

IX

RESILIENCE
A WABI-SABI

Jak čelit problémům
a životním změnám
a nezestárnout vinou stresu
a úzkosti

----- Co je resilience?

Jednou ze společných vlastností těch, kdo mají dobře vymezené *ikigai*, je to, že vytrvávají ve své vášni, ať se děje cokoli. Neodradí je životní nezdary, nezmohou je sebemenší překážky, nikdy se nevzdávají.

Mluvíme o resilienci, pojmu, který se v psychologii posledních desetiletí stal rozšířeným.

Resilience není jen schopnost být vytrvalý a neustále pokračovat v boji. Jak uvidíme v této kapitole, je to také postoj, který můžeme pěstovat, abychom zůstávali soustředění na to podstatné v životě a nikoli na to naléhavé a nenechávali se unášet negativními emocemi.

V posledním oddílu si uvedeme postupy, jak pokročit dále za resilienci a podpořit svou *antifragilitu*.

Dříve nebo později musíme všichni čelit obtížným okamžikům a způsob, jakým se jim postavíme, může znamenat velký rozdíl v kvalitě našeho života. Trénovat mysl, tělo a emoce v resilienci je základem toho, jak čelit nepřízním života.

„Nanakorobi yaoki, 七転び八起き”
„Když sedmkrát upadneš, osmkrát vstaň.“

JAPONSKÉ PŘÍSLOVÍ

Resilience je naše dovednost čelit nesnázím. Čím budeme resilientnější, tím snadnější pro nás bude vstát a znovu najít smysl svého života.

Resilientní člověk dokáže zůstat soustředěný na své cíle, na to důležité, a neupadnout do malomyslnosti. Jeho síla pramení z pružnosti, z toho, že se umí přizpůsobit změnám a ranám osudu. Soustředí se na faktory, nad kterými má kontrolu, a nedělá si starosti z věcí, které nemůže ovlivnit.

Jak říká slavná modlitba Reinholda Niebuhra:

*Pane, dej nám milost
klidně přijímat věci,
které nelze změnit,
odvahu měnit ty,
které bychom měli změnit,
a moudrost, abychom rozeznali
jedny od druhých.*

Stoicismus a buddhismus pro citovou resilienci

Siddhártha Gautama (Buddha) se narodil jako princ do palácového přepychu mocného města jménem Kapilavastu. V šestnácti letech se oženil a měl jednoho syna.

Bohatství a rodina Siddhárthu neuspokojovaly, a tak se v devětadvaceti letech rozhodl vyzkoušet jiný způsob

života a unikl z paláce s cílem vést asketický život. Ale ani asketismus nebyl to pravé. Neposkytl mu štěstí a duševní klid, které Siddhártha hledal. Ani bohatství, ani extrémní odříkání se neosvědčily. Uvědomil si, že moudrý člověk nemá být netečný k radostem. Může s nimi žít, ale musí si být neustále vědom, jak snadné je nechat se jimi zotročit.

Zenón z Kitia začal své vzdělávání v kynické škole. Kynikové praktikovali asketický způsob života a pohrdali všemi druhy pozemských radostí. Žili na ulici a jejich jediným vlastnictvím bylo oblečení, které měli na sobě.

Když Zenón zjistil, že mu kynismus nepřináší uspokojení, opustil ho a založil stoickou školu. Na počátku jeho filosofie stálo přijetí myšlenky, že na užívání radostí života není nic špatného, pokud nás nezačnou ovládat. Musíme být tedy stále připraveni na to, že jakákoli radost může zmizet.

Cílem není odstranit z našeho života všechny pocity a potěšení (kynismus), ale pouze odstranit negativní emoce.

Od vzniku jak buddhismu, tak stoicismu je jedním z jejich cílů dosáhnout vlády nad radostmi, přáními a city. Byť jsou obě filosofie velmi rozdílné, jejich společným cílem je zmenšit naše ego a ovládat negativní emoce.

Stoicismus stejně jako buddhismus jsou v podstatě metodologie „dobrého života“.

Podle stoicismu nejsou naše přání a radosti na obtíž. Můžeme se z nich těšit, jestliže nad námi nepřevzmou vládu. Pro stoiky byli ti, kdo dokázali ovládat své pocity, ctnostní lidé.

Co nejhoršího se může stát?

Když dosáhneme práce svých snů, chceme po nějakém čase přejít na lepší práci. Když vyhraje v loterii a koupíme si pěkné auto, budeme po čase možná chtít plachetnici. Když konečně získáme muže nebo ženu, po kterých jsme toužili, začneme najednou pocíťovat zájem o jinou osobu.

My lidé býváme neukojitelní.

Pro stoiky není tento druh přání a ambic hoden usilování. Cílem ctnostného člověka je dosáhnout klidu (*apatheia*) – stavu nepřítomnosti negativních pocitů, jako je úzkost, strach, lítost, marnivost či hněv, a přítomnosti pozitivních pocitů jako například radosti, lásky, klidu nebo vděčnosti.

Aby si zachovali ctnostnou mysl, praktikovali stoici cosi jako „negativní vizualizaci“: představovali si „to nejhorší, co se ti může stát“, aby tak byli připraveni v případě, že určité výsady nebo radosti zmizí z jejich života.

Při *praktikování negativní vizualizace* musíme rozjímat o špatných událostech, ale tak, abychom se jich neobávali.

Seneca, jeden z nejbohatších mužů starověkého Říma, vedl život plný nejrůznějšího přepychu, nicméně byl praktikujícím stoikem. Doporučoval každý večer v posteli před usnutím rozjímat a provádět negativní vizualizaci. A nejenže si negativní situace představoval, ale také je uváděl do praxe, když například žil týden bez služebnictva a bez drahých nápojů a jídel. Tak byl schopen odpovědět si na otázku: co nejhoršího se může stát?

Meditovat pro uzdravení pocitů

Kromě negativní vizualizace a toho, že se nenecháme unášet negativními emocemi, je dalším základním pilířem stoické praxe *vědomí, co můžeme ovlivnit a co ne*, jak jsme viděli v modlitbě Reinholda Niebuhra.

Není záhodno dělat si starosti kvůli věcem, které jsou zcela mimo naši moc. Musíme jasně vědět, co můžeme a co nemůžeme ovládat, abychom se tak naučili nenechat se unášet negativními emocemi.

„Člověka neovlivňují události, ale způsob, jakým o nich uvažuje,“ řekl Epiktétos.

Zenové buddhisté používají meditaci, aby si uvědomili pocity a přání a mohli se tak od nich osvobodit. Ta nespočívá jen ve vyprázdnění mysli, ale také v pozorování myšlenek a pocitů, které se v jejím průběhu objeví, aniž bychom se jimi nechali unášet. Takto cvičíme mysl, aby se nenechávala ovládat hněvem, závistí, záští...

Jedna z nejpoužívanějších buddhistických manter se zaměřuje na ovládnutí negativních emocí – „Óm mani padmé húm“, kde *óm* je šlechtnost, která očišťuje ego, *ma* je soucit, který očišťuje žárlivost, *ni* je trpělivost, která očišťuje vášně a touhy, *pad* je úsilí, které očišťuje předsudky, *mé* je odříkání, které očišťuje chamtivost, a *húm* je moudrost, která očišťuje nenávist.

Přítomný okamžik a nestálost věcí

Dalším klíčem pro pěstování resilience je vědět, v jakém čase žít. Jak buddhismus, tak stoicismus nám připomínají, že jediné, co existuje a co můžeme ovládat, je přítomnost. Nemáme si dělat starosti kvůli minulosti nebo budoucnosti, ale vážit si věcí takových, jaké jsou v tuto chvíli, teď.

„Jsme tady a teď, jediná chvíle, kdy jsme živí, je přítomná chvíle,“ upozorňoval Thich Nhat Hanh.

Kromě „teď“ doporučují stoikové rozjímat nad nestálostí věcí, které nás obklopují.

Císař Marcus Aurelius říkal, že *věci, které milujeme, jsou jako listy stromu, mohou opadnout, kdykoli se zvedne vítr. Také řekl, že proměny toho, co nás obklopuje, nejsou něčím náhodným, nýbrž jsou součástí podstaty univerza, což je vlastně velmi buddhistická myšlenka.*

Musíme si být vědomi, že vše, co máme, a všichni lidé, které milujeme, jednou zmizí. A to je třeba mít na mysli, ale aniž bychom byli pesimisté. Uvědomování si přechodnosti věcí nás nemá rozesmutňovat, ale má sloužit k tomu, abychom milovali přítomnost a ty, kteří nás obklopují.

„Všechny lidské věci mají krátký a pomíjivý život,“ pravil Seneca.

Přechodná, pomíjivá a nestálá povaha světa je ústřední myšlenkou každého buddhistického směru. Mít to stále na paměti nám pomůže netrpět přílišnou bolestí v případech ztráty.

Wabi sabi a ičigo ičie

Wabi sabi je japonský koncept, který ukazuje krásu pomíjivé, proměnlivé a nedokonalé povahy všeho, co nás obklopuje. Místo abychom hledali krásu v dokonalosti, hledejme ji v nedokonalém, v neúplném.

Toto je důvod, proč Japonec ocení šálek nepravidelného tvaru s vinoucí se prasklinou.

Jen to, co je nedokonalé, pomíjivé a neúplné, má skutečnou krásu, protože se tak podobá přírodě.

Doplňující japonský koncept by pak byl *ičigo ičie*, což by se dalo přeložit jako „*tento okamžik existuje pouze teď a nebude se opakovat*“. Používá se zejména při setkáních lidí pro připomenutí toho, že každé setkání, ať už s přáteli, s rodinou nebo s neznámými lidmi, je jedinečné a nebude se opakovat. Proto je třeba vychutnávat jedinečnou chvíli a nenechat se unášet starostmi o minulost nebo budoucnost.

Koncept *ičigo ičie* je velmi používaný v praxi čajového obřadu, v zenové meditaci a v japonských bojových uměních. Osou všech těchto umění je přítomný okamžik.

V Evropě jsme zvyklí na neměnnost katedrál a kamených budov. Někdy budí dojem, že se nic nemění, což způsobuje, že zapomínáme na plynutí času. Antická architektura miluje souměrnost, dokonale vymezené linie, impozantní fasády, budovy a sochy bohů, které přečkávají staletí.

Naopak japonská architektura se nesnaží být impozantní, ani neusiluje o dokonalost, neboť se drží ducha *wabi sabi*. Tradiční stavba ze dřeva uznává, že v budoucnu přestane existovat a bude potřebovat další generace, aby ji obnovily. Japonská kultura přijímá pomíjivou povahu člověka a všeho, co člověk vytváří.

Svatyně v Ise v Japonsku se již po tisíciletí každých dvacet let staví znovu. Není důležité, aby budova zůstala dlouho stát, důležité je udržovat tradice a zvyky, tedy něco, co skutečně může přesahovat tok času dokonce víc než budovy postavené člověkem.

Základem je „přijmout“, že existují jisté věci, nad kterými nemáme moc, jako například plynutí času nebo prchavost všeho, co nás obklopuje.

Ičigo ičie nás učí soustředit se na přítomnost a vychutnávat každý jedinečný okamžik, který nám život dává. Proto stojí za to objevit a následovat své vlastní *ikigai*.

Wabi sabi nás učí oceňovat krásu nedokonalého jako příležitost k růstu.

Antifragilita, o krok za resiliencí

Báje vypráví, že při boji s lernskou hydrou pocítil Héraklés zoufalství, když viděl, že za každou useknutou hlavu jí narostou další dvě. Nikdy nedokáže hydru zabít, jestliže po každé utrpěné ráně zesílí.

Esejista libanonského původu Nicholas Taleb ve své knize *Antifragilita* vysvětluje, že máme slovo „křehkost“ (*fragility*) pro označení věcí, osob nebo organizací, které újma oslabí, a slova „odolnost“ nebo „resilience“ pro věci, které snesou škodu bez oslabení, ale v žádném jazyce neexistuje slovo pro *to, co se poškozením posílí* (do určité míry).

Pro popsání schopnosti lernské hydry, tedy toho, co zesílí, když utrpí škodu, navrhuje Nicholas Taleb slovo *antifragilita*.

Za touto myšlenkou je zřejmě slavný Nietzscheův aforismus: „*Co tě nezabije, to tě posílí.*“

Dobrym příkladem pro vysvětlení fenoménu antifragility jsou katastrofy nebo mimořádné události. Roku 2011 způsobilo cunami v oblasti Tóhoku obrovské škody desítkám vesnic a měst na pobřeží. Naneštěstí mnoho lidí zemřelo a celé vesnice zmizely.

Postižené pobřeží jsme navštívili dva roky po katastrofě. Když jsme projeli mnoho kilometrů po rozpraskaných silnicích okolo prázdných benzinových pump, dostali jsme se do několika měst duchů s opuštěnými nádražími a ulicemi plnými rozpadajících se domů a nahromaděných aut. Tyto obce jsou *křehká* místa zapomenutá vládou, která prý už nelze obnovit.

Jiná místa, jako například Išinomaki nebo Kesenuma, byla nesmírně zasažena, ale díky pomoci mnoha lidí byla tato města za pár let obnovena. Išinomaki a Kesenuma prokázaly svou *odolnost* a schopnost vrátit se po katastrofě do normálního stavu.

Zemětřesení zasáhlo také jadernou elektrárnu Fukušima. V případě jaderné elektrárny nebyli inženýři společnosti TEPCO připraveni na poškození a následnou obnovu. Elektrárna Fukušima stále zůstává v havarijním stavu a zůstane tak po několik desetiletí. Tváří v tvář události dosud neznámých rozměrů prokázala tato jaderná elektrárna svou velkou *křehkost*.

Několik minut po zemětřesení v březnu 2011 japonské finanční trhy zavřely. Jaký druh podniků byl nejvíce v pohybu v prvních minutách po zemětřesení a v následujících týdnech? Velké stavební firmy nepřestaly od roku 2011 na burze stoupat, neboť znovu postavit celé pobřeží Tóhoku přináší těmto společnostem velký zisk. V tomto případě jsou japonské stavební firmy *antifragilní*, neboť je katastrofa nesmírně obohatila.

Podívejme se nyní, jak můžeme uplatnit tuto myšlenku ve svém každodenním životě. Jak se můžeme stát antifragilnějšími?

První krok – přidat zdroje navíc

Místo toho, abyste měli jediný plat, hledejte způsob, jak vydělat peníze svými koníčky, další prací nebo založením vlastního podniku. Jestliže máte jen jeden příjem, je možné, že zůstanete s prázdnou, pokud bude mít firma, která vás zaměstnává, problémy, nebo se jí nebude dařit, a nechá vás tak v *křehkém* postavení. Naopak, máte-li více možností, může

se stát, pokud ztratíte svou práci, že se nakonec budete více věnovat svému vedlejšímu podnikání a vyděláte dokonce víc. Vyhráli jste nad zásahem smůly! Budete antifragilní.

Sto procent starých lidí, se kterými jsme v Ogimi rozmlouvali, mělo jednak hlavní, jednak vedlejší zaměstnání. Většinou měli jako druhou práci zahradu, aby mohli prodávat zeleninu na místním trhu.

A totéž lze uplatnit v oblasti přátelství a osobních zájmů. Jde o to, jak říká anglické rčení, „*nedávat všechna vejce do jednoho košíku*“.

Ve sféře milostných vztahů existují lidé, kteří se zaměřují výhradně na svého partnera – a ten pro ně znamená celý svět. V případě, že se vztah rozbije, ztratí všechno. Jestliže však pěstovali dobrá přátelství a bohatý život, bude pro ně snadnější po katastrofě pokračovat. Budou *antifragilní*.

Možná si v tuto chvíli myslíte: „Stačí mi jeden plat a jedna práce a se svými starými přáteli jsem šťastný. Proč bych měl přidávat něco dalšího?“ Talebovy slovy: „*Může se to jevit jako ztráta času, protože obvykle se nic neobvyklého neděje. Ale nakonec se vždycky něco neobvyklého přihodí, je to jen otázka času.*“

Druhý krok – chovat se v určitých oblastech konzervativně a v jiných podstupovat mnoho malých rizik

Pro vysvětlení této myšlenky je velmi užitečný svět financí. Jestliže máte našetřeno 10 000 eur, můžete dát 9 000 do

indexovaného fondu nebo i na termínovaný vklad a zbylých tisíc eur investovat do mladých společností s velkým růstovým potenciálem, sto eur na každou.

Možný scénář je ten, že tři firmy zkrachují (přijdete o 300 eur), další tři ztratí na burze hodnotu (přijdete o dalších 100 nebo 200 eur) a jedna firma desetkrát nebo více zvýší svou hodnotu (vyděláte 900 eur, nebo dokonce víc).

Když si to spočítáte, vydělali jste, i když tři firmy zkrachovaly. Vyšli jste ze ztráty posílení, jako hydra.

Klíčem k získání antifragility je podstupovat malá rizika, která nám mohou přinést velký prospěch, aniž bychom se vystavovali velkým nebezpečím, která by nás mohla potopit, jako například vložit 10 000 eur do investičního fondu s pochybnou pověstí, který má reklamu v novinách.

Třetí krok – odstranit věci, které nás činí křehkými

V tomto případě použijeme negativní postup. Položte si otázku: co mě činí křehkým? Existují věci, osoby a zvyky, které u nás vyvolávají ztráty a dělají nás zranitelnými. Které to jsou?

Když sepisujeme novoroční předsevzetí, klademe důraz na přidávání nových životních výzev. Mít takové cíle je dobré, ale ještě větší dopad má stanovit si cíle „vylučovací“.

Například:

- Přestat jíst „svačinky“ mezi jídly.
- Jíst sladkosti pouze jednou týdně.
- Postupně splatit všechny dluhy.
- Nestýkat se s lidmi, kteří nás zbavují elánu a citově vysávají.
- Neztrácet čas děláním věcí, které nemáme rádi, jen z povinnosti.
- Nevěnovat „sociálním sítím“ více než 20 minut denně.

Abychom si vytvořili resilientní styl života, nesmíme se bát nesnází, neboť všechny v sobě nesou možnost růstu. Když si osvojíme antifragilní postoj, najdeme způsob, jak se s každou ranou posílit a tím, že vytříbíme svůj životní styl, budeme stále zaměřeni na své *ikigai*.

Dostávat rány lze považovat za neštěstí anebo za „zkušenost“, kterou můžeme uplatnit ve všech oblastech svého života tak, že ho budeme stále zlepšovat a budeme si klást vyšší cíle.

Život je ryzí nedokonalost, jak praví *wabi sabi*, a běh času nám ukazuje, že vše je prchavé, ale jestliže máte vymezené *ikigai*, bude každý okamžik poskytovat tolik možností, že je to jako věčnost.