



PRŮVODCE SEBEPOZNÁNÍM

aneb *Skrze sebe poznám Tebe*

Petr Pacher
Michaela Píšková

**Upozornění
pro čtenáře!!!**

Rozhodně nečekejte obvyklou knihu!
Obsah je potřeba zažít a praktikovat!
A to vám změní život!

Věnování...

Od

.....

Pro

.....

**„Někteří lidé vstoupí do našeho života a zase odejdou.
Jiným stačí jen chvíle a navždy změní náš život.“**

Průvodce sebepoznáním

Průvodce sebepoznáním

aneb Skrze sebe poznám Tebe

Průvodce sebepoznáním aneb Skrze sebe poznám Tebe

Mgr. et Mgr. Petr Pacher, Ph.D., MBA
Mgr. Michaela Píšková

Ilustrace: Robert Jindra
Grafické zpracování: Petra Kališová

Na knize dále spolupracovaly:
Kateřina Kožíšková
Mgr. Eva Krejčí
Wanda Vardanová
Michala Vacíková

Vydal Institute of Applied Psychology, s.r.o.
Baarovo nábřeží 18, Brno 614 00

Polygra a. s.
Palackého třída 1004/150, Brno 612 00
Česká republika

1. Vydání, 2016

ISBN: 978-80-905730-5-5



Institute of Applied Psychology

Obsah

Úvod	12
Jak s touto knihou pracovat?	14
Popis k příběhům	15
Ukázka zpracování pojmu	17
Kde se všechny tyto pojmy vzaly?	20
Proč právě hodnoty, emoce a kompetence?	22
Potřeby a hodnoty	25
Proč právě motivy a emoce?	34
Proč právě chování a determinanty?	39
Hodnoty	43
Aktivita	53
Cíl	56
Estetika	59
Já	62
Kontrola	65
Láska	68
Moc	71
Osobní rozvoj	74
Peníze	77
Pravidla	80
Práce	83
Přátelé	86
Rodina	89
Rovnováha	92
Smysl	95
Svoboda	98
Štěstí	101
Úspěch	104
Uznání	107

Výsledek	110
Zábava	113
Zdraví	116
Emoce	119
Seeing set.....	127
Nadšení	128
Zapálenost	132
Euforie	135
Radost	138
Zábava	142
Pozitivizmus	145
Zájem	148
Atraktivnost	152
Dychtivost	155
Racionalita	158
Rozvážnost	162
Zdrženlivost	165
Nuda.....	168
Neochota	172
Otrávenost	175
Negativismus.....	178
Hostilita	182
Silná opozice	185
Hněv.....	188
Rozlada/mrzutost	192
Naštvanost	195
Vzteky	198
Agrese	202
Amok	205
Skryté nepřátelství	208
Ironie	213
Cynismus	216
Strach	219

Úzkost	223
Fobie	226
Obava	229
Ústupky	233
Usmiřování	236
Žal.....	239
Lítost	243
Servilita	246
Apatie.....	249
Zoufalství	252
Agonie	255
Somatic set	258
Pýcha	259
Chtíč	262
Stud	265
Přítěž	268
Vina	271
Zrada	274
Zmatek	277
Mind set	280
Rozvernost	281
Odpuštění	284
Akceptace	287
Porozumění	290
Něha	293
Láska	296
Blaženost	299
Nirvána	302
Kompetence	306
Lominger kompetence	313
Kompetence Get2KnowMe®	324
Angažovanost	325

Asertivita	328
Čestnost	331
Důvěra v úspěch	334
Emoční stabilita	337
Jednoznačnost	340
Komunikativnost	343
Kuráž	346
Manipulativnost	349
Naslouchání	352
Odolnost vůči stresu	355
Orientace na výsledek	358
Přesvědčivost	361
Přizpůsobivost	364
Rozhodnost	367
Strategičnost	370
Systematičnost	373
Touha po rozvoji	376
Trpělivost	379
Tvořivost	382
Týmovost	385
Upřímnost	388
Věrnost	391
Zodpovědnost	394
Závěr	397

Poděkování

Petr Pacher děkuje celému týmu za velmi aktivní a obětavou práci při přípravě, zpracování a finalizaci knihy i psychologické hry Get2KnowMe®. Největší poděkování však náleží manželce Dagmar a synovi Maxovi za to, že jsou. A hlavně za to, jací jsou.

Michaela Píšková děkuje svým kolegům, kteří se podíleli na vzniku knihy, a to jak těm, kteří do ní aktivně přispívali, tak i těm, jež po dobu její tvorby poskytovali podporu a cenné rady. Velké díky patří také Danielovi za jeho pochopení a lásku.

Předmluva

V ruce nyní držíte unikátní dílo, které je souhrnem teoretických poznatků, praktických zkušeností a velké míry našeho odhodlání. Při psaní této knihy bylo naším cílem vytvořit efektivní nástroj, který vám pomůže poznat druhého člověka. Vždy a všude. Chceme pozitivně přispět vašemu životu tím, že vás naučíme lépe se vyznat v sobě i v druhých. Není to jen obyčejná kniha obecně popisující osobnost člověka z psychologického hlediska. Jedná se o pomocníka, který vás provede procesem poznávání vás samotných. Je o sebezkušenosti, sebereflexi a sebeuvědomění. Protože znát sebe je základním předpokladem pro to, abyste mohli poznávat druhé. Pokud je tohle to, co opravdu chcete, obraťte list a pusťte se s námi do objevování sebe sama.

Úvod

Kniha se skládá ze tří částí, které považujeme při poznávání druhého člověka za nejvýznamnější. Jedná se o emoce, hodnoty a vlastnosti (dále jen „kompetence“). U každé z těchto oblastí vám poskytneme výčet konkrétních prvků, se kterými se zde můžete setkat. Popíšeme tedy jednotlivé emoce, základní hodnoty a kompetence člověka. Teoretický výklad doplníme praktickými ukázkami a hlavně vás prostřednictvím návodných otázek povedeme k tomu, abyste uvažovali nad svou realitou, svým vnímáním a prožíváním světa. Chceme vám opravdu ze srdce doporučit to, abyste si odpovědi na tyto otázky zapsali. Psané slovo vám pomůže uchopit vaše myšlenky a dát jim takovou podobu, ke které se budete moci později vrátit. Písmo vám umožní zachytit prchavost myšlenek, které by jinak zůstaly jen neforemným a neuspořádaným proudem nápadů a souvislostí. Je jen na vás, zda naší nabídky využijete a zapracujete na zlepšení svého života...

Tato kniha rozhodně patří do vaší knihovny tím více, čím častěji odpovídáte „ano“.

- Patří *osobní rozvoj* mezi vaše hlavní životní hodnoty?
- Máte skutečně *otevřenou mysl*?
- Baví vás zažívat „*aha momenty*“ a vítáte tyto situace?
- Rozhodně *připouštíte, že jsou věci, které ještě nevíte a neznáte?*
- Považujete za důležité pochopit *prožívání a chování* lidí kolem sebe?
- Chcete *dostávat zpětnou vazbu*, protože vnímáte, že vám vždy může přinést uvědomění?

Když už znáte odpovědi, máte na to podívat se, jak hluboko vede králičí nora? ☹

Jak s touto knihou pracovat?

Rozhodně aktivně!

Není to jen tak obyčejná kniha. 😊

Určitě je zapotřebí hned na začátku uvést, že tato kniha pro vás má být průvodcem a pomocníkem. Nejen, že vám dá mnoho informací, které vám pomohou orientovat se v sobě i v ostatních, nýbrž vás bude i trénovat. Obsahuje v sobě mnoho prostoru, který vám bude sloužit k zamyšlení.

Pouhé zamyšlení však nestačí. Je nutné myšlenku dostat ven z hlavy. Mít možnost extrahovat ji, abyste se na ni mohli podívat. V ideálním případě ji napsat. Proč? Je to snadné. Protože dokud bude ve vaší hlavě, je to stále jen vaše myšlenka. Je to elektrický impuls, který můžete kdykoliv ztratit. Nebo ji může jiný elektrický impuls překrýt, přemazat nebo upozadit. A že těch myšlenek je, co? 😊

Když ji budete dostávat z hlavy ven, narazíte obvykle na první výzvu; jak ji vlastně formulovat, abyste ji mohli zapsat. A až zapíšete tu formulaci, která je v souladu s vaším přesvědčením, pravděpodobně přijde nějaké uvědomění. Ptáte se proč? Protože když se s drobným časovým odstupem podíváte na to, co jste napsali, už se nebudete dívat na svoji myšlenku. **Už se budete dívat na výsledek svého myšlení.** A můžete s tím pracovat. Hodnotit to, změnit, poučit se nebo klidně potvrdit, podpořit a kdykoliv se k tomu vrátit. Sdílet s ostatními a inspirovat je tím. Napsat knihu. Můžete cokoliv. Je to přece váš výsledek.

Dokonce se můžete i změnit a potom se dívat na to, jací jste byli dříve a kým jste teď. Může vás to potěšit nebo podpořit v další snaze o osobní rozvoj.

A když to neuděláte? Nic se nezmění. Ale proto jste si tuhle knihu nechtěli opatřit, že?

Popis k příběhům

Vytvořili jsme pro vás velkou řadu příběhů, malých povídek a miniesejí, které vám mají pomoci v pochopení a vcítění se do významu jednotlivých pojmů. Je nám jasné, že mnoho pojmů pro vás bude představovat téměř totožné významy, a proto jsme použili právě tyto doplňky.

Když budete číst jednotlivé pojmy a k nim uvedené příběhy, představujte si prosím co nejvíce situace, které v daném kontextu zažíváte vy sami. Až si budete vybavovat své osobní situace, zamýšlejte se nad nimi tak, aby vám to mohlo přinést co nejvíce uvědomění či nových impulzů.

Tip

Pokud budete číst příběh, který ve vás vyvolá příjemné pocity, a spojíte si s tím vlastní situaci se stejnými nebo obdobnými pocity, přemýšlejte nad tím a najděte odpověď na tyto otázky:

a. Co se dělo správně/co jste sami udělali správně, že jste se cítili tak dobře?

Smyslem této otázky je, abyste dokázali vědomě pojmenovat myšlenku, kterou si následně zapíšete, čímž ukotvíte uvědomění skutečné příčiny pozitivního pocitu.

b. Co z toho, co vás napadne, můžete použít kdykoliv znovu, abyste se cítili stejně nebo ještě lépe?

Smyslem této otázky je, abyste dokázali uchopit předchozí uvědomění a vytvořit z něj zkušenost, díky které budete posilovat návyk vědomého pozitivního myšlení a rozvíjet jej.

Pokud budete číst příběh, který ve vás vyvolá nepříjemné pocity, a spojíte si s tím vlastní situaci se stejnými nebo obdobnými pocity, přemýšlejte nad tím a najděte odpověď na tyto otázky:

a. Jaký pocit přesně cítíte (zde vám pomůže kapitola emoci)?

Smyslem této otázky je, abyste dokázali co nejpřesněji pojmenovat pocit/náladu, který/kterou nyní cítíte, protože pokud chcete učinit změnu, potřebujete vědět, odkud máte přesně začít.

Často se totiž stává, že člověk rovnou hledá příčinu, aniž by se zabýval pocitem, který je tímto vyvolán.

b. Co je přesně to, co vyvolává tento pocit?

Smyslem této otázky je, abyste po nalezení toho správného pocitu dokázali pojmenovat příčinu, která je tím skutečným spouštěčem. Mějte na paměti, že příčina bývá zpravidla spojena s tím stejným pocitem, případně s podobnou emocí. Emoce je v tomto případě varovný signál skutečnosti, že se něco neděje správně, respektive neděje v souladu s vaším přesvědčením. Díky emoci, kterou můžete pojmenovat sami pro sebe i nahlas pro ostatní, můžete velmi snadno vyřešit situaci či odstranit danou příčinu.

c. Pokud se tento pocit opakuje už poněkolikráté, jaká je spojená příčina, která ho vyvolává?

Smyslem této otázky je, abyste dokázali identifikovat skutečně tu pravou příčinu, která tyto emoce vyvolává. Pokud se totiž situace opakuje, vězte, že je to proto, že vám to má něco přinést, a tyto situace zpravidla mají jednoho společného jmenovatele. To, že se situace opakuje, je jen spravedlivé nastavení života spočívající v tom, že předchozí opakování vám nepřineslo takové uvědomení, jaké mělo.

d. Co vás to má naučit?

Vždy vás to má něco naučit. Opravdu vždy. Představte si, co by vám v životě přinesly věty, kdybyste je skutečně chápali a tyto věty byly přirozenou součástí vaší osobnosti:

**„Nechtějte mít vždy skvělý výsledek, to byste se nic nenaučili.“
„Vždy chtějte mít výsledek a potom najdete to skutečné, co vás má naučit.“**

Mnoho lidí se bojí selhání, ve skutečnosti se bojí hledat uvědomění a najít zkušenost. Proto se nerozvíjí tak, jak by mohli.

Ukázka zpracování pojmu

Abychom vám ukázali, jakým způsobem lze s pojmy v knize pracovat tak, aby pro vás bylo uvažování nad nimi přínosem, rozhodli jsme se takovýto proces zpracování ilustrovat. Vybrali jsme z knihy jeden pojem, a to **hodnotu Já** a zodpověděli otázky, které k němu pokládáme. Na závěr jsme se také zamysleli nad tipy k uvažování nad příběhy v knize.

Co pro vás tato hodnota znamená?

Já pro mě znamená důraz na přítomný okamžik a přijetí mne samotné takové, jaká jsem. Je pro mě o nalezení vlastního vnitřního klidu a opory v sobě sama. Je pro mě důležitá, protože souvisí s mým vlastním rozvojem a prací na sobě.

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

Když jsem v kontaktu se svým já, cítím v sobě silnou oporu a dokážu zvládat hodně náročných věcí. Pak je to pro mě spojeno se sebe-překonáváním a je pro mě snazší vystupovat ze své komfortní zóny. Taký jsem autentičtější.

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

Když si toho na sebe беру až příliš a nemám nevytvářím si prostor pro to zpracovat své zážitky a uvědomění. Zaměřuji se na věci kolem sebe a ne na věci uvnitř sebe.

Když jsem myšlenkami mimo přítomný okamžik – například se trápím minulými nezdary či myšlenkami, jaké to bylo mohlo být. Nebo jsem myšlenkami v budoucnosti s obavou toho, co mě může potkat.

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

Začnu se příliš zaobírat věcmi zvenčí a ztrácím kontakt sama se sebou, pak si nevšímám, jak se cítím, nebo jaké pro mě je být v dané situaci.

Jak se cítíte?

Mám obavy a cítím se nejistá. Jsem také méně otevřená věcem, které přichází, jak z vnějšího světa, tak z mého vnitřního. Mám pocit, že nad věcmi ztrácím kontrolu.

Jak se cítí vaše okolí?

Myslím, že ze mě může cítit moji nejistotu, případně moji neochotu přijímat nové věci.

Jo a taky mě vnímá jako nesoustředěnou a občas roztěkanou.

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

Co se týče mého partnera, má ji ve svém žebříčku hodnot jako jednu z nejdůležitějších. Představuje pro něj najetí své vlastní individuality a opory v sebe samotného, také o rovnosti, kterou vědomí vlastního já přináší do vztahu s druhými lidmi.

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

Mám ji tam. 😊

Byly časy, kdy jsem ji mezi hodnotami neměla, pak to pro mě bylo o tom, že jsem si nebyla jistá, co vlastně chci a proč, zaměřovala jsem se spíše na druhé lidi než na sebe.

Nežila jsem přítomností.

V úvodu knihy vám doporučujeme přemýšlet o některých otázkách v souvislosti s příběhy, na kterých ilustrujeme jednotlivé hodnoty, emoce a kompetence.

U hodnoty já jsou uvedeny dva příběhy: Umět odejít a Krása v očích pozorovatele. Nyní chceme přiblížit způsob uvažování nad příběhy pomocí praktické ukázky.

Umět odejít

Tento příběh ve mně vyvolává příjemné pocity. Je pro mě spojen s vnitřní silou a sebe přijetím. Vybarvuje se mi podobná situace z mého života, kdy jsem si uvědomila, že mi s některými lidmi, se kterými jsem trávila čas, nebylo příjemně a setkání s nimi mi nic nepřineslo. Uvědomila jsem si, že je vlastně jen na mně, zda se s nimi chci stýkat, a že je mé svobodné rozhodnutí, jak naložím s časem, který v životě mám. To pro mě bylo spojeno s osvobozujícím pocitem. Zde by se dalo opakovat to, že si uvědomím, že já sama jsem tou, kdo má právo rozhodovat o svém životě a jakékoliv rozhodnutí v něm udělám, je moje vlastní.

Krása v očích pozorovatele

Tento příběh se mi pojí s nepříjemnými pocity. Spojuje se mi s pocitem, který mám s lidmi, kteří se zvnějšku snaží tvářit jako dokonalí, ale z nich samotných cítím vnitřní prázdnotu. Je to pocit někde mezi nudou a negativismem. S těmito lidmi mě nebaví komunikovat a vídat se s nimi, jelikož je pro mě důležitá hloubka, smysluplnost a oboustranné obohacování se ze vztahu s druhým člověkem. U nich však nic takového nenacházím, je zde pro mě akorát povrchnost a neautentičnost. V mém životě tolik takovýchto lidí není, takže nemůžu mluvit o tom, že se u mě takováto situace opakuje. I tak si ze setkání s podobnými lidmi odnáším to, jak je pro mě samotnou důležitá skutečná otevřenost k sobě samé i ke druhým lidem, protože to je to, co ve mně vzbuzuje zájem 😊.

Kde se všechny tyto pojmy vzaly?

Do obsahu knihy promítáme mnohaletý výzkum velkého množství významných osobností, které nás inspirovaly při naší několikaleté práci v organizaci nesoucí název Institute of Applied Psychology (dále jen „IAP“). Z velikánů, kteří se věnovali a věnují oblastem aplikované psychologie, můžeme uvést tato jména:

- Charles Darwin (1809–1882)
- Abraham H. Maslow (1908–1970)
- Albert Ellis (1913–2007)
- David R. Hawkins (1927–2012)
- Paul Ekman (* 1934)

V IAP se již několik let věnujeme výzkumu a vývoji psychodiagnostických metod pro oblast psychologie práce, organizace a řízení. Vyvinuli jsme řadu metod, kterými prošlo několik set tisíc osob. Mnoho tisíc z nich jsme měli i na osobních pohovorech, kde jsme jim pomáhali najít práci, lépe se v sobě vyznat, nebo jsme je vzdělávali v nejrůznějších skupinových nebo individuálních formách tréninků či výcviků.

Stručný výtah z historie pojmů hodnoty, emoce a kompetence

Základy tomuto učení položil v relativně nedávné době velikán a autorita mnoha disciplín, samotný **Charles Darwin**. Základní princip pro budoucí zkoumání hodnot, emocí a kompetencí položil svým dílem *O vzniku druhů přírodním výběrem neboli uchováním prospěšných plemen v boji o život*, které publikoval v roce 1859. Způsobil tím revoluci, neboť v té době v podstatě vydal publikaci obsahující komplexní pojetí vývoje organismů od společného předka napříč celou přírodou. Jedna z dalších významných publikací, o které se málo ví (u nás byla vydána až v roce 1964), byla *Výraz emocí u člověka a zvířat*, vydaná 1872.

Následně se ujal této problematiky významným způsobem **Abraham H. Maslow**, který je světo-
vě proslulý pojetím hierarchie lidských potřeb. Hierarchie je častěji známa jako zobrazení pyramidy s pěti patry představujícími jednotlivé stupně řazené vzestupně podle jejich významnosti; níže položené

potřeby jsou významnější a jejich alespoň částečné uspokojení je podmínkou pro vznik méně naléhavých a vývojově vyšších potřeb. Tato skutečnost je často kritizována, neboť bylo prokázáno (*Viktor E. Frankl a Konrad Z. Lorenz*), že uspokojování vyšších potřeb (estetických, duchovních) může napomoci v mezních situacích lidského života, ve kterých je možnost uspokojování nižších potřeb omezena.

Dalším velikánem v řadě byl **Albert Ellis**, který základ významu existence emocí včlenil do psychoanalytické terapie, čímž vznikla jedna z nevlivnějších psychoterapií vůbec, tzv. racionálně emoční behaviorální terapie. Jeho nejznámější racionalizační tvrzení zní „Co tím myslíte, že nedokážete žít bez lásky? – To je blbost. Láska se v životě vyskytuje vzácně, a když budete kňourat nad její zcela normální absencí, způsobujete si tu depresi sám. Tím neustálým ‚měl bych‘ se jen trápíte. Přestaňte s tím!“ Byl známý svým silným racionalismem a na tehdejší dobu velmi ostrými tvrzeními, která později manifestoval ve svém díle *Sex bez viny* publikovaném v roce 1958, čímž odstartoval symbolické období liberálního a humanistického přístupu k sexualitě.

David R. Hawkins byl zejména z hlediska vědeckého přístupu rozporuplná osobnost. Byl velmi úspěšným psychiatrem, který ale později svým přístupem začal inklinovat ke spiritualitě a mysticismu, takže jeho pozdější díla nejsou akceptována vědeckou ani akademickou obcí. My jej ale vnímáme velmi pozitivně zejména díky tomu, co svojí praxí a publikační činností způsobil. Svě učení koncentroval do zajímavého díla *Moc versus Síla*, vydaného mezi roky 1964 a 1974.

V roce 2009 byl **Paul Ekman** jmenován časopisem Time jedním ze sta nevlivnějších lidí všech dob. Od roku 1954, kdy se začal věnovat studiu neverbální komunikace, zcela zásadně změnil význam komunikace v psychologii a její postavení v systému věd včetně přístupu k ní. Od marginálního vnímání komunikace jako něčeho, co je potřebné znát jako pojem, až k významovému přístupu k emocím jako jednotlivým pojmům, které stojí zcela samostatně a každá z emocí představuje téměř samostatný obor.

Nyní se studiu emocí, hodnot a kompetencí věnujeme i my v IAP (Petr Pacher, Michaela Píšková a Lenka Studená) a je nám ctí, že jsme mohli vyvinout další nástroj, který umožní používat všechny tři skupiny pojmů komplexně atraktivní formou – pomocí hry Get2KnowMe®.

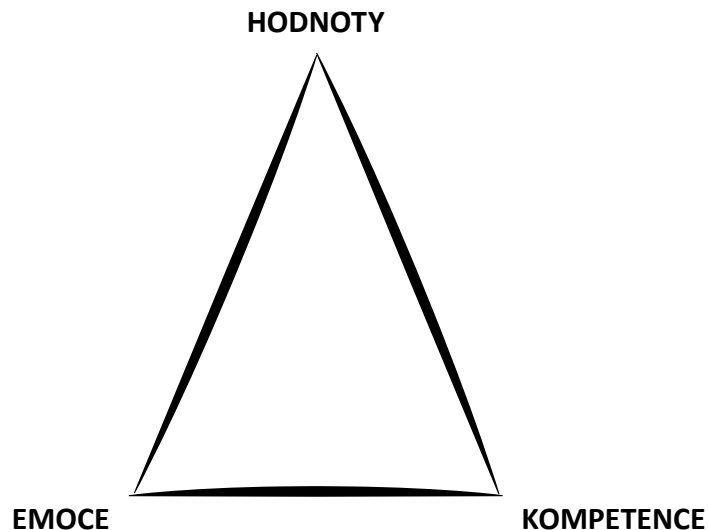
Proč právě hodnoty, emoce a kompetence?

Rozeznat opravdové hodnoty – to člověka obohacuje.

Benjamin Franklin

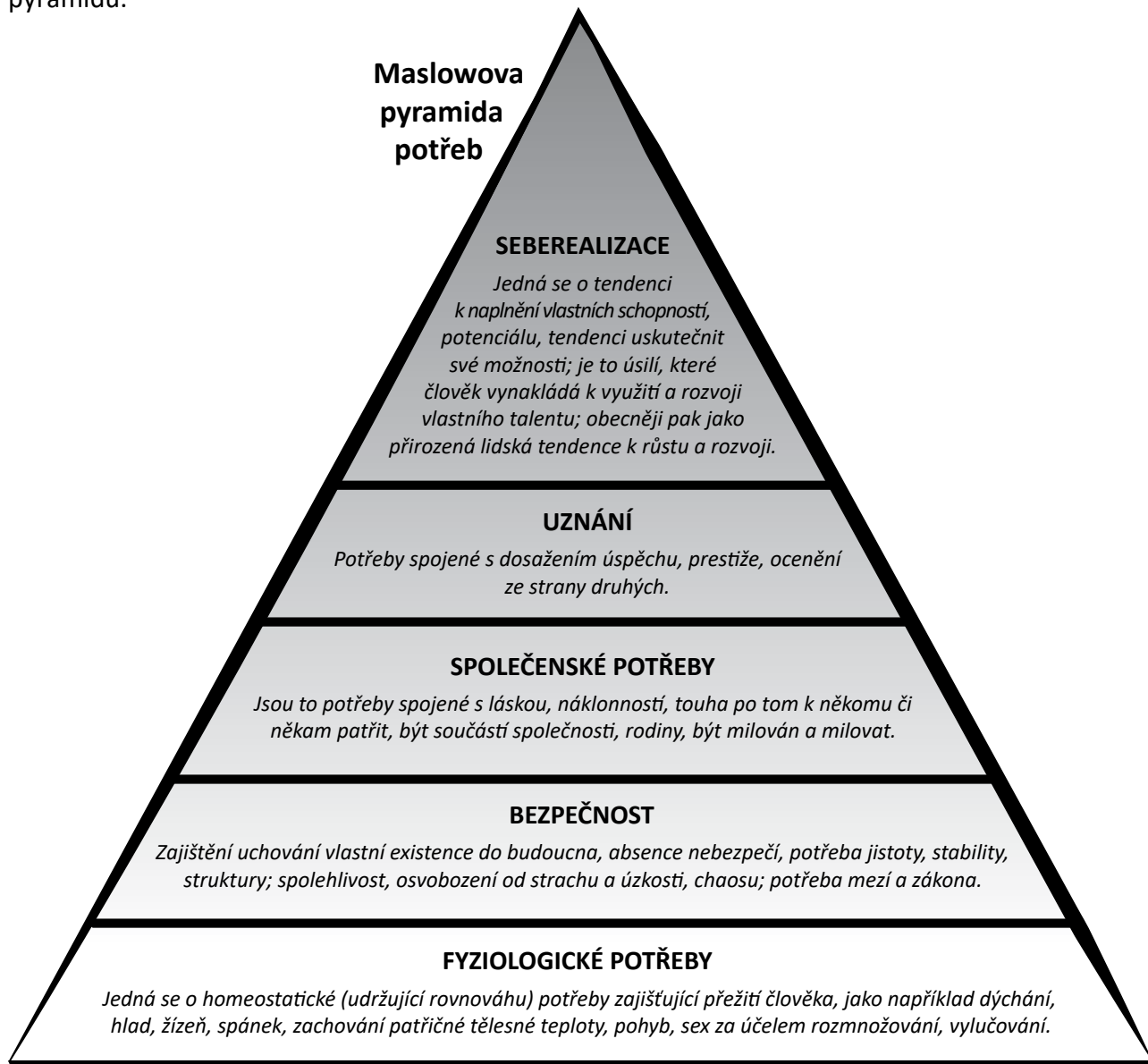
Protože právě tato kombinace umožňuje identifikovat skutečnou podstatu člověka. Hodnoty jsou základní principy lidského života, emoce jsou subjektivní prožitky ventilované jako nálady a kompetence představují pojem zahrnující kombinací vlastností a dovedností; tedy toho, co člověk umí prakticky použít, aby získal chtěný výsledek.

Když se na tyto pojmy podíváte blíže, zjistíte, že je lze jednoduše znázornit jako položky na vrcholech rovnoramenného trojúhelníka.



Hlavní vrchol představují hodnoty, základna nese emoce a kompetence. Uprostřed trojúhelníka se nachází potřeby, které se stejně jako emoce, hodnoty i kompetence mění.

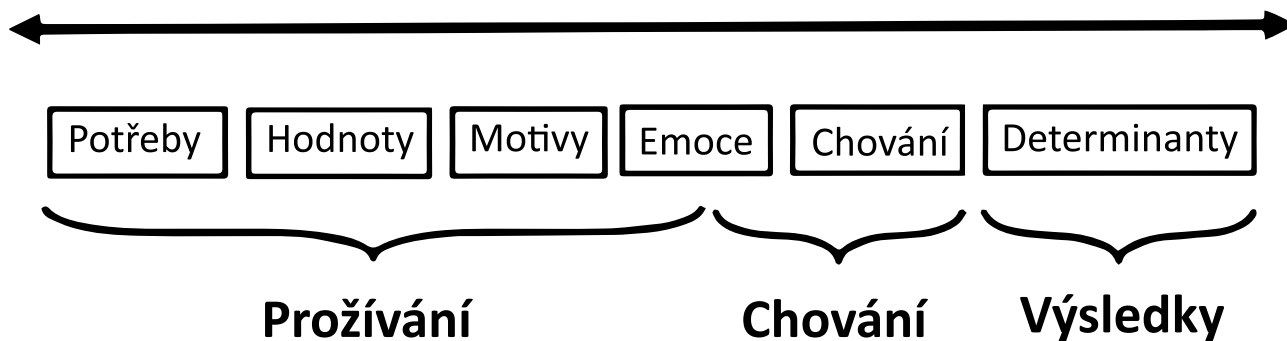
Potřeby jsou základními stavebními kameny lidské existence, lze je znázornit jako již zmíněnou pyramidu.



Potřeby jsou nejhlubší elementy ovlivňující člověka. Protože jsou však velmi hluboce ukryty a často v běžné komunikaci neodhalitelné, obvykle jejich neviditelnost působí interpersonální konflikty. Ony mezilidské konflikty, které zraňují dotyčné i ostatní lidi. Ty krizové momenty, které se potom často dlouze a nákladně uvádí zpět do normálu. A ne vždy se to zcela podaří.

Lidé zpravidla nedisponují dovednostmi a často ani ochotou o svých potřebách mluvit otevřeně. Dovednostmi nedisponují proto, že ač ji dříve měli (téměř všichni lidé zejména jako děti bez obav hovořili o tom, co potřebují, co je trápí a co by chtěli apod.), obvykle ji ztratili, neboť je ovlivnilo prostředí, ve kterém žili a často žijí dodnes (výchova rodičů, dětství, dospívání, parta kamarádů, přátelé a učitelé ve škole, pracovní kolektiv apod.). A ochota se vytratila také, protože lidé mohli získat pocit, že kdyby o svých potřebách hovořili, byli by příliš otevření a zranitelní. A proto raději v této obavě ztratili autenticitu a opravdovost. Nyní jen nosí sociální masky a mnohdy je nosí tak často a tak moc, že už vlastně ani mezi svými nejbližšími nevědí, kým skutečně jsou.

Psychologie jako věda zkoumá lidské prožívání, chování a determinanty těchto činností. I když tato věta může působit komplikovaně, můžeme to pro jednoznačnost a pochopení znázornit takto:



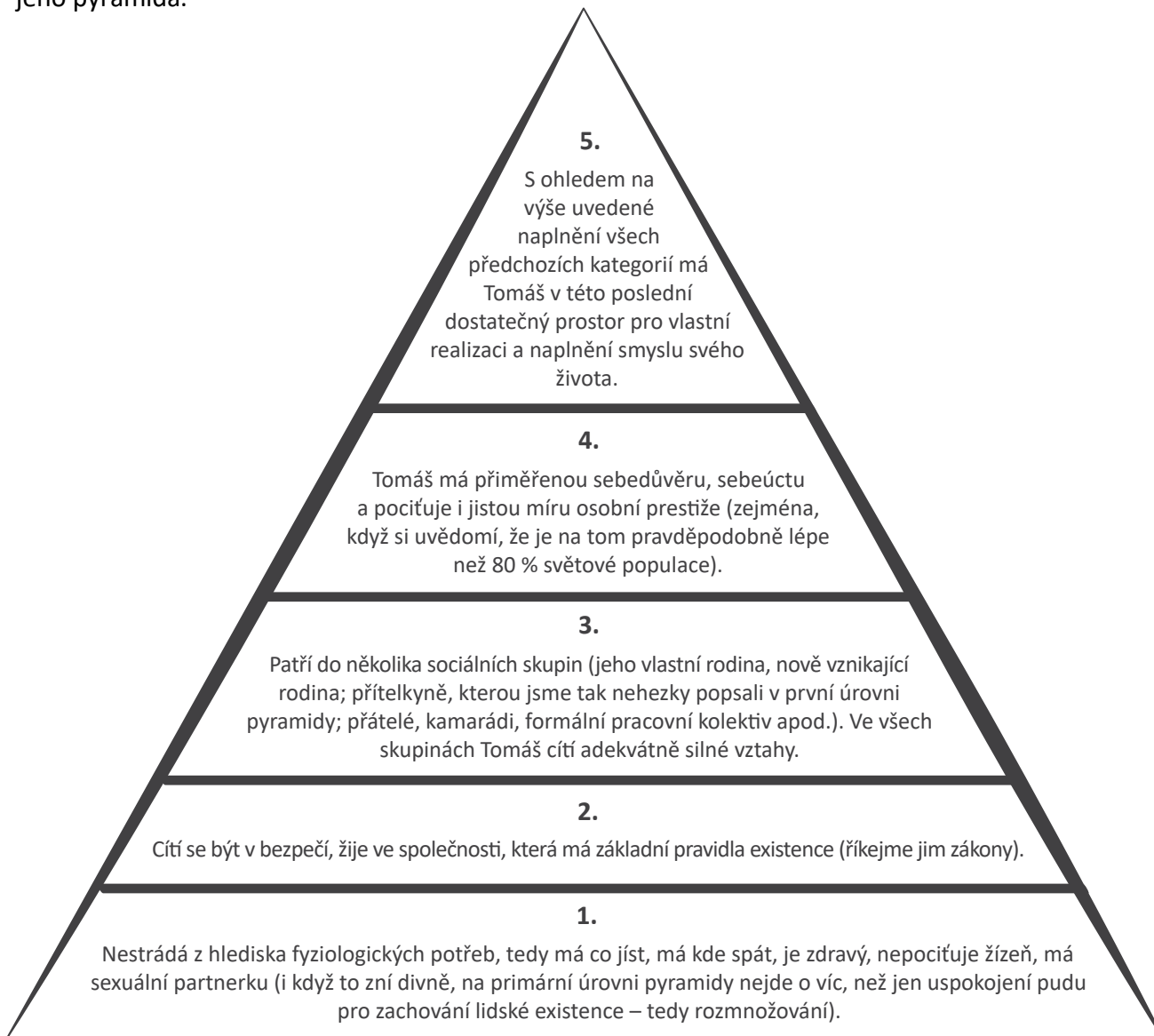
Potřeby a hodnoty

Na základě lidské potřeby se vytváří hodnota, která je s potřebou přímo spojena. Existuje jednotná pyramida potřeb obsahující komplexní výčet jednotlivých potřeb zařazených do konkrétních stupňů, zatímco hodnoty už se mohou lišit. Vzhledem k tomu, že potřeby a hodnoty jsou přímo spojeny, ovlivňujícím faktorem je zde prostředí. A buď je prostředí tak silné, že člověka ovlivní skrze jeho nedostatečně ukotvené hodnoty, nebo je člověk tak silně hodnotově orientovaný, že si sám prostředí vybudoje.

Od následující strany je uvedeno několik příkladů pyramid.

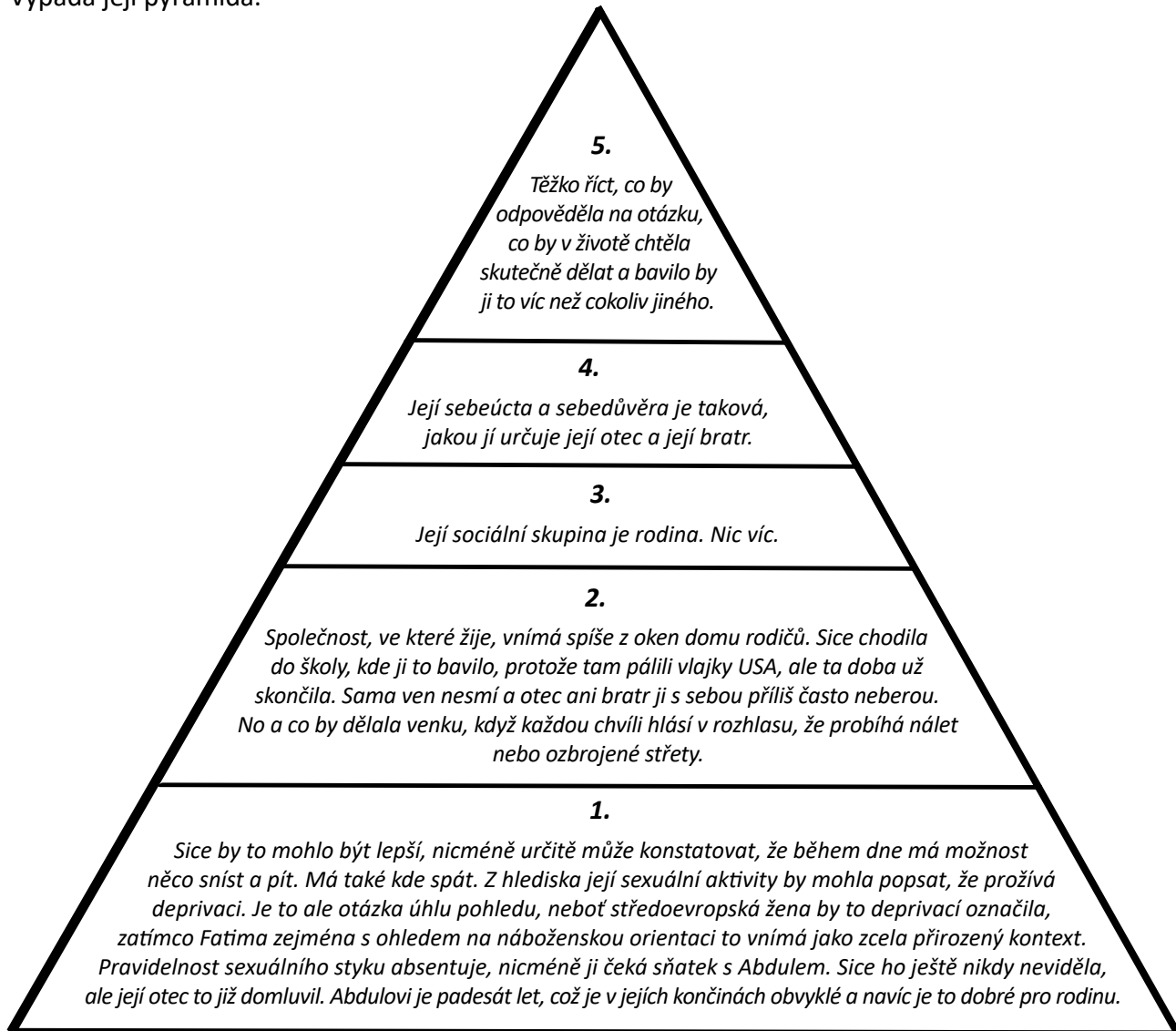
Příklad 1

Muž, řekněme mu Tomáš, žijící ve společnosti na území střední Evropy, je mu třicet let a takto vypadá jeho pyramida:



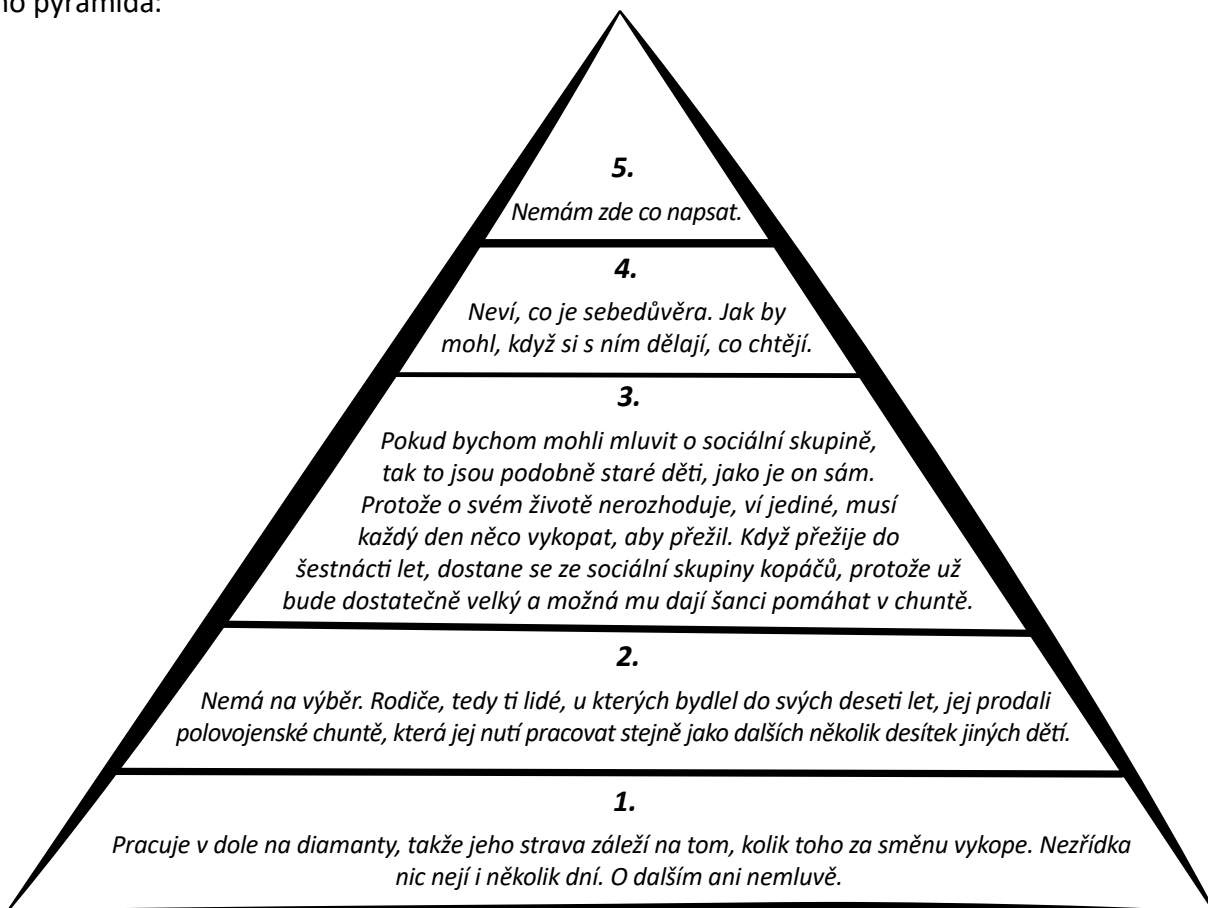
Příklad 2

Žena, řekněme jí Fatima, žijící ve společnosti na území Středního východu, je jí šestnáct let a takto vypadá její pyramida:



Příklad 3

Muž, říkejme mu Imamu, žijící ve společnosti na území Sierra Leone, je mu čtrnáct let a takto vypadá jeho pyramida:

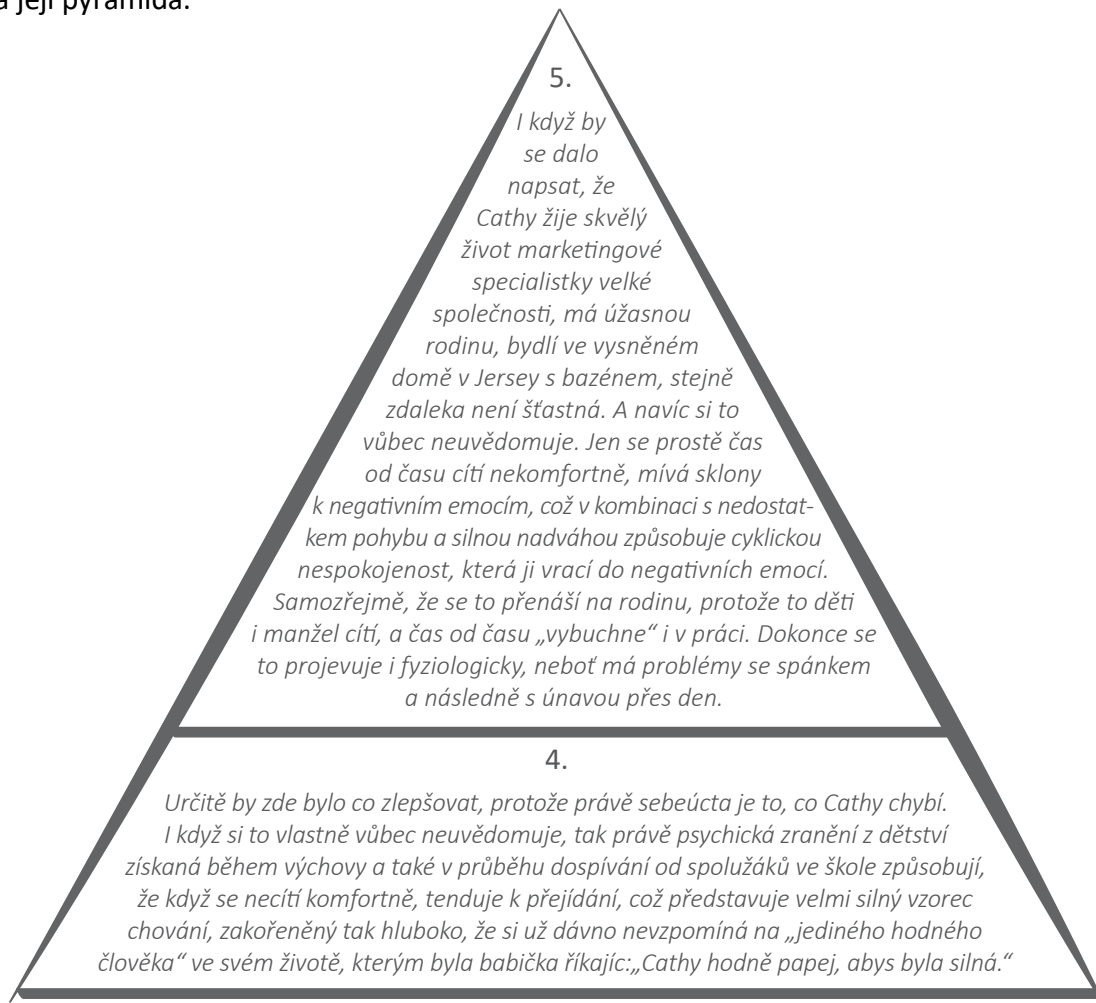


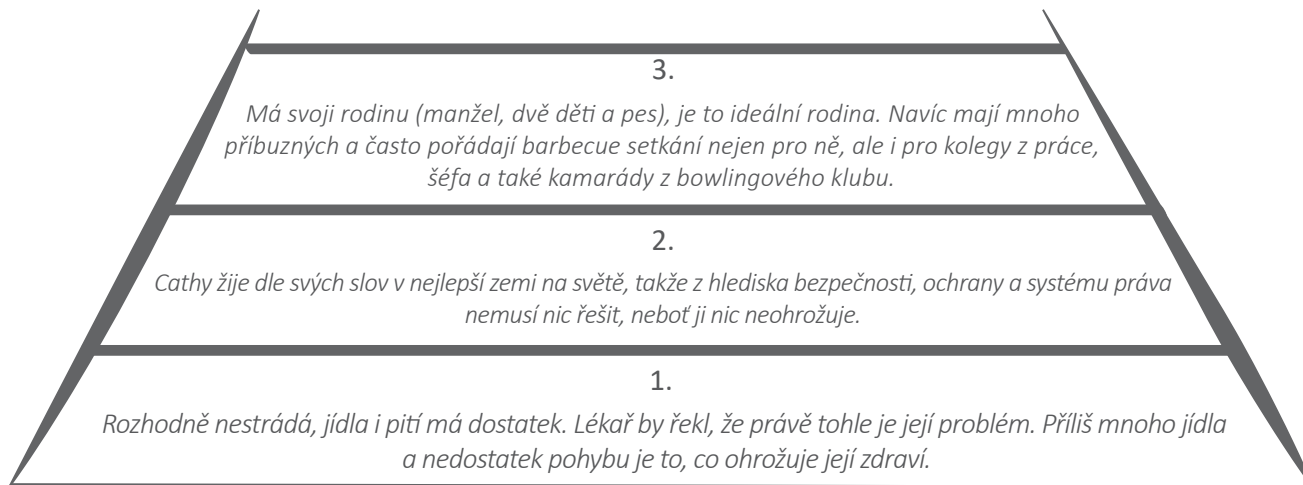
Každá z výše uvedených osob zaplňuje úroveň v pyramidě potřeb, jak nejlépe umí. Podle toho si samozřejmě sestavuje i svoje žebříčky hodnot. Nicméně o hodnotách jako takových můžeme hovořit pouze od zdravě naplňované třetí úrovně pyramidy. Od této úrovně lze očekávat, že se člověk vyvíjí relativně normálně, a tedy si hledá své místo ve společnosti a paralelně si vytváří i svůj hodnotový

system. V opačném případě se jedná stále jen o potřeby, protože existence člověka není natolik zdravě rozvinuta, aby mohl přemýšlet o něčem větším či silnějším, než je potřeba jíst, spát, být v bezpečí a být někým skutečně milován. Nicméně i v relativně vyspělé společnosti může docházet u lidí k různým aberacím zejména z toho důvodu, že mají tzv. lokální nedostatek či nadbytek.

Příklad 4

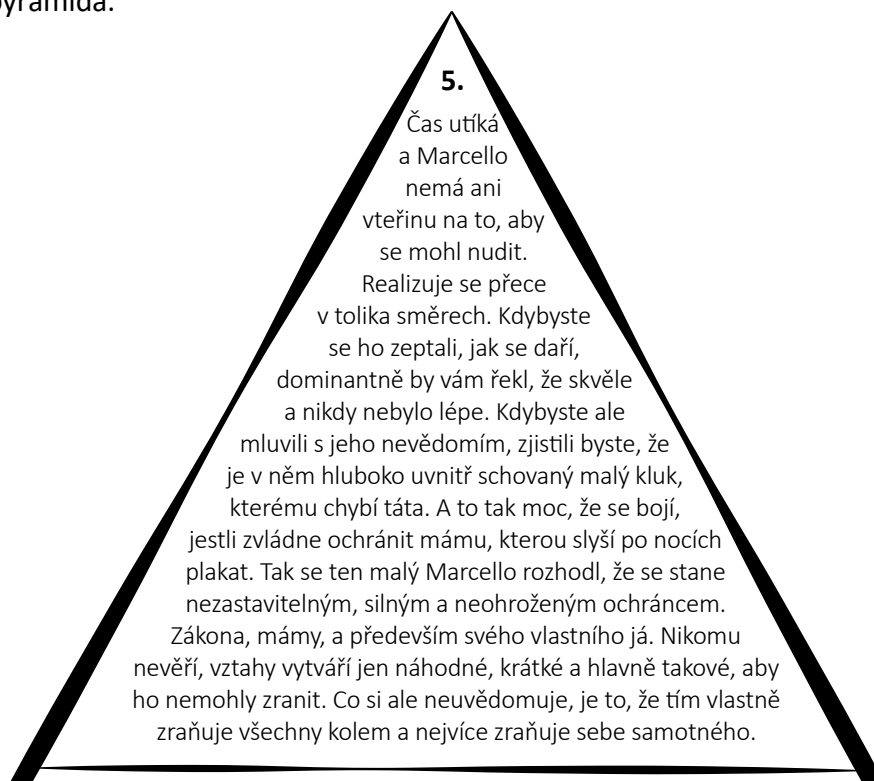
Žena, řekněme jí Cathy, žijící ve společnosti na území USA, New York, je jí čtyřicet dva let a takto vypadá její pyramida:





Příklad 5

Muž, říkejme mu Marcello, žijící ve společnosti na území jižní Evropy, je mu třicet osm let a takto vypadá jeho pyramida:



4.

Marcello si myslí, že má tolik sebedůvěry, že by ji mohl rozdávat. Rozhodně o tom nemusí nikoho přesvědčovat, vždyt jasným důkazem toho je skutečnost, že téměř každý víkend spí s jinou ženou, kterou „sbalil“ v baru díky tomu, že vypadá skvěle a navíc je přece i úžasným společníkem.

3.

Docela se to i hodí, protože jeho profese je policista v oddílu rychlého zásahu, takže jeho sociální skupina je vlastně parta kolegů, se kterými tráví většinu času. Bydlí u matky, protože se jeho rodiče záhy rozvedli a on se s otcem už roky neviděl. Na přátele nemá čas, protože hodně trénuje v práci i ve volném čase. Vlastně je to i dobře, protože přece není radno dnes někomu věřit.

2.

Když bychom chtěli tvrdit, že i na této úrovni je vše v pořádku, tak by nám Marcello oponoval. Tvrdil by, že svět je velmi nebezpečné místo a že je zapotřebí být stále ve střehu. Právě z tohoto důvodu má zbrojní průkaz a vlastní několik střelných zbraní. Každý týden chodí alespoň jednou na střelnici, kde trénuje přesnou střelbu. Navíc navštěvuje dvakrát týdně školu boje s nožem, protože jak sám říká, „když není po ruce pistole, bojový nůž udělá svoje“.

1.

Na této úrovni je vše zcela v pořádku.

Krátký příběh na závěr

Tento příběh se skutečně stal. Nemusíme tedy tomuto člověku nějak „říkat“. Má své skutečné jméno. Tedy měl. Jmenoval se Viktor, pocházel ze židovské rodiny z Pohořelic u Brna v České republice. Během druhé světové války v roce 1942 byl deportován do koncentračního tábora. Nejprve byl v Terezíně a následně byl převezen do nejhoršího koncentračního tábora, do Osvětimi. Vůbec nevěděl, co s ním bude. Lidé kolem něj denně umírali po stovkách. Navíc se všechno událo tak rychle. Jeden den byl ve Vídni vážená osoba, která měla zcela zdravě vyplněné všechny úrovně pyramidy potřeb, druhý den čelil mnoha násilným výslechům Gestapa a třetí den jel ve vagónu, který dříve převážel dobytek, společně s dalšími mnoha desítkami osob, z nichž nikdo nevěděl, kam jedou a co s nimi bude. Náhle se celá pyramida zborčila. Neměl pořádně co jíst ani pít, o zdraví, dostatku spánku a bezpečí se nedá hovořit a to ostatní? Nebudme směšní, vždyť je ve vyhlazovacím táboře. I přesto všechno nepodlehli. Dokonce organizoval tajná setkání pro ostatní přeživší spoluvězně, kde jim pomáhal najít uvědomění, že mohou žít. Že mohou zvládat vše úkorné, co se jim děje. Podporoval je v myšlence, že „budou-li mít pro co žít, přežijí“.

Těchto několik příkladů mělo sloužit k tomu, aby vám ukázalo, jak je na jedné straně lidský život barvitý, na straně druhé však vždy funguje na stejných principech. Na lidských potřebách. Máme je všichni. Nezáleží totiž na tom, kolik jsme utrpěli zranění. Není důležité, kdo nám je způsobil. Je jen na nás, zda se rozhodneme být silní. Natolik silní, že si utvoříme prostředí kolem sebe přesně takové, jaké chceme, aby nás podporovalo. Nemusí to být hned. Může to trvat i roky. Ale když vytrváme, nic nás nezastaví.

Cvičení

Jak vypadá vaše pyramida potřeb? Zamyslete se a uveďte v každé úrovni pyramidy vše, co cítíte, že tam patří, a také nezapomeňte uvést, díky komu nebo čemu se vám to daří naplňovat. Otázky k zodpovězení u každé úrovně tedy zní:

a. Co se vám v této úrovni daří?

b. Díky komu/ čemu se vám to daří?

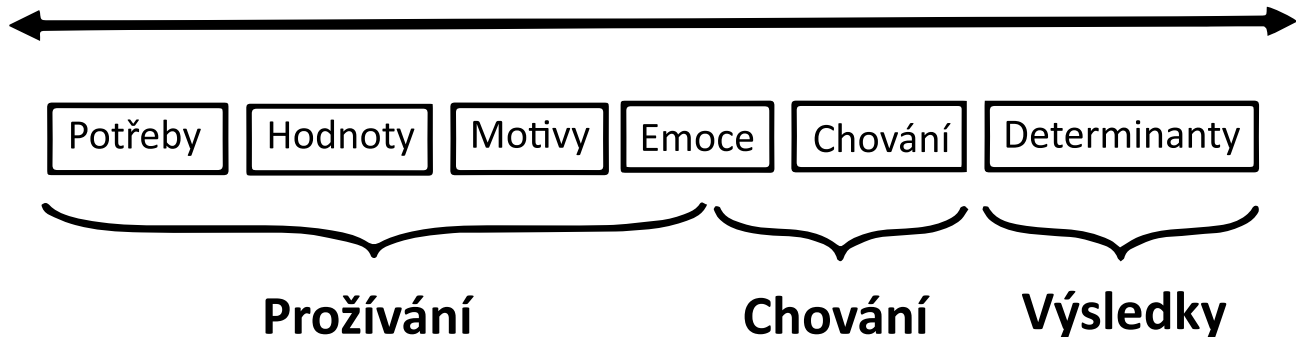
The diagram is a large equilateral triangle divided into six horizontal sections by thick black lines. Each section contains two rows of horizontal dotted lines for writing. On the left side of each section, the letters 'a.' and 'b.' are printed, indicating the two questions to be answered for that level. The sections are arranged from smallest at the top to largest at the bottom.

Proč právě motivy a emoce?

Místo toho, aby byli zaměstnanci seznamováni s popisy práce, měli by zaměstnanci seznámit zaměstnavatele s popisem své motivace.

Jonas Ridderstrale

Jak je vidět na obrázku níže, motivy jsou pokračováním hodnot a emoce jsou hraniční, neboť spadají jak do oblasti prožívání, tak i chování.



Pod pojmem motiv si prosím představte pohnutku. Tedy něco, co ovlivňuje orientaci vašeho chování ve vnějším světě. Mohli bychom tomu také říkat vaše osobní preference. Tedy zkrátka a dobře něco, co je pro vás důležité a dává to smysl vašemu chování, objasňuje to, proč děláte věci tak, jak je děláte. Motiv je přímo navazující na vaše hodnoty, neboť hodnoty představují pilíře či základní stavební kameny vašeho života, zatímco motiv jako takový představuje to, jak hodnoty prakticky používáte. Tedy jak o nich přemýšlíte a s jakou emocí se vám spojují.

Kdybyste si představili nějaký svůj cíl, kterého chcete dosáhnout, motiv je to, co byste odpověděli na otázku „Proč chcete dosáhnout právě tohoto cíle?“ Tedy vaše odpověď by byla zdůvodněním daného cíle, vysvětlili byste totiž jeho smysl, motiv.

Příklad

Jirka chce vystudovat vysokou školu, obor právo a právní věda. K učení obecně nemá příliš kladný vztah, raději tráví čas s přáteli, protože má rád zábavu. Když se ho na střední škole před maturitou ptají na otázku „proč?“, odpovídá, že vlastně ani pořádně neví, ale vůči rodičům by nebylo korektní, kdyby to nešel studovat, protože táta je právník a i dědeček byl právník. Navíc Jirkův bratr touto cestou nešel a nyní nemá s rodiči příliš dobré vztahy, protože si vybral obor kuchař, takže rodiče vkládají naději právě do Jirky.

Příklad

Veronika se chystá na studium všeobecného lékařství. Její okolí je už nějakou dobu velmi fascinováno Veroničiným velkým západem pro tento obor. Na otázku „proč?“ má okamžitou odpověď a vysvětluje, že v rodině zažila velmi nepříjemný průběh vážného onemocnění a skutečnost, že nemohla pomoci, ji natolik ovlivnila, že to změnilo její životní hodnoty a vlastně celou budoucí profesní orientaci směrem k medicíně.

Mohli byste se nechat překvapit, kdo svého cíle skutečně dosáhne, nicméně tyto příklady slouží hlavně k tomu, aby demonstrativně ukázaly, že motivy pro orientaci chování jsou často velmi různé. Je téměř jisté, že v obou uvedených příkladech mají Jirka a Veronika odlišné hodnoty, které předcházejí motivům; ty však často zůstávají skryty. Všimněte si prosím, že se lidé mnohem častěji ptají na otázku „proč?“ než na to, jaké má kdo hodnoty. Je to koneckonců přirozené, avšak vy už teď víte, že když znáte hodnoty daného člověka, můžete velmi spolehlivě předpokládat jeho motivy, aniž byste měli potřebu dotazovat se ho na jeho motivaci.

Cvičení

Napište si nyní jeden vybraný cíl, kterého chcete dosáhnout. Vyberte prosím, pokud to je jen trochu možné, ten aktuálně nejvýznamnější cíl, ke kterému směřujete. Určitě se nemusí jednat jen o hmotnou či materiální věc ve smyslu, že byste ji chtěli vlastnit. Cílem může být i „bytí“, tedy to, že se někým či něčím chcete stát. A u napsaného cíle prosím uveďte svou motivaci pro tento cíl, tedy to, proč jej chcete dosáhnout.

Váš cíl, ke kterému směřujete

.....

.....

Motiv pro váš cíl

.....

.....

.....

Jaká emoce (nálada) se vám nyní spojuje s vaším cílem

.....

.....

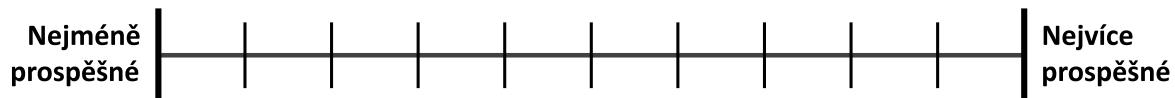
.....

Nyní, když jste si to vypsali, máte prostor se na to podívat a položit si ještě jednu doplňující otázku, která vám může přinést zajímavé uvědomění o tom, jak silnou máte motivaci. Proto jsme pro vás připravili ještě jedno cvičení pro rozšíření obzorů.

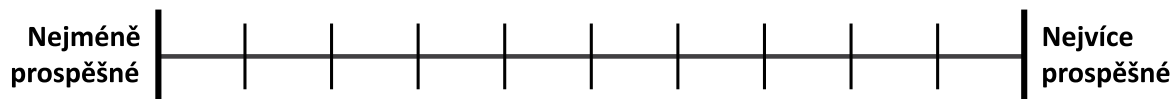
Cvičení

Nyní zde prosím uveďte, jak si myslíte, že je prospěšný váš motiv, a to hned z několika úhlů pohledu.

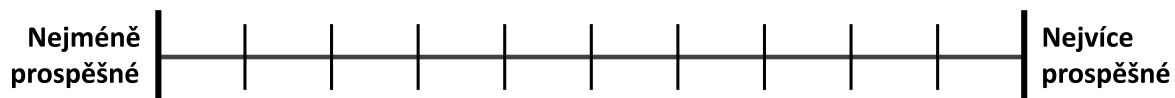
a. *Prospěšnost mého motivu pro mě*



b. *Prospěšnost mého motivu pro moji rodinu*



c. *Prospěšnost mého motivu pro mé kolegy/spolužáky*



d. *Prospěšnost mého motivu pro mé přátele*



e. *Prospěšnost mého motivu pro ostatní lidi*



f. *Prospěšnost mého motivu pro naši planetu*



O emocích bude podrobně pojednáno v pozdější kapitole, nicméně v začátku knihy o nich píšeme ve skupině s motivy proto, že s nimi jsou neoddělitelně spojeny. Na emoce velmi rychle navazuje chování, což je patrné z obrázku. V podstatě bychom mohli konstatovat, že mezi emocí a chováním je zcela přímá souvislost.

Bylo by velmi odvážné tvrdit, že s chováním člověka je bezbariérově spojeno také jeho prožívání. Není tomu tak vždy. Skutečně. Obvykle to platí zejména u dětí. Ty jsou typické právě tím, že jsou autentické a přirozené, takže nemají ostych ani zdrženlivost říct návštěvě: „teto, ty jsi ošklivá“. Zatímco postupem času, výchovy, vzniku vlastních návyků a myšlenkových vzorců se z nich stávají dospělí, kteří vyhodnocují, co a jak řeknou. Někdy jde racionalizace u člověka tak daleko, že překročí zdravé mantinely a i v situacích, ve kterých se necítí dobře, říká, že je „všechno OK“. Dokonce jsou i etnika, která to mají jako součást národní kultury (například některé národy v Asii se na vás budou usmívat, přitom si budou myslet něco úplně jiného). Pokud však budete abstrahovat od potřeby odhalit prožívání a zaměříte se právě na emoce, které jsou na pomezí obou oblastí, máte velkou šanci, že poznáte, jak se člověk právě cítí.

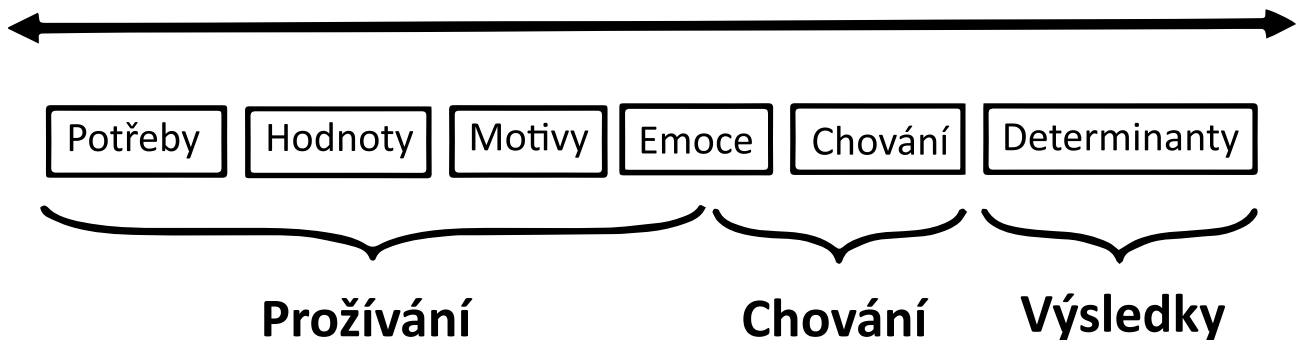
Emoce zejména v neverbální komunikaci většinou nelze skrýt/zaměnit, pokud dotyčná osoba není špičkově trénovaný agent nebo komunikační specialista.

Proč právě chování a determinanty?

Hledání smyslu a smysluplnosti života je primárním motivem lidského chování. Tato potřeba – stejně jako jiné potřeby – může být uspokojována nebo neuspokojena.

Abraham Maslow

Protože to jsou dvě oblasti, které lze vidět. Jak chování, tak i výsledky lidského chování, jsou viditelné pouhým okem. A když budete rozumět kaskádě všech navazujících a propojených oblastí, můžete se snadno a velmi rychle dostat k samotné podstatě toho, co lidé kolem vás cítí, jakou mají motivaci, hodnoty a jak silné mají potřeby.



Když přijmete skutečnost, že každé chování člověka, které zpravidla vede k nějakému výsledku, daný člověk dělá proto, že má nějakou emoci/náladu, budete se mnohem snáze umět vcítit do toho, jaký má důvod/motiv. I přesto, že je to relativně snadná věta, její reálné praktikování bývá pro mnoho lidí extrémně složité.

Příklad

Je mlhavé ráno. Stojíte na autobusové zastávce a vidíte, jak přichází tři postavy. Nejprve vidíte jen siluety a rozeznáváte, že jde o dvě vyšší osoby a jednu menší postavu. Mluví mezi sebou, ale protože jsou ještě docela daleko, slyšíte jen zvuky, aniž byste jim rozuměli. Čím více se ale blíží, tím zřetelnějším se jejich rozhovor stává. Autobus ještě nějakou chvíli nepřijede, takže máte prostor sledovat, co se děje. Stejně jste si zapomněli sluchátka, takže si oblíbenou hudbu pustíte později. Navíc rozhovor mezi přicházejícími osobami slibuje, že bude zajímavé je poslouchat. Už rozeznáváte, že se jedná o muže, ženu a dítě. Pravděpodobně to bude rodina. A podle toho, co slyšíte, jejich ráno dnes nezačalo zrovna růžově. Žena říká podrážděným hlasem dítěti: „To bylo naposledy, kdy ti to tak trvalo. Pokud se to bude ještě opakovat, máš po tancování.“ Dítě, je to zřejmě její dcera, se jen smutně zatváří a mlčí. Žena pokračuje, tentokrát směrem k muži: „Co mlčíš? Jindy ti huba jede... Pche. To jí nemůžeš něco říct, sakra?“ Muž po krátké chvilce ticha velmi rázně odvětí: „Sakra už přestaň, zase jsi vstala zadkem napřed, nebo co?“ Žena po tomto výroku muže vypadá, jako by se o ni pokoušel amok, a téměř křikem odvětí: „Ty smrade, kdo si myslíš, že seš? Takhle se mnou mluvit nebudeš! Je ti to jasný?!“ A vyřčením posledních slov se s odporem v obličeji odvrací od obou, zatímco přijíždí autobus. Scéna pomalu končí, lidé nastupují do autobusu, vy si jen ještě stihnete všimnout, že žena nastupuje jinými dveřmi než muž s dcerou, a poté už odjíždíte.

Pojďme si na této situaci vysvětlit schéma, abyste viděli, že v tuto chvíli není podstatné, co se vlastně stalo.

Klíčové je to, co se děje nyní, a to stojí na stále stejných principech, ať se děje cokoliv. A vězte, že pokud nepochopíte současnost, tedy to, co se nyní děje, jen velmi těžko bude možné následně se dostat k tomu, co bylo příčinou.

Pojďme od konce a rozeberme si to podle jednotlivých osob. Schválně začneme ženou, neboť ona byla v této situaci středem dění, takže u ostatních osob se budeme zabývat jen tím, jak mohly situaci zvládnout lépe.

a. Žena

Výsledkem (determinantou) jejího chování bylo to, že v podstatě zkazila ráno své dceři a svému muži. Vzhledem k intenzitě konfliktu by se možná mohlo zdát, že jim zkazila nejen ráno, ale i celý den. Položme si však otázku, myslíte, že tohle její chování a emoce, které jej vyvolaly, byly chtěné? Že by se ráno vzbudila a řekla si: „Tak jak bych mohla dnes zkazit den dceři a naštvat manžela?“ Tohle není úplně pravděpodobné, že? Vycházejme z toho, že její motivy i hodnoty jsou zdravé a prospěšné. Takže kde se stala chyba? Možná právě v tom, že si muž ani dcera ráno nevšimli toho, že nějaká z potřeb není naplněná. Možná, že si nevšimli toho, že se mámě/manželce nedaří dosáhnout nějakého cíle (a možná to i trvá delší dobu) a navíc je její aktuální emoce je dnes níž než obvykle, takže je snáze podrážditelná. Tedy kdyby identifikovali, kde to dnes více „drhne“, mohli svým chováním konfliktu předejít, případně jej zmírnit.

b. Muž

Výsledkem jeho chování byla skutečnost, že ženu velmi pravděpodobně silně urazil. Mohli bychom také uvést, že zřejmě snížil jejich vzájemné porozumění. Emoce, kterou reagoval na výzvu ženy, aby něco řekl dceři, byla pravděpodobně rozlada či hněv, zatímco žena jen dávala najevo, že potřebuje podpořit v tom, jak nyní komunikuje s dcerou. Skutečnost, že žena už byla naštvaná, jen potvrzuje, že si sama těžko uvědomí své naštvání, takže zodpovědnost za zvládnutí situace byla na muži. Ten toho ale nevyužil. Právě naopak. Celé to ještě rozohnil. Za předpokladu, že by poskytl manželce podporu, o kterou ho nepřímo žádala, situace by nemusela takto dopadnout. A to, že by poskytl podporu manželce, by dceři mohl sdělit formou, která by byla akceptovatelná i pro ni, a sama se nemusela cítit špatně. Ptáte se jak?

Co takhle:

K manželce: „Miláčku, chápu, opravdu jí to trvalo.“ K dceři: „Ona se příště polepší, že?“

Nebo takhle:

K dceři: „Maminka má pravdu, opravdu ti to trvalo. Příště to společně zvládneme lépe, hmm?“

c. Dcera

Výsledkem jejího chování bylo pokračování konfliktu, který se přenesl mezi rodiče. Možná bude po zbytek dne trpět výčitkou toho, že způsobila hádku rodičů tím, že se dnes loudala při chystání do školy. Nikdo už ale neví, že se jí dnes do školy vůbec nechtělo, protože má první hodinu tu zlou paní učitelku, která jí dává najevo antipatie. A už jen myšlenka na to, co zase dnes bude za zážitek, natolik ovlivňuje její emoce (náladu), že kdyby mohla, klidně by se vykašlala na hodnotu smysl pro pořádek a kompetenci zodpovědnost a šla by první hodinu za školu. Cítí se totiž v ohrožení. Tedy narušení druhého stupně pyramidy potřeb má takovou sílu, že může ovlivnit celou kaskádu. Jak mohla postupovat lépe? No určitě měla včas doma mluvit o tom, že se necítí dobře v souvislosti s uvedenou paní učitelkou. Nicméně v tuto chvíli, kdy je máma našťvaná, by tato informace ničemu nepomohla, protože emoce maminky přímo volala po pochopení a podpoře, takže by v danou chvíli pomohla omluva s dodatkem, že „by ráda odpoledne něco probrala“.

Variant by samozřejmě mohlo být mnohem více. Tento příklad měl sloužit k tomu, aby demonstroval komplexní propojenost celé kaskády prvků. Hlavním cílem popisu všech částí od potřeb až po determinanty je ukázat několik principů:

- Když jednáte s někým, kdo již prožívá negativní emoce, jste v danou chvíli jediní, kdo může situaci zachránit a tím mu pomoci.
- Ten, kdo prožívá negativní emoce, si to s největší pravděpodobností ani neuvědomuje, neboť je v tzv. emotivním proudu.
- Každý člověk má vždycky nějaký motiv pro to, proč se chová tak, jak se chová.
- Když budete chtít pochopit motiv jeho chování, můžete mu porozumět, a tím velmi silně podpoříte vzájemný vztah.
- Když se místo pochopení motivu druhého zaměříte na to, co jeho chování způsobuje vašemu egu, neporozumíte mu a poškodíte váš vztah.
- Vždy je prostor pro to, abyste si o každé věci racionálně a přátelsky pohovořili. Během konfliktu je však tento prostor zakrytý mlhou negativních emocí.
- Když dáte druhému dostatečný prostor a oporu, společně zvládnete každou mlhu, ať je sebehustší.

Bude nám ctí, když vám naše kniha pomůže na cestě k vítězství.

HODNOTY



Hodnoty

Hodnoty vnímáme jako základní pilíře své existence. Jsou to primární principy, na kterých stojí naše motivace a následně i chování, které můžeme pozorovat u sebe samotných a samozřejmě i u ostatních. Hodnota je definována jako určitá míra důležitosti či významnosti něčeho konkrétního. Stanovuje, co je pro člověka podstatné, čeho si cení. Hodnoty jsou tedy měřítko hodnocení. Každý člověk má své hodnoty.

Hodnoty hrají důležitou roli v životě člověka, jsou vyústěním našich potřeb, určují naše motivy, které pak ovlivňují naše prožívání a následné chování a jeho výsledky (viz schéma v úvodu knihy).

Poznáním svých hodnot můžeme lépe porozumět tomu, co nás dělá v životě spokojenými či co stojí v pozadí našeho jednání. Žítí v souladu s našimi vlastními hodnotami nás činí šťastnými a spokojenými, žítí v rozporu s nimi naopak vede k nespokojenosti. Hodnoty jsou víceméně stabilní prvky v životě člověka, o které se může opřít, nicméně i hodnoty se v průběhu života člověka mohou měnit.

Představte si, co pro vás bylo důležité, když vám bylo takových šestnáct let. Vidíte nějaké změny ve svých hodnotách?

Stejně tak může hodnotovou orientaci člověka ovlivňovat prostředí, ve kterém se nachází, což je znatelné zejména v případech extrémních životních změn.

Příklad

Představte si například, že si žijete poklidným životem, máte stabilní zaměstnání, spokojený rodinný život a celkově byste svůj život definovali jako šťastný a harmonický. Nestrádáte ani finančně, ani citově. Vše je tak, jak jste si to vždy přáli. Z ničeho nic vám manželka oznámí, že má poměr a že se s vámi rozvádí. Nerozumíte tomu, co se děje. Svět je pro vás vzhůru nohama. Vše kolem probíhá tak rychle – stěhování, rozvod, přicházíte o děti, se kterými se vaše

bývalá žena stěhuje do jiného státu. V práci se vám kvůli vašemu emočnímu stavu vůbec nedaří. Hrozí vám vyhazov a zdravotně na tom nejste o moc lépe. Vaše původně nejvyšší hodnota – vztahy v rodině – najednou ustupuje do pozadí. Vše je jinak. Nyní je třeba zaměřit se na sebe a věnovat tomu veškerou energii. Hodnota „já“ se tak stává vaší nejvyšší. Našli jste u sebe nový rozměr, novou potřebu, ze které vzešla nová hodnota. Díky životní krizi jste si uvědomili, jak je pro vás důležité mít rád sám sebe.

Obvyklý sled formování/změn hodnot v životě člověka:

- a. Od narození do období dospívání zpravidla nemluvíme o hodnotách, nýbrž o potřebách. U dítěte je téměř vždy patrné, co potřebuje, protože to provází emotivitou a chováním. U velmi malých dětí se v podstatě rozlišuje emoce dichotomickým způsobem (libost/nelibost). Čím je dítě starší, tím více emocí přibývá a dítě se je učí pojmenovávat až k fázi dospívání.
- b. Období dospívání bývá obvykle prvním momentem formování žebříčku hodnot na základě toho, že dospívající hledá vlastní identitu a konkrétnější podobu místa ve společnosti, tzv. statut. Je to také období, ve kterém se hodnoty různě mění podle prostředí, které jej obklopuje a ve kterém si hledá svůj statut.
- c. Období poslední fáze dospívání, přecházející v dospělost, bývá typické pro započetí milostného života spojeného s hledáním vhodného protějšku. Toto období je dalším milníkem ve formování/posilování hodnot. Toto období je stejně jako období dospívání u různých lidí různě dlouhé. Jsou i jedinci, kteří si během tohoto období zcela neuzavrou oblast hodnot a mají je velmi proměnlivé, plovoucí (z anglického floating), což může trvat různě dlouho.
- d. Další období mající vliv na hodnotový systém je konfrontace reality s vlastní zodpovědností, což probíhá zpravidla v době, kdy člověk ukončuje prezenční školní docházku, která je soustavnou přípravou na budoucí povolání. U středoškoláků to bývá kolem 18.–20. roku života a u absolventů vysoké školy to bývá kolem 24.–26. roku života. Toto období je o změně systému a fungování,

neboť přichází ekonomicky produktivní období, s čímž bývá často spojována změna sociální skupiny a nezřídka i změna prostředí, lokality. Nastává započetí profesní dráhy.

- e. Poslední vitální období pro změnu hodnot z hlediska teorie bývá moment vzniku kompletní rodiny, což bývá spojeno s příchodem potomka. Nemusí se jednat přímo o období po porodu, často dochází ke změně hodnot už s příchodem zprávy o tom, že je potomek na cestě.
- f. Dalším obdobím, kdy může docházet ke změně hodnot, je tzv. období změn, které si člověk dopředu nemusí plánovat a:
 1. jsou pozitivně spojeny s potřebami. Patří sem období zlomů v běhu životní dráhy (životní rozvoj, koučink, vedení psychologem/terapeutem; obecně to můžeme popsat jako řízená transformace).
 2. nejsou spojeny pozitivním propojením s potřebami. Patří sem období zlomů v běhu životní dráhy (rozchody, rozvody, zásadní změny zdravotního stavu, úmrtí blízkých apod.)

Pojďme si znovu nastínit schéma z úvodu kapitoly na příkladech. Tentokrát z perspektivy hodnot. Hodnoty mají svůj původ v potřebách člověka.

Příklad:

Pro člověka, který má potřebu sounáležitosti s druhými lidmi, může být hodnotou láska k druhým lidem, která se tak stává něčím, čeho si daný člověk váží a co je pro něj podstatné.

Zastávané hodnoty mají vliv na motivy člověka. Člověk je tak motivován zachovávat své hodnoty.

Příklad:

Stejný člověk, který má jako hodnotu lásku, má sklony ji vyhledávat a udržovat ve vztazích.

Hodnoty skrze motivy ovlivňují emoční prožívání člověka. Pokud se lidé chovají a jednají v souladu se svými hodnotami, přináší jim to spokojenost a radost. Pokud se chovají a jednají proti svým hodnotám, mohou pociťovat nespokojenost, smutek a své jednání si vyčítat.

Příklad:

Představte si člověka, jehož hodnotou je rodina. Spočívá to v tom, že chce trávit se svojí rodinou co nejvíce času, mít společné zážitky a účastnit se úspěchů svých dětí. Tato hodnota přijde do konfliktu s nároky jeho práce. Vlivem pracovních povinností musí poslední dny opravdu tvrdě pracovat a po-

slední kapkou je, když kvůli pracovnímu setkání nestihne klavírní koncert svého syna. Tento člověk prožívá nespokojenost, lítost a možná i vztek sám na sebe, že s rodinou netráví více času.

Důležitá je zde také interakce s okolním prostředím a očekávání člověka. Pokud jsou lidé v prostředí, které jim umožňuje naplňovat jejich hodnoty, budou se cítit spokojeně, pokud jim toto jejich prostředí neumožňuje, bude to v nich vzbuzovat nespokojenost, což je patrné z předchozího příkladu.

Emoční prožívání člověka poté ovlivňuje jeho chování a jednání vůči vnějšímu světu.

Příklad:

Pokud bychom pokračovali v předchozím příkladu člověka, jehož jednání je v rozporu s jeho hodnotami, povede výsledek tohoto rozporu – tedy emoční stav zažívaný jako nespokojenost, lítost či vztek – k tendencím nějak jednat a tento negativní emoční stav regulovat. To může vést například k tomu, že tento člověk začne některé své pracovní povinnosti delegovat na kolegu tak, aby sám měl více času na rodinu.

V úvodu jsme kladli otázku, zda víte, jaké jsou vaše hodnoty. Na tuto otázku pro vás nemusí být snadné přímo odpovědět, tedy podat výčet vašich hodnot, případně je ještě uspořádat do žebříčku podle jejich významnosti. Zkusíme se tedy k vašim hodnotám dostat poněkud oklikou. Nejjednodušší cesta vede přes emoce. Vše, co nyní potřebujete, je tužka, a co je nejdůležitější, chvílka pro sebe. Věříme, že to za to stojí.

Nyní bude následovat sled otázek, u kterých po vás budeme chtít, abyste popsali vždy alespoň dvě situace, ve kterých jste zažili uvedenou emoci. Je opravdu důležité si vše pečlivě zapsat. Myslet si to nestačí. Zaprvé je třeba, abyste se k popisům mohli v dalším kroku (a kdykoliv později) vrátit, a zadruhé – psané slovo vám umožní lépe zachytit a uvědomit si své pocity, dát jim specifickou podobu a tvář.

Kdy jste se cítili v nejvyšší míře nadšeni? Co jste dělali? Co způsobilo, že jste se cítili nadšeni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

V jakých situacích jste cítili hrdost? Proč jste cítili hrdost? Jaké faktory vaše pocity ovlivnily?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdy jste se cítili spokojeni – měli jste uspokojeny některé pro vás důležité potřeby? Jaké potřeby to byly? Co vaše pocity ovlivnilo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pokud máte pocit, že je/jsou ještě nějaká/nějaké na vás silně působící situace, která/které by zde měla/měly dostat prostor, popište ji/je také.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nyní, když máte popsané situace, je třeba, abyste je abstrahovali na hodnoty, které jsou z nich patrné. Naším doporučeným způsobem je to, abyste si vzali určitý počet samostatných papírků a na každý zvlášť napsali hodnotu, která je pro vás důležitá.

Vycházejte při tom vždy z již popsaných konkrétních situací. Až budete mít pocit, že jste na papírech vystihli ty hodnoty, které jsou pro vás v životě podstatné, cvičení na chvíli přerušte. Nyní máte za sebou velký kus práce a my bychom vás chtěli ocenit za to, jakým způsobem se do formování vlastního žebříčku hodnot pouštíte. Víme, že to není snadné, a rovněž víme, jak je to zásadní. Až naberete síly, pozveme vás k dalšímu kroku.

Dalším krokem je u každé hodnoty na papírku napsat na zadní stranu odpověď na otázku: **Proč je pro mě daná hodnota důležitá?**

Na závěr si s námi pojdte vytvořit žebříček hodnot, tedy hierarchické uspořádání svých hodnot podle toho, jak moc je pro vás ta která hodnota důležitá. Nejvýše položené jsou nejdůležitější hodnoty. V některých případech však můžete mít pocit, že nedokážete určit, která ze dvou hodnot je důležitější, a nejraději byste je dali na stejnou úroveň. Klidně to tak udělejte. Nechceme vás nutit do něčeho, co byste necítili jako správné. Podstatné je vytvořit žebříček hodnot, který se bude zcela shodovat s tím, jak to vnímáte vy, nikoliv vytvořit uměle nějakou hierarchii, která by pro vás nebyla opravdová.

Úplně posledním a velice důležitým bodem v tomto cvičení vás žádáme, abyste si svůj žebříček hodnot vyfotili. Budete se k němu moct vrátet při čtení následujících popisů jednotlivých hodnot a dále tak uvažovat nad tím, jaké jsou vaše hodnoty a proč. Níže vám také poskytujeme prostor pro to, kdybyste si svůj žebříček hodnot chtěli přepsat tak, abyste jej měli k dispozici i v knize.

.....
.....
.....
.....
.....

Nyní již přejdeme k popisům jednotlivých hodnot, které může člověk v životě mít. Chceme na tomto místě upozornit, že se nejedná o výčet všech životních hodnot člověka. Jedná se spíše o snahu o obecnější zastřešení nejčastěji uváděných hodnot. Tyto hodnoty tak slouží jako jakási „škatulka“, do které lze zahrnout jinak pojmenované či vyjádřené hodnoty člověka. Popisy jednotlivých hodnot mají vždy následující strukturu: po názvu hodnoty a její zkrácené definici zde naleznete obecnější popis dané hodnoty doplněný o pojednání a dokreslený vždy konkrétním příkladem (většinou z filmové produkce) zdravého a nezdravého pojetí této hodnoty. V závěru se nachází otázky s prostorem k vyplnění pro vaše zamyšlení se nad danou hodnotou. Uvažování nad vlastními hodnotami totiž považujeme za extrémně důležitou činnost. Pojdte tedy přemýšlet s námi!

Aktivita

(být činorodý)

Činorodost (lat. industria) je typická pro osoby, které nemají rády nudu. Chtějí, aby se stále dělo něco, čeho by mohly být součástí. Jsou to lidé s dynamičtější temperamentalitou a mohou mít sklony k impulzivnímu typu chování. Rovněž mohou být snadno ovlivnitelní okolím. Činorodost může být označována jako charakterový rys, který může obsahovat více vlastností jako například úsilí, pracovitost, píli, přičinlivost a iniciativu. Jedná se o důsledné využití svých možností a schopností jak ve fyzickém, tak i v duševním světě. Ve zdravém pojetí může představovat přiměřenou a důkladnou přirozenost v činění a konání, což může znamenat dobré hospodaření s časem, sledování vlastní činnosti a vyvarování se lenivosti. V nezdravém pojetí se přehnaná aktivita může stát nepříliš pozitivní vlastností, horlivostí.

Bez činnosti zůstává i nejkrásnější myšlenka bezcennou.

Mahátma Gándhí



Zdravé pojetí hodnoty:

Překážková dráha

Rozhodla jsem se vzít věci do svých rukou. Přihlásila jsem se na Harvard, abych ho dostala zpátky. Kvůli přípravě na zkoušky jsem zmeškala spoustu večírků a společenských akcí, které bych si jinak určitě nenechala ujít. Ne nadarmo jsem se stala prezidentkou dívčího klubu a královnou plesu. Ale pustila jsem se do toho s vervou a uspěla jsem. Chodíme na stejnou školu, máme stejné předměty. Přesto mu nejsem dost dobrá. Že prý nemám na to, abych se dostala na stáž. To se ještě uvidí. Já mu ukážu, jak umím využít čas. Budu nejlepší.

Ponořila jsem se do učení a víte co? Chytlo mě to. Začíná se mi vážně dařit. Dokonce mě vybrali jako stážistku na případ vraždy, ze které obvinili Brooke. Ona to neudělala, vím to. Nikdo jiný tomu nevěří, ale já to dokážu. Nenechám ji v tom.

(film Pravá blondýna¹)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Síla slov

U každého člověka přijde chvíle, kdy je zapotřebí změna. Většina lidí si to však neuvědomí dřív, než se do jejich života vplíží něco zlomového. Něco, co zamíchá všemi kartami. Jako například než vám na zahradě znenadání vyroste strom, který na listech odpočítává vaše poslední dny. A přesně toto je případ Jacka McCalla. Muže, který přes všechna svá prázdná slova nevnímal, jak se celý jeho svět pomalu řítí přes okraj. Za ty roky práce literárního agenta se z něj stal panák bez obsahu – bezduchý floutek s pusou plnou řečí a prázdným srdcem. Práce se mu stala milenkou i životním posláním. Uléhal s telefonem těsně přitisknutým k uchu a probouzel se s odleskem bankovek v očích. Jeho ješitná sebestřednost ho tak zaslepila, že si ani nevšiml, jak se jeho manželství pomalu rozpadá... To se však velmi brzy změní. Protože dnešním dnem zestro- mu odpadl první list – a jen 999 jich zbývá.

(film Tisíc slov²)

Co pro vás tato hodnota znamená?
.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

Cíl

(mít věci naplánované)

Cíl je místo či stav, kterého chci dosáhnout a upínám na něj svoji pozornost. Lidé s touto hodnotou mají rádi naplánované věci, které v ideálním případě ještě běží přesně podle stanoveného rozvrhu. Mít naplánováno a dosáhnout cíle jsou však dvě rozdílné věci. Cíle navazují na poslání, což můžeme vnímat jako formulovanou vizi. Správně definované cíle by měly splňovat základní principy vedoucí k jejich realizaci, například SMART (jsou konkrétní, měřitelné, dosažitelné, realistické a časově ohraničené). Dosahování měřitelných cílů je měřeno a verifikováno pomocí indikátorů či metrik. Lidé s touto hodnotou považují za důležité mít nějaké cíle a udržovat si vědomí, že k nim směřují. Ve zdravém pojetí se tato hodnota může projevovat jako orientace na výsledky, v nezdravém pojetí se může projevovat jako velmi silné zaměření na výsledky nerespektující nic jiného, což může být provázeno absencí empatie a emotivního intelektu.¹

Cílem myšlení nemá být pocit, ale čin.

Vincent Van Gogh



¹ PACHER, Petr. *Jak si splním úplně každý cíl*. Praha: University of Applied Management, 2015.

Zdravé pojetí hodnoty:

Ambiciózní čarodějka

Dokázat, že si zaslouží studovat na Škole čar a kouzel v Bradavicích i přes svůj mudlovský původ. To byl cíl ambiciózní Hermiony Grangerové, kamarádky Harryho Pottera, která musela neustále snášet posměšky ze strany spolužáků, ať už za přílišnou snaživost, kdy byla oslovována jako „šprtka“, nebo poukázáním na její nečistý původ jako „mudlovská šmejčka“. Nenápadná dívka, která trávila hodiny v knihovně, znala odpověď skoro na každou otázku učitele a excelovala ve většině předmětů. To vše navíc dělala ve volném čase. Ale díky dárku od profesorky McGonagallové, obraceči času, se i nemožné stalo možným. Možnosti být na více místech najednou využila k urychlení své cesty za snem, na rozdíl od ostatních, kteří by ji spíše zneužili.

(film Harry Potter a vězeň z Azkabanu ³)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Plán pomsty

Kathryn si dává záležet, aby každé její slovo znělo naprosto neodolatelně. Potřebuje od Sebastiana službičku a ví, jak ho přimět poslouchat. „Mám pro tebe návrh,“ pronese vyzývavě. Chystá pomstu svému bývalému příteli a Sebastian perfektně zapadá do jejího plánu. Přímo jemu ublížit nemůže, nemusel by si to nechat líbit. A Kathryn má svůj společenský život příliš ráda, než aby si ho sama nechala zničit. Ale může otrávit jeho současný vztah, když mu Sebastian svede přítelkyni. A Kathryn se už ráda postará, aby ji to společensky znemožnilo do konce života. „Je docela pěkná, nemyslíš?“ láká ho. Jak mluví, prstem svůdně přejíždí po svém poprsí a Sebastian z ní nemůže spustit oči. Je jako zhyponotizovaný. Nechá se přitáhnout blíž a omámeně kopíruje každý její pohyb. Je si jistá, že nakonec podlehne jejímu kouzlu a udělá, co mu řekne.

(film Velmi nebezpečné známosti ⁴)

Co pro vás tato hodnota znamená?
.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....
.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....
.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....
.....

Jak se cítíte?

.....
.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....
.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....
.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....
.....

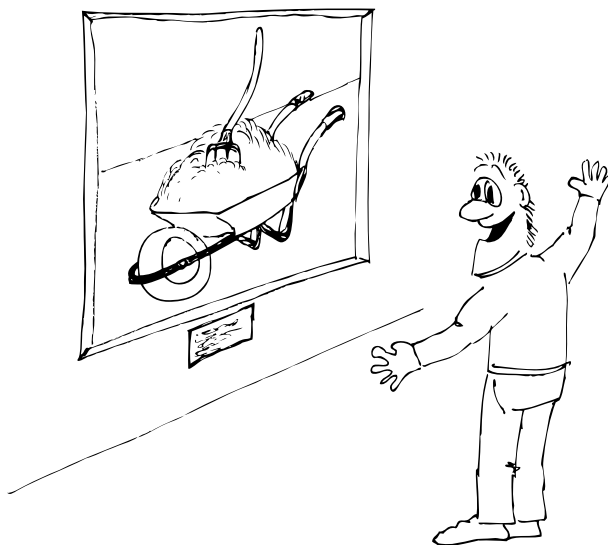
Estetika

(mít rád krásné věci)

Lidé preferující krásno a design. Mají tendenci obklopovat se krásnými věcmi a být v prostředí, které je jim na první pohled líbivé. Tito lidé dají na vzhled, který je pro ně důležitý. Většinou to je u nich vidět na první pohled, neboť velmi dbají o to, jak vypadají. Podle vzhledu také často posuzují ostatní. Může pro ně platit, že to, co je krásné, je i důležité. Ve zdravém pojetí se tato hodnota může manifestovat jako osobnostní orientace na vzhled a na sladění detailů, zatímco v nezdravém pojetí se může projevat jako posedlost dokonalostí vzhledu a tím, jaký dojem to na pohled bude vyvolávat. Tato skutečnost může, ale nemusí, kolidovat i s touhou po dokonalosti a perfekci nejen na povrchu, ale i uvnitř.

Krásna tkví v oku pozorovatele.

William Shakespeare



Zdravé pojetí hodnoty:

Sladký domov

Ach ano, přesně takhle jsem si to představovala. Vážně se mi to nezdá? Tenhle dům je jako skutečnost přenesená z říše snů. Mých dávných snů. Pravda, dalo to hodně práce a zabralo spoustu času. Prakticky sedm dní v týdnu, od vybírání podlah přes lakování stolů až po hodiny a hodiny shánění těch nejkrásnějších kusů, které by si zasloužily zdobit krbovou římsu nebo jiný, neméně významný kout téhle nádhery. Léta jsem bloumala ulicemi a neúnavně pátrala po těch nejúchvatnějších porcelánových figurkách, soškách, obrazech a talířích, které by doladily atmosféru. Ale rozhodně to stálo za to. Dámy a pánové, představuji vám dokonalost.

(film Válka Roseových ⁵)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Rorschachův test

Cruella DeVil seděla ve své kanceláři a jako uhranutá zírala na cár papíru, který měla před sebou. Dech se jí zrychlil pokaždé, když očima zabloudila na černé linky nákresu. Bylo to dokonalé. S lepkavou rozkoší přejela rukou po kresbě. „Skvrnky mi velmi sluší. Nicméně doporučila bych maličkou změnu.“ Chopila se tužky a začala šatům přikreslovat plášť. Anita se na ni koukala zpoza stolu. „Můžeme použít len.“ Cruella se na ni podívala jako na blázna. Ušklíbla se a do hlasu se jí prodral nádech zhýralé touhy. „Mám daleko raději kůži. Já chci kožešiny! Zbožňuju je.“ Bylo slyšet, jak jí v hrdle začíná probublávat smích. „Není to úžasné? Skoro to vypadá, jako by to bylo ušité z toho tvého čokla!“ V tu chvíli síla jejích emocí přetekla a místnost naplnil ledový smích, ostřejší než střepy rozbitých zrcadel.

(film 101 dalmatinů ⁶)

Co pro vás tato hodnota znamená?
.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....
.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....
.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....
.....

Jak se cítíte?

.....
.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....
.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....
.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....
.....

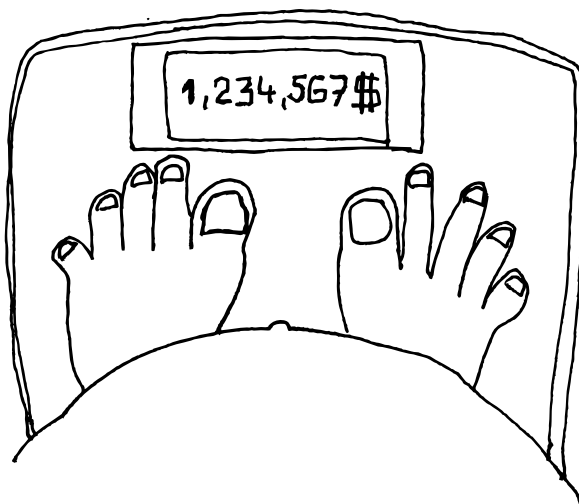
Já

(vědomí vlastní hodnoty)

Lidé s touto hodnotou kladou sami sebe na první místo. Je pro ně podstatné, aby byly uspokojeny jejich vlastní potřeby a naplněna jejich přání. Ve zdravém pojetí se tato hodnota může projevovat jako přijetí sama sebe, láska k sobě a sebeúcta, v nezdravém pak jako egoismus a egocentričnost. Ve druhém nezdravém případě jsou to oni sami, kdo je středobodem vesmíru, což má vliv na jejich vztahy s ostatními lidmi. Ve vztahu jsou to totiž oni, podle kterých by se mělo vše řídit, neexistuje u nich přizpůsobení se a omezení se ve vztahu k okolí. Ve zdravém pojetí si je pak člověk dobře vědom svých přání a potřeb, prosazuje je a snaží se dosáhnout toho, co je pro něj důležité. Zároveň si je však vědom potřeb ostatních lidí a bere na ně ohledy, což je často manifestováno jako snaha o dohodu, které však předchází přirozená korektní diskuze o tom, jak by si to okolí představovalo.

V žárlivosti je víc sebelásky než lásky.

François de La Rochefoucauld



Zdravé pojetí hodnoty:

Umět odejít

Carrie tráví odpoledne v rodinném kruhu svého nového přítele a užívá si každou minutu. Jeho matka, otec i sestry tvoří okouzlující společnost. Její drahý Vaughn se mezitím ve vedlejší místnosti rozčiluje nad zmizelým sýrem a Carrie by byla nejradši, kdyby zmizel sám. Jeho matka ale ví, co ho ve skutečnosti žere. Zná jeho malý problém. Obě ho znají. Carrie o nesnázích jejich intimního soužití mluví více s ní než s jejím synem. A to není zrovna znak spokojeného vztahu. Když vyjde na ulici, cítí, že ho nadobro opouští. Pokud Vaughn není ochotný o svých potížích mluvit, nemůžou spolu dál být. Na to si sama sebe příliš váží, než aby mlčela a předstírala, že se nic neděje. Neví sice, co přinese zítřek, ale jednou věcí si je jistá: nikdy neklesne tak hluboko, aby se spokojila s mužem, se kterým není šťastná.

(seriál Sex ve městě ⁷)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Krása v očích pozorovatele

Zrcátko, zrcátko, řekni mi, kdo je na lodi zdejší ze všech nejoslnivější? No tak, pověz, jak vypadám? Odpovím si sám, když se se mnou nebavíš. Neboj se, budu to brát tak, že jsi oněmělo úžasem. Nedivím se ti, vypadám totiž moc dobře. Ale nač ta falešná skromnost, vypadám mnohem lépe než dobře, vypadám fantasticky. No jen se podívejte, jak mi to sluší. Krásné padnoucí sáčko, nažehlené kalhoty, zářivý motýlek, perfektní účes a uhrančivý pohled. Vážně, jaktěživ jsem neviděl tak podmanivé oči. Chápu, že nenacházíš slov. Taky mám problém najít taková, která by mou dokonalost dostatečně vystihla. Jsem zkrátka neodolatelný. Hele, dokonce i můj stín vypadá skvěle, jsme opravdu výjimečná dvojka, prostě k zulíbání.

(seriál Červený trpaslík ⁸)

Co pro vás tato hodnota znamená?
.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....
.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....
.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....
.....

Jak se cítíte?

.....
.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....
.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....
.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....
.....

Kontrola

(mít věci pod kontrolou)

Pro tyto osoby může být podstatou menší úroveň důvěry v ostatní. Raději si na věci dohlíží sami a mohou cítit pocit, že si je věci precizně udělají jen oni sami. Nemusí mít mnoho tolerance, když přihlíží něčemu, co se neděje podle jejich představ. Lidé, kteří preferují kontrolu, mohou být typičtí tím, že nechtějí selhat ve smyslu nedosáhnout/nesplnit očekávání. Mohou se obávat následků, které by mohli vnímat negativně. Ve zdravém pojetí se kontrola projevuje potřebou vědomí, že se věci dějí podle očekávání/dohovy a čas od času buď náhodně, nebo pravidelně dochází k ověřování formou nějaké sondy. Pokud ověření přinese informaci o tom, že se „to“ neděje podle představ/dohody, většinou dochází k vzájemnému ponaučení a pokračuje se dál za stávajících, případně inovovaných podmínek ke spokojenosti obou stran. V nezdravém pojetí sonda probíhá mnohem častěji, její průběh může být velmi emotivní, invazivní a často se více zaměřuje na potřebu hledání nedostatků než na oboustranné ponaučení. Nezdravá kontrola často končí pocitem ublížení/nespravedlnosti jedné strany a pocitem pseudovítězství strany, která kontrolu prováděla.

**Pokud si myslíte, že máte vše pod kontrolou,
nejedete dost rychle.**

Michael Schumacher



Zdravé pojetí hodnoty:

Každé ráno

Henry sedí na palubě lodi a upřeně hledí na vodní hladinu. Každé ráno probíhá stejně. Zhruba v téhle chvíli by se měla Lucy probouzet a najít na stolku přichystanou videokazetu. Z prvních záběrů se dozví o automobilové nehodě, kvůli které si od té doby nic nepamatuje. Na chvíli bude smutná, ale záznam ze svatby by jí měl zlepšit náladu. Není pochyb, že se vdávala z lásky. Ta žena, která vypadá přesně jako ona, na obrazovce září štěstím. Dcerka Henryho netrpělivě tahá za ruku a chtěla by ho vést za mámou, ale už ví, že ji po ránu nesmí rušit. „Každou chvíli by tu měla být,“ konejší ji táta. Bude zmatená a šokovaná. Ale to už je dobře známá situace. Henry ji vlídně pozdraví a představí jejich holčičku. Bude potřebovat chvíli, aby si to mohla dát v hlavě trochu dohromady. Člověku se obvykle nestává, aby se probudil spoustu mil od domova a během pár minut získal manžela i dcerku. Až na Lucy. Ze sledování videa se už dávno stala každodenní rutina. Oba manželé nakonec pochopili, že jen její vlastní obraz a památka na společné chvíle dokážou Lucy každé ráno přesvědčit a připomenout jí to, co si nepamatuje. A tak může vzít znovu život do svých rukou. Už není tou nemocnou holkou, před kterou všichni úzkostlivě tajili, že svět od včerejška

o týdny a měsíce zestárl a ona s ním. Teď se může sama rozhodnout, jak naloží se svou budoucností.

(film 50x a stále poprvé⁹)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Podezřívavost z povolání

Jack se pustil do nového podnikání. U stolu tu radostnou novinku sdělí své dceři a jejímu partnerovi. Jeho obchodní know-how se řídí zlatým pravidlem, které získal ze zkušeností v práci pro CIA: Nikomu se nedá věřit. A kdo by neměl rád věci pod kontrolou? Jack vstane a hodí zamilované dvojici plyšového medvídku. „Úsměv, točí vás kamera!“ vybafne na ně a ukáže rukou na obrazovku televize, kde se v mžiku objevují jejich zmatené tváře. A to zdaleka není jediná kamera v domě. Hned na vedlejší krbové římsě stojí další! Jack ji umí nainstalovat do libovolného předmětu, chlubí se. Zákazník pak může sledovat každý pohyb v domě. Jackova manželka se nervózně zasměje. Její vlastní dům je teď zřejmě proškivaný kamerami, bez jejichž všudypřítomného dohledu si nedojde ani na záchod. Hotové sídlo Velkého bratra.

(film Fort je lotr¹⁰)

Co pro vás tato hodnota znamená?

.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

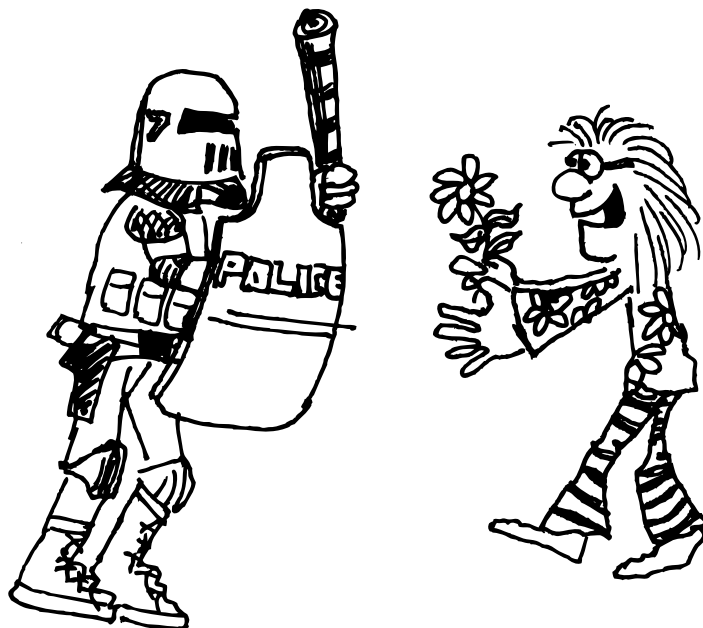
Láska

(otevřeně dávat najevo city)

Láska spočívá v tom, že tito lidé chtějí dávat a dávají najevo své city okolí. Otevřeně projevují vřelost ve vztazích a v jejich chování i jednání je tato emoce znát. Lidé s touto hodnotou mohou mít tendenci pečovat a starat se o druhé jako výraz své jejich lásky. Tato hodnota může představovat silnou vazbu člověka s preferencí důležitosti vztahů jako takových. Ve zdravém pojetí může představovat velmi vyzrálou osobnost se silnou vazbou na vztahy. V nezdravém pojetí pak osobnost projevující lásku ke všem a za všech okolností bez rozumové a instinktivní obezřetnosti.

Láska a přátelství nikdy nezklame, zklame vždy člověk.

Neznámý autor



Zdravé pojetí hodnoty:

Modrá Princezna

Měsíc Pandora byl klidným místem, dokud na něj nepřiletěli lidé těžit Unobtainium, nejvzácnější kov své doby. Jake Sully, vozičkář, který byl do posádky pozván jako náhrada za svého zesnulého bratra, dostává jedinečnou příležitost. Díky speciálním přístrojům je přenesen do těla avatara, který se velmi podobá tamním domorodcům Na'vi a dává mu šanci znovu chodit. Jake má za úkol domorodce špehovat. Vysocí, modří humanoidi, žijící v naprosté harmonii s přírodou, Jakeovi učarují, především princezna Neytiri. Na'vi zjišťují jeho pravý původ i důvod, proč přišel, a odvrací se od něj pryč. Přišla chvíle, kdy se musí rozhodnout mezi dvěma světy. Do bitvy přilétá jako legendární Toruk-makto, jezdec na posledním stínu, který podle legendy sjednotí všechny kmeny. Na straně Pandory a lidu Na'vi. Stal se z něj bojovník, který obětoval své tělo, zemi a minulost pro nejistou budoucnost na novém místě, pro lásku k modré princezně.

(film Avatar ¹¹)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Znovu se nadechnout

Zády se opírala o studenou vanu a rukama objímala kolena. Mokrý vlasy jí padaly do očí a kapky vody pomalu stékaly zpět do chladnoucí vody. Začínala jí být zima, ale ona si toho jen stěží všimla. Dívala se na svůj vibrující telefon a přemýšlela. Přemýšlela o tom, kdy se to všechno tak neskutečně zvrtilo. Jejich vztah byl zpočátku téměř pohádkový. Kupoval jí květiny, chodili spolu na večeře, do kina... Jenže postupem času to nabralo na intenzitě. Vzteky zaúpěla a zabořila hlavu hlouběji mezi ramena. Neměla mu dovolit, aby se na ni tak upínal! Přivlastňoval si ji a žárlil na všechny, se kterými byla v kontaktu. Kontroloval každý její krok a přitom jí neustále opakoval, jak moc ji miluje a že ji už nikdy neopustí. Stal se její noční můrou a ona už takhle dál nemůže. Potřebuje zase svobodně dýchat. Setřásla ze sebe poslední zbytky chladu a s odhodláním se zadívala na vyzvánějící telefon.

(vlastní tvorba: Kateřina Kožíšková ¹²)

Co pro vás tato hodnota znamená?

.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....
.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....
.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....
.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....
.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....
.....

Moc

(chtít být mocný)

Lidé s touto hodnotou mohou představovat touhu po ovládnání druhých. Chtějí mít moc nad druhými, protože se snaží vybudovat si v životě určitou pozici či zastávat takové místo, které jim umožní tuto moc užívat a uplatňovat. Touha po moci se může projevovat jako potřeba rozhodovat, určovat směr, jistým způsobem by se dalo říct, že se jedná o formu vlády v pojetí elit. Ve zdravém pojetí se tato hodnota může projevovat jako vyzrálost osobnosti, která se vyznačuje akceptovatelnou úrovní dominance. Tato vyzrálá osobnost respektuje postavení ostatních, ale má potřebu uplatňovat svoji exhibici tím, že ostatní vede, je jim vzorem, je jim nablízku a určuje směr. V nezdravém pojetí se tato hodnota může u člověka projevovat jako touha manipulovat druhými tak, aby bezhlavě poslouchali jeho rozmary a manýry, pramálo mu záleží na ostatních, což může mít velmi destruktivní vliv na vztahy a porozumění.

Bůh neobdarovává lidi sny, aniž by jim nedal sílu je uskutečnit.

Neznámý autor



Zdravé pojetí hodnoty:
Zvědavý mág

Mladý nadějný mág Khadgar, jehož magické schopnosti byly velmi působivé, přesto nepatřil mezi nejlepší žáky. Svoje učitele spíše oslnil svou zvědavostí a schopností čtení mezi řádky. Možná právě proto byl vybrán jako učeň k velkému čaroději Medivhovi, Strážci Tirisfalu. Na cestě ke svému novému učiteli se Khadgar náhodou utkal s novou rasou, která přišla přes temný portál, orky, a ti začali plnit jeho zemi. Po informování krále o blížící se pohromě se vydal do sídla Medivha stát se jeho učedníkem. Knížek zde bylo tolik, že přečíst je by zabralo několik životů. Právě zde se probudila jeho přirozenost, byl zvědavý a dychtil po informacích. S každou knížkou, kterou si přečetl, sílil, protože vědění v sobě skrývá netušenou sílu, obzvláště pokud pramení z knihovny nejsilnějšího kouzelníka své doby.

(film Warcraft: První střet ¹³)

Nezdravé pojetí hodnoty:
Z jako zkáza

Jo, byl jsem Kostička. Na tom jsem vystavěl základy svého respektu. Ale Kostička je pryč, teď jsem Malej Z. Z jako zkáza pro každého, kdo by se mi chtěl postavit do cesty. Už se nebudu na nikoho ohlížet a nikomu dělat poskoka. Jako tenkrát, když jsem vymyslel ten geniální plán s motelem, a oni mě nechali hlídat venku, zatímco se uvnitř královsky bavili. Tehdy jsem se rozhodl, že budu svým vlastním pánem. A nejen svým. Budu vládnout nad životy všech ve Městě bohů. Budu rozsevat smrt. Tu noc jsem měl první velkou sklizeň, zasadil jsem tolik kulek, že bych to sotva zvládl spočítat.

Tak jsem se prostřílel až do dospělosti a teď jsem nejrespektovanějším zločincem široko daleko. Však taky veškerou konkurenci nemilosrdně likviduju. Žízním po jejich krvi a nepřestanu, dokud si nepodmaním celý slum.

(film Město bohů ¹⁴)

„Víte už, o čem je náš projekt Get2KnowMe®?“



www.get2knowme.cz

Co pro vás tato hodnota znamená?

.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....
.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....
.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....
.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....
.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....
.....

Osobní rozvoj

(toužit po seberozvoji)

Hodnota osobního rozvoje se týká lidí, kteří kladou důraz na sebezdokonalování. Tito lidé nechtějí stagnovat, ale mají zájem se dále rozvíjet, ať už z profesního či osobního hlediska. Jsou si vědomi svých limitů či nedostatků a chtějí s nimi něco dělat tak, aby se sami přiblížili svému ideálu. Tato touha po seberozvoji se výrazně projevuje v jejich chování a jednání (vyhledávají si nové informace, účastní se aktivně vzdělávacích a rozvojových kurzů a provádějí vlastní sebereflexi tak, aby si byli vědomi toho, na čem je třeba dále pracovat). Lidé s touhou po seberozvoji nezůstávají na jednom místě, ale směřují výše či dále. Ve zdravém pojetí se tato hodnota může projevit jako tendence k osobnímu či profesnímu progresu společně s respektováním ostatních oblastí života a rolí, kterými je člověk vázán. Hlavním znakem zdravého pojetí hodnoty bývá zejména skutečné vědomí a smysluplnost rozvoje, který ale nezůstává jen účastí ve vzdělání, nýbrž se stává součástí praktického života a přináší výsledky. Naproti tomu nezdravé pojetí může vypadat jako obsedantní potřeba neustálé účasti v nějaké formě rozvoje, která principiálně ani nemusí vzájemně souviset; hlavně, že dochází k nějakému rozvoji. Může se také projevovat hromaděním podkladů (knih, časopisů a informací), aniž by docházelo k jejich skutečnému čtení či studiu. Nejtypičtějším znakem většinou bývá absence používání nově nabytých znalostí v praktickém životě, přičemž na konci logicky schází výsledek, který to mělo/má přinést, což může opět budit potřebu účasti na nějakém novém typu vzdělávání či rozvoje.

**Průměrný učitel vypráví. Dobrý učitel vysvětluje.
Výborný učitel ukazuje. Nejlepší učitel inspiruje.**

Charles Farrar Browne



Zdravé pojetí hodnoty:

Poznání, které nezná hranic

Nikdy nezapomenu na ten pocit, když z mé matky vyprchal život a v jejích očích zbyla jen nekonečná prázdnota. Nikdo jí nepomohl. Nikdo se ani nepokusil. Snad to bylo právě ten večer, kdy jsem se rozhodl, že nebudu jen slepě přihlížet. Chtěl jsem se naučit, jak lidem pomáhat, proto jsem se přidal k bradýři, doprovázel ho na jeho cestách a pomalu se od něj učil. Léta jsem s ním putoval po kraji, až jsem dosáhl dospělosti. Čas ale poznamenal i mého průvodce a na očích se mu objevil zákal. A právě tehdy jsem poznal lékařské umění židovských mistrů. Byl jsem uchvácen a chtěl vědět a vidět víc, a tak jsem neváhal zapřít svou víru a překonat moře i poušť, abych stanul v paláci největšího ranhojiče, kde jsem se učil. Má touha porozumět lidskému tělu však dalece překračovala hranice učiva...

(film Ranhojič ¹⁵)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Vězněm své mysli

Seděl za stolem a z malého hrnku upíjel svou dnes už pátou dávku kofeinu. Ramena měl ztuhlá a oči se mu za těch několik měsíců smrskly do malých krvavých štěrbin. Všechno mu to padalo na hlavu. Jenže on si to nepřipouštěl. Od svého počítače už vstával, jen aby si odskočil do koupelny. Téměř nejedl. A proč? Protože chtěl být nejlepší. Trochu ironie, že? Stěnu mu zdobily nejroztodivnější citáty o úspěchu, všemožná motivační motta i moudra o tom, jak se stát slavným a bohatým... Celou svou vyčerpanou duší prahнул po uznání. Věřil v to, že pak už si ho lidé budou vážit. Že ho potom budou mít rádi a on pak konečně bude šťastný. Pro svou zaslepenost si ani neuvědomil, že se stal vězněm vlastní mysli.

(vlastní tvorba: Kateřina Kožíšková ¹⁶)

„Chcete být v obraze ohledně aktualit v našem projektu?“



www.facebook.com/Get2KnowMe

Co pro vás tato hodnota znamená?

.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

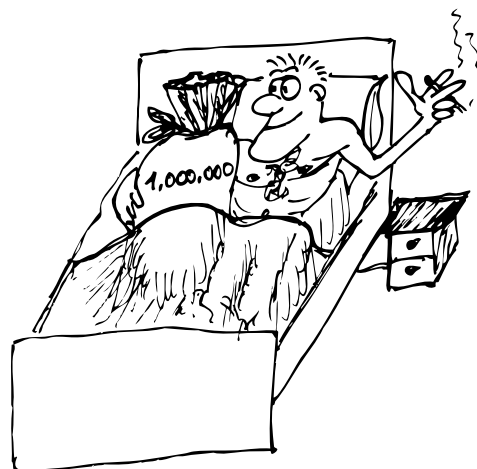
Peníze

(mít rád peníze)

Pro lidi s touto hodnotou peníze představují důležitý element. Peníze jako vybraná hodnota mohou znamenat, že je člověk nemá, resp. nemá jich dostatek vzhledem k tomu, kolik jich skutečně potřebuje. Jakmile množství peněz překročí hranici potřeby, tzv. vitální hranici (pod touto hranicí se mu nedostávají prostředky pro živobytí). Obvykle začíná realizovat svoje představy a sny, případně splácet závazky. Pokud stav jakési normální úrovně příjmu pokračuje, životní potřeby jsou v pořádku naplňovány a závazky spláceny/případně už splaceny, je prostor pro šetření/tvorbu rezerv. Pokud tato situace pokračuje dále, případně se ještě zlepšuje, je prostor pro investice či tvorbu prostoru pro více příjmů, tzv. diverzifikace portfolia. Zdravé pojetí této hodnoty může vypadat jako harmonie mezi vztahem k penězům a mezilidskými vztahy, peníze představují nástroj k tomu, aby člověk mohl žít podle svých představ. V nezdravém pojetí člověk může vnímat peníze jako smysl života. Bez nich to nejde, bez peněz nemůže žít. Peníze jsou pro člověka na prvním místě, takže se při výběru vhodné pracovní pozice orientuje podle této hodnoty. Peníze může vnímat také jako ukazatel úspěchu a své vlastní hodnoty. V tomto pojetí si sám sebe (i druhých) cení podle výše mzdy/platu. Jeho sebehodnocení tak stojí výhradně na penězích. Může dojít k tomu, že lidé mající nezdravou hodnotu peněz velmi silnou tuto skutečnost neskrývají a ventilují veřejně, většinou ve víře, že získají obdiv od okolí. Oproti tomu lidé se zdravou hodnotou peněz, která však není tak extrémní jako výše popsaná, si tuto skutečnost ani neuvědomují a při přímém dotazu většinou překvapeně prohlašují, že jsou mnohem důležitější věci než peníze.

**„Kdo ví, kdy má dost, má dost. Kdo neví,
kdy má dost, nemá nikdy dost.“**

Čínské přísloví, neznámý autor



Zdravé pojetí hodnoty:

Síla peněz

„Vzbuď se, je čas nakupovat!“ Edward vytáhne peněženku a bez velkých řečí podá Vivian jednu ze svých bankovních karet. Ví, že disponovat penězi je velmi pohodlné. Už řadu let nemusí řešit nic z denních finančních starostí, které trápí průměrné rodiny po celém světě. Peníze jsou jen žetony, které se investují, rozmnožují a přesouvají z účtu na účet. Edward se sice nevyžívá v jejich okázalém předvádění, ale rád využívá jejich výhod. Vivian má jedinečnou příležitost rozšířit svůj šatník o další značkové modely, ale nikterak nadšená tím není. Posledně se k ní prodavačky nechovaly zrovna s respektem. Vyprovodily ji z obchodu, aniž by si mohla něco vyzkoušet. Když to Edward slyší, rozhodne se využít jedné z výhod, které peníze poskytují. Luxus voní a peníze za něj mluví, kamkoli přijde. Lidé se k němu chovají s úctou. A tohle privilegium teď může Vivian předat.

(film Pretty Woman ¹⁷)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Moře zlata

Zlaťáčky moje žluťoučké, kulaťoučké, vy jste moje největší radost. Pojdte ke mně, ať vás můžu hezky obejmout. No jen se přitulte. Ach jak já zbožňuju to vaše cinkání, ten zvuk, když mi klouzáte mezi prsty, když vás беру do hrsti a vyhazuji do vzduchu a vy jako kapky padáte do toho zářivého moře, do jehož nekonečných hlubin se s oblibou potápím. Jste tak krásné, tak lesklé, tak dokonalé.

Nebojte se, zlatíčka moje, já vás nikomu nedám. Rozhodně vás neutratím kupováním nějakých hloupých nesmyslů nebo dokonce přispíváním na něco, z čeho neplyne vůbec žádný zisk. Jestli si snad někdo myslí, že ho budu dobrovolně sponzorovat, jen ať to zkusí. Milerád ho vyvedu z omylu.

(seriál My z Kačerova ¹⁸)

Co pro vás tato hodnota znamená?
.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

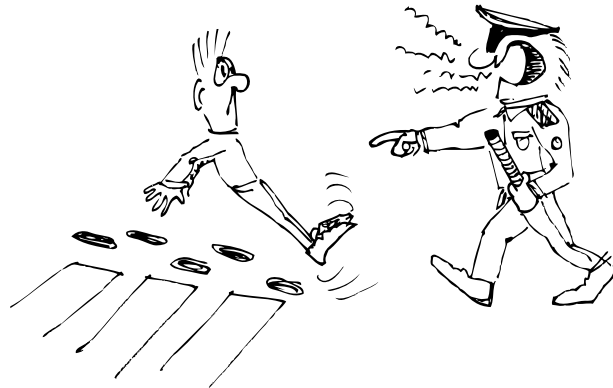
Pravidla

(mít rád systém a pořádek)

Tato hodnota je o řádu a systému. Stanovuje určitý sled postupů a určuje principy, kterými se lidé mohou řídit. Lidé, pro které jsou pravidla hodnotou, potřebují mít ve svých záležitostech pořádek. Je pro ně důležité mít vše na správném místě. Pokud něco jejich řád naruší, pociťují nespokojenost a mají tendenci udělat vše pro to, aby si svůj řád opět našli. Pravidla jsou pro ně podstatná, a to jak v pracovním, tak v osobním životě. Dodržování pravidel pak často vyžadují i od ostatních. Ve zdravém pojetí této hodnoty to může vypadat jako potřeba řádu, například jako opory pro vykonávání činností nebo organizování nějakého celku. V nezdravém pojetí to může vypadat jako potřeba řádu a systému i v místech/oblastech, kde by mnohdy mnohem lépe fungoval selský rozum či skutečné uvědomění, co je opravdovým smyslem a co má být výsledkem. Někdy se v nezdravém pojetí může stát, že je systém nucen silou ostatním i proti jejich přesvědčení, což má destruktivní vliv na mezilidské vztahy.

Užitečnější je znát několik moudrých pravidel, jež by mohla tobě vždy posloužit, než nastudovati mnoho neužitečných věcí.

Seneca



Zdravé pojetí hodnoty:

Porušená pravidla

Pravidla jsou od toho, aby se dodržovala, a obzvláště tahle tři: Nikdy neměň dohodu, žádná jména a nikdy neotvírej zásilku, kterou přepravuješ. Dodržování pravidel činí z Franka Martina nejspolehlivějšího kurýra v okolí. Své úkoly vždy splní bezchybně a přesně tak, jak bylo dohodnuto. Jeho práce je pro brilantnost, s jakou je konána, vysoce ceněna. To vše se ale mění ve chvíli, kdy se Frank rozhodne porušit jedno z pravidel. Nikdy neotvírej zásilku. Možná to byla zvědavost, ale obsah už nebyl v tajnosti. Šlo o mladou dívku, která jednoduchou lstí uniká. Po následném napravení chyby a úspěšném doručení má zaměstnavatel další žádost. Ta podle něj ale měla být i poslední. Avšak Frank nastraženou past přežívá a vydává se urovnat účty. Za porušení pravidel se holt platí.

(film Kurýr ¹⁹)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Fobie z fobií

Po smrti jeho manželky se dostaly na povrch veškeré jeho fobie a poruchy. Adrian Monk trpí 312 fobiemi a někdy se o nějaké dozví až ve chvíli, kdy se s danou věcí setká. Adrian pracuje u sanfranciské policie a při řešení případů jsou mu občas jeho poruchy spíše k užitku než na škodu. Jeho chorobná touha po zachování naprostého pořádku, která mnohdy zachází až tak daleko, že rovná písmenka v písmenkové polévce, mu umožňuje všimnout si nepatrných maličkostí. Špinavé boty, nevysypané popelníky, mokré kabáty, pro Monka jsou tohle věci bijící do očí a mnohdy se z toho vyklubou i důležité důkazy. Bohužel, jak by mohla potvrdit jeho ošetřovatelka Natalie Teegerová, v některých chvílích je jeho strach a posedlost silnější než on.

(seriál Můj přítel Monk ²⁰)

„Už jste si zahráli naši hru?“

www.get2knowme.cz/jak-se-hraje



Co pro vás tato hodnota znamená?

.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

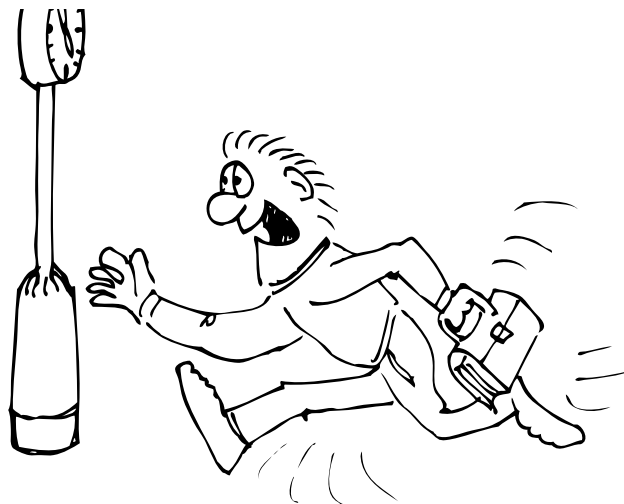
Práce

(mít rád práci)

Práce je hodnotou spočívající v tom, že člověk rád pracuje. O jakou práci se jedná, vždy záleží na konkrétním člověku a jeho preferencích. To, že má člověk práci jako hodnotu, se projevuje tím, že chodí do práce s radostí a baví jej náplň práce, kdy jej uspokojuje aktivita samotná, nikoliv až její výsledek či případné reakce okolí na něj; tedy buď už tento stav nastal, nebo po takovém stavu touží. Člověk si tedy užívá samotný proces. Ve zdravém pojetí člověka práce baví, vyplňuje podstatnou část jeho života, realizuje jeho motivy a preference a umožňuje mu profesní/osobnostní rozvoj. V nezdravém pojetí může práce představovat nástroj na ovládnutí člověka, kdy se člověk uchyluje k práci i ve chvílích, kdy by se měl věnovat sobě, rodině nebo odpočinku. Většinou se jedná o dlouhodobý stav, kdy se člověk práci věnuje nad rámec všeho ostatního, zejména proto, aby naplnil jiné hodnoty, které touto hodnotou vědomě či nevědomě skrývá (peníze, moc, uznání apod.). Naproti tomu stav, kdy se člověk věnuje práci při potlačování všeho ostatního kvůli akutní situaci (krize, výpadek klíčového kolegy apod.) a poté se vrací do normálu, stále může patřit do intencí zdravého pojetí hodnoty.

**Nejdrahocennějším kovem je práce.
Ulévají se z něho lidé.**

Edmund Burke



Zdravé pojetí hodnoty:

Čokoláda

Do malého francouzského městečka přijela cizinka v červené kápi. Cizinka, která zcela narušila zaběhlý řád. Pronajala si starou cukrárnu, což velmi zaujalo zbytek obyvatel a některé z nich to i pobouřilo. Otevřela čokoládovnu, kde dělá čokoládu podle receptů po svých předcích. Občas přidá chilli, jindy zase využije pravé kakaové boby, ale do každého výrobku vkládá vášeň, se kterou vše dělá. To, co každému chutná, pozná podle dětské hry. Roztočí malý pomalovaný talířek a zeptá se každého, co v něm vidí. Jejich představitivost odhaluje jejich duši a chutě. Vianne Rocherová zvládá i přes starostovy překážky dělat nejen vynikající čokoládu, ale pomáhá i lidem ve svém okolí a hrdě čelí všem pomluvám s úsměvem.

(film Čokoláda ²¹)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Labutí píseň

Nové baletní zpracování Labutího jezera se zcela novým prvkem, bílou i černou labuť bude hrát jedna dívka. Role Odetty je snem každé baletky, obzvláště Niny. Ta, podporována svou ne příliš úspěšnou matkou, vkládá do baletu vše, co má. energii, čas i zdraví. Přichází konkurz; pokud by Nina měla hrát pouze bílou labuť, roli by okamžitě dostala. Bohužel to nestačí, na černou labuť je příliš nevinná. Musí se změnit. Nina pracuje ještě usilovněji a snaží se baletu obětovat ještě víc. Vypadat líp, lépe zvládat kroky a především být více temnou černou labutí. Nina posléze roli získává, ale za cenu naprostého psychického zhroucení. Vidiny, škrábání, rozdvojená osobnost. Zápas bílé s černou. Lilly, další baletka, ve které Nina začíná vidět sokyni, se zároveň stává jakýmsi průvodcem na cestě v proměně ve své dábelské dvojče. Bílá nakonec podléhá černé, a tak Nina v roli Odilie roztáhne svá temná křídla jako nový člověk.

(film Černá labuť ²²)

Co pro vás tato hodnota znamená?
.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....
.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....
.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....
.....

Jak se cítíte?

.....
.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....
.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....
.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....
.....

Přátelé

(dbát na vztahy s přáteli)

Ten, kdo má jako skutečnou hodnotu přátele, pečuje o vztahy s nimi. Je pro něj důležité trávit s nimi čas a vídat je tak často, jak je to možné. Vztah s přítelem je pro něj důležitý, protože je ochoten mnohé obětovat. Tento člověk neváhá pomoci příteli v nouzi a zajímá se o jeho potřeby a přání. S přáteli klade důraz na otevřenou komunikaci, tak aby mezi nimi nevznikaly nevyřešené konflikty, a užívá si společné aktivity, které baví jak jeho samotného, tak i jeho přátele. S přáteli má totiž hodně společného. Ve zdravém pojetí pro člověka představují přátelé prostor pro vyplnění sociálních vztahů a interakcí. Tráví s nimi čas a vzájemné vztahy jsou komplementární, neboť jsou postaveny na otevřené komunikaci, oboustranné důvěře, sympatiích a množství společného. V nezdravém pojetí této hodnoty vztahy s přáteli představují mnohdy vyplňování prázdných míst člověka v jiných oblastech jeho života. Vzhledem k tomu tak může docházet k deformaci pojetí přátelství, které se mnohdy může transformovat do prospěchářských/ekonomických vztahů postavených na přínosu a využitelnosti vztahů.

Přítel není ten, kdo tě polituje, přítel je ten, kdo ti pomůže.

Neznámý autor



Zdravé pojetí hodnoty:

Přátelé si pomáhají

Ross se ustrašeně krčí u okýnka a snaží se nedívat ven. Chystá se Rachel přiznat, že ji miluje, a Phoebe ho veze autem za ní na letiště. I když ho chvílemi napadá, jestli to za tuhle šílenou jízdu smrti stojí. Za ty roky už si ale zvyknul, že je Phoebe trošku trhlá, a má ji takovou rád. A především to všechno dělá kvůli němu, protože mu chce pomoci. Byl by se nad její laskavost rád dojímal, ale má teď jiné starosti. V tuhle chvíli by už měla Rachel nastupovat do letadla. Musí ji zastavit dřív, než nadobro zmizí z jeho života. Mezitím v bytě Chandler a Joey v zoufalství sledují pípající fotbalček. Kuře a kachna uvízly uvnitř, takže, nedá se nic dělat, jejich oblíbená hra půjde na třísky. Mlčky se svorně loučí se svými fotbalisty a roky zábavy ve společném bytě. Nemůžou ho jen tak zničit. Naštěstí je tu ještě Monica a ta vždycky ráda přátelsky vypomůže.

(seriál Přátelé ²³)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Všichni jsou trapní

Jak Regina prochází školní chodbou, cítí, že ji ostatní pozorují. Už dávno si na to zvykla. Všichni kluci ji zbožňují a všechny holky chtějí být jako ona, pochopitelně. A ta trapná Janis, se kterou se kamarádila na základce, je jen příkladem politováníhodné závisti. Začala tehdy randit s jedním klukem a Janis se prostě nemohla vyrovnat s tím, že už jí nevěnuje tolik pozornosti. Byla jí úplně posedlá. Je to smutné, ale nebude se přece stydět za to, že je nejoblíbenější holka na škole. „Pane bože, máš krásnou sukni, kdepaks ji sehnala?“ pronese s půvabným úsměvem k okolo procházející spolužačce. Ta je z její chvály v sedmém nebi, ale jakmile se otočí, Reginin výraz se změní v otrávený škleb. „Nejodpornější sukně, jakou jsem kdy viděla!“

(film Protivný sprostý holky ²⁴)

Co pro vás tato hodnota znamená?
.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

Rodina

(dbát na vztahy v rodině)

Rodina je hodnotou pro toho, koho zajímají rodinné vztahy a kdo o ně pečuje. Tato hodnota se projevuje v chování a jednání člověka tak, že má opravdovou tendenci trávit čas s rodinou, zajímat se o její jednotlivé členy a starat se o to, aby každému v rodině bylo dobře. Rodina a vztahy jsou pro něj důležité bez ohledu na to, co se děje. Se členy rodiny hodně soucítí, snaží se jim jakkoliv pomoci, když jeho pomoc potřebují. Usiluje o to, aby mezi všemi probíhala otevřená komunikace a nevznikaly zde zbytečné konflikty. Zdravé pojetí hodnoty může vypadat jako snaha o harmonickou rodinu s tím, že každý člen má prostor pro realizaci vlastních představ, stejně tak jako realizaci společných zážitků a kvalitní trávení společného času. Každý člen rodiny se rozvíjí osobnostně zdravým způsobem právě tím, jak se rozvíjí rodina jako celek. Nezdravé pojetí hodnoty může vypadat jako absence síly rodinných vztahů, kdy si každý člen rodiny dělá to, co chce. V tomto případě může docházet k nerovnováznému vnímání síly této hodnoty, přičemž ten, kdo ji vnímá silněji, nutí ostatním svoje přesvědčení o rodině tak silně, že k této hodnotě mohou mít averzi.

**Bez rodiny se člověk chvěje zimou
v nekonečném vesmíru.**

André Maurois



Zdravé pojetí hodnoty:

Jak jde o rodinu, neznám bratra

Umím být celkem v klidu. Řekl bych, že na to, mezi jakými lidmi se pohybuju, nadprůměrně. Ale když jde o rodinu, neznám bratra. Je pro mě důležité, abychom spolu dobře vycházeli a mohli si důvěřovat. Nedovolím, aby mým blízkým (a nemusí to být vždycky jen pokrevní příbuzní) někdo beztrestně ubližoval. Nemůžete se tedy divit, že jsem tak zřídil toho šmejda, který má na svědomí mého otce. Kdyby chtěl někdo něco provést mé sestře, taky bych neváhal ani minutu. Pro těch pár lidí, na kterých mi opravdu záleží, bych udělal cokoli a neohlížel se na následky. Bez rozmýšlení bych nasadil vlastní život nebo riskoval, že skončím ve vězení. Na mě se můžou spolehnout.

(film Rychle a zběsile²⁵)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Zdrcená matka

Držel svou matku v náručí a cítil, jak se její tělo otřásá pod nápory nekontrolovatelného pláče nad ztrátou svého druhého syna. Toho, který po několika ozbrojených přepadeních odešel bez ohlednutí, bez slůvka rozloučení. Jejich matce to zlomilo srdce. Od té doby ji krom něj nezajímal nikdo a nic... „Můj ubohej chlapeček...“ Vzal ji za ruku a s odhodláním se jí podíval do očí. „Mami, slibuju, že zjistím, kdo to udělal.“ Ona zavrtěla hlavou. „Ale já už to vím.“ Se znechucením se na něj zadívala. „To ty. Prosila jsem tě, abys ho našel.“ Zoufale se zadívala na prosklené stěny márnice.

(film Crash²⁶)

Co pro vás tato hodnota znamená?
.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....
.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....
.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....
.....

Jak se cítíte?

.....
.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....
.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....
.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....
.....

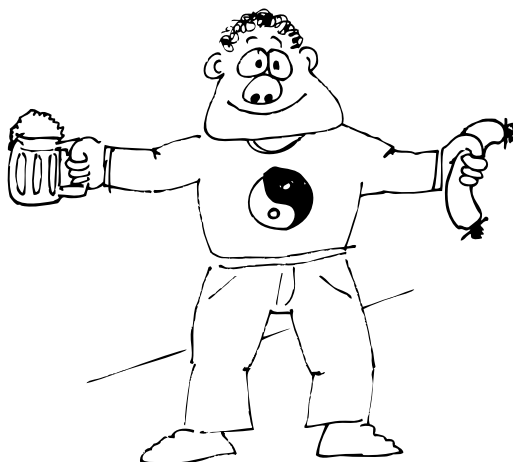
Rovnováha

(žít v harmonii)

Rovnováha se projevuje tím, že člověk s touto hodnotou chce být v harmonii. Jeho hlavním cílem je prožívat vyvážený a spokojený život. Rovnováhu může vyhledávat jako soulad mezi pracovním a osobním životem, kdy se snaží investovat čas i energii do obou prostředí stejně, ale například i jako stabilitu v partnerském vztahu. Rovnováha je spojena s pocity klidu a spokojenosti, jako emoce je tedy zažívána jako příjemný pocit. Narušení rovnováhy je pak prožíváno jako nespokojenost. Ve zdravém pojetí se tato hodnota projevuje velkou (psychickou/duševní/životní) silou, stabilitou a vyzrálostí člověka, který má obvykle jasno v hodnotách jako takových. V nezdravém pojetí se tato hodnota obvykle projevuje jako nutkavá tendence k nějakému způsobu života vyjadřujícímu právě onu rovnováhu, aniž by daný člověk měl skutečnou představu, co pro něj a jeho okolí právě tento způsob života představuje za povinnosti, zodpovědnosti, kompetence a svobody.

Šťastný je ten, kdo dokáže najít rovnováhu mezi svými touhami a možnostmi.

Johann Heinrich Pestalozzi



Zdravé pojetí hodnoty:

Fyzika hledání

Liz seděla na pestrobarevné podložce a dívala se do vlídných očí starce, jehož moudrost pro ni už dávno přesáhla hranice. Měsíce hledala svou životní rovnováhu. Snažila se najít podstatu svého vlastního já, trávila hodiny v meditacích a snažila se nasát inspiraci ze všeho, co proplulo jejím životem. Nakonec dospěla k víře v něco, čemu říkala Fyzika hledání. Když jste totiž dost stateční, abyste za sebou nechali všechno známé a pohodlné, a vydáte se na skutečnou cestu hledání... Ať už po světě, nebo uvnitř sebe; jestli dokážete přijmout každého, koho na té cestě potkáte, za učitele; a především, jestli jste připraveni čelit obtížným pravdám o sobě a odpouštět si... Pak vám skutečná pravda nezůstane utajena. Být vlídný. Nechat žít. Otevřít se druhým. Nechat někoho, aby vás miloval. O tom je život.

(film Jíst, meditovat, milovat ²⁷)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Jako v ráji

No není to ráj? Jen pohleďte, jak tu spolu všichni perfektně vycházejí a jsou pořád dobře naladěni. Ženušky jsou vždy bez výjimky upravené, usměvavé, nekriticky plní každé manželovo přání, takže muži jsou spokojeni a vůbec nic jim nechybí. Dámy jsou navíc nadšené hospodyňky, které nedopustí, aby byť jen jediná věc nebyla přesně na svém místě, a nemůžou se dočkat, až vyzkoušejí nový recept. Zkrátka jako z katalogu nebo z reklamy na domácí štěstí. Všechno je tak dokonalé, až je to nepřírozené. Bez rozdílných názorů a jakýchkoliv rozepří. Ne, tohle nemůže být ráj. Lidé jsou přece od přírody různorodí a také by být měli. Vždyť co je to za svět bez pestrosti povah, názorů a nápadů, kde se každý chová jako podle manuálu?

(film Stepfordské paničky ²⁸)

Co pro vás tato hodnota znamená?

.....

.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....
.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....
.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....
.....

Jak se cítíte?

.....
.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....
.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....
.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....
.....

Smysl

(hledat smysluplnost)

Tato hodnota spočívá v důrazu na smysluplnost bez ohledu na to, v čem se tato smysluplnost nachází (pro různé lidi může být různá). Lidé s touto hodnotou vyhledávají smysluplné aktivity, chtějí svůj život prožívat tak, aby jim dával smysl, a aby byl pro ně něčím významný. Práci si proto mohou volit podle toho, zda jim zapadá do jejich pojetí smysluplné činnosti. Smysluplnost mohou mít tendenci hledat i v chaosu či v náročných životních situacích. Ve zdravém pojetí může tato hodnota představovat odmítání nahodilosti, neboť člověk věří v to, že vše, co se děje, má nějakou příčinu a smysl. Není zcela jasné, zda smysluplnost jako hodnota může mít nezdravé pojetí; možná její přebujelost, která se projevuje jako kompulzivní filozofování, by mohla být považována za nadbytečnou.

Smysl představuje základní stavební kámen v oblasti hodnot. Vzhledem k jeho síle významu, patří tento pojem i do hlubší kategorie, kterou jsou potřeby, jak jsme psali v úvodu publikace. V oblasti potřeb má pojem smysl své místo na vrcholu pyramidy v kategorii seberealizace.

Kdo ví, proč je na světě, snese každý způsob života.

Friedrich Nietzsche



Zdravé pojetí hodnoty:

Vůně kardamomu

Hassan šel pomalými kroky po ulicích Paříže. V mysli vzpomínky na rodinu, vůni masaly a kardamomu. Všude kolem byly tisíce lidí, kteří sem přišli společně přivítat Nový rok. Náhle se zastavil, maje v očích pochopení. Člověk si totiž někdy uvědomí jedinečnost toho, co měl, až když o to přijde. Nad jeho hlavou vybuchl ohňostroj a nebe se rozzářilo barvami duhy. My lidé jsme zvláštní. Neustále něco vyhlížíme a odkládáme – až povyrostu, až budu dospělý, až zestárnu... Jenže co potom, až dojdeme na konec? Až pak se ohlédneme na to, jakou trasu jsme vlastně ušli. Jenže v tu dobu už bude vše dávno pryč. Příliš pozdě zjistíme, že smysl života je v životě samém. V prožití každé minuty, každého východu slunce, každého nádechu... S těmi, které milujeme. Není to totiž o tom, kde jsme, ale s kým.

(film Láska na kari ²⁹)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Neúnosnost

Vždy jsem se snažil jít rovnou za nosem. Věřil jsem, že mě neomylně povede. Všechny vůně jsem se naučil rozpoznat a toužil po tom, abych si je uchoval. Dlouho mi trvalo, než se mi podařilo najít způsob, jak polapit i ty nejneobvyklejší z nich. Vyžadovalo to spoustu úsilí, potu a krve. Jejich krve, i když o tu mi nikdy nešlo, ale bylo to nezbytné. Musely položit svůj život, aby daly vzniknout mistrovskému dílu, vůni tak omamné, jako by pocházela z jiného světa.

S touhle lahvičkou bych mohl dosáhnout čokoliv, i velcí vládci by padli na kolena a opěvovali mě, ale nač to všechno? Byl jsem přesvědčen, že až svou práci dokončím, pocítím blaženost, a místo toho jsem jen prázdný a sám sobě odporný. K čemu by mi byla sláva a bohatství, když je mi stále upírána schopnost dávat a přijímat lásku? Ach ta marnost...

(film Parfém: Příběh vraha ³⁰)

Co pro vás tato hodnota znamená?

.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

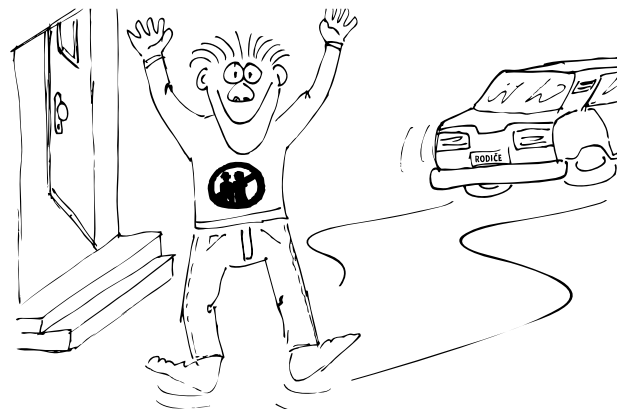
Svoboda

(mít rád nezávislost)

Tato hodnota spočívá v touze po nezávislosti. Pro zastánce této hodnoty je důležité mít volnost a vědomí, že se dokáží postarat sami o sebe, případně o své nejbližší. Tato touha po nezávislosti se samozřejmě projevuje kromě jejich prožívání také v jejich chování a jednání. Jako dospívající mohou usilovat o to, získat nezávislost na rodičích dříve než jejich vrstevníci, mohou chtít hodně cestovat, nemusejí chtít uzavírat vztahy, které by mohli považovat za omezující jejich svobodu, či nemusejí chtít setrvávat v jisté a stabilní práci, ve které by měli vše jasně stanovené. Ve zdravém pojetí může tato hodnota představovat potřebu volnosti, která se však projevuje chápáním okolí a akceptováním zodpovědnosti a povinností, které jsou vždy ruku v ruce spojené se svobodou. Na druhé straně v nezdravém pojetí je vždy přítomna velmi silná potřeba svobody a nezávislosti, jevící se však místy jako anarchistická tendence. Lidé v nezdravém pojetí této hodnoty mohou na jedné straně svobodu vyžadovat, na druhé se však zříkat odpovědnosti, případně ji přesouvat na někoho nebo něco jiného. A v extrémně nezdravém případě stoupců této hodnoty mohou uplatňovat principy anarchie, tedy „vše je dovoleno“ a „ať si každý poradí sám, jak umí“. Většinou však tyto tendence trvají do doby, než se negativní aspekt tohoto nastavení dotkne jich samotných.

**Svoboda neznamena nic pro ptáka,
který se ještě nenaučil létat.**

Valeriu Butulescu



Zdravé pojetí hodnoty:

Druh dobrodruh

Neříkej mi Juniore, tati, já už nejsem Henry Jones Junior, teď jsem Indiana. A co má být, že se tak jmenoval náš pes? Měl jsem ho rád. On se mnou byl, když jsem vyrůstal, na rozdíl od tebe. Ano, naučil jsi mě spoléhat sám na sebe. Dal jsi mi pocit nezávislosti, když to tak chceš nazývat. Připiš si za to body, jestli tě to potěší. Ale nechme těch dohadů, mám svůj život a můžeš mi věřit, že se nenudím. Hodiny strávené výukou doplňuji archeologickými výpravami do nejrůznějších koutů světa. Divil by ses, kolik si při nich užiju zábavy. Dost často nevím, kam dřív skočit. Někdy doslova. Třeba když po mně střílejí ti, kterým jsem poněkud narušil plány se vzácnými artefakty. Že je to nebezpečné? Jistě. Ale tahle dobrodružství mi dávají pocit volnosti. A za to to riziko stojí.

*(film Indiana Jones a dobyvatelé
ztracené archy ³¹)*

Nezdravé pojetí hodnoty:

Život je jízda

Ted se vyřítí ze zatáčky a jen tak tak se vyhne autu v protisměru. Zatímco mu chladný noční vítr cuchá vlasy, ležérně potáhne z cigarety a přitiskne rty na krk mladé ženy na vedlejším sedadle. Oba se v extázi rozesmějí, jak jim adrenalin a alkohol stoupají do hlavy. Ne že by se Ted chtěl stát dárce orgánů. Naopak! Má rád život a chce si ho vychutnávat plnými doušky. A trochu toho rizika k tomu prostě patří. Navíc nemůže popřít, že jeho tělo stojí za hřích, jeho kariéra strmě stoupá a na jeho kontě je tolik peněz, že si může koupit, na cokoli ukáže. Tak proč toho nevyužít? Manažeři se mu sice jednou za čas snaží promluvit do duše. Tvoje chování škodí kariéře, bla bla bla, buď hodný hoch a tak dál. Ale co ti ví o životě? Každopádně si za tu přednášku zaslouží menší náplast. A tak Tedův byt opouští další náhodná známost. Může se teď v klidu uvelebit na svém luxusním gauči ve svém luxusním bytě. Úplně sám.

(film Rande s celebritou ³²)

Co pro vás tato hodnota znamená?

.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

Štěstí

(věřit ve štěstí)

Tato hodnota představuje stav, kdy lidé mají silnou víru v okolní vlivy. Sami sebe však nemusí považovat vždy za ty, kteří určují a ovlivňují směr jejich vlastní životní cesty, nýbrž věří ve štěstí, které jejich osud ovlivňuje. Ve zdravém pojetí se tato hodnota může manifestovat jako lehkost vnímání a rozhodování člověka, která vede k tomu, že člověk řeší situace nenásilně, neboť je opravdově přesvědčen, že skutečně učinil maximum a to, co se má stát, se stane. Na druhé straně existuje i nezdravé pojetí této hodnoty. To může vypadat tak, že to, o co se člověk opírá, je právě ono štěstí, což může ve výsledku vést k tomu, že nemusí mít takovou snahu a pílí ve svém životě něco měnit či o něco usilovat, neboť se domnívá, že ono štěstí přinese osud či náhoda.

Hledali jsme štěstí a našli jsme sebe.

John Lennon



Zdravé pojetí hodnoty:

Začít znovu

Matka stojí před zrcadlem v hotelovém pokoji a upravuje se. Chystá se na večeři se starým přítelem Wallem a chce pro tu příležitost vypadat fantasticky, jako vždy. Je to pro ni šance začít znovu, jinde a jinak. Chápu to, ale radši bych teď ležel doma na své vlastní posteli. Tak jako tak je mi jasné, jak tenhle namlouvací tanec skončí: špatně. Zato máma hýří optimismem. „Všechno špatné může být pro něco dobré.“ Při večeři pak ale zjistí, že od ní povedený Wall vlastně jen potřebuje půjčit peníze. Je totiž švorc. A když si máma odskočí ten zvrat rozdýchat, sbalí její peníze a uteče. „Všechno se nějak vyřeší. Vždycky,“ snaží se po tom všem o rodičovskou radu. Někdy její přístup skoro obdivuju. I když spadne na kolena, zase se zvedne, opráší si šaty, usměje se a jde za sluncem. A i v tomhle případě zasáhla moc osudu, náhody, přání nebo jak tomu chcete říkat. Potkala muže, který za ni útratu gentlemany zaplatil a ušetřil ji další trapné scény. A nakonec měla pravdu. Všechno se nějak vyřešilo. I když až mnohem později.

(film Můj milý, můj drahý³³)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Štěstí v neštěstí

Popelka skončila pod krutovládou své nevlastní sestry a macechy. Neustálé rozkazování bylo součástí každého jejího dne od chvíle, kdy její tatínek zesnul. „Popelko, udělej tohle a Popelko, udělej tamto.“ Mladá dívka zastávala veškerou práci v domě jako nějaká bezvýznamná služka. Byla skromná, poslušná a hodná i přes svůj smutný osud, čímž se zalíbila i ve zvířecí říši. Kůň Jurášek, sova Rozárka, pes Tajtrdlík a hejno holoubků. Ti všichni byli Popelce nablízku, když pomocí tří kouzelných oříšků šla svou cestu za láskou a štěstím. Chvilí byla mladým střelcem, jindy byla pískelem na stromě, ale svého prince upoutala jako tajemná dívka s hádankou, která při svém náhlém půlnočním útěku zanechala jen svůj střevíček.

(film Tři oříšky pro Popelku³⁴)

Co pro vás tato hodnota znamená?

.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

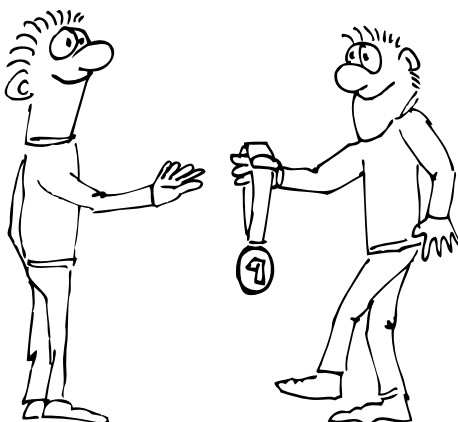
Úspěch

(chtít být úspěšný)

Tato hodnota spočívá v touze po tom být úspěšný. Lidé, kteří mají úspěch jako hodnotu, se zpravidla chovají a jednají tak, aby výsledek jejich činnosti byl úspěšný. Mohou mít tendenci se při plnění úkolu nadměru snažit a vložit do něj veškerou energii. Úspěšnost se pak může projevovat nejen při plnění dílčích úkolů, ale i jako celková snaha o úspěšnost daného člověka napříč jeho životem. Pro člověka, který má úspěch jako hodnotu, může být míra jeho úspěšnosti (i úspěšnosti druhých) určující pro vnímání vlastní důležitosti (i důležitosti druhých) neboli to, jak moc je člověk úspěšný, může vyjadřovat jeho důležitost či hodnotu. Ve zdravém pojetí se tato hodnota může manifestovat jako vědomí toho, že když má člověk v nějaké aktivitě skvělé výsledky, je zapotřebí, aby je deklaroval tak, aby byly vidět a on mohl sklidit oprávněný úspěch. V nezdravém pojetí může být projev této hodnoty až destruktivní, neboť snaha o dosažení úspěchu může být tak silná, že překračuje všechno ostatní, čímž to také může ničit.

Udělat věc, které se bojíme, je první krok k úspěchu.

Mahátma Gándhí



Zdravé pojetí hodnoty:

Lepší zítřky

Bar je plný kouře a pochybných existencí, ale mladá Edith se tam cítí jako doma. Odmala ji po podobných lokálech tahali a ona si nakonec zvykla. A tak jako její dětství, i tahle putyka skrývá smutek a melancholii. Toulavé zpěvačky, opilí studenti, strhané kurtizány, lidé na okraji. Stejně jako oni, ani Edith nic neznamena. Kdyby zmizela ze světa, sotva by si někdo všiml. Ale to se jednou změní. „Já jsem totiž umělkyně!“ zoufale vyštěkne na jednoho ze štamgastů. „A budu mít úspěch!“ Beznaděj v ní vře a hlady už skoro nevidí. Ale nakonec se to přece musí zlomit, pomyslí si. Zaslouží si vidět a zažít ohromné věci! Jednou jí budou tleskat vyprodané sály. Hned druhého dne zajde za Louistem a předvede mu svůj talent. První krok na cestě za úspěchem. Určitě ji představí té správné společnosti a dostane na vrchol.

(film Edith Piaf³⁵)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Vůně benzínu

Výhra byla to jediné, po čem v životě opravdu toužil. Přizpůsobil tomu vše. Miloval totiž ten pocit volnosti; to, jak mu každý závod rozpumpoval adrenalin v žilách, jak vše kolem ztratilo barvy a on se z ničeho nic soustředil jen na daný okamžik. Najednou to byl jen on a síla motoru. Ano, v těchto chvílích se cítil naživu víc než kdy předtím...

Nesnesitelné pípání nemocničních přístrojů přetrhlo jeho myšlenky. Bodalo do ušních bubínek a pohltilo v mysli i ten nejmenší prostor. Jediné, co si našlo svoji cestu, byly vzpomínky – žár ohně, štiplavý kouř a bolest. Hodně bolesti. Jako lepkavá žíravina se tyhle vjemy pomalu prokousávaly k jeho mozku. Taková má být tedy cena za úspěch? Pomalu pootevřel oči a zaostřil na muže sedícího u jeho lůžka. Kněz? Jako vlna se v něm vzedmul vztek a touha po životě. „Řekněte tomu knězi, ať táhne. Jsem naživu!“

(film Rivalové³⁶)

„Chcete se zabývat svými hodnotami více do hloubky? Přijďte za námi na workshop!“



www.get2knowme.cz/vzdelavani

Co pro vás tato hodnota znamená?

.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

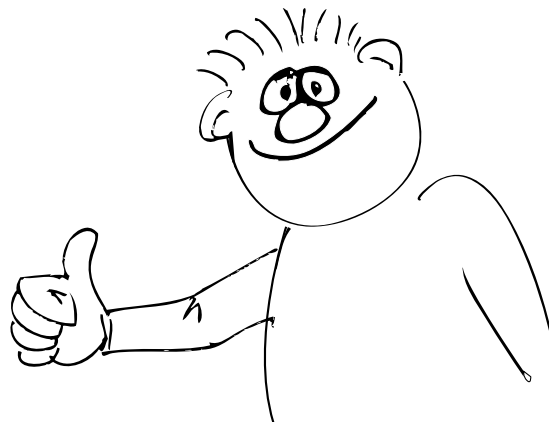
Uznání

(chtít získat uznání)

Tato hodnota je o snaze a chtění mít uznání od okolí. Pro lidi s touto hodnotou se může jevit jako nezbytné, aby je druzí ocenili. Chtějí být respektováni a uznáváni druhými lidmi. Proto častěji mohou vyhledávat takové pozice či aktivity, kde jim jejich postavení toto uznání zajistí. Ve svých profesích bývají sami sebou hnáni kupředu, pracují horlivě a tvrdě s cílem něco dokázat. Dokázat něco velkého, co by jim zajistilo obdiv a ocenění od druhých, pro ně významných lidí. Ve zdravém pojetí se tato hodnota může jevit jako přiměřená potřeba uznání, které je těmito lidmi vnímáno jako přirozená součást potvrzení a ocenění výsledků jejich aktivit. Naproti tomu v nezdravém pojetí bývá velmi silně patrná tendence chtít získat uznání, protože se jim ho z jakýchkoliv důvodů v minulosti pravděpodobně nedostávalo, teď může být tedy vyžadováno až silou a druhá strana se může cítit nekomfortně. To poté může vést k tomu, že druhá strana uznání sice udělí, ale sama se necítí vůbec dobře a ono uznání má potom i zvláštní, vynucenou podobu.

Závist je nejupřímnější formou uznání.

Richard Wiggins



Zdravé pojetí hodnoty:

Od nuly

Hodiny trénování před zrcadlem. Papíry kompletně popsané rýmy. Posměšky. Neúcta. Cesta za uznáním je dlouhá. Mladý Eminem začíná od nuly. Přítelkyně mu oznámila, že je těhotná, a tak se vrací zpátky do karavanu ke své matce, sestře a jejímu příteli. První rap battle v klubu nevyšel. Hudba hrála, ale z něj nevyšlo ani jedno jediné slovo a z klubu ho vypískali. Po hořkém zklamání ale přichází nová příležitost. Nabídka na první demo album, ale s podmínkou, že musí zazářit. Přes různé problémy, od hrozícího vyhazovu z práce i karavanu až po postřeleného kamaráda a novou známost. Druhé kolo v klubu se ale nezadržitelně blíží a ukazuje se, že tohle možná bude šance, jak si splnit sen a postavit se na vlastní nohy. Jde do toho. Naplno. S neutuchající touhou zvítězit...

(film 8. míle ³⁷)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Udělám cokoliv

Peter se cítí jako mezi dvěma mlýnskými kameny. Rozkaz zní nasytit Spidermana na hruškách a ukázat to světu. Ale nemůže přece škodit sám sobě. Díky převleku, který skrývá pod oblečením, se cítí jako hrdina. Ulice jsou bezpečnější a děti ho zbožňují. Eddieho ale podobné starosti netíží. Je odhodlaný jít si za svým za každou cenu. Plánuje zabrat Peterovo místo a získat šéfovo uznání i obdivné pohledy kolegů. A jestli kvůli tomu překročí pár pravidel, no tak co. Zanedlouho už větší na stěnu svůj první úspěch – titulní stranu novin s jeho fotkou Spidermana. Nevadí, že ji získal úpravou staršího snímku, je to přece pořád výsledek jeho práce. Na téhle zdi pro něj časem bude potřeba mnohem víc místa. Už dnes se na něj všichni dívají jinak a bude to jen lepší. A na konec ho možná čekají i drahé obleky, doutníky, exkluzivní večírky a krásné ženy. Ale Peter to tak nenechá. Ví, že jde o podvrh, a nemá s tím podvodníkem soucit. Když pak Eddie ztratí práci a spadne až na dno, je připravený udělat cokoli, aby si vydobyl zpět své postavení. I kdyby se pro to měl stát monstrem.

(film Spider-Man 3 ³⁸)

Co pro vás tato hodnota znamená?

.....

.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

.....

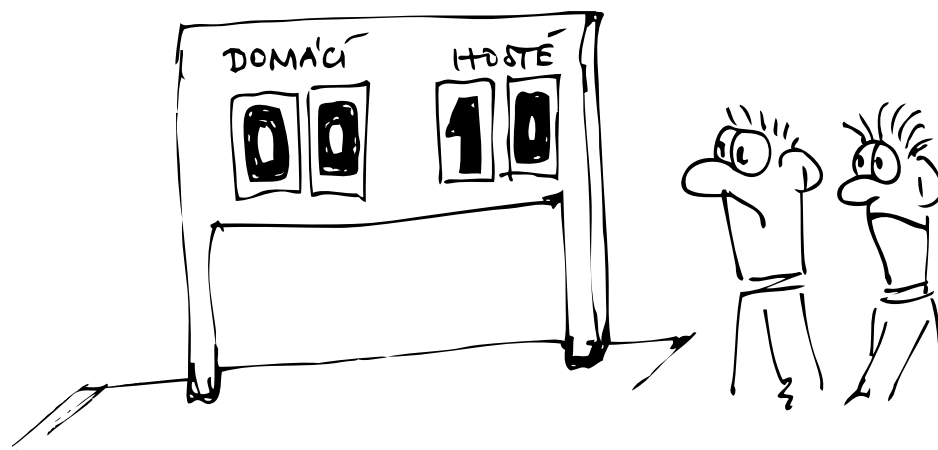
Výsledek

(chtít dosahovat výsledků)

Tato hodnota se týká zaměřenosti člověka na výsledek. Lidé s touto hodnotou chtějí dosahovat výsledků, které vyplývají jako konečný efekt vykonávaných aktivit. Výsledek pro ně může být natolik důležitý, že udělají všechno pro to, aby jej dosáhli. Dosažení výsledku pro ně znamená sebe-potvrzení, upevnění jejich vlastní hodnoty. Bez dosažení výsledku jakoby se ztrácela jejich vlastní důležitost. Ve zdravém pojetí bývá u člověka přítomné uvědomění, že výsledek je to, co se nakonec hodnotí. Ne činnost/aktivita, nýbrž výsledek je to, co se počítá. Na základě tohoto uvědomění se tedy obvykle orientuje chování člověka a samotná orientace na výsledek představuje to, kam je zaměřena pozornost. V nezdravém pojetí může být touha po dosahování výsledků tak silná, že dosahování výsledků je na prvním místě, i kdyby to znamenalo omezení ostatních hodnot či omezení hodnot jiných lidí.

Všichni jsme jen výsledkem toho, o čem jsme přemýšleli.

Buddha



Zdravé pojetí hodnoty:

Sen

Doughovy plíce se sípavě ozývaly a s každým nádechem marně lapaly po kyslíku. Nestíhal a byl si toho moc dobře vědom. Prudký vítr ho nemilosrdně bičoval do obličeje a on si jen okrajově uvědomoval ztrátu citu v konečcích prstů. V tuto chvíli totiž bylo důležité jediné – pokořit vrchol Mt. Everestu... A přežít. Stáhl si kapuci víc do čela a zaostřil na postavu před sebou. Pomalými kroky se k němu blížil Rob Hall. Muž, kterému celá jejich expedice svěřila své životy. „Doughu.“ Rob sklonil svou tvář k úrovni jeho očí. „Je konec, kámo. Je mi líto, máš moc velký zpoždění.“ Dough si z očí sundal ochranné brýle a se zoufalstvím se na něj zahleděl. „Já to dokážu. Příští rok se sem už nevrátím. Je to teď, nebo nikdy.“ Rob se zahleděl na ty nekonečné bílé pláň. Jako jeden z mála to chápal. Věděl, jaké to je, mít svůj sen nadosah. Oba téměř současně řekli s obrovskou dávkou odhodlání: „Tak jo, jdeme na to.“

(film Everest ³⁹)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Přes mrtvolu

Buch. Buch. Buch. Peter a Lizzie se na sebe šokovaně podívali. Pak oba vyskočili z postele a začali na sebe házet oblečení. Peter běžel ke dveřím a po očku sledoval Lizzie, která se mezitím ukryla za roh kuchyně. „Zdravím, pane Bradburry.“ Za dveřmi stál zamračený muž. „Kde je má dcera?“ Otec Lizzie sebevědomým krokem zamířil do bytu a očima přitom těkal po místnosti. Když dorazil do kuchyně, náhle se zastavil – stále netušíc, že Lizzie od něj stojí pouhých několik metrů. „Poslyšte, nemám proti vám nic osobního, jenže ona se do vás zamilovala. Což je naprostá katastrofa! Její kroky jsou nepřesné, podání rozhozená... Musí mít zase hlavu plnou tenisu, musí si vzpomenout, co to je, co chce!“ V tu chvíli Lizzie vystoupila ze stínu. „Chci to pořád.“ Její otec se usmál. Protože v cestě za výhrou je nesmí nic zastavit. A on kvůli ní půjde klidně i přes mrtvolu. Protože důležitý je jen výsledek.

(film Wimbledon ⁴⁰)

Co pro vás tato hodnota znamená?
.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

Jak se cítíte?

.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

Zábava

(rád se bavit a užívat si)

Tato hodnota se týká užívání si zážitků a zábavy v pravém slova smyslu. Lidé, kteří mají jako hodnotu zábavu, si rádi a často užívají života. Svůj čas tráví pro ně zábavnými aktivitami, které provozují s pro ně zábavnými lidmi. Jejich život pravděpodobně bývá naplněn akcí, legrací a potěšením. Ve zdravém pojetí je zábava a hravost přirozenou součástí jejich života jako kompenzační mechanismus napětí, které může být způsobeno okolními vlivy. Lidé mající tuto hodnotu ve zdravém pojetí mohou vnímat hravost a zábavu i jako objektivní nástroj ke zvládnání denních obtíží, aniž by to používali jako nástroj duševní hygieny, tedy mají snahu prostě a jednoduše vkládat hravost do denní rutiny a tímto ji učinit zábavnější. Tito lidé mohou mít principiálně negativní vztah k nudě a nicnedělání. Na druhé straně může tato hodnota v nezdravém pojetí představovat velmi silnou překážku v zodpovědném přístupu k životu, neboť volnost, užívání si a bavení se může být odvádějícím mechanismem právě od povinností, které vyplývají z rolí, jichž je člověk součástí. Tito lidé mohou mít tendenci upřednostňovat zábavu před jakoukoliv jinou činností, a to i před prací a svými povinnostmi. Mohou být i nezodpovědní.

Zábava a činnost dělají hodiny krátkými.

William Shakespeare



Zdravé pojetí hodnoty:

Jen žádnou nudu

Zdravím, jsem Cody. Hahahaha. Nebudu se vám tady zdlouhavě představovat, poněvadž to by byla nuda a tu já nerad. Vy určitě taky. Tak co bych vám tak řekl. Jsem Cody. Jo aha, to už jsem říkal. Vždyť já vím. Hahahaha. Legrace musí být, to snad chápete. Když je člověk samá vážnost, tak si nic neužije. No vážně. To už se může jít rovnou kamarádit s hrabošem. Nazdar chlape, nehledáš spolubydlícího? Hahahaha. Přece není nic špatného na tom být v pohodě, uvolnit se a trochu se bavit, no ne? Proč se pořád něčím stresovat?

Já třeba rád zkouším nové věci. Tak například minulý měsíc jsem se týden živil jen broskvemi. Povím vám, přátelé, to byla jízda. Nebo spíš sprint? Hahahaha. No ale hlavně, že jsem se nenudil. A vám radím totéž, i když asi ne zrovna s broskvemi. Hahahaha.

(seriál Krok za krokem ⁴¹)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Rufík

Seděli v prostorném obývacím Miky Tysona a strnule zírali na obrazovku televize. Ta znenadání zachrčela a na monitoru se rozeběhl záběr z bezpečnostních kamer...

Tma. Smích. Čtyři muži klopýtající přes zastřižený trávník. Bylo vidět, jak se jejich těla nahýbají ze strany na stranu s každým dalším veselým povýsknutím. Nebyli málem ani schopni se udržet na nohou. Jako opilé víly se motali v rytmu Rufíku, který jim vesele koloval v žilách. „Pššt. Našlapujte zlehýnka.“ Začali se zběsile hihňat. „Hahaha!“ Alan neohrabaně vyskočil na okraj bazény a s hlasitým pobrukováním do něj začal močit. Ostatní se neudrželi a vyprskli smíchy. „Jé, co to děláš? Kde se to v tobě bere? Úsměv se jim roztáhl od ucha k uchu, div se smíchy nesvíjeli na tom přepečlivě udržovaném trávníku. „Ten bazén za chvíli přeteče!“

(film Pařba ve Vegas ⁴²)

Co pro vás tato hodnota znamená?

.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....
.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....
.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....
.....

Jak se cítíte?

.....
.....

Jak se cítí vaše okolí?

.....
.....

Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....
.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....
.....

Zdraví

(dbát o své zdraví)

Tato hodnota představuje pilíř lidské existence. Většinou není předmětem zájmu a v žebříčku se neobjevuje, není-li člověk nemocný, případně nezažil-li ve svém okolí silný vliv toho, jak to vypadá, když jemu blízký člověk zdraví ztratí anebo se nemocný už narodí. Pokud je člověk zdravý, obvykle uvádí tuto hodnotu manifestovanou jako aktivitu, která podporuje zdravý životní styl, neboť věří, že právě tímto typem chování dělá maximum proto, aby si zdraví udržel. Ve zdravém pojetí této hodnoty o sebe lidé zpravidla dbají. Mohou mít doprovodnou tendenci sami sebe pozorovat, zda jsou fyzicky v pořádku, zabývají se tím, co jedí a pijí a čemu se ve svém prostředí vystavují. Tito lidé pravděpodobně žijí zdravým životním stylem, sportují a jedí zdravou stravu. Přemýšlení o svém zdraví či zdraví jejich blízkých je obvykle nedílnou součástí jejich každodennosti. Dále je zde další skupina lidí, kteří tuto hodnotu uvádějí v souvislosti s tím, že se jim zdraví právě nedostává, a manifest této hodnoty je tedy konkrétním voláním po znovuoživení vitality. V nezdravém pojetí této hodnoty zdraví představuje posedlost. Obsesi, která může ovládat život člověka natolik, že zaměstná jeho pozornost na veškeré oblasti určující kvalitu života a i na elementy, které se zdravím jako takovým nemusí přímo souviset.

Knihy o zdraví čtěte pozorně, mohli byste zemřít na tiskovou chybu.

Mark Twain



Zdravé pojetí hodnoty:

Čilí rodiče

Bernie a Rose Jebalovi, trochu podivíni, ale pro svého syna by udělali cokoli a jsou na něho patřičně hrdí. Nestydí se za to, že jejich syn nebyl vždy ve všem nejlepší, a nic před ním neskrývají. Bernie je bývalý právník, který své praxe zanechal, když se narodil jejich syn, a Rose je sexuoložka. Roseina práce se odráží i v jejich vztahu, jelikož manželé jsou i na svůj věk stále velmi čilí. Dbají o sebe ve všech oblastech. Cvičí jógu a capoeiru, zdravě jedí a nechají na sebe působit pouze pozitivní emoce. Rose je zastáncem obohacování vztahu překvapeními, různými hříčkami. Čímkoliv, co by mohlo obnovit zašlé city a vášně. Takové rady se snaží dávat i svým zákazníkům, což jsou většinou staří lidé, kteří se snaží zažehnout novou jiskru.

(film Fotr je lotr ⁴³)

Nezdravé pojetí hodnoty:

Žirafa hypochondr

Masáže, léky, neustále obklopen doktory, takový byl svět žirafy Melmena. Nikde nehrozilo žádné nebezpečí a každou bolístku mohl ihned nahlásit, ale to vše se změnilo ve chvíli, kdy byl se svými přáteli odvezen na ostrov Madagaskar. Zde nebyl nikdo, kdo by byl natolik kvalifikovaný a informovaný, aby znal všechny jeho nemoci nebo příznaky nemocí, které ještě dostane. Melmen byl posedlý svým zdravím, jak to u hypochondrů bývá zvykem. Obava z toho, že by se mohl poranit, byla silnější než on, a proto se radši držel v bezpečí. Záměrně se vyhýbal novým věcem, protože zde byla možnost zranění, či dokonce nakažení neznámou nemocí. A nevědomost o svém vlastním stavu, která dává prostor představivosti, je to nejhorší, co může nastat.

(film Madagaskar ⁴⁴)

Co pro vás tato hodnota znamená?
.....
.....

Jak se projevuje ve vašem chování a jednání?

.....

Jaké vaše chování a jednání je s ní v rozporu?

.....

Co se děje, když se chováte v rozporu s touto hodnotou?

.....

Jak se cítíte?

Jak se cítí vaše okolí?

.....

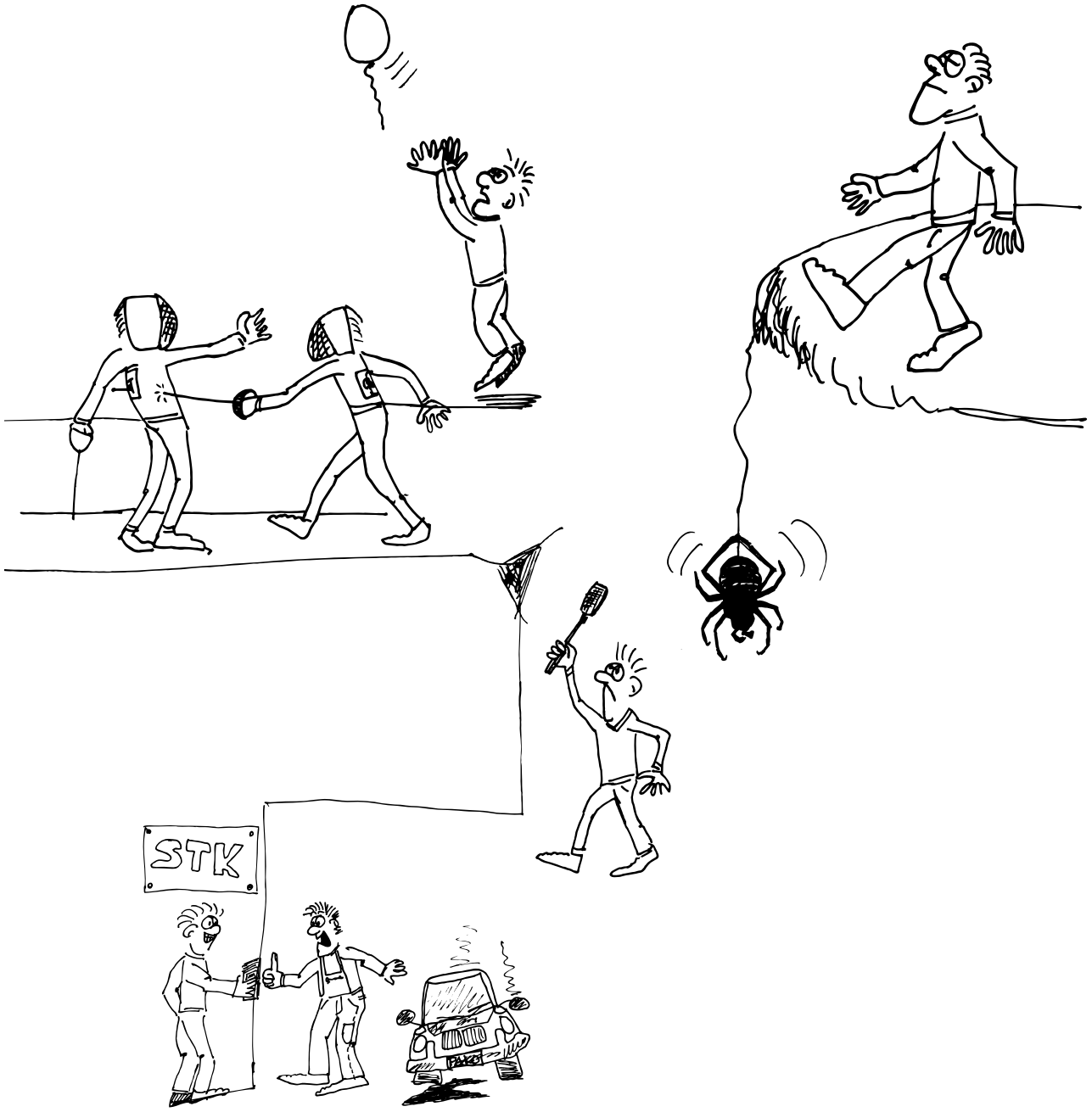
Jak je tato hodnota důležitá pro vaše blízké?

.....

Pokud tuto hodnotu nemáte v žebříčku, proč?

.....

EMOCE



Emoce

Emoce jsou nedílnou součástí lidského života. Možná to zní jako klišé, ale je to tak. Jen si představte, jak by byl náš život chudý, kdybychom neprožívali radost, nadšení či lásku. A to platí i pro emoce „negativní“, které bychom si často přáli ze svého života vymazat.

Emoce jsou signálem, dávají nám zprávu o tom, jak na nás působí interakce s naším prostředím. Bez nich bychom na světě nepřežili. Z evolučního hlediska nám totiž umožňují efektivní adaptaci na naše prostředí. Emoce jsou zprávou nejen pro nás, ale i pro druhé. Když dáváme najevo strach, ukážeme druhým, že se v prostředí vyskytuje nějaké nebezpečí, můžeme je tak varovat. Žalem ostatní informujeme, že v této chvíli strádáme. Projevy lásky dáváme lidem najevo, že jsou pro nás důležití, že nechceme být bez nich.

V některých případech nám však emoce mohou život komplikovat. Jen si představte, kdy jste naposledy prožívali tak silnou emoci, že jste ji nedokázali ovládnout, což mělo za následek to, že jste se vzhledem k situaci, ve které jste se nacházeli, chovali nevhodně.

Nekontrolovatelně jste vybuchli hněvem, propukli v lítostivý pláč či z vás byly obavy znát na míle daleko. A teď si představte, že byste tyto emoce uměli ovládat. Neříkáme neprožívat. Ale vědomě se rozhodnout, jak dát vnějšímu světu najevo, co vnitřně cítíte. Že to zní lákavě? Ale jak na to?

Prvním krokem, kterým vás provedeme, je naučit se u sebe vnímat a rozpoznávat, jakou emoci vlastně prožíváte. K uvědomování vašich emocí v různých životních situacích vás povede následující text. Opět vás vyzveme k tomu, abyste si vše poctivě zapisovali a uvažovali nad otázkami, které doprovází popisy jednotlivých emocí. U některých emocí se může stát, že nyní nebudete mít co napsat. To je naprosto v pořádku. Nechejte si tedy nyní prostor prázdný, později se k němu můžete vrátit. Nejdříve vás však chceme seznámit se škálou emocí, kterou budeme v následujícím textu využívat. Úvod do kapitoly Emoce tedy začneme teoreticky. Podíváme se na všechny ty, kteří formovali vznik škály emocí do podoby, v jaké s ní budeme pracovat.

Albert Ellis je jedním z velikánů v oblasti psychologie, který se lidskými emocemi zabýval. Původní verze jeho teorie z padesátých let je postavena na třech pilířích, které zahrnul do zkratky ABC. Písmeno „A“ odkazuje k anglickému „activating events“, tedy aktivující události, písmeno „B“ zastu-

puje „beliefs“ (přesvědčení) a „C“ jsou „consequences“, tedy emoční důsledky. Tyto tři části tvoří dohromady sekvenci, kdy určitá událost nevede přímo ke vzniku určité emoce, ale do hry zde vstupuje systém názorů, přesvědčení a motivů člověka. Tento systém pak samotný vznik emoce ovlivňuje. Přesvědčení podle Ellise mohou být racionální či iracionální, kdy iracionální přesvědčení výrazně ovlivňují vznik intenzivních negativních emocí.

Jako příklad bychom si mohli uvést situaci, kdy člověk, řekněme Matěj, nedokončí práci, kterou plánoval dokončit do konce týdne (aktivizující událost). Jeho přesvědčení mu říká, že práci musí vždy dokončit včas (iracionální přesvědčení postavené na nezdravém pojetí hodnoty perfekcionismus). To má za důsledek, že se cítí nespokojen sám se sebou a prožívá vinu kvůli tomu, že práci včas nedokončil (emoční důsledek).

Jak jsme již v úvodu uvedli, Albert Ellis je zakladatelem racionálně emoční behaviorální terapie, jejímž základem je právě důraz na práci s racionálním uvažováním člověka. V rámci tohoto přístupu také došlo k rozšíření původní ABC teorie o dva další stupně, což dalo vzniknout modelu ABCDE. Písmeno „D“ zde odkazuje k „discussion“, tedy k diskusi o iracionálním přesvědčení, a písmeno „E“ je „effective new thinking“, tedy efektivní nové uvažování. V sekvenci tedy diskuze navazuje na vznik emočních důsledků a je zde zpochybňováno původní iracionální přesvědčení. Po jeho zpochybnění vzniká nový způsob uvažování, který je již racionální.

Pokud bychom pokračovali v předchozím příkladu, Matěj by podle tohoto modelu postupoval tak že by se zabýval svým iracionálním přesvědčením a ptal se sám sebe: „Proč bych měl vždy dokončovat vše včas? Kde je důkaz pro to, že to takto musí být? Co mě k tomu vede?“ Po odpovědích na tyto otázky by si formoval nový efektivní způsob uvažování, který by mohl vypadat takto: „Rád bych měl vždy vše včas dokončeno, ale chci uvažovat realisticky. Někdy se prostě může stát, že nezvládnou dokončit vše,

co jsem si nastavil, včas. Jsem jen člověk a lidé dělají chyby. Mohl bych se však zamyslet nad způsobem plánování a upravit ho tak, aby pro mě byl lépe zvladatelný.“ Tento nový způsob uvažování se stává racionálním přesvědčením, které bude následovat po další aktivizující události. Tím, že se z původního iracionálního přesvědčení stalo racionální, se mění i emoční důsledky, které budou následovat poté, co se v budoucnu Matěj vystaví podobné situaci.

V 60. letech 20. století se dva významní američtí psychologové, **Wallace V. Friesen** a **Paul Ekman**, začali zabývat otázkou univerzality lidských emocí. Prostřednictvím mezikulturních srovnávání a pozorování lidí zjistili, že lidé napříč kulturami vyjadřují skrze své mimické projevy některé emoce stejně. Obyvatelé vyspělých západních zemí i členové přírodních kmenů tak měli stejné výrazy pro hněv, znechucení, strach, štěstí, smutek a překvapení. Oba psychologové ve svých výzkumných snahách pokračovali dále a původních šest emocí rozšířili o emoce další, které charakterizovali skrze specifické mimické projevy. Ekman přišel s pojmem „mikrovýrazy“, což jsou velice krátké mimické projevy emoce, které není člověk schopen vědomě ovládnout ani skrýt. Řadu let strávil studiem mikrovýrazů jednotlivých emocí a vyvinul také systém na jejich rozpoznávání.

Psychiatr **David R. Hawkins** v rámci své činnosti, zaměřující se na fungování lidských emocí, síly a moci člověka, osobního růstu a rozvoje společnosti jako celku, vytvořil tzv. *Scale of consciousness* (v českém překladu jako Mapa vědomí). Mapa vědomí je škálou, na jejíž jednotlivých stupních se nachází duševní stavy člověka, které Hawkins propojuje s převládajícími emocemi. S narůstající úrovní vědomí stoupá také emoční úroveň člověka. Z této škály pro nás byly inspirativní některé pojmy, které se promítly do modifikované škály emocí v oblasti tzv. mind setu a somatic setu (viz dále).

L. Ron Hubbard je humanista a zakladatel scientologie (náboženské hnutí). Ač je Hubbard z důvodů některých svých myšlenek a působení v rámci náboženského hnutí kontroverzní osobou, může pro

nás být jeho počin v rámci studia lidských emocí inspirativní. Jeho škála se promítla do finální podoby naší modifikované škály, a to v oblasti tzv. seeing setu (viz dále).¹¹

Petr Pacher se věnuje kompilaci emoční stupnice do finální podoby, která vychází z jednotlivých zdrojů uvedených autorů. Výsledná stupnice emocí obsahuje tři části. Prvním z nich je **mind set**, který manifestuje pozitivní oblast emocí majících takovou sílu, že ovlivňují nastavení mysli člověka. Tato skupina začíná rozverností, pokračuje směrem vzhůru a končí nirvánou. Označení vychází z anglického „mindset“, tedy nastavení mysli. Jedná se o velmi silnou a vysoce postavenou skupinou emocí, která ovlivňuje především přístup člověka ke světu skrze nastavení jeho myšlení.

Mindset je nejvyšší úrovní škály. Druhou částí je **seeing set**, jehož označení vychází z anglického slova „see“ neboli vidět. Jedná se o skupinu emocí, které jsou v různé intenzitě na člověku pozorovatelné navenek, v jeho chování. Sám o sobě se seeing set skládá ze tří skupin emocí.

První skupina

zahrnuje tzv. extravertní emoce (např. nadšení, radost, dychtivost, zájem), pro které je typické, že energie proudí přímo z daného člověka a je příjemné být v jeho blízkosti. Tito lidé obvykle ovlivňují svoje okolí v pozitivním duchu.

Druhou skupinu

tvoří tzv. dynamické emoce (např. hostilita, rozlada, hněv, vztek), které jsou typické dynamickým průběhem. Tyto emoce zpravidla netrvají příliš dlouho, neboť jsou pro člověka i jeho okolí velmi nepříjemné, tedy i zcela nevědomky vedou k vybití, protože jejich náboj je velmi silný a automaticky potřebuje být ventilován.

Třetí skupinu

tvoří tzv. introverzní emoce (např. strach, obavy, apatie). Lidé v těchto emocích jsou zaměřeni dovnitř a stejně tak pohlcují energii ze svého okolí. Je to zcela zřejmé, když jste v blízkosti takového člověka, nemusíte se cítit vůbec příjemně.

Každá emoce ze skupiny seeing set má svoji množinu, která zahrnuje několik dalších pojmů zobrazujících emoční rozmanitost podle stupňů intenzity, a tyto pojmy ukazují, že daná emoce může nabývat různých podob. Například nadšení je zde množinou a obsahuje v sobě emoce zapálenost a euforie. Škála seeing setu je tak vždy rozšířena o další dvě emoce rozdílné intenzity, které se různě projevují v chování člověka.

Poslední kategorií je **somatic set**, který je nejnižší úrovní celé emoční škály (pýcha – zmatek). Pojmenování vychází s anglického slova „somatic“, které bychom mohli přeložit jako „tělesný“. Tato skupina obsahuje emoce, které se projevují v tělesné stránce člověka. Chronické prožívání těchto emocí tak může ovlivňovat fyzické zdraví člověka a může vést až k psychosomatickým onemocněním.

**Modifikace škály emocí podle
Alberta Ellise, Davida R. Hawkinse
a Petra Pachera**



Nirvána

Blaženost

Láska

Něha

Porozumění

Akceptace

Odpuštění

Rozvernost

Zapálenost **Nadšení** *Euforie*

Zábava/pozitivizmus **Radost** *Pozitivizmus*

Atraktivnost **Zájem** *Dychtivost/zanícenost*

Rozvážnost **Racionalita** *Zdrženlivost*

Neochota **Nuda** *Otrávenost*

Hostilita **Negativismus** *Silná opozice*

Rozlada/mrzutost **Hněv** *Naštvanost/rozeštvanost*

Agrese **Vztek** *Amok*

Ironizování **Skryté nepřátelství** *Cynismus*

Úzkost **Strach** *Fobie*

Ústupky **Obavy** *Usmiřování*

Lítost **Žal** *Servilita*

Zoufalství **Apatie** *Agonie*

Pýcha

Chťíč

Stud

Přítěž

Vina

Zrada

Zmatek



Seeing set

V této oblasti si prosím všimněte, že každá množina má vlastní pojmenování a zahrnuje další dva pojmy, které jednak ukazují rozsah emoční intenzity v dané kategorii, dále také zpřesňují a doplňují význam hlavního pojmu. Tedy například nadšení jako název množiny obsahuje dva pojmy; zapálenost (nižší intenzita) a euforii (vyšší intenzita). Množina je v knize znázorněna podtržením jejího názvu tak, jak to vidíte u nadšení na následující straně.

Vzhledem ke skutečnosti, že emoce z oblasti seeing set je možné pozorovat na člověku (většinou situačně ani není zapotřebí, aby mluvil), uvedeme zde u každé hlavní emoce jednotlivých množin, co můžete nejčastěji pozorovat, což vám pomůže ke správné identifikaci aktuální úrovně nálady člověka.

+

Nirvána
Blaženost
Láska
Něha
Porozumění
Akceptace
Odpuštění
Rozvernost

Zapálenost	Nadšení	Euforie
Zábava/pozitivizmus	Radost	Pozitivismus
Atraktivnost	Zájem	Dychtivost/zanícenost
Rozvážnost	Racionalita	Zdrženlivost
Neochota	Nuda	Otrávenost
Hostilita	Negativismus	Silná opozice
Rozlada/mrzutost	Hněv	Naštvanost/rozeštvanost
Agrese	Vztek	Amok
Ironizování	Skryté nepřátelství	Cynismus
Úzkost	Strach	Fobie
Ústupky	Obavy	Usmiřování
Lítost	Žal	Servilita
Zoufalství	Apatie	Agonie

Pýcha
Chtíč
Stud
Přítěž
Vina
Zrada
Zmatek

-

Zapálenost

Nadšení

Euforie

(extrémní radost)

Nadšení je extrémní formou radosti. Nadšený člověk je velice živý a s energičností se pouští do objevování a prožívání nových situací. Nadšení se výrazně projevuje navenek, je tedy pozorovatelné na první pohled. Subjektivně je zažíváno jako příjemný a energetizující pocit podobný radosti, přesto ale intenzivnější, extrémnější a rovněž krátkodobější. Nadšení bývá spojováno s praktickým dosažením toho, na co člověk dlouho čekal, skutečně se o to snažil a usiloval o to.

Biochemický stav v organismu člověka můžeme popsat jako moment, kdy jsou do krevního řečiště pumpovány obrovské (tzv. boost) dávky látek majících vliv na sympatickou část nervového systému (zvyšuje se frekvence tepu, zvyšuje se krevní tlak, rozšiřují zornice, tělem se šíří vlna energie vyvolaná zvýšenou glykemií uvolněnou z jaterního glykogenu apod.). Tento pocit je sice krátkodobý, ale velmi snadno na něj vzniká závislost, což je důvodem častého zneužívání psychotropních látek. ^{III}

Od života dostanete to, čím se zabýváte ve svých myšlenkách. Myslete, chovejte se, mluvte negativně a váš svět bude také negativní. Myslete, chovejte se, mluvte s nadšením a budete se cítit šťastně.

Michael LeBoeuf



III PACHER, Petr, Lenka STEHLÍKOVÁ a Daniel KETTNER. *Anatomie komunikace: jak se dohodnout s každým vždy, když chci*. Vydání 3. Praha: University of Applied Management, 2016.

Typická chvilková (máme na mysli relativně krátký okamžik; zejména ve srovnání s emocemi množiny radost, jejichž trvání může být mnohonásobně delší) emoce doprovázející okamžik velkého vítězství, velmi silné satisfakce.

Příklad

Představte si sportovce Marka, který se roky připravuje na olympijské hry. Léta dřiny a odříkání, intenzivního tréninku, extrémního zacílení pevné vůle a nezdolnosti. Když jeho přátelé byli na zábavě, on dřel na sportovišti. Když mu známí volali, aby se k nim zastavil na kávu a kus řeči, ani nezvedl telefon, zrovna totiž trénoval. Kolikrát si Marek říkal, že lidé kolem něj ani nemají představu, co všechno tomu obětoval. Ani se nedá spočítat, kolikrát se musel zvednout poté, co upadl. Na to, aby spočítal hodiny, které věnoval dosažení svého snu, zatímco ostatní ještě spali, ještě nebylo pojmenováno číslo. ☺

„Ani jsem se nenadál a stojím na startovní čáře své dosud největší výzvy. Pomalu se skláním, připravuji, zaujímám přesně tu polohu, kterou jsem snad milionkrát trénoval. Vím přesně, jak se mám postavit, abych vyrazil jako raketa. Prásk. To byl zvuk startovní pistole. Vyrážím s hbitostí, kterou jsem ani nečekal. „To dělá ten adrenalin“, bleskne mi hlavou. Wow, to je rychlost, další myšlenka. Běžím, běžím, běžím, jak nejrychleji dokážu. Vidím jen záblesky, ani nevím, jestli vůbec dýchám. „Dělej, zaber“, zní mi v hlavě; jako bych slyšel svého trenéra, jak na mě křičí. Zrychlují, co to dá. Necítím nic kromě tlukotu svého srdce. Jen možná vítr, který rozrážím, mě polechtal na hrudi. Moje bleskové promítání myšlenek přerušila siréna. A pak se to stalo. Jsem vítěz. To, co mě lechtalo na hrudi, byla cílová páska. Všem jsem utekl. Já to dokázal!“

Ještě ani v momentě, kdy stál Marek na stupni vítězů a dostával od hlavního rozhodčího medaili, pravděpodobně nemůžeme mluvit o nadšení. To byl Marek ještě ve stavu, kdy tomu ani nevěřil. Možná až poletí zpět domů v letadle, bude sedět na sedadle a bude mu docházet, co se vlastně stalo. Bude plakat. Budou to slzy absolutního štěstí a on bude uvnitř srdce ten nejbohatší člověk ve vesmíru. Bude totiž vědět, že když dokázal tohle, dokáže všechno. Cokoliv, co bude chtít.

Vlk

Ostatní by to vzdali. Utekli pryč a to měl v plánu i Jordan Belfort. FBI ho zahнала do kouta, a tak přišel čas dát své firmě, Stratton Oakmont, sbohem. Předstoupil před všechny své zaměstnance, jal se mikrofonu a začal se loučit. Zpočátku bylo smutné ticho, ale to pak přešlo v uznalý potlesk. Vše, co dokázal, bylo snem každého z nich. Každý by si přál sedět v jeho křesle, mít tak krásnou ženu, jako má on, nebo nosit obleky za dva tisíce dolarů. A to bylo možná to, co mu v tu chvíli došlo. Neodejde. Všichni propukají v jásot a oslavují. Líbají se, zpívají, objímají. Radost ve vzduchu je takřka hmatatelná. Firma pokračuje dál a vydělá ještě miliony, s ním v čele. Bez ohledu na to, kolik lidí je bude vyšetřovat, oni půjdou dál. Protože on je Jordan Belfort, Vlk z Wall street, a toho nic nezastaví.

(film Vlk z Wall Street ⁴⁵)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Zapálenost

(směřovaná zanícenost a nadšení)

Zapálenost je nadšení, které se výrazně projevuje navenek. Jedná se o krátkodobé nadšení, které často následuje po obdržení nějaké radostné zprávy. Zapálenost je rovněž směřovanou zaníceností, má tedy určitý směr, vůči kterému je cílena. Zapálení jsme tedy pro něco (pro nějakou činnost, věc, cíl apod.). V dané chvíli můžeme touto zapáleností také zažehnout i ostatní a tím je například získat pro nějakou myšlenku.



Googlování

Dostali vyhazov z práce a byli vhozeni do světa, který se řídí technologií. Nick a Billy prodávali hodinky, jenomže lidi je už tolik nepoužívají. Nick se smířil s tím, že vše nemůže jít tak, jak on chce, ale Billy ho přesvědčil, že tu ještě šance je. Tou šancí měla být stáž u Googlu. Našli si tým, spřátelili se a pomalu se učí novým možnostem, které elektronika nabízí. Všichni je podceňovali, ale oni to nevzdávali. Aby dostali práci u Googlu, museli splnit několik úkolů a dokázat, že jsou lepší než ostatní. Zpočátku se jim příliš nedařilo, ale postupem času se semkli a jejich sen byl skoro na dosah ruky. V jednu chvíli to Bill málem vzdal a tým opustil, avšak vrátil se, aby zazářil v tom, co jim s Nickem šlo nejlépe. Prodávání. Uzavřeli obchod s pizzerií a do Googlu se vrátili jako vítězové.

(film Stážisti ⁴⁶)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Euforie

(nejvyšší forma nadšení)

Euforie je zažívána jako nejvyšší míra nadšení a prožívané radosti. Subjektivně je pociťována jako příjemný prožitek štěstí a psychické či fyzické pohody. Pro euforii je typická povznesená nálada. Člověk prožívající tuto emoci je hovorný, aktivní a veselý. Euforie se často dostavuje po dosažení určitého dlouho očekávaného cíle. Člověk v této emoci může být snáze manipulovatelný či ovlivnitelný, protože v této emoci obvykle absentuje kritické myšlení.



Barvy duhy

Záblesk ozářil oblohu do barev tisíců a jedné duhy. Raketa se zachvěla a z oken řídicí místnosti bylo vidět, jak prstence vesmírného prachu rozčísly prostor. V tuto chvíli by byl slyšet spadnout špendlík. Jedna, dvě, tři... Tolik vteřin trvalo to ohlušující ticho. A pak? Pak se pohnul celý svět a na Zemi propukl chaos v jednom nekonečném výdechu úlevy. Asteroid byl zničen! Všude jásot, křik, tleskání. Lidé se líbali a rodiny se mačkaly v objetí, které bralo dech a v tuto chvíli znamenalo vše. „Houstone, vracíme se domů.“ Milenky, manželky, synové a dcery... Ti všichni se rozutíkali k letišti. Vstříc těm, kterým vděčili za život. A v srdcích takovou euforií, až se jim z toho motala hlava. „Vítejte doma.“

(film Armageddon ⁴⁷)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

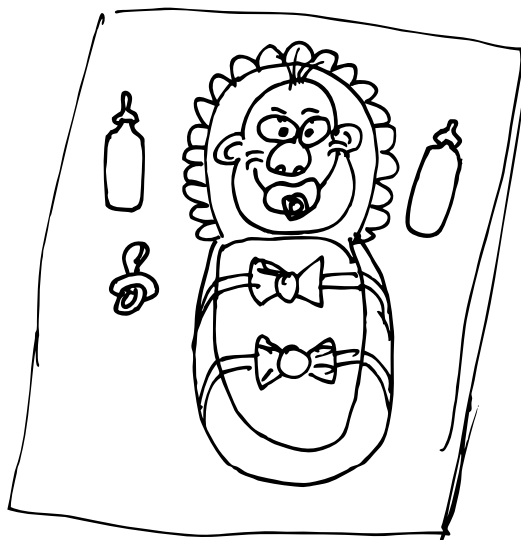
www.get2knowme.cz

(životní spokojenost)

Radost je emoce charakteristická déletrvajícím pozitivním emočním prožíváním. Jako taková je výsledkem zažívaného pocitu životní spokojenosti. Radost je subjektivně zažívána jako příjemný a pohodlný pocit, který přináší člověku pozitivní energii. Extrémní formou radosti je pak nadšení, které je krátkodobější. Radost jako taková zpravidla bývá delšího trvání a krátkodobé výkyvy směrem k nižším emocím na ni nemívají zásadní vliv. ^{IV}

Když ráno vstaneš, poděkuj za ranní světlo, za svůj život a sílu. Poděkuj za jídlo a měj radost ze života. Pokud nevidíš důvod, proč bys měl děkovat, dávej vinu sám sobě.

náčelník Tecumseh



Oproti emoci nadšení se jedná o prožitek, který má sice menší intenzitu, naproti tomu má však možnost být prožitkem podstatně delšího trvání. Mohli bychom napsat, že se jedná o prožitek vycházející z uvědomění skutečného naplnění lidského motivu. Je to v podstatě pocit spokojenosti, který se zrcadlí už v samotné neverbální komunikaci člověka minimálně tím, že se usmívá. Není to však reakce na konkrétní vnější podnět, právě naopak. Vyplývá zevnitř člověka, z jeho spokojenosti a naplnění.

Příklad

Profesně se lze často setkat s radostí například v mateřských školkách u učitelek a vychovatelek. Není to exaktní pojetí, radost lze vidět i v mnoha jiných profesích, často však situačně. Zatímco v pomáhající profesi pečující o děti, které jsou bezelstné a upřímné, to lze vidět zpravidla velmi často.

Profesní pojetí prosímberte jako popis, který vám může pomoci lépe vidět a vnímat praktické pojetí emocí. Svůj výčet profesí píšeme jako pojem zdravého uchopení profese. Budeme-li tedy psát o profesním výskytu emoce zájem a budeme uvádět úředníky jako osoby, které nám mají pomáhat, neboť je platíme ze svých daní a jejich úkolem je zajímat se o to, jak by nám mohly pomoci, píšeme to takto, neboť by to tak (správně) mělo být. V reálném životě to sice nemusí být vždy pravda, ale my uvádíme zdravé pojetí.

Síla tetování

Všude byly slyšet nezaměnitelné zvuky divočiny. Zpěv ptáků se až s ohlušující silou proplétal korunami stromů a bosá chodidla domorodců určovala směr. A uprostřed toho všeho stála žena s vytetovanou modrou linkou na čele a dívala se za tím, kvůli komu letěla přes půlku zeměkoule.

Doktorka se pro sebe usmála. „Život je podivný, ale tady dole...“

„... se zdá, tak nádherný.“ Úsměv na tváři se jí rozšířil a dostal se až k očím.

Štěstí má mnoho podob. Pro někoho je to plné bankovní konto a pro druhého – no, pro druhého to je zelená, kam až oko dohlédne, a sdílená vášeň pro něco, co má smysl. A najít lék na rakovinu je jedním z těch důvodů, které vás jen tak nenechají odejít.

A pak taky láska. Doktorka se otočila a s neskrývanou radostí šla vstříc nové budoucnosti.

(film Šaman ⁴⁸)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

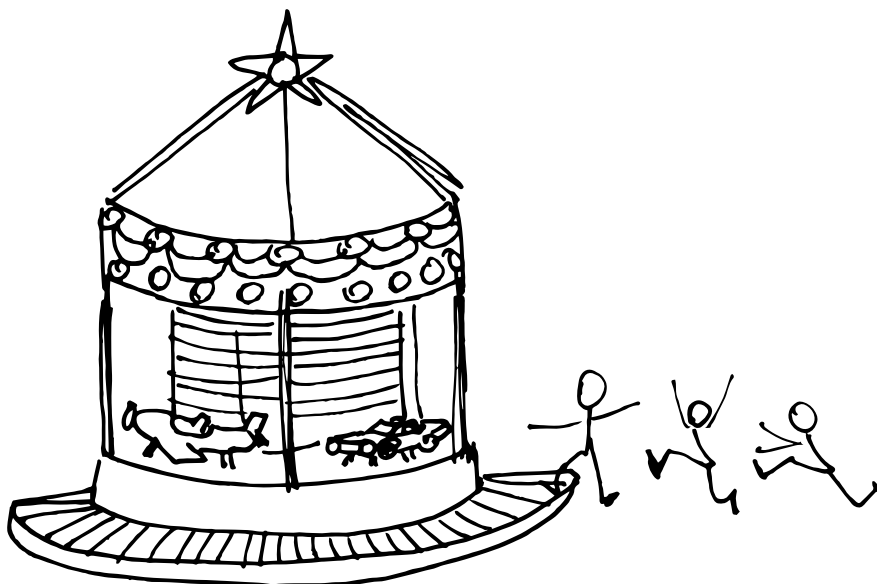
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Zábava

(zaujetí radostnou aktivitou)

Zábava je radostí, která se silně projevuje navenek. Subjektivně je zažívána jako příjemná emoce charakteristická zaujetím pro určitou aktivitu. Při zažívání zábavy je člověk vtažen a zaujat něčím, co mu činí radost. Zábava je nižší emoce než rozvernost, ač se může zdát podobnou. Je to proto, že při emoci zábavy je člověk ovlivněn něčím zábavným z vnějšího prostředí.



Číslo šest

Bum. Bum. Bum. Obě děti zamrznou v pohybu. Ohlédnou se na sebe a jako jeden vyběhnou po schodech na půdu. „Odkud to vychází?“

Oběma padne do očí hromádka starého haraburdí. Bubnování se mezitím zrychluje, a tak s vervou začínají odsunovat staré hadry a nepotřebné krabice, až objeví zdroj toho, co hledaly. Jumanji. Je to hra! A ne ledajaká! Děti jsou nadšením bez sebe. Něco takového ještě neviděly, a tak se zatajeným dechem společně odklopí víko.

„Páni.“

„Dáme to sem.“

Chlapec vezme do ruky figurky a ty se jako kouzlem samy upevní na hrací plochu. Děti dýchají rychleji a cítí, jak se jim srdce snaží probít z hrudi. Dívka bere do rukou kostky a hází jako první. „Šest.“ Uprostřed se začne objevovat zelený nápis. Do této chvíle je to pro oba stále jen hra. To se však záhy změní...

(film Jumanji ⁴⁹)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Pozitivismus

(radostný postoj k životu)

Pozitivismus je emocí radostného přístupu člověka k životu. Projevuje se pozitivním a otevřeným postojem ke své životní situaci. Na člověku je pozorovatelný v dlouhodobém kontextu, kdy je pozitivní člověk v zásadě radostný i přes aktuální výkyvy či méně radostné události ve svém životě. Problémy, které se v jeho životě vyskytují, často vnímá jako příležitosti k růstu, uvědomění zkušeností, znalostí a překonání sebe sama.



Co bude, bude

Jack drží v ruce karty a ve tváři má soustředěný výraz. Na tuhle hru vsadil všechny své peníze. Co bude dělat, jestli prohraje? Nějak bylo, nějak bude. Vždycky se zvládl protlouct a zvládne to i teď. Ale jestli vyhraje, čeká ho cesta do Ameriky. A to za ten risk přece stojí. Přichází okamžik pravdy. Muži vykládají karty na stůl... A Jack bere svým soupeřům vítr z plachet, když se ukáže, že měl šťastnější ruku než oni. Pánové ale prohru nepřijímají zrovna sportovně. Jeden z nich chytne Jacka pod krkem a napřáhne se k ráně. No co, za úspěch se platí, probleskne mu v tu chvíli hlavou. Ale ne dnes. Rána padne vedle a dva přátelé mohou uhánět vstříc plavbě svého života. Que sera sera.

(film Titanic⁵⁰)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Atraktivnost

Zájem

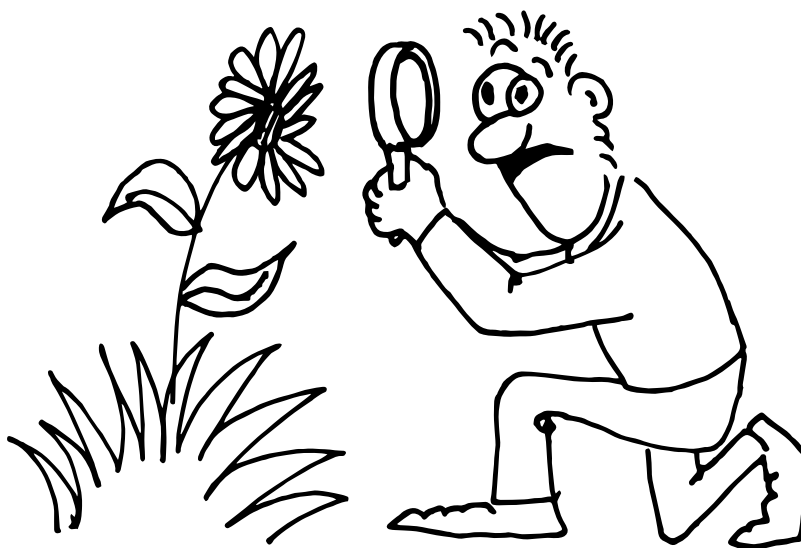
Dychtivost/zanícenost

(projevení zvědavosti)

Pro zájem je typické upoutání pozornosti a projevení zvědavosti člověka vůči nějakému objektu, situaci či jiné osobě. Zájem je subjektivně zažíván jako příjemný vzrušující pocit z nové, pro člověka zajímavé situace. Zvědavost je pak typickým projevem, který se manifestuje tendencí aktivně se zajímat o daný podnět, klást otázky a zjišťovat si informace.^V

Člověk, který dělá svou práci bez zájmu a jenom z chlebařství, je nešťastný a otrávený člověk. Já rád poslouchám, když někdo mluví s láskou a chutí o svém povolání.

Tomáš Garrigue Masaryk



V

PACHER, Petr, Lenka STEHLÍKOVÁ a Daniel KETTNER. *Anatomie komunikace: jak se dohodnout s každým vždy, když chci*. Vydání 3. Praha: University of Applied Management, 2016.

Zájem představuje emoční množinu přirozené touhy a jejího směřování. Lidé v této emoci jsou typičtí zcela jednoznačně specifikovatelným chováním. Jsou silně orientovaní na to, aby zjistili informace. Aby poznali problém, podstatu věci, člověka, úkol apod. Další typickou hodnotou této emoce je nízká úroveň hodnoticích soudů. Zejména pokud se jedná o poznání druhého člověka. Chcete-li někoho skutečně poznat, ptáte se ho, zajímáte se, přemýšlíte o tom, co říká a jak to říká, pokračujete v ptaní atd. Pokud někoho však místo skutečného poznávání začnete soudit, případně jej začnete soudit dříve, než jej opravu poznáte, můžete se dopustit tzv. chyb v posuzování (haló efekt, efekt mírnosti, atribuční efekt apod.).

Příklad

Profesně se lze se zdravým zájmem často setkat právě u pomáhajících profesí (psychologové, lékaři, krizová intervence, sociální pracovníci apod.), dále se lze s touto emocí setkat u profesí, jež mají za úkol sloužit lidem (úředníci, pracovníci ve službách, obchodníci, konzultanti, kouči, učitelé apod.), a všichni ostatní, jejichž hlavním úkolem je vždy zjistit, v čem mohou být prospěšní (to zjistí jedině správnou aplikací emoce zájem), a následně vám pomoci.

„Cítíte, že byste se rádi s někým o vašich emocích pobavili?“



www.get2knowme.cz/jak-se-hraje

Kam ještě žádný člověk nevkročil

Všichni členové výpravy postupně vyskákali na břeh a stezka je zavedla až k jeskyni. Plni obav se zastavili před vchodem, pak je ale přemohla zvědavost a rozhodli se prostor přece jen prozkoumat. Pomalu se vplížili dovnitř a zkoumavěma očima začnou prohlížet památky bojů pračlověka o potravu. Mezi kameny najdou schovanou sekýrku a probudí se v nich strach. Měl by s nimi pravěký muž slitování, kdyby je tu našel, jak se potloukají po jeho příbytku a sahají na jeho kořist? Zdi jeskyně ale zdobí nádherné obrazy zvířat a hochy brzy veškeré obavy opouští. Někdo, kdo má takový cit pro krásu, přece nemůže být zlý. Když se celá výprava znovu dostane na světlo, Tonda už je několik kroků od ostatních. Zvídavě se žene pravěkým porostem dál do divočiny. Táhne ho touha poznat a vyfotit to, co nikdo z jeho současníků nemá šanci na vlastní oči spatřit.

(film Cesta do pravěku ⁵¹)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....

.....

.....

.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

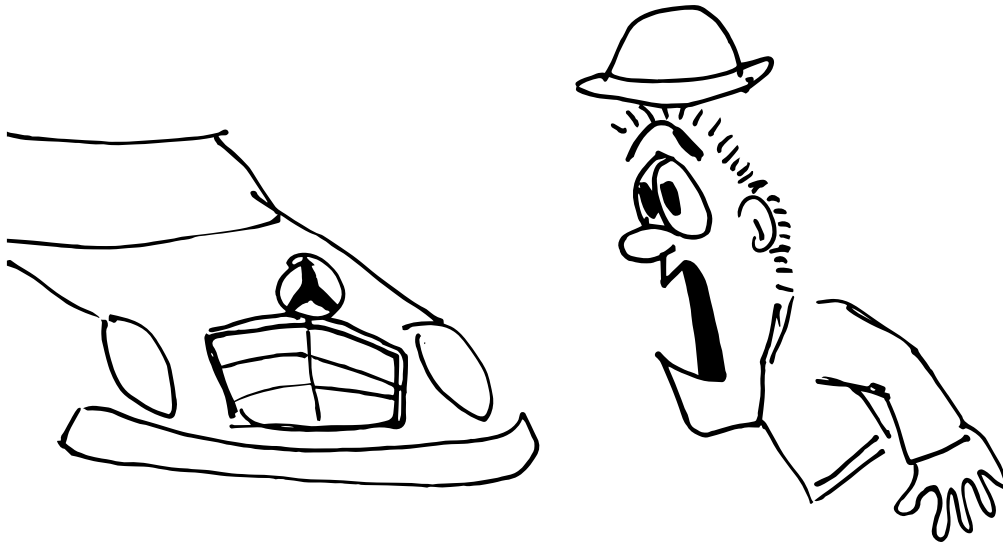
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Atraktivnost

(zaujetí zájmu)

Atraktivnost je zaujetí zájmu člověka, které se intenzivně projevuje navenek, a to v podobě viditelného upoutání jeho zájmu danou aktivitou, objektem či jiným člověkem. Člověk je v této emoci plně zaujat tím, co upoutalo jeho zájem, a jeho pozornost je tak rovněž směřována k tomuto objektu za oslabení pozornosti věnované okolí (to, co není objektem, který zaujal jeho zájem, tolik nevnímá), tedy atraktivnost je konkrétní zaměření zájmu působící selektivním způsobem.



Milý Ježíšku... (Dear Santa...)

„Tak jsme tady, pane. Duncanova truhlice s hračkami.“

Kevin vystoupil z limuzíny a s otevřenou pusou hleděl na budovu před sebou. S neskrývaným nadšením a jiskrami v očích se usmál.

„Veselý Vánoce, Kevine“, řekl si pro sebe a udělal první krok do toho ráje. Cítil, jak mu na rukou naskakuje husí kůže. Bylo to obrovské! Kevin nikdy neviděl tolik hraček na jednom místě. Šel jako v mrákotách. Všude to vonělo dřevem a cesmínou a kolem bylo slyšet všemožné cvakání, houkání dětských vláček, nezaměnitelné zvuky rolniček a cupitání stovek nohou. A pak tu byly ty barvy! Tisíce a tisíce nejrůznějších odstínů, ze kterých až přecházel zrak. Kevin se prodíral davem lidí a s rozšířenýma očima sledoval všechnu tu nádhuru kolem.

„Tohle je opravdu největší událost mého života.“

(film Sám doma 2: Ztracen v New Yorku ⁵²)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

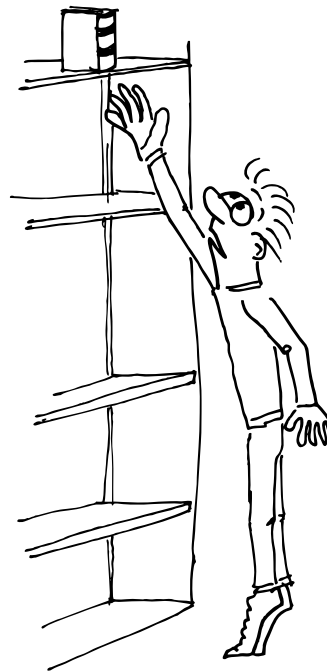
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Dychtivost

(silný projev zájmu)

Dychtivost je emoce, která se projevuje silným zájmem člověka o okolí. Dychtivost bývá spojována s velkou touhou, žádostivostí i nedočkavostí, kdy přijde očekávaný okamžik, osoba či jednání. Dychtivý člověk je tak v napjatém očekávání toho, co přijde, a zároveň aktivně podporuje, aby to přišlo (aktivně se zajímá o danou věc). Dychtivost je emoční stav typický pro jedince, kteří jsou orientovaní na budoucnost. Tato „pro futuro“ orientace může být zdrojem nervozity anebo neurotických poruch.



Všechny divy světa

Doktor Brown stojí na prázdném parkovišti U Dvou pinií. Po autě, které ještě před pár sekundami mířilo v plné rychlosti přímo na něj, zůstaly jen hořící koleje. Povedlo se! Opájí se úspěchem a plný nadšení tančí kolem. „Poslal jsem ho do budoucnosti!“ vysvětluje zmatenému Martymu. Ještě než mu ale stačí vylíčit podrobnosti, musí ho rychle odstrčit, aby jej stroj při zpáteční cestě nesmetl. Když se dveře vozu otevřou, vyskočí z něj psí cestovatel živý a zdravý. Doktor Brown se pak spokojeně uvelebí v sedadle a nostalgicky vzpomíná na okamžik, kdy se v jeho hlavě poprvé zrodila myšlenka na mechanismus umožňující cestování časem. Jeho oči přitom září hlubokou fascinací nad všemi divy světa. Stroj času je jen jednou zastávkou na dlouhé cestě. Většina obje-
vů ho ještě čeká.

(film Návrat do budoucnosti⁵³)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....
.....
.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....
.....
.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....
.....
.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Rozvážnost

Racionalita

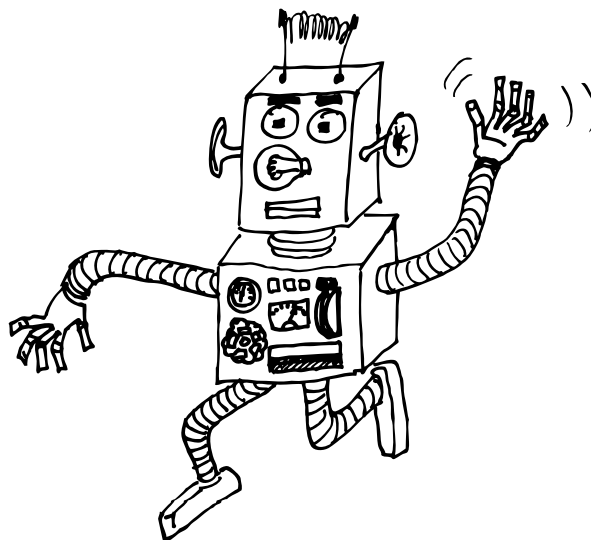
Zdrženlivost

(rozvážnost a zdrženlivost)

Racionalita je emoce, kterou doprovází racionální uvažování a myšlenkové pochody. Projevuje se tedy přemýšlivým a rozvážným přístupem k situaci a zdrženlivostí ve vlastním projevu. Člověk se touto emocí zaměřuje na informace a fakta, přemýšlí o problému a nenechává se vyvést z míry; zůstává v rozumové rovině. Lidé v této emoci mohou působit konzervativně, to je nicméně jen zdání, neboť obvykle potřebují prostor pro rozmyšlení.^{VI}

V drobných věcech se spolehni na rozum, ve velkých věř srdci.

Sigmund Freud



VI PACHER, Petr, Lenka STEHLÍKOVÁ a Daniel KETTNER. *Anatomie komunikace: jak se dohodnout s každým vždy, když chci*. Vydání 3. Praha: University of Applied Management, 2016.

Tato emoční úroveň je velmi konzistentní. Je typická silným zapojením kognitivních funkcí, zejména myšlení. Myšlenkové operace a racionalizační schémata v tomto okamžiku vládnou. Může se stát, že lidé v této emoci na okolí působí mírně strnule a tento stav je také často označován jako „bezemo-
tivní“, což není principiálně správně, protože člověk ve vědomém stavu má vždy nějakou emoci.

Příklad

Profesně se lze se zdravým pojetím racionality setkat například u soudců, arbitrů, mediátorů a všech ostatních profesí, jejichž výsledkem má být zcela nestranné a maximálně objektivní rozhodování a konání. Představte si například soudce, který má rozhodovat o vině obžalované osoby, jež spáchala násilný trestný čin. Pokud by soudce nebyl nestranný, často by se mohlo stát, že se přikloní na stranu oběti. Ta celou událost vnímá velmi bolestně, a tím pádem by nejraději viděla pachatele co nejrychleji ve vězení. Zatímco pachatel vlivem okolností a toho, že byl podnapilý a nebyl zcela při smyslech, udělal něco, čeho teď skutečně velmi lituje, a nejraději by odešel z rozsudkem podmíněného odsouzení k trestu odnětí svobody. Soudce však musí zvážit všechny zjištěné okolnosti a podle nich rozhodnout v souladu se zákonem a v jeho mezích.

Ztracený

Raymond trpí autismem. Emoce jsou pro něj neznámým pojmem. Ustrnul v konzervativním nastavení. Má svůj systém. Svět kolem něj je něco naprosto nepochopitelného, i když ten se vztahuje jen na léčebnu Wallbrook. Aspoň do chvíle, než ho odtamtud odvezl jeho bratr, který touží po své části dědictví. Ray je velice zdrženlivý, opatrný a ve všem má svůj řád, který se nesmí narušit. K palačinkám patří párátka a javorový sirup musí být na stole ještě před tím, než je přinesou. V pět hodin začíná seriál Vohrožení, v jedenáct večer se jde do postele. Ray má taky obdivuhodnou schopnost ukládat do paměti věci, které slyší, což ukázal ve chvíli, kdy si přečetl jmenovku číšnice a řekl její telefonní číslo, které se večer předtím naučil z telefonního seznamu. Člověk ho musí nejprve pochopit a mít s ním trpělivost, aby se ho naučil mít rád.

(film Rain Man ⁵⁴)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypíšte si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Rozvážnost

(přemýšlivý postoj)

Rozvážnost je výrazně se projevující racionalitou. Rozvážný člověk zaujímá extrémně přemýšlivý postoj směrem k okolí, upřednostňuje rozumovou aktivitu, přemýšlí, zvažuje a porovnává možnosti. Tento člověk se nenechá ovlivnit iracionalitou a nejsou na něm znatelné projevy jiných „nerozumových“ emocí. Rozvážnost se také projevuje jistou zdrženlivostí člověka.



Po stopách

Poirot se vrací na místo činu. Po mladé oběti tu zůstal komiks. Na okrajích stran jsou tužkou psané poznámky. „Billy Fox má tajnou skrýš,“ stojí na jednom z nich. Poirot se zamyslí. „Ona špehuje lidi!“ Na břehu zatím vyšetřovatelé nachází klobouk pohřešované dívky. Stopa je vede na jachtu, Poirot ale tuší, že jejího majitele obvinili neprávem. Nemohl přece vědět, kde dívku najít, když jeho loď teprve připlula. „Nedává to žádný smysl,“ namítne, jak nachází další nesrovnalosti. Při snídani příštího rána je sdílí se svou drahou přítelkyní. Ta mu sice není rovnocenným partnerem při vyšetřování, pomáhá mu ale s utříděním myšlenek, indicií, nesrovnalostí, podružností a otázek, které je ještě třeba zodpovědět. Až díky ní si uvědomí, že jedna osoba ví o všech událostech až příliš mnoho. Podezřeje mnoho.

(seriál Hercule Poirot⁵⁵)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

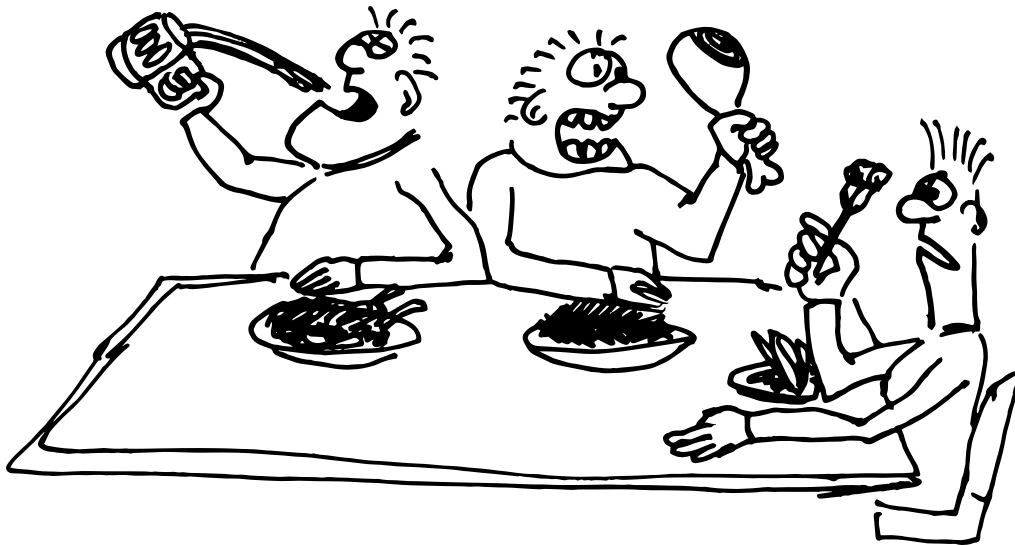
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Zdrženlivost

(sebeovládání a kontrola emocí)

Zdrženlivost je mírou racionality, tudíž je charakteristická silnou kontrolou vlastních iracionálních emocí. Člověk v této emoci usiluje o sebeovládání, z jeho projevů není patrné, jakou jinou emoci vnitřně prožívá, protože ji ovládá vůlí. Zdrženlivý člověk vše rozumově zvažuje, nenechává se ovlivňovat emocemi a vše zakládá na logických zdůvodněních. Jeho cílem je nenechat se vyvést z míry, zachovat si chladnou hlavu.



Dneska ne

Lester z Angely nemůže spustit oči. „Chci tě od první chvíle, co jsem tě poznal,“ přiznává a něžně se přitom dotýká její tváře. Dnešní večer je naplněním jeho erotického snu, ztělesněním fantazií, kterými se jeho představivost živila poslední dny a týdny. Pomalu a jemně ji líbá na čelo, tvář a krk, až se nakonec oba políbí. Lester ji položí na bílý polštář a kochá se její krásou, zatímco ji pozvolna svléká z šatů. „Tohle je poprvé,“ řekne nakonec rozpačitě Angela. Lester se nevěřicně zasměje, její výraz ho ale přesvědčí, že svá slova myslela vážně. V tu chvíli si uvědomí, že dál zajít nechce. Na okamžik ještě složí hlavu na Angelina prsa, nadechne se její vůně, naposledy si ji prohlédne a pak ji pečlivě zabalí do svetru.

(film Americká krása ⁵⁶)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....

.....

.....

.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

(nedostatek zájmu)

Nuda je emoce spočívající v absenci tvořivé činnosti a aktivity. Subjektivně je zažívána jako nepříjemný pocit lhostejnosti a otrávenosti. Nuda bývá spojována s monotónností, jednotvárností a obyčejností. Jejím opakem je pestrost a rozmanitost. Výraznou podstatou této emoce je nedostatek zájmu o jakoukoliv činnost. Při déletrvající emoci nudy automaticky dochází k samovolnému poklesu na nižší emoci. V reálném životě to může vypadat tak, že člověk začne být sám na sebe, případně na okolí rozladěný, protože jej rozčiluje už samotná skutečnost; že se nudí. ^{VII}

Nuda je smrtelný hřích učitele.

Johann Friedrich Herbart



VII PACHER, Petr, Lenka STEHLÍKOVÁ a Daniel KETTNER. *Anatomie komunikace: jak se dohodnout s každým vždy, když chci*. Vydání 3. Praha: University of Applied Management, 2016.

Tato emoce je sice stále ve skupině extravertních položek seeing setu, nachází se však na hranici. Je to zejména proto, že nudícího se člověka je stále ještě možné relativně rychle a zdravě nadchnout pro nějakou konkrétní aktivitu. Nuda může být také vyvolána jako sekundární efekt stereotypní činnosti, která trvá příliš dlouho, proto se například u pásové výroby intervalově střídají pracovníci na pozicích, aby koloběhem docházelo ke změnám zaměření pozornosti, a tím pádem se snižovalo riziko nudy a stereotypizace. Pokud by to zaměstnavatelé nechali bez zásahu, stereotypizace a nuda může vést ke zvýšené chybovosti vlivem nepozornosti.

Příklad

Profesně se lze s nudou například setkat u ostrahy objektů, kde není příliš velký provoz (například noční vrátní). Všimněte si prosím, že zde už neuvádíme, zda se jedná o zdravý či nezdravý výskyt. Lze to těžko posoudit a ve velkém množství příkladů by to bylo naším subjektivním názorem. Osobně si vzpomínám, že když jsem studoval lékařskou fakultu, žil jsem sám a potřeboval jsem si vydělat na živobytí, vzal jsem místo u ostrahy. Dohodnul jsem si tři směny v týdnu (noční v úterý a ve čtvrtek, denní v neděli). Věděl jsem, že během noční nikdo nepříjde, byla to administrativní budova, kterou pracovníci opouštěli kolem sedmnácté hodiny. Já jsem nastupoval v osmáct, prošel objekt a měl jsem klid na učení, kolem jedné v noci jsem to „zapíchl“ a cca do čtvrt na šest jsem se vyspal. V půl šesté obvykle vozili do kantýny čerstvé rohlíky a střídání přišlo kolem tři čtvrtě a já mohl jít do školy.

Další parný den

Bart sedí na zahradě a upřeně hledí na vnější stěnu bazénu. Sádra na noze ho svědí, slunce pálí o sto šest, a on se na bazén může jenom koukat, pomyslí si s hořkostí. „Pojďte se mi podepsat na sádru!“ žádá s útrpným výrazem kolemjdoucí a mává přitom perem. Kluci ale radši spěchají do vody, odkud se vzápětí ozývá veselé ráchání. Co by teď Bart dal za to, aby se k nim mohl připojit. Ale sádra nemá slitování a nikam ho nepustí. Než by se dál díval, jak se ostatní skvěle baví jemu přímo před nosem, zavře se radši v domě a stáhne rolety. Celý Bartův svět se teď omezuje na jeho pokoj a činnosti, které by jinak vůbec nepřicházely v úvahu. Nezbyvá mu než odpočítávat dny, kdy se té věci konečně zbaví a začne znovu žít.

(seriál Simpsonovi ⁵⁷)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

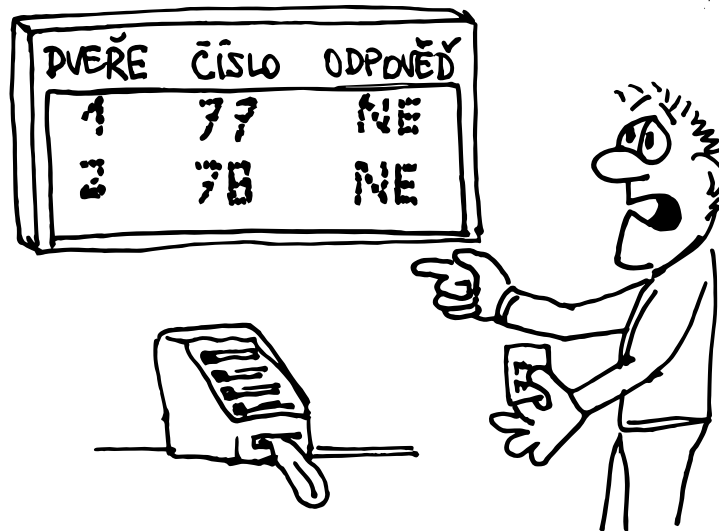
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Neochota

(nevůle k akci)

Neochota je výrazně navenek projevovaná nuda. Je pro ni typická nevůle k nějaké akci nebo činnosti. Člověk v této emoci tak není ochotný vykonat určitou akci, neboť pro ni není dostatečně zaujatý. Neochota člověka se tak může projevovat jako odmítání konkrétní akce. Opakem neochoty je atraktivnost, případně dychtivost projevovaná jako záměrné chování s názvem angažovanost; rozebrané v kapitole kompetencí.



Zavřené dveře

Charlotte odhodlaně kráčí chodbou. Je rozhodnutá strávit se svým vyvoleným zbytek života a ani náboženství jí v tom nemá zabránit. Zastaví se přede dveřmi a bez váhání na ně zaklepe. „Vy jste rabín?“ zeptá se s úsměvem, když se otevřou. Muž jen beze slova přikývne a zatímco mu Charlotte nadšeně vypráví o svém záměru přestoupit na židovskou víru, jeho oči ji nevzrušeně pozorují. „Nemáme zájem,“ pronese suše, když domluví, a zabouchne dveře. Charlotte zůstane nevěřícně stát a zmateně se rozhlédne kolem sebe. Tady snad muselo dojít k nějakému nedorozumění. Ujistí se, že to takhle nenechá, a znovu razantně zaklepe. Ještě než ale stačí domluvit, dveře se jí opět zavřou přímo před nosem.

(seriál Sex ve městě⁵⁸)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....
.....
.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....
.....
.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....
.....
.....

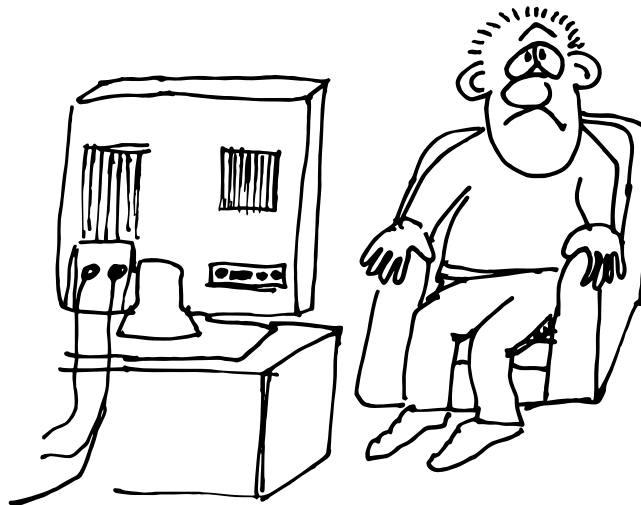
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Otrávenost

(extrémní forma nechuti a nudy)

Otrávenost je emoce podobná nudě, jedná se tedy o absenci tvořivé činnosti a zájmu. Pro otrávenost je také typická nechuť vykonávat jakoukoliv činnost. Otráveného člověka poznáme většinou podle velmi negativního výrazu ve tváři. Výraz může být podobný výrazu odporu a dotyčný odmítá jakékoliv výzvy k aktivitě. Otrávenost je předstupeň nižší, negativnější emoce. Od neochoty se otrávenost liší například tím, že neochotu v člověku poznáte podle toho, jak reaguje na výzvu, kterou mu nabídnete, zatímco otráveného člověka poznáte ihned a pravděpodobně mu podle výrazu obličeje žádnou výzvu ani nesdělíte.



Zpropadený seznam

Znechuceně se vydal do kuchyně a pomalu si pročetl seznam, který mu dneska rodiče zanechali u postele. Asi aby se jako vždy nevymlouval, že ten papír neviděl; problesklo mu hlavou.

Vynést odpadkový koš, vysát obývací pokoj, uklidit si svinčík na stole, umýt nádobí.

Pro kluka v pubertě to byl seznam naprosto nekonečný a otravný. Marek se zamračil, což bylo právě teď také to jediné, jak mohl dát najevo svůj vnitřní nesouhlas. A tak si na tom výrazu dal alespoň pořádně záležet a propůjčil mu tolik nechuti a dětské ukřivděnosti, že se jeho obličej změnil téměř k nepoznání. Tak a teď už se cítí mnohem líp. Protože když už byl k tomuto otročení přinucen, tak ať alespoň všichni vidí, jak moc se mu do toho nechce. A tak tedy šouravým krokem odsouzence došel k odpadkovému koši a se zhnuseným výrazem začal odškrtnout první položku.

(vlastní tvorba: Kateřina Kožíšková⁵⁹)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Hostilita

Negativismus

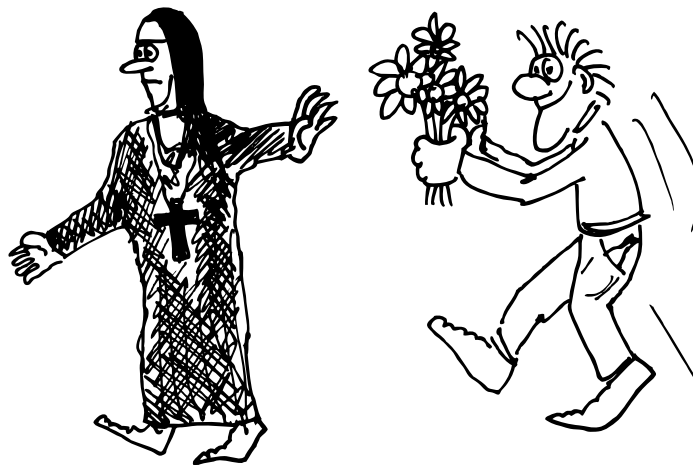
Silná opozice

(odmítání výzev)

Negativismus je emocí protichůdnosti, projevuje se tendencí člověka být za každou cenu v opozici, vznášet námitky a kritické připomínky. Člověk se touto emocí projevuje zamítavě, nesouhlasně a nevlídně. Jeho mimický projev má znaky strnulosti. Pro tuto emoci je typické principiální odmítání nápadů, výzev i myšlenek bez ohledu na jejich obsah. U druhého člověka tuto emoci rozpoznáte tak, že pravděpodobně zamítne cokoli, co navrhnete. V rozhovoru má tendenci odsekávat, jeví známky mírné hrubosti chování a prožívá stav, který bychom mohli označit jako programovou preferenci ega (rozumějte prosím sobeckost). Jednání s ním nemusí být vůbec příjemné, proto je zapotřebí obrnit se větší dávkou trpělivosti. Je totiž velká pravděpodobnost, že se právě tím, že s ním budete hovořit, ze svého negativismu vymluví a vybije. ^{VIII}

**Miluj své kritiky, protože ti
připomínají tvé chyby.**

Benjamin Franklin



VIII

PACHER, Petr, Lenka STEHLÍKOVÁ a Daniel KETTNER. *Anatomie komunikace: jak se dohodnout s každým vždy, když chci*. Vydání 3. Praha: University of Applied Management, 2016.

Negativismus je první emoční množina dynamické části seeing setu. Jedná se o korektivní náladu, která přirozeně tenduje k antagonismu až k silné opozici. Je prvním stupněm vyjádření nelibosti člověka k podnětu, který není v souladu s jeho přesvědčením.

Tip

Množina negativismu je první emoční skupina, od které směrem níže u člověka, který ji právě prožívá, nenajdete racionální myšlení. Racionalismus, jak již víte, je směrem nahoru vzdálen přes množinu nudy, tedy relativně daleko. Od emoce negativismus nemůžete očekávat, že bude u člověka fungovat vrozený intelekt v obvyklé podobě.

Naopak bude právě kvůli negativnímu postoji velmi snížen/omezen. Vrozený krystalický intelekt si prosím představte jako schopnost rozlišovat stejné, podobné a rozdílné vjemy a podněty. Čím je negativismus silnější, tím více narazíte na chování, kdy člověk vnímá všechno stejně, s velmi nízkou či nulovou ochotou zamýšlet se a rozlišovat. Často narazíte na reaktivní tvrzení typu „Všechno je stejné!“, „Všichni jsou stejní!“; „Navíc to nestojí vůbec za nic!“

Čím je emoce člověka níže pod úrovní množiny negativismu včetně, tím důležitější je vaše vědomí, že u něj nemůžete očekávat racionální myšlení. Právě naopak. Dejte takovému člověku prostor, rozhodně s ním nejděte do konfliktu. Nemá to smysl. On už je v tzv. emotivním proudu, takže jediný kdo má v dané situaci obrovskou sílu, jste vy, protože se nemusíte nechat strhnout a můžete mu pomoci situaci zvládnout. S vaší silou vědění, neboť už nyní takovou situaci poznáte, přichází také zodpovědnost za to, že nejprve pomůžete sami sobě uvědoměním, že nastalo právě to, co jste si výše přečetli,

Příklad

Profesně bychom častý výskyt této emoce našli například u auditorů, revizorů, kritiků, policistů a jiných profesních činností, které jsou typické tím, že provádějí to, co lidé často nemají rádi; kontrolu. Obecně bychom mohli prohlásit, že se společnost vzdala jisté části svojí svobody ve prospěch ochrany zdraví, bezpečí a veřejného pořádku. Takže když vás zastaví policista ve snaze zkontrolovat, zda postupujete v souladu se zákonem, je možné, že to pro vás nebude příjemný moment, ale akceptujeme to všichni jako něco, co do naší společnosti patří. Potom už samozřejmě záleží na policistovi, jakým způsobem zahájí svoji kontrolní komunikaci. Pokud to bude věta „Pane řidiči, víte, čeho jste se dopustil?“, je vám jasné, že je to negativismus v plném rozsahu.

a následně pomůžete druhému právě tím, že mu dáte dostatečný prostor a pochopení (jen si vzpomeňte, kdy se něco takového stalo vám, a místo abyste dostali pochopení a podporu, do vás ostatní jen „klavírovali“ a nedali vám pokoj).

Inspektorka

Vše má svoje pravidla a podle nich by se svět měl řídit. Jakékoliv přestupky jsou nepřijatelné, proto je nutné potrestat ty, kdo je dělají, jako výstrahu pro ostatní. Můžou to být cizí lidé nebo dokonce známí, ale všichni by se měli řídit stejnými zákony. Tohle je zřejmě životní moto Edny, přísné inspektorky, kterou jen tak něco nerozesměje. Náhodou se objeví vždy ve chvíli, kdy nastane nějaký problém. Panika a všude myši, takhle dopadlo 40. výročí Snowy Peaks, založeného panem Popsem. Přesně v tu chvíli se na scéně objevuje Edna, aby zjedнала pořádek a zabránila dalšímu porušování předpisů. Předvolání je okamžitě předepsáno. Otázky, proč k tomu došlo, jsou zbytečné. Je nekompromisní a zásadová, proto jí nedělá problém zavřít i celé Snowy Peaks během pár dnů.

(film Lyžařská hlídka ⁶⁰)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

Jak tuto emoci nejlépe zvládnout, aby nezraňovala vás samotné ani ostatní?

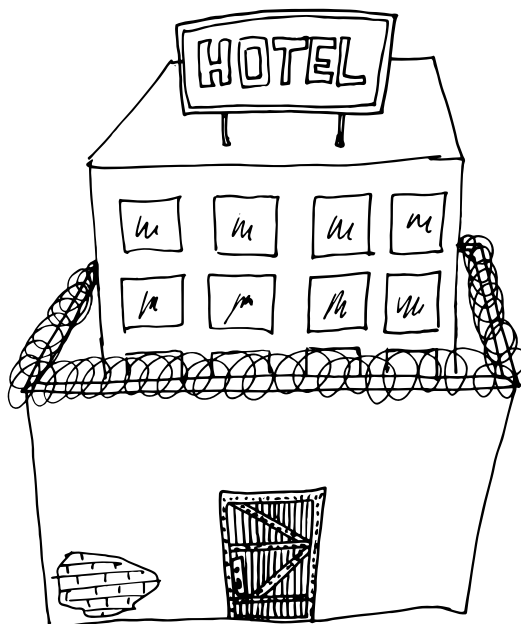
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Hostilita

(nepřátelský přístup)

Hostilita je výrazně projeveným negativismem. Jedná se o nepřátelský přístup k jinému člověku, který se projevuje jeho aktivním odmítáním a negativistickým přístupem. Člověk je v této emoci nevráživý a antagonistický k druhé osobě. Otevřeně projevuje své nepřátelství, často může být doprovázena tendencí k intrikám, ironizaci a cynismu (dále).



Tři Grácie

Útrpně si povzdechl. Co ho to jen napadlo? Adoptovat tři holky... Hned jak mu přinesou ten zmenšovací paprsek, tak je vrátí. Ano, prostě je reklamuje – jako špatně sedící kus oblečení. S naprostým nezájmem je uložil do postýlek a chystal se k odchodu. Když vtom se ozvala ta nejmladší. „Přečteš nám pohádku na dobrou noc?“ Se zdviženým obočím se na ni zadíval. Co si to pískle o sobě vůbec myslí? Není přece žádná chůva, ale padouch! „Ne.“

„Ale my bez pohádky na dobrou noc neusneme.“ Znuděně se otočil. Než však dorazil ke dveřím, neodpustil si jízlivou poznámku. „No, tak to vás čeká dlouhá a bezesná noc, že ano.“ Pak sáhl po klice a se škodolibým úsměvem dodal: „Dobrou noc a ať vás blešky koušou celou noc. Protože podobné havěti tu jsou tisíce... A myslím, že ve skříni bydlí bubák.“ Vítězoslavně se zašklebil a z hrdla se mu vydral smích, který naplnil celou místnost strachem.

(film Já, padouch ⁶¹)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

Jak tuto emoci nejlépe zvládnout, aby nezraňovala vás samotné ani ostatní?

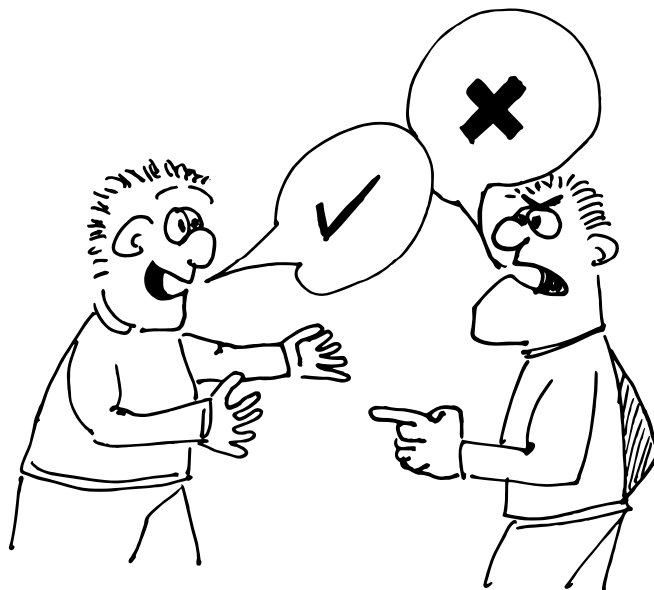
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Silná opozice

(extrémní projev negativismu)

Silná opozice je emocí, při které se s velkou mírou projevuje emoce negativismu. To znamená, že člověk s touto emocí bude zásadně antagonistický, bude se stavět k odporu a jen málokdy bude s něčím souhlasit. Tohoto člověka je nesmírně náročné přesvědčit, a to i smysluplnými argumenty, neboť se do opozice staví už jen z principu. Vlastně se může stát, že s vámi ani nechce souhlasit.



Melvinovo místo

Melvin vchází do své oblíbené restaurace a míří přímo ke svému místu. U jeho stolu se ale roztahuje cizí dvojice. To mu zkazí už tak dost špatnou náladu a rozhodne se vetřelce vyštvat. Melvinova oblíbená servírka si zatím užívá příjemné odpoledne. Na večer má domluvené rande a to je důvod k radosti. Svou přívětivostí a lidskostí ji rozdává i hostům. Na Melvinovo mudrování je zvyklá a nehodlá se jím znepokojovat. „Při takový dietě brzo umřete,“ poznamená, když vyslechne Melvinovu obvyklou objednávku zahrnující několik tučných jídel. „Všichni brzo umřeme. Já, vy a váš syn, jak se zdá, taky,“ odpoví Melvin a dál si na stole pečlivě přerovnává všechny přibory z umělé hmoty. Servírka se na něj mlčky zadívá. Zasáhl její citlivé místo. Jak může být tak bezcitný a zmiňovat smrt jejího nemocného syna?

(film Lepší už to nebude ⁶²)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....

.....

.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

Jak tuto emoci nejlépe zvládnout, aby nezraňovala vás samotné ani ostatní?

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Rozlada/mrzutost

Hněv

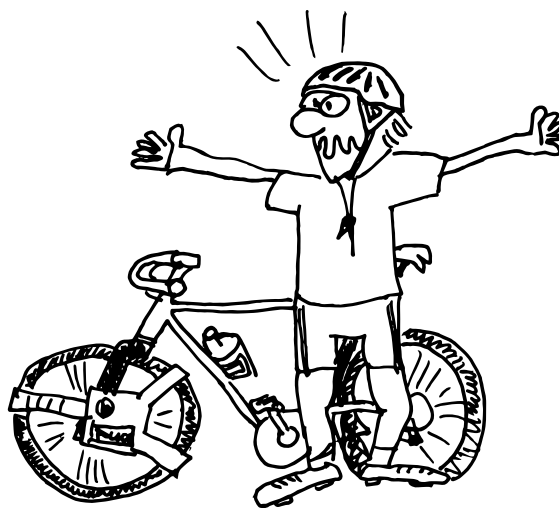
Naštvanost/rozeštvanost

(prožitek zlosti)

Energičnost této emoce je pozorovatelná navenek v podobě rychlého pohybování nahněvaného člověka a jiných jeho projevech (např. nadávky, přecházení po místnosti, dynamické projevy chování s velmi ostrými přechody apod.). Hněv se od vzteku liší tím, že je méně specifický a necílený vůči konkrétnímu člověku, stavu, pocitu či věci, zatímco vztek je specifičtější a cílený. Vztek je rovněž intenzivnější a krátkodobější emocií než hněv. Hněv může být silnou zlostnou reakcí na překážku, která člověku brání v dosažení jeho cíle a naplnění potřeb. Hněv je nakupením negativní energie v člověku, který si s ní neví rady.^{IX}

Hněv se nepřekonává hněvem, ale láskou.

Buddha



Hněv je emoční množina vyznačující se přirozenou návazností na předchozí množinu negativismu. Pokud jste člověku v negativismu nedali dostatečný prostor, případně jste se nechali strhnout do konfliktní komunikace, velmi pravděpodobně jste se dostali až do této množiny. Hněv totiž přirozeně navazuje na negativismus po spirále na cestě dolů. Je intenzivnější formou dynamické emoce.

Příklad

Existují i jedinci, kteří sami přecházejí z negativismu do hněvu, aniž by je někdo popuzoval stupňováním konfliktu. Je to jejich způsob, jak ze sebe ventilovat negativismus. Vystupňují jej tedy do hněvu a tato úroveň bývá zpravidla již úrovní, kdy to ze sebe dokáží ventilovat (hlasitou mluvou, nadávkami, rychlým pohybováním apod.). Je to tzv. ego-obranný mechanismus, kdy dochází k automatickému chování majícímu za cíl nenechat se „zničit“.

***„Chcete se dozvědět více o společnosti,
která za tvorbou knihy stojí?“***

www.psychometry.cz

Bzučení

William sedí v autě a kolem něj se vznáší kouř z výfuků. Blikající značka u cesty oznamuje opravy na vozovce. Žádné pracovníky ale široko daleko nevidí. Vzduch je dusný k zalknutí a klimatizace nefunguje. Řidiči nervózně buší do klaksonů a jejich iritující zvuk se rozléhá po celé koloně. Nezvedená dívka z vedlejšího autobusu ječí a z okýnek hází zbytky svačiny na okolní vozidla. Jako by to nestačilo, po Williamově zpoteném krku se promenáduje moucha. Ožene se, ale bzučení se kolem něj ozývá dál. Dohání ho to k šílenství. Vezme smotané noviny a vztekle s nimi mrskne na první místo, kde tu černou bestii zahlédl. Jenže bzučení neustává, děti dál ječí a světla blikají. Rozčíleně kolem sebe máchá novinami jako smyslů zbavený. Musí pryč! Otevře dvířka vozu a vypoťácí se ven.

(film Volný pád⁶³)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....

.....

.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci nejlépe zvládnout, aby nezraňovala vás samotné ani ostatní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Rozlada/mrzutost

(mírná forma nepřívětivosti)

Rozlada je formou hněvu projevovanou jako nepřívětivost či mrzutost vůči okolí. Subjektivně je zažívána jako nepříjemný pocit rozmrzelosti či mrzutosti. Rozladěného člověka také poznáme podle mírně rozhněvaného výrazu ve tváři (zamračený obličej, sevřené rty, napětí v obličejových svalech) či verbálních projevů podobných hněvu (negativismus, nadávání, rozčilování se apod.).



Zamračený souseď

Starý pan Wilson, který si neustále brblá pod vousy, žije se svou milou ženou Martou. Má svůj poklidný život, který je narušen malým chlapcem. Malé dítě, ale velké problémy, Denis. Mrzutý pan Wilson neustále upozorňuje jeho rodiče, že by mu měli vysvětlit poněkud tvrdší cestou, že není slušné, ba ani přijatelné, střílet lidem do krku aspirin a spousta dalších věcí, které jejich syn dělá. Zkazil mu celoživotní dílo ve formě noční orchideje, zničil zubní protézu, pomohl zloději vykrást jeho dům. Jediné, co to dítě přinášelo okolí, byly vrásky, a jeho sousedu obzvlášť. Pan Wilson kolísal mezi výbuchy, když Denis zase něco provedl, a snahou pochopit, že to je jen pohroma v podobě dítěte. Ale i tak se chlapec většinou místo pozdravu dočkal jen zamračeného souseda.

(film Dennis – postrach okolí⁶⁴)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....

.....

.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci nejlépe zvládnout, aby nezraňovala vás samotné ani ostatní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Naštvanost

(rozlada a rozhněvání)

Naštvanost je emoce charakteristická prožívanou rozzlobeností a rozhněváním. Člověk s touto emocií pociťuje subjektivně zažívanou nepohodu a rozladěnost, když si uvědomuje, že nějaká situace není podle jeho potřeb či představ. Tato emoce se může navenek projevovat jako hněv, který nemusí mít konkrétního původce. Ať už se jedná o mrzutost či naštvanost, oba tyto stavy jsou v reálném životě velmi krátkým okamžikem, který buď snižuje svoji intenzitu prožívané emoce směrem k negativismu a může pokračovat dál k nudě nebo naopak. Tedy stupňuje se do množiny vzteku.



Šéf

Skleněná výplň dveří u kanceláře 122 zase nevydržela řvaní pana Dekkera, šéfa Jacka Slattera. Střípky padají na zem, zatímco kancelář se otřásá v základech. Místo toho, aby přistál na letišti, přistál s letadlem na pláži. Teď jsou všem pro smích. Kam Jack přijde, zanechává jen pohromu. A kdo to za něj pak má žehlit? Není schopen pochopit, že být hrdinou jde i bez výbuchů okolo. Když na něj křičí, až se mu kouří z uší, stejně ho Jack nikdy nevnímá. Možná, že Jack mu pomohl, když od něj utekla manželka s klaunem, a velmi chytře to zamaskoval nezajímavou povídkou. Musí ale pochopit, že suspendováním se mu snaží pomoci. Je zřejmě nejlepším policistou, jakého má, avšak míra trpělivosti šéfa Dekkera byla překročena.

(film Poslední akční hrdina ⁶⁵)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci nejlépe zvládnout, aby nezraňovala vás samotné ani ostatní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Agrese

Vztek

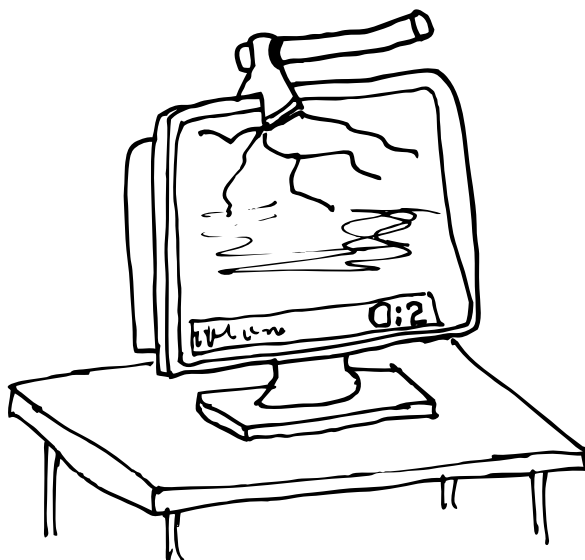
Amok

(silná forma zlosti)

Vztek je silnou emocií zlosti či zloby, která je směřována k určitému cíli. Jeho podstatou je nakupení velkého množství energie, kterou člověk potřebuje ventilovat a se kterou jinak než v podobě vzteklé reakce neumí nakládat. Člověk zažívající tuto emoci je extrémně aktivní – má mnoho energie, což se projevuje také v jeho chování.^x

Vztek a nenávist jsou jako rybářský háček. Je velice důležité se ujistit, že jsme se na ně nechytli.

dalajláma



X

PACHER, Petr, Lenka STEHLÍKOVÁ a Daniel KETTNER. *Anatomie komunikace: jak se dohodnout s každým vždy, když chci*. Vydání 3. Praha: University of Applied Management, 2016.

Tato emoční rovina je vrcholem dynamického spektra. U ní téměř vždy dochází k ventilaci vnitřního napětí. Vzhledem k tomu, že se jedná o vrchol dynamické oblasti, je uvolnění napětí obvykle provázeno destruktivními akcemi, které poškozují věci, lidi a hlavně mají ničivý vliv na mezilidské vztahy. Lidem v této emoci je lepší se v dané chvíli vyhnout. Když dostanou svůj prostor a vybijí ze sebe přemíru napětí, obvykle jim bývá líto, když kolem sebe vidí následky, které způsobili.

Příklad

Relativně často se s touto emoci můžete setkat jako diváci nyní populárních profesionálních zápasů pořádaných v klasických klecích, kde je cílem soupeře vyřadit tím nejintenzivnějším způsobem. Tyto zápasy mají oproti tradičním silovým či úponovým kláním podstatně méně pravidel, a když je soupeř sražen k zemi, je to prostor pro to umlácit jej na zemi. Rozhodčí zasahuje obvykle až v momentě, kdy je soupeř v bezvědomí. Pokud se tedy jedná o popsanou profesionální úroveň, lze napsat, že čím více jsou tyto zápasy divácky atraktivní, tím více peněz se v nich nachází.

***„Chcete do hloubky poznávat své emoce
a naučit se s nimi pracovat?
Přijďte za námi na workshop!“***

www.get2knowme.cz/vzdelavani

Krvavá spravedlnost

Poklidný den rodinky Sheltonových je narušen vpádem dvou nezvaných hostů. Clyde je svázán, bodnut do břicha a zcela bezmocně přihlíží stejnému osudu manželky, která je navíc jedním z vrahů znásilněna. Už tak dosti zdrcen z toho, co právě viděl, zažívá další ránu, když se ve dveřích objeví jeho malá dcerka a stává se další obětí. Strašný zločin a jediné, co právník Clyda, Nick Rice, udělá, je to, že uzavře dohodu. Nespravedlnost. Slovo, které viselo ve vzduchu deset let, než přišla Clydova pomsta a na povrch se dostal všechn jeho vztek, který v sobě držel. Oba vrahové umírají krutou a bolestivou smrtí, ale to nestačí. Vše byla chyba systému. Necílevědomého obhájce, snadno zmanipulovatelné soudkyně a řádu, který nefungoval. Jedině pomocí léček, poukazování na chyby a spousty krve si všichni uvědomí, že pouštět vrahy na svobodu se nevyplácí.

(film Ctihodný občan ⁶⁶)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

Jak tuto emoci nejlépe zvládnout, aby nezraňovala vás samotné ani ostatní?

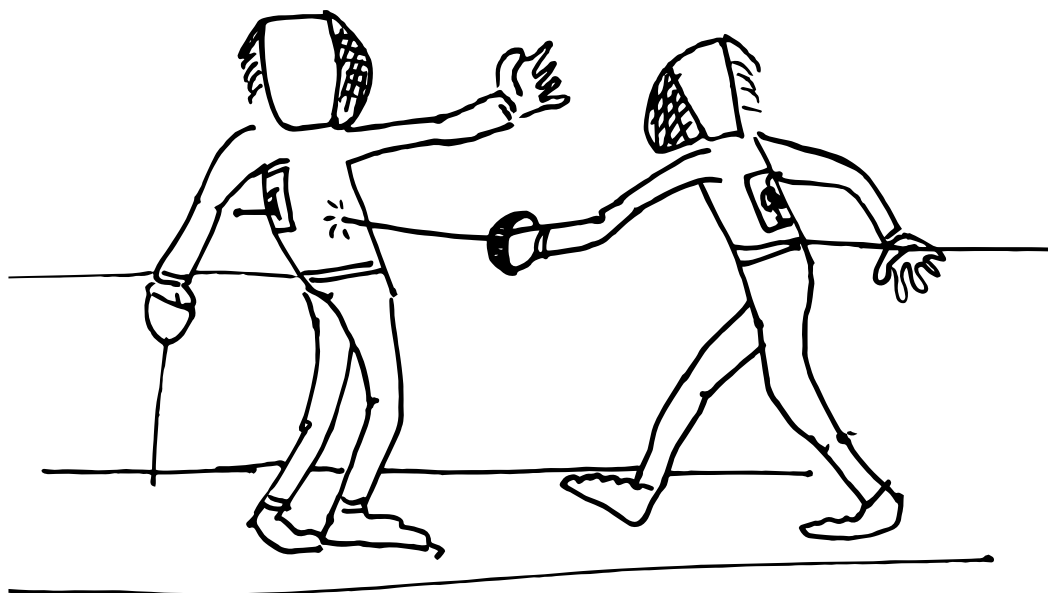
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Agrese

(útočné jednání)

Agrese je silně projevěným vztekem. Je pro ni charakteristické útočné jednání verbálního či fyzického rázu směřované ke druhé osobě či věci. Agrese je stejně jako vztek nakupením negativní energie, se kterou člověk nedokáže zacházet jinak než destruktivně. Cílem agresivního jednání je zničit „objekt“, který člověku stojí v cestě.



Tik tak

Mladá žena stála uprostřed chatrče a dívala se do očí malého chlapce, ve kterých se zrcadlily vzpomínky na všudypřítomnou občanskou válku. Z ničeho nic se žena zděšeně ohlédla. Z dálky zaslechla přibližující se zvuky motorů. Tik tak. Jako by se zastavil čas... A pak se rozpoutalo peklo. Výbuch roztrhal polovinu místnosti. Žena se dala na útěk. Viděla, jak vše kolem padá pod ničivou silou granátů a celá vesnice se s úderem srdce proměnila v masový hrob. Kusy těl kolem ní létaly jako třísky. Z příjíždějících aut vyskakovali muži v uniformách a bez slitování rvali plačící děti z náručí jejich matek. Tahali ženy za vlasy, hrubě si brali jejich těla a bez zaváhání vraždili vše živé. Nebylo kam utéct. Protože Barma je místo, kde noční můry ožívají.

(film Rambo: Do pekla a zpět⁶⁷)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci nejlépe zvládnout, aby nezraňovala vás samotné ani ostatní?

.....

.....

.....

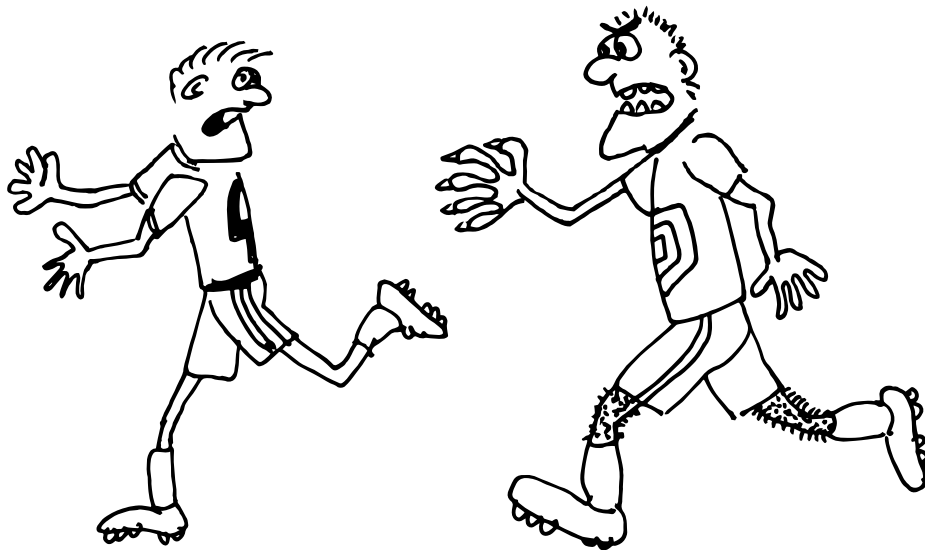
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Amok

(zuřivý projev agrese)

Amok je intenzivním projevem agrese a vzteku. Jedná se o náhlý projev zuřivosti vyvolaný mimořádným rozrušením. Při amoku je typický přival negativní energie, kterou člověk nezvládne zpracovat jinak, než právě tímto zuřivým projevem. Amok je pozorovatelný v chování člověka, jeho projevy jsou podobné projevům vzteku a agrese. Při této emoci je typická nekontrolovatelnost zuřivosti, člověk si v ní neuvědomuje, co dělá, často má také problém vzpomenout si na situaci, ve které k tomuto zuřivému projevu agrese došlo. V legitimním pojetí trestního práva je tento stav spojen s ustanovením, které se posuzuje skrze znalecké posudky a pokud je prokázáno, že člověk během spáchání trestného činu nebyl schopen ovládat své chování, může být zproštěn obžaloby.



Odplata

Žena i dítě jsou mrtvé, už není co ztratit. Max Payne požívá drogu Valkýra, která z něho dělá supervojáka s vidinami černých valkýr. Hnán pomstou se bez pudu sebezáchovy a špetky strachu v srdci vydává zabít svého bývalého přítele BBho, o kterém zjistil, že vyvraždil jeho rodinu. Tam, kam přijde Max, zůstává jen smrt a krev. Překážky ve formě osobní stráže jsou odstraněny brokovnicí. Halucinace smíchané s agresí a bolestí mu ale začínají pomalu přerůstat přes hlavu, a tak se v jednu chvíli setkává se svou ženou, která mu ale sděluje, že ještě nepřišel jeho čas. Tato vidina ještě zvětšuje bolest, kterou v sobě Max nese, což obnovuje jeho odhodlání a posouvá práh bolesti. Max se dostává na střechu, kde na něj již čeká BB, valkýry létají kolem. Přišel čas odplaty.

(film Max Payne ⁶⁸)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci nejlépe zvládnout, aby nezraňovala vás samotné ani ostatní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

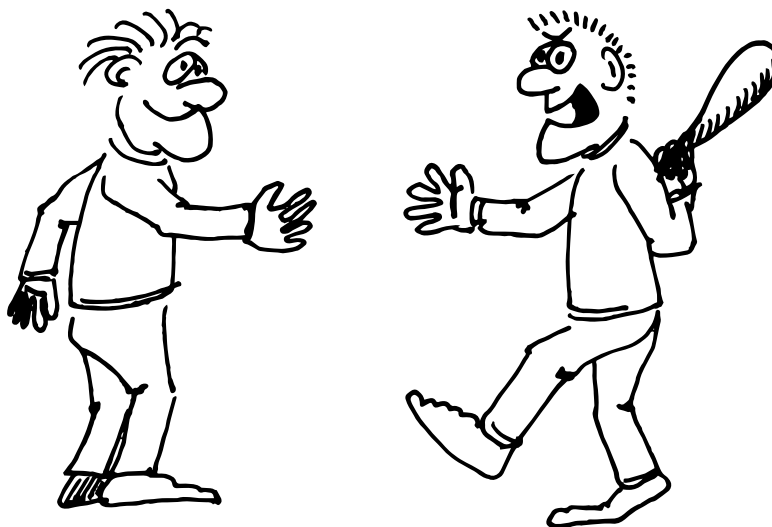
Skryté nepřátelství

(předstírání zájmu o druhé)

Skryté nepřátelství je emocí spočívající v předstírání. Člověk s touto emocí představuje projev sociální masky, tedy předstírá, že zažívá v kontaktu s druhým člověkem emoci jinou, nejčastěji zájem (může se však také jednat o nadšení, radost, konzervatismus či nudu). Typickými projevy této emoce jsou ironie, cynismus, vtipy na úkor druhého a nasazování sociálních masek (tj. vědomý či nevědomý rozpor mezi prožíváním a chováním člověka). Člověk tedy předstírá, že jej zajímáme, že jsme pro něj důležití, že to s námi myslí dobře apod.^{XI}

Ironie je urážka v uniformě poklony.

Edwin Percy Whipple



Tato emoční množina má dvojí výklad. Jedním z nich je způsob humoru skrze ironii a cynismus, který má i tak často destruktivní charakter, nicméně je obvykle směřován na osobu, událost či kontext, který nebývá v dané chvíli přítomen.

Příklad

Uveřejnění tohoto vtipu používáme jako demonstrativní akt pro uvedenou emoční množinu jednoho typu výkladu, není to žádným vyjádřením naší vůle či souhlasu.

Vtip:

Sedí zbohatlík na zahradě své vily a cpe se jitrnicemi. Za plotem stojí žebrák a slintá. Zbohatlík se na něj podívá a říká: „Chceš kousnout?“ „Ano! Ano!“ nadšeně reaguje chudás. Zbohatlík jen otočí hlavu a zařve za sebe na dvůr: „Reku, trhej!“

Na tomto příkladu je jasné vidět ironie, které se však mnoho lidí zasměje. Tedy zasmějí se zpravidla ti, kterých se tento typ ironie netýká. Ti dotčení se mohou cítit velmi špatně, emočně zraněni.

Příklad

Sedí skupinka pěti kamarádů se svými partnerkami u stolu v restauraci. Setkali se po dlouhé době, jak jinak než vesele. Baví se, nicméně po večeři se zábava začne ubírat trochu jiným směrem. Alkoholu pomalu přibývá a najednou je v konverzaci od přítomných mužů slyšet více a více ironických poznámek směrem k jednomu páru, respektive k muži. Všichni se tomu smějí, vždyť je to přece legrace. Ale ten muž, jak čas plyne, se směje méně a méně. Zraňuje ho to. Ale nechce dát nic najevo, tak se snaží usmívat i nadále. Až večer skončí a všichni se postupně rozcházejí k domovům, nedá mu to a zeptá se svojí partnerky „Hele, proč mi dnes říkali...?“ Ona jen mávne rukou a prohlásí něco ve smyslu, že to přece byla legrace.

Na tomto příkladu je vidět ironie, která přímo zraňuje přítomnou osobu. Smějí se opět ti, kterých se to netýká.

Druhý výklad této emoční množiny bývá mnohem nebezpečnější, jedná se o chronický stav emoce. V předchozích příkladech byl popsán akutní stav, kdy se jednalo o použití emoce pouze situačně, zatímco chronický stav znamená, že člověk představuje tuto emoční množinu velmi často, respektive je jeho přirozenou emoční rovinou.

Příklad

Tento příklad vezmu přímo z repertoáru jednoho z mých posluchačů, kterého trénuji v manažerském vzdělávání MBA, kde je přímo nezbytné, aby rozpoznal svoje emoce a uměl je ovládat. V jedné kritické eseji, kterou měl uzavřít kapitolu emocí, mi popsal svoje zážitky s touto emocí, přímo to cituji z jeho práce i včetně uvědomění, které získal praktikováním dovedností spojených s tréninkem emocí.

Je velmi důležité umět rozeznat lidi v této emoci, protože jejich přítomnost je velmi nebezpečná. Díky poznání této emoce jsem pochopil mnoho věcí z minulosti, které se mi staly. Např. můj spolužák Tomáš, se kterým jsem na základní škole seděl v lavici, by byl krásným příkladem skrytého nepřátelství, které vydával za přátelství. Pobuřoval mě proti jiným a mě za mými zády zase pomlouval. Jednou po škole mi řekl, že pro mě něco má, zavedl mě k popelnicím na dvůr a z aktovky vytáhnul jednu botu do tělocviku podepsanou Jiří T. Řekl mi: „Už jsem se nemohl dívat na to, jak tě Jirka všude pomlouvá. Nemůžeš to přece nechat tak, musíme se mu pomstít. Jako tvůj nejlepší kamarád jsem se rozhodl ti s tím pomoci, zde máš jeho botu, vyhoď ji do popelnice.“

Dnes si lidi, se kterými se setkávám, velice pečlivě vybírám a myslím si, že se mi daří výše popsanému typu lidí vyhnout. Přesto se nedávno na firmě stala zajímavá věc. Doneslo se ke mně, že si telefonistky stěžují na jednu z nich, shodou okolností na tu, co má nejlepší výsledky. Ona prý podvádí, maže poznámky v systému, píše si je na papír a fixluje svoje úspěchy. Nejprve jsem důkladně prověřil všechna podezření, ale nic z toho se neprokázalo. Zahájil jsem tedy vyšetřování toho, kdo tuto pomlouvачnou kampaň spustil, a dopátral se jedné osoby. Zavola jsem si její vedoucí a seznámil ji s emoční škálou a dal jí za úkol pozorovat danou osobu. Vedoucí sama přišla s tím, že ona dotyčná je asi na emoci skrytého nepřátelství a je zdrojem mnoha konfliktů na pracovišti. Daná osoba dostala podmíněčné propuštění.

Plíživá odplata

Byla tma a z blízkého jezera se linula hutná mlha, která se srážela na kůži dvou spících hobitů. Spali tak tvrdě, že neměli ani zdání, že se na břehu krčí malé stvoření a vede skrytou válku se svým vlastním já. „On to ví, oni to vědí. Podezřívají nás...“ Jeho odraz se vlnil na hladině a v očích se mu zrcadlila šílenost. „Co to říkáš? Milášku, má láska, ztrácí snad Sméagol nervy?“ Stvoření se vyplašeně podívalo na svůj vlastní odraz. „Ne. Ne, nikdy! Sméagol nenávidí hobitky. Sméagol je chce vidět mrtvé.“ Zahleděl se do hluboké propasti svých vlastních očí a z koutů mysli se mu začaly vynořovat vzpomínky. Ano, zabil už jednou. Dokáže to znovu. Musí dostat miláška zpět! Jen je třeba být trpělivý. Stvoření se na sebe usmálo a začalo spřádat plán. Hobitci hlavně nesmí poznat, co s nimi chce udělat. Pro miláška.

(film Pán prstenů: Návrat krále ⁶⁹)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....
.....
.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....
.....
.....

Jak tuto emoci nejlépe zvládnout, aby nezraňovala vás samotné ani ostatní?

.....
.....
.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Ironie

(úmyslné vyjadřování výsměchem a v protikladech)

Ironizování zahrnuje záměrné užívání slov takovým způsobem, že se význam sdělení odlišuje od původního významu daných slov; obvykle je protikladný. Základním doprovodem této emoce je výsměch a kousavost ironických projevů. Emoce ironie je pak intenzivním projevem skrytého nepřátelství, které se může skrývat za emoci zájmu, v intenzivnější formě i za emoci radosti.



Agent Smith se baví

Agent Smith odemkne dveře a vejde do místnosti. Jeho rty jsou zkřiveny do lehkého úsměvu. Neo s obavami sleduje, jak na stůl pokládá tlustý spis s jeho jménem. Do donášení se ale nehodlá nechat vmanipulovat, nabídku na spolupráci se vztyčeným prostředníčkem odmítne a nevybíravě připomene své právo na telefonát. Smith to však nerozhodí. Pomalu se natáhne pro své sluneční brýle a vrátí si je na nos. „Ale pane Andersone,“ poznamená klidně, „jak chcete telefonovat, když nebudete moct mluvit?“ V jeho hlase zaznívá výsměch. Neo se nervózně rozhlédne a jak v něm rostou obavy, uvědomí si, že se něco děje s jeho rty. Zatímco vyděšeně bojuje s bezmocí a neschopností volat o pomoc, Smith jej pobaveně sleduje. Pak s ledovým klidem vytáhne štěnici a nechá ji, aby si našla cestu do Neova těla.

(film Matrix ⁷⁰)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

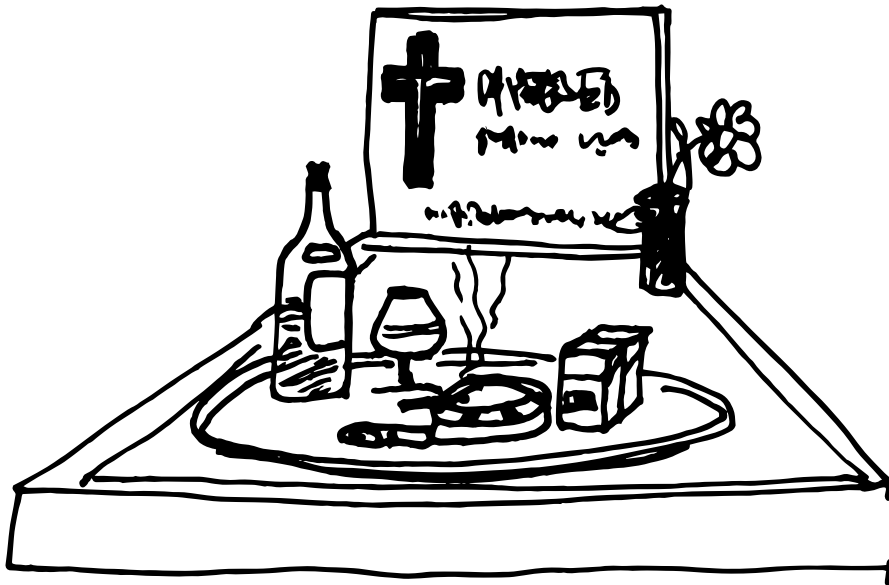
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Cynismus

(otevřené zesměšňování a zraňování citů druhých)

Cynismus je emoce podobná ironii. Rozdíl je ve směřování vnějších projevů obou emocí. Cynismus je totiž směřován vůči třetí straně, a je tak charakteristický tendencí ke zpochybňování a zesměšňování třetí strany (tedy ne člověka, se kterým cynický člověk hovoří). Cynický člověk se také vyznačuje bezohledností a bezostyšností vůči cíli svých cynických projevů.



Cože, láska?

Kathryn se chopí skleničky a vyzve Sebastiana, aby si připili na její vítězství. Jeho souhlas přijme se smíchem, ze kterého číší cosi zlověstného. „Nevyhrála jsem nad ní, ale nad tebou,“ pronese klidně. Posadí se do křesla a její prsty s rudě lakovanými nehty si ležérně pohrávají se sklenkou. „Byl jsi do ní tak hrozně zamilovaný,“ řekne a znechuceně ohrne rty. Sebastian před ní stojí, znejistěný a zranitelný, a její slova se do něj zářvají jako hřebíky. „Dal jsi kopačky holce, kterou jsi opravdu miloval.“ Ještě před nedávnem by se sám sobě vysmál. Zamilovaný idiot, jak patetické. Teď je sám obětí cynické hry. „Jsi jen kašpárek, Sebastiane, kašpárek, se kterým si můžu dělat, co chci,“ přilévá Kathryn olej do ohně. Hledí přitom Sebastianovi přímo do očí a vychutnává si jeho bolest, jak si uvědomuje, co ho přiměla udělat. Mohl by řvát, mohl by házet věcmi, ale k ničemu by to nebylo. To jediné, na čem mu skutečně záleželo, je teď pryč. „Na zdraví!“ pronese nakonec Kathryn a opájí se sladkým vědomím vlastní nezranitelnosti.

*(film *Velmi nebezpečné známosti*⁷¹)*

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....
.....
.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....
.....
.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....
.....
.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

(konfrontace skutečného nebezpečí)

Strach je emoce dostavující se v situacích reálného ohrožení nebezpečím či při hrozbě nějaké ztráty, kdy je ohrožena naše fyzická anebo duševní integrita. Je to emoce iniciovaná hrozícím nebo trvajícím nebezpečím. Strach je subjektivně zažíván jako zneklidnění a může nabývat různé intenzity, přes mírné zneklidnění až po extrémní děs (fobie)^{XII}. Prožitky strachu jsou často doprovázeny nepříjemnými tělesnými pocity, jako je třes nohou, pocení rukou, či obtížemi při dýchání^{XIII}. Pokud se na strach podíváme z evolučního hlediska, je jeho funkce adaptivní – strach vede k úniku z nebezpečné situace či útoku proti ohrožujícímu podnětu.^{XIV}

Nikdy neměj strach ze stínů. Prostě znamenají, že někde nablízku svítí světlo.

Ruth Rendell



XII PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2011.

XIII PACHER, Petr, Lenka STEHLÍKOVÁ a Daniel KETTNER. *Anatomie komunikace: jak se dohodnout s každým vždy, když chci*. Vydání 3. Praha: University of Applied Management, 2016.

XIV STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007.

Tato emoční množina je ve své podstatě velmi zdravá. Ložisko její iniciace je v jedné z evolučně nejstarších částí v mozku; v thalamu, který následně ovlivňuje amygdalu. Znamená to, že strach jako emoční reakce je mechanismus, který existuje v organismech od doby vzniku nervové soustavy. Určitě je to správná emoce zejména proto, že informuje nositele. Strach rozlišujeme:

- instinktivní (pudový), jako například strach o vlastní život, který je manifestován jako pud sebezáchovy
- atavistický; evolučně vymizelý, ontogeneticky projevený (znamená to, že například strach ze tmy se evolučně objevoval u hlodavců a poté vymizel, nicméně se může projevit u člověka právě jako atavismus, tedy něco, co není přítomno u lidí obecně, ale u daného člověka může být signifikantní).

Všechny ostatní strachy lze považovat za naučené, a tím pádem patří do množiny obav, případně ještě do kategorie úzkostí, která je ale na hranici patologie a její popisování přesahuje rámec této publikace.

Příklad

V díle Fimfárum (1960) od Jana Wericha (1905–1980) je typický příběh s názvem František Nebojsa, který ukazuje postavu s absencí strachu i přesto, co se kolem něj děje.

První den zbytku života

Dveře autobusu se otevírají. Andy, oblečený v saku a kravatě, po malých krůčcích vychází ven. Pouta ho řezou do zápěstí a zvědavé pohledy spoluvězňů jej doprovází na každém kroku, zatímco se se skloněnou hlavou pomalu blíží ke vchodu do věznice, ve které má strávit zbytek svého života. Až v tuto chvíli si začíná plně uvědomovat, jaká budoucnost ho čeká. Vedeni na řetězu v jedné linii, jako ovce na porážku, vězni vcházejí do budovy. Andy je mezi nimi nejvyšší, ale cítí se vystrašený jako malé dítě. Snaží se nedávat dozorcům záminku k trestu a poslušně hledí vpřed, zatímco se místností rozléhají rány a křik. Jak je svlékán donaha a vystaven proudu studené vody, uvědomuje si, že ztratil kontrolu nad vlastním tělem. Tak takhle se s ním bude zacházet po zbytek jeho dnů?

(film Vykoupení z věznice Shawshank ⁷²)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Úzkost

(prožitek strachu bez zjevné příčiny)

Úzkost je zažívána jako nepříjemný pocit podobný strachu. Rozdíl je v tom, že úzkost nemá zjevnou příčinu, je vágní, abstraktní, kdežto strach se váže ke konkrétnímu objektu. Strach bývá z něčeho zjevného, úzkost z něčeho nezjevného (subjektivního). Emoce úzkosti bývá doprovázena výraznými tělesnými projevy, jako je staženost v hrdle, nadměrné pocení či pocity na zvracení. Emoční stav úzkosti je často předstupněm nižšího a horšího stupně; obav, které vznikají z prožitého avšak racionálně neuzavřeného strachu.



Utopená

Laura Burney je mladá a krásná manželka bohatého Martina Burneyho. Mají nádherný dům, který jim může leckdo závidět, a jejich vztah je plný vášně. Okolí ale už nevidí, co se odehrává pod rouškou dokonalosti. Za zavřenými dveřmi je totiž Laura vězněm svého žárlivého manžela. Ten ji bije, psychicky týrá a vyhrožuje trestem za každou chybu, co udělá. Musí trpět jeho nálady a choutky, samozřejmě vždy s úsměvem. Laura, která už nemůže snést týrání manželem, předstírá utonutí během výletu na lodi, kdy je zastihla bouře, a utíká před ním do jiného státu. V lowě začíná nový život jako Sára Watersová, a dokonce si našla i nového přítele. Obavy ji ale pronásledují stále. Podvědomě stále čeká, kdy přijde její manžel a potrestá ji za její chyby. Nebyl to snad právě on, kdo zašustil v křoví a chystá se jí vynadat za neupravené ručníky?

(film Noci s nepřítelem ⁷³)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Fobie

(extrémní forma bezdůvodného strachu)

Fobie je extrémní forma strachu z lidí, situací či věcí. Strach, který je při ní zažíván, však nemá reálný důvod. Člověk, který tuto emoci prožívá, si bezdůvodnost neuvědomuje a je strachem z daného podnětu naprosto ochromen. Fobii často doprovází tělesné projevy jako zrychlené bušení srdce, pocity na omdlení či návaly horka i chladu. Doprovodnými projevy pozorovatelnými na člověku zažívajícím tuto emoci mohou být křik, pláč a útěk z ohrožující situace. Fobie se na rozdíl od úzkosti váže ke zcela konkrétnímu podnětu (např. klaustrofobie jako strach z uzavřených prostor, opak je agorafobie atd.).



Svíravá hrůza

Mehak se čelem opírala o dveře svého bytu a celé tělo měla napnuté k prasknutí. Cítila, jak se třese. Položila svoji ruku ze strany kukátka a na dlani vzápětí ucítila tu hrubou strukturu oprýskaného laku. Přitiskla se blíž a vykoukla. Chodba před jejím bytem byla prázdná. Sebrala tedy veškerou svou odvahu a otevřela dveře. Studený pot jí v pramíncích stékal po těle a s nezdolnou pravidelností se jí vsakoval do trička. Vlasy se jí lepily na tvář. Ona si toho však jen stěží všimla, vnímala jen ten svíravý pocit, který jí vyplnil plíce a nedovolil nadechnout se. Špičkou prstů překročila práh... A s hrůzou rozšířenými zorničkami zběsile couvla a s třískotem dveří se vrátila zpět do bezpečí své cely. Nemohla svůj byt opustit už měsíce. Takový strach vás totiž úplně pohltí.

(film Phobia ⁷⁴)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

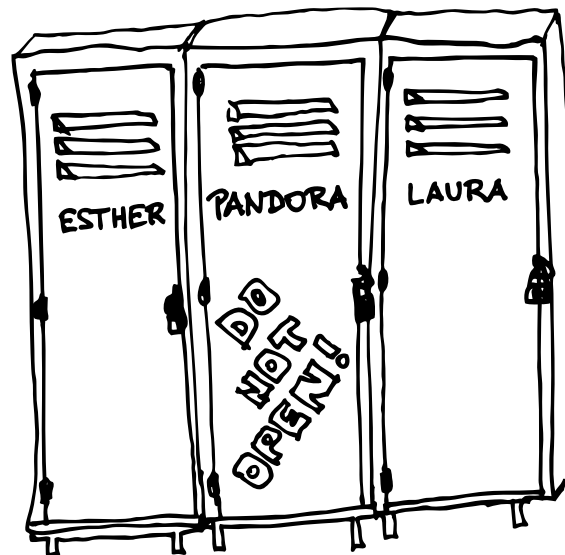
www.get2knowme.cz

(nejistota z neznámého, co ještě nenastalo)

Obava je emoce podobná strachu, jelikož z něj vychází. Ve své podstatě jsou obavy nevyřešené strachy a týkají se neznámé budoucí situace, která se ale projektuje podle již prožitého, avšak nevyřešeného strachu z minulosti. Subjektivně jsou obavy prožívány jako nepříjemný pocit napětí z něčeho, což se projevuje tendencí předejít nechtěné či nežádoucí újmě. Obava je také často spojena s nejistotou, kdy nevíme, co máme od budoucí situace očekávat.^{XV}

Co všechno jsem ztratil v obavě, že něco ztratím.

Paulo Coelho



Tato emoční množina je na rozdíl od strachu nezdravá. Přestože mnohá literatura uvádí obavy jako součást množiny strachu, my to vidíme jinak. Vnímáme obavy jako negativnější stav, neboť je odrazem skutečnosti prožívané, nikoliv vnímané. Obava má stejný fyziologický a biochemický dopad na organismus, nicméně spouštěčem není vnější nebezpečí, které hrozí/trvá, jako je tomu u strachu. Zde se jedná pouze o vnitřní před-

stavy, většinou spojené s negativní konotací a limitujícími přesvědčeními.

Příklad

Při trénincích emocí s oblibou uvádím následující příklad, který může pomoci identifikovat rozdíl mezi strachem a obavou. Představte si, že jsme společně na dovolené, například v Malajsii. Skvěle si to užíváme. Je nás větší skupinka a jeden den se rozhodneme vyrazit na výlet. Cestujeme exotickou krajinou a jsme téměř u konce cesty, zbývá nám jen přejít přes lanový most dlouhý asi sto metrů. Sice to je pořádná výška, ale to nás nijak neovlivní. Takže vyrážíme. Jsme asi v polovině, když najednou cítíme, jak se pod námi žebřík kýve více, než je zdrávo. Ohlížíme se a vidíme, jak lidé za námi běží směrem k nám a křičí, že se to trhá. Všichni se rozbíháme a utíkáme na druhou stranu, co nám síly stačí. Naštěstí doběhneme všichni. Zanedlouho poté, co doběhne poslední člověk, se druhá strana mostu utrhne a spadne do skalní rozedliny. Zbytek dovolené se už do ničeho zásadního nepouštíme, vůbec si to neužíváme a rozhodně se všichni těšíme domů. To, co jsme prožili, byl skutečný strach a boj o holý život. Po návratu domů nepříjemný pocit postupně mizí, silný příběh už všichni slyšeli a celá situace upadá v zapomnění. Následující rok posílám všem e-mail s pozváním na jinou dovolenou. Tentokrát do USA. Úplně jiné prostředí, jiní lidé, jiné klimatické podmínky, nové zážitky. Úplně ten e-mail s pozváním hltáte. Najednou však zahlédnete jednu fotku, kde je kromě krásné přírody vidět lanový most přes řeku. Žádná výška. Řeka ani není rozbouraná. Prostě v pořádku. Ale vaše negativní emoční vzpomínka se najednou probudí k životu a vy s díky odmítáte se slovy, že tento rok jedete s příbuznými na Kvildu.

Tento příklad může pomoci vysvětlit, jak vzniká obava. Jejím přirozeným základem je vždy strach. Strach, který jste prožili a cítili, nicméně jste s ním po jeho odeznění nic neudělali. Prostě jste to jen přešli, aniž byste tomu věnovali zvláštní pozornost. Místo následné relaxace jste jen zakódovali vzorec pro traumatickou událost. Bohužel. Negativní emoce zůstala a navíc mohla být tak silná, že překryla i informační hodnotu, kterou s sebou nesla. Takže místo, aby vás to něco naučilo a zůstala zkušenost, máte nyní ukrytou negativní emoci, která se vždy ukáže v tu nejméně vhodnou chvíli. Navíc po nějaké době už ani nevíte, odkud vlastně negativní emoce pochází. Prostě jen zažíváte nepříjemný pocit. A to někdy i tak silný, že chcete utéct.

Když se však podíváte na to, jaké další emoční úrovně v této množině najdete, možná si uvědomíte, že ve společnosti je tato emoční úroveň relativně žádoucí. Sice je to negativní pojetí, avšak je výhodné pro to, aby byli lidé manipulovatelní. Jedna emoční úroveň v této množině, ústupky, je typickou ukázkou toho, že v této úrovni lze dosáhnout i stavu, že lidé budou poměrně snadno ochotni ustoupit ze svých hodnot i přesvědčení, aniž by jim to připadalo jakkoliv zvláštní. Je to jasná rovnice, neboť racionální myšlení je od této množiny příliš daleko, takže možná ani nikdy nepřijdou na to, že se vzdali svých snů a ještě u toho tleskali tomu, kdo jim je odebral; s grácií.

Nedat záminku

V síni je přítmí, jen slabá zář osvětluje obličej smrtijedů a Voldemorta. Lucius sedí u stolu s ostatními a neodvažuje se ani dýchat. Zraky všech přítomných jsou skloněné dolů, jak s napětím čekají, od koho bude Voldemort žádat novou hůlku. A volba padne právě na Luciuse. Ten spolkne námitky, které se mu derou na jazyk, chvějícíma se rukama hůlku vyjme a podá ji svému pánovi. Má mlhavou představu o tom, co s ním Voldemort udělá, pokud mu bude odporovat, ale žádná z možností se mu rozhodně nezamlouvá.

(film Harry Potter a Relikvie smrti – část 1 ⁷⁵)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....
.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....
.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....
.....

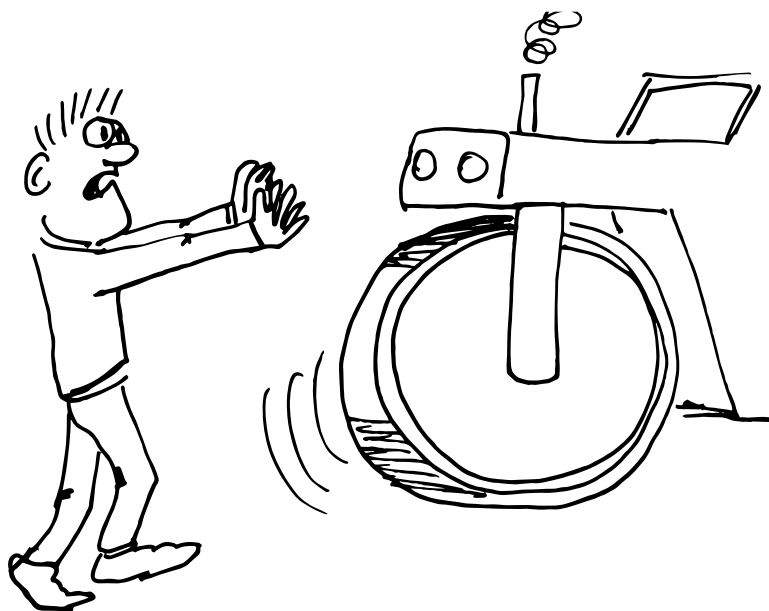
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Ústupky

(slevování z požadavků)

Ústupky jsou emocí, pro kterou je typické slevování z původních požadavků. Jedná se o intenzivnější projev obav manifestovaný obavou z hrozícího následku. Člověk z určité obavy, například o porušení vztahu či neuzavření dohody, případně vyhnutí se následku, slevuje ze svých požadavků, a to mnohdy ještě dříve, než jakékoliv vyjednávání o vztahu či dohodě vůbec započne.



Zkažený účetní

Starý důchodce Ugo Fantozzi, který kdysi býval účetním, se stal nyní děsivou ukázkou pro budoucí účetní. I nováčci už byli více zkažení, nežli byl on. Muž, který to nikam nedotáhl, o nic se nikdy nesnažil, dokonce ani nikdy nelhal. Od všech okolo slyšel, že je méněcenný, a tak se to rozhodl změnit. Náhodou, při jednom pokusu se změnit, okradl svého šéfa. Ten to ale ocenil a nabídl mu povýšení. Sekretářky nahoře bez, čtyři mobilní telefony, smlouvy vázané v lidské kůži obyvatel mimo EU a kočár tažený koňmi. Fantozzi s novým titulem Natural. Nastrč. Straš. Šašek a Nejvyš. Čur. Byl osobou, které všichni ustoupili z cesty, poklonili se a poslouchali ho. Jeho šéf, který ho považoval za nulu, teď byl hluboko pod ním, jeden z jeho podřízených. Ugo měl i osobní sluhy, takže kromě vyřizování telefonátů a podepisování podvodných smluv nemusel nic. Z nuly se tak stal ve své firmě někým velmi váženým, ne-li nejvyšším. Ugo Fantozzi, obyčejná nula, se stal člověkem, kterému se lidé uctivě klaní.

(film Pan účetní se nevzdává ⁷⁶)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....

.....

.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

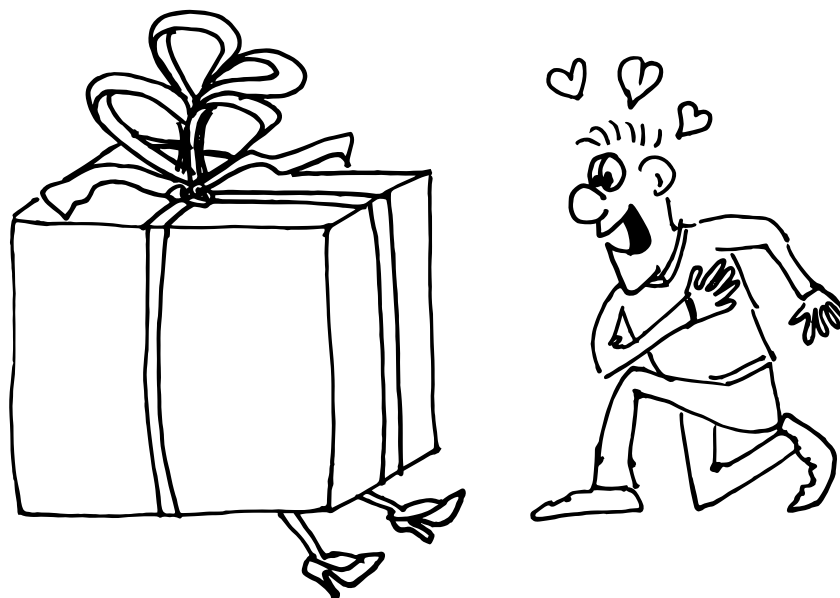
Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Usmiřování

(snaha o předejití trestu)

Pro usmiřování jsou typické obavy z trestu, kterému se člověk snaží zabránit právě emocí usmiřování. Ve snaze o vyhnutí se trestu může člověk v této emoci podlézat, ponižovat se a upřednostňovat potřeby druhého před těmi vlastními. A jelikož se jedná o obavy, tedy emoci, kdy na rozdíl od strachu není objektivní důvod se něčeho obávat, je tato tendence podlézat znatelná ještě před započítím interakce. Člověk vám v této emoci tedy například začne nabízet pro vás výhodnější řešení situace ještě dříve, než jste vůbec započali debatu nad různými způsoby jejího řešení.



Táta služkou

Atraktivní striptérka Ála byla jedné noci zachráněna Karlem Horáčkem, který za pomoc následně zaplatil veškerým oblečením. Byl ale odměněn vášnivě strávenou nocí na vodní posteli, moderním oblekem a pocitem, že si někoho po dlouhé době našel. Jenomže Ála nepatří mezi holky, které nevědí, co chtějí, právě naopak. A tak se z Karla stává služka, která žehlí, venčí psa, vaří, dokonce i pere prádlo, ale hlavně se stal sponzorem, který kupuje skoro vše, na co si jen jeho milovaná ukáže. Drahé kožichy, třpytivé šperky, šaty. Dělá vše, jen aby se jí zalíbil. Ona se válí v posteli a čte si časopisy, zatímco on vysává. Nejhorší je, že si ani neuvědomuje, jakého paroháče ze sebe dělá, protože mnohdy v té posteli ani není sama.

(film Discopříběh 2 ⁷⁷)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Lítost

Žal

Servilita

(lítostivost a potřeba soucitu)

Žal je nepříjemná subjektivně zažívaná emoce pociťovaná jako lítostivost či smutek ze ztráty (fyzické či psychické). Žal doprovází okolnosti ukončení určitého zvyku, kdy je narušena citová vazba člověka vůči někomu či něčemu jinému. Tato emoce je typická potřebou získat soucitné projevy od okolí. Z evolučního hlediska je žal adaptabilní, neboť nám zajišťuje pomoc od okolí. Typickým projevem žalu je pláč a svíravý pocit v hrdle. ^{XVI}

**Závistník působí sám sobě žal,
a je tak sám sobě nepřítelem.**

Démokritos



Žal představuje emotivní množinu smutku a lítosti. Pokud bychom prohlásili, že emoční množinu obavy je lepší omezit nebo ještě lépe nemít, tak u emoční množiny žalu to není tak jednoznačné. Je v životě člověka mnoho situací, kdy je správné prožít si žal se vším, co přináší. I když pozitivní psychologie říká, že žal je dobré nemít, já osobně tvrdím, že vždy, když je přítomen, má člověka něco naučit. A někdy je dobré vypít tu hořkost až do dna, protože to největší uvědomění je možná právě tam. Těžko však radit, kdy to tak je a kdy nikoliv. Jedno je však jisté, když to nevyzkoušíte, nezjistíte to. A pokud se dnu hořkosti vyhnete a situace se vrátí ve stejném nebo podobném duchu, vězte, že jste se ještě nenaučili všechno. Proto to prožíváte znovu.

Často je množina žalu uváděna v kontextu ztráty. Je však zapotřebí umět oddělit, o jakou ztrátu konkrétně jde. Největší žal zpravidla pochází z vašeho ega, které trpí ztrátou.

Příklad

Typické újmy ega jsou rozchody v partnerském životě. To, co v člověku většinou trpí, jsou představy a očekávání, které už nebude možné vlivem rozchodu naplnit. Často také trpí osobní komfort, který člověk ztrácí právě s odchodem partnera. Co myslíte, že by se změnilo, kdybyste si na druhé straně uvědomili, že vztah skončil proto, že to, co jste si měli dát, jste si už dali, a nyní je správné, že na každého z vás čeká jiná budoucnost? Taková budoucnost, která vás i toho druhého učiní šťastnějším. Pokud souhlasíte nejen jako projev vašeho vědomí, ale i jako součást vašeho nejhlubšího já, tak to budete druhému přát z celého srdce; to je láska a přátelství.

Na druhé straně se může jednat o ne-egoistický žal provázející ztráty vlivem tragických událostí, o kterých se zde nebudeme rozepisovat, neboť to není předmětem této publikace.

Balónek

Seděl ve smuteční síni a se sklopenou hlavou vzpomínal na Ellie. Svou Ellie. Tu, kterou tolik miloval. V ruce žmoulal provázek od malého modrého balónku a vzpomínal na den, kdy se poprvé potkali. Tehdy měl v ruce taky takový. Dnes si ho vzal pouze kvůli ní. Protože Ellie je zbožňovala. Býval to takový jejich symbol veškerého dobrodružství a snů, které spolu chtěli prožít. Teď už nic z toho nestihnou...

Jak jen se lidé dokáží se ztrátou někoho takového vyrovnat? Carl si povzdechl. Nejspíš si na tu díru v hrudi časem prostě jenom zvyknou. S trhaným výdechem se naposledy rozhlédl po prázdných lavicích a šouravým krokem se rozešel domů. Před vchodem do domu se zamračil a bylo vidět, jak se mu smutek vryl hluboko do tváře. To ona byla jeho domov. A teď jsou všechny ty místnosti tak prázdné.

(film Vzhůru do oblak ⁷⁸)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Lítost

(zkroušenost a žal)

Tato emoce je zažívána jako smutek nad minulými možnostmi, kterých jsme nevyužili, ač byly dostupné, zejména kvůli nenaplněnému očekávání. Lítost má dokonce tendenci nabývat intenzivnějšího charakteru, pokud subjektivně vnímáme dosažení možnosti či alternativy jako reálnější. Případně vnímáme, že jsme dané možnosti nedosáhli jen „o kousek“. V krátkodobém horizontu mají lidé tendenci více litovat toho, co udělali a neměli dělat, než toho, co neudělali, ač mohli. Z dlouhodobého hlediska je tomu naopak. ^{XVII}



XVII STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007.

Měkkost tlapek

Kenai ležel schoulený do klubíčka a vnímal, jak se mu do kožichu zarývá kamenitý povrch skály. Potom, co uslyšel Kodův srdceryvný příběh, jako by mu vše najednou docvaklo a on pochopil. To on zabil Kodovu matku. S bolestí v srdci vydechl a zabořil čumák do tlap. Už si ani nevzpomínal, jaké to je, mít lidské ruce... Znenadání v blízkosti praskla větvička pod tíhou nečekaného návštěvníka. Nemýlil se. Za chvíli měl už totiž Kodu na hřbetě. Ach, neposedné nevinné mládě. Nic neví. Zaslouží si znát pravdu. Musí se dozvědět, že jeho máma už se nevrátí.

„Kodo, mám pro tebe příběh.“

„Opravdu? A o čem?“

„Je to příběh o muži a medvědovi. Ale především je to příběh o netvorovi, který udělal něco tak strašného...“ A Kenai povídal. A čím déle mluvil, tím více se Kodovi z široce otevřených očí řinuly potoky slz.

„Je mi to tak líto, Kodo...“

(film Medvědí bratři ⁷⁹⁾)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....

.....

.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Servilita

(projevy podřízenosti)

Servilita je emocí, pro kterou je typickým projevem podřízenost. Člověk je v této emoci značně konformní a flexibilní i v základních principech a přesvědčeních. Často je tato emoce prožívaná v souvislosti s emoci usmiřování (vyšší množina), neboť je spojená s nezdravým uplatněním pocitu odpovědnosti za něco, co se nestalo a pokud se člověku nedostává adekvátní sebedůvěra a dominance, má tendenci podlézat. Může se ale také stát, že u člověka jsou projevy servility vyvolány extrémně silným či násilným uplatňováním moci (například únos či dlouhotrvající domácí násilí vedoucí k tzv. Stockholmskému syndromu ^{XVIII}).



XVIII Specifická pozitivní emoční i afektivní vazba a závislost oběti (např. rukojmí) na pachateli (např. únosci) vyskytující se též ve vztazích některých vězňů a jejich vyšetřovatelů, pojem se používá od roku 1973, kdy byla přepadena jedna ze stockholmských bank, a tento syndrom byl odborníky u několika rukojmí identifikován.

Samozřejmě, veliteli

Cruchot by se rád zalíbil svému novému nadřízenému a pétanque s kolegy se pro to jeví jako ideální příležitost. Než ale velitel vůbec stačí hodit koulí, Cruchot mu ji sebere a úslužně očistí, aby ji snad při jízdě nebrzdilo nějaké zákeřné smítko nebo zrnko písku. Co když se ale nevídaná brzda vyskytne přímo na dráze? To by mohlo jeho šéfa rozčílit, a kdo by to schytil? Ubohý malý Cruchot! Nerozpakuje se proto pozdržet hru, aby vytrhal z inkriminovaných míst plevel a vlastní rukou dráhu zametl. V nestřežené chvíli ještě odkopne protivníkovu kouli a skloněný běží zpátky za velitelem. Hod je úspěšný a jejich tým rázem vede. Cruchot si dá záležet, aby veliteli náležitě nadšeně a hlasitě pogratuloval.

(film Četník ze Saint Tropez ⁸⁰)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Zoufalství

Apatie

Agonie

(extrémní míra netečnosti a nezájmu)

Apatie je emoce, která je charakteristická vysokou mírou netečnosti, pasivity a lhostejnosti. Apatický člověk nemá zájem o své okolí, nereaguje na podněty na něj působící a postrádá jakoukoliv smysluplnost v aktivitě. Apatie je nejnižší možnou emocí pozorovatelnou v chování člověka. ^{XIX}

Věda našla léky na většinu zla, ale zatím nenašla žádný na nejhorší věc na světě, na apatii.

Helen Keller



Do této množiny patří emoční úrovně, jako jsou zoufalství, beznaděj či agonie. Tato emoční skupina se nemusí týkat jen lidí, kteří dožívají v léčebnách dlouhodobě nemocných či v hospicích. Tyto pocity mohou prožívat i lidé, na které se v dané chvíli naválí velké množství negativních a nepříjemných skutečností. Člověk v takovéto chvíli konfrontuje více, než je ve skutečnosti schopen a než bylo možné ustát s emoční stabilitou a nezdolností. Apatie zpravidla nastává, když člověk ztratí naději.

Střípky diamantu

Ztratit blízkého člověka je vždy těžké. A dnes už to věděla i Jane. Ještě teď si dokáže vybavit, jak ji žádal o ruku. Bylo to tehdy vše jako podle nějakého béčkového romantického filmu. Tehdy se tomu smála. A dnes? Dnes by dala cokoli za možnost vidět jeden z jeho drobných úsměvů. Vlastně by snesla, i kdyby se na ni teď před celým světem rozkřičel. Protože nejhorší je ta vina... Kdyby ho jen nenechala jít pro to auto samotného. Kdyby byla s ním... Možná, že by pak obelstili osud a on by dnes ještě žil. Do minulého týdne ji nikdy dřív nenapadlo, že člověk může mít pouze omezené množství slz. Teď dokáže jen sedět a s prázdným výrazem vnímat všechny ty zástupy smutečně oděných lidí, jež slibují lepší zítřky. Pro ni však svět v tuto chvíli zhasnul všechna světla. A tak jen sedí v rohu místnosti, netečná k okolí, a strnule zírá na prsteníček. Diamanty jsou totiž krásné i v nejhlubším žalu.

(vlastní tvorba: Kateřina Kožíšková ⁸¹)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Zoufalství

(beznaděj a apatie)

Zoufalství je emoce doprovázená pocity beznaděje kvůli bezvýchodnosti situace či neřešitelnosti problému. Subjektivně je zažívána jako výrazně nepříjemná. Častým projevem je také apatie, tedy stav lhostejnosti a netečnosti, kdy člověk kvůli pocitům beznadějnosti neví, jak dál, což jej paralyzuje natolik, že nakonec nedělá nic. Základní tezí prožívané emoce zoufalství není v zásadě to „Jak?“, nýbrž „Proč?“



Ztracená

„Chyťte ji!“ ozve se kdesi za ní, zatímco běží, jak nejrychleji dokáže. Musí to zvládnout sama, bleskne jí hlavou, když míjí řady sedadel. Najednou ji ale někdo popadne, praští s ní o opěrátko a už leží na zemi. Svět se s ní točí, až jí nakonec zmizí před očima. Musí najít svou... Kyle otevře oči a snaží se vybavit, co se stalo. Její muž před několika dny zemřel, uvědomí si a kdesi vevnitř ji píchne. Teď je v letadle, domyslí si, když zachytí zvědavé pohledy dětí z předních sedáček. A ztratila se jí dcera, vzpomene si a žaludek se jí převrátí. Někde tam je úplně sama a potřebuje ji! Jenže o ní na palubě nejsou žádné záznamy a nikdo jí nevěří! „Jak je vám?“ zeptá se starostlivě žena na vedlejším sedadle. Je to terapeutka. Kyle si ale nechce povídat, chce najít svou dceru!

(film Tajemný let ⁸²)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Agonie

(stav nečinnosti a ochromení před smrtí)

Emoce agonie je charakteristická apatií a totálním ochromením člověka. Člověk v agonii je nečinný v tom smyslu, že již nemůže vykonávat jakoukoliv aktivitu. Zpravidla jen leží a postupem času přechází ze života do smrti. Agonie je totiž stavem, který předchází smrti živého organismu. Alternativně se tento emotivní stav může projevovat v drastických přechodových fázích změny osobnosti (například odvykací procesy od návykových látek či závislostního jednání, násilné změny osobnosti v militaristických procesech apod.).



Markova noční můra

Mark má před sebou těžký večer. Ve vzduchu visí klid před bouří. Absták už se blíží a on může jen čekat, než se rozpoutá peklo na zemi. Plíživými kroky se ho zmocňuje neklid. Ticho je drásavé, každý zvuk bolí jako milion jehel a rezonuje celým jeho tělem. Stěny dětského pokoje se nad ním zavírají a houpou s ním ze strany na stranu, až se mu zvedá žaludek. Ale to je teprve začátek. Jeho tělo zachvacuje nekontrolovatelný třas. Přikryje se peřinou, ale nepomáhá to. Zmítá se v posteli jako v rozbouřených vodách, koupe se ve vlastním potu a křečovitě svírá peřinu jako poslední záchranný člun. Kdyby tak mohl usnout, zaspát to všechno, ale kdykoli zavře oči, objeví se jen další děsivý výplod jeho mysli. Snaží se před nimi ukrýt pod peřinu, ale marně. Před sebou samotným se schovat nemůže. Přízraky ho doprovází, kamkoli se hne. Zastavte to někdo! Zaboří hlavu do prostěradla a zatne pěsti. Udělal by cokoli! Cokoli, jen aby to skončilo! Pokojem se rozléhá pláč. Jenže nepatří jemu. Vzhledne. To snad ne! Po stropě leze dítě. Tohle není skutečné, nic z toho se skutečně neděje, Dawn je přece mrtvá, uklidňuje se, ale nepomáhá to. Dítě se zastaví nad ním a pomalu otáčí hlavičkou, až na Markovi spočine vyčítavým pohledem.

(film Trainspotting⁸³)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Somatic set



Nirvána

Blaženost

Láska

Něha

Porozumění

Akceptace

Odpuštění

Rozvernost

Zapálenost **Nadšení** *Euforie*

Zábava/pozitivizmus **Radost** *Pozitivizmus*

Atraktivnost **Zájem** *Dychtivost/zanícenost*

Rozvážnost **Racionalita** *Zdrženlivost*

Neochota **Nuda** *Otrávenost*

Hostilita **Negativismus** *Silná opozice*

Rozlada/mrzutost **Hněv** *Naštvanost/rozeštvanost*

Agrese **Vztek** *Amok*

Ironizování **Skryté nepřátelství** *Cynismus*

Úzkost **Strach** *Fobie*

Ústupky **Obavy** *Usmiřování*

Litost **Žal** *Servilita*

Zoufalství **Apatie** *Agonie*

Pýcha

Chtíč

Stud

Přítěž

Vina

Zrada

Zmatek



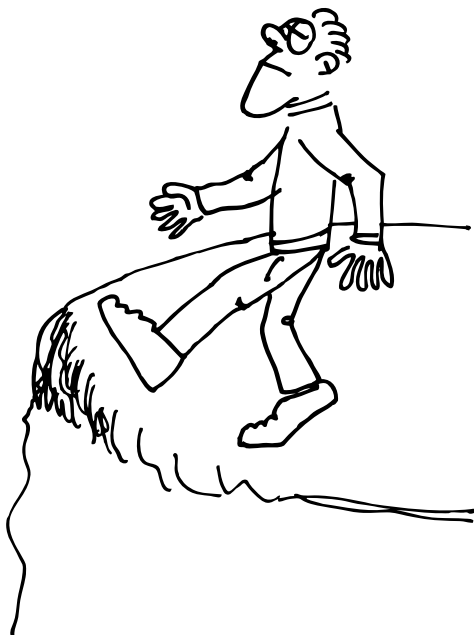
Pýcha

(povýšenost a namyšlenost)

Pýcha je emoce projevující se jako povýšenost, arogance či tendence k vychloubání. Pyšný člověk má na základě své vysoké sebelásky o sobě lepší mínění, než je přiměřené, a domnívá se, že on sám je lepší než ostatní. Je hezčí, chytřejší, schopnější. Tato emoce se tedy často projevuje navenek jako namyšlenost a povyšování se nad druhé lidi.

Bohatství a postavení plodí pýchu, pýcha vyvolává pohromu.

Lao-c'



Nedělám chyby

Počítač na prezentaci pozdraví. Pozdravil včera i předečím, tudíž na prezentaci řekne divákům „Dobrý den.“ taky. Světla označující únikové východy budou vypnutá i za cenu velmi vysoké pokuty, prostě se to zařídí. Algoritmem radši spočítal pravděpodobnost, kdo všechno by mohl být otcem jeho dcery, než aby si přiznal, že krevní testy byly pravdivé a je jím on sám. Je cílevědomý, pyšný a podle svého názoru i neomylný. Pokud se Steve rozhodne, že systém bude uzavřený, taky takový bude, protože tak je to správně. Protože jeho názory jsou vždy správné. Nepřipustil si, že by podle magazínu Time nemohl být mužem roku?

(film Steve Jobs ⁸⁴)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Chtíč

(intenzivní touha)

Chtíč je extrémní touhou něco získat a ovládat, ať už se jedná o lidi či věci. Chtivý člověk je hnán touto touhou, která jej často vede k destruktivnímu chování a jednání vzhledem k jeho okolí. Tento člověk jde totiž za tím, co chce, a to bez respektu a ohledu na ostatní. Sám si je také moc dobře vědom, co je objektem jeho touhy. Ví, co chce, a tomu, aby toho dosáhl, je ochoten obětovat mnohé. Reálným projevem tohoto somatického emotivního stavu je potřeba vlastnit a ovládat (typickou situací této somatizace je prostituce z pohledu zákazníka; tedy jakákoliv absence citu, jen naplnění potřeby formou manifestu sobectví a disrespektu).

Co dělá a vždy bude dělat z tohoto světa slzavé údolí, je nenasytná chtivost lidstva.

Voltaire



Něco znamenat

„Pojedu do Vídně, máti,“ prohlásí mladý Adolf odhodlaně. „Chci vidět operu, chci studovat na akademii...“ „Tak daleko od domova“, zděsí se matka. Ale Hitler chce do velkého světa za každou cenu. Už si všechno naplánoval a matka ho i přes své chatrné zdraví v ambicích podporuje. Celým svým srdcem věří, že její dítě bude jednou něco znamenat. Bude slavným umělcem. „Vaše postavy jsou jako domy, není v nich život,“ hatí mu plány odborník a Adolf zklamaně odchází. Odmítnutí ho ale neporazí. Dnes musí sice přespávat s chudinou a roztrhaný kabát mu moc parády nenadělá, jednou ale bude jeho jméno znát celý svět. Domů se nevrátí, musí směřovat výš. Do války! To je příležitost ke společenskému růstu. Smrt je riziko, které je ochoten nést.

(film Hitler: Vzestup zla⁸⁵)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Stud

(ostych a zahanbení)

Prožitky studu jsou spojovány se sociálními situacemi. Stud pociťujeme v případech, kdy je na nás zaměřena pozornost druhých, jsme hodnoceni či je narušeno naše soukromí a nejsme schopni tuto skutečnost mít pod kontrolou. Nikdy ho tedy nepociťujeme, když jsme sami. Bývá zažíván jako rozpačky či zahanbení a je spojen s negativním emočním prožíváním. Může nabývat také podoby ostychu, kdy se stydíme vstoupit do nějaké sociální situace či ukázat druhým něco ze svého soukromí, co nechceme, aby druzí věděli. Stud bývá doprovázen tělesnými ukazateli, jako zčervenání tváří, zvýšení tepové frekvence či pocit sucha v ústech. Prožitky studu se také nemusejí týkat jen nás samotných, ale můžeme pociťovat stud i za jiného člověka.^{xx}

Nejhorší stud je stud za šetrnost či chudobu.

Titus Livius



Všem pro smích

Bridget se rozloučila s přítelem a v dobré náladě se vydala na místo setkání. Stahuje ji sice nepohodlné prádlo, z pozadí jí čouhá chomáček bílých chlupů a její hlavu zdobí pár zaječích oušek, je ale vystrojená na zvláštní příležitost, a spíše než ona sama jí tak dělá starost představa tetiček v síťovaných silonkách a chlípných strýčků v kostýmech farářů. V tu chvíli ovšem ještě netuší, že ji za pár sekund celé široké osazenstvo přivítá ve svátečním ustrojení a na jejích obnažených křivkách spočinou pohledy všech přítomných. Ženy si zakrývají ústa, muži se potměšile uculují. „To snad ne... Tak jen já jsem tu dneska všem pro smích“, zhrozí se Bridget, zatímco její ruce bezděčně směřují k hrudníku, aby zakryly odhalený dekolt. Nejradši by se něčím přikryla, někam schovala nebo utekla. Daleko, daleko odtud.

(film Deník Bridget Jonesové ⁸⁶)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Přítěž

(prožitek nadbytečnosti)

Tato emoce je zažívána jako pocit nadbytečnosti, a to v tom smyslu, že jsme pro někoho zátěží, tedy někoho nadměrně zatěžujeme. Přítěž může být i výsledkem nepřírozeného závislostního vztahu, kdy jeden aktér vztahu je nadměrně závislý na tom druhém (zde se ale nejedná o závislost přirozenou jako například vztah mezi dítětem a rodičem). Přítěž je subjektivně prožívána jako velmi nepříjemný pocit často vedoucí k tendenci utéct z dané situace či opustit prostor.

**Nástroje naší mysli se stávají přítěží, když prostředí,
pro které byly nezbytné, již neexistuje.**

Henri Bergson



Přítěž

Jana ležela na posteli a tiskla k sobě plyšového pejska, kterého dostala na své 18. narozeniny. Byla to připomínka toho, že dětství už je minulostí. Jenže ona na dospělost nebyla připravená. Nikdo ji nevaroval, že „být dospělý“ znamená platit účty a obcházet úřady. Tohle se ve škole neučili. Už dva roky se hledá. Zkouší všemožné brigády a doufá, že jednou se to změní a ona bude vědět, co má dělat. Že bude konečně vědět, kdo je. Ale teď? V každém pohledu své matky cítí, že pro ni znamená jen přítěž. Jen stravníka, který by už přece dávno měl roztáhnout křídla a opustit hnízdo. Jenže Jana ještě není připravená... Přitiskla pejska blíž k srdci a schoulila se do klubička. Nesnáší ten pocit bezradnosti. Ona přece nikdy nechtěla být na obtíž.

(vlastní tvorba: Kateřina Kožíšková⁸⁷)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Vina

(silný vnitřní pocit provinění)

Vina je silným pocitem provinění, kdy si člověk uvědomuje svoji zodpovědnost za chybu či situaci (ať už se jedná o domnělou či reálnou zodpovědnost), kterou způsobil. Člověk zažívající emoci viny má pocit, že porušil nějaký morální standard nebo určité pravidlo chování, které mohlo být jeho, případně bylo očekáváno okolním prostředím. S vinou se také často pojí výčitky svědomí, ve kterých člověk stále dokola uvažuje o dopadech svého provinění.

**Vina je rakovina. Vina tě spoutá, mučí a zničí tě jako člověka.
Je to černá zeď. Je to zloděj.**

Dave Grohl



Smrtící chapadla

Muž křečovitě svíral sluchátko telefonu. „Potřebuji sanitku. Jde o sebevraždu.“

„Kdo je oběť?“

Hlas se mu třásl a potlačované vzlyky zbarvily jeho hlas k nepoznání.

„Já.“

Záblesky vzpomínek ho pronásledovaly jako hladoví psi. Bylo to jako zaseknutá páska. Znovu a znovu se mu vybavoval zvuk kvílejících pneumatik, ničivá síla nárazu, tříštící se sklo, křik a ten všudypřítomný pach krve, rez a sůl všude kolem. Kvůli jeho nepozornosti přišlo o život sedm lidí... Ta jména se mu vypálila do duše a odmítala odejít. Zůstávala v temných zákoutích jeho mysli a s tíživou pravidelností se mu neustále připomínala. Sebetrýzeň, vina, přehrávání vzpomínek – to jsou nevyzpytatelné krvelačné bestie. Dokáží totiž otrávit tělo i mysl a zanechat nenapravitelné škody.

Muž se zadíval na dveře koupelny.

Je načase splatit dluh.

(film Sedm životů⁸⁸)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....

.....

.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Zrada

(záměrné porušení slibu)

Zrada je vědomým porušením důvěry druhého člověka, které zahrnuje konání proti někomu nebo něčemu. Zrada ve smyslu, když někdo zradí nás samotné, je subjektivně zažívána jako pocit křivdy či ublížení, který může být doprovázen vztekem či smutkem z narušení vztahu s druhým člověkem. Zrada ve smyslu naší pohnutky někoho vědomě zradit pak může být zažívána jako provinění.

Zrady i nevěry pocházejí většinou ze slabosti, ne ze záměru.

François de La Rochefoucauld



Zrazené srdce

Pohlédl jsem do známých očí a viděl neznámé. Nebo to bylo naopak? Měl to být jen další z nich, jeden z mnoha nepřátel, ale nebyl. Pro mě ne. Věřil jsem mu. Spoléhal jsem na něj. A on... Jak jen mohl? Tou pomocnou rukou, kterou jsi přislíbil, jsi mi teď vrazil kudlu do zad. Proč? Co tě vedlo k tomu, aby ses postavil proti mně a stanul po boku toho zatraceného... Je toho hodně, co bych ti asi mohl říct, a přesto nenacházím slov. Měl bych zuřit. Měl bych řvát. Měl bych tě ztrestat za tak proradný čin. Ano, asi bych měl. Jenže já nic takového necítím. Jen prázdko. Prázdko, které naplňovalo mou duši, až přeteklo přes okraj. Jen se podívej. V téhle slze se odráží tvá zrada. Srazil jsi mě na kolena, a vůbec jsi k tomu nepotřeboval meč. Dostal jsi mě na samé dno. Tak mi pověz, jsi teď spokojený?

(film Statečné srdce ⁸⁹)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Zmatek

(nejvyšší forma nejistoty a chaosu)

Zmatek je emoce, při které dochází ke ztrátě harmonie, struktury či řádu. Zmatek je absolutním chaosem, který doprovází velká míra nejistoty. Při zažívání této emoce člověk ztrácí kontrolu nad situací, kterou zažívá. Zmatek se může týkat vlastních hodnot, přesvědčení či potřeb, které se vlivem dané situace stávají chaotickými a nejasnými. Při zažívání zmatku člověk prožívá údiv a nepochopení, situace je pro něj nejistá, neví, co má čekat či jak se zachovat. Nejčastější prožitek somatické emoce zmatku nastává, když člověk jedná proti svému hodnotovému řádu, čímž často dochází k následnému odpojení od hodnot a je zapotřebí provést restoraci kognitivních map.^{XXI}

Nevzdáte-li se starých způsobů myšlení, váš život bude plný bolesti, zmatku a šílenství.

Eckhart Tolle



XXI

Jsou to vnitřní obrazy již poznané skutečnosti, sloužící k lepšímu zorientování se v nastalé situaci a zvýšení schopnosti rychle a adekvátně reagovat, autor byl americký psycholog, hlavní představitel nebehaviorismu Edward C. Tolman.

S bláznem nejde vyjednávat

Všechno je připravené. Tom sedí v autě, peníze leží na zadním sedadle. Stále ho ale trápí jedna otázka: Když únoscům zaplatí, má jistotu, že syna pustí? Možná se plete, ale... Otočí volantem a zamíří do televizního studia. Kamery běží a Tomův obličej se objevuje v živém vysílání. Stále si svým plánem není jistý, už ale nemá čas na rozmyšlenou. „Ty prachy nikdy neuvidíš,“ vzkazuje únosci. Manželka a poradci jeho vystoupení s hrůzou sledují. Jak se životem syna může tak chladnokrevně hazardovat? Také Tomem zmítají pochybnosti. Neriskuje zbytečně? Jak se bude po zbytek života cítit, jestli ho zabijí? Přesto sebere odvahu a trvá na svém. To únosce rozzuří k nepřičetnosti. Někde tam s ním je jeho Sean. Určitě se rozhodl správně?

(film Výkupné⁹⁰)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....
.....
.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....
.....
.....

Jak tuto emoci co nejlépe zvládnout a dostat se z ní?

.....
.....
.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Mind set



Nirvána
Blaženost
Láska
Něha
Porozumění
Akceptace
Odpuštění
Rozvernost

Zapálenost **Naděšení** *Euforie*

Zábava/pozitivizmus **Radost** *Pozitivismus*

Atraktivnost **Zájem** *Dychtivost/zanícenost*

Rozvážnost **Racionalita** *Zdrženlivost*

Neochota **Nuda** *Otrávenost*

Hostilita **Negativismus** *Sílná opozice*

Rozlada/mrzutost **Hněv** *Naštvanost/rozeštvanost*

Agrese **Vztek** *Amok*

Ironizování **Skryté nepřátelství** *Cynismus*

Úzkost **Strach** *Fobie*

Ústupky **Obavy** *Usmiřování*

Litost **Žal** *Servilita*

Zoufalství **Apatie** *Agonie*

Pýcha
Chtíč
Stud
Přítěž
Vina
Zrada
Zmatek



Rozvernost

(radostná rozpustilost)

Rozvernost je emocí rozpustilosti. Typickým projevem je hravost a nadšení z vykonávané aktivity. Člověk s touto emocí zažívá zábavu (baví jej to, co dělá). Subjektivně je tedy rozvernost prožívána jako příjemná emoce. Rozvernost je absolutní nehraný pozitivismus a optimismus. Typicky je rozvernost prožívána během jakékoliv aktivity, která je vámi pojatá jako hraní velmi zábavné hry, kdy se člověk dostane do tzv. flow a ztratí pojem o čase a i o svých fyziologických potřebách (spánek, potrava apod.).

Proto se pořádají slavnosti a rozvernosti, aby se náš duch nejrůznějšími způsoby zotavil z únavy a zbavil se skleslosti a stesků.

Periklés



Nulová pravidla

U Pippi je to senzační. Můžete dělat všechno, co se doma nesmí. Dovolila by vám snad maminka skákat po gauči, lézt na parapety nebo třeba viset za nohy na lustru? No vidíte... Ve vile Vilekule platí jiná pravidla. A to taková, že tady žádná pravidla prostě neexistují. A děti se toho drží do puntíku přesně. A tak dál skotačí po nábytku – Pippi totiž tuhle hru pojmenovala „Nedotýkej se podlahy“ a pravidla se přece dodržovat musí. Navíc když bezbřehá dětská představivost pokryla zem žhnoucí lávou nebo oceánem plným krvežiznivých žraloků. Nemohly se toho pocitu nabažit. Úsměv od ucha k uchu a hlavy plné jiskřivé fantazie, která neměla meze. Je nádherné být dítětem, protože věříte, že dokážete naprosto cokoli. Vše je dovoleno a vám je otevřen celý svět.

(film Pippi dlouhá punčocha ⁹¹)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

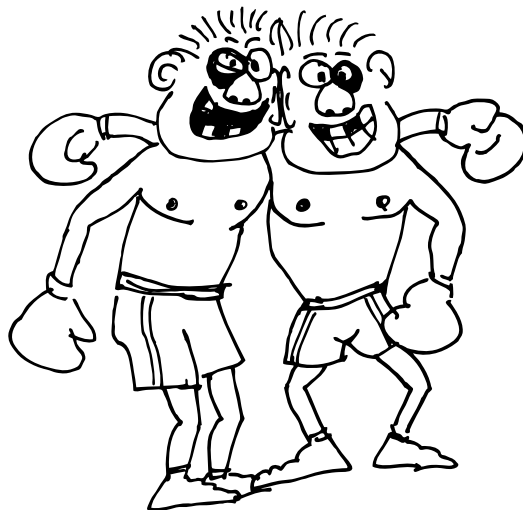
Odpuštění

(ukončení prožitku viny, zrady či křivdy)

Odpuštění je emocí, která redukuje vnitřní negativní pocity viny, zrady či křivdy. Může se tedy jednat o odpuštění sobě samému (redukce pocitu viny) nebo druhému člověku (redukce pocitu zrady či křivdy). Odpuštění sobě je proces odstranění pocitu viny, který vznikl bez ohledu na oprávněnost a spravedlnost. Odpuštění druhému je proces vedoucí k odstranění pocitu křivdy, který vznikl zradou nebo porušením závazku. Odpuštění je vyřešením prožívaného napětí doprovázené prožitkem úlevy. Emoce odpuštění je subjektivně zažívána jako osvobozující pocit. Proces odpuštění lze provádět i bez přítomnosti osoby, která byla či je v situaci zapojena. Odpuštění je procesem narovnávacím emoční zátěž pocházející z minulosti bez ohledu na to, jak je vzdálená.

Odpuštění je vůně, jíž fialka potřísní botu, která ji rozdrtila.

Mark Twain



Psaní

Poručík Dan seděl v kolečkovém křesle a s požitkářsky přivřenými očima kouřil doutník. Pach mořské soli a rybiny zalézal pod kůži, a tak jen sledoval proplouvající loď a čekal. Dříve čekával na smrt, a protože nepřicházela, snažil se jí jít naproti. A tak utápěl svůj vztek a sebelítost v litrech rumu, šňupal vše, co mu přišlo pod ruku, a zahazoval se s kdejakou holkou, která postávala na chodníku. Jenže ono to nepomohlo. Stále byl zahořklý, zraněný a sám. Protože on měl přece svůj osud! Měl zemřít se svými muži ve válce, a ne být zachráněn tím přerostlým děckem... Jenže roky ubíhaly a jemu to nakonec došlo – všechno se děje z nějakého důvodu. A on teď musí jít tomu svému naproti. Poručík Dan se usmál a zamával. V ruce dopis podepsaný kapitánem Forrestem Gumpem. Odpuštění je totiž na duši ten nejlepší balzám.

(film Forrest Gump ⁹²)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

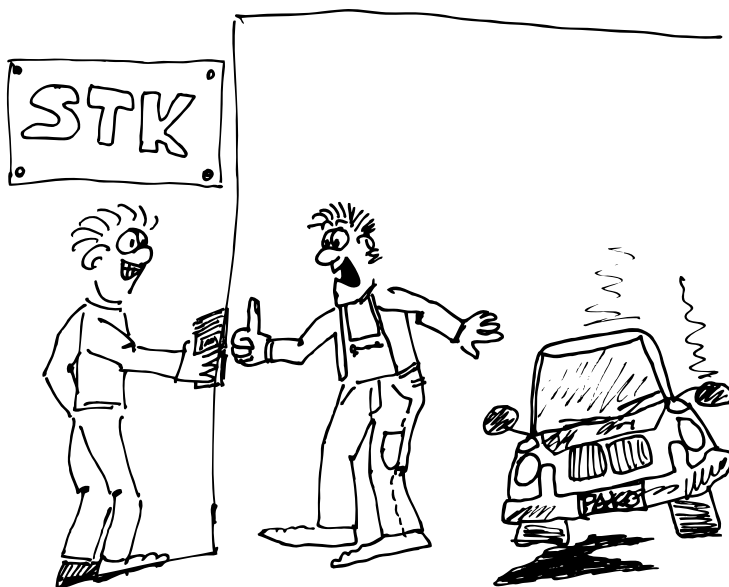
Akceptace

(bezvýhradné přijetí toho, co se děje)

Akceptace je přijetí reality takové, jaká je. Je to bezvýhradné uznání skutečnosti a přístup ve smyslu „Vše dopadne tak, jak má“. Člověk s touto emocí přistupuje ke světu otevřeně s vírou, že co se má stát, stane se. Nemá tedy tendenci stěžovat si na svoji životní situaci, k problémům se staví čelem a spíše je řeší, než aby sám sebe litoval, že je obětí svého osudu. Akceptační stav je určen absencí obav z budoucnosti, dále je prostý jakýchkoliv negativních úvah.

**Buď laskavý, buď vším pochopením,
neboť každá lidská bytost je nucena bojovat sama se sebou.**

Sri Chinmoy



Co přinese příboj

Netečně zíral na cestu před sebou. V hlavě milion vířících myšlenek, které nebyl schopný seřadit. A jediné, co si plně uvědomoval, byl déšť bubnující na střechu auta a vzdálené volání jeho jména. Počkat, cože? Rychle se podíval do zpětného zrcátka a tam ji uviděl – běžela za ním! Okamžitě dupl na brzdu. Vyskočil z auta a přitiskl si její deštěm prokřehlé tělo na hrud'. Líbali se s takovou zoufalostí, až nebylo poznat, kde končí jeden a začíná druhý... Pak společně nastoupili do auta. Tam se na ni dlouze zadíval a v tu chvíli jako by mu všechno docvaklo na správné místo. Musí ji nechat jít. Protože čas na nikoho nečeká. A on chce, aby byla šťastná. Přes obličej se mu rozlil úsměv.

„Musíš jít domů.“ Ona odchází a je šťastnější. Cítí se volná, svobodná. Jako by jí spadl kámen ze srdce.

A i on ví, co musí udělat. Musí dýchat. Protože zítra vyjde slunce a kdo ví, co přinese příboj.

(film Trosečník⁹³)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....

.....

.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

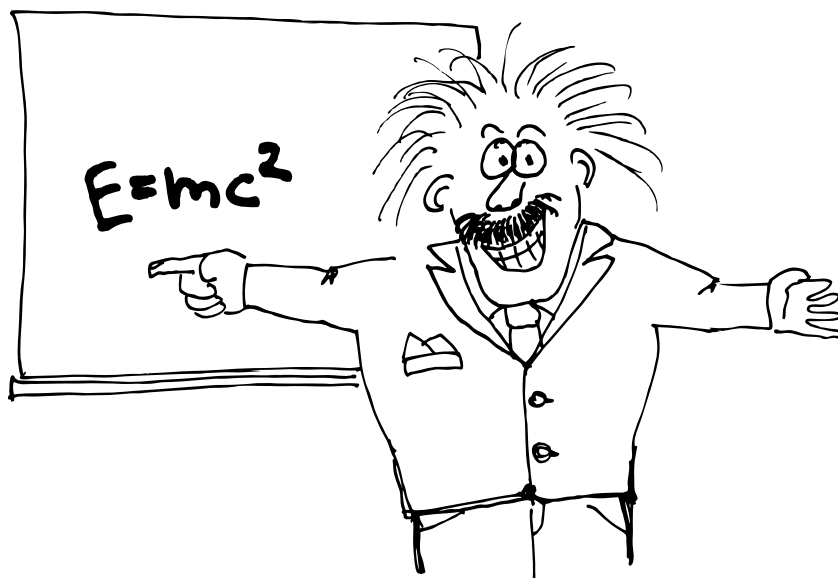
Porozumění

(skutečné pochopení okolí)

Porozumění je emoce spočívající v naprostém a autentickém pochopení svého okolí. Jedná se o nejvyšší míru souladu mezi tím, co druhý vyjadřuje, a tím, co člověk s touto emocí vnímá. Ten, kdo tuto emoci zažívá, plně rozumí druhému člověku bez jakéhokoliv kritického hodnocení a vnímá každou osobu na totožné úrovni, aniž by měl potřebu kategorizovat druhé osoby podle jakéhokoliv žebříčku kritérií. Porozumění je stav typický absencí jakýchkoliv limitujících přesvědčení spojených jak se sebou samým, tak i s ostatními.

Mír nemůže být držen násilím, může jej být dosaženo pouze porozuměním.

Albert Einstein



Puzzle

Nick stál na ulici a přemýšlel o tom, co to vlastně právě udělal. Nebo spíš – co neudělal. Normálně by totiž neváhal a s elegancí by se Darcy vmanévroval do ložnice. Jenže od té chvíle, co slyší jejich myšlenky, se jeho vnímání žen změnilo. Dříve pro něj znamenaly převážně krásnou hmotu, kterou dokázal úsměvem a lichotkami vmanipulovat, kam chtěl. Víc ho nezajímalo. Jenže čím více času trávil v jejich myšlenkách, tím více si uvědomoval, že se celou tu dobu mýlil. Byl hlupák. Chamtivý a šovinistický hlupák. Ženy totiž nikdy nepodrazí toho, na kom jim záleží. Ony myslí jinak. Právě proto se k sobě ženy a muži tolik hodí. Jsou jako dva rovnocenné dílky skládačky... To prozření ho zbavilo slov. A tak jen stál a díval se, jak se světla taxíku vzdalovala, až nakonec zmizela za rohem ulice.

(film Po čem ženy touží⁹⁴)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

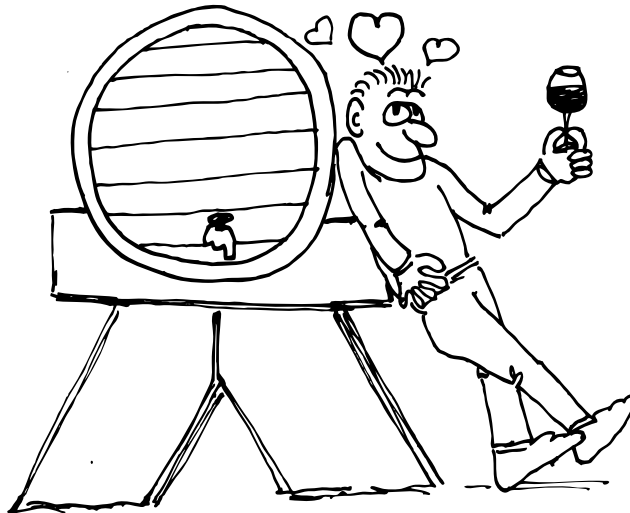
Něha

(hloubka v intimních vztazích)

Něha je emoce, která souvisí se vztahy s blízkými lidmi. Jedná se o prožitek hluboké otevřenosti ke druhému, týká se tedy spíše hloubky citové vazby než její šíře. Něha je láskyplným vyjadřováním náklonnosti skrze otevřené vstupování do vztahu s druhým člověkem. Něha je extrémně intenzivní citový prožitek velmi silné hloubky, právě proto patřívá zpravidla osobám v přímé blízkosti člověka. Zřeknutí se emočního mind setu něhy je typické pro vyhrazený klerikální proces probíhající v semináři jako jeden z důkazů oddanosti Bohu.

Nejtěžší obětí, kterou jsem po celý život přinášel, bylo dobrovolné zřeknutí se něhy. Když se člověk stává mnichem, skládá tři sliby. Slib poslušnosti a chudoby pro mne nebyly až tak obtížné. Nejbolestnější jsem ale prožíval slib čistoty, jehož důsledkem je zřeknutí se něhy.

Abbé Pierre



MAX

8. únor 2016. Chladný měsíc. Mírně zastíněná místnost, aby byla co nejméně rušena. Ona, žena mého života. Ta, která mi řekla ano v náš posvátný den, v den naší svatby. A tam, v Denisových sadech, jsme si také slíbili vše v dobrém i zlém. A teď jsme společně v nemocniční místnosti, která má stěny poseté kachličkami nevlídně bílé barvy. Mírně cítím závan dezinfekce, ale čerstvý a chladný vánek z pootevřeného okna mě z přemýšlení, jak často tady uklízejí, ihned vytrhává. Ani nevím, zda jsem se na tento den těšil, či nikoliv. Vše proběhlo tak rychle. Převléct se, podržet tohle a tamto, odpovědět na několik dotazů, předat papíry a šup, šup, už jsem s Dášou na porodním sále. Vše probíhá relativně v pořádku a rychle. A najednou to přišlo. Pláč. Dětský pláč. Během dalších několika vteřin se mi zastavil čas. Tunelové vidění. Během chvilky už jsem držel zavinutý uzlíček. Opatrnost mi nedovolila se ani pohnout. Slzy jsem měl na krajíčku a tiše jsem šeptal: „Vítáme tě na světě, Maxi“.

(vlastní příběh: Petr Pacher ⁹⁵)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....

.....

.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

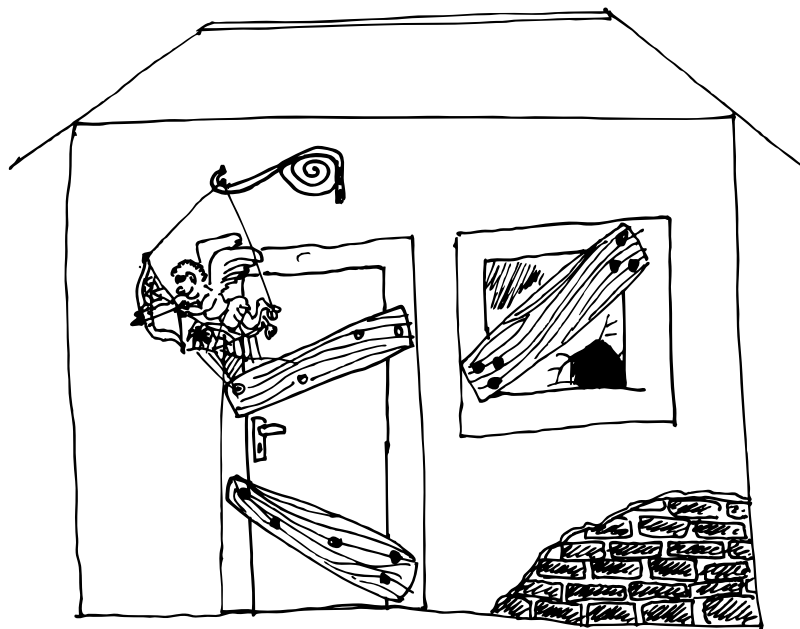
Láska

(vřelost ve vztazích)

Láska je emoce intenzivní kladné citové náklonnosti a osobního zaujetí ve vztahu k druhému člověku. Jedná se o hlubokou vřelost, srdečnost a upřímnost ve vztazích k lidem. Je dlouhodobým citem, který se projevuje tendencí být milované osobě nablízku, chtít její dobro a spokojenost. Láska je zažívána jako příjemná emoce a vyjadřuje šířku citové vazby. Je to vřelý pocit velké šíře a může zásadně pozitivně ovlivňovat vztahy s větším okruhem lidí.

Každý může být šťastný. I ten nejmenší člověk může mít svou píseň díky.

Indiánské přísloví



Misionářka lásky

Zasvětila svůj život Bohu a pomoci druhým. Matka Tereza se pro nás stala synonymem obětavosti, dobrosrdečnosti, dobrých skutků a pomáhání lidem okolo. Byla to nenápadná žena s velkým srdcem. Otevřela kolem šestiset center pro chudé ve stovacetitřech zemích světa, kde jim měla být poskytnuta pomoc. Snažila se každému dát lásku a očekávala od lidí, že oni se budou snažit o totéž. Prohlašovala, že by lidé měli milovat tak moc, až je to bude bolet, a tuto lásku by měli vkládat ne do slov, ale do skutků. Založila sesterstvo „Misionářky lásky“, které mělo dále nést její poselství. Po její smrti svět truchlil, vlajky byly spuštěné. Než bylo její tělo pohřbeno, davy lidí jí přišly vzdát hold a po čase byla i blahoslavena.

(vlastní tvorba: Kateřina Kožíšková⁹⁶)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Blaženost

(extrémní prožitek štěstí)

Blaženost je výrazně příjemný prožitek absolutního štěstí. Je to extrémní míra štěstí, která není naší každodenní zkušeností, nýbrž se vyskytuje jen zřídka a u málokoho.

**Duchovní blaženost je pravý základ lidského života,
neboť život byl stvořen kvůli štěstí, ne kvůli starosti,
k radosti, nikoli k zármutku.**

Abdu'l-Bahá



Pableskování

Stál uprostřed místnosti a nevěřil svým očím. Dopadající paprsky světla se mu odrážely od pokožky a vytvářely tak mihotavou záři, která kolem něj pableskovala v duhových obrazcích. Natočil hlavu na stranu a nastavil jí tvář. Cítil, jak se mu po těle rozlil hřejivý pocit, který bylo jen těžké popsat slovy. S jemným úsměvem se otočil na Molly. Ta na něj upírala zrak a on v jejích očích viděl všechnu tu něhu a lásku, která jeho srdce naplňovala až po okraj. Pomalu se přiblížil a ukradl si poslední polibek. „Je to zvláštní, Molly. Ta láska zůstává tady s tebou.“ Pohládl ji po tváři a pomalým krokem začal odcházet vstříc světlu. „Na shledanou.“ Poté se naposledy otočil a s úsměvem a klidem v srdci se nechal tou září obklopit, až v ní nakonec dočista zmizel. I když s námi už není, nikdy vlastně neodešel. Jen jeho duše došla naplnění.

(film Duch⁹⁷)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

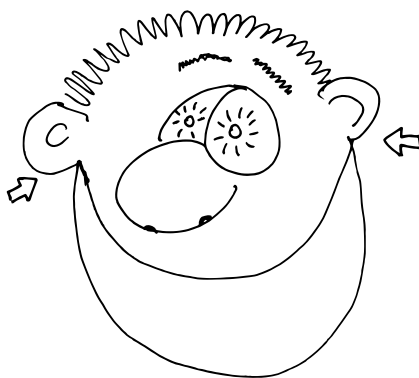
Nirvána

(absolutní klid a blaženost)

Nirvána je stavem nejvyšší míry klidu a blaženosti, jako taková je absolutní formou osvícení zmiňovanou v buddhismu. Zahrnuje stavy splynutí člověka s okolním světem a s vesmírem. Dosažení tohoto emočního stavu je spojeno s velmi intenzivní prací na své psychické a fyzické integritě.

Uctívání Velké Záhady se odehrávalo v tichu, v samotě, zbavené všeho sobectví. Odehrávalo se v tichu, protože jakákoliv řeč je nevyhnutelně chabá a nedokonalá. Odehrávalo se v samotě, protože věřili, že je nám blíž, pokud jsme sami. Podle nás byli všichni lidé stvořeni jako synové a stojí vzpřímeně s vědomím svého původu. Hluboko věřili v ticho – známku dokonalé rovnováhy. Ticho je absolutní vyrovnanost a rovnováha těla, mysli a duše. Člověk, který si uchová své já, je vždycky klidný a neotřesený existenčními bouřemi. Pokud se ho zeptáte: „Co je ticho?“, Odpoví: „Je to Velká Záhada! Svaté ticho je Jeho hlas! „Když se ho zeptáte:“ Jaké jsou plody ticha? „, Řekne:“ Je to sebeovládání, skutečná odvaha nebo schopnost snášet utrpení, trpělivost, důstojnost a úcta. Ticho je úhelný kámen charakteru.

Ohiyesa



Splynutí

Daniel se v nehmotné podobě procházel po nemocniční místnosti a sledoval, jak se ho jeho tým snaží zachránit. Natočil hlavu na stranu a zadíval se na své smrtelné tělo. Bylo... rozbité. A na světě neexistoval nikdo, kdo by to dokázal změnit. A on už je připravený jít dál. Musí jim vysvětlit, ať ho nechají jít. Došel k O'Neillovi a jemně se dotkl jeho vědomí. „Nevzdávám to, věř mi. Takhle mohu dokázat víc – chci to tak. Už musím jít, ale všechno bude dobré.“ V místnosti bylo ticho, které rušilo jen pípání nemocničních přístrojů, ale Daniel nebyl vystrašený. Věděl, že smrtí nic nekončí. Najednou se místností rozlilo světlo a on pocítil absolutní klid. Jakoby se mohl dotknout existence každé živé bytosti, každé rostliny... Daniel se usmál a vyrazil k hvězdné bráně. Tam se zastavil a s posledním výdechem splynul s celým vesmírem.

(seriál Hvězdná brána ⁹⁸)

Vzpomeňte si na situaci, ve které jste zažívali právě tuto emoci. Vypište si prosím, jak tato situace probíhala.

.....
.....
.....

Jak tato emoce ovlivnila vaše další chování?

.....

.....

.....

K čemu to vedlo (pokud jste nebyli sami, jak to ovlivnilo ostatní)?

.....

.....

.....

Jak si tuto emoci uchovat, podpořit ji, sdílet ji s ostatními?

.....

.....

.....

Máte-li pocit, že byste s vašimi emocemi chtěli více/lépe vědomě pracovat, neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Inspirace na závěr

Jeden večer vzal starý indián svého vnuka a vyprávěl mu o bitvě, která probíhá v nitru každého člověka.

Řekl mu: „Synku, ta bitva v každém z nás je mezi dvěma vlky. Jeden je špatný. Je to vztek, závist, žárlivost, sobectví, hrubost, sebelítost, faleš, namyšlenost a přehnané ego. Ten druhý je dobrý. Je to radost, láska, naděje, vyrovnanost, skromnost, laskavost, empatie, štědrost, věrnost a důvěra.“

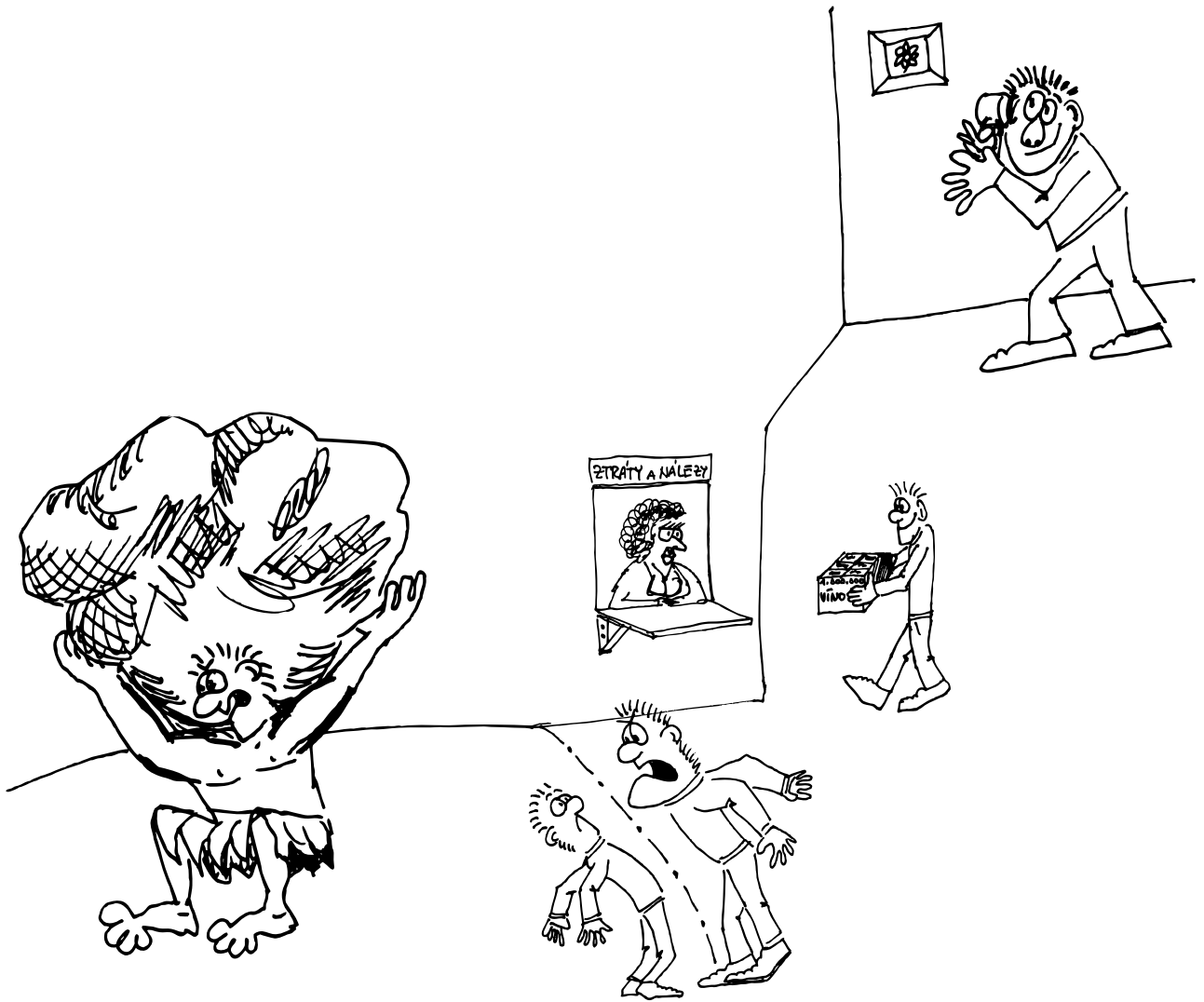
Vnuk o tom všem přemýšlel a po chvíli se zeptal:

„A který vlk vyhraje?“

Starý indián odpověděl:

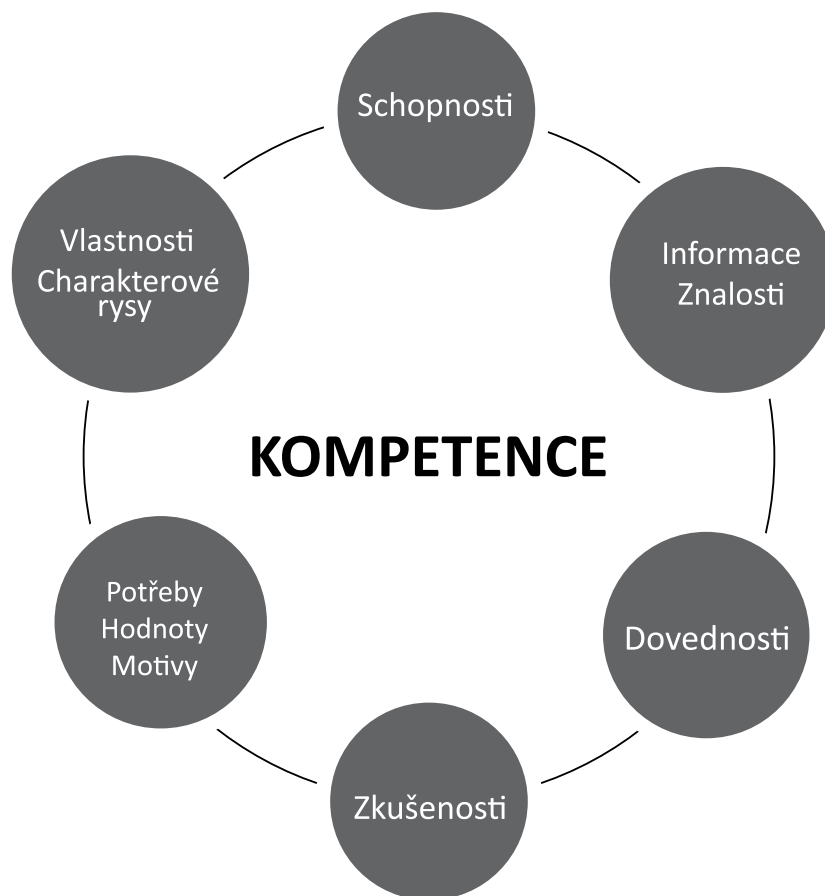
„Ten, kterého krmíš.“

KOMPETENCE



Kompetence

Pod pojmem kompetence si prosím představte způsobilost. Jedná se o velmi komplexní pojem, který představuje kombinaci hned několika pojmů a významů. Následující obrázek vám umožní lépe pochopit jednotlivé souvislosti. V této kapitole i ve hře Get2KnowMe® samotné se z hlediska kompetencí věnujeme výhradně oblasti psychologie práce, organizace a řízení.



Schopnosti

Každý člověk se narodí s vrozenými schopnostmi, tedy určitými „předpoklady“ pro vykonávání věcí v životě. Schopnosti jako pojem tedy představují vrozenou část vašeho já. Některé z nich se v životě příliš nemění, jako například schopnost myslet (pokud tedy nedojde k nějakému onemocnění, traumatu či užívání léčiv, která myšlení ovlivňují), a jiné podléhají přirozené změně, jako například schopnost vidět, která se stárnutím může zhoršovat, neboť dochází k opotřebení orgánu zraku. Schopnost jako taková má několik stupňů:

- a. **předpoklad** je tím základním a nejnižším (např. pro pohyblivost nebo myšlení – lze měřit jako míru intelektu)
- b. vyšším stupněm schopnosti je **nadání** (např. pro kreslení)
- c. nejvyšším stupněm schopnosti je pak **talent** (člověk se může narodit s talentem např. na matematiku nebo s pohybovým talentem)

Je důležité uvědomit si, jaké máte předpoklady, jaké nadání, či dokonce talent. Díky tomuto uvědomění můžete dané schopnosti správným způsobem rozvíjet, naopak neplýtvat časem v oblastech, kde nemáte talent ani nadání, a dosáhnout tak nejlepších možných výsledků, jako se to podařilo např. Jaromíru Jágrovi, který svůj nesmírný talent podpořil celoživotním tréninkem a díky tomu se dostal na špičku.

Informace a znalosti

V průběhu života získává člověk spoustu informací. Jejich získávání je mimo jiné závislé například na schopnosti paměti, neboť paměť představuje klíčový proces pro uchování informací. Informace však nejsou znalosti, představují totiž pouze encyklopedickou paměť. Z informace sestává znalost teprve ve chvíli, kdy daná informace přináší konkrétní a žádoucí užitek. Tedy smyslem informací má být právě jejich užitečnost a využitelnost. Informace bez smyslu a využití pak může sloužit třeba jen k tomu, abyste se mohli blýsknout při setkání s přáteli tím, kolik toho víte.

Dovednosti

Dovednosti v sobě spojují jak informace, tak i znalosti, neboť jim dávají konkrétní hodnotu, protože je činí utilizovanými. Dovednost je prakticky používaný soubor informace a znalosti, jejímž cíleným

opakováním a procvičováním vzniká návyk. Souhrn návyků poté tvoří dovednost. Jinými slovy, aby se z pouhé informace/znalosti stala dovednost, je nezbytné ji používat v praxi. Opakováním získaných dovedností a jejich dalším používáním se můžete v dané oblasti dostat až k mistrovství.

Zkušenosti

Zkušenost je vrcholem procesu učení. Její získání je dlouhodobý proces a je nepřenositelná, tedy každý si ji musí získat (zažít) sám. Vzpomeňte si na situaci, kdy vám jako malému dítěti rodiče říkali, abyste na tu pánev nesahali, že je horká. Sáhli jste si? Od rodiče jste přijali informaci, avšak ta sama o sobě nestačí, je třeba ji proměnit ve zkušenost. Díky přiblížení ruky k pánvi jste zároveň získali i zpětnou vazbu, že rodiče měli pravdu. Sami se budete snažit získanou zkušenost předat dále svým dětem, nemusí se vám to však vždy podařit, neboť zážitek je zapotřebí prožít.

Praktický příklad

Když jste chtěli získat řidičské oprávnění, nejprve jste museli za lékařem, aby potvrdil, že disponujete základním rozsahem schopností, které z pohledu medicíny skutečně potřebujete proto, abyste mohli nastoupit do autoškoly. Následně jste začali chodit na lekce, kde jste probírali právní předpisy, jak vlastně funguje automobil, jak se má jezdit apod., čímž jste dostávali informace a při cvičných jízdách jste tyto informace měnili ve znalosti a v dovednost řídit. Asi se shodneme na tom, že pouhé přečtení knihy o tom, jak řídit automobil podle předpisů, a následné zhlédnutí několika videí z vás kompetentního řidiče neudělá. Nicméně i potom, co jste získali oprávnění, jsou první kilometry stále obtížné a mnohdy stresující. Čím více však získanou dovednost posilujete, tím lépe a kvalitněji řídíte, předvídáte situace v provozu apod. Určitě prožijete mnoho zážitků, které vás poučí, ale stále budete možná pochybovat o tom, proč se někteří jiní lidé na silnicích chovají nezodpovědně; možná právě proto, že nemají tolik zkušeností jako vy, neboť si ještě všechno nezažili.

No a nakonec budete mít tak skvěle vybudované návyky, že si po cestě domů kolikrát až před vjezdem do garáže budete marně vzpomínat, kudy že jste to dnes vlastně jeli. Řídilo totiž vaše nevědomí, tzv. autopilot, na základě mnoha již velmi silných návyků.

Potřeby, hodnoty a motivy

Toto schéma jsme rozebrali na začátku knihy, nicméně do tohoto kruhu patří, neboť má vliv na kompetence člověka a také na to, jakým způsobem jimi disponuje.

Vlastnosti a charakterové rysy

Vlastnosti člověka jsou zčásti vrozené, jako například temperament (představte si temperament jako charakteristický soubor reakcí, které určují, jak člověk reaguje na podněty z okolí; například člověk s dominující složkou cholerismu bývá velmi snadno podrážditelný a jeho reakce jsou často hněvivé), avšak z větší části se vyvíjejí v průběhu jeho života. Mezi získané vlastnosti řadíme například flexibilitu, vyrovnanost, spolehlivost apod. Tyto vlastnosti se dlouhodobě budují, vyvíjejí a jsou ovlivňovány prožitými zkušenostmi. Soubor provázaných vlastností tvoří předpoklady pro život. Seskupením konkrétních navzájem se doplňujících vlastností získáme charakterové rysy člověka. Například pracovitost se může skládat ze zodpovědnosti, cílevědomosti, dochvilnosti, vytrvalosti, angažovanosti a dalších.

Kolem pojmu kompetence se v kruhu točí ostatní pojmy, které jsou významovou součástí. Nejvýznamnější počín v oblasti kompetencí dosud provedli pánové Michael M. Lombardo a Robert W. Eichinger, kteří popsali 67 základních kompetencí. Jejich vědecké práce se následně soustředí na to, jak by tyto kompetence měly být pozicovány pro leadership. Celý systém kompetencí se jmenuje Lominger (**akronym** Lombardo a Eichinger). Každou kompetenci dle nich může člověk rozvíjet a zdokonalovat.

Rozlišili tři úrovně rozvinutí kompetence:

- a. adekvátně rozvinutá kompetence („skilled“)
- b. nedostatečně rozvinutá („unskilled“)
- c. rozvinutá až příliš („overskilled“)

Příklad

Člověk, který má adekvátně rozvinutou kompetenci „sebeznalost“, bude otevřený kritice, bude znát své slabé a silné stránky, dokáže se poučit z chyb, bude vyhledávat zpětnou vazbu a nebude defenzivní. Člověk, který bude mít tuto kompetenci velmi málo rozvinutou, nebude znát své limity, bude ignorovat zpětnou vazbu, nepoučí se z chyb a nebude schopen posuzovat druhé. Naopak člověk, který bude mít tuto kompetenci rozvinutou nadměrně, se může stát až příliš sebekritickým, nebude schopen se dále rozvíjet, bude závislý na zpětné vazbě ostatních a bude nejspíš příliš zaměřen na sebe a své myšlenky.

Lominger kompetence

Kompletní výčet Lominger kompetencí s doplněním našich komentářů a vysvětlení:

1. Orientace na činnosti

Tímto je myšlen zejména vztah k činnostem. Obecně vzato bychom mohli napsat, že aktivity mají vést k výsledkům a ty je nutné sledovat, nicméně pokud někdo nedosahuje chtěných výsledků, je zapotřebí stejně zaměřit pozornost na aktivity, zda vykonává ty správné a zda je vykonává správně.

2. Zvládání nejednoznačnosti

Může se stát, že člověk přijde do styku s nejednoznačnými informacemi buď tím, že je nedostává kompletní (tedy obsah není celistvý), nebo že je nedostává správně (forma není akceptovatelná). Tato kompetence se týká toho, jak si v dané situaci poradí.

3. Přístupnost

Tato kompetence představuje kombinaci toho, jak je člověk zastižitelný/dostupný, jak buduje vztahy a jaký je v naslouchání ostatním.

4. Vztah s nadřízeným

Zde se jedná o to, jaké vztahy člověk vytváří a udržuje s nadřízeným s ohledem na respekt. To, zda je pro člověka nadřízený inspirací, partnerem v soutěživosti, přítelem, a z toho vyplývající skutečnosti.

5. Podnikatelská prozíravost

Kompetence zahrnující míru znalosti a orientovanosti v obchodních a podnikatelských procesech, trendech v prostředí, konkurenci a strategiích/taktikách, které se na trhu vyskytují.

6. Kariérní ambice

Daná oblast zahrnuje míru konkrétnosti představ o budoucí kariéře, a to jak z hlediska motivů a preferencí, tak i z hlediska naplánování konkrétních kroků a jejich realizace pro dosažení/splnění cílů.

7. Zájem o přímé podřízené

Míra aktivního zájmu o pracovní i nepracovní aktivity svých podřízených, o jejich plány, tužby, trápení. Dále pak míra osobní účasti na řešení jejich životních situací, které jsou hodny pozornosti. Patří sem také sledování intenzity zatížení a individuální oceňování úspěchů.

8. Pochopení vyššího managementu

Jak si člověk umí poradit se skutečností, že může mít více nadřízených (manažerské pravidlo říká, že na dané pracovní pozici – z hlediska konkrétní činnosti – by měl mít pouze jednoho nadřízeného, nicméně člověk může aktivně vykonávat více činností/zastávat více pracovních pozic). Dále jak dokáže chápat myšlení a způsob práce vyššího vedení. Jak rozumí tomu, co říká, zda také umí mluvit jeho jazykem a jak dokáže reagovat na jeho potřeby.

9. Dovednosti vůdce

Kompetence zastupující současně několik dovedností; umět dělat nepopulární rozhodnutí, umět začít a vést do konce přímou, mnohdy nepříjemnou a upřímnou debatu, čelit nepřízní osudu a zvládat velmi náročné úkoly.

10. Soucitnost

Dovednost člověka skutečně pečovat o lidi, umět se vcítit do jejich situace, míra toho, jak je člověk k dispozici, aby pomohl a podpořil ostatní, když to budou potřebovat. Kompetence zahrnující umění se s lidmi nejen ztotožnit v jejich nepříjemné situaci, ale také se s nimi radovat. V této kompetenci je klíčovým parametrem hlavně autenticita, tedy míra toho, nakolik to je skutečná kompetence a do jaké míry je naučená právě kvůli významnosti jejího účelu.

11. Vyrovnanost

Kompetence pracovat pod tlakem v nelehkých obdobích, dovednost udržet věci pohromadě i během velmi náročných podmínek. Dále zvládání stresu a frustrace a stabilita při krizových situacích.

12. Řešení konfliktů

Dovednost předcházet konfliktním situacím. Pokud však vzniknou, umět je řídit tak účinně, aby přinesly patřičné uvědomění či optimální příležitost. Dovednost umět správně pochopit vzniklou situaci, správně naslouchat zúčastněným a spravedlivě vést komunikaci s cílem najít společnou řeč a spor nakonec umět urovnat.

13. Konfrontace s přímými podřízenými

Umění včas řešit nepříjemné situace s podřízenými a nenechat nic bez povšimnutí. Včas iniciovat diskuzi, aby bylo možné vydávat efektivní rozhodnutí a pokud proaktivní snahy o řešení selžou, dovednost se s narušiteli spravedlivě vypořádat.

14. Tvořivost

Kompetence člověka spojující jeho schopnost přicházet s novými nápady s tendencí být vnímán jako originální a neotřelý. Patří sem také dovednost iniciovat a provádět brainstorming. Podle psychologické teorie rozlišujeme tři typy kreativity podle míry její intenzity:

- a) inovativní (rozšiřuje existující vztahy a pravidla o nové nápady, které mírně mění či doplňují jejich význam, dále také propojuje existující oblasti a tím zlepšuje jejich výsledky)
- b) vynálezecká (v již existující oblasti, vztahu či významu nalézá novou oblast s dosud nejednoznačným významem, čímž jí uděluje novou hodnotu)
- c) objevitelská (přichází se zcela novou oblastí, nápadem, postupem, který dosud nebyl znám/byl pouze okrajově probádán)

15. Zaměření na zákazníky

Tento pojem představuje kombinaci proaktivity v jednání s klienty (interními či externími), vnímání a naslouchání potřebám, předpokladů pro skutečné vcítění se do jejich situace a na

základě uvedeného vytvoření/doporučení návrhu, který jim v současné situaci pomůže/podpoří je ve snaze o dosahování cílů a výsledků. Dále míru aktivity v získávání důvěry, respektu a udržování vztahů.

16. Včasnost rozhodování

Způsobilost rozhodnout se včas i v případě neúplných informací a při současném intenzivním stresu.

17. Kvalita rozhodnutí

Umění dělat správná rozhodnutí založená na správně provedené analýze, akceptovatelné míře projektujících se zkušeností a úsudku. Dále také předpoklad požádat o radu/pomoc či včas opatřit chybějící informace.

18. Delegování pravomocí

Míra tendence důvěry k lidem a ponechání jim svobody k tomu, aby vykonávali svoji práci. Dále také způsobilost předávat pracovní pozice či činnosti s dostatečnou mírou jednoznačnosti a patřičné podpory, aby daný pracovník mohl přijatelně a zcela odpovědně začít vykonávat danou činnost.

19. Rozvoj přímých podřízených a ostatních

Znalost cílů organizace, jíž je člověk členem, a všech jejích částí a ztotožnění se s nimi. Způsobilost pořádat přínosné diskuze o rozvoji profesních plánů a cílů s tím, že zároveň umí přijímat svou odpovědnost a určovat ostatním jejich odpovědnost, aby tím podporoval týmového ducha a tmelil vztahy.

20. Řízení ostatních

Dovednosti pro stanovování cílů, rozdělování odpovědnosti a zátěže, umění pracovat organizovaným způsobem, udržování dialogu o obsahu práce a výsledcích. Způsobilost ke komunikaci a k tomu, dostat z řízených osob to nejlepší.

21. Řízení diverzit

Způsobilst vést multikulturní prostředí, vyznat se v něm a umět při najímání brát v potaz rozmanitost lidí i jejich osobností bez ohledu na to, jak a kam budou zařazeni. Předpoklad podporování rovného zacházení a dostupnosti příležitostí pro všechny.

22. Etika a hodnoty

Způsobilst vytvořit optimální prostředí či přilnout k vhodným a účinným nastavením hodnot. Dále jednání v souladu s nimi, udržování takového chování a potírání opačného přístupu. Dále vlastní praktikování všeho, co je požadováno od druhých.

23. Nestranný přístup k podřízeným

Umění zacházet s podřízenými spravedlivě, podporovat upřímnost, odmítání skrytých a nevyřčených pochybností bez preferování individualit.

24. Funkční a technické dovednosti

Člověk má funkční a technické znalosti a dovednosti pro danou práci na požadované úrovni.

25. Najímání pracovníků

Dovednosti najít, vybrat a najmout pracovníka ať už zevnitř organizace, nebo z vnějšího prostředí. Způsobilst pro spojování vhodných lidí a vytváření aliancí talentovaných pracovníků.

26. Humor

Člověk má pozitivní i konstruktivní smysl pro humor. Umí se zasmát sám sobě a také se umí smát s ostatními. Dále umí používat humor ke zmírňování napětí.

27. Informování

Dovednost poskytovat včas a jednoznačně všechny informace, které lidé potřebují znát ke své práci a také proto, aby mohli dělat rozhodnutí samostatně.

28. Řízení inovací

Dovednost přinášet kreativní nápady druhým, dále mít dobrý úsudek o tom, které kreativní nápady mohou a budou fungovat. Také mít povědomí o tom, jak jsou ostatní pracovníci tvůrčí.

29. Integrita a důvěryhodnost

Člověk je široce důvěryhodný, autentický a je vnímán jako předvídatelný. Jeho chyby jsou akceptovatelné, pokud je sám nezkresluje ve jménu osobního prospěchu.

30. Duševní výkonnost

Člověk disponuje patřičnou mírou intelektu, je koncepční, jednoznačný a komunikačně obratný.

31. Vztahová důvtipnost

Dovednost vztahující se na všechny lidi kolem bez ohledu na hierarchii organizační struktury či na to, zda se jedná o osoby uvnitř, či vně organizace. Umění budovat konstruktivní a efektivní vztahy, používání diplomacie a komunikačního taktu.

32. Učení za pochodu

Dovednost učit se během konfrontování problémů, neúnavnost a otevřenost změnám. Dále také způsobilost chápat podstatu věcí a strukturu čehokoliv, analyzovat úspěch včetně dovednosti najít uvědomění a ponaučení z neúspěchu. Ochota k experimentování a k hledání řešení.

33. Naslouchání

Schopnost být pozorný, dovednost aktivně a trpělivě naslouchat a slyšet skutečně to, co se druzí snaží sdělit, přestože s tím dotyčný nemusí souhlasit.

34. Kuráž

Dovednost sdělovat vše, co je potřebné a žádoucí. Umění říct ne, dát zpětnou vazbu, ale také ji přijmout od ostatních.

35. Řízení aktivit a měření výsledků

Způsobilost jasně přidělovat odpovědnost za úkoly a rozhodnutí. Dovednost stanovovat jasné cíle a opatření, monitorovat procesy, pokrok a výsledky, na jejich základě činit rozhodnutí a poskytovat zpětnou vazbu zpět do procesu.

36. Motivování ostatních

Dovednost vytvářet klima, ve kterém lidé chtějí odvést co nejlepší práci. Umění pomoci lidem dosáhnout toho nejlepšího, co v nich je. Způsobilost zajistit to, že si bude každý pracovník vědom důležitosti vlastní práce.

37. Vyjednávání

Dovednost obratně jednat v náročných situacích s interními i externími skupinami, aniž by došlo k poškození vztahů, umění disponovat diplomacií a trpělivostí, aby došlo ke správnému načasování.

38. Organizační obratnost

Člověk má znalosti o tom, jak organizace funguje, ví, jak odvádět svoji práci, a to jak přímo, tak prostřednictvím dalších osob. Dále také chápe kulturu organizace.

39. Organizování

Způsobilost sdružovat zdroje (finance, materiál apod.) a lidi, aby se věci hýbaly správnou rychlostí směrem k cíli, všechny zdroje využívá efektivně a účinně zprostředkovává informace.

40. Vyrovnání se s paradoxy

Umění jednat způsoby, které se zdají být rozporné. Flexibilita, umění adaptace, dovednost kombinovat zdánlivé protiklady a nést následky svých rozhodnutí navzdory protichůdným situacím.

41. Trpělivost

Dovednost uplatňování tolerance s lidmi a procesy, snaha porozumět lidem i informacím před provedením rozhodnutí.

42. Vztahy

Dovednost rychle najít společnou řeč, řešit problémy pro blaho pokud možno všech. Umění reprezentovat vlastní zájmy, a přesto být korektní vůči jiným. Dále být vnímán jako týmový hráč a umění získávat důvěru a podporu ostatních.

43. Vytrvalost

Vykonávání aktivit s energií, nevzdávání se před dokončením, zejména tváří v tvář odporu či neúspěchu.

44. Osobní sdílení

Dovednost sdílet myšlenky o vlastních silných a slabých stránkách a omezeních, předpoklad otevřeného připouštění chyb a nedostatků.

45. Osobní učení

Rychlá návaznost při potřebě rychle změnit osobní, interpersonální či manažerské chování, citlivost na měnící se nároky a požadavky.

46. Perspektiva

Způsobilost vidět globálně a do budoucna včetně ochoty o tom diskutovat a sdílet případné budoucí scénáře.

47. Plánování

Mít přesný vhled do délky a náročnosti úkolů či projektů. Dovednost stanovovat cíle a procesní kroky. Dále vědomí případných komplikací, výzev či obstrukcí a s ohledem na to vyhodnocování výsledků.

48. Politická důvtipnost

Dovednost efektivně a nenápadně manévrovat i ve složité politické situaci, předvídat nástrahy, plánovat s ohledem na ně a umění rychle se přizpůsobovat měnícím se podmínkám.

49. Prezentační dovednosti

Člověk je velmi účinný v různých formálních prezentacích (jednotlivci, malé, střední i velké skupiny bez ohledu na jejich postavení či to, zda jsou uvnitř nebo vně organizace) i na kontroverzní či nepříjemná témata, umí přitáhnout pozornost a také měnit způsob prezentace, nefunguje-li vše, jak má.

50. Nastavení a řízení priorit

Znalost toho, co je prioritní, a dovednost řídit svůj čas i čas ostatních, aby dělali, co je důležité. Umění vytvářet aktivní zaměření.

51. Řešení problémů

Člověk umí využívat přísnou logiku a metody pro řešení složitých problémů s efektivním řešením, vidět skryté problémy a sondovat informace včetně jejich analýzy. Nezastavit se u první odpovědi.

52. Řízení procesů

Člověk zná optimální procesy a umí je nastavit i řídit. Ví, jak organizovat osoby i zdroje. Umí vše kombinovat do efektivního pracovního toku, umí měřit a ví, co má sledovat. Umí dostat více z méně zdrojů.

53. Orientace na výsledky

Člověk umí dosáhnout výsledků u sebe a zajistit výsledky i u ostatních.

54. Seberozvoj

Člověk chápe význam osobního rozvoje, je jeho přirozenou součástí a aktivně pracuje na rozvoji svých silných stránek, slabiny a limity kompenzuje.

55. Sebepoznání

Člověk zná vlastní silné a slabé stránky, příležitosti i omezení. Aktivně usiluje o zpětnou vazbu a získává poznatky z chyb. Je otevřený kritice a umí mluvit o nedostacích.

56. Poznávání talentů

Dovednost správně a přesně posoudit talent s optimálním vyhodnocením, na co se daný talent bude hodit.

57. Samostatnost

Člověk se nevyhýbá osobní odpovědnosti, přiměřeně si troufá na výzvu, kterou zvládne samostatně, a neustoupí ani v těžších chvílích.

58. Strategičnost

Dovednost jasně předvídat budoucí důsledky učiněných rozhodnutí včetně odhadu trendu. Člověk má rozsáhlé znalosti a perspektivu zaměřenou na budoucnost včetně možností, aby byl schopen vytvářet konkurenceschopné a průlomové strategie a plány.

59. Řízení prostřednictvím systémů

Dovednost navrhovat postupy, instrukce a směrnice či návody umožňující řízení z dálky. Způsobilost fungovat prostřednictvím druhých, bez nutnosti osobní přítomnosti.

60. Budování efektivních týmů

Dovednost spojovat lidi do týmů se silnou morálkou a týmovým duchem. Způsobilost vytvářet týmové aliance vedené a rozvíjené otevřeným dialogem včetně vzájemného pocitu sounáležitosti.

61. Technické učení

Schopnost rychle se učit technické znalosti a chápat praktické souvislosti.

62. Organizování času

Dovednost účinně a efektivně využívat čas ve prospěch priorit.

63. Inženýrské činnosti a pracovní systémy

Otevřenost experimentování a případnému přebudování procesů vedoucímu k větší efektivitě. Současné zaměření se na poskytování nejvyšší kvality výrobků a služeb, které splňují potřeby a požadavky interních a externích odběratelů.

64. Porozumění ostatním

Ochota chápat, proč lidé dělají to, co dělají.

65. Řízení podle cílů a účelů

Dovednost komunikovat přesvědčivé a inspirující vize včetně jejich smyslu, optimistické vytváření možností včetně sdílení s ostatními, aby byly motivující pro jednotlivce i celou organizaci.

66. Harmonie práce a soukromého života

Vědomá přirozenost v udržování rovnováhy mezi prací a osobním životem tak, že jedno neovládá druhé, přičemž se člověk umí starat o oboje.

67. Písemná komunikace

Dovednost psát jasně a stručně v různých nastaveních komunikačních stylů a umění dostávat zprávy, které splňují požadovaný efekt.

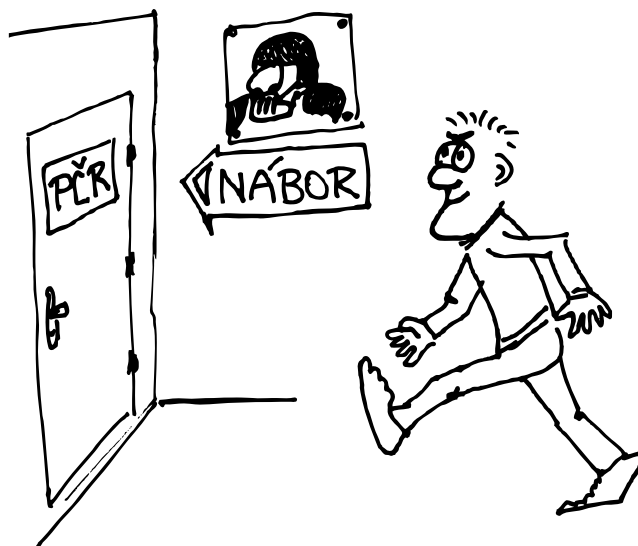
Kompetence Get2KnowMe®

V této knize a pro hru Get2KnowMe® jsme popsali celkem 24 kompetencí, kterými vás nyní provedeme. Skrze příběhy vám ukážeme, jak vypadá každá kompetence ve vysoké úrovni projevu, a jak kompetence s nízkou úrovní projevu. Věnujeme se zde kompetencím výhradně z oblasti psychologie práce, organizace a řízení a chápeme je jako soubor schopností, znalostí, dovedností, zkušeností, potřeb, hodnot, motivů, vlastností a charakterových rysů.

Angažovanost

(motivace být něčeho součástí)

Pro angažovanost je typická aktivita, zájem a touha být něčeho součástí (např. pracovního týmu, projektu, skupiny, nápadu, hnutí apod.). Tato vlastnost má velmi blízko k motivaci a cílevědomosti, má vliv na sebedůvěru člověka a na jeho zodpovědnost. Angažovaný člověk se hojně účastní dění a aktivně se projevuje, má zájem o sebeprosazení a vyjádření vlastního názoru či postoje. Angažovanost ukazuje na míru zapálení člověka pro věc. Člověk chce být aktivně zapojený. Opakem angažovanosti je pak staženost/izolovanost a neúčast. Nedostatek angažovanosti snižuje pracovní výkon člověka, může vést k emocionálním rozladám a je významným znakem profesního či osobnostního vyhoření.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Zelený list

Každou volnou chvíli hulí nebo si balí jointa, jeho jediné záliby. To se projevilo i ve chvíli, kdy si od třídního učitele Toma vypůjčil kytaru. Originální písnička „Na podzim je třeba sklidit zelený list“ byla během chvíle na světě. Dokonce, i když malovali školu, tak měl plnou hlavu pouze marihuany, což dal obřím listem očividně najevo. Do školy vlastně chodí jen kvůli kamarádům, jak sám odpověděl na otázku: „Co vás motivuje k chození na gympl?“ Vyhlídky do budoucnosti nemá a vlastně se o ni ani nezajímá. Kromě toho konopí se tak nějak nezajímá o nic. Ve škole spí, kouká bezmyšlenkovitě před sebe, při nejlepším si potichu bubnuje v poslední lavici. Většinou se absolutně neorientuje v tom, co se kolem něj děje, jelikož je pod vlivem THC častěji, než je zdravo.

(film Gympl⁹⁹)



Vysoká úroveň projevu kompetence:

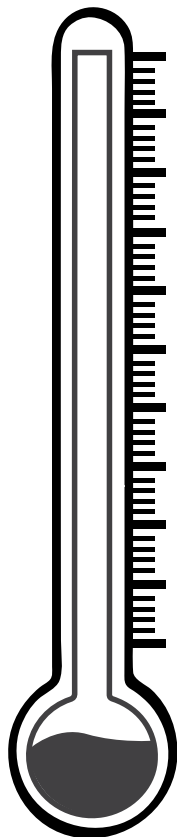
Lízin protest

Líza sedne k psacímu stroji a do dopisu adresovaného občanům Springfieldu promítne všechny své frustrace. Copak tu není nikdo, kdo by se jí intelektuálně vyrovnal? Nikdo, s kým by mohla mluvit o společnosti, politice nebo ekologii? V tomhle městě plném ignorantů, kteří nejradši zabíjí čas plytkou zábavou, se cítí tak sama. Třeba si ale její dopis v novinách někdo přečte a přesvědčí ji, že se mýlí, že někdo tam venku je schopný naslouchat a přemýšlet. Obejde všechny sousedy a vyzvídá, co si o jejím svérázném protestu myslí, ale nikdo ho nečetl. Zklamaně se zavře v pokoji a už se chystá nade všemi zlomit hůl, když k ní přiletí vlaštovka se vzkazem. Tak někdo přeče! Dostaví se v určený čas na určené místo a zazvoní u dveří. „Vítej v Mense!“ přivítají ji místní intelektuálové a Líza cítí, že se stává součástí něčeho většího. Už není sama.

(seriál Simpsonovi¹⁰⁰)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Asertivita

(sebeprosazení)

Asertivita je kompetence spočívající v sebeprosazení. Asertivní člověk zdravě a slušně prosazuje své oprávněné zájmy bez známky manipulace, přičemž zásadní je, že tak nečiní na úkor druhých, ale respektuje i jejich potřeby. Asertivita se také projevuje dovedností říkat „ne“, poskytováním konstruktivní kritiky i dovedností konstruktivní kritiku přijímat. V širším kontextu se pak jedná o ucelený komunikační styl, který je charakteristický jasnou, přímou a otevřenou komunikací s ostatními a který jednoznačně respektuje potřeby ostatních, ale ne na úkor potřeb daného jedince.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Okilly dokilly

Marge naloží na přívěs poslední věci a Homer zatím zatluče dveře domu, který byl po mnoho let nedílnou součástí jejich rodinného života. Hotovo. Můžou vyjet do nového domova. Soused Flanders jejich stěhování zahlédne a v nakládaných předmětech rozpozná některé své. „Homere, co ty věci, které sis ode mě vypůjčil?“ zeptá se opatrně. Je mu nepříjemné o tom vůbec mluvit. „Budeš je teď potřebovat i v Cypress Creek?“ „Jo,“ odvětlí Homer bez nejmenších rozpaků a tím je pro něj celá záležitost uzavřená. Sousedovy dobrácké povahy bezostyšně využívá už léta a ani ho nenapadne s tím teď přestat. Flandersovi se nelíbí, jak s ním Homer jedná, ale neumí se jeho drzosti bránit, a tak jen smutně skloní hlavu. „Tak co je, na co tu čekáš?“ popožene ho netrpělivě Homer. Dobře ví, že se Flanders na víc než opatrné vyptávání nezmůže.

(seriál Simpsonovi ¹⁰¹)

Vysoká úroveň projevu kompetence:

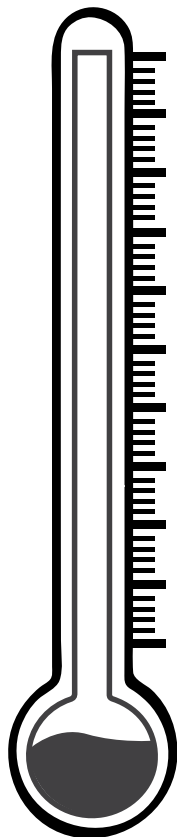
Bez mrknutí oka

Když Frank vchází do učebny, zrovna zvoní. Většina žáků už je uvnitř a hlučnou zábavou si krátí čas do příchodu učitele. Frank je z nového prostředí nesvůj. Z domova i ze školy je zvyklý na vybrané chování a noblesu. Svou starou uniformu si oblékl i sem, na místo, kde panuje chaos a anarchie. „Vypadá jako supl,“ utrousí posměšně urostlý floutek, který do něj před pár minutami na chodbě vrazil. Frank se obrátí a ladným krokem přejde k tabuli. „Jmenuju se Abagnale,“ řekne pevným hlasem. „Ihned na místa!“ dodá suverénně a studenti, kteří si jeho funkcí ještě nebyli stoprocentně jisti, se s obavou z poznámky hrnou ke svým židlím. Hromotluk Brad se zatím krčí v přední lavici. Frank ho za paži vytáhne před tabuli a přinutí číst z francouzské učebnice. Jeho výslovnost je tak příšerná, že všechny rozesměje. Vtom ale do dveří vchází skutečná kantorka a proti Frankově přítomnosti se zmateně ohradí. „Za Roberta vždycky supluju já,“ zareaguje pohotově Frank.

(film Chytí mě, když to dokážeš ¹⁰²)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



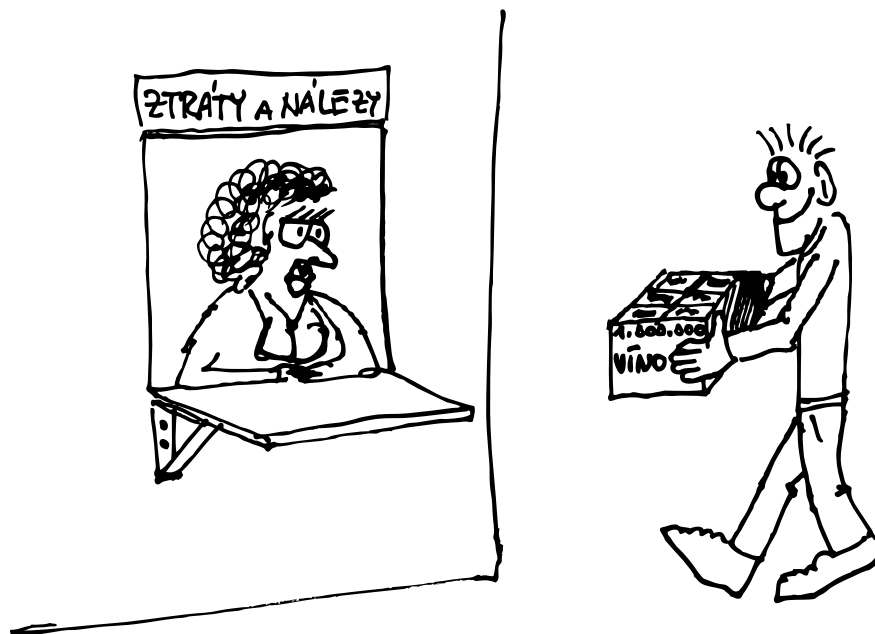
Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Čestnost

(poctivost a morální integrita)

Čestnost, také označována jako poctivost, je kompetencí, která se projevuje maximálně korektním přístupem k ostatním lidem, k morálním a mravním zásadám a snahou o to, být druhým co nejvíce prospěšný. Čestný člověk je upřímný, poctivý a nikdy nezneužívá situace ve svůj prospěch. Bere velké ohledy na druhé, v krajním případě raději způsobí újmu sám sobě než jiným. Důležité je pro něj dodržování společenských norem a hodnot, pravidel a morálky.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Jsem syčák

Jediné, co mě zajímá, je jejich země. Chci ji vlastnit, ovládat. Chci, aby se mě báli. Aby věděli, kdo je jejich pán a že mé slovo je zákon. Co mi záleží na nějakých barbarských Skotech. Co je mi do nějakého Wallace? Však ta jeho směšná vzpoura vezme rychlý konec.

Dostanu ho. Já přece vždycky dostanu, co chci. Neštítím se totiž ničeho. Krutost, podlost, intriky, úskoky a lži. To všechno je mi vlastní. Jsou to mé nejsilnější zbraně.

Prý jsem zákeřný a slizký jako had. Tak ať. Hadi jsou úžasná stvoření. Dokážou se tvářit, že se před vámi plazí, jsou nenápadní, tiše vyčkávají, a pak... udeří. Neváhají škrtnout ani použít jed. A nic pro ně není příliš velké sousto. Ano, jsem jako had. A těší mě to. Ale nečekejte, že se před někým budu plazit.

(film Statečné srdce ¹⁰³)



Vysoká úroveň projevu kompetence:

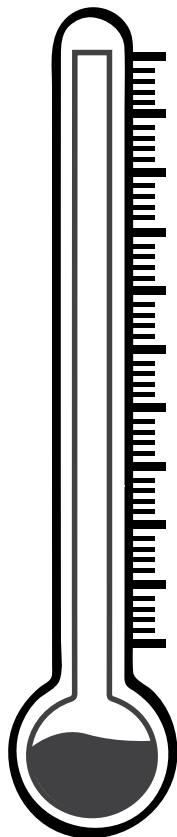
Záře reflektorů

Místnost byla ozářená barevnými světly, z reproduktorů se linula hudba. Rory byla unešena. Polohlasně si broukala známou píseň a jemně se pohupovala do rytmu. Ona a její kamarádky měly to štěstí, že mohly tu neuvěřitelnou atmosféru pozorovat z přední řady. Proto ji překvapilo, když se na ni Louise znenadání obrátila. „Poslyš, hned za rohem je prý obrovská párty...“ Rory se na ni nechápavě zadívala. Proč by se měly toulat cizím městem s kluky, které ani jedna z nich nezná? Byla zmatená a její čestnost v tu chvíli divoce protestovala a mávala červenou kartou. Není to správné! Louise mezitím netrpělivě klepala gelovými nehty na opěradlo. „Tak jdeme?“ Rory se zamračila. „Nemůžeme jen tak odejít. Máme sraz s mámou, až skončí koncert. Kapela nás postrádat nebude, ale ona jo.“ A sliby se nemají porušovat.

(seriál Gilmoreova děvčata ¹⁰⁴)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctít, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Důvěra v úspěch

(víra v pozitivní výsledek)

Člověk, který má velkou důvěru v úspěch, věří, že jeho snaha povede k pozitivním výsledkům. Může být zároveň vysoce cílevědomý, v tom případě však své cíle volí uvážlivě v závislosti na svých schopnostech. Pro tohoto člověka je typický optimismus a pozitivní uvažování v souvislosti s plněným úkolem či aktivitou. Jde vlastně o pozitivní náhled na budoucnost. Důvěra v úspěch souvisí s motivací, angažovaností a sebedůvěrou člověka. Důvěru v úspěch ovlivňuje minulá zkušenost a dosažené výsledky. Na druhé straně člověk může také věřit v úspěch, aniž by byl cílevědomý, v tom případě se jedná o idealismus, neboť výsledek se neodvíjí od vlastního konání člověka, nýbrž od štěstí a náhody.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Bez šance

Záď autobusu zdobí tvář Anny Scottové v nadživotní velikosti. William do něj nastoupí, projde až dozadu a sklesle se sveze na zadní sedadlo. Zhrzení milenci mohou vidět podobu své lásky v každé skvrně nebo kaluži, ale s Willem si fantazie hrát nemusí. Její obličej vídá i tak na každém rohu. Ráno na stránkách novin, odpoledne na plakátech a večer na plátně v kině. Dalo se čekat, že zůstane se svým slavným přítelem. Co by také žena jako Anna hledala u něj? Co by jí mohl nabídnout obyčejný kluk z Notting Hillu. Možná, kdyby byl režisérem, milionářem nebo kolegou, kterého potká na večírku celebrit, mohlo být všechno jinak. Ale místo aby se smířil s realitou, i po dlouhém osamělém roce stále myslí jen na ni. Nemělo by smysl snažit se ji kontaktovat. Byl pro ni prostě jen malým povyražením. A přesně tím i zůstane. Než se jednoho dne sama zjeví u jeho dveří.

(film Notting Hill ¹⁰⁵)

Vysoká úroveň projevu kompetence:

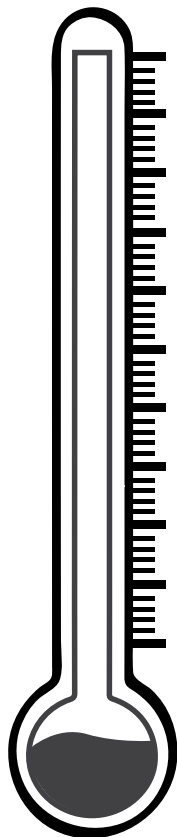
Vizionář

Začal v garáži. Velký nápad, velká vize, víra v úspěch. Steve Jobs uskutečnil svůj sen a vdechl život legendě, která je mezi námi dodnes. Macintosh, počítač, který měl změnit chod země, bylo to jediné, na čem mu záleželo. Obětoval svému snu vše, aby to dokázal. Jenomže ne všechno jde vždy podle plánu. Problémy na prezentacích, vyhazov nebo názory rozdílné od okolí. Překážky, které měly Steva zastavit, ale on hledal způsoby, jak čelit hrdě všemu, co se mu postaví do cesty, a vyřešit to. Nebyl tím, kdo počítač zkonstruoval, ale tím, kdo dotahoval věci dokonce. Byl tím, kdo rozhodoval, jaký systém bude Macintosh mít, jak bude vypadat a k čemu bude využit. Byl tím, kdo si stál za svým a věřil, že jeho sny se splní. Byl to člověk, který změnil počítačové dějiny.

(film Steve Jobs ¹⁰⁶)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctít, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Emoční stabilita

(vyrovnanost a předvídatelnost nálad)

Emoční stabilita se projevuje jako vyrovnanost nálad a emočního prožívání člověka. Díky této stabilitě je umožněna předvídatelnost reakcí emočně stabilního člověka. Tito lidé jsou tedy vyrovnaní, nevykazují extrémní chování či náhodné změny chování, nepodléhají zkratkovitým řešením, zvládají stres a neočekávané situace, nevykazují známky emoční lability, mají zdravou sebedůvěru i sebeobraz a překážky berou jako výzvu. I v mimořádných situacích dokáží zachovat chladnou hlavu, zůstat klidní a uvážliví. Dokáží také ventilovat psychické napětí vhodnou formou duševní hygieny.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Na houpačce

Budu v televizi. Slyšíte, já budu v televizi! Není to skvělé? Ach, musím tam vypadat dobře. Musím si obarvit vlasy, najít ty krásné červené šaty... Hlavně musím zhubnout. Co se dá dělat, zkusím tu dietu. Půlka grapefruitu, vejce natvrdo, černá káva bez cukru. To by šlo. Už cítím, jak hubnu.

Ale přece jen... Ne. Proč mi to děláte? Mám takový hlad a všude vidím jídlo. Běžte pryč, nechte mě být! Já chci jen spát. Radši zkusím ty prášky.

No prosím, to je jiná. Připadám si jako znovuzrozená. Mám tolik energie a všechno je tak báječné. Už skoro dopnu i ty šaty. Cítím se jako zamlada.

Co se to děje? Všechno se se mnou najednou točí. Kam zmizel ten úžasný pocit? Jsem jen stará a opuštěná. Vlastní lednice mě děsí k smrti. Chci to zpátky, zase se cítit jako hvězda. Možná když zkusím těch prášků víc...

(film Requiem za sen ¹⁰⁷)

Vysoká úroveň projevu kompetence:

Záplava šedé

Donna seděla za svým pracovním stolem a hleděla na všechny ty absolventy, kteří se přišli ucházet o práci. Ani jeden nevynikal. Všichni mizeli pod záplavou šedé průměrnosti. A tak s lehkou skepsí začala vyvolávat další jméno. Nikdo se však neozýval. Už chtěla přejít k dalšímu, když vtom se do místnosti vřítel mladý muž, který dýchal, jako by právě uběhl maraton. Donna položila ruce na stůl a vyrovnaně řekla: „Pane Sorkine, máte pět minut zpoždění. Proč myslíte, že bych vás měla pustit dál?“ Muž se na ni s údivem zadíval a pobaveně pronesl: „Jen se snažím setřást poldy, je mi fuk, jestli mě pustíte dovnitř, nebo ne.“ Donna se zastavila v pohybu, zamyslela se a poté ho s úsměvem pustila dál... V hlavě si pak odškrtnula další položku na seznamu všech podivností, jichž už tady byla svědkem.

(seriál Kravataři ¹⁰⁸)

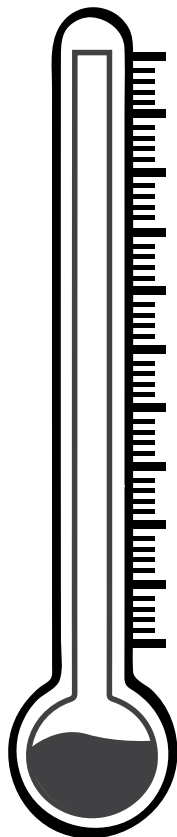
***Chcete si udělat jasno ve vašich kompetencích?
Vyplňte tento dotazník.***



www.survio.com

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



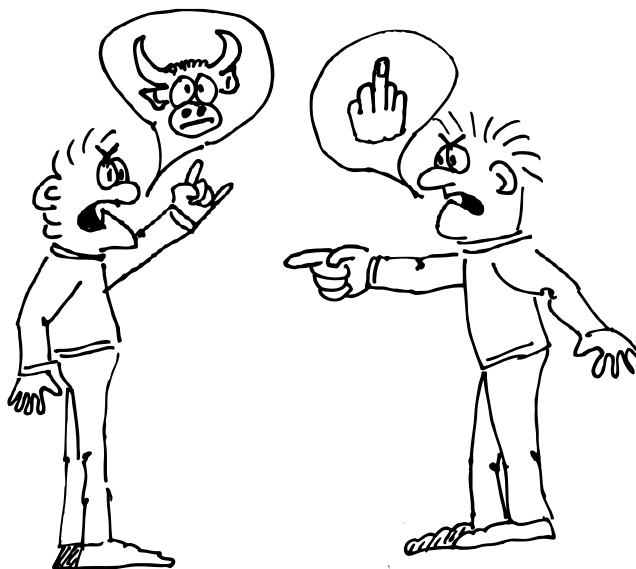
Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctít, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Jednoznačnost

(jasnost a zřetelnost komunikace)

Jednoznačnost je kompetencí, která se projevuje srozumitelnou a jasnou komunikací a interakcí s druhými lidmi. Člověk vyjadřující se jednoznačně dává ostatním přímo najevo, jak co myslí, čímž je redukován prostor pro mnohoznačnost, domněnky a zkreslení komunikace. S člověkem s touto dovedností je snadné hovořit – volí snadno srozumitelná slova, jeho cílem je hlavně předat informaci tak, aby jí druhý porozuměl. Míru pochopení si také často u druhého ověřuje.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Černá a bílá

V místnosti panovalo šero a ticho narušovalo jen poklidné oddechování muže, který byl pohroužen do tvrdého spánku. Oči mu pod víčky neklidně kmitaly v rytmu podivného snu... „Jen přistupte blíže, do vaší obce zavítala věda! Doba kartárek je tatam. Čeká vás těžké životní rozhodnutí? Stačí jen vědět, který den zvolit! Na to vám odpoví náš počítač UK120. Hvězdička znamená úspěch! Puntík neúspěch, nula je ošidná a křížek je váš kritický den!“ Útržky snu se míhaly sem a tam – dychtivý pohled, napřažená ruka s penězi, zvuky pracujícího stroje, bílý cár papíru s předpovědí... Muž se s trhnutím probudil a zrak mu padl na kus papíru ležícího na jeho hrudi. Oči mu najednou zazářily nadšením – hvězdička! Dnes to bude úspěšný den, je to tady černé na bílém. Zeširoka se usmál a s elánem vyskočil z postele.

(film Jáchyme, hod' ho do stroje! ¹⁰⁹)

Vysoká úroveň projevu kompetence:

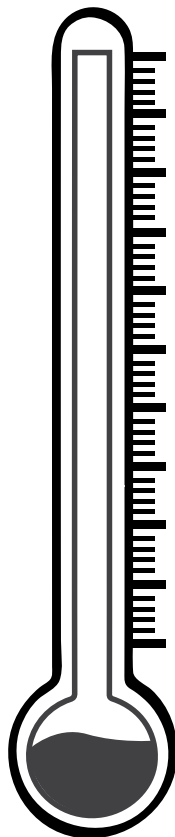
Chycen v síti

Jmenuji se Will Caster a přežil jsem svou vlastní smrt. Nebo alespoň část mě. Mé vědomí se podařilo zachovat a stalo se součástí počítačové sítě. Všechny poznatky, které lidstvo za dlouhá léta výzkumů nashromáždilo, teď proudí skrze mě a já je mohu přijímat a spojovat, vytvářet z nich zcela nové závěry, přicházet s revolučními myšlenkami a převratnými vynálezy. Mé možnosti jsou takřka neomezené. Nemusím jíst, spát ani odpočívat. Mohu svou mysl odevzdat vědě. Vylepšit svět. Vytvořit lepší budoucnost. Pomáhat celé planetě, tak jak to vždycky chtěla má drahá Evelyn. Víím, že je to velká změna, ale doufám, že to lidé budou schopni pochopit. Nejsem pro ně přece hrozbou, naopak. Díky mně se mohou pozvednout na vyšší úroveň.

(film Transcendence ¹¹⁰)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

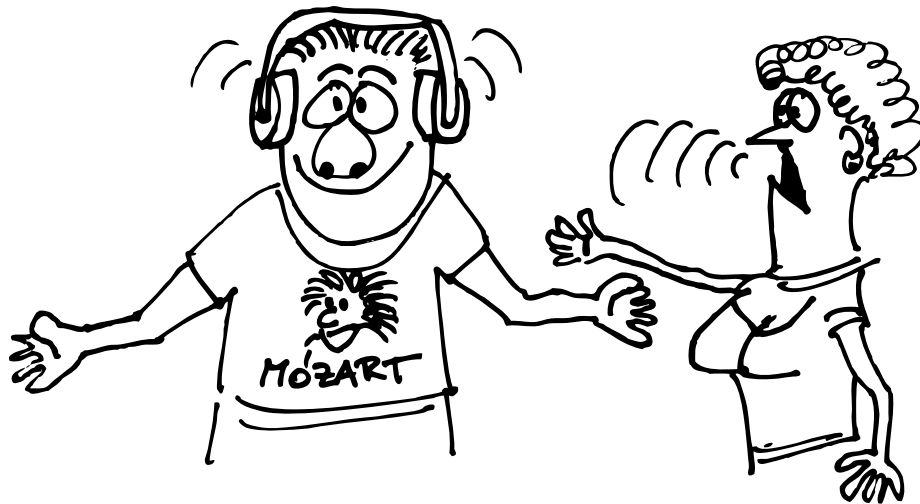
Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Komunikativnost

(ochota komunikovat)

Komunikativnost je kompetencí projevující se otevřeností a bezproblémovostí v komunikaci s ostatními lidmi a zároveň ochotou vstupovat s druhými do verbální interakce. Je typická přímými, jasnými a srozumitelnými sděleními verbální i neverbální povahy bez pocitů diskomfortu (nepohodlí) na straně komunikujícího. Zdravě komunikativní člověk jasně formuluje své myšlenky, dokáže aktivně naslouchat druhým, přiměřeně se prosadit a bez větších problémů prezentovat své myšlenky před větší skupinou lidí. V komunikaci využívá zpětnou vazbu a stimuluje druhé k hovoru. Velká míra komunikativnosti se však může projevat i nezdravě nadměrným hovořením za současné nízké míry naslouchání druhému, a dokonce i bez tendence jednoznačně sdělovat a činit informace pochopitelnými.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Konečná stanice

Sněžené bobule ho tížily v žaludku jako kámen a jejich jed se mu rozléval až do konečků prstů. Cítil, jak se mu svaly stahují v křečích a jak se zimnice s chutí prokousává až do morku kostí. Byl sám. Kolem bylo slyšet jen to ohlušující neprostopupné ticho – kam až oko dohlédlo, byl jen on a divočina ve své nejsyrovější podobě. Christopher seděl na svém provizorním lůžku a v ruce držel knihu. Už měsíce nepromluvil. Nač by mu byla slova, když není nikdo, kdo by poslouchal... Strnule se díval na zašlé stránky a vtom jakoby mu vše zapadlo do sebe. Třesoucí se rukou sundal brýle. V krku ho páliho a hrdlo se mu stahovalo potlačovanými vzlyky – uvědomění bolelo. Uchopil pero a mezi řádky napsal větu, která v sobě nesla celou moudrost vesmíru. „Štěstí je skutečné jen, je-li sdílené.“

(film Útěk do divočiny¹¹¹)



Vysoká úroveň projevu kompetence:

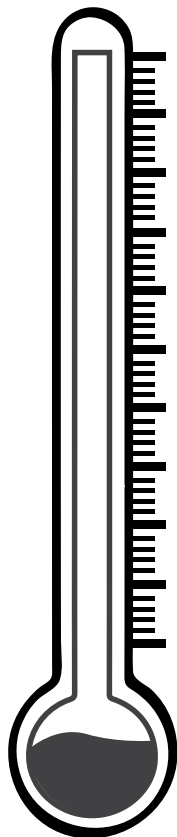
Oči koně

Ruby strnule seděl ve své cele a upřeně zíral do zdi. V obličejí se mu přitom nepohnul jediný sval. Když jste lupič, zvyknete si na nepohodlí a čas se nakonec naučíte vnímat jen jako pouhé číslo. A tak dál nehnute seděl. Když vtom se najednou otevřely dveře a dovnitř vešel muž s širokým úsměvem a dobráckýma očima. „Ahoj.“ Ruby ho ignoroval. Chtěl se odtud co nejdříve dostat a mlčení byla jeho propustka na svobodu. „Jmenuji se Quentine a jsem z Montargi.“ Muž se představil, posadil se vedle něj a od té chvíle už puslu nezavřel. Mluvil a mluvil a přitom se jen tupě pochichtával. Rubymu z toho šla hlava kolem a cítil, jak mu s každým jeho dalším slovem pomalu umírají všechny mozkové buňky. „... víš, máš oči jako kůň.“ V tu chvíli Ruby myslel, že ho zaškrtní. No to si snad dělá srandu?

(film Drž hubu!¹¹²)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

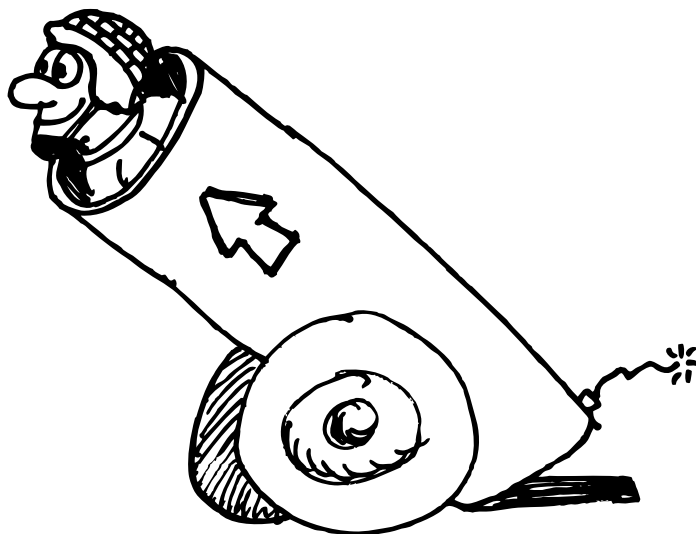
www.get2knowme.cz

Kuráž

(odvážnost)

Člověk je s touto kompetencí schopný s odvahou a otevřeností čelit novým výzvám a zvládat překážky. Nebojí se neznámého, naopak; k němu aktivně přistupuje. Nezažívá úzkost či obavy z budoucí situace, ale s důvěrou v pozitivní vývoj směřuje dále. Aktivně se angažuje v nových situacích a vstupuje do nových interakcí s druhými lidmi.

Kuráž může existovat i bez racionálního uvážení, což může mít za následek bezhlavé a impulzivní jednání zakládající se pouze na intenzitě dominance dané osoby, která se bez rozmyslu vrhá do různých nebezpečí. Tato skutečnost může souviset s posunem pudu sebezáchovy mimo obvyklé normy.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Zemřelá duše

Shaggy se svým věrným psím parťákem procházeli ztemnělou chodbou. Byli přitisknutí bok po boku a nervózně se ošívali. Oba se třepali jako listy ve větru a při každém zvuku s úlekem nadsakovali. Prodírali se pavučinami a pozorně naslouchali. Pátrání po zbloudilé duši faraóna totiž není jen tak. Neměli sem jezdit. Nejraději by teď byli v pohodlí pokoje a ládovali se hamburgery... V mezerách mezi kameny se proháněla meluzína a děsivým kvílením dávala všem najevo, kdo je zde pánem. A tak jim trvalo dva údery srdce, než uslyšeli chraplavý dech něčeho, co v tomto světě nemá místo. Oba strnuli. Dech se jim zasekl v hrdle a pomalu se začali otáčet. Zpovzdálí je sledovaly dvě krví podlité oči. Oba začali ječet. Scooby-Doo strčil ocas mezi nohy a s Shaggym v patách se dali na zběsilý úprk.

(film Scooby-Doo ¹¹³)

Vysoká úroveň projevu kompetence:

Vděk mocných lidí

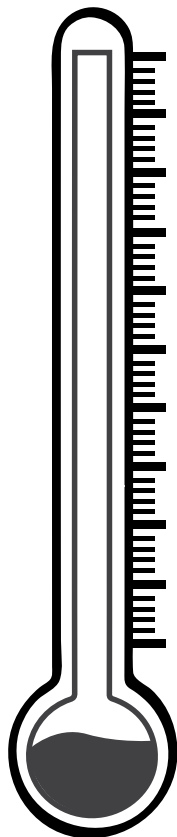
Schindler si připraví svůj nejlepší oblek, vybere dokonale padnoucí kravatu, na sako připne znak

hákového kříže a do kapsy strčí štos bankovek. Hodlá je během dnešního večera prohýřit s lidmi, které ani nezná. Nové známosti mu ale tenhle malý výdaj později mnohonásobně vynahradí, tím si je jistý. Usadí se ke stolu a jako šelma obhlížející terén pátrá mezi hosty restaurace po kořisti, která by mu zajistila budoucí prosperitu. Volba padne na člena SS. A hra začíná. Schindler nechá na jeho stůl doručit drahou láhev. „Jak se vede?“ prohodí, jako by byli přáteli už celé věky, a napřáhne k němu ruku. Pevný krok, silný stisk, ani vteřina zaváhání. I ten nejmenší náznak nervozity by ho mohl přijít draho. Kdyby okolí poznalo, že ve skutečnosti ještě není tím úspěšným a vlivným mužem, kterým se zdá být, celá jeho hra by se složila jako domeček z karet. Esesák je zmatečný, téměř rozčilený. Co si o sobě ten chlap vůbec myslí, takhle k němu jen tak přijít? Ale Schindler zná svůj cíl a nezastaví se, dokud ho nedosáhne. „Vodku pro přátele!“ poručí sebejistě. Jen ať si udělají fotky a zapamatují si tenhle večer. Jen ať vzpomínají na Oskara Schindlera a jeho velkolepou hostinu, kde se všichni bavili, muzika hrála, víno teklo proudem a krásné ženy tančily až do rána. Právě tak se mu dostane jejich vzácného vděku a přízně. Kdoví, kde bral Schindler odvalu přitochit se k nejmocnějším lidem Říše a pozvat je na skleničku. Jeho kuráž ale nakonec zachránila víc než továrnu na hrnce.

(film Schindlerův seznam ¹¹⁴)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Manipulativnost

(ovlivňování okolí)

Manipulativnost je dovednost, která se projevuje jako tendence ovlivňovat své okolí. Manipulativní člověk usiluje o to, aby druzí jednali a chovali se podle jeho vlastních zájmů, snaží se prosazovat své potřeby skrze různé manipulativní techniky (např. sdělováním polopravd, využíváním autority, citového vydírání, apelem na různé slabší stránky osobnosti a jiné). Tento člověk také často nebere ohledy na druhé lidi, v popředí stojí on sám a jeho vlastní zájmy, které se snaží prosadit.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Bez okolků

Natalie stojí na konci řady zaměstnanců a čeká, až k ní premiér dojde. Je tak nervózní. Hlavně nesmí říct nic nevhodného. Ale ona se prostě neumí přetvařovat. Co na srdci, to na jazyku. A tak, když na ni konečně přijde řada, vypustí z úst ta nejnevhodnější slova. Zkrátka si nemohla pomoci. Ale premiér je taky nesvůj. Při pohledu na Natalie se mu podlomí kolena a začne blábolit. Okouzluje ho její bezprostřednost. Sotva na sobě zvládne nedat znát, že se do ní na první pohled zamiloval. O pár dní později nese Natalie do jeho kanceláře štos dokumentů. Premiér se ji snaží zdržet a při neobratné konverzaci z ní vymámit, jestli je zadaná. Není se moc čím chlubit, tak mu to poví narovinu. Zrovna se rozešla s přítelem. Je to tak lepší. Rád jí říkal, že je tlustá a že se normálnímu chlapovi nemůže líbit, vypráví Natalie s rozpačitým úsměvem. Premiéra ale ani za mák nezajímá, co si myslí nějaký magor. Pro něj je dokonalá.

*(film *Láska nebeská* ¹¹⁵)*

Vysoká úroveň projevu kompetence:

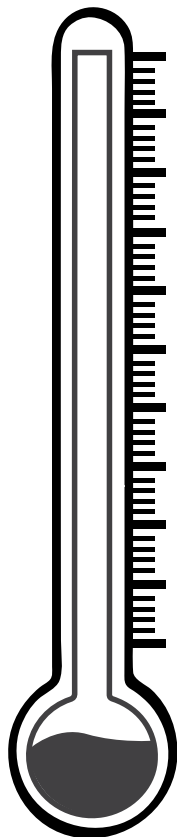
Bylo to jen divadlo

Jaký zvláštní týden ve staré Anglii to byl. Jane nemůže přestat myslet na všechno, co se během té krátké doby stalo. Vždycky snila o tom, že prožije pár dní ve světě Jane Austenové. Tohle měly být nejlepší chvíle jejího života. Ale ten nalajnovaný program a smluvené románky ji nakonec dokonale znechutily. Láska se přece nedá vepsat do scénáře. Cítí se tak trapně, že nakonec přece jen podlehla jednomu z herců. Ale když jí Nobley včera hleděl do očí, zdálo se to tak... opravdové. Kočár po cestě drncá, až nakonec zastaví u sídla strůjkyně celé téhle šarády, paní Wattlesbrookové. Kdyby už radši mohla být doma a nechat to všechno za sebou, říká si Jane. Dneska ji ale čeká ještě jedno nepříjemné překvapení. Wattlesbrooková jí prozradí, že i to, co měla za upřímnou náklonnost obyčejného sluhy, byla jen hra. I tenhle vztah byl dojednaný. Nebyla to její svobodná vůle nebo kouzlo okamžiku. Žádná výjimka. Každý jeho úsměv byl vykalkulovaný. Každý polibek zaplacený. A každá společná chvílka důkladně promyšlená a připravená. Ještě před chvílí si mohla aspoň myslet, že svou roli odmítla a vzepřela se jí. Místo toho se o ní za jejími zády celou dobu rozhodovalo.

*(film *V zemi Jane Austenové* ¹¹⁶)*

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Naslouchání

(porozumění a pochopení)

Jedná se o kompetenci spočívající v pozorném a aktivním naslouchání svému protějšku, jež vyžaduje trpělivost a ochotu vyslechnout druhého a porozumět mu. Naslouchávající člověk dává pozor, co mu druhý říká, a snaží se pochopit jeho stanovisko, a to i v případě, že s ním sám nesouhlasí. Pozorně a aktivně vstupuje do komunikace a interakce s druhým člověkem. Jeho cílem je vytvořit vzájemné porozumění, podpořit či rozvinout vzájemný vztah a vědomí pocitu blízkosti.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Korzet pro Rose

Rose stojí u zrcadla a opírá se o ruce, zatímco jí komorná utahuje korzet. Do pokoje vstoupí matka a s pohřebním výrazem odvolá služebnou do kuchyně. Ať už má na srdci cokoli, rozhodně to nejsou slova lásky a pochopení. Přistoupí k Rose a sama se chopí šňůrek. Jsou na mizině, připomene jí. A jejich jedinou šancí na přežití je sňatek s bohatým mužem. Rose je na tuhle debatu příliš unavená. Celý život se k ní matka chová jako k předmětu do dražby. Předvádí ji světu jako drahocennou porcelánovou panenku, ale co se děje uvnitř ji nikdy nezajímalo. Copak neví, že je lidská bytost s vlastními potřebami a sny? Copak nechce, aby byla šťastná? „Proč jsi jenom tak sobecká!“ rozčiluje se matka a její bledé oči s úzkými panenkami na ni hledí jako had na kořist. Jak ji stahuje víc a víc, je pro Rose stále těžší se nadechnout.

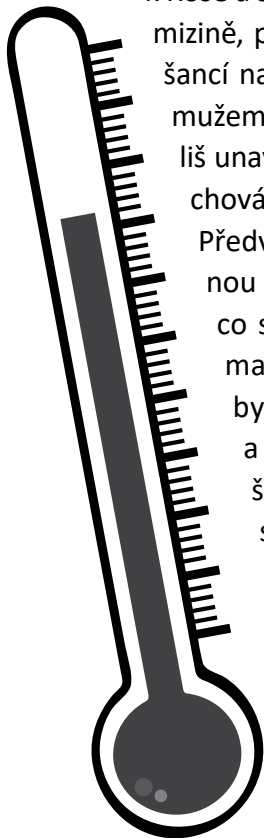
(film Titanic ¹¹⁷)

Vysoká úroveň projevu kompetence:

Nevinný vrah

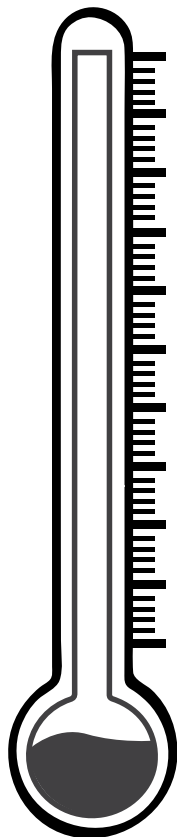
Byl obviněn ze zločinu, který nespáchal. Nese tíhu cizí viny a musí snášet nadávky, které by vůbec neměly patřit jemu. Hromotluk bez citu, ale vězeň John Coffey není takový, jak se zprvu zdá. Zapomněl svou minulost, ale je ochoten poslouchat o minulosti druhých. Špatnou souhrou náhod nese těžký osud, ale i přesto chce pomoci ostatním. John Coffey, tichý a snad i trochu zaostalý muž, který se bojí tmy, byl obviněn z vraždy dvou malých děvčat, kde vyl bolestí nad jejich ztrátou. Dvě zkrvavená tělíčka pevně tiskl k sobě, když ho našli. „Nemůžu to vrátit.“ opakoval. Jak později Paul Edgecomb zjistí, John má schopnost léčit a vyčítá si, že holčičkám nepomohl. A když kráčel po zelené míli, vypadal, jako by si snad ani neuvědomoval, co ho čeká. Velký, tichý, klidný a smířený s nadcházejícím koncem.

(film Zelená míle ¹¹⁸)



Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Odolnost vůči stresu

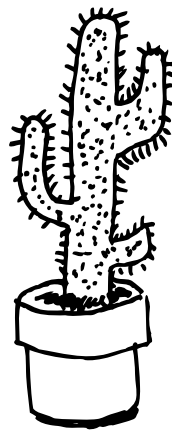
(houževnatost a nezlomnost)

Odolnost vůči stresu je odolností osobnosti člověka vůči zátěži. Nezdolný člověk zvládá náročné situace, nenechá se jimi rozhodit a neupadá do stavu bezmoci. Nezdolnost se skládá ze tří komponent: kontroly, závazku a výzvy.

Kontrola je komponenta osobnosti, která určuje, jak moc velký důraz klade člověk na vlastní odpovědnost. Je to v podstatě přesvědčení o tom, jak moc může svůj život ovlivňovat a kontrolovat vlastním jednáním, víra v to, jak moc může zvládat přicházející situace.

Závazek popisuje ztotožnění se smysluplností života a vykonávané činnosti. Je to přesvědčení o tom, že činnost, kterou vykonáváme, má smysl.

Výzva představuje schopnost člověka přijmout proměnlivost světa a reagovat na ni. Je to tedy schopnost člověka čelit problémům a vidět v nich nové příležitosti.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Vůně medu

Prasátko skotačilo po lese a nožkami přitom laskalo zelené lístky kapradin. Těšilo se, až se setká se svými přáteli. Znamenali pro něj totiž víc, než kdy bude schopno vyjádřit. S úsměvem na rtech doběhlo na mýtinu, a protože bylo tak malinké, muselo odhrnout vysokou trávu, která mu bránila v pohledu na místo, kde si jeho přátelé ještě před okamžikem hráli. Cítilo, jak ho tráva něžně hladí po líci. V tu chvíli bylo ještě vše tak, jak má být. Avšak to se změnilo v momentě, kdy odhrnul zelenou oponu. „Ljáčku, kdepak jsi?“ Prasátko se zmateně otáčelo kolem. „Tygře, kde jsi?“ Byli pryč, jen na zemi ležely roztříštěné kusy keramiky a všude kolem to vonělo medem. Prasátko se roztřeseně svezlo na zem a objalo si kolena – jako by v sobě chtělo všechnu svou nejistotu ukrýt. Je totiž těžké být statečný, když jste jen takoví malincí...

(film Medvídek Pú: Nejlepší dobrodružství¹¹⁹)

Vysoká úroveň projevu kompetence:

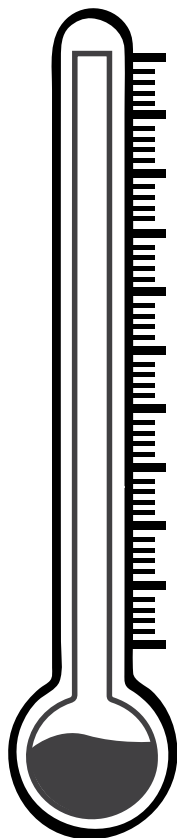
Andyho vnitřní síla

Z Andyho vyzařoval klid. Pohyboval se po vězeňském dvoře, jako by byl na procházce. Jen vyvenčit psa a za pár minut bude zpátky doma, v teple a pohodlí u ženy a dětí. Jako by ho od vězeňského světa chránila neviditelná síla a výhled na zbytek života v cele ho vůbec netížil. Snad si to ani nepřipouštěl. Využil svůj čas za mřížemi, aby si naklonil bachaře a zpříjemnil spoluvězňům jejich pobyt. Během krátké doby si tam vybudoval slušné postavení. Přátelé si díky němu mohli dopřát vychlazené pivo na vyhřáté střeše nedaleké továrny. Dozorci si k němu chodili pro radu a pomoc s daňovým přiznáním. A když bylo nejhůř, když skončil v nemocnici nebo ho strčili na samotku, poslouchal v hlavě hudbu a užíval si klid. „Na muzice je krásný, že ti ji nemůžou vzít.“ Ať už se s ním rozhodnou udělat cokoli, jeho vnitřní plamen neuhasne. Naděje umře až s ním.

(film Vykoupení z věznice Shawshank¹²⁰)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

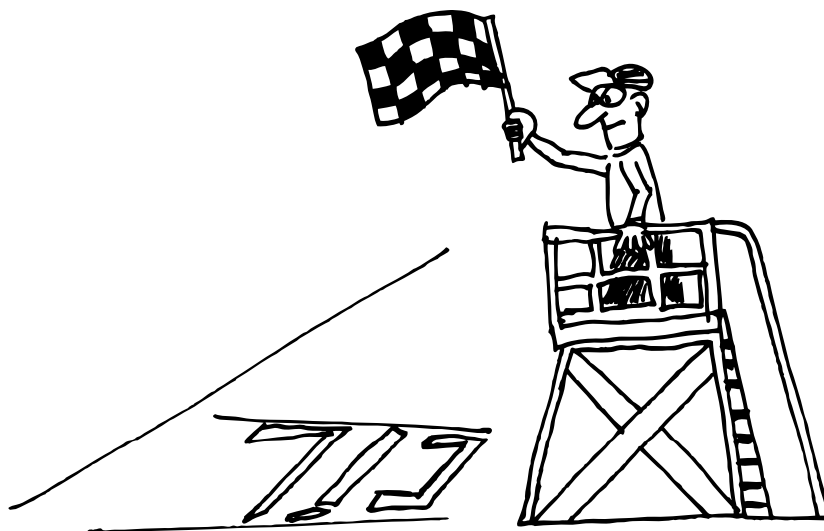
Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctít, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Orientace na výsledek

(zaměření na konečnou hodnotu)

Orientaci na výsledek bychom mohli označit také jako aktivní cílevědomost. Jedná se o touhu dosáhnout určitého stavu či situace. Cílevědomý člověk si je vědom cílů a aktivně cílevědomý člověk si stanovuje milníky, kterých chce dosáhnout, což mu umožní volit dílčí kroky a plánovat tak svůj postup. Tento člověk se zaměřuje na budoucnost a věří, že sám může díky svým osobnostním předpokladům ovlivnit mnohé ve svém okolí. Sám sebe může považovat za strůjce svého osudu. Orientace na výsledek souvisí s motivací člověka. Motivace nám říká, kolik má člověk v sobě energie, zatímco orientace na výsledek určuje, nakolik má jasno ve svých vizích, cílech a postupech a jak moc je ochoten je následovat, tedy využívat svoji energii k jejich dosažení.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Zapomenutelné zážitky?

To bych rád věděl, co jsme to včera vyváděli. Museli jsme být úplně našrot, jinak si nedovedu vysvětlit, jak se z naší lednice stalo skladiště pudinků. Ten kufřík plný kradených peněz, který jsme měli předat transsexuálovi, mě tolik nepřekvapuje, popravdě ani to, že se nám kamsi zatoulal. Spíš se divím, jak někoho mohlo napadnout nám něco takového svěřit, vždyť nejsme schopní doručit ani dvacet pizz. Pak jsou tu ti mimoni s tím svým převaděčem spojitosti. Vážně netuším, co to blábolí. Kde bychom k takové vesmírné blbosti přišli? No dejme tomu, zní to dostatečně ujetě, ale co sakra mají znamenat ty pudinky? Ale co, vždyť je to fuk, vesmír se snad kvůli tomu nezhroutí. Jen tu káru bych docela rád dostal zpátky. Nebo aspoň ty dárky pro přítelkyně. Snad jsme nějaké koupili...

(film Hele vole, kde mám káru? ¹²¹)

Vysoká úroveň projevu kompetence:

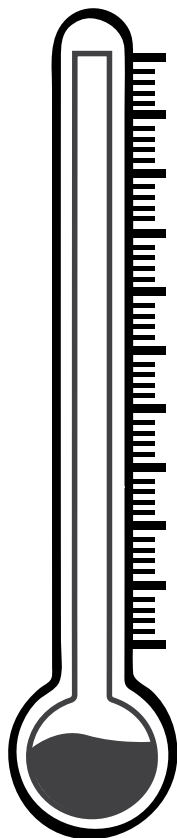
Otázky a odpovědi

Mým hlavním cílem je samozřejmě vyřešit případ. To ovšem neznamená jen dopadnout pachatele, jak byste si možná mohli myslet, že všeho nejdůležitější je najít odpovědi a dopátrat se pravdy. Přijít záhadě na kloub a dokázat, že má vždy, ač se to může zdát nepravděpodobné, zcela racionální vysvětlení. Ano, někteří zločinci jsou velmi vynalézaví, neváhají vynaložit obrovské úsilí, aby vás svedli ze stopy nebo vás přesvědčili, že se potýkáte s nějakými vyššími silami. O to větší je to pak výzva. Musím být opravdu pozorný, mít oči na stopkách, aby mi neuniknul ani sebemenší detail, protože každý z nich může pomoci poodhalit tajemství a dosáhnout mozky těch nejgeniálnějších zločinců. Pak už zbývá jen přidat brilantní dedukci a voilà – případ je vyřešen.

(film Sherlock Holmes ¹²²)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

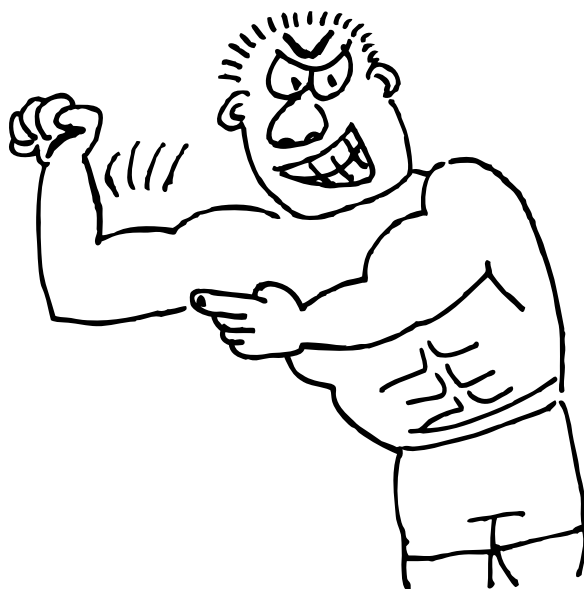
Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctít, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Přesvědčivost

(vlivnost v komunikaci)

Přesvědčivost se jako kompetence projevuje v komunikaci a interakci s druhými lidmi. Přesvědčivý člověk umí vlivně argumentovat, vystupovat tak, že na druhé působí věrohodně, a udávat pádné a průkazné informace pro podporu svých tvrzení. Díky této své kompetenci na druhé může působit jako vlivný a schopný člověk.

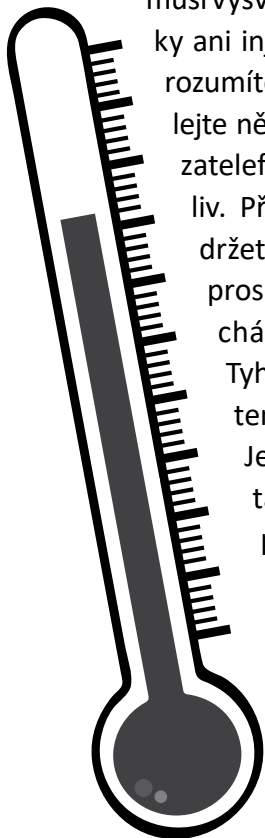


Nízká úroveň projevu kompetence:

Hadrová panenka

Tohle je přece celé špatně. Já sem nepatřím, slyšíte? Nemám tu co dělat. Nejsem jedna z nich, mám být úplně jinde, tohle je nějaký strašlivý omyl... Proč mě vůbec neposloucháte? Proč mě tu nikdo nebere vážně? Věřte mi, prosím. To se musí vysvětlit. Ne, já nechci žádné prášky ani injekce. Jsem úplně v pořádku, rozumíte? Někde se stala chyba. Udělejte něco, ověřte si to. Nechte mě si zatelefonovat, napsat dopis, cokoliv. Přece mě tu nemůžete takhle držet. No tak, pomozte mi někdo, prosím... Vím, že můžete. Nenechávejte mě tu. Já už nechci. Tyhle stěny mě doslova ubíjejí, ten křik a pláč všude kolem... Je tu tolik lidí, a přesto jsem tak sama. Nenuťte mě. Prosím, poslouvejte mě, aspoň jednou mě poslouvejte. Prosím vás...

(film Requiem pro panenku ¹²³)



Vysoká úroveň projevu kompetence:

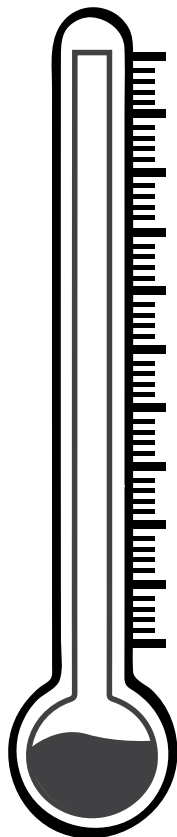
Šelma v kleci

Harvey se vřítel do kanceláře ženy, která byla ve firmě alfou i omegou. Sebejistota a inteligence z něj čišela na kilometry daleko. Prudce otevřel dveře, zastavil se až u jejího pracovního stolu a s očima zabodnutýma do jejích zad promluvil: „Uděláme to následovně. Vrátiš mi moje povýšení a už o tom nebudeme dál mluvit.“ Žena se otočila. V očích přirozenou autoritu někoho, kdo na sebe bere každý den zodpovědnost za životy tisíců lidí. „A pročpak?“ Se zájmem sledovala, jak se Harvey nadechl a začal s tím, co umí nejlépe – s přesvědčováním. Odešla k oknu a zadívala se do dálky. Ano, právě tahle jeho vlastnost z něj dělá toho nejlepšího. Protože přesvědčování bez pádných argumentů je v právnické firmě naprosto k ničemu. Usmála se pro sebe. „Nechám ti to povýšení.“

(seriál Kravatáci ¹²⁴)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

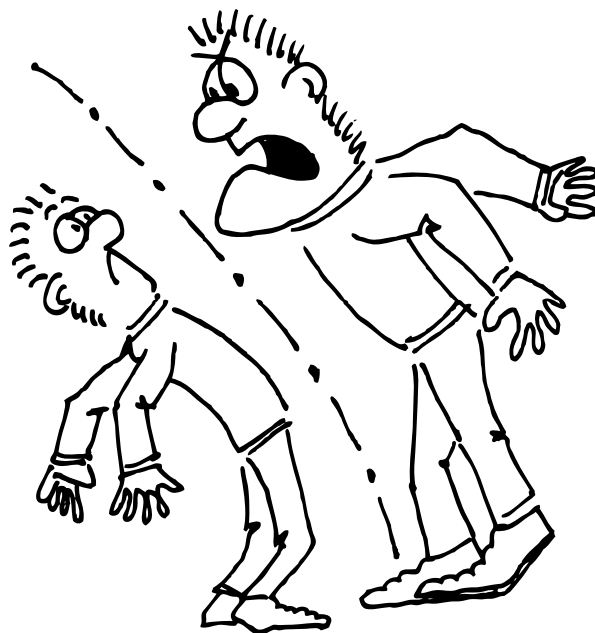
Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Přizpůsobivost

(pružnost)

Tato kompetence se projevuje jako pružnost a flexibilita v myšlení, cítění i konání. Jedná se o schopnost pružně se přizpůsobovat nově vzniklým situacím za vysoké otevřenosti vůči změně, či dokonce vyhledávání i vyvolávání změn či novinek. Přizpůsobivý člověk se rychle adaptuje na změny ve svém prostředí. Opakem přizpůsobivosti je rigidita až ortodoxnost, v rámci které člověk vyžaduje řád, kterým se řídí, a jakékoliv odchylky od daného postupu jsou pro něj náročně zvladatelné až neakceptovatelné.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Zamrzlý

Hele, ty, lenochode, promiň, jak že se to jmenuješ? Jo, Side, mohl bys mě laskavě nechat na pokoji? Já o tvou společnost vážně nestojím, mám rád svůj klid, a ty mi ho narušuješ. Dokážeš to pochopit? Tak si běž po svých. To, že jsem tě zachránil, rozhodně neznamená, že se teď o tebe budu starat, dělat ti tělesnou stráž nebo snad dokonce chůvu. Na to si najdi někoho jiného, jasné? Co na tom, že jsem pořád sám a jen monotónně přecházím z jednoho dne do druhého? Mně to tak vyhovuje, o žádnou změnu nemám zájem, rozumíš? Tak už jdi. No honem. A jo, vždyť ty jsi vlastně lenochod. Tak aspoň pomalu.

(film Doba ledová ¹²⁵)



Vysoká úroveň projevu kompetence:

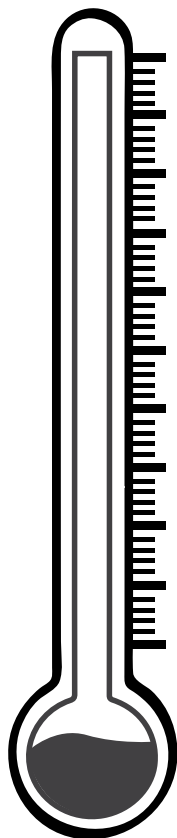
Tisíc způsobů využití

Chuck shromáždil všechny vyplavené balíčky a začal se probírat jejich obsahem. Videokazety, rozvodové papíry, míč, dámské brusle a šaty. Nepotřebné krámy marnivých lidí. Co s nimi tady, uprostřed ničeho, daleko od civilizace. Ale Chuck pro ně dokáže najít uplatnění. Ostří brusle rozsekne, protne a nakrájí, cokoli je třeba, tkaničky a kazetové pásky využije pro svazování a přivazování, do síťované látky z šatů nachytá víc ryb, kartony si vystele místo na spaní a z míče s pomocí vlastní krve stvoří přítele. Přítele, se kterým může sdílet trápení i naděje, oporu i partnera při vymýšlení záchrany. Bez něj by se pryč nedostal. Jen poslední balíček s křídly se Chuck rozhodl neotevřít. To je jeho jízdenka domů. Důvod, proč se zítra probudit a žít dál. Jednou ho doručí.

(film Trosečník ¹²⁶)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctít, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Rozhodnost

(odhodlanost a energičnost)

Rozhodnost je kompetence, která se projevuje odhodlaností a pohotovostí v rozhodování. Rozhodný člověk je schopen rychle a bez váhání určit cíl a prostředky k jeho dosažení i zvážit alternativy a rozhodnout se pro tu aktuálně nejvhodnější, která přispěje k přiblížení se stanovenému cíli či jeho dosažení. Svojí rozhodností má být člověk schopen a ochoten převzít odpovědnost za své jednání i za následky, které může mít. Pro rozhodnost je typická energičnost a odhodlanost směřovaná k rozhodnutí a aktivitám z něj vyplývajících. Rozhodný člověk také prožívá znatelně méně obav ohledně rozhodnutí a jeho důsledků, z chybných rozhodnutí má být schopen se poučit. Rozhodný člověk je zpravidla i takový, který je ochoten a schopen akceptovat konkrétní míru rizika.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Být, či nebýt?

„Tak už si vyber!“ doléhá ke mně spolu s nepříjemným pípáním a já se zoufale snažím zacpat si uši.

„Slyšíš? Je to jen tvoje volba. Nikdo ji za tebe neudělá. Neměla bys to dál odkládat.“

„Já vím, ale...“

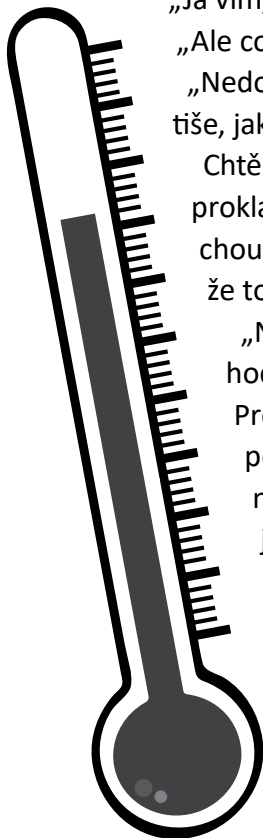
„Ale co? Na co ještě čekáš?“

„Nedokážu to...“ špitla jsem tak tiše, jak jen to bylo možné.

Chtěla bych utéct, zmizet z tohoto proklatého místa, a přesto se jen choulím kdesi v koutě a doufám, že to přejde. Nějak. Samo.

„Nepřejde. Ne, dokud se nerozhodneš. Tak už přestaň váhat. Probud' se, nebo ne. Pokračuj po stejné cestě, nebo odboč na jinou, ke které bys stejně jednoho dne došla. Je to na tobě.“

(vlastní tvorba: Michala Vacíková¹²⁷)



Vysoká úroveň projevu kompetence:

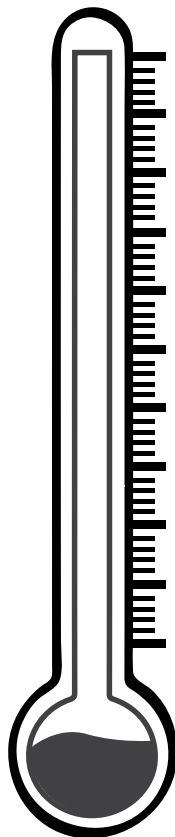
Čas nečeká

Tohle jste neměli dělat. Tohle jste vážně neměli dělat. Kvůli ní jsem opustil starý život. A kvůli ní budu odvážnější a nelitostnější než kdy dřív. Já ji najdu, tím si můžete být jisti. A nechtějte vědět, jak dopadne ten, kdo mi bude stát v cestě. Víte proč? Protože já už nemám co ztratit. O všechno jste mě připravili. S jedním jste ale nepočítali. Něco jste mi taky dali. Tu nejsilnější motivaci, jakou si vůbec dokážete představit. Já svou dceru dostanu zpátky, to vám přísahám. A nebudu váhat udělat cokoliv. Rozeberu Eiffelovku do posledního šroubku a Louvre srovnám se základy, když budu muset. Rozumíte? Nikdo a nic mě nezastaví. Nehodlám už ztratit ani vteřinu. Jdu si pro ni.

(film 96 hodin¹²⁸)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



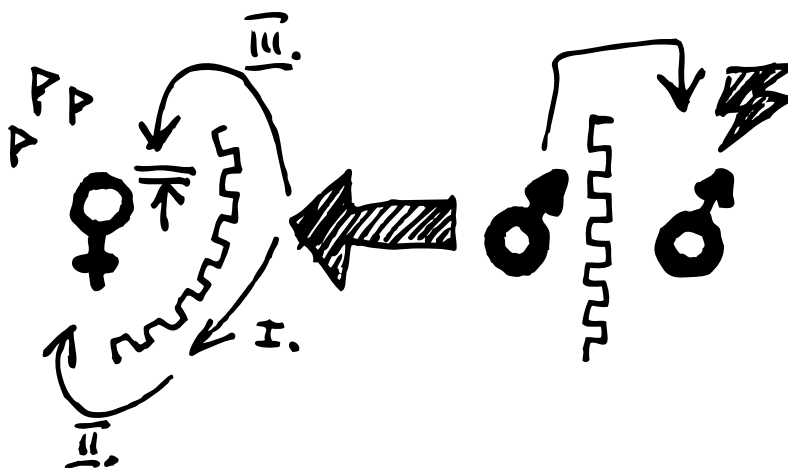
Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctít, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Strategičnost

(dlouhodobost v plánování a rozhodování)

Strategičnost je kompetence projevující se strategickým myšlením, plánováním a systematickým postupem k určitému dlouhodobému cíli. Podstatnou roli hraje průběžné zvažování a zpracovávání měnících se okolností ve vztahu k tomuto cíli. Strategický člověk jednotlivé kroky plánuje dopředu a přizpůsobuje své plány různým podmínkám, které se v jeho prostředí vyskytnou, pravděpodobně si nechává také dostatečné časové rezervy pro případ, že by jeho postup byl něčím nebo někým narušen. Člověk s touto kompetencí také přehodnocuje priority a volí z aktuálních úkolů ten, který je v dané situaci nejdůležitější.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Mr. Bean

Dlouhé a velmi uvážené přemýšlení nad tím, co dělá. Jedna z věcí, kterou u Mr. Beana rozhodně nepotkáme. Je zbrklý, většinou zmatený a často se vůbec neorientuje ve věcech, které se kolem něj dějí. Na díkuvzdání se z krocana místo lahodného pokrmu stane děsivá čepice, která nejde sundat dolů a málem vyděsila přítelkyni Mr. Beana k smrti. Jindy se nedopatřením octne v roli znalce obrazů, ten ale místo ceněného názoru obraz naprosto zničí. Na to všechno ale nikdy není sám. Většinou nosí v jedné z kapes u svého saka malého plyšového medvídka, kterého považuje za svého nejlepšího přítele. Mr. Bean s ním vede dlouhé debaty a každý večer se s ním hezky před spaním rozloučí. Teddy, jak se medvídek jmenuje, má vždy čestné místo po Beanově boku, ať už v autě, u stolu, anebo v jeho srdci.

(seriál Mr. Bean ¹²⁹)

Vysoká úroveň projevu kompetence:

Živý oheň

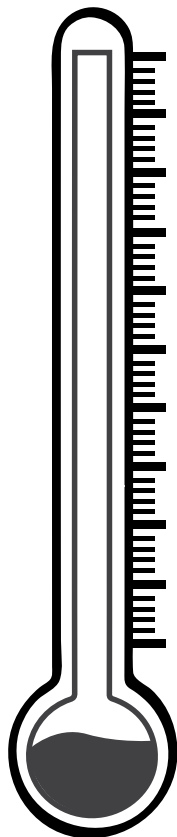
Cersei Lannister stála u okna a čekala. Do tváře ji hřály paprsky slunce a ona se soustředila jen na ten prchavý okamžik. Natočila hlavu na stranu a zadívala se na dav pod sebou. Ach, kdyby jen věděli, že dnešní den se sečtou všechny jejich hříchy. Nikdo z nich však neměl nejmenší ponětí, co ukryla do podzemních chodeb, a tak to mělo i zůstat. Musela na to však chytře. Nenápadně, krůček po krůčku, pracovala na svém plánu. Použila veškerou svou lstivost a zatím šlo vše tak, jak mělo. Pozvedla bradu a zadívala se na slunce. Už byl čas. Zadržela dech... A vtom celé město explodovalo. Zelené plameny vystřelily vzhůru a požíraly vše, co jim vstoupilo do cesty – každou cihlu, sval i kost. Zbyly jen sutiny a všudypřítomný puch spáleného masa. Cersei se usmála a pozvedla číši vína. Lannisteri vždy platí své dluhy.

(seriál Hra o trůny ¹³⁰)



Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

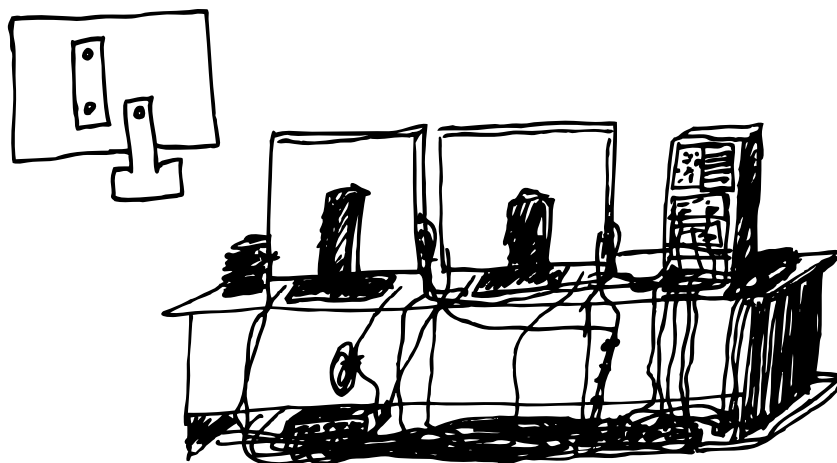
Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Systematičnost

(řád a proporcionalita)

Systematičnost je akcentace řádu a systematického postupu v činnosti, situaci i v řešení problému. Jedná se také o upřednostňování harmoničnosti a uspořádanosti. Tato kompetence se projevuje tendencí organizovat a strukturovat svoji činnost a obecně organizovat vlastní život. Systematický člověk postupuje s určitým plánem, tedy nikoliv nahodile, má tendenci strukturovat a organizovat rovněž cizí prostředí, je svědomitý a pečlivě přistupuje k úkolu. Se systematičností se neoddělitelně pojí zaměřenost (ve smyslu koncentrovanosti). Za opak systematičnosti lze považovat flexibilitu, nestabilitu a chaotičnost, která je absencí stanoveného řádu.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Střelec

No tak jo. To přece zvládnou, vždyť na tom nic není. Je to jen kulečnick s trochu většími koulemi. A já miluju kulečnick. Navíc jsem v něm fakt třída. Přece se nenechám zahanbit počítačem, i když má IQ asi šest tisíc. Co nějaká astrofyzika nebo trigonometrie, k čemu ty sáhodlouhé výpočty, nesmyslné vzorečky a hloupé konstanty. Tohle mě nikdy moc nebralo. Vlastně si nevzpomínám, že bych se to vůbec kdy učil. Nejspíš to bude proto, že jsem se škole vyhýbal, jak jen to šlo. No řekněte, k čemu to je? Všechno složitě studovat, zkoumat, pořád něco analyzovat, připravovat se... To není nic pro mě. Já dávám přednost improvizaci po pár plechovkách piva. Tak jdeme na to. Přejte mi šťastný planetární štouch.

(seriál Červený trpaslík ¹³¹)



Vysoká úroveň projevu kompetence:

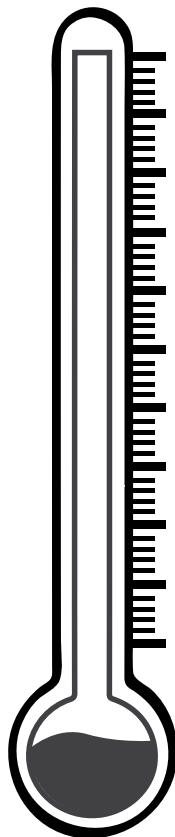
Vůně domova

Monica stála u jídelního stolu – rukávy ohrnuté do půli paží, vlasy sepnuté sponou, na rtech vítězoslavný úsměv – a kochala se svým výtvořem. Přesně takhle by měla vypadat sváteční večere! Talíře byly od sebe vzdálené s milimetrovou přesností a ladily s barevnými ubrusky. Příbory se leskly a i sklenice byly vyleštěné s puntičkářským zaujetím, takže se od nich odráželo světlo a v duhových kruzích dopadalo na ubrus. A právě tohle Monica milovala. Cítila se v tom světě plném chutí a jedinečných vůni jako doma. Je to totiž svět, ve kterém pravidla vymýšlí ona. Může si je přizpůsobit podle sebe a na rozdíl od zbytku světa ví, že to všechno nakonec bude fungovat.

(seriál Přátelé ¹³²)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

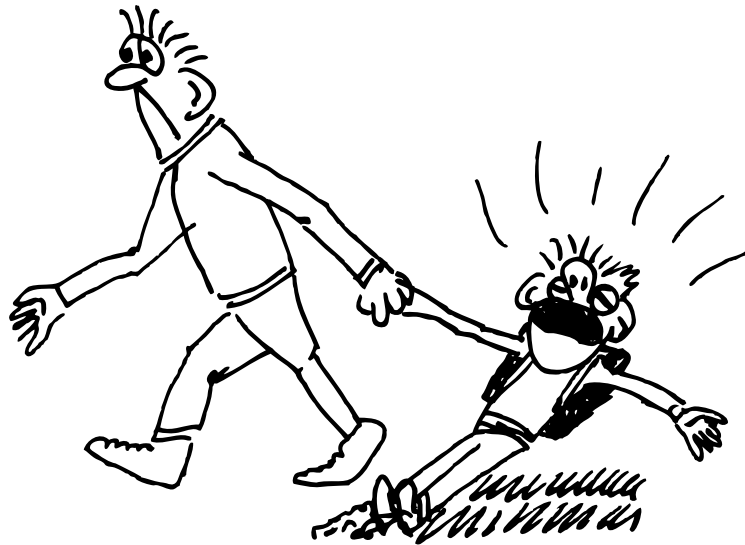
Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctít, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Touha po rozvoji

(silná snaha o zlepšování)

Člověk s touto kompetencí má značný zájem sám sebe rozvíjet, získávat nové informace a učit se novým věcem. Bývá silně nadšený z nových poznatků a aktivně vyhledává prostor pro vlastní růst. Tato kompetence je pozorovatelná v jednání člověka. Člověk s touhou po rozvoji ztateně roste v profesním i osobním životě. Tato snaha je také často vidět ve výsledcích jeho práce, pro které je typické zdokonalování a neustálé zlepšování.

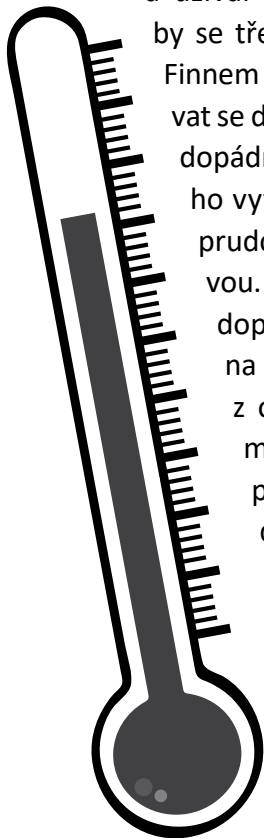


Nízká úroveň projevu kompetence:

Bartovilelci

Bart sedí ve školním autobuse a hledí z okna ven. Zase škola. Každý den pořád dokola, jako by to k něčemu bylo. Stejně nikdy neposlouchá, co učitelka vykládá. A dneska je zrovna tak krásně... Radši by ležel někde venku, na čerstvém vzduchu, a užíval si sladké nicnedělání. Mohl by se třeba plavit na voru s Huckem Finnem a Abem Lincolnem. I relaxovat se dá stylově. A prezidenta se každopádně hodí mít po ruce. Ze snění ho vytrhne až cuknutí, jak autobus prudce brzdí před známou budovou. Není úniku. Bart se trpitelsky doplouží do třídy a plácne sebou na židli, jen aby se znovu koukal z okna a chytal lelky. Vtom se mu ale v hlavě zrodí mistrovský plán. Napíše si omluvenku, podepíše ji máminým jménem a prchne ze školy. Skončí opřený o strom a užívá si odpočinek přesně, jak si vysnil.

(seriál Simpsonovi ¹³³)



Vysoká úroveň projevu kompetence:

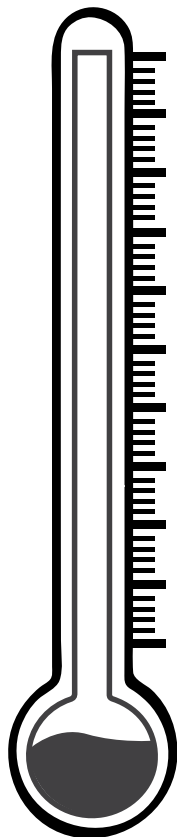
Donna chce víc

Donna byla ještě malá holka, když se rozhodla, že musí ze svého rodného města odejít, co nejdál to půjde. Jenže k tomu zatím neměla příležitost. Teď sedí přede dveřmi čehosi, co vzdáleně připomíná dům, a její matka obsluhuje dalšího ze svých věčně opilých manželů. Naštěstí je tu ještě Tommy. Její jízdenka z tohoto pekla. Prozatím jí sehnal práci v obchodáku, oba už se ale těší, až spolu odjedou do Tucsonu. Je to ten pravý. Alespoň to tak vypadalo, než vzal do Tucsonu místo ní Brendu z barbecue. Donna skončí ubrečená v zaplivaném baru, a jak se probírá minulostí, zaslechne z televize slova autorky nové knihy. Kdysi bývala jako Donna, narodila se v malém městě a všichni jí prorokovali, že tam i umře. Pak se v ní ale cosi zlomilo, nechala starý život za sebou a začala na sobě tvrdě dřít. A tak se Donna po jejím vzoru rozhodla stát letuškou. Sierra Airlines sice nejsou přesně tím, o čem snila, ale někde se začít musí.

(film Letuška 1. třídy ¹³⁴)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Trpělivost

(snášlivost a tolerance)

Trpělivost je kompetencí projevující se snášlivostí a tolerancí vůči lidem, věcem, aktivitám či postupům. Trpělivý člověk je otevřený diskuzi, velkorysý a citlivý vůči svému okolí. Má tendenci nehodnotit, naslouchat a ověřovat si informace, které dostává, předtím než začne jednat. Je citlivý na správnost vlastního postupu. Je ochoten dopřát druhému více času a prostoru pro vyjádření.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Pan Netrpělivý

„Verdelle!“ volá Simon a rozhlíží se po chodbě. Stojí tam ale jen nevrlý spisovatel od vedle, který rád využije každé příležitosti, aby druhé ponižoval. Koho to hledá? Nemyslí toho černého chlápka, co se tu občas potlouká? „Takovej ten týpek, co patří za katr,“ vyžívá se v urážlivém popisu jeho partnera. „Hezky jsme si pokecali, sousede,“ poznamená nakonec ironicky a s pocitem nadřazenosti se odporoučí do svého bytu. Zamkne na pět západů, usadí se k psacímu stroji a začne pracovat. Zanedlouho se ale ozve zvoněk. „Buzerant zatracenej!“ křičí na celý dům, když jde otevřít. Simon mu přišel vyčinit za to, co udělal s jeho psem. Spisovatel ale jeho opatrnou řeč přerušil a mnoha přesně mířenými slovy mu vynadá za vyrušení. Však on se už postará, aby se to neopakovalo. „Rozumíme si, zlato?“ ukončí svůj proslav. „Ano,“ hlesne Simon se slzami v očích.

(film Lepší už to nebude ¹³⁵)

„Blížíte se ke konci knihy, už víte, jak budete pokračovat ve vašem seberozvoji? Vyzkoušejte náš tip ukrytý pod QR kódem!“



Vysoká úroveň projevu kompetence:

Čekejte, prosím

Jmenuji se Viktor Navorski a jsem nežádoucí. V mé vlasti vypukla občanská válka a moje doklady ztratily platnost, zatímco jsem seděl v letadle. Amerika má zavřeno. Nemůžu se ani vrátit domů. Řekli mi, že mám počkat, tak čekám. Den, týden, měsíc. Už devět měsíců stále čekám. Nestěžuju si. Můj otec čekal čtyřicet let, tak co bych já nepočkal pár měsíců, abych splnil slib, který jsem mu dal.

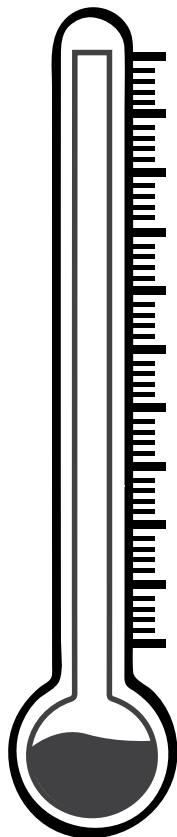
Našel jsem si tu přátele, dokonce i práci. Každý den chodím za imigrační úřednicí Torresovou se světle zeleným formulářem a žádám o vstup na půdu Spojených států. A každý den se dívám, jak mou naději zabíjí červeným razítkem. Ale proč to nezkusit znovu? Však se za ty dveře jednou dostanu. A zatím... budu čekat.

(film Terminátor ¹³⁶)

eshop.psychologieprokazdeho.cz/Motivacni-denik

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Tvořivost

(inovativnost, originalita, unikátnost)

Tvořivost je kompetencí projevující se snahou něco vytvořit, vymyslet, navrhnout či vylepšit, která se vyznačuje snahou o originalitu vytvářených nápadů či řešení problémů za jejich současné užitečnosti. Tvořivá myšlenka je tak unikátní a zároveň využitelná v praxi. Být kreativním člověkem znamená umět se ponořit do problému, nacházet širší souvislosti a zároveň zůstat otevřený novým možnostem. Základem kreativity jsou osobnostní dispozice, které však musejí být dále rozvíjeny.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Nejen netvoří netvoří

Den plyne za dnem a všechny jsou úplně stejné, jeden jako druhý. Nekonečný řetězec, bludný kruh. Ráno, poledne, večer. Vstát, pracovat, spát. Prý bych měla zkusit něco nového, nebát se trochu experimentovat, tvořit. Ale já nemám nápady a vlastně ani chuť cokoliv vymýšlet. Moje fantazie je pohřbena hluboko pod troskami všednosti a nánosy prachu, pokryta vrstvami šedivých včerejšků, dnešků a dost možná i zítřků. Hodiny ubíhají a já se jen dívám do zdi. Je tak bílá. Jako každý papír, který přede mě položíte. Vysmívá se mi do tváře jako hloupá reklama na zubní pastu. Zářivě bílá. Nepopsaná deska. A taky taková zůstane.

(vlastní tvorba: Michala Vacíková¹³⁷)



Vysoká úroveň projevu kompetence:

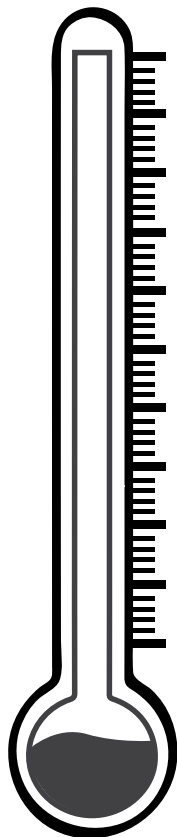
Tvořím, tedy jsem

Někdy s vámi život pěkně zacvičí. Nebo vás, jako v mém případě, naopak paralyzuje. Vezme vám schopnost chodit, možná dokonce mluvit. Dokud ale máte jasnou mysl, stále máte před sebou spoustu možností. Lidská mysl je totiž brána do jiné dimenze. Dokáže neuvěřitelné věci. Vytvářet, spojovat, transformovat. Je zkrátka pozoruhodná. Jako hodinový stroj. Jedno kolečko rozhýbe druhé. Jedna jediná asociace postačí k tomu, aby nastartovala tok myšlenek. A podnět k tomu může dát i ta nejobyčejnější drobnost. Inspirace je přece všude kolem nás. Stačí umět se dívat. Možná se schovala v hrnku kávy. Možná vám uvěznila hlavu ve svetr, aby vás donutila na chvíli vnímat svět z jiné perspektivy. Kdoví. Jedno je ale jisté. Člověk by si ji neměl nechat proklouznout mezi prsty. Protože kdo tvoří, žije.

(film Teorie všeho¹³⁸)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



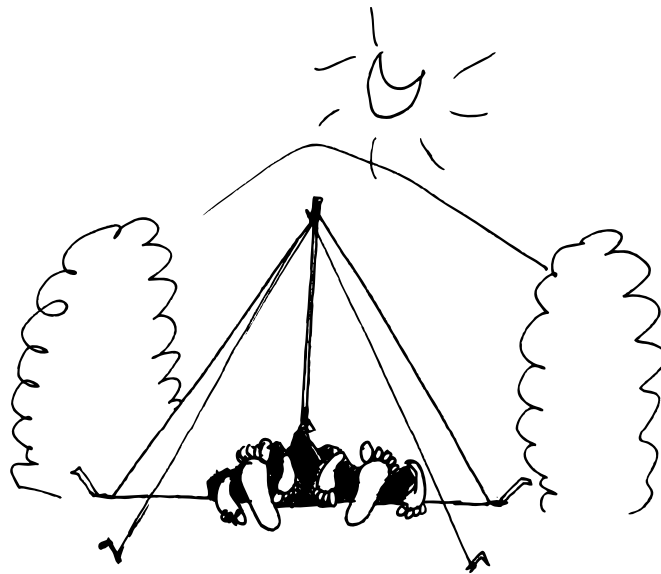
Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Týmuvost

(být součástí sociálních skupin)

Týmuvost jako kompetence vyjadřuje tendenci člověka vyhledávat sociální skupiny a vstupovat do nich. upřednostňovat týmovou/skupinovou práci a prosazovat skupinové řešení problémů. Týmový člověk (často nazývaný jako „týmový hráč“) je disponován k efektivní práci v týmu, má sklony uzavírat kompromisy tak, aby všichni členové skupiny byli spokojeni, účinně komunikuje a identifikuje se s normami a cíli skupiny. Míra týmuvosti člověka se tak projevuje hlavně v jeho chování a jednání. Důležitý je však také pocit sounáležitosti s týmem jako celkem.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Zrádná krása

Agent 007. Pohledný profesionál schopen zvládnout každou situaci, který je obklopen tajemnou aurou, přitahující nejednu ženu. Bond, James Bond pracující pro tajnou organizaci MI6, ve službách jejího veličenstva Alžběty II., britské královny. Patří mezi nejspolehlivější agenty, ovšem ne mezi nejvíc týmové hráče. Nejrady pracuje sám a věci má ve vlastních rukou, spoléhat se na někoho druhého se mu ne vždy vyplatilo. Mnohokrát byl zrazen a mnohokrát podveden. Vlastními kamarády nebo pohlednými dívkami, se kterými se náhodou seznámil na misi. Ale to nejsou jediné důvody, proč se stal vlkem samotářem. Je si vždy jist svými rozhodnutími, a když je sám, nemůže nikdo proti jeho občas až sebevražedným nápadům nic namítat. On ale ví, že se na sebe může spolehnout. Agent 007 je samotářský profesionál, který nedělá chyby.

(film Z Ruska s láskou ¹³⁹)

Vysoká úroveň projevu kompetence:

Všichni za jednoho

Constance projde nočním městem a zastaví se až před domem tří mušketýrů. Hlasité rány na vrata dávají tušit, že přichází s něčím naléhavým. D'Artagnan její žádosti téměř nemůže uvěřit. Má jet do Anglie a přivést královně zpátky bedlivě strážný diamantový náhrdelník? Ale Constance není umění motivace cizí. Pro její polibek by d'Artagnan i zabíjel. Zároveň je mu ovšem jasné, že to nezvládne sám. „Kdo půjde se mnou?“ zeptá se s úsměvem, jako by šlo o hru. Mušketýři si vymění neurčité výrazy. Nikomu z nich se do boje příliš nechce, ale samotného ho v tom nechat nemůžou. „Je mi jasné, že královna bude štedrá,“ prohlásí nakonec Porthos. Aramis zatím připraví arzenál zbraní a Athos plánuje cestu spojit s pomstou. Z příprav je ale vyruší Rochefortova výzva ke kapitulaci. Patetický pokus. Mušketýři se na koních vyřítí z domu a za zvuku svištících kulek zmizí z dohledu. Anglie čeká.

(film Tři mušketýři ¹⁴⁰)

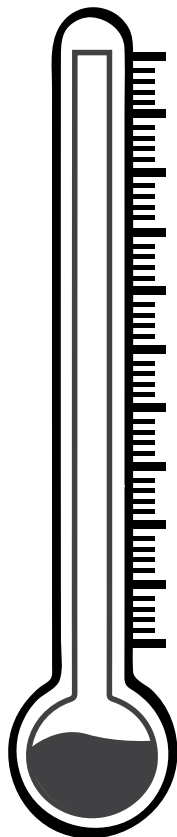
„Už jste navštívili náš profil na síti LinkedIn?“

www.linkedin.com



Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



.....

Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Upřímnost

(otevřenost, přímočarost, opravdovost)

Upřímnost je kompetence, která se projevuje v interakci člověka s druhými lidmi. Upřímný člověk je otevřený a přímý, má tendenci vstupovat do vztahů opravdově. Nemá rád přetvářku a lež, za většiny okolností upřednostňuje otevřenou komunikaci a výměnu názorů. Od upřímného člověka můžeme očekávat přímočaré odpovědi a můžeme si být jisti, že to, co nám říká, je pravda. Upřímnost se může projevovat nejen ve vztahu k druhým, ale i k sobě samému. Člověk, který je upřímný sám k sobě, má tendenci vidět se opravdově, připustit si i své nechtěné stránky a otevřeně k nim přistupovat, což je první krok k jejich zdokonalování. Opakem upřímnosti k sobě samému je sebeklam.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Číhající sup

Petyr Baelish, muž mnoha titulů a mnoha jmen. Správce královské pokladny, člen malé rady, proktor Údolí, lenní pán Trojzubce, lord Herenhalu, pán pevnosti na Prstech a neformálně znám jako Malíček. V dětství byl poslán na výchovu do Řekotočí, kde byly položeny základní kameny jeho osobnosti, kde byly hlavními postavami dcery lorda Hostera. Catelyn Tully, do které se zamiloval, a její sestra Lysa, která zase propadla jemu. S Catelyn mu to sice nevyšlo, ale Lysa mu v budoucnosti posloužila k jeho plánům. Po její příměně u manžela se stal celním správcem Rackoměsta a poté ji přemluvil k tomu, aby ho i zabila. Lysa ale není jedinou loutkou, kterou disponuje. Složitými intrikami, propracovanými do detailů, kdy hrál na všechny strany a házel špínu na každého, na koho se dalo, rozpoutal válku pěti králů. A tak zatímco všichni bojovali, ani si neuvědomili, že poblíž číhá sup čekající na svou další oběť.

(seriál Hra o trůny¹⁴¹)

Vysoká úroveň projevu kompetence:

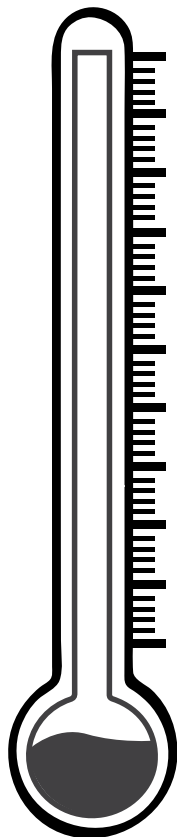
Kam mě nohy nesly

Na lavičce u autobusové zastávky sedí mladý muž a každou chvíli si uždibne kousek z bonboniéry. Vedle něj sedí žena ponořená do četby časopisu. Je zvyklá na anonymní šum města. Nikoho se na nic neptá, s nikým se nebaví, nikoho si nevšímá. Její spolusedící by pro ni zůstal jen další bezejmennou postavou, kterou minula na cestě z práce, kdyby se s ní sám nedal do řeči. „Dobrý den, já jsem Forrest. Forrest Gump,“ řekne bez obalu a pustí se do vyprávění o svém životě. Nikdy mu nedělalo potíže bavit se s neznámými lidmi. Nemá se za co stydět, když řekne, co má na srdci. To ho učila máma. Vzpomíná na dětství, na kouzelné boty, na setkání s Elvisem a na svou první lásku. Dáma na lavičce jen občas odtrhne zrak od časopisu a věnuje Forrestovi krátký pohled. Konvence jí brání, aby projev obyčejné lidské náklonnosti opětovala. Náhodně se s neznámými lidmi přece dávají do řeči jen podivíni. Ale Forresta nezájem neodradí a nepřestává řečnit. O sportu, armádě a nejvíc nejlepším kamarádovi Bubbovi. Na jeho lavičce se začínou střídát zaujatí posluchači. Forrestovo podivínství se změnilo v auru srdečnosti, lidskosti a upřímnosti.

(film Forrest Gump¹⁴²)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



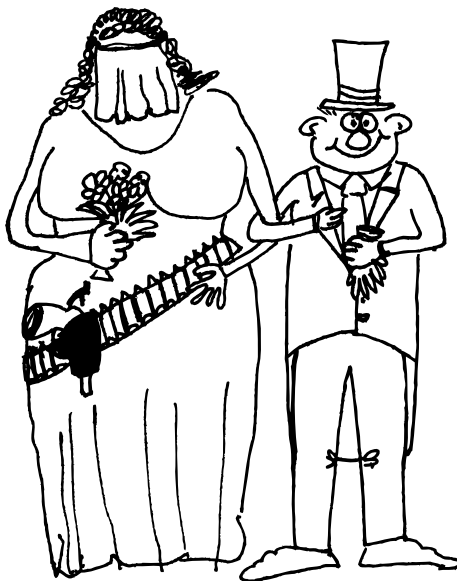
Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Věrnost

(pevnost, spolehlivost ve vztazích)

Věrnost je kompetence, která se projevuje ve vztazích s druhými lidmi. Věrný člověk má tendenci být k druhým loajální, je na něj spolehnutí a své vztahy jen tak pro nic za nic neopouští ani záměrně neporušuje. Věrnost spočívá také v jisté pevnosti a oddanosti člověka druhému a vytrvalosti ve zvládnání nesnází a potíží. Věrný člověk chce problémy řešit, neutíká ze vztahu jen proto, že se problém vyskytl. Aktivně se snaží vztah zachovat a je ochoten pro to mnohé vykonat.



Nízká úroveň projevu kompetence:

Libanonský holky

Barney seděl v křesle holičství a s tváří pokrytou pěnou o sebe nechával pečovat. Lesklý břit mu klouzal po líci s pozoruhodnou přesností a sladké ticho rušil jen vibrující mobil v kapse jeho saka. S přivřenýma očima nahmatal telefon a jedním nádechem spustil: „Ahoj. Víš, jak jsem měl slabost pro poloviční Asiatky, tak teď mám novou favoritku – libanonský holky. Libanonky jsou můj nový Asiatky...“ Dlouhonohé krásky s bujným poprsím a oslnivým úsměvem byly totiž to první, na co myslel, když se probudil, i to poslední, nad čím přemýšlel, než šel spát. Ženy byly jeho alfou i omegou a on neváhal svůj šarm využít při každé příležitosti. Byl totiž gentleman do morků kostí – vždy ochotný s radostí a elánem nabídnout každé dámě oporu. A to od vratké barové stoličky, až ke dveřím ložnice. A věrnost? Ta byla v podobných chvílích mimo jeho slovník.

(seriál Jak jsem poznal vaši matku ¹⁴³)

„Chcete důkladněji poznat vaše silné kompetence a příležitosti ke zlepšení? Přijďte za námi na workshop!“

Vysoká úroveň projevu kompetence:

Čekání na Parkera

Říkají, že už se nevrátíš, ale já nepřestanu čekat. Pořád doufám, že když budu sedět na svém obvyklém místě, jednou se otevřou tyhle dveře a budeš v nich stát ty. Nehodlám to propásnout. Víš, že na mě se můžeš spolehnout. Vždycky jsem tu byl, abych tě přivítal. A vždycky budu. Tentokrát ses opozdil. Hodně. Ale to nevádí, já ti odpouštím. Jen se mi prosím vrať. Chybíš mi. Schází mi tvá objetí, pohlazení. Čas od času se u mě někdo zastaví, aby mě potěšil vlídným slovem nebo podrbáním. Někteří mi dokonce dávají pamlsky. Jsem za to rád, ale všechno bych to bez váhání vyměnil za tvůj úsměv.

Lidé mě nechápou. Diví se, proč nejdu domů. Ale to ty jsi přece můj domov. A já nezapomenu. Nikdy nezapomenu. Tak zase zítra. Snad... na viděnou.

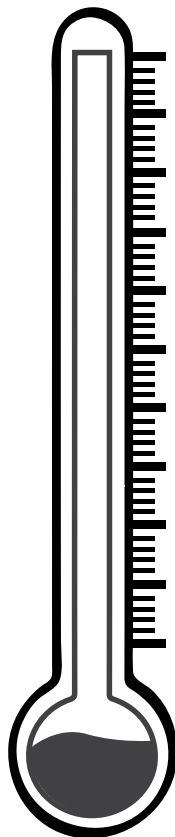
(film Hačikó – příběh psa ¹⁴⁴)



www.get2knowme.cz/vzdelavani

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctí, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Zodpovědnost

(projev vědomé povinnosti)

Zodpovědnost je kompetence, která spočívá v uvědoměném, svědomitém a kladném postoji k hodnotám, povinnostem, závazkům a činnostem, které člověk zastává či vykonává. Jedná se o odpovědnost za vlastní rozhodnutí a vlastní život, včetně schopnosti přijmout následky i negativní důsledky vlastních rozhodnutí. Zodpovědnost se tak může odrážet v rovině pracovní, osobní i rodinné. Osobní zodpovědnost (jako zodpovědnost k sobě samému) se přenáší i na vztahy k lidem okolo. Zodpovědný člověk dodržuje sliby a závazky, je konzistentní v pracovních výkonech, je na něj spolehlivý a je svědomitý. Zodpovědnost souvisí s internalitou, tedy s uvědoměním si, že člověk události v životě sám aktivně ovlivňuje. Zodpovědný člověk se neváhá postavit výzvě a převzít vedení úkolu, osobní zodpovědnosti se nevyhýbá.



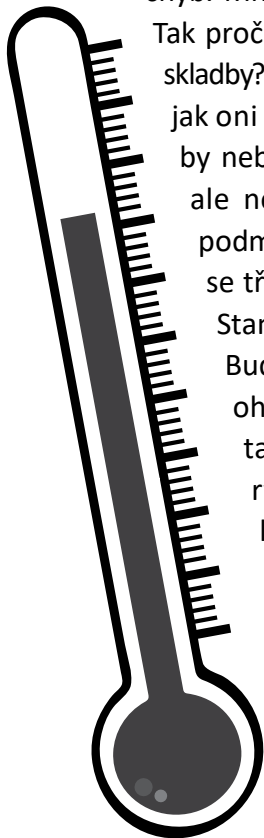
Nízká úroveň projevu kompetence:

Jen hravě

Ukázky mé práce? Oni chtějí vidět ukázky mé práce, aby ji mohli posuzovat? To snad nemůžou myslet vážně. Každý přece ví, že jsem ten nejlepší komponista široko daleko. Nikoho vhodnějšího by pro její výuku nenašli, o tom není pochyb. Mně nemůže nikdo konkurovat.

Tak proč bych jim měl ukazovat svoje skladby? Tohle mě uráží. Nebudu skákat, jak oni pískají. Prostě ne. Ty peníze by nebyly k zahození, to je pravda, ale ne za tuhle cenu. Na takové podmínky prostě nepřistoupím, ať se třeba stavějí na hlavu a ať si je Stanzi těhotná klidně desetkrát. Budu si dělat a psát, co chci, bez ohledu na nějaké následky. Což takhle třeba zpracovat do opery Figarovu svatbu? Císař tuhle hru sice zakázal, ale to mě přece nemůže odradit. Bude to dokonalé dílo a jako takové bude jistě přijato.

(film Amadeus¹⁴⁵)



Vysoká úroveň projevu kompetence:

Velikost srdečního svalu

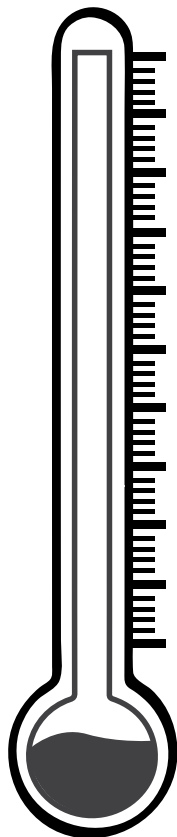
„Předlož prsten, Frodo.“

Malý hobit se zvedl ze židle a pomalými kroky se blížil ke kamennému podstavci, na nějž položil zlatý kroužek. Všude kolem bylo slyšet tlumené mumlání a Frodo ohromeně sledoval, jak se vzduchem začínají vlnit rozdílné názory o osudu prstenu. Dohady nakonec utnul sám pán Roklinky. „Musí být zničen. Vhozen do ohnivé propasti, ze které vzešel. Jeden z vás to vykoná.“ Prostorem proplulo šokované ticho a uvelebilo se na rtech všech přítomných. A pak, jakoby někdo luskl prsty, se obraz změnil – a začala hádka. Bylo slyšet prudké odstrkování židlí, rozčilené hlasy, poštuchování... A do toho všeho zaznělo tiché: „Já ho vezmu.“ V tu ránu jakoby celý svět ohluchl a všechny pohledy se stočily směrem, kde stál malý hobit... Který až teď pocítil, jak se mu na bedrech s plíživou radostí usazuje tíha zodpovědnosti.

(film Pán prstenů: Společenstvo Prstenu¹⁴⁶)

Jakou úroveň kompetence máte vy?

Zaznačte si i datum, abyste se mohli k úrovni vrátit a případně ji aktualizovat.



Máte-li pocit, že byste s danou kompetencí chtěli něco udělat (posílit/oslabit), neváhejte se na nás obrátit. Bude nám ctít, když vám budeme moci pomoci a podpořit vás v osobním a profesním rozvoji.

www.get2knowme.cz

Závěr

Gratulujeme vám! Pokud jste knihu dočetli až sem, prošli si všechna sebezkušnostní cvičení, která jsme vám nabídli, a poctivě se zamýšleli nad obsahem knihy, pravděpodobně jste nyní výrazně pozitivně přispěli ke zlepšení svého života. Máte za sebou velký kus cesty a my bychom vám chtěli vyjádřit uznání a díky, že jste po této cestě šli s námi.

Zároveň chceme zdůraznit, že jste šli po své vlastní cestě, prošli si svojí vlastní transformací.

Když se teď podíváte do svého seznamu kontaktů, kdo vás napadá, že byste mu chtěli pomoci stejně tak, jako vám pomohla tato kniha? Nečekejte tedy na svátek, narozeniny či Vánoce. Prostě mu udělejte radost. Jen tak. Náhodně. Překvapivě. Nečekaně.

Kupte mu tuto knihu a dejte mu ji s věnováním.

Proč?

Protože to budete vy, kdo mu tím dá najevo, jak mu na něm záleží.

Pojďme společně zlepšit svět.

Autoři



Mgr. et Mgr. Petr Pacher, Ph.D., MBA

Studoval jsem všeobecné lékařství, které mě následně přivedlo k psychologii a managementu. Výkonnostní psychologii používám mnohem raději než klinické přístupy. Kompiloval jsem řadu psychodiagnostických metod, kterými prošlo několik stovek tisíc osob. Se svým týmem se věnuji zejména výzkumu v oblasti psychodiagnostiky, konverzační hypnózy a vývoji nových metod pro vzdělávání formou výcviku. Učím na několika vysokých školách jak pro ČR tak i zahraničí. Jako smysl života vidím „vzdělávání lidí pomocí výcviku, kterým si zafixují nové znalosti a dovednosti tak, že když je použijí v praxi, získají mnohem lepší výsledky, než získávali dosud“.

A jelikož je naše kniha v mnoha bodech odlišná, chceme se vám také představit poněkud nezvyklým způsobem, a to skrze naše vlastní hodnoty, emoce a kompetence.

Moje hodnoty:

- 1. Já, protože vnímám, že jsem tím nejdůležitější osobou pro sebe samotného. Když ráno nevstanu z postele, pes bude hladovět, manželka to se synem bude mít hodně náročné a v práci budu lidem chybět.*
- 2. Smysl, protože moje práce je pro mě posláním a tím, že ji dělám tak nejlépe, jak dovedu, jsem se naučil, že u všeho, co dělám, potřebuji cítit smysl, aby mě to mohlo těšit.*
- 3. Výsledek, protože potřebuji vidět, že vše, co dělám je nejen smysluplné, nýbrž také vede k výsledkům, jenž jsou prospěšné a hodnotné pro ostatní.*
- 4. Rodina, protože pro mě představuje místo, kam se rád vracím. Kolektiv lidí, na které se mohu spolehnout a se kterými se mohu vzájemně obohacovat. Proto také rodina je jedna z hodnot i v mých firmách, neboť chceme všichni cítit sílu a pevnost vztahů, které mezi sebou máme.*

5. **Osobní rozvoj**, protože potřebuji pravidelně vnímat, že se rozvíjím a díky své otevřené mysli získávám znalosti, rozvíjím dovednosti a rozšiřuji zkušenosti, aby je mohl předávat dále.

Moje emoce:

Nejčastěji zažívám **dychtivost**, protože mi umožňuje poznávat nové oblasti, výzvy, lidi, situace apod.

Nejméně často zažívám **negativismus**, protože ho nepotřebuji, brání totiž rozvoji, protože mě nutí hodnotit a odmítat.

Nejraději mám **radost**, protože to je odraz prožívané spokojenosti.

Nejméně rád mám **hněv**, protože je to dynamická destruktivní emoce. A protože jsem od narození temperamentní dominantou cholerik, vždy, když hněv nastupuje, hledám, co mě má naučit.

Moje kompetence:

Moje nejsilnější kompetencí je **nezdolnost**, protože mě nic nezastaví.

Moje průměrná kompetence je **trpělivost**, protože i přes svůj cholerický temperament, jsou věci, které trpím, neboť vím, že potřebuji čas (například u lidí ve svých firmách jsem ochoten a připraven snášet jejich neúspěch, abych jim pomohl najít uvědomění a zkušenosti, které je podpoří v jejich růstu).

Moje nízká kompetence je **tolerance**, protože mám téměř nulovou ochotu omezovat svoje hodnoty.

Kompetence, kterou bych chtěl posílit, je **orientace na výsledek**, protože jsem přesvědčen, že jen aktivity, které vedou ke smysluplným výsledkům, přinášejí úspěch. A proto v tom chci být vzorem pro ostatní a ty, kteří to chtějí, to naučit.

Kompetence, kterou bych chtěl oslabit, je **angažovanost**, protože jsem vizionář a pokud svoji tvořivost nebudu brzdit, mám tendenci přetěžovat sebe i lidi kolem mě.



Mgr. Michaela Pišková

Vystudovala jsem psychologii na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity. Při studiu mě zaujala zejména oblast pracovní psychologie. Své znalosti využívám při vzdělávání a tréninku lidí. Mým smyslem je pomáhat lidem realizovat svůj potenciál a podpořit je v tom, aby na sobě pracovali a rozvíjeli se jak po profesní stránce, tak po té lidské. V Institutu aplikované psychologie jsem součástí týmu, který vyvíjí nové psychodiagnostické metody. Baví mě začínat nové projekty, zvládat výzvy při jejich realizaci a překonávat sebe sama.

A jelikož je naše kniha v mnoha bodech odlišná, chceme se vám také představit poněkud nezvyklým způsobem, a to skrze naše vlastní hodnoty, emoce a kompetence.

Mými nejdůležitějšími hodnotami jsou já, smysl, osobní rozvoj, rodina, výsledek a zábava. Já pro mě znamená zaměření na sebe sama, na svá přání a potřeby, je pro mě o sebepřijetí a projevování vlastní autentičnosti. Smysl je o tom dělat věci, které mi dávají smysl. Zaměřovat se na své životní poslání a prožít svůj život tak, abych si mohla říct, že za to stál. Osobní rozvoj je o neustálé práci na sobě, o posunu dále. Z velké části jej naplňuji skrze svoji práci. Rodina je pro mě o otevřenosti vztahů a komunikace, je o podpoře a zázemí, které v ní nacházím. Chci vidět výsledky své práce a svého působení, proto je moji další hodnotou výsledek. Zároveň si užívám proces (průběh), který k výsledkům vede, proto je pro mě důležitá i zábava.

Moji nejčastější emoci jsou radost a dychtivost. Radost je pro mě o spokojenosti a klidu, o tom, radovat se z maličkostí, které přináší můj každodenní život. Dychtivost je o silném zájmu o vlastní rozvoj i rozvoj druhých lidí.

Je pro mě o snaze o (sebe)poznání a porozumění. Zároveň je dychtivost emocí, kterou zažívám nejraději. Naopak emoce, kterou mám nejméně ráda, je nuda, protože je pro mě opakem dychtivosti. Nic mi nedává, nikam mě neposouvá (tedy krom uvědomění, co ve mně tuto emoci vyvolává, a jak s ní mohu pracovat). Nuda je zároveň emocí, kterou ve svém životě prožívám nejméně často.

Mojí nejsilnější kompetencí je nezdolnost, protože jsem schopna čelit mnohým výzvám i náročným životním situacím, které mě posilují. Kompetencí, kterou bych mohla označit jako nejslabší, je u mě nyní trpělivost. Často mám tendenci chtít věci hned, a to hlavně od sebe, ale i od druhých. Jako průměrnou u sebe považuji kompetenci systematičnost, protože vyhledávám či vytrávám rád a systém, zároveň jsem schopná fungovat i bez něj v nepřiliš strukturovaném prostředí. Kompetencí, kterou bych chtěla posílit je asertivita, která je pro mě o větší důvěře v sebe sama a projevení svých přání a představ způsobem, který bude přijatelný vzhledem k situaci. Za kompetenci, jejíž vliv bych v některých situacích chtěla oslabit, považuji zodpovědnost. Někdy mě totiž vede k nadměrnému přijímání zodpovědnosti i za ostatní lidi.

Použitá literatura

HUBBARD, L. Ron. Emocionální tónová škála. Copenhagen: New Era Publications International, 2003. ISBN: 87-796-8893-4.

PACHER, Petr. Jak si splním úplně každý cíl. Praha: University of Applied Management, 2015. ISBN 978-80-906152-0-5.

PACHER, Petr, Lenka STEHLÍKOVÁ a Daniel KETTNER. Anatomie komunikace: jak se dohodnout s každým vždy, když chci. Vydání 3. Praha: University of Applied Management, 2016. ISBN 978-80-906152-3-6.

PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 2011. ISBN 978-80-200-1499-3.

STUHLÍKOVÁ, Iva. Základy psychologie emocí. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 8073672820.

Autoři příběhů

Michala Vacíková

Být, či nebýt?
Čas nečeká
Čekání na Parkera
Čekejte, prosím
Druh dobrodruh
Hadrová panenka
Chycen v síti
Jak jde o rodinu, neznám bratra
Jako v ráji
Jen hravě
Jen žádnou nudu
Jsem syčák
Krása v očích pozorovatele
Moře zlata
Na houpačce
Nejen netvoří netvoří
Neúnosnost
Nezapomenutelné zážitky?
Otázky a odpovědi
Poznání, které nezná hranic
Překážková dráha
Sladký domov
Střelec
Tvořím, tedy jsem
Z jako zkáza
Zamrzlý
Zrazené srdce

Kateřina Kožíšková

Balónek
Barvy duhy

Co přinese příboj
Černá a bílá
Číslo šest
Fyzika hledání
Přítěž
Konečná stanice
Libanonský holky
Měkkost tlapek
Milý Ježíšku... (Dear Santa...)
Nulová pravidla
Oči koně
Pableskování
Plíživá odplata
Přes mrtvoly
Psaní
Puzzle
Rorschachův test
Rufík
Sen
Síla slov
Síla tetování
Smrtící chapadla
Splnutí
Střípky diamantu
Svíravá hrůza
Šelma v kleci
Tik tak
Tři Grácie
Velikost srdečního svalu
Vůně benzínu
Vůně domova
Vůně kardamomu
Vůně medu
Záplava šedé

Záře reflektorů
Zdrčená matka
Zemřelá duše
Znovu se nadechnout
Zpropadený seznam
Živý oheň

Eva Krejčí

Andyho vnitřní síla
Agent Smith se baví
Bartovi lelci
Bez mrknutí oka
Bez okolků
Bez šance
Bylo to jen divadlo
Bzučení
Co bude, bude
Cože, láska?
Další parný den
Dneska ne
Donna chce víc
Kam ještě žádný člověk nevkročil
Kam mě nohy nesly
Každé ráno
Korzet pro Rose
Lepší zítřky
Lízin protest
Markova noční můra
Melvinovo místo
Něco znamenat
Nedat záminku
Okillydokilly
Plán pomsty

Podezřívavost z povolání
Po stopách
První den zbytku života
Přátelé si pomáhají
Samozřejmě, veliteli
S bláznem nejde vyjednávat
Síla peněz
Tisíc způsobů využití
Udělám cokoli
Umět odejít
Vděk mocných lidí
Všechny divy světa
Všem pro smích
Všichni jsou trapní
Všichni za jednoho
Začít znovu
Pan Netrpělivý
Zavřené dveře
Ztracená
Život je jízda

Wanda Vardanová

Ambiciózní čarodějka
Číhající sup
Čilí rodiče
Čokoláda
Fobie z fobií
Googlování
Inspektorka
Krvavá spravedlnost
Labutí píseň
Misionářka lásky
Modrá princezna

Mr. Bean
Nedělám chyby
Nevinný vrah
Od nuly
Odplata
Porušená pravidla
Svíravá hrůza
Šéf
Štěstí v neštěstí
Táta služkou
Utopená
Vizionář
Vlk
Zamračený soused
Zelený list
Zkažený účetní
Zrádná krása
Ztracený
Zvědavý mág
Žirafa hypochondr

Petr Pacher

MAX

Filmy a seriály použité k příběhům

- ¹ Pravá blondýna [Legally Blonde] [film]. Režie Robert LUKETIC. USA: Metro-Goldwyn-Mayer, 2001.
- ² Tisíc slov [A Thousand Words] [film]. Režie Brian ROBBINS. USA: Paramount Pictures, 2012.
- ³ Harry Potter a vězeň z Azkabanu [Harry Potter and the Prisoner of Azkaban] [film]. Režie Alfonso CURAÓN. Velká Británie/USA: Warner Bros. Pictures, 2004.
- ⁴ Velmi nebezpečné známosti [Cruel Intentions] [film]. Režie Roger KUMBLE. USA: Columbia Pictures, 1999.
- ⁵ Válka Roseových [The War of the Roses] [film]. Režie Danny DEVITO. USA: 20th Century Fox, 1989.
- ⁶ 101 dalmatinů [101 Dalmatians] [film]. Režie Stephen HEREK. USA: Buena Vista Pictures Distribution, Inc., 1996.
- ⁷ Sex ve městě [Sex and the City] [seriál]. Režie Susan SEIDELMAN et al. USA: Warner Bros. Television Distribution, HBO Enterprises a CBS Studios International, HBO, 1998–2004.
- ⁸ Červený trpaslík. 1. Díl. 1. Série. Konec [Red Dwarf. The End] [epizoda televizního seriálu]. Režie Ed BYE. Velká Británie, BBC2, 1988.
- ⁹ 50x a stále poprvé [50 First Dates] [film]. Režie Peter SEGAL. USA: Columbia Pictures, 2004.
- ¹⁰ Fotr je lotr [Meet the Parents] [film]. Režie Jay ROACH. USA: Universal Pictures a DreamWorks Pictures. 2000.
- ¹¹ Avatar [film]. Režie James CAMERON. USA/Velká Británie: 20th Century Fox, 2009.
- ¹² Vlastní tvorba: Kateřina Kožíšková
- ¹³ Warcraft: První střet [Warcraft] [film]. Režie Duncan JONES. USA: Universal Pictures. 2016.
- ¹⁴ Město bohů [Cidade de Deus] [film]. Režie Fernando MEIRELLES a Kátia LUND. Brazílie: Miramax Films, 2016.
- ¹⁵ Ranhojič [Der Medicus] [film]. Režie Phillip STÖLZL. Německo: Universal Pictures, 2013.
- ¹⁶ Vlastní tvorba: Kateřina Kožíšková
- ¹⁷ Pretty Woman [film]. Režie Garry MARSHALL. USA: Buena Vista Pictures, 1990.
- ¹⁸ My z Kačerova. 1.díl. 1. Série. Neopouštějte loď [DuckTales. The Treasure of the Golden Suns: Don't Give Up the Ship] [epizoda televizního seriálu]. Režie Alan ZASLOVE. USA: Walt Disney Television Animation, 1987.
- ¹⁹ Kurýr [Le Transporteur] [film]. Režie Corey YUEN a Louis LETERRIER. Francie: EuropaCorp. Distribution, USA: 20th Century Fox, 2002.

- ²⁰ Můj přítel Monk. 1. Díl.1. Série. Pan Monk se seznamuje s kandidátem [Monk. Mr. Monk and the Candidate] [epizoda televizního seriálu]. Režie Andy BRECKMAN. USA: NBCUniversal Television Distribution, 2002.
- ²¹ Čokoláda [Chocolat] [film]. Režie Lasse HALLSTRÖM. Velká Británie/USA: Miramax Films, 2000.
- ²² Černá labuť [Black Swan] [film]. Režie Darren ARONOFSKY. USA: Fox Searchlight Pictures, 2010.
- ²³ Přátelé [Friends] [seriál]. Režie Kevin BRIGHT et al. USA: Warner Bros. Television, NBC, 1994–2004.
- ²⁴ Protivný sprostý holky [Mean Girls] [film]. Režie Mark WATERS. USA/Kanada: Paramount Pictures, 2004.
- ²⁵ Rychle a zběsile [The Fast and the Furious] [film]. Režie RobCOHEN. USA/Německo: Universal Pictures, 2001.
- ²⁶ Crash [film]. Režie Paul HAGGINS. USA/Německo: Lions Gate Films, 2004.
- ²⁷ Jíst, meditovat, milovat [Eat, Pray, Love] [film]. Režie Ryan MURPHY. USA: Columbia Pictures, 2010.
- ²⁸ Stepfordské paničky [The Stepford Wives] [film]. Režie Frank OZ. USA: Paramount Pictures a DreamWorks Pictures, 2004.
- ²⁹ Láska na kari [The Hundred-Foot Journey] [film]. Režie Lasse HALLSTRÖM. USA: Walt Disney Studios Motion Pictures, 2014.
- ³⁰ Parfém: Příběh vraha [Perfume: The Story of a Murderer] [film]. Režie TomTYKWER. USA/Španělsko: DreamWorks Pictures, Německo: Constantin Film. Francie: Metropolitan Filmexport Pictures, 2016.
- ³¹ Indiana Jones a dobyvatelé ztracené archy [Raiders of the Lost Ark] [film]. Režie Stephen SPIELBERG. USA: Paramount Pictures, 1981.
- ³² Rande s celebritou [Win a Date with Tad Hamilton!] [film]. Režie Robert LUKETIC. USA: DreamWorks Pictures, 2004.
- ³³ Můj milý, můj drahý [My One and Only] [film]. Režie Richard LONCRINE. USA: Herrick Entertainment (Freestyle Releasing), 2009.
- ³⁴ Tři oříšky pro Popelku [film]. Režie Václav Vorlíček. Československo/Východní Německo: Ústřední půjčovna filmů, 1973.
- ³⁵ Edith Piaf [LaMôme] [film]. Režie Olivier DAHAN. Francie: Picturehouse, 2007.
- ³⁶ Rivalové [Rush] [film]. Režie Ron HOWARD. USA: Universal Pictures, Velká Británie: StudioCanal, Německo: Universum Film AG, 2013.
- ³⁷ 8. míle [8 Mile] [film]. Režie Curtis HANSON. USA/Německo: Universal Pictures, 2002.
- ³⁸ Spider-Man 3 [film]. Režie Sam RAIMI. USA: Columbia Pictures, 2007.
- ³⁹ Everest [film]. Režie Baltasar KORMÁKUR. Velká Británie/USA/Island: Universal Pictures, 2015.

- 40 Wimbledon [film]. Režie Richard LONCRAINE. Velká Británie/Francie/USA: Universal Pictures a Dimension Films, 2004.
- 41 Krok za krokem [Step by Step] [seriál]. Režie Patrick DUFFY, Joel ZWICK, Richard CORRELL, Steve WITTING, William BICKLEY a Mark LINN-BAKER. USA: Warner Bros. Television Distribution, ABC, 1991 – 1997.
- 42 Pařba ve Vegas [The Hangover] [film]. Režie Todd PHILLIPS. USA/Německo: Warner Bros. Pictures, 2009.
- 43 Fotr je lotr [Meet the Parents] [film]. Režie Jay ROACH. USA: Universal Pictures a DreamWorks Pictures, 2000.
- 44 Madagaskar [Madagascar] [film]. Režie Eric DARNELL a Tom MCGRATH. USA: DreamWorks Pictures, 2005.
- 45 Vlk z Wall Street [The Wolf of Wall Street] [film]. Režie Martin SCORSESE. USA: Paramount Pictures, 2013.
- 46 Stážisti [The Internship] [film]. Režie Shawn LEVY. USA: 20th Century Fox, 2013.
- 47 Armageddon [film]. Režie Michael BAY. USA: Buena Vista Pictures Distribution, 1998.
- 48 Šaman [Medicine Man] [film]. Režie John MCTIERNAN. USA: Buena Vista Pictures, 1992.
- 49 Jumanji [film]. Režie Joe JOHNSON. USA: TriStar Pictures, 1995.
- 50 Titanic [film]. Režie James CAMERON. USA: 20th Century Fox a Paramount Pictures, 1997.
- 51 Cesta do pravěku [film]. Režie Karel ZEMAN. Československo: Studio dětského filmu Gottwaldov, 1955.
- 52 Sám doma 2: Ztracen v New Yorku [Home Alone 2: Lost in New York] [film]. Režie Chris COLUMBUS. USA: 20th Century Fox, 1992.
- 53 Návrat do budoucnosti [Back to the Future] [film]. Režie Robert ZEMECKIS. USA: Universal Pictures, 1985.
- 54 Rain Man [film]. Režie Barry LEVINSON. USA: MGM/UA Communications Company, 1988.
- 55 Hercule Poirot [Agatha Christie's Poirot] [seriál]. Režie Edward BENNET et al. Velká Británie: Agatha Christie Ltd., ITV, STV, UTV, 1989–2013.
- 56 Americká krása [American Beauty] [film]. Režie Sam MENDES. USA: DreamWorks Pictures, 1999.
- 57 Simpsonovi. 1. Díl. 6. Série. Bart Temnoty [The Simpsons. Bart of Darkness] [epizoda z televizního seriálu]. Režie Jim REARDON. USA: 20th Television, Fox, 1994.
- 58 Sex ve městě [Sex and the City] [seriál]. Režie Susan SEIDELMAN et al. USA: Warner Bros. Television Distribution, HBO Enterprises a CBS Studios International, HBO, 1998–2004.
- 59 Vlastní tvorba: Kateřina Kožíšková
- 60 Lyžařská hlídka [Ski Patrol] [film]. Režie Richard CORRELL. USA: Triumph Films, 1990.
- 61 Já, padouch [Despicable Me] [film]. Režie Pierre COFFIN a Chris RENAUD. USA: Universal Pictures, 2010.
- 62 Lepší už to nebude [As Good as It Gets] [film]. Režie James L. BROOKS. USA: TriStar Pictures, 1997.

- ⁶³ Volný pád [Falling Down] [film]. Režie Joel SCHUMACHER. USA/Francie/Velká Británie: Warner Bros., 1993.
- ⁶⁴ Dennis – postrach okolí [Dennis the Menace] [film]. Režie Nick CASTLE. USA: Warner Bros. Pictures, 1993.
- ⁶⁵ Poslední akční hrdina [Last Action Hero] [film]. Režie John MCTIERNAN. USA: Columbia Pictures, 1993.
- ⁶⁶ Ctihodný občan [Law Abiding Citizen] [film]. Režie F. Gary GRAY. USA: Overture Films, 2009.
- ⁶⁷ Rambo: Do pekla a zpět [Rambo] [film]. Režie Sylvester STALLONE. USA/Německo: Lionsgate a The Weinstein Company, 2008.
- ⁶⁸ Max Payne [film]. Režie John MOORE. Kanada/USA: 20th Century Fox, 2008.
- ⁶⁹ Pán prstenů: Návrat krále [The Lord of the Rings: The Return of the King] [film]. Režie Peter JACKSON. USA/ Nový Zéland: New Line Cinema, 2003.
- ⁷⁰ Matrix [The Matrix] [film]. Režie Lilly WACHOVSKI A Lana WACHOVSKI. USA: Warner Bros., Austrálie: Roadshow Entertainment, 1999.
- ⁷¹ Velmi nebezpečné známosti [Cruel Intentions] [film]. Režie Roger KUMBLE. USA: Columbia Pictures, 1999.
- ⁷² Vykoupení z věznice Shawshank [The Shawshank Redemption] [film]. Režie Frank DARABONT. USA: Columbia Pictures, 1994.
- ⁷³ Noci s nepřitelem [Sleeping with the Enemy] [film]. Režie Joseph RUBEN. USA: 20th Century Fox, 1991.
- ⁷⁴ Phobia [film]. Režie Pawan KRIPALANI. Indie: Pixel Digital Studios, 2016.
- ⁷⁵ Harry Potter a Relikvie smrti – část 1 [Harry Potter and the Deathly Hallows: Part 1] [film]. Režie David YATES. Velká Británie/USA: Warner Bros. Pictures, 2010.
- ⁷⁶ Pan účetní se nevzdává [Fantozzi alla riscossa] [film]. Režie Neri PAERNTI. Itálie: Cecchi Gori, 1990.
- ⁷⁷ Discopříběh 2 [film]. Režie Jaroslav SOUKUP. Československo: Ústřední půjčovna filmů, 1991.
- ⁷⁸ Vzhůru do oblak [Up] [film]. Režie Pete DOCTER a Bob PETERSON. USA: Walt Disney Studios Motion Pictures, 2009.
- ⁷⁹ Medvědí bratři [Brother Bear] [film]. Režie Robert WALKER a Aaron BLAISE. USA: Buena Vista Pictures, 2003.
- ⁸⁰ Četník ze Saint Tropez [Le Gendarme de St. Tropez] [film]. Režie Jean GIRAULT. Francie/Itálie: SNC, 1964.
- ⁸¹ Vlastní tvorba: Kateřina Kožíšková
- ⁸² Tajemný let [Flightplan] [film]. Režie Robert SCHWENTKE. USA: Buena Vista Pictures, 2005.
- ⁸³ Trainspotting [film]. Režie Danny BOYLE. Velká Británie: PolyGram Pictures, USA: Miramax Films, 1996.

- ⁸⁴ Steve Jobs [film]. Režie Danny BOYLE. USA/Velká Británie: Universal Pictures, 2015.
- ⁸⁵ Hitler: Vzestup zla [Hitler: The Rise of Evil] [film]. Režie Christian DUGUAY. Kanada: Alliance Atlantis, 2003.
- ⁸⁶ Deník Bridget Jonesové [Bridget Jones's Diary] [film]. Režie Sharon MAGUIRE. Velká Británie/USA/Francie: Miramax Films a Universal Pictures, 2001.
- ⁸⁷ Vlastní tvorba: Kateřina Kožíšková
- ⁸⁸ Sedm životů [Seven Pounds] [film]. Režie Gabriele MUCCINO. USA: Columbia Pictures, 2008.
- ⁸⁹ Statečné srdce [Braveheart] [film]. Režie Mel GIBSON. USA: Paramount Pictures a 20th Century Fox, 1995.
- ⁹⁰ Výkupné [Ransom] [film]. Režie Ron HOWARD. USA: Buena Vista Pictures, 1996.
- ⁹¹ Pippi dlouhá punčocha [Pippi Långstrump] [film]. Režie Olla HELLBORN. Švédsko/Západní Německo: Beta Film a VidAmerica, 1969.
- ⁹² Forrest Gump [film]. Režie Robert ZEMECKIS. USA: Paramount Pictures, 1994.
- ⁹³ Trosečník [Cast Away] [film]. Režie Robert ZEMECKIS. USA: 20th Century Fox a DreamWorks Pictures, 2000.
- ⁹⁴ Po čem ženy touží [What Women Want] [film]. Režie Nancy MEYERS. USA: Paramount Pictures, 2000.
- ⁹⁵ Vlastní příběh: Petr Pacher
- ⁹⁶ Vlastní tvorba: Kateřina Kožíšková
- ⁹⁷ Duch [Ghost] [film]. Režie Jerry ZUCKER. USA: Paramount Pictures, 1990.
- ⁹⁸ Hvězdná brána. 21. Díl. 5. Série. Konec [Stargate SG-1. Meridian] [epizoda televizního seriálu]. Režie William WARING. Kanada/USA: MGM Worldwide Television Distribution, Showtime, 2002.
- ⁹⁹ Gympl [film]. Režie Tomáš VOREL st. Česko: Falcon, 2007.
- ¹⁰⁰ Simpsonovi. 22. Díl. 6. Série. Asociace Mensy zachraňuje Lízu [The Simpsons. They Saved Lisa's Brain] [epizoda z televizního seriálu]. Režie Pete MICHELS. USA: 20th Television, Fox, 1999.
- ¹⁰¹ Simpsonovi. 2. Díl. 8. Série. Dvojí stěhování [The Simpsons. You Only Move Twice] [epizoda z televizního seriálu]. Režie Mike B.Anderson. USA: 20th Television, Fox, 1996.
- ¹⁰² Chyť mě, když to dokážeš [Catch Me If You Can] [film]. Režie StephenSpielberg. USA/Kanada: DreamWorks Pictures, 2002.
- ¹⁰³ Statečné srdce [Braveheart] [film]. Režie Mel GIBSON. USA: Paramount Pictures a 20th Century Fox, 1995.
- ¹⁰⁴ Gilmorova děvčata [Gilmore Girls] [seriál]. Režie Jamie BABBIT et al. USA: Warner Bros. Television Distribution, The WB, The CW, 2000–2007.

- ¹⁰⁵ Notting Hill [film]. Režie Roger MICHELL. Velká Británie/USA: Universal Pictures, 1999.
- ¹⁰⁶ Steve Jobs [film]. Režie Danny BOYLE. USA/Velká Británie: Universal Pictures, 2015.
- ¹⁰⁷ Requiem za sen [Requiem for a Dream] [film]. Režie Darren ARONOFSKY. USA: Artisan Entertainment, 2000.
- ¹⁰⁸ Kravaťáci [Suits] [seriál]. Režie Kevin BRAY et al. USA: NBCUniversal Television Distribution, USA Network, 2011–2016.
- ¹⁰⁹ Jáchyme, hoď ho do stroje! [film]. Režie Oldřich LIPSKÝ. Československo: Filmové studio Barrandov, 1974.
- ¹¹⁰ Transcendence [film]. Režie Wally PFISTER. USA/Čína: Warner Bros. Pictures a Summit Entertainment, 2014.
- ¹¹¹ Útěk do divočiny [Into the Wild] [film]. Režie Sean PENN. USA: Paramount Vantage, 2007.
- ¹¹² Drž hubu! [Tais-toi!] [film]. Režie Francis VEBER. Francie: UFD (UGC Fox Distribution), 2003.
- ¹¹³ Scooby-Doo [film]. Režie Raja GOSNELL. USA: Warner Bros. Pictures, 2002.
- ¹¹⁴ Schindlerův seznam [Schindler's List] [film]. Režie Stephen SPIELBERG. USA: Universal Pictures, 1993.
- ¹¹⁵ Láska nebeská [Love Actually] [film]. Režie Richard CURTIS. Velká Británie/Francie/USA: Universal Pictures, 2003.
- ¹¹⁶ V zemi Jane Austenové [Austenland] [film]. Režie Jerusha HESS. USA/Velká Británie: Sony Pictures Classics a Stage 6 Films, 2013.
- ¹¹⁷ Titanic [film]. Režie James CAMERON. USA: 20th Century Fox a Paramount Pictures, 1997.
- ¹¹⁸ Zelená míle [The Green Mile] [film]. Režie Frank DARABONT. USA: Warner Bros. Pictures, 1999.
- ¹¹⁹ Medvídek Pú: Nejlepší dobrodružství [The Many Adventures of Winnie the Pooh] [film]. Režie John LOUNSBERY A Wolfgang REITHERMAN. USA: Buena Vista Distribution, 1977.
- ¹²⁰ Vykoupení z věznice Shawshank [The Shawshank Redemption] [film]. Režie Frank DARABONT. USA: Columbia Pictures, 1994.
- ¹²¹ Hele vole, kde mám káru? [Dude, Where's My Car?] [film]. Režie Danny LEINER. USA: 20th Century Fox, 2000.
- ¹²² Sherlock Holmes [film]. Režie Guy RITCHIE. USA/Německo: Warner Bros. Pictures a Roadshow Entertainment, 2009.
- ¹²³ Requiem pro panenku [film]. Režie Filip RENČ. Československo: Ústřední půjčovna filmů, 1991.
- ¹²⁴ Kravaťáci [Suits] [seriál]. Režie Kevin BRAY et al. USA: NBCUniversal Television Distribution, USA Network, 2011–2016.

- ¹²⁵ Doba ledová [Ice Age] [film]. Režie Carlos SALDANHA a Chris WEDGE. USA: 20th Century Fox, 2002.
- ¹²⁶ Trosečník [Cast Away] [film]. Režie Robert ZEMECKIS. USA: 20th Century Fox a DreamWorks Pictures, 2000.
- ¹²⁷ Vlastní tvorba: Michala Vacíková
- ¹²⁸ 96 hodin [Taken] [film]. Režie Pierre MOREL. Francie: 20th Century Fox, 2008.
- ¹²⁹ Mr. Bean [seriál]. Režie John BIRKIN, Paul WEILAND, John Howard DAVIES. Velká Británie: Thames Television, Central Independent Television, ITV, 1990–1995.
- ¹³⁰ Hra o trůny [Game of Thrones] [seriál]. Režie Alan TAYLOR et al. USA/Velká Británie, HBO, 2011–2016.
- ¹³¹ Červený trpaslík. 4. Díl. 4. Série. Bílá díra [Red Dwarf. White Hole] [epizoda televizního seriálu]. Režie Ed BYE a Paul JACKSON. Velká Británie, BBC2, 1991.
- ¹³² Přátelé [Friends] [seriál]. Režie Kevin BRIGHT et al. USA: Warner Bros. Television, NBC, 1994–2004.
- ¹³³ Simpsonovi [The Simpsons] [seriál]. Režie Brad BIRD. USA: 20th Television, Fox, 1989–2016.
- ¹³⁴ Letuška 1. třídy [View from the Top] [film]. Režie Bruno BARRETO. USA: Miramax Films, 2003.
- ¹³⁵ Lepší už to nebude [As Good as It Gets] [film]. Režie James L. BROOKS. USA: TriStar Pictures, 1997.
- ¹³⁶ Terminátor [The Terminator] [film]. Režie James CAMERON. USA/Velká Británie: Orion Pictures, 1984.
- ¹³⁷ Vlastní tvorba: Michala Vacíková
- ¹³⁸ Teorie všeho [The Theory of Everything] [film]. Režie James MARSH. Velká Británie: Focus Features a Universal Pictures, 2014.
- ¹³⁹ Z Ruska s láskou [From Russia with Love] [film]. Režie Terence YOUNG. Velká Británie: United Artists, 1963.
- ¹⁴⁰ Tři mušketýři [The Three Musketeers] [film]. Režie Stephen HEREK. USA/Rakousko: Buena Vista Pictures, 1993.
- ¹⁴¹ Hra o trůny [Game of Thrones] [seriál]. Režie Alan TAYLOR et al. USA/Velká Británie, HBO, 2011–2016.
- ¹⁴² Forrest Gump [film]. Režie Robert ZEMECKIS. USA: Paramount Pictures, 1994.
- ¹⁴³ Jak jsem poznal vaši matku [How I Met Your Mother] [seriál]. Režie Pamela FRYMAN, Rob GREENBERG, Neil Patrick HARRIS. USA: 20th Television, CBS, 2005–2014.
- ¹⁴⁴ Hačikó – příběh psa [Hachiko: A Dog's Story] [film]. Režie Lasse HALLSTRÖM. USA/Velká Británie: Stage 6 Films, 2009.
- ¹⁴⁵ Amadeus [film]. Režie Miloš FORMAN. USA: Orion Pictures, 1984.
- ¹⁴⁶ Pán prstenů: Společenstvo Prstenu [The Lord of the Rings: The Fellowship of the Ring] [film]. Režie Peter Jackson. USA/Nový Zéland New Line Cinema, 2001.

IAP

Institute of Applied Psychology

Institute of Applied Psychology

Psychodiagnostika online

- TESTY OSOBNOSTNÍCH PŘEDPOKLADŮ
- TESTY POZORNOSTI
- TESTY NUMERICKÉHO INTELEKTU
- TESTY PRAKTICKÉHO ZAMĚŘENÍ
- TESTY PROFESNÍ ORIENTACE PRO ŽÁKY A STUDENTY
- KOMPLEXNÍ OSOBNOSTNÍ DOTAZNÍK
- ROZHOVOR S PSYCHOLOGEM
- PERSONÁLNÍ VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ
- TYPOLOGIE OSOBNOSTI

"Poznejte sami sebe."

- Česká firma s tradicí od roku 2008!
- Pomoc v oboru psychologie a psychodiagnostiky
- Specializace na metody analýzy osobnostních, charakterových a psychologických vlastností
- Psychodiagnostika pro firmy a jednotlivce
- Výběr kvalitních zaměstnanců
- Kompletní přehled o vašich předpokladech
- Doporučení vhodného profesního směřování
- Pomůžeme vybrat vhodný tým pracovníků



Institute of Applied Psychology, s.r.o.
Sídlo: Baarovo nábřeží 534/18, 614 00 Brno
IČ: 28289242
Telefon: (+420) 530 331 410,
(+420) 725 442 434
E-mail: info@psychometry.cz
Web: www.psychometry.cz



PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Chcete se dozvědět denně nová fakta z oblasti psychologie, managementu nebo relaxovat čtením o vztazích? Pokud hledáte tipy na vzdělávání a možnosti osobního rozvoje je pro vás web "Psychologie pro každého" ten pravý.

- Přináší odborné informace čtivou formou každý den.
- Inspiruje a vzdělává své čtenáře.
- Přináší nejnovější trendy z obchodu a leadershipu.
- Objasní fungování manažerských procesů i marketingu.
- Otevře vám okno poznání do duše, krok po kroku, díky tipům z oboru psychologie a psychiatrie.
- Naučí vás pracovat se svými emocemi a relaxovat.



www.psychologieprokazdeho.cz

- | | | |
|------------------|--------------|-------------------|
| ● LEADERSHIP | ● MANAGEMENT | ● OSOBNÍ ROZVOJ |
| ● MARKETING | ● KOMUNIKACE | ● VZTAHY A RODINA |
| ● OBCHOD A FIRMA | ● VZDĚLÁVÁNÍ | ● PSYCHOLOGIE |

ADRESA:

INSTITUTE OF APPLIED PSYCHOLOGY, S.R.O.
SÍDLA: BAAROVO NÁBŘEŽÍ 534/18, 614 00 BRNO
IČ: 28289242
TELEFON: (+420) 530 331 410, (+420) 725 442 434
E-MAIL: INFO@PSYCHOMETRY.CZ

Get2KnowMe®

Smysl projektu:

Get2KnowMe® je tady, protože má lidi naučit dívat se očima psychologa. Na sebe. Na ostatní. Na okolní svět.

A to skrže:

Psychologickou hru Get2KnowMe®, která vede člověka k **UVĚDOMĚNÍ A SEBEPOZNÁNÍ** ve třech oblastech: **hodnotách, emocích a kompetencích**. Hra má své využití všude tam, kde je cílem autenticky poznat druhého člověka a pomoci mu v jeho rozvoji.

Vzdělávání Get2KnowMe®, prostřednictvím kterého jsou účastníci vedeni k aplikaci principů poznávání druhého člověka založených na vztahu a zájmu. Nedílnou součástí vzdělávání je **sebepoznání a rozvíjení praktických dovedností** poznávat druhé.

Po absolvování vzdělávání:

- Pracujete s hodnotami tak, že si umíte stanovit firemní, týmové i osobní hodnoty.
- Vyznáte se v emocích a víte, jak postupovat, abyste je ovládali u sebe a u ostatních.
- Znáte kompetence a umíte je nastavit u každé činnosti/pracovní pozice.
- Vyznáte se sami v sobě a umíte poznat osobnost druhého.
- Umíte pokládat skvělé otázky a získat na ně odpovědi.

Chcete vědět víc?

Facebook



Web



LinkedIn



www.get2knowme.cz
play@get2knowme.cz