

Mluvit a naslouchat

Celý život je člověk nucen mnoho mluvit. Styk s druhými lidmi a se sebou samým se děje skrze slova, která slouží k vytváření představ nebo volních impulzů. Kromě nezbytného dorozumívání má největší část lidstva z mluvení také potěšení. To sice není nezbytné, ale po stránce vědomí se to nenalézá na jiné úrovni, než na jaké je nezbytné dorozumívání. Jaká je to úroveň? Rovina informace

Je to rovina *informace*. To znamená, že mluvíme o tom, o čem jsme již přemýšleli, tedy nevyjadřujeme nic nového. Není to tedy něco, co bychom ještě nikdy nesdělili, co jsme právě čerstvě vymysleli. Tak to musí také být, musíme druhé lidi informovat a získávat od nich informace, protože řeč a mluvení vůbec slouží všednímu životu. Proti tomu se nedá nic namítat, nanejvýš, že slova mohou mít i jiné možnosti a funkce.

Ovšem z hlediska praktického života nejsou všechny sdělované informace stejně důležité, vyskytují se i značně nadbytečné informace, jako je tlachání a pomluvy. Proč něco takového vůbec existuje?

Už v kapitole 3.4 jsme popsali, jak tlachání přináší egoistické uspokojení, když se s uspokojením vyměňují zprávy o slabostech, chybách a opomenutích druhých lidí. Ale můžeme si všimnout ještě něčeho důležitého: že přitom přece jen působí základní impulz k rozhovoru, i když v pokroucené, nižší formě. Tímto impulzem je *skutečné mluvení* samo: aby člověk prostřednictvím mluvení převáděl své lidské bytí z možnosti do skutečnosti, aby realizoval skutečnost že je člověkem. Citově vyjádřeno: člověk touží po hřejivosti rozhovoru. Samozřejmě, tlacháním a nesprávnými řečmi však této hřejivosti nedosáhne, podobně jako pijáckou vášeň pitím neuspokojí - bude pít pořád dál. A poněvadž touha po teplém slovu, po porozumění a pochopení ze strany druhého člověka, po pravé komunikaci a „communio“ nebude nikdy uspokojena tlacháním - naopak, bude pěstována chladným elementem antipatie. A tak nesprávná řeč dále pokračuje, podobně jako alkoholik pokračuje v pití.

Občerstvující charakter rozhovoru

V Goethově pohádce „O zeleném hadu a bílé lilii“ si můžeme přečíst pozoruhodný úryvek o rozhovoru. Zlatý král dává otázky hadu a ten odpovídá:

„Co je nádhernější než zlato?
Světlo.

Co je více utěšující než světlo?

Rozhovor. “

Utěšující znamená „občerstvující a osvěžující“ - jen zřídka se ovšem vyskytují rozhovory, o nichž by se to dalo říci. Jak si představu jeme takové rozhovory?

V takovém rozhovoru jistě nemáme mluvit nic „hotového“, co už se mnohokrát promyslelo a prohodilo. To, co říká nějaký člověk, nemáme přijímat jako něco hotového, tj. předem známého a nemáme tomu naslouchat zároveň s ozvěnou protiargumentů nebo se stínem odpovědi. Řeči druhého člověka máme spíše naslouchat s největším možným tichem ve svém nitru, a přinášet mu vstřícně přijímající mlčení. To ovlivní také mluvícího: bude se stydět říkat něco nevýznamného nebo „hrát s označenými kartami“. Toto vstřícné mlčení by se mělo podobat naslouchání malého dítěte, které se učí mluvit. Dítě *chce* poznávat a vůči tomu, co ho potkává, nemůže stavět svou egoistickou bytost, poněvadž ji ještě nemá. *Správná řeč* začíná správným nasloucháním, jímž se připravujeme na porozumění druhému člověku. Toto porozumění, o němž se nikdy nemůžeme ujistit slovy nebo vnějšími znaky, se netýká jen vyřčeného obsahu, ale týká se i druhého člověka. Jestli ten člověk nemluví z rutiny, tj. ze svého hotového a z minulosti dokončeného bytí, ale mluví ze své současnosti, to, co mu přitom vzhází jako poznání, to, co nyní prožívá jako pravdu, pak to v rozhovoru vykvete jako slovo mezi dvěma lidmi. I to, co člověk už dříve věděl, může nyní *nově* prožít. Každý pedagog zná rozdíl mezi působením řeči nebo přednášky, čerpané z paměti a přednášky, v níž je přednášený obsah nově promyšlen a vytvářen právě *nyní*, a při níž také lidé nové porozumějí tomu, co bylo řečeno.

Hřejivou stránku rozhovoru, sytící a občerstvující, nalézáme mezi slovy a nad slovy - ve *slově*, v porozumění/ Nejvíce utěšující je úplně bezeslovné porozumění ve *slově*, které vzácně, ve šťastných okamžicích, vysvitne mezi lidmi. Rozhovor probíhá vždy mezi dvěma lidmi, i když zdánlivě mluví více lidí navzájem, nebo když jeden mluví k více lidem: vždy přitom mluví jeden člověk s jedním člověkem.

Řeč, umění mluvit

V takovém ideálním rozhovoru se projevuje podstata a zázrak řeči, i řeči bezeslovné: její posvátnost, umožňující přemostění dvou

* R. Steiner: Eurytmie jako viditelná mluva, GA 279, Fabula, Hranice 2008, pozn. vyd. oddělených vědomí. Zdá se, jako by se lidé vědomě od sebe úplně od-

dělovali se zarůstáním fontanely.¹ A přece může mezi nimi probíhat dalekosáhlé *communio* a komunikace, a to bez jakéhokoliv fyzického, mechanického nebo biologického spojení. Ta právě vylučují řečové nebo duchovní spojení. Řečové nebo duchovní spojení nesmí být působením, které by neprocházelo porozuměním.

Řeč je tu vlastně k tomu, aby člověk uskutečňoval své poslání být člověkem. Neboť bez mluvení člověk není skutečně člověkem a to také znamená, že ani bez partnera k rozhovoru nemůže být člověkem. Partnerem v rozhovoru bylo pro něj v dřívějších časech božstvo - jeho první „ty“, ale dnes je to jemu nejbližší božstvo: jeho bližní, jiný člověk.

*„Mnoho zakusil člověk, pojmenoval
mnohé z bytostí nebes, od doby, co
jsme se stali rozhovorem a od sebe
navzájem můžeme slyšet.“*

Tak mluví Holderlin o lidech a bozích.² (Friedrich Holderlin, Hymne, Die Friedensfeier („Oslava míru“) in: Sämtliche Werke, sv. 2, Stuttgart 1953, s. 430.)

*Ale tento div, že
„jsme se stali rozhovorem
a od sebe navzájem můžeme slyšet.“
platí také o lidech navzájem.*

V kapitole 1.3 jsme viděli, že umění mluvit vzniká v člověku božsky-nadvědomě a doprovází jej celoživotně jako nadvědomá schopnost. Tato svátá schopnost, náležející k nejvnitřnější podstatě člověka, se však ocitne na pro ni nedůstojné rovině tehdy, když slouží pouze jako prostředek k výměně informací, ačkoliv lidé to dnes berou jako samozřejmost. Ale téměř všechny mýty a tradice národů Země podávají zprávu o nebeském, božském původu mluvy a rovněž psaní a čtení. Tlachání pro zábavu a mluvení nicotných slov je z tohoto hlediska

3

¹ Kostní štěrbin v lebce novorozeněte, pozn. překl.

² Také Rudolf Steiner v průpovědi: *Jsem s vámi spojen, zůstaňte ve spojení se mnou, budeme spolu rozmlouvat mluvou věčného bytí*. Z obsahů ezoterní školy (výňatky) 1968, Dornach, pozn. vyd.

právě tak nepřirozené jako mluvení kvůli lhaní a skrývání vlastních záměrů, prostě kvůli uvedení druhého člověka do omylu. Mluvením způsobuje člověk největší část zla také proti své vlastní lidské důstojnosti. Potvrzuje se hluboká pravda, že tam, kde je řeč v dekadenci, je ohroženo samotné lidství.

První fáze cvičení správné řeči, naslouchání a zřeknutí se nadbytečného mluvení

Nemůže nás tedy udivit, musíme-li cvičení *správné řeči* považovat za jedno ze základních opatření duševní hygieny. Nesprávná řeč nejvíce škodí tomu, kdo ji vyslovuje, poněvadž nejjasnější nadvědomou schopnost používá v její zkažené podobě, na úrovni, která jí neodpovídá, tj. jako zvrácenou a zneužitou. Zneužíváme-li řeč, tj. nejpodstatnější „horní“ schopnost, náš duševní život nemůže být v pořádku. Hovory s druhými lidmi jsou prostředkem k tomu, jak dospět k jasnému vztahu s nimi. Patří k tomu také vnitřní řeč. „To, co z úst vychází, poskvřňuje člověka.“ (Mt 15,11); Matouš píše „... to, co z úst vychází, jde ze srdce, a to poskvřňuje člověka. Vždyť ze srdce vycházejí zlé myšlenky...“ (Mt 15, 18-19) a vyjmenovává jejich druhy.

Jestliže mluvení se stává nejvšeobecnější činností v *životě*, také cvičení správné řeči nutno praktikovat jako nejvšeobecnější hygienické opatření v *životě* všedního dne. Nemůžeme ji sice vykonávat sami, ale vykonáváme ji v „časové oáze“ nebo mimo ni, je-li to možné. Pro každý den nebo pro den, kdy zamýšlíme provádět cvičení, si musíme předem určit okamžik, v němž budeme mít rozhovor s nějakým člověkem. Cvičení má několik fází, které se dají provádět jednotlivě nebo také dohromady. Zpočátku snad bude lepší cvičit pokaždé jednu fázi a přistě další. Později lze z jednotlivých fází vystavět úplné cvičení.

První fáze cvičení je správné naslouchání, dalo by se také nazvat *správným mlčením*. *Mluvicího člověka* se pokoušíme vnímat v něm samém, nejen jeho vnější projev, a naše pozornost má být, pokud možno, úplně obrácena na něj. Nejprve jsme *myšlenkově* pozorní, tj. pokoušíme se nemít vlastní myšlenky, které se v nás vynořují během řeči druhého člověka jako odpověď, kritika nebo jako doprovodná poznámka či souhlas. Usilujeme promýšlet myšlenky *mluvícího* spolu s ním a pečlivě čas od času zvažujeme, zda mu prostřednictvím jeho

slov skutečně rozumíme, zda se v tom, co říká, nevyskytují protirečení v důsledku našeho špatného výkladu. Dále se můžeme také pokusit být pozorní v hlubších vrstvách duše a mluvícího zachytit svým cítěním, ale musíme umlčet především všechny své případné sympatie a antipatie, i kdyby byly spontánní. Nejde o city, které mluvící vyvolá *ve mně*, ale jde o poznávající *cítění*, které Já věnuji *jemu*. Obdobně je tomu v případě uměleckého vnímání jevů nebo krajiny, u nichž lze zažít jejich speciální pocitové zbarvení.

Ve vnitřním vstřícném zmlknutí, obráceném k řečníkovi, máme ztlumit veškerý souhlas nebo odmítání, kritiku nebo radost z *obsahu* vyřčených slov. Ve svém nitru bychom neměli nechat vzkvétat žádné posuzování, např. posuzování kvality řečeného obsahu. Čím více budeme *bděli při naslouchání*, tj. docela soustředěni na mluvícího a nebudeme odváděni vlastními myšlenkami a kritikou, tím rychleji a výstižněji se nám po projevu podaří posoudit a utvořit odpovědi.

Je vidět, že malé, zdánlivě prosté a nerušivé opatření správného naslouchání nebo mlčení není vůbec jednoduché a předpokládá řadu vnitřních gest. Musíme přece uvážit, že zmíněné obrácení se k někomu nemá vést ani k póze, ani ke křečovitému nucení se. Snad se zpočátku nevyhneme tomu, že cvičení začne jako póza. Jestliže však budeme soustavně pracovat na „uskutečnění“ gest, bude pózovité chování postupně odbouráváno a nahrazeno skutečným zájmem. Póza a přetvářka setrvává, dokud člověk neví, *co má dělat*. Zpočátku také téměř vždy, při každém cvičení vzniká určitá křečovitost, kterou někdy pociťujeme dokonce jako tělesnou křeč. Odbourávání této křeče je cvičením samo o sobě. Křečovité prováděné cvičení ale není žádným cvičením, podobně jako se křečovité nedá vykonávat žádná umělecká činnost. Odbourání křeče však nikdy nebude dostatečné, zůstaneme-li pouze u odbourávání jejího tělesného projevu. Nedojde-li k vyřešení duševní křečovitosti, tělesné křeče se brzy dostaví znovu. S duševní křečí se člověk může nejlépe vypořádat tak, že si „bez křeče“ představí nějaké přírodní děje a pokusí se do nich vžít, ztotožnit se s nimi. Uveďme si několik ukázek takových dějů: List se pohybuje ve větru, ale neuletí, zůstane u větve, poddává se větru lehce, bez odporu. Labuť se lehce, bez námahy vznáší na vodě. Mrak pluje na nebi. List se pod tíhou sněhu stále více sklání, až z něj sníh sklouzne hladce, bez postrčení.

Nejllepší je, když si člověk příklady najde sám. Je mimořádně účinné, když člověk při tomto cvičení vyloučí popud hned skákat do řeči, přerušit toho druhého a mluvit, který při naslouchání často rozeznáváme. Přitom

si zajisté všimneme, že ten impulz tu je přítomen, ale postupně začne mizet. Z takového „zřeknutí se“ roste síla autonomní bytosti Já.

Vstřícné mlčení vůči druhému časem vyrostě z negativního, omezujícího gesta v pozitivní duševní postoj, pomáhající druhému člověku. Naše vnitřní ticho nejenže působí proti rušivým prvkům a překážkám, ale také vytváří přátelský domov pro řeč druhého, vytvoří pro něj jakési předjímání, předtuchu toho, že mu bude porozuměno a bude se mu snáze a lépe mluvit. Toto vyjítí vstříc neznamená ani přitakání mluvenému obsahu, ani jeho odmítnutí. Porozumění je prosto jakéhokoliv posouzení a někdy pomáhá také mluvícímu, aby si sám správně porozuměl, aby rozuměl sám sobě.

Všimněme si, že toto cvičení, tak jako další cvičení, pracuje proti zvyklostem, proti impulzům z podvědomého působení. Všechno, co konáme *vědomě a* promyšleně z autonomní bytosti Já, se nachází v protichůdném proudu vůči podvědomě podněcovaným zvyklostem. To je jedna z příčin, proč se tato cvičení všeobecně nemohou a nedají rozšířit na celý den. Omezíme-li je pouze na plánovaný časový úsek 10-30 minut, budou působit na celý průběh dne o to silněji, čím méně se budeme o ně starat mimo dobu určenou pro cvičení. Mimo dobu určenou pro cvičení žijme spontánně a bez starostí, což samozřejmě neznamená, že si nebudeme dávat pozor na nic, co se týká řeči. Například bychom neměli naslouchat „nesprávnému mluvení“ druhých lidí, když to nemusí být, tedy záměrně nenaslouchat, když se nás to netýká. Nedobré mluvení je vždy propojeno s nedobrymi pocity a právě to nás přitahuje a v naslouchajícím vytváří nehygienické duševní útvary. Dante na svém putování peklem napjatě naslouchá virtuózní hádce dvou zatracenců, za což ho jeho průvodce Vergilius zahanbí, ale potom také utěší:

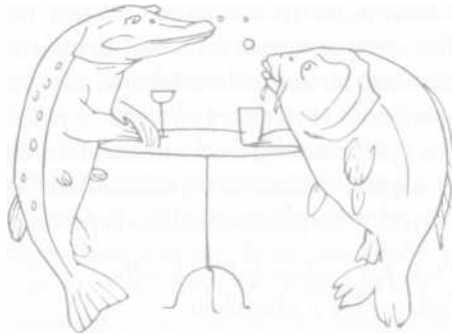
*„Však jednej tak, jak s tebou byl bych
stále, až někam přijdeš právě v okamžení,
kdy hašteří se lidi neurvale, neb
vyslechnout to chtít, je nízké chtění.“³*

³ Dante Alighieri, Peklo, 30. zpěv, přel. O. F. Babler - Jan Zahradníček, SNKLU, Praha 1965.

Pokud budeme nějakou dobu cvičit správné naslouchání a do jisté míry se to naučíme, můžeme pokračovat ve cvičení správné řeči s dalším „zanecháním“: Dávejme si pozor na to, abychom neříkali nic zbytečného, abychom nemluvili kvůli mluvení, nežvanili. Samozřejmě je přitom těžké stanovit, co je zbytečné. V tomto ohledu můžeme rozhovor prozkoumat také dodatečně. Často jsme v pokušení přinést ve své řeči něco, čeho bychom se mohli vzdát. Zřekneme-li se toho, všimneme si, že z tohoto zřeknutí vytékají síly, které nám umožňují lepší poznání toho, co jsme zamlčeli. Zřekneme-li se žvanění, síly zajaté v podvědomém působení přispějí k dobru mluvící bytosti Já. Zvláště si dávejme pozor na to, abychom nepodlehli popudu mluvit zlé, nedobré věci o někom třetím, kdo není přítomen, abychom „neprobírali“ jeho slabosti, což bychom v jeho přítomnosti nedělali. Vždy je dobré se zeptat sama sebe: Řekl bych mu to sám? A zanechme všeho, co bychom před dotyčným neřekli a v jeho nepřítomnosti se nezabývejme ani tím, co bychom mu mohli říci v jeho přítomnosti.

Takové návrhy samozřejmě neznamenají nějaká tuhá pravidla. Jsou případy, kdy mluvícího musíme přerušit, ale udělejme to laskavě, bez emocí a bez rozpoutávání emocí. V případech, kdy musíme mluvit o nepřítomných, dělejme to pokud možno tak, jako by byli přítomni.

o o
o



Druhá fáze cvičení - pozitivní mluvení

Jestliže zvládneme spíše pasivní stránky cvičení, tj. naslouchání a zřeknutí se nadbytečného mluvení, můžeme se obrátit k pozitivnímu mluvení. Tuto část cvičení můžeme formulovat docela snadno. Mluvme, jen když máme co říci. Snad budeme mít pocit, že i tato část cvičení bude většinou spočívat v mlčení.

Neboť jak často má člověk svým bližním opravdu co říci? Již v samotné této otázce spočívá jistá pravda. Přece jsme viděli, že dospělý promýšlí velmi zřídka něco nového. Při správném mluvení však nejde pouze o nové myšlenky. Vlastně nejde vůbec o obsah řeči. Mluvení je vždy mluvení k někomu a s někým, a proto má být naše řeč „určována“ partnerem našeho rozhovoru, což má ovlivnit i obsah a způsob, „jak“ mu to sdělit. Obsah sám o sobě ještě není celá věc a podle okolností může být dokonce nepodstatný, například tehdy, když těžiště řeči spočívá v tom, že člověk určitého člověka *osloví* proto, aby ho přiměl k rozhovoru, aby našel útěchu, nebo aby prožil sám sebe v lidské společnosti. Samozřejmě se to všechno dá naznačit také docela mlčky, jen chováním, což je dokonce lepší. Ale správné mluvení neznamená, že člověk smí ze sebe vydávat jen moudrosti. Znamená to, že správné mluvení je v dané aktuální situaci „správné“. „Musím ti teď něco říci.“ - Přitom slova „něco“ a „ti“ tvoří jednotu a žádné z nich nemůže být samostatně „správné“. Třebaže je ono „něco“ často obtížně vyjádřitelné nebo se vyjádřit vůbec nedá, nesmíme se vzdávat vyjádření a formulování toho, co chceme říci; ale když toho nejsme schopni, může docela dobře nastat bezeslovná mluva - je to mnohdy lepší řeč.

Vyplatí se přemítat o myšlence, podle níž vždy mluvíme k někomu. Naše řeč by proto měla být vždy individuální a přiměřená partnerovi rozhovoru. Také přednášející má podobný problém, jen je to poněkud obtížnější, neboť většinou musí uvážit velmi různorodé publikum. Je-li přednáška jen trochu dobrá, vždy má být rozhovorem. Přednášející musí tušit, k čemu u posluchačů dochází a kdy, musí *slyšet*, jaký postoj zaujímají k přednesenému, musí se zabývat mnohým, co k němu vane od posluchačů.

Úspornost v mluvení nemá co dělat s pózou málomluvnosti. Příliš málo není lepší než příliš mnoho. Mluv tak, aby byl partner *povzbuzen k porozumění*, stejně ho nemůžeš zbavit chápání, k porozumění by měl dojít on sám. Mluv tak, aby byl partner povzbuzen k dalšímu myšlení - snad je to lépe vyjádřeno.

Zdrojem neočekávaného a improvizovaného bude rozhovor o to více,

čím více překvapení přinese; tím bude také lepší. Rozhovor je proto trvalým cvičením duchapřítomnosti v doslovném smyslu. Mnoho lidí má právě s touto vlastností těžkosti, hned jim nenapadá „dobrá“ odpověď, nebo jim často napadá mnohem později, teprve po ukončení rozhovoru. Za určitých okolností se každý člověk jednou dostane do takové situace. Ptáme-li se, proč se to děje, a dodatečně si zpřítomníme své naladění a svá gesta, můžeme konstatovat, že jsme byli vlastně „nevěcní“. Naše pozornost byla možná rozdělena mezi téma a vůli obstát v rozhovoru, udělat to správně, umět se prosadit atd. Pohotovost v dobrém smyslu, že už v rozhovoru člověku napadne to správné hned a ne až dodatečně, se dá proto získat cvičením soustředěné pozornosti. O tom se lze dočíst dále v této kapitole.

Nedobré rozhovory

Samozřejmě jsou i nedobré rozhovory, v nichž je člověk sice vystaven neočekávaným skutečností, ty však mají charakter překvapení jako přepadení. V těchto případech jde vždy o oslovení osobní, soukromé složky a partneri se nevěnují ideovému obsahu rozhovoru. Takový rozhovor chce zapůsobit na osobní pocity a chce vzbudit osobní zájmy nebo je chce mobilizovat; tím do něho vchází prvek, který je rozhovoru vlastně cizí. Nepatří ke slovu a sleduje cíl, který leží mimo rozhovor. A poněvadž v člověku oslovuje něco osobního, většinou egoistickou složku, je přirozeně těžké chovat se *správně*, tj. podle původního smyslu rozhovoru. Naproti tomu je snadné vyjít vstříc pokusu o přepadení ze stejného egoistického postoje. Obtíž správné odpovědi spočívá v tom, že člověk je od své věcné pozornosti odváděn do soukromé oblasti. Když objevíme pokus o přepadení, nejlepší metodou (a taková vždy po ruce není, zejména ne tehdy, když se přepadení zdaří) je udělat si před odpovědí delší přestávku. Většinou to přepadávajícího vyvede z míry a umožní nám odejít od osobní oblasti a dát věcnou odpověď, případně do své úvahy také zahrnout záměr partnera k přepadení.

Jestliže jsem něco řekl a nyní ke mně přichází odpověď, poslouchám ji opět se vstřícným vnitřním mlčením. Dávám pozor také na to, zda a jak dalece mi partner porozuměl. Také mohu počítat s tím, že mým myšlenkám rozumí *lépe*, tj. hlouběji než Já. Tato situace nastane zejména v tom případě, když nejsem zručný ve vyjadřování, nebo partner v rozhovoru mimořádně dobře zná zvolené téma anebo mne.

Ještě jednou zdůrazněme, že *správná řeč je cvičení* a budeme se tedy o ni pokoušet jen uvnitř ohraničeného a předem zvoleného časového

úseku. Nemáme ji rozšiřovat na celý den, její intenzita by zajisté na to nestačila. Krátké, ale intenzivní cvičení bude postupně působit po celý den. Je také zřejmé, že toto cvičení, tak jako každé jiné cvičení, se dá neomezeně prohlubovat. Ukázka: Abych mohl správně mluvit, musel bych vědět pravdu. Abych uměl správně mluvit, musel bych znát partnera rozhovoru. Ale jak daleko, jak hluboko znám pravdu a člověka, s nímž mluvím? Úloha je nekonečná. Apoštol Jakub pronic zanic neříká ve svém listě (3,2): „Všichni přece v mnohém chybujeme. Kdo nechybuje slovem, je dokonalý muž a dovede držet na uzdě celé své tělo.“

Celý život člověka by mohl být správnou řečí: vzdálený cíl, který se jeví jako téměř nedosažitelný. Kdo však neusiluje o nedosažitelné, nedosáhne ani dosažitelné.

Kühlewind Georg