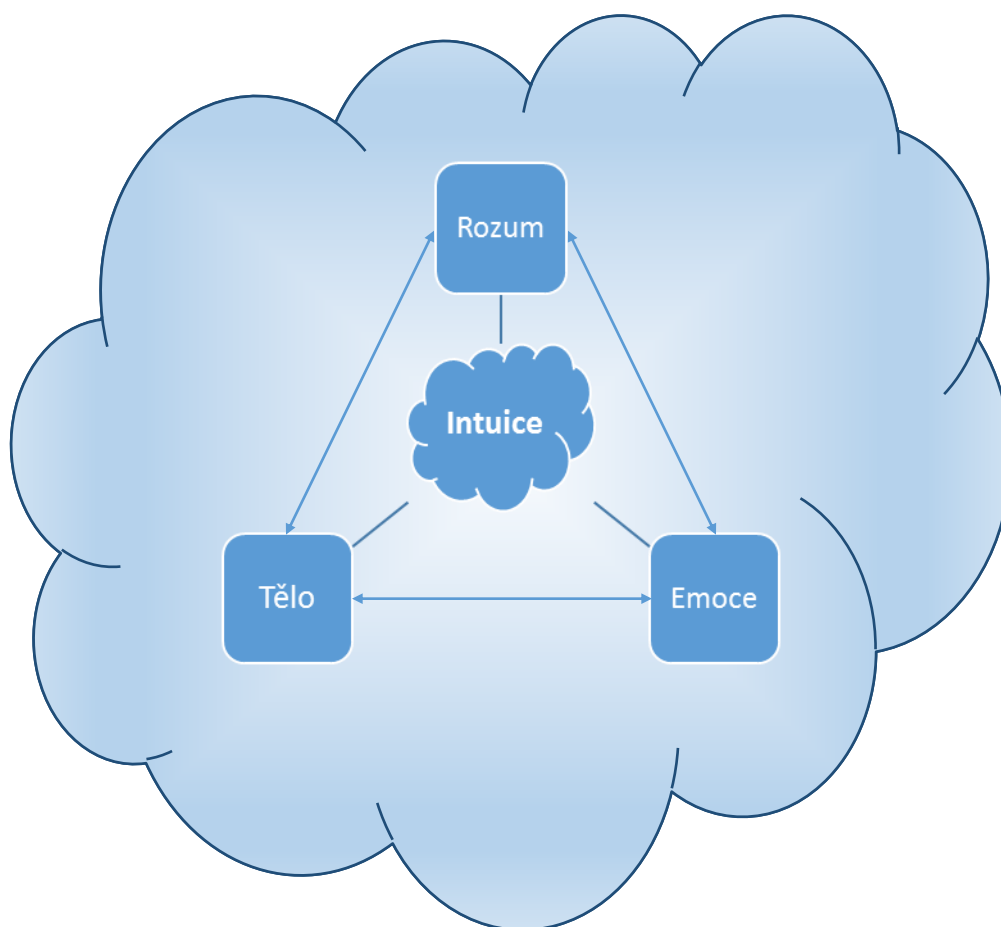
Pro psychology jistě není nutno připomínat ani klasickou teorie potřeb [A. Maslowa](#), koncept tzv. [noogenní neurózy](#) V. E. Frankla... či méně známý pojem s dalším S – [Jungovu synchronicitu](#). Jestliže dokážeme stabilně stát na základně TERI, můžeme pak s větší jistotou a „klidem v duši“ přidat i „nadstavbu“ s S.

**Bez snahy po nabuřelém uplatnění** (osobní, kolektivní či ideové) **moci** či **iluze bezbřehé výkonnosti a nezranitelnosti...**

... a **s přirozenou pokorou**, která pramení **z vědomí sounáležitosti se životem**(svým i vezdejším), pak **zažívat život** v jeho nejvyšší (pro člověka) možné kvalitě (*subjectivewell-being*).

Intuice je součástí spirituality... což v hrubé podobě naznačuje modelový obrázek TE(T)RI(S) – viz níže (Obr. 2).

Připomínám, že v tomto pojetí je spiritualita míněna jako široké vnímání přesahu sebe sama – bez jakékoli valence (kladné/záporné, zdravé/patologické, funkční/dysfunkční ...) či jiného hodnotícího zakotvení...



Obr. 2: Model TE(T)RI(S)

## ... a co (!?) ... říci závěrem ...?!

Výše popsané již zabralo mnohem více řádků, než bylo mým původním záměrem... rozepsal jsem se... a v mnoha slovech se pak může ztrácet podstata sdělení.

I v **T-E(T)-R-I(S)** se lze snadno utopit, ztratit, sklouznout k závislosti a přehánění (jednoho či druhého) k obsesivnímu kupení dalších a dalších myšlenek či souvislostí... k psychotickému pseudo/filozofování... narcistnímu glorifikování... či asociálnímu hanění všeho a všech...

Dovolím si tedy závěrem poukázat na pouhé dvě jednoduché **intuitivní otázky**, které jsou výsledkem modelu TE(T)RIS použitelným v každodenním životě a **podporujícím schopnost** (jednoduché a na realitu zaměřené) **sebe/reflexe**:

**CO teď právě CHCI?**

**CO teď právě POTŘEBUJI?**

Když se člověk naučí na tyto otázky s upřímností (alespoň vůči sobě samému) odpovídat (klidně i vícekrát denně), začíná směřovat k efektivnímu nakládání se sebou a svým životem (lidským)...

... a dokáže-li si na každou z nich odpovědět s využitím alespoň tří základních složek modelu (**T-E-R-I**), najde vždy (v torně) aspoň pár „(kouzelných) buchet“ „na (pohádkové) přežití“.

Když něco chci (čokoládu), nemusím to právě potřebovat; když něco potřebuju (jít spát), nemusím to právě chtít.

Když něco chci a současně potřebuju, jsem na nejlepší cestě toho dosáhnout...

... chtění je více o rozumu či emocích, potřeba pak spíše o těle či smyslu...

... ale na obě otázky lze odpovědět z každé ze základních složek TERI. Jinak může aktuální chtění/potřebu „vnímat“ tělo, jinak „cítit“ emoce a jinak „vidět“ rozum... a varianty narůstají a narůstají ;o)

**Není nezbytné přetěžovat svůj mozek (T-E-R) dlouhými relaxacemi či meditacemi. Pohled na sama sebe je otázkou vteřin. Platí zde tedy, že: Krátce a častěji znamená snáze a efektivněji.**

... ale protože jediné, co platí absolutně je to, že nic neplatí absolutně... tak i výše popsané má řadu možností či výjimek... u nichž si zvědavý čtenář jistě sám (či v diskuzi) popustí uzdu své imaginaci a svým zkušenostem a své polemice a ...

... at' se vám daří :o)

### Internetové zdroje použité v textu:

1. [http://www.phil.muni.cz/~hump/Scenotest\\_Prolegomena\\_CZE/Articles/Humpolicek\\_Bodytherapy.pdf](http://www.phil.muni.cz/~hump/Scenotest_Prolegomena_CZE/Articles/Humpolicek_Bodytherapy.pdf)
2. <http://www.psychosom.cz>
3. <http://psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/122-neuroplasticita-od-problemu-k-reseni>
4. <http://psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/14-autogenni-trenink-stale-aktualnejsi-tradice-pri-zvladani-stresu>
5. <http://psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/274-p-s-2-aneb-dulezite-dodatky-k-zivotu-naplno>
6. [http://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow](http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow)
7. [http://en.wikipedia.org/wiki/Butterfly\\_effect](http://en.wikipedia.org/wiki/Butterfly_effect)
8. <http://en.wikipedia.org/wiki/Well-being>
9. <http://www.wikiskripta.eu/index.php/Portál:Fyziologie>
10. <http://www.wikiskripta.eu/index.php/CNS>
11. <http://en.wikipedia.org/wiki/Feedback>





12. [http://en.wikipedia.org/wiki/Somatic\\_marker\\_hypothesis](http://en.wikipedia.org/wiki/Somatic_marker_hypothesis)
13. [http://www.ted.com/talks/antonio\\_damasio\\_the\\_quest\\_to\\_understand\\_consciousness](http://www.ted.com/talks/antonio_damasio_the_quest_to_understand_consciousness)
14. [http://www.ted.com/talks/rob\\_knight\\_how\\_our\\_microbes\\_make\\_us\\_who\\_we\\_are](http://www.ted.com/talks/rob_knight_how_our_microbes_make_us_who_we_are)
15. <http://psychologon.cz/component/content/article/14-psycholog-online/166-prof-mudr-cyrl-h-schl-drsc-frcpsych-v-brne>
16. <http://psychologon.cz/component/content/article/20-psychologon-recherche/137-137-od-kocek-k-dusevni-nemoci-toxoplazmoza>
17. <http://en.wikipedia.org/wiki/Allostasis>
18. [http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s\\_hierarchy\\_of\\_needs](http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s_hierarchy_of_needs)
19. [http://en.wikipedia.org/wiki/Existential\\_crisis](http://en.wikipedia.org/wiki/Existential_crisis)
20. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Synchronicita>
21. [http://en.wikipedia.org/wiki/Carl\\_Jung](http://en.wikipedia.org/wiki/Carl_Jung)

**Citace článku:**

**Humpolíček, P. (2015).** *TETRIS jako nástroj sebe/reflexe a sebe/rozvoje. PsychoLogOn [online]. 1 (3), s.51-57. [cit. vložít datum citování]. Dostupný z WWW: <www.psychologon.cz>. ISSN 1805-7160.*