

OLIVER BURKEMAN

Autor bestselleru
ČTYŘI TISÍCE TÝDNŮ



Meditace pro smrtelníky

Najděte své limity
a vytoužený klid za 28 dní

Oliver Burkeman

MEDITACE PRO SMRTELNÍKY

Najděte své limity a vytoužený klid za 28 dní

Copyright © 2024 Oliver Burkeman

Podle anglického originálu *Meditations for Mortals: Four Weeks to Embrace Your Limitations and Make Time for What Counts* vydalo v edici Žádná velká věda nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2025. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

Překlad Aleš Drobek

Odpovědná redaktorka Vendula Kusá

Jazyková redaktorka Martina Rybičková

Šéfredaktor Marek Vlha

Autorství fotografie na obálce se vydavatelství nepodařilo zjistit, v případě kontaktování autorovi rádi uhradíme honorář.

Design obálky Matt Broughton

Grafická úprava a sazba David Dvořák

Úprava české obálky David Dvořák

Fotografie autora Nina Subin

Jazyková korektura Vilém Kmuniček

Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2025

Všechny naše knihy najdete na
www.melvil.cz



Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby

Recenze a pochvaly: melvil.cz/kniha-meditace-pro-smrtnikny,
libisemi@melvil.cz

Knihy vychází také elektronicky a jako audiokniha.

Vyzkoušejte aplikaci Melvil:

- e-knihy i audio na jednom místě
- vlastní poznámky
- plynulé přepínání mezi čtením a poslechem

ISBN 978-80-7555-291-4

Je snazší usilovat o to být lepší, než jste,
než být sami sebou.

— MARION WOODMAN

Existuje život před smrtí? To je otázka!

— ANTHONY DE MELLO

Obsah

Úvod: Nedokonalý život / 11

TÝDEN PRVNÍ: KONEČNOST

Den první: Je to horší, než si myslíte / 25

O tom, jak osvobozující umí být porážka

Den druhý: Kajaky a superjachty / 30

O tom, co znamená opravdu konat

Den třetí: Jen poneseťe důsledky / 35

O tom, za jakou cenu

Den čtvrtý: Proti produktivnímu dluhu / 40

O síle seznamu splněných úkolů

Den pátý: Příliš mnoho informací / 46

O umění číst a nečíst

Den šestý: Nemůžete se starat o všechno / 51

O tom, jak si uchovat přičetnost, když se svět zblázní

Den sedmý: Budoucnost ať je budoucností / 56

O přecházení mostů, až k nim dojdeme

TÝDEN DRUHÝ: OD SLOV K ČINŮM

Den osmý: Honba za rozhodnutími / 63
O volbě cesty lesem

Den devátý: Dotahujme věci do konce / 68
O kouzlu dokončování

Den desátý: Najděte si životní úkol / 72
O tom, co chce realita

Den jedenáctý: Prostě jděte do kůlny / 77
O sprátnosti se s tím, čeho se bojíte

Den dvanáctý: Pravidla, která slouží životu / 82
O víceméně každodenním konání věcí

Den třináctý: Tři hodiny / 87
O nacházení soustředěnosti v chaosu

Den čtrnáctý: Přijďte na chuť problémům / 92
O tom, že nikdy nedosáhneme bezproblémové fáze

TÝDEN TŘETÍ: NECHTE TO PLAVAT

Den patnáctý: Co kdyby to bylo snadné? / 99
O falešné přitažlivosti námahy

Den šestnáctý: Zlaté pravidlo naruby / 105
O tom, jak nebýt sám sobě nejhorším nepřítelem

Den sedmnáctý: Nestůjte v cestě štědrosti / 111
O marnosti snahy „stát se lepším člověkem“

Den osmnáctý: Dopřejte druhým jejich problémy / 115
O tom, jak se starat o sebe

Den devatenáctý: Skvělá zábava, nebo skvělý příběh / 120
O výhodách nepředvídatelnosti

Den dvacátý: Stanovte si kvantitativní cíl / 125
O vykopnutí vnitřního kontrolora kvality

Den dvacátý první: Co je to vlastně vyrušení? / 130
O tom, jak je důležité nechat se rozptylovat

TÝDEN ČTVRTÝ: ŽÍT V PŘÍTOMNOSTI

Den dvacátý druhý: Přestaňte rozmazlovat své budoucí já / 139
O pohroužení se do času a prostoru

Den dvacátý třetí: Jak vycházet z vyrovnanosti / 145
O tom, jak nejprve zaplatit sobě

Den dvacátý čtvrtý: Nedbalá pohostinnost / 150
O nacházení spojení v nedokonalostech

Den dvacátý pátý: Život nelze hromadit / 155
O tom, jak nechat chvíle plynout

Den dvacátý šestý: Nepředstavitelné / 160
O útěše pochybností

Den dvacátý sedmý: C'est fait par du monde / 165
O tom, že to zkusíte

Den dvacátý osmý: Co je důležité / 169
O nalezení vlastní cesty

Epilog: Nedokonale vpřed / 175

Poděkování / 179

Doporučená četba / 181

Poděkování za svolení k užití citovaných textů / 186

Rejstřík potíží / 190

DEN PRVNÍ

Je to horší, než si myslíte

*O tom, jak osvobozující umí
být porážka*

„S pravdou nehnete. Nezhoršíte ji, když se k ní přiznáte. Nezmizí, když ji budete tutlat. A protože je to pravda, pořád vám sedí na zádech. Co pravda není, to vás netíží. Nebojte se – pravdu unesete, už ji totiž nesete.“

— EUGENE GENDLIN

Pokud chcete v životě dělat mnohem častěji to, co je důležité a co vás naplňuje, pak vás nejvíc osvobodí a dodá vám novou sílu pochopení, že život omezené lidské bytosti (s omezeným časem a omezenou vládou nad oním časem) je ve skutečnosti mnohem horší, než jste si dosud mysleli. Že je vlastně dočista beznadějný. Znáte, jak na vás někdy padne splín, například když za sebou máte těžký čtvrtek v práci, ve tři

ráno koukáte do stropu a říkáte si, že toho vysněného života se možná nikdy nedočkáte? Prokletí se zlomí, jakmile si uvědomíte, že se ho nikdy nedočkáte *stoprocentně*.

Nepopírám, že se o mě občas říká, že jsem morous. A tak bych měl asi vysvětlit, proč si myslím, že to vůbec není depresivní.

Pro začátek si vezměte dnes tak častý problém hrozivého, extrémně dlouhého seznamu úkolů a povinností. *Myslíte si*, že máte příliš mnoho práce a příliš málo času, a proto vám nezbyvá, než dělat vše mimořádně efektivně, objevovat v sobě netušené zásobárny energie, odříznout se od všeho, co vás od práce zdržuje, a silou vůle se doplahočit do cílové rovinky. Ve skutečnosti jste na tom však ještě hůře, protože lavina úkolů a povinností, která se na vás valí, není jen mohutná – ona je v zásadě nekonečná. Tudíž zvládnout toto vše není pouze obtížné, je to nemožné.

Teď to začíná být zajímavé. Jakmile si totiž uvědomíte, že cíl, který jste dosud vnímali jako velmi náročný, je vlastně dočista nedosažitelný, dojde u vás k důležité psychologické změně. Něco se ve vás uvolní. Je to stejné, jako když vás zastihne liják bez deštníku a vy konečně vzdáte snahu se krýt a smíříte se s tím, že zkrátka promoknete na kost. *Dobře, budiž*, pomyslíte si. Jakmile pochopíte, že nikdy nestihnete víc než zlomek toho, co byste chtěli zvládnout v ideálním světě, všechna úzkost z vás spadne a vy se s novou vervou pustíte do toho, co skutečně dokážete. Ne že by se ze života rázem stala procházka růžovým sadem: s ohledem na konkrétní situaci může mít zanedbání některých úkolů vážné důsledky. Jestliže však skutečně nelze udělat vše, co se od vás vyžaduje nebo co vyžadujete sami od

sebe, pak je to prostě nemožné a vám pomůže jediné postavit se pravdě čelem. Když pak přijmete realitu, můžete začít plnit úkoly nikoli v nervózní naději, že se časem propracujete k nějaké utopické, dokonalé produktivitě, ale jednoduše proto, že dotyčné úkoly stojí za námahu.

Zaneprázdněnost pro vás samozřejmě zásadním problémem být nemusí. Možná jste spíš perfekcionista a trpíte úzkostí spojenou se snahou o plnění vlastních náročných standardů. Ovšem i v takovém případě jste na tom hůř, než si myslíte. Cokoli uděláte, už totiž z podstaty nemůže nikdy vyhovět kritériím dokonalosti, která máte v hlavě. Syndrom podvodníka? Možná vám připadá, že potřebujete víc zkušeností nebo lepší kvalifikaci, abyste se v týmu svých kolegů cítili sebejistě. Pravda ale je, že i ti nejzkušenější a nejkvalifikovanější lidé mají většinu času pocit, že pouze improvizují – a chcete-li přispět světu či svému okolí něčím mimořádným, budete to pravděpodobně muset udělat ve stavu přinejmenším částečné nepřipravenosti. Problémy ve vztazích? Také ty jsou horší, než si myslíte. Možná jste si nevzali toho pravého či tu pravou nebo potřebujete roky terapie – ale zároveň se nelze vyhnout skutečnosti, že dva nedokonalí a limitovaní lidé, kteří spolu žijí a zrají, se budou navzájem štvát a vytahovat jeden druhému psychologické kostlivce ze skříně. (Pozastavujte se spíš nad těmi, kdo tvrdí, že nikdy nic takového nezažili.)

Zesnulá britská zenová mistryně Hóun Džijú-Kennett, rozená Peggy Kennett, dokázala barvitě vystihnout onen pocit vnitřního uvolnění, který následuje po smíření se s beznadějnou nepřekročitelností lidských mezí. S oblibou tvrdila, že jejím cílem není ulehčovat studentům břemeno, ale naopak je zatížit natolik, aby ho sami odložili. Odlehčit někomu břemeno

znamená dát mu naději, že s dostatečným úsilím své trable nakonec překoná, že jednoho dne bude spokojený se svou prací, schopnostmi či vztahy. Kennett naopak tvrdí, že často může být laskavější a účinnější člověku přitížit, protože jen tak pochopí ryzí beznadějí své situace a fakt, že usiluje o nemožné.

A pak? Pak si můžete oddechnout. Ale také toho zvládnete víc a budete si to víc užívat – nebudete totiž už tak zaneprázdnění popíráním reality, ať vědomě, nebo nevědomě. V této fázi dosáhnete onoho blahoslaveného stavu, který spisovatel Sasha Chapin nazývá „hraním si v rozvalinách“.

Chapin vzpomíná, že si ve svých dvaceti letech představoval úspěšný život tak, že se stane slavným spisovatelem na úrovni Davida Fostera Wallace. Když k tomu nedošlo – když jeho perfekcionista fantazie narazily na reálné meze – zjistil, že tento pocit je nečekaně osvobozující. Připustil si neúspěch a nezlomilo ho to. Konečně se stal spisovatelem, kterým reálně mohl být. Dojde-li k takovému střetu s vlastními limity, podle Chapina „může nastat vzácný stav bytí. [...] Svůj život rázem nevidíte jako něco, co je třeba změnit, nýbrž jako obyčejné vrakoviště, kterým ve skutečnosti je. Pak se můžete rozhlédnout kolem sebe a říct si: Takže, co všechno tu vlastně máme, teď když si už nic nenalháváme?“ S tím přichází osvěžující poznatek, že můžeme normálně žít dál. *Že právě proto*, že nikdy neodvedeme naprosto dokonalou práci, můžeme dělat zkrátka to nejlepší, co dokážeme. A *že právě proto*, že partnerské vztahy jsou příliš složité, než aby se s nimi dalo vypořádat zcela hladce, můžete klidně do nějakého skočit a zjistit, co se stane. Samozřejmě bez záruky – jedinou jistotou je, že obětování přítomného života pro ten budoucí představuje recept na trauma.

Náš problém, jak se záhy ukáže, totiž nikdy nespočíval v tom, že jsme ještě *nad* svým životem nezískali dostatečnou kontrolu nebo se *před ním* nedostali do bezpečí. Skutečným problémem je představa, že něco takového může dokázat natolik omezený tvor, jako je smrtelný člověk. Tvor, který se nevyhnutelně ocitá *uprostřed* života se všemi jeho limity, pocity klaustrofobie a absencí únikových cest. („Základem našeho utrpení,“ jak píše další zenový učitel Mel Weitsman, „je přesvědčení, že existuje cesta ven.“) Když skutečně pochopíte, že situace je ještě horší, než jste si mysleli, nemusíte trávit život v bezpečnostní poloze a úpěnlivě se modlit, aby někdo přišel na to, jak odvrátit havárii letadla. Pochopíte, že letadlo už havarovalo – jakmile jste se narodili. Už dávno trčíte na pustém ostrově, kde nemáte k jídlu nic než prošlé palubní meníčko, a nezbývá vám než z života s ostatními trosečníky vytřískat co nejvíc.

No dobrá: tady vás máme. Tady máme nás všechny. Tak tedy... jak dobře naložit se svým časem?

DEN DRUHÝ

Kajaky a superjachty

O tom, co znamená opravdu konat

„To, co vypadá jako chybný krok, je prostě
jen další krok.“

— AGNES MARTIN

Vtéto fázi knihy o časové efektivitě možná čekáte představení nějakého *systému*.

Přinejmenším to vždy platilo pro mě. Jakmile jsem vzal do ruky knihu, která slibovala pomoci k úspěšnějšímu nebo smysluplnějšímu životu, okamžitě jsem přelistoval úvodní stránky a přešel k části, kde autor popisoval podrobný systém, jak toho dosáhnout. Když chcete změnit svůj život, máloco je lákavější než nějaký nový, důmyslný zlepšovák. Takový příslib vás však může svést na scestí. Téměř nikdo nechce slyšet pravdivou odpověď na otázku, jak věnovat víc svého vzácného času věcem, které za něj

stojí – takovou, jež se neopírá o nějaký systém. Jenže odpověď zní: prostě je dělejte. Vyberete si něco, co vás opravdu zajímá, a pak se tím zabývejte alespoň pár minut, třeba čtvrt hodiny. Ještě dnes. Vážně to je takhle jednoduché. Bohužel se ukazuje, že pro mnoho lidí jde zároveň o jednu z nejtěžších věcí na světě.

Nemyslím si, že všechny systémy a návody, jak „mít vše hotovo“, jsou *špatné*. (Pravidla smysluplné produktivity mají své místo a k některým se ještě vrátíme.) Tvrdím jen, že nejsou nejdůležitější. Hlavní totiž je – ale trvalo roky, než mi to došlo – naučit se zkrátka něco udělat, tady a teď, jednorázově, bez ohledu na to, zda jde o součást nějakého systému, zvyku nebo rutiny. Pokud si takové „dělání věcí“ nestanovíte jako prioritu, riskujete, že se chytíte do velmi záludné pasti – začnete plýtvat časem a úsilím na zbytečnou a kontraproduktivní snahu *stát se člověkem, jenž to má ve zvyku*.

Tento problém se rodí zhruba následovně: toužíte po klidné a vyrovnané mysli, kterou vám, jak věříte, přinese pravidelná meditace, a tak se rozhodnete, že se stanete meditujícím člověkem. Koupíte si knihu o změně návyků, prolistujete ji a začnete přemýšlet, jak to zařídit, abyste si zvykli meditovat pravidelně. Objednáte si meditační polštář. Možná se dokonce dopracujete až k tomu, že si skutečně sednete a budete meditovat. Ale pak se něco zvrtně. Možná vás odradí závažnost projektu „stát se meditujícím člověkem“ – tedy představa meditování každý den po zbytek života – a tak ho odložíte „na potom“, až budete mít víc energie a času. Třeba vás představa, že se stanete meditujícím člověkem, naopak zpočátku povzbuzuje – jenže po týdnů či dvou se vám každodenní monotónnost začne zajídat a vy to zklamaně vzdáte.

Co kdybyste si místo snahy stát se meditátorem jednoduše sedli a meditovali? Jednou. Na pět minut.

Za zmínku stojí i jiná varianta tohoto problému, kdy za cílem stát se někým jiným stojí podvědomá snaha vyhnout se konkrétní činnosti. Představte si například, že byste rádi založili firmu, jenže se toho bojíte. A tak ze snahy stát se podnikatelem uděláte dlouhodobý projekt. Strávíte měsíce výzkumem, brainstormingem a napodobováním denního režimu některého ze svých podnikatelských idolů, včetně vstávání v pět ráno a „hydratačního protokolu“, ale k samotnému děsivému založení firmy se nikdy nedostanete.

Můžeme si to ilustrovat také na dvou plavidlech, kajaku a superjachtě. Podle této analogie být člověkem znamená sedět v malém jednomístném kajaku, který řeka času unáší k neznámé, leč nevyhnutelné smrti. Je to vzrušující rozpoložení, ale také velmi zranitelná situace: jste vydáni na milost a nemilost proudu a jediné, co můžete, je pádlovat, jak nejlépe umíte, a reagovat co nejprozíravěji na vše, co se před vámi v danou chvíli objeví. Německý filozof Martin Heidegger popsal tento stav slovem *Geworfenheit*, neboli „vrženost“, což je perfektně těžkopádné slovo pro těžkopádnou situaci: už svým příchodem na svět jste vrženi do času a do místa, které jste si nevybrali, s charakterem, o nějž jste se neprosili, kdy vám čas protéká mezi prsty, minutu po minutě, ať se vám to líbí, nebo ne.

Takový *je* život. Ale my ho takový nechceme. Toužíme po vyšší míře kontroly nad svým osudem. Spíš než jako pasažér kajaku bychom se raději cítili jako kapitán superjachty, rozvážný a sebejistý, který jednoduše zadá trasu do lodního počítače, pohodlně se usadí v luxusním koženém křesle na klidném

a tichém můstku a sleduje, jak se vše odvíjí přesně podle plánu. Tuto fantazii živí i všemožné systémy sebezdokonalování a „dlouhodobé projekty“. Celé dny tak můžete trávit sněním o tom, že jste vládcem moří a jak to bude skvělé, až vaše superjachta dorazí do cíle. Oproti tomu udělat ještě dnes něco smysluplného – třeba si sednout a meditovat, napsat pár odstavců románu, věnovat plnou pozornost rozhovoru s vlastním potomkem – vyžaduje vzdát se pocitu plné kontroly. V takovém případě předem nevíte, zda si povedete dobře (ručím vám za to, že dokonale to nezvládnete), ani zda se nakonec stanete člověkem, který takové věci dělá rutinně. Jde tedy o akt víry. Znamená to postavit se čelem skutečnosti, že se zkrátka za všech okolností nacházíte v kajaku a nikdy na superjachtě.

Mám pro vás tedy jednoduchý, ale potenciálně i nesnesitelně obtížný úkol: Jakou jednu věc byste mohli udělat ještě dnes – nebo nejpozději zítra, čtete-li tuto kapitolu večer – která by vám stála za část vašeho omezeného času? (Neobtěžujte se rozjímáním nad tím, co *nejlepšího* byste mohli udělat; to je superjachtařská mentalita vycházející z touhy po jistotě, že jste na správné cestě.)

Je samozřejmě ironické, že právě jednorázové vykonání něčeho ještě dnes – nasměrování vašeho kajaku po vodě třeba jen o pár centimetrů dál – je jedinou možností, jak se stát člověkem, který takové věci dělá pravidelně. Jinak (a věřte mi, znám to z vlastní zkušenosti) budete pouze tím, kdo tráví život vymýšlením plánů, jak se někdy v budoucnu stát jiným člověkem. Možná si tak vysloužíte obdiv okolí, protože zvenčí to může vypadat, že se pilně zlepšujete. Ale není to ani zdaleka totéž.

Proto zkrátka něco udělejte, ještě dnes, jen jednou, bez sebemenší záruky, že to někdy zopakujete. A pak to třeba *uděláte* znovu, druhý den nebo o pár dní později, a potom možná potřetí a počtvrté. A než se nadějete, osvojíte si něco úžasného – nikoli systém či pravidelnost, k níž se musíte nutit silou vůle, nýbrž zbrusu nový *návyk* psaní, meditace, naslouchání vlastním dětem nebo budování byznysu. Přitom to neděláte jen proto, abyste se stali lepším člověkem – ačkoli to může být vedlejším produktem této činnosti – ale protože cokoli, čemu vdechujete život, teď a tady v peřejích, za to stojí samo o sobě.

DEN TŘETÍ

Jen ponesete důsledky *O tom, za jakou cenu*

„Můžete si dělat, co se vám zlíbí.
Jen ponesete důsledky.“

— SHELDON B. KOPP

Můj kamarád se svého času rozhodoval, jestli se má snažit udržet své manželství. Třebaže to nebyla vina ani jednoho z partnerů, bylo jasné, že jejich vztah nikam nevede. Kamaráda však paralyzovaly dva stejně děsivé výhledy. Kdyby se rozvedl, ublížil by ženě a vyvolal skandál ve své konzervativní rodině. Kdyby zatnul zuby a zůstal v manželství, buď by oba odsoudil k desetiletím utrpení, nebo by donutil ženu, aby od něj odešla ona. Jak to u takových dilemat bývá, kamarád podvědomě dospěl k závěru, že pokud situace nemá bezbolestný výsledek, je zkrátka neřešitelná. A tak nedělal nic a doufal, že se mu nějakým zázrakem zjeví třetí možnost.

Chvíli to trvalo, než mu došlo, že existuje i jiný způsob, jak se k situaci postavit: nečekat na třetí možnost, ale podívat se novými očima na ty stávající. Uvědomil si, že ačkoli rozvod by byl strašný, může se pro něj rozhodnout a poté se zodpovědně vypořádat s následky. Že mu to za tu cenu stojí. Tento poznatek – že zmíněný krok bude mít důsledky, které je však ochoten nést – mu otevřel psychologický manévrovací prostor, jenž mu dosud chyběl. A tak se rozvedl. *Bylo* to hrozné. Ale život šel dál.

Pokud přijmete za svou filozofii konečné existence a smysluplného trávení času, dříve či později narazíte na dilema související s vaším časem, které při nejlepší vůli *nebudete umět* vyřešit, protože to prostě nedovolí okolnosti. Taková překážka může být podobně závažná jako přesvědčení, že se nemůžete rozvést nebo dát vale neuspokojivé kariéře kvůli emocionálnímu či finančnímu dopadu na vás nebo vaše blízké. Anebo je možná docela banální, například že dnes nemůžete věnovat půl hodiny povznášejícímu kreativnímu projektu, protože máte moc nevyřízených e-mailů nebo hodně práce doma. To jsou oprávněné obavy. Jenže představa, že nemáte na vybranou, je mylná. Po pravdě, i když to lidé často neradi slyší, dodržet termín v práci, splnit slib, odpovědět na e-maily, dostat rodinným nebo jakýmkoli jiným povinností není téměř nikdy *nevyhnutelně nutné*. Sheldon B. Kopp, geniální americký psychoterapeut, který zemřel v roce 1999, tvrdil, že si vždy a všude klidně můžete dělat, co se vám zlíbí. Jenom za to ponesete důsledky.

Důsledky volitelné nejsou. Taková už je povaha naší konečnosti: každé rozhodnutí má nějaké následky, protože v každém okamžiku si musíme vybrat pouze jednu cestu a vypořádat se s důsledky *zamítnutí* těch ostatních. Strávit týden dovolené

v Římě znamená nestrávit tentýž týden v Paříži; vyhnout se konfliktu v krátkodobém horizontu s sebou nese nutnost popasovat se s tím, že jsme nechali situaci „vyhnít“. Svoboda neznamená neplatit cenu za svá rozhodnutí (což ani nelze), ale uvědomit si, jak zdůrazňuje Kopp, možnost rozhodnout se doslova jakkoli, jestliže jsme ochotni nést odpovídající důsledky. Pokud vás tedy někdo vyloženě fyzicky nenutí něco udělat, pak tvrzení „musím to udělat“ ve skutečnosti znamená, že nejste ochotni platit cenu za nesplnění daného úkolu. A analogicky tvrzení „nemůžu to udělat“ obecně znamená, že naopak nehodláte platit cenu za jeho splnění. *Můžete* samozřejmě dát výpověď v práci bez náhradního plánu. Beze všeho si *můžete* koupit jednosměrnou letenku do Ria de Janeira, vyloupit banku nebo svým sledujícím na sociálních sítích bez obalu sdělit, co si doopravdy myslíte. Konzervativní americký ekonom Thomas Sowell přišel s poněkud bezútešným shrnutím, s nímž souzním – podle něj neexistují žádná řešení, pouze kompromisy. Jediné dvě otázky, které si v každém okamžiku života musíme skutečně položit, znějí: Za jakou cenu? A stojí za to ji zaplatit?

Pro ty úzkostnější z nás to může být nesmírně osvobozující odhalení. Tato perspektiva jednak dramaticky snižuje množství mučivých voleb na přijatelnější počet, ale také nám připomíná, že většina potenciálních následků, jež nás straší, ani zdaleka neospravedlňuje takovou úzkost. Pokud ignorování e-mailu způsobí jeho odesílateli mírné rozladění nebo pokud příbuzní nesouhlasí s vaším přístupem k výchově dětí, správná reakce může být: No a co? Laura Vanderkam, která pro své knihy o skloubení práce a rodinného života vyzpovídala celou řadu pracujících matek, často slyší různé verze téže věty:

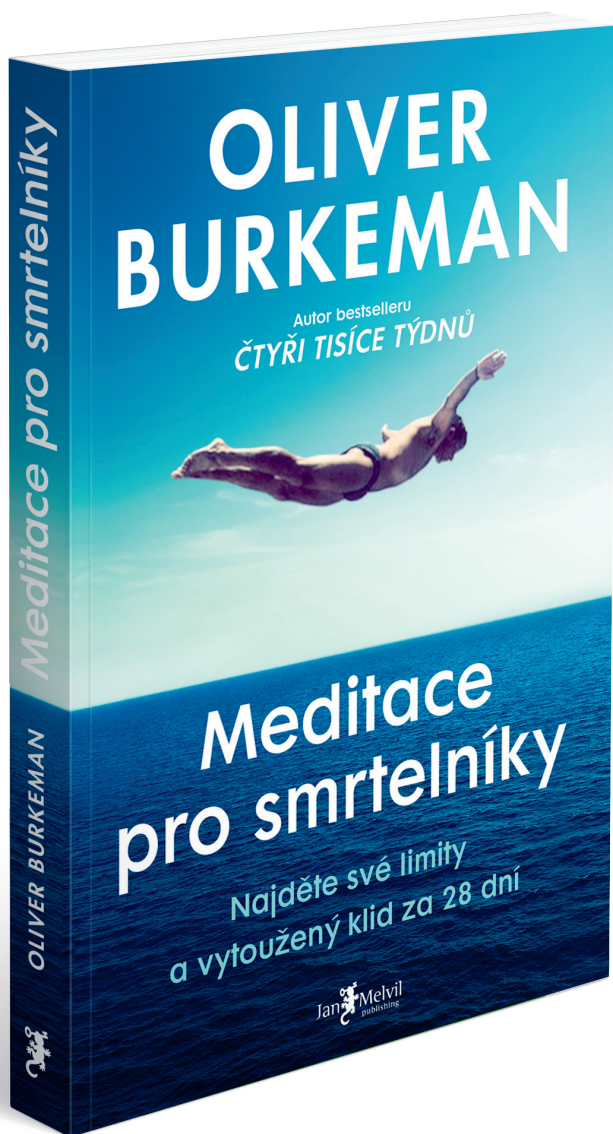
„Večer si nemůžu odpočinout, dokud nejsou uklizené hračky!“ Ve skutečnosti však samozřejmě *můžete* odpočívat i s neuklizenými hračkami. „Žádná kontrola na vás v jedenáct večer kvůli rozházeným hračkám nepřijde,“ poznamenává Vanderkam. Jen musíte být ochotni zaplatit cenu ve formě odpočinku v nedokonalé uklizeném domě.

Nesmíme pochopitelně opominout jeden očividný problém, tedy že důsledky jakéhokoli rozhodnutí mohou být pro některé lidi mnohem závažnější než pro jiné. Někteří z nás by mohli skončit na dlažbě, kdyby ignorovali pár e-mailů, nebo by mohli být kvůli neuklizeným hračkám vystaveni násilí. Tato hluboce neférová realita však nemění nic na tom, že každá volba je vždy a pouze otázkou zvážení výhod a nevýhod. Pokud byste po některé cestě mohli reálně dokráčet k bankrotu nebo k vážnému zranění, asi byste se jí měli vyhnout. Ale upřímně řečeno, většina z nás je často v pokušení zveličovat potenciální důsledky, jen aby nemusela učinit nějaké odvážné rozhodnutí. (Všiml jsem si, že zejména progresivně smýšlející lidé se často vyhýbají některým krokům s odůvodněním, že sociálně slabší lidé si taková rozhodnutí nemohou vůbec dovolit. Pokud však nejste *sami* znevýhodnění, je to jen alibi, nikoli argument.) Filozof Jean-Paul Sartre dospěl k zásadnímu poznatku, že za přesvědčením o nemožnosti volby se skrývá pohodlnost. Je totiž snazší nalhávat si, že jste v pasti, než se potýkat se závažnými důsledky svých svobodných rozhodnutí.

Nově nabytá svoboda ale může být i závrtná. Začnete-li přistupovat k životu jako k otázce členění následků, často zjistíte, že se najednou nechcete zabývat tím, co vás nikdy moc nezajímalo, ale netroufli jste si to odmítnout. (Někteří

lidé s tím naopak nemají sebemenší problém. „Ale ne,“ odpověděl údajně anglický komik Peter Cook, když mu zavolal novinář a moderátor talk show David Frost a pozval ho na večeři s princem Andrewem a jeho tehdejší manželkou Sarah Ferguson. „Jak koukám do diáře, ten večer se zrovna dívám na televizi.“) Jindy však splníte i úkol, do kterého se vám nechce, protože znáte cenu za jeho ignorování a nechcete ji platit. Všimněte si ale, jak se to liší od situace (a jak jinak se cítíte), když na něco neochotně kývnete, protože si myslíte, že nemáte na výběr, a pak toho několik dnů litujete. Kamarádka vás například požádá, abyste zrušila své plány na víkend a pomohla jí se stěhováním – a vy ji máte příliš ráda na to, abyste odmítla. Stres a zklamání, které byste jí tím způsobila, jsou cenou, jakou nejste ochotna zaplatit.

Můžete se rozhodnout jakkoli, pokud to však učiníte s ochotou nést následky, dosáhnete svobody – v tom jediném smyslu, v jakém se z ní mohou koneční lidé skutečně těšit. Nikoli ze svobody *bez omezení*, kterou bohužel nikdy nezakusíme, ale ze svobody *v rámci mezí*. Ze svobody zvažovat kompromisy – protože kompromisy tu budou vždy – a následně se rozhodnout pro ten, který vám vyhovuje.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na
www.melvil.cz