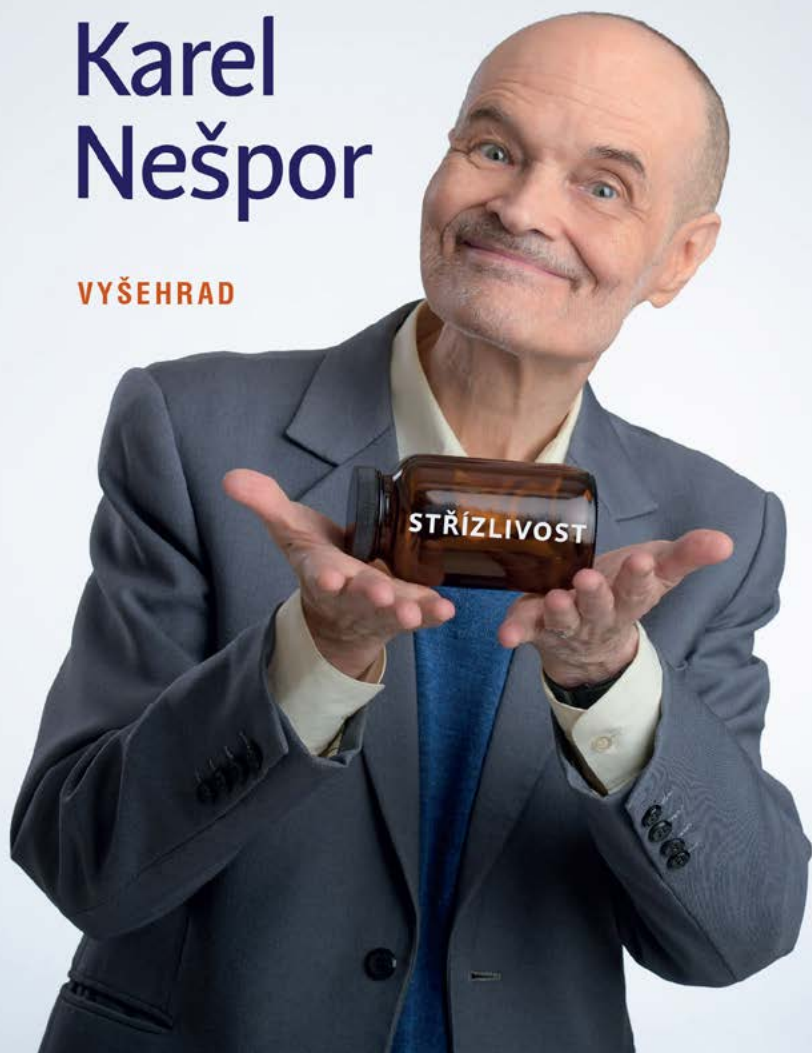


# Usmát se a poodstoupit

Karel  
Nešpor

VYŠEHRAĐ



# Usmát se a poodstoupit

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Karel Nešpor**  
**Usmát se a poodstoupit – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

**Usmát se  
a poodstoupit**

**Karel Nešpor**



# Usmát se a poodstoupit

Karel Nešpor

VYŠEHRAĐ

© MUDr. Karel Nešpor, CSc., 2021  
Photographs © Vojtěch Vlk, 2021

ISBN tištěné verze 978-80-7601-518-0  
ISBN e-knihy 978-80-7601-520-3 (1. zveřejnění, 2021) (epub)  
ISBN e-knihy 978-80-7601-521-0 (1. zveřejnění, 2021) (mobi)  
ISBN e-knihy 978-80-7601-522-7 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

## OBSAH

Usmát se	9	
Příhody pana Všetěčky	35	
Poodstoupit	47	
Střízlivost	104	
Vůně čaje	127	
Něco do vaší emoční zahrady	136	
Stručně a jasně	163	





# USMÁT SE

## Usmát se a poodstoupit

Jedna paní si mi stěžovala na nevlídné chování spolupracovníků. Odpověděl jsem jí mimo jiné: „Zkuste od své situace poodstoupit a vnímat ji s větším odstupem. Lidé dnes bývají přepracovaní, a to ovlivňuje i jejich náladu a způsob komunikace.“

Usmějte se, odpočiňte si, dobře se vyspěte, ráno budete vidět dnešní události jinak.“

Asi se teď zeptáte: „A vy tohle umíte?“

Usmívám se dost často. Už i samotný úsměv nebo smích dává větší odstup. K tomu vám nabídnu historku.

Do jedné televize mě pozvali k rozhovoru na vážné téma. Nebyl to úplně snadný rozhovor. Paní moderátorka měla určité představy, jak bych měl odpovídat, ale já odpovídal jinak. Během živého vysílání jsem se dost často smál. Uklidnilo mě to a lépe mi to myslelo.

Jeden kolega, který si rozhovor pustil, mi napsal, že jsem mluvil rozumně, ale „s ohledem na závažnost problematiky jste se na mé gusto až moc často smál.“

Měl naprostou pravdu, namísto hlasitého řehotu by v této situaci byl daleko vhodnější úsměv.

## Stačí málo a častěji

Tým švýcarských psychologů zkoumal, jestli smích opravdu mírní každodenní stres.

Autoři zjistili, že ano. Důležité bylo to, jak často se lidé smáli, ne jak se smáli intenzivně.

V běžném životě se většinou nemůžeme hlasitě chechtat, řehtat, popadat se za břicho a svíjet smíchy. To ani není třeba, stačí, když se budeme více usmívat.



Úsměv – stačí málo a častěji

## Jak to brát s nadhledem

Asi každý člověk má nějaký problém. Na naší milé planetě žije nějakých 8 miliard lidí. Nejsme v tom tedy zdaleka sami. To ale není všechno. V této galaxii je možná 200 biliónů sluncí. Počet galaxií ve vesmíru se odhaduje na 100-200 biliónů. Kolika mimozemšťanům v této chvíli nepřišla objednaná zásilka? Kolika se připálilo jídlo nebo nemohou najít klíče?

Víte co, zamáváme jim, aby to brali s nadhledem.



**Lepší je usmát se a zamávat**

## Dva nejdůležitější úsměvy v praxi

**Lišáckým úsměvem** s přimhouřenýma očima a uvolněnou čelistí říkáme druhým: „Jsem v pohodě a nekoušu.“ Nová paní učitelka vstoupí do třídy a lišácky se usměje. Žáci se uklidní a pomyslí si, že bude snesitelná.

Čelist je uvolněná i při **obdivném úsměvu**. Zde jsou ale oči doširoka otevřené.

Nějakému muži se ukáže jeho dáma v nových šatech a zeptá se ho: „Jak mi to sluší?“

Muž se usměje, vykulí oči a řekne: „Vypadáš úžasně!“



**Obdivný úsměv**

## Nemoc nebo karanténa: Jednoduchý tip

Usmívejte se na sebe, na ty, které jste potkali v minulosti, i na ty, které potkáte v budoucnu. Usmívejte se i na věci denní potřeby. Usmívejte se na čaj, jídlo a celý svět. Projasňuje to náladu, mírní bolest a posiluje imunitu.

## Veselé japonské dožínky

Jedná se o poděkování za úrodu a provádí se ve dvojici. Akteři sedí proti sobě a v obou rukou drží cosi jako kytici. Při nádechu kytici zdvíhají, při výdechu ji vracejí dolů a unisono se smějí.

Možná vám to připadá divné, mně ale ne. Smích oslabuje pýchu, hněv, bažení i další rizikové emoce. A z takové oběti má Vyšší moc jistě radost.

## Jak vzniká veselá kniha

Ve skutečnosti je to složitější, hodně jsem to zkrátil.

Spisovatel píše cosi na klávesnici a do toho se řehní, chichotá, ba i chechtá.

Jeho rukopis dostane redaktorka v nakladatelství. Ta se směje vysokým hláskem. Není úplně jasné, zda ji rozveselil obsah knihy nebo autorův pravopis.

A nakonec se tomu všemu smějí čtenáři.

**Uprostřed**  
Napravo ticho,  
nalevo klid.  
A uprostřed?  
Úsměv.

## S úsměvem nebo bez?

Natáčel jsem jedno video. Soustředil jsem se na detaily cvičení a tvářil se urputně. Pak jsem si nahrávku pustil a zjistil, že je k ničemu. Můj výraz tváře se k tématu videa nehodil.

Tak jsem to zkusil znova pevně odhodlán se usmívat. Cvičilo se mi mnohem příjemněji, bylo v tom více hravosti a stejný cvik mi připadal kratší. Tu druhou verzi jsem už použil, působila lépe.

Mimochodem mistr Chunyi Lin radí se při cvičení čchi-kungu usmívat. Vyzkoušel jsem si, že je to dobrá rada a má i širší platnost.

### Dvanáct výhod úsměvu

Úsměv uklidní.

Úsměv povzbudí.

Úsměv je zdravý.

Úsměv projasní náladu.

Úsměv dává odstup a nadhled.

Úsměv zlepšuje myšlení.

Úsměv podněcuje tvořivost.

Úsměv zlepšuje trávení.

Úsměv usnadní práci.

Úsměv sluší.

Úsměv pomáhá komunikaci.

Úsměv zlepšuje vztahy.



**Úsměv při jídle zlepší trávení**

### **Smích nebo úsměv jako projev převahy**

Tento smích nebo úsměv někdy působí problémy. Stejně je ale dobré ho umět, protože v určitých situacích se může hodit. Smějeme se v hlubší hlasové poloze, pohled směřuje dolů, tj. hledíme doslova spatra. Dlaň bývá obrácena dolů.

### **Příklady, kdy ho použít:**

- Když vám někdo nabízí něco škodlivého.
- Někdo vás chce ošidit a vy jste to prokoukli.
- Když dáváte najevo, že je nějaká záležitost malicherná a nemá smysl se jí zabývat.

V běžném životě se ale nejčastěji jedná o letný úsměv, na který navazuje ukončení konverzace.

## **Myslitel a komik**

Jistý lékař dostal od známé e-mailem zvláštní fotografii.

Slavná socha „Myslitel“ od sochaře Rodina znázorňuje sedícího, nahého muže v nadživotní velikosti. Na fotografii stál před touto sochou jeden americký komik a podával jí toaletní papír. Zmíněného lékaře obrázek velmi rozesmál a poslal ho všem známým.

Nejednalo se o právě jemný humor, ale u zmíněného lékaře zafungoval.

Ošidnost humoru spočívá v tom, že jednoho rozesměje to a druhého ono. Jaký druh humoru máte rádi vy a co rozesměje vás?

## **Ztracená hlava**

Naznačuji pohyby, jako kdybych něco hledal. Podívám se i nahoru, jestli tam moje hlava není a při tom o ni zavádím. Z toho mám velkou radost a asi minutu s rukou na temeni jáším. Pointa je jako obvykle předvídatelná: „Jak neztratit hlavu? Zůstaňte strážliví a v pohodě.“

Na jiném videu si zkusím různé pokrývky hlavy, ale s žádou z nich nejsem spokojen.



Pak toho nechám a pronesu slavnostně: „Hlavu chrání úsměv, klid a střízlivost.“

Tady ale musím zdůraznit, že třeba při jízdě na kole je nutné si navíc vzít helmu.

## Zázračné slovo

Dr. S. Gupta je americký neurochirurg a novinář. Podle něj je oním zázračným slovem „hallo“, tedy česky něco jako „ahoj“. Má to svou logiku. Pozdravit někoho je jednoduchý a naprosto běžný způsob, jak posílit vztahy. Dobré vztahy zcela jistě prospívají zdraví i dlouhověkosti.

K výše uvedenému bych skromně dodal, že zmíněné ahoj bude ještě účinnější, když se při tom usmějeme.

„Ahoj.“ 😊

### Legrace

Největší legrace

je usmívat se  
a nemít proč,  
smát se  
a nemít čemu.

## Žabí smích

Docent Skála řekl, že terapeut by měl pacienty občas překvapit. To se mi docela daří. Třeba do cvičení jógy zařazuji legrácky jako je smích žaby abstinentky. Při něm vleže na zádech třepeme končetinami ve vzduchu a vesele kuňkáme. 30. 12. 2020 jsem přišel na jógu. Abstinentky se z ničeho nic

seřadily na jedné straně tělocvičny a s žabím kvákáním doskákaly na druhou stranu. Měly to určitě předem nacvičené.

Tehdy jsem nepřekvapil já je, ale oni mě. Nebylo to zdaleka poprvé, co mě některý pacient překvapil. Jeden střízlivý přítel se začal v důchodovém věku věnovat otužilectví. Nejdříve mi posílal videa, na kterých se koupe ve studené vodě. Někdy v polovině ledna 2021 jsem od něj dostal e-mail s přílohou. Přílohu jsem otevřel a ke svému překvapení uviděl, jak nahatý dělá kotrmelce na sněhu a směje se při tom. Možná by se to dalo nazvat „Otužilecký smích“.

### (Ne)milá příhoda

Švagr se v mládí věnoval bezmotorovému létání. Jenže na letišti, kam docházel, se objevil nový komunistický funkcionář. Švagra si zavolaal a řekl mu něco jako: „Máte příbuzné v západním Německu, s létáním je konec.“

To švagra silně rozladilo. Měl najednou víc času, a tak se seznámil s mojí sestrou.

Když mi tuhle příhodu vypravoval, smál jsem se a řekl mu: „Vyměnils větroň za moji sestru. Vypadá to, že jsi na tom vydělal. Měl bys tomu funkcionáři poděkovat.“

### Jak se směje vrána

Na sobě mám sako a tvářím se jako profesor na kongresu. Říkám vážným hlasem bez sebemenšího náznaku úsměvu: „Vážené dámy a pánové, vrána podobně jako příbuzní ptáci z čeledi krkavcovitých se umí chovat inteligentně. Vrána např. dokáže rozlišovat lidské obličejce a orientovat se v číselné řadě. Bylo by překvapivé, kdyby se takto inteligentní tvor neuměl také smát. Takže jak se směje vrána?“

Na tomto místě udělám dramatickou pauzu. Pak hlasitě zakrákám a začnu se chechtat.

Video jsem publikoval den před Silvestrem 2020 a na jeho závěr popřál všem smích, inteligenci a střízlivost.

## Velká statečnost

Příkladem velké statečnosti je třeba zasmát se sám sobě a uklidnit se. Rozrušený člověk se často chová ztřeštěně. Naopak ten, kdo se uklidnil, zvládá i ošidné situace lépe.

## Baf!

Jedno z mých hodně zvláštních videí se jmenuje „Jak polekat sám sebe, a pak se tomu zasmát“. Udělám na něm na sebe „baf“, polekám se a zasměji se tomu.

Budete se možná divit, ale lidé lekají sami sebe dost často. Oblíbené je třeba vytváření katastrofických fantazií. Obvykle se tomu pak ale směje málokdo. To je chyba.

Vy už teď víte, že když na sebe začnete dělat „baf“, tak je třeba se tomu ještě zasmát.

## Co je to zkusmý úsměv

Přijdete do neznámého prostředí mezi cizí lidi. Zkusmo se usmějete a čekáte, jak zareagují.

Jestliže se usmějí také, je to dobré a můžete se na sebe usmívat třeba celý den.

A co když na úsměv neodpoví? Váš kratičký úsměv je i tak v naprostém pořádku. Je rozhodně lepší než výše popsáné „baf!“