

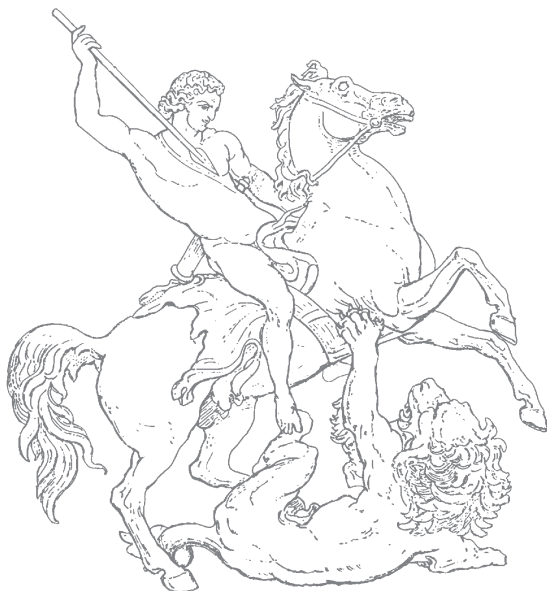
OVLÁDNI SVOJ STRACH



Návod od príslušníka elitnej jednotky
Navy SEALs, ako sa vyrovnáť so strachom
v rôznych životných situáciách

BRANDON WEBB
& JOHN DAVID MANN

OVLÁDNI SVOJ STRACH



**Návod od príslušníka elitnej jednotky
Navy SEALs, ako sa vyrovnáť so strachom
v rôznych životných situáciách**

BRANDON WEBB
& JOHN DAVID MANN



MASTERING FEAR

Copyright © 2018 by Brandon Webb and John David Mann

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Slovak edition © 2019 Eastone Group, a. s.

Translation © 2019 Lucia Parimuchová

Z anglického originálu *Mastering Fear, A Navy SEAL's Guide*, vydaného vydavateľstvom Penguin Random House v roku 2018, do slovenčiny preložila Lucia Parimuchová.

V roku 2019 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Redakčné úpravy: Marianna Petrová

Korektúry: Miroslava Obuchová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-370-8

OBSAH

ÚVOD V BAZÉNE	1
VÁŠ CIEĽ A CESTA K NEMU BOJ SA ODOHRÁVA VO VAŠEJ HLAVE	7
1 ROZHODNITE SA	35
2 NACVIČUJTE	55
3 ZABUDNITE	79
4 SKOČTE DO TOHO	103
5 UVEDOMTE SI, NA ČOM ZÁLEŽÍ	123
ZÁVER SAMOSTATNÝ LET	147
POĎAKOVANIE	151

*Všetkým, ktorí majú odvahu pozrieť sa
strachu do očí a niečo s ním spraviť*

ÚVOD

V BAZÉNE

*Statočný človek nie je ten, kto nemá strach,
ale ten, kto svoj strach prekoná.*

NELSON MANDELA

MŮJ KAMARÁT KAMAL precestoval celý svet: meditoval s tibetskými mníchmi v Dalajlámovom kláštore a prešiel si aj Cestu sv. Jakuba v Španielsku. Slúžil v americkej armáde, študoval medicínu, zakladal technologické spoločnosti a riadil vlastnú investičnú spoločnosť. Je úspešným spisovateľom. Keď sa niekde ukáže, svojím zjavom okamžite upúta pozornosť: má hustú hrivu strieborných vlasov, vyrovnaný tón hlasu, pevný pohľad a pokojné vystupovanie buddhistického majstra. Je to jednoducho chlap, ktorý má všetky predpoklady na to, aby dosiahol obrovské úspechy. Nedávno som sa však o Kamalovi dozvedel jedno tajomstvo.

Nevie plávať.

Najskôr som tomu nechcel veriť. Myslel som si, že žartuje. Pre mňa je plávanie rovnako prirodzené ako dýchanie. Vo vode som vyrástol. Moja rodina žila roky na lodi. Viac ako desaťročie som strávil výcvikom a službou v US Navy SEALs – amerických námorných vojenských jednotkách operujúcich

vo vode, vo vzduchu aj na zemi. Nevedel som pochopiť, ako môže niekto *nevedieť plávať*. No môj priateľ, ten úžasný, talentovaný chlap, ktorý toho v živote toľko dokázal, plávať nevedel.

Dost som si ho pre to doberal. Poukazoval som na to, že ľudské telo tvorí až šesťdesiat percent vody; uvedomuje si, že vlastne vo svojom tele pláva? Vážne som sa pred ním zamýšľal, či v momente jeho počatia to nebolo práve vajíčko, ktoré muselo doplávať k spermii, a nie naopak.

„Kamoš,“ obrátil som sa naňho, „ako môžeš nevedieť plávať?“

Odpoveď bola jednoduchá.

Bál sa.

Kamal mi prezradil, že celý život má z vody hrozný strach. Keď žil v Dominikánskej republike, niekoľkokrát vyskúšal kitesurfing. Vždy mal pri tom na sebe záchrannú vestu, ale vôbec mu to nepomáhalo. Stále sa veľmi bál, že spadne do vody. Hovoril mi, ako chodieval na návštevy k priateľovi Timovi Ferrisovi, ktorý býval vo vychytenej newyorskej štvrti Hamptons. Tim mal v záhrade krásny veľký bazén, a keď sa uňho zišli priatelia, všetci si kúpanie a plávanie v ňom užívali. Kamal sa cítil hrozne, pretože sa k nim nemohol pridať.

Uvedomil som si, že Kamal *neznáša* to, že nevie plávať. Veľakrát sa to pokúšal zmeniť. Chodil na rôzne kurzy a online semináre. Istý čas žil v San Franciscu, kde býval v budove s jediným vonkajším vyhrievaným olympijským bazénom v meste a najal si aj súkromného inštruktora. Ani to mu nepomohlo. Bez ohľadu na to, čo naňho rôzni inštruktori skúšali, Kamal nezniesol pocit, že sa nohami nedotýka dna, a takmer okamžite ho zachvátila panika. Momentálne premýšľa nad tým, že by sa zúčastnil potápačského kurzu na Floride. Teda aspoň to tvrdí, ale ako som si všimol, stále to odkladá.

Prestal som si ho doberať.

Rozhodol som sa, že mu radšej pomôžem.

Chystal som sa stráviť týždeň doma v New Yorku. „Počuj,“ povedal som mu, „sľúb mi, že si pre mňa vyhradíš týždeň, a ja ťa to naučím. Musíme sa

však stretnúť každý deň v rovnakom čase, nech sa deje čokoľvek. Daj mi týždeň a naučím ťa plávať.“

„Dobre,“ odvetil.

V dohodnuté ráno som prišiel do Newyorského atletického klubu hneď vedľa Central parku, vyšiel som po schodoch k bazénu, našiel som voľnú dráhu a ponoril som sa do vody. Prišiel som o trochu skôr, aby som si pred stretnutím s Kamalom zaplával zopár dĺžok. Popri pomalých záberoch som počúval len tiché špliechanie vody a myšlienky sa mi zatúlali do obdobia pred dvadsiatimi rokmi.

BOLO LETO, ROK 1995 a nad Perzským zálivom sa vznášala tmavá noc. Sedel som v helikoptére H-60 Seahawk spolu s pilotom, kopilotom a ešte jedným členom posádky, a mapovali sme okolie pomocou sonaru. Bola to dlhá noc a pred tým, ako sme sa mali vybrať na spiatočný let k lietadlovej lodi, ktorá bola pre nás v tom čase domovom, sme museli dotankovať palivo na neďalekom torpédoborci.

Keď sme sa priblížili nad plavidlo, pilot spomalil. Pristávanie na torpédoborcoch je vždy riskantné, zvlášť počas bezmesačnej noci. Jeden z nás musel z tej výšky zahliadnuť palubu a navigovať pilota dole. Tej noci som to mal robiť ja.

Z miesta pre strelca som otvoril zadné dvere helikoptéry a zahľadel som sa do temnoty pod sebou, hľadajúc signálne svetlá. Nič som však nevidel. Zvláštne. Zdvihol som zrak pred seba a *až vtedy* som tie svetlá zbadal. Čože? Na sekundu som bol úplne dezorientovaný. Prečo vidím svetlá rovno pred sebou, keď torpédoborec mal byť hlboko pod nami? Zrazu mi došlo, čo sa deje, a keď som sa znova pozrel dole, zbadal som vodu hneď pod nohami. Vodu Perzského zálivu – špliechala, škerila sa na mňa, natáhovala sa po mne a ovíjala sa mi okolo členkov.

No doriti.

Vôbec sme sa nevznášali nad loďou. Náš blbý pilot nás spustil až na hladinu mora. Voda sa nám vlievala do kabíny, objímala mi nohy, šplhala sa

popri vnútorných stenách a hľadala motor. *Ahoj, zlatko. Som doma. Kdeže si mi?* Toto nie je dobré. Keď sa motor zadrhne a zhasne, prevrátime sa hore nohami, ponoríme sa až na dno zálivu a už nás nikto nikdy nenájde.

„Hore!“ kričal som na zvyšok posádky. „Musíme nabrať výšku!“

A vtedy sa začala skutočná zábava, pretože pilota, ktorý viedol túto operáciu a ktorý mal byť naším vodcom, zachvátila panika. Úplne stuhol. „Čo sa deje?“ kričal dookola a nerobil vôbec nič, aby situáciu napravil. „Panebože, panebože, panebože...!“ To nie sú slová, ktoré túžite počuť v takejto situácii od veliteľa posádky. Strach ho úplne pohltil a paralyzoval.

A pre jeho strach a paralýzu tu teraz všetci štyria zomrieme...

DOPLÁVAL SOM poslednú dĺžku, vyliezol som z bazéna a čakal na svojho priateľa.

Vedel som, v čom je Kamalov problém. A vedel som, prečo mu všetci jeho predchádzajúci inštruktori nedokázali pomôcť. Mysleli si totiž, že ho majú naučiť plávať, no mýlili sa. Nešlo o plávanie.

Mali ho naučiť, ako ovládnuť strach.

V rámci tréningu pre SEAL skúšajú vaše schopnosti v bazéne, pričom inštruktori sa všemožne snažia vydesiť vás. Potápate sa s kyslíkovou bombou a oni vám zaviažu hadicu s prívodom vzduchu na uzol, aby ste nedostávali kyslík a aby videli, či spanikárite alebo sa z tejto situácie nejako dostanete. Sedíte na okraji bazéna a čakáte, kým prídete na rad, zatiaľ čo vaši spolužiaci sa pred vašimi očami mecú vo vode a topia sa. Nikdy predtým mi to nenašlo, ale niektorých spolužiakov to určite vydesilo na smrť. Úplne som ich chápal. Normálne sa síce vody nebojím, ale v tú noc v Perzskom zálive som od strachu skoro pustil do gátí.

Nezomreli sme z jediného dôvodu: náš kopilot Kennedy vedel ovládať svoj strach. Ignoroval bezmocne bľabotajúceho pilota, prebral velenie, vyletel vysoko nad hladinu a bezpečne s nami pristál na palube torpédoborca. Dodnes netuším, ako sa mu to podarilo. (Vedúci údržby si myslel, že sme si to celé vymysleli, až kým jeho posádka neotvorila zadnú časť helikoptéry

a nevyvalilo sa na nich odtiaľ päťdesiat litrov morskej vody.) No strach vám pomôže dokázať aj nemožné – ak ho viete správne nasmerovať.

Kennedy vedel so svojím strachom pracovať, a to bolo naše jediné šťastie. Keby to nevedel, nečítali by ste túto knihu, pretože by som sa odtiaľ nikdy nevrátil.

Ako som už spomenul, vyrástol som vo vode. Milujem ju a strávil som v nej celé detstvo aj veľkú časť dospelosti. Niektorí ľudia však využívajú vodu na to, aby vás dohnali na pokraj šialenstva a duševne vás zlomili. Myslíte si, že keby som vám zaviazal ústa mokrou látkou, nebolo by to nič strašné? Ale bolo. Niekedy to zlomí aj mužov so železným sebaovládaním. Počas vojenského výcviku som sa zoznámil s technikou waterboardingu, čo je v podstate simulácia topenia: ležíte na chrbte a na tvár vám lejú vodu. Surovosť tejto techniky priam vyvoláva hrôzu.

Keď som bol malý, videl som dievčatko, ktoré sa utopilo pre nepozornosť dospelých. Bol som pri tom, keď vytiahli z vody jej nehybné telo a položili ho na breh. Vtedy som prvýkrát zblízka a na vlastné oči videl ohavnosť smrti. Nikdy na to nezabudnem.

Odvtedy som videl umierať mnoho ľudí vrátane svojich blízkych priateľov, dokonca svojho *najlepšieho* priateľa. Zažil som aj iné straty – stratu svojho prvého podnikania, ktoré skončilo v troskách a pohltilo moje celoživotné úspory, svojho manželstva, projektov, ktoré nevyšli, bol som svedkom rozpadov svojich priateľstiev, ega a snov.

Chápal som, prečo sa môj priateľ bojí.

O pár minút neskôr, presne v dohodnutom čase, sa objavil Kamal. Sadli sme si na okraj bazéna a máčali si nohy vo vode. Odrazil som sa a pomaly som sa ponoril do vody. Kamal ma pomaly a strnulo nasledoval, pričom rukou sa krčovitou pridržoval okraja bazéna. Nikdy predtým nebol vo vode hlboké tri metre. „Som vo vode,“ zamrmľal, no reč jeho tela hovorila jasne: *Za žiadnu cenu sa nepustím okraja!*

Pustili sme sa do práce.

Prvý deň sme začali zľahka, jemne a jednoducho, až príliš jednoducho.

Na druhý deň sme zopakovali všetko, čo sme sa naučili počas predchádzajúceho dňa, a niečo sme pridali.

Na tretí deň preplával Kamal na chrbte desať dĺžok.

„Kamoš, veď ty plávaš,“ povedal som mu. Prekvapene si uvedomil, že mám pravdu.

Na štvrtý deň namiesto toho, aby si sadol na okraj bazéna a pomaly sa spustil do vody, rozbehol sa, vyskočil vysoko do vzduchu a pristál v bazéne ako obrovská delová guľa. Zmizol pod hladinou. Z bazéna vyšplechla mohutná vlna a potom sa z vody vynorila rozjarená Kamalova tvár s úsmevom od ucha k uchu.

Nikdy predtým neskočil do bazéna „delovku“.

Po zvyšok týždňa takto začínala každá lekcia: Kamal sa rozbehol, skočil do vody a vynoril sa odtiaľ, veselo sa uškŕňajúc. Bol ako veľké, striebrovlasé dieťa. Nikdy som nikoho nevidel takého šťastného.

Na tretí deň, keď preplával na chrbte desať dĺžok a uvedomil si, že naozaj pláva, sme mali na konci lekcie zaujímavý rozhovor.

„Vieš, keď sa ma ostatní snažili učiť,“ povedal, „nikdy im to nešlo. Dostali ma do vody, ukázali mi, ako mám plávať, a keď som to nedokázal urobiť, začali byť netrpeliví. Boli frustrovaní a hovorili mi: *Veď je to ľahké, jednoducho to urob.* Lenže ja som to nevedel *jednoducho urobiť*. Bol som priveľmi vydesený.“ Zabladel sa na druhý koniec bazéna.

„Až doteraz,“ odvetil som.

S pohľadom stále upreným na vodu prikývol: „Presne. Až doteraz.“

Potom mi pozrel do očí a povedal: „Musíš o tom napísať knihu.“

A tak som to spravil.

Na nasledujúcich stranách vám opíšem, čo presne som robil s Kamalom, prečo to fungovalo a ako to môžete vyskúšať aj vy.

Ukážem vám, ako môžete zvládnuť to, čo dokázal tej noci nad Perzským zálivom Kennedy, a vyviaznuť aj z tých najhorších situácií.

Pomôžem vám ovládnuť váš strach a získať nad ním kontrolu.

Inými slovami: získať kontrolu nad vlastným životom.

VÁŠ CIEĽ A CESTA K NEMU

BOJ SA ODOHRÁVA VO VAŠEJ HLAVE

Strach je jedným z najlepších priateľov víťazov.

JOSÉ TORRES,

boxerský šampión v ťažkej váhe

JA A MOJI DVAJA SPOLUBOJOVNÍCI sme sa ponevierali púšťou a zbierali sme veci, ktoré tam zanechala predchádzajúca jednotka, keď sme zrazu začuli nejaký zvuk. Otočili sme sa a zahľadeli na cestu na kopci, pri ktorej sme pred niekoľkými minútami zaparkovali svoj nákladiak. Z kopca necelých desať metrov od nás sa na nás pozeralo niekoľko desiatok Afgancov. Boli ozbrojení a netváрили sa veľmi nadšene.

Bolo to začiatkom roka 2002, pár mesiacov po útokoch na newyorské dvojčky, a my sme na severovýchode pátrali po nepriateľoch. Možno sme práve na nejakých narazili.

Alebo možno oni narazili na nás.

Pomaly sa približovali.

Obklúčili nás. Niekoľko ich ostalo pri našom nákladiaku, a keby sa rozhodli doň naskočiť, ufujazdiť s ním a nechať nás napospas svojim ozbrojeným a našťvaným kamošom, nič by im v tom nezabránilo.

S mojím telom sa začalo čosi diať. Niektoré cievy sa sťahovali, iné rozťahovali. Dlane som mal studené, no pritom sa mi potili. Vzadu na krku a na predlaktiach mi naskočila husia koža. Vyschlo mi v ústach a počul som aj tie najjemnejšie zvuky. Takmer som cítil, ako moje nadobličky vypaľujú svoje tekuté torpéda a vo mne sa vzdúva adrenalin. *Páľte! Prvá salva je za nami, pane! Páľte znova!* Na tvári sa mi nepohol ani sval, no v duchu som sa usmieval. Vedel som, o čo ide.

Prebudil sa vo mne strach a ja som sa ho chystal *využiť*.

Na skúmanie a vymýšľanie stratégie nebol čas. Museli sme okamžite konať. Vojaci, ktorí ostali pri nákladiaku, boli na vyvýšenom mieste, čo je pri ozbrojenom konflikte vždy veľká výhoda. Zvyšok ich jednotky nás obklúčil v rokline. My sme boli traja, ich bolo asi päťdesiat. Mali nad nami prevahu fyzicky aj logisticky, my sme nemali v rukách žiadne tromfy. Jediné, čo sme mohli použiť, boli guráž a bezhlavá odvaha.

Začali sme na nich kričať nadávky, ktorým nemohli rozumieť. Oni kričali na nás slová, ktorým sme nerozumeli my.

Začali sa približovať, aby nás zastrašili svojou početnou prevahou.

Nervové zakončenia nám horeli, nadobličky a štítina nám vysielali do mozgov a miech signály o miliónoch rokov bojov o prežitie. Vzduch okolo nás praskal. Kričali sme hlasnejšie.

Neustupovali.

Priblížili sme sa až k nim, akoby sme to boli *my*, kto má výhodu a je silnejší. Mávali sme na nich zbraňami. Keby sme boli v kovbojskom filme, strelili by sme im zopár varovných výstrelov pod nohy, ibaže toto nebol film a my sme neboli žiadni Johnovia Waynovia. Neprišli sme sem šaškovať a oni to dobre vedeli. Keby sa tu strieľalo, nebolo by to do zeme.

Prestali sa k nám približovať a dali sa na ústup.

Pozbierali sme všetku odvahu, vybehli hore roklinou, naskočili do nákladu a uháňali späť do svojho tábora. Ako sme sa trmácali prašnou cestou, tep sa nám pomaly vracal do normálu. Báli sme sa? To si píšete, že sme boli vystrašení na smrť.

A to nás zachránilo.

AJ VY STE TO UŽ ZAŽILI. Viem to. Lebo teraz čítate tieto riadky.

Vlastne... vy ste asi nestáli pred po zuby ozbrojeným nepriateľským vojakom v cudzej zemi. No v istom momente ste stáli pred hrozivými ľuďmi alebo situáciami, či už významnými, alebo drobnými. Každý z nás to zažil. Je to súčasť ľudského života.

Sú chvíle, keď sa vďaka strachu zmobilizujete, nájdete v sebe obrovskú silu a dokážete aj veci, o ktorých ste si nikdy nemysleli, že ich zvládnete. A určite ste zažili aj situácie, keď vás strach prinútil vzdať sa a ustúpiť. Ako som už spomínal, je to súčasť ľudského života.

Predtým než budete pokračovať v čítaní, na chvíľu sa zamyslite a spoňte si na udalosti, v ktorých ste zažili tieto pocity.

Na chvíle, keď ste vďaka strachu zvíťazili.

Na chvíle, keď vás strach dohnal k prehre.

Máte ich? Výborne. Najdôležitejšia vec, ktorú si musíte zapamätať, je, že všetky tie boje, víťazstvá a prehry *sa odohrávali vo vašej hlave*.

Možno ste si všimli, že počas mojej afganskej príhody, ktorú som opísal vyššie, sme nepoužili zbrane ani žiadne fyzické násilie. Boli sme vojakmi špeciálnych jednotiek SEAL, ovládajúcimi umenie strelby a fyzického boja lepšie ako väčšina ľudí. Nič z toho by nám však v tej situácii nepomohlo; nevyužili sme žiadne nástroje, technológie, silu či bojové techniky. Neboli sme na vyvýšenom mieste. Nebolo nás viac ako ich. Boli sme v cudzej krajine. Nemali sme oproti nim žiadnu výhodu.

Jediná zbraň, ktorú sme použili, bolo ovládanie strachu.

V tejto knihe nepíšem o tom, ako čeliť nepriateľským ozbrojeným jednotkám vo vojnovnej zóne. Naučíte sa však, ako bojovať vo svojej mysli. Dozviete sa o vzťahu k strachu a o stovkách až tisícoch situácií, ktoré *zažijete* a v ktorých vás strach môže premôcť alebo oslobodiť.

Závisí to od toho, čo sa deje vo vašej hlave.

Ovládnutie strachu neznamená, že budete fyzicky silnejší alebo tvrdší, mužnejší, agresívnejší, vyrovnanejší či nabudenejší. Znamená to, že sa naučíte rozoznať a zmeniť boje vo svojej mysli.

NEVPUSTITE SI ŽRALOKY DO HLAVY

Položím vám jednu otázku: Čoho sa bojíte? Nemyslím tým, z čoho „máte obavy“ alebo z čoho ste „trochu nervózní“. Myslím tým, z čoho ste naozaj vydesení. Bojíte sa lietania alebo výšok? Tmy? Uzavretých priestorov? Utopenia sa?

A čo vystupovanie na verejnosti? Toto je bežný prípad; ľudia často tvrdia, že sa vystupovanie na verejnosti boja viac ako smrti, čo hovorí za všetko.

Bojíte sa, že nikdy nestretnete toho pravého či tú pravú a že umriete sami? Alebo sa možno bojíte záväzkov. S týmto sa stretávam vždy, a to nielen vo vzťahoch, ale aj v podnikaní a budovaní kariéry: ľudia sa boja ísť do niečoho naplno, boja sa stať všetko na jednu kartu. Pretože čo ak všetko stratíte? Čo ak podnikanie nevyjde alebo vzťah stroskotá? Keď sa do niečoho vložíte naplno, čo ak potom nebudete vedieť, ako z toho von?

Stretol som ľudí, ktorí boli vydesení z toho, že by mali niekomu telefonovať alebo pracovať s tabuľkami či vyplniť hoci len jednostranový formulár. Alebo sa báli plávania. Mnohí sa boja vecí, ktoré ostatným pripadajú smiešne jednoduché. Keď však ide o váš strach, nie je to smiešne.

Bojíte sa, že zlyháte a poníži vás to? Alebo sa bojíte úspechu a zodpovednosti, ktoré vám prinesie vaša odvaha? Každý sa niečoho bojí.

Ja som sa bál žralokov.

„HEJ, BRANDON, VSTÁVAJ! Daj sa dokopy! Zasekla sa nám kotva.“

Bola hlboká noc. Sen, z ktorého ma tak náhle prebudili, sa mi pomaly rozplýval, a aj keď som si už takmer nepamätal, čo sa mi snívало, vedel som, že to bolo príjemnejšie ako hocičo, čo ma čaká teraz. Mal som trinásť rokov a ako čerstvý držiteľ potápačského certifikátu som si našiel prvú skutočnú prácu ako pomocník na potápačskej lodi plviacej sa popri pobreží južnej Kalifornie. Kotvili sme pri spodnej časti ostrova San Miguel, najsevernejšieho ostrova v súostroví Channel Islands, kde bolo občas také drsné počasie, že obmedzovalo aj väčšie komerčné lode. Náš nebojácny kapitán Mike rozhodol, že keď sa počasie zhorší tak, že sa loď bude priveľmi hojdať a našim platiacim pasažierom to začne prekážať, zdvihneme kotvy a preplávame do pokojnejších vôd.

Očividne sa počasie dosť zhoršilo, a tak nastal čas vyplávať.

Práve kapitán Mike ma prebudil z hlbokého spánku. Otvoril som oči, ale môj mozog stále spal.

„Hej,“ opäť sa mi prihovril. „Musíme vyplávať a kotva sa zasekla.“

Pri dvíhaní kotvy sa občas stane, že sa tá mizerná vec zachytí o nejaký výčnelok alebo skalú na dne oceána. Môžete sa z toho dostať aj tak, že budete trpezlivo a pomaly manévrovať loďou, kým sa kotva neuvoľní, no to môže trvať aj hodinu. Oveľa rýchlejšie a jednoduchšie je poslať dole potápača, aby zistil, v čom je problém, a kotvu uvoľnil.

Chvíľu mi trvalo, kým som si uvedomil, čo mi Mike hovorí. Nieкто mal ísť dole uvoľniť kotvu – a ten nieкто som mal byť ja.

Pri ostrove San Miguel však nebolo zvláštne len počasie, ale aj životné prostredie. Pripomínalo mi to televízny seriál *Krajina stratených* o rodine, ktorá cestovala v čase späť do obdobia dinosaurov. V hĺbke desať metrov to vyzeralo ako v prehistorickom akváriu. Boli tam obrovské ustrice, langusty či tresky, také druhy rýb, ktoré by ste na južnejších ostrovoch videli v trikrát väčšej hĺbke. Na opačnej strane ostrova San Miguel, v morskej zátok nazvanej Tyler Bight, žila aj veľká kolónia uškatcov.

O uškatoch som vedel jednu vec: priťahujú veľké žraloky modré.

Bál som sa žralokov. Nielen preto, lebo boli nebezpečné, ale hlavne preto, lebo ostatní chlapi na lodi mi rozprávali o žralokoch kadejaké príbehy. Náš šialený kapitán Mike dokonca vrazil kopu peňazí do podpory lovu žralokov. Vzal na palubu sto kíľ rybacej krvi a vnútorností a čakal pri zábradlí lode, či táto návnada priláka modrého žraloka, aby doň mohol hodiť harpúnu. Predstavoval som si ho ako kapitána Ahaba, ktorý lovil Mobyho Dicka. Všetko toto dohromady vybičovalo môj strach zo žralokov na maximum.

A teraz odo mňa chcel, aby som sa tam ponoril? Uprostred noci? *Ani náhodou! Nič na svete ma neprinúti ísť do vody!*

To som si pomyslel. Nahlas som však povedal len: „Tak dobre.“ *Mohol* som povedať, že sa neponorím, ale nechcel som prísť o prácu a nechcel som, aby o mne hovoril ako o „tom chalanovi, čo zbabelo utiekol“.

Nabral som si do potápačského obleku horúcu vodu z vírivky, aby som si ho zahrial, navliekol som sa doň a pobral sa na provu lode. Pasažieri sa väčšinou ponárali zo zadnej časti lode, no posádka zvyčajne skákala do vody vpredu.

Chlapi otvorili poklop a ja som sa ponoril.

Rýchlo som klesal a pri tom som si čistil uši, zapol som si potápačské svetlo a snažil sa niečo zahliadnuť v rozvírenom bahne. V noci som sa zvyčajne nepotápal, ale vedel som, že je vtedy dosť zlá viditeľnosť. Keďže pre prudký vietor sa more vzdúvalo, voda bola mútna z rozvíreného bahna, a tak bola viditeľnosť ešte horšia ako zvyčajne. Ani pomerne veľké veci by som asi nezbadal, až kým by som nebol priamo pri nich.

Snažil som sa na to nemyslieť. Na okraji môjho zorného poľa občas presvišťal uškatec. *To je dobré*, hovoril som si. Keďže tu smelo plávajú uškatec, asi to znamená, že nablízku nie je žiadny žralok. Alebo to mohlo znamenať, že ja a moji plutvonohí kamaráti sa čoskoro staneme niečou večerou.

Veľmi som sa snažil nemyslieť na to.

Párkrát som už tento manéver robil počas dňa, takže som vedel, ako na to. Ponoríte sa, nájdete reťaz kotvy, zistíte, v čom je problém, vytiahnete si z úst regulátor a vypustíte do vody niekoľko bublín, aby ste dali posádke na palube signál. Oni uvoľnia reťaz kotvy, aby sa vám s ňou ľahšie hýbalo. S reťazou pohybujete okolo skaly, aby ste uvoľnili tú prekliatu kotvu. Keď sa vám to podarí, druhý raz vypustíte bubliny a posádka začne kotvu vyťahovať. Dávate pozor na reťaz, až kým sa kotva nedvihne z dna, a vtedy vypustíte bubliny po tretí raz, aby vás posádka vytiahla. A tak som doplával dole a zisťoval som, že reťaz sa zasekla pod veľkým skalným výčnelkom. Vypustil som bubliny, počkal, kým reťaz uvoľnia, a vytiahol som ju spod prekážky. Zdalo sa mi, že to trvá večnosť.

Veľmi som sa snažil *nemyslieť* na žraloky.

Kotva sa konečne uvoľnila. Plával som späť k lodi ako odušu a vytiahol som sa na palubu plný hrdosti a úľavy. *Najmä* úľavy. Vyzliekol som si mokrý oblek, usušil som sa a znovu som si ľahol do postele, no bol som priveľmi rozrušený na to, aby som zaspal.

Najskôr som si znovu pripomínal, aký to bol skvelý pocit, keď som sa vyšplhal späť na palubu, a aké som mal šťastie, že som to prežil. Postupne však tieto myšlienky mizli a v hlave sa mi vynorila otázka: Aká bola pravdepodobnosť, že by sa tam počas môjho ponoru naozaj objavil žralok?

V akom nebezpečenstve som *v skutočnosti* bol?

Začal som si hovoriť, ako mohli byť kapitán Mike a ostatní chlapi takí bezohľadní a rozprávať trinásťročnému chlapcovi historiky o žralokoch, ktoré ho vydesili na smrť, keď veľmi dobre vedeli, že skôr či neskôr sa tam budem musieť ponoriť. Až teraz si uvedomujem, že neboli bezohľadní, len ma skúšali.

Alebo, aby som bol presnejší, umožnili mi otestovať *samého seba*.

Vtedy som prvýkrát v živote pocítil ten obrovský strach, ktorý vám sťahuje hrdlo, vyvoláva vám husiu kožu a pri ktorom vám vnútornosti zviera ľadový chlad. Takisto som si vtedy prvýkrát uvedomil, že

realita nebola ani zďaleka taká zlá ako scenáre, ktoré sa mi odohrávali v hlave.

V TÚ NOC SOM SÍCE žraloka nevidel, no asi o rok neskôr som sa pri južnom pobreží Kalifornie prvý raz stretol so žralokom belasým. Belasé žraloky zvyčajne na ľudí neútočia, lenže žralok je žralok. Žraloky belasé dorastajú do dĺžky dva až tri metre. Inými slovami, ten žralok bol o dosť väčší ako ja. Každý zub mal veľký ako čepeľ otváracieho nožíka. Stačilo, aby do mňa raz zahryzol, a bolo by po mne.

Pozrel som sa na žraloka, on sa pozrel na mňa – a vtedy som to pocítil: niečo ako statický náboj. Keď som pred rokmi počas služby v námorníctve pracoval so sonarom, študoval som, ako sa šíri zvuk vo vode. Toto bolo niečo podobné. Elektrický náboj, ktorý vystreľoval z mojich očí do jeho a naopak.

Stretávam sa s tým často, aj keď cestujem v New Yorku metrom. Nastúpim do vozňa, obzriem sa okolo seba a každého si premeriam. Keď sa môj pohľad stretne s pohľadom predátora, človeka, ktorý má nečestné úmysly alebo ktorému z očí nepozera nič dobré, a on vie, že ho vidím – ale nedovolím mu dostať sa mi do hlavy. V tej chvíli si uvedomím, že by sa so mnou nemal zahrávať.

Nesnažím sa tým dať najavo svoju fyzickú prevahu alebo chuť bojovať. Ide len o vnútorný monológ. Keď sa vám v hlave odvíja konverzácia plná rešpektu – rešpektujem ťa a ty by si mal rešpektovať mňa, pretože nechcem robiť problémy a *nepustím* si ťa do hlavy –, ľudia reagujú podobne.

Upíri nemôžu vstúpiť do vášho domu, pokiaľ ich sami nepozvete. Tak aspoň hovoria legendy. Neviem, ako to funguje u upírov, ale viem, ako to funguje u žralokov.

Všímal som si vyhadzovačov v newyorských baroch a ochraní pri vchodoch do obchodného domu Macy's. Sú to experti v čítaní ľudí a predchádzaní konfliktom – a v 98 percentách prípadov je to len vďaka konverzáciám v ich hlave. *Vidím ťa*, hovoria si, *a nebudeš tu robiť žiadne problémy. Nie*

sú tu pre teba žiadne ciele ani obeť. Áno, znie to trochu ako nejaká divná technika strážcov galaxie z Hviezdnych vojen.

A presne to som urobil v ten deň, keď som sa pri kalifornskom pobreží pozeral do očí žraloka belasého. *Ty si určite nechceš so mnou nič začínať,* hovoril môj pohľad. *Ani ty so mnou,* hovoril ten jeho. A každý sme sa pobrali svojou cestou.

Nejde len o žraloky alebo odhadovanie ľudí v metre. Žralok môže byť hrozbou alebo ho môžete vnímať ako hrozbu, čo nie je vždy to isté.

Kedy naposledy ste boli znepokojení? A pre čo to bolo? Pre blížiacu sa uzávierku? Nezaplatený účet? Dôležité stretnutie? Ťažký rozhovor, ktorý vás čakal a do ktorého sa vám vôbec nechcelo? Spomeňte si, kedy ste naposledy zažili úzkosť, ten pocit neistoty, keď ste plní napätia a potia sa vám dlane pre niečo nepríjemné, čo vás čaká.

Keď sa vám to najbližšie prihodí, povedzte si: „Nech už ide o čokoľvek, budem to riešiť, keď to nastane. Dovtedy si tým nebudem kaziť myšlienky!“

Prezradím vám tajomstvo o obrázku na obálke tejto knihy, o jazdcovi, ktorý bojuje s levom. Keď ste ho zbadali, asi ste si pomysleli, že lev predstavuje strach. No tak to nie je. Bojovník na koni – to ste vy. A tá šelma? To je vaša negativita. Váš pocit, že prehráte.

Negativita v podobe žralokov, ktoré ste si vpustili do hlavy.

S tým sme bojovali v afganskej púšti. Nie s ozbrojenými Afgancami, ale so svojim vnútorným monológom. Keby sme si mysleli niečo ako *Sme v kaši, čo budeme robiť?*, mohlo to skončiť oveľa horšie. No všetci traja sme prepli konverzácie vo svojich hlavách na *Nechceme žiadne problémy.*

Nevpustili sme si do hláv žraloky.

TAJNÁ ZBRAŇ SNAJPEROV: POZITÍVNE MYSLENIE

Keď som sa vrátil z Afganistanu, začal som vyučovať v programe pre snajperov v špeciálnych jednotkách vojenského námorníctva. Koncom roka 2003