

## Zbavte se záchranné sítě

*V přístavu je loď vždy v bezpečí. Postavili ji však proto, aby plula.*

■ Albert Einstein

**Nik Wallenda** byl kousek za polovinou čtyřsetmetrového lana nataženého přes Grand Canyon, když ucítil, že se lano zachvělo a on ztrácí rovnováhu. Na chvíli se přikrčil a doufal, že lano i sebe stabilizuje. Strhující kaskadérský výstup živě přenášela stanice **Discovery Channel** (z pochopitelných důvodů s deseti-sekundovým zpožděním). Zatímco jej sledoval celý svět, **Wallendu** před pádem do půlkilometrové propasti nechránilo žádné jištění ani záchranná síť, mohl se spoléhat jen na svou silnou vůli. „Začalo to být opravdu nepříjemné,“ prozradil poté novinářům. „Nevěděl jsem, jestli mám vůbec vstát. Chtěl jsem tam prostě sedět a zatelefonovat domů.“

**Wallendův** kousek – jeden z jeho sedmi světových rekordů – nás nutí, abychom se zamysleli nad významem bezpečnostních

sítí, které ve svých životech běžně hledáme. Pomáhají nám postupovat vpřed a zajišťují nám potřebnou ochranu, nebo nás blokují? Zeptali jsme se tedy Nika Wallendy, který má třicet sedm let a tři děti, co si o záchranných sítích myslí. Ohotně se s námi podělil o své zkušenosti, které získal jako příslušník sedmé generace legendární cirkusové rodiny.

„Naše mysl je mimořádně silná,“ řekl nám. „Můžete se naučit kontrolovat, co do ní vstupuje, a odfiltrovat vše negativní. Týká se to i strachu. Můžete se jím buď nechat ovládnout, nebo jej můžete překonat.“

Když Wallenda vystupuje bez záchranné sítě, spíše tím dává najevo, že má věci *pod kontrolou*. Nevnímá to jako důraznou připomínku toho, co by se mohlo stát, kdyby spadl. Neznamená to, že nedbá o svou bezpečnost či bezmyšlenkovitě riskuje. Všimli jsme si však, že s námi dvěma, které se na Grand Canyon jezdí raději dívat zájezdovým autobusem, má Wallenda něco společného – vytrvalý přístup, který nám umožňuje zvládat relativně běžná rizika, jimž ve svém životě čelíme. V zásadě jde o to, že se staneme svou vlastní zásahovou jednotkou: předem identifikujeme nejhorší možné scénáře a poté se naučíme, co dělat, pokud náhodou nastanou. Když ta chvíle přijde, máme za sebou trénink a bezpečně víme, že dokážeme zareagovat klidně a nebudeme zmatkovaní. V takových situacích se odvaha, nezlomnost, iniciativa a houževnatost skutečně vyplácejí. Přitom stačí být soustředění a zaměřit se na aktuální problém.

„Někteří lidé se s vytrvalostí rodí a takoví to mají snazší,“ připouští Wallenda. Pokračuje však: „všichni neustále rosteme. Vytrvalosti můžete získávat více a více, nebo ji také

můžete ztrácet, když ji necvičíte. Slovo «hrozivý» ve svém slovníku nemám. Strach jednoduše není nic jiného než hluboký respekt. Jasně si pamatuji, kdy jsem to poprvé pochopil: bylo mi šest nebo sedm let a seděl jsem tátovi na ramenou, zatímco jel po laně na bicyklu. Celý život jsem se v cirkuse stýkal s divokými zvířaty – slony, tygry, šimpanzi – ale nikdy jsem se jich nebál. Když jsem vyrůstal, naučil jsem se je respektovat, protože by mě mohly zabít. Když jsem toho dne seděl tátovi na ramenou, stále jsem cítil nervozitu, i když jsem věděl, že ten trik na laně dokáže i poslepu. Uvědomil jsem si, že mohu buď sedět a třást se strachy, nebo si poručit, abych byl klidný a chladnokrevný. Rozhodl jsem se, že se nebudu bát. Přišel jsem na to, že ovládám svou mysl, místo aby moje mysl ovládala mě.“

Pro **Wallendu** je sice vystupování na visutém laně odedávna druhou přirozeností, ale nadále cítí respekt k tomu, co by mu mohlo ublížit. Díky tomuto vědomí se dokáže připravit na nejhorší, aby mohl podat nejlepší výkon. Se svým týmem strávil studiem terénu a podmínek v Grand Canyonu pět let. Teprve poté se odhodlal k vystoupení, které jsme popsaly na začátku kapitoly. Nedalo se sice předpovědět, kolik jemného pouštního prachu se v den jeho exhibice usadí na pět centimetrů silném laně, ani to, jak silné budou vzestupné proudy teplého vzduchu ze dna kaňonu, ale Wallenda se na různé situace připravil a nacvičil si, jak na ně bude reagovat. Před svým přechodem Grand Canyonu trénoval několik hodin denně na dvorku svého floridského domu. Pomocí silných ventilátorů vytvářel poryvy vzduchu o rychlosti 150 km/h, což odpovídá silnějšímu větru, než jaký byl v kaňonu kdy zaznamenán.

Když týden před jeho historickou chůzí po laně zasáhla Floridu tropická bouře Andrea, Wallenda využil této příležitosti k tréningu za prudkého vichru a deště na laně napjatém deset metrů nad zemí. Jakmile se Wallenda ve svůj slavný den vydal na cestu přes propast a ucítil, jak se pod jeho měkkou obuví rozhoupalo lano, připomněl si: *Cvičil jsi na vítr s rychlostí 150 km/h, i když tady nikdy nefouká rychleji než 100 km/h. Připravil ses na to a víš, co máš dělat.* Když se přiblížil ke druhému okraji rokle, Wallenda se rozeběhl a mrštně vyskočil zpět na pevnou půdu. Pak se vydal na cestu domů a začal přemýšlet, co by mohl dokázat příště.

Když trénované svaly reagují s jistotou, člověk nepodléhá panice, ale podává špičkové výkony.

## Zapněte autopilota

Letušky absolvují školení, jak evakuovat velké proudové letadlo plné cestujících za devadesát sekund (v USA se jedná o požadavek federální letecké správy). Aerolinky a školicí střediska s kandidáty v realistických modelech interiérů letadel neustále dokola procvičují simulované katastrofy, například havárii nebo požár.

Lee Yoon-Hye mohla své školení uplatnit v praxi 6. července 2013, když letadlo společnosti Asiana na lince 214 během přistávání na mezinárodním letišti v San Franciscu narazilo na vlnolam, rozlomilo se, několikrát se na přistávací dráze otočilo a poté začalo hořet, když se vznítilo letecké palivo. Možná si vzpomínáte, že jste Lee zahlédli ve zprávách: na záběrech bylo patrné, jak tato drobná čtyřicetiletá letuška

z jihokorejského Soulu odnáší pasažéry do bezpečí na vlastních zádech. Nemohli jste však vidět, jakou ohromnou vůli prokázala uvnitř kabiny Boeingu 777, když se nouzová skluzavka nafoukla uvnitř vraku a uvěznila vystrašené cestující. Lee popadla sekyrku a pomohla druhému pilotovi skluzavku prorazit. Když si všimla, že v zadní části letadla vypukl požár, hodila jinému členovi posádky hasicí přístroj, zatímco sama poháněla cestující do bezpečí. Z 307 lidí na palubě přežili kromě tří všichni. A nikoho nepřekvapí, že Lee opouštěla letadlo jako poslední. Velitel sanfranciských hasičů ji označil za hrdinku. Lékaři později zjistili, že Lee organizovala evakuaci se zlomenou kostrčí.

„Postupovali jsme tak, jak jsme byli naučení,“ skromně pak řekla novinářům. „Ve skutečnosti jsem nepřemýšlela, ale automaticky jsem začala provádět kroky, které byly při evakuaci potřeba.“

Strachy a úzkosti, které většina z nás každodenně zažívá, nejspíš blednou při představě, že bychom měli zachraňovat cestující uvězněné v hořícím letadle nebo by nám hrozil volný pád na dno Grand Canyonu. Přesto si však v životě běžně vypomáháme záchrannými sítěmi, jako bychom čelili mnohem větším rizikům. Pokud v situaci, kdy se máte vydat na příslovečné provazochodecké lano, vyčkáváte, dokud nehrozí žádné nebezpečí, ve skutečnosti riskujete něco jiného: že prožijete celý život na startovní čáře. Jistá žena vytvořila firmu s obratem milionů dolarů, kterou založila online ve svém pokoji na univerzitní koleji. Její bývalý přítel se přitom na setkání absolventů svěřuje s tím, že nesnáší své zaměstnání, a tvrdí, že také něco rozjede, jen co budou okolnosti příznivější. Zní vám to povědomě?

Možná jste přemýšleli o tom, že byste se přihlásili na kurz salsy, ale odmítáte se zapsat, dokud nezhubnete deset kilo. Chcete tam totiž dobře vypadat. Nebo je vám líto, že vaše radnice plánuje vykácet parčík a postavit na jeho místě nákupní galerii, ale nedokážete si na jeho záchranu udělat čas a bojíte se, že nemáte dost energie a politické obratnosti. Je mnohem snazší vzdát se předem, než riskovat pád na ústa.

Příliš často se necháváme ovlivnit obavami z nehody, místo abychom se na ni skutečně připravili. A to je skutečná katastrofa, jak tvrdí **Nik Wallenda**.

„Je jednodušší spokojit se s tím, co dobře známe, než se snažit vyniknout,“ vysvětluje.

Stokrát denně se v životě vyhýbáme tomu, čeho se bojíme. A bojíme se mnohdy toho, že selžeme nebo budeme odmítnuti.

## **Nechte se odmítnout**

Když hypnotizér **Jason Comely** před několika lety vymyslel online hru nazvanou **Rejection Therapy**, uvedl, že jedním z cílů této hry je naučit lidi, „aby si lépe uvědomovali, jak nás v životě ovlivňuje a omezuje iracionální společenský strach“.

Hra měla pouze jedno pravidlo: každého dne vás někdo *musí* odmítnout. Odmítnutí ve skutečnosti znamená úspěch ve hře. Pokud vás oslovený člověk neodmítne a místo toho vaši žádosti vyhoví, počítá se to jako selhání, protože jste zjevně chtěli příliš málo.

Čínský přistěhovalec **Jia Jiang** na tuto hru narazil poté, kdy opustil své kvalifikované místo v texaském Austinu, aby šest měsíců mohl jít za svým cílem, který měl v hlavě od chvíle, kdy

na jeho pekingské střední škole vystoupil **Bill Gates**: stát se podnikatelem. Když však od začátku jeho pracovního volna uplynuly čtyři měsíce, **Jiang** se v restauraci podíval na displej svého telefonu a uviděl textovou zprávu od významného investora. **Jiang** počítal s tím, že to bude on, kdo bude jeho začínající firmu financovat. Zpráva obsahovala jediné slovo: *Ne*. **Jiang** se omluvil, že musí jít ven, a rozplakal se.

„Měl jsem na výběr, jestli přijmu odmítnutí, nebo se budu litovat. Obě tyto možnosti přitom nestály za nic,“ vzpomínal pak **Jiang** ve svém vystoupení na konferenci **TEDx**, které se stalo senzací na **YouTube**. **Jiang** přemýšlel, že omezí svou ztrátu a vrátí se o dva měsíce dříve do „skutečné“ práce. „Nakonec jsem si však zvolil odmítnutí a pokračoval dále. Tak se mi přece jen podařilo změnit svět.“

**Jianga** zaujala Comelyho hra a rozhodl se, že si na nepřímé odmítnutí začne zvykat. Naplánoval si tedy, že zažije sto dní odmítání, a své zkušenosti bude nahrávat skrytou kamerou a videa umisťovat na svůj blog. Ihned začal získávat body. Supermarket **Costco** mu nedovolil, aby prostřednictvím reproduktorů v obchodech oslovil jeho zákazníky. Neznámý člověk na ulici mu odmítl půjčit sto dolarů. Kurýrní firma **FedEx** nepřijala jeho zásilku adresovanou Santa Clausovi na severní pól. „Pak se ale stalo něco zajímavého,“ vzpomíná **Jiang**. „Začal jsem dostávat kladné odpovědi.“ Zaklepal na dveře neznámého člověka, který mu dovolil, aby si na jeho zahradě pohrál s míčem. Pracovník ochranky jej nechal, aby před bezpečnostní kamerou předvedl rapový výstup. Jednoho dne pak **Jiang** vstoupil do náhodně vybrané firmy a prohlásil, že by chtěl mluvit s ředitelem.

„Proč?“ chtěla vědět recepční.

„Protože jej chci vyzvat na souboj, kdo se druhému déle vydrží dívat do očí,“ zněla odpověď. A ředitel si na něj skutečně udělal čas. (Ukázalo se, že firmě šéfuje žena, která střet s Jiangem vyhrála.)

Jiang zjistil, že díky odmítnutím se naučil „lépe komunikovat a vyjednávat“. A místo obvyklého nepříjemného pocitu, který při odmítnutí dříve zažíval, nyní zakoušel vzrušující pocit svobody, který jej vedl k tomu, aby podstupoval stále větší riziko.

Když Jiang vešel do cukrárny **Krispy Kreme** a požádal o speciální koblihy, které by připomínaly olympijské logo, vstřícná pracovnice mu odpověděla, že to zkusí. Brzy se vrátila a hrdě mu předvedla svůj výtvar – krabici s pěti propletenými prstenci v olympijských barvách. Když se jí Jiang zeptal, kolik je dlužen, s úsměvem jej odbyla: „To je na mě, dej si odchod.“ Jiangovo video z tohoto setkání, které natočil svou skrytou kamerou, přitáhlo na **YouTube** tolik diváků, že si toho všimla velká média a mnohokrát odmítnutý **Jiang** se stal hvězdou.

Jak řekl svému publiku na konferenci **TEDx**, jeho experiment „jej naučil hledět odmítnutí přímo do tváře a zůstat přitom v klidu. Odmítnutí totiž není velká hora bolesti, jak jsem si dříve myslel. Nesdělujе nějakou univerzální pravdu o mé osobě. Je to pouze něčí názor, který stejně tak jako o mně vypovídá i o daném člověku.“

**Jiang** upozornil na to, že je velký rozdíl mezi lítostí, že jsme něco neudělali, a odmítnutím. Odmítnutí lze přirovnat k tomu, že jsme přežili sestřelení svého letadla. Lítost však odpovídá tomu, že jsme se vůbec neodvážili vzlétnout.