

PRVÁ KAPITOLA

Nesnažte sa

Charles Bukowski bol alkoholik, sukničkář, notorický gambler, grobian, lakomec, príživník a keď mal naozaj zlý deň, aj básnik. Pravdepodobne by bol posledným človekom, od ktorého by ste si pýtali radu do života alebo by ste našli o ňom zmienku v nejakej motivačnej literatúre.

A práve preto je ideálne začať uňho.

Bukowski chcel byť spisovateľom. Dlhé desaťročia ho však odmietali všetky časopisy, noviny, odborné periodiká, agenti aj vydavatelia. Zhodne tvrdili, že jeho práca je hrozná, nemá štýl, píše o nechutných veciach, zvrátenostiach. A ako sa zamietacie odpovede kopili, ťarcha tohto svedectva o zlyhaní zatlačala Bukowského čoraz hlbšie do depresie, v ktorej mu jediným kamarátom zostával alkohol a ktorej sa už po zvyšok života nedokázal zbaviť.

Cez deň pracoval ako triedič listov na pošte. Platili ho mizerne a väčšina tých peňazí šla na chľast. To, čo zostalo, skončilo vo vreckách stávkových agentov na dostihoch. Večery a noci trávil v spoločnosti svojej obľúbenej pálenky a občas naškval nejakú báseň na ošúchanom písacom stroji, ktorý už tiež mlel z posledného. Často sa stávalo, že sa ráno budil na zemi a vôbec si nepamätal, ako sa tam dostal.

Takto prešlo tridsať zúfalých rokov poznačených alkoholom, drogami, gamblerskou vášňou a občasným potešením v podobe návštevy

bordelu. A potom, keď Bukowski prekročil päťdesiatku a mal za sebou život plný zlyhaní a sebahohrdania, celkom nečakane oňho prejavil záujem istý redaktor malého nezávislého vydavateľstva. Nemohol mu za prácu ponúknuť bohviekoľko peňazí ani sľúbiť veľký predaj. Našiel však v sebe voči tomu beznádejnému pijanovi čudesnú náklonnosť a rozhodol sa dať mu šancu. Bolo to vôbec po prvýkrát, keď Bukowski dostal reálnu príležitosť niečo dokázať a došlo mu, že sa to už nemusí opakovať. Redaktorovi teda napísal: „Mám dve možnosti – zostať na pošte a zblbnúť z toho alebo byť doma, hrať sa na spisovateľa a hladovať. Rozhodol som sa hladovať.“

Po podpise zmluvy dal Bukowski za tri týždne dokopy svoj prvý román. Nazval ho *Na pošte*. Na stránke, kam spisovatelia píšu venovania, bolo napísané: „Túto knihu nevenujem nikomu.“

Nakoniec sa z Bukowského stal románopisec a básnik. Vyšlo mu šesť románov, stovky básní a z jeho kníh sa predalo viac než dva milióny výtlačkov. Jeho popularita prekonalala očakávania všetkých naokolo, najmä však jeho vlastné.

Príbehy, akým je ten Bukowského, sa stali živnou pôdou na naše zdôvodnenia úspechu. Bukowského život zosobňuje americký sen: človek ide za svojím cieľom, nikdy sa nevzdáva a nakoniec si splní aj tie najodvážnejšie sny. Je to v podstate film, ktorý čaká na natočenie. Pri počúvaní takýchto príbehov zvyknú ľudia hovoriť: „Vidíš? Nikdy to nevzdal. Nikdy sa neprestal snažiť. Vždy veril sám v seba. Vytrval napriek nepriazni osudu a dokázal skvelé veci!“

Možno vás potom trochu prekvapí, že na Bukowského náhrobnom kameni sú vyryté tieto slová: „Nesnažte sa.“

Vidíte, počty predaných výtlačkov a ani sláva nepomohli, Bukowski zostal celoživotným lúzrom. A dobre to vedel. Za svoj úspech nevďačil akémusi bájnemu odhodlaniu zvíťaziť. Naopak, uvedomoval si, že na to nemá, prijal to a otvorene o tom písal. Nikdy sa nesnažil prekročiť svoj tieň a byť niekým iným. Jeho genialita nie je v tom, že sa dokázal vzoprieť nežičlivému osudu alebo sa drinou dostať až na vrchol literárneho neba. Práve naopak. Bola to jeho celkom obyčajná schopnosť byť voči sebe totálne a bezpodmienečne úprimný – a predovšetkým voči najtemnejšej

stránke svojho ja – a o svoje zlyhanie sa bez váhania či pochybností podeliť.

Toto je to pravé tajomstvo Bukowského úspechu: absolútne ho netrápilo, že si zabral život. Mal úspech v paži. Dokonca aj v čase najväčšej slávy sa na čítaniach svojich básní objavoval totálne opitý a urážal ľudí, ktorí si ho prišli vypočuť. Stále sa odhaľoval na verejnosti a pokúšal sa dostať do postele každú ženu, ktorá mu prišla do cesty. Sláva ani úspech z neho neurobili lepšieho človeka. A ani tú slávu či úspech nedosiahol tým, že by sa stal lepším človekom.

Osobnostný rast a úspech idú často ruka v ruku. To však ešte neznamená, že sa nedajú od seba oddeliť.

Súčasná kultúra je posadnutá nereálne pozitívnymi očakávaniami: Žite šťastnejšie. Buďte zdravší. Staňte sa šampiónmi, lepšími ako tí ostatní. Buďte chytřejší, rýchlejší, bohatší, viac sexy, obľúbenejší, výkonnejší, zaslúžte si viac obdivu aj viac závidia. Buďte dokonalí, nech vás ostatní žerú, ukážte im, že nemáte problém vydáviť ešte pred raňajkami dvanásťkarátové zlaté tehličky a pred odchodom do práce sa vzorne rozlúčiť so svojimi dva a pol potomkami a vybozkávať svoju fotogenickú manželku. Potom naskočte do vlastnej helikoptéry a odfrčte venovať sa džobu, ktorý vás tak fantasticky naplňa, lebo veď všetko, čo robíte, jedného dňa zachráni túto planétu.

Keď sa však na moment zastavíte, aby ste o tom trochu popremýšľali, prídete na to, že všetky tie konvenčné životné múdra, otravne pozitívne a premotivované poučky typu *pomôž si sám* vám vlastne ukazujú, čo všetko vám ešte *chýba*. Nastavujú svetlo reflektora na to, čo *vnímate ako svoje osobné nedostatky a zlyhanie* a ukazujú na ne prstom. Bifľujete sa frázy, ako zarobiť viac peňazí, lebo veríte, že ich ešte nemáte dosť. Zízate na seba v zrkadle a utvrdzujete sa v tom, akí ste krásni, pretože veríte, že ešte nie ste dosť krásni. Hltáte rady o tom, ako mať úspešné rande alebo fungujúci vzťah, lebo kdesi vnútri cítite, že vás predsa nemôže niekto chcieť takých, akí ste. V hlave si premietate prazvláštne projekcie vlastnej úspešnej budúcnosti, pretože prítomnosť považujete za zlyhanie.

Je smutnou iróniou, že táto fixácia na pozitívne veci – na všetko, čo je lepšie, čo sa vymyká priemeru – nás v začarovanom kruhu vždy

privádza k tomu, čím nie sme, čo nám chýba, čím by sme byť mali, no nepodarilo sa nám to. Veď napokon nikto skutočne šťastný netráva čas pred zrkadlom, aby presviedčal sám seba o vlastnom štastí. On šťastný jednoducho je.

V Texase existuje príslovie „Najmenší pes šteká najhlasnejšie.“ Sebavedomý človek si nemusí dokazovať svoje sebavedomie. Bohatá žena necíti potrebu o svojom bohatstve presviedčať ostatných. Buď nejakí ste, alebo takí nie ste. A ak trávite čas s hlavou v oblakoch a snívate svoje sny o krajšej budúcnosti, opakovane a podvedome sa utvrdzujete v realite, že takí či onakí nie ste.

Všetci naokolo a ich naleštené reklamné spoty by vás radi presvedčili o tom, že kľúčom k dobrému životu je prestížnejší džob, nablýskanejšie auto, atraktívnejšia partnerka alebo bazén na dvore. Svet vás bombarduje odkazmi, že cesta k šťastiu vedie cez viac, viac, viac – kupujte viac, vlastnite viac, zarábajte viac, užívajte si viac, *budte* viac. Odvšadiaľ na vás vkuse kričia, aby ste chceli úplne všetko. Chcíte novú telku. Chcíte lepšiu dovolenku, akú majú kamoši v práci. Chcíte najnovší typ trávnik. Chcíte najmodernejšiu tyčku na selfie fotografie.

Prečo je to tak? Dovoľte mi hádať: lebo ak chcete viac, niekto sa na tom pekne nabalí.

A hoci prosperite naozaj nemám čo vytknúť, problém s tým, ak chcete stále viac, je, že to škodí vášmu duševnému zdraviu. Spôsobuje to, že sa neprimerane upínate na povrchné a fejkové veci, že svoj život premrháte naháňaním sa za ilúziou šťastia a spokojnosti. Kľúčom k dobrému životu nie je chcieť viac, ale menej, chcieť len to, čo je skutočné, prítomné a dôležité.

Pekelná slučka spätnej väzby

V hlavách si nosíme jedného chrobáka, ktorý je taký zákerný, že z neho jeden môže zošalieť. Nech sa prihlási ten, komu nasledujúci príklad znie povedome:

Zožiera vás predstava, že budete musieť niekoho vo svojom okolí konfrontovať. Ste z toho celí chorí a začnete si klásť otázku, prečo vás to tak žerie. No a tak vás začína *zožierať aj to, že vás to tak zožiera.*

Preboha! Dvojnásobné zožieranie! Pekne krásne vám zožieranie nad vlastným zožieraním spôsobuje *ďalšie* zožieranie. Pomoc! To chce panáka!

Alebo povedzme, že nedokážete ovládať svoj hnev. Vytáčajú vás tie najstupídnejšie a najnepodstatnejšie veci na svete a vy neviete prečo. A fakt, že vás to tak ľahko vytáča, vás samozrejme tiež vytáča. V stave tohto malicherného hnevu vám dôjde, že vás táto vytáčacia mánia premenila na povrchného a zlomyseľného človeka a je vám z toho nanič. Je vám z toho tak veľmi nanič, že vás to vytáča. Len sa na seba pozrite: ste vytočení z toho, že ste vytočení pre svoje vytočenie. Ja na to dlabem. Kde je nejaká stena? Potrebujem si do niečoho udrieť a to hneď!

Alebo si stále robíte starosti, aby ste sa zachovali správne a začne vám robiť starosti, koľko si robíte starostí. Prípadne si vyčítate každú chybu, čo spravíte, až si začnete vyčítať, že si to tak vyčítate. Alebo ste smutní a osamelí tak často, že len pomyslenie na to vás ešte viac rozosmutí a znásobí váš pocit osamelosti.

Vitajte v pekelnjej slučke spätnjej väzby! Stavím sa, že vám ju nemusím veľmi predstavovať. Možno ste do nej spadli práve v tejto chvíli: „Ježišikriste, zas tá pekelná slučka. Prečo sa do nej ja, debil, stále zamotám. Mal by som s tým niečo robiť. Preboha, cítim sa ako debil, keď si hovorím debil. Mal by som sa prestať nazývať debilom. Ááááá, dofrasa! A je to tu zas! Vidíte? Som taký debil.“

Neber si to tak k srdcu, kamoško. Ver či never, tvoje trápenie úzko súvisí s tým, že si hovoríme ľudské bytosti. Len pár zvierat na planéte má schopnosť vyprodukovať nejakú serióznu myšlienku, ale zato my, ľudské bytosti, sme dostali do vienka skvelý dar generovať myšlienky o vlastných myšlienkach. A tak môžem premýšľať o tom, že si na YouTube pozriem nejaké video Miley Cyrus, aby som vzápätí premýšľal o tom, že musím byť padnutý na hlavu, ak chcem pozeráť videá Miley Cyrus na YouTube. Ach, ten zázrak menom ľudské vedomie.

Pozrime sa na podstatu problému s uvedomovaním si vlastných myšlienok. Žijeme vo svete, ktorý vychoval celú generáciu ľudí presvedčených o tom, že prežívanie negatívnych pocitov typu hnev, strach, vina nie je vôbec v poriadku. Presviedčajú nás o tom zázraky konzumnej

kultúry a sociálnych médií, ktoré nám umožňujú dávať na obdiv vlastné životy a porovnávať ich so životmi všetkých ostatných naokolo. Veď čo vidíte, keď sa prihlásite na Facebook? Všetci do radu si, dofrasa, užívajú pekne namakaný a vzrušujúci život! Aha, osem ľudí malo tento týždeň svadbu! A čo ten šestnásťročný chalanko v telke, čo k narodeninám dostal ferrari? A tamtomu tínedžerskému géniovi práve cinkli na konte dve miliardy dolárov za aplikáciu, ktorá vám na záchod automaticky doručí toaleták v momente, ako sa vám ten starý minie.

To všetko sa vám deje pred očami, zatiaľ čo vy trčíte doma a čistíte chrup svojej mačky. A nedokážete sa zbaviť depresívnej myšlienky, že váš život je ešte viac nahovno, ako ste si pôvodne mysleli.

Pekelná slučka spätnej väzby prerástla do epidémie, ktorá spôsobuje väčšine z nás nadmerný stres, neurózy a pocit zmaru nad vlastnou neadekvátnosťou.

Naši starí rodičia to neriešili. Keď sa niekto v tých časoch cítil pod psa, pomyslel si: „Prepánajána, dnes sa fakt necítim vo svojej koži. Ale čo už, taký je život. Rýchlo naspäť k senu, nech je na voze, kým sa nerozprší!“

Ale dnes? Stačí, aby vás prepadla mizéria na necelých päť minút a už sa na vás rúti asi 350 obrázkov *megašťastných ľudí žijúcich si ten svoj mizerne úžasný život* a vy jednoducho neviete uniknúť pocitu, že niečo s vami nie je v poriadku.

A práve táto posledne menovaná časť spôsobuje naše problémy. Cítíme sa mizerne preto, že sa cítíme tak mizerne. Trápia nás výčitky za to, že si niečo vyčítame. Hneváme sa na seba za to, že sa hneváme. Zožierame sa preto, že sa niečím zožierame. *Čo je to preboha so mnou?*

Na tomto mieste sa dostávame k tomu, prečo je také kriticky dôležité mať veci v paži. Prečo práve to zachráni svet pred skazou. A podarí sa to vďaka tomu, že v rámci tohto procesu prijmeme fakt, že svet je jedna veľká smradľavá žumpa a je to tak v poriadku, lebo to nikdy nebolo a ani nebude inak.

Ak máte veci v paži, krásne sa vyhnete pekelnéj slučke spätnej väzby a povieť si: „Cítim sa totálne pod psa, ale koho to zaujíma?“ A potom, akoby mávnutím zázračného prútika vytiahnutého spod tej pomyselnej paže, sa prestávate nenávidieť za to, že sa cítite tak mizerne.

George Orwell raz povedal, že ak chce človek vidieť, čo má pred nosom, musí sa o to snažiť. Nuž teda, riešenie nášho problému so stresom a úzkosťou leží práve tam – pred naším vlastným nosom, no my ho nezbadáme, lebo ešte musíme dopozerať porno a reklamu na posilňovaciu mašinu, ktorá je totálne nanič, pričom premýšľame, prečo si to radšej v tejto chvíli nerozdávame s fešákom či fešandou s tehličkami na bruchu.

Na sociálnych sieťach sa vysmievame ľuďom, ktorí riešia malichernosti, no skutočným vinnikom tohto stavu je náš vlastný úspech. Štatistiky o zdravotných problémoch spôsobených nadmerným stresom, úzkosťnými stavmi a depesiou v priebehu uplynulých tridsiatich rokov prudko stúpili aj napriek tomu, že všetci máme doma telku s plochou obrazovkou a potraviny si objednáваме cez internet. Príčina krízy, v ktorej sme sa ocitli, už nie je v materiálnych istotách. Ide o existenciálnu a duchovnú krízu. Nazhromaždili sme si toľko debilných vecí a ponúka sa nám toľko rôznych príležitostí, že už ani nevieme, čo máme od toľkej rozkoše chcieť.

Existuje nekonečné množstvo vecí, ktoré sa dnes dajú vidieť či poznať, no to zároveň znamená, že existuje aj nekonečné množstvo spôsobov, ako sa človek môže presvedčiť, že na niečo nemá, že na to jednoducho nestačí, že veci nie sú také dobré, aké by mohli byť. A to nás vo vnútri pomaly, ale isto zažíva vyžiera.

Chcem vám povedať, čo je choré na tých drístoch typu „rob toto a budeš šťastný“, ktoré ste za uplynulé roky ikskrát čítali na Facebooku, a čo ešte málokomu došlo:

Túžba po väčšom množstve pozitívnych skúseností je sama osebe negatívnou skúsenosťou. A iróniou je, že prijatie negatívnej skúsenosti sa samo osebe stáva pozitívnou skúsenosťou.

Chápem, že je to totálna haluz. A preto vám dávam trochu viac času, aby ste si ju v hlave pomaly rozmotali a prečítali si to znova: *potreba pozitívnej skúsenosti je negatívnou skúsenosťou a prijatie negatívnej skúsenosti*

je pozitívnu skúsenosťou. Filozof Alan Watts túto tézu nazýval aj „zákonom spätného chodu“. Ide o predstavu, že čím úmornejšie sa snažíte cítiť dobre, tým menej spokojnosti vám to prináša, pretože naháňačka za niečím iba potvrdzuje fakt, že vám niečo na jej začiatku chýbalo. Čím viac sa naháňate za statkami, tým viac sa vnímate ako chudobní a nehodní ľudia a to aj napriek tomu, že vlastne zarábate majland. Čím viac sa zúfalo snažíte pôsobiť sexy a atraktívne, tým šerednejší si pripadáte bez ohľadu na svoj skutočný fyzický výzor. Čím viac bažíte po tom byť šťastní a milovaní, tým osamelejší a ustráchanejší sa cítite, hoci žijete obklopení blízkymi ľuďmi. Čím duchovnejšie chcete prežívať svoj život, tým viac do seba zahľadeným a povrchnejším človekom sa stávate na ceste k tomuto „osvieteniu“.

Je to pocit, aký som mal, keď som s acidom v žilách kráčať k domu, no ten sa mi čím ďalej, tým viac vzdával. Áno, čítate dobre, práve som vám vďaka halucináciám spôsobeným LSD opísal svoju filozofiu šťastia. Mám to v paži.

Ako vravel existencionalista Albert Camus (a som si pomerne istý, že on v tom čase na LSD nefčal): „Nikdy nebudeš šťastný, ak neprestaneš pátrať po tom, v čom spočíva šťastie. Nikdy nebudeš skutočne žiť, ak neprestaneš hľadať zmysel života.“

Alebo sa to dá povedať aj jednoduchšie:

Nesnaž sa.

Viem si predstaviť, čo si teraz myslíte: „Mark, fakt mi od vzrušenia tvrdnú bradavky, ako si to tu čítam, ale myslíš to vážne, že si nemám kupovať to auto, na ktoré si odkladám? A čo tá postavička do plaviek, pre ktorú už mesiace nejem? Veď uznaj, tá posilňovacia mašinka nebola práve najlacnejšia. A čo ten veľký dom pri jazere, o ktorom stále snívam? Ak tie veci budem mať zrazu v paži, tak nikdy nič nedosiahnem. A to predsa nechcem, no nie?“

Som rád, že sa pýtate.

Všimli ste si niekedy, že čím *menej* vám na niečom záleží, tým lepšie vám to ide? Alebo že práve človek, ktorý do dosiahnutia niečoho investoval najmenej, to nakoniec získa? Alebo že ak sa konečne o niečo prestanete tak idiotsky snažiť, všetko dopadne tak, ako má?