

JAK BÝT PŘESVĚDČIVÝ

a neztratit se v davu

Karel Voříšek
Jitka Vysekalová



JAK BÝT PŘESVĚDČIVÝ

a neztratit se v davu

Karel Voříšek
Jitka Vysekalová



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Karel Voříšek

doc. PhDr. Jitka Vysekalová, Ph.D.

Jak být přesvědčivý a neztratit se v davu

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5824. publikaci

Odpovědný redaktor PhDr. Milan Pokorný

Ilustrace a návrh layoutu prof. akad. mal. Karel Míšek, Ph.D.

Fotografie Josef Luboš Marek

Vizážistka a styling Jiřina Chrtková

Sazba Eva Hradiláková

Počet stran 224

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Design © Eva Hradiláková

ISBN 978-80-247-5385-0

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8902-6 (pro formát PDF)

ISBN 978-80-247-9679-6 (pro formát EPUB)

OBSAH

„TO BY BYLO, ABY NEBYLO“	9
---------------------------------------	---

KAPITOLA PRVNÍ

O ČLOVĚKU: POZNEJME TOHO, S KÝM ŽIJEME – SAMI SEBE	11
---	----

KDO JSME	13
-----------------------	----

Kdo za to může, slepice, nebo vejce – aneb Co všechno nás ovlivňuje?	14
--	----

Jsem, jaký jsem, ale kdo se v tom má vyznat?	17
--	----

Dobrá rada nad zlato	21
----------------------------	----

Stres zabiják	22
---------------------	----

POZNEJME SEBE	25
----------------------------	----

Kdo jsem – jaké mám kvality?	25
------------------------------------	----

Jaké „příhrádky na lidi“ máme?	26
--------------------------------------	----

POZNEJME OSTATNÍ	40
-------------------------------	----

Co tě zabije, to tě neposílí	40
------------------------------------	----

Co kromě osobnosti ovlivňuje naše vztahy k jiným lidem?	42
---	----

Co všechno nás ovlivňuje – jak jsme přestali věřit věštícím papouškům	46
---	----

Kavárna, nebo internet? Z oka do oka, nebo virtuálně?	51
---	----

POUČME SE	53
------------------------	----

Konflikt – jak na něj konstruktivně?	53
--	----

Stresové situace	58
------------------------	----

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Malý test osobnosti – podívejme se na sebe	68
--	----

KAPITOLA DRUHÁ

O IMAGE – JAK SE VIDÍME A JAK NÁS VIDÍ OSTATNÍ	77
---	----

OD MASKY K IMAGE	79
-------------------------------	----

Co je image a proč je důležitá aneb Třicet vteřin a dost	79
--	----

Co je obsahem naší osobní image aneb I tunelář má image	80
---	----

Profesionální image aneb Věříte všemu, nebo ničemu	82
--	----

IMAGE JAKO NÁŠ OBRAZ	87
Sám sobě malířem své image	87
Charisma – dar bohů?	88
Image slavných osobností – kdo je celebrita?	93
Image politiků – co k ní patří?	95
IMAGE A IDEÁL	98
Body image aneb Moje tělo, můj hrad	100
Co je to móda, muška jenom zlatá, která stále někam chvátá	104
Svět je barevný	108
JAK VYTVOŘIT VLASTNÍ IMAGE ANEB JSEM TAKOVÝ, JAKÝ CHCI, ABYCH BYL	115
Osobní marketing – sám sobě prodejcem své značky	115
<i>PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Osobní image – jak se vidím já a jak mě vidí druzí</i>	120

KAPITOLA TŘETÍ

O KOMUNIKACI A RÉTORICE – MLUVME SPOLU	123
JAK MLUVIT A PŘESVĚDČIT	125
Proč někdy mluvíme, ale nikdo nám nerozumí	125
Díky za tebe, že jsi, trémo	127
POZORUJME LIDI KOLEM SEBE	133
I špatný řečník je můj vzor	133
Naslouchám, tedy jsem	134
Dirigent nad rozbouřeným oceánem	139
JAK NA PROJEV	140
Projev jako bitva	140
BUĎME ASERTIVNÍ – CHCEME-LI	150
Proč být asertivní, být-li vůbec	150
Manipulátor v nás	152
<i>PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Test asertivity – umíme se prosadit?</i>	160

KAPITOLA ČTVRTÁ

O HLASU – NAŠEM HLAVNÍM NÁSTROJI PŘESVĚDČOVACÍM	163
KDE SE TO V NÁS BERE	165
Rozvažte své tělo, jazyk i mysl aneb Ďábel je skryt v detailu	165
Dirigent, vojevůdce nebo kouzelník	170
PROMLOUVÁ NAŠE TĚLO	182
Mluvíme celým tělem aneb Kam se hrabou větrníky	182
SLOVA, KTERÁ RÁDI SLYŠÍME	190
Slova jako posunovači na trati manipulace	190
Charismatické odbočení	193
Jak to umějí prezidenti	193
CO S NEÚSPĚŠNÝM PROJEVEM	200
Když se vloudí chybička	200
Mapa řečnického úspěchu	201
PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Poznejte sami sebe – mluvíte jako mistr, elév nebo nula?	210
PÁR SLOV ZÁVĚREM ANEB IMAGE JAKO DETEKTIVKA	215
LITERATURA	216

„TO BY BYLO, ABY NEBYLO“



Určitě to znáte. Sedíte v místnosti plné lidí, všichni diskutují, předhánějí se v nápadech, a vy byste také chtěli něco říct, přispět do mlýna bouřících myšlenek. Jenže se stydíte. Hlava je slov plná, ale přes zamčená ústa se ven nedostanou. Nechcete na sebe upozorňovat. Co kdyby po vás ještě nakonec chtěli, abyste předstoupili před auditorium a něco souvislého řekli? Bože chraň! To známe: rudo v obličejí, uši hoří, slova splašeně pádí, před očima mlha, v hrdle knedlík a srdce bije na poplach. Jenom to ne!

Víte, o čem mluvíme?

Pokud ano, pak je tato knížka určena především vám. Nechceme poskytovat stoprocentně zaručené rady – neexistují. Každý jsme svůj, na každého platí něco jiného. Chceme být vašimi průvodci labyrintem poznání sebe sama. Můžete bloudit, ale nakonec si uvědomíte, že neztratit se v davu je snadné. Pomůžeme vám v tom. Neztratit se sám v sobě je sice mnohem těžší, ale i s tím se „dá něco dělat“.

Zvládnou to?

Přesně to vás asi napadlo. Odpověď je „ano“! Musíte ale začít sami u sebe. Přesněji, sami v sobě. Půjdeme cestou přes uvědomění si svého vlastního já, své osobnosti, přes budování

osobní image až k samotnému mluvení na veřejnosti, přesvědčivému vystupování a trikům a radám, jak vše zvládnout.

Bude to dřina?

Půjde to samo. Od prvních řádek nebraňte své fantazii, aby se rozběhla. Pustte ji ze řetězu. Ve své mysli si vytvářejte obraz toho, jak se neustále zlepšujete. Čtete a každou chvíli domalujte na plátno nový detail toho, co jste se dozvěděli a co si chcete zapamatovat. A co když vám naskočí v živých barvách i to, jak jste kdy byli neschopní? V pořádku, podívejte se na to a hned to silnými čarami přeškrtejte a smažte. Jste malíř, který na svůj starý obraz maluje nový, lepší a lepší. Portrétnete sami sebe jako vítěze, úspěšnou osobnost, řečníka, který už ví, že umí, a ne že ne. Jak říká básník Josef Hanzlík v *Černém kolotoči*, „to by bylo, aby nebylo“.

Vaši průvodci labyrintem



P. S. Nesnažíme se předkládat univerzální vysvětlení lidského chování a prožívání, za tímto účelem bylo vydáno mnoho moudrých knih, na které zájemce o další poznání upozorníme během naší společné cesty labyrintem sebepochopení. Chceme jen svou trochou přispět do mlýna sebepoznání a sebezdokonalování. Je to běh na celý život; něco o tom víme, i když roky už dávno nepočítáme.



*„Budete-li se snažit porozumět celému vesmíru,
nepochopíte vůbec nic. Jestliže se pokusíte
porozumět sobě, pochopíte celý vesmír.“*

Buddha

KAPITOLA PRVNÍ

O ČLOVĚKU: POZNEJME TOHO, S KÝM ŽIJEME – SAMI SEBE

- Kdo jsme
- Poznejme sebe
- Poznejme ostatní
- Poučme se

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Malý test osobnosti – podívejme se na sebe



O ČEM JE TATO KAPITOLA:

- **Kdo jsme:** osobnost a vše kolem; co je to osobnost; „osobnost jako pravda o masce“; důležité životní etapy a role; kdo a kde jsem já.
- **Poznejme sebe:** jaké typy lidí rozlišujeme; kam patříme; jak je poznání vlastní osobnosti důležité pro budování žádoucí image.
- **Poznejme ostatní:** na světě nejsme sami; člověk ve společnosti; vliv skupiny; sociální percepce – jak vnímáme druhé, jejich názory a postoje.
- **Poučme se:** k čemu nám pomůže, co se dozvíme o sobě i ostatních; život není jen „procházka růžovým sadem“; jak řešit konflikty a stresy.

PRAKTICKÉ CVIČENÍ: Malý test osobnosti – podívejme se na sebe.

KDO JSME

„Když už člověk jednou je, tak má koukat, aby byl.
A když kouká, aby byl, a je, tak má být to, co je,
a nemá být to, co není, jak tomu v mnoha případech je.“

Jan Werich



Kdo jsme? Co je to osobnost? Čím vším je charakterizována? Jaké typy lidí rozlišujeme? Kam patří já – v čem jsou mé přednosti a omezení? Nad tím se zamyslíme v této kapitole.

Jaký je původ slova „osobnost“? Asi vzniklo z latinského *persona*, což znamenalo divadelní masku. Snad odtud pochází známý výrok George Byrona: „Osobnost jako pravda o masce.“ Nebo je to naopak? V antice si tuto masku měnili podle rolí, které hráli. Každá z nich zachycovala jinou náladu člověka. Je tedy naše osobnost podmíněna rolí, kterou v průběhu života přijímáme? Jak důležitá je tvář, kterou ukazujeme světu?

V běžném životě je termín „osobnost“ často užíván pro někoho významného, pro člověka, který vyniká v různých oblastech, většinou uměleckého či společenského života. V psychologii tento pojem používáme pro všechny lidi s jejich vlastnostmi, schopnostmi, potřebami, zájmy, jak uvádíme v dalším textu.

V literatuře se můžeme setkat s mnoha pojetími osobnosti. Nejde o jednotný, jednoduchý pojem, navíc „komplikovaný“ novými poznatky, které přinášejí další přístupy a teorie.

Osobnost není nic hmatatelného, jednoduše postižitelného. **Teorie osobnosti se zabývá tím, co je všem lidem společné, i tím, co je od sebe odlišuje.** Pro pochopení sebe sama i druhých lidí je důležité porozumět jak tomu společnému, tak tomu jedinečnému. Psychologie osobnosti si klade i otázky typu: Proč je někdo spolehlivý, čestný, věrný nebo proč má někdo smysl pro povinnost, a jiný ne?

Důležité je také to, že osobnost člověka se v průběhu života vyvíjí, mění se pod vlivem sociálního prostředí. V současné době (od konce šedesátých let minulého století) je věnována

větší pozornost **struktúře a vzájemným vztahům jednotlivých složek osobnosti**, jsou vytvářeny modely osobnosti. Psychologie se dostává mnohem dále než k pouhé inventarizaci vlastností jako v minulých přístupech. Teorie nám z různých úhlů pohledu vysvětlují a modely znázorňují uspořádání osobnosti. **Jsou v nich příběhy, ke kterým se můžeme připojit, odmítnout je nebo je z různých úhlů pohledu pochopit.**

KDO ZA TO MŮŽE, SLEPICE, NEBO VEJCE – ANEB CO VŠECHNO NÁS OVLIVŇUJE?



Podívejme se na podíl **dědičnosti, prostředí a výchovy**, aniž bychom si osvojovali nárok odpovědět na dosud přesně nezodpovězenou otázku, co působí více – podobnou té, co bylo dříve, zda slepice, nebo vejce. Přesně na ni odpovědět neumíme. Patřila k dlouho diskutovaným tématům v psychologii osobnosti. Psychologové byli rozděleni na dva tábory. Jedni zdůrazňovali význam dědičnosti a minimalizovali vlivy prostředí, na druhé straně stáli zastánci vlivu prostředí a výchovy na vývoj člověka, který se rodí jako nepopsaný list (*tabula rasa*).

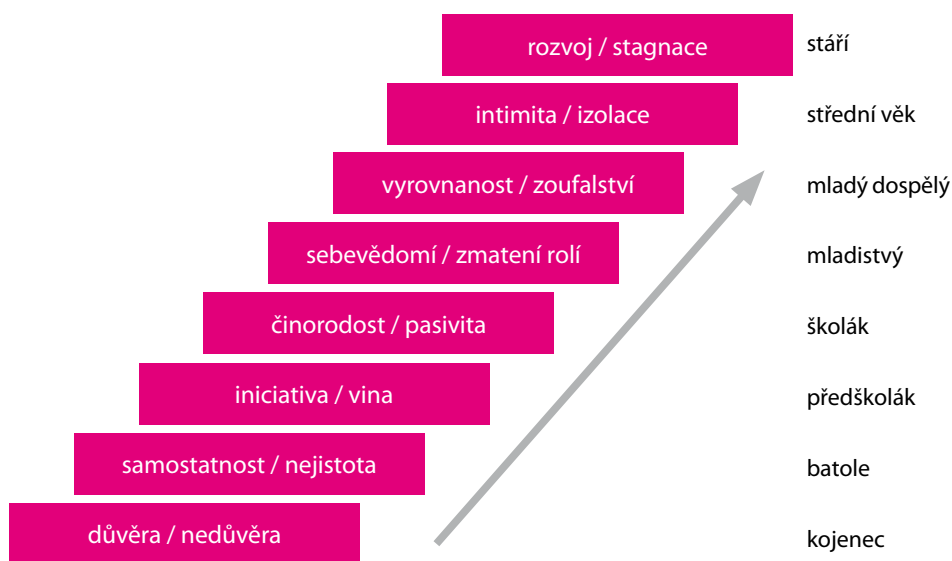
V současné době si klademe spíše otázku, **jakým způsobem jednotliví činitelé působí**. Na základě toho, co víme, je zřejmé, že dědičnost jako jeden z biologických činitelů neurčuje přímo, jaké budou psychické vlastnosti člověka. Poskytuje jen předpoklady pro jejich formování, a to ve vzájemném působení se společenským prostředím. Dědičnost tedy představuje určitý potenciál, který je rozvíjen právě vlivy prostředí a výchovy. Vliv jednotlivých činitelů je u různých vlastností odlišný. Například při rozvoji intelektových schopností a formování charakteru má rozhodující význam společenské prostředí a výchova, dědičné vlivy jsou výrazné hlavně v raném věku. Už si nemyslíme, že osobnost je jen pasivním produktem dědičnosti a prostředí jako sil nezávislých na člověku. Důležitá je i naše aktivita jako jednotlivce i aktivita sociálních skupin. **Takže nezapomínejme, když nám nebylo dáno do vínku vše, mnohé můžeme sami napravit.**

+

Vyzkoušejte si to sami na sobě. Vezměte si čistý papír, na jednu stranu si napište heslovitě pod sebe, co byste chtěli umět a co vám „nebylo dáno do vínku“. Na druhou stranu si napište, co pro to můžete udělat a uděláte, abyste to „do vínku dostali“. Papír si pověste na takové místo, abyste ho měli neustále na očích. Dostane se vám do podvědomí a to začne pracovat na tom, aby to tak skutečně bylo.

Záleží také na tom, v jaké životní etapě se nacházíme. Etapy lidského života zajímavě popsal německý psycholog Erik H. Erikson. Vycházel z toho, že na každém stupni vývoje nás čeká základní psychologický rozpor, po jehož vyřešení se naše osobnost dále rozvíjí. Mezi tyto rozpory patří:

- konflikt vztahů – například manželský trojúhelník;
- konflikt hodnot – spor mezi dvojitými povinnostmi nebo touhou;
- konflikt zájmů – mezi zájmem instituce a osoby, jež ji zastupuje;
- konflikt informací – rozpor údajů nebo jejich interpretace;
- konflikt strukturální – mocensky nevyvážené organizační struktury;
- konflikt role – rozdílné definice role v závislosti na vztahu k nositeli.



Obr. 1 Etapy lidského života dle Eriksona

Eriksonovým základním východiskem je předpoklad, že vývoj člověka probíhá po celý jeho život a že jednotlivé generace se ovlivňují navzájem.

Tab. 1 Fáze vývoje osobnosti dle Eriksona

Přibližný věk	Rozvíjená činnost	Konflikt	Významný vztah	Existenciální otázka	Příklad
0–2 roky	naděje	důvěra × nedůvěra	matka	Mohu důvěřovat světu?	krmení, opuštění
2–4 roky	vůle	samostatnost × studa a nejistota	rodiče	Je v pořádku, jaký jsem?	chození na nočník, obléknutí se
4–5 let	účel	iniciativa × vina	rodina	Je v pořádku to, co dělám?	poznávání, používání nástrojů, tvorba
5–12 let	schopnost	čínorodost × pasivita	sousedství, škola	Mohu být přínosem ve světě lidí a věcí?	škola, koníčky, sporty
13–19 let	věrnost	sebeuvědomění × zmatení rolí	vrstevníci, vzory	Kdo jsem? Čím mohu být?	sociální vztahy
20–39 let	láska	intimita × izolace	partneři, přátelé	Mohu milovat?	romantické vztahy
40–64 let	péče	rozvoj × stagnace	domov, pracoviště	Mohu se ohlédnout za životem?	práce, partnerství
Nad 65 let	moudrost	vyrovnanost × zoufalství	lidstvo, moji blízcí	Bylo v pořádku, jaký jsem byl?	reflexe života

Zdroj: http://cs.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson.

Erikson¹ vymezil osm fází vývoje osobnosti, které jsou spojeny se zásadním životním stadiem. To je charakterizováno nějakým vnitřním konfliktem, vyplývajícím ze základní existenciální otázky, jak je zřejmé z uvedeného přehledu. **Nevyřešené konflikty si s sebou nese-me do další životní etapy.** Eriksonovým klíčovým konceptem k pochopení lidské psychiky je identita, především **identita vlastního já.**

Vyzkoušejte si Eriksonův přístup sami na sobě. Podle výše uvedeného schématu projděte svůj dosavadní život. Věnujte tomu jeden klidný večer, kdy budete sami. Vytvořte si pohodu, zapalte svíčku, nalejte si sklenku dobrého vína a ohlédněte se zpátky, začtěte se do vaší knihy osudu. Odpovídali jste si na podobné otázky, jaké jsou uvedeny v tabulce? A jak jste si odpověděli? Kam vás to posunulo? Stala se někde chyba? Kde? Vše se odehrává jen ve vaší mysli. Malujete obraz toho, jak jste žili a jak žijete. Co můžete udělat, abyste napravili to, s čím nejste spokojeni? Vaše

1 **Erik Homburger Erikson** (1902–1994) – německo-americký psychoanalytik, představitel psychoanalytické ich-psychologie. Vedle dětské a vývojové psychologie se zabýval také etologií. Napsal psychoanalyticky orientované biografie Martina Luthera Kinga a Mahátmý Gándhího. Za druhou z nich obdržel v roce 1970 Pulitzerovu cenu.

image, to, jak vás vnímají ostatní, není navždy pevně a neměnně daná. Pamatujte na slova Arnošta Lustiga: „Není nic, s čím by nešlo něco udělat.“

Pojďme do současnosti. V jednotlivých životních etapách člověk „zraje“ nejen biologicky, ale i sociálně, přebírá role a normy odpovídající danému životnímu období. Svůj život prožíváme jako sled každodenních dějů, do kterého zasahují zlomové události. Z pohledu životního cyklu je to například začátek školní docházky, maturita, sňatek, narození dítěte, „prázdné hnízdo“, když děti odejdou z domova, odchod do důchodu. Moderní společnost přináší nové problémy a požadavky. S prodlužováním věku je nutné zvládat nové životní situace i v dospělosti. **Nové problémy přinášejí i nové technologie.** Ale o tom budeme hovořit dále.

JSEM, JAKÝ JSEM, ALE KDO SE V TOM MÁ VYZNAT?

Vraťme se k osobnosti. Každý člověk má svoji jedinečnou a neopakovatelnou osobnost, to znamená vlastnosti, které ho charakterizují a které jsou tvořeny spojením biologických, psychických a sociálních aspektů. Osobnost se utváří ve vztazích k sobě, ke druhým, vůči prostředí a společnosti a projevuje se vždy jako celek. Všichni víme z vlastní zkušenosti, že každý člověk reaguje jinak, i když na něj působí stejné vlivy. Někdo se při neúspěchu zhroutí, druhého to naopak vede k většímu úsilí o dosažení cíle. Stručně můžeme říci, že **osobnost je charakterizována svou jedinečností, neopakovatelností, integrovaností a interakcí (vzájemným působením) vnějších a vnitřních vlivů.**

Ale nezalekněte se, dá se to říct i jinak. Často bývá osobnost definována jako:

- Co člověk chce – potřeby, zájmy, hodnoty.
- Co člověk může – schopnosti, vlohy, nadání.
- Co člověk je – temperament a charakter.
- Kam člověk směřuje – životní cíle.

Osobnost představuje jednotu všeho tělesného a psychického, vrozeného a získaného, všeho, co je typické pro daného jedince a projevuje se v jeho chování. Zahrnuje psychické procesy, které probíhají v čase (poznávací, paměťové i motivační), dále psychické stavy a psychické vlastnosti.

Pro poznání a porozumění osobnosti jsou důležité tyto kategorie vlastností:

- **Aktivačně-motivační vlastnosti – motivace:** zahrnují všechno to, co člověka vede k určité činnosti, oč usiluje, k čemu směřuje, tzv. **motivy** – potřeby, pudy, cíle, zájmy, ideály, plány, ale také například zvyky. **Stejně chování může být motivováno rozdílně.** Například u návštěvy divadla může být motivem hluboký zájem o hru, touha vidět zbožňovaného herce, ukázat se v nových šatech i možnost předvést ve společnosti, jak jsme „kulturní“.