



Sen o létání, 2001

Jen odolní jsou v pohodě

Z bezpečí do nepohodlí a zase zpět ■
V blahobytu už nemusíme, už jen můžeme...
■ Jak přimět nažranou lvici, aby se vydala
na lov? ■ Věčná rvačka s vnitřním dvojčetem ■
Nejlepší motivátor: smysl ■ Fejkové výmluvy
■ Chtěl bych, měl bych... zaklínadla slabých ■
Limity? Bez nich bloudíme ■ Proč nám chybí
odolnost

Když jsem kdysi četla nebo slyšela vyprávět o tom, jak naši předci putovali na vandry, do Vídně do služby či za výdělkem dokonce až do Ameriky, trochu jsem jim ten rozlet, sama omezená hraničními zátarasy, záviděla. Nedošlo mi, že v mnohých byla při loučení malá dušička, neboť zhusta odcházeli do velkého neznáma. Dnes nejsme za prací, jak opakovaně zjišťují sociologové, ochotní dojíždět ani za humna, natož abychom se za ní stěhovali, a to ani tehdy, když nezaměstnanost stoupá. Často volíme radši podporu: lepší jistý vrabec v hrsti než nejistý holub na střeše. S nadsázkou lze tedy říct, že nejradši bychom byli uvelebení doma, kde netápeme a moc neriskujeme. Komfortní zóna se tomu teď říká. Co podstatného se to od časů vandrovníků vlastně změnilo?

Zóna komfortu nebo pohody, chcete-li, je nám daná archetypálně, proto je nám v ní tak hezky. Platí to ostatně i o zvířatech, také ta se odjakživa ráda povalují, pokud zrovna neloví nebo se nepasou. Po staletí byla však zóna komfortu minimální a kdo z ní opakovaně nevystupoval jako ti vandrovníci, nepřežil. Coby příklad s oblibou uvádím lvici. Pokaždé když dostane hlad, musí opustit pelech a vydat se na lov. Odpočívat může zas až s plným břichem. Cestou přitom hrozí jak jí, tak případně i jejím potomkům,

že na ně zaútočí jiné, ještě silnější zvíře, a přesto znovu a znovu bezpečný úkryt opouští.

Na tom chci ukázat, že jak vstup do komfortní zóny po práci, tak výstup z ní jsou záležitosti zcela normální, jenže my na to už pozapomněli. Podobně jako na to, že v přírodě jablka nečešeme dvanáct měsíců v roce. Pulzace mezi komfortní a nekomfortní zónou – tedy opouštět ji, vracet se a znovu z ní vycházet – je nám ale přirozená.

Proč nás taková lenost přemohla?

Přinesla ji éra blahobytu a hédonismu. Blahobyť je už ve vyspělých zemích k máni téměř neustále, aniž kvůli němu musíme vystoupit do nepohodlí. Stal se normou. Zatímco naše komfortní zóna se dál a dál roztahuje, nutnost vystoupení z ní se naopak snižuje. Už nemusíme, už jenom můžeme. Vždyť ani děti nemusí dnes čekat na Ježíška, aby dostaly dárek, protože věci se jim kupují průběžně, stačí si na něco, když míjejí s maminkou nebo babičkou hračkárnu či papírnickví, ukázat. Mají Ježíška 365 dní v roce. Už jim nesvítí oči vzrušením, když dostanou kolo, na které jsme se ještě v mé generaci chodili tři měsíce dívat do výlohy, než nám ho táta pořídil. Teď ho mají hned, je to přece sportovní pomůcka, ne sen.

Většina z nich už vyrůstá v sólo pokojíčkách, nemusí se tedy s nikým dělit o prostor, nemusí se věčně dohadovat: „Já si chci číst, a ty si spi...“ – „Nemůžu spát, když svítíš.“ Vzpomínám si, že i když maminka donesla z nákupu tři banány, s bráchou jsme dostávali jeden napůl. Nechci, proboha, aby se to vrátilo, ale říkám to jako příklad toho, že kdysi jsme si museli sáhnout na komfortní zónu automaticky i v běžných situacích. Byla to prostě nutnost. To vůbec neznamená, že ta doba byla lepší, nicméně sama dávala lidem limity, které nedovolily, aby se komfortní zóna moc roztáhla.

Pohled na ni se přitom s dobou mění. Představte si, že byste například za první republiky, kdy ještě platila zásada „když nelovíš, odpočívej“, někomu předvedli jako podnikatelský

záměr posilovnu. „My se dřeme osm hodin denně, a vy chcete vydělat peníze na tom, že sem někdo bude chodit zvedat kusy železa, a ještě vám za to zaplatí?!“ žasla by většina lidí. A co teprve kdybyste jim nabídla jako odreagování od stresu skok na gumě, co se zastaví až těsně nad hladinou rybníka?! To by vás nejspíš už zavřeli do blázince. To ještě naši předci neměli ponětí o tom, že zanedlouho přijde doba, kdy navzdory omezenému lovu budeme při nepoměrně méně namáhavém způsobu života odpočívat nesrovnatelně víc než oni.

Rozhodně nechci vzbudit dojem, že jen co se ocitneme v komfortní zóně, už bychom si měli v duchu rázně přikázat: honem jdi něco dělat! Nene, přirozený a blahodárný stav je pulzace. Už u vnuček, kterým nejsou ani dva roky, pozorují, že často pár minut nečinně sedí a jen pokukují kolem. Ten klid, mír a odpočinek jsou totiž pro tělo důležité: je to zastavení, zklidnění, bez nichž se v životě neobejdeme.

Co nám hrozí, když se v blahobytu příliš uvelebíme?

Pokud budu jen sedět v pohodlném křesle a přemýšlet, jestli bych se neměl projet na kole, učit anglická slovíčka nebo jít vyčistit kus lesa za vsí od plastů, pravděpodobně se z něj nezvednu nikdy a nevystoupím nikam. S mým duševním světem ani s mým tělem se tedy nestane vůbec nic. Vlastně stane: půjde to s nimi z kopce. V zóně komfortu totiž nikdy nic nevyrostlo, nic nového se pozitivním směrem nerozvíjí, nevzniká. Tak příjemně je nám tu právě proto, že nás k ničemu nenutí. Pouze v případě, kdy pobytu v komfortní zóně předchází tvrdá práce, například v posilovně, po níž se do ní opět vrátíme, něco vyroste.

Ze zóny komfortu máme vystupovat do zóny učení, kde se sebezoboznáváme a učíme se pracovat se svými limity. Jak na věci, děje a lidi kolem sebe zareaguju, je totiž pouze na mně – v tom je má svoboda. Odkud a za kolik se k nám dovezou roušky nebo vakcíny, neovlivním, zato se můžu rozhodnout, že si v době koronakrize odřeknu lyžování v Itálii

nebo koupání v Chorvatsku, protože nemít dovolenou teď neznamená, že si ji neužiju v blízké budoucnosti.

Naše vnitřní prostředí se bez učení nevyvíjí, netransformuje se. Vzpomeňte si, učitel, který vás ve škole nejvíc prudil a štvál, vás obvykle nejvíc naučil. Na tomhle místě bych opět rád připomněl Konfucia: „Co slyším, to zapomenu. Co vidím, to si pamatuju. Co si vyzkouším, tomu rozumím.“

Zkrátka a dobře, bez učení degenerujeme, což je opak evoluce. Je to entropický posun, přičemž entropii – myslím teď biologickou, ne fyzikální – lze chápat jako úpadek, degeneraci, jakýsi opak evoluce, jako určitou neuspořádanost systému. Žádná sláva. Zato výstup znamená pro člověka ve své podstatě posun vpřed. Jestliže z komfortní zóny duševně či fyzicky vystoupím, udělám něco pro svůj osobní rozvoj, pro své zdraví.

Krásně se to demonstruje na otylosti, nemoci z blahobytu. Komfortní zónu z hlediska jídla máme opravdu širokou, hladem u nás nikdo netrpí, jídlo můžeme nakupovat sedm dní v týdnu, neustále je otevřeno, existují benzinky, čtyřia-dvacítky, doma máme mrazáky, ledničky. Komfortní zóna se tedy co do možností se najíst neuvěřitelně roztáhla, a s ní razantně stoupá výskyt nadváhy, otylosti, cukrovky. Výsledek? Mně osobně je celkem jedno, že někdo váží o třicet kilo víc. Jenže uběhnout čtyři kilometry – a pozor, to je norma, tuhle vzdálenost by měl, byť pomalejším tempem, zdolat každý čtyřicátník – se pro takového člověka stává holou nemožností. Jestli toho ale není schopen, tak je něco špatně, a jemu samotnému to rozhodně v mnoha ohledech způsobí stres, i když ho nepřízná. Vždyť nepopoběhne ani na tramvaj. Zkuste ale přimět přežranou lvici, aby se vydala na lov!

Jak ji k tomu donutit?

Buď vyhladoví, takže pro potravu prostě jednoho dne bude muset. Ve školách to vysvětlují na kocourovi, který je zvyklý jen na granule. Když mu je dávat přestanete, začne

zase lovit myši. Lvice má ještě druhou možnost: v lovu najde zalíbení, bude ji bavit, a tak se na něj bude těšit.

S lidmi je to podobné. Buď nás donutí vnější podmínky, jestliže se změní, nebo podmínky vnitřní: pokud začneme být sami se sebou z nějakého důvodu nespokojení, musíme v sobě najít dostatek morálně volných vlastností ke změně.

Poslední šancí je, že nás činnost, kvůli které máme komfortní zónu opustit, baví a uspokojuje. Sáhnu zas po tom rybaření: dejme tomu, že kamaráda baví tak, že se na něj vždycky těší. Proto nemá problém kvůli němu kdykoli vystoupit z komfortní zóny, i v neděli vstane za rozbřesku. Mě to nebaví, tak nejdu, případně musím zburcovat veškeré své morálně volní vlastnosti, abych se přinutil netípnout budík. Z toho vyplývá podstatné zjištění: emoce v sobě implicitně, automaticky, obsahuje limity.

Co všechno v sobě musíme přeprat?

O téhle době se tvrdí, že je *instant* a *easy*, jindy zase, že je strašně stresující. Je ale dobré vědět, že život je odjakživa neustálým pnutím mezi vnitřní, subjektivní a vnější, objektivní realitou. Je pnutím mezi dvěma světy, vnitřním a vnějším. Oba na sebe neustále narážejí a už jen tím se permanentně mění, což člověka nutí k tomu, aby se víceméně neustále vyrovnával s nějakými překážkami. A my se je nemáme snažit odstraňovat, ale přijímat a překonávat, protože vzápětí beztak vyvstanou nějaké jiné. Tenhle proces přirozeně provází strach, obava, nejistoty. I ty ale k životu patří, všechno opravdu nemůže být tak *easy*, jak bychom si přáli. Pokud ovšem budeme průběžně trénovat svou odolnost, hned tak něco nás nezaskočí.

I první ze Čtyř ušlechtilých pravd Buddhova učení zní, že život je utrpení, jak připomněl ve své knize Morgan Scott Peck. Upozornil, že problémy nikdy nezmizí samy od sebe, že se jimi musíme prokousat, protože pouze tak rozumově a duchovně rosteme. Jejich řešení nejenže mobilizuje naši