

Amy Cuddyová

UMENIE VYSTUPOVAŤ



Najsmelším **JA**
proti najväčším výzvam

Amy Cuddyová

UMENIE VYSTUPOVAŤ

Najsmelším JA
proti najväčším výzvam

Original title: Amy Cuddy: PRESENCE: BRINGING YOUR BOLDEST SELF TO YOUR
BIGGEST CHALLENGES

Copyright © 2015 by Amy Cuddy

Cover design © Daniela Antalovská, 2016

Cover image © bluebay/123RF, 2016

This edition published by arrangement with Little, Brown,
and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2016

Translation © Róbert Hrebíček, 2016

Vydalo vydavateľstvo Fortuna Libri.

www.fortunalibri.sk

Redakčná a jazyková úprava Katarína Vilhanová

Zodpovedná redaktorka Anna Kališková

Prvé vydanie

Všetky práva vyhradené.

Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat', ukladať
do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom,
či už elektronicky, mechanicky, fotografickou reprodukciou, alebo inými
prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľov práv.

Aby som ochránila súkromie niektorých jednotlivcov, zmenila som ich mená a detaily,
na základe ktorých by sa dali identifikovať. V niektorých prípadoch som vytvorila
kombinácie viacerých osôb.

Autorka je vďačná za povolenie znovu vytlačiť úryvok z piesne *Bright as Yellow* Karen
Perisovej (hudobná skupina the innocence mission).

Ilustrácie v 6. kapitole s láskavým súhlasom
Nikolausa F. Trojeho – z pripravovanej knihy
Cuddy and Troje (Cuddyová a Troje).
Ilustrácie a graf v 8. kapitole Dailey Crafton.

ISBN 978-80-8142-544-8

Venujem Jonahovi a Paulovi,

láskam môjho života...

Ďakujem vám za to, že ste mi do zunovania

trpezlivo pripomínali, aby som sa

„postavila na surfovú dosku“.

Obsah

Úvod	11
1. Čo je ukotvenie sa v prítomnosti	25
2. Uverte vo svoj príbeh a vlastnite ho	59
3. Prestaňte kázať, začnite počúvať: ako ukotvenie sa v prítomnosti podporuje samo seba	85
4. Nezaslúžim si tu byť	109
5. Ako bezmocnosť spútava naše ja (a ako ho moc oslobodzuje)	134
6. Hrbenie sa, vežička a reč tela	171
7. Surfovaním, úsmevom a spevom k šťastiu	200
8. Telo formuje myseľ (preto sa rozťahnite ako hviezdovka)	224
9. Ako sa zaujímaním polôh ukotviť v prítomnosti	279
10. Postrčte sa: ako malé zmeny vedú k veľkým	287
11. Predstierajte to, kým sa tým nestanete	313
Podakovanie	341

*Žiješ život s natiahnutými rukami,
keď sa s ľuďmi bavíš, do očí im pozeráš.
Do miestností vstupuješ s hlasnými výkrikmi,
vždy si šťastný, že sa s niekým novým stretávaš...
Svietiš ako slnko,
žiariš ako slnko.*

KAREN PERISOVÁ
(hudobná skupina the innocence mission)

Úvod

SEDÍM ZA PULTOM v kaviarenskej časti svojho obľúbeného bostonského kníhkupectva. Mám otvorený laptop a píšem. Pred desiatimi minútami som si objednala kávu a mafin. Čašníčka – mladá tmavovláska so širokým úsmevom a s okuliarmi – pri mne zastala a prihovorila sa mi: „Chcem vám povedať, že vaše vystúpenie na konferencii TED pre mňa znamenalo veľmi veľa – nesmierne ma inšpirovalo. Pred niekoľkými rokmi ho môj profesor použil na hodine. Teraz si podávam prihlášku na lekársku fakultu. Chcem, aby ste vedeli, že pred testom MCAT som v kúpeľni zaujala polohu Wonder Woman a naozaj mi to pomohlo. Hoci ma nepoznáte, pomohli ste mi zistiť, čo chcem v živote naozaj robiť – chodiť na lekársku fakultu. Podporili ste ma aj v tom, čo som musela spraviť, aby som sa tam dostala. Ďakujem vám.“

So slzami v očiach som sa jej spýtala: „Ako sa voláte?“

„Fetaïne,“ odvetila. Ďalších desať minút sme sa zhovárali o tom, akým výzvam čelila v minulosti, a o jej novom nadšení v súvislosti s budúcnosťou.

Každý, kto ma osloví, je jedinečný a nezabudnuteľný. Táto interakcia však nastáva oveľa častejšie, ako som kedy očakávala. Neznámy človek ma srdečne pozdraví, vyrozpráva mi osobný príbeh o tom, ako úspešne zvládol konkrétnu výzvu, a poďakuje mi za bez-

významnú úlohu, ktorú som pri tom zohrala. Správajú sa tak ženy aj muži, starí i mladí, plachí aj spoločenský, chudobní i bohatí. Niečo ich však spája. Keď sa ocitli pod tlakom a doľahla na nich úzkosť, cítili sa bezmocní. No objavili pozoruhodne jednoduchý spôsob, ako sa oslobodiť od tohto pocitu – aspoň v danej chvíli.

Pre väčšinu autorov platí, že najskôr vydajú knihu a potom sa dočkajú reakcií. V mojom prípade to bolo naopak. Najskôr som uskutočnila rad pokusov, ktoré roku 2012 vyústili do vystúpenia na konferencii TEDGlobal. Tam som prebrala fascinujúce zistenia, ku ktorým viedol môj výskum i bádanie iných. Týkali sa toho, ako ľudské telo môže ovplyvniť mozog a správanie. Počas prednášky som opísala aj to, ako sa v kúpeľni zaujíma poloha Wonder Woman, ktorú spomenula Fetaine. Vysvetlím vám to už o chvíľu, pretože v náročných situáciách si vďaka tomu rýchlo dodáte sebavedomie a zmiernite úzkosť. S divákmi som sa podelila aj o to, ako som zápasila so syndrómom podvodníka, a o trik, vďaka ktorému som sa naučila cítiť sebavedomejšie – a stať sa takou. Tento jav nazývam „predstierajte to, kým sa tým nestanete“. Mimochodom, časť vystúpenia, v ktorom opisujem svoje problémy, som si takmer vôbec nenaplánovala a nepripravila. Nemyslela som si totiž, že nájdem odvahu odhaliť čosi také osobné pred stovkami ľudí v hľadisku. Keby som len bola tušila... Nevedela som, či tieto témy obecnosť oslovia, ale pre mňa celkom isto boli dôležité. Bezprostredne po tom, čo dvadsaťjedenminútový videozáznam môjho vystúpenia zverejnili na internete, sa mi začali ozývať ľudia, ktorí si ho pozreli.

Pravdaže, vedomosti, ktoré Fetaine potrebovala na to, aby zvládla test MCAT, nenačerpala magicky pri sledovaní môjho vystúpenia. Nenadobudla zázračne podrobné vedomosti o charakteristikách hladkých a drsných kolónií baktérií či o tom, ako teoréma práce a energie súvisí so zmenami kinetickej energie. Oslobodila sa však od strachu, ktorý jej bránil vo vyjadrení toho, čo vedela. Bez-

mocnosť pohlcuje nielen nás, ale aj všetko, v čo veríme, čo vieme a čo cítime. Zahmlieva to, kým sme, takže sa stávame neviditeľnými. Odcudzuje nás od seba samých.

Protikladom bezmocnosti musí byť moc, však? V istom zmysle to je pravda, no nie je to také jednoduché. Bádanie, ktorému sa venujem už roky, nadväzuje na rozsiahly výskum kvality, ktorú nazývam *ukotvenie sa v prítomnosti (presence)*. Pramení z toho, že človek verí v seba samého a dôveruje si – svojim skutočným, úprimným pocitom, hodnotám a schopnostiam. Je to dôležité, pretože ak si neveríte vy, ako vám môžu dôverovať iní? Všetci sa ocitáme zoči-voči náročným okamihom, a ak sa chceme sami so sebou cítiť dobre a vo svojich životoch dosahovať pokrok, musíme tieto okamihy zvládnuť s duševnou rovnováhou – či už rozprávame pred dvoma ľuďmi, alebo pred päťtisícovým obcenstvom, zúčastňujeme sa na prijímacom pohovore, bojujeme o zvýšenie platu, potenciálnym investorom predstavujeme podnikateľský zámer, hovoríme sami za seba, alebo zastupujeme kohosi iného. Ak sa ukotvíme v prítomnosti, nadobudneme moc potrebnú na to, aby sme tieto chvíle zvládli.

Cesta, ktorá ma priviedla k vystúpeniu na konferencii TED a k spomenutému prelomu, bola, mierne povedané, nepriama. Je jasné, kde sa začala.

* * *

Najväčšmi sa pamätám na skice, ktoré pripomínali komiksy, a na milé poznámky na bielej tabuli. Zanechali mi ich priatelia. Chodím do druhého ročníka vysokej školy. Prebudím sa v nemocničnej izbe a rozhliadnem sa okolo seba – všade sú pohľadnice a kvety. Som vyčerpaná, no zároveň aj úzkostlivá a rozrušená. Sotva udržím oči otvorené. Ešte nikdy som sa takto necítila. Nerozumiem tomu, ale nemám energiu potrebnú na to, aby som to pochopila. Zaspím.

Takto sa to zopakovalo veľa ráz.

Jasne si pamätám, že predtým, ako som sa prebrala v nemocnici, som spolu s dvoma dobrými priateľkami a spolubývajúcimi cestovala z Missouly v štáte Montana do Boulderu v štáte Colorado. Do Missouly sme sa vybrali preto, aby sme pomohli zorganizovať konferenciu so študentmi Montanskej univerzity a navštívili priateľov. V nedeľu okolo šiestej večer sme odtiaľ odišli. Usilovali sme sa dostať do Boulderu tak, aby sme stihli ranné vyučovanie. Pri spätnom pohľade a ako rodič dnes chápem, že sme sa správali veľmi hlúpo. Cesta autom z Missouly do Boulderu totiž trvá trinásť až štrnásť hodín. Vtedy sme mali iba devätnásť rokov.

Urobili sme si plán, ktorý sme pokladali za dobrý: každá z nás odšoféruje tretinu cesty. Jedna z tých, čo sa iba vezú, zostane hore, aby pomáhala vodičke zostať bdela a pozorná, druhá si pospí v spacom vaku v zadnej časti džípu Cherokee so sklopenými sedadlami. Odšoférovala som svoju šichtu – myslím, že som bola prvá. Potom som plnila úlohu aktívnej pasažierky a dozerala som na vodičku. Mám na to pekné spomienky. Všetko bolo také pokojné. Mladé ženy, s ktorými som trávila čas, som zbožňovala. Oblúbila som si aj široké pláne a prírodu západu. Na diaľnici sme nemuseli počítat predné svetlomety áut, boli sme tam totiž iba my. Potom som prišla na rad ja – konečne som si mohla pospať na zadných sedadlách.

Ako som sa dozvedela neskôr, stalo sa toto. Priateľke sa za volantom ušla najhoršia šichta. Nastalo obdobie, keď má človek pocit, že bdie ako jediný na svete. Ocitli sme sa nielen uprostred noci, ale aj v strede štátu Wyoming. Panovala tma ako vo vreci, všade navôkol sa rozprestierala pustá krajina, atmosféra bola osamelá. Človeka udržiavalo v bdelom stave iba málo podnetov. Asi o štvrté ráno priateľka zišla z cesty. Keď nabehla na vodiaci pás s akustickou brzdou na krajnici, prudko skrútila volant opačným smerom.

Auto sa niekoľko ráz prevrátilo, až napokon zostalo ležať na streche. Priateľky na predných sedadlách mali zapnuté bezpečnostné pásy. Ja som spala na sklopených zadných sedadlách, preto ma vyhodilo z vozidla. Pravou prednou časťou hlavy som narazila na cestu. Zvyšok môjho tela zostal v spacom vaku.

Utrpela som traumatické poškodenie mozgu, presnejšie difúzne axonálne poškodenie (diffuse axonal injury, DAI). Jeho príčinou sú „strižné sily“, ktoré zvyčajne vznikajú pri veľkom uhlovom zrýchlení, aké je pri autonehodách časté. Predstavte si, čo sa stane pri havárii vo vysokej rýchlosti. Pri náraze sa náhle a mimoriadne výrazne zmení rýchlosť. Hoci zvyšok tela prudko zastane, mozog sa pohybuje ďalej. Niekedy sa v lebke dokonca potočí, čo určite nemá urobiť, alebo sa odrazí od jej prednej a zadnej časti, čo takisto nie je normálne. Môjmu stavu pravdepodobne nepomohlo ani to, že som hlavou silno narazila na vozovku a utrpela som zlomeninu lebky.

Mozog sa má nachádzať v bezpečnom priestore – má ho chrániť lebka, tri tenké blany, známe ako obaly centrálnej nervovej sústavy (meningy), a mozgovomiechový mok. Lebka je priateľ mozgu, no nikdy sa ho nemá priamo dotýkať. „Strižné sily“, ktoré vznikajú pri ťažkom úraze hlavy, trhajú a napínajú nervové bunky a ich odstredivé výbežky (axóny) v celom mozgu. Rovnako ako elektrické káble, aj axóny izoluje ochranná vrstva – myelínová pošva. Jej poškodenie môže výrazne spomaliť šírenie informácií od neurónu k neurónu, a to aj vtedy, ak sa axón nepreruší.

Ložiskové poškodenie mozgu, napríklad strelné poranenie, sa týka iba konkrétneho miesta, DAI však postihuje celý mozog. Všetka činnosť, ktorú tento orgán vykonáva, závisí od komunikácie neurónov. Ak sa poškodia v celom mozgu, nevyhnutne sa to prejaví na ich fungovaní. Ak teda človek trpí DAI,

lekár mu nepovie: „Poškodenie sa týka motorickej oblasti, preto sa vám bude ťažšie hýbať.“ Alebo: „Problém je v rečovom centre – bude vám robiť problém produkovať a spracúvať reč.“ Nebude vedieť, či sa pacient zotaví, *do akej miery* sa mu to podarí alebo *ktoré mozgové funkcie* zostanú postihnuté. Bude trpieť poruchami pamäti? Emócií? Priestorovej orientácie? Jemnej motoriky? Vzhľadom na to, ako málo vieme o DAI, je pravdepodobnosť, že lekár poskytne presnú prognózu, bezútešne nízka.

Po DAI sa z vás stane iný človek. V mnohých ohľadoch. To, ako myslíte, cítite, vyjadrujete sa, reagujete, interagujete – to všetko sa naruší. Pravdepodobne sa oslabí aj vaša schopnosť chápať seba samého, preto nebudete vedieť, *ako* presne ste sa zmenili. Nikto – NIKTO – vám nebude schopný povedať, čo máte očakávať.

Teraz vám vysvetlím, čo sa stalo s mojím mozgom v zmysle, v akom som to chápala *vtedy* – predstavte si, že všade navôkol cvrlikajú svrčky.

Ležala som v nemocnici. Vysokoškolské štúdium som, pravdaže, prerušila a lekári vyjadrili vážne pochybnosti o tom, či z kognitívneho hľadiska ešte niekedy budem vo forme a budem v ňom môcť pokračovať. Vzhľadom na závažnosť môjho poškodenia a štatistické údaje o ľuďoch s podobnými poraneniami vyhlásili: *Neočakávajte, že dokončíte vysokú školu. Budete v poriadku – vaše funkcie sa do značnej miery upravia –, no mali by ste sa porozhliadnuť po niečom inom.* Zistila som, že IQ mi kleslo o tridsať bodov, čo zodpovedá dvom štandardným odchýlkam. Neprezradil mi to lekár, dozvedela som sa to z merania IQ, ktoré tvorilo súčasť dvojdnového súboru neuropsychologických testov, ktorým som sa musela podrobiť. Napokon som dostala dlhú správu, ktorej súčasťou bol aj tento výsledok. Podľa lekárov nebolo dôležité, aby mi to vysvetlili. Možno si dokonca

mysleli, že nie som dosť inteligentná a nepochopím to. Nerada by som IQ precenila – netvrdím, že na jeho základe možno predpovedať, ako dopadne život určitého človeka. V tom čase som však bola presvedčená, že kvantifikuje moju inteligenciu. Chápala som, že podľa doktorov už nie som bystrá, a veľmi to na mňa doliehalo.

Poskytovali mi ergoterapiu (liečbu prácou), kognitívnu terapiu, logopedickú terapiu, fyzioterapiu a psychologické poradenstvo. Keď som asi šesť mesiacov po nehode trávila leto doma, dve najbližšie priateľky, ktoré sa ma odrazu nápadne stránili, poznamenali: „Nie si taká ako predtým.“ Ako mi dvaja ľudia, ktorí ma chápali najlepšie, mohli povedať, že už nie som sama sebou? Ako som sa zmenila? Nevideli vo mne moje niekdajšie ja a nedarilo sa to ani mne samej.

Po úraze hlavy sa človek cíti zmätený, úzkostlivý a frustrovaný. Ak lekári priznajú, že nevedia, čo môže očakávať, a priatelia podotknú, že sa zmenil, celkom isto to znásobí všetky spomenuté negatívne pocity.

Ďalší rok som strávila akoby v hmle – bola som úzkostlivá, dezorientovaná, zle som sa rozhodovala a nebola som si istá, čo mám robiť ďalej. Potom som sa vrátila naspäť do školy. Bolo však priskoro. Ešte stále som nevedela uvažovať, nebola som schopná náležite spracúvať hovorené informácie. Akoby som počúvala, ako ktosi rozpráva jazykom, ktorý spolovice poznám a spolovice nepoznám. Znásobovalo to moju frustráciu a úzkosť. Keďže som prepadávala, musela som štúdium prerušiť.

Hoci som si pri nehode zlomila niekoľko kostí a utržila som zopár škaredých jaziev, z telesného hľadiska som vyzerala zdravá. Keďže traumatické poškodenie mozgu často zostáva pre iných neviditeľné, ľudia mi vraveli: „Fíha, máte veľké šťastie! Mohli ste si zlomiť krk!“ Šťastie? pomyslela som si. Vzápätí na mňa doľahli výčitky svedomia a pocit

hanby. Dopustila som totiž, že ich dobre mienené poznámky ma frustrovali.

Spôsob myslenia, intelekt, emócie, osobnosť – tieto veci by sa podľa našich očakávaní nemali meniť. Považujeme ich za samozrejmé. Bojíme sa nehody, po ktorej zostaneme ochrnutí či menej schopní presúvať sa z miesta na miesto, alebo ktorá nás oberie o sluch či zrak. Nezamýšľame sa však nad haváriou, pri ktorej prídem sami o seba.

Mnoho rokov po úraze hlavy som sa usilovala pôsobiť ako svoje niekdajšie ja napriek tomu, že v skutočnosti som nevedela, aké bolo. Cítila som sa ako podvodníčka, ktorá sa ocitla v tomto tele. Znova som sa musela naučiť, ako si mám osvojovať vedomosti. Ustavične som sa pokúšala pokračovať v štúdiu, lebo som sa nevedela zmieriť s tvrdeniami ľudí, že ho nezvládnem.

Musela som študovať intenzívnejšie ako ostatní. Na moju nevýslovnú úľavu sa mi myslenie napokon začalo pozvoľna vyjasňovať. Vysokú školu som dokončila štyri roky po tom, čo sa to podarilo spolužiakom, s ktorými som ju navštevovala pred nehodou.

Jedným z dôvodov, prečo som vytrvala v úsilí, bolo to, že som objavila čosi, čo ma bavilo študovať – psychológiu. Po promócii sa mi podarilo zaradiť sa do profesie, ktorá vyžaduje plne funkčný mozog. Ako napísal Anatole France: „Každá zmena, i najvytúženejšia, má svoju melanchóliu, lebo čo opúšťame, je časťou nás samotných. Prichodí umrieť v jednom živote, aby sme mohli vstúpiť do druhého.“ Azda neprekvapí, že som sa postupne stala človekom, pre ktorého všetky tieto otázky súvisiace s ukotvením sa v prítomnosti a s mocou, so sebavedomím a s pochybnosťami, nadobudli veľký význam.

Poškodenie mozgu ma priviedlo k tomu, aby som začala vedecky skúmať problematiku ukotvenia sa v prítomnosti. Až po vystú-

pení na konferencii TED som si však uvedomila, aká univerzálna je túžba po ňom. Ide totiž o to, že stresujúcim výzvam denne čelí *väčšina* z nás. Ľudia na celom svete a vo všetkých profesiách sa usilujú nábrať odvalu potrebnú na to, aby prehovorili na vyučovaní, vybrali sa na pracovný pohovor, prihlásili sa na konkurz na hereckú rolu, postavili sa zoči-voči každodenným útrapám, zastali sa toho, v čo veria, alebo sa zmierili s tým, kým sú. Platí to nielen o bezdomovcoch, ale aj o ľuďoch, ktorí sú podľa tradičných noriem veľmi úspešní. Riadiaci pracovníci na zozname Fortune 500, úspešní advokáti, talentovaní umelci a interpreti, obeť šikanovania, predsudkov a sexuálnych útokov, politickí utečenci, ľudia s duševnými chorobami či po ťažkých úrazoch – tí všetci čelia takýmto výzvam. Platí to aj o všetkých ľuďoch, ktorí pomáhajú tým, čo zápasia s rozličnými problémami – o rodičoch, manželoch či manželkách, deťoch, poradcov, lekárov, kolegov a priateľoch.

Všetci títo ľudia, z ktorých drvivá väčšina *nie sú* vedci, ma presvedčili, aby som sa na svoj výskum pozrela inými očami. Odpútali moju pozornosť od vedy, no zároveň ma priviedli naspäť k nej. Keď som si vypočula ich príbehy, povedala som si, že sa musím zamyslieť nad uplatnením spoločenských vied v realite. Začalo mi záležať na tom, aby môj výskum pozitívne ovplyvňoval životy ľudí. Napadali mi aj základné otázky, na ktoré by som asi nikdy nebola prišla, keby som bola zostala v laboratóriu a pohrúžila sa do literatúry.

Reakcie na moje vystúpenie na konferencii TED ma úplne ohromili. Navyše na mňa doľahol pocit, že keď som sa podelila o výsledky výskumu a osobný príbeh, urobila som obrovskú chybu. Neočakávala som, že záznam si pozrie toľko neznámych ľudí a že sa budem cítiť veľmi zraniteľná a odhalená. Čosi také sa stane každému, koho sa zmocní internet a sprístupní ho celému svetu. Niektorí ľudia takého človeka začnú spoznávať na verejnosti. Musí sa teda prispôbiť realite. Niektorí ľudia ma žiadali, aby som

spolu s nimi na selfie zaujala polohu Wonder Woman, iní na mňa z rikše – tak sa mi to stalo v Austine – kričali: „Hej! To je to dievča z konferencie!“

Väčšinou sa však cítim *nesmierne* šťastná – dostala som príležitosť podeliť sa o výsledky výskumu a o svoj príbeh s množstvom ľudí, navyše ne jeden z nich vyrozprával svoj príbeh mne. Zbožňujem akademickú prácu, no inšpiráciu často nachádzam aj mimo laboratória či učebne. Na Harvardovej vysokej škole obchodnej (Harvard Business School) je skvelé aj to, že ma tam nabádajú, aby som prekračovala hranicu medzi výskumníčkou a praktičkou. Preto som sa začala rozprávať s ľuďmi v rozličných organizáciách o tom, ako sa výskum uvádza do praxe, čo z neho funguje, kde sú problémy a tak ďalej. Neočakávala som však, že po zverejnení videozáznamu môjho vystúpenia na konferencii TED sa mi otvorí taký obrovský svet hlbavých neznámych ľudí.

Zbožňujem ich a cítim, že s nimi navždy budem spojená a že im budem oddaná. Chcem im vzdať úctu, oceniť ich ochotu snažiť sa – úsilie byť znova na koni alebo pomôcť iným – a vôľu sadnúť si a napísať o svojich zápasoch mne, neznámemu človeku. Alebo mi o tom povedať na letisku či v kaviarenskej časti kníhkupectva. Teraz už chápem, že prednáška môže pôsobiť ako pieseň – ľudia ju prispôsobujú svojim potrebám, spájajú sa s ňou, tešia sa z potvrdenia svojich problémov, pretože vedia, že tak ako oni sa už cítil niekto iný. Ako raz povedal Dave Grohl: „Je to jeden zo skvelých aspektov hudby: človek môže zaspievať pieseň osemdesiatpäťtisíc ľuďom a oni mu ju zaspievajú naspäť z osemdesiatpäťtisíc rozličných dôvodov.“ Raz som vystupovala v jednom útulku pre mladých bezdomovcov. Požiadala som ich, aby mi opísali situácie, ktoré pokladajú za najnáročnejšie. Istý tínedžer vyhlásil: „Ukázať sa na prahu tejto budovy.“ V ďalšom útulku mi istá žena povedala: „Telefonicky požiadať o nejakú službu, pomoc či podporu.

Viem totiž, že budem dlho čakať a človek na druhom konci linky bude podráždený a odsúdi ma.“ Iná žena z tohto útulku zareagovala: „Kedysi som pracovala v telefonickom centre a chystala som sa povedať: Zvládnuť telefonáty ľudí, o ktorých už vopred viete, že budú frustrovaní a rozhnevaní. Už dlho totiž čakali, kým vybavím sto ďalších prichádzajúcich volaní.“

Tisíce ľudí mi napísali o výzvach, ktorým čelili. Pestrosť situácií mi vyráža dych – ani vo sne mi nenapadlo, že môj výskum by sa mohol aplikovať aj na takéto kontexty. Ponúkam vám prehľad predmetov e-mailov, z ktorých väčšina sa začína slovami „Ako mi vaše vystúpenie pomohlo...“: rodiny ľudí s Alzheimerovou chorobou, hasiči, človek, ktorý – podobne ako ja – prežil poškodenie mozgu, uzavretie najdôležitejšej dohody v mojom živote, vyjednávanie v súvislosti s domom, vysokoškolský prijímací pohovor, dospieť s postihnutím, veterán druhej svetovej vojny, ktorý „prišiel o hrdosť“, zotavovanie sa z úrazu, pretekánie na majstrovstvách sveta v plachtárstve, šikanovanie detí, sebavedomie v sektore služieb, strach piatakov z matematiky, môj autistický syn, profesionálny operný spevák na náročnom konkurze, predstavenie nového nápadu šéfovi, ako nájsť svoj hlas vo chvíli, keď musím prehovoriť. To je iba malá vzorka.

Všetky reakcie na vystúpenie na konferencii TED pokladám za dary, vďaka ktorým lepšie chápem, ako a prečo môj výskum nachádza taký veľký ohlas. Stručne povedané, príbehy ľudí mi pomohli pochopiť, ako mám napísať túto knihu, a motivovali ma, aby som to naozaj urobila. Pochádzajú z celého sveta, od ľudí vykonávajúcich najrozličnejšie povolania. O mnohé z nich sa s vami podelím na stranách tejto knihy. Možno medzi nimi nájdete aj ozveny vlastného príbehu.