

Od autora knih *Running with Scissors* a *Dry*,
bestsellerů podle *New York Times*

AUGUSTEN BURROUGHS

JAK NA TO

**JAK PŘEŽÍT VŠECHNO TO, O ČEM SI MYSLÍTE,
ŽE PŘEŽÍT NEMŮŽETE**

Všechna práva vyhrazena. 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.

Původně vyšlo jako *This Is How: Surviving What You Think You Can't* po dohodě s nakladatelstvím St. Martin's Press v New Yorku, USA.

Copyright © Augusten Burroughs, 2012

Překlad © Petr Jochmann, 2018

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-168-0

OBSAH

Poděkování	9
Jak jezdit výtahem	12
Jak se cítit na hovno	21
Jak najít lásku	27
Jak být tlustý	39
Jak být hubený	49
Jak litovat sami sebe	62
Jak získat sebedůvěru	67
Jak selhat	77
Jak získat zaměstnání	79
Jak se přestat stydět	83
Jak spatřit Pravdu za „pravdou“	90
Jak skoncovat se životem	94
Jak se neuzdravit	109
Proč mít všechno nestačí	114
Jak překonat svou závislost na minulosti	116
Jak se stát dobrým pacientem psychiatrie	127
Jak získat nepříjemné pocity (a proč je dobré je mít)	130

Jak dopít poslední drink	135
Jak se pevně držet svého snu, anebo možná taky ne	141
Jak poznat lásku díky tomu, že víte, co láskou není	153
Jak žít nešťastně až do smrti	161
Jak se méně litovat	165
Jak se přestat bát svého hněvu	171
Jak být nemocný	176
Jak prožít ztrátu milovaného člověka	190
Jak nechat své dítě zemřít	197
Jak můžete vy sami změnit svět	207
Proč na to	213

JAK JEZDIT VÝTAHEM

Před několika lety, když se ukázalo, že můj vztah, o němž jsem si myslel, že je téměř dokonalý a zároveň poslední v mém životě, není ani jedno, ani druhé, a skončil ve stylu „auto padající z útesu“, zažil jsem nečekané a hluboké osobní *probuzení*.

Toto probuzení přišlo v důmyslném přestrojení za nejhorší a po všech stránkách nejnáročnější období mého života – života, který se od nynějška měl zjevně odehrávat ve znamení naprostého krachu.

Můj psychologický kolaps byl tak fatální, že jeho známky na mně byly vidět dokonce i při jízdě výtahem.

Jednoho odpoledne jsem se vracel do svého hotelového pokoje a výtah zastavil v konferenčním patře, tam, kde se v různých sálech houfují lidé se jmenovkami kolem krku.

Jedna taková osoba přistoupila, stiskla knoflík s číslem svého patra, pak udělala krok zpět a tělo nastavila v takovém úhlu, aby vůči mně nestála úplně tváří v tvář, avšak aby ani necivěla rovně před sebe na dveře výtahu, jak to běžná americká výtahová etiketa vyžaduje.

A tu jsem, pojav okamžitě podezření, koutkem oka zaregistroval poselství vyjádřené řečí těla a postojem dotyčné osoby: „Já jsem tady pro lidi“.

Ještě jsem si ani nestačil potichu pomyslet „Bože, člověk pro lidi. Doufám, že bude zticha“ – a už jsem to slyšel: „*Tak špatné to není.*“

Dával jsem si skutečně velký pozor, abych si své myšlenky ohledně této osoby nechal pro sebe; na rozdíl od ní ovšem.

Ona navíc ta slova pronesla mnohem hlasitěji a s mnohem větším důrazem, než byste považovali za nutné v prostoru, kam se vejdou zhruba čtyři rakve na výšku.

„Prosím?“ odvětil jsem.

Podívala se na mě s výrazem rozpačité nedůvěry s kapkou odhodlání. V nemilosrdně přímém světle zářivky jí ve vlasech trčících jako hřebíky hrály nazelenalé odlesky a nad ústy jí rtěnka tvořila cosi jako horní ret, který ve skutečnosti, jak jsem si všiml vzápětí, vůbec neexistoval.

„Řekla jsem, že to není tak špatné,“ zopakovala a do tváře mi zabodla pohled se zdviženým obočím, vyjadřující něco jako „řekněme si to na rovinu“. „Ať už se vám přihodilo cokoli, určité to nemůže být taková hrůza, jaká se vám zračí v obličej. Co tak se zkusit trochu usmát. A pokud už vám žádný úsměv nezbyl, mohla bych vám jeden půjčit.“

Moje první myšlenka byla: „Copak to ze mě nějak prosakuje navenek? A všichni to vidí?“

A druhá hned následovala za ní: „Zdechni, krávo.“

Jsa ovšem příliš zdvořilý, abych něco takového skutečně vyslovil, řekl jsem jen: „Pokusím se.“

Ona však, povzbuzena úspěchem, pokračovala: „Zlepší vám to náladu. První věc, kterou každé ráno udělám, je, že se na sebe usměju v zrcadle a řeknu si: „Jsi silný, pozitivní člověk a dnes tě nic nerozhází.““

Dveře výtahu už byly díky bohu otevřené a ona se chystala vystoupit, ještě předtím však stihla dokončit ty své kecy směřované ke mně. Ovšem já, abych měl jistotu, že zůstane na té „správné“ straně, jsem se nahnul dopředu a začal zuřivě mačkat tlačítko pro zavření dveří.

Můj práh ohledně skoro všech myslitelných druhů stimulů je mimořádně vysoko, především se to ovšem týká mé schopnosti být šokován anebo propadnout zděšení či vzteku.

A všechny tyhle pocity se mě zmocnily právě teď. A to během obyčejné jízdy výtahem, která nemohla trvat déle než pětatřicet vteřin. Možná čtyřicet, to ovšem za předpokladu, že jsme projeli nějakou časovou smyčkou.

U sebe v pokoji jsem musel pořád myslet na to, co se to sakra právě přihodilo. Proč mě ta „Zmalovaná huba“ tak naštvála?

Rozhodně už nejsem duchovním člověkem, kterým jsem býval v dětství. Ale občas se mi stane, že za nějakým mým prožitkem následuje tak rychle druhý, jeho dokonalá replika, že se musím na chvíli zastavit a s údivem vzpomínat, kam jsem vlastně založil svůj medailon svatého Kryštofa, aby mě ochránil od zlého.

Protože když jsem zapnul notebook, Facebook to na mě vybalil velkými písmeny:

SVÉPOMOC, KTERÁ VÁS DORAZÍ. Bridget Jones není jediná, kdo se obrací ke svépomocným mantrám, jež jí mají dodat nový elán. Tato studie však varuje, že jejich efekt může být zcela opačný.

Okamžitě jsem kliknul na odkaz a ten mě přeměroval na webovou stránku BBC s následujícím článkem.

Kanadští vědci zjistili, že lidé s nízkou sebeúctou se v důsledku opakováných pozitivních tvrzení o sobě samých cítí hůř.

Fráze jako „ostatní mě mají rádi“ pomáhají jen lidem s vysokým sebevědomím.

Studie vyšla v časopise *Psychological Science*...

Bylo zjištěno, že lidem s nízkou sebeúctou paradoxně spíše prospěje, když si dovolí mít negativní myšlenky, než když se po nich chce, aby se zaměřili výhradně na pozitivní myšlení a afirmace... Opakování pozitivních prohlášení o sobě samých je možná přínosem pro určitý typ lidí, jakými jsou například jedinci s vysokým sebevědomím, zatímco na ty, kteří by to potřebovali nejvíc, může mít vliv přesně opačný.

Takže není divu, že mi byla ta ženská tak protivná. Někdy se prostě *takhle špatně* cítíte.

Někdy prostě máte pocit, že jste tak akorát na hovno.

Když však řeknete sami sobě, že se cítíte úžasně, nasadíte odhodlaný úsměv a odmítnete se rochnit v „negativních myšlenkách“, je to nejen falešné, ale může to vaše pocity dokonce zhoršit.

To dává dokonalý smysl. Pokud se chcete cítit lépe, je potřeba se zastavit a zeptat se sami sebe: lépe než co?

Lépe, než jak se právě v tomto okamžiku cítím, zní jedna možná odpověď.

Abyste se však cítili lépe, než se právě cítíte, musíte zjistit, *jak se vlastně* cítíte, a to naprosto přesně.

Je to zkrátka takhle: je-li Kalifornie symbolem vaší touhy „cítit se lépe“, nedostanete se tam – a je jedno, kolik map máte –, pokud nevíte, odkud vycházíte.

Nakonec tedy všichni ti vysoce kvalifikovaní vědci v bílých pláštích se složkami nabitými papíry v rukou a s klecemi plnými opic prokázali v korektních laboratorních podmínkách jedině to, co jsem já sám zjistil už před několika lety v léčebně: že afirmace a takzvané pozitivní myšlení jsou blbost.

Afirmace jsou nepoctivé. Jsou jakousi zradou sebe sama, jejímž základem je falešná psychologie podobná doporučení na zadní straně krabice s cereáliemi.

Pravdou naopak je, že postavit se před zrcadlo, dívat se na sebe a lhát si do očí prostě ničemu nepomůže. Zvláště, když jediným člověkem, o němž byste měli být přesvědčeni, že se na něj můžete spolehnout, jste vy sami.

Afirmace jsou psychologickým ekvivalentem situace, kdy hromádku, kterou po sobě vaše štěně nechalo v autě, vyřešíte tím, že ji zasypete dětským pudrem. Tím se rozhodně váš kobereček nevyčistí. Je to prostě jen marný pokus nějak zakrýt to, co je vespod.

JAK SE CÍTIT NA HOVNO

Takže ten zatracený úsměv ze své tváře smažte.

Tedy samozřejmě jen tehdy, pokud jste si ho tam vědomě „našroubovali“. Objevil-li se tam sám od sebe, je to skvělé. Můžete ho tam nechat.

Pokud se však usmíváte ve snaze udržovat se v jakémsi slunečném a pozitivním naladění, pryč s tím. A nasad'te si zase ten svůj zahořklý a zakaboněný kukuč.

A přestaňte stát, jako když máte v zádech pravítko.

Místo toho, že se budete snažit si alespoň trochu ulevit od těch svých nepříjemných a nepohodlných emocí tím, že „budete pozitivní“, zkuste být opravdu negativní.

Pokud vám to dělá dobře, klidně si stoupněte před své sebezpotvrzující zrcadlo. Ale tentokrát se pokuste pojmenovat pocity, které skutečně máte, a ne tu jejich verzi podobnou tapetě se sedmikráskami.

I když samotný zvuk toho, co teď nahlas vyslovíte, bude znít vašim uším opravdu ohavně. I když vám bude trvat hrozně dlouho, než najdete ta správná slova. Neboť toto mohou být vaše nové afirmace s velkým A, tak trochu jako z filmu *Rosemary má dítěátko*.

Toto vám totiž může pomoci dostat se do kontaktu s tím, co skutečně cítíte.

„Jsem zoufalý, mám pocit, že jsem hrozně tlustý a pitomý. A navíc, že je vlastně chyba, že se tak cítím. A když mi říkají, že se mám pokusit

být pozitivní a optimistický, tak mě to šťve, a z toho vzteku mám pocit, že jsem porouchaný, že to u ostatních funguje, jen u mě ne.“

Tyhle pocity – anebo jakékoliv jiné – jsou vlastně pevným základem pro posouzení vaší situace. Dokonce, i když někdy cítíte více negace, než jste ochotni si přiznat, anebo jste více v depresi či osamělejší, je důležité tyto pocity spíše vnímat, namísto toho, abyste se je snažili nějak ovládnout nebo dělat, že neexistují.

Můžete je zkoumat, pěkně jeden po druhém.

„Proč mě ta snaha být pozitivní vlastně tak šťve?“

Můžete zkoumat, proč máte ten či onen konkrétní pocit. Zkuste jej vystopovat až k prvnímu okamžiku, kdy jste si jej v daném kontextu anebo situaci uvědomili. Ať už se tak o svých pocitech a o jejich příčinách dozvíte cokoliv, je to potenciálně užitečné, protože nakonec můžete zjistit, co byste vlastně měli změnit, abyste se skutečně začali cítit lépe, a ne si jenom pořád dokola namlouvali, jak dobře se cítíte.

Možná máte pocit, že ostatní na vás tlačí, abyste byli pozitivní, protože spousta lidí na tu vaši dobrou, falešně pozitivní energii spoléhá. Pokud tomu tak je, pošlete je do *prdele*. Nejste žádné balení antidepresiv každému k dispozici.

Víte, někdy už jen to, že sami sobě dovolíme projevit vůbec nějakou emoci, bez posuzování či cenzury, může intenzitu negativních emocí snížit. Skoro jako byste je vypustili na dvorek, ať se tam proběhnou, a ony tím trochu energie ztratily. Optimismus je docela podstatný, pokud má být člověk relativně šťastný a v pohodě. Ale pozitivní náhled si za několik afirmací vyslovených před zrcadlem nekoupíte.

Optimismus vyrůstá z vědomí, že jste to vy, kdo je pánem vašeho života, a ne vaše minulost a lidé kolem vás. A součástí pocitu, že máte věci pod kontrolou, je schopnost a ochota převzít odpovědnost za svoje pocity. A to znamená nejenom si nepříjemné pocity přiznat, ale také prozkoumat okolnosti s nimi související a zjistit, co můžete udělat pro to, abyste je změnili hned v základu.

JAK BÝT HUBENÝ

V jednom výzkumu na Cornellově univerzitě uvádělo 90 % žen, že by chtěly být hubenější.

Takže každý chce být hubený. Ale zjevně se to nikomu nedaří.

Což mě vede k otázce, co to vlastně je, být *hubený*?

K nejvzácnějším drahokamům na světě – a možná jsou těmi úplně nejvzácnějšími – patří rudé diamanty, a z nich dále ty, jež se řadí do kategorie Fancy Red. Takže zatímco můžete narazit na spousty bílých, černých, šedých, hnědých, žlutých a zelených diamantů, stojí každý diamant Fancy Red s certifikátem Amerického gemologického institutu dobře přes milion dolarů za karát.

Kámen je tak vzácný a mezi sběrateli je po něm taková poptávka, že touha po něm, neuspokojená a trvale frustrovaná jako natlakovaný parní kotel, vyhání jeho cenu výš a výš, až někam do stratosféry.

A právě toto znamená být hubený.

Stav označovaný slovem „hubený“ je prostě takovým Fancy Red diamantem lidských přání.

Touha – někdy i obsese – být hubený je tak nepolapitelná, že může živit průmyslové odvětví s objemem přes 60 miliard dolarů, a to jen v Americe.

Pokud by se dosažení stavu „štíhlý“ obešlo bez této námahy anebo bylo dokonce dosažitelné pouze normální tvrdou prací, průmyslové odvětví s objemem 60 miliard dolarů by neexistovalo.

Hodnota „hubenosti“ by klesla na úroveň ceny krystalu křemene.

Když něco stojí 60 miliard dolarů, znamená to, že to téměř nikdo nemůže mít, ať je to cokoliv.

Takže co to vlastně přesně je?

Pro některé lidi představuje touha být hubený vlastně jenom přání mít štíhlejší tělo. Nic víc v tom není. Pro tyto lidi být hubený není o nic komplikovanější záležitostí než mít větší kalorický výdej než příjem.

Pro jiné může být *snaha zhubnout* spíše způsobem života než touhou jako takovou. Je to cesta, která člověka vede od jedné diety rovnou ke druhé. Kdy jim hodnota odečtená každé ráno na váze dává přesnější předpověď, zda den bude dobrý či špatný, než by mohl dát jakýkoliv horoskop.

Často úsilí být *hubený* provází člověka po celý život a cíle není dosaženo nikdy.

Pro tyto lidi být hubený není ve skutečnosti totéž, co být štíhlý.

Být *hubený* znamená být krásnější než ostatní, než vy. Být *hubený* znamená patřit do bohatší rodiny. Být *hubený* znamená mít mohutnější hrudník. A mít menší nos. Být *hubený* znamená mít víc followerů na Twitteru. Znamená to mít populárnější kanál na YouTube. Mít víc přátel na Facebooku. Být *hubený* znamená být slavný. A mít skvělý výsledek na přijímačkách. Být *hubený* je vaše univerzita první volby. Je to jako mít iPhone, a ne nějakou prastarou šunku. Být *hubený* znamená mít lepší hlas ve sboru. Být z lepší čtvrtě. Mít víc respektu. Být *hubený* znamená mít rádi sami sebe.

Být hubený znamená mít jedno z toho anebo všechno dohromady anebo ještě něco úplně jiného. Důvodem, proč tolik lidí není schopno nikdy *zhubnout*, je to, že ve skutečnosti touží po něčem, co se nedá strčit do mikrovlnky anebo nabrat do mísy.

v drobných na omlácený starý pult a odešel ještě dřív, než se ozvalo cinknutí pokladny.

A když si teď na to vzpomenu? Byly pravděpodobně lepší způsoby, jak to udělat, bez té hrubosti vůči ostatním lidem. Nejsem na své chování pyšný a přál bych si, abych si býval všechno lépe promyslel a našel jiné řešení celé záležitosti.

Což znamená, že význam to pro mě mělo hluboký.

Následně pak pro mě bylo snadnější méně se starat o druhé a více o to, co se v daném okamžiku děje.

A cvičil jsem se v tom.

Když někdo mluvil o nějakém filmu nebo písni a já jsem to cítil jinak, řekl jsem to. Týkalo se to čistě té písničky nebo filmu a toho, jak to vidí oni a co si myslím já. A to bylo všechno, to byla moje hranice. A tu jsem nepřekračoval a nadále nevstupoval do toho nemožného a nebezpečného teritoria, kde člověk uvažuje stylem „určitě si o mě myslí, že jsem pitomý, když se mi to líbilo“.

Během následujících pěti nebo šesti let zmizely i poslední stopy přehnaného zabývání se sebou samým. Když mi bylo kolem devatenácti a pracoval jsem ve svém prvním zaměstnání v reklamní branži, cítil jsem se zahanbený, ponižovaný a zneuznaný tolikrát a tolika různými způsoby, ať už jednotlivě, anebo v různých kombinacích, že „nebezpečí“ související s nutností obhajovat před lidmi svou ideu se jevilo jako směšně zanedbatelné.

3 Abyste si skutečně dovolili být „sami sebou“ i mezi cizími lidmi, nemusíte disponovat onou vybroušenou láskou k sobě samým získanou léty psychoterapie – stačí vám k tomu pouhá tolerance.

Ať už jdete na rande, na poradu či kamkoliv, kde je potřeba vypadat jako člověk sebevědomý, anebo chcete „sebedůvěru“ skutečně získat, zde je nástroj k okamžitému použití: buďte plně tam, kde právě jste, a dělejte to, co právě děláte.

Já vím, ta rada je snad až příliš vágní. Ale zkuste ji vzít co nejvíce doslova.

Ten koncept musíte vyzkoušet v reálných podmínkách, abyste skutečně pochopili jeho význam. Jděte se projít do parku s územím vyhrazeným pro psy, i když nemáte psa, nebo jděte do nákupního centra do toho nechutného obchodu s vánočními potřebami otevřeného po celý rok a ztraťte se v tom okamžiku, úplně se v něm rozpustěte.

Navazte s někým kontakt a plně se na toho člověka soustřeďte, tedy nikoliv na sebe, a nestarejte se o to, jak moc soustředění jste, ani jak dlouho to už trvá.

Když vám slečna prodávající kosmetiku nabídne, že vás na ukázkou navoní nějakým parfémem, klidně nastavte zápěstí. A pak se nechte nést přirozeným během události, jedním slovem a okamžikem za druhým.

A jděte tam, kam vás to doveде.

Pokud se vám podaří ani jednou nenahlédnout do svého nitra a zůstat plně zaměřeni na svůj úkol, bude to znamenat, že máte dostatek „sebedůvěry“.

Ale musíte vydržet až do konce, i poté, kdy vás slečna od parfémů bude pronásledovat až k vašemu vozu na parkovišti, ohrožovat vás lámacím nožikem a vyhrožovat, že vám rozšmelcuje hubu, protože jste ji zabavili na celou hodinu a nakonec si nic nekoupili.

Ale bude to stát za to. Protože pokud budete plně koncentrováni na tuto chvíli – a to obvykle znamená soustředit se na někoho jiného než na sebe či na nějakou fyzickou aktivitu – nebudete nahlížet do svého nitra, posuzovat se a třást se kvůli ortelu, který nad sebou vynesete.

A nebudete vypadat jako uzlíček nervů bez páteře či sebedůvěry.

A navíc se díky tomu nebudete dívat na strop nebo na zeď za člověkem, na kterého máte při přijímacím pohovoru udělat dojem – to je nom pro vaši informaci.

JAK SELHAT

Člověk se ze svých neúspěchů a selhání naučí mnohem víc, než když je všechno v dokonalém pořádku. Stejně jako v životě. Několik proher má mnohem větší cenu než řada vítězství.

Důvodem je to, že naše mozky byly už ve „výrobě“ naprogramovány na hledání nového a tomu věnují zvláštní pozornost. Tedy tomu, co je jedinečné.

Takže pokud jste byli ve škole vzorný student se samými jedničkami nebo jste – metaforicky – vzorný student i v dospělosti, je to pořád dokola, to staré známé.

Jedna práce se známkou 1* se podobá druhé jako vejce vejci.

Ale když dostanete 4, naučíte se něco cenného. Teprve až padnete na zadek, můžete jít kupředu.

Já jsem úplný a naprostý sráč. A přesně z tohoto důvodu jsem schopen napsat tuto knihu, kde vám říkám, jak máte žít.

Vyrábím prstýnky z drahých kamenů a bronzu a nikde jsem se to neučil, nestudoval jsem design ani nemám krámek, kde bych ty šperky z kovu a chrysoberyly zvaného „kočičí oko“ prodával. Ale stejně to dělám. Když jsem s tím začal, byly ty prsteny jeden hroznější než druhý. Až jsem jich udělal možná tři sta.

Pokaždé jsem se snažil vyrobit pěkný prsten. A pokaždé to byla prostá hrůza.

Pokud tam ale sedíte a uvažujete: „Bože, musím vypadat jako blbec ve srovnání s ostatními, kteří taky přišli na pohovor,“ nedostali jste se k tomu, co ve vaší mysli doopravdy je.

Podobné myšlenky jsou soudy, to ano. A jsou také úplně vedle. Přestaňte uvažovat o tom, zda se jedná o „negativní“ myšlení nebo „smyčku“ ve vaší mysli. To je jen debilní fantazírování v bdělém stavu. Neodehrává se to tady v té v místnosti; běží to jen ve vaší hlavě.

Bud'te plně v této místnosti. Zůstaňte přítomni v tomto okamžiku. Řekněte to, co si myslíte. A nenechte se vymanévrovat z místa, kde právě jste, a z toho, co děláte.

2 Pokud jste bavič, který si na živobytí vydělává na jevišti, musíte přesvědčit své publikum, že jste legrační – ale jak toho dosáhnout?

Budete jim snad vyprávět, že před pár dny jste v LA vyprodal sedm představení za sebou? Anebo jim přečtete pár pochvalných kritik na vaše vystoupení?

Anebo řeknete nějaký vtip, aby se lidi začali smát?

Protože pokud s vámi skutečně *je* legrace, zabere to.

Takže pokud máte pocit, že toto zaměstnání je skutečně pro vás, *bud'te sami sebou.*

3 Když říkáte, „potřebuju si víc věřit“, říkáte ve skutečnosti, „potřebuju, aby mě ti lidé tady uznali“.

Jde vlastně o přání ovládat ostatní, včetně toho, co si myslí. Ten, kdo to dokáže dřív než ostatní, se stane pánem světa.

neúprosným poznáním, že jít do postele tak brzy znamená jen to, že se druhý den ráno probudíme o mnoho dříve.

Sebevražda tedy není vždycky vnímána a vykonávána jakožto akt úlevy od bolesti – dochází k ní často z jakéhosi bezútěšného vyčerpání ať už všech možností cokoliv dělat, anebo pro snahu zabránit, aby další den, zítřek, ráno znovu nastal.

Možnost, o níž chci mluvit, zabraňuje právě tomu, aby k zítřku vůbec znovu došlo.

Pro ty, kdo jsou skutečně odhodlaní k sebevraždě, má volba této možnosti dvojí důsledek: ukončí jejich život.

A zároveň jej zachrání.

3 Uvědomil jsem si, že spáchat sebevraždu je vlastně tím posledním, co bych chtěl udělat. Dosáhl bych tím jenom pravého opaku toho, o co mi šlo; a tím bylo:

- 1** Potrestat ty, kdo můžou za to, že se cítím tak mizerně.
- 2** Vzbudit pocity viny a lítosti v každém, s kým jsem se kdy byť jen setkal.
- 3** Stát se vzorem pro další teenagery.
- 4** Dosáhnout toho, aby po mně bylo něco pojmenováno (třeba i něco malého, ale rozhodně ne jen nějaký sendvič).
- 5** Ukončit tu zasranou noční můru, tedy svůj život.
- 6** Dosáhnout změny své osobnosti.

Když jsem si to takto vyjmenoval, uvědomil jsem si něco zcela jasně. Vždyť já se vlastně vůbec nechci zabít.

O co mi doopravdy šlo, bylo ukončit svůj život.

Dokud jsem si to skutečně pořádně nepromyslel, nebyl jsem schopen si ten rozdíl uvědomit. Ukončit svůj život neznamená, že musím zemřít.

PROČ MÍT VŠECHNO NESTAČÍ

Někdy nám život naservíruje hovno v dárkovém balení. A my na to: „To přece není žádný dar! Vždyť to je hovno! Nasrat!“

Jeden takový dárek dostáváme v balicím papíru s nápisem *limity*.

Limity nenávidíme přímo pekelně.

Limity nás brzdí. Omezují nás. Nemůžeme kvůli nim dělat to, co chceme.

Limity nám nedovolí žít život bez limitů, bez hranic.

To všechno je samozřejmě jenom iluze. Ve skutečnosti nám limity poskytují přijatelnou výmluvu, proč to či ono nedělat.

Ta omezení jsou vlastně příležitostmi. Je mi jasné, že to, co říkám, zní jako heslo z plakátu v kanceláři odboru lidských zdrojů, ale pravdou je, že nemít všechno, co potřebujete, nemít dokonalé vybavení, plnou kvalifikaci či povolení k tomu či onomu, je jakousi mlhovinou, v níž bývá skryt tvůrčí génus.

Různá omezení nás nutí k tomu, abychom se z každé věci, z každé příležitosti pokusili vydobýt to nejlepší. A snaha „vydobýt to nejlepší“ z nějaké věci je právě kreativní akt.

Dosáhnout něčeho navzdory omezením, která vám stojí v cestě – nedostatečné zručnosti nebo nedostatečným vědomostem, limitovaným finančním prostředkům anebo chybějícím nástrojům –, to vše

JAK SE PEVNĚ DRŽET SVÉHO SNU, ANEBO MOŽNÁ TAKY NE

1 Vždycky když vidím, jak na pódiu nějaká rozechvělá dívka celá v slzách přebírá cenu Grammy v kategorii popových zpěvaček a hned v první větě děkuje svému agentovi a Bohu, začnu se ošívát, protože vím, co bude následovat. „A chci říci všem malým holčičkám, které se na nás dnes večer dívají, nikdy, nikdy se nevzdávejte svého snu. Pokud sníte o tom, že jednou budete i vy stát tady, kde stojím já, nedovolte nikomu, aby se vám postavil do cesty. A já vám slibuji, že jednou se celý svět bude dívat i na vás.“

Rád bych se zeptal některé z těch zpěvaček, jestli si někdy na YouTube pustila alespoň jednu z těch tisíců příšerných cover verzí nějaké své písně. Protože to jsou ty sny. Sen nemusí být vždycky jen něco pěkného.

Vím, že to ty držitelky Grammy v těch svých róbach se špagetovými ramínky myslí dobře, ale spousty lidí vůbec nepotřebují slyšet, aby lpěly na svých snech; naopak by jim prospělo, kdyby jim ty sny někdo vyrval z pěstiček dříve, než celý život promarní snahou o jejich naplnění.

Já sám jsem jedním z nich.

Bylo to jako fyzický dotek, jako když vám palec jemně, ale pevně přejíždí po hrudní kosti.

Protože pokud sami sobě konečně dovolíte spatřit jeden jediný maličký kousek reality, je ta nejtvrdší část práce, ta nejvíce vzdorující jasnému pohledu, za vámi. A nakonec budete schopni vidět všechno.

Také ovšem platí, že čím méně pravděpodobné je, že se někdy ocitnete ve zneužívajícím vztahu, tím víc musíte své vztahy prověřovat. Ne proto, že byste v nich chtěli vidět něco nekalého, co v nich prostě není, ale proto, abyste zmenšili pravděpodobnost, že jste k případnému zneužívání slepí.

Víte, zkrátka je třeba dávat pozor. Na všechny ty dobře známé, běžné věci, které vám ostatní říkají, anebo na to, jak se k vám chovají. Vždycky je potřeba se ptát: „Kdyby to někdo řekl mému příteli, přišlo by mi to jako něco, co už je za hranou?“

Je dobré to, co vám druhý člověk říká, skutečně vnímat. Snažte se to vždycky slyšet tak, jako by to bylo poprvé. Snažte se uvědomovat si, jestli to, co vám někdo říká, není řečeno proto, že vámi chce dotyčný manipulovat.

Vždycky je to také záležitost míry. Váš partner možná není přímo „abusivní“, možná chce mít jen o trochu víc věci pod kontrolou. To se dá zjistit poměrně snadno.

Mnohem obtížněji to zjistíte tehdy, je-li váš partner „plnohodnotným“ zneužívatelem. A možná je jedním z důvodů, proč je tak těžké vidět to, co je pro zbytek světa nad slunce jasné – tedy alespoň na papíře –, i skutečnost, že neexistuje kontrast. Není to s čím srovnat. Ti lidé prostě jen ovládají a zneužívají. A to je všechno.

Pokud si však přesto uvědomíte, že žijete v abusivním vztahu, možná se vám bude hodit toto telefonní číslo – je to zdarma a nonstop. Anebo noste číslo stále u sebe a volejte z jiného telefonu:

Bílý kruh bezpečí

tel.: 116 006

www.bkb.cz

JAK BÝT NEMOCNÝ

1 Lidé často špatně chápou rčení „co má za něco stát, není zadarmo“. Myslí si, že to znamená prostě tvrdě pracovat. Jako že přijdou do kanceláře hodinu před ostatními, anebo že nebudou v pracovní době brouzdat po internetu, přičemž se jim za to bude v životě dostávat výhradně „toho dobrého“.

Ale o tvrdou práci tady vůbec nejde.

Protože ta věta ve skutečnosti znamená, že ty nejcennější zkušenosti a nejsilnější okamžiky v životě na nás často čekají na cestách nejzrádnějších a nejošidnějších.

„Když to má za něco stát, není to zadarmo“ – ta věta se vůbec netýká včasného příchodu do kanceláře. Jde v ní o to, abyste se ve svém životě projevovali takoví, jací opravdu jste. A o to, že i ten a právě ten okamžik, z něž byste nejraději utekli, je třeba prožít.

Vášemu manželovi se na kůži objevil nějaký flíček, a tak jde k doktorovi. Ten mu sdělí, že je to rakovina neznámého původu.

V úterý má vaše přítelkyně pocit nesnesitelné nudy. Ve středu jí řeknou, že má roztroušenou sklerózu.

Je vůbec možné toto přežít?

co neexistuje vysvětlení: je to náhlé a neočekávané zotavení z nemoci, tedy zásadní zlepšení zdravotního stavu.

Vyjádřeno termínem nikoliv technickým: je to *zázrak*.

I když nevěříte v Boha, musíte věřit v zázraky, protože tento fenomén je sledován a zaznamenáván už po několik staletí, a to s velkou pečlivostí, byť někdy trochu zmateně.

3 Představte si nyní, že je vašemu dítěti diagnostikováno terminální čtvrté stadium rakoviny.

Vy si možná zajistíte druhý a třetí kompetentní názor se stejným závěrem: vaše dítě umírá. Nedá se s tím nic dělat.

Teď si představte, že vašemu dítěti, které bez jakékoliv pochybnosti umírá, je jedenáct nebo dvanáct a je mimořádně bystré. A tu se vás zeptá: „Umřu?“

A vy jste mu nikdy nelhali.

4 Vaše dítě v terminálním stadiu choroby se vás zeptá: „Umřu?“ Co mu řeknete? Protože snad jediná věc horší než lhát dítěti je lhát dítěti, které umírá.

A co teprve když v jeho očích spatříte ten nepředstavitelně dospělý pohled, který jako by někomu tak mladému vůbec nepatřil, a ten pohled vám říká přesně toto: „Oba to víme, ale ty mi to musíš říct.“ Co pak?

Mnohé děti mají jakési vrozené, nadpřirozeně moudré chápání smrti. Jelikož však děti samy představují jakousi esenci chvění a života jako takového, je pro dospělé často skoro nemožné uvěřit, že by mohly mít tak hluboké pochopení temných stránek života.

A všechny děti, se nimiž jsem se kdy setkal, byly upřímné.

Pokoušejí-li se lhát, dělají to neobratně, takže se to hned pozná. Tíha lži má za následek, že jednotlivé vymyšlené detaily k sobě jaksi nepasují, takže švy mezi nimi jsou dobře patrné.

Jste-li otlí a každá dieta u vás selhala, jste-li hubení, ale nedost, pokud jste přišli o práci anebo vám umřelo dítě, diagnostikovali vám rakovinu nebo vždycky spadnete do vztahu se špatným partnerem, případně skončíte zase sami, ostatně jako vždycky, když se nemůžete přenést přes svou minulost, anebo jsou-li vaši rodiče magoři a zničili vám život, pokud si doopravdy a natvrdo říkáte, že by bylo lepší, kdybyste byli mrtví, pokud si myslíte, že jste stvořeni k tomu, být hvězdou, máte-li pocit, že život proti vám něco má, pokud se vám nechce spát s vaším manželem nebo manželkou a nevíte proč, pokud jste fakt hrozně stydliví a pokud si připadáte ve svém životě ztracení a sami sebe se ptáte, **JAK MÁM TOTO PŘEŽÍT?**, odpověď, **JAK NA TO**, najdete právě v této knize.

JAK NA TO



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY