

(A) Sociálne prasa

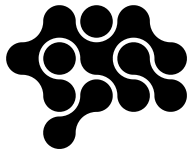
Od trápneho ticha ku charizmatickej primitivite



Denis Kováč

Od tvorcov podcastu
„Mozgová atletika“.





(A) Sociálne prasa

Od trápneho ticha ku charizmatickej primitivite

Denis Kováč

Denis Kováč: (A)Sociálne prasa

Od trápneho ticha ku charismatickej primitivite

Prvé vydanie, INTEREZ MEDIA

Copyright © 2023, Denis Kováč

Ilustrácie: © Patrik Tužinčin

Obálka a grafické úpravy: Marianna Lutková

Jazyková úprava a korektúry: Tím inspira publishing

Tlač: Pandan s.r.o.

ISBN: 978-80-974337-8-9

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukovaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

**Venované všetkým, ktorí dokázali pretrpieť Dáriusa
aj vtedy, keď bol neznesiteľný kretén.**

Obsah

Úvod	13
Asociálne prasa	19
Útek zo Stredozeme	29
Konverzačná mágia	53
Masterplan Hawking	83
SRAŤ na sebaúctu	105
Sabotáž sebavedomia	139
Tsunami Charizmy	167
Into the Unknown	203
Sociálne Prasa	241
Bonus	252
Použitá literatúra	255



Úvod

Vytiahol som ho zo sály, keď bitka konečne skončila. Zase dostal po papuli len pre jeho otrasné plány. No Dáriusa trápilo len to, do ktorej strany tentokrát má zlomený svoj nos.

„Lebo ak je to zase tá istá ako minule, budem ho mať ako puzdro na kosu. A hlavne lubne¹ si to všimnú...“ znepokojene skonštatoval. Mierne podráždený som sa ho spýtal, či si ani po tom, čo dostal po papuli, nemôže dať aspoň na chvíľku pauzu s robením a trepaním pičovín. S Dáriusom to ale ani nehlo. Takmer okamžite sa začal obhajovať, že tentoraz to fakt nebola jeho chyba. V hlave mi prebehla krátka, no dôsledná rekapitulácia toho, čo sa vlastne stalo. Lenže ani po nej nebolo možné určiť, čo z toho príbehu nebola jeho chyba. Či tréningovanie očného kontaktu s cudzími ľuďmi na párty, alebo snaha napodobniť časť scény z klipu Pump it Harder od The Black Eyed Peas. Dárius ma zakrátko prerušil s úvahou, že v tom klipu museli použiť nejaké filmové efekty, pretože behať horizontálne po iných ľuďoch sa v skutočnosti nedá. Navyše, trénovať očný kontakt je náročnejšie, než by sa mohlo zdať. Hlavne na párty...

Ale najviac ho trápilo, že nos mal zlomený do tej istej strany ako naposledy, pričom začal menovať zoznam životných kariér, ktorých sa pre to musel vzdať.

„Definitívne vyškrtávam modeling...“ zamyslel sa, súčasne imitoval zvuk vyškrtávania vety z notesa a vzápätí sa s vyplazeným jazykom pokúšal napodobniť niečo ako plieskanie bičom. „Našťastie, moja záložná kariéra prezidenta ostáva nedotknutá.“

S neveriackym pohľadom som ironicky dodal: „Niekedy o tejto tvojej kolosálnej sprostosti napíšem knihu.“ Dárius ma pohotovo

1 Lubne nazýval pekné ženy, pretože mu to slovo pripadalo otrasné

(A) Sociálne prasa

odbil: „Ak sa teraz postaviš do radu so všetkými ostatnými ľuďmi, ktorí chcú o mne napísať knihu, môžete vytvoriť ľudskú repliku Čínskeho múru a byť tak zapísaní do Guinnessovej knihy rekordov. Potom by si mal aspoň jednu vec v živote, za ktorú ťa môže niekto rešpektovať,“ povedal, sadajúc si na lavičku kúsok od sály, a nadviazal so mnou očný kontakt. „Ale vieš čo? Máš obrovské šťastie. Mám zlomený nos, ochranka ma dnu už nepustí a cítim sa veľmi štedro. Ak mi skočíš po rumiček, minerálku a jahodový nanuk, práva na knihu sú tvoje. Ale musíš mi zmeniť meno...“

Zatiaľ čo ja som s úsmevom na tvári krútil hlavou, Dárius robil rukami gesto, ktorým ma odháňal od seba: „No nestoj tam ako blbeček a choď kúpiť chudáčikovi Dáriusovi rumiček, nech ho nebolí nosiček.“ Hoci pôvodne išlo o posmešný vtip, pri čakaní v rade pri bare som si hovoril, že keď raz napíšem knihu, určite v nej spomeniem aj tento absurdný príbeh o „kúpe prednostných práv“ na knihu za rum, minerálku a jahodový nanuk.

Kniha o malých veciach, ktoré ti môžu zmeniť život. Dáta z oblasti osobnostného rozvoja, psychológie, vedy alebo odbornej literatúry. Znie to ako veľa teórie a občas nejaký príklad z praxe – lenže to by bola extrémna nuda. Jedna vec je disponovať množstvom zaujímavých a užitočných informácií, a druhá vec je vedieť ich podať. Keď si obyčajný človek otvorí vedeckú štúdiu, môže zostať sklamaný. Väčšinou sú totiž písané odborným žargónom s náročnou skladbou viet. To ale neznamená, že o tieto edukačné informácie nie je značný záujem. Ukázal to napríklad aj experiment nášho podcastu Mozgová atletika. V rámci neho sme začali takéto zložité a menej známe informácie upravovať do jednoduchšej formy a pridávať aj prvky príbehu a humoru. Za niekoľko mesiacov sa náš podcast stal jednotkou v oblasti osobnostného rozvoja. V rebríčkoch obľúbenosti Apple Podcasts a Spotify sme sa za rok 2022 ocitli dokonca v TOP 3 spomedzi viac ako 2600 podcastov v našej krajine. Tak prečo to neskúsiť aj s knihou?

Úvod

Medzi historicky najpredávanejšími publikáciami na svete nájdeš príbehy ako Don Quijote, Harry Potter alebo Pán prsteňov. Je tam ale aj kniha z oblasti osobnostného rozvoja – Biblia. Tá si udržiava svoju popularitu už zhruba 1800 rokov. Do mojich pätnástich rokov som bol kresťanom, takže Bibliu poznám veľmi dobre. A musím povedať, že oproti ostatným knihám je niečím iná. Zakomponovala morálny kódex a v podstate aj osobnostný rozvoj do príbehov a legiend. A dodnes to funguje veľmi dobre. Čiže ak chceš odkomunikovať nejakú teoretickú informáciu a zabezpečiť, aby si ju ľudia lepšie zapamätali, je oveľa efektívnejšie spojiť ju s nejakým príbehom. Pretože aj my sami premýšľame o svojich životoch a každodenných situáciách vo forme príbehov. Zároveň je faktom, že ľudia chcú mať v živote viac zábavy, než reálne majú. Preto sú celebritami komici a herci prinášajúci humorné príbehy, a nie vedeckí pracovníci. Tí síce prichádzajú s revolučnými a hodnotnými informáciami, ale zvyčajne ich prezentujú komplikovaným a pre bežných ľudí nepútavým spôsobom. Takže sa stáva, že spisovatelia interpretujúci vedecké štúdie a poznatky pútavou formou sú väčšími celebritami ako samotní vedci.

Rovnako to poukazuje aj na skutočnosť, že ľudia sa o edukačné alebo vedecké poznatky zaujímajú, ale potrebujú im porozumieť a mať ich vo forme im blízkej. Takisto tu máme popularizátorov vedy, ktorými veľakrát sú kapacity, ako napríklad Carl Sagan alebo Neil deGrasse Tyson, ktorí sa stali slávnymi vďaka tomu, že začali vedecké poznatky vysvetľovať viac ľudsky, zrozumiteľnejšie a dávať ich do ľahšie pochopiteľnej formy. Niektorí majú schopnosť pridať aj humor, čím vedia ešte väčšmi rozšíriť svoje publikum. Ak je to výklad, ktorý má pridanú hodnotu a dokáže pobaviť, potom má potenciál zaujať milióny poslucháčov. Neil deGrasse Tyson, popularizujúci astrofyziku, dokonca hovorí, že študenti, ktorí sa počas jeho prednášok usmejú, si obsah prednášky ľahšie zapamätajú a viac si ju užijú.

Ak nás niečo baví, v našom tele sa uvoľňuje látka zvaná dopamín. Tá je okrem iného spojená aj s motiváciou a dlhodobou pamäťou. V prípade, že si náš mozog spojí niečo s uvoľnením tejto látky, chce

(A) Sociálne prasa

sa k tomu opakovane vracat. Takze ak niekto zaobali informáciu do príbehu a sem-tam použije aj humor, náš mozog ho identifikuje ako niekoho, kto je zdrojom uvoľňovania dopamínu v našom tele. Vyššia hladina tejto látky je spájaná aj s lepšou pozornosťou a tiež je dôležitou súčasťou vytvárania dlhodobých spomienok a ukladania informácií.

Pravdepodobnosť, že si takto podané informácie zapamätáme, bude oveľa vyššia a k tomuto zdroju informácií sa budeme v budúcnosti vracat. Dopamín je totiž aj jednou z molekúl zodpovedajúcich za to, že si dokážeme vybudovať závislosť. Nie je teda náhoda, že ľudia so zmyslom pre humor si ľahšie nájdu partnera. Ak nás niekto dokáže rozosmiať, má konkurenčnú výhodu, pretože k tomuto človeku sa budeme chcieť vracat aj vďaka dopamínu. Inak povedané, najefektívnejšou stratégiou na prezentovanie edukačných a vedeckých informácií je podať ich ľudskou rečou v podobe príbehu s prvkami humoru. A práve tu prichádza na scénu tejto knihy Dárius.

Bol mi veľmi blízkym priateľom značnú časť môjho života. Strávili sme spolu obrovské množstvo času, vďaka čomu mám s ním nespočetne veľa zážitkov. Nazval by som ho kontroverznou osobou, ktorá prešla ohromnou premenou. Je skvelým príkladom lúzra, ktorý sa dokázal premeniť na spoločnosťou prijateľného a v niektorých oblastiach možno až rešpektovaného človeka. Veľakrát zažil niečo, čo by on nazval „vtipný príbeh“, ale ja tomu hovorím „extrémne trápna situácia“. Dnes už ale viem identifikovať nástroje, ktoré použil na dosiahnutie svojej premeny. Jeho cesta predstavuje perfektnú kombináciu príbehu, humoru a teoretických nástrojov prezentujúcich malé veci, ktoré môžu zmeniť život aj tebe. Práve jeho zážitky som použil na jednoduchšiu ilustráciu rôznych teoretických poznatkov z jednotlivých oblastí v praxi. Rozličné informácie a fakty sú poprepletané s príbehom Dáriusovej premeny. Tá je na jednej strane inšpirujúca, no zároveň je plná „trápnych“ situácií – rovnako ako život každého iného bežného človeka. No ešte predtým než prejdem k samotným oblastiam a nástrojom, musíš pochopiť, aké individuum Dárius je, aj keď sa to čiastočne dá využiť z prvého príbehu.

Asociálne prasa

Je pre mňa ťažké objektívne opísať Dáriusovu osobnosť. Spoznali sme sa v čase, keď bol ešte lúzrom bez akéhokoľvek náznaku charizmy. Opakovane som ho videl v situáciách, v ktorých by nikto žiadneho človeka nemal vidieť. Spomienky na to sa, bohužiaľ, nedajú vymazať. Uvediem jeden príklad z návštevy kina, kde sme si chceli pozrieť premiéru filmu Hobit.

Bola to pre mňa mimoriadna udalosť, keďže som veľkým fanúšikom Tolkiena. Dodnes si pamätám to nadšenie a pocit po uvoľnení dopamínu z toho dňa, keď oznámili začiatok natáčania. Pravidelné sledovanie zaujímavostí a noviniek mi spríjemňovali čakanie na premiéru a zároveň vo mne stupňovali napätie. Keď konečne prišiel deň, v ktorého závere sme mali ísť celá partia do kina, bol som už v úplnej extáze. A aj keď ma Dáriuš ešte predtým stihol vytiahnuť na škaredé, zabudnuté trhovisko, kde ma navyše neskôr nechal bez poriadneho vysvetlenia, nič nemohlo pokaziť moje očakávania ani skvelú náladu. Večerná premiéra sa totiž nezadržateľne blížila. Všetkým som zakázal kupovať nachos a popcorn, aby počas filmu nikto nevyrušoval a nešuchotal. Namiesto litrovej koly musel každý mať len malú minerálku, aby nechodili často na toaletu.

Dáriuš, samozrejme, meškal. Napísal mi správu, že máme ísť do sály bez neho, že prvých pätnásť minút chodia aj tak len reklamy. S Majom a Peťom sme sa teda usadili a s napätím očakávali začiatok filmu. A, samozrejme, Dáriusa. Keď konečne prišiel, došlo mi, že bola chyba volať ho s nami. Jeho hlavu zakrýval ten najväčší popcorn, aký sa dal v kine kúpiť. Najviac ma udivovalo, ako pritom vedel udržať ešte aj nachos a litrovú kolu. Sadajúc si k nám, s nadšením povedal, že kúpil toho viac, aby bolo pre všetkých. Moja frustrácia

(A) Sociálne prasa

začala pomaly narastať. Pri traileroch pred filmom komentoval snád každú scénu.

Po skončení jedného z nich nastalo v kine krátke ticho, ktoré prerušil prehlásením: „Chalani, garantujem vám, že tento film bude kolosálna pičovina. Vsadím na to svoje pravé vajce. To ľavé je už prislúbené satanovi výmenou za 50 €, aby som mal na tieto extrémne predražené lístky a občerstvenie.“ No i napriek tomu som bol stále presvedčený, že môj zážitok z filmu nemôže nič pokaziť.

Hobit sa konečne začal a okamžite ma to vtiahlo do príbehu. Bol som šťastný, fascinovaný a plný očakávaní... až kým ma o niekoľko minút nevyrušil Dárius so slovami, že sa musí ísť vyšťať. To ma ale nemohlo rozrušiť. No chvíľku nato mi zavolať, že kde sedíme, lebo nás nikde nevidí. Ako sa ukázalo, vošiel do inej sály. Nakoniec tú našu našiel, ale na svoje miesto sa vracal z opačnej strany, takže postavil na nohy kompletne celý rad. To však nebolo ani zďaleka všetko. Hlavnou a pre mňa najzaujímavejšou postavou filmu bol trpaslík menom Thorin Oakenshield, na ktorého vývoj a premenu sa príbeh čiastočne sústredil.

Keď Thorin napokon prišiel na scénu, telom mi prebehli zimomriavky. Moje vzrušenie ale pravidelne narúšal Dáriusov nekontrolovateľný smiech. Nepomáhali ani napomenutia, aby bol konečne ticho. Odrazu ma silno štuchol do ramena a po mojej otázke, že čo sa zas deje, zahlásil, vraj prečo som mu nepovedal, že Thorina hrá Pepa Vojtek zo skupiny Kabát, o ktorej vedel, že ju nemusím. Najhoršie na tom bolo, že keď sa môj zrak opäť uprel na plátno, podobnosť s Pepom Vojtkom bola evidentná.

Odvtedy som sa na Hobita nedokázal pozeráť ako na príbeh hlavnej postavy Thorina, ale iba ako na príbeh speváka skupiny Kabát. Do toho ešte Dárius neustále šuchotal so sáčkom od nachos a, samozrejme, pokračoval v zosmiešňovaní filmových scén. Keď som mu neviemkoľkýkrát zopakoval, že ak ho to nebaví, nech odíde, povedal, že za ten večer utratil 50 € a neodíde ani za boha. Toto vypovedá tak o povahe Dáriusa, ako aj o mojom prístupe k nemu.