

PRO ČTENÁŘE SVĚTOVÉHO BESTSELLERU
DUMYSLNÉ UMĚNÍ, JAK MÍT VŠECHNO U PR**LE

NEBUĎTE

ZA ZŮSTAŇTE V KLIDU,
AŽ SE ROZČILUJÍ JINÍ

HA*ZLA

ANJA

NIEKERKEN

NEBUĎTE ZA HA*ZLA

Die Kunst, kein Arschloch zu sein
Copyright © 2020 by Knauer Verlag.

An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich

Všetchna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Vladimír Čadský, 2021

Cover © Kreativní bojovníci s. r. o., 2021

© DOBROVSKÝ s. r. o., 2021

ISBN 978-80-277-0872-7 (pdf)

ANJA NIEKERKEN

NEBUĎTE ZA HA*ZLA

Zůstaňte v klidu, ať se rozčilují jiní



OBSAH

Předmluva: <i>Být a zůstat hloupý</i>	9
1 Důstojnost: <i>Každý člověk má svou hodnotu</i>	15
Faktor zla: Moje důstojnost je větší než ta tvoje	15
Nástrahy zla: Guilty pleasure a další laciní přátelé	18
Brzdy zla: Dobrý je ten, kdo dobře jedná	22
Tři tipy pro důstojné soužití	25
2 Respekt: <i>Co je to vlastně respekt</i>	29
Faktor zla: Respekt si nelze vynutit	29
Nástrahy zla: Proč máme respekt?	31
Brzdy zla: Respekt není jednosměrná silnice	37
Tři tipy pro více respektu	40
3 Soucit: <i>Není to tak jednoduché, jak si myslíme</i>	43
Faktor zla: Litování – konec soucitu	43
Nástrahy zla: Asociální sociální chování	47
Brzdy zla: Od věděni k cítění	52
Tři tipy, jak nebýt bezcitným hajzlem	55
4 Fair play: <i>Žádná hra bez pravidel</i>	57
Faktor zla: Když pravidla platí jen pro druhé	57
Nástrahy zla: Sociální šachy s nepsanými pravidly	61
Brzdy zla: Rozpoznejte chyby ve svém myšlení	64
Tři tipy, jak být férovým hráčem	68
5 Odpovědnost: <i>Chtít a mít</i>	71
Faktor zla: Za všechno můžou ti druzí	71
Nástrahy zla: Umyj mě, ale nenamoč	78

Brzdy zla: Od vyhýbání se chybám k cestě za úspěchem	83
Tři tipy, jak nebýt nezodpovědný hajzl	84
6 Moc: <i>Velká moc znamená velkou odpovědnost</i>	87
Faktor zla: Moc bez odpovědnosti	87
Nástrahy zla: Co s námi dělá moc	91
Brzdy zla: Poznat temnou stranu zla	94
Tři tipy, jak získat moc nad mocí	96
7 Sebereflexe: <i>Myslím, tudíž jsem</i>	99
Faktor zla: Myšlení není nic pro začátečníky	99
Nástrahy zla: Při sebereflexi švindluje	103
Brzdy zla: Méně je více	106
Tři tipy, jak nebýt hajzl bez reflexe	108
8 Morálka: <i>Soubor předpisů bez pevných pravidel</i>	111
Faktor zla: Když chybí strelka kompasu	111
Nástrahy zla: O neviditelných hranicích	115
Brzdy zla: Jedinečná schopnost jednat morálně	117
Tři tipy, jak nebýt amorálním hajzlem	121
9 Otevřenost světu: <i>O zbedněných turistech a šuplíkovém myšlení</i>	123
Faktor zla: Proč máme rádi přihrádky	123
Nástrahy zla: Co neznám, to nemusím	126
Brzdy zla: Výhody zdravé zvědavosti	129
Tři tipy, jak nebýt zbedněným hajzlem	132
10 Odvaha: <i>Rozdíl mezi absencí strachu a odvahou</i>	135
Faktor zla: Když se sociální chování stává asociálním	135
Nástrahy zla: Zbabělost před nepřítelem	138

Brzdy zla: Hrdinové ve frontě	142
Tři tipy, jak nebýt zbabělým hajzlem	144
11 Pravda: Okem pozorovatele	147
Faktor zla: Moje pravda je jediná správná	147
Nástrahy zla: Vidím, co ty nevidíš	149
Brzdy zla: Pochopit je klíč	153
Tři tipy, jak se přiblížit pravdě	156
12 Sebeovládání: Pánem ve vlastním domě	159
Faktor zla: Stres dělá hlupáky	159
Nástrahy zla: Strachem se ještě víc hloupne	162
Brzdy zla: Přece jen nejsme tak hloupí	166
Tři tipy, jak nebýt hajzlem, který se nedovede ovládat	168
13 Humor: Buďte otevření humoru	171
Faktor zla: Na úkor druhých	171
Nástrahy zla: Strážci humoru	173
Brzdy zla: Proč humor potřebuje klid	175
Tři tipy, jak nebýt hajzlem bez humoru	177
14 Sebe-vědomí a bytí: O umění být	179
Faktor zla: Shrbené příbuzenstvo	179
Nástrahy zla: Stroj na podnět a reakci	181
Brzdy zla: Chyby s kulturou	184
Tři tipy pro větší sebe-vědomí	186
Doslov: Vítěz se ukáže až nakonec	189
Poděkování	193
Poznámky	195
Literatura	199

PŘEDMLUVA

Být a zůstat hloupý

Když jsem chodila do páté či šesté třídy, existovaly ještě památničky s básničkami. Nikoli tyhle nové módní knížky přátel, které se jen vyplňují. Ty se tehdy právě objevily, ale my jsme dávali přednost staromódním albům s básničkami. Napsali jste tam nějakou chytrou průpovídku, kterou většinou nadiktovala maminka, nalepili jste k tomu nějakou hezkou nálepku či lesklý obrázek a bylo hotovo. Jednou z mých oblíbených průpovědek bylo: „Buď hodná jako anděl, pak tě budou mít rádi, a myslí na toho povedeného andílka, co ti to napsal.“ A mě opravdu štválo, že si to jako děvče nemohu napsat.

Dnes bych se na to dívala jinak. Díky genderové debatě je v současné době už leccos možné a asi bych se dnes pro tuto průpovídku rozhodla. Ale protože to tehdy nešlo, držela jsem se výroků: „Žádné dobro neexistuje, pokud je neuděláš.“ Tenhle výrok byl krátký a nemusela jsem si dát tolik práce s otravným psaním, a o to mi tehdy šlo především. Tehdy jsem si ještě neuvědomovala, jak moc

jsou tahle slova pravdivá. Chtít a udělat, to totiž nejsou jen dvě docela rozdílné věci, ale navíc si jsou vzdálené stovky světelných let.

Všichni v zásadě víme, co musíme dělat, abychom nebyli hajzlové. Stejně jako dobře víme, že sport v rozumné míře je zdravý a že kouření, alkohol a příliš dlouhé sledování filmů našemu zdraví neprospívá. Víme to, ale co s tím děláme? Někdy víc, jindy míň. Od vědění k činu je ještě dlouhá cesta. V cestě nám stojí náš vnitřní ďáblík pokušitel a vší mocí nám brání, abychom si nazuli tretry. A podobně je tomu s našimi vlastními malými nebo velkými úlety v chování. Většina lidí v zásadě ví, jak se má chovat, aby byla dobrým člověkem – jen kdyby to bylo tak jednoduché s realizací...

Šla bych dokonce ještě o krok dál: V zásadě chce být každý z nás dobrým člověkem. Vůle a uskutečnění jsou přitom dvě diametrálně rozličné věci. Taky nechceme kouřit a pít alkohol, a přesto to děláme. Míra, které se při tom držíme či nedržíme, je také individuálně velice různá.

I když to možná může vypadat naivně, nejsem sama, kdo věří v dobro v člověku. Immanuel Kant to ve své myšlenkové hře počestného muže vyložil na filozofických příkladech.¹ Kromě toho jedním ze základních předpokladů NLP (neurolingvistického programování) je, že každý člověk usiluje o dobro. Co ale to „dobro“ vlastně je, to je těžké definovat, a to jak v soukromé, tak i ve veřejné sféře. Přesto každý z nás ví, co je ještě v pořádku a kde přestává každá legrace. Kdo káže vodu a pije víno, je hajzl. Kdo je ochoten jít přes mrtvoly, je hajzl. Kdo zneužívá lidi, je hajzl... Poznat hajzlíky tohoto typu není nic těžkého. Huř se poznají takoví, kteří se v zásadě chovají také tak,

ale všechno dovedou dobře zdůvodnit. Ti, kteří působí, jako by měli řešení po ruce. Ti, kteří si ukují zářivou rytířskou zbroj, ale v zásadě jim jde jen o to jejich.

Žijeme v době, v níž máme nedobry pocit, že ze svých děr vylézá mizerů čím dál více.

Jako v apokalypse se zombies stále více lidí mutuje a někdy, obávám se, stojí proti sobě v nesmiřitelných táborech a přestávají spolu mluvit. Hloupé na tom je, že i ti domněle dobří mutují na hajzly, když jde „jen“ o to mít pravdu. Najednou stojí hajzl proti hajzlovi, protože jeden druhého nechce pochopit. Pak už je příliš pozdě. Ale to je přesně jádro problému: v hněvu člověk ztrácí svou inteligenci.

Není tomu tak, že by hajzlové byli z principu hloupi. Jen často využívají svou schopnost myšlení nesprávným směrem. A kdo se jednou ocitne na špatné cestě, pro toho není tak jednoduché, aby z ní zase sešel. Kdo do nějaké myšlenky investoval příliš mnoho času a úsilí a došel už poměrně daleko, pro toho je podstatně těžší vzdát se hloupé myšlenky než pro toho, kdo ještě nic neinvestoval. Podobně jako při hazardních hrách – ještě jedno kolo, potom už musím vyhrát – podléháme klamu, že musíme investovat už jen docela maličko, aby se dostavil kýžený výsledek. Někdy to tak i opravdu je. Ale v jiných případech rozhodně ne. Umění je rozlišit jedno od druhého. A právě tato schopnost často odlišuje dobrého člověka od hajzla.

Na přednáškách a seminářích slyším často otázku: „Copak si toho nevšimne?“ Nebo taky: „Toho si přece musí všimnout!“ Tazatel tím má na mysli, že se někdo v určitém kontextu chová jako hajzl. Moje odpověď je téměř

vždy stejná. Zní: „Ne“. Tazatele to často překvapí a rozvine se diskuse, v níž jde hlavně o to, že je přece dost faktorů, z nichž lze jednoznačně poznat, že jde jasně o chování hajzla. Diskuse, kterou zpravidla zavedu jiným směrem. A to k otázce: „Chce být ten člověk hajzl? Chce být špatným člověkem? Pokládá za dobré, že ho ostatní pokládají za sociálního idiota?“

Zpočátku se tazatelé ještě drží této teze, ale pak zjistí, že žádný duševně zdravý člověk (to je důležitý předpoklad) nechce být hajzlem. K tomu, aby se lidé chovali jako mizerové, se téměř vždycky najdou dobré důvody. Šéf, který propouští své spolupracovníky, to nedělá proto, že chce být hajzl. Dělá to téměř vždy z důvodů, které se zdají jemu a několika málo dalším docela logické. V této situaci nemohl, alespoň ze svého pohledu, jednat jinak.

Všichni máme pozitivní obraz sebe sama. Takoví chceme být. A tento ideál nezahrnuje právě to, že jsme sprostá, sobecká, egoistická monstra. Naopak. Ale často se tak nechováme, i když to umíme lépe. Od vědění ke konání je ještě poměrně velký kus cesty.

K tomu samozřejmě patří i pochopení, že žádný člověk není lepší než druhý. I když mám někdy sám pocit, že jsem lepší než někdo jiný, vím dobře, že to není pravda. Rozpor, který se objevuje stále znovu a bude provázet i ostatní lidi po celý život. Naše já někdy nabyde vrchu a jsem opravdu dobrý člověk. Potom se mi podaří uklidnit svoje vzpurné ego a vyjít vstříc svému protějšku. To bývá často dost namáhavé, ale tak vznikají ty nejkrásnější chvíle. Ale někdy vybublá naše ego na povrch nepřefiltrované a chová se jako malý rozmazlený fracek, který si myslí, že svět se točí kolem něho. Většinu času se však

pohybujeme někde mezi tím. Pak jsem jako Švýcarsko, neutrální.

I když se opakovaně pokládám za anděla (tady je ego opět se mnou na startovní čáře), když má moje zářící já navrch, tak jsem mnohem pyšnější sama na sebe, protože jsem se dokázala ze situace, kdy hrozilo, že se zachovám jako dobytek, poučit. Přitom nemusím pokaždé otáčet těmi největšími kolečky. Často už stačí, když jen pochopím: „Podívej, tohle přece není nutné.“ Mezitím se z toho můžu radovat stále častěji. Dřív mi to bylo nepříjemné a doufala jsem, že si mého vnitřního boje nikdo nevšiml. Nebojte se, teď už se se zbytečnostmi jako „Každý neúspěch znamená šanci“ nezabývám. To není nikomu k užitku. Vždyť mezi námi, každý neúspěch znamená hlavně jedno: K ničemu nevede! Nikomu neposlouží! Ani mně ne. Ale dochází k tomu stále znovu. Teď jsme z toho jednou nohou vyvázli. Život je totiž jako výběh pro poníky, kde se válejí nečistoty všeho druhu. A nebýt hajzlem se dá naučit. Být hloupý a zůstat hloupý – to je rozdíl.

1

DŮSTOJNOST

Každý člověk má svou hodnotu

Faktor zla:

Moje důstojnost je větší než ta tvoje

Každý člověk má svou důstojnost. To je morální princip, jehož základem je rovnost všech lidí. Pohlaví, původ, sexuální orientace, věk a výkonnost při tom nehrají žádnou roli. Spojené národy si ho vepsaly do prvního článku svého vlajkového dokumentu, zdá se však, že ne všichni si uvědomují jeho dosah.

Krátce po nástupu Donalda Trumpa do úřadu mohl celý svět znovu přesně pozorovat absenci tohoto dosahu, když si prezident Spojených států amerických ve veřejném projevu dělal legraci z postiženého novináře. Obrázek, který se bezpochyby vpálil do kolektivní paměti všech Američanů a každého, kdo to viděl. Šok a stud, který to vzbudilo, byl opravdu velký: Meryl Streepová během své řeči při udělování Zlatých glóbulů v roce 2017 řekla, že tento incident jí zlomil srdce.

A musela jsem myslet právě na tuto příhodu, když jsem přednedávnem vedla s jednou kolegyní podcastové interview. Dostaly jsme se k tématu „důstojnost“ a moje kolegyně mimochodem řekla, že důstojnost dokážou uznat a respektovat jen lidé, kteří vidí vlastní důstojnost. Maně jsem musela pomyslet na Donalda Trampa a popsaný incident. Moje myšlenková spirála však nepřestala u něj. Vzpomněla jsem si na mnoho lidí, kteří podstoupili groteskní operace na vylepšení svého vzhledu, na nenávistné komentáře na internetu a na demonstrace, na kterých lidé hlasitě požadují smrt jiných lidí. Jistě, není to problematika, která by se dala přímo srovnávat. Co však, když jednou z příčin pro takové počínání je porucha vztahu k vlastní důstojnosti, k prazákladní, individuální hodnotě sebe sama? Jistě, svou roli hraje také strach, ale má strach někdo, kdo zná vlastní hodnotu, kdo zná vlastní důstojnost? Chtělo by se mi bez váhání odpovědět „ne“. Ale zároveň jsem udělala jednu zkušenost: Pokaždé, když někdo (včetně mě) má hned připravenou jednoduchou odpověď na složitý problém, pak se řešení týká jen jednoho aspektu složitého celku. A myslím, že je to i tento případ.

Přesto nám může pomoci už jen i to, budeme-li vycházet ze zásady, že každý člověk má svou cenu, a tudíž i důstojnost. I když se to na první pohled nedá hned poznat (jako v případě Donalda Trampa).

Lidská důstojnost je nedotknutelná – tak začíná základní zákon Spolkové republiky Německo. Přitom v první řadě nejde o důstojné chování, ale o to, že každý člověk má v zásadě stejnou hodnotu. Podle toho má bezdomovec stejnou hodnotu jako filantrop.

V této souvislosti si dovolím být za chytrolína a odkázat na Immanuela Kanta. Ten totiž popsal důstojnost slovy:

„Věci mají svou hodnotu,
když je můžeme užívat.
Například bota má svou hodnotu,
když nám padne a můžeme v ní dobře chodit.
Když je bota rozbitá a
nedá se v ní vůbec chodit,
nemá už žádnou hodnotu.
U člověka je to jiné:
Člověk má vždycky hodnotu.
I když je nemocný.
I když nemůže pracovat.“

Také křesťanské náboženství přisuzuje člověku principiální důstojnost. Je to logické, vyjdeme-li z předpokladu, že Bůh stvořil člověka k obrazu svému. Tím mu je důstojnost vlastní už z definice. V této souvislosti jde však především o pojem důstojnosti ve smyslu „mít hodnotu“.

Se slovem „důstojnost“ jsou spojeny příbuzné pojmy, ukazující i na společenské postavení, či chcete-li „hodnotu“ člověka. Vezměme si například obrat „uvést do úřadů a důstojenství“ nebo také „důstojnost úřadu“. V takovém případě je nositelem důstojnosti post, postavení. To ovšem v žádném případě není nedotknutelná důstojnost, která je vlastní každému člověku. Ale často se to zaměňuje.

Pokud jde o náš vztah k důstojnosti v reálu, nebývá právě jednoduchý. Jistě, v zásadě se všichni shodneme, že každý člověk má svou důstojnost a ta je nedotknutelná. Ale praktická realizace této zásady, to už je něco docela jiného. Například zacházení s uprchlíky na širém moři je natolik nedůstojné, že se musíme doopravdy

stydět. Stydět se za to, že státy křiklavě porušují jejich práva a jednoduše nejsou ochotny přijímat lidi v nouzi. Kam až vede tento člověka nedůstojný přístup? Až tak daleko, že jsou kriminalizováni námořní záchranáři za to, že vyloví lidi z přeplněných člunů, kteří by nepřežili i bez bouře pár nadcházejících hodin. Itálie v této souvislosti porušila mezinárodní námořní právo, když záchrannou loď Sea-Watch 3 vyzvala, aby dvaapadesát uprchlíků na palubě odvezla zpátky do Libye. Mezinárodní námořní právo přitom jasně říká, že lidé mají být na moři v nouzi nejen zachráněni, ale že musejí být dopraveni také do bezpečného přístavu na pevnině. Libye je přitom všechno možné, jen ne bezpečná, což italská vláda také věděla, ale jejímu tehdejšímu populistickému ministru vnitra to bylo podle všeho jedno. V roce 2015 ještě způsobil záběr malého utonulého chlapce zděšení na celém světě, o čtyři roky později EU zastavuje záchranu na moři a kriminalizuje soukromé záchranářské organizace.

Ve Francii se musel jeden zemědělec odpovídat před soudem za to, že vzal do auta pár uprchlíků, kteří zabloudili. V USA byli odsouzeni čtyři lidé, kteří na mexické hranici rozdávali konzervy a vodu, aby tam stále více uprchlíků neumíralo hladem a žízni.²

Nástrahy zla:

Guilty pleasure a další laciní přátelé

Důstojnost jiných lidí pošlapává nejen Donald Trump, žijí z toho celé televizní pořady: „Česko hledá SuperStar“, „Farmář hledá ženu“, „Prostřeno“, „Výměna manželek“ a různé reality show, abychom uvedli jen něco. Podle

oslovené domnělé cílové skupiny je v nich lidská důstojnost pošlapávána tu více, tu méně. A já nejsem v tomto ohledu žádnou výjimkou, také se nechám těmito pořady občas bavit. Existuje pro to dokonce odborný výraz: guilty pleasure, což lze přeložit jako „provinilá zábava“.

Ale buďme upřímní: Nedíváme se na tato vysílání přece proto, že bychom prostému, ale upřímnému pasáčkovi koz ze srdce přáli romantický milostný vztah, nebo že bychom věřili, že se zhýčkaná manželka zbohatlíka z výměny do chudé domácnosti poučí něco do života. Kdepak, my se na to díváme, protože chceme vidět, jak hloupí, nedokonalí či zničení jsou jiní, abychom se pak nakonec ve vlastní nicotné existenci cítili o něco lépe. S důstojností to nemá nic společného. Když jsou druzí hloupí a nedůstojní, máme aspoň pocit: buď Bohu chvála, tak špatně na tom ještě nejsem.

Ale proč opakovaně a stále znovu padáme do těchto nástrah zla? Možné vysvětlení našli japonští vědci počátkem roku 2009.³ Chtěli vědět, proč patří škodolibost, a tady často i neúcta k důstojnosti druhých, k našemu normálnímu chování. V rámci pokusu rozehrávali badatelé různé scénáře, v nichž pokusné osoby mohly pociťovat škodolibou radost. Tedy pocit, který je úzce spojen s pocitem, který máme, když sledujeme zmíněné druhy televizních pořadů. Pokud to není přesně ten samý.

Badatelé zjistili, že se v mozcích jejich probandů opravdu něco dělo. A to právě v oblasti, která odpovídá také za drogy, sex a hazardní hry: v centru odměn. Jinými slovy, škodolibost má stejný účinek jako kokain nebo sex... Aha... No jo, ne úplně stejný účinek, protože nejsme zapojeni tělesně. Ale jak vysvětluje psycholog

Manfred Holodynski z univerzity v Münsteru v interview pro noviny *Die Welt*: „Neštěstí druhých nás dovede potěšit stejně jako dárek.“ Podle Holodynského to má běžné vysvětlení: „Škodolibost nám přináší psychické uvolnění, a má tak i svou sociálně regulační funkci...“

Škodolibost je tedy navíc ventil. Ventil, který potřebujeme, abychom vůbec dovedli psychicky zvládnout svůj složitý sociální život. A tento mechanismus není nijak nový. Lidé byli skutečně už v dřívějších staletích natolik chytrí, že této funkce škodolibosti cíleně využívali. Dvorní šašek nebo velice obhroublé středověké divadlo plnili právě tuto funkci. Odtud pochází i černý humor. Všechno to nám umožňuje unést vlastní úděl. Primárně přitom nejde o to, jestli je nám opravdu tak bídně, ale o to, stabilizovat vlastní psychiku. A psychika každého z nás potřebuje občasnou stabilizaci, psychika milionáře, stejně jako psychika člověka závislého na sociální pomoci – a právě tak psychika Donalda Trumpa. Mohli bychom to téměř shrnout: Čím je psychika méně stabilní, tím větší je potřeba stabilizace zvenčí.

Když nám tato nástraha svou hřejivou náručí leckdy usnadňuje život, musíme se ptát: Kdy je škodolibost ještě v mezích a kdy mutuje v nedůstojné chování vůči druhým? Moje odpověď? Pevná hranice neexistuje a čertovo kopýtko tkví často v detailech.

V této souvislosti si vzpomínám na jednu příhodu. Muselo mi tehdy být asi tak třináct a jako tolik jiných dívek jsem i já propadla poníkům. Koně a jízda na koni jsou mou vášní, odkdy umím chodit. Proč chodit, když můžu jezdit? Celá léta jsem chodila do jezdecké školy a trávil jsem tam téměř všechnen volný čas. Jednou jsme zase