

Lynne McTaggart

Pouto

Jak dát do pořádku váš upadající svět



„Jednou za dlouhý čas se objeví kniha, která posune náš smysl pro realitu nebo nám ukáže jiný způsob života. Nová mimořádná kniha Lynne McTaggart *Pouto* nabízí obojí.“
Deepak Chopra, autor knihy *Reinventing the Body, Resurrecting the Soul*

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Rady a doporučení, uvedené v této knize, byly podrobeny pečlivému přezkoumání a předáváme vám je s nejlepším vědomím a svědomím. Přesto ani autorky, ani vydavatelství neručí za to, že jsou všechny návody a postupy zcela bez nebezpečí a nepřebírají žádnou zodpovědnost za jakékoliv škody, jež by mohly vzniknout přímo či nepřímo v důsledku praktické aplikace obsahu této knihy.

Původně vyšlo jako *The Bond: Connecting Through the Space Between Us*, v nakladatelství Free Press, New York, 2011

© 2011 by Lynne McTaggart

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Mgr. Andrea Bačová, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-956-4

OBSAH

Úvod	13
Předmluva	17

ČÁST PRVNÍ – SUPERORGANISMUS

Kapitola první:	Hon na věc	29
Kapitola druhá:	Pán programátor	43
Kapitola třetí:	„Zeitgeber“	62
Kapitola čtvrtá:	Systém sdílení	78

ČÁST DRUHÁ – PŘITAŽLIVOST CELISTVOSTI

Kapitola pátá:	Zrození k sounáležitosti	95
Kapitola šestá:	Zrození ke shodě	111
Kapitola sedmá:	Zrození darovat	125
Kapitola osmá:	Střídání	142

ČÁST TŘETÍ – OBNOVENÍ POUTA

Kapitola devátá:	Vidět celek	165
Kapitola desátá:	Odat se celistvosti	185
Kapitola jedenáctá:	Nová blízkost	207
Kapitola dvanáctá:	Oplácejte v dobrém	227

ČÁST ČTVRTÁ – PROSTŘEDKY PRO NOVÝ SVĚT

Kapitola třináctá:	Dejte do pořádku váš upadající svět	243
Kapitola čtrnáctá:	Studijní příručka pro registrované skupiny a komunitní skupiny	273

Poděkování	287
Poznámky	289
Literatura	313
Rejstřík	343
O autorce	357

ÚVOD

Jednoho sychravého sobotního rána jsem stála v hledišti a sledovala jednu z mých dcer během kostýmové zkoušky školního divadla. Díky svému talentu byla v konkurech vybrána do hlavní role, ale jen pár týdnů před generálkou byla přeobsazena do o něco menší role. Nikdy bych nezjistila důvod této změny – moje dcera o tom odmítala mluvit – dokud se jedna z jejích kamarádek nepřekřela. Když režii převzal nový režisér, obsadil jinou třináctiletou dívku, nejlepší kamarádku mé dcery, která lhala o svých hereckých zkušenostech jen proto, aby ho přesvědčila, že by měla ona dostat roli, do které byla původně obsazena má dcera.¹

Když jsem se taktně snažila na toto téma promluvit s matkou této kamarádky, která taktéž seděla v publiku, přerušila mě a pokrčila rameny: „Takový je život, ne?“, odpověděla bezstarostně.

Vyvedlo mě to z míry, ale musela jsem uznat, že má pravdu. Jistě, to je život, jaký jsme si my, dospělí, pro sebe naprojektovali. Soutěživost tvoří samotnou podstatu společnosti většiny moderních vyspělých zemí. Je motorem naší ekonomiky a dá se říci, že je základem většiny našich vztahů – v podnikání, sousedství, a dokonce i ve vztazích s našimi nejbližšími přáteli. Být první, bez ohledu na to, za jakou cenu, se v našich životech stalo téměř samozřejmostí: **V lásce a válce je vše dovoleno. Přežijí jen ti nejschopnější. Vítěz bere vše.** Proto někoho sotva jen překvapí, že se nadmíru soutěživá taktika vplížila do sociálních vztahů našich dětí, což často vede k velkým či malým podvodům.

Začala jsem přemýšlet o sociální komunikaci ve svém okolí a o tom, jakou roli v ní sehrává to, čemu psychologové říkají „uvědomování si vztahů“. Kolik máte dětí? Jaké

„ZEITGEBER“

V roce 1922 mladý běloruský vědec Alexander Čiževskij představil světu svou absurdní teorii – všechny velké otřesy v dějinách lidstva, jako jsou sociální nepokoje, války a revoluce, byly způsobeny aktivitou Slunce. Toto pozoruhodné tvrzení obsažené v jeho první knize *Physical Factors of Historical Process* (česky dosud nevyšlo) bylo přijato s všeobecným výsměchem a na nějaký čas se hloubavý, bledý pětadvacetiletý následovník dvorní družiny a člen dědičné šlechty, který již byl v očích krajanů poznamenaný svým šlechtickým původem, stal terčem posměchu členů nově založené bolševické strany, kteří jej pohrdavě přezdívali „uctívač Slunce“. A koneckonců v podstatě naznačil, že všechny bouřlivé události, které vedly v Rusku k osvobození od zkorumpované carské vlády, nemají nic společného s ideologií či motivací dělníků, ale se slunečními skvrnami.

V důsledku toho se Čiževskij ocitl na několik let v nemilosti vědeckých institucí, navzdory patronátu nositele Nobelovy ceny, spisovatele a politického aktivisty Maxima Gorkého. Nicméně Čiževskij, dalo by se říct vědecký da Vinci, tvrdohlavě pokračoval ve svém výzkumu a pokoušel se vytvořit spojení mezi biologií, fyzikou, geologií a kosmickými poměry, které většina jeho kolegů přehlížela. Pečlivě zkoumal záznamy o všech bitvách, otřesech, nepokojích, revolucích a válkách a porovnal je se sluneční aktivitou v průběhu téměř dvou tisíc let v jedenasedmdesáti zemích, včetně jeho rodné země. Jeho teorie se potvrdila – více než tři čtvrtiny všech nepokojů, včetně ruské revoluce v roce 1917, se odehrály během slunečního maxima, tedy v období maximálního počtu slunečních skvrn v každém slunečním cyklu. Jediná oblast, která zůstala sporná, byl mechanismus tohoto

vesmírného spojení, ale Čiževskij měl teorii, že naše závislost na kosmickém rytmu Slunce může být zprostředkovaná iony nebo přemírou elektrických nábojů ve vzduchu.

Čiževskij byl pravděpodobně ovlivněn francouzským fyzikem Jeanem-Jacquesem d'Ortois de Mairan, který zjistil, že jeden druh z jeho rostlin složí své listy a „jde spát“ každý den ve stejnou dobu, a to i když jsou umístěny v úplné tmě. Mechanismus této zvláštní činnosti měl de Mairan přímo pod nosem, ale v té době to nevěděl. Ačkoliv napsal knihu o polární záři, zamítl myšlenku, že by za pravidelný časový harmonogram jeho rostlin mohla být zodpovědná sluneční aktivita a magnetismus. O dvě století později však Čiževskij tuto souvislost okamžitě pochopil.

Přestože sovětská vláda nakonec poskytla Čiževskému vlastní laboratoř, a to především pro jeho přínos pochopení ionizace vzduchu, jediný člověk, který zůstal podivuhodně neovlivněný Čiževského teorií, byl Josif Stalin, který v roce 1942 požadoval, aby vědec odvolal své představy o vlivu Slunce na lidské bytosti. Jákýkoliv důkaz, že revoluci vyvolalo něco jiného než přirozený vývoj boje dělnické třídy, by mohl být pro komunistickou stranu zničující.

Když Čiževskij odmítl, byl poslán do gulagu na Uralu. Zde byl vězněn osm let a po propuštění a rehabilitaci žil dalších osm let v Kazachstánu. Jeho křehké zdraví bylo opravdu značně podlomené, žil však alespoň tak dlouho, že stihl napravit svou pověst. Rok po jeho smrti v polovině šedesátých let minulého století, kdy Soviet Academy of Science (Sovětská akademie věd) otevřela jeho archivy, se naplno ukázala neuvěřitelná šíře a předvídavost Čiževského práce. Po smrti se stal hrdinou a ve vědeckém centru, které nese jeho jméno, je na čestném místě umístěn Čiževského „lustr“, jeho první ionizátor vzduchu.

Přesto však trvalo ještě spoustu let a vyžádalo si to práci mnoha dalších vědců po celém světě, zjistit, co přesně měl Čiževskij v úmyslu.¹ Americký ekonom Edward Dewey byl jedním z mnoha, kteří si vypůjčili Čiževského myšlenky, zejména jako vysvětlení hospodářských konjunkturálních cyklů rozkvětu a úpadku, v beznadějně touze pomoci prezidentovi Herbertovi Hooverovi vyhnout se obviňování z Velké hospodářské krize. Až díky práci biologa a lékaře Franze Halberga a jeho celoživotní kolegyně, belgické fyzičky Germaine Cornélissen, začal hlavní proud vědy konečně chápat rozsah naší závislosti na nestálé aktivitě Slunce.

STŘÍDÁNÍ

Ve filmu *Čistá duše* fyzik John Nash, kterého hraje Russell Crowe, někdy okolo roku 1948 sedí s několika postgraduálními studenty v baru v Princetonu a v pozadí řve z automatu swing.

„Neobjednám vám pivo,“ říká zamyšlený Nash a cosi píše na zmuchlaný kousek papírů.

„Ale my tu nejsme kvůli pivu,“ odpoví mu jeden z jeho přátel, když do baru vešla nápadná blondýnka s několika tmavovlasými přítelkyněmi. Blondýnka přitahuje všech pět mladých mužů, ale okamžitě je přepadnou rozpaky. Který z nich bude mít to štěstí a získá ji? Jeden z Nashových přátel citoval Adama Smitha: „V soutěži slouží individuální ambice obecnému blahu.“ Z tohoto pohledu, poznamenal jeden z mužů, je v podstatě nejlepší strategií „každý člověk sám za sebe“.

„Adam Smith potřebuje revizi,“ řekne Nash, když konečně vzhledne od papírů. „Jestli půjdeme všichni po blondýnce, omezíme se navzájem. Nezíská ji nikdo. A my pak půjdeme po jejích kamarádkách, ale ty s námi vyrazí dveře, protože nikdo nechce být druhý. A co když po té blondýnce nepůjde nikdo z nás? Nepřekřížíme druhým cestu... a nedostaneme kopačky od ostatních holek. To je jediná šance, jak uspět. To je jediná šance, jak si užít.“

„Adam Smith řekl, že nejlepšího výsledku se dosáhne, když každý ze skupiny dělá to, co je pro něj nejlepší. Nedokonalé. Nedokonalé!“ Prohlásil Nash. „Nejlepšího výsledku se dosáhne, když každý ze skupiny dělá to, co je nejlepší pro něj... a pro skupinu.“

Po těchto slovech se Nash postavil a když vycházel z baru, málem vrazil do blondýny. Zastavil se u ní a poděkoval jí za to, že byla múzou jeho nápadu. Když se vrátil zpět

do svého pokoje, načmáral na papír teorii, která ho udělala slavným a nakonec mu zajistila Nobelovu cenu.

Tato scéna líčí jeden z nejdůležitějších momentů ekonomie dvacátého století. I navzdory poetické licenci je film *Čistá duše* zjednodušenou verzí vzniku toho, co se později stalo známým jako **Nashova rovnováha**, jak ji pojmenovali matematikové po Nashovi, která vysvětluje základní princip teorie her. Teorie her je oborem matematiky, který se využívá při modelování a předpovídání způsobu chování a strategií jednotlivců a skupin jednotlivců pod tlakem konkrétních okolností. Jak již název napovídá, teorie her se zabývá složitými hrami, které vyžadují určité rozhodnutí každého zúčastněného. Uvedte někoho do překérní situace a zjistíte, co udělá. Používá se k modelování strategické interakce – tedy jak jedinec zareaguje na konání druhých, když mu je nabídnuta jen striktně omezená řada možností a preferovaných výsledků. Většina her je také vymyšlena tak, aby bylo jednodušší zvolit si sobeckou možnost. Tím, že jednotlivce vystavuje určitým společenským dilematům, tedy teorie her v podstatě měří schopnost lidí chovat se slušně.

Nashova rovnováha je uzpůsobená tak, aby fungovala v nespolupracující hře, v níž se každý hráč rozhoduje nezávisle na ostatních. Smyslem Nashovy rovnováhy je však to, že volba, kterou uděláte, by měla záviset na tom, co udělají všichni ostatní. Pro sebe si vyberete co nejlepší pozici na základě toho, co dělají všichni ostatní, a tak všichni dosáhnou rovnováhy, v níž si nikdo nemůže zlepšit svou pozici vzhledem k volbě všech ostatních. Filmová verze Nashova okamžiku pochopení není zrovna správná, protože pokud si všichni vaši přátelé zvolili brunetky, nejlepší volbou, kterou byste udělali (za předpokladu, že blondýnka je lepší volbou), je vybrat si blondýnku. Kromě toho, ve filmové verzi jeden člověk prohraje, a to sama blondýna.

Pro průzkumníky evoluce je život v podstatě hrou. Ačkoliv byla teorie her poprvé použita k prognózování strategie během studené války a potom k charakteristice ekonomického chování, britský evoluční biolog John Maynard Smith si uvědomil její užitečnost, když v roce 1972 předpověděl, které konkurenční strategie pomáhají zvířatům rozmnožovat se a přežít. Teorie her se nyní využívá při modelování situací ve všech společenských vědách i v evoluční biologii. Biologové ji využívají, aby určili, jak zvířata reagují v určitých složitých sociálních situacích.

SJEDNOCUJÍCÍ ÚČINEK SPRAVEDLNOSTI

Osvojení čestného jednání doma i v práci rychle spojuje lidi a vytváří důvěru, a to především proto, že představy o spravedlnosti se zdají být univerzální. V nedávné studii vědci z Harvard Business School požádali republikány a demokraty, aby navrhli ideální společnost pro rozdělování bohatství. Oba tábory přišly s dosti podobnou představou spravedlivé společnosti. Výsledek nebyl podobný ani Americe, Kanadě, nebo dokonce Velké Británii. Představa obou stran se nejvíce podobala socialistickému Švédsku, kde je mnohem menší rozdíl mezi bohatými a chudými, než jaký je v USA.

I když můžeme být rozdílní a nejednotní v mnoha oblastech, my všichni – bohatí, chudí, demokraté i republikáni – se zcela shodneme v tom, co je spravedlivé.

Můžete spravedlnost vrátit do svého života, komunity, na pracoviště i do vaší země, a to podle následujících deseti jednoduchých principů spravedlnosti. Můžete je najít a bezplatně stáhnout z webových stránek týkajících se knihy *Pouto* (www.thebond.net). Neváhejte a předejte je dál všem přátelům.

Deset principů spravedlnosti

1. **Osvojte si zlaté pravidlo jako vlastní každodenní pravidlo** – nečiň jiným to, co nechceš, aby oni činili tobě. Jste-li čestní, ostatní vám to oplatí stejně.
2. **Nebojte se otevřeně projevit poctivost, čestnost, důvěru a vzájemný užitek** – ať vaše činy, nejen vaše slova vypovídají o vaší touze po spravedlnosti.
3. **Podporujte takový přístup k řešení problémů, který zapojí celou skupinu doma, v práci i ve vašem okolí.**
4. **Vyberte si řešení, která jsou dobrá jak pro vás, tak pro každou skupinu, které jste součástí** – doma, ve vašem okolí a komunitě i v práci.
5. **Když s někým nesouhlasíte, snažte se spíše o spolupráci než o soutěživý nebo nepřátelský přístup.**
6. **Podporujte pouze ty podniky, organizace a politiku, které upřednostňují transparentnost a čestnost vůči lidem před ziskem** – odmítněte podporovat jakýkoliv podnik nebo taktiku, které klamou nebo používají jiné praktiky, kterými záměrně poškozují své konkurenty.

7. Podporujte pouze ty organizace nebo instituce, které uplatňují takové postupy, které nejsou nespravedlivé k jakémukoliv regionu kdekoliv na světě – stejně tak podpořte právní předpisy a politiku, které zaručují rovné příležitosti pro všechny občany každého přesvědčení.
8. Odmítněte vykonávat jakoukoliv činnost na úkor jiné osoby a přestaňte s odměňujícími praktikami v práci, doma, ve vašem okolí nebo v komunitě, které jsou zjevně nespravedlivé nebo poskytují nespravedlivou výhodu.
9. Upřednostněte poctivé jednání a týmovou práci před vítězstvím za každou cenu a za všech okolností a naučte to také vaše děti – povzbuzujte je, aby si vybraly slova a činy, které budou prospěšné pro ně i pro všechny v jejich okolí, dokonce i pro ty, kteří nepatří k jejich přátelům.
10. Ačkoliv je život někdy nefér, vy takoví být nemusíte – udělejte si denní soupis svých čestných činů a vylučte takové, které jsou nespravedlivé nebo přehnaně ambiciózní.

SBLÍŽENÍ V ZAMĚSTNÁNÍ

Svět firem si začíná uvědomovat svou provázanost se světem – na kom závisí a koho ovlivňuje svou činností. Nejpředvídavější korporace se obvykle dívají na finanční záležitosti, jako je vývoj produktů, výzkum a vývoj z hlediska „vytváření hodnot“ – řešení globálních problémů, které také vytvářejí firemní bohatství. Tyto typy organizací rovněž kontrolují svou vlastní společenskou odpovědnost – koho poškodí, komu pomůže jejich činnost nebo výrobek.

Tím, že prozkoumáte vliv vaší společnosti, můžete zajistit, že její fungování jako „globálního správce“ nejen produkuje zisk, ale také podporuje jednotu světa.

- **Seriózně prozkoumejte poslání a produkty vaší společnosti** – koho a kolik lidí ovlivňují? Ovlivňují pozitivně nebo negativně?
- **Vytvořte si postupový diagram, který zkoumá všechny činnosti vaší firmy** – od výzkumu a vývoje a získávání surovin přes výrobu produktu až po jeho distribuci a prodej, a všimněte si, koho nebo co ovlivňuje. Komu jste pomohli? Koho jste poškodili?

Pouto

Po celá staletí nás západní věda a mnohé západní kultury učily nahlížet na sebe jako na jednotlivce. Dnes se však v laboratořích špičkových fyziků, biologů a psychologů objevuje nové, revoluční chápání.

Důležitý není izolovaný subjekt, ale prostor mezi věcmi, vztah mezi věcmi – pouto.

Kniha *Pouto* od autorky mezinárodních bestsellerů Lynne McTaggart je vyvrcholením její průkopnické práce. Nabízí zcela nový vědecký pohled na život a lidskou zkušenost, který zpochybňuje samotný způsob, jakým chápeme sami sebe a náš svět. *Pouto* nám ukazuje, že základním impulsem veškerého života je spíše touha sblížovat se, než snaha soupeřit.

Ve skutečnosti jsme nevyhnutelně spojeni, pevně spolu svázáni na naší nejzákladnější úrovni – od buněk po celou společnost. Touha pomáhat druhým je pro nás tak nezbytná, že při poskytnutí pomoci zažíváme stejné potěšení, jako například při jídle nebo sexu. A my sami budeme úspěšní a budeme vzrůstat také jen tehdy, když budeme sami sebe vnímat jako součást většího celku. Každý konflikt, ke kterému dojde – ať už mezi mužem a ženou, společenskými a rasovými skupinami nebo národy – lze vyřešit pouze tehdy, když zcela pochopíme a přijmeme prostor – pouto – mezi námi.

McTaggart nabízí podrobná doporučení, která pomohou podpořit celostní myšlení, mnohem soudržnější vztahy a jednotnější společenské skupiny. Tím, že spojuje rozhovory a příběhy lidí do poutavého vyprávění, ukazuje, jak:

- vám každodenní jednoduché procvičování mozku umožní stát se empatičtějšími k ostatním,
- nový způsob mluvení a naslouchání dokáže překonat polarizaci a pomůže, aby se ze zarytých nepřátel stali blízcí přátelé,
- lidé, kteří sdílejí společné nadšení, se spojují. Kdykoliv skupina pracuje na společném cíli, dostávají se mozky všech účastníků na stejnou vlnovou délku a posilují vazby v rámci skupiny,
- je spravedlnost mocnější než nespravedlnost – malá skupinka jednotlivců, oddaných reciprocitě, „pronikne“ do populace sobeckých jednotlivců a vytvoří spravedlivější společnost.

Pouto nabízí úžasný vizionářský plán na nový způsob života, a to v harmonii s naší pravou podstatou a mezi sebou navzájem, a také nový způsob, jak ozdravit naše vztahy, blízké okolí i náš svět.

