



SLOVO

Úvod

Každé slovo v jazyce má svůj význam a slouží k definování světa kolem nás. Slova nejsou pouze nástrojem komunikace, ale především východiskem našeho myšlení – pokud slova neznáme, nemůžeme o komplexních věcech ani přemýšlet. Bohatá slovní zásoba je tedy nutnou podmínkou – čím více slov známe, tím přesněji můžeme vyjádřit své myšlenky a porozumět realitě. Nad tímto základem je vědomá volba, kde každý náš výrok aktivně formuje prostor, ve kterém žijeme. Pochopení smyslu slov je proto prvním krokem k vědomé odolnosti a smysluplnému životu.

Slova v souvislosti se zátěží mají čtyři polohy: ● **pasivita**: slova nám slouží jako obrana, kdy vědomě zůstáváme nejraději v neurčitosti; ● **standard**: používáme běžný jazyk, naučené fráze, vše s minimálním úsilím a bezpečně; ● **aktivita**: jasně pojmenováváme realitu a přebíráme za ni zodpovědnost, kdy slova aktivně volíme jako nástroj; ● **deformace**: účelově slovně překrucujeme skutečnost a napadáme druhé, abychom zamaskovali vlastní problémy.

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. definování 2. souvislosti 3. emoce 4. absolutizace 5. komunikace 6. zodpovědnost	lhostejnost izolovaně podlehnutí slepota odmítaná alibistická	zvyky náhodně vnímání povrchnost běžná přiměřená	preciznost celkově odstup rozlišení spojující svědomitá	překrucování zkresleně zneužití manipulace rozdělující popírající

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)

Pokud pro daný jev, objekt nebo činnost slovo nemáme, tak ho musíme nějakým způsobem vytvořit a definovat, protože jinak nemáme nad čím přemýšlet, jak o něčem rozhodovat. Slovo manipulace obecně znamená ovládání. Slovo situace vyjadřuje souhrn okolností, podmínek, prostředí a v sociologii porozumění a interpretaci sociálního kontextu. Slovo model znamená zjednodušení nějaké skutečnosti nebo jevu. Slovo stres popisuje slovník spisovného jazyka českého jako „zátěž, soubor podnětů působících nadměrně na organismus“. Slovo moc znamená prosadit svou vůli. Slovo myšlenka vyjadřuje proces a výsledek myšlení, nebo jinak, duševní koncept vzniklý v mysli.

Závěrečné otázky

Jak pevná jsou východiska mých výroků? Využívám svá slova jako nástroj k řešení, nebo jen jako obranu proti odpovědnosti? Kolik z mé slovní zásoby skutečně ovládám a kolik jich používám jen z naučeného zvyku?

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 SLOVO – podrobně

1. Definování (význam, přesnost, vnitřní slovník, srozumitelnost)

Definováním a chápáním slov, jejich významu, určujeme hranice a možnosti našeho myšlení. Pokud si sami vědomě určujeme význam slov, získáváme kontrolu i nad tím, co nám druzí sdělují. Bez precizního a rozsáhlého vnitřního slovníku se naše porozumění světu rozpadá na nejasné dojmy, které snadno podlehnou manipulaci.

● **Lhostejnost:** naprostý nezájem o to, co slova skutečně znamenají. Přejímáme pojmy bez rozmyslu, jen abychom zapadli nebo se vyhnuli diskuzi. Nezkoumáme, zda nám druhý rozumí, ani zda sami chápeme podstatu sdělení. Tato myšlenková pasivita vytváří prostor, kde se mohou nekontrolovaně šířit nejasné, prázdné nebo zavádějící výroky či tvrzení.

● **Zvyky:** význam slov vnímáme skrze zažitě fráze a automatismy, které jsme přijali během života. Komunikujeme tak, jak je v našem okolí běžné, a spoléháme na to, „že si přeci rozumíme“. Tento přístup je sice pohodlný a v běžných situacích dostačující, ale v momentě, kdy narazíme na odlišný výklad nebo složitější téma, začínají vznikat nenápadná nedorozumění.

● **Preciznost:** aktivně se ptáme na přesný význam slov, která používáme my i druzí. Uvědomujeme si, že shoda ve vnímání je základem pro pravdivé myšlení a obranou před nedorozuměním či omylem. Nespokojíme se s přibližností, ale vědomě si budujeme vnitřní slovník, který nám umožňuje přesně pojmenovávat realitu. Tímto přístupem získáváme kontrolu nad svým myšlením a nenecháme se snadno zmást.

● **Překrucování:** manipulátor záměrně mění nebo ohýbá významy slov tak, aby sloužily jeho cíli, a to i za cenu popření skutečnosti. Slova se stávají nástrojem, kterým účelově vytváří falešnou představu o realitě nebo se snaží zmanipulovat naše vnímání. Vědomé překrucování je projevem aktivního útoku na objektivitu a snahou podříditi slova cizím mocenským nebo osobním zájmům.

2. Souvislosti (rámování, okolnosti, realita, spojitost)

Žádné slovo neexistuje v prázdnotě. Jeho skutečný smysl určují i situace, ve kterých je vysloveno. Schopnost vidět spojitosti nám umožňuje rozpoznat, kdy je slovo použito k popisu reality a kdy k vytvoření klamného dojmu. Pochopení rámce je klíčem k odlišení faktů od smyšlenek.

● **Izolovaně:** slova vnímáme jako jednotlivé, samostatně stojící jednotky, aniž bychom se zajímali o to, za jakých okolností byla vyslovena. Tento přístup nám znemožňuje vidět širší obraz a činí nás extrémně zranitelnými vůči „vytržení ze souvislostí“. Přijímáme izolovaná tvrzení jako absolutní pravdy, i když bez spojitosti s realitou ztrácejí svůj skutečný význam.



● **Náhodně:** význam slov vnímáme v rámci bezprostřední situace, ale nezkoumáme hlubší souvislosti. Pokud slyšíme výrok, spokojíme se s tím, jak na nás působí „tady a teď“, aniž bychom řešili, zda není jen kouskem větší, zavádějící skládačky. Je to běžný, intuitivní způsob vnímání, který nás ale často nechá na pochybách, když se situace stane složitější.

● **Celkově:** ke každému důležitému sdělení přistupujeme jako k součásti širšího rámce. Aktivně hledáme spojitost mezi slovy, časem, místem, situací a záměrem mluvčího. Uvědomujeme si, že porozumění realitě vyžaduje vidět nejen to, co je řečeno, ale i to, v jakých souvislostech se tak stalo. Díky tomuto přístupu dokážeme rozpoznat, kdy se nás někdo snaží ovlivnit neúplnou informací.

● **Zkresleně:** manipulátor záměrně prezentuje slova nebo informace v takovém rámci, který mění jejich původní smysl ve prospěch jeho záměru. Využívá „tzv. vyzobávání třešniček“, kdy k potvrzení svého tvrzení použije jen ty části, které se mu hodí, a zbytek souvislostí vědomě potlačí. Je to aktivní vytváření zavádějící skutečnosti, kde je sdělení podřízeno účelu a manipulaci.

3. Emoce (filtr, intenzita, reakce, vyprovokování)

Slova v nás často vyvolávají okamžitou vnitřní reakci, která tak obchází logiku. Tato oblast nás učí rozpoznat, kdy se naše emoce stávají filtrem, který nám brání vidět pravý význam. Zvládnutí reakce na určitá slova je prvním krokem k zachování odstupu pro možnost zapojení rozumu.

● **Podlehnutí:** emoce v nás vyvolávají okamžitou vnitřní reakci, která obchází logiku a kritické myšlení. Stávají se filtrem, skrze který vnímáme svět, aniž bychom si uvědomili, že nás emoce ovládají. V tomto stavu nekriticky přijímáme vše, co souzní s naším rozpoložením, a stáváme se snadno zranitelnými vůči „emočním spouštěčům“, které nás vyprovokují k neuváženému jednání. Stačí například jediné slovo: „Ty jsi ale ‚hlupák‘...“ a jsme okamžitě „na lopatkách“.

● **Vnímání:** uvědomujeme si své pocity, které v nás slova vyvolávají, ale bereme je jako běžnou součást komunikace. Dokážeme vnímat, že určité výrazy mají intenzivnější náboj, a proto k nim přistupujeme s opatrností. Je to standardní stav, kdy emoce sice zaznamenejme, ale nenecháme se jimi zcela strhnout, i když nás občas stále mohou ovlivnit víc, než bychom chtěli.

● **Odstup:** udržujeme si vnitřní prostor mezi tím, co slyšíme, a tím, jak na to reagujeme. Dokážeme rozpoznat, kdy se naše emoce stávají filtrem, a vědomě ho odsouváme, abychom viděli pravý význam sdělení bez příkras. Tento odstup nám dovoluje zůstat klidní i při vyprovokování, čímž si zachováváme schopnost racionálně analyzovat situaci bez ohledu na citové zabarvení sdělení. Nenecháme se tak snadno vyprovokovat.

● **Zneužití:** vyděrač či podvodník záměrně vyvolává silné emoce u druhých lidí jako nástroj k ovládnutí nebo k prosazení vlastního zájmu. Vědomě volí taková slova, která mají v druhých vyvolat strach, hněv nebo nadšení, aby přestali logicky uvažovat. Zneužití emocí je projevem aktivního útoku na kritické myšlení, kdy emoce nejsou výsledkem dialogu, ale vypočítanou zbraní namířenou proti nám.

4. Absolutizace (past, černobílost, deformace, nikdy/vždy)

Výrazy jako „vždy“, „nikdy“, „trvale“ nebo „stále“ jsou pastmi, které nás nutí vnímat svět černobíle a zbavují nás odstínů pravdy. Rozpoznání této deformace je nezbytné pro odolnost, protože nám dovoluje vidět celistvost světa i tam, kde se nás někdo snaží přesvědčit o naprosté jednoznačnosti.

● **Slepotu:** vnímáme realitu skrze absolutní tvrzení, která nám dávají falešný pocit jistoty. Nekriticky přijímáme zobecnění, která neobsahují žádné výjimky nebo drobné rozdíly, a necháváme se jimi zaslepit vůči skutečné složitosti světa. Tento přístup nám brání vidět realitu takovou, jaká je, protože jsme uvězněni v „černobílé vidění“, které nám znemožňuje vnímat důležité detaily a šedé zóny.

● **Povrchnost:** používáme absolutní výrazy spíše ze zvyku nebo pro zjednodušení běžné konverzace, aniž bychom nad nimi hlouběji přemýšleli. Uvědomujeme si sice, že svět není černobílý, ale v rychlosti komunikace často sklouzáváme k povrchním soudům, které sice nejsou přímo úmyslnou lží, ale přesto omezují naši schopnost porozumět podstatě věcí, například: „Všichni vědí, že...“, „Tomu přeci nikdo nemůže věřit.“

● **Rozlišení:** aktivně vyhledáváme výjimky a odstíny v každém tvrzení, které uslyšíme. Uvědomujeme si, že pravda se téměř nikdy neskrývá v extrémních slovech jako „vždy“ nebo „nikdy“.



Místo slepého přijímání absolutních soudů se ptáme: „Je to skutečně tak pokaždé?“ nebo „Kde jsou hranice tohoto tvrzení?“. Tímto rozlišováním si zachováváme zdravý odstup od dogmat a předsudků.

● **Manipulace:** manipulátor záměrně používá absolutní výrazy, aby v nás vyvolal strach, pocit viny nebo bezvýchodnosti. Vědomě konstruuje „černobílé pasti“, například: „Buď jsi s námi, nebo proti nám.“, které nám znemožňují hledat kompromis nebo jiná řešení. Je to agresivní způsob komunikace, jehož cílem je uzavřít naše myšlení do úzkého koridoru, kde jediným správným „výstupem“ je názor manipulátora.

5. Komunikace (vztah, spojování, zeď, nástroj)

Slova jsou nástrojem, který buď buduje porozumění, nebo staví mezi lidmi zeď. Tato oblast zkoumá, jakým způsobem volba slov ovlivňuje kvalitu našeho vztahu s ostatními. Uvědomění si této role nám dovoluje volit slova tak, aby komunikace zůstala otevřená a funkční.

● **Odmítaná:** slova druhých necháváme plynout kolem sebe, aniž bychom se snažili porozumět jejich obsahu. Vytváříme vnitřní „komunikační prázdno“ tím, že na výroky reagujeme jen neurčitými frázemi nebo mlčením, které diskuzi okamžitě zastaví. V tomto stavu pasivně odmítáme jakékoli úsilí o pochopení, necháváme slova vyznít do prázdna a spokojíme se s tím, že se „prostě nedohodneme“.

● **Běžná:** slova říkáme automaticky bez přemýšlení a podle společenských zvyklostí. Jsou to „slova-výplně“, která mají zajistit hladký chod běžného dne, ale postrádají hloubku a osobní zaujetí. Spoléháme na to, že tato běžná slova stačí k udržení zdání bezproblémové komunikace, ale při prvním náznaku konfliktu tato slovní zásoba selhává – není připravena na skutečný dialog, který vyžaduje vystoupení z jistého zvyku.

● **Spojující:** účelem volby slov je podpora vztahu a hledání nejlepšího řešení. Každý náš výrok je veden snahou o přesnost, empatii a otevřenost. Používáme slova, která druhého „zvou“ do debaty, namísto abychom ho svými tvrzeními vytlačovali. I když nesouhlasíme, naše slova zůstávají konstruktivní a aktivní, protože si uvědomujeme, že způsob, jakým pojmenujeme věci, přímo ovlivňuje sílu našeho vztahu.

● **Rozdělující:** pod vlivem nadměrné zátěže nás naše slova při komunikaci oddělují, což se může projevit ve dvou krajních polohách. Ve stavu přemožení a zdrcení nejsou slova souvislá, jsou úsečná nebo chaotická, odrážejí naši vnitřní bezmoc a únavu. Při agresivní obraně se slova při komunikaci stávají „zbraněmi“ – nálepky, ostré soudy, provokace. V obou případech slova přestávají sloužit dialogu a začínají fungovat jako bariéry. Nejde o záměrnou manipulaci, ale o komunikační selhání vlivem stresu.

6. Zodpovědnost (výrok, dopad, jednota, následky)

Každé slovo, které vyslovíme nebo napíšeme, má svůj dopad a nese v sobě náš osobní výrok o světě. Naše zodpovědnost klade důraz na shodu mezi tím, co říkáme, a tím, jak jednáme. Přijetí odpovědnosti za následky našich slov je konečným projevem naší osobní jednoty.

● **Alibistická:** volbou slov se nehlásíme k následkům svých výroků nebo činů. Používáme neurčité formulace – například „když ono“, „ono se to stalo“, „bylo mi řečeno“, „to není moje věc“ –, které mají zastírat naši roli a přenést zodpovědnost na okolnosti nebo na druhé. Cílem této volby slov je vytvořit nám „bezpečnou zónu“, ve které nejsme za nic přímo bráni k odpovědnosti.

● **Přiměřená:** výběr slov je věcný a s vědomím toho, že za své výroky neseme běžnou míru odpovědnosti. Nejsme přehnaně opatrní ani útoční. Pokud uděláme chybu, pojmenujeme ji jasně a bez zbytečných vytáček. Tato volba slov odráží zdravou dospělost – uznáváme, že naše slova mají váhu, a jsme ochotni stát si za tím, co jsme řekli, aniž bychom se tím neúměrně trápili.

● **Svědomitá:** jsme si vědomi toho, že slova mají zásadní sílu a vliv na druhé i na situace. Vyjadřujeme se srozumitelně, pravdivě a s ochotou převzít plnou odpovědnost za své záměry i jejich možné následky. Naše výroky jsou „čitelné“ a stabilní – stojíme za nimi i s odstupem času a jsme připraveni je obhájit či uvést na pravou míru. Svědomitost ve volbě slov je projevem našeho charakteru, kdy naše vyjadřování plně odpovídá našemu přesvědčení.

● **Popírájící:** slova volíme jako nástroj pro přepisování skutečnosti ve svůj prospěch, abychom se vyhnuli pravdě o vlastním selhání při nadměrné zátěži. Vědomě používáme lži, polopravdy nebo



hrubé popírání („já jsem to neřekl“, „to je všechno lež“), abychom vymazali odpovědnost za své selhání. Tato volba slov je snahou uniknout pravdě a vyhnout se jakémukoli důsledku.

Závěrečný obrázek

Na úplný závěr je možné ještě například nechat vygenerovat obrázek pomocí AI na základě pečlivého zadání. 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 nejdu, 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, na základě mých pokynů si nechat napsat prompt česky, udělat několik upřesnění či oprav, konečný prompt nechat napsat anglicky a konečné obrázky ještě upravit včetně doplnění horních a dolních barevných ploch a napsání textů.

U tématu SLOVO jsem si uvědomil, že myšlenka vyjádřená slovem je základem pro čin. Platí to i pro stavění, například domu. Ze slov jsem nechal vystavět AI různé příbytky podle postoje aktéra v závislosti na vlivu zátěže.

SLOVO Slovo určuje myšlenku. Z myšlenky je čin.

1. PASIVITA Když nevíme, je nám to jedno, nedivíme se, jak nakonec žijeme.	2. STANDARD Jde to dobře, tedy jak kdy, hlavně pohoda, to nám přeci stačí.
3. AKTIVITA Společně jsme to zkusili, s respektem k druhým, odpovědně, a vyplatilo se to.	4. DEFORMACE Vždycky to dopadne stejně, tvoje chyba, jsi neschopný, opět katastrofa.