

## Úvod

**M**ůj kolega Phil zakopl na schodech do sklepa a dopadl tvrdě rovnou na hlavu. Ležel na zemi, cítil mravenčení v rukou a nohou a chvíli si myslel, že ochrnul. Byl příliš malátný na to, aby se dokázal sám postavit. Podařilo se mu posadit se a opřít se zády o zeď. Zjišťoval škody. Mravenčení v končetinách znamenalo, že neztratil cit. Dobré znamení. V hlavě mu hučelo a krční tepny pulzovaly. Na záda mu kapala krev z rány na temeni. Bylo mu jasné, že musí do nemocnice, aby mu ošetřili zranění a prohlédli ho, zda nemá nějaké zlomeniny nebo vnitřní krvácení. Také si uvědomoval, že v tomto stavu nemůže řídit.

Byla sobota ráno. Jeho žena a odrostlé děti nebyly doma. Byl sám v tichém domě na předměstí. Vytáhl telefon, aby si zavolal pomoc. Když procházel svůj seznam kontaktů, zjistil, že nemá v okolí žádného dostatečně blízkého přítele, aby si troufl ho obtěžovat, i když je v nouzi. A nikdy si nedal tu práci seznámit se se sousedy. Ambulanci se mu volat nechtělo, protože neměl pocit, že by mu hrozilo vykrvácení nebo infarkt. Našel si tedy číslo na manžele středního věku, kteří bydleli o několik domů dál. Vytočil ho. Ozvala se žena jménem Kay. Znal ji od vidění, ale za celou dobu spolu prohodili nanejvýš pár slov. Vysvětlil svou situaci a Kay okamžitě přispěchala. Vešla zadními nezamčenými dveřmi. Našla Phila ve sklepě, pomohla mu vstát a odvezla ho na pohotovost. Zůstala s ním, než mu provedli veškerá potřebná vyšetření. Trvalo to pět hodin. Ano, utrpěl otřes mozku, oznámil lékař, a pár týdnů bude mít bolesti, ale nic si nezlomil a brzy se zotaví. Kay ho odvezla zpátky domů.

Když Phil později odpočíval v zšeřelém domě, přemýšlel o tom, jak málo ho ten den dělilo od skutečných problémů. Vybavil se mu okamžik, kdy jeho hlava dopadla na podlahu. Znovu slyšel ten jasný zvuk, jako když kladivo udeří do mramorového bloku a roztříští ho na kusy. Pamatoval si ten elektrizující šok, který mu projel celým tělem, i svíravý pocit strachu, že už nikdy nebude chodit. Měl skutečně štěstí v neštěstí.

Ale jeho pád v něm spustil víc než jen vděčnost za to, že se nestal mrzákem. Nešla mu z hlavy neobyčejná vlídnost a obětavost sousedky Kay. Jak nesobecky hned všeho nechala a postarala se o něj. Poprvé za mnoho let se zamyslel nad tím, jaký vede život. Řekl si: „Měl bych se naučit lépe získávat přátele.“ Nikoliv proto, aby měl příště, kdyby se zase něco stalo, nablízku lidi jako Kay, ale proto, že si přál být víc jako Kay.

Ne každý z nás potřebuje dopadnout tvrdě na hlavu, aby si uvědomil, že musí ve svém chování a jednání něco změnit. I když někdy to tak vypadá.

\* \* \*

Tato kniha pojednává o změně chování a jednání v dospělém věku. Proč nám to moc nejde? Jak se v tom můžeme zlepšit? Podle čeho vybrat, co je třeba změnit? Jak přimějeme ostatní k tomu, aby vzali na vědomí, že jsme se změnili? Jak posílit své odhodlání utkat se s věčnou, všudypřítomnou výzvou, které čelí každý úspěšný člověk – stát se člověkem, kterým chceme opravdu být?

Když jsem na tyto otázky hledal odpověď, zaměřil jsem se na spouštěče v našem okolí. Jejich vliv je obrovský.

Spouštěčem může být libovolný podnět, který zapůsobí na naše myšlenkové pochody a činy. V každém okamžiku našeho bdělého života reagujeme jako na spouštěče na podněty od lidí, událostí a okolností, které mají potenciál nás změnit. Spouštěče se vyskytují náhle a neočekávaně. Může se jednat o významné události, jako byla třeba Philova nehoda, nebo události relativně bezvýznamné, jako když se řízne o papír. Může se jednat o podněty příjemné, třeba pochvala učitele za naši kázeň a snahu, která otočí náš život o sto osmdesát stupňů. Nebo se může jednat o podněty kontraproduktivní, jako pohled na zmrzlinový pohár, který nás přiměje přerušit dietu, nebo naléhání vrstevníků, které nás svede k něčemu, o čem víme, že bychom to dělat

neměli. Spouštěče mohou zahrát na naši soutěživost například při vidině zvýšení platu nebo při pouhé nelibosti, když sledujeme, jak nás někdo předbíhá. Mohou nás zdrtit jako zpráva, že někdo blízký vážně onemocněl, nebo že na naši společnost byl vyhlášen konkurs. Některé spouštěče mohou být velmi nenápadné, jako například zvuk deště vyvolávající příjemné vzpomínky.

Spouštěčů existuje v podstatě nekonečně mnoho. Odkud se berou? Proč nás tak často nutí jednat proti našim zájmům? Proč je nebereme vážně? Jak identifikovat rozhodující okamžiky, které v nás probudí hněv, svedou nás na scestí nebo nám navodí pocit smíření se světem? A jak se pak vyvarovat těch špatných a opakovaně vyvolávat ty dobré? Jak spouštěče naučit, aby pracovaly pro nás?

Naše prostředí je to, co nás v životě nejvíc ovlivňuje – a ne vždy k našemu prospěchu. Spřádáme plány, vytyčujeme cíle a dáváme v sázku naše štěstí, abychom svých cílů dosáhli. Naše prostředí se však neustále vměšuje. Z kuchyně zavoní vůně pečeného bůčku a my ihned zapomeneme na lékařovo varování, že musíme pracovat na snížení hladiny cholesterolu. Náš kolega pracuje každý den dlouho do noci, takže máme potřebu se mu vyrovnat, a pak propásneme sportovní zápas svého dítěte, pak další a pak další. Zazvoní telefon, a my se podíváme na displej, místo abychom se podívali do očí milované bytosti. To všechno jsou způsoby, jak naše okolí provokuje naše nežádoucí chování.

Protože na faktory našeho prostředí nemáme dost často vliv, můžeme nabýt dojmu, že se s tím nedá nic dělat. Cítíme se jako oběti okolností. Loutky osudu. Tohle já neberu. Osud jsou pouze karty, které nám byly rozděleny. Jenom na nás záleží, jak s nimi budeme hrát.

I přes strašnou ránu do hlavy se Phil nesklonil před okolnostmi. Jeho *osudem* bylo spadnout, praštit se do hlavy, zotavit se. Jeho *volbou* bylo stát se lepším sousedem.

\* \* \*

Nad těmito stránkami se vznáší pocit, který všichni známe. Ale neprostupuje námi. Není vtíravý. Ale to neznamená, že je méně skutečný. Je to pocit *vin*. Přichází ke slovu pokaždé, když si klademe otázku, proč jsme se nestali tím, kým jsme chtěli být.

Když jsem dělal výzkum pro tuto knihu, kladl jsem lidem jednoduchou otázku: „Jakou největší změnu vlastního chování se vám podařilo uskutečnit?“ Dostal jsem řadu nejrůznějších odpovědí, ale ty nejtrpčí, které rázem zahustily emociální atmosféru v místnosti, pocházely od lidí, kteří si vybavili nějaké své chování, které chtěli změnit, ale nezměnili. Vybavili si své selhání při pokusu být tím, kým chtěli být. A v mnoha případech je zaplavil ochromující pocit lítosti.

Nejsme jako lady Catherine de Bourgh (z románu *Pýcha a předsudek* od Jane Austenové), která se chlubila svým přirozeným hudebním vkusem, aby vzápětí, bez špetky ironie, prohlásila: „Kdybych se bývala učila, byla bych určitě skvělá.“ Na rozdíl od lady Catherine cítíme bodavou lítost, když vzpomínáme na promarněné příležitosti, nevyužitě možnosti, nevynaložené úsilí, nerozvíjené vlohy v našich životech. Obvykle je tomu tak tehdy, kdy už je pozdě „honit bycha“.

Lítost byla rozhodně ve vzduchu, když jsem zpovídal Tima, kdysi vlivného producenta sportovního kanálu. Timova kariéra vzala nečekaný konec v jeho pětatřiceti letech, protože špatně vycházel s nadřízenými. O deset let později, v pětatřiceti, se Tim živil jako konzultant. Stále dokázal společností nabízet potřebné odborné znalosti. Neměl však šanci najít stabilní vedoucí pozici, jakou kdysi zastával. Předcházela ho totiž pověst *toho, který nedokáže táhnout za jeden provaz*.

Tim měl dost času na přemýšlení o důvodech této reputace. Nikdy si je však naplno neuvědomil, dokud ho jeho vlastní dcera nepožádala o radu ohledně svého prvního angažmá v televizi.

„Řekl jsem jí, že tím nejdůležitějším v této branži je trpělivost,“ vyprávěl Tim. „Budeš pracovat v prostředí, kde se každý neustále dívá na hodinky. Každý pořad začíná a končí v přesně stanovenou dobu. Na monitoru se vše zobrazuje v setinách sekundy. A nemá to konce. Vždy následuje další pořad. Čas neúprosně běží. Všichni jsou tak pod neustálým tlakem pracovat na čas. Pokud se však ocitneš ve vedoucím postavení, musíš se obrnit trpělivostí. Budeš chtít, aby bylo vše hotové pokud možno *hned* nebo ještě dřív. Tak začneš být přehnaně náročná, a když nebude vše probíhat podle tvých představ, začneš dávat najevo rozladěnost a hněv. Začneš s lidmi jednat jako s nepřáteli. Začneš jim vyčítat, že tě nejenže zklamali, ale ještě na tebe vrhli špatné světlo. A tak se rozčílíš.“

To byl pro Tima okamžik prozření. Dokud to takto sám nevyslovil, neuvědomil si, jaký mělo hektické prostředí v televizním studiu dopad na jeho profesionální netrpělivost. A jak se promítlo také do dalších oblastí jeho života.

Vysvětloval: „Najednou mi došlo, že jsem přesně ten typ člověka, který pošle příteli e-mail a začne vyvádět, když nedostane odpověď do hodiny. A hned začnu toho přítele peskovat za to, že mě ignoruje. Vlastně se ke svým přátelům chovám stejně jako k asistentům produkce. To je můj přístup ke světu. A tak se žít nedá.“

Tim potřeboval důvěrný rozhovor s dcerou, který u něj spustil vlastní sebereflexi. Ta pak vedla k silnému pocitu viny. „Pokud mohu ve svém životě něco změnit,“ uzavřel, „chci se naučit větší trpělivosti.“

Pozdní lítost či pocit viny jsou emoce, které se dostavují, když hodnotíme svou stávající situaci a přemýšlíme o tom, jak jsme se do ní dostali. Porovnáváme to, co jsme ve skutečnosti udělali, s tím, co jsme v rozhodujícím okamžiku udělat měli – a přejeme si vrátit část. Pozdní lítost bolí.

Na to, jak jsou pocit viny a pozdní lítost hluboké a zraňující emoce, je jim věnována nedostatečná pozornost. Obvykle je vnímáme jako něco nežádoucího, co se snažíme popřít nebo nějak racionálně zaplašit. Utěšujeme se: „Dobrá, učinil/a jsem několik špatných rozhodnutí, ale i díky nim jsem dnes tam, kde jsem. Nemá cenu naříkat nad rozlitým mlékem. Poučil/a jsem se z vlastních chyb, je třeba jít dál.“ Ano, je to jeden ze způsobů, jak přistupovat k pocitu viny a pozdní lítosti. A je to dobrý přístup v případě, že nás ochrání před bolestí a frustrací z toho, že jsme něco propásli. Také se utěšujeme tím, že pocity viny a pozdní lítosti občas zažívá každý (nejsme v tom sami) a čas zhojí všechny rány (jediné, co je horší než bolest sama je nejistota, zda bolest přejde a za jak dlouho).

Já vám však chci nabídnout jiný přístup, a sice – přijměte svůj pocit viny, svou pozdní lítost (ale ne moc a ne na moc dlouho). Bolest vyvolaná pozdní lítostí by měla být samozřejmostí. Nikoliv něčím, co se snažíte odehnat jako otravné zvíře. Když uděláme špatné rozhodnutí a selžeme nebo ublížíme svým blízkým, *měli bychom* cítit bolest. Bolest může být motivující a v nejlepším případě se může stát spouštěčem – měla by nám připomínat, že jsme něco nezvládli, ale můžeme to napravit nebo příště udělat lépe. Může být tím nejsilnějším pocitem, který nás přiměje něco na sobě změnit.

Pokud já zde odvedu dobrou práci jako autor a vy odvedete svou práci jako čtenáři, stanou se dvě věci: 1) přiblížíte se člověku, jakým byste si přáli být a 2) budete si toho méně vyčítat.

Pustíme se do toho?