

## *Nechci nic měnit, ale chci změnit svůj život*

Znáte ten pocit, když se úplně nečekaně zahlédnete v zrcadle?

Není to moc příjemné. Je to úplně něco jiného, než když přijdete do koupelny a víte, že tam to zrcadlo je, takže se na sebe stihnete zatvářit tak, jak se v něm chcete vidět. Uvidět se v zrcadle zničehonic, to je jako nelichotivá fotka z mejdanu, pořízená v nejnevhodnější chvíli, se všemi momentálními nedostatky – shrbenými zády, vystrčeným břichem, zplihlými vlasy... A nejhorsí na tom je, že víte, že přesně takhle vás vidí všichni ostatní.

Mně se to stalo, když jsem u nás na Žižkově vystoupila z tramvaje devítky, a tím zrcadlem byla výloha vietnamského zelinářství. Mezi vystavenými jablky, paprikami a zelím jsem se uviděla přesně tak, jak jsem se nikdy vidět nechtěla. Starší. Tlustší. Ověšená taškami. Nacpaná kabelá, kterou nosím do práce, mě tlačila do ramene a každou chvíli z ní vypadával zmuchlaný Betyňčin cvičební úbor. Pod pravým podpažím jsem svírala notebook a prsty levé ruky se mi pomalu odkrvovaly do fialova, jak jsem v nich nesla igelitku s nákupem. Proklínala jsem se, proč jsem si jenom vzala ty lakovky, které mě dřou do paty. Ráno vypadaly jako celkem neškodná volba, teď v podvečer jsem v nich už skoro kulhala.

Spolu se mnou se na naší obvyklé trase ze školky a ze školy ploužily mé dvě dcery. Popohnala jsem je, ať při-

dají do kroku, abychom už konečně byly doma. Nepřála jsem si nic jiného než si v předsíni vyzout ty zatracené boty, odhodit tašky a natáhnout odkrvené prsty.

A právě v tu chvíli jsem se uviděla. Nejhorší byl ten výraz. Podrážděný, vzteklý, našťvaný. Výraz, o němž jsem si nikdy nemyslela, že bych ho taky mohla mít. Přesně takhle se tváří všichni ti lidé, které potkáváte ve městě a nechápete, proč se tváří tak příšerně. Neměla jsem o nich nejlepší mínění. Teď jsem zjistila, že jsem jedna z nich. Kolik času denně asi trávím s tímhle výrazem na obličej, napadlo mě. Jak často mě s ním vidí moje děti?

A zároveň mi došlo: tahle chvíle, kdy v tlačících botách vystupuju z tramvaje a otráveně pokřikuju na své děti, je kus mého života. Není to jen nějaký bezcenný oslí můstek mezi časem, který trávím v práci, a časem, který trávím doma. Není to díra, která se nepočítá.

Je to součást mého života.

Stejně jako ta chvíle o pár vteřin dřív, když jsem se v nacpaném vagonu otráveně držela tyče. Stejně jako ta chvíle, kdy stojím frontu u pokladny v Albertu a nebaví mě to. Stejně jako ta chvíle, kdy si čistím zuby a poslouchám u toho předpověď počasí, nebo když čekám na metro, nebo čekám, až se v rychlovarné konvici začne vařit voda, nebo skládám nádobí do myčky, nebo dělám Betynce svačinu do školy a potom, o pár dní později, ji zplesnivělou lovím ze dna aktovky. Všechny ty momenty, které se snažím jenom nějak odfláknutě přežít, abych se dočkala něčeho zajímavějšího a důležitějšího, jsou ve skutečnosti kousky mého života. Dohromady dávají spoustu hodin týdně. Nechci tak velký kus svého života trávit s pocitem „už abych to měla za sebou“.

Právě v té chvíli jsem si řekla, že bych chtěla zkusit hledat způsoby, jak být šťastnější.

Když se na svůj život dívám z nadhledu, jako na celek, líbí se mi. Čistě teoreticky se pokládám za velmi, velmi šťastného člověka. Splnilo se mi skoro všechno, co jsem si v životě přála. Dobrá, něco ne: pracovat u horské služby, vystupovat v dětské lední revue, mít koně nebo aspoň morče, vzít si za manžela avantgardního malíře a bydlet s ním v chudé garsonce v podkroví. Takže jinak: splnilo se mi všechno, co dnes pokládám za důležité. Mám ráda svého muže. Mám dvě úžasné děti. Líbí se mi náš domov a moje práce mě baví. Mám všechno, co potřebuju ke štěstí. A přesto jsem se toho podvečera ocitla na tramvajové zastávce s igelitkou zařízlou do prstů a s výrazem, že svůj život nenávidím. (Mimochodem, tenhle můj pocit asi sdílí poměrně dost Čechů. Podle Světové zprávy o štěstí, kterou loni zveřejnila OSN, jsme sice na slušném 38. místě na světě co do celkové životní spokojenosti, ale když měli Češi odpovědět na otázku „jak šťastní jste se cítili včera“, skončili na 135. místě. Za námi byly už jen některé postsovětské republiky, Bulharsko, Rumunsko, Kongo a Togo. Zdá se, že bez ohledu na to, jak se máme dobře, se právě teď cítíme dost mizerně.)

Nechci být šťastná jenom ve chvíli, kdy rozsvěčuju vánoční stromeček nebo když jedeme na dovolenou. Nechci se k výjimečným šťastným okamžikům brodit permanentním bahnem našťvanosti, říkala jsem si.

Ale taky jsem věděla, že na svém životě nechci nic zásadního měnit. Nechci se přestěhovat, rozvést, změnit práci, nechci jet hledat samu sebe do indického ášramu, zachraňovat svět nebo si založit biofarmu na Šumavě. Chtěla bych, aby můj život zůstal takový, jaký je, jenom bych ho chtěla mít tak nějak víc ráda. Naučit se obyčejné okamžiky všedního dne prožívat, a ne je chtít mít už za sebou.

Nedávno jsem někde četla, že schopnost být šťastní prý máme zakódovanou v DNA. Gen, který je za to zodpovědný, se jmenuje 5-HTT a má na starosti přenos serotoninu v mozkových buňkách. Existují dvě verze 5-HTT: dlouhá, ta je lepší, protože přenáší serotoninu hodně, a krátká. Protože „gen štěstí“ dědíme po obou rodičích, můžeme ho mít ve třech variantách: dlouhá-dlouhá, krátká-krátká a dlouhá-krátká. Lidé vybavení dlouhou-dlouhou verzí jsou na tom o hodně líp než ti, co mají krátkou-krátkou. Pokud jde o mě, jak znám své rodiče, jsem si téměř jistá, že jsem ten třetí případ, krátká-dlouhá. Takže žádná výhra, ale nic není ztraceno.

Ve skutečnosti ale... na ty geny vlastně moc nevěřím. Spíš jsem přesvědčená, že schopnost být šťastný je něco jako fyzická kondice. Dá se trénovat, posilovat, zdokonalovat.

Tedy, alespoň bych to chtěla zkusit.