

An impressionistic painting featuring a large tree with vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and red. A bald eagle is shown in flight, its wings spread wide, against a background of soft, blended colors in the sky, including blues, purples, and yellows. The overall style is expressive and textured, with visible brushstrokes.

JULIA CAMERONOVÁ  
A EMMA LIVELYOVÁ

# Nikdy není pozdě začít znovu

*Objevování kreativity a smyslu života  
ve středním věku a dále*



MAITREA

**Nikdy není pozdě  
začít znovu**

JULIA CAMERONOVÁ

A EMMA LIVELYOVÁ

# Nikdy není pozdě začít znovu

*Objevování kreativity a smyslu života  
ve středním věku a dále*

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Cameron, Julia

[It's never too late to begin again. Česky]

Nikdy není pozdě začít znovu : objevování kreativity a smyslu života ve středním věku a dále / Julia Cameronová a Emma Livelyová ; z anglického originálu It's never too late to begin again ... přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce.

-- Praha : Maitrea, 2018. -- 338 stran

ISBN 978-80-7500-391-1

316.346.32-053.9 \* 159.954 \* 615.8:808.1 \* 159.923.5 \* (0.062)

- senioři

- kreativita

- expresivní psaní

- rozvoj osobnosti

- populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Julia Cameronová a Emma Livelyová

**Nikdy není pozdě začít znovu**

*It's Never Too Late to Begin Again*

Copyright © Julia Cameron, 2016

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Translation © Lenka Adamcová, 2017

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-391-1

Milí čtenáři,  
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na [nakladatelstvi@maitrea.cz](mailto:nakladatelstvi@maitrea.cz) a my ji rádi opravíme.  
Díky, Vaše nakladatelství

# Obsah

|  |     |
|--|-----|
| Úvod .....   | ix  |
| <b>PRVNÍ TÝDEN:</b> Opětné zažehnutí pocitu úžasu .....                    | 1   |
| <b>DRUHÝ TÝDEN:</b> Opětné zažehnutí pocitu svobody .....                  | 25  |
| <b>TŘETÍ TÝDEN:</b> Opětné zažehnutí pocitu spojení .....                  | 55  |
| <b>ČTVRTÝ TÝDEN:</b> Opětné zažehnutí pocitu smysluplnosti ....            | 81  |
| <b>PÁTÝ TÝDEN:</b> Opětné zažehnutí pocitu upřímnosti .....                | 105 |
| <b>ŠESTÝ TÝDEN:</b> Opětné zažehnutí pocitu pokory .....                   | 139 |
| <b>SEDMÝ TÝDEN:</b> Opětné zažehnutí pocitu nezdolnosti ....               | 161 |
| <b>OSMÝ TÝDEN:</b> Opětné zažehnutí pocitu radosti .....                   | 189 |
| <b>DEVÁTÝ TÝDEN:</b> Opětné zažehnutí pocitu pohybu .....                  | 219 |
| <b>DESÁTÝ TÝDEN:</b> Opětné zažehnutí pocitu vitality .....                | 249 |
| <b>JEDENÁCTÝ TÝDEN:</b> Opětné zažehnutí smyslu<br>pro dobrodružství ..... | 283 |
| <b>DVANÁCTÝ TÝDEN:</b> Opětné zažehnutí pocitu víry .....                  | 307 |
| Epilog .....   | 329 |
| Poděkování .....   | 331 |
| Rejstřík .....   | 333 |

## Úvod

Před pětadvaceti lety jsem napsala knihu o kreativitě nazvanou *The Artist's Way* (*Umělcova cesta*, vydalo nakladatelství Maitrea 2009). Tato kniha podrobně objasňovala – krok za krokem – co může člověk dělat pro to, aby obnovil a procvičoval svou kreativitu. Často tuto knihu nazývám „Most“, protože umožňuje lidem přesunout se z břehu jejich omezení, sevření a strachů do země plné příslibů hluboce naplňující kreativity. *Cestu umělce* používají lidé všech věkových kategorií, největší naléhavost však zjišťuji u svých studentů, kteří právě odešli do důchodu. Vycítila jsem u nich konkrétní soubor problémů přicházejících se zralostí. V průběhu let mě mnozí z nich žádali o pomoc, o radu, jak se vypořádat se záležitostmi charakteristickými pro odchod z pozice pracovní síly. Kniha, kterou držíte v rukách, je esencí čtvrt století trvajícího vyučování. Je to můj pokus o odpověď na otázku „Co dál?“ pro studenty, kteří vstupují do svého „druhého dějství“. V této knize najdete běžné problémy, s nimiž se setkávají lidé, kteří právě odešli do důchodu: příliš mnoho času, absence struktury, pocit, že naše fyzické prostředí se najednou jeví jako zastaralé, nadšení z budoucnosti spojené s očividným strachem z neznáma.

Nedávno prohlásila jedna moje kamarádka: „Jediné, čemu se věnuju, je práce. Až přestanu pracovat, to nebudu dělat ... nic?“ Odpověď zní ne. Nebudete dělat „nic“. Budete dělat spoustu věcí.

Budete překvapeni a nadšeni z pramene pestrých inspirací, který máte ukrytý ve svém nitru – pramene, na něž se vy sami můžete napojit. Objevíte, že ve svých touhách nejste osamělí a že existují kreativní nástroje, které vám mohou pomoci se ve specifických záležitostech spojených s odchodem do důchodu zorientovat. Ti, kdo pracovali s *Umělcovou cestou*, zjistí, že některé nástroje už dobře znají. Další pomůcky a metody jsou nové nebo je inovativní jejich používání. Tato kniha se pokouší pojmenovat a vypořádat se s mnoha tématy, jež bývala pro čerstvě penzionované lidi tabu: nudou, euforií, pocitem odtrženosti, podrážděností, rozechvěním a depresí, abych jmenovala jen některé záležitosti. Kniha se snaží svým čtenářům poskytnout jednoduchý soubor nástrojů, které ve vzájemné kombinaci navodí kreativní znovuzrození. Pokouší se ukázat, že každý je kreativní – a že nikdy není pozdě vlastní tvůrčí potenciál zkoumat a využívat.

Když můj otec odešel do důchodu po rušné a úspěšné pětatřicetileté kariéře v reklamní agentuře, obrátil se k přírodě. Pořídil si černého skotského teriéra jménem Blue, kterého bral každý den na dlouhé procházky. Obstaral si také ornitologický dalekohled a zjistil, že pozorování okřídlených přátel v hodinových intervalech v něm probouzí úžas a radost. Pozoroval pěnkavy, strnady, sýkory, střízlíky i vzácnější návštěvníky, jako jsou volavky. Polovinu roku trávil na své plachetnici na Floridě a druhou polovinu nedaleko Chicaga. Těšil se z odlišných ptačích populací a byl okouzlený jejich dováděním. Když pro něj začalo být příliš nebezpečné žít sám na lodi, přestěhoval se trvale na sever a usadil se v malém venkovském domku v jedné laguně. Tam pozoroval kardinály, tanagary, sojky, sovy a občas jestřába. Když jsem k němu jezdila na návštěvy, dělil se se mnou o svou nově objevenou vášň. Jeho nadšení bylo nakažlivé a já jsem si brzy koupila Audubonovy kresby ptáků,



.....

keré můj otec pozoroval. Pečlivě zarámované a pověšené obrázky mi přinášely spoustu radosti. Otcův koníček se zanedlouho stal i mým, i když jsem na něj neměla tolik času.

„Chce to jen čas a pozornost,“ říkával táta. Po odchodu do důchodu po dlouhé kariéře v reklamním byznysu zjistil, že má obojí. Ptáci dělali mému otci společnost. Byl nadšený, když si v jeho zorném poli vybudovala hnízdo velká volavka. Na návštěvě u otce jsem vždycky doufala, že ji zahlédnu. Volavky byly krásné a elegantní. Otec na ně trpělivě čekával. Trpělivost byla darem jeho odchodu do penze. V průběhu své náročné a stresující kariéry neměl žádného psa ani žádné ptáky. Příroda na něj ale volala a bylo to volání, na které byl schopný plně reagovat, až když odešel do důchodu.

Ve čtyřiapadesáti letech jsem se přestěhovala na Manhattan. Ve čtyřiašedesáti, když jsem sama vstupovala do seniorského věku, jsem se přestěhovala do Santa Fe. Zнала jsem dva lidi, kteří v Santa Fe žili: Natalii Goldbergovou, píšící učitelku, a Elbertu Honsteinovou, jež chovala koně plemene Morgan. Dalo se říct, že moje dvě nejdůležitější základny byly zajištěné. Milovala jsem psaní a milovala jsem koně. Během deseti let strávených na Manhattanu jsem bez potíží psala, ale na koních jsem nejezdila. Bylo to jedno cvičení z Umělcovy cesty, co mě přesunulo do Santa Fe. Udělala jsem si seznam pětadvaceti věcí, které jsem měla ráda, a na prvních místech seznamu byla šalvěj, zlatokeř, jalovec, straky, vlhovci červenokřídlí a širé nebe. Zkrátka přehled toho, co je možné najít na americkém Jihozápadě. Nikde na seznamu se neobjevil New York. Ne, moje lásky byly součástí západní flory a fauny: jelen, kojot, rys, orel, jestřáb. Když jsem si psala svůj seznam, nepřemýšlela jsem o svém věku, i když teď si uvědomuju, že přesun z New Yorku do Santa Fe je možná mým posledním velkým stěhováním.

Poskytla jsem si tři dny na vyhledání místa, kde budu žít, odletěla jsem z New Yorku do Santa Fe a pustila se do pátrání. V ruce jsem měla seznam všeho, co jsem si myslela, že chci: byt, ne dům, restaurace a kavárny v docházkové vzdálenosti, výhled na hory. První místo, které mi realitní makléřka ukázala, splňovalo všechny požadavky z mého seznamu, ale vůbec se mi nelíbilo. Pokračovaly jsme dál a prohlížely jedno místo po druhém. V mnohých pronájmech byly součástí světlé koberce a ze svých let strávených v Taosu jsem věděla, že takový koberec je vstupní branou pro katastrofu.

Ke konci prvního dne mého hledání mě makléřka zavezla k poslednímu domu.

„Nevím, proč vám tohle ukazuju,“ začala a proplétala se bludištěm prашných cest k malému domku z vepřovic s předzahrádkou posetou dětskými hračkami. „Žije tady žena se čtyřmi dětmi,“ omlouvala se. Nakukovala jsem do domu. Hračky a oblečení byly rozházené všude. Pohovky plné věcí.

„Tohle беру,“ řekla jsem překvapené makléřce. Ten dům byl usazený mezi jalovci. Neměl žádné výhledy na hory. Byl kilometry vzdálený od restaurací a kaváren. Ano, zavolal na mě slovem „domov“. Jeho strmá příjezdová cesta bude v zimě nebezpečná a tušila jsem, že si budu muset zvyknout, že občas zapadnu sněhem. Domek měl ale také prosklenou osmiúhelníkovou místnost obklopenou stromy. Věděla jsem, že mému otci by se tenhle „ptačí pokoj“ moc líbil. Udělala jsem si z něj svou pracovnu a užívám si svou každodenní porci osvětlení ve voliéře každý den, kdy tady žiju.

Už v tomto cihlovém domě v půli cesty na kopec žiju téměř tři roky a shromažďuju knihy a přátele. Santa Fe se ukázalo jako pohostinné místo. Je to město plné čtenářů, kde je moje práce oceňovaná. Často mě lidé poznávají podle méjí zaprášené fotky na obálkách. „Díky za vaše knihy,“ říkají. Buduju si svůj život v Santa

Fe s důkladností. Moje přátelství jsou zakotvena ve společných zájmech. Jsem přesvědčená, že kreativita je spirituální cesta a mezi mými přáteli je mnoho buddhistů a wiccanů. Každé tři měsíce se vracím zpátky na Manhattan, kde vyučuju na seminářích. Město mi připadá laskavé, ale příliš zahlcující. Svým studentům se představuji jako Julia ze Santa Fe. Ráda tam žiju, říkám jim, a je to pravda.

Pošta mi chodí do rozvrzané schránky na dolním konci mojí příjezdové cesty. Musím se nutit schránku otevřít a vybrat. Spousta z toho, co dostávám, je nevídané. V březnu mého prvního roku v Santa Fe jsem oslavila pětadesáté narozeniny. Ale už od ledna mou schránku zaplavovaly nabídky související se stárnutím. Každý den jsem dostávala připomínky o Medicare a speciálním pojištění cíleném na mě coby seniorku. Ta pošta byla vtíravá, jako bych byla sledovaná. Jak se jenom tolik prosebníků dozvědělo, že mi bude pětadesát?

Uvědomila jsem si, že se hrozím svých narozenin. Sice jsem se možná cítila mladá na duši, oficiálně jsem se ale dostávala do kategorie seniorů. Nevyžádané zásilky gradovaly až do té míry, že jsem dostala nabídku předplatit si místo na hřbitově. Nejen, že jsem jednoznačně stárnula, ale blížila jsem se ke konci svého života. Chci své rodině hodit na krk náklady na svůj pohřeb? Ne, to jsem nechtěla.

Pošta se stala zrcadlem, drsným a neúprosným. Z vějířků kolem mých očí, které se objevovaly při smíchu, se staly vrásky. Na mém krku se ukázaly záhyby. Vzpomněla jsem si na zápisky Nory Ephronové nazvané *Mám špatný pocit ze svého krku*. Když jsem je poprvé četla v šedesáti letech, domnívala jsem se, že jsou příliš melodramatické. To ale bylo předtím, než jsem začala mít já špatný pocit z vlastního krku, dřív, než mi bylo pětadesát a stala jsem se oficiálně starou.

Výraz „senior“ se běžně používá pro ty, jimž je pětadesát a víc let. Ale ne každý, kdo je seniorem nazýván, se jako senior cítí. A ne každému, kdo odchází do důchodu, je šedesát pět let. Někdo jde do penze v padesáti, jiný v osmdesáti. Věk je relativní věc. Většina pracujících umělců do penze neodchází nikdy. Jak říká režisér John Cassavetes: „Není podstatné, jak moc jste staří. Jestliže si dokážete udržet touhu být kreativní, udržujete dítě v sobě živé.“ Cassavetes byl sám dokonalým příkladem toho, co je možné nazývat „mladistvým stárnutím“. Zároveň hrál i režíroval, vyráběl filmy a další navštěvoval, které odrážely jeho vlastní přesvědčení. Pracoval se souborem herců včetně své manželky Geny Rowlandsové a vyprávěl příběhy o intimitě a spojení. Jak Cassavetes stárnul, obsazoval do svých filmů sám sebe a ztvárňoval v nich neklidné a vnitřně rozpolcené muže. Jejich vášeň byla hmatatelná. I když to byla nejstarší postava v celém filmu, byla mladá duchem. Pokud si vezmeme z Cassavetese příklad, můžeme v sobě probudit vášnivý zájem o život. Můžeme se celým srdcem pouštět do svých projektů. V šedesáti pěti můžeme být stále energickými začátečníky.

Uvádí se, že průměrný věk v Santa Fe je šedesát let. Je pravda, že když jdu nakupovat do supermarketu, všímám si, že vozíky tam tlačí mnoho starších lidí. Lidé odcházejí do Santa Fe na důchod. Už jsem si skoro zvykla na otázku: „Stále ještě píšete?“ Pravdou je, že si nedokážu představit, že bych nepsala. Jdu z jednoho projektu do druhého a pokaždé se děším té mezery mezi nimi. Přistihuju se při nedůvěře ve svůj vlastní vývoj. Bez ohledu na to, že mám na svém kontě víc než třicet knih, se bojím, že každá kniha bude moje poslední, že mě nakonec v práci zabrzdí věk.

Minulý týden jsem si šla promluvit s Barbarou McCandlishovou, nadanou terapeutkou.

„Jsem smutná,“ řekla jsem jí. „Bojím se, že už nikdy nebudu psát.“

„Domnívám se, že se bojíte stárnutí,“ řekla Barbara. „Myslím, že když o tom začnete psát, zjistíte, že se vám píše zase snadno a lehce.“

Odpovědí je vždy kreativita.

Divadelní dramatik Richard Nelson se vrhá do stále nových projektů. Jeho věk není podstatný. Jeho nedávný divadelní cyklus *The Apple Family Plays* je dobrým příkladem, co je možné dokázat s odhodlaností.

Vynikající spisovatel John Bowers vydal svůj první román *End of Story* v šedesáti. V šedesáti čtyřech pilně pracuje na druhém románu – delším a ambicióznějším než ten první – a rád poznamenává, že Laura Ingalls Wilderová vydala *Little House in the Big Woods*, když jí bylo šedesát čtyři. John začal nedávnou autogramiádu své knihy v Santa Fe poznámkou, že jasná světla na pódiu odhalují jeho četné vrásky. Je to atraktivní muž a svůj věk nese lehce – navzdory svým vtípkům. Podle mého názoru aktivní kreativita udržuje jeho ducha mnohem mladšího, než je jeho kalendářní věk.

Moje kamarádka Laura chodí ve svých pětadesáti na fyzicky náročné lekce taneční formy zvané Zumba nedaleko svého domova v Chicagu. „Daří se mi držet krok,“ říká skromně. Ve skutečnosti dělá víc, než že drží krok. Má hrdé držení těla a její energie je elektrizující. „Je to jen třikrát týdně,“ podotýká. Ale jednoznačně to stačí, aby to mělo pozitivní vliv na její fyzičku i optimismus. Laura vždycky milovala tanec – už od svých dětských hodin baletu – a tím, že si našla nějaké pravidelné cvičení, které těší její hravou a kreativní přirozenost, celá pozitivně září – a cvičí důsledněji než kdy předtím.

Wade, stříbrovlasý, ale v dobré kondici, nedávno odešel do penze po dlouhé akademické kariéře. Byl proslulý svými charismatickými přednáškami na filozofickém oddělení své univerzity, a přesto sám sebe v důchodu překvapil, když pocítil silnou touhu zapsat se do lekcí herectví. Jako mladíka ho velmi těšila role aktivního člena divadla v místní komunitě. Nyní se věnuje hraní s velkým nasazením a nedávno se zhostil role Jacka Nicholsona z filmu *As good as it gets (Lepší už to nebude)*, a to ve stejném místním komunitním divadle, kde působil ve svém mládí. „Můj návrat na pódium,“ usmívá se. Jeho nadšení je hmatatelné a mladší členové herecké společnosti s nadšením poslouchají jeho příběhy ze dnů minulých.

V penzi se jak Laura, tak Wade vrátili k vášním ze svého mládí. Tady není možné udělat chybu. V celém životě se setkáváme s vodítky, která poukazují na to, co nám bude přinášet radost v našem „druhém dějství“.

Můj kamarád Barry, jenž jako dítě moc rád fotil na svůj fotoaparát Brownie, svou vášeň znovu objevil téměř okamžitě poté, co odešel do důchodu po dlouhé kariéře v oblasti komunikačních technologií. Začal fotit, rád se učil o kouzlech digitálních fotoaparátů a brzy už si pohrával ve fotoshopu a pozměňoval fotografie, které udělal. V současnosti vystavuje své výtvary každý den na Facebooku a ty fotky jsou tajuplné a krásné, někdy zachycují spíš přesný obraz a jindy zase ukazují změněnou verzi původního snímku, jež vyjadřuje Barryho jedinečné vnímání, jeho umělecký pohled. Často přizpůsobuje obraz tak dlouho, až připomíná klasické malby.

„Když mi bylo tak pět let,“ vypráví mi, „sedával jsem tátovi na klíně a prohlíželi jsme si knihu Rockwella Kenta *World Famous Paintings (Známé světové obrazy)*. Četl mi popisky. Tak jsme

to dělali několik týdnů a já díky tomu viděl spoustu uměleckých děl. Uvázlo mi to v paměti.“ Když jeho přátelé říkají, že vždycky znal svůj vnitřní hlas, je pokorný. „Jen jsem nevěděl, že to vím,“ odpovídá. „To samé pravděpodobně platí pro spoustu lidí.“

Jak poznamenal Picasso: „Každé dítě se rodí jako umělec. Finta spočívá v tom zůstat jím i jako dospělí.“ Vášně, odhodlání a nejvíc ze všeho odvaha být začátečníkem jsou vlastnosti, které jsou k tomu zapotřebí – a jsou to vlastnosti, jež máme na dosah ruky.

Nedávno jsem byla na večeři s jedním kamarádem umělcem. Je mu teď sedmašedesát a každý den se stále věnuje své spisovatelské profesi, vystupuje v rádiu a vyučuje. Náš rozhovor se stočil k mému současnému psaní a k mému hloubání o tématu stárnutí.

„Umělci nechodí do důchodu,“ řekl prostě.

To je pravda. Tom Meehan měl v osmdesáti devíti dva muzikály na Broadwayi za jednu sezónu. Roman Totenburg, obdivovaný houslista a učitel, vyučoval – a vystupoval – až do svých posledních dnů, hodně přes devadesátku. Frank Lloyd Wright slavně skonal s nedokončenou budovou stojící v Oak Parku v Illinois. B. B. King objížděl se svým turné ještě šest měsíců před svou smrtí ve věku jednaosmdesáti let. Oscar Hammerstein II. žil až do doby, kdy mělo jeho dílo *The Sound of Music* premiéru.

Čemu se z toho my všichni máme naučit? Sebevyjádření je něco, co nikdy nekončí – a končit by ani nemělo. Každý z nás je kreativní. Každý z nás má něco jedinečného, co může přinést světu. Čas i zkušenosti máme na své straně. Penze je doba, kdy se můžeme pustit do projektů a odhalit svoje sny, doba pro opětnou návštěvu minulosti a zkoumání neznámého. Je to čas pro plánování naší budoucnosti.

## **ZÁKLADNÍ PRINCIPY PRO OBNOVENÍ KREATIVITY**

1. Kreativita je přirozeným stavem života. Život je energie; ryzí, kreativní energie.
2. Existuje skrytá vnitřní kreativní síla prostupující všechno živé – včetně nás.
3. Když se otevřeme své kreativitě, otevřeme se kreativě Stvořitele v sobě a ve svém životě.
4. My sami jsme výtvar, součást stvoření. A naším úkolem je pokračovat v kreativě tím, že budeme sami kreativní.
5. Kreativita je darem, který nám poskytl Bůh. Využíváním své kreativity tento dar Bohu oplácíme.
6. Odmítání vlastní kreativity je svéhlavost a je to v rozporu s naší skutečnou přirozeností.
7. Když se otevřeme zkoumání vlastní kreativity, otevíráme se Bohu: dobrému, správnému vedení.
8. Když otevřeme svůj kreativní kanál ke Stvořiteli, můžeme očekávat mnoho jemných, ale mocných změn.
9. Je bezpečné otevírat se stále větší a větší kreativitě.
10. Naše kreativní sny a touhy pocházejí z božského zdroje. S tím, jak se přibližujeme ke svým snům, přibližujeme se k božství.

## **Jak používat tuto knihu**

*Nikdy není pozdě začít znovu* je dvanáctitýdenní kurz pro každého, kdo si přeje rozšířit svou kreativitu. Není určená pouze pro „vyhlášené“ umělce. Je zaměřená na ty, kdo přecházejí do druhého dějství života – jeden život nechávají za sebou a míří do takového, který je teprve potřeba vytvořit. Pro někoho to může znamenat odchod do penze z běžného pracovního světa, pro jiné to může představovat problém prázdného hnízda poté, co děti vyrostly a odešly



z domova, pro další to může znamenat osvěžení kreativního ducha poté, co byli najednou označeni za „seniory“.

Každý týden si přečtete jednu kapitolu a budete vykonávat v ní uvedené úkoly. Budete pracovat se svými základními nástroji, které zahrnují každodenní Ranní stránky, jednou týdně Umělcovo dostaveníčko a dvakrát týdně procházky o samotě. Zápisky se budou odvíjet v průběhu celých dvanácti týdnů, kdy se budete vracet ke svému životu v minulosti po určitých zvladatelných časových blocích.

Dvanáct týdnů – tři měsíce – se může zdát jako dlouhá doba, uvažujte o tom ale jako o investování pár hodin týdně do další fáze svého života.

## Základní nástroje

**RANNÍ STRÁNKY** Tři ručně psané stránky denně, proud vědomí zapsaný jako první věc ráno, „jen pro vaše oči“.

**PAMĚTI** Jednou týdně, řízený proces spouštění vzpomínek a opětových návštěv vlastního života po etapách vždy několika let.

**UMĚLCOVA DOSTAVENÍČKA** Jednou týdně sólo výprava za zkoumáním něčeho zábavného.

**PROCHÁZKY** Dvacetiminutová procházka o samotě, dvakrát týdně, bez psa, kamaráda nebo mobilního telefonu.

## Ranní stránky

Základním nástrojem pro zlepšení kreativity je záležitost, které říkám Ranní stránky: tři rukou psané stránky; ranní psaní absolutně

o čemkoli. Mají být napsány ráno jako první věc, kterou uděláte, a nikomu je neukazujete. Neexistuje špatný způsob, jak Ranní stránky napsat. Já o nich ráda uvažuji jako o stěračích na předním skle auta, jež odhrnou všechno, co stojí mezi vámi a vaším jasným výhledem do nastávajícího dne.

Tyto stránky se mohou zdát malicherné nebo triviální, například „Zapomněla jsem koupit zob pro ptáky. Nejsem nijak nadšená z nového prostředku na mytí nádobí. Musím si obnovit členství v Amatérské atletické asociaci. Došel mi papír v tiskárně. Musím se ozvat svému bratrovi.“ Tyto stránky ale razí cestu k dalším dobrodružstvím v kreativité a také informují nás i univerzum, kde přesně se nacházíme. Často o nich uvažuji také jako o formě meditace pro hyperaktivní lidi ze Západu. Dalším způsobem, jak je možné je brát, je dívat se na ně jako na košťátko, které vymete všechny kouty našeho života. Lidé se mnohokrát Ranním stránkám brání, obhajují se nedostatkem času, ale zjišťují, že jsou pro ně stále splnitelnější, jak se na horizontu vynořuje perspektiva prázdného času.

Nenechte se mýlit: Ranní stránky jsou pro penzisty ideální.

„Julie, já nemám čas,“ je nahrazováno „Julie, mám spoustu času – a vím, jak ho chci využívat.“ Vysvětluji lidem, že stránky jsou jako spirituální vysílačka. Když si zapisujeme svoje rozhořčení, strachy, radosti, potěšení, sny a přání, uvědomujeme univerzum o tom, kým skutečně jsme. Protože píšeme volně, cítíme se volněji ve svém životě a vidíme možnosti volby během svého dne, jichž bychom si možná předtím nevšimli. Začínáme slyšet, jak nám univerzum odpovídá. Máme tušení a intuitivní náhledy, které nám říkají, jaký by měl být náš další krok. Jsme vedeni pozorně a dobře. Ranní stránky často bývají jako kamarád, který nás miluje, a proto je vůči nám nekompromisní. Pokud se vyhýbáme jednání v nějaké

důležité záležitosti, stránky na nás budou tak dlouho dotírat, dokud nevyhovíme jejich návrhům.

„Julie, psal jsem si Ranní stránky a sám sebe jsem zahnal do úzkých,“ často slýchám.

„Julie, psala jsem si Ranní stránky a zjistila jsem, že jsem ochotná podívat se nekompromisně na svoje zvyky související s jídlem a pohybovou aktivitou. Zhubla jsem pětadvacet kilo.“

Je velmi obtížné stěžovat si na nějakou situaci ráno co ráno, stránku za stránkou, aniž by to člověka nedonutilo k nějakému konstruktivnímu činu.

Ranní stránky nás vedou k vědomému kontaktu s naším Stvořitelem. Budují most, přes nějž můžeme přejít do nového života – života lépe uzpůsobeného našim snům a aspiracím.

„Julie, já se stránek bojím,“ slýchám někdy. Stránky jsou laskavé, ujišťuju ty, kdo mají obavy.

„Nechápu, jak by mohly fungovat,“ říkají někdy pochybovači.

„Prostě je vyzkoušejte,“ naléhám. Neexistuje „špatný“ způsob psaní Ranních stránek. Stránky jsou prožitkový nástroj. Jejich praktikování v nás probouzí víru.

Tak, jako si lidé cestující tryskáčem neuvědomují rychlost, kterou se pohybují, dokud nenastane turbulence, tak ani ti, kdo píšou Ranní stránky, si nemusí být vědomi rychlosti, kterou cestují. Je nemožné psát Ranní stránky, aniž by to nemělo vliv na nějakou změnu, a přesto někteří protestují, že když je dělají, jsou tyto texty samy o sobě pouze nudné.

„Pište dál,“ radím těm vzpurným. „Když budete pokračovat v psaní, dojde u vás k průlomu.“

„Ale Julie, vážně, nic se neděje,“ uslyším někdy od studenta, jenž se z mého pohledu mění rychlostí světla. Naše opětné nabývání kreativity často zůstává skryté, protože nás mění ve směrech,

kteří neočekáváme. Viděla jsem spisovatele, kteří začali malovat, právníky, kteří začali psát, učitele, kteří se pustili do zpěvu. Každý se odblokovává způsobem, jež právě on potřebuje. Často říkám, že když používáte tyto nástroje, třesete jabloní – a univerzum vám posílá pomeranče.

Ne všechno odblokování se odehrává ve sféře umění. Carol například zjistila, že jí přináší radost dobrovolnická činnost v programu gramotnosti dospělých. Bylo to pro ni uspokojující a zaplňovalo to její volný čas. Anthony vstoupil do šachového spolku. Monty se přidal do klubu bridže. Častým ovocem Ranních stránek bývá schopnost nově ocenit naše koníčky. Takže až si budete zase myslet, že se nic neděje, považujte o tom znovu.

Psaní Ranních stránek je aktem pozornosti. Odměnou za pozornost je vždy nějaké uzdravení. Mnozí se pouštějí do Ranních stránek, aniž by si uvědomovali jejich terapeutickou hodnotu. My všichni si v sobě neseme zranění – někdo vážná, jiný méně. Někteří možná utrpěli kruté rány jako děti. Jiní si nesou zranění utržená v dospělosti. Psaním doslova „napravujeme“ špatnosti, s nimiž jsme se setkali.

Ranní stránky v sobě chovají naději v budoucnost. Dělají to zaměřením na přítomnost: běh každého dne s sebou nese mnoho okamžiků rozhodnutí. Když si své volby uvědomujeme, naše nálada se uvolňuje a zlepšuje – a s ní i naše životy.

Pro toho, kdo se věnuje Ranním stránkám poprvé, může být dopad mnoha dříve opomíjených emocí drtivý. Máme ve zvyku být vyhybaví, což nám ale už neslouží ku prospěchu. Jsme zvyklí říkat: „Tohle je v pohodě,“ ve skutečnosti ale můžeme cítit něco úplně jiného. Tyto stránky nás vyzývají ke konkrétnosti. Místo abychom sdělovali „jsem v pohodě,“ můžeme zjistit, že říkáme „mám zlost, jsem otrávený, bojím se...“ tedy celou řadu záležitostí, z nichž ani

jedna není „v pohodě“. Když se naučíme uvědomit si – a vyslovit své pocity, stanou se tyto pocity méně drtivými. Jestliže si připustíme a přijmeme své negativní emoce, přestáváme o nich uvažovat jako o něčem špatném. Můžeme zjistit, že píšeme „cítím se ohrožená“ nebo „žárlím“ nebo „jsem naštvaný“. Prožití dříve ignorovaných emocí nám přináší pomoc s jejich vyřešením. Už na nás nečhají někde ve skrytu, aby na nás nečekaně vyskočily v nestřežené chvíli. Když používáme své Ranní stránky ke zkoumání a vyjadřování svých obtížných pocitů, učíme sami sebe cennému umění autenticity. Nejprve na stránkách, a pak i v životě, rýsuje nové hranice. Už neděláme lidem radost milosrdnou lží. Projevujeme se nejprve na stránkách a brzy zjišťujeme, že se začínáme zastávat sami sebe i ve společnosti.

Psaním Ranních stránek jsme naváděni na svůj skutečný směr. Vyjasňujeme si vlastní hodnoty. Stáváme se upřímnějšími nejprve sami vůči sobě a pak vůči ostatním. Kdysi jsme měli obavy, že by naše upřímnost mohla ostatní odrazovat, zjišťujeme však, že ve skutečnosti je tomu právě naopak – vztahy se uzdravují a vyvíjejí s tím, jak se uzdravujeme a vyvíjíme my.

Ranní stránky se píší rukou. Proč? Pokaždé, když to vyučuju, nějaký student poznamená, že na počítači by to bylo mnohem rychlejší. Nebylo by efektivnější, kdyby...?

Ne, to si nemyslím.

Pro Ranní stránky je psaní rukou nezbytně nutné. Když píšeme ručně, postupujeme dostatečně pomalu na to, abychom dokázali své myšlenky zaznamenat přesně. Na počítači jimi jen tak zběžně prosvištíme a vysypeme je na stránku. Psát rukou je podobné, jako kdybychom jeli autem šedesátikilometrovou rychlostí. „Á,“ říkáme si, „tady bude můj výjezd. A podívejme – tady je ještě otevřený obchod.“

Psaní na počítači je, jako když jedeme sto dvacet za hodinu. „Proboha – byl tohle můj výjezd?“ uvažujeme. „Byla to večerka, nebo benzínka?“ Naše vjemy jsou prchavé. Nejsme si tak docela jisti, co vidíme nebo cítíme. Přehlízíme důležité ukazatele a detaily. Pokud píšeme rukou, víme přesně, s čím se setkáváme. Psaní rukou je vystřídáno „vlastnoručním“ životem. Mnozí z nás mají pocit, že na počítači můžeme psát rychleji, rychlost ale není tím, o co nám jde. Píšeme rukou, abychom se spojili přesně s tím, co si myslíme a cítíme. Při psaní na počítači chvátáme, chlácholíme se, že se ohledně událostí cítíme v pohodě. Co ale „v pohodě“ skutečně znamená?

Právě na to dostaneme odpověď, když píšeme ručně.

Cítím se smutná a moje ruční psaní mi říká, proč tomu tak je. Chybí mi můj pejsek Tiger Lily, který zemřel před dvěma měsíci. Postrádám svou dceru, která je v New Yorku na návštěvě u svého otce. To, co postrádám, má určitou specifičnost: zvyk mého psa spát na orientálním koberci, sladký hlas mé dcery, když se mnou probírá události svého života. Ne, opravdu se necítím „v pohodě“. „V pohodě“ byla jen kouřová clona, závoj, který visel mezi mnou a realitou. Tužkou na papíře je moje upřímnost hmatatelná. Přestože slovo od slova to sice může být pomalejší, jsem přímo v kontaktu s vlastními otázkami – a odpověďmi – a to mnohem rychleji.

## **ÚKOL**

### Ranní stránky

Každé ráno, co nejdříve po probuzení, napište tři stránky absolutně o čemkoli. Tyto tři stránky jsou určeny pouze pro vaše oči. Pište volně na papíry velikosti A4 pište, prosím, rukou – není to totéž,

jako když píšeme na nějakém přístroji, i kdybychom měli stokrát pocit, že tak můžeme postupovat „rychleji“. Často se mě lidé ptají, jestli je tohle nutné udělat před kávou. Jsem také milovnice kávy, takže bych se nestavěla mezi člověka a jeho ranní šálek. Řekla bych ale, že byste neměli trávit pětačtyřicet minut přípravou dokonalé kávy. Pusťte se do psaní, co nejrychleji to jde. Čím rychleji začnete psát, tím větší účinek stránky budou mít.

Neukazujte tyto stránky svým partnerům ani dobrým přátelům. Ranní stránky jsou soukromé, plně svobodné a jsou přesným obrazem vašeho vědomí. Jsou určitým typem spirituální chiropraxe; očisťují nás pro den, který máme před sebou. Nemají být „psaním“ ani vedením deníku, při němž bychom spíše zkoumali jediné téma strukturovaným způsobem. Ranní stránky čistí sutiny stojící mezi námi a následujícím dnem. Pokud jsou prováděné trvale a důsledně, změni trajektorii našich životů.

## Umělcova dostaveníčka

Druhým hlavním nástrojem pro kreativní zotavení je to, co nazýváme Umělcovo dostaveníčko. Je to jednou týdně samostatná výprava, na níž se věnujete zkoumání něčeho, co vás zajímá nebo okouzluje. Čekajte, že se setkáte s odporem, když sami sobě navrhnete dělat něco zábavného. Ranní stránky jsou práce a tuto práci podstupujeme ochotně, protože celkem chápeme představu „práce“ na své kreativitě.

Umělcova dostaveníčka ale mají být hrou. A i když naoko souhlasíme s frází „hra nápadů“, ne vždy doopravdy chápeme, jak nám zábava může pomoci. Ti, kdo podnikají Umělcova dostaveníčka, uvádějí, že u nich nastávají pochopení, předtuchy, objevy a průlomů. Uvádějí zvýšený pocit pohody. Někteří dokonce říkají,

že Umělcova dostaveníčka jim zprostředkovávají vědomý kontakt se silou větší, než jsou oni sami. Takže si zaslouží, abychom se s vlastním odporem vypořádali.

Naplánujte si své Umělcovo dostaveníčko dopředu. Pak pozorujte, jak se váš vnitřní suchar rozhoupává k akci. Najednou je milion věcí, které byste místo toho měli dělat. Naše drahá polovička škemrá, aby se k nám mohla přidat. Ale ne. Umělcova dostaveníčka bychom měli podnikat jenom sami. Pokud si budeme stát za svým, budeme odměněni zvýšeným pocitem autonomie.

Umělcovo dostaveníčko nemusí být nákladné ani exotické. Může to být něco tak prostého jako zastavit se ve zverimexu. Mým oblíbeným Umělcovým dostaveníčkem je návštěva dětského knihkupectví. Svého umělce můžeme konec konců vnímat jako vnitřní dítě. Zjišťuju, že dětské knihkupectví poskytuje „právě tak akorát“ informací, aby se jen na povrchu dotkly tématu, které mi připadá zajímavé, a hravé prostředí obchodu mě vybízí ke hře – zkoumání mnoha různých témat, k natuknutí toho a tamtoho.

Podstatou Umělcova dostaveníčka je dělat to, co připadá neotřelé a vzrušující *vám*.

Charles se na své Umělcovo dostaveníčko vydal do květinářství. Tam si prohlížel spoustu nádherných orchidejí, ale rozhodl se pro růžovo-modrou bromélii, o níž ho prodavač ujistil, že vydrží celé měsíce.

Caroline vzala sama sebe na hudební Umělcovo dostaveníčko. Šla si poslechnout sbor do svého kostela, když zpívali Händelova Mesiáše. „Bylo to velkolepé,“ tlumočila mi. „Netušila jsem, že jsou tak dobří.“

Gloria navštívila obchod s výtvarnými potřebami, kde měli vystaveného stopětadvacetikilového hada v teráriu z plexiskla. „Bála jsem se ho,“ hlásila, „ale udělalo to z mojí nákupní horečky dobrodružství.“



Antoinette podnikla vzrušující Umělcovo dostaveníčko – zaplatila si v tělocvičně, kam chodí, lekci kickboxu. „Brzy jsem byla udychaná a nebyla jsem schopná stíhat,“ uvádí, „ale rozhodla jsem se pokračovat s vědomím, že se moje výdrž zlepší. Naše učitelka měla konec konců nadváhu a dokázala i tak nastavit energické tempo. Měla jsem radost, že naše instruktorka není dokonalá. Dodalo mi to víc odvahy.“

Umělcova dostaveníčka vyžadují odvalu. Odměnou za ně je ale obnovená vitalita a inspirace.

Jedním z prvních plodů Umělcových dostaveníček bývá zvýšená výdrž. Když se věnujeme hře, zjišťujeme, že se tak snadno neunavíme. Svět je jedno velké dobrodružství a my máme dobrodružné duše. Je důležité, abychom při plánování svých dobrodružství přemýšleli spíš v souvislostech mysteria než mistrovství. Neumíte jezdit na bruslích? Nikdy není pozdě se to naučit! Naše mladistvá část bývá často dlouhou dobu vyhladovělá. Je potřeba, abychom teď uvažovali z hlediska krásy místo povinností. Snažíme se v sobě znovu probudit pocit úžasu. Ideálním místem pro nový začátek často bývá zoologická zahrada, voliéra nebo akvárium. Tam se setkáme s živými bytostmi, které se na nás možná budou dívat se stejnou zvědavostí jako my na ně. Při plánování svých dobrodružství bychom si možná měli vymyslet nějakého imaginárního mladistvého, jehož se musíme snažit pobavit. Neberte si s sebou ale žádného skutečného – podstatou Umělcova dostaveníčka je znovu v sobě probudit úžas a nadšení, které jsme prožívali jako mladí, bez omezování odpovědností za péči o nějaké skutečné dítě.

Až pokročíte ve svém Životopise, budete si možná chtít udělat nějaké Umělcovo dostaveníčko, které ve vás vyvolá vzpomínku na dobu, do níž podnikáte návštěvu. Tato „rozpomínací“ Umělcova dostaveníčka mohou být skutečně velmi intenzivní. Jedna moje

studentka vzpomínala, jak každé léto jezdila na návštěvu ke své babičce, a na vysokou krabici „babiččiných sušenek“, která stála vysoko na polici. O mnoho let později při práci se svým Životopisem si udělala jedno speciální Umělcovo dostaveníčko, aby si tento zážitek osvěžila.

„Zašla jsem do několika obchodů se starožitnostmi v naději, že najdu krabici, jež by mi připomínala tu, co měla babička. Kupodivu jsem skutečně našla něco, co vyvolalo mé vzpomínky. Uvědomila jsem si, že nevím přesně, jak babiččina krabice vypadala, ale jedna vysoká modro-bílá sklenice na sušenky ve mně probudila něco dětského. Od tety jsem si vzala recept a sama jsem si upekla „babiččiny sušenky“ a pečlivě jsem vyložila krabici voskovaným papírem, aby se mi sušenky s růžovou polevou neslepily k sobě. Tento zážitek byl pro mě hodně dojemný. Vůně a chuť tohoto projektu mě zanesly zpátky do velmi prosté a šťastné doby.“

Jiný můj student se při svém Umělcově dostaveníčku vypravil za bolestivější vzpomínkou – s překvapivými výsledky. „Přišel jsem o svého bratra kvůli alkoholismu,“ říká mi Chris. „Dlouhou dobu jsem se o něj staral. Byla to hrozivá doba s velmi smíšenými emocemi – občas jsem se bál, že ztrácím jak jeho, tak sám sebe. Žil u mě v Greenwich Village a nebylo možné s určitostí předem říct, co každý den přinese. Bylo to několik chaotických, kolísavých let.“ Chris se vypravil do čínské restaurace, odkud si obvykle objednával jídlo, když s bratrem žil v Greenwich Village. „Od té doby jsem v téhle restauraci nebyl – celé roky,“ vzpomíná. „Objednal jsem si knedlíčky, které jsem si vždycky dával. A když mi je přinesli – byly stejné jako vždycky. Jejich vůně a chuť mě zavedly zpátky do minulosti. Šel jsem se projít po starém známém okolí, kolem bytu, kde jsem tehdy žil. Vzpomínky se na mě valily – můj pes jako štěně, můj bratr v různém věku, ve svých dobrých a zlých dnech. Chvilé,

kdy jsme ty čínské knedlíčky jedli spolu, a chvíle, kdy jsem je jedl sám a potlačoval slzy, zatímco on seděl v téměř komatózním stavu opilý na gauči. Vešel jsem do papírnictví, které jsem v té době často navštěvoval. Když jsem se občas cítil totálně na dně, jen tak jsem vešel dovnitř, stál tam, prohlížel si barevná pera a pokoušel se rozptýlit něčím, co jsem měl rád. Stál jsem v tom papírnictví po dlouhých letech a upřeně se díval na psací potřeby. Pomyšlení na bratra ve mně vyvolávalo velký smutek, stejně jako moje vlastní nejtemnější okamžiky. A pak se stalo něco neuvěřitelného. Uvědomil jsem si, že tam možná jsem kvůli svému někdejšímu já. Ten chlapík, jenž tam kdysi před lety postával a jalově zkoušel pera – to jsem byl stále já. Bylo to, jako bych se na něj mohl ohlédnout zpátky a říct mu: „Hele, to bude v pohodě. To zvládneš.“ Bylo to pro mě svého druhu uzavření. Toho dne jsem si jedno pero koupil. Pokaždé, když ho používám, z něj mám velkou radost.“

Umělcovo dostaveníčko obvykle trvá zhruba kolem jedné hodiny – ať už se dvoříme sami sobě, sami sebe vábíme nebo zkoumáme nová či historická místa. Přes úsilí, které na první pohled musíme vynaložit na to, abychom se zvedli, šli ven a uskutečnili to, bude tato hodina pravděpodobně zcela nezapomenutelná.

## ÚKOL

### Umělcovo dostaveníčko

Sepište si seznam deseti možných dobrodružných akcí. Jednou týdně sami sebe na jednu z nich vezměte. Je pouze na *vás*, abyste zkoumali to, co by *vás samotné* mohlo potěšit. Naplánujte si, že tím strávíte jednou týdně hodinu – pokud chcete, tak víc – a udělejte si harmonogram, jako byste měli jít na schůzku s někým důležitým. Odolejte a nerušte tyto plány ani s sebou neberte nikoho dalšího. Je

to vaše schůzka s vaším vnitřním umělcem. Je možné, že vůči provádění tohoto úkolu budete cítit velký odpor, ale odměna za jeho vykonání vás nepochybně překvapí a přinese vám inspiraci.

## Procházky

Jeden z nejcennějších nástrojů kreativity je také tím nejjednodušším. Mám na mysli procházky. Když jsem psala *Umělcovu cestu*, začlenila jsem toto cvičení do dvanáctého týdne. Věděla jsem, že je důležité, ještě jsem si ale tehdy neuvědomovala, jak moc důležité. Nyní, o pětadvacet let později, při každém svém vyučování zadávám studentům dvě procházky týdně. Naučila jsem se, že při procházení se ztišuje úzkost a umožňuje kreativě vybublat na povrch.

„Ale, Julie, já nemám na procházky čas,“ protestují někdy studenti. Důvodem je, že si neuvědomují důležitost této činnosti. Velmi často se stává, že studenti, kteří nejvíc protestovali, se stávají největšími fanoušky procházek. Jak mi to vysvětlil jeden z nich: „Je to, jako bych komunikoval s univerzem a univerzum využívá čas mých procházek jako příležitost mi odpovídat.“

Procházky jsou cvičením vnímavosti. Když se procházíme, naplňujeme tvůrčí studni. Všímáme si nových obrazů a navazujeme nová spojení. Od kočky sedící na truhlíku za oknem až po psa, který tahá svému pánovi za vodítko, zaznamenáváme své spojení se všemi stvořeními. Od radostného zavýsknutí dítěte při hře až po radostný zpěv ptáka propojujeme dohromady mnoho not v melodii života. Procházky tvoří příkrývku z hedvábných útržků našich prožitků. Takže ano, je důležité procházet se.

„Solvitur ambulando,“ prohlásil svatý Augustýn. Stručně přeloženo: „To se vyřeší chůzí,“ nebo také lidově řečeno „To se rozchodí.“ A „to“ může být téměř cokoli. Mnozí z nás řeší své problémy

v běžném životě procházením se. Zkrátka „to“ jdeme rozchodit. Nejen, že tím získá naše situace strukturu, ale získáme i odpovědi. Můžeme jít ven s nějakým problémem a je velká šance, že se zpátky vrátíme s řešením.

Mona se procházkám bránila. Považovala je za plýtvání svým drahocenným časem. Když jsem na ni naléhala, ať to vyzkouší, začala být mrzutá až nepřátelská. „Julie, *ty* možná máš na procházku čas, ale *já* ne,“ protestovala.

„Mono,“ řekla jsem jí, „mluvíme tady o pouhých dvaceti minutách. Tolik času si určitě dokážeš najít.“

Naštvaná Mona se vydala na první ze svých dvacetiminutových procházek. Šla sedm bloků po ulici tam a sedm zase zpátky – deset minut každou cestu. Jak se tak procházela, přeběhla jí přes cestu veverka a na větev jabloně přistál vlhovec červenokřídlý. Vlhovec je ve městě vzácný, řekla si Mona pro sebe. To, že ho měla možnost zahlédnout, jí přineslo pocit uspokojení. Neochotně začala sama sobě připouštět, že na té záležitosti s procházkami možná něco bude. Na své druhé procházce narazila na starší partnerský pár držící se za ruce. Když je Mona spatřila, pocítila důvěru a optimismus. „Stárnutí možná není tak strašné,“ přistihla sama sebe při letmé myšlence. Mnohem rychleji, než by kdy považovala za možné, našla v procházkách zálibení. Přestože za úkol měla dvě procházky za týden, uvědomila si, že se prochází denně a pokaždé se setkává s nějakým dobrodružstvím.

Diplomat Dag Hammarskjöld byl přesvědčený o prospěšnosti dlouhých každodenních procházek. Na nich si promýšlel složité státnické záležitosti. Spisovatel John Nichols každý den píše a každý den také chodí na procházky. Obdivovaná píšící učitelka Brenda Uelandová na procházky nedá dopustit – „Povím vám, co jsem se sama naučila. Mně osobně pomáhá pět nebo šest mil dlouhá procházka. A člověk musí chodit sám a každý den.“ Chůze procvičuje

nejen naše tělo, ale i naši mysl. Navíc chodíme zadarmo, bez drané tělocvičny nebo trenéra. Chození nás jemně dostává do mentální a fyzické kondice.

Lisa si uvědomila, že do důchodu odchází zmožená a s nadváhou. Začala dodržovat režim s pravidelnými každodenními procházkami, k němuž se zavázala, jak říká, „kvůli tomu, že mi to vyčistí hlavu,“ a protože je to „pouhých dvacet minut“. Během dvou měsíců zhubla o pět kilo. „Chození je návykové,“ sdělila mi.

Skladatelka Francis zjistila, že se u ní uprostřed psaní jedné operety objevil tvůrčí blok. Na můj návrh zkusila procházky a po dvou měsících mi celá šťastná hlásila: „Jsem znovu plná melodií.“

Gerald z New Yorku často po městě chodí za různými aktivitami pěšky a cestou vždy nasává architektonické uspořádání mnoha rozmanitých míst Manhattanu. Je to z podstaty optimista a svým procházkám připisuje spoustu svých dobrých nálad.

Zvyk každodenních procházek se stává podporou každodenního zdraví. Dvacet minut je dostatečně dlouhá doba, přestože mnozí lidé zjišťují, že svým procházkám dobrovolně a rádi věnují víc času.

Katie, vysoce postavená literární agentka, věří v procházky. Podniká to, co nazývá „městské túry“, a často při nich zaznamenává deset nebo i více mil denně. „Chůze mi přináší klid a jasnou mysl,“ říká. „Čerstvý vzduch je povzbuzující a zjišťuju, že při procházkách ke mně často přicházejí vhledy a intuitivní pochopení nebo tušení.“

## ÚKOL

### Procházka

Dvakrát týdně se sami vypravte na dvacetiminutovou procházku. Jděte bez psa, partnera, kamaráda nebo mobilního telefonu. Je to doba pro váš pohyb – a pohyb s jasnou myslí. Osamocené

procházky vytvářejí ve vaší mysli otevřený prostor pro vnímání Země. Já na svých procházkách často ráda poslouchám její „vzdechy“. Když tomu věnuju pozornost, vždycky je uslyším.

## Paměti

Jedna obzvláště srdcervoucí věta, kterou slychávám od svých čerstvě penzionovaných studentů, zní: „Ale můj život nebyl nijak zajímavý.“

Pravdou je, že každý život je fascinující. A pokud jsme ochotni podívat se na život, který vedeme, a tudíž ho ocenit, nevyhnutelně se dostaneme do pozice síly a sebeuznání.

Pokud to zní jako zázrak, pak to také tak je.

Paměti jsou každodenním cvičením, které staví samo na sobě. Budete rozdělovat svůj život do částí. Podle praktické pomůcky vydělte svůj věk dvanácti a číslo, které vám vyjde, určuje počet roků, s nimiž budete každý týden pracovat. Tím, že každý týden odpovíte na soubor otázek, spustíte živé vzpomínky, objevíte ztracené sny a najdete neočekávaná uzdravení a vyjasnění. Nebojte se – neřádá se po vás, abyste sepisovali stěžejní dílo svého života, pokud samozřejmě sami nechcete. Paměti každého člověka budou jiné – můžete si vybrat, že prostě odpovíte na otázky a ve formě prózy si zaznamenáte vzpomínky, které vyvolají; případně můžete zjistit, že vaše odpovědi přicházejí v podobě básní, kreseb nebo písní. V průběhu této činnosti najdete sny, k nimž si přejete vrátit, ideje, které jste připraveni odložit, zranění připravená k vyléčení a především vděčnost a uznání za život, který jste vedli. Najdou se témata, do nichž se budete chtít ponořit hlouběji. Nechávám lidi, aby spojovali jednotlivá období svých životů, psali písně o ztracených láskách, posílali dopisy s vyjádřením vděčnosti lidem, jejichž

vliv nyní oceňují, psali krátké příběhy o lidech, s nimiž se setkali, nebo eseje o svých prožitcích.

Když se otevřete vůči opětným návštěvám svého života, váš život bude ochoten znovu navštívit vás. Moji studenti se někdy obávají, že „si nic nepamatují“ – nikdy se ale neukázalo, že by to byla pravda. Každý týden na konci první eseje najdete otázky, na které si máte odpovědět. Tento řízený proces laskavých opětných návštěv ve vlastní minulosti – se slušnou dávkou zábavy a dobrodružství – přináší významné vhledy a pochopení. Tím, že znovu navštívíte – a rozdmýcháte – mnohé hluboké, spleťité, kreativní části sebe samých a svého příběhu, dospějete do stavu jasné mysli a smysluplnosti – k „odrazovému můstku“ pro zbytek svého života.

S velkým nadšením vám zde předkládám tyto nástroje. S jejich používáním se váš život změní. Doufám, že v příbězích na těchto stránkách najdete sami sebe. Jsem přesvědčená, že to, čemu říkám „druhé dějství“ života, může být tím nejzajímavějším a nejvíc naplňujícím obdobím ze všech.



PRVNÍ TÝDEN

# Opětné zažehnutí pocitu úžasu



*Tento týden se začnete zabývat vzpomínkami z raného dětství – a s tím pozvolna začíná vaše kreativní dobrodružství. Znovu se napojíte na zážrak důvěrně známého – ale možná dlouho ignorovaného – pocitu možností. Začnete zkoumat a vyřazovat staré myšlenky, nápady a představy, jež by vám mohly bránit ve zkoumání nových horizontů: vnitřní bloky skepticismu a autocenzury, vnější společenské domněnky, že kreativita je vzácný dar, jímž jsou poctěni pouze někteří, představu, že je „moc pozdě“ začínat něco nového. Začnete se dívat sami na sebe – a na svůj příběh – s větším soucitem. S úžasem začnete poznávat a oceňovat sami sebe jako jedinečnou bytost, která může světu mnohým přispět.*

## Návrat k dětskému úžasu

*Mláďí je šťastné, protože má schopnost vnímat krásu...*

*Ten, kdo si zachová schopnost vnímat krásu, nezestárne.*

FRANZ KAFKA

Ta naše část, která tvoří, je dětská. Je plná úžasu, pozorná vůči novým prožitkům a fascinovaná smyslovými zázraky prostředí, které nás obklopuje: nadpozemskou pokrývkou čerstvě napa-daného bělostného sněhu, lákavou vůní čokoládových sušenek pečících se v troubě, ostrostí nové tužky, okouzlujícím pŕvabem barevného těžítka. U mě probouzejí silnou vzpomínku viktoriánské domy: připomínají mi fascinující zákoutí mého rod-ného domu v Libertyville v Illinois. Dŕm postavil tesař, jehož mistrovství se projevilo v tajných přihrádkách, propracovaných řezbách a skrytých panelech. Bylo vzrušující dotknout se speciál-ního místa na stěně a pozorovat, jak se otevírá prostor ukrývající stereo soupravu. Toulání po domě bylo dobrodružstvím samo o sobě – za každým rohem byla nějaká rafinovaná vychytávka, která jen čekala, až bude objevena.

Malé děti objevují vždy jen jednu konkrétní věc. Ten nejdrob-nější detail probouzí úžas. Protože dítě nevnímá čas stejným zpŕsobem jako dospělý člověk, nemá pocit „spěchu“, když se něco učí. Dospělí sami na sebe často vyvíjejí tlak, aby se učili rychle nebo přišli s nějakým řešením okamžitě.

Lidé, kteří právě odešli do důchodu, často opouštějí struktu-rovaný život, kde byli v nějakém oboru odborníky – a vstupují do nestrukturovaného života, kdy jim do určité míry může připadat, že nemají co na práci. Šok z odchodu do penze může být pro mnohé překvapivý. Najednou se na obzoru vynořují

nekonečné dimenze prázdného času. Možnosti jsou ohromné – a to může být velmi drtivá záležitost. Čerstvě penzionovaní lidé téměř jednotně popisují první dny – dokonce měsíce – penze jako kritické přizpůsobování.

*Úžas je počátkem moudrosti.*

SOKRATES

Richard se první den v důchodu po dlouhém působení v pozici ředitele rekreačního zařízení probudil s pocitem bezúčelnosti po těch mnoha letech každodenní pracovní agendy. Když se ho manželka zeptala, co bude ten den dělat, odpověděl: „Asi se pojedu projet na kole.“ A když se ho zeptala, kam pojedete, uvědomil si, že neví, co by jí odpověděl. „Nemám, kam bych jel,“ připustil.

Viktor zakončil kariéru technického inženýra a v prvních dnech svého důchodu opakovaně zacházel do své domácí kanceláře a prohlížel si své pracovní knihy. Zavolala mu dcera, aby se zeptala, jak si užívá důchod. „Nejsem si jistý, co bych měl dělat,“ řekl jí.

Je důležité být vůči sobě velmi laskaví, zejména v prvních dnech takového přechodu. Ve skutečnosti byste vůči sobě měli být tak laskaví, jak to jen jde, a nemůže se stát, že byste to přehnali.

Mnozí důchodci nemají žádné realistické představy o traumatu, které by jim nadbytek volného času mohl přivodit. Může se stát, že když jsou najednou takto ponechaní napospas sami sobě, začnou být náladoví a sklíčení, což je následně vede k negativnímu sebehodnocení. „Měl bych se chovat mnohem líp,“ uvažují a usilovně se snaží najít soucit se sebou samými.

O co lepší by bylo, kdyby si místo tvrdého odsuzování vlastních pocitů dokázali laskavě říct: „Jistě, jsem otřesený. Procházím právě obrovskou změnou.“

Je v lidské přirozenosti žadonit po pocitu smysluplnosti a bez něj je přirozené, že člověk může propadnout panice, jestliže začne prožívat neukotvenost ve světě. A právě tady se Ranní stránky, Umělcova dostaveníčka a procházky stávají záchranným člunem. Tyto tři základní nástroje vytvářejí strukturu vašeho dne a vašeho týdne. V rámci této struktury se budou vynořovat nové myšlenky a příležitosti. Zároveň až budete odpovídat na jednoduché otázky při sestavování svých Pamětí, začnete objevovat nové zájmy, touhy a směr. Případně můžete zjistit, že se ve vás probouzejí dávno ztracené sny a vášně. Čeká vás vzrušující cesta.

Sally odešla do důchodu po třiceti letech práce účetní. Ze začátku tápala. „Chtěla jsem dělat něco kreativního,“ vysvětluje, „ale domnívala jsem se, že vůbec nejsem tvůrčí typ. Pracovala jsem s čísly. Všechno bylo černé a bílé.“

*Všichni nejkultivovanější a nejinteligentnější lidé,  
které znám, jsou uvnitř stále děti.*

JIM HENSON

Když začala Sally pracovat s Ranními stránkami, prožívala nečekané výbuchy tvůrčí energie. „Moje Ranní stránky mi přinášely všechny možné nápady,“ uvádí. „Změnila jsem všechny barvy ve svém domě a vyhodila jsem téměř veškeré své oblečení. Toužila jsem nosit barevné věci. Chtěla jsem si založit zahradu.“

Svoje Paměti začala psát se zdráháním, udělala ale díky nim nečekaný objev. „Slovo Paměti mi nahánělo strach, ale proč si neodpovědět na otázky? To se zdálo celkem jednoduché. Začala se mi vynořovat spousta vzpomínek – můj dědeček se věnoval nástěnným malbám a já s ním moc ráda chodila do práce. Vzpomněla jsem si, jaké nadšení jsem přitom cítila. Už jsem úplně zapomněla,

jak kouzelné pro mě tyto zážitky byly.“ Při dalším odhalování své minulosti si Sally vzpomněla na okamžik, kdy jako malá dostala velmi vyhubováno za malování na zeď v kuchyni. „Měla jsem svoje obrázky a myslela jsem si, že to, co dělám, je krásné. Moc dobře jsem se tím bavila. Ale matka přišla, když jsem byla v nejlepším, a rozzlobila se. Poničila jsem její stěnu a bylo pro ni nákladné to dát do pořádku. Neměli jsme tehdy peněz nazbyt. Vzpomínám si, jak moc jsem se za to cítila provinile, úplně zničená.“

Na svou obranu Sally argumentovala tím, že dědeček taky maluje na zdi. Matka ale odpověděla: „Ano, ale to je skutečný malíř. To je něco jiného.“

Sally na tento rozhovor dávno zapomněla, ale když se dívala zpátky, uvědomila si, že v ní matčina slova uvízla. „Po celou dobu školy se mi moc nedařilo při hodinách výtvarné výchovy. Bylo to jako sebenaplňující proroctví. Existovalo něco takového jako skutečný malíř a věděla jsem jen to, že já to nejsem. Myslím, že aniž bych si to uvědomovala, rozhodla jsem se tehdy, že nejlíp udělám, když se budu věnovat něčemu co nejvíc vzdálenému.“

Sally musela vynaložit velkou dávku kuráže, aby se vypravila na Umělcovo dostaveníčko do obchodu s výtvarnými potřebami. „Byla jsem nervózní z toho, že mám vejít dovnitř. Čtyřikrát jsem prošla kolem dveří, než jsem vstoupila,“ přiznává. „Vím, že to zní bláznivě, ale prostě jsem nevěřila, že můžu do toho obchodu vejít.“

Když tak učinila, přemohly ji vzpomínky. „Ty barvy, štětce, plátna mě zanesly zpátky na to samé místo s mým dědečkem,“ říká. „Některé druhy barev dokonce mají stále stejné obaly.“ Sally si vybrala několik jednoduchých potřeb, vzala si je domů a dovolila si začít malovat. „Smála jsem se potěšením,“ uvádí. „Netušila jsem, co dělám, ale právě to jsem chtěla opravdu dělat. Byla to ryzí, nedokonalá, vzrušující zábava.“

Sally se do tohoto obchodu s výtvarnými potřebami vrátila o několik měsíců později a zjistila, že v zadní místnosti se právě koná lekce začátečnického kurzu nástěnné malby. Zeptala se prodavačky, jestli by se mohla do kurzu ještě přihlásit, a bylo jí řečeno, že ji rádi přijmou. Po několika měsících se Sally hrdě pochlubila malou nástěnnou malbou, kterou vytvořila v krytém přístřešku u vchodu svého domu: jednoduchými větvemi stromu s ptáčky. Do tohoto přístřešku si také pověsila fotografii svého dědečka při práci.

„Ukazuje se, že je pro mě stále vzrušující malovat na zeď,“ směje se dnes Sally. „Jsem přesvědčená, že když dokážu najít svou ztracenou vášeň já, dokáže to každý. Dá to jen trochu práce, aby se člověk dostal zpátky do tohoto ryzího stavu. Ale stojí to za to. A taky mám pocit, že znovu navštěvuju svého dědečka.“

Takže kde začít? Samozřejmě úplně na začátku! Pomůže, když si vzpomeneme sami na sebe jako na děti, na své přirozeně otevřené zkoumání. Naše rané vzpomínky jsou specifické a často zjišťujeme, že jsou v nich obsažena vodítka k našim opravdovým vášním, pokud jsme ochotni po nich pátrat.

## ÚKOL

### Paměti, první týden

Vydělte svůj věk dvanácti. To je počet roků, jimž se budete věnovat každý týden při zkoumání svých Pamětí. Pokud je vám například šedesát, budete se tento týden vracet do svého věku 0 až 5 let. Začněte tím, že si odpovíte na následující soubor otázek, a procházejte přitom otázky rychle. Jsou určeny k tomu, aby spustily vaši vědomou i podvědomou mysl. Můžete na tomto seznamu objevit vzpomínky, které jsou vzrušující, bolestivé, vyřešené, nevyřešené – neexistují žádné špatné odpovědi. Je to *váš* příběh, protože jenom

vy ho můžete vyprávět. Vzpomínky, jež přicházejí nabitě emocemi, jsou vynikajícím materiálem pro nápady na Umělcova dostaveníčka, podnětem pro extra dlouhou procházku nebo motivací ke kontaktování některého dávno ztraceného kamaráda či kamarádky. Pokud cítíte potřebu ponořit se do nějaké vzpomínky hlouběji, teď nebo později, udělejte to. V průběhu týdne si znovu procházejte své odpovědi a zkuste se rozepsat o jedné nebo více vzpomínkách, které vyvolávají. To, co se stalo, si můžete zapisovat formou vyprávění nebo se vzpomínkou můžete nechat inspirovat k básni, kresbě či písni. Není žádný „správný“ nebo „špatný“ způsob vytváření vlastních pamětí.

**VĚK:** \_\_\_\_

1. Kde jste žili?
2. Kdo se o vás staral?
3. Měli jste nějaké domácí mazlíčky?
4. Jaká je vaše nejranější vzpomínka?
5. Jaká byla vaše oblíbená kniha? Jakou jste měli oblíbenou hračku?
6. Popište vůni, kterou si pamatujete z tohoto období svého života.
7. Jaké bylo vaše oblíbené jídlo?
8. Popište nějaký zvuk z tohoto období svého života (nějaký hlas, píseň, pískání vlaku, štěkot psa atd.)
9. Popište nějaké místo, kde si pamatujete, že jste trávili čas.
10. Jaké další vzpomínky se vám vybavují z tohoto období? Odhalili jste ve svých Pamětech něco, co byste rádi prozkoumali při Umělcově dostaveníčku? (Pokud si například pamatujete vůni čerstvě pečeného chleba, mohlo by mít úžasné Umělcovo dostaveníčko podobu návštěvy pekařství.)

## Nikdy není příliš pozdě

Anekdota:

Otázka: Víš, jak budu starý, než se naučím hrát na klavír?

Odpověď: Stejně, jako když se na něj hrát nenaučíš.

*Ode dneška za rok si budete přát, abyste bývali začali dnes.*

KAREN LAMB

Nedávno jsem dala na Facebook prohlášení, že nikdy není pozdě stát se začátečníkem. Vrátila se mi záplava „laiků“. Jedna žena chtěla, abych věděla, že její táta se začal učit hrát na klavír v šestašedesáti – a šlo mu to moc dobře. Já sama jsem začala chodit na hodiny klavíru, když jsem dosáhla šedesátky. V pětadesáti jsem se stále považovala za začátečnici, přestože můj učitel říkal, že jsem udělala velký pokrok. Každý týden jsem chodila na svou hodinu vyzbrojená malým notesem. Do něj mi učitel zaznamenával úkoly daného týdne:

„Procvičování stupnice C-dur. Procvičování stupnice G-dur. Procvičování...“

Stále chodím na hodiny klavíru. Každý čtvrtek se objevím na své lekci a nesu záznam cvičení toho týdne svému učiteli. Svoje hodiny klavíru miluju. Bez nejmenších pochybností jsem stále začátečnice, ale udělala jsem pokrok. A můj pokrok je uspokojivý. Jako dítě jsem byla považovaná za jedno z „nemuzikálních“ ve velké rodině, kde se tři z mých šesti sourozenců stali profesionálními hudebníky. Klavír býval často „obsazený“ jedním z mých bratrů nebo sester hrajících pokročilejší kusy, než jakých jsem byla schopná já. Naštěstí a s radostí jsem se ponořila do slov a knih, ale kousek mě



stále toužil být součástí melodií, jež tančily domem. Vždycky jsem milovala dům plný hudby. Dnes je pro mě vzrušující – i přes rané stádium mého studia – být tím, kdo vnáší hudbu do mého domu.

Když říkáme, že je „příliš pozdě“, abychom s něčím začali, je to ve skutečnosti často tak, že nejsme ochotní být začátečníci. Pokud jsme ale ochotní se do toho namočit, třeba jen trošku, jsme odměněni pocitem mladistvého úžasu.

*Nikdy se nevzdávejte, nikdy se nevzdávejte,  
nikdy, nikdy, nikdy, nikdy.*

WINSTON CHURCHILL

Gillian prožila dlouhou a úspěšnou kariéru jako herečka. Když se jí ale blížila sedmdesátka, začala zjišťovat, že hereckých příležitostí je méně a s většími odstupy. Pro sebe si to odůvodnila tak, že jen vyplňuje čas, a začala psát básně. „Jsem jenom začátečnice,“ říkala lidem, kteří se jí ptali na její nově objevenou vášeň. „Chtěla bych se o tom dozvědět něco víc,“ svěřila se mi. Navrhla jsem jí, aby uvažovala o studiu tvůrčího psaní. „Jsem trochu stará na to, abych se pouštěla do vyššího vzdělávání,“ odpověděla mi. Sdělila jsem jí, že v tvůrčím umění věk nehraje roli. Konec konců Robert Frost vyhrál svou první Pulitzerovu cenu v padesáti – a svou čtvrtou v devětašedesáti.

Gillian sebrala veškerou odvalu a podala si přihlášku do jednoho on-line programu poezie. K jejímu překvapení a potěšení byla do tohoto programu přijata. Řekla mi: „V době, kdy studijní program dokončím, mi bude pětasedmdesát let – a představa používání internetu mě opravdu děsí.“ Odpověděla jsem jí: „Pětasedmdesát ti bude tak jako tak – a je spousta lidí, kteří ti mohou pomoci naučit se pracovat s počítačem a internetem.“ Přijala své místo v programu

a požádala svou dospívající vnučku, aby ji dvakrát týdně za mírný honorář učila na počítači. Vnučka byla šťastná, že jí může pomoci a že si přitom zároveň něco málo přivydělá. Než se Gillian zapojila do intenzivních seminářů o poezii, zvládla dokonale dovednosti, které k práci on-line potřebovala. Moc ráda se dozvíдалa víc o poezii a ráda si zkoušela sama různé formy. K jejímu velkému překvapení a radosti se jejím učitelům její práce líbila a oceňovali ji.

A když skutečně dosáhla pětasedmdesáti let, měla magisterský titul v poezii, vášnivé nadšení a skutečný pocit pohody při práci s počítačem, která ji kdysi dělala.

Gillian byla nervózní z toho, že se má ponořit do nové formy umění – ale možná ještě víc z používání počítače a mysteriózního internetu. Jak ale dělala postupné kroky v učení, zjišťovala, že jsou to prostě jen nové nástroje – a to takové, jež jsou k uživateli mnohem přívětivější, než předpokládala.

To, co nám brání s něčím začít, často bývá menší překážka, než si uvědomujeme. Abychom spustili celý proces, stačí udělat jen maličký krok směrem ke svému snu. „Je moc pozdě“ je pro mnohé silný blok, ve skutečnosti to ale málokdy bývá opravdová překážka pro zkoumání nějaké vytoužené aktivity.

*Uvnitř jsme stále stejně staří.*

GERTRUDE STEINOVÁ

„Je mi pětasedesát a nikdy jsem necvičila,“ svěřuje se Patti. „Mohla jsem si říct, že už je pozdě, aby ze mě byla olympijská gymnastka, a rozhodnout se, že dělám všechno, co můžu. Anebo jsem mohla začít chodit na procházky, přihlásit se na cvičení, zaplatit si trenéra a pro inspiraci si užívat sledování olympiády v televizi. Jenom si říkat, že tohle bych nikdy nedokázala, když se v televizi

dívám na dospívající dívky, jak skáčou do výšky, je trochu zbytečně poraženecké. A je opravdu mým cílem být špičkovou atletkou? Ne, mým cílem je být jen v trochu lepší kondici, než jsem teď. Můžu být spokojená s malými pokroky – a já jsem velmi spokojená.“

Při zkoumání nových oblastí často zjišťujeme, že nám při tom dobře poslouží naše životní zkušenosti. Naučili jsme se být trpěliví. Jsme schopni dívat se na věci z dlouhodobé perspektivy. Jsme schopni rozpoznat odborníky a vyhledat ty, kdo nám mohou pomoci najít účinné cesty k našim cílům. A bez ohledu na to, jaký je náš věk, nadšení ze začátku něčeho nového je univerzální.

Ronovi je sedmdesát let. Stále ještě pracuje na plný úvazek jako vysokoškolský profesor s definitivou, přestože jeho odchod do penze se už blíží. Minulý rok obrátil svou pozornost k myšlence na knihu, kterou už nosí v hlavě čtyřicet let. Každodenním psaním svou myšlenku realizoval a pak poslal návrh jednomu kamarádovi spisovateli, jenž ho přeposlal svému agentovi.

„Tahle kniha je úžasná,“ odpověděl agent, „rád bych autora osobně zastupoval.“

A tak se Ron coby začínající spisovatel ocitl ve „spárech“ špičkového agenta a celé řady nových výzev. Věděl, jak se pohybovat na akademické půdě, kde byl respektovaným profesorem. Ale jak se pohybovat ve vydavatelské oblasti, to byl zcela jiný příběh.

Roky strávené v univerzitním světě ho naštěstí poučily o důležitosti výzkumu. Obrátil se na zkušené odborníky. Ke svému potěšení se setkal s podporou. Měl před sebou velký projekt, ale těšil se na něj. „Miluju studijní prostředí,“ říká. „A teď se ze mě stane student tohoto procesu, který je pro mě tak nový.“

Nebyl „příliš starý“ na to, aby se stal začátečníkem. A tím, že se do tohoto projektu pustil těsně před očekávaným odchodem do důchodu, si vytvořil příjemné podmínky pro následující fázi.

Předvídal, že změna z vysoce disciplinovaného akademického kalendáře k širé svobodě penze bude hladší, jestliže bude mít nějaký velký projekt, jenž mu pomůže strukturovat jeho čas.

Nikdy není moc pozdě být začátečníkem.

## **ÚKOL**

### **Nikdy není pozdě**

Vezměte si do ruky tužku. Napište si čísla od jedné do pěti a doplněte následující větu:

1. Kdyby nebylo moc pozdě, tak bych...
2. Kdyby nebylo moc pozdě, tak bych...
3. Kdyby nebylo moc pozdě, tak bych...
4. Kdyby nebylo moc pozdě, tak bych...
5. Kdyby nebylo moc pozdě, tak bych...

## **Vnitřní cenzor**

V průběhu svého pracovního života jsme obvykle byli terčem kritiky ze strany svých nadřízených a někdy i svých kolegů. Mnozí z nás museli přetrpět roční nebo čtvrtletní hodnocení a jejich pravidelnou negativitu jsme brali jako součást své práce. V důchodu zjišťujeme, že pokračujeme v přijímání negativní zpětné vazby, ale místo aby přicházela od našeho zaměstnavatele, je produktem našeho vlastního Cenzora – onoho vnitřního hlasu, který nám říká, že si nevedeme dobře a že bychom se mohli víc snažit. Náš Cenzor na nás útočí neočekávaným způsobem a jeho hlas má přesvědčivou jistotu. Mohli a měli bychom být lepší, prohlašuje a my tuto kritiku sami sobě často opakujeme. Když se vyrovnáváme s tímto

Cenzorem, pomůže nám vědomí, že jeho negativistický názor není opodstatněný. Je to jen mizerná karikatura, jež bude stále útočit, dokud se nevzepřeme a neřekneme si: „Ale vždyť to je jenom můj Cenzor.“

*Nejhorším nepřítelem kreativity je nedostatek sebedůvěry.*

SYLVIA PLATH

Pro mnohé z nás je negativní hlas zvaný Cenzor hrozivým nepřítelem. Často trávíme spoustu let souhlasením s jeho negativitou a přesvědčení o pravdivosti toho, co říká; přejímáme jeho negativistický postoj a sami sobě vymlouváme své projekty a radosti. Scénář vypadá nějak takto:

Moc ráda bych navrhovala oblečení.

Cenzor: Už jsi moc stará, aby ses učila módní design.

Já bych opravdu moc ráda navrhovala oblečení.

Cenzor: Nemáš smysl pro módu.

Myslím, že bych to ráda zkusila.

Cenzor: Je to hrozné plýtvání penězi.

Můžu si to dovolit.

Cenzor: Ty jsi fakt blázen.

V obavách, že bychom si mohli připadat pošetile, se svých snů často vzdáváme. Bereme hlas Cenzora jako hlas zdravého rozumu. Ve skutečnosti tím pošetilým je ale právě Cenzor, který nám vymlouvá radosti a budoucí uspokojení.

Cenzor bývá obvykle sarkastický. Tropí si legraci z našich představ a přesvědčuje nás, abychom se jich vzdali. Cenzor mluví tónem „školního hrubiána“ a často používá zjednodušující argumentaci. Při

blížejším zkoumáním objevíme, že náš Cenzor je často bezdůvodně negativní – někdy kritizuje naše nejlepší nápady. Jakákoli originální myšlenka mu připadá nebezpečná. Dejme tomu, že naše kreativita je zelenající se louka. Cenzor je sám o sobě přesvědčený, že velí zvířatům, jež na tuto louku přicházejí. Má rád obvyklá, důvěrně známá zvířata – myšlenky, které jsou jako krávy. Řekněme ale, že na louku chce vstoupit nějaká nová myšlenka – třeba jako zebra. Cenzor rozpoutá svůj útok proti ní, bude si tropit žerty už z pouhého vzhledu této nové myšlenky. A tak bude nabubřele řečnit a znevažovat ji: „Pruhy? Kdo jaktžživ slyšel o pruzích? Pruhy vypadají pošetile.“

Konejšivě říct, že „to je zebra a zebry mají pruhy,“ není k ničemu. Cenzor to nechce slyšet. „Pošli sem nějakou krávu,“ přikazuje. A dokud to nevzdáme a nestáhneme se, bude Cenzor dál útočit na zebry. Je důležité si uvědomit, že Cenzor si své nejúpornější výpady schovává pro naše nejoriginálnější myšlenky a nápady.

*Jestli v sobě slyšíte hlas, který říká, že nedokážete malovat,  
tak určitě malujte, co to jde, a ten hlas utichne.*

VINCENT VAN GOGH

Já už jsem ostřílená spisovatelka s více než třiceti knihami na svém kontě. Přesto je můj Cenzor živý a dobře se mu vede – a je přesvědčivě věrohodný. Pokaždé, když navrhnu myšlenku nějaké nové knihy, nastoupí do akce: „To je špatný nápad,“ říká mi. A také: „To nikdy nezvládneš.“ Pojmenovala jsem svého Cenzora Nigel a na Nigela je téměř nemožné vyzrát nebo ho obejít. Před nedávnem jsem napsala knihu, jež ho povolala do zbroje. Zdálo se, jako by každá stránka, kterou jsem vytvořila, provokovala ještě zlomyslnější kritiku. Jako mladší spisovatelka bych se možná nechala natolik odradit, že bych svůj projekt opustila. Coby už starší

a moudřejší jsem zjistila, že mě Nigelův útok vždycky rozzlobí. Tato zlost mi dodává energii do dalšího psaní.

Naučila jsem se říct: „No ahoj Nigele! Co se ti nelíbí tentokrát?“

Moji studenti také zjišťují, že je baví pojmenovávat svého Cenzora a popisovat ho. Když to dělají, jejich Cenzor se zmenšuje na minimum a často se mění v komiksovou postavičku, kterou mohou snadno přestat brát vážně.

Svého Cenzora nemůžeme odstranit, můžeme se ale naučit, jak se mu vyhnout.

Když Annie ukončila pracovní kariéru biologky a odešla do důchodu, věděla, že chce sepsat své paměti. Snila o sepsání svého životního příběhu a o tom, že se o něj podělí se svými dětmi a vnoučaty. Během života napsala nějakou prózu, většinou dopisy a krátké eseje, ale ze srdce si přála napsat delší, vycizelované dílo založené na revidování vlastního života.

Její Cenzor jí řekl, že tato myšlenka je bláznivá – a že její život byl nudný. Annie se ale nedala zviklat. Svého Cenzora ignorovala a pokaždé, když zaslechla jeho nepříjemný hlas, zavtipkovala si: „Díky za tvůj názor.“ Annie se stala členkou ženské spisovatelské skupiny, kde našla podporu. Pustila se do svých pamětí, napsala vždy malý kousek, každý týden jednu epizodu.

*Naše pochybnosti jsou zrádci a nutí nás prohrát dobro, které bychom často mohli prožít, protože v nás probouzejí strach ho zkusit.*

WILLIAM SHAKESPEARE

„Tohle je stupidní,“ ozval se její Cenzor. „Kdo by něco takového chtěl číst?“ Annie ale vytrvala. Členky její spisovatelské skupiny byly z jejího příběhu nadšené. Týden za týdnem Annie vyprávěla jeden rok po druhém, sepisovala svá dobrodružství – malá i velká.

Nakonec byla schopná pravidelně neutralizovat negativitu svého Cenzora. Tvrdě pracovala na uplatňování kreativní alchymie, kdy každou negativní poznámku převáděla v pozitivní.

„Nikdo to nebude chtít číst,“ prohlásil Cenzor.

„Někdo si to rád přečte,“ oponovala mu Annie.

„Tvůj život je nudný,“ vyslovil Cenzor svůj názor.

„Můj život je naplněný mnoha malými dobrodružstvími,“ reagovala Annie.

Vždy jednu připomínku po druhé se Annie takto učila, jak na Cenzora vyzrát. My ostatní se to můžeme naučit také. Vyžaduje to velký díl soucitu vůči sobě samým, abychom se svému Cenzorovi vzepřeli. Vědomí, že Cenzor existuje – u nás i u všech ostatních – je dobrý začátek. Jen proto, že Cenzor něco říká, to ještě nemusí být pravda. A čím víc podnikneme akcí, jež se vzpírají jeho katastrofickým předpovědím, tím silnějšími se stáváme. Činy staví jeden na druhém. Každý kreativní krok, který podnikneme, nám dodává energii a vede nás k tomu dalšímu. Když jsme v pohybu, je v pohybu náš život bez ohledu na Cenzorovy komentáře. Takže začněte se svým projektem, buďte ale ostražití vůči Cenzorovu útoku. A nenechte se odradit. Cenzor je pitomec.

## ÚKOL

### Zmenšete svého Cenzora

Vyhraďte si pár minut na pojmenování a popsání svého Cenzora. Je mužského nebo ženského rodu nebo je bezpohlavní? Jak je asi starý nebo stará? Jak vypadá? Jak mluví?

Vzpomenete si na některé z jeho oblíbených znevažujících poznámek a urážlivých opatření? Můžete si svého Cenzora také jen tak v rychlosti načrtnout. Moji studenti kreslí netvory, čarodějnice,



své učitelky ze čtvrté třídy... Nechte svého Cenzora nabýt jakoukoli podobu. Humor je přitom vítaný! Nakreslení, pojmenování a popsání tohoto nepříjemného stvoření automaticky minimalizuje jeho sílu ve vašem životě.

## Boj s pochybovačností

*Pochybnosti zabíjejí mnohem víc snů,  
než se to kdy podaří nějakému neúspěchu.*

SUZY KASSEMOVÁ

Skepticismus či pochybovačnost na sebe může brát mnoho různých podob. Může přicházet z našeho nitra v podobě pochybností nebo starostí ohledně našich vlastních schopností nebo o to, zda nástroje budou skutečně fungovat. Může také přicházet zvenčí v podobě buď společensky zažitých přesvědčení, že pouze pár vybraných jedinců je kreativních, nebo v podobě hlasů našich blízkých a drahých, které se vkrádají s varovnými příběhy, jakmile se vydáme na svou kreativní cestu. Ať je jeho zdroj jakýkoli, je skepticismus současně běžný a destruktivní. Je důležité identifikovat a postupně odbourat tyto obavy a pochybovačnosti a postupovat kupředu nehledě na vlastní negativní přesvědčení či negativní přesvědčení těch kolem nás.

Já skepticizmem stále trpím – ze strachu, že nebudu mít spolehlivé vedení. Při vyučování druhých zjišťuju, že pochybovačnost je překážkou i pro ně. A tak jsem se naučila ptát se „Jak můžu lidem pomoci překonat jejich skepticizmus?“ Vždy na to dostanu odpověď: „Řekni jim, aby si psali Ranní stránky. Řekni jim, ať požádají o vedení. Pověz jim, aby si zaznamenávali výsledky.“ Já už si píšu Ranní stránky víc než pětadvacet let a zjišťuju, že jsou pro mě spolehlivým zdrojem spirituální moudrosti.

Pro mnohé z nás se představa, že máme všichni přímé spojení se Stvořitelem, zdá až příliš dokonalá na to, aby mohla být pravdivá. Učili nás, že potřebujeme nějakou třetí stranu – kněze, rabína či pastora – někoho zkušeného ve spirituálních záležitostech, aby nám zprostředkoval kontakt s vyšší mocí. Z vlastní zkušenosti vím, že každý z nás může navázat přímý kontakt se Stvořitelem. Je jen zapotřebí ochota zkusit to.

Při svých Ranních stránkách jednoduše požádám: „Prosím, ved mě,“ a pak poslouchám a píšu to, co „slyším“. Hlas mého vedení je klidný, laskavý a prostý. Říká mi, abych nepropadala panice, že jsem dobře a pečlivě vedena, jsem na správné cestě a že na ní není žádná chyba. Pak třeba dostanu další instrukci: „Zkus...“ Když zkusím..., jsem za svou důvěru odměněna konkrétními výsledky. Pokud dávám najevo důvěru ve svou vnitřní moudrost prostřednictvím činu, můj vnitřní skepticismus se zmenšuje.

*Nejhorší překážky jsou ty,  
které nevidí nikdo jiný než člověk samotný.*

GEORGE ELIOT

Mnozí lidé se těší na důchod a očekávají jedny dlouhé prázdniny. V jejich představách je období penze časem, kdy se budou konečně věnovat tomu, co by se dalo nazvat „zapovězenými radostmi“.

„Až budu v důchodu, tak budu mít chovnou stanici psů,“ říkala si pro sebe Agnes. Ale poté, co skutečně do důchodu odešla, nacházela nespočet důvodů, proč svůj sen neuskutečnit.

„Až odejdu do penze, budu se věnovat herectví,“ snil své denní sny Howard. Když ale odešel do penze po dlouhé kariéře ředitele školy, zjistil, že v sobě má nečekanou neochotu být začátečníkem. Byl zvyklý na určitou úroveň respektu a vážnosti.

„Budu vypadat jako blázen,“ přistihl sám sebe při rozvažování. A tak sen o herectví zůstal pouhým snem.

James snil o tom, že až odejde do důchodu, bude žít na plachetnici a cestovat z jednoho přístavu do druhého. Coby vdovec neměl problém prodat rodinný dům a koupit si plachetnici. Ale místo aby plul z přístavu do přístavu, nechával svou loď bezpečně zakotvenou a raději se věnoval dobrodružstvím na stránkách knih.

Při psaní svých Ranních stránek zkrotíme svého vnitřního skeptika, musíme ale ještě zvládnout skepticismus těch, kdo nás obklopují. Skepticismus se rodí ze strachu: lidé se s dobrými úmysly soustředí na naše strachy a ne na radosti, které by nám naplnění našich snů mohlo přinést.

U mnoha důchodců stojí mezi nimi a prožíváním jejich zapovězených radostí strach, že budou vypadat nerozumně. Mnozí z nich mají přátele, kteří jsou skeptičtí vůči jejich dobrodružstvím. Tito přátelé vnášejí do jejich konání pochybnosti: „Chovná stanice psů? To znamená velký nepořádek a spoustu práce. A co když štěňata neprodáš? Co potom?“

„Herectví? Uvědom si, jakou budeš mít konkurenci.“ „Žít na plachetnici? To zní nebezpečně.“ Co většina z nás potřebuje, je „důvěřující zrcadlo“ – někdo, kdo bude naše dobrodružství podporovat. „Chovná stanice? To zní jako prima zábava.“ „Herectví? Vždycky jsem si myslela, že máš nadání pro dramatické umění.“ „Žít na plachetnici? Zdar, lodníku!“

*Úspěchu nejčastěji dosahují ti, kdo nevědí,  
že neúspěch je nevyhnutelný.*

COCO CHANEL

Je důležité najít si takové lidi, kteří budou podporovat naše první krůčky na počátku penze. Jako dítě, když poprvé objevuje svůj svět, i my máme možnost hrát si a snít, vydávat se novými směry a zlehka koketovat s oblastmi, které by nás mohly zajímat. Praktikováním Ranních stránek si budujeme sílu, která nám připomíná, že „neexistuje špatný způsob, jak to udělat.“ Pořádáním Umělcových dostaveníček, trávením „jen jedné hodiny“ něčím zábavným strkáme nos do témat nebo oblastí, jež nás rozvíjejí. V tandemu rosteme. Kouzlo překonání skepticismu spočívá v trvalém pozvolném pokračování.

Harry se po mnoha letech praktikování právníké praxe těšil na odchod do důchodu. V jeho představách byl důchod příjemný, plný projektů a dobrodružství. Když ale do důchodu odešel, nebylo to vůbec takové, jak předpokládal. Rýsovaly se před ním dlouhé a prázdné dny. Měl problém začít se kterýmkoli ze svých mnoha zamýšlených projektů. A co se dobrodružství týče, zjistil, že z nich má obavy a je plný pochybností svých i pochybností svých přátel. „Neuvědomoval jsem si, jak skeptický ve skutečnosti jsem,“ říká. „Naučil jsem se věci rozebírat a vždycky se snažit předpokládat ty nejhorší možné scénáře. Coby právník jsem prohrál některé případy, které jsem měl vyhrát. V průběhu své kariéry jsem se naučil nevěřit ve spravedlnost a tento vnitřní skepticismus se stal mým intelektuálním postojem. Obklopoval jsem se lidmi, kteří cítili to samé. Domnívám se, že ve jménu „prozíravosti“ – nebo minimálně uvážlivosti – jsme opravdu jenom navzájem posilovali svou negativitu.“

Skličeny nakonec vyhledal radu u jednoho moudrého kamaráda, jenž byl tím, co by se dalo nazvat „úspěšným důchodcem“ – aktivní, věnoval se velkým i malým projektům, které ho zajímaly, a byl spokojený se svým životem.

„Na důchod je potřeba si zvyknout,“ řekl mu kamarád. „Být tebou, dám si na to tak dva roky. A není nic špatného na tom, když

přerušíš kontakty s lidmi, kteří ti to svými pochybnostmi komplikují. Dej jim – a sobě – pauzu. Není to doba pro hnidopištví. Buď trošku bláznivý. Uvidíš, co k tobě přijde.“

Harry si uvědomil, že tento rozhovor, přestože byl radikální, mu přinesl velkou úlevu. Byla to pravda. K čemu bylo dobré radit se s lidmi, o nichž věděl, že se ho budou snažit varovat před trhlinami v jeho nápadech a budou jen prohlubovat jeho vlastní pocit omezení? Potřeboval trávit čas s lidmi, kteří ho budou podporovat v expanzi – a potřeboval trávit čas podporováním sebe samého. „To může chvíli trvat,“ uvědomil si, „a je to v pořádku. Nový život se nezformuje jen tak přes noc.“

Harry začal zkoumat svůj nový život s Ranními stránkami. Každý den, kdy je napsal, měl pocit produktivity. Pomalu docházel ke zjištění, že tyto stránky jsou vynikajícím nástrojem jak ke zvládnutí šoku z odchodu do penze, tak ke zvažování možností, jež má před sebou. „Tyto stránky mi dodaly pocit naděje,“ připustil Harry. „Jsem vystrašený z Umělcových dostaveníček a bojím se, že když se podívám na svůj životní příběh, najdu spoustu lítosti a zmeškaných příležitostí. Co ale můžu doopravdy ztratit? I tohle je možné dělat po malých krocích.“ Začal si budovat základy své budoucnosti a nakonec přidal do své agendy Umělcova dostaveníčka, procházky a Paměti a dostalo se mu odměny v podobě pozvolna rostoucího pocitu optimismu. Když se znovu spojil se svými přáteli, věděl, že u něj tuto změnu budou vnímat. „Možná, že počkám,“ přiznal se. „Myslím, že si tohle chvíli nechám pro sebe.“

## **ÚKOL**

### **Aktivní laskavost**

Skepticismus má kořeny ve strachu a strach je možné vyléčit soucitem. Laskavost vůči sobě samým nám pomůže překonat vlastní

zranitelnost a jednat tak, abychom dosáhli naplnění svých snů. Trocha aktivní laskavosti vůči sobě nás může na této cestě zanést opravdu hodně daleko.

Sepište si nějaké tři laskavé činy, jež byste pro sebe mohli udělat, například:

1. Mohla bych si koupit svíčky a voňavou koupelovou sůl a dát si dlouhou, luxusní koupel.
2. Mohla bych si vyhradit odpoledne a konečně vyklidit knihovnu, která mě už deset let zatěžuje tím samým nepořádkem.
3. Mohla bych si dovolit jít do místního divadla na komedii, která sice má nevalné recenze a mohla by být „ztrátou času“, ale kterou jsem tajně chtěla vidět od chvíle, kdy jsem se do slova prosmála celou upoutávkou.

Tento týden si jednu ze svých akcí vyberte a zrealizujte ji.

### **TÝDENNÍ PROVĚRKA**

1. Kolik dní jste si psali Ranní stránky? Jaký zážitek jste z jejich psaní měli?
2. Vypravili jste se na nějaké Umělcovo dostaveníčko? Co to bylo?
3. Chodili jste na procházky? Čeho jste si po cestě všímali?
4. „Aha“ je vhled nebo pochopení, které se může objevit zdánlivě odnikud, když pracujete s těmito nástroji. Jaká „aha“ jste objevili tento týden?
5. Zažili jste tento týden nějakou synchronicitu? (Synchronicita se může jevit, jako že „náhodou“ jste ve správný čas na správném místě, doslechnete se o dávno ztraceném příteli,