OD AUTORKY BESTSELLERU UDĚLEJ TO JAKO RACEK - VY... SE NA TO!

LEA BLUMENTHAL

ŽIVOT JE NA TYHLE SR*ČKY MOC KRÁTKÝ



Snadno
k cíli bez
sebeoptimalizace

KAZDA

LEA BLUMENTHAL

ŽIVOT JE NA TYHLE SR*ČKY MOC KRÁTKÝ

Snadno k cíli bez sebeoptimalizace

KAZDA

Pokud tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, nepřebíráme za jejich obsah žádnou odpovědnost, protože je nepřijímáme za své, ale pouze odkazujeme na jejich stav v době prvního zveřejnění.

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: říjen 2026
ISBN: 978-80-7670-322-3
Vytvoření elektronické verze: Sandstudios, 2026

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s. r. o., v roce 2026.
Nové sady 2, 602 00 Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 565 486
Původní název: Das Leben ist zu kurz für diesen Scheiß
Copyright © 2023 Knaur Verlag,imprint Verlagsgruppe Droemer
Knaur GmbH & Co. KG, Mnichov, Německo

1. vydání

Překlad: Martin Richter
Redakce: Sylva Martinásková
Sazba: ARTEDIT, spol. s r.o.
Návrh a sazba obálky: Pavel Ševčík
Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
ISBN 978-80-7670-313-1
Ve výhradní distribuci Euromedia Group.

Všechna práva vyhrazena. Kopírování a šíření pomocí obrazu, rozhlasu, televize a internetu či prostřednictvím fotografií, zvukových nosičů a systémů zpracování dat jakéhokoli druhu je možné pouze s písemným souhlasem vydavatele.

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

O AUTORCE

Lea Blumenthalová se narodila v roce 1983. Napsat knihu o vlastní pohodlnosti dlouho odkládala. Když ale konečně přestala honit každý nový trend sebeoptimalizace, najednou měla dost času i klidu, aby znovu usedla k psacímu stolu. Lea několik let žila v hektickém Hamburku, dnes si však se svým přítelem a jejich psy užívá klid venkova.

Vlastně jsem toho dnes měla hodně v plánu.

Teď toho mám v plánu hodně na zítra.

PŘEDMLUVA

„HOŘÍ MI OKURKA!“

Boris spěšně vytáhne pánvičku z raclette grilu a zlostně si prohlíží připálenou zeleninu.

„Zase sis toho naložil moc,“ poznamenám suše, ale zjevně jsem jediná, kdo ten vtip pochopil.

Na jazykové finesy už toho dnes večer padlo příliš mnoho. Sekt mi trochu stoupl do hlavy a ze všeho toho sýra v žaludku se mi chce neskutečně spát.

Jsem teď ve věku, kdy už se vlastně neúčastním žádných oslav, které trvají až do půlnoci. Dřív jsem v tu dobu vyrážela z domu na vzrušující večírky. Dnes mám radost z přátel, kteří kvůli dětem přesunují veškeré slavení na časné odpoledne. Znamená to totiž, že v sobotu nejpozději v devět večer ležím v tlustých ponožkách na pohovce a sjíždím nějaký seriál na Netflixu.

Dnes je ale Silvestr. Jediný den v roce, kdy i já musím uznat, že sejít se odpoledne by působilo trochu divně. Naštěstí už nám všem táhne na čtyřicet a nikdo necítí volání divočiny, že by musel proflámovat noc. Jinými slovy: za tři hodiny, deset minut po půlnoci, až si připijeme, se Tina s Arnem rozloučí pod záminkou, že se zítra mají sejít s rodinou. Kathi, poslední svobodná kamarádka, která mi ještě zbyla, bude do půl jedné sedět v kuchyni a dopíjet všechny zbytky alkoholu v naději, že přece jen zvedneme své pohodlné zadky a vyrazíme s ní do nějakého klubu. (Její naděje bude marná, ona to ví, my to víme, a přesto naděje umírá poslední.) Ani Malte, Borisův kolega z firmy, který se k nám spontánně přidal, protože jeho žena o druhém svátku vánočním poměrně nečekaně dospěla k názoru, že osobnímu rozvoji jich obou prospěje, když se napříště vydají každý svou cestou, se od Kathi přemluvit nenechá. Z tváře mu čiší žal, vypil víc, než je pro jedna játra zdrávo,, a v nejlepším případě se ještě zvládne dopotácet do taxíku domů.

Silvestr mě nijak zvlášť nebere, protože člověk musí být tak příšerně dlouho vzhůru, miluju však jeho předvídatelnost: raclette. Lití olova. Přípitek. A další rok je za námi.

„Vezměte si ze mě příklad. Pracuju se dvěma pánvičkami,“ prohlásí Malte a demonstrativně zvedne jednu prázdnou a jednu plnou, v níž prská sýr. „Nemusím toho tolik vrstvit na sebe, a minimalizuju tak riziko připálení.“

„Ty sis optimalizoval využití pánviček?“ zeptá se Kathi nevěřícně.

Je na ní vidět, že Malteho právě škrtá ze seznamu potenciálních spoluhráčů, i kdyby kvůli tomu měla dnes večer odejít s prázdnou. Zlomené srdce by si možná ještě nějak přikrášlila. Ale chlapa, který optimalizuje způsob používání pánviček na raclette, toho v posteli nechcete. A jestli to doma vede ve stejném duchu – o čemž lze s čistým svědomím předpokládat, že ano –, rozumím v tuhle chvíli jeho budoucí exmanželce o něco lépe.

„Nezačneme už lít olovo?“ zeptá se Kathi o půl hodiny později, když poslední plátky sýra zuhelnatěly na rozpálených spirálách raclette grilu a všechny okurčičky i kukuřičné klásky jsou snědené.

„To musíme?“ zabručí Boris. Loni se pokus vyložit jeho zmrzačené cosi zvrhl v pořádnou hádku. Boris v tom chtěl vidět zeď (význam: tvá vytrvalost se vyplatí), Arne ale kolébku (staneš se baptistou). Tina nakonec tu věc znovu roztavila a rozhodla, že nový útvar je strom (rostoucí schopnosti). Na to Boris přistoupil. Jaké schopnosti mu ovšem za uplynulý rok vyrostly, to nejspíš ví jen on a bůh lití olova.

„Jasně že musíme,“ rozhodne Tina, zvedne se od stolu a jde pro sadu na lití olova. „Je to tradice!“

„Je to na hovno,“ bručí Boris, ale už se smířil s porážkou. „Stejně se z toho nic nesplní. Jako by snad Lea díky tomu svému rackovi měla v práci větší úspěch.“

„Byl to orel,“ opravím ho. „A ten právě znamená pracovní úspěch.“

„Ne, byl to sokol,“ namítne Arne. „Někdo na tebe žárlí.“ Podívá se na mě. „Žárlil na tebe loni někdo?“

„Ani při nejlepší vůli netuším, co by mi kdo mohl závidět.“

Boris povytáhne obočí. „Haló? Žiješ s chlapem snů.“

Tina a já se současně podíváme ke košíku, v němž blaženě podřimuje pes. Ráno jsme ho nadopovali konopným olejem, aby mu rámus z petard nic nedělal. Možná jsem měla jednu dávku dát i Borisovi.

„Když odhlédneme od toho chlapa snů, opravdu mi není moc co závidět,“ utnu to. „Jsem skrz naskrz normální. Žádné zvláštní schopnosti, žádný mimořádný talent. Kromě spaní. V tom jsem vážně dobrá.“

Tina se zazubí. „A tím se dostáváme k novoročním předsevzetím. Máte nějaká?“ Otevře krabici se sadou na lití olova a vyndá pomůcky.

„Ty jsi dneska fakt rozený bavič,“ rýpne si dál do Borise, který se očividně teprve dostává do tempa. Silvestr nesnáší stejně jako já. Možná bychom ho příští rok měli prostě vynechat nebo odjet někam, kde se příchod nového roku slaví jindy. Elegantně ho přeskočíme a celý ten cirkus si ušetříme. Mám to navrhnout jako první dobré předsevzetí?

„Tak já,“ předběhne mě Malte, „se chci příští rok víc soustředit sám na sebe. Teď, když je Christiane pryč, mi ani nic jiného nezbývá.“

Všichni rozpačitě mlčí. Když se Malte zmíní o bývalé ženě, pokaždé se rozpláče. Naštěstí tentokrát jen hlasitě popotáhne a povzbudivě přikývne sám sobě.

„Já poběžím půlmaraton,“ oznámí Tina a všichni jsou rádi, že jsme obepluli téma bývalé ženy. „V červenci. Pokud to půjde, chci se dostat pod dvě hodiny patnáct.“

Už samotná představa, že běžím dvě hodiny a patnáct minut, je znepokojivá. Díkybohu už se něčeho takového nemusím účastnit. Nesmysl, díkybohu už umím říct ne! Tina by mě na ten půlmaraton nakonec určitě dotáhla, kdybych se neodhodlala přiznat jí, že běhání nesnáším… děsivá představa.

„A ty, Borisi?“

Rozhodně prohlásí: „Posunout se v práci. Konečně se chci stát vedoucím týmu.“

Malte se křivě usměje, ostatní přikývnou.

„Arne?“

Povzdechne si. „Áách, moje oblíbené téma.“ S láskou se podívá na Tinu. „Chci konečně přestat kouřit.“

Tina vypískne, vrhne se mu kolem krku a políbí ho. Má upřímnou radost a očividně neměla tušení, co si Arne předsevzal.

„Podpořím tě, jak jen budu moct,“ slíbí mu. „Kdy chceš začít?“

Naklání hlavu ze strany na stranu. „Nejlepší je vždycky začít hned, ne?“

Tina vytřeští oči. „Vážně?“

V tu chvíli Arnemu nejspíš dojde, co právě ohlásil. „Nebo řekněme od nového roku.“ Viditelně znervózní a zvedne se. „Musím si jít zakouřit.“

Zatímco Arne zmizí na balkoně, aby si při jarních patnácti stupních zapálil, Tina se podívá na Kathi. „A co si dáš za úkol ty?“

„Ehm…“ Sklopí oči. „Rozhodla jsem se, že v novém roce přestanu hledat partnera. Všechno to tinderování a randění je děsně vyčerpávající. Začínám mít pocit, že s každým dalším pokusem najít chlapa pro příští životní etapu se svému cíli jenom vzdaluju. Proto,“ povzdechne si, „odinstaluju všechny aplikace. A nejspíš si koupím vibrátor.“

Maltemu zaskočí víno a rozkašle se. Tina ho se smíchem plácá do zad. „Dobrý?“

Se slzami v očích přikývne. „Ano. Musím… no, na tohle všechno si teprve musím zvyknout.“

Kathi pevně sevře rty a mlčí. Je už čtyři roky sama, přestože nemá v hlavě žádnou zásadní výrobní vadu. Docela zvláštní, že právě ty nejlepší ženské nemůžou žádného chlapa najít.

„Tak mi za rok můžeš povyprávět, jaké jsi nasbíral zkušenosti na seznamovacím trhu,“ navrhne Kathi a zvedne skleničku k přípitku.

„Proč za rok?“ chce vědět Malte s vyděšeným výrazem. Zřejmě stále doufá, že příští Silvestr už nebude muset trávit s partou cvoků, ale zakončí rok v nějakém novém láskyplném vztahu ve dvou před krbem… chudák blázen.

„Protože se za rok musíme znovu sejít a podívat se, jak jsme s našimi plány dopadli,“ odpoví Kathi se smíchem.

To je teda skvělý nápad. Fakt ne.

Vtom na mně spočine Tinin pohled a já mám pocit, že se ke mně obrátilo Sauronovo oko. „Lea nám ještě vůbec neřekla, co si dává za předsevzetí do nového roku.“

„Uf. Jo. Ne.“ Mávnu rukou. „Žádná předsevzetí nemám.“

„Ale no tak. Máme je všichni,“ šťouchne do mě Boris.

„Ne, já jsem vážně spokojená,“ zalžu. Protože kdo je, prosím vás, „vážně spokojený“? Vždycky se přece najde něco, na co si lze stěžovat. Třeba moje váha už očividně zná jen jediný směr: nahoru. Bohužel se od loňské běžecké katastrofy nedokážu přimět k žádnému sportu. Ono je to vždycky takové… namáhavé.

„Tak si něco vymysli!“ vyzve mě Boris.

Možná bych se měla přidat k Maltemu a také se víc soustředit sama na sebe. Ideálně úplně bez svého věčně šťourajícího přítele.

Kathi, Malte, Boris a Tina na mě vyzývavě hledí. V tu chvíli se vrátí Arne zahalený v oblaku cigaretového kouře a zeptá se: „Co se děje?“

„Lea se nám chystá prozradit svoje novoroční předsevzetí.“

„Jé, napínavé.“ Posadí se. „Tak co?“

Rychle! Něco potřebuju.

Něco, čemu mi uvěří, ale zároveň to bude natolik dosažitelné, abych se kvůli tomu nemusela celý rok trýznit. Něco snadného, co vlastně zvládne každý. Nějaké přiblblé předsevzetí jako být milejší, víc šetřit, chodit častěji na procházky…

„Chci zhubnout,“ řeknu ke svému vlastnímu zděšení. A jako by to nestačilo, vyhrkne ze mě ještě: „Osm kilo.“

„Páni!“ rozzáří se Tina. „To je skvělé předsevzetí.“

Ne. Není. Je to předsevzetí na hovno. Nenávidím diety. Nenávidím hubnutí.

„No to snad ne, Leo,“ řekne Boris a protočí oči. „Když hubneš, máš vždycky tak příšernou náladu!“

Křivě se usměju. Teď už v tom lítám.

„Jenom zhubnout, nebo máš v plánu ještě něco?“ Malte se na mě zadívá. „Chci říct, osm kilo je přece hned.“

Pro vysvětlení: Malte měří metr devadesát a váží asi osmdesát kilo. Za celý život nemusel zhubnout jediný gram, zatímco já kynu jako těsto už ve chvíli, kdy mi do nosu vklouzne vůně pizzy.

Nejradši bych mu řekla: Neboj se, že zůstaneš sám, Malte. Tvůj metabolismus ti určitě bude skvělým společníkem!

Místo toho ze mě vypadne něco úplně jiného.

„V zásadě bych toho chtěla zvládat víc, tak nějak celkově. A trocha struktury by mi taky neublížila. Občas mám pocit, že se jen tak klikatím životem, bez plánu, bez cíle. Ostatní dělají kariéru, zakládají rodiny, běhají půlmaratony, a já… já prostě jsem.“

Do prdele. Kde se tohle vzalo? Pokusím se navázat spojení se svým podvědomím. Odteď drž hubu, prosím a děkuju!

„Ale vždyť je hezké, že *jsi,*“ řekne Tina s úsměvem a položí mi ruku na paži. „Právě proto tě máme rádi.“

„No, kdyby byla o něco motivovanější, měli bychom ji rádi taky,“ zamumlá Boris.

Všichni se k němu otočí.

„Prosím?“ zeptám se ostře.

„Já jenom… Pořád si stěžuješ, že nevíš, kam má tvůj život směřovat. Podle mě je dobře, když se do toho jednou pustíš. Třeba příští rok najdeš svůj purpose.“

„Fuj! Řekl jsi to sprosté slovo na P!“ utahuju si z něj v zoufalé snaze odvést pozornost od sebe a svých nedostatků.

Všichni se smějí. Alespoň tohle umím dobře. Odvádět pozornost od podstatného.

Kathi znovu zvedne sklenici. „Tak dobře, za rok se zase sejdeme a podíváme se, kdo svoje předsevzetí opravdu uskutečnil!“

Boris si s ní přiťukne. „A o co hrajeme?“

„Jak jako o co?“ zeptám se znepokojeně.

„Potřebujeme přece nějakou motivaci. Jinak se nikdo nebude snažit.“

„Tak přemýšlím…“ Tina se zamyslí. „Už to mám. Kdo za rok svého cíle nedosáhne, pozve všechny na víkendový výlet.“

„Ne,“ prohlásí Boris rozhodně a poklepe si na čelo. „Nebudu vám platit dovolenou.“

„Proč?“ poškádlí ho Kathi. „Stejně plánuješ zvýšení platu. Nebo myslíš, že by tvoje předsevzetí mohlo být nereálné?“

Jedno se jí musí nechat: na Borise to umí.

Nakloní hlavu. „Směšné. Sázka platí.“ Boris se opře a založí si ruce za hlavou. „Už se těším, až mě někam pozvete.“

„To se ještě uvidí,“ řekne Kathi a v očích jí blýskne.

„Takže,“ ukáže na ni Tina. „Rok bez randění.“

Kathi rozhodně přikývne.

„Přestat kouřit.“

Arne se tváří nešťastně.

„Ty se soustředíš sám na sebe.“ Ukáže na Malteho.

„A jak rozhodneme, jestli Malte svoje předsevzetí dodržel?“ zeptá se Boris kriticky.

„Na konci roku udělám prezentaci o všem, co jsem pro sebe podnikl, a vy posoudíte, jestli vám to stačí,“ navrhne Malte. „V PowerPointu.“

To Borise patrně přesvědčilo.

„Tak to bychom měli. Já uběhnu půlmaraton a Lea,“ podívá se na mě, „zhubne osm kilo.“

„A najde svůj purpose,“ doplní Boris s úšklebkem.

Když cinknou skleničky na potvrzení našeho slibu a venku první hlasy začnou odpočítávat, tuším jediné: namočila jsem se do něčeho příšerného.

Šťastný nový rok.

KAPITOLA 1
COŽE? NĚCO SE STALO?

„Slečno Blumenthalová! Přeju vám šťastný nový rok.“

Zdá se, že existuje přírodní zákon, podle něhož naše sousedka paní Presselová číhá za dveřmi právě tehdy, když vypadám nejméně reprezentativně.

Je pátého ledna. Pyžamo mám na sobě už déle, než jsem ochotná přiznat sobě nebo komukoli jinému. Kdybychom neměli psa, nejspíš bych z bytu nevycházela vůbec; naštěstí jemu je můj úbor srdečně jedno. Jídlo si můžete nechat dovézt. Dnes už dokonce i toaletní papír. Neexistuje tedy žádný, skutečně vůbec žádný důvod, proč bych měla pyžamo vyměnit za normální oblečení.

Ledaže na chodbě potkám paní Presselovou. Pak se trochu stydím, protože ona je zase vyparáděná, jako by mířila na taneční večírek, kam se očekává příjezd zámožných vdovců. Je naložená v těžkém oblaku parfému Tosca a vlasy má očividně čerstvě obarvené.

„I vám přeju šťastný nový rok,“ vymáčknu ze sebe.

Chvíli proti sobě mlčky stojíme. Podle mezinárodních pravidel konverzace teď musím položit otázku. Nebo složit kompliment. Nejlépe obojí.

„Vypadáte báječně, paní Presselová. Chystáte se na schůzku?“

Blumenthalová, dvanáct bodů.

Presselová pohodí praktickou krátkou foukanou dozadu a široce se usměje. Na řezáku jí ulpěla purpurová rtěnka. „Jdu ven. Do kasina!“ Spiklenecky se ke mně nakloní a sladké molekuly jejího parfému mi vniknou do nosu se stejnou neodbytností, jakou paní Presselová projevuje při dohledu nad dodržováním rozpisu úklidu chodby. „Vlastně jsem si předsevzala, že v novém roce budu hrát o něco míň. Ale proč se držet zpátky? Člověk žije jen jednou!“

Na jednu stranu mě těší, že i paní Presselová už všechna dobrá předsevzetí zjevně hodila za hlavu. Na druhou stranu si v tu chvíli s hrůzou uvědomím, že už uplynulo pět dní, aniž bych vyvinula jakékoli pozoruhodnější úsilí zhubnout. Spíš naopak.

Jak se to mohlo stát? Tuším něco strašného. Prostě jsem na to *zapomněla*. Bohužel už se znám. Něco velkého si naplánuju, a pak to jednoduše zmizí. Přesně v okamžiku, kdy bych si na to potřebovala vzpomenout.

Kolikrát už jsem si za život spřádala velkolepé plány a dávala si za úkol jíst nejvýš 29 bodů, 1800 kalorií nebo jen v určitém časovém okně! A pak sedím u stolu, většinou ještě s někým, je tam útulno a tak příjemně, a já nemyslím na nic. Žádná výstraha, žádná připomínka, v mozku se nerozsvítí ani jediné varovné světýlko. Změna jídelníčku? O ničem nevím. Kalorická bilance? Co to je? Škrtící džíny už jsem dávno vyměnila za kalhoty s dostatečným podílem elastanu. A tak znovu a znovu sahám do košíku s pečivem, spokojeně se cpu, užívám si přítomný okamžik a svoje dietní plány doslova polykám.

„A máte také nějaká dobrá předsevzetí do nového roku, slečno Blumenthalová?“

Presselová: hra, sada a zápas.

Její pohled padne na moje běžecké boty. Stojí na rohožce přesně ode dne, kdy jsem se rozhodla, že už nikdy nepůjdu běhat. Tedy asi osm měsíců. Je možné, že s rohožkou srostly a jejich atomy se navěky spojily; rozdělit je může už jen vyšší, božská moc.

Paní Presselová si při tom pohledu povzdechne. Vím, že moje běžecké boty na chodbě nesnáší. Já ostatně také. Jsou symbolem mého selhání a připomínají mi, že už déle než půl roku vůbec nesportuju; místo toho jsem povýšila na uměleckou disciplínu procházky – nebo spíš krátká kolečka kolem bloku, která absolvuju se psem. Šourací okruhy a krátké tratě. Na ty nepotřebuju běžecké boty ani legíny, stačí mi čtvernožec, který se zvědavě batolí přede mnou a někdy mě dokonce kus cesty táhne. Podle toho, kolik napůl snědených kebabů vyčmuchá na chodníku. Při tomto způsobu pohybu jsou zbytečné i sportovní hodinky. Velmi dbám na to, abych se nezadýchala. Moje procházky mi v žádném případě nesmějí připomínat loňská běžecká kolečka kolem Alsteru, která mi způsobila nejednu starost. Moje běžecká společnice Tina totiž bohužel nevěděla, jak strašně běhání nenávidím. A mně trvalo několik měsíců, než jsem jí konečně vysvětlila, že jsem s ní začala běhat jen v důsledku fatálního nedorozumění.

Naštěstí už to mám za sebou. Vzpomenu si na to jen někdy, když se probudím ze strachem nasáklé noční můry, v níž se s přerývaným dechem plahočím za Tinou, závistivě pokukuju po každém kočárku a znovu toužím po tom, aby mi byly tři a někdo mě kolem Alsteru vozil.

Nebo když uvidím právě ty pitomé běžecké boty. Tedy každý den, když vycházím z bytu a zase se do něj vracím.

Rozhodně příliš často. A pokaždé si předsevzmu, že je konečně vyhodím, jenže pak vejdu domů, pověsím bundu… a ta myšlenka se rozplyne.

„Ty teď půjdou," rozhodnu v téměř znepokojivém záchvatu rozhodnosti, sehnu se a popadnu boty – přestože mi v tu chvíli dochází, že bez běžeckých bot bude plnění mého předsevzetí ještě těžší než s nimi. Jenže já už opravdu nikdy nechci běhat. Hubnout můžu i jinak. Omezit kalorie. Plavat. Hypnóza. Koktejly. Bandáž žaludku. Všechno je možné.

Paní Presselová vypadá, jako bych jí právě darovala magnum láhev jejího parfému: přešťastně. „To je skvělé, slečno Blumenthalová! Hned to tu vypadá uklizeněji. A jistě pro ty boty najdete nějaké místečko i v bytě."

„Spíš mimo byt," zamumlám. „V popelnici."

„Ale? Máte nové?" chce vědět moje příliš zvědavá sousedka.

„Ne, už neběhám," vysvětlím rozhodně.

„Ach," řekne paní Presselová, zatímco její pohled velmi pomalu a velmi výmluvně putuje po mém těle. Zastaví se přesně na místech, která se od mého odchodu z profesionálního sportovního byznysu zázračně vydala směrem vpřed. A její „ach" zní přesně jako zvuk, který vydávám já, když Boris sní poslední pudink, aniž by se mě zeptal, jestli nechci kousek: vyčítavě a obžalobně.

V tomhle však *musím* dát paní Presselové za pravdu. Moje rozhodnutí držet se při sportu noblesně zpátky mé čtyřicetileté postavě – jak už jsem zmínila – neudělalo dobře. Moje tělo mi nejspíš dokonce pořádně zazlívá, že už se každý týden netrápím s Tinou; přinejmenším už se vůbec nesnaží vejít do džínů, které mi loni seděly jako ulité.

Normálně bych si ty kalhoty prostě koupila o číslo větší. Bohužel jsem ale dorazila na horní konec velikostní škály svého oblíbeného výrobce džínů. Což znamená: mohla bych na něj zatlačit peticí, heslo #bodypositivity. Jenže to by mi přineslo víc pozornosti, než je mi milé.

Takže musím svůj rozložitý zadek konečně zase zvednout, sázka nesázka. Blíží se ostatně další léto. Do té doby bych se měla zbavit jarních závitků kolem pasu, pokud je nechci celoročně lisovat do stahovacího prádla, které už nějakou dobu nosím. O postavě do bikin ani nemluvě. Navíc je čím dál tepleji, klimatická krize a tak, takže je třeba být připravená na velmi horká roční období. A i kdybych to do léta nestihla, nejpozději 31. prosince musí být osm kilo dole, nechci-li ostatní zvát na krátkou dovolenou, na kterou upřímně řečeno nemám peníze.

Postava však zdaleka není moje jediná problémová zóna. Už před osudným silvestrovským večerem mi došlo, že jsem poněkud zlenivěla. Od koronavirové krize mě nikdo nezahlédl na žádné večerní akci, za kulturou se nedokážu vypravit a seznam mých věčných úkolů se mi nějak pořád prodlužuje.

Už dva roky se chystám konečně probrat skříně a vypořádat se s harampádím ve sklepě, které se zázračně množí úplně stejně jako oblečení ve skříni, jež už nerada nosím, protože mě škrtí. Svoje záměry jsem sepsala na papír, magnetem ho připnula na dveře lednice – a zapomněla na něj. Znovu jsem si ho všimla teprve ve chvíli, kdy mi kolegyně Sophia poslala z dovolené pohlednici a já ji mohla pověsit přes ten otravný papír. Můj seznam mizí za pohledy na Cheopsovu pyramidu, čelním snímkem osla z Mykonu (usmívá se) nebo pěknými madeirskými květinami na pozadí Atlantiku. A spolu s ním se ve vzduchu rozplývají i moje plány. Čáry máry, fuk. Kéž by takhle snadno mizelo všechno.

Dokud příště nesestoupím do sklepa a nenaštve mě všechno to harampádí, nemůžu použít kolo, protože jsem ho samozřejmě *neodvezla* do servisu, a už nedokážu snášet hromadu oblečení na židli vedle skříně. Leží tam jen proto, že a) je to jediné oblečení, které mi ještě je, a b) ve skříni už není místo, protože všechno ostatní v ní čeká, až se přihlásím do některého televizního pořadu o hubnutí.

V takových chvílích si vždycky říkám: Být jednou tak vytrvalá jako tuk na břiše. To by bylo něco.

Nejspíš je to dědičné. Moje matka je založená podobně jako já, jenže čas od času dostane to, čemu říká „rapl". Dvě minuty se vzteká, že daňové přiznání zase odložila až na poslední možný termín, neuklidila chaos v obýváku a letenky rezervovala tak pozdě, že stojí dvakrát tolik co před třemi měsíci – pak si vyhrne rukávy a pořádně se do toho opře. Uvolní v sobě energii, nad níž moje o třicet let mladší já jen žasne, prožene se bytem jako tornádo a všechno, co je třeba, vyřídí za méně než dvaasedmdesát hodin, aby se poté ponořila do tři sta třiašedesátidenní regenerační fáze. Nedávno jsem četla o květině

zvané královna noci, která jednou ročně vykvete jen na několik hodin a voní přitom po čokoládě – načež je celý další rok zase jen obyčejným kaktusem.[1]

U mě je to jinak. Nepatřím ani k frakci Čistý stůl, ani do skupiny Každý den kousek. Já jsem kaktus *pořád*.

Alespoň rozhodnutí konečně se zbavit běžeckých bot pro mě bylo stejně snadné jako propustit paní Presselovou s mumlanou omluvou do kasina. Starých copů se má člověk zbavovat, zvlášť když je rok ještě tak mladý. Už nikdy v příštích dvanácti měsících pro mě údajně nebude tak snadné osvojit si nové chování a odložit staré zlozvyky. Jenže jak vidno, během prvních pěti dnů roku bojuju s rozhýbáním úplně stejně jako během zbývajících tří set šedesáti. A upřímně: copak budu sportovnější, pořádnější a organizovanější jen proto, že otevřu nový kalendář? Jaká souvislost mezi tím vůbec má být? Naše počítání času je beztak docela svévolné. V naší kultuře slavíme přelom roku 31. prosince. V Číně ale připadá na období mezi 21. lednem a 20. únorem, v Thajsku a Laosu mezi 13. a 15. dubnem, v Etiopii na 11. září. (Což se může hodit při plánování Silvestrů v příštích letech…) A to jsou jen tři různá data, která na mě vyplivnul internet. Samozřejmě jsem klikla na první odkaz a neprojížděla výsledky až na sedmnáctou stránku, jsem přece líná.

Proč tedy začínat nové projekty bezpodmínečně v prvních lednových dnech? Člověk je stejně po vánočních svátcích celý zmalátnělý a líný. Mozek slepený cukrem a svařákem, svaly po sváteční nečinnosti nádherně ochablé, tělo i duch měkké a rosolovité a vůle dospává opici. Není divu, že na dobrá předsevzetí prostě zapomenete, když tam nahoře ani nikdo není, aby převzal objednávku. Když se nad tím zamyslím, je to dokonce nejpitomější část roku, kdy začínat s něčím novým, k čemu člověk prokazatelně potřebuje motivaci a energii! A právě tehdy se má postavit vlastním vrtochům a zlozvykům? Narušit rutinu? Zbavit se návyků? Porazit závislosti? Navrhuju přesunout dobrá předsevzetí na 11. května. Nebo ještě lépe na 29. února. Ten přichází jen jednou za čtyři roky.

Obávám se však, že žádnou kulturní revoluci nerozpoutám. Lidé jsou zvyklí zahajovat dobré změny 1. ledna. Knihkupectví se v té době plní knihami, které ukazují, jak by mohl vypadat nový, svěží a zdravý život, kdyby se člověk jenom malilinko snažil. Žádná jiná část roku není společensky tak uznávanou dobou k tomu, abychom jednou provždy odložili cigarety (chudák Arne!), oslavili veganský leden, drželi půst od alkoholu, začali sportovat, uklidili v bytě i ve vztahu, vyházeli nepořádek, někdy také vystěhovali partnera spolu se starým opadávajícím vánočním stromkem za dveře (chudák Malte!) a zahájili naprosto, úplně jiný život. V těchto dnech se zjevně zázračným nadpřirozeným způsobem otevírá okno v časoprostorovém kontinuu a nabízí výhled na zářivou, zlatou budoucnost, lepší verzi nás samotných, nejlepší variantu naší politováníhodné existence. Hleď!, zahřmí božský hlas nad mořem světla, toto je člověk, jímž bys *mohl* být! A my, ti ubozí tvorové z masa a kostí, třepotáme se za spásnou září jako příslovečné můry, jen abychom nejpozději 10. ledna zjistili, že ten dědek na matraci vedle nás pořád chrápe, naše dieta zatím sestává výhradně z hřešících dnů a my už zase kroužíme v kolotoči, kterému říkáme život.

Přesto každý rok znovu slibujeme nápravu. V prosinci 2022 se 1001 lidí účastnilo průzkumu o novoročních předsevzetích. Šedesát sedm procent uvedlo, že se chce v novém roce vyhýbat stresu. Šedesát čtyři procent tvrdilo, že chce mít víc času na přátele a rodinu… ačkoli netuším, jak to hodlají skloubit s vyhýbáním se stresu. Stejných čtyřiašedesát procent se chce chovat ohleduplněji k životnímu prostředí a klimatu. A celých jednašedesát procent se chystalo víc sportovat.[2] Více času pro sebe, zdravější strava, větší šetrnost, méně masa, hubnutí, méně vysedávání u telefonu a počítače, méně televize, méně alkoholu. Všechno to zní skvěle, proti ničemu z toho nelze nic namítat.

Jenomže: napsat si seznam úkolů bohužel nestačí – člověk je také musí odškrtat. Už Johann Wolfgang von Goethe věděl: „Předsevzetí je dobré, ale splnit je těžké.“ A zatraceně, ten starý pardál má pravdu. Podle dalšího průzkumu totiž svoje dobrá předsevzetí dodrží jen málokdo. Z 233 dotázaných plných osmdesát procent uvedlo, že své plány hodilo za hlavu. Alespoň sedmadvaceti procentům se podařilo vydržet déle než dva měsíce. Dvanáct procent odpadlo po měsíci, dalších dvanáct po dvou až třech týdnech. Aspoň týden vydrželo šest procent a pouhý jeden den dalších šest procent. A pak tu byla ještě tři procenta, která přiznala, že flintu do žita hodila už po několika hodinách.[3]

Po. Několika. *Hodinách.*

Poprvé od chvíle, kdy přemýšlím o vlastních plánech, jejichž trvanlivost by v poslední statistice nejspíš vyžadovala vlastní kategorii (*okamžitě zase zapomenuto*), se cítím lépe. Zjevně nejsem jediná, kdo trpí amnézií na dobrá předsevzetí. Ještě před chvílí tu záměry byly… a vzápětí jsou pryč. It’s magic. Existují na něco takového svépomocné skupiny?

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Život je na tyhle sr.čky moc krátký**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.