

Hitler, Stalin, Lenin – i to byli motivační řečníci

Lektorka, koučka a mentorka **Jitka Ševčíková** se kromě mnoha jiných aktivit aktivně zabývá charitativní činností, budováním koncepcí firemní filantropie a benefičními akcemi. Také školí v oblasti emoční inteligence, redukci stresu, komunikačních dovedností a práci v hladině alfa. Motivace je jedním ze stěžejních témat.



Do jaké míry lze z pozice kouče či motivačního řečníka ovlivnit motivaci někoho jiného?

Motivace je od slova movere – „hýbat se“. Tedy tak jako trénink pohybu, stejně tak trénink v jiných oblastech, kde se chceme někam posouvat, je o několika aspektech. Především o tom, JAK MOC to chci. Kolik tomu dám. Kolik informací vím o oblasti, ve které se chci namotivovat. Z pozice kouče mohou svého klienta ovlivnit tím, že znám jisté techniky plus fungování psychiky člověka a vím, co na kterého může platit. Někdo je motivován výkonem, někdo pohodou. Někoho motivuje prestiž, jiného svoboda. V roli mentorky mohou motivovat vlastním příkladem, jsem pro lidi inspirující, protože to, s čím za mnou přicházejí, už mám s nějakým životním náskokem zpracované a oni vidí, že to skutečně lze: žít

život v rovnováze, být vůči stresu odolný, mít dobrý time management, vysokou pozitivní inteligenci a spokojený život. Tedy motivace praktickým příkladem, každodenním žitím. Dobrý výživový poradce může motivovat svým vzhledem a zdravím i v pokročilejším věku.

Co když toto nemá, jen dar „dobře mluvit“?

Motivační řečník může být „jen“ dobrý spíkr, může hlásat a strhnout s sebou dav, může „zmanipulovat“. I Hitler, Stalin či Lenin byli vlastně motivační řečníci, ať se nám to líbí, nebo ne. Věděli, na jakou strunu brnknout. Motivace má totiž krásný vzorec: V (výkon jedince co do kvality i kvantity) = M x S, přičemž M je právě úroveň motivace a jako S si můžeme dosadit stálost. Protože pokud nevytrváme, velmi rychle nám spadne

řetěz a motivaci ztrácíme. Často například v hubnutí nebo učení cizího jazyka, vytvoření nového návyku. Motivace je tedy řetězec návazných reakcí. Důležité je, že pokud bude úroveň motivace nula, bude výkon taky nula. A pokud bude úroveň motivace vysoká, ale stálost nula, výkon opět bude nulový.

Říká se, že čím více toho máme, tím méně jsme šťastní. Jak těžké je hledat životní motivaci, když jsme „všeho“ dosáhli a „všechno“ máme?

Ano, někdy to tak je. Měla jsem jednoho klienta přesně tohoto typu. Už všude byl, vše, co chtěl zažít, zažil, procestoval celý svět a dosáhl opravdu hmatatelných úspěchů. Rodinu zabezpečil na dvě generace dopředu, choval se filantropicky a společensky odpovědně a přesto nebyl šťastný. Byl unavený životem, netěšil se ani z maličkostí, jen tak přežíval, špatně spal a měl pocit, že ho už život nemá čím překvapit. Že vše pro něj důležité si může koupit.

» Příkladem budiž Eric Thomas, jeden z nevlivnějších motivačních řečníků na světě. Pocházel z absolutní nouze, nedokončil školu, skončil jako bezdomovec. Dva roky žil v ulicích Detroitu a živil se odpadky. Jediné náhodné setkání s jakýmsi kazatelem, který s ním snad jako první člověk v životě rozmlouval vlídně, s pochopením a úctou, ho motivovalo nejen k návratu na střední školu, ale zvládl i vysokou. Již

během studií vytvořil program pro znevýhodněné mladistvé, později začal pracovat na Michiganské státní univerzitě, založil společnost pro vzdělávání a osobnostní rozvoj a napsal mnoho knih.

Ještě neuvěřitelnější osud má Nick Vujicic. Se svými motivačními přednáškami objel už více než 70 zemí světa, podniká, jezdí na snowboardu, surfu, hraje golf, plave. Absolvoval vysokou školu, má ženu

a dítě a miluje život. Co je na tom tak zvláštního? Chybí mu ruce i nohy... V dětství chtěl spáchat sebevraždu, která se mu nepovedla jen kvůli tomu, že ji se svým hendikepem prostě nedokázal technicky provést. Čelil nesmírné šikaně. Dnes je tam, kde je. Jeho zásadním životním mottem je, že nikdo nesmí opírat svůj život o to, co nemá, pouze o to, co má. A také tvrdí: „Je jedna věc lepší, než jít do nebe, a to povzbudit alespoň jednoho dal-

» Šlo v tomto případě dosáhnout nějakého úspěchu?

Zažehnout v něm znovu jiskru a vůbec hledat s ním oblasti, kde by znovu mohl vzniknout prostor pro něco nového, nebo nacházet potěšení v rituálech léty prověřených, jako třeba dát si kávu se ženou, znovu posílit vztah s partnerkou a dětmi a vůbec vyzkoušet to, co už dávno zapomněl, byla pro nás oba náročná práce. Z frustrace a apatie k zájmu a nadšení totiž vede dlouhá cesta. Občas školím ve východní Asii a běžně se tam setkávám s lidmi, kteří jsou šťastní jen z pouhého bytí. Neřeší, co bude za měsíc, za rok, radují se ze slunka, z deště, z přírody, z rituálů a je to až nakažlivé. Mnohé jsme my tady v Evropě už zapomněli a znovu to s velkým hurá objevujeme. To doporučuji lidem často: jeďte se inspirovat tam, kde lidé nemají ani desetinu toho, co je náš běžný životní standard, a přitom z nich v jakémkoli věku na pohled tryská radost ze života, vnitřní spokojenost, štěstí a přijetí. Babička prodávající ovoce v Ubudu na trhu, paní sbírající řasy na pláži, surfař na vlně, děti hraující na gamelony...

» Vzniká nejlepší motivace v krizových situacích?

Někdy ano, někdy ne. Pro letošní rok jsem zařadila do svého portfolia téma „Neúspěch jako součást životní cesty“. Náš život je totiž stálou řadou střídajících se úspěchů a neúspěchů. Nyní jsme až příliš stále orientovaní

jen na ty aspekty úspěchu. Pokud se však neúspěch, selhání, trauma, krizi nebo prostě obyčejný strach naučíme chápat jako něco, co k životu patří, naučíme se ho přijímat, mluvit o něm a transformovat ho v životní etapu či lekci, ze které se můžeme i leacos naučit, motivace to určitě je. Ovšem opět musíme mít dost energie na to, vydat se žádoucím směrem. Znáám lidi, které krizová

„Každý v sobě máme hodného a zlého vlka, vyhrává ten, kterého krmíš. A já dodávám – ale venčit se musí oba.“

situace nasměrovala k výšinám, znám i ty, které položila a stali se „doživotní obětí“ nebo svůj život ukončili. Teď jsou velkým trendem FuckUp Nights, kdy právě úspěšní lidé mají odvahu veřejně mluvit o tom, že se jim v životě opravdu vše nepodařilo a jaká z toho vedla cesta. Velmi si jich vážím. Sama jsem jedna z těch, které životní přelom, hluboký pád a určitá prohra dostaly tam, kde jsou teď: ke spokojenému, šťastnému životu v pravdě. Za neúspěchy se nestydím. Mluvíme o nich a to je pro mne známkou odvahy a určitého hrdinství. Nejsem pořád jen na vrcholech.

» Jaký je rozdíl mezi motivací, vůlí, pudem?

Motivace je jakási ochota a připravenost podat výkon v dané oblasti, sama o sobě

však nestačí. Orientuje nás nějakým směrem (například zdraví), nebo nás naopak od nějakého směru odvrací (například obezita). Je to velký soubor faktorů, který v nás podněcuje zvědavost, vášeň, nutkání, energetizace organismu. Může být nejen vnitřní, vycházet z nás (chci být štíhlá, vzdělaná, poznávat nové kultury), ale i vnější (tlak okolí – partner se mnou bude chlubit, budu mít lepší vy-

hlídky na práci, sousedi už tam taky byli). Motivaci si lze představit jako zážeh, vstříknutí paliva, aby se motor mohl rozjet. Vůle je od anglického slovíčka will, tedy přeneseně „budu konat“. Je to záměrné vědomé úsilí směřující k dosažení daného cíle, udržení směru.

Konkrétně: těch mandlí si vezmu opravdu jen pět. I vůle se dá trénovat. Je to jakýsi přenos toho zážehu v motoru do chodu, do kinetické energie (konám). Pud je „zvírátko v nás“. Instinkt, vrozené nutkání, které jsme schopní do určité míry regulovat (záleží právě na naší vůli a motivaci). Uvedu příklad: pud nám velí se rozmnožovat, ale vůle nám (nejen z morálního hlediska) zabrání vyspat se s každým, s kým by to šlo. Motivace může být zachování současného

harmonického vztahu se současným partnerem. Prostě: poručím si a poslechnu se.

» Co je vaší hlavní životní motivací?

Ta se v průběhu života mění. Dříve to určitě bylo vzrušení, poznávání, dobrodružství, jinakost. Ráda jsem se odlišovala, riskovala, dělala „psí kusy“, lezla do jeskyní a rebelovala. V současné době je mou hlavní životní motivací KLID. Většinu toho, co vědomě dělám, dělám proto, abych měla klid v rovině vztahové, materiální, emoční, morální i spirituální. Chci, aby tady po mně zbyla „čistá stopa“.

Uvědomuji si s věkem a životní zralostí, že dobrodružství už jsem si užila dost, že moje motivace jsou opravdu dlouhodobě pěstované láskyplné vztahy, do kterých investuji. Protože se teď často setkávám se smrtí a uvědomuji si svou vlastní smrtelnost, mou aktuální motivací je postarat se o své rodiče a nebýt u toho obětí, být zdravá a soběstačná, abych tady nezůstala nemohoucí na krku svým dětem. A také důstojnost. Už se ohlédnu na to, aby se moje děti za mne nemusely stydět. Což ovšem neznamená, že jsem pořád ta vzorná ukázněná holka. Navazuji na indiánské přísloví „Každý v sobě máme hodného a zlého vlka, vyhrává ten, kterého krmíš“. A já dodávám – ale venčit se musí oba. Takže moje motivace ke klidu je občas nějakým vzrušujícím zážitkem obohacena.



Erica Thomase původně nečekalo v životě nic dobrého. Už v mládí skončil na ulici, kde se živil odpadky. K tomu, že je dnes známou osobností, stačilo setkání s člověkem, který v něj věřil

šihého člověka k tomu, aby tam šel se mnou.“ Může být někdo kompetentnější k vykládání o motivaci?

Nejít přes mrtvolu

Že neexistují hranice, které nelze překonat, dobře ví i pětasedmdesátiletý Les Brown. Narodil se jako jedno z dvojčat na Floridě ve vybydleném domě chudinské čtvrti. Oba sourozence adoptovala svobodná žena, pracující jako pomocná síla

v jídelně. Na základní škole propadl, byl prohlášen za „obtěžně vzdělavatelného“ a „mentálně retardovaného“. Všichni se mu smáli. Jeho sebevědomí kleslo až na samé dno, stejně jako chuť komukoliv cokoliv dokázat. Jenže matka ho milovala a nevzdávala svoji snahu přesvědčovat syna o jeho jedinečnosti. Pak si chlapcova nenápadného potenciálu všiml i jeden z učitelů... Les Brown, člen Sněmovny repre- »