

ECKART VON  
HIRSCHHAUSEN



*Ako sa  
tučniak učí  
lietať*

*Návod, ako  
dostať zo seba to najlepšie  
a vyniknúť*

**IKAR**

Eckart von Hirschhausen  
Ako sa tučniak učí lietať



ECKART VON  
HIRSCHHAUSEN

*Ako sa  
tučniak učí  
lietať*

S fotografiami Stefana Christmanna

Preložila Kristína Ježovičová



Eckart von Hirschhausen  
DER PINGUIN, DER FLIEGEN LERNT

Der Pinguin, der fliegen lernte.  
Eine Geschichte über das Leben,  
die Liebe und das Glück by Dr. med. Eckart von Hirschhausen,  
with photographs by Stefan Christmann © 2024 dtv  
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Munich/Germany  
Lic.: Agentur Dr. Ivana Beil, Weinheim/Germany  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

Translation © 2026 by Kristína Ježovičová  
Slovak edition © 2026 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-575-0692-8

*„Deťom rozprávame príbehy, aby zaspali.*

*Dospelým, aby sa prebudili!“*

Jorge Bucay

*Venujem svojej žene, svojej rodine  
a Zemi plnej druhovej rozmanitosti a tučniakov,  
Zemi, ktorá bude obývateľná aj pre naše vnúčatá.*

# Obsah

*Tri poznámky na úvod* 9

Účinky a vedľajšie účinky

Návod na použitie

Dávkovanie

*Príbeh o tučniakovi* 23

Ako to bolo u mňa?

*Sedem tučniačích lekcí* 38

*Tučniak, ktorý sa vydal na cestu hľadania* 40

1. Kde si práve teraz?

*Tučniak, ktorý sa naučil milovať sám seba* 50

2. Čo ti robí radosť?

*Tučniak, ktorý sa naučil dôverovať* 63

3. Kto je pre teba dôležitý?

<i>Tučniak, ktorý sa naučil spolupatričnosti</i>	83
4. Kedy majú z teba iní radosť?	
<i>Tučniak, ktorý sa otvoril</i>	97
5. Trúfaš si skočiť do studenej vody?	
<i>Tučniak, ktorý sa stal odvážnym</i>	111
6. Tak skoč!	
<i>Tučniak, ktorý sa naučil lietať</i>	118
7. Aký je to pocit, byť vo svojom živle?	
<i>Tučniačie okamihy ostatných</i>	138
Nie si sám	
<i>Čo môžeš urobiť pre tučniaky?</i>	156
Ôsma lekcia	



# Tri poznámky na úvod

## Účinky a vedľajšie účinky

Keď som prvýkrát rozprával príbeh o tučniakovi, netušil som, aká sila sa v ňom skrýva. Krátko potom za mnou prišiel jeden známy a povedal mi: „Vieš, že som vďaka tebe zmenil zamestnanie?“ Zľakol som sa. Nasadil som mu tým tučniakom chrobáka do hlavy? Vedel, čo robí? Nebolo to trochu unáhlené? A mohol som sa s ním tešiť?

Vysvetlil mi to: „Chcem sa ti poďakovať, pretože si vo mne fakt niečo vyvolal. Roky som pracoval v poradenskej brandži, ale nikdy som sa v nej necítil až tak dobre. Keď si na našom evente vyrozprával príbeh o tučniakovi, akoby mi spadli klapky z očí: Musím odtiaľto odísť! Potom išlo všetko fakt rýchlo. Dal som výpoveď, založil som si vlastné podnikanie a konečne mám pocit, že robím, čo ma baví, že som vo svojom živle!“

Od tohto stretnutia ubehlo viac ako dvadsať rokov. Ešte aj dnes mám zimomriavky, keď naň mys-

lím. Odvtedy sa ku mne dostali stovky podobných ohlasov. Na konci knihy vám predstavím výber aktuálnych príbehov o tučniakovi, ktoré som dostal.

Takmer zakaždým, keď som po vystúpení na javisku ešte podpisoval knihy, prichádzali za mnou ľudia z publika a spontánne mi rozprávali o svojich osobných tučniačích okamihoch. Totálne rozdielni ľudia, mladí aj starší, zo všetkých možných profesií, prežívajúci rozdielne životné situácie a etapy.

Čo ich spájalo? Očividne stačilo len niekoľko slov, jasný vnútorný obraz, aby sa dalo do pohybu niečo, čo sa malo rozhybať už dávno, aby sa spustila vlna a vyprovokovala skok do studenej vody. Ešte nikdy sa nikto nesťažoval, že si vypočul tento príbeh, práve naopak, stále je vítaný.

Alebo klikaný. Už len na YouTube sa dostal v rôznych verziách k miliónom ľudí, je to môj najväčší „virálny“ hit. Ešte krajšie sú pre mňa, samozrejme, analógové momenty. Napríklad na javisku, keď sa publikum celkom utíši a keď si myslím, že počujem, ako práve ľuďom svitá, klikajú synapsie a padajú im zo srdc kamene.

Príbeh o tučniakovi posúvajú ďalej, predčítavajú a dokonca ho používajú v pracovnom prostredí. Po vystúpení na kongrese psychoterapeutov mi viaceré kolegyne a kolegovia lekári povedali, že príbeh

používajú na svojich sedeniach. Alebo dávajú moje knihy a audioknihy svojim pacientom, aby mohli o tom hovoriť na ďalšom sedení. „Niekedy to šetrí veľa hodín a obchádzok!“

Aj v oblasti ľudských zdrojov sa dodnes spomína pri mnohých príležitostiach. Napríklad keď ide o náročnú úlohu vysvetliť niekomu, že nedostane vytúženú prácu. Nie preto, lebo by na to nemal, ale pretože sa na prácu nehodí v špeciálnom kontexte.

Učiteľky a učitelia mi vraveli, že príbeh rozpovedali svojim žiačkam a žiakom. A tí sa zas na nich obracajú s otázkou, či môžu príbeh o tučniakovi vytlačiť v školských novinách.

Redaktori z obecných periodík ho chceli tiež použiť, rovnako ako mnohí, ktorí pracujú v sociálnej oblasti s ľuďmi, ktorí ešte len hľadajú svoju cestu. Vždy som veľmi rád súhlasil. Dobré príbehy sú predsa ako stvorené na to, aby sme sa o ne podelili. V čom sa líšime my ľudia od zvierat? No predsa svojou schopnosťou rozprávať!

Napokon sa ma moja vydavateľka Barbara Laugwitzová a moja dlhoročná manažérka Susanne Herbertová spýtali, či z príbehu nechcem spraviť knihu. Najprv som mal pocit, že som už povedal všetko. Vzápätí som si však pomyslel: Doteraz sa príbeh o tučniakovi zakaždým „ukrýval“ – na javisku po dlhom

programe ako prídavok a v zopár knihách ako „vyhadzovač“ na posledných stranách, konkrétne v *Šťastie chodí zriedka samo*, potom v *Kam mizne láska, keď prejde žalúdkom* a naposledy v *Človeče, Zem, mohli by sme mať taký krásny život!* Hoci sa v publikáciách objavili nové zvraty a aktuálne súvislosti, príbeh nikdy nebol vyrozprávaný samostatne.

Mal by však pôsobiť nielen textom, ale padnúť do oka aj vizuálne. Ale ako? Vyskytlo sa niekoľko pokusov príbeh ilustrovať, no raz sa mi kresby zdali príliš detinské, inokedy zas príliš klišéovité alebo príliš abstraktné, niekedy boli pre niekoho také a pre druhých zas onaké...

Potom som dostal nápad. Aj na mňa predsa zapôsobil „reálny“ tučniak, ktorý ma primal zamyslieť sa. Prečo by sme teda nemali aj tu pracovať so skutočnými fotografiami?

A tak som natrafil na fotografa Stefana Christmanna.

Jeho fotografie ma fascinovali, a tak som mu zavolať, o niekoľko dní sme sa stretli a „zaiskrilo to“. Stefan prezimoval na Antarktíde. Vďaka jeho emotívnym záberom, ktoré priniesol z najnehostinnejšieho konca sveta, som tučniaky spoznal ešte lepšie a ešte viac som si ich zamiloval. A znova som sa nimi inšpiroval.

Niektoré fotografie, ako napríklad stopy v ľade, pierko v snehu alebo polárna žiara nad kolóniou, sú také dojímavé, že som pôvodný príbeh doplnil novými vlastnými textami práve k týmto obrázkom. A tak dúfam, že pri čítaní a pozorovaní vznikne nový „pohyblivý obraz“ a zo Stefanovho a môjho stretnutia s tučňákmi sa udeje čosi tretie. Potom sa z toho stane tvoja kniha!

## Návod na použitie (aj tak ho nik nečíta)

Čo príbeh vyvolá, to sa nedá predpokladať. Viem však, že v takom osobnom príbehu znie vykanie až príliš neosobne. Preto prosím o dovoľenie tykať vám len v prípade tejto knihy. A ešte: Táto kniha môže osloviť rovnako ženy, mužov, ako aj všetky ostatné osoby s akýmkoľvek životným plánom. Vitaj!

Slová „pomoc v živote“ sú veľké a rovnako aj „osobnostný rozvoj“. I to, o čo v jadre ide, sú veľké témy: Aký je zmysel môjho života? A ide o malé pochybnosti: Len mne tento pocit zmysluplnosti stále uniká? Alebo je to normálne?

Podľa mojich skromných životných skúseností je to úplne normálne. Rovnako ako je úplne normálne i to, že sa nedá byť stále šťastný, dokonca ani keď si autor bestsellera o šťastí. Keď sa s mojou ženou hádame, zas a znova sa oháňame svojimi profesiami. Ja jej hovorím: „Si predsa vyštudovaná mediátorka, prečo sa jednoducho nedržíš toho, čo druhým rozprávaš o konštruktívnom riešení konfliktov?“ A ona na to: „Veď ty si expert na šťastie, nevieš si vziať k srdcu niečo zo svojich poznatkov medzi vlastnými štyrmi stenami?“

Stará múdrosť hovorí: Nie všetko, čomu rozumieš, uplatňuješ aj u seba. A to, čomu ani ty nerozumieš, môžeš odovzdať druhým ako radu. Ale! Rady môžu aj bolieť. S tipmi na šťastie sa to dá niekedy prehnať. V minulosti som to istotne občas robil a liezol som tým niekomu pekne na nervy. Iným, naopak, kniha a myšlienky v nej pomohli dostať sa zo psychických kríz a z depresívnych fáz. Dávka môže byť jed. Alebo účinok.

Podľa môjho súčasného chápania je šťastie skôr vedľajším účinkom úspešného a angažovaného života, menej priamym výsledkom, ktorý sa dá permanentne optimalizovať. Z dlhoročného výskumu šťastia som si naozaj zapamätal toto: Neskúšaj to nátlakom. Skús byť v pohode. A opäť sme pri klišé, výrokoch z kalendára a tancujúcom medveďovi v džungli alebo pri tučniakovi v púšti.

Tomu sa akosi nedá vyhnúť. Predsa sú to vnútorné obrazy, ktoré spájame s nejakou vetou, fotkou alebo melódiou, ktoré odrazu „kliknú“. Na tom záleží. Tento „klik“ alebo „aha moment“ môže u každého predstavovať niečo iné. Niektorá pasáž je špeciálne pre teba a iná... pre ostatných.

Preto sa nečuduj, keď sa ti niečo bude zdať povedomé. Najmä ak poznáš moje ostatné knihy, programy naživo a audioknihy – okolo niektorých tém sa

točím už dlhšie. Túto knihu, ktorej stredobodom je príbeh o tučniakovi, chápem ako medzizáver, ďalší vývoj a zároveň ako „výber toho najlepšieho“.

Keď som už raz napísal niečo, čo aj naďalej považujem za vhodné a dôležité, bolo by divné úplne to vynechať. Úprimne, aj mňa samého pri prezeraní a čítaní mojich vlastných kníh prekvapuje, čo všetko v nich je. Nachádzam v nich myšlienky, ktoré sa za ten čas rozvinuli. Veď aj pri koncerte obľúbenej kapely sa teším, keď pomedzi nové piesne zahrajú hity, s ktorými sa mi už niečo spája.

Časť príbehov vnímam skôr ako strofy piesne alebo básne, aj keď možno nie si z niektorých o nič múdrejší než predtým. Sú kratšie a dlhšie. Hlbšie a ľahšie. Zmysluplné a nezmyselné. Mnohé je asociatívne, skrátene a chce prehovoriť v obrazoch. Najdôležitejšie zostáva to, čo čítaš medzi riadkami, čo pri listovaní stránok v tebe rozozvučí nové struny, čo pri pozorovaní obrázka z teba vytiahne vnútorné obrazy.

