

Obsah

Prvá časť: VIDÍM ŤA

1. kapitola: Sila videného	13
2. kapitola: Ako nevidieť človeka	27
3. kapitola: Vyzdvihovanie	36
4. kapitola: Sprevádzanie	49
5. kapitola: Čo je to človek?	60
6. kapitola: Dobré rozhovory	74
7. kapitola: Správne otázky	85

Druhá časť: VIDÍM ŤA AJ V ŤAŽKÝCH CHVÍLACH

8. kapitola: Epidémia slepoty	99
9. kapitola: Náročné rozhovory	109
10. kapitola: Ako môžete pomôcť priateľovi, ktorý prepadol zúfalstvu?	123
11. kapitola: Umenie empatie	134
12. kapitola: Ako človeka formuje utrpenie?	157

Tretia časť: VIDÍM TVOJE SILNÉ STRÁNKY

13. kapitola: Osobnosť: Akú energiu vyžarujete?	171
14. kapitola: Životné úlohy	185
15. kapitola: Životné príbehy	205
16. kapitola: Ako vplývajú na náš život predkovia?	220
17. kapitola: Čo je to múdrosť?	237
Podakovanie	261
Poznámky	265
Register	277

Prvá část

VIDÍM ŤA

1. KAPITOLA

Sila videného

Keď ste videli starý film *Fidlikant na streche*, asi viete, aké srdečné a emotívne vedia byť židovské rodiny. Ich členovia sa v jednom kuse objímajú, spievajú, tancujú, smejú sa a plačú.

Ja som vyrastal v inej židovskej rodine.

Moja výchova by sa dala zhrnúť frázou: „Mysli ako Žid, správaj sa ako Brit.“ Patrili sme k tej odmeranej sorte s kamennou tvárou. Netvrdím, že som mal zlé detstvo – to vôbec nie. Keď som dospieval, domov pre mňa predstavoval podnetné miesto. Počas Vďakyvzdania sme pri večeri zvyčajne rozoberali dejiny viktoriánskych pomníkov a evolučné pramene intolerancie na laktózu (nežartujem). V našej domácnosti bola prítomná láska. Len sme ju nevyjadrovali.

Možno nikoho teda neprekvapí, že som bol trochu odťažitý. Keď som mal štyri, vychovávateľka v škôlke vraj mojím rodičom povedala: „David sa nehráva s ostatnými deťmi. Často postáva bokom a *pozoruje* ich.“ Možno za to mohla moja povaha a možno výchova, no odmeranosť sa do istej miery stala mojou súčasťou.

Kým som nastúpil na strednú školu, trvalo som sa zabýval vo vlastnej hlave. Skutočne naživo som sa cítil len vtedy, keď som sa mohol osamote venovať spisovateľskému remeslu. V sedemnástich som sa zahľadel do istej Bernice. Ale po chvíľke vyzvedania som zistil, že chce ísť na rande s niekým iným. Šokovalo ma to. Pamätám si, ako som si vravel: „Čo si vôbec *myslí*? Píšem omnoho lepšie než on!“ Je celkom pravdepodobné, že som mal trochu obmedzený pohľad na to, ako vyzerá spoločenský život väčšiny ľudí.

Neskôr, keď som mal osemnásť, dvaja členovia prijímacej komisie na Kolumbijskej univerzite, Wesleyan a Brown, rozhodli, že by som mal ísť na Chicagskú univerzitu. Mám rád svoju alma mater a odkedy som ju vyštudoval, veľa vecí sa na nej podstatne zlepšilo, ale počas mojich študentských čias to nebolo miesto, ktoré by podporovalo spoznávanie vlastných pocitov a napomohlo môjmu emocionálnemu odmäku. Mám rád jeden bonmot: Chicagská univerzita je baptistická škola, kde ateistickí profesori učia židovských študentov o svätom Tomášovi Akvinskóm. Tamojší študenti stále nosia tričká s nápisom: „Jasné, že to funguje prakticky, ale čo teoreticky?“ A tak som natrafil na toto opojné miesto a čuduj sa svete... zapadol som.

Keby ste ma stretli po desiatich rokoch od získania titulu, asi by som vám pripadal ako celkom príjemný chlapík, veselý, hoci trochu zdržanlivý – nie ako niekto, koho je jednoduché spoznať alebo komu by nerobilo problém spoznávať iných ľudí. V skutočnosti som bol majster úniku. Keď mi niekto prezradil čosi citlivé z osobného života, vynikal som v očnom kontakte s jeho topánkami a vzápätí som sa vyhovoril na životne dôležité stretnutie s chlapíkom v čistiarni. Tušil som, že to nie je najlepší *modus vivendi*. Vo chvíľach, keď sa so mnou niekto pokúšal nadviazať nejaké puto, mi bolo až bolestne trápne. Túžil som sa s niekým spojiť, ale nevedel som nájsť tie správne slová.

Potláčanie pocitov sa stalo mojím základným spôsobom putovania životom. Predpokladám, že ma k tomu viedli obvyklé

dôvody: strach z blízkosti, intuitívna predtucha, že keby som otvoril stavidlá pocitom, nepáčilo by sa mi, čo by sa zo mňa vyvalilo, strach zo zraniteľnosti a bežná sociálna neobratnosť. Tento potláčaný život ilustruje jedna zdanlivo nepatrná a hlúpa príhoda: zbožňujem bejzbal, a hoci som bol na stovkách zápasov, nikdy sa mi nepodarilo chytiť zle odpálenú loptičku. Asi pred pätnástimi rokmi som však sedel na štadióne v Baltimore. Jeden hráč pri odpale zlomil pátku, tá oblúkom prerotovala ponad bránkovisko a takmer celá, chýbal jej len koniec rukoväte, dopadla k mojim nohám. Zohol som sa a zdvihol som ju. Odniesť si zo zápasu pátku je tisíckrát lepšie než chytiť loptičku! Mal som skákať od radosti, mávať trofejou nad hlavou, tešiť sa s ostatnými divákmi a užiť si chvíľu slávy na obrovskej obrazovke nad ihriskom. Namiesto toho som si položil pátku k nohám, sadol som si a nepohol ani brvou. Všetci na mňa vyvalovali oči. Keď si na to spomeniem, chce sa mi na seba zakričať: „Prejav trochu radosti!“ Čo sa týka spontánnych prejavov emócií, v tom čase som mal emočnú kapacitu kávovej lyžičky.

Život však vie človeka vyklepať domäkka. Keď som sa stal otcom, prešiel som si citovou revolúciou. Neskôr som schytil zopár bežných dospeláckych úderov: nevyhli sa mi rozpadnuté vzťahy, verejné prešľapy ani zraniteľnosť súvisiaca so starnutím. Následný pocit vlastnej krehkosti mi prospel, vďaka nemu som spoznal hlbšie, dovtedy potláčané stránky svojej osobnosti.

Začiatok dodnes pretrvávajúceho putovania za dosiahnutím stavu plnohodnotnej ľudskej bytosti symbolizuje ďalšia zdanlivo nepodstatná udalosť. Ako komentátora a odborníka ma občas pozývajú na panelové diskusie. Väčšinou sa konajú vo washingtonských think tankoch a prejavuje sa tam presne toľko vrúcnych citov, koľko by človek očakával od diskusie o fiškálnej politike. (Novinárka Meg Greenfieldová raz podotkla, že vo Washingtone nežijú z reťaze odtrhnuté decká, ktoré by strčili mačku do sušičky, žijú tam deti, ktoré by na také decká utekali nažalovať.) Tento-

raz ma však pozvali na diskusiu do newyorského Public Theater, tamojší súbor neskôr uviedol muzikál *Hamilton*. Zdá sa mi, že sme mali rozoberať úlohu umenia vo verejnom živote. Spoločne so mnou o téme diskutovala aj herečka Anne Hathawayová, zábavný a intelektuálny klaun Bill Irwin a zopár ďalších. V tejto diskusii neplatili pravidlá z washingtonských think tankov. Účinkujúci sa v zákulisí navzájom povzbudzovali, pred začiatkom sme sa hromadne objali a na scénu sme vybehli plní súdržnosti a cieľavedomosti. Hathawayová zaspievala dojímavú pieseň. Na javisku boli aj vreckovky, keby niekto nezadržal slzy. Ostatní diskutujúci začali precítiť svoje zážitky. Rozplývali sa nad čarovnými okamihmi, keď ich to či ono umelecké dielo či inscenácia dostalo, prenieslo na iné miesto alebo transformovalo. Sám som sa rozčítal! Slovmi môjho hrdinu Samuela Johnsona, bolo to ako sledovať mroža, ktorý sa pokúša krasokorčuľovať – nevyzeralo to dobre, ale nedal sa od toho odtrhnúť zrak. Koniec diskusie sme oslávili ďalším spoločným objatím. Hlavou sa mi prehánalo: „To je úžasné! Musím sa s divadelníkmi stretávať častejšie!“ Zaprisahal som sa, že zmením svoj život.

Áno, život mi zmenila panelová diskusia. Uznávam, že šlo o trochu postupnejší proces. Lenže ako roky plynuli, uvedomil som si, že odťažitosťou sa dištancujem od života, odcudzujem sa nielen ostatným, ale aj sebe. Vydal som sa teda na cestu. My spisovatelia veci riešime, ako inak, verejne, takže som napísal knihy o emóciách, charaktere a spirituálnom raste. Celkom to zafungovalo. V priebehu rokov som zmenil svoj život. Odhalil som ľuďom viac zo svojej zraniteľnej stránky a môj verejný prejav sa stal o čosi emotívnejším. Snažil som sa stať človekom, ktorému by sa ostatní chceli zveriť, niekým, komu by chceli povedať o rozvoze, o zármutku zo straty partnera, o starostiach o deti. Postupne sa vo mne začalo čosi meniť. Nadobúdala som úplne nové skúsenosti: „Čo ma to štekli v hrudi? To sú preda pocity!“ Jeden deň som tancoval na koncerte a myslel som si: „Pocity sú skvelé!“ Inokedy

som bol smutný, pretože moja manželka odišla na výlet: „Pocity sú nanič!“ Zmenili sa aj moje životné ciele. V mladosti som chcel byť vzdelaný, ale postupom času som túžil nadobudnúť múdrosť. Múdri ľudia totiž neoplývajú len informáciami, majú aj súcit a porozumenie s ostatnými. Vedia, čo je to život.

Nie som výnimočný človek, ale viem sa vyvíjať. Viem sa pozrieť na svoje slabé stránky a dokopať sa k tomu, aby sa zo mňa stala vyzretejšia ľudská bytosť. Za tie roky som sa niekam posunul. Naozaj, môžem vám to aj dokázať! Dvakrát som mal to šťastie a objavil som sa v *Super Soul Sunday*, šou Oprah Winfreyovej, prvý raz v roku 2015 a druhý v roku 2019. Po ukončení druhého nahrávania ku mne podišla Oprah a povedala: „Málokedy stretnem človeka, ktorý prešiel takou veľkou premenou. Predtým ste boli zablokovaný.“ V tú chvíľu som bol na seba pyšný. Kto iný než Oprah by to mal vedieť posúdiť?

Na svojej ceste som sa naučil jednu podstatnú vec. Srdečnosť je predpokladom toho, že sa z vás stane naplnená, láskavá a múdra ľudská bytosť. Ale to nestačí. Ľudia potrebujú sociálne zručnosti. Hovoríme o dôležitosti „vzťahov“, „komunity“, „priateľstva“, „sociálnych spojení“, ale všetky tieto pojmy sú príliš abstraktné. Ak chceme skutočne vybudovať priateľstvo alebo komunitu, musíme správne vykonať sled malých, špecifických sociálnych úkonov: vyjadriť nesúhlas bez narušenia vzťahu, odhaľovať zraniteľnosť v správnom tempe, pozorne načúvať, vedieť kultivovane ukončiť konverzáciu, vedieť požiadať o odpustenie a zároveň vedieť odpúšťať, vedieť, ako niekoho sklamať a nezlomiť mu pritom srdce, vedieť byť k dispozícii trpiacemu človeku, vedieť zorganizovať podujatie, na ktorom sa každý cíti vítaný, vedieť poze-rať na veci z iného uhla.

Vymenované zručnosti patria k najdôležitejším, akými môže človek disponovať, a napriek tomu ich nevyučujeme na školách. Občas to vyzerá, akoby sme zámerne budovali spoločnosť, ktorá ľudí takmer vôbec neučí vykonávať životne najdôležitejšie čin-

nosti. V dôsledku toho sú mnohí z nás osamelí a nemajú hlboké priateľstvá. Niežby sme o ne nestáli. Ľudské bytosti zo všetkého najviac túžia po tom, aby sa na ne niekto pozeral s láskyplným rešpektom a prijatím. Problém spočíva v tom, že nám chýbajú praktické vedomosti, ako sa navzájom zahrnúť pozornosťou, po ktorej tak túžime. Nie som si istý, či západné spoločnosti niekedy vynikali v odovzdávaní týchto zručností, ale najmä v posledných desaťročiach nastal úpadok v osvojovaní si morálnych zásad. Naše školy a iné inštitúcie sa čoraz viac zameriavajú na kariérnu prípravu budúcich pracovníkov, ale ignorujú zručnosti ako ohľaduplnosť voči ostatným. Humanitné vedy, ktoré nás učia o mentálnom svete druhých ľudí, sú marginalizované. Ani čas strávený na sociálnych sieťach nám nepomáha nadobudnúť tieto zručnosti. Sociálne siete nám ponúkajú ilúziu spoločenského kontaktu bez nutnosti vykonávať gesta, vďaka ktorým si budujeme dôveru, starostlivosť a náklonnosť. Blízkosť je na nich nahradená stimuláciou. Posudzovanie je všadeprítomné a pochopenie sa vyparilo.

V súčasnej ére plazivej dehumanizácie ma začali fascinovať sociálne zručnosti: zaujímalo ma, ako sa dá naučiť správať k iným ohľadupľnejšie a ako možno lepšie porozumieť svojmu najbližšiemu okoliu. Dospel som k názoru, že kvalita života a zdravie spoločnosti do veľkej miery závisia od toho, ako sa k sebe správame pri každodenných interakciách.

Všetky tieto zručnosti pramenia z jednej základnej: zo schopnosti pochopiť prežívanie druhého človeka. Základnou zručnosťou každého zdravého človeka, rodiny, školy, organizácie či spoločnosti je schopnosť porozumieť niekomu do hĺbky a dať mu to najavo – poznať iného človeka do detailov, dokázať, že si ho vážime, načúvame a rozumieme mu.

V tom spočíva schopnosť byť dobrým človekom. Je to ten najlepší darček, aký môžete darovať iným, ale aj sebe.