

DANIEL H. PINK

SILA L'ÚTOSTI



**Ako nás pohľad späť
posúva dopredu**



IKAR

SILA LÚTOSTI

**Ako nás pohľad späť
posúva dopredu**

DANIEL H. PINK

SILA L'ÚTOSTI



**Ako nás pohľad späť
posúva dopredu**

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

This edition published by arrangement with Riverhead Books,
an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.
All rights reserved including the right of
reproduction in whole or in part in any form.

Copyright © 2022 by Daniel H. Pink

Grateful acknowledgment is made for permission to reprint the following: page 61, tweet copyright © 2020 by Ely Kreimendahl. Used with permission.

Translation © 2023 by Stanka Skladanová
Cover design © 2023 by Michaela Bakytová
Design © 2023 by František Bakyta
Slovak edition © 2023 by IKAR, a.s.
All rights reserved.

ISBN 978-80-551-9013-6

OBSAH

Prvá časť. ZÍSKANÁ LÚTOSŤ 13

1. Nezmysel žiadnej ľútosti, ktorý zmarí život 15

„Ľútosť nie je nebezpečná ani nenormálna, nie je to odchýlka od stabilnej cesty k šťastiu. Je zdravá a univerzálna, je neoddeliteľnou súčasťou ľudského bytia. Ľútosť je tiež cenná. Objasňuje. Poučuje. Pri správnom postupe nás nemusí ťahať ku dnu, ale môže nás pozdvihnúť.“

2. Prečo nás ľútosť robí ľuďmi 31

„Inými slovami, neschopnosť pociťovať ľútosť – v istom zmysle chválospev toho, čo filozofia ‚nič neľutujem‘ povzbudzuje – nie je to výhodou. Je to znamenie poškodenia mozgu.“

3. Aspoň a Keby len 45

„Dve desaťročia výskumu kontrafaktuálneho myslenia odhaľujú jednu zvláštnosť: myšlienky o minulosti, ktoré nás nútia cítiť sa lepšie, sú veľmi zriedkavé, zatiaľ čo myšlienky, ktoré nás nútia cítiť sa horšie, sú mimoriadne časté. Sme azda všetci masochisti, ktorí sami seba sabotujú?“

4. Prečo nás ľútosť robí lepšími 57

„Nevyhýbajte sa emóciám. Ani sa v nich neutápajte. Postavte sa im čelom. Využite ich ako katalyzátor budúceho správania. Ak je myslenie určené na konanie, pocity nám môžu pomôcť myslieť.“

Druhá časť. ODHALENÁ ĽÚTOSŤ 77

5. Ľútosť na povrchu 79

„Ľudský život sa štrí naprieč viacerými oblasťami – sme rodičia, synovia, dcéry, manželia, partneri, zamestnanci, šéfovia, študenti, utrácajúci, investori, občania, priatelia atď. Prečo by sa aj ľútosť nemohla rozprestierať v rôznych oblastiach?“

6. Štyri základné ľútosti 93

„To, čo je viditeľné a ľahko opísateľné – životné sféry, akými sú rodina, vzdelanie a práca –, je oveľa menej významné ako skrytá architektúra ľudskej motivácie a túžby, ktorá sa nachádza pod ňou.“

7. Základná ľútosť 103

„Základné ľútosti sa začínajú neodolateľným lákadlom a končia sa neúprosnou logikou.“

8. Ľútosť odvahy 119

„Jadrom všetkých ľútostí odvahy je zmarená možnosť rastu. Neúspech stať sa osobou – lepšou, odvážnejšou, rozvinutejšou –, akou sme mohli byť. Neschopnosť dosiahnuť niekoľko dôležitých cieľov v rámci obmedzeného obdobia jedného života.“

9. Morálna ľútosť 135

„Klamstvo. Nevera. Krádež. Zrada. Svätokrádež. Niekedy vyzneli morálne výčitky, ktoré ľudia uviedli v prieskumoch, ako poznámky k školiacemu videu o desiatich príkazoch.“

10. Lútosť spojenia 155

„Tá, čo dáva nášmu životu význam a uspokojenie, sú zmysluplné vzťahy. Ale keď sa tieto vzťahy rozpadnú, či už úmyselne, alebo z nepozornosti, to, čo stojí v ceste ich opätovnému spojeniu, sú pocity trápnosti. Obávame sa, že svoje úsilie o opätovné nadviazanie vzťahov pokazíme, že našim príjemcom ešte viac znepríjemníme život. Tieto obavy sú však takmer vždy zbytočné.“

11. Príležitosť a povinnosť 173

„Štyri základné lútosťi fungujú ako fotografický negatív dobrého života. Ak vieme, čo ľudia najviac ľutujú, môžeme tento obraz obrátiť a odhaliť, čo si najviac cenia.“

Tretia časť. PREPRACOVANÁ LÚTOSŤ 183

12. Zvrátiť to a Aspoň to 185

„Ale pri lútosťi z konania mám ešte stále možnosť rekalibrovať prítomnosť – stlačiť Ctrl+Z na svojej existenčnej klávesnici.“

13. Odhalenie, súcit, odstup 195

„Podľa jednoduchého trojstupňového postupu môžeme odhaliť lútosť, zmeniť pohľad na ňu a na seba samých a vyvodiť z tejto skúsenosti ponaučenie, ktoré nám pomôže pretvoriť naše ďalšie rozhodnutia.“

14. Predvídanie lútosťi 219

„Ako univerzálny liek má očakávaná lútosť niekoľko nebezpečných vedľajších účinkov.“

Záver. Lútosť a vykúpenie 241

PodĎakovanie 247

Poznámky 249

Register 272

„Hoci by sme radi žili bez ľútosti a niekedy
hrdo prehlasujeme, že žiadnu ani nemá-
me, nie je to možné už len preto, že sme
smrteľní.“

James Baldwin, 1967

SILA LÚTOSTI

Prvá část

ZÍSKANÁ LŮTOŠŤ

//

1.

Nezmysel žiadnej lútoti, ktorý zmarí život

Dňa 24. októbra 1960 dorazil skladateľ Charles Dumont do luxusného parížskeho bytu Édith Piaf so strachom v srdci a s piesňami v kufríku. V tom čase bola Piaf možno najslávnejšou umelkyňou vo Francúzsku a jednou z najznámejších speváčok na svete. Taktiež bola dosť krehká. Hoci mala len štyridsaťštyri rokov, závislosť, nehody a ťažký život spustošili jej telo. Vážila menej ako štyridsaťpäť kíl. Tri mesiace predtým bola Piaf v kóme pre poškodenú pečeň.

Napriek svojej jemnej prítomnosti však zostala povestne životaschopná a temperamentná. Považovala Dumonta a jeho profesionálneho partnera, textára Michela Vaucaireho, ktorý sa k nemu pripojil na návšteve, za druhoradé hudobné talenty. Predtým v ten deň im jej sekre-

tárka nechala správy, v ktorých sa snažila stretnutie zrušiť. Piaf spočiatku odmietla mužov prijať a nútila ich nepokojne čakať v jej obývačke. Ale tesne predtým, ako išla spať, sa objavila zahalená v modrom župane – vzdala to.

Vypočuje si jednu pieseň, povedala. Len toľko.

Dumont sa posadil ku klavíru. Spotený a nervózny začal hrať svoju hudbu, kým ticho hovoril Vaucaireho text.¹

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

Nie, vôbec nič.

Nie, neľutujem vôbec nič.

Požiadala Dumonta, aby pieseň zahral ešte raz a nahlas uvažovala, či ju naozaj napísal on. Zhromaždila pár priateľov, ktorí boli náhodou na návšteve, aby si pieseň vypočuli. Potom zvolala aj svojich zamestnancov, aby počúvali.

Prešli hodiny. Dumont hral pieseň stále dookola, podľa jedného svedectva ju hral viac než dvadsaťkrát. Piaf za-telefonovala riaditeľovi L'Olympia, hlavného parížskeho koncertného miesta, ktorý prišiel tesne pred svitaním, aby si vypočul skladbu.

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

C'est payé, balayé, oublié.

Je me fous du passé.

Nie, vôbec nič.

Nie, neľutujem vôbec nič.

Je zaplatené, zametené, zabudnuté.

O minulosť sa viac nezaujímam.

O pár týždňov neskôr Piaf spievala túto pieseň dve minúty a devätnásť sekúnd vo francúzskej televízii. V decembri, keď ju predniesla ako záverečné strhujúce číslo koncertu, ktorý pomohol zachrániť L'Olympiu pred finančným krachom, ju dvadsaťdvakrát zavolali späť na poklonu. Do konca nasledujúceho roka si fanúšikovia kúpili viac ako milión kópií jej nahrávky *Je ne regrette rien*, vďaka čomu sa zo speváčky stala ikona.

O tri roky neskôr Piaf zomrela.

V jedno chladné nedeľné ráno vo februári 2016 sa Amber Chase zobudila vo svojom byte v západokanadskom meste Calgary. Jej vtedajší priateľ (a teraz manžel) bol mimo mesta, tak si predchádzajúci večer vyšla von so svojimi priateľkami a niektoré z nich u nej prespali. Kamarátky sa rozprávali a pili mimosy, kým Chase, hnaná akousi kombináciou inšpirácie a nudy, povedala: „Podme sa dať potetovať!“ Takže vliezli do auta a nechali sa odvieŕť k tetovaciemu štúdiu Jokers Tattoo & Body Piercing na diaľnici 1, kde miestny umelec vytetoval na Chasinu pokožku dve slová.

Tetovanie, ktoré Chase v ten deň získala, bolo takmer identické s tým, ktoré sa rozhodla dať si urobiť Mirella Battista o päť rokov skôr a 3 800 kilometrov ďalej. Battista vyrastala v Brazílii a vo svojich dvadsiatich rokoch sa presťahovala do Philadelphie, aby mohla navštevovať vysokú školu. Svoje adoptívne mesto si veľmi obľúbila. Kým študovala, získala prácu v miestnej účtovníckej firme. Našla si veľa priateľov. Dokonca nadviazala dlhodobý romantický vzťah s chlapcom z Philadelphie. Zdalo sa, že títo

dvaja majú našliapnuté k manželstvu, keď sa o päť rokov nato s priateľom rozišla. Takže deväť rokov po príchode do Ameriky a hľadani toho, čo by nazvala „resetovacie tlačidlo“, sa presťahovala späť do Brazílie. Niekoľko týždňov pred odchodom si však nechala tesne za pravé ucho vytetovať dve slová.

Battista nevedela, že jej brat Germanno Teles si nechal urobiť takmer identické tetovanie v predchádzajúcom roku. Teles už ako chlapec miloval motorky, avšak v tejto náklonnosti ho jeho ochranárski rodičia nepodporovali. Napriek tomu sa naučil všetko, čo mohol o motorkách vedieť, našetril si svoje *centavos* a nakoniec si kúpil Suzuki. Miloval ju. Potom raz popoludní išiel po diaľnici neďaleko svojho brazílskeho rodného mesta Fortaleza a zboku do neho narazilo auto. Poranil si ľavú nohu, a to obmedzilo jeho budúce jazdecké dni. Krátko nato si dal tesne nad kolenom zranenej nohy vytetovať obrázok motocykla. Vedľa neho boli dve slová pozdĺž jeho jazvy.

Tetovanie, ktoré Teles v ten deň získal, bolo takmer totožné s tým, ktoré získal Bruno Santos v portugalskom Lisabone v roku 2013. Santos je personalista, ktorý nepozná Chase, Battistu ani Talesa. Frustrovaný zo svojej práce raz popoludní odišiel z kancelárie a zamieril priamo do tetovacieho salónu. Vyšiel z neho s päťslabičnou frárou vytetovanou na svojom pravom predlaktí.

Štyria ľudia žijúci na troch kontinentoch, každý s tetovaním rovnakých dvoch slov:

NIČ NELUTUJEM.

NÁDHERNÁ, ALE NEBEZPEČNÁ DOKTRÍNA

Niektoré presvedčenia pôsobia ticho ako existenciálna hudba v pozadí. Iné sa stávajú hymnami spôsoby života. A len málo kréd hlása hlasnejšie ako doktrína, že ľútosť je hlúpa – že plytvá naším časom a sabotuje náš blahobyt. Toto poslanstvo sa šíri z každého kúta kultúry. Zabudnite na minulosť, chopte sa budúcnosti. Obídte horké, vychutnajte si sladké. Dobrý život má jediné zameranie (dopredu) a neochvejnú valenciu (pozitívnu). Ľútosť narúša oboje. Je zameraná dozadu a nepríjemná – je toxínom v krvnom riečisku šťastie.

Niet divu, že pieseň Édith Piaf zostáva štandardom po celom svete a je vzorom pre ostatných hudobníkov. Umelci, ktorí nahrali piesne s názvom *Nič nelutujem*, od jazzovej legendy Elly Fitzgerald cez britskú popovú hviezdu Robbieho Williamsa, cajunskú skupinu Steve Riley & the Mamou Playboys, amerického bluesmana Toma Rusha až po členku Siene slávy country hudby Emmylou Harris a po rapera Eminema. Luxusné značky áut, čokoládové tyčinky a poisťné spoločnosti sa odvolávajú na filozofiu podľa Piaf: „Je ne regrette rien“ vo svojich televíznych reklamách.²

A čo je väčší záväzok k hodnotovému systému, než ho nosiť doslova na rukáve – ako Bruno Santos, ktorý mal etiku napísanú malými, čiernymi písmenami medzi laktom a zápästím pravej ruky?

Ak vás nepresvedčia tisíce atramentom zafarbených častí tela, vypočujte si radšej dvoch velikánov americkej kultúry, ktorí nemali spoločné pohlavie, náboženstvo ani politiku, ale ktorí sa zhodli na tomto článku viery. Nenechajte si „žiadny priestor na ľútosť“, radil priekopník pozitívneho