

VIAC AKO MILIÓŇ PREDANÝCH KUSOV

JEMNÉ AKO ÚSPEŠNE IGNOROVAŤ UMENIE

ZAUŽÍVANÉ  PRAVIDLÁ

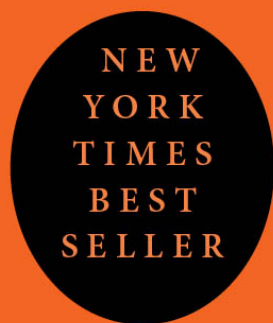
MAT

A NAPRIEK TOMU

VECI

SPOKOJNE ŽIŤ

V P**I



MARK MANSON

**JEMNÉ
UMENIE
MAŤ VECI
V PAŽI**

MARK MANSON

JEMNÉ
AKO ÚSPEŠNE IGNOROVAŤ
UMENIE
ZAUŽÍVANÉ **▼** PRAVIDLÁ
MAT
A NAPRIEK TOMU
VECI
SPOKOJNE ŽIŤ **▼**
V PAŽI



THE SUBTLE ART OF NOT GIVING A FUCK

Copyright © 2016 by Mark Manson.

All rights reserved.

Slovak edition © 2018 Eastone Group, a. s.

Translation © 2018 Miroslava Bajaníková

Z anglického originálu *The Subtle Art of Not Giving a Fuck. A Counterintuitive Approach to Living a Good Life*, vydaného v roku 2016 vydavateľstvom HarperCollins Publishers, do slovenčiny preložila Miroslava Bajaníková.

V roku 2018 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Redakčné úpravy: Marianna Petrová

Korektúry: Vladimíra Kašíková

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukována ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-346-3

OBSAH

PRVÁ KAPITOLA: NESNAŽTE SA	1
Pekelná slučka spätnej väzby	4
Mať veci v paži je jemné umenie	11
Mark, o čom, dofrasa, je vlastne táto kniha?	16
DRUHÁ KAPITOLA: NAŠÍM PROBLÉMOM JE ŠŤASTIE	19
Bezútešné dobrodružstvá Bezočivej pandy	22
Šťastie sa rodí pri riešení problémov	24
Emócie sa preceňujú	27
Vyberte si svoj boj	29
TRETIA KAPITOLA: NIE STE VÝNIMOČNÍ	33
Veci rozpadávajúce sa pod rukami	38
Tyrania výnimočnosti	45
A-a-a-ale, ak nemám byť výnimočný alebo neobčajný, aký má môj život potom zmysel?	47
ŠTVRTÁ KAPITOLA: HODNOTA UTRPENIA	51
Sebauvedomovanie je ako cibuľa	56
Problémy rockových hviezd	60
Blbé hodnoty	64
Definície správnych a nesprávnych hodnôt	68
PIATA KAPITOLA: VŽDY SI VYBERÁME	73
Voľba	74
Omyly v chápaní zodpovednosti a viny	77

Ako reagovať na tragédiu	82
Genetika a rozdané karty	84
Byť obeťou je v móde	88
Neriešte „ako“	89
ŠIESTA KAPITOLA: VO VŠETKOM SA MÝLITE (A JA TIEŽ)	93
Architekti našich vlastných svetonázorov	97
Pozor na to, čomu veríte	99
Nebezpečenstvá skalopevnej istoty	104
Mansonov zákon o vyhýbaní sa	108
Ukončíte to	111
Ako si byť o trochu menej istý sám sebou	112
SIEDMA KAPITOLA: CEZ NEÚSPECH K LEPŠEJ BUDÚCNOSTI	117
Paradox zlyhania a úspechu	119
Bolesť je súčasťou procesu	121
Princíp „urob niečo“	126
ÔSMA KAPITOLA: PREČO JE DÔLEŽITÉ VEDIEŤ POVEDAŤ NIE	131
Odmietnutia sú životu prospešné	135
Hranice	137
Ako budovať dôveru	144
Záväzky oslobodzujú	148
DEVIATA KAPITOLA: ... A POTOM JE KONIEC	151
Niečo, čo nás presahuje	155
Svetlá stránka smrti	158
 <i>POĎAKOVANIE</i>	 167

PRVÁ KAPITOLA

Nesnažte sa

Charles Bukowski bol alkoholik, sukničkář, notorický gambler, grobian, lakomec, príživník a keď mal naozaj zlý deň, aj básnik. Pravdepodobne by bol posledným človekom, od ktorého by ste si pýtali radu do života alebo by ste našli o ňom zmienku v nejakej motivačnej literatúre.

A práve preto je ideálne začať uňho.

Bukowski chcel byť spisovateľom. Dlhé desaťročia ho však odmietali všetky časopisy, noviny, odborné periodiká, agenti aj vydavatelia. Zhodne tvrdili, že jeho práca je hrozná, nemá štýl, píše o nechutných veciach, zvrátenostiach. A ako sa zamietacie odpovede kopili, farcha tohto svedectva o zlyhaní zatlačala Bukowského čoraz hlbšie do depresie, v ktorej mu jediným kamarátom zostával alkohol a ktorej sa už po zvyšok života nedokázal zbaviť.

Cez deň pracoval ako triedič listov na pošte. Platili ho mizerne a väčšina tých peňazí šla na chľast. To, čo zostalo, skončilo vo vreckách stávkových agentov na dostihoch. Večery a noci trávil v spoločnosti svojej obľúbenej pálenky a občas naľukal nejakú báseň na ošúchanom písacom stroji, ktorý už tiež mlel z posledného. Často sa stávalo, že sa ráno budil na zemi a vôbec si nepamätal, ako sa tam dostal.

Takto prešlo tridsať zúfalých rokov poznačených alkoholom, drogami, gamblerskou vášňou a občasným potešením v podobe návštevy

bordelu. A potom, keď Bukowski prekročil päťdesiatku a mal za sebou život plný zlyhaní a sebahopárdania, celkom nečakane oňho prejavil záujem istý redaktor malého nezávislého vydavateľstva. Nemohol mu za prácu ponúknuť bohviekoľko peňazí ani sľúbiť veľký predaj. Našiel však v sebe voči tomu beznádejnému pijanovi čudesnú náklonnosť a rozhodol sa dať mu šancu. Bolo to vôbec po prvýkrát, keď Bukowski dostal reálnu príležitosť niečo dokázať a došlo mu, že sa to už nemusí opakovať. Redaktorovi teda napísal: „Mám dve možnosti – zostať na pošte a zblbnúť z toho alebo byť doma, hrať sa na spisovateľa a hladovať. Rozhodol som sa hladovať.“

Po podpise zmluvy dal Bukowski za tri týždne dokopy svoj prvý román. Nazval ho *Na pošte*. Na stránke, kam spisovatelia píše venovania, bolo napísané: „Túto knihu nevenujem nikomu.“

Nakoniec sa z Bukowského stal románopisec a básnik. Vyšlo mu šesť románov, stovky básní a z jeho kníh sa predalo viac než dva milióny výtlačkov. Jeho popularita prekonalala očakávania všetkých naokolo, najmä však jeho vlastné.

Príbehy, akým je ten Bukowského, sa stali živnou pôdou na naše zdôvodnenia úspechu. Bukowského život zosobňuje americký sen: človek ide za svojím cieľom, nikdy sa nevzdáva a nakoniec si splní aj tie najodvážnejšie sny. Je to v podstate film, ktorý čaká na natočenie. Pri počúvaní takýchto príbehov zvyknú ľudia hovoriť: „Vidíš? Nikdy to nevzdal. Nikdy sa neprestal snažiť. Vždy veril sám v seba. Vytrval napriek nepriazni osudu a dokázal skvelé veci!“

Možno vás potom trochu prekvapí, že na Bukowského náhrobnom kameni sú vyryté tieto slová: „Nesnažte sa.“

Vidíte, počty predaných výtlačkov a ani sláva nepomohli, Bukowski zostal celoživotným lúdzrom. A dobre to vedel. Za svoj úspech nevďačil akémusi bájnemu odhodlaniu zvíťaziť. Naopak, uvedomoval si, že na to nemá, prijal to a otvorene o tom písal. Nikdy sa nesnažil prekročiť svoj tieň a byť niekým iným. Jeho genialita nie je v tom, že sa dokázal vzoprieť nežičlivému osudu alebo sa drinou dostať až na vrchol literárneho neba. Práve naopak. Bola to jeho celkom obyčajná schopnosť byť voči sebe totálne a bezpodmienečne úprimný – a predovšetkým voči najtemnejšej

stránke svojho ja – a o svoje zlyhanie sa bez váhania či pochybností podeliť.

Toto je to pravé tajomstvo Bukowského úspechu: absolútne ho netrápilo, že si zbral život. Mal úspech v paži. Dokonca aj v čase najväčšej slávy sa na čítaniach svojich básní objavoval totálne opitý a urážal ľudí, ktorí si ho prišli vypočuť. Stále sa odhaľoval na verejnosti a pokúšal sa dostať do postele každú ženu, ktorá mu prišla do cesty. Sláva ani úspech z neho neurobili lepšieho človeka. A ani tú slávu či úspech nedosiahol tým, že by sa stal lepším človekom.

Osobnostný rast a úspech idú často ruka v ruku. To však ešte neznamená, že sa nedajú od seba oddeliť.

Súčasná kultúra je posadnutá nereálne pozitívnymi očakávaniami: Žite šťastnejšie. Buďte zdravší. Staňte sa šampiónmi, lepšími ako tí ostatní. Buďte chytřejší, rýchlejší, bohatší, viac sexy, obľúbenejší, výkonnejší, zaslúžite si viac obdivu aj viac závidia. Buďte dokonalí, nech vás ostatní žerú, ukážte im, že nemáte problém vydáviť ešte pred raňajkami dvanásťkarátové zlaté tehličky a pred odchodom do práce sa vzorne rozlúčiť so svojimi dva a pol potomkami a vybozkávať svoju fotogenickú manželku. Potom naskočte do vlastnej helikoptéry a odfrčte venovať sa džobu, ktorý vás tak fantasticky naplňuje, lebo veď všetko, čo robíte, jedného dňa zachráni túto planétu.

Keď sa však na moment zastavíte, aby ste o tom trochu popremýšľali, pridete na to, že všetky tie konvenčné životné múdra, otravne pozitívne a premotivované poučky typu *pomôž si sám* vám vlastne ukazujú, čo všetko vám ešte *chýba*. Nastavujú svetlo reflektora na to, čo *vnímate ako svoje osobné nedostatky a zlyhanie* a ukazujú na ne prstom. Bifľujete sa frázy, ako zarobiť viac peňazí, lebo veríte, že ich ešte nemáte dosť. Zízate na seba v zrkadle a utvrdzujete sa v tom, akí ste krásni, pretože veríte, že ešte nie ste dosť krásni. Hltáte rady o tom, ako mať úspešné rande alebo fungujúci vzťah, lebo kdesi vnútri cítite, že vás predsa nemôže niekto chcieť takých, akí ste. V hlave si premietate prazvláštne projekcie vlastnej úspešnej budúcnosti, pretože prítomnosť považujete za zlyhanie.

Je smutnou iróniou, že táto fixácia na pozitívne veci – na všetko, čo je lepšie, čo sa vymyká priemeru – nás v začarovanom kruhu vždy

privádza k tomu, čím nie sme, čo nám chýba, čím by sme byť mali, no nepodarilo sa nám to. Veď napokon nikto skutočne šťastný netrávi čas pred zrkadlom, aby presviedčal sám seba o vlastnom štastí. On šťastný jednoducho je.

V Texase existuje príslovie „Najmenší pes šteká najhlasnejšie.“ Sebavedomý človek si nemusí dokazovať svoje sebavedomie. Bohatá žena necíti potrebu o svojom bohatstve presviedčať ostatných. Buď nejakí ste, alebo takí nie ste. A ak trávite čas s hlavou v oblakoch a snívate svoje sny o krajšej budúcnosti, opakovane a podvedome sa utvrdzujete v realite, že takí či onakí nie ste.

Všetci naokolo a ich naleštené reklamné spoty by vás radi presvedčili o tom, že kľúčom k dobrému životu je prestížnejší džob, nablýskanejšie auto, atraktívnejšia partnerka alebo bazén na dvore. Svet vás bombarduje odkazmi, že cesta k šťastiu vedie cez viac, viac, viac – kupujte viac, vlastnite viac, zarábajte viac, užívajte si viac, *buďte* viac. Odvšadiaľ na vás vkuse kričia, aby ste chceli úplne všetko. Chcíte novú telku. Chcíte lepšiu dovolenku, akú majú kamoši v práci. Chcíte najnovší typ trávnik. Chcíte najmodernejšiu tyčku na selfie fotografie.

Prečo je to tak? Dovoľte mi hádať: lebo ak chcete viac, niekto sa na tom pekne nabalí.

A hoci prosperite naozaj nemám čo vytknúť, problém s tým, ak chcete stále viac, je, že to škodí vášmu duševnému zdraviu. Spôsobuje to, že sa neprimerane upínate na povrchné a fejkové veci, že svoj život premrháte naháňaním sa za ilúziou šťastia a spokojnosti. Kľúčom k dobrému životu nie je chcieť viac, ale menej, chcieť len to, čo je skutočné, prítomné a dôležité.

Pekelná slučka spätnej väzby

V hlavách si nosíme jedného chrobáka, ktorý je taký zákerný, že z neho jeden môže zošalieť. Nech sa prihlási ten, komu nasledujúci príklad znie povedome:

Zožiera vás predstava, že budete musieť niekoho vo svojom okolí konfrontovať. Ste z toho celí chorí a začnete si klásť otázku, prečo vás to tak žerie. No a tak vás začína *zožierať aj to, že vás to tak zožiera.*

Preboha! Dvojnásobné zožieranie! Pekne krásne vám zožieranie nad vlastným zožieraním spôsobuje *ďalšie* zožieranie. Pomoc! To chce panáka!

Alebo povedzme, že nedokážete ovládať svoj hnev. Vytáčajú vás tie najstupídnejšie a najnepodstatnejšie veci na svete a vy neviete prečo. A fakt, že vás to tak ľahko vytáča, vás samozrejme tiež vytáča. V stave tohto malicherného hnevu vám dôjde, že vás táto vytáčacia mánia premenila na povrchného a zlomyseľného človeka a je vám z toho nanič. Je vám z toho tak veľmi nanič, že vás to vytáča. Len sa na seba pozrite: ste vytočení z toho, že ste vytočení pre svoje vytočenie. Ja na to dlabem. Kde je nejaká stena? Potrebujem si do niečoho udrieť a to hneď!

Alebo si stále robíte starosti, aby ste sa zachovali správne a začne vám robiť starosti, koľko si robíte starostí. Prípadne si vyčítate každú chybu, čo spravíte, až si začnete vyčítať, že si to tak vyčítate. Alebo ste smutní a osamelí tak často, že len pomyslenie na to vás ešte viac rozosmúti a znásobí váš pocit osamelosti.

Vitajte v pekelnjej slučke spätnjej väzby! Stavím sa, že vám ju nemusím veľmi predstavovať. Možno ste do nej spadli práve v tejto chvíli: „Ježišikriste, zas tá pekelná slučka. Prečo sa do nej ja, debil, stále zamotám. Mal by som s tým niečo robiť. Preboha, cítim sa ako debil, keď si hovorím debil. Mal by som sa prestať nazývať debilom. Ááááá, dofrasa! A je to tu zas! Vidíte? Som taký debil.“

Neber si to tak k srdcu, kamoško. Ver či never, tvoje trápenie úzko súvisí s tým, že si hovoríme ľudské bytosti. Len pár zvierat na planéte má schopnosť vyprodukovať nejakú serióznú myšlienku, ale zato my, ľudské bytosti, sme dostali do vienka skvelý dar generovať myšlienky o vlastných myšlienkach. A tak môžem premýšľať o tom, že si na YouTube pozriem nejaké video Miley Cyrus, aby som vzápätí premýšľal o tom, že musím byť padnutý na hlavu, ak chcem pozerať videá Miley Cyrus na YouTube. Ach, ten zázrak menom ľudské vedomie.

Pozrime sa na podstatu problému s uvedomovaním si vlastných myšlienok. Žijeme vo svete, ktorý vychoval celú generáciu ľudí presvedčených o tom, že prežívanie negatívnych pocitov typu hnev, strach, vina nie je vôbec v poriadku. Presvedčajú nás o tom zázraky konzumnej

kultúry a sociálnych médií, ktoré nám umožňujú dávať na obdiv vlastné životy a porovnávať ich so životmi všetkých ostatných naokolo. Veď čo vidíte, keď sa prihlásite na Facebook? Všetci do radu si, dofrasa, užívajú pekne namakaný a vzrušujúci život! Aha, osem ľudí malo tento týždeň svadbu! A čo ten šestnásťročný chalanko v telke, čo k narodeninám dostal ferrari? A tamtomu tínedžerskému géniovi práve cinkli na konte dve miliardy dolárov za aplikáciu, ktorá vám na záchod automaticky doručí toaleták v momente, ako sa vám ten starý minie.

To všetko sa vám deje pred očami, zatiaľ čo vy trčíte doma a čistíte chrup svojej mačky. A nedokážete sa zbaviť depresívnej myšlienky, že váš život je ešte viac nahovno, ako ste si pôvodne mysleli.

Pekelná slučka spätnej väzby prerástla do epidémie, ktorá spôsobuje väčšine z nás nadmerný stres, neurózy a pocit zmaru nad vlastnou neadekvátnosťou.

Naši starí rodičia to neriešili. Keď sa niekto v tých časoch cítil pod psa, pomyslel si: „Prepánajána, dnes sa fakt necítim vo svojej koži. Ale čo už, taký je život. Rýchlo naspäť k senu, nech je na voze, kým sa nerozprší!“

Ale dnes? Stačí, aby vás prepadla mizéria na necelých päť minút a už sa na vás rúti asi 350 obrázkov *megašťastných ľudí žijúcich si ten svoj mizerne úžasný život* a vy jednoducho neviete uniknúť pocitu, že niečo s vami nie je v poriadku.

A práve táto posledne menovaná časť spôsobuje naše problémy. Cítime sa mizerne preto, že sa cítíme tak mizerne. Trápia nás výčitky za to, že si niečo vyčítame. Hneváme sa na seba za to, že sa hneváme. Zožierame sa preto, že sa niečím zožierame. *Čo je to preboha so mnou?*

Na tomto mieste sa dostávame k tomu, prečo je také kriticky dôležité mať veci v paži. Prečo práve to zachráni svet pred skazou. A podarí sa to vďaka tomu, že v rámci tohto procesu prijmeme fakt, že svet je jedna veľká smradľavá žumpa a je to tak v poriadku, lebo to nikdy nebolo a ani nebude inak.

Ak máte veci v paži, krásne sa vyhnete pekelnéj slučke spätnej väzby a povieť si: „Cítim sa totálne pod psa, ale koho to zaujíma?“ A potom, akoby mávnutím zázračného prútika vytiahnutého spod tej pomyselnéj paže, sa prestávate nenávidieť za to, že sa cítite tak mizerne.

George Orwell raz povedal, že ak chce človek vidieť, čo má pred nosom, musí sa o to snažiť. Nuž teda, riešenie nášho problému so stresom a úzkosťou leží práve tam – pred naším vlastným nosom, no my ho nezbadáme, lebo ešte musíme dozozeráť porno a reklamu na posilňovaciu mašinu, ktorá je totálne nanič, pričom premýšľame, prečo si to radšej v tejto chvíli nerozdávame s fešákom či fešandou s tehličkami na bruchu.

Na sociálnych sieťach sa vysmievame ľuďom, ktorí riešia malichernosti, no skutočným vinnikom tohto stavu je náš vlastný úspech. Štatistiky o zdravotných problémoch spôsobených nadmerným stresom, úzkosťnými stavmi a depresiou v priebehu uplynulých tridsiatich rokov prudko stúpili aj napriek tomu, že všetci máme doma telku s plochou obrazovkou a potraviny si objednáваме cez internet. Príčina krízy, v ktorej sme sa ocitli, už nie je v materiálnych istotách. Ide o existenciálnu a duchovnú krízu. Nazhromaždili sme si toľko debilných vecí a ponúka sa nám toľko rôznych príležitostí, že už ani nevieme, čo máme od toľkej rozkoše chcieť.

Existuje nekonečné množstvo vecí, ktoré sa dnes dajú vidieť či poznať, no to zároveň znamená, že existuje aj nekonečné množstvo spôsobov, ako sa človek môže presvedčiť, že na niečo nemá, že na to jednoducho nestačí, že veci nie sú také dobré, aké by mohli byť. A to nás vo vnútri pomaly, ale isto zaživa vyžiera.

Chcem vám povedať, čo je choré na tých drístoch typu „rob toto a budeš šťastný“, ktoré ste za uplynulé roky ikskrát čítali na Facebooku, a čo ešte málokomu došlo:

Túžba po väčšom množstve pozitívnych skúseností je sama osebe negatívnou skúsenosťou. A iróniou je, že prijatie negatívnej skúsenosti sa samo osebe stáva pozitívnou skúsenosťou.

Chápem, že je to totálna haluz. A preto vám dávam trochu viac času, aby ste si ju v hlave pomaly rozmotali a prečítali si to znova: *potreba pozitívnej skúsenosti je negatívnou skúsenosťou a prijatie negatívnej skúsenosti*

je pozitívnu skúsenosťou. Filozof Alan Watts túto tézu nazýval aj „zákonom spätného chodu“. Ide o predstavu, že čím úmornejšie sa snažíte cítiť dobre, tým menej spokojnosti vám to prináša, pretože naháňačka za niečím iba potvrdzuje fakt, že vám niečo na jej začiatku chýbalo. Čím viac sa naháňate za statkami, tým viac sa vnímate ako chudobní a nehodní ľudia a to aj napriek tomu, že vlastne zarábate majland. Čím viac sa zúfalo snažíte pôsobiť sexy a atraktívne, tým šerednejší si pripadáte bez ohľadu na svoj skutočný fyzický výzor. Čím viac bažíte po tom byť šťastní a milovaní, tým osamelejší a ustráchanejší sa cítite, hoci žijete obklopení blízkymi ľuďmi. Čím duchovnejšie chcete prežívať svoj život, tým viac do seba zahľadeným a povrchným človekom sa stávate na ceste k tomuto „osvieteniu“.

Je to pocit, aký som mal, keď som s acidom v žilách kráčal k domu, no ten sa mi čím ďalej, tým viac vzdával. Áno, čítate dobre, práve som vám vďaka halucináciám spôsobeným LSD opísal svoju filozofiu šťastia. Mám to v paži.

Ako vravel existencionalista Albert Camus (a som si pomerne istý, že on v tom čase na LSD nefičal): „Nikdy nebudeš šťastný, ak neprestaneš pátrať po tom, v čom spočíva šťastie. Nikdy nebudeš skutočne žiť, ak neprestaneš hľadať zmysel života.“

Alebo sa to dá povedať aj jednoduchšie:

Nesnaž sa.

Viem si predstaviť, čo si teraz myslíte: „Mark, fakt mi od vzrušenia tvrdnú bradavky, ako si to tu čítam, ale myslíš to vážne, že si nemám kupovať to auto, na ktoré si odkladám? A čo tá postavička do plaviek, pre ktorú už mesiace nejem? Veď uznaj, tá posilňovacia mašinka nebola práve najlacnejšia. A čo ten veľký dom pri jazere, o ktorom stále snívam? Ak tie veci budem mať zrazu v paži, tak nikdy nič nedosiahnem. A to predsa nechcem, no nie?“

Som rád, že sa pýtate.

Všimli ste si niekedy, že čím *menej* vám na niečom záleží, tým lepšie vám to ide? Alebo že práve človek, ktorý do dosiahnutia niečoho investoval najmenej, to nakoniec získa? Alebo že ak sa konečne o niečo prestanete tak idiotsky snažiť, všetko dopadne tak, ako má?

Čo to má znamenať?

Na zákone spätného pôsobenia je zaujímavé práve to, že nemá v názve to slovo „spätný“ náhodou. Mať veci v paži funguje naopak. Ak hľadanie pozitívneho je negatívna skúsenosť, tak snažiť sa o niečo negatívne nakoniec vyprodukuje čosi pozitívne. Bolesť, ktorú si spôsobujete v telocvični, sa mení na pevnejšie zdravie a energiu. Neúspech v biznise vedie k lepšiemu porozumeniu toho, čo si vyžaduje úspech. Priznanie si vlastných neistôt z vás paradoxne robí sebavedomejšieho človeka, ktorý priťahuje iných. Rany spôsobené úprimnou komunikáciou otvárajú cestu k najväčšej dôvere a úcte v medziľudských vzťahoch. Utrpenie, ktoré so sebou prinášajú strach a úzkosť, vo vás posilní odvahy a vytrvalosť.

Mohol by som pokračovať, verte mi, no myslím si, že si rozumieme. *Všetko, čo má v živote nejakú hodnotu, sa získava prekonávaním negatívnych skúseností, ktoré s tým súvisia.* Každý pokus tieto negatívne zážitky obísť, potlačiť ich alebo ignorovať, sa vám vráti. Obchádzanie utrpenia je iba ďalšou formou utrpenia. Obchádzanie zápasu je zápasom. Popieranie zlyhania je zlyhaním. Skrývanie niečoho, za čo sa hanbíme, je tiež istou formou zahanbenia.

Bolesť je prirodzenou súčasťou života a každý pokus vytesniť ju je nielen odsúdený na neúspech, ale navyše spôsobuje deštrukciu, lebo so sebou strháva všetko ostatné. Ak sa snažíme obchádzať bolesť, znamená to, že jej venujeme príliš veľa pozornosti. Naopak, ak dokážeme mať bolesť v paži, sme neporaziteľní.

Mne v živote záležalo na mnohých veciach až priveľmi. No rovnako mi na mnohých nezáležalo vôbec. No a ako hovorí básnik o tej „ceste, po ktorej som nešiel“, podstatné nakoniec bolo to, čo som mal, takpovediac, na háku.

Určite vo svojom okolí poznáte niekoho, komu bol celý svet ukradnutý, no nakoniec dokázal úžasnú veci. Možno ste aj vy v istom bode svojho života na všetko kašľali, no potom ste sa vytiahli. Čo sa mňa týka, do mojej siene slávy momentov, keď som mal veci v paži, patrí rozhodnutie odísť po šiestich týždňoch zo zamestnania vo finančnom sektore a založiť si vlastný internetový biznis. Zaradil by som tam aj nápad predáť

takmer všetky svoje veci a presťahovať sa do Južnej Ameriky. Trápilo ma to? Ani najmenej. Zbalil som sa a dovidenia.

Podobné momenty, keď sa rozhodneme neobzerať sa za sebou, poznačia náš život asi najviac. Radikálna zmena v kariére, spontánny nápad odísť z vysokej a pridať sa k rockovej kapele, rozhodnutie dať konečne kopačky tomu úchylnému frajerovi, ktorého ste viackrát načapali promeňovať sa po byte v pančuchách.

Mať veci v paži znamená pozeráť sa zoči-voči tým najhrozivejším a najnáročnejším životným výzvam a napriek tomu konať.

Uvedomujem si, že mať niečo v paži sa na prvý pohľad môže javiť ako nenáročný prístup k životu, nenechajte sa však pomýliť, lebo na druhý pohľad v tom uvidíte plnú tašku burgerov. Sám nechápem, čo táto metafora vlastne znamená, ale mám to v paži. Plná taška burgerov mi znie ako dobrý nápad, tak zostaňme pri tom.

Väčšina z nás sa životom prediera ako zamínovaným územím, lebo si robí zbytočné starosti v situáciách, ktoré si to absolútne nezaslúžia. Necháme sa rozhádzať drzým predavačom na benzínke, ktorý nám vydal v jednocentových minciach. Zabolí nás, keď zrušia našu obľúbenú reláciu v telke. Mrzí nás, ak sa nás v práci nikto nespýtal, aký sme mali víkend.

A zatiaľ čo nám rastie dlh na kreditkách, náš pes nás neznáša a potomok fetuje metadon na zemi v kúpeľni, my sa necháme vytočiť pár drobnými a smútime za seriálom *Raymonda má každý rád*.

Teraz vám niečo prezradím. Jedného dňa všetci zomrieme. Áno, viem, že to nie je žiadna novinka, ale chcel som vám to len pripomenúť, ak ste medzičasom zabudli. Vy a všetci, ktorých poznáte, budú čoskoro mŕtvi. A v čase, ktorý vám zostáva medzi touto a tamtou chvíľou, je počet vecí, ktorým prisúdite nejakú dôležitosť, pomerne limitovaný. Presnejšie, veľmi limitovaný. A ak sa budete zaoberať všetkým a všetkými bez zjavného dôvodu alebo dokonca nedobrovoľne, tak potom vám z toho začne pekne hrabať.

Mať veci v paži je vlastne veľmi jemný druh umenia. Celý koncept znie možno bláznivo a asi ma považujete za idiota, no hovорím tu v podstate o tom, že sa treba naučiť rozlišovať a vyberať si veci, na ktorých vám záleží a tie, ktoré vám môžu byť ukradnuté, a to na základe poctivo

definovaných osobných hodnôt. A toto je sakramentsky ťažké. Vyžaduje si to celoživotnú prax a disciplínu. Navyše, človek v tom často zlyháva, buďte na to pripravení. Na druhej strane, neviem, či existuje ešte dôležitejší zápas v živote, ako je tento. A je celkom možné, že je to vlastne ten *jediný* zápas v našom živote.

Lebo ak vás trápi všetko a všetci, nadobudnete pocit, že máte výsostné a stále právo na vlastný komfort a šťastie a že všetko musí byť vždy presne tak, ako to, doparoma, chcete vy. A to je choré. Zožerie vás to zaživa. V každej nepriaznivej okolnosti budete vidieť krivdu, v každej výzve zlyhanie, v každej prekážke osobný útok a v každom sklamaní zradu. Uzavriete sa do svojho malicherného pekla veľkosti vašej lebky, budete prskať ponosy, že vy na to máte právo a zaslúžite si to, budete sa točiť v začarovanom kruhu svojej osobnej pekelnej slučky spätnej väzby, kopat' nožičkami a napriek tomu sa nikam nedostanete.

Mať veci v paži je jemné umenie

Keď sa povie „mať veci úplne v paži“, väčšina ľudí si predstaví istý druh stoicej ľahostajnosti, skalú, ktorá odolá všetkým náporom vetra. Vidia pred sebou osobu, ktorej sa nič nedotkne a nikoho si nepripustí k telu.

Pre človeka, ktorého citmi nič neotrasie a v ničom nevidí zmysel, existuje odborný termín psychopat. Prečo by sa však chcel niekto podo- bať na psychopata, to mi niekto, dopekla, vysvetlite.

Čo teda presne znamená mať veci v paži? Pozrime sa spolu na tri jemnosťky, ktorými toto umenie odlíšime napríklad od psychopatie.

Jemnosťka číslo 1: Mať veci v paži neznamená byť ľahostaj- ný, znamená to byť v pohode s tým, že som iný.

Vyjasnime si to. Na ľahostajnosti nie je vôbec nič obdivuhodné ani pre- svedčivé. Ľahostajní ľudia sú slabosi a strachopudi. Sú prikovaní na svoj gauč alebo zlepení s myšou od počítača. Ono to je vlastne tak, že ľaho- stajní ľudia svoju „ľahostajnosť“ predstierajú práve preto, že ich vytáča všetko. Trápi ich, čo si ľudia myslia o ich účese, a preto si nedajú námahu, aby si umyli vlasy a učesali sa. Záleží im na tom, čo si ľudia myslia o ich

názoroch, a tak sa skrývajú za sarkazmus a povýšenecké reči. Nikoho si nepripustia k telu, aby sa mohli cítiť ako jedinečná snehová vločka s osobnými problémami, ktorým nikto iný nedokáže rozumieť.

Lahostajní ľudia sa boja sveta okolo seba a následkov svojich vlastných rozhodnutí. A preto žiadne zmysluplné rozhodnutia nerobia. Krčia sa bez pohnutia v prítmí jamy, ktorú si sami vyhrabali, pohrúžení do seba a do sebaľútosti, aby sa nemuseli zaoberať tými nešťastnými sériami udalostí nazývanými život, ktoré ich okrádajú o ich drahocenný čas.

Život je pes, taká je pravda. V živote totiž nič také ako mať veci v paži neexistuje. *Na niečom vám musí záležať.* Máme to vpísané v génoch, a preto sa starostlivosti o niečo jednoducho nevyhneme.

Otázka potom znie: Na čom by nám malo záležať? Čo si ako objekt svojho záujmu vedome *vyberáme*? A je možné mať v paži to, na čom v konečnom dôsledku fakt nezáleží?

Moju mamu nedávno obral o pekný balík peňazí jej dobrý kamarát. Ak by som bol lahostajný, pokrčil by som ramenami, uchlipol si z kavičky a stiahol si ďalšiu sériu seriálu *The Wire*. Sorry, mami.

Vo mne to však vrelo. Naštval som sa. Povedal som: „Tak to teda nie, mami. Zoženieme si poriadneho právnik a toho hajzlíka si pekne podáme. Že prečo? Lebo to mám v paži. Ak bude treba, zničím tomu chlapovi život.“

Toľko na ilustráciu prvej jemnosti umenia mať veci v paži. Ak povieme: „Dopekla, dávaj si pozor, lebo Mark Manson má všetko v paži,“ nemyslíme tým, že Markovi Mansonovi na ničom nezáleží. Práve naopak, chceme povedať, že Mark Manson sa nebojí prekážok na ceste k cieľu, je mu jedno, že naštve pár ľudí, aby vykonal to, čo považuje za správne a šlachetné. Myslíme tým, že Mark Manson je ten týpek, ktorý o sebe píše v tretej osobe len preto, lebo si myslí, že je to tak správne. Má to skrátka celé v paži.

Práve to je na tom obdivuhodné. Nemyslím si to o mne, nechápavci, ale to o prekonávaní prekážok, ochote odlišovať sa, byť vyvrheľom a vydedencom, čestným obrancom svojich vlastných hodnôt. To o pripravenosti pozrieť sa možnému neúspechu do očí a ukázať mu prostredníkom. O ľuďoch, ktorí majú v paži nepriaznivé okolnosti, pravdepodobnosť

zlyhania alebo možnosť, že sa strápnia či pustia do gatí. O ľuďoch, ktorí sa zasmejú, no potom si aj tak urobia po svojom. Pretože vedia, že tak je to správne. Vedia, že je to dôležitejšie ako oni sami, ako ich vlastné pocity, hrdosť či ego. Nevravia: „Mám to v paži,“ pri každej príležitosti v živote, skôr len pri tých, ktoré nie sú dôležité. Starosti si rezervujú na veci, na ktorých skutočne záleží. Priateľov. Rodinu. Zmysluplný cieľ. Burgery. A príležitostne na jedno či dve trestné oznámenia. A práve preto, že svoj záujem venujú iba veciam, ktoré majú zmysel, ostatní ľudia im na oplátku venujú ten svoj.

Lebo nastal čas odhaliť ďalšiu psiu pravdu o živote. Nie je možné, aby ste v životnom príbehu istých ľudí obsadili jednu z hlavných úloh bez toho, aby ste iným ľuďom neboli na smiech. Jednoducho to tak nejde. Pretože niečo také ako život bez prekážok neexistuje. Nikde ho nenájdete. Staré príslovie hovorí, že nech idete kamkoľvek, ste tam. No a to isté platí o nepriazni a zlyhaní. Nech idete kamkoľvek, čaká tam niekoľko sto kíľ hovien, ktoré sa na vás chystajú zosypať. Ale to je úplne v poriadku. Nejde totiž o to, ako sa tej žumpe vyhnúť. Ide o to, ako si nájsť takú, z ktorej vyhrabávať sa bude zábavné.

Jemnosťka číslo 2: Aby ste dokázali mať v paži nepriaznivé okolnosti, musíte mať najskôr v paži niečo dôležitejšie ako tie nepriaznivé okolnosti.

Teraz si predstavte, že ste v potravinách a sledujete, ako postaršia pani vrieska na pokladníka, lebo odmietol prijať jej kupón na tridsaťcentovú zľavu. Prečo to paničku tak vytáča? Veď ide o tridsať centov.

Poviem vám prečo: Tá pani pravdepodobne nemá nič lepšie na práci, ako celé dni doma listovať noviny a vystrihovať v nich zľavové kupóny. Je stará a osamelá. Jej deti sú obmedzenci, ktorí ju nikdy neprídu navštíviť. Už tridsať rokov nemala sex. Nedokáže si prdnúť bez toho, aby ju nepichlo v chrbte. Z penzie, ktorú si našetrila, jej už veľa nezostáva a je pravdepodobné, že umrie v plienke a v presvedčení, že je v Tralalande.

A tak zbiera kupóny. Nič iné jej nezostalo. Len tie prekliate kupóny. Záleží jej iba na nich, nič iné nemá. Preto keď ten sedemnásťročný frkan

s výrazkami odmietne jeden z nich prijať a svoju milovanú registračnú pokladňu bráni tak, ako kedysi rytieri bránili panenstvo svojich dám, môžete sa stavať, že babina sa neudrží. Otvorí sa nebo a na zem sa znesie prietrž krívd, ktoré sa tam hore hromadili osemdesiat rokov, a postupne prejde do krupobitia začínajúceho slovami „za mojich mladých čias“ a „ľudia kedysi prejavovali väčšiu úctu“ a podobne.

Problém s ľuďmi, ktorí sa starajú takmer o všetko a svoje starosti rozdávaajú ako zmrzlinu na poondiatom letnom tábore, spočíva v tom, že nemajú nič lepšie, o čo by sa starali.

Ak sa prichytíte pri tom, ako sa staráte o príliš veľa triviálnych blbostí, ktoré sa vám otrú o nos – že váš bývalý zavesil novú fotku na Facebook, že baterky v ovládači nič nevydržia, že ste nestihli akciu *jedno za cenu dvoch* mydiel na ruky – tipol by som si, že sa vo vašom živote nedeje nič také, čo by si tú vašu pozornosť naozaj zaslúžilo. No a to je práve ten problém. Nie to mydlo na ruky. Nie ten ovládač od telky.

Od istého umelca som raz počul múdru vetu, že ak človek nemá vlastné problémy, jeho myseľ si automaticky nejaké vytvorí. Som presvedčený, že to, čo väčšina ľudí – najmä tých s lepším vzdelaním, rozmazaných členov strednej triedy – považuje za „životné problémy“, sú v skutočnosti iba vedľajšie účinky stavu, keď si o nič dôležité nemusia robiť starosti.

Z toho vyplýva, že objaviť niečo dôležité a zmysluplné, čím si vyplníte život, je snáď tým najefektívnejším možným využitím vášho času a energie. Lebo ak si niečo zmysluplné nenájdete, začnete sa starať o niečo nezmyselné a totálne nepodstatné.

Jemnosťka číslo 3: Nech si to už uvedomujete alebo nie, to, na čom vám záleží, si vždy vyberáte sami.

So schopnosťou mať veci v paži sa nikto nerodí. Človek pri narodení dostáva do vienka skôr tendenciu nemať veci v paži a robiť si príliš veľa starostí. Videli ste niekedy decko, ktoré reve iba preto, že jeho čiapka nemá ten správny odtieň modrej? Presne tak. Nech ide niekam.