

Velká červená koule

Každému. Tohle se hodí vždycky.

Jedním ze způsobů, jak si představit věci abstraktní, je jejich převedení do názorných, nejlépe vizuálních pojmů. Například strukturu organizace dobře vyjádříme organigramem – pracovní pozice je tu vyjádřena úhledným čtverečkem, podřízení jsou čtverečky pod čtverečkem manažera a dohromady jsou spojeni čarami, aby bylo jasné, kdo koho řídí.

Velká červená koule je také taková vizualizace – ukazuje, jak zacházíme s emocemi. Dejme tomu, že se v naší práci vyskytne problém – něco, co v našich očích snižuje dokonalost světa, něco, co v nás vyvolá rozpor mezi je/mělo by být. Může to být neschopný kolega, který něco měl zařídit a nezařídil, protivný klient který si pořád stěžuje, šéf, jenž nedokáže docenit naši inteligenci a prozíravost, zadavatel, kterému se musí pořád všechno vysvětlovat. Problém prostě je a tlačí. Můžeme si představit, jako by v tu chvíli přistála v našich rukách velká červená koule – míč, který dotyčný problém nějakým způsobem hustí, dofukuje.

Přesto, že se s podobnými situacemi setkáváme už od dětství a jako živočišný druh mnoho desítek tisíc let, pořád existují rezervy, jak s touto červenou koulí zacházet k vlastní stoprocentní spokojenosti. Jedna skupina teorií tvrdí, že na vině je měnící se prostředí, které znemožňuje jednoduché reakce typu udeř/uteč (viz metafora „Mamut a pohádka o stresu“), další zdůrazňují složitost a komplexnost situací, na které se běžně musíme adaptovat. Pro srovnání – naši nejbližší živočišní příbuzní, šimpanzi, si s červenou koulí dokáží poradit daleko hůře než my a když se dostanou do situace znemožňující přímé řešení (například odloučení od blízké bytosti, které nemohou ovlivnit) velmi rychle onemocní a mohou i zemřít.

Zdá se tedy, že máme náskok – naše zacházení s koulí-emocionální frustrací není sice optimální, díky své rozumnosti a moudrosti jsme ale vyvinuli potenciál, jak se s ní vyrovnat ve složitých situacích, které si mimochodem v rámci naší kultury

sami vytváříme. Přes tu moudrost je naše zacházení s koulí často zcela intuitivní – vědomé rozumné rozhodnutí do zpracování emocí zasáhne jen zřídka. A to je škoda – díky rozumové reflexi si můžeme výrazně ulehčit život – červená koule totiž něco váží a zejména ti, kteří se s koulí setkávají ve svém životě často, pod ní mohou i klesnout. Rozbor toho, co se dá s koulí dělat, dá následující možnosti:

- Nechat si ji.
- Odpálit ji někomu dalšímu.
- Nechat ji, ať se rozpustí.
- Zařídít, aby se od Vás koule odrážely.
- Něco z ní uplácat, přetvořit ji.
- Chvilí ji podržet a potom zahodit.
- Dostávat se do situací, kde se koule vyskytují co nejlehčí a je jich málo.

Každý z nás volí přirozeně postup, který odpovídá jeho naturelu. Všechny do jisté míry fungují, ovšem právě do jisté míry. Často v sobě obsahují pasti a rizika, do kterých si člověk může velmi snadno a hlavně zbytečně „naběhnout“. Některé z těchto strategií jsou přirozené a máme tendenci je dělat automaticky, jiné jsou dále od „zdravého rozumu“, neuděláme je automaticky, o to zajímavější je potom možnost si je osvojit a rozšířit o ně svůj rejstřík návodů „tohle dělám s velkou červenou koulí Já“.

V jednoduchosti platí:

**Umím víc způsobů zacházení s koulí – Umím si poradit –
Mám spokojenější život**
(ať už dělám cokoliv.)

Pojďme si teď rozebrat výhody a pasti jednotlivých strategií, stejně jako příklady toho, co to v reálném světě znamená:

- **Nechat si velkou červenou kouli u sebe.**

Bohouš pracuje na pozici, která je charakteristická nutností komunikovat s lidmi. Jeho spolupracovníci se na něho obracejí v případě, když něco potřebují, a on to pro ně má zařídít. Často

se jedná o věci, které Bohouš hravě zvládne a které bere jako opodstatněné. Jindy jsou to věci, které v skrytu duše vnímá jako „blbosti“ a žadatele jako mírně řečeno ne zcela kompetentní. Bohouš se naučil nedávat najevo, co si myslí a co cítí. Jste-li kolegou Bohouše, může se Vám na první pohled zdát vztah s ním jako zcela bezproblémový. Rozhodně se nedá říci, že by se Vás nějak dotknul nebo se k Vám zachoval nepřátelsky. Jenom nevíte, na čem jste.

Tváří se stále stejně neutrálně, jeho obličej a gesta nevypovídají nic o postoji k žadateli. Občas kolegům vyhoví lépe, občas hůře. Rozhodně na něm ale nikdo nepozná, jestli je zařazen do škatulky „nekompetentní“, nebo „únosný“.

Můžeme si myslet, že Bohouš zvolil dobrý způsob, jak s kolegy vyjít – kdyby jim otevřeně říkal, co si o nich myslí, pravděpodobně by se v zaměstnání dlouho neohrál. Jenže – v průběhu času se u něj objevují problémy. Má potíže se spánkem, na pravé ruce se mu objevil tik, který ho nutí ji stále křečovitě svírat a rozevírat. Občas je pro něj hodně těžké vstát ráno z postele a donutit se jít na pracoviště. Jeho zažívání také není v pořádku. Přistihl se, jak hlasitě křičí na jednoho kamaráda, který mu vlastně nic neudělal. Celkem se dá říci, že v životě není příliš spokojený.

Kus Bohouše je v nás všech. Nechávaní si velké červené koule u sebe je prvním mechanismem, který si pro zacházení s emocemi vyvineme v raném dětství – někdy v okamžiku, kdy nás rodiče pod tlakem přesvědčili, že není dobré pro každou maličkost hned plakat a dělat scény. Výhodou strategie je, že díky ní dokážeme vyjít s okolím. Nebudeme zařazeni do kategorie „kverulant“, „rozmazlený fracek“, nebo „potížista“. Dokážeme se prostě od emocí odtrhnout, dělat, že neexistují. Jenže. Když to děláme dlouhodobě a pořad, je skoro jisté, že narazíme. Modelový Bohouš v našem příkladu začal trpět vegetativními potížemi. Někdy Bohoušové dojdou do stavu, kdy se k těmto problémům přidruží ještě cynický nezájem o problémy ostatních, nechut' se s nimi stýkat a nakonec vysloveně strach z lidí, projevující se navenek neochotou a hrubostí – jakoby

velká červená koule zapálila a spálila všechny potenciál a chuť do práce v Bohoušově nitru – mluvíme o syndromu „Vyhoření“ (Burn-out syndrom). Na některých pracovních pozicích jsou červené koule tak velké, že je podobným stavem po čase ohrožen téměř každý. Celková atmosféra v organizaci potom může rozvoji syndromu ještě napomoci. Další pastí ponechávání velké červené koule u sebe sama je vyloženě somatické onemocnění – můžete zjistit, že vegetativní obtíže jako vysoký krevní tlak, problémy se zažíváním či napětím přerostou do regulárního infarktu, mrtvice nebo žaludečních vředů. U těchto poruch je psychosomatická složka (podíl mizerného zacházení s velkou červenou koulí) všeobecně známa, dovedete si ale představit psychosomatikou zlomeninu nebo autohavárii? A i tam nás může tato strategie dohnat – náš organismus si prostě potřebuje nějakým způsobem ulevit a úplně ho nezajímá, že se přitom poškodí. Velká červená koule je prostě příliš těžká na dlouhodobé nesení. Jsme na tom v podstatě podobně jako ten šimpanz v úvodu – jenom neumřeme rychle a najednou, ale postupně, civilizovaně se budeme trápit mnoho let.

- **Hodit velkou červenou koulí na někoho dalšího.**

Petr občas vybuchne – když se mu něco nelíbí, neváhá to dát najevo zvýšeným hlasem, někdy i silnými, nevybíravými slovy. Jeho podřízení od něj občas odcházejí rudí v obličeji, dámám se někdy třesou kolena a s obtížemi zadržují pláč. Někdy, když se problém neřeší podle jeho představ, se objeví vztek v maximální podobě – mlátí rukou do stolu a slova, která od něj jeho podřízení slyší, by byla obtížně publikovatelná. Po chvíli se uklidní a jakoby o ničem neví.

Pavla je trochu jiný případ – pracuje jako specialista v oddělení nákupu. Zejména v obdobích, kdy je práce hodně, častuje svoje kolegy jízlivými a nevybíravými poznámkami. Často její připomínky nemají příliš reálný základ – jádro je nějaká drobnost, „strefuje“ se ale spíše do osobnosti dotyčného než do jeho projeveného chování. Je ironická, typicky používá slova

v opačném významu, než je běžné. Hodně poznámek je nepříjemných díky tónu hlasu. Teprve když je slyšíte, chápete, jak nepříjemné jsou. Těžko si můžete někomu stěžovat, když Vám někdo řekne „Ty máš ale hezký klobouk, to sis ho pořizovala sama?“. V zaměstnání má málo přátel a nikdo se s ní nechce stýkat více, než je bezpodmínečně nutné.

Prokop pracuje jako vrátný. Někdy v hovoru použije v souvislosti s firmou, ve které pracuje, a jejími zaměstnanci, odsuzující nebo neslušný výraz – nejspíš byste o něm řekli, že není loajální. Rozčiluje ho například, že ho přichodzí zaměstnanci nedostatečně zdraví. V současnosti vymyslel a prosadil u svého nadřízeného, že se pro registraci příchodů a odchodů zavede elektronický systém – každý zaměstnanec bude muset při příchodu a odchodu přiložit kartu na senzor. V rozhovoru s přáteli přiznal, že pro administrativní zaměstnance zaměstnavatele je přesný příchod v podstatě zbytečný. „Předpisy jsou ale předpisy“, dodává, „a když jim bylo zatěžko zdravít, nemají si proč stěžovat“.

Petr, Pavla i Prokop mají jedno společné – i když jsou jejich strategie pozměněny různými pracovními podmínkami, temperamentem a osobnostmi, s červenou koulí zacházejí obdobně – prostě jí hodí někomu dalšímu. Pro své chování naleznou různá vysvětlení – někdo se odvolá na pracovní právo, jiný Vám vysvětlí, že bez potřebného tlaku by jeho podřízení hůře pracovali, další svoje chování prostě popře. Házení velké červené koule na druhé má tu výhodu, že se potom cítíte lépe. Házení na druhé je o něco zralejší než nechávání si koule u sebe – nepoškozujete se tolik, ostatní Vás nebudou utiskovat, dokážete se prosadit. Lidé, kteří ovládli tuto strategii, se někdy stávají i šéfy – jejich nadřízení je povyšují, protože jim imponuje razance, se kterou dokáží ostatní „srovnat“, popřípadě „usadit“, nebo „prosadit, aby se věci dělaly tak, jak se správně dělat mají“. Někdy dokáží od své strategie udržet odstup, „polapit ji do klece“ racionality a užít pouze v případě, kdy nese

výsledky – pak se házení koulí „naoko“ může stát i efektivním řídicím nástrojem.

Pastí je efekt, které bude mít takové chování na ostatní. Rozhodně se nedá říci, že by Petr, Pavla nebo Prokop přispívali k větší pracovní spokojenosti zaměstnanců nebo tmelili pracovní tým. Někdy dojde i k tomu, že zaměstnanci firmu opustí, než aby se s nimi museli stýkat. Ostatní omezí kontakt s nimi na nejnutnější míru. Pokud nemají Petr, Pavla nebo Prokop velmi dobré pracovní výsledky, může se stát, že kvůli své konfliktnosti přijdou o práci jako první, pokud nadřízený usoudí, že tým je třeba obměnit. Lidé, kteří házejí červené koule na ostatní, pak procházejí životem s nepříjemnými pocity, cítí, že jim nikdo nerozumí, že společnost je špatná, všichni okolo nich jsou tupci, kteří je nechápou. Když se zamýšlím nad důsledky, které s sebou házení červených koulí na ostatní nese, napadá mne ještě morální hledisko. Mám prostě pocit, že být protivný na lidi jenom proto, že neumím se svou červenou koulí nic lepšího, není hezké a nepřispívá to k tomu, aby byl svět lepší. Takže jestli mi chcete udělat radost, raději se této strategii vyhněte ☺.

- **Nechat velkou červenou kouli, ať se postupně rozpustí.**

V klidu vleže na zádech, s rukama i nohama volně položenými podél (trochu jako pozice zvaná v józe optimisticky „mrtvola“)
zaměřujeme svoji jemnou pozornost na

Jednu ruku (od prstů přes dlaň, zápěstí, předloktí, loket, paži a rameno)

Druhou ruku (dtto)

Jednu nohu (od špičky prstů, přes chodidlo, nárt, patu, kotník, lýtko, koleno a stehno)

Druhou nohu (dtto)

Trup (hýždě, břicho, záda, hrudník, ramena)

Hlavu (krk, vlasová část, ústa, tváře, nos, oči, čelo) ... a tak dále, a tak podobně.

Tenhle návod patří mezi konstraintuitivní – vzdálené zdravému rozumu každodenního života. Vždyť kdo normální by o své vůli

ležel na zádech a představoval si podobné „blbiny“! Spousta podobných činností ale intuitivní je – od sledování televize, čtení novin nebo knížek, přes popíjení s přáteli nebo trávení času s rodinou. Ve všech těchto případech „přeladíme“, zabýváme se něčím jiným než situacemi, ve kterých na nás velké červené koule padají. Když to provádíme dostatečně a červené koule nejsou příliš veliké, koule se rozpustí – prostě tím, že jim poskytneme dost času. Optimálně má takhle fungovat dovolená – když se po ní zase těšíte do práce, splnila svůj účel. Vyvážit přiměřený odpočinek a pracovní vypětí může být někdy hodně náročné, a v takovém případě se dá sáhnout po metodách, které odpočinek prohloubí a zintenzivní – třeba po výše uvedeném návodu. Další podrobné návody naleznete pod metaforou Zlaté rybky v tomto textu, nebo v jakékoli publikaci o duševní hygieně, popřípadě na kursech relaxací – podle mých zkušeností patří k tomu nejlépe použitelnému, co může praktická psychologie člověku nabídnout. Pastí rozpouštění červené koule může být balanc, vyvážení energie, kterou věnujete rozpouštění a získávání koulí. Když se v tom rozpouštění zapomenete – potom se změní celý Váš život. Místo člověka, který pracoval a po práci odpočíval, budete člověkem cele ponořeným řekněme do jógy, aktivním členem nějaké náboženské skupiny, opilcem v místní restauraci, nezaměstnaným povalujícím se u televize ... Třeba se Vám podobná změna životního stylu bude vyloženě líbit a budete mít pocit, že jste červeným koulím unikli, někdy si po čase uvědomíte, že jste přišli o víc, než jste získali – záleží na prostředku, Vaší osobnosti, okolí. Opačným extrémem je úplná rezignace na rozpouštění – ponoříte se do práce tak, že pro Vás neexistuje na světě nic jiného, učiníte ze své osobnosti stroj na efektivní profesní fungování – a nějakou dobu Vám to vydrží. Po čase se nejspíš setkáte s některým mým kolegou z klinické branže a budete s obtížemi pracovat na tom, aby Váš život zase dostal nějaký smysl a mohli jste vůbec nastoupit do nějakého, třeba už ne tak lukrativního zaměstnání. Ignorovat potřeby své psychiky mimo pracovního vyžití a profesního růstu znamená

skoro vždy koledovat si o malér. Je prostě dobré rozpouštět přiměřeně – ani moc, ani málo.

Zajímavá je situace, kdy se červené koule nejvíce objevují ve Vašem osobním životě – a do práce chodíte přeladovat a rozpouštět. Typická pro tuto strategii je výkonnost, která se po čase snižuje, a narůstající doba strávená na pracovišti. Výjimkou nejsou zaměstnanci, kteří přichází do práce okolo páté ranní a odcházejí po deváté večerní, při podrobnější analýze ale zjistíte, že udělají méně práce než ti „osmihodinoví“ (syndrom workoholismu). Práce je prostě na rozpouštění méně vhodná, těžiště by mělo ležet jinde.

- **Zařídít, aby se od Vás koule odrážely.**

Karel: „To by bylo asi nejlepší. Proč bych se měl mořit s červenými koulemi. Proč bych měl vůbec chytat něco, co mi je z duše protivné, s čím si pak musím nějak poradit, co mi může přinášet spoustu problémů? Prostě se mně nějaká koule nedotkne a hotovo. Hotovo. Hotovo?“

Ze zkušenosti víme, že s frustrací, negativními emocemi, stresem nebo zátěží zacházejí různí lidé různě. Co je pro jednoho infarktová situace nebo důvod k sebevraždě, snáší jiný s opovržlivým odfrknutím a další dokonce s úsměvem. Někdy, zejména když patříme mezi ty huře zvládající, bychom byli rádi na místě těch, kterých se hned tak něco nedotkne. Častým výrokem je „to musí být v člověku už od narození“. Je to pohodlné. Prostě máme smůlu – a těm šťastným můžeme akorát závidět. V metafoře „Čubička“ to rozvádím podrobněji. Na tomto místě snad jen tolik, že i když učení bolí, každý z nás se může v „odrážení koulí“ posunout. Hodně metafor z této knihy vlastně mapuje právě tuto oblast – jak, jakým způsobem, co za to. Velké červené koule se od nás budou odrážet tehdy, budeme-li mít dost dovedností k jejich odražení. Komunikačních, abychom je neutralizovali hned na začátku (metafora Tygr a Drak, Medvědi). Autoregulačních, abychom posílili svoji psychickou odolnost (metafora „Čavana“, „Zlatá rybka“).

Osvojit si dobré ovládní sociálních a autoregulačních dovedností (označují se taky jako měkké nebo jemné dovednosti, „soft skills“) je úkol dlouhodobý, všichni na něm celý život pracujeme. Pokud se k spontánnímu tréninku „soft skills“ přidáme ještě reflektující, zážitkový trénink vědomý, děláme pro odrážení červených koulí opravdu hodně.

Za pozornost stojí modelový příklad s Karlem: Červené koule se nezbavíme, pokud si prostě řekneme, že žádná není. TO má nejbližší k Bohoušově strategii, kdy kouli ještě navíc popřete. Člověka, který koule zvládá, poznáte spíše podle toho, že o svých frustracích a zátěžích dokáže mluvit uvolněně, s určitým nadhledem, někdy se smyslem pro humor. Má to „srovnané“, ví, proč se u něj objeví jaká emoce, a je připraven jí prožít, spíše než aby ji potlačoval nebo ignoroval. Zná svoje možnosti a meze, zná cenu, jakou zaplatí za dosažení cíle. Dokáže pěstovat svou „Bramboru“ a být blízko slupky.

- **Něco z koule uplácat, přetvořit ji.**

Morihei Uešiba byl v mládí slabým a neduživým chlapcem.

Démostenes koktal, mluvil tiše a měl tiky.

O výšce Napoleona bylo taky napsáno hodně.

Dale Carnegie byl nespěšlý, skromný mladý muž.

Publikace o osobním rozvoji jsou plné příkladů lidí, kteří TO dokázali – proměnili svůj handicap na oslnivý úspěch. Pozadí příběhu je v těchto případech totéž – usilovným zaměřením na méněcennou stránku svých dovedností dokázali něco tvůrčího – prosadili je jako mistr bojových umění, fenomenální řečník, vynikající vůdce, autor knih osobního rozvoje. Příklad táhne – autoři knih předpokládají, že co se podařilo jim, podaří se v co největší míře i nám. Alfred Adler dokonce vytvořil teorii, podle které právě vědomí méněcennosti v konkrétní oblasti motivuje ke zvýšenému úsilí, které člověka vynese k úspěchu – nebo zanechá na scestí, podle toho, jak se na kariéru takového Napoleona díváte. Rád bych Vaši pozornost upřel poněkud jiným směrem – není důležité a nejspíš se nikomu z nás

nepodaří stát se takovým fenoménem, jako byli ve svých oblastech výše uvedení pánové, stojí ale zato použít ten mechanismus:

Zjistím svou slabou stránku - napřu do ní své úsilí – zaměřím se na tvořivé zpracování toho, co se objeví.

Tvořivost je kouzelný prostředek. Je překvapující, jak málo ve své práci tvoříme něco nového, originálního, něco, k čemu jsou nám na nic zaběhané postupy a rutina. Pokud ve svém zacházení s velkou červenou koulí dokážu dělat něco tvořivého a zužitkovat tak její energii, povedl se mi opravdu husarský kousek. Je vcelku jedno, zda budu zakládat rybníky, vyřezávat dřevěné loutky, malovat oleje, hrát na tahací harmoniku (lidé s těmito způsoby zacházení s červenými koulemi v mém okolí skutečně existují, tímto je srdečně zdravím). Důležitá je aktivita, vytváření nového. Nejlepší na tomhle postupu je energie, kterou Vám to dodá. Pokud své červené koule rozpouštíte, cítíte se odpočati. Pokud je přetváříte, doslova sršíte energií – vždyť ta velká červená koule vlastně není nic jiného, než nezužitkovaná, zatuhlá, zacyklená energetická konzerva čekající na použití. Není to úplně jednoduché, ale když se to podaří, je to fajn.

- **Chvíli kouli podržet a potom zahodit.**

Cítíme-li se naštvaní a v afektu, nebo pokud nás tíží starosti všedního dne, uskutečníme vhodné přeladění navazujícím dýcháním tohoto typu: z hlubokého nádechu se zvednutýma rukama obrátíme dlaně směrem dolů, ale místo dlouhého vydechnutí provádíme krátké výdechy spolu s kontrakcí břišních a mezižeberních svalů, kterých se nám do jednoho nádechnutí vejde asi tak šest. Výdechy provádíme ústy, hlasitě a s krátkými pohyby rukou směrem ke středu těla. Vypadá to poněkud komicky, důležité je ale smích zadržet - touto technikou zvyšujeme tělové napětí. Cvičení můžeme podpořit představou napětí či energie hrnuté rukama někam do oblasti našeho pupku. Celý proces opakujeme 2-3x, dokud nemáme představu

kompaktní červené energetické koule, nastřádané kdesi v břiše...a potom ji najednou uvolníme. Uvolnění provedeme z nádechu prudkým vydechnutím, spojeným se spontánním výkřikem, pohybem ruky a dupnutím. Optimální je forma, při které (téměř) praskají (cizí) bubínky a podlaha pod námi. Tímto výkřikem doprovázejí japonští mistři bojových sporů své údery a jeho razance sama o sobě údajně dokáže usmrtit malá zvířata.. Nám pomůže zbavit se napětí, přeladit, usmrcovat nic nebudeme.

Tenhle návod pracuje s obrazem červené koule přímo, zachází s nahromaděným napětím. Vycházíme z představy, že hromadící se napětí je dobré uvolnit, rozproudit nějakým fyzickým pohybem. V běžném životě k tomu dochází u sportu, manuální práce, zejména tam, kde je ve hře svalová únava (třeba vytrvalostní běh, cyklistika) nebo destrukce (štípání dříví, bourání zdí). Nikdo po boxerském tréninku, uběhnutí deseti kilometrů, naštípání dvaceti špalků dřeva nemůže říci, že by koule jeho stresu či frustrace byla zvláště velká, nebo zvláště červená. Pastí této strategie je námaha – s potěšením ji někteří z nás podstupují v mladším věku, se zráním (a výskytem situací, kdy nám je odhození koule opravdu zapotřebí) se naše ochota hýbat se často snižuje. Pokud se cítíme duševně unaveni, nemáme navíc chuť do pohybu – naše tělo interpretuje únavu stejně, jako by šlo o únavu fyzickou. Když se překonáme a podstoupíme fyzický pohyb, s údivem zjistíme, že nám udělal dobře – jako by z nás něco (červená koule) spadlo. No a pokud se přesvědčit nedokážeme, nemáme na to čas ani prostor, vždycky zbývají konkrétní regulační techniky, jako například ta výše uvedená. Další naleznete u metafory „Mamut“, stejně jako zdůvodnění, proč právě tělesný pohyb tak dobře funguje.

- **Dostávat se do situací, kde se koule vyskytují co nejlehčí a je jich málo.**

Kdyby to tak vždycky šlo! Občas slyším staromilecké výkřiky o prostém idylickém životě pokojných zemědělců. I kdyby tento

způsob života přinášel menší množství velkých červených koulí (o čemž pochybuji), je nepravděpodobné, že by se k němu každý z nás mohl vrátit, nebo by reorganizoval tak radikálně svůj životní styl. V mém okolí nicméně podobné případy jsou a vyskytují se zejména v souvislosti s krizí středního věku – případy lidí, kteří odešli za zaměstnání a začali chovat koně, útěky z měst do venkovského prostředí. Někdy je to hodně podobné tomu případu, kdy člověka strategie rozpouštění červených koulí dovede ke změně prostředí, postojů a životního stylu vůbec. Změna zaměstnání za méně ohrožující je velmi dobrým řešením situace, pokud se dostaneme do stavu vyhoření (strategie, uvedená případem Bohouše). I tehdy je ale dobré podpořit změnu prostředí změnou ve zvládnutí velké červené koule. Pastí v tomto případě je naše vlastní osobnost, která může vytvořit i v novém prostředí stejnou situaci – krásně je to popsáno v jednom starém filmu s francouzským komikem de Funèsem, který jako emocionálně prožívající manažer vyhoví své manželce, odejde na venkov a chová ovce. Po chvíli rozjede podnikání a film končí náznakem, že se dostane do stejné situace, jako byla výchozí.

Velké červené koule prostě zůstávají výzvou a nemůžeme si vybrat, zda jí budeme čelit či nikoliv. Můžeme si ale vybrat, že jí budeme čelit s plným vědomím a využitím potenciálu mozku *Homo sapiens*.

Z knihy: Gruber, J. Čemu se to podobá, co by to mohlo být? Tres consulting s.r.o., Praha 2010.