od vlastních hodnot. Pak se ozve vnitřní signál: *Tudy ne.* Úzkost je někdy nejhlubší formou sebeobrany.

Jedním z nejsilnějších stabilizačních faktorů je smysl. Pokud člověk ví, proč něco dělá, snáze unese i náročné období. Pokud chybí horizont, každá překážka se zdá být zbytečná. Úzkost zesiluje tam, kde není orientace. Kde je život jen úkolem. Kde chybí vztah k sobě. Proto říkám, že nejdůležitější není potlačit úzkost, ale porozumět jí.

Někdy stačí málo. Zastavit se. Neutíkat. Sednout si v křesle, zhasnout světlo, zavřít oči. A být sám se sebou. **Já tomu říkám jít na rande sám se sebou (o tom bude samostatná kapitola).** Úzkost pak často zmizí ne proto, že se problém vyřeší, ale protože člověk poprvé po dlouhé době slyší vlastní hlas – nejen šum okolí.

Úzkost není proti nám. Nevzniká proto, že bychom byli slabí. Vzniká proto, že žijeme v prostředí, které nemá historický ekvivalent. Může být nepříjemná, ale může být také signálem, že je třeba upravit směr.

## SMYSL JAKO ZÁKLADNÍ MOTOR ŽIVOTA

Když se člověk v dnešní době zastaví, zjistí, že žije obklopený možnostmi, informacemi a očekáváními. Ale málokdy žije obklopený smyslem. V podstatě jsme na tom dnes tak, že když nebudeme chtít, prakticky se nemusíme hnout. Spoustu věcí, které jsme dřív museli, dnes nemusíme. Abychom tedy přece jen nějakou aktivitu vyvinuli, potřebujeme smysl.

Jedna z nejdůležitějších myšlenek, ke kterým jsem dospěl a ke kterým se pořád vracím, je tahle: **Smysl života není univerzální recept. Je to osobní hodnota.** Není to poučka, kterou by nám měl někdo předat. Je to tichá osa, kterou si musíme najít sami. A když ji nenajdeme, náš život se začne otáčet kolem věcí, které nejsou stěžejní.

Chyba se dá unést, ale neuskutečněné se nám vrací celý život.

Existují otázky, které za nás nevyřeší ani učitel, ani rodič, ani partner. Otázka smyslu je jedna z nich. Smysl nelze



převzít hotový, nelze jej předepsat. Může být inspirován druhými, ale musí být přijat zevnitř. Často potkávám lidi, kteří žijí podle představ druhých – dělají, co „se má", snaží se obstát v očích okolí. A právě od nich nejčastěji slýchám větu: „Jsem tak strašně unavený."

Ta únava ale nevzniká z práce. Vzniká z nesouladu. Život bez vlastní osy bolí. Ale člověk to většinou zjistí až ve chvíli, kdy vnější motivace začne slábnout. A tehdy přichází otázka: *Proč vlastně žiju tak, jak žiju?*

### Můžeme žít dlouho – a přitom povrchně

Tahle kniha je o dlouhověkosti a zvláště v tomto kontextu je otázka smyslu extrémně důležitá. Je pravda, že když má můj život smysl, vážím si každého roku a vím, že když dokážu prodloužit svůj věk o pět, deset let, je to hodně, dá se v nich prožít spoustu krásných věcí.

Musím ovšem říct, že jsem potkal lidi, kteří říkali, že smyslem jejich života není tady být do 120 let, ale prožít svůj život dobře. Na druhé straně znám lidi, kteří žili dlouhé životy, ale neřekli byste, že žili hluboko. Důvod je jednoduchý: Život neměříme množstvím, ale kvalitou. A kvalita nevzniká automaticky. Vzniká tehdy, když vím, co je pro mě hodnota – ne pro svět, ne pro společnost, ne pro ostatní, ale pro mě. Smysl není luxus. Smysl je základní struktura.

Když mám směr, zvládnu mnohem víc. Ne protože bych byl silnější, ale protože moje energie není rozptýlená. Když směr nemám, unaví mě i maličkost. A právě proto tolik lidí v dnešní době prožívá syndrom vyhoření – ne ve čtyřiceti, ale někdy už ve dvaceti. Není to proto, že by pracovali víc než generace před nimi, ale proto, že pracují **bez vnitřního ukotvení**. Smysl je totiž jako kořen. Bez něj se dá růst jen do všech stran – ale ne do hloubky.

### Nejsilnější lítost není z chyb

Nejčastější věta, kterou slýchám od lidí, kteří bilancují svůj život, zní: **Nejvíc nelitujeme chyb. Litujeme neuskutečněného.** Chyba je totiž zkušenost, je součástí naší cesty. Bolestnější je vědomí, že jsme se ani nepokusili. Že jsme odložili rozhodnutí. Že jsme čekali na „vhodnější dobu". Lidé nelitují toho, že se spletli, ale toho, že **nezvedli telefon**, **neodjeli**, **nezačali**, **nepokusili se**, **neřekli**, **nežili podle sebe**.