

## 1.1 Jak se vyznat v sobě

Znát sebe předpokládá, že si v každém okamžiku jednání uvědomujeme nebo si dokážeme realisticky uvědomit, co se děje v nás a podle toho vyladujeme své jednání i své pocity, abychom neztratili účinnost svého jednání a nepodlehli afektům.

K tomu je důležité sledovat řetěz našich myšlenek – toho, co „nám táhne hlavou“ – jak se říká, a zkoumat, kde se příslušné myšlenky, nápady či hodnocení vzaly, co je vyvolalo, s čím souvisejí.

Za velmi důležité se považují v dobrých mezilidských vztazích naše pocity. Významný americký psycholog D. Goleman (1995) zavedl do psychologické praxe pojem **emocionální inteligence**, který na počátku 90 let byl navržen jako výsledek výzkumů amerických psychologů (P. Salovey z Univerzity v Yale a J. Mayer z univerzity v Hamshire). Goleman dokazuje, že klasická tzv. kognitivní inteligence (tedy inteligence týkající se poznávacích dovedností) se na úspěchu jednání člověka podílí jen asi z 20%, že a daleko větší váhu má právě tato emocionální inteligence, která je základem toho, co se tradičně považuje za **charakter**.

Emocionální inteligence je tvořena pěti komponentami:

**1. Schopnost chápat vlastní pocity**, tj. porozumění svým sympatiím i averzím, pocitům pohody i nenávisti a agresi, což je základem umění Podívat se na své pocity jakoby ze strany.

**2. Citová sebekontrola** znamená jednak schopnost ovládat své city a jednak usměrňovat jejich průběh v souladu s povahou události, která je vyvolala. Když si tuto dovednost sebeovládání osvojíme, jsme pak schopní „odejmout výkonnou moc negativním pocitům a naopak vkládat do jednání pocity vzájemnosti a sounáležitosti – dáváme druhému šanci k pocitu, že nám jde o vzájemnost a soulad.

**3. Schopnost sebemotivace** vychází ze skutečnosti, že každý pocit jednak ukazuje míru uspokojení potřeby nebo stav situace, a jednak podněcuje k akci nebo k úniku ze situace.

**4. Empatie** je nejvíce studovaná nezávisle na objevu emocionální inteligence. Týká se schopnosti vystihnout náladu, pocity a dokonce osobnostní charakteristiky druhých. V pojetí Golemana však zahrnuje i způsobilost podle tohoto poznání s druhými jednat.

**5. Vyladění na sociální vztahy** znamená, že umíme jednat tak, jak to vyžaduje daná situace, že umíme inspirovat, přesvědčovat, strhovat svým entuziasmem druhé. Výzkumy posledního desetiletí ukazují, že toto vyladění je základem schopnosti zaujímat sociální perspektivu – tedy dívat se na probíhající sociální interakci jakoby očima druhého a vycítovat, co ho dráždí a co ho naopak uklidňuje či vyladuje ke vstřícnosti a vzájemnosti.

## 1.2 Jak se vyznat v lidech

V dalším textu se budeme seznamovat s tím, jak rozumět lidem a poznatky, které takto získáme, můžeme zpětně použít i jako cestu k hlubšímu porozumění sobě samým.

Druhé lidi poznáváme na základě toho, jak se chovají a jaké jsou výsledky jejich činů, sebe pak pomocí sebereflexe a přemýšlení o tom, jak na nás reagují druzí lidé. Tento proces poznávání a sebepoznávání je komplikovaný tím, že jsme v zajetí různých předsudků a filtrů, i sklonů k ukvapenému zobecňování dílčích postřehů.

Mnohdy tedy to, co zjistíme nebo čeho jsme si všimli, nemusí vypovídat o tom, jací skutečně jsme, nebo, jací jsou ti druzí, ale o sebezpůsobení, o stylizaci, o tom, jak chceme nebo, jak chtějí druzí být vnímáni.

V této souvislosti vyjádřil úžasný postřeh lord. G. Byron, když na otázku, co je osobnost, odpověděl: „Osobnost, to je pravda o masce“. Tím věc než půl století před vznikem vědecké psychologie osobnosti vystihl, že poznat osobnost znamená zjistit, co je pod maskou, kterou všichni nosíme.

Pro naše sebepoznání a poznání druhých může být přínosné i to, jaké pocity a jaká nutkání v nás lidé vyvolávají a vědět, proč právě takové a ne jiné pocity. Nakolik je to dáno našimi zkušenostmi a nakolik skutečnými zvláštnostmi osobnosti druhých.

Každým aktem styku člověka s člověkem by nás měl provázet poznatek sociální a kulturní antropologie, který říká, že **všichni lidé jsou v něčem stejní, v něčem podobní a v něčem zcela jedineční a odlišní.**

Proto je pro kvalitní práci se sebou a s lidmi důležité naučit se vnímat sebe a lidi nejen v jejich podobnosti, ale i v jejich odlišnosti; naučit tuto jinost akceptovat a projevovat tak ve vztazích k sobě i k druhým toleranci.