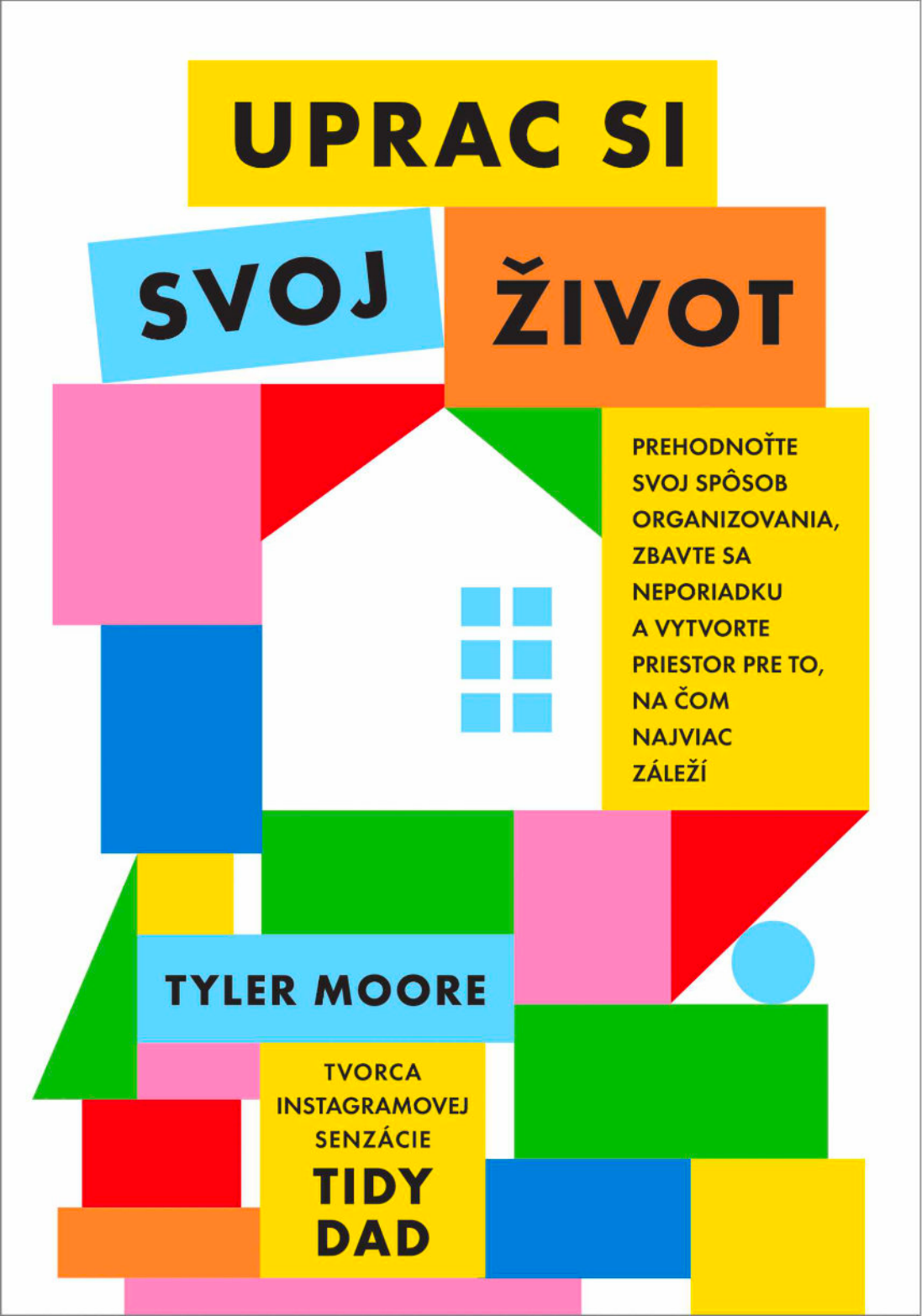




UPRAC SI

SVOJ

ŽIVOT

PREHODNOŤTE
SVOJ SPÔSOB
ORGANIZOVANIA,
ZBAVTE SA
NEPORIADKU
A VYTVOŘTE
PRIESTOR PRE TO,
NA ČOM
NAJVIAC
ZÁLEŽÍ

TYLER MOORE

TVORCA
INSTAGRAMOVEJ
SENZÁCIE

**TIDY
DAD**

TYLER MOORE

UPRAC SI

SVOJ

ŽIVOT

PREHODNOŤTE SVOJ SPÔSOB

ORGANIZOVANIA,

ZBAVTE SA NEPORIADKU

A VYTVORTE PRIESTOR PRE TO,

NA ČOM NAJVIAC ZÁLEŽÍ



eastone BOOKS

TIDY UP YOUR LIFE

Copyright © 2025 by Tyler Moore

Slovak edition © 2025 by Eastone Group, a. s.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Z anglického originálu Tyler Moore – *Tidy Up Your Life*, vydaného vydavateľstvom Random House, preložila Monika Kaliská.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Kruh hodnôt na strane 59 bol použitý so súhlasom ACT Leadership Corporation (www.actleader.com).

www.eastonebooks.com

Translation © 2025 Ing. Monika Kaliská

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa, ani použitá na tréňovanie technológií alebo systémov umelej inteligencie. Toto dielo je vyňaté z dolovania textu a dát.

ISBN 978-80-8109-784-3

*Mojej manželke Emily a našim dcéram
Mabel, Matilde a Margaret*

Obsah

Úvod	IX
------	----

1. ČASŤ

UROBTE SI PORIADOK V HLAVE

1	Odhalte, čo sa skrýva za vašim neporiadkom (Desatoro odstraňovania neporiadku)	3
2	Definujte, čo je pre vás „tak akurát“	22
3	Nájdite svoj rytmus a urobte si z neho rutinu	37
4	Uvítajte postoj „prekvitanie v čase ťažkostí“	64
5	Prestaňte robiť všetku prácu	82

2. ČASŤ

UPRACTE SI SVOJ PRIESTOR

6	Poriadok vo veciach	103
7	Obývačky, jedálne a detské izby, ach jaj!	119
8	Zorganizujte si kuchyňu ako šéfkuchár	141
9	Recept na sladké sny	166
10	Nech sa vaša kúpeľňa ligoce	184
	Epilóg	201
	Poďakovanie	204
	O autorovi	208

ÚVOD

Čo som sa naučil z veľkého obrátenia spálne hore nohami

V to ráno som pri vajíčkach, klobáse, káve a za piskotu našich dvoch malých detí oznámil svojej manželke Emily môj geniálny plán. Mali by sme si vymeniť s deťmi spálne. Žili sme v newyorskej štvrti Queens v byte s rozlohou 70 metrov štvorcových a po tom, ako sme po staršej dcére Mabel doma privítali Matildu, sme si kládli otázku, ako budeme v tomto malom byte fungovať vo štvorici. Milovali sme miesto, kde sme žili. Koniec koncov, New York je „betónová džungľa, kde sa rodia sny“. Ale začalo to byť stiesnené. Preto som uvažoval, že sa s Emily presťahujeme do menšej z dvoch spální a dievčatám dáme tú našu, väčšiu – a lepšie tak využijeme celý priestor bytu.

Emily touto myšlienkou nebola príliš nadšená. „Dnes s tým projektom nezačínaj,“ povedala. „Vždy si myslíš, že nejaký plán vyrieši tvoje problémy. Prosím ťa, hlavne sa upokoj.“

Neznášam, keď mi ľudia hovoria, aby som sa upokojil. Ale niekedy mám problém vydržať obsedieť počas celého filmu, takže som vedel, že má pravdu. Zostávali dva dni do môjho niekoľkomesačného voľna z práce. Jeho účelom bolo oddýchnuť si a popremýšľať o tom, čo chcem naozaj robiť, keďže som sa niekoľko mesiacov predtým emocionálne zrútil na newyorskom chodníku. Plánoval som tiež, že tento

čas využijem na to, aby som pomohol so starostlivosťou o naše najmenšie dievčatko, Matildu.

„Prosím ťa, kým budeme preč, iba si oddýchni,“ povedala Emily znova asi o hodinu neskôr, otočila sa a vyšla na úzku chodbu s našimi dvoma dcérkami a svojou sestrou Audrey, ktorá v tom čase bývala v byte pod nami.

Jemne, potmehúdsky som sa usmial.

Keď prechádzali chodbou, zatvoril som dvere a pritisol k nim ucho. Čakal som, kým doznejú ich kroky, ako schádzali tri poschodia až na newyorskú ulicu pod nami.

Keď bol vzduch čistý, začal som so sťahovaním.

Vidieť znamená uveriť. Metóda výučby „ukáž a opíš“ bola vždy hitom medzi žiakmi v mojej triede a malo to svoj dôvod. Vedel som, že ak Emily naozaj ukážem nové usporiadanie nábytku v našom byte, pochopí, aký skvelý je môj nápad!

Potom, čo som nábytok dievčat pripravil na presun – detskú posteľku, malú posteľ, police na knihy a skrine – a rozmontoval nábytok v našej spálni, však môj plán narazil na veľký problém. Nábytok bol príliš ťažký na to, aby som ho zdvihol a presunul sám. Uvidel som na zemi hromadu plážových uterákov, schmatol som ich a podložil pod nohy nábytku, aby som ho mohol presunúť a nepoškodiť pritom podlahu. Bol to dobrý začiatok, ale nábytok sa tým neodľahčil. Musel som sa prikloniť k plánu B. Horúčkovo som vyprázdňoval všetky veci z komôd a skríň, aby sa dali ľahšie presťahovať, a rýchlo som vytvoril hromady po celej podlahe. Až potom som si uvedomil, že som si úplne zatarasil cestu.

Vyzeralo to, akoby všetky kusy nábytku vyvrátili svoj obsah na podlahu. A potom sa chcelo zvracať *mne*.

Predo mnou sa hromadili šaty, stohy kníh, plienky a prikrývky. Všimol som si časti odvlhčovačov, šperky a zakladače s poznámkami z mojich postgraduálnych prednášok. Fotografie, sponky do vlasov,

kefy, mašle. Rozobratý rám našej manželskej postele sa neprepchal cez dvere a teraz ležal rozložený na kusy na polceste medzi spálňami.

Na chvíľu som si sadol a ponoril hlavu do dlaní. Chaos, ktorý ma obklopoval, bol fyzickým prejavom duševného a emocionálneho chaosu, ktorý som cítil v sebe.

Cvak. Začul som, ako sa otočil zámok na dverách. Zbledol som. Prebrodil som sa cez neporiadok k vchodovým dverám, aby som zadržal Emily. „Prosím, nerozčúľ sa,“ povedal som, čo nie je nikdy dobrý spôsob, ako začať konverzáciu. „Pracoval som na niečom, čo ti chcem ukázať.“

Emily kráčala k spálňam. Okamžite sa jej vohnala krv do tváre.

„To si fakt urobil?“ opýtala sa šokovane, keď kráčala od spálne do druhej izby.

Audrey vošla za ňou, zalapala po dychu a prikryla si rukou ústa.

Obdiv a poďakovanie, ktoré som si predstavoval, že budú sprevádzať toto veľké odhalenie, sa nedostavili. Očakával som reakciu ako z relácie *Bozk a slzy* v televízii HGTV. V skutočnosti nám trvalo mesiace, kým sme dali úplne do poriadku ten chaos, čo som vytvoril za tú jedinu hodinu.

Práve ste si znovu pozreli obálku tejto knihy, aby ste si overili, že sa skutočne volá *Uprac si svoj život*, a nie *Obráť si svoj život hore nohami*? Chápem to zmätenie.

Ale vydržte to so mnou, pretože tento veľmi zamotaný príbeh má oveľa jasnejší koniec.

Napriek chaosu, ktorý spôsobil môj unáhlený impulz vymeniť naše spálne, bola táto epizóda našťastie začiatkom radikálnej premeny v našom byte a v mojom živote, ktorá bude mať trvalý vplyv presahujúci estetiku a organizáciu nášho bytu.

Moje unáhlené rozhodnutie – plus mesiace následnej obnovy, ku ktorej viedlo – bolo začiatkom projektu, ktorý bol impulzom, aby som sa dôkladne pozrel na mentálny a emocionálny chaos, čo som

roky skrýval, a aby som analyzoval profesionálny a osobný neporiadok, ktorý sa stal mojím životom. Nasledovalo upratovanie, organizácia a rutinné postupy pre riadenie domova a života. Môžem však pokojne povedať, že vďaka spôsobeniu výbuchu v našom byte som sa čo-to naučil. Táto kniha je snahou podeliť sa o tieto moje poznatky s vami, aby nevybuchol aj váš domov.

Dovoľte mi ale, aby som sa trochu vrátil. Myslím si, že je na mieste patričný úvod. Som Tyler, učiteľ v New Yorku a otec *troch* malých dcér, Mabel, Matildy a Margaret. Ich tri mená na „M“ zjednodušujú označovanie, ale je to trochu jazykolam. Vyrastal som v Kentucky; s Emily sme sa zoznámili v prvý deň ôsmej triedy a vzali sme sa krátko po skončení vysokej školy. Za tie roky mi už odpustila môj plán výmeny spálňí a množstvo ďalších divokých nápadov a už takmer pätnásť rokov žijeme v New Yorku.

Ako opisuje úvodná scéna tejto knihy, je jasné, že môj život nebol vždy uprataný – emocionálne ani fyzicky! Ale som otec, ktorý sa vydal na cestu upratovania svojho života. Preto mám prezývku poriadkumilovný tatko (Tidy Dad).

V januári 2019 som začal zaznamenávať svoju cestu upratovania na Instagrame a založil som stránku @tidydad po tom, čo sa v našich miestnych skupinách rodičov začalo hovoriť o novej šou Marie Kondo, pozoruhodnej majsterky v upratovaní, na Netflixe. Ľudí zaujali niektoré jej koncepty, ale prevládal názor: „To je skvelé, ale s deťmi nereálne.“ Rozhodol som sa dokázať, že aj s deťmi je možné mať uprataný priestor a že upratovanie nie je jednorazový proces. Manželkina sestra, svedok chaosu, ktorý som spôsobil, mi pomohla zverejniť môj prvý príspevok. Bola to videoprehliadka môjho malého šatníka, ktorý má šírku 35 centimetrov a výšku 2,1 metra. (Informácia: tá obrovská skriňa, pod ktorú som strčil plážové uteráky, aby som ju presťahoval,

sa do novej menšej spálne nezmestila, takže sme sa jej spolu s mnohými ďalšími vecami museli zbaviť.)

Na Instagrame, na našej webovej stránke a na blogu thetidydad.com som sa podelil o systémy a postupy, ktoré sme s Emily navrhli pre náš malý priestor a rastúcu rodinu, a o svoju paralelnú cestu upratovania svojho profesionálneho života. Rád ukazujem, ako sme si pre našu päťčlennú rodinu zariadili život v našom malom byte, a inšpirujem ostatných, aby kreatívne premýšľali o tom, ako vyčistiť a vytvoriť priestor pre to, čo je v ich živote dôležité.

Ak ste vzali do rúk túto knihu, možno vám práve teraz váš život pripadá chaotický. V dreze je pravdepodobne riad, bielizeň čaká na poskladanie. A možno počítate hodiny, kým sa budete musieť vrátiť do práce, ktorá akoby z vášho života vysávala všetku mentálnu a emocionálnu energiu. Možno sa práve teraz potrebujete pozrieť do zrkadla a povedať si: „Si v riadnej kaši,“ a potom: „Ale budeš v poriadku.“

Boli časy, keď som to robil a vždy som sa cítil lepšie.

Chcel by som vás však vyzvať, aby ste prijali stratégiu, ktorá je podľa mňa trvalejšia: cestu usporiadania svojho života. Zistil som, že upratovanie je hlboko osobný, emocionálny a radostný proces vnášania poriadku do vecí. Je to proces, ktorý presahuje estetiku našich domovov. Možno ho aplikovať na naše zvyky, rutinu, vzťahy, záľuby a kariéru. Stačí vec pomenovať a môžete sa naučiť, ako ju dať do poriadku. Práve upratovanie mi umožnilo vytvoriť si viac priestoru pre to, na čom mi v živote najviac záleží. To isté chcem aj pre vás.

Ako sa orientovať v tejto knihe

Ernie z detskej televíznej relácie *Sezamová ulica* miluje neporiadok. Pre nás ostatných môže byť neporiadok neuveriteľne zdrvivý. Táto kniha vám poskytne východiskový bod, spôsob, ako pristúpiť

k riešeniu problému. Ako hovorievam svojim študentom, nejde o to, aby ste vždy čo najrýchlejšie našli riešenie, ale skôr o to, aby ste nabrali odvahu začať a boli ochotní pokračovať v pokusoch, kým ho nenájdete.

Z toho dôvodu si v prvej časti tejto knihy s názvom „Urobte si poriadok v hlave“ rozoberieme moje kľúčové stratégie na upratovanie všetkých aspektov života. Tieto stratégie vychádzajú z mojich učiteľských skúseností, Emilíných skúseností detskej ergoterapeutky a z našej cesty upratovania nášho fyzického priestoru a môjho života. Existuje päť základných stratégií, ktoré odrážajú celú škálu problémov s nastavením mysle a súvisia so zbavením sa neporiadku i s vybalením batožiny – emocionálnej aj fyzickej! Pretože, povedzme si to na rovinu, ak považujete svoj profesionálny život za žiarivo úspešný, ale váš domov je preplnený a neorganizovaný a ste psychicky a emočne odpojený od svojej rodiny, priateľov a vnímania samého seba, život vám bude stále pripadať ako úplný chaos. Verte mi – zažil som to.

Tak ako v každej skvelej reklame počas dennej talk show, aj ja vám ponúkam prehľad kapitol, kde ide o to „Urobiť si poriadok v hlave“:

1. kapitola vám pomôže analyzovať, čo sa skrýva za vaším neporiadkom. Alternatívny názov tejto kapitoly? Desatoro odstraňovania neporiadku. Fyzický neporiadok je často prejavom duševného neporiadku, ktorý vnímame. Dekódovať neporiadok a uvedomiť si jeho príčiny sú dôležité súčasti procesu jeho odstraňovania.

Dúfam, že vás v 2. kapitole prinútim zamyslieť sa nad vašou osobnou definíciou pojmu „tak akurát“. „Tak akurát“ je koncept výberu množstva v jednotlivých kategóriách, ktoré je pre vás vhodné mať na základe *vašich* aktuálnych potrieb a životného obdobia. Môže sa to týkať oblastí domácnosti, ako sú oblečenie, kuchynský riad, hračky, a tiež vášho osobného a pracovného života.

V 3. kapitole zhodnotíme váš rytmus a pokúsime sa nájsť spôsob, ako zmeniť vaše rutinné postupy. Cieľom je získať predstavu o vzorci

vášho života a činnostiach v rámci určitého časového obdobia. Rytmus života má zásadný vplyv na to, ako rozdeľujeme svoj čas, zdroje a energiu. Rutiny nám pomáhajú zjednodušiť priesečník týchto troch kategórií.

4. kapitola je nielen o tom, ako to prežiť, ale aj ako prosperovať. Podľa mňa to je intenzívne životné obdobie, keď musíte urobiť všetko pre to, aby ste prežili, a zároveň sa snažiť prosperovať a nestratiť v tomto procese sami seba. Organizovanie našich domovov, kariér a vzťahov vyzerá počas týchto prechodných a stresujúcich období inak.

V 5. kapitole vám pomôžem pri tom, aby ste prestali robiť všetku prácu. Nejaká práca je, samozrejme, potrebná v domácnosti aj mimo nej, existujú však spôsoby, ako aplikovať strategické myslenie na úlohy v domácnosti, aby sa veci dali zvládnuť o niečo lepšie.

Po tom, čo si urobíme poriadok v mysli, sa v druhej časti tejto knihy s názvom „Urobte si poriadok vo svojom priestore“ presunieme k aplikácii týchto konceptov na fyzické priestory vo vašej domácnosti – od spálne cez kuchyňu až po chodbu a úložné priestory.

Či už žijeme v byte, na farme na vidieku, alebo na zámku v Európe (jedna moja fanúšička na Instagrame žije na zámku s viacerými krídlami a požiadala ma, aby som jej pomohol vyriešiť problém, ako prestať strácať okuliare!), všetci môžeme upratať, navrhnuť a zorganizovať naše priestory tak, aby fungovali pre nás, a nie proti nám. Dostaneme sa k najdôležitejším praktickým detailom fyzického organizovania, upratovania a čistenia kúpeľní, kuchýň, obývacích priestorov, spální a priestorov na hranie. Naše domovy sú niekedy ako zložité skladačky a ja ako poriadkumilovný tatko rád objavujem kreatívne riešenia.

Dôležité je uvedomiť si, že záleží aj na poradí! Je ťažké usporiadať priestor, ktorý nebol vyčistený od nepotrebných vecí. Je ťažké upratať priestor, ktorý nie je usporiadaný. A je ťažké vyčistiť priestor, ktorý

nie je uprataný. Tieto odlišné činnosti v domácnosti na seba nadväzujú a sú vzájomne prepojené.

Chcem vám pomôcť upratať si a vytvoriť vo vašom živote priestor na veci, ktoré sú pre *vás* dôležité! Veď každý z nás má inú predstavu o tom, na čom záleží, čo stojí za to si nechať, uskladiť alebo vyhodiť. Alebo, ako s obľubou hovorím, každý má jedinečnú predstavu o tom, čo je „tak akurát“. Nemôžem vám nadiktovať žiadne miery, nemal by to robiť ani nikto iný, ale prišiel som na spôsoby, ako vám pomôcť, aby ste si ich definovali sami. Nemôžete rozšíriť všetky oblasti svojho života. Nemôžete robiť všetko a nemôžete *si nechať všetko*! Je čas, aby ste si určili, čo je skutočne dôležité, a potom si vytvorili priestor na rozkvet.

K úplnej zmene nedôjde zo dňa na deň. Spomínam si, ako som civil na hromady, ktoré som vytvoril počas veľkej výmeny spální, a želal som si, aby zmizli, ale je dôležité chvíľu sedieť v takom neporiadku. Sľubujem vám, že už len tým, že začnete prvými krokmi, sa budete cítiť ľahšie a pokojnejšie a budete schopní vidieť cestu, ktorá vedie cez hračky a kôš s bielizňou k upratanejšiemu, šťastnejšiemu a jednoduchšiemu životu. Viem, že váš čas je vzácný, a som vďačný, že ste vzali do rúk práve túto knihu. Cesta k uprataniu vášho života sa začína práve teraz! Poďme sa pustiť do práce!

1. ČASŤ

UROBTE SI PORIADOK V HLAVE

Odhaľte, čo sa skrýva za vaším neporiadkom (Desatoro odstraňovania neporiadku)

Fyzický neporiadok je často prejavom mentálneho neporiadku. Či už sa snažíte prísť na to, ako ďalej vo svojej kariére, alebo sa snažíte zistiť, ako vyriešiť neporiadok na kuchynskej linke, prvým krokom v procese upratovania je skúmanie, čo vás k tomu neporiadku priviedlo. Je ťažké nájsť si cestu vpred, kým sa nevyrovnáte s tým, čo to spôsobilo.

Dekan pre akademickú obec. Aký noblesný titul, najmä pre mladého bývalého triedneho učiteľa. Znie to pôsobivo, najmä v newyorských vzdelávacích kruhoch, ale nenechajte sa oklamať. Môj pracovný titul by mal byť dekan pre neporiadok, pretože tým som naozaj bol. Titul „dekan“ znamenal, že som už nebol triednym učiteľom a nemal som voľné leto. Zato som mal veľa povinností v oblasti manažmentu učiteľov a mal som na starosti disciplinárne konania študentov. To bolo dosť náročné a navyše sa nám rozrástol aj osobný život. Mali sme dve malé deti, obe mali do dvoch rokov, a ja som bol preťažený a vyčerpaný.

Ako sa to stalo?

Celé roky sa všetko vyvíjalo viac-menej tak, ako som si naplánoval. Z pomyselného zoznamu som si odľahol všetky položky, o ktorých som si myslel, že sú dôležité pre prechod z dvadsiatky do tridsiatky. Pred rokmi sme s Emily vyhlásili niečo v štýle Franka Sinatra: „Ak to zvládnem tam, zvládnem to kdekoľvek. Je to na tebe, New York!“ Z New Yorku sme si urobili náš domov a teraz som bol „úspešný“. Ale to všetko bola len fasáda. Jediná vec, v ktorej som naozaj uspel, bolo potajomky plakať.

Vždy to začalo ako pálenie očí. Potom sa mi začalo horšie dýchať. Začala sa mi triasť brada, kým som zadržieval slzy. Počkal som, kým som Emily a dievčatá pobozkal na rozlúčku a kým som sa dostal pár blokov od domu na tri kilometre dlhú cestu, ktorou som chodil do školy. Potom, keď hrozilo, že sa slzy vylejú, som si začal opakovať mantru, ktorú som učil svojich bývalých študentov: „Som milý, som múdry, môj deň bude skvelý, nech sa deje čokoľvek!“ Problém bol v tom, že už takmer tri školské roky moje dni až také skvelé neboli. Aké zlé to bolo? Charakterizoval by som to ako katastrofu.

Zdá sa, že u mužov – učiteľov na základných školách – trvá približne päť rokov, kým si ľudia začnú klásť otázky: „Prečo nie je ambicióznejší?“ alebo „Nemal by už byť riadiacim pracovníkom?“ Môj otec bol učiteľom a potom sa vydal na administratívnu dráhu. Bol neuveriteľne úspešným a uznávaným riaditeľom základnej školy a dokázal zladíť svoju prácu s tým, že bol otcom troch detí. Bol mojím vzorom. Takže keď mi ponúkli povýšenie na tento honosný trojslovný titul, chopil som sa príležitosti.

Bohužiaľ, s mojím novým miestom a s dvomi malými deťmi doma sa môj život podobal preplnenej skrini – kde je schovaných priveľa vecí, ktoré vrátko balansujú za zatvorenými dverami a čakajú, kým ich roztriedim. Okrem toho, že som musel zvládnuť rodičovstvo v mladom veku a *všetky* tie praktické veci, ktoré s tým súvisia, musel som v podstate všetok svoj stres, úzkosť a emocionálnu batožinu strčiť do zadnej

časti skrine (alias mojej mysle), aby som ich v ktorýsi „deň v budúcnosti“ mohol spracovať. Otcovstvo mi zmenilo myslenie a srdce, ale aj v práci, aj doma som sa cítil ako podvodník. Trávil som rána, noci a víkendy tým, že som sa snažil „dobrehnúť“ prácu, no zdalo sa, že je to nemožné. Myslel som si, že logickým riešením problémov v škole je *viac* pracovať, ale to ma len oberalo o čas, ktorý som chcel stráviť s rodinou. Mal som pocit, že nie som dosť dobrý, dosť silný ani kompetentný na to, aby som zvládol stres. Ale tváril som sa ako profesionál. Aj keď pred ostatnými som možno vyzeral vyrovnané, v skutočnosti som zažíval duševný a emocionálny pád.

Jedného dňa som sa cestou do školy zastavil na ulici a úplne som sa zrútil. Zovrelo ma v hrudi. Oči mi blúdili z jednej strany ulice na druhú a sledovali pulzujúcu premávku. Sotva som dokázal klásť jednu nohu pred druhú. Vytiahol som z vrečka mobil a zavolať manželke. Povedal som jej, že už nemôžem pokračovať. Už som to viac nedokázal v sebe potláčať. Dosť som sa obával, kam by to až mohlo viesť. Zúfalo som potreboval pomoc.

Konfrontácia s mojím emocionálnym neporiadkom

Dvere do preplnenej skrine – za mojím uprataným zovňajškom – som si vybudoval už koncom 90. rokov. Emily som spoznal v ôsmej triede, jej rodina sa presťahovala do Kentucky z Arkansasu a v prvý deň školy ju posadili vedľa mňa. To bol jeden zo svetlých bodov v inak chaotickom období dospievania.

Začnime tým, že som bol na školskom dvore terčom šikany. Tričko s obrázkom skupiny Backstreet Boys, ktoré som si obliekol v prvý deň siedmej triedy, sa neukázalo ako správny začiatok. V lete som bol spolu so sestrami a najlepšou kamarátkou Jessie na ich koncerte, čo zrejme nebolo pre stredoškolačka práve najlepšie. Potom som urobil

tú chybu, že som nabonzoval skupinu detí, ktoré fajčili vzadu v autobuse. Dostali sa do problémov a ja som sa stal ich terčom číslo jeden. Väčšinu roka ma slovne aj fyzicky šikanovali, až som sa v škole bál ísť aj na záchod.

V autobuse po mne hádzali rozhryzené kúsky cukríkov, kúsky skla, dokonca aj plné fľaše s nápojom Gatorade. Raz popoludní náš autobus šoféroval náhradný vodič, čo dalo šikanujúcim príležitosť rozpútať úplne novú úroveň tyranizovania. Niektorí po mne hodili batériu veľkosti D a trafil ma ňou do tváre. O dvadsaťpäť rokov neskôr mám na nose stále jazvu po tom útoku.

Potom prišlo nové storočie. Veľmi som sa obával chyby Y2K, potenciálnej počítačovej chyby po príchode roku 2000, ktorá mala údajne spôsobiť kolaps počítačových systémov na celom svete. Ľudia sa báli, že prestanú fungovať bankomaty, navigačné systémy lietadiel a elektrické siete sa vypnú. Tieto obavy sa nikdy nenaplnili; systémy sa nezrútili. Čo však v novom tisícročí prestalo fungovať, bolo manželstvo mojich rodičov. Nečakal som, že to príde.

Na našom dvore sa objavil nápis „Na predaj“. Všimol si ju vodič školského autobusu a nadšene sa ma opýtal, kam sa sťahujeme. Sklonil som hlavu a povedal som mu, že neviem. Pravdepodobne si myslel, že sa len sťahujeme do väčšieho domu – uznávané znamenie toho, že sme sa posunuli vyššie –, ale pravda bola taká, že *som* vedel, čo sa deje: sťahovali sme sa z jedného spoločného domu do dvoch oddelených.

Rozvody sú dnes síce bežné – a ani vtedy to nebolo nič nezvyčajné –, ale nemal som žiadnych priateľov, ktorých rodičia by boli rozvedení, a osobne som ani nepoznal žiadnych rozvedených ľudí, okrem mojej tety a strýka, ktorí boli obaja rozvedení, keď sa vzali. A v našej južanskej, konzervatívnej kresťanskej komunite sa to neschvaľovalo. Mal som pocit, že mám na všetkom oblečení vyšité šarlátové písmeno (okrem trička s Backstreet Boys; to som už medzičasom daroval). Cítil som sa trápne a zahanbene.

Aby som to kompenzoval a odvrátil pozornosť všetkých od toho, že som „chlapec z rozvedenej rodiny“, sám seba som úporne prezentoval ako najlepšieho, najbystrejšieho a najzábavnejšieho. Strednú školu som ukončil s vyznamenaním, na vysokej škole som bol každý semester na dekanskom zozname úspešných poslucháčov, oženil som sa s Emily, stal som sa učiteľom a po druhom roku ma vyhlásili za „učiteľa roka“ na našej škole a potom aj v celom okrese. Prijali ma na postgraduálne štúdium na Kolumbijskej univerzite a s Emily sme sa presťahovali do New Yorku, kde som plánoval pokračovať v odškrtávaní kolónok dospelosti, aby som dokázal, že som „úspešný“.

Učil som na plný úväzok, chodil som na večerné kurzy a získal som magisterský titul z komparatívnej a medzinárodnej pedagogiky. Nezná to úžasne? Môj starý otec, ktorý je známy tým, že nie je ľahké urobiť mu radosť, si v peňaženke uschoval fotografie z mojej promócie. Bol ohromený tým, že som navštevoval jednu z elitných univerzít Ivy League. Prvýkrát v živote som mal pocit, že je na mňa hrdý. O niekoľko rokov neskôr, keď som prijal povýšenie na dekana akademickej obce, som sa cítil rovnako – akoby som na ostatných urobil dojem, mohli byť na mňa hrdí a prezentoval som svetu ilúziu, že mám všetko pevne vo svojich rukách.

Ak úspech znamená pracovať viac hodín, prevziať viac zodpovednosti a byť nonstop „na telefóne“, potom si ma úspech našiel. Súčasťou mojej novej profesionálnej zodpovednosti bolo monitorovať žiakov v krízových situáciách v našej školskej „miestnosti na zotavenie“, na mieste, kde sa mohli upokojiť, ak sa správali nebezpečne alebo mali v triede záchvat zúrivosti. Pracoval som v tandeme s jednou z našich školských sociálnych pracovníčok, Kim, matkou dvoch detí, ktoré chodili na základnú školu.

Práca bola emocionálne aj fyzicky vyčerpávajúca. V škole sme mali veľa študentov v kríze a spolu s Kim sme sedeli na horúcich stoličkách, aby sme pomohli zlepšiť situáciu. Kim poskytovala

študentom poradenstvo a ja som zabezpečoval dokumenty o vylúčení alebo pozastavení štúdia a stretával som sa s rodičmi a učiteľmi. Po jednom obzvlášť ťažkom ráne – na stretnutí so študentom a jeho matkou som od neho dostal facku! – začala moja fasáda pozvoľna praskať. Každý máme svoj osobný prah, koľko toho zvládneme, a ja som práve vtedy dosiahol svoj limit.

Kim videla, že sa trápim, a povedala mi to na rovinu. „Som naozaj dobrá sociálna pracovníčka a všetci mi hovoria, že si bol naozaj dobrý učiteľ. *Čo robíš v tejto novej práci?* Si unavený, úplne vyčerpaný a doma máš dve malé deti.“ Môj plač v tej chvíli už vôbec nebol utajený; začal som si utierať slzy.

„Predtým, ako som mala deti, som prijala každé povýšenie,“ pokračovala. „Skôr ako som si to uvedomila, dohliadala som na tím vyše tridsiatich sociálnych pracovníkov v Queense. Podľa profesionálnych štandardov som bola *veľmi* úspešná. Ale s každým povýšením som mala pocit, že sa čoraz viac vzdávam od práce, ktorú som skutočne robila rada. Keď sa mi narodili deti, vzala som si voľno a rozhodla som sa, že už nikdy nebudem manažérkou. Chcela som tráviť čas prácou, ktorá ma baví a v ktorej som naozaj dobrá – prácou s deťmi, nie dozeraním na dospelých.“

Kim bola prvou osobou, ktorú som poznal, čo sa vzdala kariérneho postupu. Borila sa s myšlienkami o tom, kým je a kým chce byť, a dospela k rozhodnutiu. Jej slová mi pripadali revolučné. Nikdy som sa nestretol s niekým, kto by sa zámerne rozhodol zostúpiť na nižšiu pozíciu. Mal som pocit, že som *obetou* života, a predsa bolo jasné, že Kim má jasnú predstavu o tom, aký typ práce ju baví a naplňuje, a dokázala zrozumiteľne vyjadriť, že jej súčasná pozícia zodpovedá jej osobnosti, záujmom a životnému obdobiu. Jej pohľad ma naozaj prinútil zamyslieť sa.

Aby sme si uľahčili toto „premýšľanie“, začali sme s Emily na jeseň chodiť na párovú terapiu. Zažívali sme krízu a jej sestre Audrey práve