



NÁZOR

Úvod

Náš názor na svět často není přímým odrazem světa, ale pouze osobním výběrem, který jsme ochotni v daný okamžik přijmout. Kritické myšlení vyžaduje odvahu, aktivní zkoumání logičnosti faktů a ochotu přiznat si, že skutečnost je mnohem složitější, než se na první pohled zdá. Pod vnějším vlivem naše schopnost objektivního hodnocení někdy selhává a názor se stává nástrojem obrany či deformace. Mapa na téma „názor“ ukazuje, jak se z našeho vnitřního vnímání světa stává buď jeho věrný odraz, nebo vězení z našich vlastních konstrukcí.

Názory v souvislosti se zátěží mají čtyři polohy: **pasivita**: přijímám pouze to, co vidím a odmítám pochybovat o správnosti svého jednostranného pohledu; **standard**: uvědomuji si omezenost svého vnímání a připouštím, že realita může mít i skrytou, jinou podobu; **aktivita**: vyvímám úsilí k poznání celku, aktivně vyhledávám souvislosti a propojuji fakta do objektivního obrazu; **deformace**: vlivem nadměrné zátěže vědomě popírám známou skutečnost a pro svou obhajobu volím lživou, účelovou interpretaci.

Odolnostní tabulka

OBLAST	PASIVITA	STANDARD	AKTIVITA	DESTRUKCE
	Bez zátěže	Základní zátěž	Posilující zátěž	Nadměrná zátěž
<i>modrá</i>	<i>červená</i>	<i>oranžová</i>	<i>zelená</i>	<i>šedivá</i>
1. zdroj 2. emoce 3. konflikt 4. obhajoba 5. skupina 6. odpovědnost	přebírání potlačení vyhýbání se alibismus splynutí nezodpovědnost	spolehnutí reakce obrana vysvětlování přizpůsobení svědomitost	ověřování stálost dialog argumentace nezávislost závaznost	účelovost manipulace souboj ustrnutí vytlačení nesnášenlivost

Návod

Odolnostní tabulka vám pomůže odhalit, zda v tomto procesu, právě teď vládnete vy, vaše únava, něco nebo někdo jiný. Je vybráno 6 typických oblastí (1. až 6.) pro danou problematiku. Vodorovně jsou slova vyjadřující úroveň zátěže, resp. stavu pro oblast: Pasivita, Standard, Aktivita a Destrukce. Svisle ve sloupcích je cítit „atmosféra“ vybrané zátěže.

Ukázka z knihy (před redakcí a korekturou)

Názor vyjadřuje výlučné osobní hledisko, stanovisko nebo přesvědčení jednotlivce nebo skupiny k nějaké určité skutečnosti. Názor může být hlediskem, míněním, náhledem, pohledem, postojem, představou, přesvědčením, soudem, smýšlením, stanoviskem, teorií, úsudkem. To máme možnost, jak jinak pojmenovat náš názor. Jedinec subjektivně interpretuje realitu. Je ovlivněn zkušenostmi, hodnotami, kulturou, obecně celkovým vnímáním světa. Názory jsou důležitou funkcí lidského myšlení, komunikace, rozhodování a jsou důležité pro náš každodenní život ve společnosti. Mohou být politické, náboženské, etické, kulturní, sociální nebo se týkat jakéhokoli jiného náhledu na život.

Závěrečné otázky

Co všechno při svém pohledu na věci přehlížím nebo úmyslně ignoruji, abych si udržel/a svůj dosavadní názor? Jaká fakta bych měl/a ověřit, abych zjistil/a, zda je můj názor opodstatněný? Co mě vede k tomu, že o skutečnosti tvrdím něco, o čem vnitřně vím, že není pravda?

Prostor pro vaše poznámky



Stanovení hesel pro Odolnostní tabulku

V rámci brainstormingu vždy probíhají postupně následující kroky:

1. **hledání tématu:** nalezení jasného jádra vyjádřeného jedním až dvěma slovy – hlavní nadpis;
2. **definování 6 oblastí:** hledání šesti klíčových oblastí jednoslovně vyjádřených, která nejlépe charakterizují zvolené téma. Každé heslo je v závorce doplněno o 2 až 4 slova, která volbu stručně upřesní;
3. **význam pojmů:** jakmile máme 6 jednoslovných oblastí s upřesněním, popíšeme ve 2 až 4 řádcích, co přesně každý pojem znamená a jaký je jeho důvod pro dané téma, případně doplnění o vysvětlující příklad;
4. **matice 24 hesel – vazba na 4 úrovně zátěže:** pro každou oblast hledáme slova, pojmy, které nejlépe vystihují 4 stavy zátěže. Platí přísné pravidlo, že každé z 24 hesel může být v konečné Odolnostní tabulce použito **pouze jednou**;
5. **celková atmosféra – závěrečné ověření:** na závěr se na Odolnostní tabulku podíváme jako na celek. Sledujeme, jaká „atmosféra“ vyzařuje z jednotlivých sloupců a zda výsledná mozaika správně a plasticky vysvětluje jednotlivé úrovně zátěže pro dané téma. Proto v tabulce nemůže být určité slovo vícekrát.
6. **Konečným vrcholem je vytvoření vysvětlujícího obrázku.**

6 oblastí pro téma NÁZOR– podrobně

1. Zdroj (původ, důvěryhodnost, nevědomost)

Zde zkoumáme kořeny našich názorů. Často si neuvědomujeme, zda jsme k našemu názoru dospěli vlastním pozorováním, zkušeností nebo převzetím odjinud. Mnohokrát ani nemusíme znát počátek našeho názoru. Odolnost začíná ale tím, že si dokážeme uvědomit, na jakých základech náš postoj stojí a zda jsou vůbec důvěryhodné.

● **Přebírání:** zcela opouštíme snahu zjistit, zda je náš názor podložený. Fakta nás nezajímají, protože se cítíme zahlceni nebo emociálně vyčerpaní. Raději se uchylujeme k pasivnímu přijetí čehokoli, co nám přijde pod ruku, aniž bychom cítili potřebu hledat důkazy. Považujeme za zbytečné zpochybňovat cokoli, co „přichází zvenčí“. Přednost má pohodlí.

● **Spolehnutí:** své názory zakládáme na důvěře v běžně uznávané autority, instituce či média. Nemáme potřebu vše zkoumat do hloubky, protože předpokládáme, že systém „těch, co o tom něco vědí“, funguje správně. Tento přístup nám poskytuje pocit bezpečí a úsporu energie v běžném životě. Je to funkční základ pro každodenní orientaci, kdy delegujeme ověřování faktů na prověřené zdroje.

● **Ověřování:** aktivně vyhledáváme a porovnáváme různé pohledy, abychom pochopili původ informací, ze kterých náš názor vychází. Nespokojíme se s prvním tvrzením, ale klademe si otázku, o jaká fakta se opírá. Uvědomujeme si vlastní neznalost, a proto k informacím přistupujeme s vědomou snahou o pochopení a kritický odstup.

● **Účelovost:** pod nadměrnou zátěží si podvědomě vybíráme pouze takové zdroje, které potvrzují náš již hotový názor, zatímco vše ostatní okamžitě odmítáme jako lživé. Informace pro nás nejsou cestou k pochopení reality, ale nástrojem k posílení vlastní pravdy a k boji proti těm, kteří s námi nesouhlasí. Svět si ohýbáme tak, aby zapadl do našeho vnitřního nastavení.

2. Emoce (energie, osobní pohled, síla, ovlivnění)

Emoce jsou základní energií, která názorům dodává sílu a přesvědčivost. Mohou nám pomoci vnímat detaily, ale také nás mohou zaslepit a vést k nekritičnosti. Uvědomění si vlastního emočního rozpoložení je klíčem k tomu, aby naše názory zůstaly vyvážené a nebyly jen reakcí na aktuální vztek či nadšení.

● **Potlačení:** své emoce v souvislosti s názorem vnímáme jako nežádoucí šum nebo slabost, proto se je snažíme vytěsnit. Tím ale ztrácíme kontakt sami se sebou, protože nám říkají, zda je pro nás daný názor v souladu s naší zkušeností. Výsledkem je názor, který je odtržený od naší skutečné prožívané reality, což nás činí nekritickými a snadno zranitelnými vůči vnějším tlakům.



● **Reakce:** naše názory jsou přirozeně zabarveny aktuálním emočním stavem – vztek, nadšení či strach přímo ovlivňují, jak danou věc vidíme a interpretujeme. Emoce jsou zde běžnou součástí procesu tvorby názoru, ale neumíme je plně odlišit od faktů. Často reagujeme „za tepla“, kdy naše vyjádření odráží spíše náš momentální stav než hlubší úvahu.

● **Stálost:** dokážeme vnímat své emoční rozpoložení a rozumíme tomu, jak ovlivňuje náš pohled na svět, aniž by nás emoce ovládly. Názory si držíme vyvážené díky emoční stabilitě a schopnosti počkat, až opadne prvotní nával pocitů. Emoce využíváme jako vnitřní senzor k pochopení souvislostí, ale konečné rozhodování necháváme na vědomém úsudku, tedy rozumu.

● **Manipulace:** emoce jsou zde využívány jako vědomý nástroj k ovládnutí druhých nebo k prosazení vlastní „pravdy“. Cíleně vyvoláváme v diskuzi strach, hněv nebo pocit ohrožení, abychom zdiskreditovali oponenta nebo získali převahu. Názor je v tomto případě jen zástěrkou pro šíření silných, často destruktivních emocí, které mají za cíl umlčet racionální argumentaci.

3. Konflikt (střet, pevnost, osobnost, vzorce)

Konflikt bývá zkouškou našich myšlenkových vzorců, protože mozek dává přednost známým informacím před novými fakty. Názory si často budujeme dlouho, proto je oprávněně chráníme jako součást naší osobnosti. Střet s odlišným názorem pak vnímáme jako ohrožení, což nás může nutit k obraně, která nás izoluje od skutečnosti.

● **Vyhýbání se:** před názorovým střetem raději utíkáme, protože v něm cítíme nebezpečí nebo nepohodlí. Konflikt vnímáme jako ohrožení vlastního klidu či vztahů, a proto své skutečné názory raději zamlčujeme nebo je přizpůsobujeme okolí. Tato pasivita nám sice krátkodobě uleví od napětí, ale dlouhodobě vede k zaostávání a neschopnosti stát si za svým.

● **Obrana:** když se náš názor setká s odlišným postojem, instinktivně se bráníme. Konflikt vnímáme jako útok, na který je třeba odpovědět protiargumentem nebo pouhým odmítnutím oponenta. Naším primárním cílem není pochopit druhého, ale ochránit se, a nenechat se „zahnat do kouta“, což z debaty dělá neustálé vymezování hranic.

● **Dialog:** konflikt vnímáme jako přirozenou a užitečnou příležitost k prověření a třibení vlastního názoru. Místo abychom útočili nebo se stahovali, aktivně nasloucháme oponentovi a snažíme se pochopit jeho úhel pohledu. Cílem není druhého porazit nebo přesvědčit o své „pravdě“, ale společně hledat hlubší porozumění tématu, nebo vymezit prostor pro možnou shodu či respektovaný rozdíl.

● **Souboj:** názorový střet se mění v otevřený mocenský boj, kde cílem není diskuze, ale úplná porážka protistrany. Konflikt je zde vnímán jako boj, ve kterém není prostor pro hledání řešení ani uznání oponenta jako rovnocenného partnera. Používáme veškeré prostředky, od osobních útoků až po zpochybňování osobnosti druhého, abychom „zvítězili“ a prosadili svou verzi vnímání světa jako jedinou přípustnou.

4. Obhajoba (způsob, argumentace, konstruktivnost, ohrožení)

Způsob, jakým svůj názor obhajujeme, odhaluje naši odolnost. Konstruktivní obhajoba staví na faktech, argumentaci a otevřenosti k diskuzi, zatímco obranný postoj vychází z pocitu ohrožení. Schopnost obhájit své přesvědčení věcně a klidně, nebo naopak přijmout změnu na základě nových poznatků, je známkou duševní vyzrálosti.

● **Alibismus:** když se náš názor ocitne pod kritikou nebo čelíme pochybnostem, raději se zříkáme odpovědnosti. Hledáme výmluvy, proč si něco myslíme, a snažíme se vyhnout jakémukoli hodnocení. Místo abychom si za svým názorem stáli nebo ho přehodnotili, volíme ústup do „bezpečí“ pasivity, kde za nás rozhodují jiní nebo okolnosti.

● **Vysvětlování:** máme potřebu své názory obhájit, ale často to děláme formou zdlouhavého vysvětlování, proč si danou věc myslíme. Snažíme se o to, aby nás druzí pochopili a přijali naše důvody, i když nejsou vždy logicky neprůstřelné. Je to snaha o zachování vlastní tváře a společenského přijetí, kdy je důležitější být pochopen než o věcnou správnost.

● **Argumentace:** svůj názor obhajujeme věcně a srozumitelně pomocí podložených faktů a logických vazeb. Uvědomujeme si, že obhajoba názoru není boj o moc, ale proces, ve kterém předkládáme důvody pro své přesvědčení. Jsme ochotni naslouchat protiargumentům a pokud



shledáme, že jsou správnější, lépe vysvětlují svět, dokážeme svůj názor upravit nebo opravit bez ztráty vnitřní jistoty.

● **Ustrnutí:** názor jsme „zabetonovali“ a odmítáme jakoukoli další debatu. Jakékoli zpochybnění vnímáme jako útok na svou osobu, na který reagujeme dogmatickým opakováním svých frází. Náš názor přestal být živou myšlenkou a stal se neměnným; nejsme schopni brát v úvahu nové fakty, protože obhajoba už neslouží pravdě, ale pouze zachování našeho „ustrnutého“ světa.

5. Skupina (souvinnost, sounáležitost, tlak, názorová bublina)

Naše názory jsou silně ovlivněny lidmi, prostředím, ve kterém se pohybujeme, situacemi a situačními silami. Touha po sounáležitosti nás může vést k tomu, že přejímáme postoje skupiny, aniž bychom je podrobili vlastnímu zkoumání. Odolný člověk vnímá vliv skupiny, ale dokáže si udržet nezávislý úsudek.

● **Splynutí:** své názory zcela podřizujeme tomu, co si myslí „naše“ skupina. Máme strach vyjádřit se jinak, abychom neztratili pocit sounáležitosti nebo nebyli vystaveni jejímu tlaku. Kritické myšlení zde zaniká, protože bezpečí v davu je pro nás důležitější než vlastní názor. Stáváme se „ozvěnou“ skupiny, aniž bychom zkoumali, zda s obsahem skutečně souhlasíme.

● **Přízpůsobení:** názory si tvoříme s ohledem na to, jak budou přijaty lidmi kolem nás. Chceme být součástí komunity, a proto se vědomě držíme v proudu hlavních postojů skupiny, i když vnitřně můžeme mít pochybnosti. Je to snaha nic nekomplikovat a vyhnout se zbytečným třenicím, kdy názorový kompromis mezi „vlastním já“ a „skupinou“ raději vychylujeme ve prospěch společenského klidu.

● **Nezávislost:** dokážeme si zachovat vlastní názor, i když se liší od většinového postoje skupiny. Vážíme si sounáležitosti, ale ne za cenu popření vlastní osobnosti či hodnot. Vnímáme vliv skupiny, ale nenecháme se jím pohltit. Víme, že každý jsme jiný a pod tímto pohledem vnímáme i názory ostatních. Dokážeme být součástí komunity, a přitom si udržet svobodu myslet a mluvit za sebe, což z nás dělá konstruktivní partnery v diskuzi.

● **Vyloučení:** skupinu používáme jako nástroj k definování „my versus oni“. Názor, který není v souladu s naší skupinou, automaticky nálepkujeme jako nepřátelský a lidi s odlišným názorem z naší komunity aktivně vytlačujeme nebo ponižujeme. Tento přístup vytváří silné, ale uzavřené a toxické „bubliny“, které odmítají jakýkoli vnější vliv a brání skutečnému porozumění.

6. Odpovědnost (důsledek, váha, vliv, etika)

Každý vyřčený názor má dopad na svět kolem nás a na lidi v něm. Odpovědnost znamená chápat, že naše slova nejsou jen nezávazné plácání, ale činy, které nesou konkrétní následky. Etický přístup k názorům vyžaduje, abychom zvažovali, jaký vliv naše postoje budou mít na ostatní. Každý má právo na svůj názor, ale současně s tím nese za něj i odpovědnost.

● **Nezodpovědnost:** své názory šíříme bez ohledu na to, jaký dopad mají na ostatní nebo na celkový kontext. Fakta či důsledky nás nezajímají, protože za svá slova necítíme žádnou osobní zodpovědnost. „Očkování je škodlivé.“ Názor je pro nás jen výkřikem nebo prostředkem k vyvolání emocí, přičemž chaos, který tím můžeme vyvolat, vnímáme jako problém těch druhých.

● **Svědomitost:** uvědomujeme si, že každé tvrzení má svou váhu a může ovlivnit okolí, proto se snažíme mluvit s určitou mírou opatrnosti. Naše odpovědnost je řízena sociálními normami a snahou „neublížit“. Než něco vypustíme do světa, nějaký náš názor, přemýšlíme, jak to bude přijato, a snažíme se vyhnout zbytečným konfliktům, což nás vede k umírněnějšímu a více ohleduplnému vyjadřování.

● **Závaznost:** za své názory a výroky přebíráme plnou osobní zodpovědnost. Chápeme, že naše slova tvoří realitu, protože slova mají moc, a proto zvažujeme to, co říkáme, a jsme připraveni nést následky, pokud se ukáže, že jsme se mylili. Odpovědnost pro nás není jen „opatrnost“, ale aktivní závazek k pravdivosti a celistvosti – naše slova odpovídají našim činům a jsme ochotni je buď obhájit tváří v tvář kritice či přijetím nových faktů.

● **Nesnášenlivost:** odpovědnost za své názory vnímáme jako povinnost „očistit“ svět od „těch druhých“ a jejich mylných pravd. Pod naší „zodpovědností“ se měníme v horlivé bojovníky, kdy cítíme povinnost násilně prosazovat svou pravdu, protože věříme, že jen ta je správná a bezpečná pro



společnost. Zodpovědnost zde slouží jako morální ospravedlnění pro útoky na oponenty a pro netoleranci vůči jakémukoli jinému vnímání světa, jiným názorům.

Závěrečný obrázek

Na úplný závěr je možné ještě nechat například vygenerovat obrázek pomocí AI. V následujícím příkladu se mnou spolupracovaly dvě AI: Gemini, ta měla veškeré informace o Odolnostní tabulce, a tak generovala prompt, tedy zadání. A protože jí obrázky moc nejdou, tak podle tohoto promptu ho vytvořil ChatGPT. Je nutné si výsledný obrázek důkladně prohlédnout, zkontrolovat, a třeba ve 3 kolech nakonec vyjde slušný výsledek. Já jsem proto například musel zvolit námět, nechat si napsat prompt česky, udělat několik upřesnění či oprav, konečný nechat napsat anglicky a konečné obrázky ještě upravit včetně doplnění horních barevných ploch a textů. Toto je výsledek:

