

ÚVOD

---

# V BAZÉNE

---

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

NELSON MANDELA

**M**ŮJ 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 Dominiánskej republike, niekoloľkokrát 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, naťahovala 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, prevrátíme 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 gatii.

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 *najlepšího* 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 kŕčovito pridržiaval okraja bazéna. Nikdy predtým nebol vo vode hlboké tri metre. „Som vo vode,“ zamrmlal, 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.“ Zahľadel 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.