

# **Črty z psychologie a komunikace**

**Karel Kostka**

**obrázek**

**Publikace je vydána s příspěvím grantu EU určeného k podpoře vzdělávání.**

*Vydala:* STŘEDNÍ ŠKOLA KOSTKA,s.r.o.  
Pod Pecníkem 1666, 755 01 Vsetín  
Tel.: +420 571 415 832 (i fax), +420 571 415 834  
[www.kostka-skola.cz](http://www.kostka-skola.cz)

*Vydání :* 1.

*Datum vydání:* LISTOPAD, 2007

*Aforismy :* J.FOUSEK, O.FIŠER, J.SOBOTKA, M.RŮŽIČKA, K.ČAPEK,  
CH.DE LACLOS, G.LAUB, F.DE LA ROCHEFOUCAULD, A.DE  
- SAINT-EXUPÉRY, SENECA, PLUTARCHOS, TERENTIUS,  
- XENOFÓN, CICERO a další

*Počet stran :*

*Sazba a zlom:*

*Tisk:*

c

Paed.Dr.KAREL KOSTKA

# Obsah

1. Komu je určena tato kniha.....
2. Předmluva.....
3. Úvod k zamyšlení.....
4. Pohled do hloubi našich duší.....
5. Příklady z uvažování a komunikace.....
6. Náměty na vlastní cvičení.....
7. Citáty .....
8. Příběh na konec.....

**Pro captu lectoris habent sua fata libelli.  
Osud knihy záleží na tom, jak je přijata čtenářem.  
(Maurus)**

**Non scholae, sed vitae discimus.  
Neučíme se pro školu, ale pro život.  
(Seneca)**

**Komu je určena tato kniha?**

Vám.

**Kdo knihu napsal?**

Já.

**O čem kniha pojednává?**

O myšlení a komunikaci.

**Co kniha nabízí?**

Slova, věty, myšlenky.

**Proč ji má člověk číst?**

Proto.

**Děkuji.**

Za co?

# PŘEDMLUVA

„Dobrý večer, potřebuji předmluvu k malé knížce o komunikaci,“ zatelefonoval mi doktor Kostka v sobotu 22.října 2007 večer ve 22.15. „Zvládl byste to?“

„Nevím, jsem hrozně zaneprázdněný. Kdy byste to potřeboval?“

„Stačí mi poslat předmluvu do týdne,“ řekl a já jsem se rozesmál, protože svoji žádost mínil vážně. Měl jsem totiž pracovní kalendář na půl roku dopředu zcela zaplněný přednáškami, semináři, korekturami textů, konferencemi, zkouškovými termíny...

„Promiňte, pane doktore,“ odmítl jsem co nejslušněji, „takový šibeniční termín nemůže přece nikdo stihnout.“

„Já vím,“ odpověděl mi, „právě proto volám vám. Vy to zvládnete. Nechci žádné cency, nikdo by je nečetl. Stačí mi patnáct, dvacet vět.“

„Tak mi tu knihu pošlete mailem, uvidím, co se dá dělat.“

„Zatím vám nemám co poslat, ještě jsem ji nenapsal, mám jen pár črt, ale za týden ji dám dohromady. Napište předmluvu jenom obecně, prosím.“

Teď už jsem se smál nahlas.

„Vy si děláte legraci.“

„Ne,“ zareagoval úplně vážně, „jsem teď na Krétě, mám tu studenty a hned s nimi připravované texty proberu. Za týden budu doma, v dalším týdnu se udělá grafika a zalomení, tři dny na tisk a osmého listopadu mám první seminář o komunikaci. Chtěl bych tam posluchačům knížku rozdat.“

Známe se s doktorem Kostkou jenom pracovně, ale vždycky mě něčím překvapí.

Imponuje mi, jak rychle a přirozeně všechno zvládá, na druhé straně proč by nezvládal, když se svým IQ přesahujícím hranici 200 patří mezi pár lidí na světě.

Ještě ten večer jsem napsal šest verzí předmluv ke knize, kterou jsem vůbec neviděl! Nakonec jsem všechny verze roztrhal, protože mě napadlo, že nejlepší předmluvou bude autentický záznam našeho rozhovoru.

Jsem zvědav, jestli kniha v termínu vyjde, a zda vyjde i s mojí předmluvou jako příkladem docela efektivní komunikace.

Místo honoráře bych uvítal zaslání několika výtisků, pokud publikace pravdu spatří světlo světa, řečeno slovy básníka, kterým bohužel nejsem.

Ing.PhDr.Jiří Stýblo, CSc.

P.S. Pane doktore Stýblo, obvykle post skriptum píše pisatel sám, já si dovoluji připojit ho k vaší předmluvě jako příjemce. Upřímně řečeno, s žádným honorářem jsem pro vás nepočítal, přesto Vám s radostí deset výtisků publikace zašlu. S úctou a pozdravem Karel Kostka.

**Moje publikace je stručná. I komunikace má být stručná, jinak krade drahocenný čas.**

**Ztracený čas už nikdy nelze najít a získat zpět.**

**Komunikace má být také pestrá a zajímavá. Snažil jsem se, aby následující řádky nebyly jenom poučováním, protože poučování odrazuje, nikoliv přitahuje.**

**Ke každému z kratičkových zamyšlení, která jsou hlavní náplní této knihy, jsem vymyslel nebo vyšťoural a vybral pár citátů a aforismů, ať se trochu pobavíme a zamyslíme.**

**Nakonec, já teď ani nevím, jestli důležitější jsou vlastní texty nebo drobné poznámky pod nimi, určené původně jenom k pobavení.**

# ÚVOD K ZAMYŠLENÍ

Úvod k zamyšlení je navzdory mým proklamacím rozvláčný. Nemáte-li chuť a čas zabývat se úvodními slovy, bez výčitek je přeskočte a začněte číst až od kapitoly, kterou jsem nazval *Pohled do hloubi našich duší*.

## Trocha „Fylozofyje“

Je nám něco nápadné? Není něco v pořádku? Jistě, ta gramatika ve slově filozofie není správná.

Většina lidí si toho všimne na první pohled, a člověk, který takto pravopis zprzní, v jejich očích ztrácí kredit.

A není stejným prohřeškem, když se chováme a když běžně komunikujeme s obdobně hrůznými chybami?

Jenom to, že sami si vlastní chyby neuvědomujeme, přece neznamena, že naše okolí je nevnímá a podle nich nás neposuzuje!

Můžeme říci, a občas to říkáme, že je nám jedno, co si o nás jiní lidé myslí, ale nezraňuje nás samé právě lhostejnost a nezájem druhých?

Není nejvíce selhání, trapasů a neštěstí jenom důsledkem toho, že lidé nedokázali nebo neuměli komunikovat, že neuměli zvládat své emoce a každý odlišný názor, než byl ten jejich, považovali za útok na svoji pozici a na své postavení?

Napadlo vás někdy, že demokracie, ve které žijeme, je na jedné straně tím nejspravedlivějším společenským systémem, který lidé vynalezli, systémem, uvnitř kterého se různost a pluralita názorů vzájemně s vysokou mírou spravedlnosti a rovných příležitostí mísí, srovnává a utřídí, ale že současně na druhé straně demokracie znamená jeden velký kompromis, který vše zpomaluje, zamotává a zneprůhledňuje?

Mám osobní zkušenost. Na začátku 90. let 20. století jsem žádal městské zastupitelstvo města Vsetína o odprodej pozemku na stavbu školy.

Jednání zastupitelů jsem sledoval osobně a bylo to pro mě utrpení. Jeden ze zastupitelů pro, druhý proti, třetí neví, čtvrtý se ptá, pátého to nezajímá, šestý je podezřivý, sedmý by byl pro, ale potřeboval by ještě cosi ujasnit, osmý má nemocnou tchýni a teď má myšlenky úplně jinde, devátý bude pro, jestliže ovšem první bude proti, desátý telefonuje mobilem, jedenáctý navrhuje věc odložit, dvanáctý žádá doplnění informací, třináctý už chce hlasovat, protože za chvíli začíná v televizi fotbal, čtrnáctý nesmyslně pokládá otázku k předešlému bodu jednání, který už byl uzavřen, patnáctý odbíhá pořád na toaletu, šestnáctý se snaží, aby věc prošla, protože školství přece rozumný člověk musí podporovat, sedmnáctý odporuje, protože zdravotnictví je důležitější, osmnáctý k tomu přisadí, že tyhle akademické debaty nebude poslouchat, devatenáctý navrhuje přestávku, aby se mohly stranické kluby dohodnout, dvacátý mi nenápadně ukazuje vztyčeným palcem ať zachovám klid, že to dobře dopadne...



A tak tam sedíte, pozorujete oknem okolní budovy a říkáte si, že v té době, kdy se ti lidé dohadovali a hledali nějaký závěr, mohlo vzniknout hodně pozitivních věcí, už se mohlo vyměřovat, kreslit, kopat, stavět, plánovat vybavení, vždyť jenom hlupák by mohl mít něco proti tomu, chce-li kdosi postavit tak bohulibý stánek, jakým škola bezesporu je...

A zatím tam sedíte a posloucháte, abyste zjistili, že vaše žádost se nezamítá, ale odkládá, a že máte doložit další lejstra, nejlépe i výkresy, a že se to znovu projedná za měsíc, a vás při pohledu z okna napadne, jak by ten svět kolem mohl vypadat, kdyby různá zastupitelstva, rozličné rady, komise a výbory nebrzdily naplňováním principu demokracie lidské vize, aktivity a nápady. Ty budovy za okny mohly být vyšší, modernější, krásnější, vybavenější, ale nejsou, protože holt demokracie je založena na tom, že v ní současně jedni táhnou dopředu, jiní brzdí a další táhnou dozadu nebo stranou.

A v takovém prostředí se máme o něco pokoušet, máme něco prosazovat, máme za něčím jít a nenechat se otrávit, když se věci neubírají směrem, který si přejeme.

Zní to sice kacířsky, ale při pohledu do historie nebyl nejmarkantnější společenský a hospodářský pokrok zaznamenán při uplatňování principu demokracie, ale při existenci „osvícené“ diktatury. Jenomže nikdo nikdy nevymyslel jak zajistit, aby diktatura byla trvale „osvícená“. Navíc nás historie varuje. Každá „osvícená“ diktatura byla nakonec vystřídána diktaturou „neosvícenou“, a často sklouzla k brutalitě a nelidskosti.

Závěr? Demokracie je sice pomalá, upachtěná, rozhádaná, kompromisní a nestálá, ale má pravidla, která lidem v ní žijícím zaručují vysokou míru svobody, lidských práv i stabilitu celé společnosti. Každé další volby máme možnost ukázat politikům, co si o jejich práci myslíme, a to je přece úžasná pravomoc. Proto je demokracie asi opravdu nejspravedlivějším zřízením, které známe, i když kverulanti budou tvrdit něco jiného, protože oni zásadně vždy tvrdí něco jiného než ostatní.

Jak se tedy v demokracii prosadit? Jak se stát úspěšným? Jak dosáhnout toho, aby nás všechna ta zastupitelstva, rady, komise a výbory neznechutily a abychom dokázali naplňovat své představy, touhy, nápady, plány a vize?

Jestli hádáte a napadá vás – mít nápady, nebát se je prosazovat, zvládnout komunikaci a vyjednávací taktiky, hádáte správně.

V této knize se omezíme jenom na určitý výsek toho, co by nás mohlo ve vztahu k možnostem sebehodnocení a sebeprosazení zajímat. Zamyslíme se nad způsobem myšlení, procesem rozhodování a následnou komunikací, kdežto vyjednávací taktiky si necháme do příští publikace.

Učit se, to je samozřejmý základ každé naší činnosti. Jestliže je učení jenom základem, co tedy schází, co má na tom základě vyrůst?

Jsme u prvního zamyšlení.

Čím více se naučíme, čím více toho víme, tím bychom měli být úspěšnější, ale nejsme! Že má někdo každý rok ve škole samé jedničky, že ukončí univerzitu s červeným diplomem? Takového člověka můžeme pochválit za pilnost, za houževnatost, za obětavost, ale jedničky a tituly přece nemohou být v životě cílem,

jenom naznačují, že by člověk, kdyby chtěl, mohl být úspěšným a úspěšnějším než ostatní lidé, že pro úspěch má předpoklady.

Je-li naším snem úspěch, co si za ním představit? Co se za prostým slůvkem úspěch hledat? Může jít o nepřeborné množství představ počínaje šťastnou a zdravou rodinou až po kariéru či bohatství. Úspěch tedy můžeme označit jako naplnění své představy, která nemusí mít vždy konkrétní rysy, ale velmi často má jenom jakýsi povšechný charakter.

Že je jednoduché najít cestu k úspěchu? Teoreticky určitě, a takových teoretiků, co nám poradí, a přitom sami jaksi zrovna úspěšní nejsou, těch běhá po světě spousta. Radí vám někdo? Vždy se podívejme a přesvědčme, zda je za ním vidět něco, co dokázal, co vytvořil, co dosáhl. Až potom přikládejme jeho slovům určitou váhu.

Dosáhnout opravdového úspěchu, skutečného naplnění svých tužeb a vizí, to opravdu není snadné. Zkusme s úsměvem a dobrou náladou čelit překážkám, nečekaným situacím, odporu, závisti, nepřejčnosti, škarohlídství...

Úspěch totiž není jenom sladký. Je i kyselý a hořký. Přece známe ty poučky, že když vystrčíme hlavu z řady, tak je pravděpodobné, že dostanete ránu, že čím výše polezeme nahoru, tím více tam bude foukat, že čím výše na žebřík vyšplháme, tím více nás bude bolet pád!

Nechci nikoho zrazovat ani strašit. Úspěch je prostě úspěch. Chceme ho ještě pořád dosáhnout a užít si ho se vším, co k němu patří? Dobrá. Pojďme k dalším zamyšlením.

Jestli jsme se poctivě ve škole učili, základ máme, to už jsme si řekli. Co dál? Už slyším, jak mi napovídáte : „Zvládněme rétoriku, komunikaci, společenské chování. A chceme-li se prosadit třeba ve firmě, pak k tomu přidejme odbornost, marketing, management, psychologii a úsměv. Na to nezapomeňme!“ Přesně tak. S úsměvem jde všechno líp. Budeme-li se usmívat, jistě se nebudou lidé kolem nás pořád mračit. Budeme-li se ovšem my sami mračit, může se docela dobře stát, že kolem nás nebudou zakrátko žádní lidé. Nebo budou, ale budou hrozně daleko... Mám jeden příklad, vlastně už téměř historický.

*Conrad Bunche byl na začátku 20. století jedním z nejtalentovanějších matematiků své doby. Horlivě studoval a profesoři jej sice skrytě, ale svorně obdivovali. Byl premiantem univerzity a všichni mu předpovídali oslnivou kariéru.*

*Když Conrad dokončil vysokoškolská studia, zvyklý na obdiv spolužáků i respekt profesorů, navštívil několik institucí, ale nikde jej nepřijali. Zkoušel znovu a znovu uspět, ale nemohl se uchytit. Nakonec skončil jako učitel na jedné malé zastrčené venkovské škole v Oklahomě.*

*Na matematiku nikdy nezanevřel, ale postupně jeho matematické ambice vytlačila učitelská práce s malými dětmi.*

*A pak se to stalo. Jednoho horkého letního dne obdržel pozvánku. Tehdy mu už táhlo na šedesátku a na svá vysokoškolská studia téměř zapomněl. Byl zván na setkání spolužáků po 35 letech od slavností promoce. Pozvánka byla podepsána dr. Ericem Conwelem, ředitelem matematicko-fyzikálního ústavu! Tím Ericem, který na univerzitě dvakrát propadl a nakonec jej nechali absolvovat jenom proto, aby už z univerzity zmizel a nedělal ostudu. Tím Ericem, který sotva pochopil triviální kvadratické funkce a místo pečlivého studia sváděl nejhezčí děvčata na fakultě a opíjel se na večírcích se studentskou spodinou a neschopnými zoufalci!*

*Na setkání spolužáků se Conrad příliš nebavil. Všichni povídali o svých úspěších, někteří se až neurvale chlubili a Conrad cítil vztek. Proč? Proč? Vrtalo mu hlavou. Proč on učil celý život sčítat, odčítat, násobit a dělit, kdežto ostatní se věnovali vysoké matematice, kterou miloval, proč oni byli úspěšní a on ne? Vždyť ve své době všechny převyšoval!*

*Když se ráno loučili, našel odvahu a zeptal se Erica: „Můžeš mi říci, jak je možné, že ty, takový, no, prostě takový slabý student a průměrný matematik, ses takhle vypracoval? A proč mě zadupali, když jsem chtěl jenom uplatnit to, co mi na škole báječně šlo?“*

*Eric ho vzal kolem ramen, naklonil se k němu a zašeptal: „Chyběly ti dvě drobnosti, ale hrozně důležité.“*

*„Jaké?“ vyhrkl Conrad.*

*„Úsměv,“ rozesmál se Eric, „to za první. A za druhé? Nikdy ses nenaučil s lidmi mluvit. Chytrýho morouse se lidé prostě straní. On je totiž úsměv nakažlivý a schopnost zavést přirozeně řeč na jakékoliv téma přitažlivá. Taky tvůj věčný pesimismus odrazuje. Každý se nechá raději nakazit optimismem a úsměvem než nějakým zatraceným bručounstvím Ty jsi byl vždycky strašlivý protiva.“*

Jak se tedy chovat a co udělat, abychom nebyli stejně jako Conrad Bunche vyřazení z lidského společenství trvale někam na okraj?

Uvědomme si především fakt, že kromě protokolů oficiálních návštěv neexistuje závazný předpis k tomu, jak se chovat ve společnosti. Existují ovšem pravidla, která jsou obecně dodržována a vnímána jako ustálená forma mezilidského styku, jednání a chování.

Chceme být úspěšní? Ptám se už po několikáté, vím, ale je nutno se o takové věci ujišťovat a připomínat si ji. Jistě. Kdo by nechtěl. Kolem každého z nás je svět, s kterým se musíme umět dorozumívat, s kterým vytváříme vazby, do kterého pronikáme, a z kterého se stahujeme zpět do ulity vlastního domova i vlastního těla a vlastní mysli...

Abychom se stali aktivní součástí světa a lidské společnosti, nesmíme udělat stejnou chybu jako Conrad Bunche. Musíme přiměřeně zvládnout komunikaci. Většinu času ve svém životě přece věnujeme navazování a rozvíjení kontaktů s lidmi, sdělujeme si informace, pocity, názory...

Každý z nás prostřednictvím komunikace vytváří kolem sebe skupinu lidí, jejíž je součástí, lidí, s nimiž má něco společného. Naši nejbližší jsou s námi v každodenním styku, další lidi vidáme jedním občas, jiní se naší skupinou jenom mihnou, a tak, jak přišli, zmizí. Skutečností ovšem zůstává, že se všemi těmito lidmi si vyměňujeme ať už nárazově či trvale informace.

Co je, ve stručnosti, podmínkou pro úspěšnou komunikaci a prosazení se ve společnosti?

1. Znáť sami sebe
2. Zvládnou sebeovládání
3. Pochopit zákonitosti komunikace
4. Chápat ostatní lidi a vcítit se do nich

5. Osvojit si zásady společenského chování
6. Stát se osobitým a mít sebedůvěru
7. Získat si respekt okolí a přirozenou autoritu

Jak to vypadá snadno, vidíte. Pojďme si o tom chvíli popovídat.

Umění působit na lidi je zčásti vrozené a zčásti získané pozorováním, napodobováním či experimentováním.

Skládá se z celého souboru zásadních věcí i drobností a detailů, díky nimž je každý z nás jedinečný a neopakovatelný.

Dale Carnegie, vynikající propagátor a učitel komunikace, řekl: *„Největší poznání, které jsem získal, je ohromující důležitost toho, co si myslíme. Kdybych věděl, co si myslíte, budu vědět, kdo jste, protože vaše myšlenky vás dělají takovým, jakým jste.“*

Myšlení je příkladem zásadní věci utvářející podstatu, z které vychází způsob a zaměření našeho života, naší komunikace, i našeho soužití s jinými lidmi a s okolím.

Ale pojďme si rozebrat komunikaci systematicky. Systematicky? Není systematickost zbytečně nudná? Někdy je. Tak to pojďme vzít sice systematicky, ale jenom částečně. Ale to už zase nebude systematicky. Jak to teda bude? Polosystematicky? Vždyť polosystematickost je něco jako přímka stočená do zatáčky. Dost, nyní ujíždím mimo. Pardon. Chtěl jsem říci, že nyní komunikuji poněkud nesrozumitelně a chaoticky.

Připomíná mi to situaci, když jsem byl před jedenácti lety se svými studenty v Chorvatsku a oni hráli pozdě večer na hřišti volejbal.

*„Je kosa jak cip,“* volala jedna studentka na druhou. Dodnes si její jméno pamatuji, jmenovala se Kateřina a pokud vím, dnes žije v USA, kde by jí nerozuměli, pokud by šlo vůbec vyslovené přeložit, už vůbec.

Přerušil jsem hru a upozornil ji, že vhodnějším způsobem vyjádření dané skutečnosti mladou půvabnou patnáctiletou slečnou je věta *„je poněkud chladno“*. Sklidil jsem za svůj pedagogický zásah, až jsem se vzdálil, oprávněný posměch studentů, kteří přede mnou, kdykoliv mne následující dny potkali, významně hovořili o tom, že večer bude zase asi poněkud chladno.

Ale to nebyl konec, to byl pouhý začátek. Studenti přestali říkat, že večere se *„nedala žrát“*, ale sdělovali si, že chorvatská kuchyně *„je poněkud netypická“*, přestali říkat, že je *„ranní rozcvičky serou“*, ale mluvili o tom, že *„jsou z ranního cvičení poněkud rozladění“*, taky se přestali o jedné paní profesorce bavit na úrovni *„ta hysterická kráva“*, ale najednou našli výraz *„poněkud poznamenaná svým povoláním“* a tak dál. Samozřejmě si studenti dávali pozor, abychom všechno já, nebo můj kolega, pan ing. Šimko, který byl pedagogickému zásahu přítomný, slyšeli.

Nakonec jsme se my pedagogové předháněli se studenty a společně hledali taková vyjádření, která by nás normálně vůbec nenapadla. Kouzelným mi přišla například věta kolegy Šimka, že *„některé ženské jsou všechny stejné“*, nebo vyjádření jiného kolegy, že *„naše práce je už tak dokonalá, že každé zlepšení je vlastně krokem zpět.“*

Prostě jsme se všichni začali jazykem bavit. A tak by to asi mělo být. Protože jenom když se člověk tím, co dělá, baví, pak to může za něco stát a také to může k něčemu vést.

Jestli jsem vás nyní svým povídáním poněkud unavil, pak jsem nic takového v úmyslu neměl. Jenom jsem krátce vzpomínal a přemýšlel. Cizí zavinění zjištěno nebylo.

Pojďme se teď společně zamyslet nad něčím, co také patří do komunikace a co nemáme rádi, ale před čím někdy nedokážeme utéci a pak nás to trápí a mrzí. O čem mluvíme? Nebudu vás napínat. Jsou to konflikty. Pusťme se do nich, ať je máme co nejrychleji za sebou. A pak se následně vynasnažme, aby už napořád daleko za námi i zůstaly.

## Konflikty

Jak se vypořádat s konfliktem? Psychologie nezná příliš složitějších otázek. Konflikt nabízí prakticky pouze dva výstupy. Buď porazí on nás nebo porazíme my jeho.

Konflikty jsou přirozenou součástí našich životů a vznikají jako průvodní jevy prostého faktu – každý z nás lidí je jiný, máme své vlastní názory a postoje, proto je logické, že se tu a tam dostaneme do situace, kdy narazíme na něco nebo na někoho, kdo má prostě opačný názor než my.

A je to tady – zárodek konfliktní situace je na světě. Stačí málo, aby se ze zárodku vyklubala proklatě složitá situace.

Ale nepodléhejme klamu, že jenom jinakost názorů vede ke konfliktu. Často k němu můžeme dospět i tehdy, máme-li vlastně shodné názory se svým konkurentem, jenom místnost, kterou s ním sdílíme, je právě pro soulad našich názorů najednou jaksi těsná a malá, až se v ní cítíme jako ve svěrací kazajce.

Existuje tolik druhů konfliktů a tolik jejich příčin, že nemá smyslu snažit se o vyčerpávající výčet a popis. Byl by opravdu vyčerpávající, zejména psychicky, možná i fyzicky. Zkusme alespoň obecně vyhmátnout to nejpodstatnější.

Samotný výraz konflikt pochází z latinského slova *conflictus*, které při doslovném překladu znamená *srážka*. Předpona *con* vyjadřuje něco jako *spolu, dohromady, s něčím*, kdežto kořen slova odvozený od slovesa *fligo* znamená *udeřit, bouchnout, uhodit, praštit*, lze z něho odvodit například i variantu *někoho něčím trefit, zasáhnout*. Z předpony *con* lehce vydedukujeme, že nepůjde o záležitost jednostrannou, ale že se jí zúčastní dvě a více stran, že nastane situace, ve které *se střetnou, srazí, utkají ve vzájemném zápolení* ti, kteří se dostanou do vzájemné kolize. Budou-li obě strany neschopné se s konfliktem hned v jeho počátku vypořádat, bude mít konflikt tendenci stupňovat se do vzájemných ataků, v nichž jedna strana bude chtít urvat více než strana druhá.

Tolik teorie. A praxe?

Nejdříve bychom měli vymezit problém. Platí jednoznačné pravidlo. Do konfliktu se dostaneme pouze tehdy, pokud si sami existenci konfliktu připustíme, nebo pokud ho sami vědomě podněcujeme. Pokud si konflikt nepřipustíme a neposkytneme mu životní prostor, nebude.

Jak rádi bychom uměli konflikty, když už nastanou, definitivně a rychle, nejlépe bez následků, vyřešit! Jenomže to je obtížné, skoro nemožné. Někdy už není jiné cesty než konflikt, který naplno propukl, pouze tlumit. Vždy je ovšem třeba postupovat případ od případu. Lidová psychologie říká, že „každá hádka jednou vyšumí“. Jenomže dnes žijeme nesmírně rychle, a co když konflikt bude šumět deset let? Přece si nebudeme otravovat životy tak dlouhou dobu.

Znovu si připomeňme, že každý z nás je jiný. Část lidí je konfliktních, část jich je nekonfliktních, a mezi oběma krajnostmi je celá škála lidských typů. Pro některé lidi je konflikt, pokud už dlouho kolem nich panuje klid a harmonie, drogou, které nemohou odolat. Stačí, aby se o ně někdo otřel, ponížil je, pomluvil, nedocenil, podcenil, znevážil, a oni neodolají vnitřnímu nutkání a hned se pouští do boje. Snaží

se tomu, koho ve svých očích považují za původce svého znevažení, všechno i s úroky vrátit, ublížit mu, je pro ně vzrušující vynadat mu, při jakékoliv příležitosti se do něj strefovat, vést boj tak dlouho, dokud se negativní energie nevybije nebo než se ukojí hlad po odplatě. Je jedno, jestli dotyčný ublížil úmyslně, neúmyslně, vědomě či nevědomě. Ve svatém rozhořčení konfliktní člověk trestá.

Konfliktní lidé jsou kolikrát schopni vyvolat v sobě netušenou energii jenom proto, aby dosáhli pocitu, že si nenechají nic líbit. Pouští se do boje přesto, že je to mnohdy zcela vyčerpá. Jejich vnitřní agresivita potřebuje ven a oni jsou schopni až neuvěřitelných slovních výlevů i slovních šťouchanců, jenom aby dosáhli vnitřního uspokojení z představy, že jsou těmi, kteří momentálně vítězí. Nehovořím teď o lidech, kteří přejdou až k fyzickému násilí, to je jiná kategorie.

Všimněte si nedokonavosti slovesa vítězí. Říkám ho zcela vědomě v tomto tvaru, protože kdybych použil dokonavého výrazu – zvítězí, tragicky bych se mýlil. V žádném konfliktu nelze v pravém smyslu slova zvítězit. Vítězstvím lze nazvat snad jedině stav, kdy konfliktní strany najdou konsenzus a jsou ochotny ho akceptovat. Všechno další je prohra, všechno další je vítězstvím lidské malosti a přizemnosti nad velkorysostí a vnitřní silou.

Lze na konfliktech vyzorovat nějaký znak, který bychom mohli nazvat obecným? Podívejme se *na sebe*, protože každý jsme někdy v nějakém konfliktu uvíznuli.

Co nás napadne, jestliže je konflikt na spadnutí, doutná nebo už vzplál? Máme přirozený sklon připisovat vinu za konflikt jiným, ne sobě.

Ve světě proběhla celá řada výzkumů v oblasti lidských konfliktů a závěr byl vždy stejný. Respondenti se v nich vyjadřovali ve vzácné shodě, měli-li odpovídat na otázku, kdo za konflikty, v kterých sami byli aktéry, stál. Drtivě zvítězil názor, že za konflikty stáli *ti druzí*.

Vidíme zcela zřetelně, jak se mýlíme. Pro jiné jsme *těmi druhými* my, stejně jako oni jsou *ti druzí* pro nás.

Teď by se slušelo napsat ještě pár řádků o tom, jak konfliktům předcházet a připojit přesný návod k tomu, jak konflikty vyřešit, pokud už nastaly, ať už jsme s kapitolou hotovi.

Jenomže tak snadné to nebude, je mi líto.

Předně si vyvraťme iluzi o tom, že konflikt je stav. Nikoliv. Není. Konflikt je proces, který se vyvíjí a prochází několika stádii.

**První stádium** je těžko postižitelné. Je jím příčina. Příčina si tiše dřímá jako jedovaté podhoubí nebo tu a tam dokonce jako jedovatá houba, dřímá někde v závětrří a klidně se může stát, že o ni nikdo nezavadí a konflikt nevznikne. Bohužel také se může stát, že jedovatou houbu někdo utrhne a udělá z ní smaženici. Zpočátku smaženice chutná dobře, dokonce tak dobře, že ji nabídneme i ostatním. Ale pak začne být všem, kteří ochutnali, zle. Příčina se stala roznětkou, která vyprovokovala emoce a střet, a rázem přecházíme do druhého stádia, v němž se drobná šarvátka nadechuje k mocnějšímu rozletu.

**Druhé stádium**, to už začíná obviňování stíhat obviňování, stupňují se negativní pocity a postoje, maličkosti se nafukují do obrovských bublin plných jedu. O co více jedna strana přisuzuje druhé straně skutečných i domnělých podrazů, čertovin,

zločinů a zákeřností, o to sama sebe vidí div ne se svatozáří nad hlavou. Na síle, důrazu a významu nabývají i takové hlouposti, nad kterými by jindy všichni mávlí rukou nebo si jich ani nevšimli.

**Třetí stádium** konfliktu nastává tehdy, kdy pouhé obviňování přechází v otevřený boj a jedna strana té druhé začíná vědomě a promyšleně, záměrně a cílevědomě škodit. Začíná otevřená válka. Vymýšlí a realizují se strategie, útočí se na slabá místa protivníka, brání se vlastní vratké pozice. Pro nezúčastněné ještě v tomto stádiu nemusí být nic nápadné. Zatím spolu válčí pouze konfliktní strany a ona ta válka probíhá tak nějak latentně a utajeně v myslích a v záměrech bojujících, a otevřené ataky jsou vedeny tak, aby o nich nikdo další nevěděl. Odhalit konflikt může nezúčastněná strana pouze tehdy, když se k něčemu náhodně přimotá. Ve třetím stádiu zpravidla nikdo nenabývá významné převahy, prostě válečné akce se přelévají z jedné strany na druhou. Všichni mají ještě dostatek sil a vůle bojovat.

**Čtvrté stádium** vypadá na první pohled jako blížící se konec konfliktu. Válčící strany začínají být vyčerpány a zdá se, že v dohledu je příměří a klid zbraní. Je to ale jenom zdání, chiméra. Vyčerpání vede obě strany k hledání jakékoliv cesty k rychlému vítězství nebo k čemukoliv, hlavně ať už je klid. Říkáme si – „sláva!!!!“ – ale nebudme ukvapení. Povídali jsme si před chvílí o tom, že v konfliktu v pravém smyslu slova vítězství neexistuje. Co nám tedy neodvratně hrozí? Porážka? Ale prohrajeme-li, vyhraje druhá strana. Tak tedy přece jenom možnost vítězství existuje! Ne! Ne! Ne! Nevěřte! Musíme zapomenout na matematiku, ta v konfliktu přestává platit stejně jako logika. Jde pouze o to, že emocionální pnutí se ve čtvrtém stádiu jakoby snižuje, emoce ztrácí na síle a o slovo se začíná hlásit rozum. Tím okamžikem konflikt přechází do pátého stádia.

**Páté stádium** se pozná podle toho, že konflikt již přerostl dimenzi jedné z válčících stran, zpravidla té unavenější a vyčerpanější, ale to vůbec neznamená, že by tato strana směřovala k porážce. Vůbec ne. Naopak. Vůdčí roli přebírá rozum, jak jsme si už naznačili, a ten začíná spekulovat a radit: Zmobilizujme všechny zálohy a nesmlouvavě a tvrdě protivníka vytlačme, převálcujme, zničme, zadupejme, a pak, až bude úplně na dně, ho se vztyčenou hlavou hrdě překročme a odejdeme z bojiště! Zase špatně. V takovém případě se chováme jako postřelené vystresované raněné zvíře někde na honu, a to, jak víme, je v bezvýchodné situaci schopno nevídaných výkonů, ovšem i surovostí a kopanců, protože najednou hraje o všechno. Mobilizace záloh je přípravou na vyvrcholení, na závěrečnou zteč, ať už dopadne jakkoliv. Jenomže zpravidla není už moc co mobilizovat a tak rozum hledá dál.

**Šesté stádium** je nejničivější. Jedna ze stran, nebo dokonce všechny zúčastněné strany současně, dospějí k názoru, že sami válku nevyhrají. Co teď? Vlastní munice vyčerpána, individuální taktiky a strategie selhaly, perspektiva v dohledu žádná. Emoce začínají nacvičovat pohřební chorál, ale pořád je tu ještě rozum a ten neřekl poslední slovo. Co se takhle poohlédnout po někom, kdo by nám mohl v boji pomoci? Každý máme přece spřízněné duše, přátele, známé, máme kolem sebe ty, kdo nás podrží. Nemyslíme to nijak zle, chceme jen rychle dospět k nějakému konečnému řešení, a tak se snažíme do konfliktu vtáhnout dosud nezúčastněné strany, protože do nich vkládáme naději, že oni budou tou rozhodující silou, která převáží poměr sil na naši stranu. Jenomže si neuvědomujeme, že zatažením dalších subjektů do konfliktu pomalu necháváme z lokálního konfliktu vyrůstat opravdovou



válku. Výstřel z pistole na rakouského následníka trůnu si mohlo také mezi sebou vyřídit pár lidí. Jenomže nakonec se rval téměř celý svět a odnesly to miliony mrtvých. Navíc je třeba si říci, že vtažení čerstvých sil do konfliktu znamená velké nebezpečí i v tom, že samotný konflikt se začne chovat jako hydra. Bude roztahovat svoje pařáty a dostane chuť na další a další sousta.

**Sedmé stádium** je všeobecnou frustrací. Ať už si všechny strany škodí zhruba stejně nebo ať některá ze stran relativně vítězí nebo prohrává, všem začíná být jasné, že všechno to, čím prošly, čím se traumatizovaly, bylo zbytečné. Žádné konečné vítězství není, neexistuje, a stejně jako ve skutečné válce nakonec prohrávají všichni, ať už se strany dohodnou na remíze nebo jedna ze stran podepíše formální kapitulaci, protože ztráty jsou mnohem větší než zisky.

Teď bychom si mohli říci : „Hurá, jsme na konci. My, kteří jsme ve sporu, zakopejme válečnou sekyru a netrapme sebe a všechny okolo, kteří za nic nemůžou. Vzpamatujme se, zapomeňme na příkoří a jede se dál. Rány se nám zacelí a nějaká ta malá jizvička může nakonec naše těla a duše ozdobit a my můžeme dokonce zkrásnět. A nikdy už žádný konflikt, protože jsme pochopili jeho přizemnost a zbytečnost! Už nikdy nebudme hašteřiví, směšní, politováníhodní, nebudme slabí a neprozíraví. Už se nikdy s nikým nehádejme!“

Ale budme objektivní. Sporné záležitosti na světě prostě jsou, jsou součástí prostředí, ve kterém se pohybujeme a ve kterém žijeme, a my si pragmaticky přiznejme, že kdyby nám někdo stokrát říkal, že řešit cokoliv konfliktně je hloupé a že se to nevyplácí, stejně se občas nedokážeme konfliktu vyhnout. On by občasný konflikt ani vlastně moc nevadil, kdyby ovšem v sobě nenesl Kainovo znamení. Pokud se nebude vyvíjet podle našich předpokladů a my ho nebudeme zvládat podle našich představ, a to zpravidla nebudeme, vybudí v nás takové emoce, až se každá prkotina nakonec v našem vědomí stane málem otázkou života a smrti.

Pamatujme si jednu poučku, i když slovo poučka nemám rád: *V konfliktu máme jenom minimální šanci získat, naopak máme skoro stoprocentní jistotu, že ztratíme.*“

Teď mi můžete oponovat: *Přece stejné je to i v loterii a přece ji tolik lidí hraje.*

Ptám se: *Proč ji hrají?*

Odpovídáte: *Šance je nepatrná, ale někdo přece vždycky zvítězí. A to je lákavé.*

Musím přikývnout: *Ano. Máte pravdu. Ale také musím dodat, že prohra v loterii zdaleka nebolí tolik jako prohra v životě. A každý konflikt, který si připustíme, a do kterého se necháme zatáhnout, nebo do něho jiného zatahujeme, je životní prohrou, třebaže částečnou.*

Nechci, abyste se mnou souhlasili. Namítejte. Třeba to, že konflikty dokážou posunout řadu věcí dopředu, že urychlují řešení problémů, že dokáží odstranit nespravedlnosti, oponujte mi tím, že každé vítězství ve sportu je vlastně vítězným konfliktem, že konflikt je očistná a zdravotní terapie, protože v nás uvolní nahromaděnou negativní energii a po jeho odeznění se nám dýchá lépe, argumentujte, že konfliktním způsobem se prosadíme a zviditelníme rychle a efektivně, zejména v politice, stůjte si za tím, že konflikt je potvrzení toho, že žijeme a máme ještě dostatek sil bít se za své ideály...

Všimněme si jedné věci. V naší diskuzi se pomaličku blížíme k zajímavému paradoxu. Budeme-li se v myšlenkách a vzájemné diskuzi posunovat dál, nevyhnutelně směřujeme k dalšímu konfliktu – konfliktu našich názorů na konflikt. Zkousím, jestli najdu v latinském slovníku nějaké slovo odrážející tento stav, ale buď tam není nebo hledám špatně.

Navrhuji smír.

Ponechejme si každý své názory a netrapme se tím, že někdo vidí v konfliktu pozitivní rozměr a jiný vidí zase rozměr negativní. Někdo konflikt vítá, jiný ho odsuzuje. Nesnažme se navzájem přesvědčovat, překřikovat, bít a mlátit jenom proto, protože jsme přesvědčeni, že pravda je na naší straně. Transakce mezi našimi názory se nepovedla. No a co. Nikdo z nás nevydělal ani neprodělal, jenom jsme si popovídali. Podejme si ruce a jděme každý dál svojí cestou.

Že jsme na něco zapomněli? Že se na něčem přece jenom dokážeme shodnout? Dobrá, ven s tím. Vlastně už jsme to naznačili. V každém stádiu konfliktu existují možnosti jak ho zmírnit, řešit nebo ukončit. Smějete se? Že taková kniha, v které bychom zkusili návody k řešení konfliktních situací popsat, by musela mít alespoň deset tisíc stran, a možná i tolik by bylo málo? Souhlasím. Přesto se pokusme alespoň o nějaký příklad.

Začněme nelogicky – u konce. Víte, jaké je podle mého soudu nejgeniálnější řešení konfliktu? Takové, kdy se nám podaří všechna negativa v konfliktu obsažená převést ve výsledcích a výstupech do pozitiv. Zase vás slyším, jak voláte: „Ale vždyť jste tvrdil, že konflikt je vždycky špatně.“

Zase s vámi musím souhlasit. Ale také musím dodat, že tato pozitiva jsou vykoupena zbytečně draze. Chcete příklad? Máte ho mít.

V naší republice jezdíme po silnicích vpravo. Je to báječná věc, protože většina států v Evropě se řídí stejným pravidlem, a když jedeme do blízké ciziny, nemáme problém s volantem na špatné straně. Ale je otázkou, zda druhá světová válka, v níž Hitler ježdění vpravo v naší zemi a v některých dalších zemích nařídil, za to stála.

Ale řekli jsme si, že budeme struční. Pojdme se dál zamýšlet už opravdu jen formou tezí, jinak se proboujeme k těm deseti tisícům stran a to nechceme. Nevím jak vy, já tedy ne.

Jistě se shodneme na tom, že vyřešení konfliktu způsobem, které najdou zúčastněné strany samy, je pevnější a trvalejší než jakékoliv řešení jiné. Existuje způsob, jak konfliktní strany k jednání vůbec přimět? Záleží-li nám, jako nezúčastněné straně na klidu zbraní, pokusme se nenásilně ponoukat silnější stranu k tomu, aby ukázala, že je opravdu silnější a našla ochotu hledat kompromis jako první. Nezládne-li to z jakýchkoliv důvodů, třeba i ze strachu či prostě z malichernosti, nedá se nic dělat. Ještě můžeme zkusit ponoukat k jednání další stranu. Podmínka úspěšnosti takového jednání? Žádná ze stran nesmí mít postranní úmysly a musí mít skutečný zájem domluvit se a následně domluvu respektovat.

Nedokáží-li strany v konfliktu zúčastněné hledat kompromisy samy, co dál? Jsme-li odvážní a smělí, můžeme se pokusit o roli zprostředkovatele. Důrazně upozorňuji, že jde vskutku o heroický čin připomínající mnohdy vstup gladiátora do arény. Lehce se může stát, že přes čisté úmysly a upřímnou snahu podat pomocnou ruku všem

stranám se tyto strany spojí a zaútočí na nás, neboť jsme se dostali do jejich válečné zóny. Co nám zbývá? Snad jen opakovat : „Otče náš, jenž si na nebesích...“

Ale vážně. Vstoupit mezi konfliktní strany není snadné, protože cena za nesprávný nebo nepovedený krok je vysoká a může mít destruktivní následky. Abychom vůbec mohli mezi strany konfliktu vejít, musí nás bezpodmínečně akceptovat a respektovat. Doporučuji nejdříve oddělená jednání s aktéry konfliktu, nezávislé zjišťování faktů, hledání příčiny konfliktu, té pověstné jedovaté houby.

Na jedno nezapomínejme – nejsme soudci! Jsme pouze zprostředkovatelé! Začneme-li některou ze stran soudit, okamžitě nás zahrne do tábora nepřítele a naše role dostane skutečně destruktivní charakter, jak jsme již naznačili, a destrukce nezasáhne jenom konfliktní strany, ale zejména nás. Nicméně musíme počítat s tím, že s námi bude stejně chtít každá ze stran do jisté míry manipulovat a vmanévrovat nás do situace, abychom bojovali pod její vlajkou. Podlehneme-li manipulaci, je to začátek našeho konce.

Cit a empatie, soulad hodnot a průsečíky protichůdných tvrzení, vina a trest, úcta a pohrdání, spravedlnost a nespravedlnost, pravda a lež, apatie a vyhrocení, emoce a rozum, důvěryhodnost a proradnost, nestrannost a nadržování, převaha a slabost, zdrženlivost a velikášství, férovost a podrazy, přímost a pikle, intuitivnost a promyšlenost, prostřednost a extrém, celistvost a útržkovitost, nahodilost a pragmatičnost, zásadovost a věrolomnost, úplnost a roztříštěnost, propojenost a izolovanost, mohl bych pokračovat dlouze dál, ale už nás to nebaví, že. Přesto si uvědomme, že vše, co jsem uvedl, je jenom malý vzorek toho, co nás čeká, co se na nás sesype, až se pokusíme uspět v roli prostředníků uvnitř nějakého konfliktu. Mezi průsečíky čeho se budeme muset pohybovat. Vyřítí se proti nám úplná agrese všeho možného, s čím nejde dopředu vůbec počítat.

Jímá nás hrůza z toho, že můžeme být zavaleni a udušeni ještě dříve, než vůbec učiníme první krok k tomu, aby si válčící strany byly ochotny naslouchat? Kdo se bojí, nesmí do lesa, jistě znáte tuto moudrost. Dodal bych k ní dovětek. Může do lesa, ale nesmí zapomenout nejkratší cestu z lesa ven.

Co z toho plyne? Ať se cítíme silní nebo slabí, vždycky si nechejme otevřená zadní vrátka, kterými vycouváme v případě, jestliže dospějeme k poznání, že úkol řešit nebo tlumit konflikt je nad naše síly nebo s námi některá ze stran nechce hrát na rovinu.

Mohli bychom o konfliktech mluvit hodiny a hodiny. Jsme nyní s někým v konfliktu? Doporučuji jedno. Vzít si papír a tužku, postavit se jakoby mimo, vznést se někam nahoru do povětří jako pták a pokusit se o nezávislý pohled. Zapomenout na zaujaté myšlenky, které zatemňují rozum, a odpovědět písemně na pár otázek, abychom si mohli naše stanoviska postupně opravovat a doplňovat. Aby mělo naše snažení smysl, musíme být nezávislí a zapomenout, že jsme jednou z válčících stran. Pojdme k otázkám:

Co nebo kdo je příčinou našeho konfliktu?

Jde o příčinu relevantní nebo malichernou?

Kdo má právo cítit se poškozen?

Co všechno jsme dosud udělali, abychom přispěli k řešení konfliktu?

Byla naše řešení tlumící nebo naopak konflikt dále vyostřovala?  
Co všechno dosud udělala druhá strana, aby přispěla k řešení konfliktu?  
Její pokusy byly tlumící nebo konflikt dále vyostřovaly?  
Pokud vyostřovaly, jde skutečně o tak zásadní věci, abychom je nedokázali přejít?  
Byl náš postoj při snaze druhé strany hledat řešení vstřícný nebo odmítavý?  
Byl postoj druhé strany při naší snaze hledat řešení vstřícný nebo odmítavý?  
Udělala vůbec některá z konfliktních stran aktivně něco, co by bylo možné označit za pokus o řešení a smír, nebo se obě strany pouze pasivně nechávají konfliktem zmítat a ze zoufalství či zlé vůle ho přiživují dalšími a dalšími provokacemi a protivenstvími?

Máme-li upřímnou snahu poradit si s konfliktem, kterým jsme zmítáni, vymysleme si další otázky a hledejme na ně odpovědi. Třeba nás při tom přemýšlení napadne, co všechno bychom ještě mohli udělat, aby se zase žilo a dýchalo líp.  
Aby se dýchalo líp nejen nám, ale i druhé konfliktní straně i lidem, kteří nemají s konfliktem nic společného a díky nám jí trpí. V konfliktu je totiž dusno všem a všem se špatně dýchá.

Závěr k problematice konfliktů?

**Pokud jsme se dostali do konfliktní situace, je zbytečné chtít po někom jiném, aby ji řešil za nás. Řešení musíme hledat sami.**

A ještě zopakování nejdůležitější věty z této kapitoly:

***Pokud si konflikt nepřipustíme a neposkytneme mu životní prostor, nebude.***

**Pozn. Nevěděl, co chce, ale prý nedá nikomu pokoj, dokud toho nedosáhne.**

## Projekce

Pod pojmem projekce si představujeme spíše promítání filmu než nějaký proces probíhající v našem myšlení, ale já mám na mysli právě cosi, co se odehrává uvnitř našeho mozku v době, když přemýšlíme. Přijde mi vhodné alespoň zmínit tuto pro komunikaci nesmírně důležitou věc.

Představme si někoho, koho velmi dobře známe, a pokusme se charakterizovat tohoto konkrétního člověka z hlediska jeho duševních a fyzických vlastností.

Zjistíme, že pozornost věnujeme nejen tomuto konkrétnímu člověku, ale pravděpodobně ho srovnáváme sami se sebou. My totiž nehodnotíme jeho, ale posuzujeme sebe!

V čem jsou další problémy? Ve zdánlivých drobnostech. Při posuzování člověka podléháme celé řadě vlivů a mnohé vidíme zkresleně. Řekneme si „*stačí si dát pozor a nezkreslovat, a jsme v pohodě*“. Ale tak snadné to není.

Může se například stát, že jsme o posuzovaném člověku slyšeli, že je lhář, a přestože sami nemáme ani jediný důvod považovat ho za lháře, díky haló efektu nám pořád něco našeptává – pozor, je to lhář! Že šlo jenom o pomluvu? To není podstatné, už staří Čechové tradovali vlastně docela zavádějící tvrzení, že „*na každém šprochu pravdy trochu*.“

Ale vraťme se k tomu, že jiné srovnáváme se sebou. Říká se tomu opravdu projekce – prostě jiné lidi hodnotíme prostřednictvím svých vlastních názorů, pocitů, stanovisek, charakteristik, vlastností... Promítáme si je přes vidinu, kterou vidíme sami sebe.

Jsme pečliví? Automaticky předpokládáme jistou míru pečlivosti, námi považovanou za obvyklou, i u ostatních. A od té se odrážíme. Ale nepořádník jednoho člověka osočí, že je úzkoprsý hnidopich a nechutný pečlivec, a toho samého člověka úzkostlivý pořádku milovník označí za neskutečného bordeláře.

Jak tedy postupovat, abychom dokázali „přečíst“ co nejlépe jiného člověka, neučili se číst jenom sami v sobě a byli schopni co nejobektivnějšího pohledu?

Pro začátek si uvědomme, že každý živý organismus, tedy i člověk, je pouze relativně stálým a neměnným souborem fyzických a duševních charakteristik. Není přímo chameleonem, ale dokáže mít celou řadu tváří.

Podívejme se nejdříve na fyzické charakteristiky:

Malý, střední, vysoký – dávejme pozor a nepodléhejme pocitu, že kdo je menší než my, je malý, a kdo je větší, je vysoký. Tady nás projekce může splést už na začátku. Říkali jsme si, že nehodnotíme prostřednictvím sebe, ale snažíme se vycházet od průměru ve společnosti. Muž malého vzrůstu v Evropě měří do sto šedesáti centimetrů, muž vysokého vzrůstu nad sto devadesát centimetrů. Že to bude za padesát let jinak? Nevadí. Hodnotíme teď.

Podsaditý, dlouhonohý? Opět použijeme obecná srovnání. A pokračujme: vlasy, tvář, uši, krk, šije, paže, hrud', břicho, záda, boky...

Až donutíme mozek každou fyzickou charakteristiku vědomě vyhodnotit, pak teprve začněme vyvozovat. Třeba taková tvář. Neustranným pohledem jsme si řekli:

kulatá, opálená, lehce podmračená s ostrými rysy. Co vyvodit? Máme zatím jenom obecnou a snad jakž takž objektivní charakteristiku – ano, teprve teď nastává správný čas pro naše „já“. Nebojme se pustit trochu svého „já“ do celého procesu posuzování, teď už můžeme.

Kulatá tvář je nám příjemná, sympatická a přitažlivá, ostré rysy jí dávají určitou přísnost, ale současně i osobitost, opálení je skoro svůdné a ta nepatrná podmračenost v sobě skrývá tajemnost a nedostupnost...

A tak si projdeme celého člověka nejdříve vždy očima nezaujatého pozorovatele - kousek po kousku, a potom znovu přimíchejme své vlastní emoce a posuzujeme prostřednictvím sebe všechno, pro co jsme dokázali najít více či méně objektivní kritéria.

Nemysleme si ovšem nikdy, že pravda je všechno to, co za pravdu považujeme. Jsme závislí na schopnosti svých smyslů vnímat podněty, tedy všechno to, co vidíme, slyšíme, cítíme, nahmatáme, ochutnáme... My lidé jsme bytosti velice omylné. Stačí třeba jenom to, že se nacházíme v jisté z normálu se vymykající situaci, a nejednou nám mozek, to myslící zařízení v nás, doslova vypoví službu a my přijímáme zcela nepochopitelná rozhodnutí a nečekané závěry. Stačí, když se zamilujeme, a co bylo dosud šedivé, je najednou báječně barevné...

**Pozn. Manželé žen, které milujeme, nám vždycky připadají hloupi.**

Mohli bychom si ještě povídat hodiny a hodiny, ale narazili jsme na cosi, co je tak nesmírně záhadné a tajemné, až nám to bere dech. Mozek. Lidský mozek, v kterém se odehrává celý náš život.

## **Lidský mozek**

Mozek je nejúžasnějším a nejsložitějším orgánem našeho těla. Skládá se z více než sta miliard buněk – neuronů, které jsou propojeny biliony spojů (synapsí).

Jeden neuron dokáže v jednom okamžiku komunikovat s miliony jiných neuronů, vysílat, přijímat a zpracovávat informace.

Každý neuron má pro svoji podporu k dispozici několik desítek gliálních buněk, které udržují jeho strukturu a také ho vyživují.

I ten nejdokonalejší počítač je oproti mozku nekonečně jednoduchý a primitivní a pracuje na úplně jiném základě, i když na první pohled nám může činnost počítače a mozku připadat velice podobná.

Věda sice krůček po krůčku odkrývá tajemství, která mozek skrývá, ale do odhalení jeho podstaty má stále daleko.

Co nám tedy zbývá, chceme-li pochopit, jak mozek pracuje, jak myslí a jak řídí naše životy?

Z hlediska komunikace zapomeňme pro tentokrát na neurologii a uskrovněme se. Pokusme se pracovat s tím, co máme k dispozici z hlediska psychologického. Zabývejme se jeho vnějšími projevy, tedy tím, co vidíme, slyšíme...

Zabývejme se lidskou myslí i jejími důsledky - prožíváním, chováním, komunikací. Zdá se to být snadné, ale pozor.

O nesnadnosti takového počínání svědčí v nadsázce tradovaná poučka: Nezdá se ti něco na tvé psychice v pořádku? Navštiv deset psychologů a dozvíš se deset úplně jiných názorů a vysvětlení.

Tato kniha je výsledkem práce mého mozku. Neberme ji jako soubor absolutních pravd. Hledejte, milí čtenáři, svá řešení, nacházejte v sobě své pohledy, nesouhlaste s mými závěry. Příliš jsme přivykli tomu, že co je psáno v učebnicích, musí být pravda. Není.

Každý máme svůj mozek a je jenom na nás, jak ho naučíme pracovat a vnímat svět kolem. Buďme přiměřeně kritičtí, protože zejména v případech, kdy odhalíme co je špatně, nacházíme motivaci hledat zlepšení.

**Pozn. Někteří lidé myslí tak, že ti, kteří nemyslí, se nemají za co stydět.**

## Proč v této knize spojuji dohromady mozek a jeho myšlení s komunikací?

Psychologové, možná jejich část ( ta větší ) budou určitě nesouhlasně křičet a řvát, když si přečtou několik následujících řádků. Ale já je napsat musím, protože jsem přesvědčen, že tomu tak je.

Zamysleme se společně nad tím, jak pracují naše mozky.

Dlouhá desetiletí se lidé navzájem přesvědčují o tom, že se od zvířat liší nejen tím, jak vypadají, ale především tím, jak myslí. Už na základní škole nám paní učitelka kdysi dávno vysvětlovala, že zvířata nemyslí, ale chovají se pudově a rozhodují se na základě instinktů. Měla pravdu jen zčásti. I zvířata myslí, pouze rozsah a hloubka jejich myšlení není s člověkem většinou srovnatelná.

Proč říkám většinou? Protože i řada lidí myslí pouze na základě svých pudů a instinktů a produkt mozku, vědomé myšlení, užívají jenom sporadicky, jak v nadsázce formou aforismu poznamenávám výše.

Pojďme se ještě jednou podívat na lidský mozek.

Lidský mozek je ve většině psychologických publikací popisován jako orgán, který řídí lidské jednání a konání prakticky neustále. Člověk je považován za bytost, která, ať už dělá a vykonává cokoli, vše promyšleně rozvažuje a optimalizuje. Mozek u člověka tak, na rozdíl od zvířat, zjednodušeně řečeno, vyvíjí plnou činnost neustále a do jisté míry potlačuje to, co je v nás pudové. Dokonce i řadu instinktů vytlačil až kdesi na okraj našeho rozhodovacího procesu.

Jenomže tak tomu není. Lidský mozek je velice lenivý orgán, a kdykoliv má možnost, nebo kdykoliv mu to umožníme, hned si dá pauzičku. Díky neustálému nutkání ulehčit si práci mozek prostě každou chvíli snižuje „obrátky“ a snaží se převádět naši činnost z činnosti přísně sledované a řízené do činnosti zautomatizované. Neznamena to, že by se v průběhu dne náš mozek vypínal, on se jenom přepíná do co nejúspornějšího režimu, aby nás ponechal v jakémsi povrchním způsobu rozhodování, které je snadné, nestojí prakticky žádné úsilí, a přitom věci fungují jak mají.

Jistě to známe. Za den uskutečíme stovky akcí, které se dějí jako by samy od sebe. Například vstaneme a vyčistíme si zuby. Pak se oblékneme, nasnídáme, sbalíme si tašku do práce, vezmeme klíče od auta a tak dále. Následně si sedneme do auta a najednou se náš mozek probudí. Všechno, co jsme dosud dělali, jsme vykonávali jako roboti, a mozek v záchvatu sebezpytování se z ničeho nic zeptá: „Máš vyčištěné zuby?“ A my si nemůžeme vzpomenout, protože to čištění zubů mozek téměř neřídil, a proto si ho ani nezapsal pečlivě do paměti. Nebo si večer zapneme televizi a sledujeme ji. Večerníček, zprávy, film, další zprávy, publicistický pořad, další film. Pak si druhý den chceme vzpomenout co to jenom včera v televizi běželo a ejhle, nejsme si jistí, a když už si vzpomeneme, pak nevíme, zda to bylo včera nebo předevčírem...

Co z uvedeného vyplývá? Poměrně snadný závěr. Není-li mozek aktivizován, nenutíme-li ho aktivně pracovat, hned si s radostí zdřímne. Vidím to i na sobě. Kdyby mne nehnal čas, kdoví, jestli bych dal tuto knihu vůbec dohromady. Nyní, když mám na její napsání pár dní, mi mozek sice nadává a vzpouzí se, třeba teď je dvě hodiny po půlnoci a já strašně rád spím už od deseti večer. Ale sedím u počítače a píšu, protože už je nejvyšší čas, abych svůj závazek, připravit publikaci pro semináře, splnil. Mozek se pořád vzpouzí mojí vůli, našeptává mi „jak by se krásně spalo“, ale já mu nepovolím. „Až to dopíšeš, kamaráde, pak si spi. Teď ne. Neměl jsi nechávat práci na poslední chvíli“, upozorňuje ho vůle, ale mozek se dohaduje dál – „vždycky



nakonec všechno stihneme“, a vůle mu hned odpovídá „no právě, tentokrát už je zase chvíli před tím bodem označovaným jako těsně na konec a proto nediskutuj a myslí“.

Jedna věc, vyplývající z několika výzkumů lidského chování, je velice zajímavá. Uvedu alespoň jeden příklad takového výzkumu. Vědci vybrali dvě zhruba stejně intelektuálně vyrovnané skupiny vysokoškolských studentů a nechali je dvě hodiny diskutovat.

Jedna skupina diskutovala na všemožná témata s profesorem, druhá skupina diskutovala se zapáleným fanouškem jednoho fotbalového týmu, který patřil k tvrdému jádru místních chuligánů a s bídou nedávno dokončil málo náročný učební obor. Ihned po dvou hodinách jednotliví členové obou skupin dostali za úkol napsat poměrně náročný všeobecný vědomostní test, který neměl s obsahem diskuze nic společného. Výsledky byly takové: skupina diskutující s profesorem dosáhla téměř dvojnásobně lepšího hodnocení.

Za čtrnáct dnů se akce zopakovala, jenom u diskutujících se skupiny prohodily. Ta, která diskutovala s profesorem, vedla tentokrát debatu s fanouškem a naopak. Pak ihned obě skupiny dostaly všeobecný test, samozřejmě jiný než posledně. Tentokrát bylo hodnocení mnohem lepší u skupiny, která posledně prohrála. Opět tedy zvítězila skupina diskutující s profesorem. Vyplývá z průzkumu něco? Jistěže.

Profesor u svých posluchačů mnohem více aktivizoval jejich duševní činnost, dá se říci, že mozky posluchačů neměly možnost vydechnout a odpočinout si. Aby profesorovi v diskuzi stačily, musely tvrdě pracovat – hledat v paměti, vyvozovat, srovnávat, poměřovat, odhadovat, prostě přemýšlet. A vysoký výkon jim zůstal ještě i nějakou dobu po ukončení diskuze. Kdežto při diskuzi s člověkem, který intelektuálně nedosahoval úrovně posluchačů, mozky ihned vycítily příležitost. Tady se dá odpočívat! Stačí poloviční výkon. A hned šly s výkonem dolů. A nižší výkon samozřejmě vydržel i nějakou chvíli po ukončené diskuzi.

Vrátím-li se na začátek tohoto zamyšlení, nezbývá mi než dojít k následujícímu závěru. Chceme-li intelektuálně růst, zdokonalovat své myšlení, podávat vysoké duševní výkony, pak se pohybujeme v prostředí, které nás k tomu bude vybízet. Komunikujme s lidmi, kteří nás vyburcují k přemýšlení, a jenom s mírou spolupracujme s lidmi, kteří umožní našim mozům oddechovat a spát. Nebudeme-li mít kolem sebe dostatek komunikačních partnerů na úrovni, ale jenom samých myšlenkových povalečů, i náš mozek se stane povalečem. Ono je snadné, a dokonce mnohdy i přitažlivé, žít jenom pudově a instinktivně. Život i tak jde prostě dál. Ale je to život stejně chudobný a zbytečný jako životy těch, kteří celý život stráví na ulici, aniž by se donutili cokoli pro změnu svého postavení udělat.

Samozřejmě. I našemu mozku povolme občas povalování. Na dovolené, při relaxačním sportu apod.

Zajímá nás, v čem například spočívá podstata vysokoškolského studia? Že v tom, jaká kvanta učiva musí do svých pamětí studenti zapisovat? Ale kdeže. Většina z nich se nadře spousty látky a pouček akorát na zkoušku a pak je v klidu zapomene. Podstata vysokoškolského studia je v něčem jiném. Je v tom, že studenti musí několik let svůj mozek prostě trápit chodem na vysoké otáčky, musí ho před zkouškami i přetěžovat, a musí komunikovat v prostředí, které vyžaduje vysokou pozornost i vysoké soustředění. Nic víc.

Proč jsem na začátku tohoto zamyšlení použil příměr mezi lidmi a zvířaty? Odpověď je prostá. Zvířata neumí komunikovat na tak bohaté úrovni jako lidé, nemají možnost ani potřebu rozvíjet své myšlení, stačí jim opravdu žít na úrovni

zautomatizovaných činností, prokládaných tu a tam i rozhodováním, které ovšem podléhá pudům a instinktům mnohem více než je tomu u lidí.

Lidé mají obrovské možnosti k rozvoji svého duševního potenciálu. Musí ovšem chtít, musí mít vytvořeny podmínky a musí mít možnost komunikovat. Mozek, který je nucen komunikovat s vyspělým partnerem, nekrmí, ale roste. Hledejme si tedy ke komunikaci takové partnery, kteří povedou naše mozky k usilovné práci, a současně my sami zkusme být takovými, kteří budou motivovat jiné mozky k rozvoji a růstu.

**Pozn. Ze školy ho vyloučili se zdůvodněním, že nemá mozek. Když se to dozvěděl, dostal mozkovou mrtvici.**

# POHLED DO HLOUBI NAŠICH DUŠÍ

**Náš mozek nejen myslí. On má úžasnou schopnost ukládat do své paměti všechny znalosti a zkušenosti, dokonce i pocity, které jsou s nimi spojeny. Schopnost vzpomenout si nám dává základní předpoklad k tomu, abychom mohli následně přicházet se svými úsudky a rozhodnutími, abychom se přizpůsobovali současnému světu a mohli do jisté míry předvídat jeho budoucnost.**

**Mozek umí i další věc. Dokáže zapomínat, proto mu musíme některé věci vícekrát připomínat.**

**Zapomínání je přirozené a přesto, že nás občas trápí, je i zdravé. Zapomínání není bezdůvodné, ale chrání nás před zahlcením, zbavuje nás stresu z nešťastných či nepříjemných zážitků, odděluje podstatné od nepodstatného a podobně. Kapacita naší paměti má své hranice, nicméně my s těmi hranicemi můžeme pohybovat. Proč to říkám?**

**Zapamatování je přímo závislé na kvalitě našeho vnímání.**

**Jestli chceme z knihy, kterou máme společně procházet, opravdu něco mít, zabraňme všem možným interferencím, tj. rušivým vlivům, pusťme si naopak něco, s čím se náš mozek bude cítit dobře, třeba tichou hudbu nebo si lehněme do písku na mořské pláži...**

**Každý máme jinou představu o tom, kde a jak nám to „nejlépe myslí“. V této otázce se nemůžeme nikdy shodnout, protože naše mysl je subjektivní, stejně jako je subjektivní i naše paměť.**

**A to nejdůležitější na závěr.**

**Ve chvíli, kdy se pro nás četba stane pasivním jevem, knihu odložme. Pasivita omezí, někdy dokonce zablokuje, naši schopnost ukládat informace do paměti, a pak vlastně jenom utrácíme čas. Nic z knihy si do paměti nezapíšeme, a proto ani nezvyšujeme a nezkvalitňujeme potenciál pro naše budoucí rozhodování.**

**Četba by měla být aktivní duševní činností, jenom tak z ní můžeme mít radost a užitek.**

**Jestli máme společnou chuť duševní aktivitu vyvíjet, pojďme dál.**

**V této kapitole nabízím krátká zamyšlení.**

**Co myslíte. Je to tak jak v následujících řádcích říkám, nebo není?**

Život si nelze představit bez vzájemných mezilidských styků, bez komunikace, která je základním prostředkem pro sdělování informací mezi lidmi.

Člověk chce najít své místo v lidské společnosti, chce mít přátele, získat lásku, dosáhnout určitého postavení v zaměstnání, založit rodinu, vychovávat děti, pomáhat druhým, chce být úspěšný ve všem, co považuje za důležité.

Chceme být úspěšní?

Pak se nesmíme bát, ale projevme naplno svoji

## **OSOBNOST**

**Pozn. Kde je vůle, tam je i cesta.**

Úspěšným chce být každý člověk, ať už si představuje pod slovem úspěch cokoliv. Lidská společnost se řídí dlouhodobě ustálenými pravidly a vytěsňuje na okraj toho, kdo tato pravidla výrazně a dlouhodobě porušuje.

Pozice „hvězdy“ ve škole, v restauraci, ve sportovním zápolení apod. ještě neznamena, že člověk zůstane „hvězdou“ a středem pozornosti celý život.

Své místo musí člověk neustále obhajovat a posilovat.

V každé fázi života jsme osobností, ale nezapomínejme na to, že svoji

## **OSOBNOST MUSÍME ROZVÍJET**

**Pozn. Opravdovým zdrojem poznání je omyl.**

Člověk má často tendence k přeceňování či podceňování sebe sama. Současně má vedle touhy být úspěšným i přání stát se všeobecně oblíbeným.

Bohužel v případě úspěšnosti a všeobecné oblíbenosti jde o dvě stejně těžko slučitelné věci jako u podceňování a přeceňování.

Chceme-li být úspěšní, pak musíme počítat s tím, že vše, čím budeme vynikat nad ostatními, nám získá nejen obdiv jedněch, ale i závist a nepřátelství druhých.

Chceme-li být úspěšní, budme sebevědomí, výjimeční a komunikativní.

Jen velmi vzácně se úspěch snoubí s oblíbeností, a to u živých lidí zpravidla krátkodobě – např. u sportovců či umělců. U mrtvých lidí se úspěch s oblíbeností snáší lépe, bohužel, jejich nositeli je to už jedno.

Chceme-li být úspěšní, nestačí nám být jen osobností, musíme se stát

## **SILNOU OSOBNOSTÍ**

**Pozn. Všimněme si. Den je vložen mezi dvě noci, ovšem také můžeme vidět, že dva nádherné dny obklopují jednu malou noc. Čím chceme být? Je to naše volba.**

Komunikovat je zdánlivě tak snadné!

Od dvou či tří let se naučíme mluvit a zvládneme-li řeč, pak najednou můžeme svému okolí sdělovat vše, co uznáme za vhodné. Jenomže nestačí jenom mluvit. Je třeba komunikovat tak, aby proud informací nešel jenom od nás k ostatním, ale abychom se stali průsečíkem co nejširšího vícesměrného informačního toku a byli jeho aktivní součástí, protože jenom tak získáme svůj skutečně reálný podíl na ovlivňování společnosti kolem nás.

Vstupujeme-li do komunikačního procesu, najdeme sílu ztlumit v sobě přirozenou potřebu vyjádřit se, prosadit své názory a mluvit, ale zkusme opak – přinutíme se

## **NASLOUCHAT**

**Pozn. Jakmile nás hlupák pochválí, už se nám nezdá tak hloupý.**

Že naslouchání je jednoduché?

Nevěřme. Naslouchání je mnohem náročnější disciplína než mluvení.

Mluvit dokáže prakticky každý, naslouchat umí jenom někteří a umění mlčet zvládnou jenom opravdové osobnosti, nepočítáme-li s lidmi psychicky či jinak postiženými.

Není těžší a náročnější formy komunikace než mlčení. Že nejde o komunikaci?

Nemylme se. Unést s grácií a šarmem mlčení je vrcholným uměním rétoriky.

Máme přece přehršel jiných komunikačních prostředků než pouhou řeč. Jen tehdy, zvládneme-li mlčení, vytvoříme si dostatečný prostor k tomu, abychom byli schopni sledovat a plně vnímat to, co nám jiní lidé sdělují svým postojem, držením trupu, hlavy, končetin, bezděčnými pohyby, výrazem obličeje, pohledem, pohyby očních víček a obočí nebo třeba dotykem.

Chceme-li opravdu jiným lidem naslouchat, naučme se

## **MLČET**

**Pozn. Každý říká nesmysly. Neštěstím je, když to říká slavnostně.**



Mlčení, myslím tím aktivní mlčení, kdy zůstáváme uvnitř komunikačního procesu, patří mezi vůbec nejtěžší techniky sebeovládání a jeho zvládnutí patří mezi nejnáročnější umění komunikace, a přestože jsme potichu, je to svým způsobem i rétorická dovednost.

Mlčení nás naučí nechat si pro sebe určité informace, umožňuje v klidu zvážit situaci a citlivě informaci použít až tehdy, kdy je to vhodné, případně si nechat informaci dál jenom uloženou v paměti.

Tíha mlčení je mnohdy k neunesení! Nutkání běžet s každou zprávou a podělit se o ni s ostatními je v každém z nás neodbytná, protože nás činí zdánlivě zajímavými a strhává k nám pozornost okolí.

Když novou zprávu sdělujeme, chvíličku zažíváme pocit, že se stáváme středem pozornosti a již zmíněnou hvězdou.

Jsme-li stálými roznašeči zpráv, je jen krůček k tomu, aby se z původně stručných promluv vyklubaly z našich úst i následně i pomluvy.

Pozor. O co rychleji zprávy roznášíme a o co více mluvíme, o to rychleji ztrácíme zájem okolí a vyvoláváme vůči sobě ostražitost ze strany ostatních.

Jsme-li opravdu jenom bezmyšlenkovitými roznašeči zpráv, získáme na okamžik zájem okolí, ale v mezilidských vztazích nejen ztrácíme, ale často tyto vztahy nevědomky boříme. A to za chvilkový pocit zájmu o nás

## **NESTOJÍ**

**Pozn. Pomluva je veřejně šířená zpráva o vlastní nedokonalosti a nízkosti.**

Zvládneme-li mlčení, čeká nás neméně důležitá komunikační schopnost – naslouchání.

Myslíte, že umíme naslouchat?

Všimněme si žáků základních škol či studentů středních škol, jdou-li po ulici ve větší skupině. Překřikují se, hovoří jeden přes druhého, zvyšují hlas, křičí, gestikulují, přitom téměř nikdo neposlouchá nikoho jiného než sebe. Jejich snahou není komunikovat, mají zájem vypovídat se, upozornit na sebe, urvat si svůj díl na hluku, který skupina šíří.

A pak, když nastane situace, že se ze skupiny vyčlení dva lidé, třeba chlapec a dívka, a začnou si vzájemně naslouchat, není daleko k zažehnutí plamínku vzájemných sympatií.

Přátelství a láska jsou přímo podmíněny tím, že nám druhý člověk nejen říká to své, ale především tím, že ho zajímá, co si myslím, co prožívám a co mu chci sdělit já. Naučíme-li se trpělivě naslouchat, jsme pro své okolí mnohem přitažlivější než ti, kteří

## **JENOM MLUVÍ**

**Pozn. Vyluzoval zvuky ústy tak, aby vypadaly jako produkty mozku.**

Je kolem nás velké množství lidí, kteří jsou přesvědčeni o tom, že právě oni mají nejlepší nápady, největší rozhled, nejsprávnější názory, nejpřevratnější myšlenky... Nadutci, napadne nás.

Naučme se takové lidi potichu pozorovat a sledujme i ty nebožáky, kteří jsou jejich nucenými posluchači, ať už jsou to rodinní příslušníci či jejich kolegové v práci.

Pozorujme reakce zúčastněných v takovém pseudokomunikačním procesu.

Mluvka mluví a mluví, posluchači poslouchají a poslouchají, ale myslí si svoje a přes souhlasné přikyvování (jiný přístup nemá smysl) buď nevnímají nebo z větší části principiálně potichu nesouhlasí.

Mluvíme-li my sami už příliš dlouho a publikum nám jenom přikyvuje, případně posedává nebo zívá, nezvyšujme hlas, nemluvme rychleji, ale uvědomme si, že dostatečný prostor ke komunikaci potřebuje i

## **DRUHÁ STRANA**

**Pozn. „Mlčte a nelžete! Naposledy vás upozorňuji, že to není žádná milenka, ale moje nevlastní žena.“**

Komunikovat neznamena pouze sdělovat, ale znamená i mlčet, naslouchat, zpracovávat informace, formulovat, reagovat, mluvit, gestikulovat, kombinovat řeč těla s řečí mluvenou atd.

Komunikace je navázání vzájemného spojení s jinými lidmi, je to most, přes který nalézáme, chceme-li, duševní, myšlenkový a citový kontakt s někým druhým.

Komunikace není stav. Komunikace je proces, který se musíme celý život učit. Je to proces živý, nespoutaný, který v sobě skrývá celou řadu očividných i skrytých nuancí, jež dokáže plně vnímat pouze člověk mající nejen zájem a chuť komunikovat, ale člověk disponující komplexně tím, co označujeme jako

## **KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI**

**Pozn. Výchovu nechejme na učitelích, ať si neničíme zdraví všichni.**

Často podléháme pokušení poměřovat své okolí sami sebou. Co chci já, je správné, důležité, podstatné, nezpochybnitelné, co chtějí jiní, je potřeba podrobit pečlivému rozboru, zvážit, posoudit, okomentovat...

Uvědomovat si v průběhu komunikace svoji osobnost je významné, vtisknout způsobu komunikace vlastní osobitost a individuální formu je přínosné, ale nezbytné je projevit dostatek respektu ke každému, s nímž komunikujeme.

Jsme-li povýšení, neprojevíme-li dostatek respektu, pak nezískáme důvěru komunikačního partnera, která je nezbytnou podmínkou toho, aby k sobě lidé nacházeli cestu.

Nic nenabourává úroveň komunikace tak, jako

## **NADŘAZENOST, POHRDÁNÍ A SEBESTŘEDNOST**

**Pozn. Budu skvělý šéf. Umím s lidmi vyběhnout.**

Slovo komunikace je odvozeno od slova komuniké (sdělení).

Když už se rozhodneme s někým komunikovat, měli bychom vědět, co je podstatou sdělení, jsme-li těmi, kteří mívají sdělovat.

Vždy začneme tím, co je jádrem sdělení, aby příjemce věděl, o čem chceme mluvit, a pak teprve základní téma a myšlenku rozvíjíme, zdůvodňujeme, vysvětlujeme, objasňujeme.

Sdělujeme-li, všimněme si reakcí příjemce a reagujeme ihned, jestliže ucítíme, že něco není v pořádku.

Jestliže příjemce nerozumí, nesouhlasí, odmítá, pak se nehádejme, nezvyšujeme hlas, ale hledejme společné východisko, od kterého se můžeme posunout dál.

Hádka, nesrozumitelnost, neakceptovanost, nevysvětlený rozpor, to vše komunikační proces narušuje a přerušuje.

Jestliže do komunikačního procesu vstoupí hádka, komunikace přestane být dialogem, ale stane se navzájem oddělenými monology.

Sdělujeme tak, abychom zaujali a přesvědčili druhé, ale dbejme vždy na to, aby naše komunikace byla skutečným

## **DIALOGEM**

**Pozn. Nic nevěděl a neuměl, a ještě to nedokázal vyjádřit.**

Život člověka uprostřed lidské společnosti je téměř nepřetržitou manipulací. Jsme manipulováni a současně sami manipulujeme s jinými, a aniž bychom chtěli, usměřujeme a omezujeme svým jednáním jiné, stejně, jako to činí oni nám. Chceme-li získat pozornost a respekt druhých, nechávejme jim co největší prostor, nespoutávejme je našimi představami a našimi přáními, s kterými nejsou ochotni se ztotožnit. Budou-li se vedle nás cítit jako přehlížení, zbyteční, nesvéprávní a spoutaní, ovládne je touha zbavit se těch pout, které jim nevědomky nasazujeme. Pamatujme si, že každý člověk potřebuje svobodu, aby se mohl

## **SEBEREALIZOVAT A CÍTIT DOBŘE**

**Pozn. První žena je nenahraditelná. Měl na krku třetí.**

Ať už jsme sebevzdělanější, sebeinteligentnější, sebeúspěšnější a sebeobdivovanější, vždy nám bude slušet skromnost a pokora.

Skromnost a pokora se nedá hrát a nic nepůsobí tak falešně jako snaha předstírat něco, čím nejsme.

Nechťjme tedy všechno hned a tady, nebuďme netrpěliví, vaŕme si toho, co máme, a netrapme se tím, co je zatím mimo náš dosah.

Máme-li cíl, který je daleko a vysoko, pamatujme si, ŕe ho nezískáme jedním velkým skokem, ale budeme potřebovat kroků a skoků víc. A čím jich bude potřeba více, o to nám bude logicky trvat déle, než budeme moci své představy naplnit.

Zvažme dobře své možnosti a radujme se z každého drobného krůčku na cestě ke kýžené metě. Ona se často samotná cesta k vytčenému cíli vychutnává lépe než konečná radost z jeho dosaŕení. Budeme-li skromní, pokorní a trpěliví, velké skoky a dosaŕené cíle

## **PŘIJDOU SAMY**

**Pozn. Hodný pán. Krmí ptáčky, aby měly kočky co chytat.**



Přemýšlíme-li o svých cílech, zvažujeme-li možnosti a cesty k jejich naplnění, často se chováme tak, jako bychom hledali nějaký jiný svět než je ten, ve kterém žijeme a který nás obklopuje.

Přitom naše prožitky, emoce i představy odehrávající se v našem nitru se navenek zřetelně projevují v pohnutkách a v činech, jimiž se prezentujeme a jimiž poměřujeme a ovlivňujeme své okolí.

Hledáme-li někde kolem sebe dokonalý svět, hledáme na nesprávném místě, neboť ve své různorodosti nemůže naše okolí nikdy zcela odpovídat našim představám.

Hledejme a vytvářejme co nejdokonalejší svět sami v sobě, protože jenom tento prostor máme skutečně plně ve své moci.

Vytvoříme-li si hodnotný a laskavý svět sami v sobě, stane se takovým i

## **SVĚT KOLEM NÁS**

**Pozn. Najděme k sobě neschopné a budeme jedničky!**

Každý žijící člověk je svým způsobem nezralou osobností, ať už je třeba stár devadesáti lety nebo se honosí nejrůznějšími tituly nebo má za sebou něco, co vyvolává u jiných lidí úctu a obdiv.

Nikdo nemůže vědět a znát všechno, nikdy nebude všemu rozumět, i když v některé oblasti může být výjimečně zdatný.

Vyhýbejme se lidem, kteří kolem sebe šíří zdání, že oni jsou ti zralí a vševědoucí, kdežto všechno kolem nich je nezralé, nevzdělané a prostoduché.

Skutečně vzdělaní a opravdu lidé vyzrálejší než ti ostatní nikdy nestaví své přednosti na odiv.

Jsme-li přesvědčeni, že v něčem výrazně převyšujeme jiné lidi, halasné vychloubání způsobí pouze to, že nám ostatní přestanou

## **VĚŘIT A DŮVĚŘOVAT**

**Pozn. Jestli nám to myslí pomalu, tvrdíme, že myslíme důkladně.**

Mysl je tím, z čeho pramení všechny naše touhy, představy, sny, mysl je tím, čím vnímáme a prožíváme svět i sami sebe.

Mysl je plná žádostivosti, má tendence hnát se slepě za novými prožitky a zkušenostmi, stává se nezkrotnou, jestliže nedokážeme vlastní vůlí stanovit pravidla, kterými jí povolíme naplňovat její žádosti, které jsou nekonečné.

Svoji mysl musíme vycvičit tak, aby ve své nezávislosti byla ochotna respektovat přiměřenost, která je samozřejmě u každého člověka různá.

Jestliže jsme konstatovali, že každý člověk je nezralou osobností s jinou mírou duševní zralosti, pak je nutné dodat, že to, co přináší člověku vyšší stupně zralosti, je především schopnost

## **OVLÁDAT MYSL**

**Pozn. Bylo to silnější než já. A o dvacet let mladší než moje žena.**

Každý člověk je veden, občas i smýkán, nezkrotnou myslí a nezkrotnými tužbami. Celá lidská společnost není ničím jiným než miliardami průsečíků lidských potřeb a přání, z nichž mnohé jsou v souladu, jiné se doplňují, další jsou k sobě rezistentní, některé se vylučují a jiné mají tendenci spolu bojovat.

Zkusme si uvědomit, že v případě, kdy stojí proti nám někdo s opačným názorem, je vlastně v naprosto stejné pozici jako my. Jeho pozice má jenom opačné znaménko. Vžijme se do jeho postavení, zkusme ho pochopit a zjistíme, že lépe chápeme i pozici vlastní.

Nemějme svět jen sami sebou, neprožívejme jen sami sebe, ale pokoušejme se stále a stále nalézat soucítění s těmi, kteří stojí

## **PROTI NÁM**

**Pozn. Běžím v čele. Ženou nás.**

Dostat se do konfliktu s někým, kdo má zcela jiné názory než my, je snadné. Pohádat se s někým, kdo má odlišná stanoviska, neznamená nic jiného než to, že odmítáme ustoupit ze svých pozic a své tvrdohlavé mysli podléháme. Dovolujeme jí, ať si dělá co chce, přestáváme být svými pány a naivně doufáme, že opanujeme mysl toho, kdo s námi není v souladu, silou.

Snaha použít síly ve formě křiku, vyhrožování či jiného jednostranného nástroje, je pošetilá, protože pod nátlakem síly nám možná náš protivník ustoupí, ale nikdy se s naším stanoviskem neztotožní, dokonce bude vnitřně potom odmítat i to, co je jednoznačně správné.

Čím nižší inteligence, tím vyšší zaujatost a problematičtější schopnost využívat optimálně široké možnosti dohody, kompromisu a vzájemného porozumění.

Jistou dávkou inteligence jsme byli obdařeni při narození, ale ať už jí máme v základu méně či více, nezapomínejme, že je jenom na nás, nakolik jí budeme schopni a ochotni v průběhu života

## **POSILOVAT A KULTIVOVAT**

**Pozn. Má míry 90-60-90-60. Poslední číslo udává kvocient inteligence.**

Nebuďme pouhými požitkáři. Ve své podstatě je jedno, žijeme-li ve stanu, v chýši, v paneláku, v domě nebo na zámku či v paláci.

Přesto máme přirozenou touhu posuzovat životy jiných lidí podle materiálních statků, které užívají.

Lidský život ovšem nenabývá hodnoty podle toho, jaké materiální statky za jeho trvání nashromáždíme a jakými disponujeme.

Slepá honba za penězi a materiálem je marněním času a čas, který neprožijeme tak, aby obohatil náš vnitřní život a životy jiných lidí pozitivním a plodným způsobem, je nevratný.

Berme růst materiálního vlastnictví jako druhořadý efekt naší činnosti a užívejme ho střídavě. Bude se nám žít svobodněji a komunikovat s jinými lidmi lehčeji.

Uvědomme si hodnotu drahocenného času a pečlivě zvažujeme, jakým způsobem jej využijeme. Obohacujeme svůj vnitřní svět, obohatíme tím i svět lidí, kteří s námi přijdou do styku.

Než hroudu zlata dejme lidem kolem nás hodnotnější dárek – myšlenku, příklad, náladu, pohlázení, sdílení.

Možná nemají uvedené věci patřičnou peněžní hodnotu, ale mají nesmírnou

## **CENU**

**Pozn. Dobrá rada nad zlato (viděno očima dárce)**

Neubírají se události směrem, který bychom si přáli?

Zdá se nám, že jakákoliv naše snaha o uskutečnění čehokoliv naráží na nepřekonatelné překážky?

Nedělejme chvíli nic, krotíme netrpělivost a čekejme, dokud se neuklidníme a nebudeme schopni v klidu rozvažovat.

Žádná cesta nevede rovně, na každé cestě jsou zatáčky, strmá stoupání a klesání, kluzké bláto i kluzký asfalt, výmoly i podemleté krajnice. Některá cesta se nám zdá pro své nástrahy zcela nesjízdná a my nemáme dost víry v to, že bychom byli schopni ji zvládnout.

Ačkoliv to zní možná nabubřele, téměř každá překážka je překonatelná, jenom před ní nesmíme propadat depresi a zoufalství.

Děsí nás něco? Máme před něčím strach? Jímá nás hrůza z komplikací? Ale to se stává každému člověku! Slabí se skloní a utečou, kdežto silní začnou hledat možnosti, jak věc zvládnout.

Nebojme se být silnými, i když občas neuspějeme.

A neuspějeme-li, pamatujme si, že život prostě provázejí ruku v ruce jak vítězství a úspěchy, tak obtíže a neúspěchy.

Nechceme-li upadnout do beznaděje a utrpení, nesmíme podléhat v případě občasného neúspěchu

## **SEBELÍTOSTI**

**Pozn. Pláče, chudák. Hnal se dopředu, a zatím koryta byla vzadu.**

Mnohokrát v životě přemýšlíme i hovoříme o jiných lidech.

Položili jsme si někdy otázku, jak přemýšlí a jak hovoří jiní lidé o nás? Z čeho vycházejí, co o nás vyprávějí, jak nás hodnotí, v čem nás chválí a v čem nás naopak odsuzují?

Zkusme se podívat sami na sebe úplně stejnou optikou, jakou se díváme na druhé. Nebojme se být k sobě kritičtí, ať už sebepozorování a sebehodnocení svádí zcela přirozeně k vlastnímu přeceňování, nebo ať nás výsledky pozorování uvádí do rozpaků a deziluzí.

Aby to mělo smysl, zabývejme se ovšem pouze tím, co je reálné a viditelné, ne tím, co si jenom představujeme.

Snažme se o maximální možnou míru objektivitu a vytvořme si v naší mysli co nejpřesnější odraz sebe sama.

Tím virtuálním obrazem získáme autoportrét, který nám přiblíží naši

## **SKUTEČNOU PODOBU**

**Pozn. Filozof nikdy neuvěří tomu, co vidí, neboť je zaneprázdněn úvahami nad tím, co nevidí.**



Podaří-li se nám vytvořit ve vlastní mysli autoportrét, využijme každé vhodné příležitosti k tomu, abychom zkonfrontovali objektivitu svého sebepozorování s možnými subjektivními představami a nepřesnostmi.

Nebojme se s jinými lidmi hovořit o nás samých, i když je samozřejmě jednodušší, snadnější a zajímavější hovořit o druhých.

Neulpívejme jenom ve svých představách o sobě, ale zkoušejme přijímat informace z našeho okolí, a to jak o našich přednostech, tak i o našich nedostatcích a slabinách.

Pamatujme si, že člověk má přirozený sklon vidět sám sebe pozitivně. Dozví-li se o sobě cokoliv negativního, má tendenci hledat obranu, vyvracet, zlehčovat, odmítat... Než podlehneme těmto tendencím

## **ZAMYSLEME SE**

**Pozn. Hlavou zeď neprorazíme. Ale třeba se nám rozsvítí.**

Některým lidem kolem nás jsme sympatičtí, jiným jsme lhostejní a další nás třeba nemají rádi.

Podle našeho osobního, společenského či pracovního postavení máme kolem sebe upřímné obdivovatele a přátele stejně tak, jako i servilní pochlebovače a nepřátele.

U které skupiny lidí hledat objektivní informace o nás samých?

Nebojme se přijímat zprávy, třeba i podprahové, od všech skupin a hledejme jejich průběžník. Porovnávejme, skládejme, vylučujme, berme to jako hru a vyvarujme se zbytečného stresu.

Čím více názorů na nás samé od jiných lidí získáme, tím objektivnějšího pohledu na své „já“ dosáhneme a tím lépe pochopíme, s jakými lidmi si jsme schopni porozumět, a které naopak máme ze svého zorného úhlu vyřadit.

Pořád ovšem mějme na paměti, že hodnotit sebe sama a srovnávat své hodnocení s názory jiných je velice

## **CITLIVOU ZÁLEŽITOSTÍ**

**Pozn. Trouba peče s každým.**

Způsob, jakým se prezentujeme ve společnosti, a pověst, jaká nás předchází, vytváří odraz našeho já v myslích jiných lidí.

Okolí si o nás buduje představu, která se vyvíjí a je vnímána jako obecně přijímaný obraz naší osobnosti.

V 21. století má člověk bezpočet prostředků od kosmetiky přes informační technologie až po masmédiá k tomu, aby s jejich vydatnou pomocí vytvořil o sobě takové renomé, jaké chce. Klidně i klamavé, zkreslené, falešné a pokřivené.

Chceme-li se cítit vyrovnaní a stabilní, máme-li v úmyslu dlouhodobě působit ve společnosti věrohodně, sympaticky a důvěryhodně, nehrajme žádné divadelní role a nevytvářejme o sobě nepravdivé obrazy. Pravda dříve či později totiž vyplave na povrch, a hrozba prozrazení skutečného stavu nás bude jenom deprimovat a stresovat.

Pokusme se držet v souladu skutečný obraz sebe sama s názorem, jaký si o nás vytvořilo okolí. I když se náš obraz neustále formuje a mění, jeho základ zpravidla zůstává stejný a okolím je chápán jako naše

## **OSOBNÍ IMAGE**

**Pozn. Ctnost zvyšuje cenu ženy nejvíce v okamžiku, kdy ji ztrácí.**

To, co je na nás nejcennější, bývá skryto uvnitř v našem charakteru, v našich znalostech, vědomostech, dovednostech, v našem sociálním citění, v naší inteligenci, prostě nejcennější věci nejsou na první pohled viditelné.

Lidé mají tendenci zapůsobit prvním dojem, aby zaujali, ba často i ohromili okolí hned v prvních vteřinách, minutách či hodinách.

Chceme vypadat dobře, upoutat pozornost, chceme prostě být na první pohled skvělí.

A zase hrajeme – někdo volí skromnost, jiný srdečnost, další světáctví...

Nebojme se prodávat své já v jeho přirozené podobě. Dostaneme-li do souladu svůj vnitřní svět s vnějšími projevy našeho chování, staneme se čitelnými, okolí ztratí touhu demaskovat nás a hledat za vnějšími efekty naši skutečnou tvář.

Chceme-li vypadat a působit důvěryhodně a důvěryhodnými opravdu být

## **BUĎME SVÍ**

**Pozn. Nejednejme proti své přirozenosti. Cokoli musíme udělat a čímkoli musíme být, máme v sobě.**

Abychom něco dělali, k tomu potřebujeme motiv. Abychom byli k něčemu motivováni, k tomu potřebujeme motivaci.

Nositeli motivů jsou z velké části lidé. Obklopujme se lidmi, kteří jsou pro nás zdrojem zajímavých a přitažlivých prožitků a zážitků! Nechávejme se jimi motivovat! Není na tom nic špatného ani ponižujícího.

Zdánlivě silácké holedbání, že jiné lidi kolem sebe nepotřebujeme, že si vystačíme sami, je hloupé a nedůstojné.

Co nás na jiných lidech může motivovat? Celá řada věcí: chování, oblékání, humor, způsob řešení problémů, krása, znalosti, dovednosti, přehled, společenská úroveň, hloubka myšlenek...

Že to není všechno, že motivy máme hledat i mimo živé bytosti? Jistě. Máme sklon přemýšlet matematicky - mít peníze a ještě větší peníze, mít drahé auto a ještě dražší auto, mít vilu a ještě větší vilu, jet na exotickou a ještě exotičtější dovolenou, to jsou také silné motivy, pro někoho nejsilnější. Ano. Máte pravdu.

Ale čím je člověk starší a zkušenější, tím více nachází hodnoty u motivů v té první uvedené skupině a méně hodnoty ve skupině druhé.

Nicméně platí, že určité motivy nás motivují tím více, čím více

## **HODNOTY JIM PŘISUZUJEME**

**Pozn. Matematika vždy neplatí. Bída se nezmenšuje pokud se rozdělí mezi více lidí.**

Můžeme namítnout, že motivy, a zvláště ušlechtilé motivy, jsou sice krásná věc, ale my musíme také jíst, oblékat se, bydlet – máme prostě řadu potřeb, bez jejichž naplnění by náš život nebyl možný.

U mnohých lidí nelze hledat motivaci k činnosti vně jejich osobnosti, ale uvnitř, v uspokojování jejich vlastních potřeb.

Pomineme-li všechny možné teorie v čele s teorií Abrahama Maslowa, pak stačí jednoduché konstatování:

Ano, všechny naše potřeby od těch fyziologických až po psychologické jsou mocnými hybateli našeho konání.

A právě v interakci (vzájemném propojování a vzájemné součinnosti) motivů a potřeb vyrůstá kdesi hluboko v našem vědomí i podvědomí neodbytná touha, nutkání, motivace, uskutečnit to či ono.

Chceme-li být dynamickou a aktivní osobností, vyhledávejme v sobě i kolem sebe stimuly a motivy, ať už se vynořují kdekoli a odkudkoli, protože ony jsou naší

## **HYBNOU SILOU**

**Pozn. Jestliže nám někdo tvrdí, že nic nemá, zkusme mu to vzít, ať se netrápí.**

Svět je vyspělejší a modernější, pokrok je stále výraznější, a za lidské bytosti, především za jejich rozum a myšlení, přebírají mnohé úkoly vyspělé technologie. Nač počítat, když vše hravě zvládne kalkulačka?

Nač se učit pravopis, když textový editor v počítači napsaný text zkontroluje a opraví?

Nač se zdokonalovat v technice kresby, když stačí nápad a počítač ho graficky precizně zpracuje?

Jako by stále méně místa v našich životech zaujímal tvořivé myšlení, ale více a více místa zabírala strnulá znalost technologie a obsluhy toho či onoho zařízení.

Pamatujme si důležitou věc. Veškeré vymoženosti, mám na mysli především technické vymoženosti, jsou vypočitatelné a až na výjimky se vypočitatelně chovají.

Naopak lidský mozek i lidské myšlení jsou nevypočitatelné elementy se schopností nalézat netradiční, nečekaná a překvapivá řešení.

Chceme-li jako lidé převýšit úroveň technologií, budme

## **TVOŘIVÍ A NEVYPOČITATELNÍ**

**Pozn. Nelhal, a přitom kradl.**

Jistě bychom si přáli, aby naše vztahy s ostatními lidmi byly stabilní a vyrovnané. Kdykoliv potkáme jiného člověka, vědomě i nevědomě se s ním porovnáváme a poměřujeme, přičemž měřítkem jsme my sami – naše já. To už jsme si ale řekli. Zvažujeme ovšem dál – je ten druhý chytřejší, hloupější, krásnější, ošklivější, vyšší, menší, bystřejší, pomalejší, šikovnější, nešikovnější, vzdělanější, nedovzdělanější, přitažlivější, odpudivější, poctivější, méně poctivý atd. Podle toho, jak si druhého člověka ohodnotíme, podle toho se k němu chováme. Mějme na paměti, že druhý člověk obdobně poměřuje i nás. Podle toho, jak se k nám chová, můžeme docela přesně odhadnout, jakou pozici v jeho hodnocení zaujímáme. Nejvíce se o sobě můžeme dozvědět tehdy „čteme-li“ pozorně

## **CHOVÁNÍ DRUHÝCH K NÁM**

**Pozn. Podvodníka nesmírně trápilo svědomí, že se k nám zachoval poctivě.**



Proč se v životě pořád něco učíme, něco vymýšlíme, za něčím směřujeme, něco prosazujeme?

Připomeňme si několikrát v této knize opakované tvrzení - chceme být přece lepší, nejlepší, skvělí, úspěšní...

Každý máme jiné cíle, ale společnou máme touhu něco dokázat.

Stejně, jako přisuzujeme určitou hodnotu věcem a lidem kolem nás, sledujeme a posuzujeme i svoji vlastní hodnotu. Obecně se dá konstatovat, že prakticky všechno, co v životě děláme a pro co se rozhodneme, směřuje, ať cíleně či intuitivně, k posilování pocitu naší vlastní hodnoty.

Jakýsi vnitřní hlas komunikuje s naším vnitřním já, přičemž výsledkem rozhodování je řada přijatých rozhodnutí – tohle udělej, tohle nedělej, za tím jdi, tomuto se vyhni, o tom mluv, toto si nechej pro sebe, tohle je důležité, tamto je zbytečné.

Resumé?

Naše komunikace je dvojitá – vnitřní uvnitř nás a vnější s naším okolím.

Smyslem obou forem komunikace je posilování pocitu vlastní hodnoty. Nebojme se tedy přiznat si, že nám jde v životě o to, abychom měli rádi sami sebe a abychom měli rádi ostatní lidi a oni zase měli rádi nás. Přiznejme si, že mnohé na světě děláme proto, abychom dosáhli co nejvyšší

## **VLASTNÍ HODNOTY**

**Pozn. I kanibal má rád lidi. Svým způsobem.**

Náš pocit vlastní hodnoty utrpí nejvíce tehdy, pokud naše záměry a naše tvrzení nenajdou pochopení u jiných lidí, pokud „máme pouze řeči, ale skutek utek“.  
Chceme-li o čemkoliv přesvědčit druhé a neohánět se pouze silou své pracovní funkce nebo společenského postavení či momentálního politického vlivu, musíme zvládnout umění argumentace.

Argumentovat není snadné, znamená zdůvodňovat, vyvozovat, dokládat, dokazovat a obhajovat svá tvrzení a své postoje.

Pamatujme si, že naše sebegeniálnější a sebezvrátnější myšlenka se neobhájí bez naší duševní podpory, bez vydání energie, kterou musíme věnovat jejímu naplnění, podpoře a argumentaci.

Že argumentovat je snadné? Kdeže.

S čím zásadnější a objektivnější myšlenkou přijdeme, tím více budeme narážet na stereotypy, tradice a předsudky.

Než s čímkoliv vyjdeme ven, pečlivě uvnitř sebe ve své vnitřní diskuzi a komunikaci svedme tvrdý argumentační zápas. Až když ho vyhrájeme, pak se teprve pustíme do argumentačního boje se svým okolím. Chceme-li uspět, potlačme z části emocionalitu a pamatujme si, že argumentovat znamená dokazovat

## **RACIONÁLNĚ**

**Pozn. Příkladem lze nejen jít, ale i ležet.**

Máme úžasnou myšlenku, báječný nápad, čekáme nadšené ovace a ejhle! Nikdo nás nebere vážně, někteří lidé nás dokonce znevažují a někteří se nám i vysmívají, stáváme se terčem jejich pomluv a pohrdání.

Ale pozor – to je logické! Než cokoliv nového prosadíme, vždy se najdou lidé, kteří nám budou oponovat, ať už třeba protivnou, ale přímou a seriózní argumentací, nebo formou faulů, zákulisních piklů či promyšlených podrazů a výsměchů.

Chceme prosazovat nové věci a současně si udržet pocit vlastní hodnoty, který je samozřejmě všemi výše uvedenými protivenstvími nabouráván?

Zvládněme své emoce!!!

Jestliže připustíme, aby naše city při argumentaci převzaly vládu nad rozumem, uvízneme v hádkách a konfliktech.

I přes očividně neférové ataky jiných lidí zachovejme klid, dokonce hledejme v sobě netušenou sílu přenést se přes urážky a opírejme se jenom o své argumenty, rozum, vyvracejme jen seriózní námitky, podpásovky přecházejme s klidem, zvládneme-li to, i s úsměvem. Pak my budeme nahoře a zaujatý šťoural dole.

Vlastní hodnotu bez ohledu na to, čím vším jsme si museli projít, zvýšíme tím, že nejen protivenství a námitky jiných lidí vyvrátíme a překonáme, ale především tím, že pro svou věc jiné lidi

## **PŘESVĚDČÍME, NADCHNEME A ZÍSKÁME**

**Pozn. Mnozí hledají smysl života s obavou, že by mohl být v práci.**

Ačkoliv se nám může zdát, že máme v tom, co děláme a zamýšlíme dělat, absolutní pravdu, respektujeme i signály okolí, které může mít jiný, často i opačný názor. Každou seriózní oponenturu a námitku berme vážně, nebuďme jí dotčeni, ale zamysleme se, zda v ní není skutečně podnětné jádro pro naše další uvažování.

Je-li námitek více, nebojme se je zapsat (když už nic více, vypadá to efektně a oponenta uspokojí, že ho respektujeme), a pak v klidu rozmýšlejme.

I v případě, kdy nejsme přesvědčeni, že oponent má pravdu, nebojme se drobných ústupků a kompromisů.

95% záležitostí, které řešíme, není v životě rozhodujících, a bazírovat na nepodstatných drobnostech se nevyplácí.

Toporné lpění na maličkostech může způsobit, že kvůli opravdové maličkosti svůj záměr neprosadíme.

Nebuďme při komunikaci a jednání s jinými lidmi krátkozrací, buďme

## **POVZNESENÍ A VELKORYSÍ**

**Pozn. Kdyby měl Archimédův zákon projít parlamentem, nikdy by nebyl schválen.**

V každém z nás žije několik zcela odlišných osobností, a teprve jejich vzájemné střetávání a propojování vytváří to, co z nás vyzařuje navenek – celistvou osobnost s celou řadou vnějších znaků.

Jenom si představme šéfa firmy, který nemilosrdně a přísně trestá výpovědí pracovníka, který porušil firemní disciplínu, pak ten samý člověk s úsměvem provádí ve firmě exkurzi návštěvníků, aby následně při tvrdém obchodním jednání vystupoval v pozici neoblomného tvrdého byznysmena. A ten samý člověk pak s něžným srdcem čeká před školou na svého syna, navštěvujícího první třídu základní školy, a ten samý člověk se o hodinu později pohádá s protihráčem v tenise o to, zda se míček při dopadu dotkl či nedotkl zadní lajny.

Jde stále o jednoho člověka a přece vystupuje v různých situacích tak, jako by byl pokaždé někým jiným.

Vztahy s lidmi, mám na mysli vztahy pevné a dlouhodobé, se zakládají na partnerství, v kterém bychom měli umět svoji osobnost otevřít, zpřístupnit a chovat se konzistentně, uvolněně a přirozeně.

Jen tak získáme u svého okolí

## **DŮVĚRU**

**Pozn. Znal se příliš dobře. Proto si nemohl vážit lidí, kteří si vážili jeho.**

Vyznat se sám v sobě – jak složité!

Chceme-li pochopit sami sebe, měli bychom si uvědomit, že naše osobnost je v područí několika aspektů, které její stav podmiňují.

Tím prvním, co se podepíše na naší osobnosti, jsou dědičné znaky, ať už fyzické či psychické. Z nich vyrůstají naše schopnosti, v nich se skrývá náš talent, v nich se projevují naše pudy apod.

Dědičné znaky vytváří základ naší osobnosti. Na tomto základě začínáme být od malička programováni formou zákazů a příkazů ze strany rodičů, sourozenců, školky, školy, zaměstnavatele apod. Toto programování nás přetváří do podoby, která vychází z tradic a zvyků, a formuje nás tak dlouho a tak intenzivně, až „zapadneme“ do prostředí, v kterém vyrůstáme.

Ačkoliv jsme svým způsobem naprogramováni, přece jenom rozvíjíme svůj individuální intelekt, své myšlení, budujeme svůj způsob analýzy a pohledu na svět. Naše osobnost získá skutečnou individualitu až tehdy, kdy se dokáže osvobodit od převzatého programu, ale začne si budovat

## **SVŮJ VLASTNÍ PROGRAM**

**Pozn. Začal pracovat hlavou – fyzicky.**

Svoji práci často považujeme za něco, co je přítěží a nikoliv obohacením našeho života.

Vyvarujme se toho, abychom ve své práci spatřovali jenom zdroj obživy, vyvarujme se bezuzdého kariérismu i zbytečných konfliktů, nebuďme pro jiné „pekloňoši“, ale važme si toho, co máme, a rozvíjejme to.

Chceme-li si život více užívat, zkusme najít na své práci něco, co nás těší, baví, naplňuje, zkusme se naučit mít svoji práci rádi.

Prvním krokem, který můžeme učinit, je formulace toho, co je na naší práci hezké a zajímavé. A pak o tom hezkém a zajímavém mluvm.

Čím více o tom budeme přemýšlet a mluvit, tím více si to uvědomíme a tím více se to stane

## **SKUTEČNOSTÍ**

**Pozn. Rozbil si hlavu – při podlézání.**

Jestliže budeme na všem, co děláme, hledat jenom chyby a nedostatky, stane se pro nás všechno jenom zdrojem negací, stresů a špatné nálady, ať už jde o práci, rodinu, koníčky, ať už jde o celý náš život.

Budeme-li navíc o svých negacích, stresech a špatné náladě neustále mluvit, budeme-li své problémy pořád s někým probírat, naše okolí se od nás postupně odvrátí, protože za negativní, stresující a špatnou náladu šířící zdroj bude považovat nikoliv námi popisovanou věc, ale nás.

Staneme se pro své okolí příkladem neúspěchu a lidé budou od nás utíkat, protože podvědomě vědí, že

## **NEÚSPĚCH JE NAKAŽLIVÝ**

**Pozn. Milovala ho k zbláznění. Zbláznil se za tři týdny.**



Ať chceme nebo ne, občas se dostáváme do situací, kdy máme na věc zcela opačný názor než náš komunikační partner.

I kdybychom měli tisíckrát pravdu a náš partner se tisíckrát mýlil, vždy mu ponechejme prostor k tomu, aby mohl z diskuze vycouvat.

Stejně tak se chovejme, pokud máme pocit, že nám ublížil. Nechtějme ho dohnat až do úplné porážky, nesnažme se ho v jeho pozici vykoupat, ponižovat, zesměšňovat, nepřipomínejme mu neustále, že my jsme tím, kdo má pravdu, a on tím, kdo se mýlí. Nebuďme přízemní a malí, ale buďme povznesení a velkorysí.

Většinou nám to neřekne, ale vždy si bude naší velkorysosti vnitřně vážit, protože co jiného, než velkorysost je stav, necháme-li partnera odejít i v případě, že nám udělal cosi nemilého, nebo nemá-li pravdu,

## SE CTÍ

**Pozn. Hypochondr před lékařem vyjmenoval všechny lidské orgány s tím, že každý z jeho vlastních orgánů je zasažen určitou nemocí. Lékař byl taktní. Nepřipomněl mu, že zapomněl do výčtu postižených orgánů zařadit mozek.**

Všechno neznámé v nás vyvolává neklid, starost, stres. Naopak věci známé nás uklidňují, uspokojují, přinášejí pocit úlevy a osvobození.

Přesto jsme celý život nuceni stát před neznámem a nějak si s ním poradit. Každý se s tímto lidským údělem snaží vyrovnávat po svém a chce odstraňovat příčiny svého neklidu. Jak na to?

Hlavně se nebojme a představme si, co nejhoršího se nám může stát. Obvykle zjistíme, že i když neuspějeme, zeměkoule se bude točit dál, chleba bude chutnat stejně a den se bude střídat s nocí.

Nebojme se nových a zdánlivě obtížných věcí a úkolů, ale těšme se!

Těšme se na okamžiky, kdy se nám neznámé dostane do vědomí jako známé a my budeme žít s pocitem, že další věc, která stála dosud mimo nás, přestala být cizí, ale stala se součástí

## **NÁS SAMÝCH**

**Pozn. Simulanti trápí každého lékaře. Vyjma zubařů.**

Řekli jsme si, že neznámá věc nás zneklidňuje, stresuje, ale musíme dodat, že ta samá věc nás současně i láká a neodbytně přitahuje.

Najednou zjišťujeme, že o věc, které jsme se báli, začínáme usilovat, a když jí dosáhneme, chvíli se z jejího, ať už materiálního či duševního, vlastnictví radujeme, a pak nám z ničeho nic ona mimořádná věc zevšední.

Přestane být zajímavá a přitažlivá, protože už je prostě naše a máme ji kdykoliv k dispozici.

Naše vnitřní já začne jako následek tohoto stavu hledat další neznámé, aby se ho mohlo zmocňovat. Tak se vrháme z jedné věci na druhou jako predátoři.

Naše duše jsou nenasytné, neboť jejich vůle je svobodná. Ctěme pravidlo přiměřenosti a pamatujme si, že i

## **SVOBODA MÁ SVÉ HRANICE**

**Pozn. Učil ostatní pít na ex. Sám se propil na exitus.**

Je otázkou, zda činy předcházejí citům, či zda činy jsou následkem citů. Velmi často podléháme klamu, že rozum je tím, co nás žene do dalších a dalších životních kroků.

Pozor! Rozum zpravidla jenom kulhá ve stínu citů, neboť city se chovají svým způsobem jako příčinný pud.

Rozum na nás zdáli volá : „Pozor, tohle ne! To je hloupé, nebezpečné, pošetilé, zcestné, riskantní!“

Ale cit, plný touhy a vášně, nezvažuje překážky, bariéry, protivenství. Maximálně zabručí: „ Neslyším!“

Nechceme-li se v životě spálit, poslouchejme obojí, neboť až spojení citu s rozumem z nás udělá

## **CELÉHO ČLOVĚKA**

**Pozn. Dáma ve spodním prádle získá na kráse a džentlmen na směšnosti.**

Žijeme relativně dlouho. Narodíme se, rosteme, rozvíjíme své fyzické a duševní schopnosti, a až dosáhneme dospělosti, najednou jako by se náš vývoj zastavil. Mnozí lidé ustrnou, a řada z nich začne už jenom přežívat a degenerovat. Proč? Činitelů je celá řada, zdá se nám, že tíha starostí o rodinu, o děti, o práci, o stárnoucí rodiče, prostě o vše důležité, nám neopouští žádný prostor pro osobní růst.

Vy, kdož jste takoví, běžte k ďasů!

Zpohodlnění, lenost, nedostatek vůle a apatie, to jsou největší neřesti našich životů.

Čím jsme starší, tím jakoby ubývalo motivů, proč rozvíjet sami sebe.

Chceme být šťastní? Chceme. Šťastní můžeme být jenom tehdy, budeme-li v každém věku

## **AKTIVNÍ**

**Pozn. Oko za oko, brýle za pět stovek.**

Jak pošetilé se může zdát přemýšlení o tom, jak by měl vypadat ideální člověk. Vždyť existuje takové nepřeberné množství lidských typů, ras, druhů, zaměření, forem, zájmů, schopností, dovedností, ...

Není ideálního člověka a nelze si ho ani představit.

Zřekněme se hledání dokonalosti, ale nebojme se formulovat alespoň pár základních principů, jimiž chceme svůj vlastní život řídit, aby byl pro nás samé co nejbohatší a nejplnější.

Abysme vykročili k naplnění své představy správného, úspěšného a plnohodnotného života, stanovme si sami pro sebe svůj vnitřní

## **ŽEBŘÍČEK HODNOT**

**Pozn. Kočka: „Být tak psem, to by kočky viděly!“**

Vlastně většinou neděláme nic jiného než toužíme po nalezení stavu, který si označme třeba jako „klid duše“.

Sníme o situaci, v níž zklidníme svoji mysl a v tom zklidnění nalezneme sami sebe, srovnáme se s okolím, zažijeme pohodu a harmonii.

Přesto podléháme svým představám a vášním, podléháme touze ochutnat vše, na co budeme schopni dosáhnout, a místo zklidnění a ticha směřujeme k dalším a dalším metám, protože nás neodbytně vede neukojitelné chtění, které z nás, původců činů, často vytváří jejich oběti.

Vášně a chtíče – jak stanovit jejich správnou míru?

Vykastrovat je z mozku? Co bych z našich životů zbylo?

Ne. Nechme je žít. Ale nemá-li se náš život stát peklem, postavme proti nim rovnocenného partnera, kterého budou muset respektovat, partnera, který bude schopen říci v určitém okamžiku: „Dost!“

Dejme jim za přítele a současně i za protivníka

## **SILNOU VŮLI**

**Pozn. Na tvářích některých lidí poznáte, zda vítězí plastický chirurg nebo čas.**

Nic není nemožné! Uvedená věta je samozřejmě nadsázkou, ale převrátíme-li ji, můžeme říci, že všechno je možné!

Přesto nám často svírá útroby strach, že stojíme před něčím, co je pro nás nepřekonatelné.

Mnohem více člověka vysiluje hrůznost představ o tom, co všechno by se mohlo stát, kdybychom neuspěli, kdybychom věc nezvládli, kdyby...

Čím déle budeme přemýšlet, jestli na daný úkol stačíme, tím bude pro nás obtížnější ho splnit.

To neznamena, že bychom měli být zbrklí, ale budme

## **RYCHLÍ**

**Pozn. Sklerotik nadšeně, a hlavně rychle, vyprávěl o nezapomenutelných dojmech.**



Pochybnosti – ten proslulý červ rozvracející naši mysl a naši vůli, jestliže před námi stojí obtížný úkol.

Často jsme pro naše pochybnosti plní malicherného vnitřního vzteku sami na sebe přecházejícího až ve fyziologický odpor – třesou se nám ruce, potí čelo, chvěje hlas, rozmazává zrak.

Pochybnosti jsou výsledkem boje uvnitř nás, boje mezi ctižádostí, touhou, strachem, zběhlostí, zbabělostí i bojem mezi naší malostí a velikostí, přízemností i velikášstvím. Nezvládneme-li pochybnosti, staneme se zdlouhavými, nerozhodnými a nedůvěryhodnými.

Naučme se, že zdravé je rozhodovat se rychle, a pouze přiměřeně

## **POCHYBOVAT A ZVAŽOVAT**

**Pozn. Půjčíš mi stovku? - Nevím. A od koho?**

Naši schopnost myslet považujeme za samozřejmou.

Ale i myslet se musíme učit!

Je to stejné, jako když si jdeme zahrát fotbal. Přece fotbal umí hrát každý! A přece ho někdo hraje lépe a jiný hůře, profesionálové ho hrají mnohem dokonaleji než ostatní a proto nad amatéry zpravidla vítězí. Aby se z amatérského fotbalisty stal profesionál, musí trénovat, cvičit, učit se techniku, strategii, taktiku, a chce-li se udržet ve špičce, nesmí nikdy polevit

S myšlením je to stejné. Učme se technikám myšlení a rozhodování, osvojme si různé strategie, rozvrhněme si postupy při zvažování alternativ, učme se vidět příležitosti a předcházet slepým uličkám, nepřipustme otupení mozku a vůle.

Pamatujme si, že myšlení je nepřetržitý proces a nikdy nemůžeme říci, že jsme s dosaženou úrovní našeho myšlení

## **SPOKOJENI A HOTOVI**

**Pozn. Nesmírně si cenil svého čistého svědomí. Trpěl sklerózou.**

Kolikrát chceme v životě ošálit sami sebe. Že se tohle nemá dělat? Já vím. Ale ještě naposledy...

Prostě si v některých situacích zakazujeme myslet. Jenomže když to děláme často, nebo když dokonce nemyslíme pro naši lenost vůbec, naše mysl se zplošťuje a hrubne.

Představme si mozek jako domácí zvíře.

Jestliže se s ním mazlíme, řádně ho krmíme, jsme k němu hodní a otevření, jestli s ním pořád společně vyvíjíme nějakou aktivitu, stává se naším oddaným společníkem.

Pokud jsme na domácí zvíře zlí, jsme-li k němu nevěšmaví a nestaráme se o ně, při první příležitosti nám uteče nebo nás zradí. Mozek bude myslet tak, jak ho to naučíme, jak si ho vychováme.

Může se stát apatickým, chudým, bohatým, rychlým, pomalým, zdravým, nemocným, oddaným, nepřátelským... Může stát

## **MILÁČKEM NEBO BESTÍÍ**

**Pozn. Nejlepším lékem na zahánění starostí je bolest zubů.**

Život je zvláštním procesem. Každou vteřinu svého života se nacházíme v jeho jiné fázi, ale přesto máme pocit, že je vlastně stálý. Jsou kolem nás miminka, děti, dospívající, dospělí, stárnoucí i staří.

Mnohdy jakoby nám uniká, že my sami se suneme od jedné životní fáze do druhé, že i ti lidé kolem nás se sunou s námi, a ti, kteří byli mladí, jsou najednou stárnoucí, a ti, kteří byli stárnoucí, jsou staří. Pro všechny kolem nás je jejich životní fáze novinkou, ale nám se zdá, jakoby to byl jejich stálý úděl.

A co my? Nebojme si přiznat, že i my dospíváme, jsme dospělými, pak stárneme, že prostě tento nevyhnutelný životní cyklus je nezvratný a platí i pro nás.

Chovejme se přiměřeně našemu věku a naší životní fázi, neboť se velmi lehce, snažíme-li se až příliš ošálit čas, staneme pro ostatní

## SMĚŠNÝMI

**Pozn. Bylo jí sedmdesát, vypadala na šedesát, tvrdila, že má padesát, tančila jako čtyřicátnice, oblékala se jako třicátnice, smála se jako dvacetiletá a rozum měla jako desetiletá. Slevu v místní dopravě požadovala jako osmdesátiletá.**

Myšlení má tendence chovat se jako čenichající pes.  
Má formu neviditelné energie a snaží se všechno, co prostřednictvím smyslů poznává, zpracovat, rozluštit a zapsat si do paměti.  
Také se chová jako nevyzpytatelná substance, která si do paměti zapíše všechno nedůležité a nepodstatné, ale to, co jí naše vůle nařizuje zapsat, prostě zapomene.  
Je to zvláštní, ale se svojí myslí se musíme naučit přátelsky domlouvat, občas jí ustoupit a občas jí dlouho přemlouvat.  
Když se mysl naší vůli vzepře, nezbývá nám než s ní začít jednat

## **ZNOVU OD ZAČÁTKU**

**Pozn. Přišel domů, rozsvítil a barák nikde.**

Ideál rovnosti je tím nejméně morálním, nebojím se říci nejjedovatějším principem, který lidstvo vymyslelo. Nacpat žáky škol do stejných uniforem, naučit je říkat stejná slova a stejné věty, donutit je vyznávat stejné pravdy...

Každý z nás je jiný.

Vytvářet navzdory naší jinakosti cosi, co z nás udělá stejné bytosti, znamená zavírat nás do vězení, v kterém uhájíme kousíček svobody maximálně sami v sobě.

Ideál rovnosti je ideálem opovrhování a neštěstím lidstva.

Žijme volně, dávejme přednost jinakosti před uniformitou, respektujme odlišnosti, nepřipusťme a nedovolme nikdy nikomu, aby z nepřeborné škály lidských bytostí vytvářel jednolitě stádo, v kterém za čas nutně musí zavládnout prostřednost, tupost a apatie.

Vezmeme-li člověku a jeho mysli možnost vynikat, ztratí motivaci, aby se on i jeho mysl stávali

## **STÁLE DOKONALEJŠÍMI**

**Pozn. Pořád vykládal o tom, kam to chce dotáhnout a kam to dotáhne. Ted' už mlčí. Chce to nějak doklepat.**

**Ještě pořád vás baví dumat se mnou společně nad člověkem a komunikací?  
Ještě stále se mnou spolupracujete a přemýšlíte?**

**Jestliže ne a už jenom povrchně čtete, ale samotným vám už v hlavě  
nenaskakuje nic, ani souhlas, ani nesouhlas, mozek vám jen bezmyšlenkovitě  
bloumá, zavřete tuto knihu a běžte dělat něco, co vás bude v tuto chvíli bavit,  
naplňovat a zajímat více.**

**Nemyslím to ve zlém, nevyhazuji vás ani se neurážím.**

**Nikdo z nás přece není stroj a každý máme trochu jinde položeny hranice, po  
které jsme schopni udržet pozornost a vnímavost.**

**Pokud jsme dosáhli těchto hranic osobní výdrže, nastal pravý okamžik opustit  
to, co zrovna děláme, a pustit se na chvíli do něčeho jiného, aby si mozek  
odpočinul a aby se znovu zaktivizoval. Změna mu prospěje.**

**Zatím nashledanou a díky za spolupráci, nic nebrání tomu, abyste se zase po  
čase vrátili k této publikaci zpátky a s čerstvými silami a s chutí pokračovali  
dál.**

**Bez chuti to opravdu nemá cenu a jenom budete plýtvat silami a časem.**

**Já vám nikam neuteču, v tom spočívá kouzlo skvělého lidského vynálezu -  
písma.**

**Proto neříkám sbohem, ale nashledanou.**

# PŘÍKLADY Z UVAŽOVÁNÍ A KOMUNIKACE

Tak.

Co mám pro vás, kteří se mnou chcete pokračovat dál? Pro vás, kteří máte výdrž, apetit po poznávání a chuť na další přemýšlení přece jenom větší než ostatní? Pro vás, kteří jsou nenasatnější, houževnatější, kteří prostě dokážou víc?

Vybral jsem některá vyjádření klasiků a trochu je ze svého pohledu rozebral a okomentoval.

Trochu mě mrzí, že se občas malinko vracím k tomu, co je popisováno na předcházejících stranách, ale nejde to jinak. Je to jako v životě. Chtě nechtě holt musíme to či ono opakovat, protože lepší cesta prostě není nebo nás nenapadá.

Vůbec vás nenutím, abyste se mnou v následujících textech souhlasili, jenom si přečtete co píšu, a máte-li chuť a čas, zkuste ke slovům klasiků napsat svá krátká pojednání a pak si sami pro sebe vyhodnoťte, zda jste se mnou v souladu či v rozporu, nebo zda máte na problematiku úplně jiný pohled, který nelze nazvat žádným z uvedených termínů.



## Ab initio Od začátku

Neexistuje člověk, který by stál mimo společnost. I Robinson Crusoe na svém ostrově vycházel z toho, co jej naučili lidé, s kterými vyrůstal.

Přestože často toužíme po klidu a samotě, potřebujeme mít pocit, že jsou kolem nás lidé, kteří jak v pracovním, tak v osobním životě, vytváří prostředí, ve kterém si s nimi můžeme předávat informace – ve kterém můžeme komunikovat.

V osobním životě jsme ve svých projevech přirozenější, chováme se tak, jak se cítíme, jací skutečně jsme.

V pracovním a společenském styku máme tendenci strojeně dodržovat pravidla, která jsou sice nepsaná, ale obecně se dodržují. Zamlžujeme a maskujeme své nedostatky, skrýváme emoce, neprozrazujeme sympatie a antipatie, v konverzaci nezaujímáme jasná stanoviska, ale prokládáme řeč bezobsažným balastem. Přitom chceme působit uvolněně, přátelsky a přirozeně....

Hrát si na něco, čím nejsme, je ošidné. Okolí je schopno podprahově vnímat rozpor mezi naším vnitřním „já“ a vnější maskou, kterou chceme klamat. Neupřímnost a klam je horší než upřímná neotesanost. Navíc ve vypjatých situacích obvykle pravda vyplave na povrch.

Osvojme si základní společenská pravidla, ale nedovolme, aby nás svázala do balíku, který ztratí barevnost a působí jako zdecimovaný tvar, očesaný o vše zajímavé a nalinkovaný podle pravítka.

Spojit absolutní dodržování společenských pravidel se snahou úplného uvolnění a přirozenosti je nemožné. Každý jednotlivec je schopen dosáhnout odlišné míry propojení etikety a přirozenosti. Pamatujme ovšem na jedno pravidlo, které vyjádřil La Rochefoucauld: *„Nic nebrání přirozenosti více než snaha působit přirozeně.“*

## Actum ut supra Ujednáno

Pravidla, kterými se řídí náš život, jsou v zásadě dvojí.

První skupina pravidel, říkejme jí nepsaná, vychází z naší přirozenosti, z celého spletence racionálna a emocí, které tvoří naši osobnost. Racionálno nás vede k výměně informací a k uvědomělému i neuvědomělému učení se a k opakování po jiných lidech. Co se nám líbí, co považujeme za správně, co nám imponuje, to napodobujeme.

Emoce se chovají často jako neřízený vodopád . Objeví se, zaplaví krajinu a zase zmizí, nebo se změní v potůček, nebo také v dravou řeku.

Jestliže racionálno nás činí moudřejšími, emoce nás činí přirozenějšími a lidštějšími. Kde rozum zvažuje věcné argumenty, tam emoce vyvolávají celou škálu situací od souznění až po konflikty a nedorozumění.

Druhá skupina pravidel, říkejme jí psaná, upravuje náš život a svazují nás do určité formy. Jestliže lidská přání jsou neomezená, pak psaná pravidla vytváří nezbytný rámec k tomu, aby ve společnosti existoval řád, který zajistí, že bude průběžně řešen rozpor, kdy neomezenost lidských přání je limitována omezenými zdroji, které jsou schopny tato přání uspokojovat.

Psaná pravidla se snaží navodit soulad, působí studeně, nadřazeně, nudně a nezajímavě, jsou ovšem tím, co ve společnosti reguluje vše od výměny informací mezi lidmi až třeba po řízení ekonomiky.

Nezapomínejme na dvě věci. Jednak existují lidé, kteří psaná i nepsaná pravidla porušují, jednak většina pravidel má své výjimky.

Žádné pravidlo není a nemůže být v nezměněné podobě platné navěky. Deset Božích přikázání přežívá stovky let a řada lidí je akceptuje. Obchodní zákoník se mění vždy po pár letech.

Ať je to tak nebo onak, a i když se na psaném pravidle lidé shodnou, po nějakém čase jsou podle Murphyho zákonů „*Výjimky vždy početnější než pravidla*“.

## **Dulce est disipere in loco**

Je sladké zbláznit se v pravý čas

Mezilidská komunikace je na první pohled především výměnou informací. Mějme na paměti, že tak se nám komunikace pouze jeví, ve skutečnosti si vyměňujeme mnohem více.

Vzájemně si předáváme vztahy, emoce, postoje, přání, vize, nekomunikujeme pouze obsahem, ale také formou!

Ve vypjatých, stresových a krizových situacích bývá často racionální výměna informací potlačena neuvědomělými impulsy, díky nimž se chováme tak, jak bychom se za normálního klidového stavu nikdy nechovali. V krátkém čase tak předvedeme svému okolí to, za co se později stydíme, co naše nitro příliš obnažuje i před těmi, které si nechceme pustit příliš blízko k nám samým...

Především touha rychle něco změnit, přijmout radikální řešení, uskutečnit radikální řez, příliš rozezvučí naše vnitřní struny a my se pak sami divíme, co jsme to jenom ze sebe vykřičeli. Jsme-li zamilovaní, zbláznění chutná sladce. Jsme-li vystresovaní a racionální řešení problému je potlačeno, řešení se ujmou splašené emoce a výsledek mívá hořkou pachut'. Co s tím? Jen suchopár nepodléhá emocím. Když už svým emocím podlehneme, nemá smysl se následně trápit.

Občasné „zbláznění“ člověka vede vždy po nějaké době k zamýšlení a k hledání cesty ke změně.

Jestliže tu a tam chybujeme, je to přirozené a není důvod, abychom se ze svých chyb hroutili. Každý náš neúspěch přece vede k jeho pochopení, překonání a odstranění.

Lidé se často trápí, protože jejich pýcha neunesla neúspěch. Přitom je logické, že každý úspěch je provázen i řadou nezdarů.

## **Ab homine homini cotidianum periculum (Seneca)**

Člověk člověku je ustavičným nebezpečím

Všímáme-li si druhých lidí, utváříme si o nich více či méně zkreslený názor.

Stejně tak jiní lidé hodnotí nás a utváří si názor o nás. Kdo by nechtěl být oblíbeným, příjemným, obdivovaným a všemi akceptovaným člověkem? Ale jde to vůbec? Jistěže nejde.

První dojem sice napoví mnohé, ale je to jenom nepřesný odhad! Perfektní obal čokolády přece neznamená, že čokoláda musí být nutně výtečná!

Lidé se vzájemně poměřují tolika hledisky, že nalezení „dokonalého“ jedince je nemožné. Při posuzování lidí jsme ovlivněni takovou šíří aspektů, navíc proměnlivých aspektů, že hodnocení je vždy subjektivní a svým způsobem zaujaté.

Ovlivňuje nás prostředí a tradice, ale také předsudky, zvyky, stereotypy, nálady, pocity, sympatie, antipatie, rozpoložení, skepse, obdiv, stud, únava, apatie, podřízenost, nadřízenost, strach, úzkost, rezignace, uvolněnost, sebejistota a tisíce dalších vlivů a stavů.

Po světě nechodí dva úplně stejní lidé, ani jednovaječná dvojčata nejsou totožná. Co to znamená?

Nepřeceňujme očekávání! Obdivujeme-li někoho, mějme na paměti, že co se nám může zdát na první pohled dokonalé, nebude dokonalé úplně. Až odezní první dojem, často povrchní a ukvapený, následuje projekce, v rámci které posuzujeme chování a jednání dotyčného stejnými vzorci, jakými se chováme, a podle jakých jednáme, my sami.

Jestliže si samolibě myslíme, že jsme schopni zcela „přečíst“ jiného člověka, pak mějme na paměti, že lidské nitro je jako moře. Stále v pohybu, ani vteřinku bez jediné vlny, občas klidnější, občas rozbouřené s obrovskými vlnami. Lehce se může stát, že jiného člověka posoudíme jako klidnou a bezpečnou mořskou hladinu, a pak nás jeho první větší vlnka smete a utopí.

## **Hoc facias homini, quod cupis esse tibi**

Čiň lidem to, co chceš, aby činili oni tobě

Na lidi, se kterými komunikujeme, máme určité požadavky. Současně máme očekávání, která, jak předpokládáme, by ti lidé měli naplnit.

Vztah požadavků a očekávání je vždy disproporční. Kolikrát už zazněla ve světě věta: „*Tys mě zklamal!*“

Ale řekněme si upřímně. Zklamal on nás, nebo jsme zklamali my sami sebe, protože naše očekávání byla jiná, než nám dotyčný mohl ve skutečnosti poskytnout? Svoji roli v takové situaci obvykle pomíjíme, zapomínáme říkat já, ale vše svalujeme na dotyčného, a jedním dechem vykřikujeme : „On“.

Jsme frustrování, otrávení, ale nevzdáváme se a tvrdě vyžadujeme naplnění své představy. Stáváme se někým, kdo ztrácí respekt k osobnosti jiného a naše pošetilá snaha předělat jej k obrazu svému přináší jenom trápení a negace. Každý z nás je do určité míry schopen se měnit. Tlačí-li na nás však někdo více než uneseme, je to stejné, jako když na loď naloží námořníci větší náklad, než je její nosnost. Loď se potopí.

Netlačíme občas i my na lidi kolem nás více, než je zdravo? Neznamená naše snaha naplnit vlastní sny a představy konec, zmar a potopení snů a představ někoho jiného?

Dosažení našich úspěchů dlážděných neúspěchem lidí kolem nás je možná chvíli opojné. Ale na jeho konci zůstane člověk stát na hřbitově. Sám. Jediný přeživší. Opuštěný. Je to úspěch? Není pravdivé, že úspěch dosažený přes „mrtvoly“ není úspěchem, ale porážkou? A není pravdivé indiánské rčení, že „*člověk není ostrov*“?

Nejsme radši, když nás někdo za úspěch pochválí, než aby nás haněl? Xenofón to vyjádřil hezky: „*Kdo má rád chválu, musí si k ní vysloužit důvod*“.

A já bych dodal: „*A ještě musí existovat někdo, kdo chválu vysloví.*“

**Felix, qui nihil debet**  
Šťasten je ten, kdo není nikomu nic dlužen

Lidem kolem nás více dáváme, nebo si od nich více bereme?

Každý člověk chce žít dobrý a šťastný život.

Potřebujeme přátele, lásku, rodinu, zdraví, vědomosti... Ale stačí to? Ne.

Potřebujeme ještě něco. Víru v budoucnost.

Život nám dává to, co od něj očekáváme, ale očekává na oplátku od nás, že mu také něco vrátíme. Životu, stejně jako lidem kolem nás, občas něco dlužíme, stejně jako oni občas něco dluží nám. Chceme-li držet mezi dluhy a pohledávkami vyrovnanost, držíme se v životě toho, co umíme nejlépe. Neměříme své úspěchy a neúspěchy náhodnými výhrami a občasnými prohrami.

Všechno, čím v životě procházíme, přispívá k budování naší osobní filozofie. Vybudujeme-li si silnou a stálou osobní filozofii, zvýšíme šanci žít úspěšný život a získáme schopnost nejen brát, ale i dávat. Uvzneme-li ovšem v pesimismu, v konfliktech, ztratíme-li víru ve vlastní schopnosti, přijdeme-li o sebevědomí a sebejistotu, pak se blížíme k propasti, která je více než nebezpečná.

Staneme se tím, kdo jen bere, kdo ovšem současně ztrácí možnost dávat. A ztratíme-li možnost dávat, zůstaneme-li pouhým prosebníkem čekajícím na milodary, přijdeme nejen o vyrovnanost, ale i o pocit štěstí z toho, že sami obdarováváme. Nejen, že nás začne trápit pocit dluhu, začne nás trápit i ztráta víry v budoucnost.

Nedaří se nám v životě a hledáme nápady, jak náš život změnit? Co s tím?

Začněme třeba tak, že si vezmeme papír a tužku a napíšeme si co, nebo kdo, za náš neúspěch může. A až bude seznam dostatečně dlouhý, popřemýšlejme, zda v něm něco nechybí. Co? Přemýšlejme opravdu důkladně. Třeba tam chybí to nejdůležitější. Naše jméno.

## Vivere militare est. (Seneca)

Žít znamená bojovat

Život plyne zdánlivě jako voda v řece. Zrodí se z malého pramínku, pak teče a teče, nabývá na mohutnosti a síle, aby se nakonec po dlouhé či kratší cestě vlila do moře, aby se rozpustila v nepřehledné vodní mase a mohla začít další koloběh.

Než kapka vody doputuje do svého cíle, čeká ji mnohé nebezpečí, řada překážek a zbloudění.

Srovnání kapky vody a lidského života má jeden zásadní problém. Kapka je zcela pasivní a plně podléhá všem vlivům, které na ni působí. Lidský život je aktivní a má schopnost utvářet sám sebe, sám ovlivňovat své vlastní osudy..

Existují lidé, jejichž životní cesta je podobná pasivní kapce vody. A existují lidé, kteří sami ovlivňují osud. Lidé, kteří silou své osobnosti a svého ducha vtiskují věcem řád, dávají jim smysl, naplňují je obsahem a vytvářejí tak vklad nejen do rozvoje svého života, ale i pro budoucnost týkající se mnoha dalších lidí..

Není to snadná cesta. Čteme-li v novinách o úspěšných osobnostech, zdá se nám, že jejich život provází štěstí, pohoda a jedno vítězství za druhým.

Je to tak?

Jistěže ne. Každé malé vítězství je vykoupeno tvrdou prací, ať už duševní či fyzickou. A každé malé vítězství je překonáním protivenství, ať už je nazýváme konkurencí, záští, nepřejícností či soupeřením.

Žít znamená bojovat... Z té věty nevyplývá nic víc než to, že pošetilá představa o životě, který si jen tak v poklidu plyne ze dne na den a z roku na rok, je opravdu naivní a veskrze pošetilá.

Život je nepřetržitým střetáváním, které nás možná trápí, nicméně je nesmírně důležité, protože každý malý střet a malý boj nás činí silnějšími, odolnějšími a chytřejšími. A v této souvislosti je nedůležité, zda jde o boj vítězný či o prorážku. Porážka mnohdy člověka vede ke zmoudření rychleji než lehká vítězství. Lehká vítězství často vedou k pýše, nadutosti, chamtivosti a pohrdání.

Jestliže žít znamená bojovat, pak nezapomínejme ve své pýše na slova filozofa a rétora Cicera: „*Incerti exitus sunt belli*“ („*Výsledky války jsou nejisté.*“)

## **Sua satius est mala quam aliena tractare (Seneca)**

Je lepší zabývat se vlastními nedostatky než cizími.

Japonské přísloví říká: „*Všichni jsou nedopečení takoví, jenom já jsem dobrý, makový.*“

Jdeme po ulici, sedíme v restauraci, cestujeme autobusem, procházíme se po ulici, a všude kolem nás je spousta lidí. Máme neodbytnou chuť ty lidi hodnotit, poměřovat je s jinými lidmi i sami se sebou.

Vidíme stovky a tisíce nedostatků u všech těch druhých, oblékáním počínaje a gestikulací konče. Zvláště rádi si o jejich nedostacích popovídáme s někým blízkým a cítíme zadostiučinění z toho, že se shodneme na tom, co je u druhých nedokonalé, hloupé, nespolečenské, nedůstojné, pokleslé, podbízivé, směšné, nesladěné, vyzývavé či odpudivé...

My jsme přece ti dobří, dopečení, makoví.

Zkusme tu a tam, až budeme doma sami, vyzvat velké domácí zrcadlo v ložnici či koupelně na souboj.

Postavme se před svůj obraz v zrcadle, oblečme se, jak se obvykle oblékáme, tvařme se, jak se obvykle tváříme, stůjme tak, jak obvykle stojíme, a povídejme něco tak, jak obvykle povídáme. A dobře se v zrcadle pozorujme.

Nebojme se strávit sami se sebou čtvrt či půlhodinku a říci nahlas všechno, co si o sobě v té chvíli myslíme.

Posuzujme toho člověka v zrcadle jako by byl cizí. Nešetřeme ho stejně, jako obvykle nešetříme ty druhé. Nekompromisně ho zkritizujme a setřeme za všechno, co se nám zdá nedokonalé, hloupé, nespolečenské, nedůstojné, pokleslé, podbízivé, směšné, nesladěné, vyzývavé či odpudivé... Když to uděláme opravdu pečlivě a bez předsudků, pak zjistíme, že se od těch druhých lidí vlastně až tolik nelišíme. A přesto si občas neodpustíme ty druhé pořádně seprat, jako bychom my sami byli geniálně dokonalí.

V této souvislosti nás jedno norské přísloví varuje: „*Neskákejte vysoko pod nízkým stropem!*“



## **Fides facit fides**

### Důvěra vzbuzuje důvěru

Důvěra v jiné lidi vychází z důvěry v sebe sama. Jsme-li nedůvěřiví, vystrašení a podezíraví, vystavujeme tak v celé své nahotě naše vlastní problémy, slabosti a vnitřní nejistoty. Neexistuje žádný jednoznačný a přesný vzorec, podle kterého lze vypočítat, komu důvěřovat lze, a komu důvěřovat nelze. Je to vždy jen otázkou empatie a citu.

Nicméně platí, že silná osobnost je schopna důvěřovat mnohem více a častěji než osobnost slabá a rozkolísaná. Je to dáno především tím, že silná osobnost si bez zbytečného strachu a vnitřního panikaření uvědomuje, že důvěra může být nějakým způsobem zneužita. Zneužita proti nám. Podáme ruku a čekáme přátelský stisk a nečekaně dostaneme ránu. Co je třeba učinit, aby nás podobná událost nesrazila do hluboké deprese?

Uvědomme si, co umíme, čím jsme, čeho jsme dosáhli a čeho chceme dosáhnout. Uvědomme si, že jedna kapka bouří nedělá.

Vzpomeňme si, že lidstvo napsalo tisíce románů o tom, jak někdo zklamal důvěru někoho jiného.

A konečně si také řekněme, že nemá smysl trápit se a ježít nad něčím, co nás konec konců může vlastně poučit.

Chceme být zralí, spolehliví, výkonní, tvořiví, houževnatí, chytří, ukáznění, silní a úspěšní. Jestliže chceme takovými opravdu být a splnit svá očekávání, vysíláme do světa signály o svém hlubokém přesvědčení, že svá očekávání jsme rozhodnutí naplnit.

Naučme se velkorysosti. Zklamal někdo naši důvěru? Dobrá. Ale je to JEHO problém, ne NÁŠ problém. Přesto se trápíme? Naučme se žít s tím, že nás občas někdo zklame. Buďme z těch zklamání silnější, ne slabší.

Stačí se zamyslet nad kratičkým citátem Anouilha: „*Věci nejsou tím, čím jsou. Jsou vždy tím, co z nich uděláme*“.

A neodpustím si dodat: „*Důvěřujeme-li, projevujeme respekt. A projevujeme-li respekt, vnášíme do vztahů kolem sebe hodně pozitivního, i přes veškerá nebezpečí, která na nás z projevené důvěry číhají*.“

## **Proximus sum egomet mihi. (Terentius)**

Nejbližší jsem sám sobě.

Naše chování a jednání je tím, podle čeho nás ostatní lidé posuzují.

Přestože se snažíme prezentovat sami sebe co nejlépe, vždy nevycházíme jenom z toho, jak sami sebe vnímáme, ale často podléháme touze upoutat pozornost a zazářit, získat uznání od druhých – prostě hrajeme divadlo, abychom vyhověli vkusu a přání svého okolí.

Sice je nám třeba zle a bolí nás hlava, ale na pracovní poradě se tváříme, že máme vše pod kontrolou a jsme ve formě. Na plese se nekonečně otravujeme a nudíme, ale přitom rozdáváme úsměvy a všechny ujišťujeme, že se cítíme ohromně!

Podle situací, ve kterých se nacházíme, volíme to, co nám navenek utváří pokud možno nejlepší osobní image. Spisovně a způsobně mluvíme, dodržujeme společenská pravidla při komunikaci i při stolování, držíme správně tělo, hlídáme si mimiku, gestiku, kontrolujeme si upravenost, dbáme na přiměřené oblečení, a všechno nejen kontrolujeme a hlídáme, ale také vylepšujeme a doladujeme, abychom nevysílali špatné signály a neztráceli osobní kredit ve společenském, osobním či profesním životě.

Problém spočívá v tom, že drtivá většina lidí vlastně směřuje k jakési obecné rovině vedoucí k tomu, abychom žili a chovali se stejně jako ti druzí, které považujeme za schopné a úspěšné.

Zkusme pouvažovat nad tím, zda není lepší, samozřejmě při dodržování společenských pravidel, řídit své chování podle toho, jak se vnímáme a cítíme my sami, než jenom výhradně podle toho, co po nás žádá okolí.

Vedme naše děti k tomu, aby byli sami sebou, aby jenom tupě nenapodobovali. Slovy Lessinga: *„Největší chyba, které se dopouštíme při výchově mládeže je ta, že ji neučíme samostatnému myšlení.“*

A slovy Benjamina připojuji: *„Být šťasten znamená být bez jakýchkoliv obav sám sebou.“*

## **Quotidianum velescit**

Věc každodenní se málo cenní

Rituál. Jedno prosté slůvko a tolik síly skrývající se v jeho obsahu.

Můžete namítnout, že opakování čehokoliv se postupně projevuje rutinou, šedí a nudou. Ano. U některých lidských konání a činností tomu opravdu tak je. Nicméně rituál není prostým opakováním.

Rituál je činností mnohem hlubšího poslání, které nám vytváří pocit jakési jistoty, pocit bezpečí z toho, že věci a děje kolem nás fungují jak mají. Tento pocit se přenáší z vnějšího okolí do našeho nitra a navozuje příjemný stav pohody a také přesvědčení, že věci jsou pod naší kontrolou. Rituálů jsou tisíce. Od těch nejsložitějších náboženských až po ty naše osobní, o kterých jsem uvažoval v předchozích větách.

Káva nám chutná více z našeho červeného hrníčku, a jestli jednou přinese sekretářka kávu v hrníčku modrém, začne nám vrtat hlavou, sakra, tohle není dobré znamení, co se ještě dneska vytrhne z normálu? Kdo vlastně dnes má přijít a přinese nám nečekané či dokonce špatné zprávy?

Nebo jdeme k důležitému jednání a zapomeneme svůj oblíbený talisman, který přece stačí sevřít v pěsti a jednání musí dopadnout dobře. Jenomže dnes talisman nemáme. Bůhví, jak to dneska dopadne...

Rituály jsou velice pozitivní záležitostí. Pomocí rituálů můžeme omezovat nervozitu, generovat v sobě síly, získávat sebevědomí či nalézat duševní rovnováhu.

Sledujme malé děti. Jak jenom ony milují rituály při koupání, převlékání, vstávání či uléhání! Podvědomě vědí, že rituály jim vytváří prostředí, ve kterém se mohou cítit bezpeční a jistí, ve kterém jsou doma. Rituál je jako domov. Bezpečný přístav, schopný skrýt nás před bouří. Važme si rituálů stejně, jako si vážíme domova. Na druhé straně nezapomínejme na prastarou moudrost, že všeho moc škodí. Nenechme rituály, aby nás oblouznily, ale využijme je k vlastnímu posílení.

## **Calumniare audacter, semper aliquid haeret (Plutarchos)**

Jen směle pomlouvej, vždy něco zůstane

Jedovatého hada se nebojí jenom slepec, který ho před sebou nevidí.

Netvrďme, že se nebojíme pomluv. Pomluvu zpravidla nevidíme ani neslyšíme, protože ji někdo vypouští hezky za našimi zády.

Jak naivní je tvrzení, že nás se pomluvy netýkají, protože žijeme a konáme tak, aby neměl nikdo důvod pomlouvat právě nás.

Čím více budeme úspěšní, čím více se nám bude dařit, tím více se najde lidí, kteří budou naše výsledky zpochybňovat a hledat nejrůznější temné okolnosti, za kterých jsme svá drobná vítězství dosáhli. Proč drobná vítězství? Drtivá většina úspěchů v životě jsou vlastně malé epizody, které možná ve chvíli vítězství chutnají opojně, ale časem se stanou jen nepatrnými kapitolami v románu naší jedné lidské existence, ve které se zvolna suneme od narození ke smrti.

Pomluva je jako hadí jed. Na první pohled nevypadá nebezpečně, v nepatrné dávce se dokonce může pomluva stejně jako jed stát i lékem. Pomluva ovšem zřídka bývá nepatrně dávkována. Naopak. Má tendenci stupňovat se a vyvolávat další a další negativní reakce.

Jako hadí jed zasahuje orgán po orgánu, až rozloží celý organismus, tak i pomluva pomalu rozkládá naše okolí, naše vazby a vztahy, aby nakonec plnou silou udeřila přímo na nás samé.

Hadí jed ochromí v konečné fázi se všemi svaly i srdce, pomluva ochromí naše sebevědomí, naši osobnost a bere sílu pouštět se s čistou myslí do dalších a dalších aktivit.

Nechceme-li být darebáci, nepomlouvejme, chceme-li být realisté, počítejme s pomluvami.

A dodejme slovy klasika: *„Když k nám pomluva dorazí, myslíme na to, že pokud nás někdo kope do zadnice, znamená to, že jsme vpředu.“*

A ještě maličkost - vyvarujme se pokušení pomluvu vracet. Pomluva sama se chová jako bumerang a často po nějaké době zasáhne svého původce. V tom se od hada liší. Had se sám neuštkne, ten kdo pomlouvá, ano.

# NÁMĚTY NA VLASTNÍ CVIČENÍ

Milí přátelé, snad jsme se trochu při společné duševní práci nad texty, pokud jste se mnou opravdu spolupracovali, sblížili, a já si mohu dovolit toto oslovení.

Co teď?

Nabízím vám další vyjádření klasiků, tentokrát ovšem bez toho, že bych k nim připisoval svůj vlastní komentář.

Vyberte si tvrzení, které je vám blízké nebo vás jenom prostě něčím oslovuje, a zkuste si napsat komentář sami.

Je to jenom na vás. Nechci vás už svými slovy nijak ovlivňovat, jsem přesvědčen, že si poradíte sami.

Napište si prostě pár řádků jenom sami pro sebe.

**Cupido et ira pessimi consultores.**

Vášeň a hněv jsou nejhorší rádcové.



**Nulla lex satis commoda omnibus est.**

Žádný zákon není dostatečně výhodný pro všechny.



**Crimen vel poena paterna nullam maculam filio infligere potest.**

Otcův zločin nebo trest nemůže nijak poskvřnit syna.



**Clara pacta – boni amici.**

Jasně dohody – dobří přátelé.



**Contractus est ultro citroque obligatio.**

Smlouva je vzájemný závazek.



**Nihil gratis.**

Nic není zadarmo.



**Factum infectum fieri nequit. (Plautus)**

Co se stalo, nedá se odestát.



**Amicus certus in re incerta cernitur. (Cicero)**

V neštěstí poznáš přítele.



**Praeteritum tempus numquam revertitur. (Cicero)**

To, co uplynulo, se nikdy nevrací.



**Quam scit libens, exerceat artem. (Horatius)**

Člověk se má zabývat takovým oborem, jaký má rád.



**Verbis opera concordare debent. (Seneca)**

Slova a skutky se mají shodovat.



**Deliberando saepe perit occasio. (Syrus)**

Přemýšlením člověk často ztrácí příležitost.



**Exemplum docet.**

Příklad poučuje.



**Panta rhei. (Herakleitos)**

Všechno plyne.



**Successus ad perniciem multos devocat. (Phaedrus)**

Mnohé svede úspěch do záhuby.



**Semel emissum volat irrevocabile verbum. (Horatius)**

Vyslovené slovo nevezmeš zpátky.



**Qui stat, videat, ne cadat.**

Kdo stojíš, dej si pozor, abys nespádl.



**Litera scripta manet.**

Co je psáno, trvá.



**Cras poterunt fieri pessima sicut heri.**

Zítřka se může stát to nejhorší, stejně jako včera.



**Gaude sorte tua!**

Raduj se z údělu svého!



**Odi profanum vulgus et arceo! (Horatius)**

Nenávidím sprostou lůzu a vyhýbám se jí!



**Omnia vincit amor. (Vergilius)**

Vše zmůže láska.



**Errare humanum est. (Seneca starší)**

Chybovat je lidské.



**Humanitatis optima est certatio.**

Soutěžení v lidství je nejušlechtilejším závoděním.



**Duobus certantibus, tertius gaudet.**

Když se dva hádají, třetí se směje.



**Nullum magnum ingenium sine mixtura demetiae. (Seneca)**

Žádný velký duch není bez trochy bláznovství



**Ubi bene, ibi patria.**

Všude dobře, doma nejlépe.



**Donato non sunt ora inspicienda caballo.**

Darovanému koni na zuby nehleď.



**Omnia mors aequat. (Claudianus)**

Smrt všechno srovná.



**Curae pone metas, ut sit tibi longior aetas.**

Zkrať své starosti, aby sis prodloužil život.



**Testis unus, testis nullus. (Zásada římského práva)**

Jeden svědek, řádný svědek.



**Felicitas multos habet amicos.**

Štěstí má mnoho přátel.



**Fortes fortuna adiuvat.**

Odvážnému štěstí přeje.



**Per aspera ad astra. (Vergilius)**

Trnitou cestou ke hvězdám.



**Nemo malus felix. (Luvenalis)**

Nikdo zlý není šťastný.



**Acta est fabula.**

Hra je u konce.





# CITÁTY

Jako závěrečnou část knihy si dovoluji nabídnout vám několik citátů. Jsou to citáty z mé monografie CUBECA, které vybrala a seřadila Zuzana Tarabusová, má někdejší studentka a později cestovatelka, spisovatelka a redaktorka, s jejímiž články jste se mohli setkat mimo jiné v Mladé Frontě Dnes či v časopise Květy.

Jde jak o citáty vybrané z mých myšlenek a úvah, tak o citáty všeobecně známé, kterými jsem v monografii dokládal některá tvrzení.

Proč jimi tuto knihu uzavírám?

Inu, citát je obdobně úsporný literární tvar jako aforismus, kterým nešetřím v poznámkách v kapitole nazvané „*POHLED DO NAŠICH DUŠÍ*“. Citát vyjadřuje ve zkratce to, co vlastně všichni víme, ale co zpravidla nedokážeme jiným lidem jednoduše vysvětlit.

Na začátku této knihy jsme si řekli, že komunikace má být stručná.

Jak aforismy, tak citáty, jsou těmi nejpůsobivějšími příklady, jak říci v několika slovech nesmírně mnoho.

Přál bych si, abyste si v následující kapitole našli citát odpovídající vašim představám, a v hlavě vám z toho citátu samo od sebe vyklíčilo v mysli vaše vlastní povídání, aby se ve vaší mysli zrodila vaše vlastní kniha.

## Špetka filozofie

Na světě je všechno konečné. Nekonečná je ovšem početilost lidí myslet si, že jejich život, práce a skutky, se z konečnosti mohou vymknout. Nemohou.

Není jenom krásné a není jenom škaredé, není jenom šťastné nebo jenom nešťastné. Tyto krajnosti se neustále prolínají.

Všeho s mírou. A zejména s mírou toho, čemu nerozumíme dokonale.

Co se zdá na první pohled harmonické není nic víc než skutečnost očesaná o to, co ji dělá zajímavou a inspirativní.

Křivka je mnohem půvabnější a zajímavější než stupidní přímka.

Neškodí občas času připomenout, že ani on není všemocný. Ale spoutat čas nastálo? To je utopie.

Co je samo o sobě ošklivé, v kombinaci s krásným svoji ošklivost ztrácí.

Netrpělivost ducha nás žene dopředu a dál.

Oheň a slunce mají mnoho společného. Asi proto, že slunce je jeden velký oheň.

V krbu se z pevných a nepoddajných polen stávají kroutící se polínka, aby z nich nakonec nezůstalo víc, než hromádka lehoučkého prachu. Jako život, že?

Každá věc má pod vnější slupkou ukrytá nejrůznější tajemství.

V životě neplatí přímá úměra, v rámci které by více peněz znamenalo automaticky více štěstí, svobody a pohody.

Každá stará věc nese pečeť těch, kteří ji vytvořili a užívali. Ta věc v sobě stále zadržuje jejich dotyky, jejich vůli, stopu jejich života...

Chce-li člověk něco získat, nesmí se bát něco ztratit.

Chceš-li zvítězit, vyhýbej se poraženým, protože jejich zoufalství je nakažlivé.

Právě z neúspěchů se časem vyklubou osobnosti.

Cesta není strnulost a deprese, cesta je pohyb a očekávání.

Bohatý? Chudý? Relativnost těchto slov je nekonečná.

Ti, kteří se smíří s tím, že jsou chvíli dole a chvíli nahoře, vítězí. Jen slaboch, který padne dolů a nechá se nakazit poraženeckou slabostí a fňukáním, zůstává dole.

I naše příběhy vyblednou a zmizí. Ale aby mohly vyblednout a zmizet, musí nejdříve nějaké být.

Tři sta pětadesát dní v roce, tři sta pětadesát samostatných životů do kterých vstupujeme, abychom v nich něco vytvořili, a abychom za nimi večer potichu zavřeli dveře.

Každý kus oděvu zetlí a rozpadne se, aby za nějaký čas, díky věčné recyklaci všeho kolem nás i nás samých, našel znovu své místo a poslání.

Kulisy hnusu a smradu ještě nemusí znamenat banalitu, odpor, nudu a zklamání. Bez škaredého neobjevíme krásné, bez krásného nepochopíme škaredé.

Od narození až do smrti žijeme v prostředí, které nás omezuje.

V proměnlivosti lidských postojů existuje nepřetržitě možnost, že člověk se tu a tam ze špatné cesty vrátí na tu správnou. Nebo naopak.

Jenom ať smrt není věčným odpočinkem. To nicnedělání by přineslo jenom další smrt. Jestli něco po smrti následuje, ať je to tvůrčí a aktivizující.

Se svými vlastníma rukama si nikdo celý život nevystačí.

Je úplně jedno, zda bůh existoval, existuje nebo neexistoval a neexistuje. Je to virtuální pojem.

Kdo se za víru pouze schovává, kdo k ní přistupuje jenom vypočítavě, nebo kdo ji pouze využívá, ten z ní je schopen dostat málo pozitivního, ten si svůj svět zaneřádí negacemi.

Velké myšlenky a velké vize se skrývají ve změti nepatrných věcí a procesů kolem nás.

Jen máloco je rovně, a pokud je chvíli něco rovně, pak se to stejně zakříví.

Někdy se opijeme, i když víme, že nás bude druhý den bolet hlava.

Zázrak nekonečného řetězce sebeobnovování přírody je tím nejfantastičtějším kouzlem, které znám. Jenom si přeji, aby to kouzlo existovalo nekonečně dlouho, pokud, samozřejmě, nějaká nekonečnost vůbec existuje.

Jestliže tělo je už pouhým prachem, pak odrazy vědomí a vůle žijí dál, jako by se vysmívaly konečnosti.

Hluboké myšlenky nelze dolovat plánovitě a cíleně, ty přicházejí nenadále.

Člověk musí být ochoten snášet i to, že tu a tam přichází prázdno.

I když máme budoucnost, a tedy ještě nás něco čeká, pak je současně nepopíratelné, že všechny věci a situace kolem nás, a po nás, jednou pominou.

Na světě je to zařízeno tak, že rozvrat nakonec zasáhne a ztrestá svého původce.

Absolutní budoucnost, existuje-li něco takového, v pomíjivosti věcí nakonec všechno srovná, ale kdyby člověk vycházel jenom z této jediné teze, ztratil by život jakýkoliv smysl.

Řád přírody je jediné právo, které je rovné všem.

K přírodě je nutno přistupovat jako k příteli, ne jako k nevolníkovi.

Na jedné straně chceme rozumět úplně všemu, a na druhé straně je přece báječné, že všemu nerozumíme.

Ve filozofických otázkách těžko rozlišíme optimismus od pesimismu.

V Americe bude hodně lidí tvrdit, že jsou tím více šťastní, čím více jsou bohatí, buddhisté na východě budou tvrdit, že jsou tím více šťastní, čím méně toho mají, protože tím méně toho mohou ztratit.

Času můžete stavět přehrad kolik chcete, přesto jej neovládnete.

S časem nelze bojovat, s časem se lze pouze smířit.

Všechno naše vědění získáme až poté, co nám je zprostředkují smysly.

Nevyhnutelnou tragédií života je fakt, že nic nemůže skončit absolutním vítězstvím.

Více je vidět člověk, který plave proti proudu, protože většina, ne-li skoro všichni, plavou raději po proudu.

Každou věc a myšlenku lze duchaplně vysvětlit, ale je velice vratká hranice mezi tím, zda blbost vysvětlená duchaplně přestává být blbostí, či zda se blbost ještě více násobí.

Smysl má spousta věcí kolem nás, kterým bychom na první pohled žádný smysl nepřisuzovali.

Dokážete si představit, kolik stovek a tisíců snů kolem Vás proudí, jdete-li po ulici? Každý člověk, který Vás míjí, vleče ve své mysli svůj raneček snů, který je obvykle jeho největším bohatstvím.

Nejenom špinavý oděv musíme tu a tam vyprat a vyčistit.

Budovat dům na ošizených základech – stejně vám brzo spadne.

I dobrým lidem se stávají zlé věci, i když máme tendenci myslet si, že dobrým lidem dobré, zlým zlé.

Peklo a nebe si budujeme celý život sami každým svým činem a rozhodnutím. Peklo a nebe si prožijeme ve svém svědomí, až budeme naši pouť po této Zemi končit.

Zlo nepotrestáte dalším zlem, zlo se nejlíp trestá dobrem. Zlo umí bojovat se zlem, neumí se trvale bít s dobrem.

Co vám dnes připadá úžasně nové, neotřelé a revoluční, bude za pár let jenom vlnkou v proudu.

Myšlenku jakéhosi absolutního soudu, nebe a pekla, mají v sobě téměř všechna náboženství.

Budete-li dobří, budete odměněni dobrem, budete-li zlí, bude odměněni zlem. Až na výjimky.

Přitažlivost, i ta zemská, dokáže roztodivné věci.

Z téhle Země nikam neutečeme, musíme tu žít pohromadě a spolu.

Slunce osvobozuje...

Není plahočení se lidí za stále modernějšími prostředky komunikace, dopravy a techniky, začátkem cesty k tomu, aby se ta naše spoutaná vědomí krůček po krůčku osvobozovala ze svého strašlivého vězení v nás?

I největší události, činy a úspěchy se po letech stanou jenom stránkou v učebnici dějepisu, po staletích řádkem v učebnicích a po tisíciletích pomínou úplně stejně jako čas a život, který ty události, činy a úspěchy ve své době provázel.

Naše existence je založena na přerodu a změně a jenom pošetilec si namlouvá, že něco je věčné.

Silný člověk pochopí, že žádný absolutní vrchol neexistuje, proto ho nehledá a neplýtvá silami na něco, co není.

Nic nekončí v nicotě. Kdyby všechno, co zaniká, mizelo nicotě, tak by za chvíli všechno bylo jedno velké NIC!

Smrt a zánik není zánikem v pravém smyslu slova. Je to přerod, změna, splývání, aby se to, co odchází, objevilo vzápětí v nové formě.

Ač je to paradoxní, jednotlivá umírání jsou podmínkou toho, aby svět i život mohl být nesmrtelný.

Smrt bere živým jejich blízké, to nejdražší co mají, aby jim darovala ještě cosi cennějšího, nekonečné trvání a přežívání, v němž se nic neztratí, ale pouze neustále mění svou tvář, obsah, formu a strukturu.

Na onen svět si nikdo nic materiálního z tohoto světa nevezme. Je naprosto bezvýznamné, jestli jste si vozili zadek v Mercedesu nebo ho vláčili na vlastních nohách.

Procházka po hřbitově možná vypadá morbidně, ale je poučná. Pochopíte pokoru a spravedlnost. Na mnohých hřbitovech je nad bránou nesmírně pravdivá věta, která říká, konstatuje, varuje i napovídá: Co jste vy, byli jsme i my, co jsme my, budete i vy.

Od sebeklamu je jenom krůček k deziluzi, od deziluze je jenom krůček k beznaději, od beznaděje jenom krůček k sebezatracení .... a přesto se vždycky objeví nové světlo.

Naivní sebevrah si myslí, že aktem sebezničení unikne někam, kde bude jen klidně a spokojeně plynout v jiných prostorových a časových souřadnicích. Vybledlé duše sebevrahů bloudící v úžlabině temna. Špatně jste zvolili. Trosky studeného slunce povalující se pod okapy už vás nezahřejí.

Důležitější a podstatné je to, co je teď, nikoliv to, co bylo kdysi.

Budoucnost se nevnucuje. Prostě přijde a neptá se.

Občas se ocitnete, stejně jako já, v něčem, čemu nerozumíte. To ovšem neznamená, že to neexistuje.

## **O umění**

Divák nechce od umělce dokonalost. Divák chce po umělci, aby mu nechal prostor na domýšlení, prostor pro vlastní názor, prožitek a pocit.

Fascinace z určitého uměleckého díla je vždycky fascinací víceméně individuální.

Klasický obraz je a bude vždycky panenským obrazem jedné lidské vůle, čistý a neposkrvněný tím, co souhrnně považujeme za technický a technologický pokrok.

Chceš-li udělat něco, co bude mít trvalou uměleckou hodnotu, nesmí Ti to žádná kritika pochválit.

Umění není jenom estetická vyspělost, je to svým způsobem i vizionářství a iluze.

Antagonismus mezi výtvarnými umělci je zvláště silný, i když působí skrytě. Ten červ přesvědčení, že já to dělám lépe než ty, je latentně přítomný.

Poezie nemizí. Jenom se transformuje a dostává do podob, kde dříve nebyla nebo nemohla být.

Na poezii je krásné to, že nabízí možnost, připomíná v náznaku. A ti, kdo chtějí, vezmou, pochopí a rozvinou.

Všechno, co v nás otvírá neviditelné dveře ke vzpomínkám nebo naopak k vizím, je pro mě poezie.

I když se snažím svým obrazům vtisknout duchovní rozměr, nikdy to není výsledek nějaké dlouhodobě fixované představy. Sázím na náhodu.

Témata nehledám, přicházejí a odcházejí, mám dokonce utkvělý pocit, že kdybych je začal usilovně hledat, zmizely by mi.

Miluji a oceňuji, nejen v malířství, improvizální schopnosti.

Na plátně do neživých věcí vnášíte život.

Klišé je výsledek vykalkulovanosti nebo neschopnosti přicházet s něčím novým.

Nikdy dopředu nevíte, kam vás nese sen. A řekněte si to třeba i pozpátku: nese sen.

Krátký výlet do jiných sfér nás nabudí k tomu, abychom dál pokračovali v tom svém původním.

Jestli si někdo myslí, že nějaké jiné obrazy jsou lepší než moje, je to jeho věc.

Řemeslo svádí k středobodu, umění láká ke krajnostem.

Obrazy bez myšlenky jsou prázdné.

Jako není žádné dílo úplně dokonalé, tak není žádné dílo ani úplně nedokonalé.

Talent je těžko uchopitelná kategorie, a já osobně bych neměl odvalu účastnit se talentových zkoušek jako ten, kdo talent posuzuje. Nevěřím, že bych to uměl, jako nevěřím, že to umí stoprocentně ti, kteří kdy na talentových zkouškách v roli arbitrářů vystupovali a vystupují.

Talent je neměřitelná kategorie.

Nebýt uměleckých děl, nebylo by kritiků umění. Kritici umění se bez umění neobejdou, umění se obejde bez kritiků.

Umění je individuální a subjektivní záležitost. Proto jakékoliv srovnávání a hledání objektivních kritérií pro jeho hodnocení přináší neřešitelný rozpor.

Má-li být obraz skutečně obrazem, musí být vítězstvím intelektu nad tupostí.

Svět kolem nás je tak pestrý, že jej nejde uchopit jedním vyhraněným způsobem.

Umění se nedá hodnotit matematickými rovnicemi.

V jediném povedeném tahu štětce můžete vyjádřit více než celou knihou. Ale aby se ten tah štětce povedl, musí v tom být žízeň po malování, touha opravdu něco tím štětce vyjádřit.

Umělci revoltují tak nějak programově.

Malířství není ničím, bez čeho by lidstvo nemohlo žít.

Malířství a umění vůbec je jenom hra, která náš život obohacuje, která nás třeba dokáže vést k hlubším prožitkům, ale hra. Nic víc.

Dobry herec vyleze na jeviště a řekne „Pane“ a vy už z intonace, výrazu, zbarvení a tónu toho slova víte, co se za tím pánem skrývá. A vyleze mizerný herec a z toho jeho „Pane“ nevíte vůbec nic, snad jen to, že půjde o osobu mužského pohlaví.

Dobry malíř máchá hodinu štětcem a obraz je plný výpovědí, emocí, otázek i odpovědí, špatny malíř dělá na obraze týden a kromě plátna a barev tam není nic.

Galerie, velká galerie, to je oáza ticha, klidu, soustředění, historického prozření, emocionálního vyrovnání.

Předstírat v zaměstnání práci je snadné. Ale plátno se samo nenamaluje.

Malíř, který namaluje v životě jeden jediný obraz, jedno fantasticky povedené dílo, dá světu víc než pracovitý umělec tvořící každý den jeden průměrný obraz za druhým.

Žádný obraz na světě není nikdy dokončen.

Malíř nesmí podlehnout přirozenému pocitu a snaze pořád na obraze něco dotahovat a vylepšovat. V určité fázi už obraz nevylepšujete, ale przníte, kazíte a znesvěcujete.

Za dvacet, třicet, čtyřicet let po smrti malíře má najednou každý jeho obraz mnohem větší cenu než všechny obrazy, pro které našel malíř zákazníka ještě za svého života.

Když si někdo stanoví cenu svého obrazu na milion, neznamená to, že obraz je desetkrát kvalitnější než obraz za sto tisíc.

Výtvarné umění není o národech a státech. Výtvarné umění je kosmopolitní.

Umění přispívá k naplněnosti života a zabraňuje tomu, aby život byl pouhým biologickým procesem.

Slovo a řeč nemají takovou škálu vyjadřovacích prostředků jako obraz. Obraz, protože je jedinečný, se stává nositelem hodnoty, stejně jako peníze samy.

Mé umělecké vize natolik předběhly současnou uměleckou teorii a praxi, že by si ještě nějaký pitomec mohl myslet, že zaostávám.

Ať už člověk kutá sošku z kamene či maluje po stěnách jeskyně či píše noty do notového předtisku, vždy se snaží vytvořit otisk a symbol svého nitra a díky tvůrčí svobodě tím otiskem chce důmyslně přelstít čas a vlastní konečnost. Bez ohledu na to, zda člověk žije v době kamenné, ve středověku nebo v současnosti.



Obyčejný člověk si o kopce kravského hnoje uprostřed galerie myslí, že hnůj patří do kravína a na pole, ale odborník ihned pochopí, že autor použil biologický materiál jako nejvznešenější hmotu v naléhavé potřebě vystoupat až na nejvyšší hranici esoteriky.

Obžalovávám zmatené, užvaněné, schizofrenní znalce umění z toho, že mě zcela vědomě a záměrně vychvalováním a rozbořem některých moderních uměleckých děl přesvědčili, že cokoliv se nainstaluje v galerii nebo muzeu, je umělecké dílo.

Není těch krámů, které označujeme jako umělecké předměty, už trochu moc?

Nejlepším důkazem kvality mistrovských teoretických děl o moderním výtvarném umění je například to, že tyto texty můžete číst jednak zepředu, jednak zezadu a dokonce i odprostřed, a vždycky víte kulový.

Když Vás práce baví, znásobujete svou šanci k tomu, že Vaše práce bude úspěšná.

Skvělý nápad je při dalších opakováních stále méně a méně skvělý, až je otravný a úplně banální.

## **O životě**

Stará moudrost říká, že láska rozjasňuje zrak. Ale je třeba mít na paměti, že sebeláska ho naopak zatemňuje a zakaluje.

Čím je kdo větší břídil a ztřeštěnec, tím víc se vypíná, chvástá a nafukuje.

Máme-li pocit, že to, co se odehrálo už dávno, je prostě pryč a nemá nám to pro dnešní život co říci, jsme na omylu.

Vše, do čeho se pouštíme poprvé a bez zkušeností, je obtížné.

Cesta, koleje, chodník – vždycky při pohledu na ně začnu snít o dálkách...

Dychtivost a do jisté míry i chlípnost je skryta v každém z nás.

Vztah k lidem vychází především z toho, jak se chová člověk sám k sobě.

Pokud někoho respektujeme, pak si z něj dokážeme dělat legraci jenom tak, abychom ho neurazili.

Respekt je schopnost brát každého se všemi jeho přednostmi a slabostmi a také schopnost omezit sám sebe, pokud nechci omezit jeho.

Na světě je tolik problémů, konfliktů, sporů, že za každý úsměv, žert či legrácku by se mělo poděkovat.

Celý život se snažím dělat něco, co prostě neumím, co se musím krůček po krůčku učit.

Zahrada v zimě spí, na jaře rozkvétá, v létě dozrává a na podzim dává úrodu, aby zase usnula. Stejně jako spousty jevů a událostí v životě.

Bez peněz se žije hůře než s nimi.

Často máme tendence podceňovat a nedoceňovat ty, co žili dlouho před námi. Máme pocit, že jsme chytřejší, vzdělanější, kulturnější... Není to pravda. Víme jen víc o řadě věcí, o kterých neměli naši předkové potuchy, oni zase věděli spoustu věcí, které jsou neznámé nám.

Cítím se a vždycky jsem se cítil být individualistou. Ne ve smyslu nafoukaného chlapáctví, ale vždy si rád náruživě vychutnávám možnost samostatného rozhodování a samostatných činů.

Když v podnikání řídí firmu více než jeden člověk, je jenom otázkou času, kdy si ti nejvyšší na stejné úrovni vjedou do vlasů.

Za zdánlivou jednoznačností věcí kolem nás je nepřeborná škála odstínů, mrtvé věci se dají polidštit a lidé naopak mohou být věcmi, vzdělanci se jen málo liší od barbarů, svět je o hodnotách a hodnoty o civilizaci, civilizace o osobních ambicích a všechno kolem nás nese pečeť charakteru těch, kdo civilizaci v daném okamžiku svými životy, postoji a názory vytváří.

Je už v lidské přirozenosti, že člověk si po čase vždy nachází nové a nové cíle, kterými jeho život znovu nabývá na smyslu.

Člověk potřebuje tu a tam uniknout z kauzality věcí.

Není od věci uvědomit si, že zeměkoule je naším spolutvůrcem podstatně déle, než my její.

Nebrečte nad mým hrobem, protože v něm nejsem já. Je v něm jenom pár nepotřebných zbytků hmoty, které byly na okamžik s mým životem spojeny.

Člověk toho v životě hodně vyznává a miluje, to ovšem neznamená, že to stejné nemůže tu a tam odmítat a nenávidět.

Pozvedne víno unavený mozek nebo jej líbezně utlumí ještě více?

Jak potřebujeme nepostradatelně k životu jídlo a čerstvý vzduch, tak potřebujeme i spoustu postradatelných věcí, od vůně hřebíčku až třeba po svezení se tramvají.

Člověk je tvor, který rád volí cestu nejmenšího odporu.

Mnohdy pod zdánlivě přátelským a chápajícím výrazem člověka bývá ukryto srdce připomínající kus ledu. Jen poznat to bývá zpočátku problém.

Představte si, že by nebylo omylů, lží, polopravd a všichni by žili jenom v pravdě. Nebyl by život nudný a fádní?

Až si začne člověk úvahy o svém konci připouštět, bývá už zpravidla pozdě na svém životě něco měnit.

Život není jednoduší hladina. Je to skládačka ze smutku, radostí, vítězství, proher, obdivu, pohrdání, pravdy i lži.

Intuice se dokáže mnohdy v předivu lidského života orientovat lépe než rozum.

Lidská paměť je krátká a spousta konfliktů se úplně zbytečně vrací a opakuje.

Každý se na sklonku života dobere ke smutným chvílím, kdy ho mladší generace svojí vitalitou, svým přehledem, svými znalostmi a snad i tvůrčí invencí začne předbítat.

Všechno, co v životě vytvoříme, je zárodkem něčeho, z čeho vychází a tvoří lidé po nás.

V životě rozhoduje okamžik, náhoda, a i když se cesta kupředu zdá jednoduchá a směřující k určitému cíli, je to stejně cesta dlážděná z tisíců náhod a nahodilostí, kterým jenom lidská vůle dává mantinely a určitý směr.

Člověka pořád něco nutí nalhávat si řadu věcí.

Většina lidstva nedělá nic jiného, než že se opakují jedni lidé po jiných lidech. Ale výjimeční a úspěšní lidé se liší od těchto opakovačů právě tím, že přistupují k věcem jinak, jsou vždy o něco vepředu, jsou těmi, po kterých budou ti průměrní opakovat.

To nejpodstatnější probíhá v prostředí našimi smysly nepostižitelném.

Každým dnem bytí nám našeho života přibývá nebo ubývá? Jdeme dopředu nebo couváme?

Ne sklánět hlavu před osudem, ale sám si osud vytvářet.

Stárnoucí lidé tvrdí, že když byli mladší, bylo všechno lepší, hezčí, světlejší, šťastnější, radostnější, veselejší. A přitom jejich pocit je jenom odrazem toho stárnutí, nic víc, protože i když stárneme, vše zůstává zhruba takové, jaké bylo vždy, jen s mírným posunem vpřed.

Není živých lidí bez budoucnosti. Každý člověk, dokud dýchá, má před sebou kousek pozemského času.

Člověk slepě ovládaný vlastní mocí přestane vnímat co příroda potřebuje, a zabije-li přírodu, nebude mít ani dost času k tomu, aby si uvědomil, že zabil sám sebe.

Lidské samolibost nás všechny může velice lehce přivést k tomu, že zničená příroda obrodí znovu sama sebe, ale ve své moudrosti neobrodí člověka.

Přírodu stěhujeme do zoologických a botanických zahrad. Sami se transformujeme v bytosti zcela závislé na technologickém pokroku. Aby pro nás technologický pokrok taky nezapomněl zřít zahradu.

Nejde tolik ani o to, co lidé dělají, než o to, jak to dělají.

Chci-li jakoukoliv složitou, komplikovanou a nepřehlednou situaci vyřešit, musím ji nejdříve zjednodušit.

Máme tendence brát ostatní jako úplně chytré nebo úplně hloupé, jako úplně dobré nebo zkažené, jako úplně šťastné nebo úplně nešťastné, jako zcela naivní nebo zcela vypočítavé a tak dál. A ono to není v čisté podobě nikdy ani jedno ani druhé.

Člověk má nazývat věci pravými jmény, protože když tuto schopnost ztratí, přestává věcem rozumět a zamotá se do nich.

Když věcem posunete významy, začnou se zamotávat. A když kolem sebe těch věcí zamotáte hodně, nejednou zjistíte, že jste součástí té motanice a najednou nevíte, jak ven.

Jsou-li k vám lidé přátelští a milí, máte je radši a chováte se k nim přátelsky a mile. Jsou-li k vám studení a neosobní, chováte se k nim stejně odtažitě.

I ve věcech, které se zdají navenek hodně složité, je nejlíp použít vlastní selský rozum.

Někdy je těžké regulovat tok svých myšlenek. Rády zabloudí tam, kde je nechceme mít.

Mozek máme k tomu, abychom dokázali chápat a vyhledávat věci tak, aby byly nám a našemu okolí ku prospěchu.

Největší chudák je člověk, který si myslí, že nedělá žádné chyby.

Lépe člověk dostojí svým zásadám v přátelském prostředí než uprostřed konfliktu.

Úcta k předkům se dá prokázat tím, že neopakujeme jejich chyby, ale vážíme si toho, co vykonali.

Úctu svým předkům prokážu mnohonásobně více tehdy, když navážu na jejich činy, než tím, že budu sedět na jejich hrobě, lamentovat a brečet.

Normálně si myslíme, že nás někdo bude milovat pro naše přednosti, ale velice často někdo někoho miluje zrovna pro jeho nedostatky.

Kolikrát stačí vteřina a z milovaného se stává nenáviděný a z nenáviděného milovaný.

Čím více lásky, tím více potencionální nenávisti a naopak.

Láska se nedá vyspekulovat, ona si najde člověka sama.

Zpravidla je lepší cit a odhad než přesná analýza.

Odhad, povědomí, vytušení, znamená pro spoustu věcí v životě nesmírně mnoho.

U lásky přesná definice neexistuje.

Do duše jiného člověka nevidíme.

Čím méně toho kdo dokáže, tím chce být slavnější.

Mládí je většinou málo zkušené a radikální, s věkem přibývá zkušeností a ubývá radikalismu.

Člověk si s dalšími a dalšími zkušenostmi začne uvědomovat, že věci a jevy kolem nejsou tak jednoznačné a černobílé, jak se v mládí zdá.

Možnosti člověka nelze přeceňovat.

Představy o skutečnosti jsou většinou mnohem pestřejší než skutečnost sama.

Je hodně lidí, navenek nezajímavých, kteří mají nesmírně bohatý vnitřní život.

Člověk je člověkem proto, že je schopen řady složitých duševních procesů, že je schopen ve své mysli vypěstovat bohatý a pestrý vnitřní život. A ten se nedá pěstovat z brambor a řízků.

Většina věcí, které nás naplňují úzkostí, jsou z hlediska celého života nepodstatnými záležitostmi.

Svojí aktivitou rozdmýcháváme aktivitu okolí.

Kdykoliv v sobě vyvoláme více světla, vneseme i více světla do světa kolem. A naopak.

Nikdo z nás není ani soběstačný, ani nezávislý.

Je dobré připomenout si, že máme duši, a ta naše duše má schopnost povzbudit někoho, kdo svoji duši jen obtížně hledá.

Občas musíme zvládat zápas sami se sebou.

Přátelství bývá pevnější a trvalejší než láska.

Jakákoliv revoluce vyvolává očekávání, která se nikdy úplně nenaplní.

Zahálčivost nás přitahuje, když máme práci, a práce nás přitahuje, když už se dlouho flákáme.

Čím vydařenější flám, tím odpornější ráno.

Chytřejší a úspěšnější jsou zpravidla bohatší.

Lidské emoce a pravidla lidského chování se nedají držet na řetězu.

Základ spokojeného vztahu dvou lidí je láska, tolerance a úspěch.

Početí je neustále opakující se zázrak přírody. A to až do té doby, než jej plně rozluštíme a pochopíme.

Ten, kdo si umí najít práci, kdo se umí zabavit, kdo dokáže zaplnit čas něčím pozitivním, nemá čas na sebeanalýzy, strachy a starosti.

Když něco hodně chcete, když trpělivě hledáte skulinku i ve zdánlivě neprostupné zdi, vždy ji najdete.

Každý režim, je-li špatný, dospěje jednou ke svému konci.

Spousta netrpělivých lidí udělá dobrý skutek a už vztahuje ruku, aby byla odměněna.

Dokud lidi nebudou vykonávat dobré skutky jen pro ty dobré skutky bez ohledu na případný osobní prospěch či nepospěch, nikdy nedojdou vnitřního klidu a míru.

Samota je příjemná, ale jenom chvíli.

Lidskost je základní princip, který z živočichů dělá lidi.

Co je dokonalé pro jednoho, nemusí být dokonalé pro jiného. Proto nemůže existovat jakási obecná dokonalost, ale vždy jde o subjektivní pohled na věc.

Sem tam si můžete dovolit úlety, ale nemůžete na nich stavět.  
Jistá nepohodlnost a nepohoda motivují člověka k tomu, aby podával nečekané výkony.

Bez dobré politiky se lidem žije špatně.

Vládnout násilím se rozhodovali především slaboši.

V každé skupině jsou jednotlivci, kteří ji dříve či později rozloží.

Bez ohledu na velikost skupiny skutečnou moc mají pouze ti, kteří jsou v jejím čele.

V každé skupině je vždy absolutní většina těch, co nemají sebevědomí a sebedůvěru, aby se prosazovali sami.

Hloupý vítěz ve své pýše nepozná, že každé vítězství je dočasné.

Výjimeční lidé začínají tam, kde ti obyčejní vidí absolutní vrchol.

Když nám odejde někdo blízký, truchlíme nejvíce proto, že cítíme nesmírnou osamocenost a ztracenost, svět se nám zdá pustější a smutnější.

Jsme-li pokorní, život nás nepřetržitě obdarovává nejcennějšími maličkostmi.

Při absenci pokory nenalezneme štěstí, ale jenom nenaplněnou touhu po něm.

Pokora znamená radost z toho, co je dosažitelné, nikoliv smutek a zlost z toho, že něco je mimo náš dosah.

Pokora je určitý druh tolerance a velkorysosti. Hlupák může pokoru považovat za slabost a velkorysost za hloupost. S tím nic nenaděláme.

Pokora neznamena slabost. Je to vnitřní síla, schopnost přijímat všechno kolem sebe s nadhledem a s vírou ve vlastní existenci a vlastní schopnosti.

Zdroj pracovní energie nesmí člověk hledat vně, zdroj pracovní energie musí každý člověk objevit sám v sobě.

Dlouhodobě uspějí pouze ti nejschopnější. Nejlepší sami tvoří směry a dějiny.

Žádný stát, žádné seskupení států, žádný režim nepřežívá věky.

Lidé milují a zbožňují to, čemu nerozumí.

Člověk potřebuje impuls k tomu, aby začal přemýšlet nad věcmi, které se ho bezprostředně denně nedotýkají.

Ač se to zdá absurdní – i lidé dozrávají. Někdo dříve, jiný později, výjimky nedozrají nikdy.

## **O úspěchu**

Každá zmínka o úspěchu, je-li personifikována, přinese dotyčnému mimo pozitiva i hodně negativ.

V budoucnosti si jako v knize přečtete, co jste dokázali, co je za vámi dobrého, co jste vybudovali, koho jste potěšili.

Úspěšní lidé mě fascinují už tím, že měli vůli, sílu a schopnosti udělat něco víc a lépe než ti ostatní. Proto si každého člověka, který k úspěchu došel poctivě, nesmírně vážím.

Každá cesta jednotlivce k úspěchu je jedinečná.

Úspěšní jsou lidé spoléhající na svůj um, znalosti a sílu, nikoliv lidé přehrabující se ve svém nedostatcích a slabostech.

Bát se, dostat se do defenzivy sám před sebou, to je první krok k neúspěchu.

Víra v to, že i zdánlivě bezvýhodný stav budu mít sílu zvrátit, je tím nejdůležitějším k tomu, aby se to opravdu mohlo stát.

Čím je člověk starší, tím více si uvědomuje, jak je arogance spojená s úspěchem směšná.

Překážky jsou tu proto, aby rozdělovaly lidi na schopnější, silnější, odvážnější, kteří si troufnou je překonat, a na ty méně schopné, slabší a méně odvážné, kteří budou celý život fňukat, že ty jejich překážky jsou nepřekonatelné.

Je vzrušující hledat cestu za svými sny.

Aby nás lidé podporovali, musíme si je získat, ne podporu vyžadovat.

Abychom se nestali neviditelnými, musíme vyvíjet aktivitu.

Vynucená podpora nás zradí, získaná nás podrží.

## **O vzdělání a výchově**

Učitelé nedělají v práci nic jiného, než poučují, někteří z pilnosti poučují i mimo pracoviště. To by ještě nebylo tak zlé, ale někteří poučují ze zvyku i v oblastech, kterým vůbec nerozumí. A to už není dobré.

Teoreticky si mohu zvolit směr, ale prakticky stejně zkouším a zkouším.

Těžko mohu někoho chválit za to, že je hodný, když je jenom líný.

Hračka by měla u dětí vyvolávat představivost, dráždit fantazii a v konečném důsledku vyvolat k věci lásku.

Nemůžete dítě jenom cepovat. Jakmile ucítí, že mu dáváte chomout, půjde sice podle vašeho biče, ale až dospěje a chomout mu sundají, nebude se bez něj umět chovat.

Úrodné pole je vysvědčením dobrého hospodáře. Dobrý hospodář je produktem kultivované a vzdělané společnosti. A kultivovaná a vzdělaná společnost je společností inteligentních a rozumných lidí.

Čím více učitelé mluví, tím méně si posluchači zapamatují.

Když učitel přestane mít své studenty rád, ztrácí to nejdůležitější pouto, které vytváří komunikační most.

Škola, děti, to je nepřetržitě myšlenkové a fyzické kvašení, dozrávání, to je jaro lidského pokolení a existuje krásnější roční období než právě jaro?



Občasné zabloudění vede ke zmoudření rychleji než usilovné studování.

# PŘÍBĚH NA KONEC

Matka s malou dcerkou kráčely po silnici a tu u nich zastavil obchodník s koňmi.

Ničíte si zdraví dlouhou chůzí, neskrblete a kupte si koně.

Matka nechtěla, aby ji lidé označovali jako skrblíka. Vyдалa většinu svých peněz za koně a posadila své dítě na jeho hřbet. Sama vzala koně za ohlávku a kráčela vedle něho. Potkali chodce a ti říkali : „Co je to za rozum, mladá se veze a stará musí pěšky!“

Matka nechtěla, aby dcerku lidé pomlouvali, dala ji tedy na zem a sama si sedla na koně. Jeli dál a potkali další chodce. Ti hned : „To jsou poměry. Stará si hová na koni a nechá malou běžet po svých!“

Matka nechtěla, aby ji lidé osočovali. Slezla z koně a dál šly společně s dcerou vedle něho. Potkali je další lidé a smáli se: „Co je to ze dvě hlupačky. Mají koně a jdou pěšky!“

Matka nechtěla, aby je lidé považovaly za hloupé, vzala tedy dceru, posadila ji na koně a sedla si za ni. Jeli dál a potkali další lidi. Ti hned říkali: „Nemají slitování s tím zvířetem. Jsou tak necitlivé a kruté, vždyť ho strhají!“

Matka nechtěla, aby si lidé mysleli, že nemají srdce. Za poslední peníze koupila vůz a postavila na něj koně. Pak vůz s koněm společně s dcerou táhli. Potkali další lidi a ti si ťukali na čelo: „ Bláznivé ženské. Kůň má vozit, ne se vézt!“

**Poučení? Ať uděláme cokoli, vždy se najdou lidé, kteří nás odsoudí. Není větší marnosti než snažit se vyhovět každému. Jsme-li přesvědčeni o tom, že to, co děláme, děláme dobře, nenechme si to protivěností jiných lidí znechutit, zkažit a vzít.**

Na závěr se sluší rozloučit. Tak tedy :

**NASHLEDANOU.**

Komu?

**NÁM!**

Proč?

**PROTOŽE.**

Aha.

**ZASE NĚKDY?**

Rád.

**DÍKY.**

Za co?

### **Seznam použité literatury:**

Čakrt Michal, Konflikty v řízení a řízení konfliktů, Management Press, Praha

Osho, More Gold Nuggets, B.F.A., London

Rybníček Drahomír, Velká kniha citátů, Akcent, Třebíč 2001

Sobotka Jan, Aforismy z tehdy i nyní a možná i pro příště, ANAG, Olomouc

Štěpaník Jaroslav, Umění jednat s lidmi 2, GRADA Publishing, Praha

**Autor této knihy Karel Kostka je zřizovatelem Střední školy podnikání ve Vysokém Mýtě a ředitelem soukromé střední školy ve Vsetíně sdružující šestileté humanitní gymnázium, pedagogické lyceum a střední školu podnikání, bankovníctví a cestovního ruchu.**

**Věnuje se nejen pedagogice, ale také výtvarné a literární činnosti. S jeho výtvarnými díly je možné se setkat na občasných výstavách v tuzemsku a zahraničí, na pultech knihkupectví pak lze zakoupit buď jeho dvojjazyčné knihy v česko anglické mutaci s výtvarnou tematikou – rozsáhlou tisíci stránkovou monografií CUBECA či skromnější knihu Rozhovory/Talks, nebo beletristická díla, která vydává pod pseudonymem Cubeca u nakladatelství Alpress. Jde o romány Prokletí zlatokopů, Zlato Afriky a Zlatá skrýš.**

**Více informací o autorovi a jeho díle je k dispozici na elektronických stránkách [www.cubeca.cz](http://www.cubeca.cz).**