

MICHAEL & JEFFREY EISEN

POSILOVNA PRO MLADÉ DUŠE

CESTA OTCE A SYNA
K VĚDOMÉMU
ŽIVOTU

PŘEDMLUVA
LOUISE L. HAY



POSILOVNA
PRO MLADÉ DUŠE

MICHAEL & JEFFREY EISEN

POSILOVNA PRO MLADÉ DUŠE

CESTA OTCE A SYNA
K VĚDOMÉMU
ŽIVOTU



NALAŽTE SI INSPIRATIVNÍ, DUCHOVNĚ ORIENTOVANÉ
INTERNETOVÉ RÁDIO www.hayhouseradio.com

Posilovna pro mladé duše
Michael Eisen a Jeffrey Eisen

Z anglického originálu The Empowered Youth přeložila Marie Frydrychová
Odpovědný redaktor Robert Kubánek
Návrh obálky Diana Delevová, 2Design
Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com
Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2012 by Michael Eisen and Jeffrey Eisen
Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE
Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA

ISBN 978-80-7370-294-6

Lois Eisen

*za to, že udržovala při životě v naší rodině lásku
i v obtížných časech;*

Louise L. Hay

*za to, že věřila nám i důležitosti
myšlenky posilovat duše mladých lidí;*

*a mládeži dneška i zítřka,
která má v rukou sílu
změnit celý svět k lepšímu.*

OBSAH

<i>Předmluva od Louisy L. Hay</i>	1
<i>Úvod</i>	3
<i>Pár slov o této knize</i>	7
<i>První kapitola: NA ZAČÁTKU</i>	9
<i>Druhá kapitola: RODINA, VÝBUCHY A FRUSTRACE</i>	25
<i>Třetí kapitola: HLEDÁNÍ SMYSLU V BOUŘI DOSPÍVÁNÍ</i>	49
<i>Čtvrtá kapitola: OD ZHROUCENÍ K PRŮLOMU</i>	79
<i>Pátá kapitola: UDĚLAT SKOK A PŘIJMOUT ZMĚNU</i>	103
<i>Šestá kapitola: INSPIRACE V ŽIVOTĚ, SÍLA V ČINU</i>	133
<i>Sedmá kapitola: SNY SE DOOPRAVDY PLNÍ</i>	151
<i>Doslov: Žít bohatý život se svým posíleným JÁ</i>	161
<i>Zdroje</i>	167
<i>Poděkování</i>	187

PŘEDMLUVA

Věřím, že afirmace jsou vhodné pro každého od miminek až po ty, kdo naši planetu právě opouštějí. Čím dříve se dokážeme naučit, jak myslet a jak mluvit pozitivnějším způsobem, jenž je pro ostatní povzbuzující, tím méně problémů si v životě vytvoříme.

Většina motivačních knih, které kdy byly napsány, byla až dosud určena dospělým. Jenže dospělí nejsou jediní, kdo mají problémy; se zásadními životními potížemi se musejí potýkat i mladí. Již dávno chci oslovit mládež a dospívající a obrátit se na všechny – od dětí po čerstvě dospělé. Chci jim sdělit, že každá naše myšlenka, každé vypuštěné slovo je afirmací o nás samotných i o životě. Pojdme se vypínat vzhůru, místo abychom se sráželi k zemi.

Ano, jsem si vědoma, že zrovna já nepatřím k nejpovolanějším, kdo by měl na toto téma hovořit, protože mládež mají oslovovat mladší. Dlouho jsem přemýšlela, kde bych mohla najít ideálního člověka, který již pochopil, o co jde, a jehož prostřednictvím bych mohla dále šířit své znalosti a dělit se o ně s mladším publikem.

Pak jednoho dne Život promluvil: „Tak jsme ti tedy přišli pomoci.“ Byla jsem totiž představena okouzlujícímu mladíkovi Michaelu Eisenovi, a ten s mladými lidmi již pracoval. Naše vzájemné porozumění bylo okamžité – měli jsme stejné vize i názory a krásně jsme se doplňovali. Michael se nyní stal jedním z mých oblíbených žáků. Víím, že o všechno, co se naučí jak ode mě, tak z vlastní životní zkušenosti, se podělí s další, mladší generací.

Tuto krásnou knihu, již držíte v rukou, napsal právě Michael se svým otcem Jeffreyem. Existuje spousta knih, které napsaly matky a dcery, ale podle mého názoru je tato jedna z prvních

napsaná otcem a synem. Hovoří v ní o své zkušenosti a o tom, jak můžeme léčit staré zakořeněné problémy, což je velmi užitečné pro *všechny* rodiny. Poskytuje nám pohled zevnitř na to, jak každý rodinný příslušník dokáže ze své jedinečné perspektivy vyjádřit svůj názor na věc, nadto v bezpečném a příjemném prostředí. Takový pohled inspiruje a vybízí všechny k tomu, aby se stali tou nejlepší a nejautentičtější verzí sebe samých. Poskytuje jednoduchý návod, jak mohou děti vyrůstat s tím, že si uvědomují vlastní cenu, zvyšují si sebevědomí a cítí se v bezpečí, podporovány životem samotným.

Existuje lepší život, který můžeme vést, jsme-li ochotni udělat jisté změny ve způsobu uvažování, mluvení a konání. V tomto směru se mohou léčit rodiče stejně jako děti a celé rodiny. Michael a Jeffrey nám ukazují, jak toho docílit.

Věřím, že kniha *Posilovna pro mladé duše* bude mít velký pozitivní dopad a vytvoří spoustu zásadních změn v životech rodičů, rodin, dětí, učitelů, studentů a všech, kdo mají úzký kontakt s dětmi. Já jsem si tuto knihu zamilovala a jsem si jistá, že se bude líbit i vám.

LOUISE L. HAY

ÚVOD

S Reidem Tracym, prezidentem a ředitelem nakladatelství Hay House, a s Louise Hayovou jsem se poprvé setkal v květnu 2011 v jednom ze sálů kongresového centra v Torontu. Tehdy jsem doufal, že jim budu moci sdělit, jak nadšeně propaguji motivační a inspirační program pro mladé, a že si s nimi ujasním, jak zapojit Hay House do své čerstvě založené organizace nazvané Youth Wellness Network. Bylo mi pětadvacet, právě jsem odpromoval na univerzitě, snažil jsem se žít svým vysněným způsobem života a zanechat za sebou stopu. Najednou jsem se ocitl vedle těchto dvou neskutečně vlivných a úspěšných lidí – a kdybych tvrdil, že jsem měl jen maličkou trému, lhal bych. Popravdě řečeno mi nápad na napsání knihy pro Hay House tehdy ještě ani vzdáleně nebleskl hlavou a byl jsem úplně mimo sebe jen proto, že jsem s těmito dvěma úchvatnými lidmi mohl strávit pár nerušených minut. Zhluboka jsem se tehdy nadechl a podělil se s nimi o svůj životní příběh:

Jsem kluk z malého města. Ve společnosti jsem většinou trpěl a po většinu dětství jsem se hádal s rodiči, zlobil sourozence, krkolomně se snažil vyrovnat svým vrstevníkům a neúspěšně usiloval o to, abych vyhověl obvyklým nárokům společnosti. Nebyl jsem šťastné dítě a málokdy jsem se ve své kůži cítil příjemně. Mé zoufalé pokusy dosáhnout svobody nakonec vyústily v nevděk a záchvaty vzteku. Zanechával jsem za sebou řadu nepříjemných rozkolů.

Můj otec byl naopak proslulý jako nesmírně sebevědomý a nadmíru úspěšný muž, který měl všechno promyšlené a byl na rychlé cestě k úspěchu. Zdálo se, že má vždycky všechno pod kontrolou,

a právě té absolutní kontroly si nade vše cenil. Měl rád, když bylo všechno podle něj, do svých dětí vkládal značná očekávání a pro mé způsoby neměl příliš pochopení. Jeho prioritou bylo vždycky podnikání a práce, zatímco rodina jako by byla na druhém místě. Netřeba dodávat, že sami dva jsme se vídali jen zřídka a neměli jsme bůhvíjak dobrý vztah.

Když jsem konečně odešel na vysokou školu, těšil jsem se na nový začátek. Překonával jsem prvotní rozpaky, pomalu se zapojoval do společenského života a přitom jsem nepřestával bojovat s nízkým sebevědomím a zoufale jsem hledal svobodu. Zdálo se, že nedokážu najít rovnováhu mezi zábavou a studiem. V důsledku toho jsem se většinu času cítil rozpolceně, jaksi mimo sebe a v neustálém stresu. Sice jsem se původně domníval, že mé čtyři roky na vysoké škole budou nejlepší léta mého života, ale ukázalo se, že všechnen ten tlak, který jsem na sebe nakonec naložil, mě dovedl ke zhroucení. Zatímco jsem byl pryč z domu, užíval si „svobody“ a uvědomoval si, že to vůbec není takové, jaké jsem čekal, můj otec se doma potýkal s něčím, co se občas nazývá krize středního věku.

Prvních devatenáct let mého života a prvních padesát let života mého otce jsme ani jeden doopravdy nebyli tím, kým jsme se zdáli být. Podobně jako spousta jiných jsme byli zaplaveni hodnotami a pravidly stanovenými ostatními lidmi a ze všech sil jsme se snažili všemu dostát a stanovit si svá vlastní přesvědčení. Ani jeden z nás nebyl bůhvíjak šťastný, ale tehdy jsme si to vlastně neuvědomovali.

Když můj otec překročil padesátku, ocitl se v nemocnici a začal všechno přehodnocovat. Nespokojenost a rozčarování ho nakonec dohnaly a on věděl, že ve své původně vytyčené cestě už nechce dál pokračovat. Musel udělat obrovské rozhodnutí, pokud šlo o to, zda pracovat ve velké firmě, co bude dělat dál a jak vůbec prožije další etapu života. A tak začala jeho cesta objevování sebe sama, která mu o deset let později naprosto změnila život tím nejlepším možným způsobem.

Načasování jeho změny nemohlo být lepší – přinejmenším pro mě –, protože právě když jsem ve svém světě prožíval pád až na dno, můj otec se vydal na novou cestu a začal působit jako

poradce, pokud jde o zásadní změnu přístupu k životu. Osud tomu chtěl, že jsem se stal jedním z jeho prvních žáků a v průběhu dlouhých měsíců učení, změn a „přeprogramování“ sebe sama se náš vztah proměnil ze zášti v lásku a vzájemný obdiv.

Nebýt otce, nevím, kde bych dnes byl. Díky jeho odvaze udělat velký krok a začít znovu jsem dokázal jít v jeho šlépějích a proměnit od základů i vlastní život. Dnes nemůžeme být šťastnější, a někdy je pro naši rodinu a přátele těžké uvěřit, že jsme titíž lidé, kteří se spolu dlouhá léta tak hrozně hádali.

Otec má nyní úspěšnou poradenskou praxi, bydlí v Torontu, stovkám lidí pomohl k novému začátku a vedl je jejich vlastní cestou objevení sebe sama. Našel nový smysl života v inspirativní práci, snaží se o duchovní probuzení ostatních, umí své klienty povzbudit a dělí se s nimi o svou lásku a moudrost. Zbavil se potřeby neustálé kontroly a v důsledku toho vede klidnější a příjemnější život.

I já jsem si v životě splnil svůj sen. Mám vlastní podnik, Youth Wellness Network, a tím pádem i možnost podněcovat mladé lidi na celém světě, aby žili šťastně a pozitivně. Každoročně promlouvám k tisícům mladých, nabízím jim program a možnosti zlepšení kvality jejich života. Když jsem se klopotně snažil osvobodit od tradičních očekávání a začal důvěřovat vlastním schopnostem, pokud jde o definici úspěchu, musel jsem sice překonávat četné těžkosti, ale nyní si žiji podle svého.

Koho by napadlo, že poté, co vypovím svůj životní příběh Louise a Reidovi, nejenže na ně udělám dojem, ale probudím v nich nadšení zapojit se do mé snahy pomáhat mladým lidem. V mém počínání viděli skvělý námět na knihu. Chtěli, abychom s otcem vyličili svůj životní příběh a sdělili světu, že žádný vztah není nenapravitelný a že rodiče a děti se mohou spojit nejen proto, aby žili v harmonii, ale také aby se vzájemně inspirovali.

A tak jsme se rozhodli napsat tuto knihu, deset měsíců se snažili oživit staré vzpomínky, odpustit si dávné křivdy a vyzpovívat ve svých životech podobnost. Oba jsme se snažili rekapitulovat, jak jsme se dostali tam, kde stojíme dnes. Do tohoto procesu

se zapojila celá naše rodina – má sestra nám dělala redaktorku a matka korektorku. Vzpomínky zapůsobily na každého jinak, ale popravdě mohu říci, že možnost zrekapitulovat minulost slavila úspěch, protože nás sblížila, když jsme se začali učit, jak nechat dávné věci odplynout.

Tato kniha nepojednává pouze o našem životě, ale – což je důležitější – je kompilací nejzásadnějších životních lekcí, názorů a zásad, které ovlivnily a podpořily naši cestu k uvědomělému životu. Jsme přesvědčeni, že prostřednictvím těchto lekcí si i vy postupně uvědomíte svou schopnost změnit vlastní život k lepšímu, protože tu má každý. Když si věříte a jste plně oddaní své věci, je možné všechno. Doufáme, že se v našem příběhu do určité míry najdete a vytáhnete si z něj dostatek poučení a inspirace, abyste se vydali na vlastní cestu a žili se svým posíleným JÁ!

MICHAEL EISEN

PÁR SLOV O TÉTO KNIZE

Tato kniha obsahuje jednak autobiografický přehled prožitků, jak jsme tak oba kormidlovali životem, a také pár lekcí a ponaučení, které jsme cestou odhalili a přijali za své. Psali jsme nezávisle na sobě a jakákoli podobnost, pokud jde o náš přístup k životním událostem a zvrátům, je čistě náhodná.

Vzhledem k tomu, že se oba posunujeme na své cestě dál a jsme sebejistější a sebevědomější, uvidíte, jak se naše příběhy posunují od boje k probuzení, od konfliktu ke spolupráci, od ovládání ke svobodě a od strachu k lásce. Naše zážitky se mohou zdát chvílemi poměrně obvyklé, doufáme, že se od nás poučíte v tom, že bez ohledu na to, jak se k vám život chová, máte vždy šanci hledat něco lepšího a důležitějšího. Ačkoli nás dělí více než tři desítky let, oba jsme měli dětství naplněné stresem, smutkem, osamělostí a zoufalstvím. Sice se nám oběma dostalo toho, co by ostatní považovali za dobré vychování, jenže v průběhu oné výchovy jsme se cítili navýsost nepříjemně a nepatříčně. Bez ohledu na to, jak vypadá život člověka zvenjšku, tvoří jeho skutečnost právě to, co dotyčný prožívá uvnitř.

Víme, že mnozí z vás podstupujete stejný usilovný boj, a doufáme, že vás vyličením svých životních příběhů dokážeme inspirovat, abyste našli odvalu a udělali změny nutné k posunu od zoufalství k posílení sebe sama.

Dělíme se zde s vámi o zásady našeho vědomého – či uvědomělého – života, hluboký vhled, filozofii a pravdy, které jsou pro nás klíčové. Najdete je promísené s našimi osobními příběhy

a zdůrazněné v informačních rámečcích. Některé z těchto zásad se mohou podstatně lišit od toho, co vás doposud učili; prosíme vás, abyste k nim přistupovali s otevřenou myslí a otevřeným srdcem. K některým změnám dojde rychle, jiné budou potřebovat čas. Nejde o závod ani o soutěž. Pokud s něčím z výše zmíněného nenacházíte souznění, klidně se rozhodněte danou pasáž přeskočit.

Na konci knihy najdete oddíl Zdroje, který vám, jak doufáme, pomůže proměnit teorii v praxi a nakonec ve zvyk. V této části najdete cvičení, aktivity a praktiky, z nichž můžete udělat součást svého každodenního režimu, nebo je vyzkoušet, až budete cítit potřebu. Jde pouze o některé z mnoha technik, které nám pomohly začlenit zásady vědomého života do naší každodennosti – mnohé z nich dosud používáme. Klidně se rozhodněte podle svého, vyberte si ty, které vám vyhovují, a vraťte se prosím k dané kapitole, kdykoli potřebujete pomoc.

Už jen tím, že jste se rozhodli věnovat čas čtení této knihy, se dokážete naučit – jak doufáme – více o svém skutečném já a také lépe pochopit ostatní. Jsme přesvědčeni, že se zlepší vaše vztahy a v hojné míře se dočkáte splnění svých přání. Jakmile začnete vést posílený vědomý život, budete moci inspirovat další generaci k tomuž. Jako rodiče a děti, učitelé a studenti, mentoři a žáci můžeme překonat mezigenerační propast a spojit se, abychom vytvořili novou budoucnost plnou soucitu, pochopení, posílení a opravdového štěstí pro všechny!

PRVNÍ KAPITOLA NA ZAČÁTKU...

JEFFREYHO PŘÍBĚH

Narodil jsem se 28. května 1952 v Pembroke, dřevorubeckém městečku ve východním Ontariu, rozprostírajícím se na břehu řeky Ottawa. Mému otci tam patřil podnik na druhotné zpracování kovů, jehož byl zároveň ředitelem, a matka vedla domácnost. Byl jsem druhorozený a zanedlouho jsem se měl stát prostředním dítětem, bratrem úžasně společenské starší sestry a sportovně nadaného mladšího bratra. Sám jsem nebyl bůhvíjaký sportovec a ani jsem neměl spoustu přátel, tudíž jsem mohl být považován nanejvýš za podivínského šprta – i díky příliš velkým brýlím posazeným na špičku nosu a dvěma stříbrným korunkám místo předních zubů. Už jako chlapec jsem se necítil ve své kůži nijak zvlášť dobře. Zpětně mohu s jistotou říci, že jsem po většinu svého dětství nebyl šťastný, ačkoli jsem netrpěl bůhvíjakými křivdami. Pocházím z poměrně zámožné rodiny, otec tvrdě pracoval, aby nás zabezpečil, a matka se nás ze všech sil snažila vést k tomu, co považovala za zdravé. Byl jsem typickým produktem padesátých let, předmětem rigidních společenských očekávání pokud jde o to, jak se má slušné dítě chovat.

Zde se prosím nenechte mýlit – netvrdím, že vše, čím jsem si prošel, bylo obtížnější nebo horší než zkušenost kohokoli jiného. Upřímně věřím, že bez ohledu na okolnosti nejde o stupeň utrpení nebo zklamání, jemuž jste vystaveni, ale spíše o to, jak se

v průběhu svého života cítíte. Na tom skutečně záleží. A právě v tom jsem se cítil trochu jako nahý v trní.

Má nejranější živá vzpomínka na dětství je z prvního dne ve školce. Podobně jako spousta dětí v tomto věku jsem byl k smrti vyděšený. Jenže místo abych plakal a držel se máminy sukně, vzbouřil se mi žaludek a já jsem se pozvracel – na podlahu přímo ve třídě. A měl jsem to! Teprve pětiletý – a už jsem se cítil být úplně mimo, připadal jsem si jako pitomec a hrozně jsem se styděl.

To jsem byl celý já: neobratný chlapeček, k němuž byste možná pocítili lítost, kdybyste si ho ovšem vůbec všimli. Vždycky nesyť, nesmírně ostýchavý a ani špetka sebejistoty. Podobně jako onoho prvního dne ve školce jsem bojoval s každým dalším stadiem svého dětství a dospívání, a jakkoli jsem se snažil, nikdy jsem nikam úplně nezapadl. Většina mých vzpomínek zůstává zahalena v jakémsi oparu – patrně proto, že jsem si je snažil vytěsnit z hlavy v naději, že na toto traumatické období zapomenu. Sice si tudíž neumím vybavit konkrétní podrobnosti, ale vzpomínky na dětství mi vždycky přinášejí nesmírně hluboké a často bolestné pocity všeho druhu, zejména smutek. Nikdo mě nechápal, byl jsem zoufalý, osamělý, nedoceněný, ustrašený, zmatený, nesebevědomý, nervózní a nemilovaný. A to všechno dřív, než jsem se přehoupl přes svých deset let.

Dnes jsou bohužel sdělovací prostředky plné příběhů mladých lidí, kteří byli slovně šikanováni, byli cílem posměšků, a dokonce vážně pomýšleli na sebevraždu ještě před ukončením střední školy. Faktem je, že kdyby tyto děti nebyly sraženy k zemi a zlomeny očekáváním svých rodičů nebo společnosti, velmi pravděpodobně by byly šťastné, bezstarostné a měly by se rády stejně jako v den, kdy se narodily. Koneckonců děti přicházejí na tento svět s vědomím, že jsou výjimečné, mají svou cenu a jsou milované. Co se tedy přihodí šťastným, bezstarostným batolatům, která se mají ráda, že se najednou promění v nesebevědomé a sebekritické děti? Pokud se schopnost vážit si sám sebe týká skutečně jen toho, jak se sami vidíme a hodnotíme, proč tedy věnujeme tolik pozornosti tomu, co si myslí ostatní? Proč jsem si už jako pětiletý dělal

starosti s tím, jaký dojem jsem udělal první den ve školce? Tím by se přece děti neměly trápit!

Jasně si pamatuji, že jsem jako chlapec večer před usnutím plakal a přál jsem si být mrtvý. Napadalo mě: *Proč nemůžu být jako ostatní děti? Chci mezi ně jenom zapadnout. Nikdo mi nerozumí. Proč to tak je?* S přibývajícím věkem se mé potíže ještě umocňovaly. Učili mě, že musím být chytrý, abych to někam dotáhl, a tak jsem si jako svůj cíl vytyčil excelovat ve škole. Jenže to vyvolalo jen další popichování a posměšky. Nejenže jsem vypadal jako dokonalý šprt, ale také jsem se tak choval. Naštěstí jsem tak pevně věřil v sílu chytrosti, že jsem se dokázal nad zlovolné uštěpačné poznámky povznést a nepřestával jsem ležet v knihách. Bez ohledu na to, jak dobře jsem se učil, jsem ale beztak nevěřil, že mám nějaké schopnosti nebo že jsem inteligentní. Vzhledem k tomu, že jsem měl narušené sebevědomí, jsem si myslel, že dobré známky jsou pouze důsledkem mé pilné práce, nic víc. Chtěl jsem v životě uspět a cesta k úspěchu byla těžká. Právě to mě naučil otec, který podobný přístup praktikoval po celý svůj život, a tak jsem poslušně následoval jeho příkladu.

Na rozdíl od svých sourozenců jsem nepatřil do žádné dětské party. Mezi dětmi jsem byl zakřiknutý a po většinu času jsem seděl sám někde v koutku. Učili mě, že to, jak vypadáte, je odrazem toho, jací jste. Byl jsem ostríhaný na ježka, nosil jsem brýle, měl jsem nápadné akné... a ty dvě stříbrné korunky na zubech tomu také příliš nepomáhaly. Umíte si představit, jak těžké pro mě bylo pohlédnout na sebe do zrcadla. *Jak si můžu připadat dobře, když jsem samá vada? Kdo by se chtěl kamarádit s někým, jako jsem já? Ze všech sil se tedy zkus soustředit na to, abys měl rád to, co ostatní děti, a nakonec mezi ně možná doopravdy zapadneš*, pomyslel jsem si. Jenže ať jsem se snažil sebevíc, zůstával jsem samotářem a nikdy jsem nebyl skutečně šťastný. Přijal jsem to tedy jako fakt a nepočítal jsem, že bych od života mohl chtít víc.

Přesvědčení a hodnoty, v nichž jsem byl vychovaný, zformovaly v mládí můj způsob uvažování, protože základy většiny toho, co považujeme za pravdivé, se vytvářejí v dětství, zejména v mladších letech. Když jsme malí, náš mozek funguje jako houba

a nasává informace o všem, co vidíme, slyšíme, chutnáme, cítíme a čeho se dotýkáme. Když se kupříkladu nějaký prožitek mnohokrát opakuje, představu s ním spojenou nakonec přijmeme za svou.

V mém případě jsem vstřebával všechno, co mě rodiče a společnost učili a co považovali za pravdu, a já všechno přijímal, aniž jsem na vteřinu zapochyboval o platnosti jejich přesvědčení. V této fázi jsem měl zhruba tyto názory: *Aby z tebe něco bylo, musíš pilně pracovat. Musíš být pořádný, čistý a upravený. Rozhodně musíš být chytrý. Měl bys být oblíbený, jinak skončíš velice osamělý. Nechtěj tak úplně vyčnívat z davu, snad jen kvůli tomu, že jsi oblíbenější než ostatní. Bože chraň, abys vyčníval proto, že jsi šprt.*

Spousta našich základních přesvědčení se vyvíjí dřív, než máme dostatečné mentální schopnosti nebo vyvinutý intelekt, abychom si udělali názor sami. Je pochopitelné, že v mladém věku jsme přesvědčeni, že ti, kdo mají větší zkušenosti a znalosti, musejí všechno vědět lépe než my. Do jisté míry důvěřujeme svým rodičům, sourozencům a učitelům víc než sobě; proto tedy považujeme vše, co řeknou, za pravdivé. Zhruba ve stejné době jsme příznačně doslova bombardováni takovou spoustou jiných tvrzení ze strany vrstevníků, médií, náboženství a podobně, že pravda začíná být poněkud mlhavější. Pak nás najednou všechno mate; když už jsme dost staří, máme své názory a uvědomujeme si, že něco z toho, co nás učili, nám už moc pravdivé nepřipadá. Jenže jako dospívající pubescent jsem tak daleko ještě nepokročil.

Touha být milován, uznáván a oceňován rodiči byla také nesmírnou hnací silou mého života. Zhruba kolem věku dvanácti let jsem začal občas pracovat jako brigádník v otcově firmě, což bylo šrotoviště s následným zpracováním kovů, které otec a jeho bratr založili po druhé světové válce, když se rodina přestěhovala z Toronta do Pembroke. Zoufale jsem toužil po otcově uznání a toto byla nejprímější cesta, jak je získat. Stále si ještě živě pamatuju, jak jsem si ošetřoval velikánské popraskané puchýře na dlaních, které jsem si udělal při zametání obrovitého dlážděného parkoviště před sběrnou šrotu. To byla má první skutečná práce a poskytovala mi spoustu času k přemýšlení. Byl jsem si jistý, že za žádných

okolností nechci skončit v tomto pracovním zařazení na zbytek života. Nesnášel jsem pocit rozbolavělých rukou a tehdy jsem se rozhodl, že k úspěchu v životě budu používat raději hlavu, než abych se spoléhal na své tělo při fyzické práci. Můj otec nevěřil na nějaké finanční pobídky, tak mě platil mizerně, tudíž jsem rychle zjistil, jak je těžké vydělat si dolar. Tato zkušenost byla sice občas vyčerpávající, ale hodnotím ji pozitivně, protože mi pomohla rozvinout silný smysl pro kázeň, a na ten jsem následně velmi silně spoléhal po celý svůj aktivní život v zaměstnání.

Jakmile jsem se stal součástí rodinného podniku – byť jsem jen zametal –, konečně jsem docílil toho, že si mě otec všiml. Takže i přes všechnu svou nechuť k fyzické práci jsem se jí držel a zoufale jsem se snažil, aby na mě mohl být hrdý. Právě můj otec mě naučil znát hodnotu silně zakořeněné pracovní etiky, a to se mi v průběhu celého života velice hodilo. Jenže ruku v ruce s touto disciplínou kráčelo neukojitelné odhodlání a touha hnát se vpřed bez ohledu na to, co to stojí. Byl jsem naprostý perfekcionista. Opravdu jsem věřil tomu, že čím jsem lepší, tím víc si mě otec i ostatní budou všimát. V té době jsem si neuvědomoval, kolik obav a stresu si při tomto očekávání prožiju, a dopřával jsem si jich plnými doušky. Až o mnoho let později mi začalo docházet, jak nesmírně jsem toužil po otcově pozornosti, uznání a lásce a kam až jsem byl ochoten zajít, abych se toho všeho dočkal.

Táta pravděpodobně neměl sebemenší tušení, co se děje. Jak může otec, který sám se sebou není spokojen, naučit mladého člověka, aby se bezpodmínečně miloval a naprosto si věřil? Ukázal mi, aniž si uvědomoval, co dělá, jak je nutné, abych k němu vzhlížel, uznával ho a poslouchal – a také se ho ptal na svolení, přesně jak ho to velmi pravděpodobně naučil můj dědeček. Začarovaný kruh tudíž pokračoval: on sám si nepřipadal dost dobrý, a tak ve snaze podepřít vlastní sebevědomí vyžadoval úctu od ostatních. Jenže neochvějným uctíváním jeho modly jsem ztratil svůj vlastní cit vnímání sebe sama a hledal uznání a pochvalu u kohokoli, kdo mi je poskytl. Tento cyklus, který existuje mezi mnoha rodiči a jejich dětmi, se mohl přerušit až o mnoho let později, když jsem

se naučil dotýkat se ztracené sebeúcty, kterou jsem oplýval jako miminko, a uvědomil jsem si, že pocit přijetí mi neposkytne nikdo jiný než já sám.

Bez ohledu na to, jak málo jsem si věřil, se mi výborně dávalo zastírat tento fakt před ostatními. Jak bych mohl veřejně přiznat, že nejsem dost dobrý? Musel jsem držet svou nevíru v sebe v utajení a navenek předstírat, že je všechno v pořádku. Tehdy jsem neměl tušení, že právě toto mě doslova požírá zevnitř. Jakmile jsem se dostal do plné puberty – poté, co jsem strávil mnoho nocí vsedě v našem obývacím pokoji zmítaný nesnesitelnými bolestmi břicha –, mi diagnostikovali vřed na dvanácterníku. Zkrátka a dobře stres, nervozita a obavy, s nimiž jsem se denně potýkal, přispěly k prožrání dírký ve stěně mého tenkého střeva.

Léčba vředů se v těch dobách od dnešního přístupu nesmírně lišila. Tehdy se věřilo, že vředy způsobuje nadbytek kyseliny chlorovodíkové v žaludku, takže mě přinutili brát antacid, často jíst a pít spoustu mléka, aby se kyselost neutralizovala. Nikdy nezapomenu, jak jsem na střední škole obcházel kolem své skříňky a modlil se, aby si nikdo nevšiml, že piju z termosky mléko, chroupám dietní suchary a hltám křídově bílý antacidový roztok. Tato léčba – opakující se několikrát denně – způsobila, že pro mě bylo ještě obtížnější zapadnout mezi vrstevníky. A to vše byl pouze začátek mých žaludečně-střevních potíží, které podle mého všechny souvisely s neschopností vyjádřit své city nebo pracovat s vlastními emocemi. Všechn potlačený vztek, smutek a strach si doslova vybíraly svou daň na mém zdraví.

Na druhou stranu jedním z důsledků toho, že jsem trávil tolik času na otcově vrakovišti, byla příležitost skutečně poznat a zamilovat si strýce Harryho, otcova staršího bratra a obchodního partnera. Byl to žoviální muž, v jehož přítomnosti byla vždycky legrace. Krom toho, že jsem stále pracoval manuálně a zametal parkoviště, trávil jsem také sobotní dopoledne v kanceláři jako pomocná administrativní síla. Když byl otec venku v železárnách, vedli jsme se strýcem v kanceláři zajímavé debaty. Stal se pro mě jakýmsi druhým otcem a věloval mi všechny druhy pozornosti.