



Ivan Burda

USMÍVEJ SE VÍC

USMÍVEJ SE VÍC  
Ivan Burda



# USMÍVEJ SE VÍC

Ivan Burda

Tribun EU

2016

© Ivan Burda, 2015

Cover and Illustrations © Barbora Šudová, 2015

Calligraphy © Petra Pejšová, 2015

*Věnováno nejlepší přítelkyni  
Barboře Šudové*

# PODĚKOVÁNÍ

Děkuji svým rodičům, sourozencům, přátelům, kamarádům a všem lidem, které jsem potkal, o kterých v knize *Usmívej se víc* píši a bez jejichž přispění by vznik knihy byl nemyslitelný. Děkuji lidem, kteří knize pomáhají žít a kteří šíří myšlenky v ní obsažené. Jmenovité poděkování si zaslouží především:

Barbora Šudová  
Ivana Lukašíková  
Štěpán Burda  
Dagmar Stinga

Velké poděkování patří také všem, kdo *Usmívej se víc* podpořili na Startovači v období od 7. 7. 2015 do 6. 8. 2015. Děkuji vám za finanční podporu, šíření povědomí o knize a především za důvěru, že to společně dokážeme.

Soňa a Libor Zíkovi, Michal Procházka, Honza Průša, Iveta Šudová, Dominika Šudová, Tereza Popelková, Radka Lemfeldová, Veronika Pačesová, Zdeňka a Ivan Burdovi, Kristýna Járová, Michal Balíček, Zdeněk Severín, Alena a Aleš Jakoubi, Michaela Windischová, Tereza Barteková, Ivana Lukašíková, Natália Lukašíková, Daniel Mikeska, Aleš Stupka, Kristýna Hůlková, Hana Kebová, Martin Řiháček, Viliam Masaryk, Václav Kusák, Helena Louženská, Zdeněk Polášek, Kristína Švecová, Mirka Marvanová, Milan Röhrich, Zdeněk Zlámal, Lukáš Václav Effenberger, Bronislav Matouch, Ondřej Hoštacky, Roman Stupka, Hana Tománková, Radka Zajíčková, Ivana

Korbelová, Zdeněk Salvet, Eva Bartoňová, Kristýna Kučerová, Marcela Ochotnická, Jan Žalud, Jana Zahradníková, Jana Novotná, Markéta Tománková, Jitka Bartošová, Pavol Hejný, Kamila Chrbjátová, Marta Korčáková, Zbyněk Glos, Radek Náplava, Michaela Hynková, Zdeněk Domes, Petr Zlomek, Martin Kysučan, Nikol Chmelařová, Kateřina Masnerová, Eva Vančurová, Michaela Stojaníková, Michaela Kaláčová, Darina Kolaříková, Lukáš Dvořák, Miriam Korenčiaková, Libor Zíka (ml.), Michaela Herianová, Alena Novotná, Jaroslava Náplavová, Martin Repka, Vladka Pavlíčková, Ondřej Šišák, Adam Janík, Marie Školníková, Hana Zaoralová, Zuzana Šplíchalová, Martin Jermář, Petra Pejšová, Igor Kocian, Zuzana Poláchová, anonymní dárci.

Samostatné poděkování patří Petře Pejšové, autorce kaligrafie v úvodu knihy. S Petrou nás seznámila *náhoda*, která mě k ní dovedla napříč celým vlakem a přiměla zeptat se, zda si mohu přisednout. Kaligrafie Hibi kore kódžicu nese pozitivní energii, kterou do ní tvůrce vkládá, a předává ji na každého, kdo má zájem ji přijmout.

**Text kaligrafie:**

日々是好日 = Hibi kore kódžicu (japonsky)

**Český překlad:**

Každý den je mým oblíbeným dnem

**Kaligrafický styl:**

Gjóšó



# OBSAH

<b>Poděkování.....</b>	<b>8</b>
<b>Obsah.....</b>	<b>10</b>
<b>Jak nám tato kniha může prospět?.....</b>	<b>12</b>
<b>Předmluva.....</b>	<b>13</b>
<b>Jak s knihou pracovat.....</b>	<b>14</b>
<b>Úvod.....</b>	<b>18</b>
<b>1. část: Sám sobě přítelem .....</b>	<b>31</b>
Rozhovory se svým já .....	38
Seznámení se s úsměvem .....	40
Cvičení navíc: Každodenní rituál .....	42
Sledování postupu .....	47
<b>2. část: Vesmír je náš přítel.....</b>	<b>48</b>
Řidič autobusu .....	54
Člověk za přepážkou .....	55
Vůně ženy .....	56
U lékaře .....	56
Řidiči automobilů .....	57
Lidé v autobusu a na zastávkách .....	58
Praktická cvičení .....	62
Sledování postupu .....	66
<b>3. část: Odstranění citové zátěže .....</b>	<b>67</b>
Uvědomění si tíživých vztahů .....	72
Vyjádření vděku.....	73
Cesta ke smíru .....	74
Sledování postupu .....	79
<b>4. část: Překonejme svoji odtažitost .....</b>	<b>80</b>
Lidé jsou zdrojem každodenní radosti.....	86

Umění otevřít se okolí .....	86
Sledování postupu .....	97
<b>5. část: Jsme na tahu .....</b>	<b>98</b>
Lidé mimo dav .....	99
Lidé, co mají čas .....	100
Lidé, kterým můžeme pomoci.....	103
Lidé, kteří přichází, aby nám pomohli .....	106
Lidé, co nás zaujali.....	111
Praktická cvičení .....	125
Sledování postupu .....	128
<b>6. část: Miluj bližního svého.....</b>	<b>129</b>
Praktická cvičení .....	133
Praktická cvičení .....	143
Praktická cvičení .....	146
Sledování postupu .....	148
<b>7. část: Pošli to dál.....</b>	<b>149</b>
Odkazy .....	157
Praktická cvičení .....	158
Sledování postupu .....	160
<b>Závěr .....</b>	<b>161</b>
<b>7 kroků pro ještě lepší život .....</b>	<b>163</b>
<b>7 tipů, jak rozzářit svůj život .....</b>	<b>165</b>
<b>7 citátů.....</b>	<b>167</b>
<b>Obrazová příloha .....</b>	<b>169</b>
<b>O autorovi .....</b>	<b>177</b>
<b>Kontaktní listy .....</b>	<b>179</b>

# JAK NÁM TATO KNIHA MŮŽE PROSPĚT?

- Posílíme vztah k sobě samým
- Objevíme potěšení z rozhovorů s novými lidmi
- Usmíříme se s těmi, s nimiž jsme se nerozešli v dobrém
- Otevřeme se sblížení s novými lidmi
- Poznáme radost z aktivního přístupu k okolí
- Překonáme svoje negativní předsudky
- Naučíme se šířit dobro do světa
- Ukážeme si, jak poznávat svět i bez cestování
- Zpracujeme na pozitivním myšlení
- Naučíme se, jak pomoc dávat i přijímat
- Budeme se každý den více usmívat a šířit pozitivní energii

## PŘEDMLUVA

Jsem rád, že se spolu setkáváme u knihy *Usmívej se víc*.

*Usmívej se víc* jsem napsal pro každého, kdo chce vlastním přičiněním pozitivně působit na své okolí a tak přispívat k životu v ještě lepší společnosti. Kniha nabízí inspiraci všem, kdo mají zájem přinášet radost a pozitivní zážitky do života vlastního i života lidí ostatních.

Nepředpokládám, že by knihu chtěl číst někdo, koho nezajímá, jak se k sobě chováme a jak spolu žijeme – věřím však, že i ti, které myšlenka lepší společnosti nezajímá, mohou být pozitivně ovlivněni námi, kdo zájem máme.

Přeji si a snažím se, abychom žili v nejlepší možné společnosti, kde neznámý člověk představuje přítele, kde otevřené dveře znamenají přivítání a kde nezamknutý automobil je nikoliv projevem bezmyšlenkovitosti ale vizitkou morální vyspělosti nás všech.

Kdykoliv o naší společnosti zapochybujeme a posteskneme si nad jejím stavem, nechme se inspirovat příběhy v této knize k šíření úsměvu a pozitivních vztahů s ostatními. Je to upřímný úsměv a bezpodmínečná láska k sobě i ostatním, co posune životy nás všech na úplně novou úroveň.

## JAK S KNIHOU PRACOVAT

Kniha je rozdělena do sedmi na sebe navazujících kapitol. Doporučuji s nimi pracovat postupně.

Na svět kolem sebe můžeme pozitivně působit, až když se uvedeme do souladu se sebou samými. Proto se hned v první kapitole věnuji dosažení tohoto předpokladu.

V kapitole druhé se naučíme drobným interakcím s lidmi v každodenních situacích.

Kapitola třetí nám pomůže nahlédnout na vztahy s lidmi, kteří už naším životem prošli, a zůstaly po nich tíživé vzpomínky. Na cestě k pozitivním vztahům s nepoznaným okolím je potřeba mít minulé a současné vztahy vyřešeny.

Ve čtvrté části si přiblížíme situace, kdy se nás jiní lidé snaží oslovit sami. Ukážeme si, jak najít odvalu a jejich počínání přijímat.

V kapitole páté jsme připraveni vzít na sebe aktivní roli v oslovování nepoznaných lidí v různých situacích.

Pozitivní působení na svět je ale víc než se usmívat a bavit se s těmi, kdo jsou nám sympatičtí. Možná budeme překvapeni, ale velmi působivá překvapení lze zažít i s lidmi, od nichž bychom to nečekali. V šesté kapitole se proto podíváme na sílu předsudků a naučíme se je překonávat.

Knihu uzavírá kapitola sedmá, kdy nahlédneme na možnosti, jak poznávat svět a přitom rozvíjet pozitivní vztahy. Nejspíš nás udiví, jak snadno to lze provést, dokonce bez překročení hranic svého města.

Protože miluji příběhy a jsem přesvědčený o jejich schopnosti motivovat a inspirovat, tak každá kapitola především z příběhů sestává. I mě samého překvapilo, kolik úžasných lidí jsem už stihl potkat a o kolik zážitků jsem díky nim schopen se s vámi podělit.

Až o těchto setkáních budeme číst, myslíme na to, že právě taková pozitivní setkání mohou být součástí života každého z nás. Je však třeba vydat se jim naproti, přitahovat je, utvářet je. Přesně to je další důvod, proč jsem knihu napsal – rád bych svým příkladem nás všechny inspiroval k zájmu o život v ještě lepším světě, kde budeme potkávat stále více těch, kdo se snaží o totéž.

V úvodu každé kapitoly uvádím cíle, kterých nám pomůže dosáhnout. Dosažení cílů však vyžaduje víc než knihu přečíst a vrátit do police. Ani tuto knihu jsem nenapsal tak, že jsem si přečetl návod, jak to provést. Stanovil jsem si cíl, udělal plán k jeho dosažení a dlouhodobě s vidinou dosažení cíle plán následoval. Protože plnění významných cílů je málokdy snadné, obsahuje každá kapitola ještě cvičení, která nám pomohou. Cvičení si nestačí jen přečíst. Ani si nestačí jejich řešení pouze promyslet. Cvičení sestávají z úkolů, u kterých je nutno vyhrnout si rukávy a odvést poctivou práci. Na sobě jsem si ověřil, že změny přichází, když člověk koná, nikoliv kouká. Po cvičeních následuje ještě shrnutí postupu, kam si zaznamenáme, co jsme pro realizaci změn vykonali. Doporučuji také založit si deník. Deník nám umožňuje zapisovat si svoje pocity z různých situací, znovu je prožívat, zamýšlet se nad nimi a učit se z nich. S odstupem let je i výborným zdrojem pro sebenáhled. Umožňuje nám porovnat člověka, kterým jsme v době čtení deníku a kterým jsme byli v době jeho psaní.

Chceme-li, celou knihu si přečteme, prolisťujme a udělejme si představu, co nás čeká. Alespoň poprvé však s kapitolami

pracujme postupně. S konkrétní kapitolou začneme až ve chvíli, kdy jsme zvládli všechna cvičení v kapitole předchozí. Kniha *Usmívej se víc* neslibuje dosažení nirvány, vyřešení všech životních otázek, ani sedmidenní transformaci v mistry světa. Tato kniha říká, že komukoliv, kdo má zájem, může prostřednictvím sedmi kroků pomoci stát se pozitivněji smýšlejícím člověkem, prožívat hodnotnější vztahy s ostatními a přispět svým vlastním způsobem života k lepší náladě ve společnosti. Předpokládám však, že v sobě oheň touhy po změně rozdmýcháme, že do uskutečnění změny dáme víc, než si v tuto chvíli myslíme, že je možné. Mým přáním je, abychom knihu na základě vlastní zkušenosti jednoho dne mohli doporučit dalšímu člověku, pro koho bude užitečná jako pro nás ve chvíli, kdy jsme ji prvně vzali do ruky.

Na závěr jsem přidal sedm kroků pro ještě lepší život, sedm bláznivých tipů, jak potěšit sebe i ostatní a do třetice sedm citátů. Citáty mám rád, obzvláště ty, které dokážou v jedné větě předat moudrost celého života. I z tohoto důvodu citát najdeme v úvodu každé kapitoly.

Ať ve vás kniha vyvolá jakékoliv reakce, těším se, že mi o nich napíšete nebo že se i potkáme a své dojmy probereme osobně. Když jsem text knihy v jeho rané podobě dokončil, dal jsem ho k nahlédnutí přátelům a kamarádům. Zajímaly mě jejich názory a postřehy, abych se na knihu dokázal podívat z širší perspektivy. Už v průběhu čtení se mnou začali sdílet nadšení ze změn, které ve svém životě pocítili. Začali se bavit s kolegy, které dříve přehlíželi, našli si cestu k dávným přátelům, podnikli první pokusy o seznámení se s kolemjdoucími na ulici či spolucestujícími ve vlaku nebo autobuse. Jejich zážitky, radost a nadšení mě potěšily a ukázaly mi, že dělám správnou věc.

Radost, inspiraci a motivaci je potřeba sdílet, aby rostla a šířila se. Proto, prosím, nenechávejme si své nové zkušenosti pro sebe, podělte se o ně s přáteli, s rodinou, s okolím. Najděte si, prosím, čas a napište o nich i mně.

Věřím, že společně nasbíráme velké množství krásných příběhů, setkání a okamžiků, které činí život nádherným a neopakovatelným. Mým přáním je vzít ty nejsilnější z nich a vytvořit z nich pokračování knihy *Usmívej se víc*. Takovým způsobem se o ně budeme moci podělit se světem a inspirovat co nejvíce lidí. Může jít o drobná setkání na pár minut, pár hodin, jeden večer, jedno odpoledne nebo klidně o setkání, která přerostla v přátelství a změnila naše životy.

Napište mi, jak vám kniha pomáhá mít denně úsměv na tváři a jak pomáhá i lidem ve vašem okolí. Žijme, milujme, radujme se. Mám vás rád a přeji vám krásný den.

*Ivan Burda*  
(burda.ivan@gmail.com)



## ÚVOD

Osm let uplynulo a stále na ni vzpomínám. V roce dva tisíce sedm, bylo mi jednadvacet, jsem čtyřikrát do týdne hodinu a půl cestoval do školy prostředkem všech trampů a romantiků. Četl jsem knihy, učil se, sledoval krajinu, pozoroval spolucestující. Vlák se mi stal přechodným domovem a sledování těch, které jsem na jeho chodbách či v jeho pokojích *potkával*, jsem přijal za vítané zpestření, obzvláště když mě čtení unavilo a okolní krajina přestala nabízet dostatek podnětů pro opakované pozorování.

V síti mého zájmu uvízli nejdříve lidé, kteří nad ostatní cestující vynikali, a teprve když moje pozorovatelské oko prošlo tréninkem, odhalil jsem ne příliš početnou podmnožinu lidí, kteří se vymykali svojí nenápadností. Nad něčím dumali, nebo tiše, stejně jako já, pozorovali dění kolem. Tu a tam jsme se, zástupci stejné živočišné třídy, střetli pohledem, a tak si beze slov, jako by nám příroda upřela dar hlasu, sdělili, že o svojí existenci víme.

Vzpomínám si, jak jsem tenkrát napínal uši, abych nepřeslechl jediný tón z hlasu dívky, která se ozývala za mými zády. Pohled jsem upíral do učiva, a kdyby mě v tu chvíli kdokoliv sledoval, musel by si myslet, že se stránku snažím očima zhypnotizovat.

Úkol to byl hodný starořeckých reků, pravidelné drnkání kolejnic, skřípání brzd a hlasy cestujících komunikaci natolik znesnadňovaly, že prostý akt zvukového vnímání by mohl být pasován na úroveň olympijských disciplín. Abych si nemohl postesknout nad nedostatečně náročnou výzvou, dívka, kterou

jsem se snažil poslouchat, se ke slovu dostala jen ve chvíli, kdy se její spoléčnice potřebovala nadechnout k dalšímu vodopádu slov.

Když jsem se zvedl, abych vystoupil, zpozoroval jsem, že vystupuje také. Hnědé, sponou sepnuté vlasy jí padaly mezi lopatky a nechávaly vyniknout bílému krku a drobným uším. Temenem mi sahala k nosu, jemně opálené paže kontrastovaly s krátkými rukávy bílé halenky, žlutá sukně sahala do půli stehen. Na chodidlech v antracitových balerínách i na hladkých předločcích a hřbetech rukou jí vystupovaly žíly. Kdybych se rozhlédl, spatřil bych možná jednu či dvě jiné dívky, které by se s ní co do vzhledu mohly měřit, avšak i kdyby přede mnou nastoupily jako při pánské volence, sotva bych si jich všiml. Ta, za kterou jsem se nyní sunul ke dveřím, mě totiž zaujala dřív, než jsem ji spatřil, a tak jsem se snažil namluvit si, že se jedná o přitažlivost jaksi vznešenější.

Vstoupila mi do života jednoho květnového rána a učinila z něj jeden z okamžiků, o kterých se tvrdí, že se člověku před očima promítnou, zavravorá-li na tenké hranici mezi životem a smrtí. Schází po třech schůdcích, sestupuje na nástupiště a já nasávám citronově-skořicovou vůni, která se za ní táhne jako závoj.

Zvolňuji a nechávám ji kráčet deset metrů před sebou. Stávám se součástí proudu lidí, kteří se ulicí od zlínského vlakového nádraží valí jako velká voda. Po pár minutách pozoruji, jak se loučí s upovídanou kamarádkou a pokračuje sama. Vzdálenost mi neumožňuje zaslechnout libozvučnost jejího hlasu, když přítelkyni dává sbohem. Od muže na konci podchodu si bere noviny. Dává schodům přednost před eskalátorem, jako by podvědomě chtěla nabídnout pohled na své mladé, silou a životem překypující tělo a na nohy se svaly napínajícími se při každém pohybu.

Z ulice padající světlo z dívky na moment činí siluetu ztělesňující fyzickou dokonalost.

V tom odbočuje, míří k pekárně. Staví se do fronty vinoucí se ke dveřím, a tak i já vcházím.

Přál bych si vám říct, že jsem ji tenkrát oslovil, zeptal se, jak se má, popřál hezký den. Nic z toho se nestalo. Nejspíš jsem si představil, jakou námahu případné námluvy vyžadují a že snad bude moudřejší dát přednost studiu či pracovním povinnostem. Omluva pro vlastní nečinnost se hledá snadno za každých okolností. Namísto činů jen čekám, než tím krásným hlasem prodavači sdělí svoje přání. Kluk za pultem se usmívá – jak by mohl jinak – a když jí papírovou kabelku s dvěma tvarohovými šátky podá, jejich prsty se dotknou, a ti dva se jeden druhému ocitají blíže, než se kdy podaří mně.

Po sedmi letech, když tyto řádky píši, vybavuji si svoji neschopnost přimět se k nejdrobnější interakci, usmát se, pohlédnout do očí, a vzpomínám, jak se kolem mě po zaplacení mihla a dokonce se na mě podívala. Zvonek nade dveřmi zazvonil a já sleduji, jak se dívka ztrácí z mojí reality, stejně jako brzy vymizí vůně, kterou jsem nasál při krátkém okamžiku, kdy se vzdálenost mezi námi zmenšila na pár centimetrů.

„Jste na řadě. Co to bude?“ ptá se mě prodavač, a když jsem mu bez rozmyslu cosi pověděl, zaplatil a vyběhl před pekařství, dívka byla pryč.

Stojím na chodníku, rozhlížím se po náměstí a hledám ji mezi lidmi. Bez výsledku. Za sedm let, které od toho dne uplynuly, jsem potkal spousty dívek a žen, ale hlas žádné z nich na mě nezapůsobil jako hlas dívky, kterou jsem tenkrát svým životem nechal projít jako vodu sítím.

Nyní, když si uvědomuji a připouštím, jakou šanci jsem třeba kvůli nedostatku odvahy zahodil, říkám si, že už bych jed-

nal jinak. Ovšem tenkrát a teď dělí sedm let. O to, čemu jsem se v tomto mezidobí naučil, i o mnoho dalšího, se s vámi chci podělit na stranách knihy *Usmívej se víc*. Nejdříve však ještě jeden příběh.

„Kolik let je Natálce?“ ptám se o sedm let později ženy, která vedle mě sedí v kupé rychlíku z Prahy.

„Nechcete se náhodou zeptat, kolik je mně?“

Zasměji se, nic vysvětlovat nemusím. Prohlédla, co se za taktně položenou otázkou skrývá.

„Natálce je čtyřadvacet.“

Provádím z paměti základní aritmetické úkony a docházím k závěru, že i kdyby maminka byla velmi mladá, když se jí Natálka narodila, tak jí dnes musí být čtyřicet, pravděpodobně víc.

„Aha,“ nechávám odpověď bez komentáře. Na tváři své spolucestující spatřuji úsměv. Nemusím být odborník na neverbální komunikaci, abych poznal, že jde o výraz pobavení.

„To jste mě překvapila. Nečekal bych, že máte takhle dospělou dceru.“ Nepřímo dávám najevo, proč jsem si do kupé přisedl. Vždy je příjemnější strávit čtyřhodinovou cestu v přítomnosti pohledné ženy.

Opět si upravuji představu, se kterou jsem si do kupé vstoupil. *Takže svobodná matka*, říkám si. Věk roli nehraje, ale stejně se mi nechce věřit, že by jí bylo přes čtyřicet. Hladký obličej, živé, modré oči, dlouhé, světlé vlasy, štíhlá postava, kůže na ruku i krku jako v pětadvaceti. I upravit a jemně se nalíčit ráno stihla navzdory skutečnosti, že zaspala a musela na vlak spěchat.

Vytahuje z kabelky Milenu, čokoládovou tyčinku v modrém obalu.

„Víc jsem ráno přibalit nestihla,“ vysvětluje. „Za celý den jsem vypila akorát trochu vody.“

Představuji si, jak jí musí kručet v břicho a v tom si uvědomím, že právě vezu z návštěvy u babičky kus štrúdlu.

„Domáci,“ říkám a ptám se, zda si nabídne.

Přikyvuje a kousek si bere. Přidávám ještě druhý. V listovém těstu jsou s jablky zapečené i oříšky, které mezi zuby příjemně křupou. Nemusí nic říkat, vidím, že jí chutná. Přesto chválí.

Když jsme se před necelými dvěma hodinami seznámili, byli jsme dva navzájem cizí lidé. Cítím, jak se náš vztah posouvá. Podělit se s neznámým člověkem o jídlo, obzvláště když od rána nic nejedl, a ještě si při tom popovídat, rychle sbližuje. Stejně jako se proměnil náš vztah z výchozí podoby dvou anonymních lidí, co sedí ve stejném kupé, prošel změnou i můj pohled na ženu, ke které jsem si přisedal.

Muž může předkládat jakákoliv vysvětlení a teorie zbavené povrchností, ale o ženě přiměřeného věku vždy přemýšlí jako o možné partnerce. Takže z dívky, které jsem hádal osmadvacet, nejdříve ke třiceti, se během dvou hodin stala čtyřicátnice s dospělou dcerou. Na přitažlivosti a půvabu, kterým mě zaujala, když jsem procházel vagónem a hledal místo, kam si sednu, se však nezmenšilo nic. Začalo to asi takhle:

„Dobrý den. Máte zde volno?“ ptám se staršího muže a dvou žen. Přikyvují.

„Děkuji,“ soustředím se na to, v jakém jazyce reaguji. Na české půdě jsem sotva pár dní a už se mi povedlo nesčetněkrát odpovědět anglicky. Mozek i jazyk jsou stále v Irsku. Z batohu vytahuji *Cile* od Briana Tracyho a svačinu. Zavazadlo ukládám do prostoru nad hlavou. Sednu si a prohlížím spolucestující.

Sympatická, mladá žena po pravé ruce popíjí minerálku a sleduje pohyb vlaku na vedlejší koleji.

Usadím se do pohodlné pozice, natáhnou nohy, protáhnou ramena, vyhrnu rukávy a přemýšlím nad sebou a nad životem. Potom sahám po knížce a procházím si zajímavé pasáže.

Koukám do knihy a čekám na příležitost pobavit se s milou spolucestující. Věřím, že vhodná chvíle dříve nebo později přijde.

Netrvá to dlouho. Potvrzuje se však, že štěstí přeje připraveným. Obzvláště přeje těm, co kromě jízdního řádu a televizního programu přečtou občas i něco delšího. Slečna vytahuje z kabelky knihu, kterou poznávám. Nechávám ji zalistovat stránkami a ponořit se do čtení. Když asi za deset minut zvedne oči od řádků, přichází moje chvíle.

„Možná vás odpoutávám od čtení, ale zaujala mě vaše kniha. Jak jste se k ní dostala?“

Ukazuje mi oranžovou obálku, na které černými písmeny stojí *Trhák*.

„Nečetl jsem ji, ale něco jsem o ní už slyšel a ještě víc o jejím autorovi,“ vysvětluji, že nestřílím do tmy. „Podle diskusních příspěvků v jednom internetovém fóru docela kontroverzní čtení. Na Jiřím Čmolíkovi nenechali chlup suchý.“

Podívá se na mě a usměje se. Drobné zuby orámované rty zvýrazněnými nerušivým odstínem červené rtěnky.

„Dala mi ji moje dcera, aby mi pomohla. Chtěla bych si trochu urovnat život a myšlenky, být šťastnější.“

První překvapení. Upravuji si představu o osmadvacetileté slečně na osmadvacetiletou slečnu s dítětem. Jsem však nucen přehodnotit i věk. Aby jí dcera mohla knihu doporučit, musí umět číst. Aby jí mohla doporučit takovou knihu, musí jí být schopna i porozumět. Napadá mě, že dcera může s přimhouře-

ním oka chodit na druhý stupeň základní školy, nějakých třináct, čtrnáct let. Kdyby ji maminka měla velmi brzy, tak jí bude maličko přes třicet.

Přikyvuji. „A jak se vám zatím zamlouvá?“

Odpovídá, že je teprve na začátku a knihu mi nabízí k prohlédnutí. Přijímám. Ne z prosté zdvořilosti, nebo že bych nevěděl, co jiného udělat. Zajímá mě, o čem pojednává. Nalistuji obsah a prohlížím názvy kapitol, čtu si úvod. Na prázdné stránce před úvodem vidím věnování – od Natálky.

Představuji knihu, kterou čtu já, a vytvářím tak pojítka v podobě zájmu o seberozvojovou literaturu. Vedeme chvíli rozhovor o hledání štěstí, spokojenosti, cílech, smyslu života. Samá všední témata, o kterých se dva lidé baví, když se jim nechce řešit nic složitějšího.

„A kde se Natálka o knize dozvěděla?“ Nedá mi nezeptat se.

Odpovídá, že na semináři, a připravuje mi tak další překvapení. Znovu během posledních dvaceti minut si musím poupravit původní dojem, s nímž jsem do kupě přisedal.

*Na semináři*, opakuji si v duchu.

„Lidé se tam o ní bavili a knížka ji zaujala natolik, že se mi ji rozhodla věnovat.“

Počítám, až se mi z hlavy kouří. Pochybují, že si mého mentálního nasazení nevšimla. Aby Natálka chodila na semináře, bude na vysoké škole. To jí musí být alespoň devatenáct, a i kdyby ji maminka měla velmi brzy, tak už je o deset let starší, než když jsem se jí ptal, zda je místo vedle ní volné. Zajímavé, jak rychle se dojmy mohou měnit. Mám se co učit.

Nevím proč, ale představuji si svoji spolucestující jako svobodnou, případně rozvedenou maminku, která čtením knih slibujících duševní klid hledá rovnováhu v turbulentním běhu života. Ano, nejspíš je jednodušší přijmout tuhle variantu, než

si představit, že se už dobrou hodinu snažím nenápadně flirtovat s vdanou ženou na prahu čtyřicítky.

Když se dostáváme k Natálčině skutečnému věku, nemám jinou možnost, než připustit, že práh čtyřicítky její maminka už překročit musela.

„To by mě nikdy nenapadlo, že žena jako vy bude mít dceru o pár let mladší, než jsem já.“

„No vidíte,“ usmívá se. Poprvé vychází najevo rozdíl jedné generace, který se mezi námi otevřel. S trochou vůle by mohla být i mojí matkou. Šokující uvědomění. Ale nenechávám se vykolejit. Kontroluji čas a vidím, že už se spolu bavíme dvě hodiny. Konverzace plyne sama, věk nic neznamená. Žena je tak stará, jak vypadá. Tečka.

Nová odhalení ale udávají směr dalšímu rozhovoru. Dotýkáme se mezigeneračních vztahů a toho, jak vnímá sebe samu coby matku dospělé dcery, která se osamostatňuje a začíná bydlet ve svém. Vzhledem k přicházejícím Vánocům se téma nabízí samo. Moment, kdy dospělé dítě přestane trávit svátky s rodiči, je jistým způsobem přelomový. Přidávám i vlastní zkušenosti a zmiňuji, že letos na Vánoce budu doma, ale ty předchozí jsem strávil v zahraničí.

Cestovatelské zkušenosti a zážitky z jiných kultur a zemí jsou vždy vděčným způsobem, jak vést zajímavou konverzaci.

Podnícen dotazy se rozpovídám o dvou letech strávených v Irsku, o zážitcích, cestování, vztazích, snech, cílech, zkušenostech, hodnotách. Abstraktní témata nás přivádí ke čtení a povídáme si o knihách, které se jimi zabývají. Sama jich zatím příliš nepřečetla, ale bere si ode mě doporučení, tak jí na papír, co vytáhla z kabelky, píšu *Mít, nebo být* – Erich Fromm.

Jako bych předal štafetu, rozpovídá se o cestování a životních zkušenostech zase ona. O tom, jak zorganizovala pro sebe



a kamarádky pobyt v Budapešti, o své práci, o synovi, o manželovi.

Takže sečteno a podtrženo, z bezdětné osmadvacítky se za tři hodiny ve vlaku stala zhruba čtyřicetiletá manželka a maminka dvou dětí. Přitom nezestárla ani o půlden. Kam se hrabou alchymisté všech Zlatých uliček.

Nabízí mi čokoládu, snad pro případ, že by přísun nových informací způsobil zklamání na mé stráně. Kdepak. Čokoládu přijímám, ulamují si polovinu mléčné tyčinky, ale o ztrátě ideálů nemůže být řeč. Spíš mi dala podnět k zamyšlení se nad tím, jak rychle jsem schopen lidí a události škatulkovat. Někde jsem četl, že se jedná o přirozené chování – umožňuje člověku přežít v nepředvídatelném a neznámém světě tak, že si jevy kolem sebe pojmenovává na základě dosavadních znalostí a zkušeností. Něco na tom bude, přesto je tento způsob myšlení limitující, pokud nejsme ochotni automatickou kategorizaci světa zpochybňovat a hledat pravdu prostřednictvím bližšího poznání.

Čím více se blíží bod naší cesty, kdy se rozdělíme, tím intenzivnější pocit ze setkání mám. Cítím, že bychom se mohli bavit ještě celé dny. Čtyřhodinová cesta z Prahy nikdy neuběhla tak rychle. I moje spolucestující vyměnila počáteční obezřetnost za postoj přátelský. Čtu to i ze způsobu, kterým sedíme. Otočení k sobě, pohledy do očí, zrcadlení gest a postojů.

„Jak se jmenujete?“ ptám se, když si uvazuje kolem krku šátek a sahá po kabátu. „Já jsem Ivan.“ Podávám ruku.

„A já jsem Ivana,“ říká, jako by to bylo samozřejmé. Cítím její dlaň ve své.

Zasahuje mě pocit osudovosti, jak už má člověk v povaze vnímat podobné *náhody*. Ivana se směje a nabízí tykání. S radostí přijímám. Zbylých deset, patnáct minut rozebíráme dojmy z toho, co jsme cestou vlakem prožili. Bavíme se o ne-

předvídatelnosti zážitků, a že ani jeden z nás nečekal, jaký směr zdánlivě rutinní cesta z hlavního města může nabrat, když člověk potká člověka.

Loučíme se a ve spěchu ještě vytahuje papír s knižními doporučeními, na který jí připisuji svoji e-mailovou adresu, aby mě mohla kontaktovat a sdělit mi třeba dojmy z přečtení *Trháku*. Věřím, že tato drobná informace, která zůstane jediným naším pojítkem, až se rozdělíme, nás znovu svede dohromady. O telefon nebo Ivaninu e-mailovou adresu si neříkám záměrně. Já jsem byl tím, kdo ji oslovil, a další kontakt nechám už na jejím uvážení. Líbí se mi to napětí, kdy nevím, zda se ozve či nikoliv. Chci jí nechat volnost, nevytvářet pocit závazku. A kdyby se *náhodou* neozvala? Vzpomínky na jedinečné setkání už nám zůstanou.

Kolik rozdílů najdeme mezi tímto příběhem a příběhem předchozím o dívce s okouzlujícím hlasem a promarněné příležitosti? Bylo by jednodušší zeptat se, co mají tyto příběhy společného, protože by výčet byl mnohem kratší – snad jen dopravní prostředek a hlavního hrdinu. I když, dá se v prvním příběhu o hrdinovi mluvit? Vynášet rychlé soudy nad ostatními je velmi jednoduché a snažím se tomu vyhýbat. Více k tomuto tématu v šesté kapitole. Protože jsem však aktérem obou příběhů já, mohu si to dovolit. Na počínání člověka v prvním příběhu vůbec nic hrdinského nebylo. Nenašel odhodlání oslovit neznámou osobu, ani když se jednalo o sympatickou dívku, která ho zaujala. Místo toho zůstal v ulitě své pohodlnosti. Nemohl tak sice nic nového získat, žádné zážitky, nová poznání, ale také nemusel sám sebe konfrontovat s možným zklamáním, odmítnutím, rozbitím představ.

Jistě nás zajímá, co se během těch sedmi let, které oba příběhy dělí, stalo, že se z člověka nesmělého a společensky neob-