

Motto

„*Tento život je jediný. Naštěstí!*“

Arthur Rimbaud

Úvod

Kniha *Kurz sebepoznání* je přiznaným pelmelem. Neklade si o mnoho vyšší cíl než inteligentně pobavit, podráždít mozkovou kůru, nabídnout pohled do vlastní hlavy, rekapitulaci a utřídění zkušeností. V tom lepším případě otevírá prostor intimity, ve kterém má autor funkci rozehrávače.

Nenabízí teorii, jak to s člověkem vlastně je, natož pak návody, co dělat. K tomu několik slov. Původně jsem měl v úmyslu napsat teoretický úvod, ve kterém by bylo... a to je právě ono. Nic mi nepřipadalo vhodné. Snad souhrn různých pohledů na člověka, přehled terapeutických směrů? Takové knihy mají v popisu práce akademici.

Problémem knih zabývajících se psychologií člověka je to, že oscilují mezi tím, že někdo je z Marsu a někdo jiný z Venuše, tj. trivialitami, které každý zná ve svých 18 letech (a kdo je nezná, tomu stejně není pomoci), a neživotným psychoanalytickým ptydepe, které je stejně čirou verbální spekulací. V ničem z toho není život.

Hodnotu by mohl mít snad jediné osobní pohled, vlastní zkušenosti. K tomu se však necítím dostatečně zralý. Svoji roli hraje pochopitelně i nedostatek tohoto druhu exhibicionismu.

Nakonec jsem se rozhodl, že nic takového prostě psát nebudu, a že kniha bude čistě v rovině *here and now* – zde je otázka, téma – co si o něm myslíte, je to pro vás důležité, zažil jste něco podobného? Výhodou je, že čtenář může být – pokud ho téma zaujme – ihned vtažen do děje, stát se tvůrcem. Začít psát svůj vlastní životopis. Zde bych rád těžil z toho, že člověk se koneckonců nejvíce zajímá sám o sebe, tak proč mu k tomu neposkytnout příležitost?

Jistou slabinou knihy je, že neposkytuje srovnání, tj. čtenář si není jistý tím, zda jsou jeho

odpovědi průměrné či naopak jedinečné; zda jsou věci, které ho zaujaly, univerzálním problémem, či zda je výjimkou. Nakonec to ale není důležité – *já jsem já a ty jsi ty, já dělám svoje a ty dělej také svoje* – to je nejmoudřejší a nejosvobodivější, co se k tomu dá říci.

Text se skládá ze tří kapitol. V první je uvedeno 250 otázek. Druhá část obsahuje 40 kratších cvičení, mikroúvah, často inspirovaných četbou a doplněných otázkami. Závěrečná kapitola se zabývá psychologickými komplexy.

Kniha je interaktivní, čtenář je přímo žádán, aby zaplnil nabídnutá místa svým textem. Má to několik výhod:

- aktivizace čtenáře,
- nutnost být konkrétní,
- forma deníku, k odpovědím je možné se vracet, korigovat je apod.,
- vyplněná kniha-dotazník může být zajímavá pro lidi, o kterých si myslíme, že by nás měli lépe poznat.

Je však třeba připustit, že vše se odehrává v rovině tužka–papír, maximálně pak konverzační. Dejme tomu, že to je úvod. Ostatně každému podle jeho nátury – někdo se bude rád po léta umrtvovat na psychoanalytickém gauči, jiný bude docházet do terapeutické skupiny, aby si nakonec řekl – *Tak tohle má být svět?!*, další sáhne po LSD, někdo típne cigaretu a vypraví se někam do dálky – do brazilských pralesů, do kláštera, do oblastí zmítaných válečnými konflikty – a pokud to přežije, bude z něj jistě zajímavější člověk.

Možností je hodně. Tato kniha je určena především těm, kdo si myslí, že nejlepším místem na světě je jejich pokoj.

Petr Bakalář

Praha, podzim 2009