

**PREKONAJTE SVOJE LIMITY
A ZMEŇTE VNÍMANIE NEMOŽNÉHO**



MOTÝL

DOSIAHNI NEMOŽNÉ

STEVEN KOTLER

**DOSIAHNI
NEMOŽNÉ**

DOSIAHNI NEMOŽNÉ

STEVEN KOTLER

**PREKONAJTE SVOJE LIMITY
A ZMEŇTE VNÍMANIE NEMOŽNÉHO**



VYDAVATELSTVO MOTÝL

THE ART OF IMPOSSIBLE

Copyright © 2020 Steven Kotler by Agreement with HarperCollins Publisher,
New York and Andrew Nurnberg Associates Prague.

All rights reserved.

Translation © Zuzana Budinská 2021

Design © Motýl design 2021

Cover design by Zuzana Ondrovičová

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl 2021

DOSIAHNI NEMOŽNÉ

Napísal: Steven Kotler

Originálne vydanie vyšlo pod názvom *The Art of Impossible*

vo vydavateľstve HarperCollins.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať ani šíriť
v nijakej forme ani nijakými prostriedkami bez písomného súhlasu vydavateľa.

Preložila: Zuzana Budinská

Zodpovedná redaktorka: Bohdana Čičmanová

Grafická úprava: Zuzana Ondrovičová

Vydalo: Vydavateľstvo Motýl

www.vydavatelstvomotyl.sk

Vydanie prvé. Rok vydania 2021

Tlač: TBB, a. s., Banská Bystrica

ISBN: 978-80-8164-262-3

Venujem svojim rodičom.

Už od detstva si sníval o tom, čo všetko môžeš dokázať.
Keď už máš jeden sen na dosah, objaví sa ďalší. V každom
človeku drieme prirodzená túžba učiť sa, rozvíjať sa.
No v určitom bode si povieš, že ďalej to už nejde.
Posnaž sa trochu a skús prekročiť tú pomyselnú hranicu.
Zistiš, že sa to dá. Hranica nemožného je totiž o niečo vyššie,
ako sa ti zdá. Prekroč ju. Potom ju prekroč znova.
A znova. A znova... Nepotrva dlho a budeš to robiť
prirodzene a s ľahkosťou.

MILES DAISHER

Obsah

Úvod: AKO DOSIAHNUŤ NEMOŽNÉ.....	11
----------------------------------	----

Prvá časť: Motivácia

1. TAJOMSTVO MOTIVÁCIE ODHALENÉ.....	28
2. AKO SA ZAPÁLÍŤ PRE CIEL.....	41
3. ÚPLNÁ VNÚTORNÁ VÝBAVA.....	53
4. CIELE.....	67
5. PEVNÁ VÔLA.....	78
6. PRIEBOJNOSŤ AKO NAUČENÁ VLASTNOSŤ.....	115

Druhá časť: Učenie

7. ČO JE TO NEMOŽNÉ.....	124
8. RASTOVÉ NASTAVENIE MYSLE A FILTRE PRAVDY.....	127
9. BENEFITY ČÍTANIA.....	132
10. PÄŤ NIE AŽ TAKÝCH JEDNODUCHÝCH KROKOV, AKO SA NAUČIŤ TAKMER VŠETKO.....	137
11. ZRUČNOSŤ NADOBÚDAŤ ZRUČNOSTI.....	153
12. AKO BYŤ SILNEJŠÍ.....	158

13. PRAVIDLO 80/20 A EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA.....	162
14. AKO SA STAŤ SUPERMUŽOM/SUPERŽENOU ČO NAJRYCHLEJŠIE	171

Tretia časť: Kreativita

15. VÝHODA KREATIVITY.....	182
16. AKO PRENIKNÚŤ DO TAJOV KREATIVITY	198
17. DLHODOBÁ KREATIVITA.....	216
18. FLOW A KREATIVITA.....	231

Štvrtá časť: Flow

19. DEKODÉR	236
20. AKO FLOW FUNGUJE	242
21. SPŮŠŤAČE STAVU FLOW	258
22. CYKLUS STAVU FLOW	286
23. ZHRNUTIE.....	299

DOSLOV.....	308
POĎAKOVANIE.....	310
POZNÁMKY	313

ÚVOD

Ako dosiahnuť nemožné

AKO DOSIAHNUŤ NEMOŽNÉ A EŠTE NIEČO NAVYŠE alebo ZÁSADNÝ VÝVOJ

Táto kniha je o tom, ako dosiahnuť nemožné. V pravom zmysle slova je to praktická príručka pre nepraktických ľudí určená primárne pre tých z nás, ktorí svoje možnosti a schopnosti vnímajú úplne iracionálne a majú od života nezmyselné očakávania.

Myslím, že je užitočné na začiatku si zdefinovať zopár pojmov.

Dosiahnuť *nemožné* v tom zmysle, v akom ho v tejto knihe podávam, znamená zásadne zmeniť svoje správanie a dosiahnuť niečo výnimočné. Tí, ktorí sa pokúšajú o niečo na prvý pohľad nemožné, sa nielenže zlepšujú v konkrétnej činnosti, ale zároveň sa mení ich spôsob uvažovania. Pod nemožným ako kategóriou môžeme chápať všetky činnosti a aktivity, do ktorých sme sa nikdy doteraz neodvážili pustiť a o ktorých si väčšina z nás myslela, že ich ani nikdy neurobí. Sú to teda činnosti a aktivity, ktoré prevyšujú hranice našich schopností a našej predstavivosti. Obrazne povedané, existujú

maximálne v našich najbláznivejších snoch. Zásadné zmeny paradigmy a zmýšľania. Zásadné míľniky – zabehnutie jednej míle do štyroch minút (z angl. four-minute mile) či vyslanie rakety na Mesiac. Nazvime túto kategóriu Nemožné s veľkým N.

Existuje však aj ďalšia kategória. Takzvané nemožné s malým n. Platí pritom rovnaká definícia ako pri prvej kategórii, pretože stále ide o činnosti a aktivity prevyšujúce hranice našich schopností a našej predstavivosti, len v inom rozsahu. Nemožné s malým n zahŕňa činnosti a aktivity, o ktorých si myslíme, že sú nemožné pre nás. Sú to aktivity, o ktorých sme ani na sekundu nepremýšľali, že by sme ich niekedy mohli dosiahnuť, a rovnako to vníma naše okolie.

Vyrastal som v Clevelande v štáte Ohio a chcel som sa stať spisovateľom. Túto túžbu by som označil ako niečo nemožné s malým n. Jedna vec je skladať slová do viet a ukladať ich na papier, ja som však v prvom rade netušil, ako začať. Nepoznal som ani jedného spisovateľa, dokonca som nepoznal nikoho, kto by sa chcel alebo sa niekedy túžil stať spisovateľom. Nevidel som žiadny spôsob, ako sa dostať z bodu A do konkrétneho cieľa, do bodu B. Vtedy ešte nebol internet, mal som k dispozícii len zopár kníh, nemal som sa s kým poradiť. Bolo to pre mňa niečo nemožné.

Do kategórie nemožné s malým n môžeme rovnako zaradiť túžbu zarábať na živobytie niečím, čo máme radi. Nemožné s malým n na prvý pohľad znamená aj vymaniť sa z chudoby, vyrovnáť sa s ťažkou traumou, stať sa úspešným podnikateľom, riaditeľom, umelcom, hudobníkom, hercom či športovcom alebo celkovo vynikať v nejakej oblasti. Čo tieto ciele spája? Cesta k ich dosiahnutiu nie je priamočiara a zo štatistického hľadiska je veľmi malá pravdepodobnosť, že sa splnia.

Neexistuje žiadny tajný recept ani zázračný návod, ako si splniť túžby. Tejto problematike sa venujem už celé desaťročia a rovnaké obdobie sa snažím ľuďom pomáhať prekonať prekážky na ceste za vytúženým cieľom. Opakovane sa mi potvrdilo, že ak dá človek všetko do toho, aby dosiahol veci nemožné s malým n, niekedy sa mu môže popritom podariť dosiahnuť aj Nemožné s veľkým N.

Pri písaní tejto knihy som síce primárne vychádzal najmä zo skúseností ľudí, ktorí dosiahli niečo pre nich Nemožné s veľkým N, je však určená pre každého, kto sa pokúša dosiahnuť niečo pre neho nemožné s malým n. To znamená, že dosiahnuť niečo nemožné s malým n asi nie je schopný každý.

Je podstatný rozdiel medzi osobnostným rozvojom a snahou dosiahnuť nemožné. S druhým spomenutým sa spája nepomerne väčšie nebezpečenstvo a nie je to vonkoncom také zábavné. Som presvedčený o tom, že existuje len jedna vec, ktorá je z emocionálneho hľadiska náročnejšia ako snaha byť v niečom výnimočný – to, keď sa človek o výnimočnosť nesnaží. Úprimne povedané, táto kniha nie je o šťastí ani smútku, tým sa zaoberá množstvo iných kníh. Šťastie a smútok sú pre mňa jednoducho pocity, s ktorými sa stretávame pri snahe dosiahnuť nemožné – ale aj keď sa o to vôbec nesnažíme. *Zmysluplnejšie* neznamená vždy aj *príjemnejšie*.

K tomuto presvedčeniu som dospel pomerne drsným spôsobom.

Odpoveď na otázku, ako dosiahnuť nemožné, som začal hľadať vďaka novinárskej práci. Prvýkrát som k nej pričuchol v deväťdesiatych rokoch minulého storočia. Vtedy sa akčné a extrémne športy (lyžovanie, surfovanie, snoubordovanie, zoskoky padákom, horolezectvo a podobné) ešte len dostávali do povedomia verejnosti. Zároveň svoju históriu začínali písať podujatia ako X Games (každoročné pôvodne americké podujatie extrémnych športov, pozn. prekl.) či Gravity Games a s tým súvisel narastajúci záujem celonárodných médií o tieto športy.

V tom období sa však novinári, ktorí o nich mali dostatočný prehľad, dali spočítať možno na prstoch niekoľkých rúk. To znamenalo, že ak človek vedel písať a surfovať alebo písať a lyžovať, alebo písať a liezť po skalách, mal o prácu postarané. Samozrejme, ani jeden zo spomenutých športov som neovládal na dostatočnej úrovni, no zaujímali ma, chcel som o nich vedieť viac a hlavne som chcel pracovať. Tak som teda nadriadených oklamal a oplatilo sa, mal som šťastie. Väčšinu z nasledujúcich desiatich rokov som strávil

s profesionálnymi športovcami na horách a moriach. Ak nie ste profesionálny športovec, ale chodíte s profesionálmi po horách a od jedného mora k druhému, zákonite musí dôjsť aj k zraneniam. Ja som sa zranil veľakrát. Dvakrát roztrieštená zlomenina palca na ruke, dvakrát zlomenina kľúčnej kosti, trikrát roztrhnutá rotátorová manžeta (skupina šliach a svalov v ramene spájajúca horné rameno s lopatkou, pozn. prekl.), štyri zlomené rebrá, zlomené obe ruky, zápästie zlomené na šesť častí, zlomené obe jabĺčka, šesťdesiatpäť zlomenín kostí nôh, zlomená kostrč, poškodené ego.

Veď som spomínal, že dosiahnuť nemožné niečo stojí.

No čo tieto moje zranenia skutočne znamenali? Mal som chvíľu voľna, čas na oddych. Vyzeralo to asi takto: chodil som so športovcami kade-tade, fotil som, čo mi sily stačili, a odrazu bum – v jednej chvíli som ostal na niekoľko mesiacov pripútaný na posteľ.

No keď som sa vrátil do „terénu“, ten pokrok, ktorého som bol svedkom, mi vyrazil dych. Bolo to niečo úžasné, no nedávalo to žiaden zmysel.

To, čo sa pred tromi mesiacmi zdalo nemožné, to, čo ešte nikto nikdy neurobil, alebo to, o čom nikto nepredpokladal, že by niekedy bolo možné urobiť, sa nielenže podarilo, ono sa to dokonca opakovalo. „Nechápal som to,“ vyjadrila sa snoubordingová legenda Jeremy Jones¹. „Keď sa vyjadrím obrazne, to, čo sa v jedno ráno zdalo nemožné, sa večer stalo skutočnosťou. Pravidlá odrazu neplatili. Pravidlá, ktorých sme sa museli striktne držať, pravidlá [akčného] športu platné odnepamäti, pravidlá typu „toto nerob, lebo je s tebou amen“ sa menili každý deň, niekedy dokonca v priebehu hodín.

Napríklad začiatky surfovania sa datujú už do obdobia pred tisíc rokmi, je to, obrazne povedané, poriadne bradatý šport. Počas celého toho obdobia sa však vyvíjal pomerne ťažkopádne. Od začiatku jeho existencie, teda približne od štvrtého storočia nášho letopočtu do roku 1996 držal rekord surfista, ktorý pokoril vlnu vysokú necelých 6,9 metra.² Považovalo sa za nemožné, aby človek zvládol aj vyššiu vlnu. V spoločnosti a v športových kruhoch prevládal názor,

že z fyzikálneho hľadiska je nemožné pokoriť vlnu vyššiu ako spomínaných 6,9 metra.³ No v súčasnosti, o dvadsaťpäť rokov neskôr, si surfisti bežne trúfajú aj na vlny vysoké vyše osemnásť metrov. Pri takzvanom surfovaní tow-in (surfovania technika, pri ktorej surfistu na vlnu vytiahne partner na vodnom skútri, pozn. prekl.) sa športovci odhodlajú dokonca až na tridsaťmetrové vlny.⁴

Keď som na začiatku tejto knihy opísal nemožné ako istú formu zásadného vývoja, mal som na mysli podobnú situáciu ako v prípade spomenutého surfingu. A keď som bol postupne svedkom takéhoto zásadného vývoja aj v iných akčných športoch, začal som sa o to zaujímať do väčšej hĺbky. Povedal som si, že to nie je len tak, že to nie je náhoda. Tento fenomén si moju pozornosť zaslúžil z viacerých dôvodov.

Jasné, v prvom rade som chcel prísť na to, ako je možné, že títo športovci neustále prekonávajú hranice možného. Ale dôležitejšie bolo to, že ma zaujímalo, prečo sa to darí práve *týmto* konkrétnym ľuďom.

Začiatkom deväťdesiatych rokov minulého storočia boli športovci praktizujúci akčné a extrémne športy vnímaní ako skupina obzvlášť hlučných chuligánov, ktorí oproti ostatnej populácii na prvý pohľad neoplývali nejakými prirodzenými výhodami.

Väčšina týchto ľudí to mala od malička pomerne náročné a ich rodinné zázemie nebolo práve priaznivé. Mali ťažké detstvo. Majú nedostatočné vzdelanie. Začínali doslova od nuly bez akýchkoľvek prostriedkov. Napriek tomu stále znova a znova posúvali a posúvajú hranice možného a neustále určujú nové limity toho, čo náš druh dokáže.

„Novinárska práca,“ ako s obľubou hovorieval môj vedúci, „je najlepšia práca na svete, pretože človek je často pri tom, keď sa píše história. Keď to vidíš zblízka, je to niečo fascinujúce.“

Presne také boli momenty, o ktorých som písal vyššie: fascinujúce.

Je veľmi náročné opísať, aké to je byť s kamarátmi – chápete, s tými, s ktorými ste včera večer vyrazili na záťah, s tými, s ktorými ste vypili desať pohárov tequily, vyfajčili niekoľko jointov trávy, dali si niekoľko tripov LSD a s ktorými ste zvládli fenomenálny skok

na lyžiach ponad starý školský autobus odstavený na parkovisku pri lyžiarskom stredisku. S kamarátmi, s ktorými ste na tú rachotinu najprv vyliali litre benzínu, zapálili, postavili sa na lyže, dali ste sa starým pick-upom značky Chevrolet odťahnúť po zľadovatenom parkovisku do dostatočnej vzdialenosti a potom naspäť smerom k autobusu, aby ste nabrali rýchlosť na skok vyše osemdesiat kilometrov za hodinu. Každý z vás chcel vyhrať päť dolárov, ktoré mal podľa dohody získať ten, komu sa podarí najlepšie salto vzad ponad to horiace peklo – chápete, v lyžiarskom raji všetko niečo stojí.

A na ďalší deň sa títo vaši priatelia vyberú do hôr a dokážu niečo, čo ešte nikdy nikto nedokázal, niečo, o čom nikto neveril, že by sa dalo dokázať. „Je to zázrak,“ napísal Thomas Pynchon.⁵ „Je to zázrak, to však neznamená, že je to ilúzia.“

Chcel som pochopiť, prečo sa to deje, ako sa to deje a – podľa možnosti bez toho, aby sme zapalovali autobusy – či to môžem dokázať aj ja alebo ktokoľvek z vás. Inak povedané, chcel som zistiť, v čom tkvie to tajomstvo. Bol som si takmer úplne istý, že v tom niečo musí byť. Bol som presvedčený, že tomu musím prísť na koreň, no nielen preto, že to, čo konkrétne títo ľudia dokázali, bolo neuveriteľné, ale aj preto, že svedkom takýchto udalostí som nebol prvýkrát.

MÔJ MLADŠÍ BRAT NEBOL KÚZELNÍK

Prvýkrát som videl nemožné, keď som mal deväť rokov. Bol rok 1976, rok dvojstého výročia vzniku Spojených štátov amerických, a niečo nemožné vtedy dokázal môj mladší sedemročný brat.

Bolo neskoré popoludnie. Brat sa práve vrátil od kamaráta, pozdravil mamu a z vrečka zablatených rífiel vytiahol jasnočervenú penovú loptičku. Mala priemer necelé tri centimetre a bola červená ako hasičské auto.

Držal ju končekmi prstov pravej ruky a opatrne si ju vložil do dlane ľavej ruky. Začal okolo nej krúžiť zápästím pravej ruky, vytiahol

náhrdelník s amuletom a vyzval buď mňa, alebo mamu, už si presne nespomínam, aby naň fúkol. Nakoniec mala tú časť mama. Potom brat otvoril dľaň a mne skoro oči vypadli. Loptička tam nebola. Jednoducho bola fuč, preč, zmizla.

Vtedy som si bol stopercentne istý, že môj brat vie čarovať.

Jasné, dnes sa už zmiznutie penovej loptičky nepovažuje za nijaké kúzlo. No ja som mal deväť a nikdy predtým som takéto čary nevidel. Keď vezmeme do úvahy tieto skutočnosti, takýto trik v štýle, že niečo zázračne zmizne, ma naozaj zmiatol.

Bola to pre mňa záhada v dvoch smeroch.

V prvom rade bolo úplne očividné, že tá hlúpa loptička naozaj zmizla. No a v druhom rade, čo až také očividné nebolo, môj malý brat nebol kúzelník.

Týmto som si bol stopercentne istý. Za sedem rokov spoločnej existencie som si u neho nevšimol nič, čo by akýmkoľvek spôsobom popieralo fyzikálne zákony. Nikdy som ho napríklad nevidel len tak sa vznášať vo vzduchu, a keď sa otcovi stratila obľúbená šálka na kávu, nikto ho nepodozrieval z toho, že ju teleportoval do inej dimenzie. Z toho mi vyplývalo, že ak brat dokázal niečo nemožné, hoci nebol kúzelník, musí existovať nejaké iné vysvetlenie. Možno má nejakú zvláštnu schopnosť. Možno si to vyžadovalo istý čas, kým dokázal niečo takéto urobiť.

Bolo to pre mňa prekvapivé zistenie. Znamenalo by to totiž, že na to, aby človek dosiahol niečo na prvý pohľad nemožné, existuje nejaký recept. A ja som sa chcel to tajomstvo stoj čo stoj dozvedieť, chcel som to viac než čokoľvek iné.

Aj toto moje rozhodnutie do veľkej miery vysvetľuje, čo sa stalo ďalej...

Začal som sa zaujímať o svet čarov a kúziel. Triky s kartami, triky s mincami, dokonca aj triky s hlúpyimi penovými loptičkami. V jedenástich som v podstate žil v akejsi pomyselnéj Pandorinej skrinke, vo vlastnom svete kúziel. A v tejto skrinke som našiel veľa toho, čo mi pripadalo nemožné.

Sedemdesiate roky minulého storočia boli v znamení rozmachu mágie a čarov. Tí najlepší kúzelníci chodili svoje umenie predvádzať po celej krajine, a hoci som nechápal prečo, zavítali aj do Clevelandu do Ohia – a tam sa to všetko naozaj začalo. Mal som čertovské šťastie. Uvedomil som si, že každý, kto v tejto „brandži“ niečo znamená, skôr či neskôr ovplyvní aj môj „svet“. To by znamenalo, že nazriem do tajov nemožného. Ba čo viac, budem to všetko vidieť zblízka.

Najdôležitejšie, čo som sa počas tých rokov naučil, bolo to, že nech už akýkoľvek trik vyzeral na prvý pohľad akokoľvek veľkolepo a neuveriteľne, vždy sa dal logicky a rozumne vysvetliť. To *nemožné* sa vždy podarilo vďaka presnému postupu, a čo je ešte zvláštnejšie, keď som sa tomu začal venovať a snažil som sa tomu prísť na koreň, niekedy sa mi to naozaj podarilo. Ako hovorieval jeden z mojich prvých učiteľov kúziel: „Takmer nič nie je nemožné, keď to skúšaš desať rokov.“

Ten istý kúzelník veľmi rád hovorieval aj to, že história je plná nemožného. Naša minulosť je pretkaná nápadmi a myšlienkami, ktoré sa v istom období zdali neuskutočniteľné. Napríklad túžba po tom, aby človek lietal, sa datuje do veľmi dávnej minulosti. Trvalo nám päťtisíc rokov, kým sme sa dostali od jaskynnej maľby zobrazujúcej človeka s krídlami k prvému motorovému lietadlu bratov Wrightovcov s názvom Kitty Hawk, ktoré sa stalo legendou – no tam ľudstvo neskončilo. Pokračovali sme prvým transatlantickým letom, nasledoval prvý let do vesmíru, potom prvý let na Mesiac. Všetky tieto udalosti sa zdali spočiatku nemožné a možnými sa stali preto, lebo niekto zistil, ako na to. Ako ďalej hovoril môj učiteľ: „Jasné, že ti niečo pripadá ako kúzlo alebo zázrak, keď nevieš, ako to urobiť. Ale teraz tomu rozumieš oveľa lepšie.“

Tak či onak, tieto jeho myšlienky si pamätám dodnes.

Keď som teda videl, ako sa športovci doslova každý deň prekonávajú a prekračujú hranice možného, bol som si istý, že na to majú nejaký konkrétny recept. Rovnako som si bol istý, že sa to dá naučiť.

Pripúšťam, toto presvedčenie ma stálo mnoho zlomenín, zranení aj veľa peňazí za účty za pobyt v nemocnici.

Takisto je pravda, že skôr ako som pochopil tajomstvo nemožného týchto športovcov, pochopil som inú závažnú skutočnosť. Zistil som, že ak budem za nimi naďalej behať, aby som zistil, ako robia to povestné nemožné, dlho si nepožijem.

Preto som sa pokúsil posadnutosť touto myšlienkou uspokojiť bádáním v iných sférach. Pátral som po tom legendárnom tajnom pláne, ako dosiahnuť nemožné, asi v každej možnej oblasti – v umeení, vo vede, v oblasti technológií, v kultúre, podnikaní a obchode... Čo a ako robia jednotlivci, organizácie, spoločenstvá, aby sa neustále posúvali a zlepšovali? Ako sa im darí neustále posúvať limity a neustále dosahovať ďalšie, vyššie a zásadnejšie ciele? Keď prehliadneme nadnesenosť tejto otázky a zameriame sa jej praktický význam – ako dosiahnuť nemožné?

Odpovede na tieto otázky tvorili základ väčšiny mojich kníh. V knihe *Tomorrowland* som zhrnul výsledky dvadsaťročného skúmania všetkých tých nonkonformných priekopníkov vedy, ktorí myšlienky vedeckej fantastiky posunuli do roviny reálnych vynálezov a technológií, tých, ktorí dokázali najnemožnejšie z nemožného – určiť, ako bude vyzerať budúcnosť. V knihe *Bold* som sa venoval podnikateľom novej generácie, akými sú Elon Musk, Larry Page, Jeff Bezos a Richard Branson. Sú to ľudia, ktorí si dokázali vybudovať nepredstaviteľné impériá za nepredstaviteľne krátky čas, ba čo viac, v oblastiach, o ktorých nikto predtým ani len neuvažoval. Publikácia *Abundance* je o jednotlivcoch a malých spoločenstvách, ktorí sa snažia vyrovnáť s neriešiteľnými globálnymi problémami, ako je chudoba, hlad či nedostatok vody, a vyriešiť ich. Sú to také zásadné výzvy, že pred desiatimi rokmi sa nimi zaoberali hlavne veľké spoločnosti a vlády štátov.⁸ A tak ďalej a tak ďalej.

Čo som sa pri písaní týchto kníh naučil? To isté, čo vtedy, keď som sa učil čarovať. Vždy, keď sa niečo nemožné ukáže ako možné, treba za tým hľadať konkrétny vzorec, ako sa to podarilo.

Aj v tomto prípade bude veľmi užitočné, keď si jednotlivé pojmy vysvetlíme.

Pojmy vzorec, tajomstvo, postup alebo recept používam rovnako, ako počítačoví experti používajú termín algoritmus. Je to teda istá pevná postupnosť krokov, pomocou ktorých sa každý dopracuje ku konkrétnemu a želanému cieľu.

V tejto knihe síce rozoberám hlavne jednotlivé kroky a detaily tohto vzorca, ale považujem za nevyhnutné najprv si zodpovedať zásadné otázky.

BIOLOGICKÝ VÝVOJ

Najskôr si musíme odpovedať, prečo vlastne existuje nejaký konkrétny recept, ako dosiahnuť nemožné.

Odpoveď nájdeme v biológii.

Ako ľudský druh sme počas dlhých rokov existencie prešli zásadnou evolúciou. Práve preto v základných rysoch fungujeme všetci rovnako. V našej spoločnosti Flow Research sa zaoberáme výskumom vrcholovej produktivity človeka z neurobiologického hľadiska. Neurobiológia je oblasť biológie zaoberajúca sa výskumom biológie a funkcií nervovej sústavy. Skúma teda časti nervového systému vrátane mozgu, ako fungujú samostatne aj v rámci celého systému.⁹ Inak povedané, v našej spoločnosti skúmame nervovú sústavu človeka, keď pracuje takpovediac na najvyššie obrátky. To, čo zistíme, potom využívame pri koučingu rôznych skupín ľudí od príslušníkov špeciálnych jednotiek americkej armády cez riaditeľov najvplyvnejších spoločností (spoločnosti v rebríčku *Fortune 100*, pozn. prekl.) až po bežných obyvateľov. Keďže naše koučingové programy vychádzajú z neurobiológie, môžu pomôcť naozaj každému.

Vo Flow Research máme heslo – nezáleží na povahe, ale na biológii. Aby som to vysvetlil: keď ľudia zistia, ako sa môžu dopracovať

k spomínanej vrcholovej produktivite, väčšina z nich si automaticky myslí, že to, čo platí pre nich, platí pre každého. No je to tak len zriedka.

Naopak, častejšie sa stáva, že rovnaká vec u dvoch rôznych ľudí vypáli úplne opačne.

Dôvodom je najmä to, že každý z nás je jedinečná osobnosť. Vlastnosti, ktoré produktivitu ovplyvňujú najviac, napríklad tolerancia rizika alebo miera introverzie/extroverzie, sú vrodené, z neurobiologického hľadiska dané a je veľmi náročné ovplyvniť ich či zmeniť. Takisto nemôžeme prehliadnúť rôzne vplyvy prostredia a okolia v dôsledku existencie rôznych kultúrnych zázemí, finančných možností, spoločenského postavenia a možných problematických vzťahov. Áno, v dôsledku tohto všetkého to, čo pomôže mne, takmer určite nebude fungovať v tvojom prípade.

Vlastnosti a charakter človeka v tom nezohrávajú žiadnu rolu.

Na druhej strane, biológia áno. Je to fenomén, ktorý nám priniesla evolúcia a ktorý funguje u každého. Z toho vyplývajú dôležité skutočnosti, ktoré nám napovedia, ako nájsť tajomstvo nemožného: toto tajomstvo odhalíme vtedy, keď objavíme, čo sa skrýva takpovediac pod povrchom našej osobnosti, ak sa pokúsime bližšie pochopiť strohý a prakticky často subjektívne fungujúci princíp vrcholovej produktivity a ak dešifrujeme základné neurobiologické procesy. Ide o základný biologický mechanizmus, ktorý vznikol vďaka evolúcii a funguje u väčšiny cicavcov a všetkých ľudí.

Z toho vyplýva ďalšia otázka: Aké je tajomstvo nemožného z biologického hľadiska?

Odpoveď znie: stav flow alebo prúd, plynutie alebo prúdenie.

Toto prúdenie sa definuje ako „ideálny duševný stav, keď sa človek cíti a koná najlepšie, ako sa dá“.¹⁰ Aj za tento stav vďačíme evolúcii, vďaka nemu dokážeme ísť za hranice svojich možností a dokážeme sa vypnúť do maximálneho výkonu. Preto sa prúdenie považuje za jeden z najdôležitejších predpokladov na to, aby sme v akejkoľvek oblasti dosiahli nemožné. Tajomstvo umenia nemožného sa skrýva práve v neurobiológii tohto prúdenia.

Ak sa uspokojíme s chápaním prúdenia ako „s ideálnym stavom vedomia“, ďaleko sa nedostaneme. Aby som bol konkrétnejší, tento pojem zahŕňa stav maximálneho sústredenia na niečo, úplného pohrúženia, keď je jednotlivec ponorený do určitej činnosti tak, že sa mu v danej chvíli nič iné nezdá dôležité. Zároveň sa prestáva sústreďovať na seba a svoje emócie. Čas ubieha akosi inak. A človek sa vypína do dovtedy nepredstaviteľných výkonov.

Prúdenie má zásadný vplyv na naše fyzické aj psychické schopnosti a možnosti.¹¹ Z psychologického hľadiska sa vtedy naša sila a vytrvalosť zväčšujú, reakčný čas svalov sa skraca a nepriamoúmerne s tým sa zásadne oslabuje pocit bolesti, námahy a vyčerpania. No kogníciu ovplyvňuje ešte väčšmi. V tomto *ideálnom stave vedomia* sa prudko zväčšuje motivácia, zvyšuje sa produktivita a kreativita, človek srší nápadmi, ľahšie sa učí a ľahšie si pamätá, je empatickejší, viac sa zaujíma o okolie i životné prostredie a je oveľa ochotnejší spolupracovať. Podľa niektorých štúdií sa všetky tieto ukazovatele zvyšujú, zväčšujú alebo zlepšujú až o päťsto percent.

A toto všetko nás privádza k poslednej otázke: Prečo vďaka evolúcii vôbec vznikol takýto stav vedomia, ktorý posilňuje, zvyšuje, zlepšuje alebo posilňuje všetky tieto vlastnosti a schopnosti?

Mozog človeka sa vyvíjal tak, aby ľudstvo dokázalo prežiť. No na samotnú evolúciu má vplyv dostupnosť zdrojov. Pre našu schopnosť prežiť predstavuje vždy najväčšie riziko nedostatok zdrojov, a preto je práve toto najvýkonnejším hnacím motorom evolúcie, teda vývoja. Existujú len dve možnosti, ako sa k tejto hrozbe postaviť. Jednotlivec sa môže snažiť prežiť s existujúcimi, no ubúdajúcimi zdrojmi bez zmeny svojho správania alebo sa pokúsi nájsť nové možnosti, riešenia, zapojí kreativitu, vymyslí niečo nové, začne spolupracovať s ostatnými, ktorí situáciu vnímajú rovnako, a pokúsi sa nájsť ďalšie nevyhnutné zdroje.

Toto zároveň vysvetľuje, prečo sa pod vplyvom prúdenia zlepšujú či posilňujú práve spomenuté vlastnosti a schopnosti. Podľa všetkého práve vďaka nim dokážeme bojovať, objavovať, prichádzať s novými riešeniami, ale niekedy nás nútia aj utekať. Ako som už spomínal,