

ÚVAHY, ESEJE



HONZÁK R.: JAK DOSÁHNOUT ZMĚNY, KTEROU SI PŘEJEME

Někdy se vyplatí jít na věci nikoliv od začátku, ale od úplného konce. Naprosto jistou konečnou událostí našeho života je smrt, která se však odehraje v nejistém čase. Rádi na ni zapomínáme (jako na smrt) a všechno, co s ní souvisí, zakrýváme. Dokonce svátek nazvaný lidově Dušičky raději oslavujeme s křečovitým šklebem Halloweenu.

Jiří Šotola kdysi napsal hezkou báseň nazvanou Muži v restauraci a smrt, která mi utkvěla v paměti a snad ji zde bezchybně zreprodukuji. Obsahuje také

otázku, kterou si – asi ne přesně těmito slovy – občas položí každý:

*Co že jsme vlastně chtěli?
Co vám přítelkyně povím,
až na mě nalehnete tělem
mramorovým?
Peníze? Slávu? Na hrob zlatou desku?
A pohřeb s maršem, ve věncích a
třesku?
Anebo sladké ticho, chlívek husí
a štěstí, které omotá a dusí?*

Na konci života, pokud k tomu dostane čas, většina lidí bilancuje. Měla by to být

bilance pozitivní a do jisté míry radostná, abychom se mohli jako po úspěšném pracovním dnu uložit ke klidnému spánku. Jako doktor vím, že tomu tak vždy není. Někdy je nad vzpomínkami rozprostřen závoj deprese, který pomáháme odstranit, často však je tam i pocit nesplněného přání, pocit nespokojenosti nad tím, co člověk v životě nestačil udělat.

Australská pečovatelka v hospici (to je v této chvíli nejpodstatnější z jejích mnoha životních rolí, je ale také úspěšná matka a zpěvačka) Bronnie Ware napsala o svých zkušenostech knihu *Top Five Regrets of Dying*, která je světovým bestsellerem a nedávno vyšla také u nás. Osudy lidí, které se nutně prolínají s jejím životem, jejich životní příběhy, jimž pomáhala dát konečný smysl, nesou v sobě nezřídka lítost nad tím, co se dalo v proběhlém životě stihnout a naplnit. Konec života ostře nasvěcuje hodnoty, které nám během něj unikaly.

„Lidé obrovsky vyrostou, když najednou čelí své vlastní smrti. Naučila jsem se nikdy nepodceňovat nikoho s ohledem na kapacitu duchovního růstu. Proměny u některých lidí jsou doslova fenomenální. Každý zažíval spoustu emocí, popírání, strach, hněv, výčitky, lítost, více popření a nakonec přijetí. Každý pacient našel svůj mír těsně před smrtí, každý z nich. Víam, jak silný pocit je, když člověk stojí na konci života a něčeho lituje, něco si vyčítá, ale už s tím nemůže nic udělat. Proto jsem se rozhodla varovat ty, kteří s tím ještě něco udělat můžou,“ tvrdila Ware v interview pro list *Sydney Morning Herald*.

Autorka shromáždila pět nejčastějších povzdechů:

1. Kéž bych měl odvalu žít skutečně podle sebe, ne podle toho, co ode mě

očekávali druzí. To byl nejčastější povzdech vůbec. Když si lidé představili svůj život, uvědomili si, kolik snů zůstalo nesplněných. Většina si nesplnila ani polovinu z toho, co chtěla. Zdraví přináší svobodu, kterou si málokdo uvědomuje, dokud o zdraví nepřijde.

2. Přál bych si, abych tak tvrdě nepracoval. Všichni muži, o něž pečovala, vyjádřili tuto lítost. Přišli o mládí svých dětí a společnost svých partnerek. Ženy litují také, ale méně, protože většinou byly ze starší generace, kdy ještě nebyly živitelkami rodiny.

3. Přál bych si, abych měl v životě odvalu vyjádřit své city. Mnoho lidí své city potlačuje, aby zachovali povrchně bezkonfliktní vztahy s ostatními. Někdy to mívá za následek nespokojený život nebo hořkost ve vztazích k druhým. Též řada nemocí souvisí s trpkostí a pocity nespokojenosti, jež z toho plynou.

4. Přál bych si, abych zůstal v kontaktu se svými přáteli. Lidé si často až v posledních dnech uvědomí, jak bylo důležité mít v životě přátele. Na konci lidského života ale není vždy možné stará přátelství obnovit nebo staré přátele kontaktovat. Mnozí byli tak zaujati vlastními životy, že nechali stará přátelství stranou, a později litovali, že přátelství neposkytli čas a úsilí, které by si zasluhovalo.

5. Přál bych si, abych byl šťastnější. To je překvapivě časté. Mnozí si až do konce neuvědomují, že štěstí je volba. Zůstali připoutáni ke starým vzorcům chování a zvykům. Zvyk a pohodlí zaběhaného života překryly jejich vlastní emoce a pozměnily jejich život. Obava ze změny je vedla k tomu, aby předstírali sobě i druhým, že jsou spokojeni, zatímco hluboko uvnitř tomu tak nebylo.

Transakční analýza nabízí terapeutickou metodu, která umožňuje srovnat si

životní priority už nyní a nečekat, až budu litovat, že už nic nemohu změnit. Není to zdaleka tak morbidní, jak by se na první pohled mohlo zdát, protože smrt zde funguje pouze jako virtuální zrcadlo, v němž můžeme spatřit své omyly, odklony od skutečných cílů a něco s nimi udělat. Pokud chcete něco ve svém životě změnit, popusťte na chvíli uzdu své fantazii a udělejte si tento malý kvíz. Nespolehejte ani na krátkodobou paměť, vezměte si tužku a papír a zapište si odpovědi na následující otázky:

- Až přijde ta chvíle, kdy přestanu zdobit povrch této planety, kde bude moje poslední lože?
- Kdo bude okolo něj?
- Kdo mi tam bude chybět?
- Jak se sluší a patří, zanechám světu nějaký odkaz. Jaká budou moje poslední slova?
- Kdo všechno mi přijde na pohřeb? A kdo ne?
- Co o mně budou povídat cestou na hřbitov (do krematoria)?
- Ačkoliv o to nestojím, někdo bude řečnit. Kdo to bude a co o mně bude říkat?
- Co bude napsáno na mém náhrobku?
- Co budou o mně povídat lidé, až se budou rozcházet z pohřbu, nebo až zasednou v hospodě?
- Až někdo přinese na hrob květiny, zjistí, že je něco načmáráno ne mém náhrobním kameni zezadu; co tam je?
- Co se na mě prozradí až po mé smrti?
- Po létech někdo otevře tajnou zásuvku mého psacího stolu. Co v ní najde?

Odpovědi přinášejí informaci o vaší sociální síti, a to jak o těch, s nimiž prožíváte vzájemnou blízkost, tak o těch, s nimiž byste chtěli být v lepších vztazích. Reprezentují poslední slova váš současný názor, nebo životní plán?

Řečník často představuje osobu, která jistým způsobem ovlivňuje váš život a možná vám nabízí, až vnucuje něco, s čím tak úplně nesouhlasíte. Co o vás budou povídat cestou na hřbitov a napíší na náhrobek, je vaše persona, ta charakteristika nebo tvář, kterou nastavujete světu, nápis na náhrobním kameni vzadu a řeči pozůstalých po pohřbu jsou často tím, s čím ani vy v duchu nejste spokojeni. Neměli byste čekat na to, co se po vaší smrti prozradí, ale racionálně a čestně si to vyřídit, nebo se s tím srovnat. A vaše tajemství v tajné zásuvce velmi často naplňuje obsah pozdních přání a stížností popsanych Bonnií Ware; neotálejte tedy s jejich plněním, uskutečňováním, dokud k tomu máte možnost!

Pro změnu k lepšímu jsme se rozhodli mnohokrát. Novoroční předsevzetí, podobně jako mnohá jiná, většinou berou za své (nebo je správně „za jejich“?) už do Hromnic. Úporná snaha shodit tři kila je následována dvojnásobným váhovým přírůstkem. A to jsou prkotiny. Což potom tak závažná věc, jakou je nesporně pootočení kormidlem celého života.

Poznal jsem spoustu lidí, kteří se rozhodli, že budou pravidelně denně deset minut cvičit. Jejich volba už nebyla tak úplně svobodná; dohnaly je k ní obtíže, často na hraně bolesti a zhoršené pohyblivosti. Medicína by řekla: bylo to plně indikované. Přesto opustili tuhle zdravou cestu po několika týdnech. Když jsem pátral po příčinách jejich selhání a vyloučil prostou lenost, došel jsem k závěru (a po mně došla k témuž řada různých manažerů a koučů, a dokonce mých vážených předchůdců, kteří to ode mne evidentně opsali), že si nespočetli, co všechno bude tahle malá změna v jejich životě obnášet. Že odebraných deset minut denně představuje na konci měsíce už pět hodin, že malá změna má

domino-efekt, který ovlivní plno dalších věcí. Protože jsme v zásadě konzervativní, je jednodušší vrátit se k zaběhanému pořádku, než si komplikovat život nepřehlednou řadou různých posunů a přesunů.

Hrdina Meyrinkova románu Anděl západního okna dostane na počátku děje středověkou truhlu, která se od prvního dne stává významnou rekvizitou v jeho příběhu. Starožitník, který mu ji prodal, mu při své návštěvě sdělí, že k truhle se váže pověst – pravidlo – příkaz, že vryp na jejím víku má být nastaven v poledníku, tedy od severu k jihu. Hrdina ho poslechne, truhlu pootočí a náhle zjistí, že truhla sice stojí správně, ale celý zbytek pokoje už ne. Přemístí proto všechny nábytek tak, aby byl v harmonickém postavení k truhle.

To je princip každé změny, dokonce i té zdánlivě nepatrné, a to, že spolu s ní je třeba změnit plno jiných věcí a postupů. Rozhodnu-li se pro denní desetiminutové cvičení, je zřejmé, že těch deset minut musím ukousnout z jiné aktivity, protože čas nenatáhnu. Buď si jej lépe zorganizuji, nebo musím na něco jiného rezignovat. Zaznamenal jsem, že pokud takovéto „desetiminutové“ změny vydrží a přežijí své šestinedělí (tedy interval šesti týdnů, což odpovídá magickým čtyřiceti dnům uváděným často ve Starém zákoně a dalších posvátných textech mnoha náboženství), mají naději na delší setrvání.

Ve větším a mnohem závažnějším rozsahu i důsledcích to platí třeba o společném soužití dvou lidí v manželství. Každý, kdo do takového svazku vstupuje, by si měl uvědomit, že se tím implicitně vzdává poloviny svých práv a přibírá si navíc něco kolem poloviny dalších povinností. Jak říkala moje chytrá spolupracovnice Bohunka Baštecká,

navíc se lidé musí naučit jak si vzájemně překážet tak, aby jim to nevadilo. Mají na to sice osudem vyměřenou delší dobu, něco kolem jednoho roku, navíc jištěnou chemií zamilovanosti, ale pokud během této doby neobrousí své návyky, zvyky a zlozvyky tak, aby ze vzájemného překážení nelétaly jiskry, bývá další společný život dost problematický; svědčí pro to třeba první vrchol rozvodovosti, který se dostavuje (epidemiologicky ověřeno) po roce od uzavření manželství (další je až po sedmi letech, ale to už je jiná pohádka).

Jak mocnou čarodějkou může být přitom láska, nebo prostě jen zjištění, že mě má někdo rád, ukazuje vyprávění, které jsem si pro svou potřebu nazval zen-křesťanskou bajkou Anthonyho de Mello:

Byl jsem neurotický celá léta. Míval jsem úzkosti a býval jsem sklíčený a taky sobecký. Každý mi říkal, abych se změnil.

Měl jsem na ně vztek a zároveň jsem s nimi souhlasil a chtěl jsem se změnit, ale nešlo to, ať jsem se snažil sebevíc.

Nejvíce mě mrzelo, že i můj nejlepší přítel na mě naléhal, abych se změnil. Cítil jsem se bezmocný, jako bych byl v nějaké pasti.

Pak mi jednoho dne řekl: Neměň se, mám tě rád takového, jaký jsi.

Ta slova pro mne byla rajskou hudbou. Neměň se, neměň se, neměň se... mám tě rád takového, jaký jsi.

Uvolnil jsem se. Obživil jsem. A najednou jsem se změnil.

Ted' vím, že jsem se nemohl doopravdy změnit, dokud jsem nenašel někoho, kdo mě má rád, ať už jsem se změnil, nebo ne.

K tomu mám optimistický dovětek pro ty, kteří se cítí opuštění, neúspěšní při hledání osob, které by je měly rády, ztracení, samojedini ve světě a bez naděje na pomoc. Stejně jako platí, že nejjistější pomocnou ruku každý z nás najde na konci svého pravého ramene, je neoddiskutovatelnou skutečností, že nejbližší osoba, která nám může pomoci tím, že nás bude mít ráda, jsme my sami. Nemám na mysli narcistní sebeobdiv, ani „rozmazlování se“, jak mi často pacienti namítají, ale zdravý pozitivní vztah k sobě samému.

Nejhůře se nám všem mění zvyky a zlozvyky táhnoucí se s námi od časného dětství, vstípené nám rodiči, tedy osobami, o jejichž nekonečné moci, včetně možnosti nás zničit, ani o jejich nekonečné lásce, jsme tehdy nikdy nezapochovali. Mají větší sílu než Desatero a další předpisy, navíc o nich vůbec nepřemýšlíme a považujeme je za nedílnou součást a výbavu vlastní osobnosti. Máme je pod kůží a říkáme při jejich projevení, že to je přece „normální“, že „jsme takoví a nikdy jiní nebudeme“. Dokonce jsme ochotni tvrdit, že to máme zapsáno v genech a s těmi přece nikdo nepohne.

Když na mě lidé vyrukují s genovou výbavou, nabídnu jim jednoduchý pokus: ať si dají na týden hodinky na druhou ruku a že se s nimi vsadím o sirotčí peníze, že v tísní či nervozitě je stejně budou hledat tam, kde jsou zvyklí. A gen na nošení hodinek ještě nikdo neobjevil!

Bez legrace; je nutno sebrat hodně odvahy, aby si kdokoliv z nás troufl začít přestavovat dlouholeté stereotypy, které jsou sice nesplnitelnými a zničujícími neurotickými příkazy (pospěš si, musíš být dokonalá, musíš se snažit, buď silný, vycházej druhým vstříc!), ale protože „maminka to tak řekla“, je to správné. A

normální! Silní a dokonalí adepti vyhoření cítí ohrožení, kdyby slevili, mají dojem, že by byli slabí, neschopní, či dokonce k ničemu. Je proto dobrá alespoň krátkodobá pomoc někoho druhého, nejlépe profesionálně zblhlého v této problematice. Neříkám ale, že to člověk při správném postupu nezvládne sám.

Ku pomoci slouží prověřený postup, který vede k vypracování závazku (v případě spolupráce s terapeutem je to dokonce terapeutická smlouva) a je postaven tak, aby co nejvíce a nejúčinněji zamezil možnosti torpédovat změnu, ke které se adept chystá. Předložím zde stručnou demonstraci postupu, a protože jsme zaměřeni na prevenci vyhoření a hypotetický klient zatím pracoval pokud možno pětadvacet hodin denně, soustředíme se v tomto případě na úpravu pracovního tempa a výkonu. Protože si trochu „hrajeme na doktora“, budu svému zákazníkovi – zájemci o změnu – říkat pane paciente. (Jen počkej, paciente!)

1) Jaké změny chce pacient konkrétně dosáhnout?

Tady nestačí obecné prohlášení, že chce méně pracovat a cítit se svěží, nebo dokonce nebýt unavený. Je potřeba jasně specifikovat, jak bude vypadat jeho pracovní doba v relaci s odpočinkem a co během ní udělá. V případě Freudengergera bych směřoval k požadavku, aby byl v osm večer už doma a tam se věnoval něčemu jinému než své práci, třeba by mohl jako Sherlock Holmes hrát na housle, nebo by mohl vzít paní Freudenbergovou občas do divadla, na večeri, či před výplatou na zdravou procházku na zdravém vzduchu.

2) Pečlivě zkontrolovat dikci; musí mít jasnou a pozitivní formu (žádná „ne“ nebo „ale“, ani „pokusy či snažení“).

Každé NE je poňoukadlo k činu. Ta dívka v pohádce o třinácté komnatě by se byla do ní nesápala, nebýt toho, že ji zaměstnavatelka, pohádková babička, důrazně upozornila, aby tam nevstupovala. Mám demonstrační příběh ze svého dětství, který jsem poskytl též kroužku mediček a mediků, jenž projevoval větší zájem o výcvik v komunikaci. Naši rodiče – inspirovaní zřejmě čerstvou historikou – nás při odchodu z domova nabádali: „Děti, ne aby vás napadlo strkat si fazole do nosu!“ Do té doby nás to opravdu ani ve snu nenapadlo, jen za nimi bouchly dveře, stáli jsme u kredence. Byli učenliví, moji hodní žáci. Asi dva roky na to jsem od několika z nich, kteří se kdesi sešli, dostal pohlednici s textem: „Milý tatínku, posíláme ti pozdrav, máme se dobře a právě si strkáme fazole do nosu.“

Každé ALE de facto jako spojka odporovací škrta předchozí část věty. Máš krásné šaty, ale kdyby byly červené, byly by ještě hezčí. Pochválil? Ani omylem. Každé ale je blokadou, stejně jako „bychy“ představující způsob podmiňovací, tedy obsahující jakési nevyřčené podmínky. A těch se může vynořit! Prohlásí-li někdo, že by rád, ale..., je jasné, že z toho nic nebude. Proto, když dávám dohromady smlouvu, musí být podle Bible řeč moje, „ano, ano, ne, ne, co nad to jest, od zlého jest“.

Totéž platí o každém SNAŽENÍ a POKOUŠENÍ SE. Lidé jsou venkoncem poctiví, a když slíbí, že se budou snažit, slibují, že se budou snažit, nikoliv že něco udělají. Končívá to povzdechem: Já jsem se snažil, ale...

V této chvíli by měla být jasně vymezena aktivita, která bude probíhat jinak než dosud. Ve Freudengerově případě: půjdu v osm do práce, pak na dvě hodiny páchat dobro, a pak půjdu domů na večeri na osmou hodinu a po ní se budu

věnovat své rodině a ušlechtilým koníčkům. Spát půjdu nejpozději o půlnoci.

3) Je takový úkol reálný? Je splnitelný?

V tomto okamžiku se otevírá diskuse, buď s terapeutem, nebo se svým druhým já o tom, jak široce zasáhne změna do ostatních aktivit pacientova života. Zvenčí se požadavek na omezení a jasné vymezení pracovní doby jeví jako rozumný, postiženému (zažil jsem to ve výcviku a vím, že člověk se v takové chvíli cítí skutečně postižený, jako by mu něco amputovali, sebrali, jako by ho soukali do svěrací kazajky, do níž se mu zatraceně nechce) už tolik ne. Zde navržené hranice by živý Freudenger podle mého nevydýchal a tak musel počkat až na to, kdy mu jeho organismus tvrdě oznámí, že je bude muset přijmout.

Dá se říci, že tento moment můžeme označit za krizi, mírněji řečeno bod obratu, kdy bude nutné v zájmu změny něco obětovat. To je velice nemilé. Současně zde je klíčový moment, proč řada dobrých předsevzetí zmírá na úbytě do již zmíněných několika týdnů: slibující si nespočítá, co všechno změna obnáší.

4) Specifikovat změnu v behaviorální rovině (co a jak bude patrné).

Upřesnění tohoto požadavku je dnes naprosto snadné a už si nemusíme vypomáhat božím okem a dalšími nadpřirozenými úkazy, protože stačí říci: co uvidí skrytá kamera v časosběrném záběru? Ráno pacienta u snídaně, dopoledne a odpoledne v zaměstnání, do sedmi hodin v pachatelně dobrých skutků, v osm u večere a v devět s houslemi pod bradou na zdravotní procházce. A je to! Postižený to ale musí schválit a přijmout nejen racionálně, ale i srdcem. Pokud to nevezme za své, je to všechno na draka.

5) Jak se na změnu dívá pacientův RODIČ?

Transakční analýza pod tímto pojmem chápe všechny osobnostní charakteristiky převzaté od rodičovských figur. Obsahuje základní normy, zákazy, příkazy, pravidla i postupy, ať už jsou užitečné (buď na sebe hodný), nebo přímo škodlivé (buď dokonalý!).

Zde může dojít ke konfliktu mezi vstřípenými pravidly a novými požadavky. Freudenberger měl zřejmě příkazy nařizující mu, aby byl dokonalý (nesplnitelné), silný (stačil na všechno sám), neunavitelný a k tomu patrně některé další neurotické zákazy. Proto také pracoval způsobem, který lze označit za sebedestruktivní. Považuje-li člověk pak tyto vlastnosti za navěky dané a nezměnitelné, je třeba s ním dojít k poznání, že to sice bylo myšleno dobře, ale provedeno velmi zle. Je to na delší diskuse a někdy lpění na těchto vlastnostech brzdí dost dlouho práci na dohodě-smlouvě.

6) Jak bezpečně se cítí jeho DÍTĚ?

Zde je úkol ještě obtížnější. Dítě v nás si můžeme představit jako sami sebe ve věku kolem pěti až šesti let, se všemi emocemi, v té době zdravým, ale nebrzděným a v dospělém věku ne vždy výhodným egocentrismem, hedonismem, neodpovědností a značnou schopností manipulace. Zatímco Rodič je do jisté míry rigidní struktura, je Dítě živé, flexibilní a schopné kreativním způsobem torpedovat to, co se mu nelíbí.

V modelu, v němž v roli pacienta vystupuje Freudenberger, můžeme předpokládat značnou paličatost. Když se byl ochoten porvat s malými Hitlerčičky o kolo a riskovat opravdu smrtící odvetu, na kterou v té chvíli vůbec nepomyslel, bude v Dětské pozici schopen dost úspěšně trucovat.

7) Jakou ochranu mohu DÍTĚTI poskytnout?

V souvislosti s očekávanou nepohodou, plynoucí z nových povinností, bude mít Dítě tendenci změny bojkotovat. Je potřeba je přesvědčit, umluvit, uklidnit a nabídnout mu bezpečí. Někdy trochu ve stylu: když nepůjdeme na pouť, dostaneš panenku. Je třeba vědět, že to malé Dítě v nás stále žije, má své strachy, svou absenci logiky a místo logiky magické myšlení. I ve velkém dospělém člověku je kus psychiky, která nedosáhne na úvahu, že očkování je nezbytné, ví jenom, že to bolí a že se toho bojí. Pro tyto obavy je třeba mít pochopení a umět je utišit.

8) Pro koho změnu pacient podniká?

Pokud ne pro sebe, nemá to cenu. Jestli je ochoten ke změně jen „kuli manželce, aby nebrblala“, stojí všechno úsilí na písku. Člověk musí převzít plnou odpovědnost za své jednání nejen nyní, ale i do budoucna (a změna má přinést jinou budoucnost) a stát si za svým sám. Neváží-li si sám sebe natolik, aby prospěšnou věc udělal pro sebe, může se celá konstrukce velmi snadno zřítit, když se osoba, pro niž to podniká, zachová jinak, než si představoval. A to nelze nikdy vyloučit.

Jak vyplývá z hrdinova reálného příběhu, byl nakonec (když už jinak nemohl) nucen začít na sobě pracovat. Za zmínku stojí, že to dělal jen způsobem, který sám – pravda kreativně – zvolil a tak zachoval alespoň zčásti věrnost Rodičovským příkazům, v čemž konečně pokračoval i poté, co se vzpamatoval. Jenom v mírnějším tempu.

9) Porozumí osmileté dítě této dohodě?

Tohle pravidlo má v sobě dvojitou pojistku. Zaprvé srozumitelnost dohody brání jakýmkoliv pseudoprávníkým

kličkám a zadruhé, počítáme-li se spoluprací všech struktur pacientova „já“, nesmíme vypustit jeho Dítě, které může být tím nejúspěšnějším destruktořem, jestliže nebude spolupracovat.

10) Co bude tato změna stát? Není to mnoho?

To je doslova otázka do pranice. Cena se totiž může pohybovat ve všech Popperových světech, od materiálních ztrát, přes pocit psychické újmy až po frustrované ambice, pocit zmařené kariéry aj. Ten problém se vynořil už u třetí otázky a teď se hlásí samostatně s velkou naléhavostí. Je to otázka hodnot a životních priorit, v níž se střetnou snadno napadnutelné (kdo mi to zaručí?) logické úvahy se stejně – co do budoucnosti a životnosti – nejistými idejemi, tradicí, konzervatismem, pohodlím a dalšími, ne vždy plně uvědomovanými vlivy. Ono se dá snadněji říci „No tak co? Prodáme auto a budeme chodit pěšky! Vždyť jsme to předtím dělali také...“ než to naplno realizovat. A pokud si při dohadování o změně tuto otázku, navíc jasně formulovanou, nepoložíme, může se stát, že pozítří bude se všemi plány konec.

11) Jaká bude odměna za ztráty?

Logika nám napovídá, že určitě menší než ty ztráty. Na druhé straně i velké investice do projektu, který se vyplatí, nemusí být vždy marné, přestože dnes, teď a tady se to tak nezdá.

Freudenbergerovi (kdyby to byl kamarád) bych řekl: „Ty vosle, spočítej si to na prstech jedné ruky. Teď jedeš ve stresu a dalších několik týdnů takovéto aktivity tě žene přinejmenším k infarktu. Lepší živej pes, než mrtvej lev! Mysli hlavou (tu on nepochybně měl). Chceš ještě něco dokázat, a při tomhle tempu se dokážeš jedině zničit. Dokonale a

sám, jak to máš napsáno ve scénáři. Není tě škoda?! Jsi přece Freudenger, šikovnej chlap, tak pro sebe něco dělej!“

12) Kdo mi v tom pomůže?

Ortodoxní transakční analytici říkají, že to mají být živoly, ale já se nevyhýbám ani dobrým duchům zemřelých, kteří konečně patří do podpůrné Rodičovské struktury. S živými to může být někdy problematické, pokud se s nimi jasně nedohodneme, jakou podporu od nich potřebujeme a jaký bude výsledek naší změny. Není například žádným tajemstvím, že pokud alkoholici definitivně přestanou s pitím, plná třetina manželek – které na tom předtím úpěnlivě trvaly – se s nimi rozvede. Takového chlapa prostě nečekaly a takového nechtějí, protože podvědomě jim partnerovo pití z mnoha důvodů vyhovovalo a přinášelo psychologické a někdy i materiální zisky.

13) Pět věcí, které je potřeba pro zdar podniku udělat.

Již Descartes nám zanechal (na rozdíl od své filosofie prospěšné) doporučení: každý velký úkol je možné zvládnout lépe, rozložíme-li jej na několik menších. Aby bylo možné zajistit všechny dominové změny, které se odehrají v důsledku změny základní, je nutné tyto okolnosti řádně ošetřit. To je součást každého strategického plánování, a přestože můžeme být nad detaily povzneseni, tahle aktivita se vyplácí.

14) Vybrat první z nich a začít s ní TEĎ!

Co k tomu dodat? Snad jen to, že dnes tak oblíbené a často užívané slovo prokrastinace zásadně nepatří do slovníku těch, kteří chtějí žít, a ne živořit. Ostatně našel jsem výstižný krátký dialog charakterizující ukázkově tohle zvěrstvo v kostce:

- Co budeš dělat dneska?

- Nic.

- To už jsi dělal včera.

- Ano, ale nejsem s tím ještě hotov.

Ani nejgeniálnější analytik nedokáže předpovědět budoucnost přesně, člověk rozhodnutý k zásadní změně má právo na skotomy, slepé skvrny. Také život přináší změny, které nikdo nečekal. Proto je nutné i po nejlepším vypracování po několika týdnech celý projekt vzít a zkontrolovat, eventuálně upravit, nikoli tak, aby změnil smysl, ale aby lépe fungoval v podmínkách, s nimiž se nepočítalo.