

KAREL NEŠPOR



Úsměvy,
zkušenosti,
výstřednosti


portál

KAREL NEŠPOR

Úsměvy,
zkušenosti,
výstřednosti



portál

Text a fotografie © Karel Nešpor, 2020
© Portál, s. r. o., Praha 2020

ISBN 978-80-262-1680-3

Obsah

Úvod: Návrat pana Zkoumala	5
Poděkování	6
Prapodivné druhy smíchu	7
Zkušenosti a výstřednosti	42
Techniky a návody	157

Úvod: Návrat pana Zkoumala

Kniha je rozdělena do tří částí – Prapodivné druhy smíchu, Zkušenosti a výstřednosti, Techniky a návody. Na těchto stránkách opět uvítám pana Zkoumala. Toho si někteří z vás pamatují z mé knihy „Kudy do pohody“. Můžete ho považovat za přemýšlivého čtenáře, za kritickou část mé osobnosti, nebo za kohosi nedůvěřivého.

Pan Zkoumal se cítí dotčen: „Nejsem nedůvěřivý, ale nejsem ani naivní!“

Ano, milý pane Zkoumale, právě proto jsem vás pozval ke spolupráci, bez vás by to nebylo ono.

Ještě informace, která mnohé potěší. Knihu tvoří krátké texty. Můžete ji otevřít, kousek si přečíst, pak ji zaklapnout a jít třeba vařit večeři.

Pan Zkoumal: „Na sebrané spisy Aloise Jiráska bych opravdu neměl čas. Nabídněte příklad!“

Jak si přežete.

Během sobotního dopoledne jsem potkal manžela jedné bývalé pacientky, která abstinuje. Přihlásili se ke mně také dva čtenáři mých knih. Ten druhý mi řekl na rozloučenou: „Ať vám ten smích a humor vydrží!“

Ještě abych nezapomněl, nějaký bezdomovec na mě zavolal: „Karlíku!“

Poděkování

Mnoho knih, zejména odborných, má na začátku kapitulu „Poděkování“. Někdy zabere půl stránky, jindy třeba pět. Autor v ní děkuje sekretářce Aničce, těm, kdo ho přiměli knihu napsat, třiceti spolupracovníkům a dvaceti příbuzným. Byla by chyba to považovat za bezduchý rituál. Autor se díky tomu drží nohama na zemi a uvědomuje si, že druhé lidi potřebuje. Sekretářku Aničku i další zmíněné osoby poděkování potěší. Netrpělivý čtenář, který tuto kapitolu letmo prošel nebo přeskočil, z ní má také prospěch. Bezděčně se tak učí vděčnosti.

Pana Zkoumala tohle povídání nepřesvědčilo a říká cosi o plýtvání papírem.

I tak děkuji svým čtenářům, zvláště těm, kteří si kupují mé knihy opakovaně. Děkuji také pracovníkům nakladatelství Portál i vám, pane Zkoumale.

Prapodivné druhy smíchu

Proč je smích lepší než humor

Vězeň, který dostal doživotí, si objedná jídlo ve vězeňské kantýně.

Prodavač: „Sníte to tady, nebo si to vezmete s sebou?“

Vězeň: „Tak tohle nebylo vůbec vtipné!“

Tenhle žertík by v podobné situaci asi ocenil málokdo. Kdyby se prodavač místo toho přívětivě usmál, udělal by lépe.

Úsměv, tentokrát něžný, by byl vhodnější i v následující situaci:

Žena se ptá manžela: „Příští týden budeme mít dvacáté výročí svatby. Jak ho oslavíme?“

Muž odpoví: „Minutou ticha.“

Do třetice jiný žertík. Jeho ošidnost spočívá v tom, že se o něm může nepřítomná paní od někoho dozvědět.

Pojišťovací agent se ptá: „Pěstujete nějaký rizikový sport?“

Zákazník odpoví: „Ano, občas odmlouvám manželce.“

Jelen na poště?

Přišel jsem k poštovní přepážce. Paní za přepážkou se mě zeptala: „Neměl byste něco na uklidnění?“

Kolem zrovna nebylo moc lidí, tak jsem na ni udělal smích jelena.

Rukama jsem při něm naznačoval pohyby paroží.

Byla překvapená a smála se. Asi ji to i uklidnilo.

Nejsem zdaleka jediný, kdo se čas od času změnil v jelena.



Smích jelena

Asi jste mockrát slyšeli, jak někdo říká: „Já jsem z toho jelen.“
Když už musíme být občas jeleni, tak veselí.

Smích rukama a nohama

Tento smích jsem se naučil v šestnácti letech od americké jóginky českého původu paní Ossius. Tehdy jí bylo přes sedmdesát let. Cvičení je to pro jógu netypické, nevím, jestli ho paní Ossius vytvořila sama, nebo převzala od svého učitele. Vleže na zádech šlapeme nohama i rukama a vyslovujeme ha, ha, ha, he, he, he, ho, ho, ho atd. Postup jsem si trochu přizpůsobil. Začínám pomalu, pak zrychluji a při posledním opakování přecházím do fistule. Když to praktikuji s přáteli, obvykle po tom následuje výbuch smíchu.

Nedávno jsem takto cvičil na ženském oddělení. Abstinentskám jsem prozradil, že jsem se to naučil před padesáti lety.

Možná to budou někdy učit svá pravnoučata a povědí jim: „Tohle mě naučil nějaký Nešpor. To bylo tak dávno, že ani tvoje maminka ještě nebyla na světě.“

Jak se směje zeleninová polévka

Tento kuchyňský smích vznikl následovně. Někdo mě požádal, abych natočil další díl „Jak se směje...“

Chtěl jsem odpovědět, že to bych musel dostat nějaký nápad. Jenže v tu chvíli jsem ten nápad dostal.

Rukama ve vzduchu znázorňuji bublání polévky a chichotám se. Pak vypnu vařič a polévka naposled zabublá. Zatvářím se nadšeně a udělám gesto, jako by se jednalo o úžasnou delikatesu. Tuto kreaci provází starší nahrávka písně jednoho z našich střízlivých přátel, ve které se mimo jiné zpívá: „Abstinencí okořením svoji zeleninu.“ Z téhle legrácky jsem měl radost, byla v ní střízlivost, zelenina i smích a lidem se líbila.

Smějící se poklička

Z tohoto druhu smíchu nebudou mít čistotné hospodyňky právě radost. Naznačuji rukama pohyb pokličky. Poklička spočívá na hrnci, kde se něco vaří. Tlak páry narůstá. Poklička nadskočí, pak nadskočí ještě víc a pak odletí kamsi daleko: ha, ha, ha.

Úsměv kormidelníka

Usmívám se, předstírám, že držím v rukou kormidlo, hledím do dálky. Jemně udržuji směr, pak přehmátnu a zatočím kormidlem na jednu stranu, kurs opět vyrovnám a ukazuji na cosi před sebou.

Následuje předvídatelný závěr: „Bud’te střízliví, ať udržíte správný směr!“

Pan Zkoumal: „Držel jste někdy kormidlo v ruce?“

Ne, a ani to nemám v úmyslu. Našel jsem si na internetu dvě videa s opravdovými kormidelníky. Ten první byl z britského námořnictva, druhý jachtař. Stačilo chvíli taková videa sledovat a příčinlivý vyhledávač mi začal kormidelníky aktivně nabízet. Jestli tam někde v Americe vedou moji složku, možná se v ní objevil zápis „chce být kormidelníkem“.

Moudrý úsměv

Máte před sebou nějaké rozhodnutí.

Usmějte se. Většinou to uklidní.

Domyslete následky různých možností.

S úsměvem vyberte nejlepší možnost a uskutečňte ji.



Moudrý úsměv

Pan Zkoumal: „Domýšlet následky je možné, aniž by se přitom člověk pochichtával!“

To je pravda, ale s úsměvem je to příjemnější. Navíc to usmívajícímu se člověku lépe myslí.

Smích s úklonou

Některé naše druhy smíchu vypadají podivně, ale mají racionální základ. Sem patří i smích s úklonou. Smích i úklona chrání před nerozumnou pýchou. Předklánění usnadňuje dlouhý výdech, který je pro smích typický.

Pan Zkoumal: „Už jste tohle zkoušel na veřejnosti?“

Je to volně dostupné na internetu a se střízlivými přáteli jsem to cvičil. Měli z toho náramnou legraci. Možná i v metru by mi to vzhledem k mé pověsti smíška asi prošlo. Občas se mi stane, že se na mě neznámý člověk koukne a začne se smát. A to se chovám normálně.

Smích traktoristy

Traktor kodrcá v terénu a traktorista se pochechtává. Vtom se musí vyrovnat s překážkou, zatočí a popojede. Jenže se mu nadzdvihnou ze země přední kola. Situaci zvládne, vyrovná směr a jede vesele dál.

A nyní otázka: „Proč traktorista situaci zvládl?“

Pan Zkoumal (ironicky): „Nebylo to třeba tím, že byl střízlivý?“

Dva úsměvy výsadkáře

Video začíná dramaticky. Výsadkář trne, jestli se mu otevře padák. Padák se otevřel a výsadkář se radostně směje. Pohoda

trvá krátce, země se rychle přibližuje. Výsadbář hledí dolů a bojí se. Pak šťastně dopadne a radostně se rozesměje.

Co myslíte, jaké jsem k videu přidal poučení?

Pan Zkoumal: „Že si měl výsadbář vzít helmu, tu jste na videu neměl.“

Kdyby se jednalo o skutečný seskok, tak bych si ji sehnal. Na závěr jsem připojil titulek: „Za střízliva bezpečně!“

Recept na usměvavou vodu

- Vezměte termosku, vřelé city v ní vydrží déle.
- Nalijte do ní teplou vodu.
- Usmějte se.
- V jedné ruce držte termosku a druhou do ní posílejte své úsměvy.
- Stačí třikrát, ale jestli chce někdo silnější usměvavou vodu, může klidně i vícekrát.

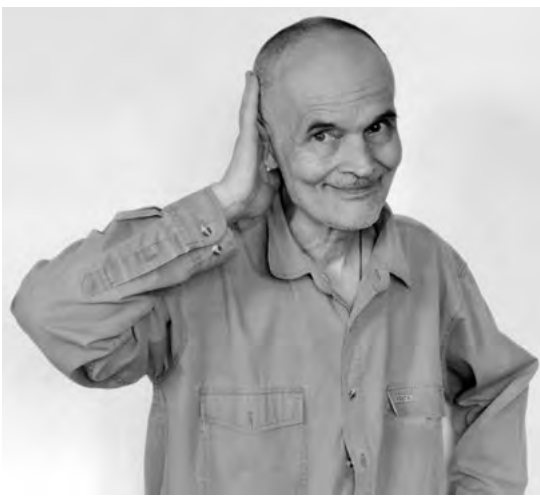
Úsměv paní Holmesové

Paní Watsonová se ptá paní Holmesové: „Jak to děláte, že tak snadno vycházíte s lidmi?“

Paní Holmesová: „Pozorně druhým naslouchám. Vnímám přitom i tón hlasu a výraz tváře. Jsem střízlivá. Tím se myslí abstinence a také realistická očekávání. Reaguji uvážlivě, klidně a s pochopením.“

Úsměv při pěstování květin

Blaženě se usmívám, přitom zalévám květinu a jemně ji ze stran rukama čechrám.



Úsměv paní Holmesové

K tomu jsem připojil text: „Střízlivost je jako pěstování květin. Vyžaduje stálou péči.“

Pan Zkoumal: „Pěstoval jste někdy skutečnou kytku?“

Jistě, kromě toho jsem našel na internetu video s jednou Američankou. Ta pěstovala v květináči rajčata. Jemné načechrávání údajně rostlinu zpevňuje a posiluje. Přiznávám, že nic podobného jsem se skutečnými kytičkami nikdy nedělal.

Otevřený úsměv

Někdy se střízlivých přátel ptám, co se jim na střízlivosti nejvíce líbí. Často odpovídají: „Největší výhoda je, že jsem přestal lhát. Můžu klidně říkat všem pravdu.“

Otevřený úsměv je jednoduchý. Usmějeme se, ukážeme pravou dlaň, levou dlaň a pak obě. Hledíme přitom zpříma, protože se můžeme druhým klidně podívat do očí.

Známkou skutečné vysoké životní úrovně je to, že člověk nemá co skrývat a je pravdivý k sobě i druhým.

Pan Zkoumal: „Vážně si myslíte, že mám každému na potkání říkat pravdu zvlášť, když o to nestojí?“

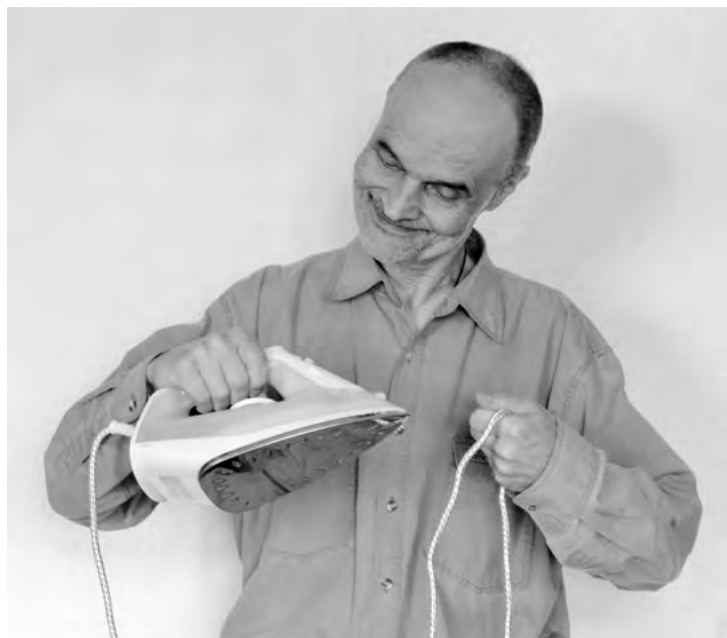
Nemusíte říkat nic a myslet si své. To je velmi vhodné, třeba když máte pocit, že se dotyčný má chuť hádat.

Zvláštní, ale užitečný úsměv

Tak tohle je opravdu jednoduché. Usmívejte se i na věci. Budou lépe fungovat a déle vám vydrží.

Pan Zkoumal: „A co když se přece jen porouchají?“

Tak je s úsměvem nechte opravit.



Usmívejte se i na věci.

Pan Zkoumal: „Dneska se věci spíše vyhazují, to byste také dělal s úsměvem?“

Klidně, když se rozejít, tak v dobrém.

Pan Zkoumal: „Použil byste to i na cizí věci?“

Jistě, když někam jedete vlakem, tak proč se předtím neusmát na lokomotivu? Její dobrá kondice je důležitá pro vás i mnoho dalších lidí.

Usměvavý strom

Představte si, že jste krásný, zdravý strom. Natažené ruce obraťte k obloze, jako by to byly větve. Země vám dává stabilitu, vláhu a bezpečí. Kolem vás je sluneční světlo. Dýchejte do břicha a mírně se pohybujte jako strom, když trochu fouká vítr. Tento jemný pohyb vychází z místa mezi pupkem a páteří.

Pan Zkoumal: „Kdybych tohle prováděl v parku, lidé by si nemysleli, že jsem strom, ale že mi přeskočilo. A co kdyby si mě nějaký pes s tím stromem spletl?“

Tohle můžete cvičit kdekoliv, třeba i doma na koberci. Stačí zavřít oči a představit si, že je kolem tráva a nahoře modré nebe. Cvičit v přírodě je ještě lepší. Zatím se mi nestalo, že by si mě pes spletl se stromem. Jednou jsem ale v lese pomalu cvičil. Přihopkala ke mně jindy plachá lesní veverka. Vylezla mi na botu a zjistila, že se jíst nedá. Pak mě oběhla a vydala se hledat něco výživnějšího.

Hádanka

Hopsá to sem a tam
a téměř to není.

(Veverčí mládě)

Jak mě pan Zkoumal nachytil

Psal jsem právě odborný text, v němž se mimo jiné zabývám mediální gramotností. Napadl mě přitom následující žertík, který jsem zpracoval jako video „Jak se bránit stresu z médií a reklamě“. Na jeho začátku se tvářím jako Einstein, který zrovna něco objevil. Pak vytahuji kabel z elektrické zásuvky. A na závěr z toho mám náramnou radost.

Pan Zkoumal: „Jste pokrytec, kritizujete reklamu a na konci videa je reklama na vaše knihy!“

Milý pane Zkoumale, to je rozdíl. Moje knihy jsou na rozdíl od škodlivé reklamy užitečné.

Pan Zkoumal: „To říkají všichni.“

Obdivné vzdechy

Při této taškařici se ladně kroutím a mávám přitom rukama. K tomu jsem připojil následující komentář.

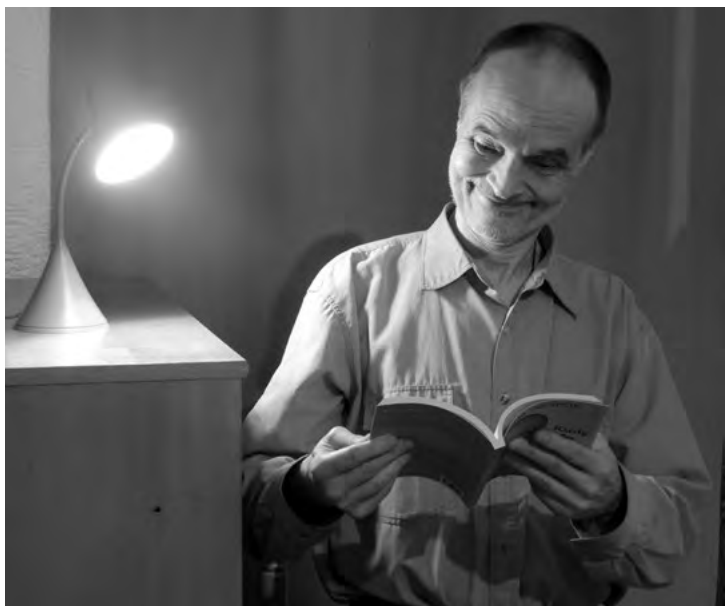
Opičák se ráno ladně protahuje. Opice na něj obdivně hledí a vzdychají: „To je krásný opičák! To bude jistě abstinent!“

Neviditelný úsměv

Někdy není ani trochu vhodné se smát. Můžete se zasmát potom. Tohle jsem natočil jako video. Nejdříve se směji na diváky, to je normální úsměv. Pak se otočím zády, to je ten neviditelný úsměv.

Pan Zkoumal: „Jaký má tohle smysl?“

Někdo zvládl obtížnou situaci, při které nešlo se smát. Teď potřebuje uklidnit. Tady přijde neviditelný úsměv vhod.



Čtenářský úsměv

Čtenářský úsměv

Otevřete libovolnou knihu. Představujte si, že je náramně veselá. Pak se smějte nebo usmívejte.

Celá vnitřní rodina se směje

Podle některých psychologů máme v sobě každý něco z muže, ženy i dítěte. Dopřejme jim smích, ať se u nás cítí dobře.

- Nejdřív se zasmějeme hlubokým hlasem jako dospělý muž.
- Pak melodicky jako žena.
- Nakonec pisklavě jako dítě. Přitom lze například mávat rukama jako rozverný předškolák.



Smích pro dobré trávení

Smích pro dobré trávení

Paní Vomáčková vaří oběd. Je to dobrá kuchařka. Z kuchyně se line příjemná vůně. Všichni se těší, až se dají do jídla.

Jídlo je hotové. Paní Vomáčková sundá zástěru a řekne rodině: „Než se dáme do jídla, budeme se tři minuty na sebe smát a usmívat.“

„A proč?“ zeptá se manžel nechápavě.

„Protože smích zlepšuje trávení,“ poučí ho paní Vomáčková.

Pak se všichni se dají do smíchu.

Nejchytřejší ryby

Jeden z našich nejstarších druhů smíchu je chytrá ryba abstinentka. Ta uvidí návnadu, odplave pryč a rybáři se směje. Jak

si domyslíte, tou návnadou se míní alkohol, drogy, hazard atd. Teprve nedávno jsem si ale uvědomil, že jsou i chytřejší ryby.

Pan Zkoumal: „Tím myslíte, že návnadu ožušlávají ze stran?“

Ale kdepak, to by bylo hloupé a nebezpečné. Ty nejchytřejší ryby vykouknou z vody, uvidí rybáře a zdrhají. Co si myslíte, že si přitom tiše prozpěvují?

Pan Zkoumal: „Nic, protože ryby neumí zpívat!“

I ba ne, zpívají si abstinentskou lidovou píseň: „Nebezpečí rozpoznám, spouštěčům se vyhýbám!“

Úsměv jen pro muže

Jedná se o smích při holení. Pánové na sebe při tomto úkonu zpravidla hledí do zrcadla a dělají prapodivné pohyby. K tomu se smích náramně dobře hodí.

Mimochodem, jestlipak víte, v čem spočívá nebezpečnost plnovousu?



Úsměv jen pro muže

Jestliže vousáč kouří, může dojít k požáru. To si nedělám leg-raci, ale je to pravda.

Kdybych měl plnovous, tak se nebudu ke kuřákům raději ani přibližovat!

Slunečný úsměv

- Představte si před sebou vycházející slunce. Jeho světlo čistí a posiluje.
- Usmějte se, naberte toto světlo a pošlete ho svému tělu.
- Opakujte, kolikrát uznáte za vhodné.
- Na závěr poděkujte.

Slunečný úsměv máme i jako video.

Rozdmýchat plamínek veselosti

Představte si uprostřed dolní části hrudníku plamínek veselosti. Usmívejte se a jemnými pohyby ho rozdmýchejte.

Pan Zkoumal: „Kam na tyhle divné nápady chodíte?“

Krajina srdce má ohnivou povahu, na tom se shodli dávní indiští jógíni i čínští učenci. Plamínek našeho srdce by měl jemně a vesele hořet, ale ne plápolat, to už by bylo moc.

Mírná a klidná veselost je nejlepší.

Úsměv dokáže usmířit

Pan Zkoumal: „Někdo je naštvaný a já se na něj blahosklonně usměju. To ho naštve ještě víc!“

Ano, k tomu by mohlo opravdu dojít. Úsměv dokáže usmířit hlavně vás. Budete pak lépe komunikovat a možná usmíříte

i druhé. Schválně udělejte pokus. Levou ruku dejte v bok a pravou se zdviženým ukazováčkem výhrůžně napřáhněte. Tvarťe se přitom sverepě, zuby se dotýkají a rty jsou sevřené. Jak se přitom cítíte? Usmířeně asi ne.

Pak si stoupněte uvolněně, povolte obličejové svaly i ústa. Levá ruka visí volně podle těla a pravá je s dlaní obrácenou vzhůru ve výši srdce ve vstřícném gestu. Navíc se usmějte. To by vám už smiřování šlo lépe, že?

Veselé omlazení

Děti se často usmívají nebo smějí. Kromě toho žasnou nad vším možným. Napodobte je, a hned se budete cítit mladší! Tohle jsem natočil a dal na internet. Některé druhy smíchu mám raději než jiné, tento se mi líbí víc než třeba špagetový smích, při němž předstírám, že mi spadla neposlušná špageta za košili.

„Omlazení“ navozuje kromě veselosti i zvědavost, úžas a pobavenost.

Tahle emoční polívčička mi opravdu chutná. Zahřeje v pohodě i za nevlídného počasí.

Vesele

Tomu, co bylo,
vesele mávám.

Tomu, co bude,
vesele mávám.

Slunci, mrakům,
měsíci, hvězdám
vesele mávám.

Lidem, zvířatům,
květinám, trávě

vesele mávám.

Vám všem

vesele mávám.