

# UŽ MĚ TO VÁŽNĚ NEBAVÍ!



*Kvůli koronaviru nám zavřeli školu a rodiče po mně chtějí, abych se i přesto učil. Mně se do toho ale vůbec nechce, písemky a zkoušení přece nehrozí. Čím déle to trvá, tím více na mě rodiče tlačí a mě to vytáčí.*

**Martin, 14 let**



Martine, jak já ti rozumím... Věřím, že s nechtutí něco dělat se čas od času potýká každý člověk. A pokud je to práce, do které nás nutí někdo jiný, je ta nelibost o to větší. Tím spíš, když aktuálně není vidět, proč je potřeba zrovna tyhle úkoly dělat. Jenže jsou věci, které se holt udělat musí. Ať si nebude povzbuzení, ale buď si jistý, že takové tě budou potkávat celý život, a to nejen ve škole. A mnohdy se do nich uvrtneme sami. Ale to je na jinou debatu. Teď zkusme probrat to, jak ty nechtěné úkoly zvládnout a třeba z nich i něco pozitivního vytěžit.

Pro boj s tím, co se nám nechce, využijeme pár otázek z modelu GROW, které se-

stavil John Whitmore, jeden ze zakladatelů koučování. Super je, že tento způsob můžeš využít, jak teď na domácí učení, tak i na jakoukoliv práci, do které se ti nebude chtít. Vezmi si papír, nahoru si napiš úkol, který před tebou stojí, ten bude tvým cílem, a postupně pod něj piš odpovědi na otázky:

## 1. Co je na tom nejotravnější?

To, co tě štve, pojmenuj, ať víš, proti čemu stojíš. Místo učení chci hrát hry, k referátu bych musel přečíst knížku... piš detaily! Bude pak jednodušší najít cestu, jak je odstranit nebo pohlídat, aby dokončení úkolu nenarušily příliš.

## 2. Jak by se to dalo změnit?

Dlouhý čas při učení matiky? - Do misky oříšky a do přehrávače tichou hudbu. Vynášení pytlů

## Připraven bojem

Nepohodlí a překonávání překážek připravuje člověka na vytvoření a udržení vlastní pohody. Čím častěji se setká s nekomfortem a hledá cestu, jak z něj ven, tím více strategii pro zvládnutí nepohodlí získává. Otužování, bivakování v lese, uběhnutí závodu, ve všech takových situacích člověk vystupuje ze své komfortní zóny, a zvyšuje tak svou schopnost regulace emocí. Je odolnější proti tomu, aby ho něco rozhodilo.

**Existuje paradox s názvem IKEA efekt.** IKEA je známá prodejem nábytku v krabicích s návodem a nářadím ke složení. Tím zákazníkovi nákup neusnadňuje. Naopak. Jednodušší by bylo koupit skříň hotovou. Jenže, když do sestavování vložíme vlastní úsilí, vážíme si toho mnohem víc, než když to za nás udělá někdo jiný. Je to náš boj, který jsme vyhráli vlastními silami, nápady, odhodláním a vytrvalostí.

le s odpadky? – Stopuj si čas, bude přístě lepší? Může to vypadat jako nemožné, ale i ty otravné věci můžeme obestát něčím příjemným. Vtip je dostat nepříjemnosti pod kontrolu a nenechat se jimi ovládat.

## 3. Co dobrého ti to může přinést?

Ne vždy musí být odměna hmatatelná nebo k jídlu. I v umytí tátova auta nebo uklizení nádobí po večeri můžeš najít nějaký benefit pro sebe. Třeba má táta lepší náladu nebo máma více času na společnou deskovku.

## 4. Co by pomohlo, aby ti to šlo líp?

Seznam tady může být dlouhý, ale je důležité, aby byl skutečně tvůj. Buď upřímný. Jestli myslí táta, že v sekání zahrady ti pomůže nová sekačka, může, ale nemusí to být i tvoje myšlenka. Vzpomeň na drobnosti. I maličkost může způsobit velkou změnu.

## 5. A co by ještě pomohlo?

Ten seznam může být fakt nekonečný. Čím více podporujících myšlenek najdeš, tím bude jednodušší úkol zvládnout. Takže co by pomohlo? A co ještě? A co dál?

## 6. Co by na tvém místě udělal ten, koho obdivuješ?

Jasně, Messi ti ten referát nenapiše, ale zkus si ho představit, že řeší stejný úkol jako ty. Vykrucoval by se? Udělal by to bez řečí? Odflákl by to? Nechal by to na později? Zkus na jednání svého hrdiny najít něco, co by tě mohlo v dodání práce inspirovat.

## 7. A co by udělal tvůj konkurent?

Ano, i tohle může pomoci. Třeba si představíš toho frajera z béčka, jak kašle na úkol z dějepisu, a řekneš si, že takový být nechceš. Anebo na něj nekašle a v tom případě rozhodně nechceš být horší než on. Nebo jo?

**Aneta Hrabovská, psycholožka**



Foto: ivector, iirsak, Kralenimages.com - Adobe stock



## Jiné podmínky, stejný úkol

Možná je to pro vás nová informace, možná už jste o tom slyšeli, ale kromě pražského a olomouckého semináře máme skupinu bohoslovců z České republiky i v Papežské koleji Nepomucenum v Římě.

Náš seminář se nachází asi 30 minut pěšky od Kolosea a něco přes hodinu pěšky od



vatikánského náměstí. Založen byl za první republiky jako československá kolej a důležitý byl pro mnoho bohoslovců v době komunismu – někteří zájemci o kněžství, kterým komunistický režim zakázal studium u nás v České republice, utekli přes hranice a připravovali se ke kněžství právě v Nepomucenu. I proto tady studovali např. biskupové Jan Vokál z Hradce Králové a Vlastimil Kročil z Českých Budějovic.

## 12 statečných

V současné době je v Nepomucenu 12 bohoslovců z Čech i Moravy, to znamená, že jsme ze všech tří seminářů nejmenší. Je to proto, že do Říma přichází bohoslovci až potom, co za sebou mají aspoň dva roky přípravy v některém z českých seminářů. Hodiny ve škole tady probíhají jen v italštině, takže je potřeba se na to nejdříve jazykově připravit. Naprostá většina z nás se totiž na střední škole italštinu neučila. V Nepomucenu navíc nejsme všichni stejně dlouho. Většina bohoslovců je tady na poslední tři roky studia, ale tři z nás jsou tady letos jen na rok. Pro nás je to možnost poznat jiný stát a jiné lidi, ale přitom mít stále zázemí, kam se můžeme vracet a kde si můžeme odpočinout. Po několika hodinách ve škole se už člověk na češtinu často těší.

## Ti Evropani!

Spolužáky ve škole máme z celého světa – Němce, Afričany, Rumuny, řeholnice z Chile a Peru, Vietnamce a Číňany, samozřejmě Italy, ale i švýcarského gardistu nebo

rozhovorech s Němci, ale i s Italy, Indý a dokonce i s Kamerunci. Takže až zas jednou budete mít ve škole pocit, že to, co se učíte, nikdy nepoužijete, vzpomeňte si na mě.

## Ministranti s papežem

Pro nás ministranty se hodí zmínit i to, že tady máme možnost ministrovat v různých římských bazilikách. Například letos jsme už dvakrát ministrovali v bazilice sv. Petra a zhruba jednou za tři roky ministrují nepomucenští bohoslovci i Svatému Otci. To na nás letos bohužel nevyšlo.

Ale co je pořád v každém semináři nejdůležitější, je formace. Tak se oficiálně říká tomu, že jako bohoslovci sami na sobě pracujeme, abychom jednou byli co nejlepší kněží. Říká se: svaty za týden – svaty na týden. Kdo chce ze dne na den změnit všechno ve svém životě, ten se často brzo vrátí do starých kolejí. A o tom je doopravdy seminář – nejen o škole, nejen o modlení v kapli, nejen o setkávání s lidmi, i když z celého světa. Ale seminář je hlavně o každodenní snaze jít spát jako o něco lepší člověk než včera a jako člověk, který je o něco bližší našemu Pánu než včera. A k tomu nám pomáhá to, co probíráme ve škole, pravidelné modlitby i setkávání s lidmi z celého světa.

A to, drazí přátelé, přeji i vám. Abyste každý večer mohli v modlitbě před spaním říct: Pane Bože, děkuji, že díky dnešku tě mám zase o něco radši než včera.

**Jan Kříž, bohoslovec  
4. ročníku z brněnské diecéze**



Foto: Archiv autora