



**Dan Tržil**



# PROTI PROUDU

Inspirujte se  
životní cestou  
výjimečných Čechů



# Proti proudu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.knihazlin.cz](http://www.knihazlin.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

 KNIHA ZLIN

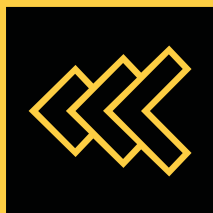
**Dan Tržil**

**Proti proudu – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

 **ALBATROS** MEDIA



PROTI  
**PROUDU**

**DAN TRŽIL**



Copyright © Dan Tržil, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-7662-447-4

ISBN e-knihy 978-80-7662-451-1 (1. zveřejnění, 2022) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7662-452-8 (1. zveřejnění, 2022) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7662-450-4 (1. zveřejnění, 2022) (ePDF)

# Obsah

Úvod	9
<b>Poznejte sami sebe</b>	
Pavel Vosoba	25
Jiří Charvát	37
<i>11 věcí, které jsem chtěl vědět dříve</i>	44
<b>Najděte si smysl v práci i životě</b>	
Petr Sýkora	57
Tomáš Šebek	70
Veronika Hurdová	82
<i>10 meta dovedností pro toto století</i>	92
<b>Přemýšlejte o budoucnosti</b>	
Yemi A. D.	103
Michal Horáček	113
Radek Ptáček	119
<i>9 pravdivých klišé</i>	134
<b>Budujte skvělé vztahy</b>	
Pavel Rataj	142
Laura Janáčková	152
Ondráš Příbyla	163
<i>8 důvodů, proč tvořit podcasty</i>	173

## **Neporovnávejte se**

Milan Formánek **183**

Marv Shamma **194**

Karel Havlíček **208**

*7 oblíbených citátů* **219**

## **Vzdělávejte se**

Bob Kartous **231**

Patrick Zandl **239**

Jan Lukačevič **248**

*6 mých oblíbených podcastů* **260**

## **Naučte se vypnout**

Tomáš Hajzler **270**

Filip Molčan **285**

Jiří Burian **296**

*5 důvodů, proč je cestování nejúčinnější  
metoda osobního rozvoje* **309**

## **Lépe se rozhodujte**

Pavel Moric **323**

Martin Veselovský **334**

Vladimír Dzuro **343**

*4 myšlenky hodné zveřejnění* **352**

## **Pracujte se svým časem**

Libor Mattuš **364**

Tomáš Zdražil **371**

Pavel Macek **383**

*3 věci, ze kterých jsem momentálně nadšený* **392**

## **Vyřešte svoje finance**

Jiří Hlavenka **404**

Petr Mára **414**

Josef Tětek **422**

*2 věci, na které jsem v posledních letech změnil názor* **435**

## **Bud'te podnikaví nebo podnikejte**

Jiří Fabián **450**

Bronislav Sobotka **458**

Kamil Vacek **471**

*1 myšlenka na rozloučenou* **483**

Doslov **485**





# Úvod

Věřím, že každý člověk je svým způsobem divný. Pokud se vám zdá, že není, nejspíš ho jen dobře neznáte.

Jedna z mých podivností je, že se snažím pochopit, jak funguje svět. A jak funguje život.

Posledních šest let si v podcastu *Proti Proudě* povídám s lidmi, od kterých se chci dozvědět, jak dobře žít – jak být úspěšný, jak být šťastný, jak dát životu smysl.

Proč se někteří lidé staví do role oběti? Stěžují si, cítí hořkost, nenávisť, závist...?

Proč naopak někdo vezme zodpovědnost za svůj život a ukazuje, co všechno je možné?

Jak se stát architektem svého života? Jak si ho navrhnout přesně tak, jak chci? Jak zařídit, abych si to mohl finančně dovolit? Kde najít čas na věci, které mě baví, dělají radost mně, mému okolí a dávají mi pocit, že dělám svět lepším místem?

Tato kniha je sbírkou myšlenek a praktických tipů od úspěšných českých osobností, které rezonují s mojí představou dobrého života.

Mnoho z nich jsem měl možnost vyzkoušet. Na některé jsem nevědomky přišel sám a až později v nich rozpoznal vzorec chování, o kterém se vyjadřuje ne jeden z mých hostů. Přenést životní zkušenost je samozřejmě těžké bez toho, abychom si ji zažili. Ale já věřím, že něco se zprostředkovat dá. Proč bychom jinak byli tak přitahováni životními osudy jiných lidí? Proč bychom sledovali své hrdiny na internetu a obklopovali se lidmi, kteří nás inspirují? Spousta z nás se učí skrze příběhy a právě o silných příbězích podcast *Proti Proudě* je.

Tyhle rozhovory mě mnohé naučily. Ovlivnily, jak vnímám svět, jak si užívám život a jak tvořím svoji realitu. Přál bych si,

aby podobně zapůsobily i na vás. Aby vám rozšířily obzory, ukázaly nová témata, dovedly vás k zamyšlení či novému poznání.

Chtěl bych, aby vám tato kniha zpříjemnila současnost a co nejlépe vás připravila na budoucnost. Aby vám usnadnila hledání toho, co znamená dobrý život pro vás. A aby vám pomohla se k němu přiblížit.

Také bych chtěl, aby si tuto knihu jednou přečetla moje dcera Natálka. Jestli dovolíte, schovám sem pro ni krátký dopis:

*Natálko, čeká tě krásný svět. Je tu plno úžasných věcí, které stojí za to prozkoumat, zažít, okusit, vyzkoušet, cítit, milovat. Je tu taky spousta lidí. Každý jiný, každý jedinečný, každý trochu jinak zraněný.*

*Někteří lidé si ze světa udělali svoje hřiště, pro jiné je noční můra. Někdy za to můžou, někdy ne.*

*Ty máš štěstí, máš volbu.*

*Můžeš číst tuhle knihu, to znamená, že máš vzdělání a pravděpodobně víc příležitostí než devadesát procent lidí na světě. Jsi z České republiky, takže nejspíš stále žiješ ve svobodném prostředí, kde je dovoleno vzít odpovědnost do svých rukou.*

*Žiješ v době, kdy jsou všechny informace k dispozici téměř zadarmo.*

*Žiješ v době, kdy se nevědomky rozhodujeme, zda tuhle planetu změníme k nepoznání.*

*Nejvíc na světě si přeju dobrý život pro tebe i všechny ostatní lidi.*

## Jak to začalo s podcasty

Když jsem studoval ve Švédsku a později cestoval kolem světa, hledal jsem možnosti, jak se rozvíjet a posouvat. V té době jsem čirou náhodou objevil v prvním iPhoneu fialovou aplikaci s názvem Podcasty. Tyto pořady se pro mě staly hlavním zdrojem inspirace pro osobní rozvoj. Dozvěděl jsem se z nich hodně nových praktických informací třeba o podnikání na internetu, což mi časem pomohlo získat dobře placené pozice ve firmách, které měly své zaměstnance všude po světě a umožňovaly životní styl dnes známý jako digitální nomádství, tedy možnost pracovat odkudkoliv z notebooku. Toho jsem využil a spojil práci z kaváren a coworkingových center z rozličných míst po světě s cestováním a kočovným životem.

Po dvou letech na cestách jsem si uvědomil, že nejlepší místo pro život je pro mě v České republice (až později jsem v *Proti Proudě* zjistil, že mnozí hosté si díky cestování uvědomili to samé). Tou dobou u nás nebyly podcasty ještě příliš známé a jejich tvůrci by se dali spočítat na prstech jedné ruky. Vzhledem k tomu, jak mě tyto pořady ovlivnily, mi bylo líto, že je Češi bez dostatečné znalosti angličtiny nemohou poslouchat. To byl hlavní důvod, proč jsem se rozhodl podcastům věnovat.

*Proti Proudě* jsem založil v roce 2016 a ze začátku to byl čistě můj hobby projekt. O tom, proč je dobré mít své hobby projekty, na nichž je možné vyzkoušet si nové věci a rozvíjet kreativitu, píšu dále v této knize. Pro mě osobně se podcasty staly nástrojem, jak se naučit vytrvalosti, formulovat dobré otázky a dostat ze zajímavých lidí jejich know-how a životní postřehy. Tvorbou podcastů jsem rozvíjel různé dovednosti, které jsou v životě přenositelné, a přitom zjistil, že tyhle věci nezajímají jen mě, ale že inspirují i ostatní. *Proti Proudě* má dnes přes sto padesát epizod, více než dva miliony poslechů a mezi jeho hosty

byli nejen mnohé významné osobnosti, ale také lidé, kteří sice nejsou veřejně známí, ale prožili unikátní a inspirativní příběhy nebo dokážou předat podnětné životní lekce.

Myšlenka věnovat se podcastům měla svůj vývoj. Dřív jsem psal blog z cest, ale postupně jsem zjistil, že mi je forma podcastu bližší. Formát pořadu jsem několikrát změnil, ale vždy šlo o rozhovory. Zpočátku bylo jejich tématem hlavně hledání životní náplně, protože jsem si jako mnoho mladých lidí kladl otázky, co v životě dělat a jak najít to, v čem můžu být dobrý. Část rozhovorů se týkala podnikání, protože k němu mám blízko. V současnosti je nejčastějším tématem mého podcastu hledání definice úspěchu a takzvaného dobrého života.

Myslím, že je důležité, aby se člověk nejdříve odhodlal začít něco dělat. Teprve pak totiž zjistí, v čem spočívá jeho talent a co ho vlastně baví. Já sám nemám novinářské vzdělání, drmolím, ale jsem zvědavý a postupně jsem zjistil, že umím naslouchat a umím se ptát. Kdybych to nezkusil a jen o tom přemýšlel, nevěděl bych, co ve mně je a co dokážu. V průběhu let jsem vyzkoušel spoustu věcí a podcasty byly jednou z těch, které se chytly.

*Proti Proud* je můj srdcový projekt. Postupem času jsem jeho úspěchu využil a stal se předním českým odborníkem na podcasty. Pomáhám dalším lidem a firmám tvořit tento formát, sám dělám i další pořady jako *Meta podcast*, což je oborový podcast o podcastech, nebo v minulosti podnikatelský pořad *Na vlně podnikání*, který jsem v roce 2021 prodal vydavatelství *Economia* a tuto kapitolu uzavřel. *Proti Proud* ovšem neberu jako práci. I kdybych svoje zaměření změnil a věnoval se úplně jinému oboru, *Proti Proud* by byl pořad můj koníček.

Hlavním motorem pro další práci je, že mě konverzace v *Proti Proud* neskutečně baví a také mě těší reakce posluchačů. Dostávám spoustu ohlasů od lidí, kterým můj pořad zlepšuje

život. Nejčastěji slyším, že jim pomáhá vystoupit ze své bubliny, poznají díky němu nové osobnosti, témata i zajímavé podněty. Díky tomu formují vlastní myšlení a uvědomují si, co je možné a co stojí za onou pomyslnou cestou na vrchol.

V *Proti Proud*u se snažím zachytit to, čemu jednoduše říkám dobrý život. Televize, sociální sítě a reklama nám sice předkládají obraz úspěšného života, ale já si myslím, že je nutné ptát se sám sebe, co mně dělá radost a jak si představuju svůj dobrý život. Pro mě jsou velkou inspirací právě rozhovory s lidmi, kteří jsou ve svých oborech často nejlepší a dokázali změnit zásadním způsobem svůj život. Víím sice, že osobní zkušenost nic nenahradí, ale příběhy, které jsem slyšel opakovaně, se mi uloží někde v hlavě a já můžu svoje chápání světa přizpůsobit nebo korigovat. Ne vždy s hostem *Proti Proud*u ve všem souhlasím, ale považuju za důležité se o rozdílných názorech kultivovaně bavit a ujasnit si své postoje. Myslím si, že ve spoustě věcí je nejdůležitější střední cesta, selský rozum a řešení by neměla být radikální.

Tvorba mého podcastu zahrnuje spoustu rolí, jeden člověk je v podstatě celou redakcí – redaktorem, rešeršistou, střihačem, obchodníkem, marketérem... *Proti Proud*u může být jen tak dobrý, jak jsem dobrý já. Proto se chci dále rozvíjet, pracuju na svém přednesu, vymýšlím nové taktiky, jak podcast dostat k více lidem, a tak dál. Za ty roky zazněla v *Proti Proud*u spousta inspirativních myšlenek, které by neměly zapadnout.

## Jedenáct pilířů dobrého života

Kniha je prostředkem, jak z podcastů uchovat to nejdůležitější, co mě hosté naučili o hledání úspěchu a vlastního dobrého

života. Názory předkládá v lehce stravitelné formě bez nutnosti poslouchat desítky hodin záznamu. Při natáčení jednotlivých epizod jsem si všiml, že témata, která jsou důležitými pilíři pro spokojený život, se dají rozdělit do několika základních okruhů. Podle tohoto klíče jsem rozhovory rozdělil a zkrátil tak, aby z nich zůstalo to nejzajímavější. Pokud by vás zkrácená verze zaujala a chtěli jste si poslechnout celý záznam, máte možnost si díky QR kódu poslechnout úplné původní znění podcastu. Na začátku jednotlivých kapitol se vám také pokusím vysvětlit, proč jsem si jednotlivé hosty do pořadu zval, a na konci, jaké lekce nebo nejdůležitější myšlenky jsem si z povídání s nimi odnesl. Tematické kapitoly jsou doplněny mými krátkými postřehy a praktickými tipy.

Držíte v ruce souhrn rad, lekcí a střípků moudrosti z různých oblastí. Můj životní příběh a hledání dobrého života se prolíná s destilovanou moudrostí výrazných českých osobností. Doufám, že to pro vás bude příjemné čtení a ke knize se budete vracet pro další dávky inspirace a motivace.







**POZNEJTE  
SAMI SEBE**





Začnu tématem, které je pro mě základním kamenem všeho snažení: Člověk musí nejprve poznat sám sebe. Někomu to může znít paradoxně. Proč bych se měl zabývat sebepoznáním? Je co objevovat? Jsem sám se sebou čtyřicet hodin denně, sedm dní v týdnu – chceš mi, Dane, říct, že se neznám?

Známý vztahový terapeut Pavel Rataj mi během našeho rozhovoru řekl, že podle něj je veškerý osobní rozvoj vlastně jen sebeobjevováním. Snaha být lepším člověkem je jen snahou o nalezení svého autentického já, své přirozenosti. Stav, kdy je nám dobře a nepotřebujeme nic dalšího.

Stáli jste někdy před důležitou volbou a nemohli se rozhodnout? Zachovali jste se tak, že jste si to poté vyčítali? Hnali jste se za něčím, co se časem ukázalo jako úplně bezpředmětné? Pokud ano, ukazuje to, že se možná tak úplně neznáte. Stejný čas, který věnujeme poznávání druhých lidí, bychom měli věnovat lepšímu poznání sebe sama.

Podle mě představuje sebepoznání jednu z klíčových dovedností dnešní doby. Něco, co nezbytně potřebujeme, abychom mohli uspět v jakékoliv oblasti lidské činnosti. Něco, bez čeho nedokážeme prožít kvalitní život.

Bez poznání sebe sama se budeme celý život honit za sny jiných lidí. Budeme chtít velký dům z televizních seriálů, pekáč buchet na břicho nebo velkou firmu, o které by psali ve *Forbesu*. Chtěli bychom všechno a nepřipouštíme si, že všechno ve skutečnosti nikdo nemá.

## Co chci já?

V *Proti Proud* bylo sebepoznání důležitým tématem úvodních epizod. Jako mnoho lidí jsem i já řešil, co chci v životě dělat a v čem mohu být úspěšný. V pracovní rovině by si člověk měl uvědomit minimálně dvě věci: Jaké jsou jeho silné stránky a jaký typ práce chce dělat. A jak asi tušíte, u obou hraje roli hlubší porozumění vlastní osobnosti. Proč nám to tedy moc nejde?

Po celý život jsme vystaveni mnoha vlivům. Za nejdůležitější se většinou považují rodina, škola a média. Od dětství nám někdo říká, co bychom měli a neměli dělat, a nám se v hlavě ukládají vzorce chování – když poslechnu, budu pochválen, a tak dále.

Po mnoha letech, kdy člověk funguje na principu akce a reakce, je bohužel často velmi obtížné poznat, jestli to, co dělám, skutečně dělat chci, anebo to dělám proto, že mi takové chování někdo vštípil.

Všichni si myslíme, jak nejsme chytří a nezávislí a že se rozhodujeme na základě toho, co je pro nás nejlepší. Ve skutečnosti se ovšem nezřídka chováme podle zažitých mechanismů. Jedeme na autopilota a náš mozek dodává smysl tomu, o čem už dávno rozhodlo naše tělo, podvědomí nebo jak tomu chceme říkat.

Díky dnešním poznatkům o evoluci a fungování mozku víme, že to má svůj účel. Problém nastává, když toho autopilota na sedadle řidiče přestaneme vnímat a neuvědomíme si, že nám občas prokazuje medvědí službu.

Když lépe poznáme sami sebe, pomůže nám to:

- oddělit to, co skutečně chci, od toho, co bych měl chtít podle ostatních;
- odlišit to, co mě doopravdy baví, od toho, co vypadá dobře;

- lépe se rozhodovat;
- soustředit se na dlouhodobě smysluplné věci;
- být úspěšný v práci;
- mít lepší vztahy.

Sebezpoznání ovlivňuje téměř všechny další oblasti, o kterých tato kniha pojednává. Proto jej považuji za základní kámen spokojeného života.

## Velký paradox?

Poznávání sebe sama je práce na desítky let, či dokonce na celý život.

Jedna z častých otázek, které v *Proti Proud* pokládám, je: „Na co jsi změnil/a názor v posledních měsících?“ Odpovědi bývají různorodé, ale ukazují, že naše vidění reality se dost mění. Jeden z hostů si uvědomil, že dělá příliš extrovertní práci a že si potřebuje vyhradit více času o samotě. Jiný objevil kouzlo v prostém chození lesem.

Určitě máte za sebou podobná uvědomění. Pomáhají nám chtít věci, které jsou pro nás opravdu důležité. Ve světě, kde jít s proudem znamená chtít víc, je to osvobozující. Jak konkrétně tedy můžeme zlepšit své sebepoznání?

## Kultivujte sebezpozorování

Mezi důležité součásti tohoto procesu patří schopnost vnímat své myšlenky, pocity a impulsy. Člověk se musí zbavit všech

vnějších vlivů a naslouchat pouze sám sobě. Vystoupit ze sebe a podívat se na sebe očima druhého. Ptát se, proč se chovám takhle. Proč jsem rozzlobený, když něco není po mém? Proč mám chuť dát si večer skleničku? Často pomůže zeptat se opakovaně. Díky tomu se doberete ke skutečným příčinám svého chování.

## **Meditace**

Mocnou a často zmiňovanou zbraní je meditace. Já jsem se k ní ani přes četná doporučení svých hostů stále nedopracoval, ovšem velmi blízko meditativnímu stavu se ocitám při sportu, třeba na kytu nebo kolečkových bruslích. Při kitování se stoprocentně soustředíte na rozložení váhy. Řešíte jen, jak moc se naklonit a jak jet co nejčistěji. Možná znáte podobný pocit při plavání, kdy vnímáte, jak zabírají svaly, a cítíte vodu na kůži. I to je forma meditativní aktivity. Například Arnold Schwarzenegger mluvil o tom, že za meditaci vždy považoval své tréninky, během kterých se musel plně soustředit na práci svalů.

## **Zkoušejte a experimentujte**

Pro mě osobně bylo tou nejlepší školou několikaleté sólo cestování. Lidé často cestují, aby našli sebe sama, a skutečně mohou uspět, ale jen pokud cestují „správně“. Důležité je jít za hranu komfortní zóny. Když člověk cestuje sám, má to v mnoha ohledech komplikovanější, ale o to méně se ostýchá vyzkoušet něco

neznámého, poznat nové lidi. Protože nemáte s kým sdílet své pocity, ať už strach nebo radost, přirozeně vás to táhne k větší introspekci a sebezpozorování.

## Sebeláska a sebezpřijetí

Pokud je sebezpoznání základním kamenem osobního rozvoje, sebeláska, nebo chcete-li sebezpřijetí, do značné míry motivuje naše činy. Přijmout sám sebe znamená uvědomit si, že jsem dost dobrý.

Nechci příliš zabíhat do vývojové psychologie, která mnohem lépe vysvětluje, jaký vliv má na tento proces naše dospívání a proč někteří z nás touží po tom, aby je ostatní obdivovali, plácali po ramenou a oceňovali. Je jen dobré o tomto spouštěči vědět. Celkově se téma spokojenosti se sebou samým odvíjí hlavně od hledání rovnováhy mezi „jsi perfektní takový/á, jaký/á jsi“ a „vždy můžeš být lepší“.

Na jednu stranu chceme být spokojeni sami se sebou. Vědět, že jsme dobří lidé, že máme svou cenu a že si zasloužíme lásku a respekt. Na druhou stranu je zřejmé, že většinu času nemáme ponětí, co vlastně děláme. Neustále chybujeme, děláme přešlapy, podléháme vzteku, lenosti a spoustě dalších nechtěných emocí a je poměrně jasné, že bychom se mohli výrazně zlepšit. Že bychom se toho mohli více naučit, více vyrůst, dosáhnout většího úspěchu a podobně.

Je důležité si uvědomit, že tento vnitřní konflikt nikdy nezmižít. Nezáleží, jak produktivní, úspěšní a úžasní jste, vždycky bude existovat něco, v čem stojíte za prd. Pocit nedokonalosti člověka pronásleduje neustále. Nikdo není perfektní. Můžeme s tím bojovat jediné tím, že se vždy budeme snažit být o trochu lepší.

Někdy nám prospívá, když jsme sami na sebe tvrdší. Někdy naopak to, když se cítíme sami se sebou spokojení. Všichni to tak máme. Z rozhovorů se staršími lidmi ovšem plyne jedna věc: Spousta z nich by si přála, aby se s tím, jací jsou, smířili už dříve. Lidé se zdravou mírou sebezpřijetí se totiž mnohem lépe dokážou smířit s tím, že nejsou dobří ve všem.

### Moje tipy:

- *Sebepoznání je důležité, abychom si byli jistí, že jdeme směrem, se kterým jsme vnitřně v souladu, proto se vyplatí věnovat mu pozornost.*
- *Snažte se dívat sami na sebe „zvenčí“ a pátrat po skutečné motivaci svých činů nebo tužeb.*
- *Ptejte se sami sebe proč, často a opakovaně.*
- *Bud'te sami se sebou – můžete třeba cestovat, vyzkoušet něco nového nebo meditovat.*
- *Nezapomínejte, že vždycky můžete být lepší, ale zároveň se mějte rádi takoví, jací jste.*



# Pavel Vosoba



Kouč a spolumajitel společnosti M. C. TRITON, který se zaměřuje na rozvoj osobnosti. Je znám také jako autor knih *Dokonalý život*, *Únik z průměrnosti* a chystá se vydat poslední část trilogie *Pro-métheovo stigma*.

S Pavlem jsem četl pár rozhovorů a bylo mi jasné, že jeho pohled na dokonalý život musí v podcastu zaznít. Obyčejně se během natáčení dívám do svých poznámek, ale u tohoto hosta to poprvé nebylo třeba. Pavel vyprávěl tak poutavě, že jsem ho celou dobu soustředěně poslouchal, dotazy jsem pokládal spontánně a rozhovor výborně plynul. Posléze jsem si uvědomil, jak by bylo skvělé natáčet stejným způsobem co nejvíce dílů. Od té doby se snažím hostům maximálně naslouchat a méně přemýšlet o tom, na co se jich zeptám za okamžik.

## ■ Klíčové slovo: ENERGIE

*Pavel říká, že pokud poznáme lépe sebe sama, zbude nám mnohem více energie na opravdu důležité věci. V životě neustále s něčím bojujeme – poměřujeme se s ostatními, zastáváme různé názory, hledáme argumenty – boj nás ale, pokud nejde o sport, vyčerpává a ubírá nám energii.*

**Jste expert na poradenství a vrcholný koučink, věnujete se špičkovým manažerům. Dá se ale najít i spoustu informací o vaší knize *Dokonalý život*.**

Nejprve vás opravím, protože je to trochu jinak. Vrcholné manažery jsem koučoval kdysi, ale to je to nejméně zajímavé, co můžete dělat. Málo z nich má opravdový zájem na sobě pracovat.

Kdo dnes opravdu ve firmě něco znamená, jsou lidé níž, protože ti ještě umí, jsou to experti. Nejraději pracuju na úrovni středního managementu, s těmi, kteří opravdu chtějí věci měnit, nastavovat a prosazovat. Spíš jsem tedy v roli takového stínového šéfa, který má na lidi čas, podporuje je, spojuje, učí je spolupracovat a hledat si vlastní platformu. Provázím je cestou hledání a oni k mému překvapení rychle rostou a dozrávají. Ze všeho nejtěžší je potlačit vlastní ego a podívat se, co v nás skutečně je. A o tom jsou všechny tři knihy.

**Zmínil jste lidi, co chtějí něco měnit a růst. Jde to na první schůzce poznat?**

Nejde. Dnes se už na mě neobrací firmy, ale individuality buďto samy o sobě, nebo v rámci firmy – a většinou už s nějakým konkrétním tématem. Vědí, že potřebují najít vlastní cestu, řešení, a já jsem pouze jakýsi průvodce, rádce, tedy ten, co je doprovází.

Není podstatné, když někdo přijde a říká: „Chtěl bych na sobě pracovat a rozvíjet se.“ Ale když přijde s něčím konkrétním: „Pavle, teď mám tenhle problém.“ Může být psychický, komunikační, pracovní, týkat se vyhoření... Škála věcí, které řeším, je psychologie, filozofie, osobní či byznysové poradenství, všechno to souvisí s jednotlivcem a jeho jedinečností. Klíčem není něčí potenciál, ale jestli chce se sebou něco dělat.

**Když mluvíme o lidech, kteří na sobě touží zapracovat, evokuje to ve mně spíš podnikatele než teamleadery.**

Ano. Dá se říct, že první setkání bývá možná trochu násilné, protože lidé „dole“ neví, co si od něj mají slibovat. Jsou zvyklí na klasické tréninky a rozvojové programy, které jsou zoufalé a v podstatě jdou proti proudu. Představte si, že nemáte vyřešené ani své věci, nejste srovnaný a neumíte řídit sám sebe, neznáte se, a nějaký trenér do vás cpe šablonu, jak máte řídit druhé. To je směšné a nejde na sebe napasovat. Takže jako první se snažím lidi otevřít a ptám se: „Cítíš se na své pozici dobře? Kam chceš růst? Co tvoje osobní krédo? Tvoje touhy?“ Je to nenápadné a nenásilné. Když s někým spolupracuju, většinou to trvá půlrok až rok. Čím je spolupráce delší, tím jsou výsledky zajímavější. Zpočátku si lidé své problémy možná ani neuvědomují, až pak, když se začnou uvolňovat, otevírat, odpovídat tak, jak opravdu myslí, a já cítím, že příklady, které jim říkám, zkušenosti jiných, o kterých vyprávím, poslouchají a berou si z nich, co potřebují, aplikují je na sebe, dělají rozhodnutí... Tehdy mám svou práci nejraději.

**Říkal jste, že se člověk potřebuje poznat, jinak je těžké vést někoho jiného. Tohle téma je mi hodně blízké. Myslím, že nějaké úsilí věnuju sebepoznání. A stále více si uvědomuju, že je to práce na celý život...**

To je první krok a výborný, protože to tak je. Celoživotním smyslem je něco se učit, prosazovat sám sebe, naplňovat své vize a představy, doslova vytvořit vlastní osud. To je klíč, všechno ostatní jsou chiméry, které nám vnucuje společnost. Řada lidí se na cestě ztratila. Takže ji společně hledáme. V momentě, kdy člověk pochopí, kam směřuje, postupujeme krůček za krůčkem, abychom to neztratili. Jako kouč nikdy nesmím nic uspěchat, říct všechno najednou – pouze to, co je člověk v danou chvíli schopen pojmout a přisvojit si.

Nezajímá mě, zda mi přikyvuje, ale pouze reálné kroky, změny, které jsou u něj patrné.

U některých lidí to může trvat třeba půl nebo tři čtvrtě roku, kdy si řeknou: „Vždyť já nic neudělal, musím se změnit.“ Jakákoliv násilná změna, jak se o to možná snaží někteří koučové – nauč se tuhle šablonu a ono tě to změní –, snad funguje krátkodobě, ale dlouhodobě ne. Každý musí hledat vlastní cestu, jinak se nikdy nestane individualitou.

### **Mnozí už od střední školy řeší, kam jít pracovat a co dělat. Jsou nějaké techniky, jak se v tomto směru poznat? Jak přijít na své silné stránky a na co se hodím?**

To říkáte úplně přesně to nejhorší. Všichni čekají metodiku, psychologické testy. Ale ty k žádnému výsledku nevedou. Základní východisko je, že vás nikdo nezná lépe než vy sám. Proto je třeba pracovat s vlastním vědomím. Prvním krokem je jen uvědomit si jednotlivé kroky. Dnes jsou lidé emoční, jsou naštvaní, když je v nějaký moment předjede řidič jiného auta. Sebeuvědomění začíná, když si položíte otázku, proč jste vlastně naštvaní. Protože jste se špatně vyspali? Že vám partnerka nechtěla dát? Nemáte peníze? Máte strach? A ventilujete si to na řidiči, který udělal malinký přestupek, který byste jinak přešli... Krásný příklad uvědomění je v pohádce (*O princezně Jasněnce a létajícím ševci – pozn. red.*), kde chlapec říká: „Já jsem švec Jíra!!! Ano, švec Jíra!“ Mnoho lidí pilo ze džbánu zapomnění.

### **Vaše knížka *Dokonalý život* má podtitul „Být průměrný není být normální“. Když se s lidmi bavím o talentu a silných stránkách, někteří říkají: „Někdo přece ty popelnice vyvážet musí.“ Co si o tom argumentu myslíte?**

Takový pohled je scestný. Zním řadu popelářů, kteří jsou fantastičtí a myšlenkami na daleko vyšší úrovni než někteří vysokoškoláci. To, že vyváží popelnice, může být čistě relaxační věc. Nedávno jsem si třeba stříhl prodej kávy na Černém Mostě

spolu s majitelem, protože jsem si to chtěl vyzkoušet. Podstata není v tom, abych se posuzoval. Základ průměrnosti je právě v tom, že se začnete srovnávat. Když hledáte silné a slabé stránky ve vztahu k ostatním lidem, stavíte se do šablony. Tvoříte ze sebe průměr, kdy nejste moc chytrý ani moc hloupý, silný ani slabý. Filozofie, kterou já s lidmi mám, je jiná. Zapomeňte na to, co je silné a slabé. Jediné, co můžete posuzovat, je vaše minulost, přítomnost a budoucnost. Dnes jste tady, máte své představy a ty musíme a potřebujeme najít, protože to je největší motivací vašeho bytí. Mohou být praktické, nepraktické, společenské... Představy se samozřejmě mění – potřebujeme cestovat, potřebujeme dům, partnera, kariéru – to nemusí být špatné, jenom to nesmí být „podsunuté“ falešné představě společnosti.

### **Můžete uvést nějaký příklad z praxe?**

Přišla ke mně asi třicetiletá žena a povídá: „Když vám řeknu, co opravdu chci, budete se smát.“ Zeptal jsem se: „A co chcete?“ „Chci manžela a dítě,“ odpověděla. „A já vám to moc nevěřím. Zkusme to jako klasické relaxační cvičení, zavřete oči a představte si, že držíte miminko na rukou, kojíte ho, je ráno a jste nevyspalá, partner odešel a ještě jste se pohádali, protože chce jít večer na pivo, místo aby hlídal. Máte před sebou celý den a jen to miminko, které milujete. Jak to vnímáte?“ povídám jí. V tu chvíli otevřela oči a odhodila imaginární dítě: „Ne, ne, ne, to nechci.“ A právě to je jakási šablona, do které nás společnost tlačí, a my nevíme, zda je to skutečně naše přání, nebo přání rodičů, kamarádů, manželů a okolí. To je problém při srovnávání. Když se poznáme a sledujeme, jakým směrem se vydat, co nás baví, čeho chceme dosáhnout, vracíme se k podstatě.

## A co vy?

Já chci být třeba učitel; pedagog v řečtině byl původně ten, co chodil s dětmi na procházku a rozmlouval s nimi. Chci učit, rozvíjet lidi a je mi jedno, zda mi budete říkat učitel, kouč, trenér, superman a já nevím, co všechno. Vím, co chci dělat a jakým směrem se vyvíjet. Neusiluju o nějakou pozici nebo věc, usiluju o aktivitu, která je pro mě klíčová. Vy se chcete zabývat komunikací a rozvíjet ji. Aby vás ostatní mohli poslouchat a rozvíjet se prostřednictvím poslechu. Nepotřebujete velké studio a velkou značku – ta vám sice může pomoci, ale určitě není vašim cílem. Proto je z vás cítit, že jdete dobrým směrem.

**Před čtrnácti dny jsem měl přednášku na gymnáziu a před tím jsem přemýšlel, co mám osmnáctiletým vlastně říkat. Jedním z bodů nakonec bylo, že je v pořádku být jiný. Po nějaké době si to člověk, myslím, uvědomí.**

Proto jsem zvolil podtitul knihy „Být průměrný není normální“. Normální je akorát to, jak říkají filozofové, že žijeme takzvaný „šedivý“ život – všichni mají mobily a jedou podle nich.

Většina z nás se ztratila pod návalem dennodenních ohlupujících odborníků a médií. Naštěstí, dříve nebo později se naše „duše“ ozve – v pětatřiceti, ve čtyřiceti nemůže pokračovat, cítí, že něco musí změnit, něco není správně, a takoví lidé mě nejvíce zajímají.

Hlavně se s tím teď setkávám na úrovni pětáctyřiceti až padesáti let. Je to krásný střední věk, kdy lidé všechno mají a najednou se cítí nespokojení, nešťastní, deprimovaní, demotivovaní a vůbec nechápou proč. A je hrozně těžké to pochopit. Návrat hlavy zpátky začíná právě tady.

**Je to tím, že přijali žebříček hodnot, škatulku, do které je strčil někdo jiný než oni sami?**

Ano, společnost je licoměrná – káže křesťanské hodnoty a současně oceňuje jejich pošlapávání.

Lidé, kteří nemají vlastní hodnoty, jsou zmatení – jak mají být skromní, když všichni okolo se snaží vypadat co nejlépe, chtějí být bohatí, úspěšní, slavní a přitom soupeří s ostatními.

Lidé bez vlastních hodnot mají potřebu být neustále chváleni, říkají to, co chtějí slyšet druzí, potlačují vše, co je v nich hluboké, vlastní a jediné krásné. Dříve nebo později se u nich projeví psychické problémy, opakované nemoci, pohybové a záživací potíže, bolesti páteře atd.

### **Jak to řešíte?**

Důležité je sledovat se, poznávat, umět si říct, proč jsem se tak choval, to je první věc. Naučit se být k sobě pravdivý – nic nezastírat, nedívat se na sebe očima druhých. Druhá je zásadní – nebojovat!!! Ani s druhými, ani sám se sebou! Jinak přijdeme o duševní, ale i fyzickou energii. Soupeření je sportovní druh činnosti – ať jím tedy zůstane.

### **Takže bychom měli sledovat, co nám bere energii?**

Ano, zejména, když bojuju sám se sebou. V takovém případě jsem nespokojený. Tímto trpí kvůli sebevědomí více ženy. Sebebičují se a umí to. Připadají si často nemohoucí, zbytečné a dohánějí to až zběsilým perfekcionismem.

A já jim říkám, že do pětatřiceti, čtyřiceti let vypadají nádherně, mladistvě, jenže ony chtějí vypadat dokonale, a to jak fyzicky, tak intelektuálně a duševně. A je to zničující, protože to nedokáže nikdo. Ani robot. Šablona je ničí. Jsem zoufalý, když v metru, na ulici vidím stále tytéž „modely“.

Dostat lidi z takové šablony je neskutečně těžké. U jedné dívky mi to trvalo rok, než se rozčílila, nejprve na mne – to je v pořádku –, a pak konečně na sebe, když křičela: „Mám vás

dost! Ne, mám dost sebe – proč musím být nejlepší!? Proč musím závidět každému, kdo udělá něco lépe než já?“

### **Jaké vidíte problémy ve firmách?**

Dnes už nepracuju s řediteli, protože jsou jako politici. I kdyby chtěli, tak to, co říkají, jsou mnohdy polopravdy. Mají tolik informací, že je nikdy neprobíhají, ani jejich týmy. Neví, co pod nimi ve skutečnosti probíhá. To vědí jen ti dole, proto jenom oni mohou něco opravdu změnit. Shora můžete udávat směry, trendy a rozpracování. To, co bylo dřív, že ve velkých firmách ti nahore rozhodovali co a jak, je směšné a nefunguje. Vzniknou z toho akorát šablony.

### **Jaké experty například oceňujete?**

Představte si třeba maséry. Osmdesát procent z nich jsou průměrní. A pak narazíte na někoho, který to vážně umí a uvolní vám záda. Ale proč? Protože je to člověk, který na sobě pracuje. Dává dohromady dvě věci: znalosti a zkušenosti. S každou masáží přidává větší a větší senzitivitu. Říká si: „Tady to není ono, tady to udělám příště jinak.“ Ví, kde to bolí, a něco si o tom nastuduje třeba od Thajců nebo Číňanů, kteří mají zase svůj způsob řešení. Nepřetržitě se rozvíjí a získává větší citlivost. Je to podobné, jako když se dopracujete k opravdu špičkovému a vytríbenému pití vína nebo čaje. Nejprve je nerozeznáte, ale pak zjišťujete, že některý měl třeba specifickou vůni a začnete nad tím přemýšlet. Expertnost, o níž se bavíme, neznamená, že musíte být specialista nebo generalista. Klíčem je citlivost a vnímání. Víte, že v tomhle se chcete rozvíjet, že chcete být dobrý. Vy třeba přemýšlíte, co jste při rozhovoru mohl udělat jinak. A to je správná cesta. Žádná jiná, kratší, rychlejší a metodická neexistuje. Současně se nikdy nestydte za to, co jste neudělal v minulosti dobře – jsme stále na cestě.



## **To dává smysl.**

Situaci zjednodušuje individuální vývoj samotného člověka. Jakmile si vybuduje touhu, která přitom nemusí být přesná, všechno je najednou hrozně jednoduché. Představte si, že jedete autem a vaše manželka rozhodla, do kterého supermarketu pojedete. Baví se s vámi, je veselá a šťastná, protože ví, kam míří. A teď příklad, kdy povídá: „No a do jakého supermarketu pojedeme?“ Má své touhy, které zná, ale nechce se otevřít, zodpovědnost přenáší na druhé. Máte najednou na výběr pět supermarketů a v tu chvíli nastává ztráta nálady, směru, energie a všechno se začne bortit. A v podobné fázi dneska lidé jsou.

## **Je touha třeba to, že chci trávit čtyři hodiny denně s dítětem, nebo je to něco...**

...touha. Krásně jste to nazval. Nejkrásnější touha se mění v posedlost – jsem posedlý lidmi, nepřetržitě je sleduju a baví mě to stále víc! Skutečná touha je aktivně něco dělat, věnovat se tomu. Typické je, když lidé říkají: „Chci cestovat.“ A vypadá to, že chtějí aktivně něco dělat. Ale když jdete po podstatě, de facto zjistíte, že ten člověk touží po obrovské svobodě, kterou nemá. Najít, čím jsem posedlý – to je cesta.

## **To mě přivedlo k jedné věci. Dva roky jsem jezdil po světě a potkával spoustu podobných lidí, kteří očekávali, že se v prostém cestování najdou. Pro mě bylo ovšem cílem jet třeba do Střední Ameriky, abych se naučil španělsky a do toho i pracoval.**

Přesně. A v tom je ten rozdíl. Touha je aktivně něco dělat, ne být pouze účasten něčeho. Zajistit si autobus, promenádovat se a procházet, sledovat památky a okolí? To je strašně pasivní. Aktivní je naučit se jazyk, komunikovat s lidmi, znát jejich filozofii a mentalitu. A proč? Protože je mi daná oblast

něčím blízka. To je klíč, proč zrovna tam. Ne z důvodu, že tam míří všichni. Když jedu – a třeba z donucení – do západní Evropy, všechno mi připadá strašně šedivé, stejné. Zatímco na Moravě se cítím kolikrát lépe. Nejraději navštěvuji místa, kde nikdo není. Teď jsem strávil několik dní sám v Arménii, abych ji poznal, protože dokončuju druhý díl knihy, jejíž děj se tam odehrává. Nechtěl jsem prostě do Arménie, ale poznat, jak ta místa do mé knihy pasují. Zažil jsem tam dobrodružství, setkal se s lidmi.

### **Je ještě něco, co vám v hledání touhy nebo na cestě k uvědomění pomohlo?**

Těžké krize, které jsou osobní či pracovní. Ve firmě jsme několikrát krachovali, měli těžké chvíle, vraceli spoustu peněz. V tu chvíli se naučíte na ničem nelpět, což bylo pro mě do té doby těžké – lpěl jsem na značce, na jménu, na penězích. Když vám firma krachuje pod rukama, odcházejí lidé, kteří slibovali hory doly, že s vámi na něčem budou spolupracovat. Vy si přitom v tu chvíli neuvědomujete, že to tak vůbec není. Otřepete se a říkáte si, že jediné, co má smysl, je můj život, osobní život, který nezaškatulkuju a nevěnuju firmě ani nikomu jinému. Je to můj život. A to, co dělám, dělám proto, že to mám rád. Když pracuju s lidmi, uspokojuje mě to, vlastně se neobětuju pro ně, ale pro sebe. Při krizích – a tahle byla finanční – si uvědomujete hodnoty. Postihla mě i velká zdravotní krize. To se ocitnete na pokraji a ptáte se: „Tak takhle ten život skončí?“ Začnete se bavit se smrtí. V druhém díle knihy budou rozhovory, u nichž si člověk uvědomí, že život má začátek a konec. A já si na konci nechci říct, že jsem ten svůj promarnil. Chci si říct, že mě to takhle bavilo a s radostí umřu. Až bych nejraději zvolal: „Umřu, kdy já chci, a ne, kdy mi to někdo nadiktuje.“ To se ve mně mění. Čím jsem starší, tím víc vím, že jediné, co mě udrží při zdraví

a aktivitě, ve spokojenosti a vnitřním stavu štěstí, je to, že si potřebuju neustále tvořit nějaké vize.

**Přistupujete k životu tak, že se skládá z různých dní a vy se snažíte, aby byl každý z nich dobrý?**

Když vstanete, a v našem věku je to už přirozenější, může vám být blbě, bolí vás za krkem, protože máte zablokovanou páteř, žaludek taky nic moc, berete prášky na ředění krve, nemůžete se hnout. Já měl právě obrovskou alergii, nemohl jsem dýchat a v noci se nevyspal. Když si ale řeknete, že je to součást vašeho života, tak to překonáváte úplně jiným způsobem. Přistupuju k tomu tak, že je mi blbě a já to vítám. Dneska jsem šel po ulici a pršelo. A to je přece úžasné, prší a je teplo. Co víc si můžu přát? Je mi dobře. Dnes už stoprocentně vím – dřív jsem to jen tušil –, že jen vy sám si vytváříte prostředí, to, jak jste úspěšný a šťastný. Spokojenost je jen otázka vaší mysli, jaký si vytvoříte kruh kolem sebe. Ten, kdo si ho vytvoří negativní, takový bude. Přenášet to na druhé je asi zbytečné.

**Kdejaký filozof tvrdí, že člověk musí být furt šťastný. Ale možná je dobré si uvědomit, že život takový pořád není.**

Ano, poznat, že život není jen o štěstí. Teď se říká: Štěstí, zdraví, přátelé, bohatství a já nevím, co všechno. Je to ale jen dočasné. Biblický příběh o Jóbovi jasně popisuje, k čemu materiální statky jsou. Když jste nespokojený, tak vám to plodí další vize, někam vás to žene, ale není to v rovině, že teď chci být v téhle manažerské pozici a mít tohle auto. Když začínám mluvit s lidmi, tak chci, aby si řekli, kdo jsou – obrovské individuality a osobnosti. Často ale začnou tím, že nic neumí a sypou si popel na hlavu. Vy z toho popela a špíny začínáte křesat: „Umíte tohle. A taky tohle... To je přece úžasné.“ A z toho se dá pomalinku vstanout – jako pták Fénix.

**Stává se vám, že podléháte tlakům a říkáte si: „Tak tohle bych chtěl taky?“**

Ano... Nedokážu se stoprocentně zbavit závidivosti. Jakékoliv. Když vidím, že je někdo fakt dobrý a mnohem dál než já, něčemu rozumím, tak mu závidím. Ptám se sám sebe: „Kurňa, proč nejsem tak dobrý já?“ Ale zbavil jsem se nepřejícnosti, která je o poznání horší. Mám velkou radost, když s některými lidmi pracuju a něco velkého se jim podaří.

## **Lekce z rozhovoru**

*Život není o stoprocentním štěstí nebo spokojenosti, ale o práci objevovat to, co vás opravdu činí šťastnými. O vnitřní svobodě tvořit a touze aktivně dělat něco, v čem se máte chuť zlepšovat.*

# Jiří Charvát



Muž mnoha profesí – blogger, spisovatel, moderátor a performer. Šéfoval copywriterům na Seznam.cz, ale před kariérou dal přednost psaní. Jeho blog *I write* byl v roce 2017 nominován na cenu Magnesia blog roku, napsal knihy *Eskejp: Na útěku z kanceláře*, *Qejci: Existenciální sperma komiks* a básnickou sbírku *Zase je dneska*. Je také dvojnásobným vítězem mistrovství České republiky ve slam poetry.

Na Jirkovi mě velmi baví jeho stand-up představení, ve kterých výborně kombinuje humor s hlubokými tématy, jako jsou povaha reality, smysl života nebo svobodná vůle. Pro některé může tento obsah působit příliš ezotericky, ale pro mě osobně se pohybuje právě na té hraně, kterou je zajímavé zkoumat.

## ■ Klíčové slovo: IMPROVIZACE

*Jirka vysvětluje, že smyslem improvizace je zbavit se našeho „vnitřního policajta“. Právě odstranění pomyslného filtru, kdy začneme mluvit nebo jednat instinktivně a bez rozmyslu, nám pomůže žít více autenticky a lépe poznat sebe sama.*

**Jirko, o tobě by se dalo říct, že jsi v podstatě mistr slova, a já bych se od toho chtěl odpíchnout. Pamatuješ si nějaký okamžik, kdy sis uvědomil, že ti psaní jde? Že by ses jím mohl i živit?**

S tím mistrem slova je to hrozně ošemetné, protože se celou dobu pohybuju jenom ve vlastní hlavě a v žádné jiné jsem nikdy nebyl, takže se z mojí perspektivy nedá dost dobře posoudit, jestli mám lepší vyjadřovací schopnosti než někdo jiný. Rodiče mě ale hodně brzo „vystavili textu“, prostě mě hodili do knih a já se naučil číst už ve čtyřech a ve školce jsem předčítal ostatním dětem. Ten raný kontakt s textem asi způsobil, že jsem v něm teď víc doma než ve hmotě. Jsem docela manuálně nešikovný, a proto utíkám do slov, se kterými umím manipulovat líp než se skutečnými předměty.

**Bylo to tak, že jsi po škole řešil, co budeš dělat dál, a utekl jsi k tomu psaní, nebo ty kořeny sahají až někam do dětství?**

Já už jsem na základce vytvářel školní časopis o jediném exempláři, který jsem dělal celý sám a pak jsem ho vždycy připíchl na nástěnku špendlíkem. Po gymnáziu jsem šel studovat žurnalistiku, ale pak jsem zjistil, že mě to netěší, že neexistuje objektivní realita, takže vlastně není moc co popisovat, a že to, co napíšeš do novin, můžeš druhý den zahodit. Pak jsem objevil copywriting, ale i ten se mi postupem času přejedl a teď už bych rád psal a říkal jenom to, co fakt chci. Co lidem pomůže, spíš než že by je to mělo přimět k nějaké akci, kterou chce někdo jiný.

**Ty jsi taky stand-up komik, ale vytvořil sis vlastní podžánr, „mind-up“. O co v něm jde?**

Nechci používat jenom nějaké techniky, které člověka pošimrají v hlavě a vyvolají u něj smích. Chci, aby v tom humoru byla

i určitá katarze, abych lidem řekl něco osobního buď o nich samotných, nebo o sobě. Třeba že jsem zmatený, prázdný, že nevím, co se děje, že mám nějakou osobnost nebo že předstírám sám sebe... Takové věci, o kterých se nemluví, ale když je vyslovím nahlas, lidem se vlastně uleví a smějou se i kvůli tomu. Pracuju totiž s teorií, která říká, že smích je reakce na hrozbu, co se ukázala jako neškodná. Třeba v pravěku se něco šustlo v křoví a ty ses bál, že je to šavlozubý tygr, ale pak se ukázalo, že je to jenom slepice. Tobě se ulevilo a vyšel z tebe zvuk – smích, kterým jsi dal zbytku tlupy najevo, že je všechno v pohodě. Tahle funkce smíchu přetrvala až dodnes, akorát už se nemusí jednat o fyzické ohrožení. Může ho vyvolat narušení kulturních, sociálních nebo jazykových norem. Když zpřítomním něco nepříjemného, lidi můžou buď brečet, nebo se právě smát a tím vypudit tu úzkost, co se v nich hromadí.

### **Jak tě vůbec napadlo vystupovat jako stand-up komik?**

Já jsem byl velký introvert, měl jsem až sociální fobii a tahle věc mě na sobě samém štvála ze všeho nejvíc. Tahle doba je totiž nastavená extrovertně – v podstatě je důležitější, jak vypadáš a jak působíš, než co doopravdy umíš. Proto jsem se přihlásil do kurzu improvizace, abych tohle překonal, a tam jsem zjistil, že osobnost je hodně nepevná a člověk se může změnit. Vlastně jsem vylezl na pódium, abych čelil svému strachu.

### **Jak se dá vůbec improvizace naučit? A nesouvisí obecně s nějakou kreativitou?**

Souvisejí spolu hodně. Nejdůležitější je odstavit toho vnitřního policajta, kterého všichni máme. Ten v tobě sedí a říká: „Tohle, co teď řekneš, není dost chytrý, dost vtípný, dost originální, tak radši neříkej nic.“ Ale to jsou kecy, nesnaž se být nejlepší, prostě řekni to další, co tě napadne, co do té konverzace sedí.

Buď obyčejný a tvoje komunikace bude nejlepší. Nebuď za každou cenu vtipný nebo chytrý, protože tím ostatní jenom zaskočíš. Řekni, co chceš říct, a netlač na pilu. To je cesta ke spontaneitě.

### **Dá se improvizace nějak promítnout do toho, jak píšeš? Nebo je to jiná disciplína?**

Není. Vnímám to tak, že psaní je taky improvizace, akorát jsi při něm sám a ten výsledek podle mě hodnotíš daleko přísněji, protože jsi na něj měl v uvozovkách neomezené množství času. Na improscéně něco řekneš, a ať už je to cokoliv, všichni jsou z toho paf, protože jsi to řekl rychle. U mě osobně je ale psaní dlouhodobé téma. Moje tělo na něj reaguje úzkostí a to ještě nemám vyřešené.

### **Jak je to možné? Napsal jsi knížku, píšeš populární blog... Takhle to zní jako sebemrškačství.**

Já to vnímám jako dar a zároveň prokletí. Potřebuju psát, abych nějak manifestoval svoje vědomí v tom vnějším světě, a zároveň u toho trpím, což je možná dané i tím humorným žánrem. Vlastně chci, aby každá třetí věta byla vtip, takže ten proces psaní nikdy nezačne tak úplně plynout – představ si, že jedeš po cestě a na každém třetím metru narazíš na retardér. Zároveň jsem ale nenašel nic, co by mi dávalo větší smysl než tohle.

### **Co ti pomohlo při sebepoznávání? Kdy sis začal „uvědomovat sám sebe“?**

U mě je to v první řadě opravdu ta improvizace a potom psychedelické zkušenosti. Nejdřív s ayahuascou, což je „liána duše“ nebo „liána mrtvých“, a potom se žábou *Bufo alvarius*. Její sekret je nejsilnější přírodní halucinogen, jaký existuje. Dostal mě do stavu, ve kterém jsem si uvědomil vlastní vědomí tak jako



nikdy předtím. Dojde ti, že si představuješ sám sebe i všechno kolem, že je to tvůj myšlenkový konstrukt. Naučilo mě to přemýšlet o vědomí úplně jinak.

**Jel jsi za tou psychedelickou zkušeností s tímhle cílem? Dozvědět se o sobě víc? Nebo jaký jsi měl motiv?**

Já měl k drogám vždycky negativní vztah. O ayahuasce jsem poprvé četl v knížce *21 dnů* od Marka Dzirasy. Úplně tam o ní básní. Potom za mnou přišel jeden student z improškoly a nabídl mi, že to můžu zkusit. Kdybych tu knížku nečetl, v životě bych na to nekývl, ale takhle jsem řekl, že do toho jdu. Moje motivace byla zbavit se strachu, ať už v sociální rovině, nebo v té tvůrčí. V té sociální se mi to povedlo, v té tvůrčí na tom pořád pracuju.

**Máš nějakou vizi, co bys chtěl dělat třeba za pět let? Nebo to v tuhle chvíli vůbec neřešíš?**

Pro mě je teď nejdůležitější naučit se psát na denní bázi. Říct si, že to je fakt řemeslo. Ne že dneska nepřišly múzy, tak na to prostě kašlu. Myslím, že když se tohle povede, stane se i ve vnějším světě všechno, co si přeju.

**Co děti?**

Ty nemám. A bojím se toho. S mým děvčetem se o tom bavíme. Mám strach – a teď se možná budou rodiče smát a klepat si na čelo –, že už nebudu pánem svého času, že budu nějak ve vleku života a nebudu moct dělat, co chci já. Ale dost možná budu nadopovaný hormony a zjistím, že tu bude malý tvoreček, o kterého se chci hrozně starat.

**Dvě otázky na závěr. Napadne tě nějaká investice – a nemyslím teď úplně z hlediska financí, ale spíš z hlediska energie, času –, která se ti mnohonásobně vrátila?**

Bude to znít jako selfpromo, ale mě vážně nenapadá nic užitečnějšího než ta improvizace, protože má moc vytáhnout tě z té škeble, nebo jak to říct, z toho skafandru. Člověk se naučí komunikovat spontánně, a kdyby tohle dělaly rodiny doma místo televize nebo kdyby se takový předmět vyučoval ve škole, lidi by byli líp připravení na vztahy, na firemní svět, a vlastně na jakoukoliv lidskou komunikaci.

Cílem je uvědomit si, že ten druhý člověk se má cítit příjemně, když se s tebou baví. Je to důležitější, než co vypustíš z pusu. Máš nechat zazářit jeho, protože nejde o to strhnout světla reflektorů na sebe, ale máš rozvíjet to, co ten druhý dává na stůl. Člověk nikdy není v ničem sám.

Nebýt téhle investice, dneska bych tady nemluvil plynule celou hodinu a nestál bych na pódii. Krčil bych se někde v koutku.

### **A ta druhá otázka: Z čeho jsi momentálně nadšený?**

Asi ze života. A zároveň jsem z něj úplně hotový a říkám si, že vůbec nedává smysl a je to celé k ničemu. Na druhou stranu mě fascinuje, jak je vlastně tohle všechno možné. Jak to, že tady dvě entity sedí proti sobě a vydávají zvuky a jenom těmi zvuky se dokážou zabavit na celou hodinu. Jinak se tady vůbec nic neděje, jenom vypouštíme hlásky z pusu a mluvíme z jednoho vesmíru do druhého. Ne že bych z toho byl nadšený, to asi není to správné slovo, ale jsem z toho perplex, pať. Mám možnost tady být a tohle prožívat a tohle už je ono, nic dalšího není. A z toho jsem zoufalý. Zoufalý a nadšený zároveň.

## Lekce z rozhovoru

*Schopnost improvizace a vtipu pro mě byla vždycky těžko uchopitelná, ale myslím, že Jirka dobře shrnul několik pravidel, podle kterých se řídí. Pokud trpíte sociální fóbií nebo máte problém být spontánní, pak se právě cvičení pohotově reagovat může stát velkým benefitem pro váš život. Rozhovor s Jirkou je také skvělým povzbuzením pro to „být svůj“.*

### 1) Lidé si vás všímají méně, než si myslíte

Často máme pocit, že nás ostatní vnímají, hodnotí, vidí všechny naše nedokonalosti a pravděpodobně o nich říkají dalším lidem. Faktem je, že každý má dost svých starostí a naprosté většině jste úplně ukradení. Ti, kterým nejste, vás nejspíš monitorují mnohem méně, než si myslíte. To je dobrá zpráva a o důvod více být přesně takovými, jakými chcete být.

### 2) Obviňování je ztráta času

Obviňování nikdy nic nezmění a je to opruz pro všechny zúčastněné. Pokud chcete slyšet omluvu, řekněte rovnou, že by vám udělala dobře, a přejděte k řešení problému.

### 3) Kvalita vztahů určuje kvalitu života

Když všechno stojí za nic, ale vy stále máte dobrou rodinu a/nebo přátele, dá se to vydržet. Když je všechno ostatní skvělé, ale vy to nemáte s kým sdílet, tolik si to neužijete. Tvrdí to i mnoho výzkumů a lidí, kteří v životě prožili více než já. Věřím tomu.

### 4) Smysluplné věci nejsou lehké, lehké věci nejsou smysluplné

Šestadvacátý prezident Spojených států Theodore Roosevelt řekl: „*Nemá smysl dělat nebo vlastnit nic, co by nevyžadovalo úsilí, bolest nebo snahu. Nikdy jsem*

*nezáviděl člověku, který vedl snadný život. Záviděl jsem mnoha skvělým lidem, kteří vedli obtížný život a žili ho dobře."*

### **5) Lidé vás respektují tak, jak se respektujete vy sami**

Často kolem sebe vídáme opačné extrémy – lidi, kteří si neváží sami sebe, se diví, proč si jich neváží ostatní. Začněte si vážit sami sebe, svého času a své unikátnosti a lidé kolem vás budou dělat to samé. Nepřímým efektem je, že se někteří z vaší blízkosti vytratí. To je dobré, protože jsou to predátoři a vysavači, kteří z lidí se zdravou sebehodnotou nic nezískají.

### **6) Nesud'te lidi, všichni se snaží dělat to nejlepší, co dokážou**

Všichni se snaží poradit si s věcmi, jak nejlépe dovedou. Ano, občas to znamená, že moc nedovedou. Ne vždy je to jejich chyba, jak se často domníváme. Nesud'te je, neznáte celý příběh a nevíte, jestli byste si v jejich pozici poradili lépe.

### **7) Věci většinou nedopadnou tak dobře, jak doufáte, ale ani nikdy tak špatně, jak se bojíte**

Většina projektů, které jsem vymyslel, neuspěla tak, jak jsem plánoval. Ale nikdy to nebyla naprostá katastrofa a vždy se na tom dala najít pozitiva. To je dobrá zpráva, protože to dává svobodu zkoušet nové věci znovu a znovu.

### **8) Je lepší neuspět, než to vůbec nezkusit**

Jedním z kritérií mého rozhodování je minimalizovat výčitky. Více o tom, jak se lépe rozhodovat, najdete

v kapitole Lépe se rozhodujte. Mnohokrát jsem usínal s výčitkou, proč jsem něco nezkusil.

### **9) Pokud všechny vaše vztahy končí stejným problémem, jste ten problém vy**

Pokud se vám opakuje podobný vzorec ve vztazích, zamyslete se, proč si vybíráte podobný typ lidí. Často je potřeba důkladná introspekce nebo pomoc terapeuta, ale stojí za to na to přijít, než opět šlápnete do stejné řeky.

### **10) Ignorujte extrémny. Správná cesta je uprostřed**

Společnost se čím dál více polarizuje a nejhlasitější jsou názory na opačných koncích spektra. Očkování, ekonomika, politika, byznys – nejvíce pozornosti mají radikální názory. Přestože se můj podcast jmenuje *Proti Proudů*, věřím, že umírněnost a střídmost jsou tou jedinou správnou cestou k životu v rovnováze.

### **11) Všichni víme prd**

Nikdo nemá geniální plán. Ať už se jedná o životní rady, investiční analýzy, podnikatelské poradenství nebo predikce epidemie, všichni víme prd. Někteří ví o trochu více v některých oblastech než my ostatní, ale ve výsledku se všichni snažíme orientovat v tak složité realitě, že většinou spíše předstíráme, že víme, co děláme.



