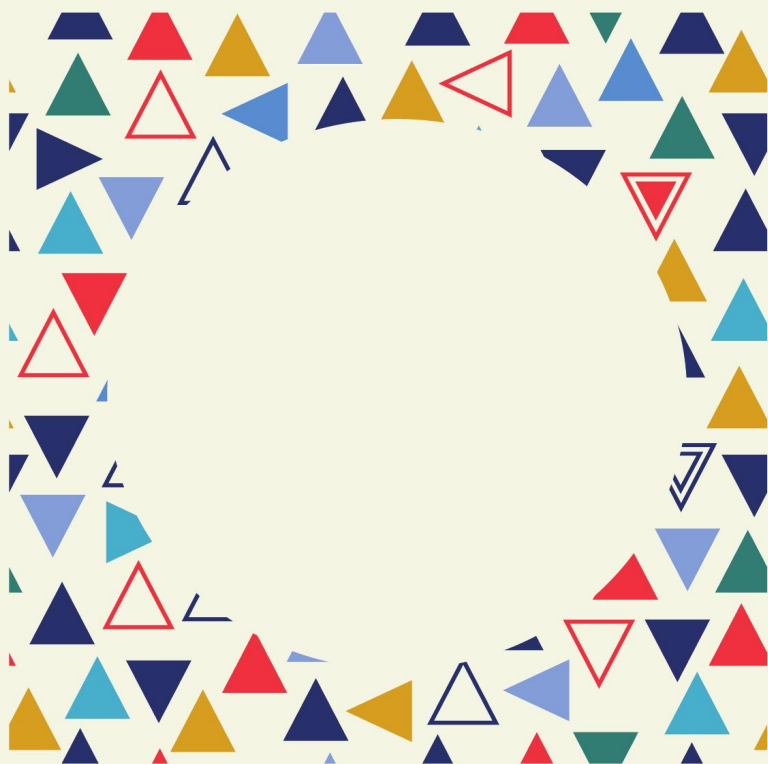


STEVE TAYLOR

JAK SE Z TOHO NEZBLÁZNIT



Osm kroků od úspěchanosti k vnitřní harmonii

JAK SE Z TOHO

NEZBLÁZNIT

JAK SE Z TOHO NEZBLÁZNIT

STEVE TAYLOR

*Osm kroků od úspěchanosti
k vnitřní harmonii*

Jak se z toho nezbláznit

Steve Taylor

Z anglického originálu *Back to Sanity*

přeložila Kateřina Matějková

Odpovědná redaktorka Veronika Maxová

Produkce V Síti s. r. o.

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické vydání první

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Copyright © 2012 by Steve Taylor

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

Originally published in 2012 by Hay House (UK) Ltd.

ISBN 978-80-7370-095-9

*Tuto knihu věnuji svému
Billovi,
který se snad dožije
přičetnějšího světa.*

OBSAH

Úvod	9
------------	---

Část první:

V čem spočívá naše nepřičetnost

1 Těžkosti života mimo sebe.....	19
2 Psychologický nesoulad	35
3 Nenápadné důsledky humanie	55
4 Nepřičetnost bytí jinde.....	67
5 Nepřičetnost neustálého chtění	81
6 Kolektivní nepřičetnost.....	93
7 Zranitelnost vlastního já	109
8 Původ humanie	129

Část druhá:

Návrat k harmonii a přičetnosti

9 Prožitek harmonie vlastního bytí.....	149
10 Cesta do vlastního nitra	167
11 Rozvoj vnitřní harmonie.....	193
12 Nové já a nový svět	219

Seznam použité literatury	237
---------------------------------	-----

ÚVOD

V šestnáctém století začali Evropané objevovat a kolonizovat svět a od té doby také s velkým zájmem zkoumají *domorodé* národy a píšou pojednání o jejich kultuře. Moderní antropologové stále častěji cestují do vzdálených koutů světa, aby mohli pozorovat a zaznamenávat život kmenů, které dosud nebyly dotčeny globalizací a žijí tradičním způsobem života.

Ale jak vlastně vnímají tyto domorodé národy naši kulturu? Co si asi myslí o *rozvinutých* národech, jež je studují a jejichž kultura si tu jejich podrobila? Anebo jinak, pokud by teoreticky člen některého izolovaného kmene napsal antropologickou studii, která by pojednávala o nás, co bychom se v ní asi dočetli?

V roce 1932 se psycholog Carl Jung seznámil v Novém Mexiku s indiánským náčelníkem Horským jezerem. Když se ho Jung zeptal, co si myslí o Evropanech, kteří dobyli jeho zemi, dostal výstižnou odpověď: „Bílí neustále něco chtějí. Jsou neklidní a netrpěliví. Nevíme, co chtějí. Nerozumíme jim. Myslíme si, že jsou všichni šílení.“

I jiné domorodé národy byly z Evropanů stejně zmatené jako náčelník Horské jezero. Většinou byly přesvědčeny o tom, že nezvladatelná touha Evropanů po majetku je druhem nepřítelosti. Jak jednou řekl náčelník Siouxů Sedící býk: „Láska k majetku je jejich chorobou... Nárokují si naši Matku, naši Zemi, sami pro sebe a své sousedy vyhánějí.“

Domorodé národy byly rovněž šokovány tím, jak vlašný vztah mají Evropané k přírodě a jak málo si jí váží. Náčelník Luther Stojící medvěd, který dovedl trefně vystihnout rozdíly mezi evropským a indiánským pohledem na svět, o tom napsal:

Indiánská víra usiluje o dosažení souladu člověka s okolím; víra bílého muže naopak usiluje o opanování okolí... Pro indiána je svět plný krásy, pro bílého muže to je místo hříchu a ošklivosti, kde musí člověk vydržet, dokud neodejde na onen svět.

Řečeno jinak: domorodé národy se domnívají, že je s námi cosi v nepořádku, ba dokonce že jsme nepřítel. Pokud by domorodý antropolog zkoumal naši historii, našel by pro tuto domněnku značné množství důkazů – tisíciletí neustálého válčení, obrovské nerovnosti v míře bohatství a moci, tvrdé utlačování žen, společenských tříd a kast, nekonečnou krutost, násilí a hamižnost – a také, jev posledních desetiletí, sebevražedné ničení systému, který udržuje na naší planetě život. Domorodý antropolog by se jistě pozastavil i nad obrovskou nerovností, která panuje v současném světě, kdy tři nejbohatší lidé jsou dohromady bohatší než 48 nejchudších zemí světa a kde téměř 800 milionů lidí trpí podvýživou, zatímco miliony jiných jsou obézní, protože mají jídla nadbytek.

Copak to není dost důkazů pro naši nepřítel?

PORUCHA PSYCHIKY

Touto knihou se snažím nepřítel, která na světě postihuje tolik lidí, pochopit. Proč je pro nás tak těžké žít v souladu s ostatními, s přírodou, nebo dokonce sami se sebou? Proč jsou dějiny lidstva nekonečným deprimujícím příběhem válčení, konfliktů a utlačování? Co nás nutí ničit si životní prostředí, a tím i ničit sebe sama jako živočišný druh? Nebo

psychologicky vzato, proč trpíme neustálou netrpělivostí a neklidem, o nichž mluvil náčelník Horské jezero? Proč jsou mnozí z nás posedlí touhou po co největším bohatství, co nejvýznamnějším společenském postavení a co největším úspěchu, aniž bychom měli důkazy, že nám to přináší pocit spokojenosti a naplnění? Proč dochází k tomu, že jakmile dosáhneme svých cílů, uspokojí nás to jen na omezenou dobu, a pak opět pocítíme onu netrpělivost, která v nás podněcuje touhu po dosažení cílů ještě smělejších?

V této knize předkládám tvrzení, že základní příčinou našich potíží je skutečnost, že je cosi v nepořádku s naší myslí. Trpíme základní psychologickou poruchou, která je zdrojem našeho dysfunkčního chování jako jednotlivců a zároveň i jako příslušníků živočišného druhu. Trochu šílení jsme všichni – ale tím, že je nám nepřítetnost vlastní, si ji ani neuvědomujeme. Tuto poruchu označuji slovem *humania*, tedy *human madness* neboli *nepřítetnost člověka*. (V některých případech ji nazývám rovněž *nepřítetností ega*, neboť jak se přesvědčíme později, souvisí s jeho nesprávným fungováním a chybným vývojem. Egem mám na mysli vnímání vlastní existence jakožto *já* v rámci svého duševního prostoru nebo jako *soustavu vlastního já*, na jejímž základě se považujeme za jedince s vlastními myšlenkami a zkušenostmi.)

Standardní příručka amerických psychiatrů, *Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch (DSM)*, definuje psychickou či mentální poruchu jako „klinicky významný behaviorální nebo psychický syndrom či vzorec chování, který se projevuje strádáním jedince či značně zvýšeným rizikem útrap“.

Humania je natolik všudypřítomná, že je považovaná za příliš velkou samozřejmost na to, aby jí byl přisuzován klinický význam, avšak není pochyb o tom, že je příčinou strádání a utrpení.

Znamená to, že normální stav naší mysli je stav nesouladu. První vznešená pravda buddhismu praví, že „život je utrpení“ a že toto utrpení má původ v naší mysli. Vnitřní utrpení, o kterém hovořím jako o psychologickém nesouladu, je pro nás tak přirozené, že si ani neuvědomujeme jeho přítomnost, podobně jako si neuvědomujeme zvukovou kulisu, jakmile si na ni zvykneme. Ale tato skutečnost má závažné důsledky. Znamená to, že musíme zaměřit pozornost mimo sebe a neustále něco dělat a nějak se bavit, stejně jako drogově závislí potřebují neustále přísun drogy. Proto je pro nás téměř nemožné dojít uspokojení. Způsobuje to pak nesoulad v našich vztazích. Nutí nás to hledat pocit pohody a uspokojení mimo sebe, v bohatství, úspěchu a moci. Tento nesoulad je dokonce odpovědný – z důvodů, které vysvětlím později – za většinu konfliktů, utlačování a krutostí, kterými se dějiny lidstva přímo hemží.

Navzdory svým devastačním účinkům však naše nepřítomnost není nijak hluboce zakořeněná, ani trvalá. Ve skutečnosti existuje jen na povrchu naší mysli. Všichni pravidelně zažíváme okamžiky, kdy náš obvyklý psychologický nesoulad ustoupí, díky čemuž zažíváme pocit uvolnění, pohody a harmonie. V takových okamžicích necítíme nutkání se něčím zaměstnat, nic nás nepohání kupředu, ani nemáme potřebu rozmnožovat svůj majetek – v klidu odpočíváme ve svém nitru, v přítomném okamžiku.

Tyto okamžiky *harmonie vlastního bytí*, jak je nazývám, se většinou vyskytují ve chvílích, když jsme v klidu, uvolnění a vše kolem nás je také v klidu: když se například procházíme v přírodě, na něčem poklidně pracujeme, posloucháme hudbu či muzicírujeme nebo prožíváme okamžiky následující bezprostředně po meditaci, józe či sexu. Myšlenky, které nám většinou těkají v hlavě, ustoupí do pozadí, a místo abychom

se cítili odloučeně, vnímáme přirozené a plynulé spojení mezi námi a okolím. V takových okamžicích se, alespoň dočasně, stáváme přičetnými.

Tento stav harmonie a přičetnosti v nás je *neustále* přítomný, podobně jako se i pod rozbouřeným mořským příbojem rozprostírá v hloubce klidné moře. Potíží je v tom, že onen nesoulad na povrchu naší mysli nám brání v tom, abychom se dostali ke zdroji harmonie. Místo toho, abychom se ponořili do sebe a pocítili harmonii svého elementárního bytí, jsme vytlačováni z nitra do vnějšího světa, kde hledáme různé formy zábavy a různé aktivity, a tudíž nejsme schopni žít přítomným okamžikem, a dosáhnout tak spokojenosti.

CÍLE TÉTO KNIHY

Tato kniha má dva cíle. Předně prozkoumat náš psychologický nesoulad, zjistit, čím se vyznačuje, a pochopit jeho příčiny, podobně jako lékař vyšetřuje pacienta a diagnostikuje určitou chorobu. Společně se podíváme se na různé typy nepřičetného chování, které je lidem vlastní: za prvé na patologické chování nás jako jednotlivců, které se projevuje neustálou aktivitou a vyhledáváním zábavy, materialismem a honbou za co nejvyšším společenským postavením, a za druhé na naše kolektivní patologické chování, které se projevuje válčením, ničením životního prostředí a vyznáváním dogmatických náboženství. Dále budeme zkoumat, jakým způsobem naše nepřičetnost takové projevy chování podněcuje. Tato část knihy na vás možná bude působit pochmurně, ale mějte na paměti, že pokud se má určitá choroba léčit a nakonec i zcela vyléčit, je nutné ji prozkoumat co nejpodrobněji.

Právě léčba je druhým cílem této knihy. V posledních čtyřech kapitolách budeme zkoumat způsoby, jakými lze

psychologický nesoulad překonat. Představím určité postupy a způsoby života, jakož i řadu praktických cvičení, které nám pomůžou uzdravit nesoulad naší mysli a navodit harmoničtější vnitřní stav tak, abychom byli schopni žít ve svém nitru, v přítomném okamžiku a dosáhnout stavu skutečné přičetnosti.

Pokud se vám vyhýbají pocity štěstí a naplněnosti, pokud se určitým způsobem cítíte *vyvedeni z míry*, jste zahlceni starostmi, nakaženi hořkostí a lítostí, pokud máte pocit, že život přináší takové utrpení, že byste si nejradši přáli, abyste se nikdy nenarodili (jak se nedávno vyjádřil jeden můj známý) – alespoň se můžete uklidnit vědomím, že tyto pocity jsou v převážné míře projevem psychického onemocnění, které lze úspěšně léčit a vyléčit.

Avšak nejde jen o zlepšení kvality života nebo dosažení spokojenosti sama se sebou. V konečném důsledku je naše nepřičetnost příčinou toho, že nejsme na Zemi schopni žít vhodným a udržitelným způsobem. Jak si domorodé národy dobře uvědomují, nevyhnutelným důsledkem chronické netrpělivosti a přehnaného materialismu je sebedestrukce. Jedině když budeme schopni žít v souladu sami se sebou, budeme také schopni žít v souladu s naší planetou, s ostatními živočišnými druhy i s ostatními lidmi.

ČÁST PRVNÍ:

V ČEM

SPOČÍVÁ NAŠE

NEPŘÍČETNOST

TĚŽKOSTI ŽIVOTA MIMO SEBE

V určitém smyslu jsou ti z nás, kteří žijí v bohatších zemích, například v Evropě či Severní Americe, nejšťastnějšími lidmi, kteří kdy žili. Před pouhými několika generacemi se průměrná délka lidského života pohybovala mezi třiceti a čtyřiceti lety. Téměř třetina lidí zemřela dřív, než se dožila dospělosti, a většina těch, kdo se jí dožili, prožili život v hluboké chudobě, trpěli zimou, hladem a různými nemocemi a zdravotními potížemi, na které umírali. Dnes už nás většinou netrápí například chronická bolest zubů (na kterou odkazuje anglické úsloví z 19. století, jež praví, že „třetina veškerého lidského utrpení je od bolesti zubů“), kurděje, neštovice, tuberkulóza atd. Pokud jste měli slabý zrak, celý život jste viděli rozmazaně, pokud jste si zlomili nohu, byli jste chromí po zbytek života, a pokud se vaše děti nakazily spalničkami či tuberkulózou, jejich šance na přežití byla mizivá.

Nyní, počátkem dvacátého prvního století, jsme od těchto potíží v převážné míře osvobozeni. Průměrná délka života se dramaticky zvýšila – v některých zemích až na 80 let – a většina z nás tyto desítky let navíc tráví v relativním pohodlí, ve vytápěných domech, s dostatkem jídla a s přístupem

k překvapivě účinné zdravotní péči (alespoň tak tomu je ve většině evropských zemí a v Kanadě; Spojené státy mají v tomto ohledu bohužel co dohánět).

Lze dokonce konstatovat, že jsme první svobodné lidské bytosti. Jsme svobodní ve smyslu materiálním, protože jsme osvobozeni od nutnosti fyzicky bojovat s chudobou a hladem. Jsme rovněž svobodní ve smyslu sociálním, protože už nejsme upoutáni ke společenské vrstvě, do níž jsme se narodili. Nežijeme například jako rolníci, kteří téměř nikdy neopustili rodnou vesnici, a disponujeme vysokým stupněm sociální mobility. Lze dokonce říct, že jsme svobodní také ve smyslu intelektuálním – před pouhými několika staletími bylo vzdělání a znalosti výsadou velmi úzké menšiny, a nyní jsou dostupné většině.

Nepochybně bychom se za nejšťastnější lidi považovat mohli. Měli bychom se radovat, že jsme dosáhli svobody, blahobytu a bohatství, o nichž si naši předkové mohli nechat jen zdát.

Tak tomu však není. Ve skutečnosti tak spokojení, jako byli kdysi naši předkové, zdaleka nejsme. Naše svoboda se pro nás nestala požehnáním, jak by se mohlo na první pohled zdát. Místo abychom přijímali desítky let života, které nám byly dopřány navíc, s radostí a vděkem, mnozí z nás trpí různými psychickými potížemi, jako jsou deprese, závislost na drogách či poruchy příjmu potravy nebo trpíme všeobecným pocitem úzkosti, nudy či nespokojenosti – zkrátka máme pocit, že je něco v *nepořádku*. Zdá se, že svou svobodu vnímáme jako přítěž a volný čas, který nám byl dopřán, vyplňujeme zábavou, například sledováním televize.

Psycholog Abraham Maslow dokázal, že lidské potřeby mají určitou hierarchii. Máme nižší potřeby, které musejí být uspokojeny dříve, než začneme uspokojovat potřeby vyšší, tj. nejprve musíme uspokojit potřebu potravy a přístřeší,

a teprve pak se můžeme zabývat uspokojováním potřeby lásky a sebeúcty. Tato skutečnost však má také odvrácenou stranu: jakmile uspokojíme základní fyziologické potřeby a zaměříme se na uspokojování vyšších emocionálních a psychických potřeb, čelíme psychickým problémům, které předtím nebyly patrné. Nejdřív jsme se příliš zabývali tím, jak přežít, že jsme si ani neuvědomovali, že žijeme, a teď jsme vystaveni psychologickému nesouladu, který nám překáží v tom, abychom dosáhli spokojenosti.

Je to, jako bychom nebyli schopni žít sami se sebou. Celá staletí jsme soustředili svou pozornost na okolní prostředí, a najednou ji směřujeme do vlastního nitra a čelíme tam sami sobě – otevřeli jsme třináctou komnatu své duše.

POTŘEBA ROZPTÝLENÍ

Přijdete z práce domů a zavřete za sebou dveře. Prožili jste stresující den a ticho a prázdnota domova na vás působí tíživě, a tak první, co uděláte, je, že si pustíte rádio. Pak si připravíte něco k jídlu a sednete si ke stolu. Rádio hraje, ale máte stále pocit, že něco schází – máte pocit, že není úplně v pořádku při jídle jen tak potichu sedět a dívat se oknem ven na ulici nebo na zahradu. Cítíte nutkání se na něco upnout. Máte vnitřní potřebu pohroužit se do něčeho. A tak sáhnete po časopisu, listujete si v něm a při tom jíte.

Tato potřeba pohroužit pozornost do vnějších věcí je natolik instinktivní, že si ji téměř neuvědomujeme. Naše pozornost je jako paprsek světla, který musí být neustále na něco zaměřen, připoután k určitému vnějšímu předmětu. V opačném případě se cítíme nepohodlně. Máme pocit, jako by nám něco scházelo, a tak kdykoliv naši pozornost nic

nezaměstnává, neustále ve svém okolí hledáme, čím ji zaujmout – knížkou, novinami, televizí či internetem.

Pochopitelně zcela zjevné nutkání pohroužit do něčeho svou pozornost zažíváme často. Nemáte dost peněz na to, abyste se večer šli bavit ven, a tak zůstanete doma a nudíte se. Jen tak bloumat po bytě je naprosto nemyslitelné – to byste se cítili ještě hůř. Než by takový večer skončil, byli byste zcela jistě v depresi. A tak zavoláte kamarádovi, abyste si popovídali, a zbytek večera strávíte sledováním DVD a psaním e-mailů.

Nebo se budete muset vydat na dlouhou cestu vlakem. Pokud byste neměli nic konkrétního na práci a jen se koukali z okna, velmi rychle byste se začali cítit nepříjemně. Mohlo by se vám stát, že si začnete dělat nejrůznější starosti – že vlak bude mít zpoždění, že vaše domluvená schůzka či konference skončí katastrofou, a nebo obecněji, že váš vztah s partnerem není takový, jaký by měl být. A tak si zajistíte, abyste měli čím mysl zaměstnat a čím ji rozptýlit – vezmete si s sebou knížku, noviny, laptop a telefon. Totéž platí pro jakoukoliv jinou situaci, kdy budete mít spoustu času – například v čekárně u lékaře.

Proto je televize tak populární. Je to velmi mocná *návnada na pozornost*, je to ten nejlepší vynález, který dokáže udržet pozornost zaměřenou mimo naše nitro. Průměrný Američan sleduje televizi 28 hodin týdně – to představuje čtyři hodiny denně pozornosti zaměřené ven, do alternativní reality televizních pořadů.

Tímto zcela nezavrhuji televizi jako takovou – jsem si vědom toho, že řada pořadů je podnětných a zábavných. Různí lidé sledují televizi z různých důvodů a jeden člověk může mít různé důvody pro to, aby ji sledoval při různých příležitostech – například, když hledá informace nebo se chce bavit. Není ale pochyb o tom, že náš hlavní motiv, proč se na

televizi díváme, pramení z toho, že chceme uniknout sami před sebou.

Trávili bychom 30 hodin týdně pohroužení do alternativní reality televizních pořadů a do jiných alternativních realit, jako jsou počítačové hry, kdybychom byli s přítomnou realitou opravdu spokojeni?

POTŘEBA KONAT

Mnozí z nás žijí s nadějí, že jednou nastane okamžik, kdy už konečně nebudeme muset nic dělat a budeme jen odpočívat. Po mnoha letech namáhavé práce, spokojení s mírou úspěchu a bohatství, kterého jsme dosáhli, budeme mít pocit, že máme právo odpočívat a užívat si plodů své práce.

Ale opět platí, že většinou to tak nefunguje. Většina z nás je závislá na aktivitě podobným způsobem, jakým závisíme na různých formách rozptýlení, jako je například sledování televize. Je to jen další způsob, jak udržet pozornost zaměřenou mimo sebe.

Krátce poté, co jsem dostudoval vysokou školu, jsem si našel brigádu v oddělení registru penzí u jedné strojírenské firmy. Tenkrát jsem vyzkoušel řadu ubíjejících prací, ale takhle nepochybně patřila mezi ty nejvíc ubíjející. Byla tam malá místnost zaplněná policemi s tucty krabic se starými penzijními formuláři – na každého člověka, který kdy pro firmu pracoval, připadal jeden formulář. Mým úkolem bylo seřadit je podle abecedy. Formulářů byly tisíce a trvalo mi to plné dva měsíce.

Jeden můj kolega byl starší pán, který se jmenoval Jimmy. Když jsem se ho zeptal, jak dlouho už tu pracuje, odpověděl mi: „Jen několik měsíců. Jsem ze stejné pracovní agentury

jako vy. Je mi 66 let – před rokem jsem odešel do důchodu. Pracoval jsem v pojišťovně.“

„Proč jste začal zase pracovat, jen co jste odešel do důchodu?“

„Vadilo mi, že nemám co dělat,“ odpověděl. „Jsem rád, když se můžu něčím zaměstnat.“

V té době jsem na to koukal s úžasem. Proč se někdo, když se konečně osvobodí od jednotvárného otročení v kanceláři, rozhodne ke stejné práci vrátit, zvláště když nemusí pracovat kvůli penězům? Z mého pohledu mohl ráno dlouho spát, číst si knížky, chodit na procházky, věnovat se novým koníčkům. On se místo toho rozhodl znovu se na celý den zavřít do zatuhlé kanceláře.

Nedávno mi jeden kamarád vyprávěl o tom, jak se po rozchodu s přítelkyní nastěhoval zpátky k rodičům. Nechápal, proč jeho matka každý den uklízí celý dům od shora dolů, když nikde neviděl ani smítko prachu, ani sebemenší šmouhu. Všechny koberce však každý den znovu vyluxovala a všude utřela prach. Jeho matka ale nebyla žena v domácnosti – odpoledne chodila na půl dne do práce. Odcházela po obědě a s úklidem obvykle začínala hned zrána.

„Proč už zase uklízíš?“ zeptal se jednou ráno. „Přece to nemusíš dělat znovu.“

„Možná tobě vyhovuje jen tak se povalovat a nic nedělat,“ odpověděla, „ale já jsem ráda, když mám co na práci.“

Předpokládám, že mnozí znají ze svého okolí podobné příběhy. Většinu lidí těší, když můžou být aktivní a nemají před sebou prázdné časové úseky, a tak se snaží najít něco, čím je vyplnit – a někdy je to něco, co je opravdu třeba udělat, někdy ne.

V tomto smyslu je bytost nesprávné označení. Jedna z našich základních charakteristik jako bytostí je skutečnost, že jen být je pro nás nemožné. Vhodnější by bylo nazývat se

konateli. Domorodý antropolog by nás pravděpodobně překltil na *tvory, kteří nedokáží nic nedělat* nebo možná na *tvory, kteří nedokážou být sami se sebou*.

NEBEZPEČÍ NICNEDĚLÁNÍ

Mým záměrem není znevažovat lidské nutkání *něčím se zaměstnat*. Do značné míry nám ani nic jiného nezbývá. Musíme se snažit ze všech sil, abychom udrželi pozornost zaměřenou mimo sebe, protože pokud tak neučiníme, může to mít velmi neblahé následky.

Kdysi jsem znal jednu ženu, která nedokázala ani na chvíli nic nedělat. Když se jen na několik okamžiků ocitla sama se sebou, bez možnosti na něco zaměřit svou pozornost, začala být neklidná. Nedovedla si jen tak sednout. I když byla zapnutá televize, bylo pro ni velmi těžké ji v klidu sledovat. Nečetla knihy ani noviny a zřídka kdy poslouchala hudbu. Tyto činnosti pro ni byly příliš klidné – nepředstavovaly pro ni dostatečně výrazný podnět, na který by mohla pozornost soustředit.

Jako učitelka měla dost náročné povolání a během školního roku jí to nevadilo. Volného času moc neměla, a neměla tedy problém ho zaplnit – převážně nakupováním a chozením do společnosti. Skutečné potíže pro ni nastaly o prázdninách, to znamená po 12 týdnu v roce, kdy měla volno. Během nich zažívala zoufalství. Bylo jí to vidět na očích – náznak paniky a zmatenosti jako u dítěte, které se ztratilo. Aktivita pro ni byla stejně životně důležitá jako kyslík a bez svých osmi hodin v práci se začínala hroutit. Snažila se zabavit nákupy nebo celodenními výlety za město, návštěvami u přátel a podobně, ale nestačilo jí to. Stávala se rozmrzelou a agresivní a téměř pokaždé po několika dnech onemocněla, většinou dostala chřipku nebo ji začalo bolet v krku.

Vypadalo to, jako by v ní dřímala nějaká příšera, kvůli které zažívala pocity neklidu a strachu, kdykoliv nemohla zaměřit svou pozornost mimo sebe.

Je to sice extrémní příklad, ale do určité míry to prožíváme všichni, a pokud jsme delší dobu jen sami se sebou, není nám to příjemné.

Jakožto velkého milovníka hudby a bývalého profesionálního hudebníka mě odjakživa zajímalo, proč tolik známých muzikantů propadlo drogám, alkoholu nebo trpělo psychickými potížemi. Téměř každý, kdo se během posledních čtyřiceti let proslavil, měl v určitém období svého života problémy s drogami či alkoholem, někteří vážněji než jiní: Elvis, Jimi Hendrix, Jim Morrison, Janis Joplinová, Eric Clapton, Elton John, David Bowie, Kurt Cobain, Michael Jackson, Whitney Houstonová, Amy Winehouseová a tisíce dalších, kteří se známými nestali. Někteří měli to štěstí, že se jim podařilo se ze závislosti vyléčit, ale mnozí na její následky zemřeli. Bylo by velmi těžké jmenovat hudebníka – zejména ze 70. či 80. let –, který neměl problémy s kokainem, heroinem, alkoholem či jinou drogou.

Lze nalézt několik možných důvodů, jak tento sklon k užívání návykových látek vysvětlit. Rockovým hvězdám neustále posilují ego jejich fanoušci – věří, že jsou výjimeční a důležití, a proto jim tolik vyhovuje kokain, droga posilující ego, protože jim pomáhá udržovat pocit vlastní důležitosti. Nebo naopak, když jim víra ve vlastní ego vyprchá, sáhnou často po drogách, aby vzniklou prázdnotu zaplnili.

Muzikanti jsou mimo jiné zvyklí na to, že zažívají obrovské vzrušení, když hrají na koncertech, a proto skok z tohoto vysokoenergetického režimu do každodenního života může být příliš prudký, a můžou tak zažívat pocity prázdnoty. Stává se, že drogy začnou užívat pro to, aby si udrželi onu míru

vzrušení a nabuzení. Pochopitelně určitou roli můžou hrát i peníze: hvězdy většinou mají k dispozici dost peněz, které můžou za drogy utratit. Dalším vysvětlením může být to, že introvertním a citlivým lidem může utišující prostředek, jako je například heroin, pomoci překonat pocit izolace a všudypřítomného tlaku pramenícího ze slávy.

Osobně se však domnívám, že hlavní důvod, proč tolik muzikantů propadá drogám a alkoholu, je velmi jednoduchý: vedou život bez pevné struktury a pravidelné aktivity, mnoho času tráví na cestách, čekáním – zkrátka mají spoustu volného času. Mají ho mnohem víc než většina z nás. Ráno nemusejí vstávat do práce, aby pak strávili osm hodin v kanceláři. Může se to zdát jako sen, ale pokud nejste opravdu samostatní a nedokážete se sami motivovat k výkonu, může mít kombinace množství volného času a chybějící struktury katastrofální následky. Jaké to asi je ráno vstát a nemít žádné povinnosti ani nic v plánu? Jakým jiným způsobem se dá vyplnit několik měsíců mezi turné a prací v nahrávacím studiu než poflakováním se a nudou?

Z doby, kdy jsem se čtyři roky živil jako hudebník, si pamatuji, jaké bylo mít ničím nevyplněný čas – hodiny strávené v přeplněné, špinavé dodávce cestou na vystoupení, čekání na zvukovou zkoušku a pak několik dalších hodin do začátku vystoupení, nekonečné hodiny ve studiu, než zvukaři nazvučí bicí, a pak další čekání, než ostatní členové kapely nahrají své party. (Koncem 80. let se bubeník Rolling Stones Charlie Wattse zeptali, jaké to bylo hrát pětadvacet let v kapele. „V podstatě to spočívalo v tom, že jsme pět let pracovali a dvacet let se jen tak poflakovali,“ řekl.)

Teoreticky jsem mohl ten volný čas k něčemu využít a někdy se mi to i dařilo – například jsem si četl, psal či meditoval. Většinou jsem byl až příliš neklidný, unavený či roztržitý,

abych se mohl na něco soustředit. I když v tom hrály roli i jiné faktory, není náhodou, že jsem během těch čtyř let trpěl depresemi a že to bylo jediné období, kdy jsem opravdu hodně pil.

Potíže muzikantů spočívají v tom, že mimo hraní nevedou dostatečně aktivní život, aby byli schopni zaměřit svou pozornost ven, a tak ji zaměří do sebe. Jsou pak konfrontováni se svým psychologickým nesouladem, což jejich pocity znuděnosti, nespokojenosti, úzkosti, a dokonce deprese jen umocní. Drogy a alkohol jim pak slouží k tomu, aby nepříjemným pocitům unikli.

Pochopitelně tím netrpí jen muzikanti. Mnoho filmových hvězd má rovněž problémy s užíváním návykových látek a můžeme také jmenovat mnohé případy velmi zámožných lidí, kteří mají podobné problémy. Zdá se, že jde zejména o lidi, kteří se do bohatých rodin narodili. Například ve Velké Británii se v aristokratických kruzích vyskytuje závislost na drogách velmi často. Jsou známy případy, kdy mladí *privilegovaní* aristokraté byli zatčeni za držení heroinu či kokainu, léčili se na klinice specializované na léčbu závislosti nebo zemřeli na předávkování drogami.

Například markýz z Bristolu zemřel v roce 1999 na multiorганové selhání. Vlastnil majetek v hodnotě více než 30 milionů liber, který využíval k tomu, aby se úplně nepropadl do smutku. Pořádal okázalé večírky, vlastnil sbírku veteránů, helikoptéru, řadu domů a apartmánů po celém světě. Hluboce zakořeněná nespokojenost ho přesto neopouštěla. Ve věku 44 let mu závislost na drogách přivodila smrt, ve skutečnosti ale „zemřel nudou“, jak krátce po tom napsal jeden novinář.

Dalším příkladem je tragický případ Konstantina Niarchose, syna řeckého loďařského magnáta Stavrose Niarchose. Ačkoliv disponoval jměním ve výši jedné miliardy liber, trpěl

chronickou depresí a nedostatkem sebeúcty. Asi ve 35 letech se začal věnovat horolezectví a zprvu se zdálo, že díky tomu získá nový smysl života, smysl pro disciplínu a celkově se stabilizuje. Avšak pouhé dva týdny po tom, co zdolal Mount Everest, se úmyslně předávkoval kokainem.

Ve světle těchto skutečností není nijak překvapující zjištění psychologů, že velmi bohatí lidé nejsou o nic šťastnější. Psychologové Solomon, Greenberg a Pyszynski to vyjádřili slovy:

Lidé disponující velkým množstvím peněz nejsou navzdory všeobecnému mínění ve skutečnosti o nic šťastnější než lidé méně bohatí a podle statistik jsou náchylnější k depresím či jiným psychopatologickým projevům.

Možná tomu nebudete ani chtít věřit. Jak to, že tito lidé jsou tak nešťastní, když mají tolik peněz a tolik volného času? Na rozdíl od většiny z nás si nemusejí dělat neustále starosti s placením účtů a s hypotékou. Můžou si koupit, co chtějí, kdykoliv se jim zlíbí, můžou cestovat, kam se jim zachce, zkrátka můžou dělat cokoli, kdykoliv.

Avšak i tentokrát platí, že hlavním zdrojem problémů je příliš velké množství ničím nevyplněného času. Jednoduše řečeno, lidé, kteří nemusejí pracovat, tráví příliš mnoho času sami se sebou, aniž by se měli čím zabavit. Nejsou na rozdíl od většiny z nás nuceni na osm či devět hodin denně soustředit pozornost mimo sebe, a proto prožívají značný vnitřní nesoulad a nespokojenost.

Tento problém se však netýká jen slavných muzikantů a aristokratů. Podobným problémům čelí také mnoho nezaměstnaných. Podle výzkumů jsou lidé bez práce mnohem méně spokojeni než ti, kdo mají zaměstnání, a vyskytuje se mezi nimi víc sebevražd, alkoholismu, závislosti na drogách a psychických potíží. Není to samozřejmě jenom tím, že

nemají v životě dostatek aktivity a pevné struktury – mezi další rizikové faktory lze zařadit nižší příjem, nízké společenské postavení a méně časté společenské styky –, ale nepochybně je to jednou z hlavních příčin. Rovněž lidé v penzi trpí potížemi podobně jako můj kolega Jimmy. Po krátkém období *líbánek*, kdy se opájejí pocitem osvobození od tlaků a stresu, zažívají velmi často pocity rozčarování, a dokonce upadají do deprese.

Kamarád mého otce se tak moc těšil do důchodu, že odpočítával dny, které mu ještě zbývaly. Pravidelně otci volal a hlásil: „Ještě 79 dní, kdy půjdu do práce, a pak končím! Už se nemůžu dočkat!“ Byl účetní v jedné továrně a jeho práce byla stresující a náročná, a tak se těšil na to, až bude doma kutit, zahradničit a v létě se dívat na kriket. Ale když odešel do důchodu, cítil se sklesle. Po několika týdnech si začal stěžovat, že má příliš mnoho času. Dostával slušnou penzi, a tak peníze řešit nemusel – co si počít se sebou však už problém byl. Když pak volal mému otci, říkal: „Důchod není, jak se zdá“ nebo „Teď máš možná práce plné zuby, ale až ji mít nebudeš, bude ti chybět“. Měl štěstí, že se mu po půl roce ozvala jedna firma s nabídkou práce na dohodu.

Je celkem zvláštní, že celý zábavní průmysl – televize, filmy a DVD, noviny a časopisy, počítačové hry a další – je do značné míry založený na naší neschopnosti žít uvnitř sebe. Moderní kultura nám poskytuje natolik rozmanitě – a nesmírně efektivně – způsoby, jak udržet pozornost mimo sebe, až z toho běhá mráz po zádech. Francouzský matematik a filozof sedmnáctého století Pascal napsal, že „celá nespokojenost člověka tkví v tom, že nedokáže zůstat v klidu ve svém pokoji“. Charakterizoval tak základní nespokojenost, která nás neustále nutí hledat rozptýlení, jako bylo například v době, kdy žil, válčení, tanec, lov či honba za lepším postavením.

Uvědomoval si, že „to je důvod, proč si lidé tak libují ve shonu a proč je vězení tak obávaný trest“.

Ve dvacátém prvním století však nemusíme chodit na lov či válčit. Máme k dispozici širokou škálu způsobů, jak se rozptýlit přímo ve *svém pokoji*, většina z nás je má k dispozici díky internetu – sociálním sítím, e-mailům, esemeskám, počítačovým hrám atd. (Ani vězení už není tak obávané jako v Pascalově době, protože současní vězni se mají čím zabavit). Pokud nechcete trávit ani chvilku se svými myšlenkami nebo sami se sebou, jediné, co musíte udělat, je nechat si zapnutý počítač či iPod. Dnes je daleko větší problém vyčlenit si chvíli na to, abyste mohli být sami se sebou.

Pascal kdysi napsal, že být králem je nejprivilegovanější stav, neboť král je vždy obklopen lidmi, „jejichž každá myšlenka je zaměřena na to, jak ho rozptýlit, a on pak nemusí přemýšlet o sobě“. V tomto smyslu jsme dnes všichni stejně privilegovaní jako králové.

Podobně zvláštním zjištěním je, že světovou ekonomiku pohání naše neschopnost nedělat nic. (Pochopitelně tato úvaha nezahrnuje miliardy lidí z méně ekonomicky rozvinutých zemí, kteří musejí mnoho hodin pracovat, aby vůbec přežili.) Pokud by značná část lidí dosáhla schopnosti být, čímž by se zbavila potřeby hledat rozptýlení, potom by se zábavní průmysl výrazně smrskl a mnoho filmových a sportovních hvězd by se ocitlo bez práce, nebo by se jim alespoň značně snížily příjmy. Také velká část ekonomiky by se na jednu zastavila. Pracovní doba by se zkrátila – lidé by pracovali jen tak dlouho, jak by potřebovali, a přestali by využívat práci k tomu, aby udrželi pozornost zaměřenou mimo sebe. V důsledku toho by se světové hospodářství začalo hroutit. Ale na tom by možná tolik nezáleželo, protože lidé, kteří jsou schopni být, nepotřebují kupovat zbytečné konzumní zboží.

Pochopitelně platí, že naše potřeba něčím se zaměstnávat částečně pramení ze společenského klimatu. Vlády nás povzbuzují, abychom neustále něco dělali, a tím udržovali světovou ekonomiku v růstu. Kapitalistický systém nakládá s časem jako s komoditou a my se učíme, že ho máme naplnit *produktivní* činností. Ale tohle všechno má mnohem hlubší kořeny. Naše nutkání k aktivitě je totiž naší duševní potřebou.

Tohle chování vám může připadat tak normální a přirozené, že se možná podivujete, proč ho líčím jako problém. Proč musíme trávit většinu času zaměřováním pozornosti mimo sebe? Proč cítíme nutkání stále něco dělat? Proč musí tolik lidí zírat 28 hodin týdně na obrázky v televizi?

Velmi mnoho činností je samozřejmě potřebných a nesmírně přínosných jak pro nás, tak pro ostatní. Například když zažíváme stav *aktivního* pohroužení se, kdy je naše mysl soustředěna na tvůrčí a náročné úkoly – jako například na psaní románu či vývoj nového počítačového programu, vymýšlení nového stříhu na šaty či hru v šachy –, jde o velmi pozitivní stav. Takové činnosti koncentrují naši duševní energii a díky tomu se cítíme bdělejší a živější. Zklidňují obvyklé tékání myšlenek a dávají nám pocit, že svou mysl zcela ovládáme. (Mihaly Csikszentmihalyi označuje tento stav pohroužení se jako *flow* neboli *plynutí* a jeho kladné účinky popisuje ve své knize *Flow: The Psychology of Happiness*.) Tento typ činností nás z přítomnosti neodvádí, ale naopak nás činí víc přítomnými. Nedovolí nám z našeho psychologického nesouladu jen tak vyklouznout, ale naopak nám poskytuje příležitost, abychom ho léčili. (Podrobněji se tomu budu věnovat později.)

Mám však na mysli aktivity, které nejsou ani nutné, ani pozitivní – ty, kterým se věnujeme jen pro činnost samotnou a které nás můžou negativně ovlivnit. Stav *flow* u nás

bohužel není běžný. Většinou trávíme víc času ve stavu pasivního pohroužení se, kde nejsou opravdové výzvy, a tak se ani nemusíme příliš soustředit. Když se díváme na televizi nebo surfujeme po internetu, nekoncentrujeme svou duševní energii a nijak skvěle se při tom necítíme. Dosáhneme vlastně pravého opaku – po několika hodinách sledování televize se člověk bude pravděpodobně cítit obrán o duševní energii, frustrovaný a neklidný.

Když máme příliš mnoho volného času a trávíme ho příliš dlouho sami se sebou, *hroutíme se*, za což může náš psychologický nesoulad. Potíž tkví v tom, že prostor, kam vstupujeme, když naše pozornost není soustředěna navenek, je místo velmi nepříjemné. Sídli tam naše *psýché*, naše vnímání sebe sama, a nechce se nám tam pobýt ani chvíli.

Představte si rodiče, kteří se neustále hádají. Doma panuje nesnesitelná atmosféra. Jejich dospívající dcera tu nepřátelskou atmosféru cítí a ví, že každým okamžikem může přejít v agresi. Pokaždé, když se s matkou či otcem snaží promluvit, reagují podrážděně a odsekávají jí. Jsou tak pohlceni nevraživostí vůči sobě, že na dceru nemají čas. A ta se tedy snaží být doma co nejméně, tráví čas u kamarádek nebo se potlouká po parku či místním nákupním centru. Domů se vrací, jen když je to naprosto nezbytné, aby se najedla a vyspala.

Nepřátelskou atmosféru doma má na svědomí psychologický nesoulad, který je způsoben *humaníí*. Vyhání nás z našeho nitra stejně, jako nevraživost rodičů vyhání dospívající dceru z domova.