

EVY POUMPOURAS

ZVLÁŠTNÍ AGENTKA TAJNÉ SLUŽBY USA

STAŇ SE NEZNIČITELNÝM

ŽIVOTNÍ LEKCE

OD AGENTKY

TAJNÉ SLUŽBY

GRADA

STAŇ SE NEZNIČITELNÝM

ŽIVOTNÍ LEKCE

OD AGENTKY

TAJNÉ SLUŽBY

EVY POUMPOURAS

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

EVY POUMPOURAS

STAŇ SE NEZNIČITELNÝM

ŽIVOTNÍ LEKCE OD AGENTKY TAJNÉ SLUŽBY

Přeloženo z anglického originálu *Becoming Bulletproof: Protect Yourself, Read People, Influence Situations, and Live Fearlessly*, vydaného v roce 2020 vydavatelstvím Atria Books, které je součástí Simon & Schuster, Inc.

Copyright © 2020 by Evy Poumpouras

Some names and identifying characteristics have been changed.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever.

For information, address Atria Books Subsidiary Rights Department, 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.

First Atria Books hardcover edition April 2020

Atria Books and colophon are trademarks of Simon & Schuster, Inc.

Illustrations by Remie Geoffroi

Cover design by Laywan Kwan

Cover photograph by Peter Hurley

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 641. publikaci

Překlad Judit Gregorová

Odpovědná redaktorka Tereza Kodlová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Zpracování obálky na základě originálu Eva Hradiláková

Počet stran 320

První české vydání, Praha 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-8536-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-8535-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-6170-6 (print)

Obsah

O autorce /7

Předmluva /9

Úvod: Hůře zastavitelná /21

ČÁST 1: BEZPEČNOST /27

1. Jak se bojíme /29

2. Strach jako motor /41

3. Nezničitelná mysl /57

4. Psychická odolnost /75

5. Mentalita agenta tajné služby /89

6. Staňte se svým vlastním ochranným agentem /103

7. Tváří v tvář boji /115

8. Zabezpečte svůj život /127

ČÁST 2: ČTENÍ V LIDECH /139

9. Jak se stát lidským detektorem lži /141

10. Všichni lžou /153

11. Čtení v lidech /161

12. Co opravdu říkají? /181

13. Jak ve vás čtou ostatní? /193

14. Nejde o to, co říkáte, ale jak to říkáte /199

15. Rozpoznání lži /213

ČÁST 3: VLIV /221

- 16. Jak získat vliv /223
- 17. Plná pozornost /229
- 18. Přirozená autorita /235
- 19. Správné otázky /243
- 20. Principy vzájemného porozumění / 251
 - 21. Taktiky vlivu /265
 - 22. Jak vás ovlivňují ostatní /281
 - 23. Vystupujte jako prezident /293
 - Závěr: Staň se nezničitelným /311
 - Poděkování /318

O autorce

Evy Poumpourasová je bývalou zvláštní agentkou Americké tajné služby a celostátní televizní komentátorkou, která se pravidelně objevuje na stanicích NBC, MSNBC, CNN a HLN. Působí také jako jedna z hlavních tváří v soutěžní reality show *Spy Games* inspirované špionáží na stanici Bravo. Poumpourasová je držitelkou magisterských titulů MA z forenzní psychologie a MSc z oboru žurnalistiky na Kolumbijské univerzitě. Zároveň získala medaili za statečnost od Americké tajné služby za svou hrdinnou pomoc během útoků 11. září 2001. Sloužila v ochranném týmu bývalých prezidentů Baracka Obamy, George W. Bushe, Williama J. Clintona a George H. W. Bushe. V dnešní době působí rovněž jako externí profesorka na City University of New York, kde vyučuje trestní soudnictví a kriminologii. Pro více informací navštivte webové stránky EvyPoumpouras.com.

*Mému otci, Ioannisi Poumpourasovi
(11. července 1945 – 1. září 2019), za to, že mě
naučil čelit výzvám s odvahou, ne se strachem.*

Předmluva

Nic není trvalé, vše se neustále mění.

– Herakleitos

11. září 2001

Znělo to, jako by z nebe spadlo popelářské auto. Ticho zářijového rána prolomil ohlušující rachot tisíců úlomků kovu, skla a betonu, který se rozléhal po širokém okolí. Ani já, ani moji kolegové z newyorské pobočky Tajné služby Spojených států amerických (USSS) jsme neměli tušení, k čemu se právě schylovalo.

Tajná služba sídlila v devátém a desátém patře 47patrové budovy známé jako Světové obchodní centrum 7. Ten den jsem přišla do práce brzy, abych se setkala s Lennym, naším styčným důstojníkem Celní správy USA. Doufala jsem, že mi pomůže zadržet jednoho Francouze stíhaného kvůli podvodu. Upřímně řečeno, byla jsem tak soustředěná na to, aby Lenny odsouhlasil zařazení mého podezřelého na seznam sledovaných osob, že jsem nevěnovala pozornost náhlému zvuku nárazu letadla do věže. „Hej, Lenny! Soustřed' se,“ řekla jsem, když začal otáčet hlavu směrem k vzdálenému výbuchu. „Tohle je důležité.“

A pak ticho přerušily výkřiky zděšení. Všichni, kdo toho dne také dorazili do kanceláře dříve, se pomalu zvedali ze židlí nebo rychle vyskočili na nohy. Když jsme si všimli, že se všichni přesouvají k oknům, naše konverzace automaticky ustala. Vstali jsme a vydali se stejným směrem.

Když jsme se podívali na Dvojčata Světového obchodního centra, požár už byl neuvěřitelně rozsáhlý. Z místa zásahu šlehal plameny vzhůru a polhcovaly celou horní část budovy. Nedokázala jsem si v hlavě spojit zvuk, který jsme slyšeli, se zkázou před námi, a tak moje mysl okamžitě hledala

nějaké racionální vysvětlení. *Možná je to požár způsobený elektrinou*, pomyslela jsem si.

Z reproduktorů budovy se ozval klidný a autoritativní hlas. „Budova se evakuuje. Prosím, zamiřte k nejbližšímu východu nebo schodišti.“

Nebyl uveden žádný důvod, ani zmínka o požáru v sousední věži nebo o hluku, který jsme slyšeli. Jako jeden muž jsme se všichni vydali ke schodišti.

Při sestupu panovalo mezi všemi tíživé ticho. Nebylo slyšet žádné hlasy, žádné úzkostné otázky – jen zvuk stovek kroků, které se nesly budovou dolů, až do přeplněné vstupní haly v přízemí. Jeden po druhém jsme se zastavili před okny haly, která sahala od podlahy až ke stropu. Scéna, která se před námi odehrávala, byla jako z katastrofického filmu, tak děsivá, až nebylo možné uvěřit, že to je realita. Všude kolem létaly kusy hořícího kovu velikosti aut a při dopadu na zem explodovaly jako bomby. Z obrovské díry ve věži, která se tyčila nad námi, se valil jedovatý dým a plameny. Padající trosky z nebe znemožnily únik hlavním vchodem naší budovy, a tak bezpečnostní služba směřovala všechny k nouzovým východům.

Moje zbraň a odznak – jediné dvě věci, které jsem si vzala s sebou – byly v tu chvíli k ničemu. Netušila jsem, že bylo uneseno letadlo a narazilo do Severní věže Světového obchodního centra mezi 93. a 99. patrem. Nevěděla jsem, že druhé letadlo brzy zasáhne druhou věž, ani cokoliv dalšího, co se toho dne stane. Věděla jsem jen jedno: jako zvláštní agentka musím pomáhat, jak jen to půjde.

Jak se lidé hrnuli k nouzovým východům, začala jsem okamžitě hledat své kolegy agenty. Některé z nich jsem našla, jak se radí v malé skupince u jednoho ze schodišť. Rychle jsem k nim přiběhla. „Co budeme dělat?“ zeptala jsem se.

„Pojďme pro lékárničky,“ řekl jeden agent. Tyto lékárničky byly sady první pomoci pro vážná zranění, které jsme měli v kanceláři naší pobočky. Nepochybně je budou potřebovat všichni, kteří se pokusí uniknout z hořící Věže 1. Bez váhání jsme vyběhli zpět do desátého patra, abychom

je přinesli. Sady obsahovaly kyslíkové lahve, obvazy a nejrůznější lékařské vybavení pro pomoc zraněným přímo v terénu – v podstatě záchranka v tašce. Popadla jsem tu svou. Vážila asi 12 kg, byla dost *těžká*. Hlavou mi probleskla myšlenka, jak bude náročné dostat tyto lékařské pomůcky k lidem, kteří je potřebují nejvíc. Rozhlédla jsem se kolem. Bylo nás tu celkem šest. S více než dvěma sty agenty jsme byli největší regionální pobočkou v zemi, ale neměla jsem tušení, kde byli všichni ostatní. Vydali jsme se zpět do přízemí, s nemotornými taškami, které nás tlačily na ramenou a zařezávaly se nám do dlaní.

Hlavními dveřmi nebylo možné vyjít, a tak jsme použili boční východy. Běželi jsme, co nejrychleji jsme mohli, směrem k hlavnímu vchodu Severní věže, zatímco z horních pater bez přestání padaly kusy hořícího kovu.

Vtom jsem to uslyšela. Zvuk, který téměř do samotného středu New Yorku plného výškových kancelářských budov a mrakodrapů vůbec nepatřil. Uprostřed právě probíhající katastrofy – skřípání oceli a tříštění skla – se ozval zvuk motorů vytočených na maximum. Krátce nato narazil let číslo 175 společnosti United Airlines do Jižní věže. Až později jsem pochopila, že to, co jsem slyšela, byl Boeing 767 připravující se na náraz.

A pak vzplanuly další plameny a my se ocitli uvnitř pekla.

Síla nárazu mezi 77. a 85. patrem Věže 2 okamžitě proměnila to, co už bylo samo o sobě nepředstavitelné, v armagedon. Z horních pater se valil žár a obrovské kusy kovu padaly k zemi z výšky stovek metrů. Ucítila jsem, jak mě silná ruka chytla za zápěstí a strhla zpět. Byl to můj kolega Michael. Já jsem letadlo ani neviděla, ale on ano. Byli jsme na otevřeném prostranství, bez jakékoliv ochrany. Věděli jsme, že potřebujeme úkryt, a tak jsme se rozběhli zpět k naší budově.

Všude, kam jsem se podívala, panoval zmatek. Někteří lidé utíkali, jiní šli pomalu, a někteří jen stáli bez hnutí a nemohli uvěřit tomu, co se stalo. V běhu jsem zahlédla muže, který bez hnutí zíral na zkázu před sebou, když na něj něco těžkého spadlo. A najednou byl pryč. Prostě zmizel. Stále mi nedocházelo, že to byla dvě letadla, která narazila do dvou věží, ani jak

je vůbec možné, že se to stalo, ani co to znamená. Věděla jsem jen to, že se musíme dostat k lidem, kteří potřebují pomoc.

Když jsme konečně dorazili k budově 7 Světového obchodního centra, Michael mě prudce přitiskl k cihlové zdi, až mi vyrazil dech, zatímco se mě snažil svým tělem ochránit před ohněm, palivem, sklem a kovem, které padaly k zemi. Zdálo se to jako věčnost, než se běsnění mohutné exploze uklidnilo. Naše cesta byla ale nyní zablokovaná. Michael a já jsme se klikatě prodírali překážkovou dráhou z trosek a snažili se najít naše ostatní kolegy a jinou cestu do věží. Narazili jsme na skupinu asi patnácti agentů a jednoho vedoucího, kteří se shlukli dohromady.

„Poslouchejte, já tam jdu pomoci,“ řekl vedoucí agent, zatímco za ním hořely věže. „Je jasné, že něco takového jsme nikdy neviděli. Nemusíte jít. Nikdo vás nebude soudit, pokud nepůjdete. Kdo chcete jít, pojdte se mnou, a kdo se chce otočit a odejít, prosím, běžte.“

Všichni jsme na chvíli ztichli. Podívala jsem se směrem k věžím, na všechny ty lidi, kteří z nich proudili ven, někteří křičeli, plakali, jiní byli bez výrazu v naprostém šoku. A pak jsem udělala krok vpřed, stejně jako několik dalších.

Zároveň se z blízkosti ozval křik. Uslyšela jsem vyděšené zalapání po dechu. „Proboha,“ zasténal někdo. „Skáčou!“

Podívala jsem se nahoru, ale nejdřív jsem nedokázala zpracovat to, co jsem viděla: byl to muž v bílé košili, který padal vzduchem, zatímco mu kravata vlála za zády. Nejspíš byla fialová nebo možná modrá. Měl knír. Jeho výraz byl prázdný, když narazil na střechu jedné z menších budov obklopujících Dvojčata a zmizel.

Nespočet dalších následoval, možná dokonce stovky. Bylo to nepochopitelné. Pršeli lidé. A tehdy mi to došlo. Všichni ti lidé si volili vlastní smrt. Místo aby uhořeli, rozhodli se skočit.

Podívala jsem se na svého kolegu Kevena, který stál vedle mě. Měl na paži hlubokou ránu, ze které mu tekla krev. „Kevene, musíme něco udělat,“ řekla jsem. „Musíme pomoci.“ Kevenův hlas byl tichý, když mi odpověděl.

Jeho oči zůstaly upřené na hořící věž. „Co s tím můžeme vůbec udělat?“ zeptal se.

Pamatuji si, jak mě rozzlobilo, co řekl. Představa, že bychom měli jen tak stát a dívat se, jak se před námi odehrává něco tak strašného, pro mě byla nepřijatelná. Bohužel měl ale pravdu. Nemohli jsme dělat nic – jen sledovat, jak všichni ti lidé padají a umírají.

Nikdy v životě jsem se necítila tak bezmocná jako v té chvíli.

„Dobře,“ řekl náš vedoucí. „Jdeme.“

Nepodívala jsem se, kdo se rozhodl odejít a kdo zůstal. Na tom nezáleželo. Jediné, na čem záleželo, bylo pomoci všem, kterým jsme mohli.

Měla jsem už ruce pořezané a plné puchýřů od zdravotnické brašny, kterou jsem nesla za tenké nylonové popruhy. Kvůli záplavě padajících trosek nebylo možné se dostat dovnitř, a tak jsme zřídili provizorní ošetrovnu u West Side Highway poblíž paty druhé věže. Sanitky začaly zastavovat u obrubníku.

„Jděte k vodě,“ říkali jsme všem, kteří přežili a mohli chodit, a nasměrovali je k řece Hudson. Ty, kteří potřebovali okamžitou lékařskou pomoc, jsme odvedli do sanitek a ostatní jsme ošetřovali, jak se dalo. V budovách bylo stále uvězněno hodně lidí, ke kterým jsme se nemohli dostat. Bylo to hrozné, nesnesitelné, že jsme pro ně nemohli nic udělat, ale snažili jsme se soustředit na ty, kterým jsme pomoci mohli.

Jedna žena, která k nám přišla, měla potíže s dýcháním. Chtěla jsem jí dát kyslík z lahve, ale nešlo mi ji zprovoznit – už dlouho jsem ji nepoužívala. S maximálním soustředěním jsem si k ní klekla a v duchu si přitom nadávala, že se mi to stále nedaří. Byla jsem tak zabraná do připojování všech hadiček, že jsem si ani nevšimla, že kolem mě najednou všechno ztichlo.

Teprve až když jsem se rozhlédla, uvědomila jsem si, že všichni zmizeli.

A pak z velké výšky zazněl děsivý, nezaměnitelný skřípot ohýbané oceli.

Dělo se to pomalu, nejprve byla slyšet jen kovová ozvěna, která se nesla vzduchem, a vzápětí následoval skřípavý, sténající zvuk, který předchází úplné zkáze. Schylovalo se k něčemu strašnému.

Neměla jsem strach – hlavně proto, že jsem nevěděla, čeho bych se měla bát. Netušila jsem, že věž spadne. Podle toho strašného zvuku jsem usoudila, že se z jedné z věží sesune střecha nebo nějaký jiný obrovský kus trosky. Ať už byla příčina jakákoli, věděla jsem, že si musím rychle najít nějaký úkryt.

Můj mozek přešel na autopilota. Každá vteřina se nekonečně protahovala. Nade mnou se tyčila budova o 110 patrech. Pravděpodobně neexistoval žádný úkryt, který by mě ochránil před kusy oceli, které se měly každou chvíli zřítit, a blízkost i obrovská velikost věže znamenaly, že jsem jí nemohla uniknout. Udělala jsem tedy vše, co bylo v mých silách, abych přežila. Zahlédla jsem betonovou stěnu u paty nejbližší budovy a rozběhla se k ní. Cestou jsem popadla jednu z lahví vody, které jsme používali k vyplachování očí a úst lidem. Pokud mě to pohrbí zaživa, věděla jsem, že budu potřebovat vodu. Přeběhla jsem přes terasu opuštěné restaurace Au Bon Pain a zastavila se jen na chvíli, abych popadla jeden z kovových stolů natěsnaných na terase. Jedna z věcí, kterou se naučíte při výbuchu u Tajné služby, je ta, že sklo vás může zabít stejně snadno jako zásah střelou. Cítila jsem nával adrenalinu, když jsem táhla ten extrémně těžký stůl směrem k budově. Doufala jsem, že mě ochrání před padajícími troskami a vytvoří kapsu vzduchu, pod kterou se budu moct ukrýt, pokud mě zasypou. Přitlačila jsem ho ke zdi, vlezla si pod něj a přitiskla si kolena k hrudi, abych byla co nejmenší.

Ohlušující zvuk deformující se oceli postupně zesiloval, až věž nakonec povolila. V tu chvíli se tisíce oken roztříštily a konstrukce budovy se začala nevratně hroutit.

A pak věž spadla.

Hluk a zkáza, které mě obklopily, se nepodobaly ničemu, co jsem kdy zažila. Bylo to, jako bych seděla uprostřed sopky během erupce. Horko a jedovatý prach naplnily vzduch tak hustě, že jsem mohla sotva dýchat. Cement, ocel a střepy skla lítaly všude kolem mě a země duněla nepřetržitými nárazy, které byly každou vteřinou více a více ohlušující. Rychle mi

došlo, že tohle bude daleko horší, než bych si kdy dokázala představit. Den se změnil v noc. Země pod mýma nohama burácela tak silně, až jsem měla pocit, že se každou chvílí rozevře a pohltí mě celou. Teď se to zdá nesmyslné, ale začala jsem trást stolem, co nejsilněji jsem mohla. Tiše jsem doufala, že tím snad zabráním hromadění trosek, které by mě pohřbily zaživa. Bylo to jediné, co mě napadlo – jediný způsob, jak se pokusit bojovat. Stále jsem netušila, co se děje, ale když zkáza neustávala, začalo mi rychle a zároveň pomalu docházet, že zemřu.

Pamatuji si, že jsem necítila strach – jen smutek z toho, že zemřu sama, a že až bude po všem, zbude po mně jen prach. Budu rozdrčená. Nezůstane po mně nic. Žádné tělo, které by mohli poslat zpátky mým rodičům. Byla jsem smířená se smrtí, ale ne s takovou. Byl to konec. Můj konec. Všechny ty starosti a obavy, které mě jinak dennodenně tolik zaměstnávaly, najednou zmizely a zanechaly ve mně jedinou myšlenku: *Udělal jsem dost? Pomohla jsem dost? Žila jsem dost?* Myslela jsem na své kolegyně agenty a všechny lidi, které jsme se snažili zachránit. Doufala jsem, že jsou v bezpečí, a pokud to pro ně byl taky konec, přála jsem jim bezbolestnou smrt. Zatímco jsem čekala, až si pro mě smrt přijde, doufala jsem, že jsem byla dostatečně dobrým člověkem a že moje rodina věděla, jak moc jsem je milovala. Že jsem alespoň někde a nějakým způsobem změnila něčí život.

Pak jsem se začala nahlas modlit.

„Otče náš, jenž jsi na nebesích,
posvěť se jméno tvé...“

Modlila jsem se v řečtině, jak mě to naučili v řecké pravoslavné církvi, kde jsem vyrůstala. Měla jsem otevřené oči, zatímco se svět kolem mě hroutil. Chtěla jsem vidět smrt přicházet. Věděla jsem, že si svou smrt nevyberu, ale mohla jsem si vybrat, jak se jí postavím. I když jsem už neslyšela vlastní hlas a tvář i ústa mi zaplnil prach a popel, měla jsem stále otevřené oči a modlila se. V okamžiku, kdy se nade mnou zřítíla věž, zaplavil mě zvláštní pocit klidu – jakkoliv neuvěřitelně to může znít. Když už jsem nebyla schopná ani mluvit, pokračovala jsem v modlitbě v duchu, zatímco

mě síla výbuchu mrštila zády o betonovou zeď budovy. Kouř, kov, cement a štěrk mi pronikly do krku, uší i očí a pálily mě.

A pak, nevím jak ani kdy, to najednou přestalo. Zničující hluk ustal. Uvědomila jsem si, že je po všem, až když jsem uslyšela ticho – to hrobové ticho. Místo zelo černou prázdnotou hustou jako prach, který mě dusil. Jinak tam nebylo nic.

Jediným znamením, že jsem ještě naživu, byla bolest. Ústa a krk mi hořely. Oči a nos pálily. Netušila jsem, že jsem pokrytá toxickou směsí chemikálií, stavebních materiálů a bůhvíčeho ještě. Zvedla jsem ruku k obličeji, ale nic jsem neviděla. Byla jsem nakonec přece jen pohřbena zaživa?

Opatrně jsem začala zkoumat okolí. Nic. Žádný roztavený kov ani zkroucené ocelové nosníky, které by mě uvěznily v kovové hrobce. S nataženými rukama jsem se začala plazit ven zpod stolu a postavila se teprve ve chvíli, kdy jsem nalevo nahmatala pevnou cihlovou zeď. Kromě toho strašného ticha jsem neslyšela nic. *Bože můj*, pomyslela jsem si. *Všichni zemřeli*. Popel mě pálil v očích, ale přinutila jsem se je pootevřít a zaměřila se na to, co v dálce připomínalo záblesk světla.

Začala jsem se pohybovat tím směrem. Pokud jsem byla naživu, světlo znamenalo něco dobrého. Pokud jsem byla mrtvá, usoudila jsem, že následováním světla také nic nezkazím. Šla jsem za tou mihotavou září, která připomínala blikání svíčky, dokud jsem neuslyšela hlas. Okamžitě jsem ho poznala. Volal na mě můj přítel a kolega Gabriel.

Nemyslím si, že někdy dokážu popsat tu úlevu, kterou jsem cítila, když jsem uslyšela známý hlas, poté co jsem si myslela, že celý svět skončil.

Snažila jsem se zakřičet, ale můj hlas se nedokázal prodrat skrz křídový prach, který mi uvízl v ústech a krku. Část jsem vyplivla a zkusila to znovu. „Gabrieli, jsi to ty? Gabrieli, nic nevidím.“

„Zůstaň, kde jsi!“ zakřičel. „Jdu k tobě.“

Zastavila jsem se a čekala, až mě najde. Když mě vedl troskami, začal se mi postupně vracet zrak. Matně jsem zahlédla dva hasiče, kteří mířili jiným směrem. Vypadali, jako by právě přišli z boje. Jeden podpíral druhého, který

stále držel sekeru a táhl ji po zemi. Po tváři mu stékala krev. Celý svět vypadal jako kulisa apokalyptického filmu, kterému nebylo možné porozumět.

Pokračovali jsme v klopýtavé chůzi téměř ve tmě, než jsme se málem srazili se dvěma dalšími agenty.

„Genie?“ řekl Michael (moje přezdívka byla tehdy Genie, zkráceně Evyenia). „Panebože, jsi to ty?“

Slyšela jsem v jeho hlase stejnou úlevu – přesně jsem věděla, jak se cítí. „Jsem to já.“

Společně jsme vešli do haly nedaleké budovy. Uvnitř bylo asi dvanáct lidí, kterým se podařilo uniknout nejhoršímu výbuchu při pádu první věže. Stála jsem tam se zavřenýma očima, které mě pálily čím dál více, zatímco jsem se snažila zorientovat. Tehdy jsem si myslela, že čelit smrti s očima dokořán je projev odvahy. Zpětně si ale uvědomuji, že to asi nebyl nejlepší nápad – vystavit se všemu tomu žáru a popelu.

O chvíli později jsem ucítila, jak mi někdo začal otírat oči vlhkým hadříkem. Zaskočil mě náhlý dotek, ale postupně jsem se uklidnila, jak pálení ustupovalo. „Je to lepší?“ zeptal se mužský hlas s výrazným španělským přízvukem. Otevřela jsem oči a uviděla správce budovy, jak mi z obličeje smývá popel. Přikývla jsem a poděkovala mu.

Rozhlédla jsem se po hale a můj pohled padl na malého asi sedmiletého chlapce, který se na mě díval. Držel v ruce láhev broskvového džusu a mířil se svou matkou přímo ke mně. Nabídl mi láhev a jeho matka řekla: „Na vypláchnutí pusy.“

Sáhla jsem po láhvi, pořádně si z ní lokla a hned to vyplivla. Napila bych se víc, ale nechtěla jsem brát tomu malému chlapci jeho pití, kdyby ho náhodou ještě potřeboval.

Stále jsem úplně nechápala, co se děje, ani co může ještě přijít.

Jediné, co jsme věděli, bylo, že to ještě neskončilo. Pravděpodobně jsme měli jen pár minut nebo vteřin, než spadne druhá věž, a museli jsme se co nejrychleji evakuovat. Ukazovali jsme všem naše odznaky, aby věděli, že jsme příslušníci bezpečnostních složek, a přesvědčovali je, důrazně, ale

klidně, že musí místo co nejrychleji opustit. „Všichni běžte ven, směrem k vodě,“ říkali jsme jim. „Musíte odtud pryč.“

Snažili jsme se je dostat co nejdál od místa neštěstí. Když se o několik sekund později začala řítit Severní věž, začali jsme všichni utíkat. Nezařadili jsme se ani tehdy, když se od místa výbuchu rozšířil oblak prachu a celý nás pohltil. Běželi jsme dál, chytali jsme lidi, táhli je do bezpečí a nesli zraněné, kteří nemohli sami utíkat. V jednu chvíli jsem zahlédla muže v nákladním autě, který zastavil uprostřed ulice, vystoupil a jen zíral na horu trosek, kde kdysi stály věže.

Okamžitě jsem k němu přiběhla. „Haló, musíte odtud pryč,“ řekla jsem mu. „Není to tu bezpečné.“

„Moje sestřenice tam pracuje,“ řekl muž s výrazným polským přízvukem. Zíral nahoru, nehybný a bezmocný. Věděla jsem, co cítí. Měla jsem v těch věžích přítele a kolegy také.

„Poslouchejte,“ řekla jsem mu. „Teď jí nemůžete nijak pomoci. Musíte se dostat do bezpečí.“

Začal plakat a objal mě. Stáli jsme tam uprostřed West Side Highway a podpírali se, zatímco po obou chodnících kolem nás prchali lidé do bezpečí. Hasičská auta se řítily po silnici pryč od místa zkázy, sirény houkaly a hasiči do megafonů křičeli, že prasklo plynové potrubí a všichni musí utéct, jinak nepřežijí. Všude panoval naprostý chaos. Ostatní agenti na mě křičeli, ať se vrátím, ale já jsem nemohla odejít od řidiče, který mě pevně objímal a vzlykal. Nakonec jsem mu pomohla zpátky do auta a dívala se, jak odjíždí. Až pak jsem se vrátila ke kolegům, abych pomohla dalším lidem.

Následujících několik týdnů jsem strávila jako člen pátrací a záchranné jednotky. Prohledávala jsem trosky budovy číslo 7 a pátrala po citlivých informacích Tajné služby USA a Ústřední zpravodajské služby (CIA), jejichž kanceláře byly ve stejné budově jako ty naše. Procházela jsem okolí a hledala lidské ostatky, které jsme následně odesílali do laboratoří, aby truchlící rodiny mohly identifikovat své blízké.

Po třech dnech mi zavolala moje kamarádka Sofia. V jejím hlase bylo slyšet zoufalství, když mi řekla: „Nemohou najít Joannu. Co budeme dělat?“

Joanna byla kamarádka, kterou jsem znala už mnoho let z komunity řeckých dívek, se kterými jsem vyrůstala. Byla milá, veselá, pořád se smála. Pracovala pro společnost Cantor Fitzgerald, která sídlila v 101. až 105. patře Věže 1, jen pár pater nad místem, kam narazilo první letadlo. S prvním řinčením skla a kovu, který jsme toho rána slyšeli, pravděpodobně skončil Joannin život, stejně jako životy mnoha dalších.

Později, když mi zavolala Joannina sestra Effie, mě trápily výčitky svědomí, že já jsem naživu a Joanna pravděpodobně ne. Řekla jsem jí, že potřebuji Joanninu DNA – vlasy z jejího hřebene – a stěry z vnitřní strany tváře od členů rodiny.

Na druhém konci linky nastalo dlouhé ticho. „Dobře,“ řekla.

O sedm měsíců později našel pátrací tým malý pozůstatek Joanniny pravé ruky, což znamenalo, že ji její rodina konečně mohla pochovat. Účastnit se Joannina pohřbu byla jedna z nejtěžších věcí, které jsem musela udělat po událostech z 11. září. Pocit viny za to, že jsem přežila, mě přemohl natolik, že jsem v polovině obřadu opustila kostel. Zatímco její rodina a přátelé uctívali její památku uvnitř, seděla jsem schoulená a zničená na schodech před řeckým kostelem.

Asi o dvanáct měsíců později si mě zavolal do své kanceláře můj nadřízený, aby mi oznámil, že Tajná služba Spojených států amerických uděluje mně a dalším agentům, kteří zůstali pomáhat 11. září, medaili za statečnost – nejvyšší vyznamenání v rámci Tajné služby. Sdělil mi datum slavnostního předání i fakt, že stejné vyznamenání bylo uděleno také Jerryemu Parrovi, agentovi, který zachránil život Ronaldu Reaganovi poté, co byl postřelen. Sevřel se mi žaludek.

„Omlouvám se, pane,“ řekla jsem. „Budu v zahraničí na návštěvě u rodiny. Je možné, aby to převzal někdo jiný mým jménem?“

Souhlasil, i když trochu neochotně, a já jsem odešla z jeho kanceláře.

Ten večer jsem šla domů a koupila si letenku do Řecka na datum obřadu.

Ne že bych si neuvědomovala význam udělení takového ocenění, zvlášť když ho získá tak málo agentů. Ale nemohla jsem snést myšlenku, že dostanu medaili za to, že jsem přežila, zatímco tolik jiných zemřelo.

A koneckonců jsem dělala jen to, co jsem dělat měla – pomáhat. Stejně jako každý policista, hasič, záchranář a zdravotník. To samé, co dělali civilisté, jako například správce budovy, který mi vyčistil oči od popela. Malý chlapec, který mi dal svůj džus, abych si vypláchla ústa. Muž v nákladním autě, který by možná vběhl do zřícené hořící budovy, aby zachránil svého blízkého. Nepotřebovali žádný speciální výcvik, aby pomáhali těm, kteří byli zranění a vyděšení – a nedělali to kvůli medailím ani v touze po uznání. Pomáhali, protože to bylo jediné, co v tu chvíli mohli dělat. Nikdo jim to neřekl, a přesto věděli, že právě ve chvílích, kdy se zdá, že se celý svět hroustí, je ochota pomoci druhým tím, co zahání strach.

Tak začíná cesta k nezničitelnosti.

Úvod

Hůře zastavitelná

Kdo se bojí, vidí nebezpečí i tam, kde není.

– Sofokles

Dovednosti pro přežití

Vůle přežít je nám všem vlastní. Ovšem výzkumy ukazují, že právě v situacích ohrožujících život – kdy je nejvíce zapotřebí klid, pečlivé plánování a logické myšlení – většina z nás ztratí hlavu.

Strach znám dobře. Byla jsem trénovaná těmi nejlepšími z nejlepších, abych ho poznala, když vchází do dveří jako nezvaný host, který se chystá chvíli pobýt. A znám i jeho šílenou sestřenici, paniku – ta vám zničí dům rychleji, než stačíte mrknout. Pokud jeden z nich převezme kontrolu, může to mít velmi vážné následky.

Z vlastní zkušenosti vím, že strach je relativní. Odvíjí se od situace, ve které se nacházíte. Ať už jste uprostřed teroristického útoku, sbíráte odvahu čelit konfrontaci, nebo vedete důležité pracovní jednání, vaše schopnost překonat strach, přežít, a dokonce i uspět závisí na jediné věci: na vašem mentálním nastavení. Přežít znamená zvládnout sám sebe a svou reakci na strach – dokázat přemýšlet a jednat, aniž by vás ovládla panika. Nejdůležitější dovedností pro přežití je právě umět pracovat se strachem a udržet si klid, i když se tělo a mysl bouří. Tato schopnost může být také vašim nejlepším spojencem v jakékoli náročné situaci, kterou vám život postaví do cesty. Zvládnout strach však vyžaduje určitou dávku odvahy. Je to volba – volba, kterou se může naučit dělat každý.

Svět po 11. září

Před 11. zářím 2001 byl svět úplně jiný. Než se zřítily věže, nikdo se nebál, že by teroristé unesli letadlo a narazili s ním do budovy. Většina policejních oddělení ani neměla před rokem 2001 protiteroristické jednotky. Zaměřovali se především na kriminalitu. Po 11. září se ale všechno změnilo. Zatímco svět s hrůzou sledoval, jak se New York plní kouřem, nastoupila nová éra hrozeb a s ní i nové obavy. Najednou jsme začali slýchat výrazy, o kterých většina z nás předtím nikdy neslyšela – slova jako *al-Káida*, *sebevražední atentátníci* nebo *nepřátelé víry*.

Dnes čelíme novým hrozbám a s nimi i novým podobám strachu. Na sociálních sítích a zpravodajských kanálech se stále častěji objevují zprávy o masových střelbách, střelbách ve školách a kybernetických útocích. Svět je plný strachu, který nás může bez varování ochromit a zcela ovládnout. Strach jít do práce ve výškové budově, strach jít do školy, na koncert country hudby nebo do kina – naše obavy nás provázejí jako neodbytné stíny, ať jdeme kamkoliv. Někdy bychom nejraději schovali sebe i své blízké do bezpečí, daleko od nepředvídatelných hrozeb světa. Jenže takové místo neexistuje. A ani se takhle nedá žít. Stejně jako se vyvíjejí hrozby, měla by se vyvíjet i naše schopnost na ně reagovat.

Nejlepší způsob, jak zvládnout strach, je být připraven. Nejde o to utíkat před tím, čeho se bojíme, ale postavit se tomu čelem, převzít zodpovědnost za vlastní bezpečnost a vybavit se nástroji a znalostmi, které potřebujeme k zvládnutí jakékoliv situace, která nás může potkat. Jde o sebedůvěru, vnitřní sílu a schopnost postarat se sám o sebe.

Tato kniha vás naučí, jak se stát svým vlastním hrdinou – nejen rozpoznat, kdy se ve vás začíná ozývat strach, ale hlavně jak ho zvládnout, zmírnit, a dokonce využít ve svůj prospěch. Je o tom, jak se naučit rozhodovat s vnitřní jistotou, a ne pod tlakem vlastních obav.

Strachy každého z nás jsou jedinečné. Některé si neseme z rodiny a kultury, jiné se objeví bez zjevné příčiny, a další vznikají jako důsledek traumatických událostí nebo zkušeností. Abyste dokázali zvládnout konflikty a krize

bez zhroutení, musíte nejdřív poznat sami sebe, porozumět svým obavám a najít způsob, jak s nimi pracovat. Právě to vás tato kniha naučí. Připraví vás na krizové situace, které si nikdo z nás nepřeje zažít, a zároveň vám dodá sebejistotu čelit jakékoliv překážce, kterou vám život postaví do cesty.

V této knize se s vámi podělím i o své vlastní zkušenosti se strachem. Prošla jsem některými z nejintenzivnějších výcvikových akademií na světě, vyslýchala teroristy i zločince a chránila nejvýše postavené osobnosti – a strach se mi při tom opakovaně ukazoval v různých podobách. Důvěrně jsem poznala každý z nich: strach ze smrti, z nebezpečí, z veřejného mínění, ze selhání i z následování vlastních snů. Tyto strachy jsou nám všem povědomé, jen se objevují v různých obdobích a v různé intenzitě.

Jednu věc, kterou vás ovšem naučit nemůžu, je nebát se vůbec. Je to totiž nesmysl. Není možné žít bez strachu a ani by to nemělo být podmínkou pro to, abyste vedli zdravý a úspěšný život. Strach je přirozený, užitečný a udržuje nás naživu. Důvod, proč nejezdíte rychle, je strach z nehody nebo pokuty za rychlou jízdu. Důvod, proč čekáte, až přejedou auta, než přejdete ulici, je strach, že vás srazí. Důvod, proč se učíte před zkouškou, je strach ze selhání. Důvod, proč (doufejme) platíte daně, je strach, že vám finanční úřad zaklepe na dveře. To všechno jsou rozumné důvody se bát. Měla jsem možnost pracovat s některými z nejodvážnějších lidí na světě, a tím myslím opravdu nejodvážnější. A nikdo z nich se strachu úplně nezbažil. Ani já ne.

Rozdělení témat

Tato kniha je rozdělena do tří částí: První část, BEZPEČNOST, se podrobně zabývá způsoby, jak můžete chránit sebe, své blízké a svůj majetek. Jako agentka přidělená k Prezidentské ochranné jednotce (PPD) jsem se naučila, co je třeba k zajištění bezpečnosti nejmnocnějších lidí na světě. Ochrana totiž neznamená jen skočit před kulku v případě nebezpečí. Spočívá v tom, mít plán pro všechny možné scénáře, které nám život může přinést. V této části se s vámi podělím o příběhy ze svého života – o tom, jak jsem překonala dětství plné strachu a jak mě tato cesta nakonec dovedla až k práci zvláštní

agentky Tajné služby USA. Především se s vámi ale podělím o neobvyklé, ale užitečné tipy, jak se v běžném životě chránit, od výběru nejbezpečnějšího sedadla v kině až po to, jak mluvit s dětmi o ozbrojeném násilí a bezpečnostních cvičeních ve škole. Ochrana sebe sama a svých blízkých spočívá zejména v přípravě. Zaměříme se i na to, jak se chránit na cestách nebo mimo domov, a společně sestavíme váš osobní plán ochrany.

První část končí zdánlivě nejtěžší, ale zároveň nejdůležitější lekcí při překonávání strachu: umět přijmout ránu. Tahle lekce mi pomohla překonat nespočet osobních i profesních výzev, ať už šlo o bojový výcvik na akademii, trénink v místní škole jiu-jitsu, nebo téměř mezinárodní incident s agresorem ze zahraniční delegace. Naučila jsem se, jak přijmout úder a jak ho oplatit, kdykoli a kdekoli je to nutné. Aby bylo jasno, nepropaguji násilí v žádné formě a doufám, že po přečtení této knihy budete natolik moudří a sebejistí, že se nenecháte vyprovokovat k boji hned první urážkou. Měli byste se snažit za každou cenu vyhnout fyzickému střetu. Ale když už bude potřeba se bránit... Chci, abyste měli odhodlání a odvahu to udělat.

Druhá část odhaluje tajemství umění a vědy ČTENÍ V LIDECH. Jako bývalá specialistka na polygraf (detektor lži) a vyšetřovatelka vyškolená Ministerstvem obrany USA vám prozradím, jak poznat, co se skutečně děje v myslích a tělech lidí, se kterými mluvíte. Čeká vás rychlokurz v rozpoznávání verbálních i neverbálních signálů, od jemných pohybů chodidel až po skryté významy ve slovech. Díky nim dokážete rozpoznat, kdy někdo mluví pravdu a kdy ne. Také si povíme, jak zachovat klid, když máte pocit, že vám někdo lže. Ostatně, všichni občas lžou, a často jsou k tomu dobré důvody. Na konci této části vám bude k porozumění druhým stačit jediné – schopnost opravdu *naslouchat*.

Třetí, závěrečná část se věnuje VLIVU. Naučím vás různé způsoby, jak ovlivňovat ostatní. Probereme často opomíjenou sílu našeho hlasu, vzhledu a slov, která používáme v běžných rozhovorech. Budete sedět vedle mě ve výslechové místnosti, kde používám jemné, ale velmi účinné techniky, které lidi přimějí mluvit otevřeně a upřímně. Tyto přesvědčovací taktiky lze stejně

účinně použít i mimo výslechovou místnost, s obchodními partnery, kolegy, dlouholetými přáteli, a dokonce i s vašimi nejbližšími. Někdy stačí jen umět nenápadně nasměrovat lidi správným směrem, abyste dosáhli svého. Ale pozor! Platí to i opačně. My jsme stejně náchylní k tomu být ovlivněni, i když si to neuvědomujeme. Ukážu vám, jak rozpoznat varovné signály a zdánlivě nevinné lži, které se často objeví ve chvílích, kdy nad vámi někdo začíná mít vliv – ať už jde o obchodní jednání, přehlížení nevěry partnera nebo neustálé ustupování přátelům.

Na konci této části se s vámi podělím o několik nezapomenutelných zážitků ze své práce při ochraně jedněch z nejvýznamnějších osobností světa. Ukážu vám, proč tito vůdci byli skutečnými *vůdci* a jak jejich ctnosti mohou inspirovat i vás, stejně jako ovlivnily mě. Od opravdového respektu k lidem, který projevoval prezident George H. W. Bush, až po klid a rozvahu, s nimiž Barack Obama čelil pokryptectví – pochopíte, co skutečně znamená být „prezidentský“ v každé situaci.

Ochranné vrstvy

Možná vás překvapí, že moderní neprůstřelná vesta není vyrobena z jednoho pevného kusu materiálu, jako je například tvarovaný ocelový plát. Skládá se z několika vrstev speciální tkaniny *kevlar*, které jsou utkané tak, aby vytvořily extrémně odolný materiál schopný zastavit kulkou i ostrý nůž. Neprůstřelné vesty se vyrábějí v různých tloušťkách podle úrovně ohrožení, kterému bude pravděpodobně jejich nositel vystaven. Policisté, ochranka a zvláštní agenti obvykle nosí měkčí a pružnější typ vesty, která se vejde pod uniformu nebo sako. Naproti tomu vojenské jednotky a policejní zášahové týmy mívají silnější vesty, které kombinují kevlar s kovem nebo keramickým materiálem, a nosí se přes oblečení. Tyto vesty bývají objemnější a o něco těžší, ale poskytují vyšší úroveň ochrany proti smrtelnějším útokům, jako jsou střepiny z bomb nebo střely z výkonných pušek.

Jako zvláštní agentka jsem dostala svou první neprůstřelnou vestu po absolvování výcvikové akademie Tajné služby USA. Spolu se zbraní

a odznakem se stala běžnou součástí mého šatníku. Nezáleželo na tom, jestli jsem stála u dveří hotelového pokoje chráněné osoby, nebo vnikala do bytu hledaného pachatele – neprůstřelnou vestu jsem měla vždycky na sobě. Díky vestě jsem se cítila jistěji. Věděla jsem, že mi může zachránit život. Zároveň mi ale neustále připomínala, že nejsem stoprocentně chráněná před nebezpečím. Moje ruce, nohy, a dokonce i hlava zůstaly odkryté a vystavené riziku útoku. Ani samotná vesta mě nemohla ochránit před každým typem střely. Kdyby měl někdo výkonnou pušku nebo používal speciálně navrženou průbojnou střelu, moje vesta by mě nezachránila. Přesto mě chránila před mnoha jinými hrozbami, kterým jsem při své práci čelila. A právě proto jsem ji nosila. Nebyla jsem neporazitelná, ale bylo těžší mě zastavit.

Lekce, nástroje a techniky obsažené ve třech částech této knihy jsou sestaveny tak, abyste je mohli využít pro svou vlastní ochranu, podobně jako jednotlivé vrstvy kevlaru ve vestě. Postupně, vrstvu po vrstvě, si vytvoříte vlastní ochranný štít – pevný základ, který vám dodá sílu i odolnost do každodenního života.

Tato kniha vás naučí nejen to, co můžete využít, ale také jak rozpoznat to, co využít nemůžete. Stejně jako přetrvává určitá zranitelnost i při nošení neprůstřelné vesty, chci, abyste si uvědomili, že nejste zcela chráněni před krutostí vnějšího světa. A to je v pořádku. Vědomí toho, co vás může ohrozit, vám ve skutečnosti pomáhá lépe se připravit i případně bránit, nebo se nebezpečí zcela vyhnout. Pravděpodobně máte přirozené silné stránky a schopnosti, které ještě možná neumíte plně využít. I ty se mohou stát součástí vaší mentální, emocionální a fyzické výzbroje ve světě.

Dodnes si vážím lekcí, které mi tahle výstroj dala. Ačkoli šlo fyzicky o to, jak mě dokáže pouhých několik vrstev látky ochránit, v přeneseném slova smyslu šlo o mnohem víc. Znamenalo to, že jsem byla ochráncem. A abych mohla v této roli obstát, musela jsem se nejprve sama vyzbrojit nástroji, které mi pomáhaly zůstat silná, pohotová a v bezpečí. Mým cílem je pomoci vám vybudovat psychickou odolnost, která vám umožní zvládat strach, překonávat výzvy a chránit sebe i své blízké.

ČÁST 1

BEZPEČNOST

Jak se bojíme

Odvaha znamená vědět, čeho se nebát.

– Platón

Nepanikařte!

Dovnitř se nahrnula ledová voda. Naposledy jsem se nadechla, než jsem se celá ponořila. Pamatuji si, jak se kabina převracela, žaludek se mi sevřel a tělo se začalo vzpírat proti popruhům, které mě držely připoutanou k sedadlu. Během zlomku vteřiny kokpit narazil bokem na hladinu. Tělem mi projela vlna adrenalinu, ale místo paniky přišlo ticho.

Povolila jsem sevřené ruce a na okamžik se zastavila. Panika by mi jen ztížila myšlení a zbytečně by mě stála drahocenné vteřiny, které jsem neměla. Všude byla tma – tedy žádná šance najít cestu ven zrakem. Pokud jsem se odtud chtěla dostat, musela jsem se spolehnout na hmat. Natáhla jsem se doleva, abych uvolnila bezpečnostní pás... nebo to bylo na pravé straně? Byla jsem vzhůru nohama? Evidentně ano. Nemohla jsem najít žádný orientační bod.

Nepanikař. Najdi páčku. Zatahni za ni, aby se uvolnila. Plav do bezpečí.

Opakovala jsem si tato slova, zatímco jsem se poslepu snažila tu páčku ve tvaru U najít. Kde sakra je? Šmátrala jsem tak dlouho, dokud se mi ji nepodařilo nahmatat. Prudce jsem za ni zatahla, aby se otevřela. Nylonové popruhy se začaly povolovat, až jsem se z nich nakonec dokázala vyprostit a protáhla se skrz dveře kabiny ven.

Věděla jsem, že musím nejdřív plavat pryč od kabiny a až potom k hladině. Plíce mě pálily a srdce mi bušilo. Ještě pár vteřin a budu tam. Nakonec

jsem se pořádně odrazila a vši silou se vymrštila nahoru. Když jsem se dostala nad hladinu vody, zalapala jsem po dechu a zhluboka se nadechla. Byla jsem bez vzduchu snad celou věčnost.

„Dobrá práce, Poupourasová. Neutopila jste se!“ zavolal instruktor Tajné služby. „Vylezte z bazénu. Další!“

Ten den jsme měli v rámci výcviku na programu simulovanou havárii vrtulníku v olympijském tréninkovém bazénu. Každému kadetovi (tedy účastníkovi výcviku) zavázali nejprve oči, pak ho připoutali do sedadla cvičné kabiny vrtulníku, a nakonec převrátili kabinu vzhůru nohama. Agent se tak ocitl pod vodou, a aby se dostal zpět na hladinu, musel se odpoutat z bezpečnostního pásu a proplavat podvodním bludištěm. Cílem tohoto výcviku bylo naučit nás přežít, pokud bychom se někdy ocitli v podobné situaci.

Tato simulace nebyla jen nácvikem hypotetické situace. Stala se součástí našeho výcviku poté, co 26. května 1973 zahynul agent Tajné služby při skutečné havárii vrtulníku. Ten večer letěl pětadvacetiletý zvláštní agent J. Clifford Dietrich spolu s dalšími šesti agenty a třemi členy armádní posádky z Key Biscayne (Florida) na Kajmanské ostrovy (Bahamy), kde měli přes noc chránit prezidenta Nixona. Krátce před přistáním se dvoumotorový vrtulník Sikorsky VH3A zřítil do Atlantského oceánu. Ačkoli zůstal vrtulník zpočátku na hladině, brzy se převrátil, což způsobilo, že se kabina rychle naplnila vodou. Ostatním pasažérům se podařilo dostat do bezpečí na jeho převrácenou stranu, agent Dietrich se z něj ovšem nedostal.

Když bylo jeho tělo vyproštěno, byl stále připoután bezpečnostním pásem. Podle soudního lékaře bylo příčinou smrti agenta Dietricha zadušení v důsledku utonutí. Náš instruktor nám také řekl, že měl zlomené oba palce. To znamenalo, že agent Dietrich byl při nárazu na hladinu naživu a při vědomí, ale nakonec se utopil, protože se nedokázal odpoutat z pásů. Ve stresu se pravděpodobně spoléhal na to, co znal z auta – stisknout palcem tlačítko a uvolnit tak bezpečnostní pás. Jenže ve vrtulníku funguje mechanismus úplně jinak, a právě na to si ve chvílích paniky zřejmě nedokázal vzpomenout.

I když jsem věděla, že při simulované havárii vrtulníku pravděpodobně nezemřu, nedokázala jsem se zbavit instinktivního pocitu paniky, který mě zaplavil. Mé myslí bylo jedno, že jde jen o řízený výcvik. Pocit, že se topím, byl skutečný. Cílem tohoto cvičení nebylo prověřit fyzickou sílu ani obratnost. Zatímco jsem hledala způsob, jak se z té mašiny vyprostit a neutopit se, tato simulace mě učila zvládat vlastní emoce.

Strach je zdravá a přirozená reakce na vnímanou hrozbu. Panika je pravý opak. Způsobí, že nad sebou ztratíme kontrolu. Když zpanikaříme, nedokážeme myslet, uvažovat, zpracovávat informace ani plánovat. V extrémních situacích vás panika pravděpodobně zabije rychleji než to, čeho se bojíte. Pokud jste někdy zažili záchvat paniky – bušení srdce, hyperventilaci, třes, pocit, že umíráte – pak si možná dokážete představit, co tehdy cítil ten agent, když visel hlavou dolů ve tmě pod vodou. Stačilo jediné cvaknutí páčky a pár temp a tuto havárii by přežil. Pravděpodobně měl několik minut na to, aby vyhodnotil situaci a vymyslel plán, jak se dostat do bezpečí, ale panika mu to znemožnila.

Vezměte si dopravní nehody. Většina lidí při dopravní nehodě pustí ruce z volantu. Ačkoliv nám rozum říká, že bychom je měli držet pevně v pozici „za deset dvě“, panika nás přiměje pustit se toho jediného, co nás může zachránit. A kam ty ruce zamíří? Před obličej. Právě ve chvíli, kdy nejvíce potřebujeme dobře vidět a mít volant pod kontrolou, nás panika připraví o obojí.

Tato kniha není o tom, jak se zbavit strachu jednou provždy. Je o tom, jak mu porozumět a nenechat se jím ovládat. Chci vás naučit s ním pracovat tak, aby se v rozhodující chvíli, kdy je nutné zachovat chladnou hlavu, nezměnil v paniku. Strach, kterému dáme volný průchod, nás totiž může v životě velmi omezovat. Může nám bránit v tom, abychom šli za svými cíli, otevřeně a upřímně mluvili nebo byli sami sebou. Může nás svazovat a odříznout od světa, když se cítíme ohrožení nebo zranitelní. Pokud vám to zní povědomě, pomůžu vám změnit váš vztah ke strachu. Ukážu vám, jak svůj strach poznat, důvěřovat svým instinktům a dělat rozhodnutí, která vás ochrání a dodají vám sílu.

Přežít strach

Podle vědců přicházíme na svět jen se dvěma druhy strachu: se strachem z pádu a se strachem z hlasitých zvuků. Jsou vrozené a hluboko zakódované v našem systému pro přežití. Většina z nás měla někdy sen, ve kterém padáme, a pak se s leknutím probudíme. Tento strach z pádu nás provází od narození. Novorozenci jsou rychle zabaleni do deky, protože ještě nedokážou rozlišit, kde končí jejich tělo a začíná svět, což způsobuje, že sebou neustále cukají, jako by padali. Tento strach nakonec zmizí, jakmile se rozvine jejich prostorové vnímání. Kromě lekacího reflexu studie ukazují, že děti odmítají přelézt plošinu z průhledného plexiskla, i když je na druhé straně volá jejich matka. Zastaví se na okraji a raději začnou plakat, než aby riskovaly „vizuální propast“. Jejich vrozený strach z pádu je natolik silný, že dokáže přemoci i to nejsilnější pouto mezi matkou a dítětem.

Hlasité zvuky jsou dalším podnětem, který lidé přirozeně spojují s nebezpečím. Když uslyšíme hlasitý zvuk, spustí se akustický úlekový reflex a naše tělo okamžitě reaguje. Proto nadskočíme, když auto vystřelí z výfuku, děti pláčou při ohňostrojích a automaticky se skrčíme, když zaslechneme něco, co zní jako výstřel.

Kromě strachu z pádu a strachu z hlasitých zvuků jsou všechny ostatní strachy naučené. Jsou to strachy, které přejímáme od svých rodičů nebo které si osvojíme během dospívání. Pokud se vaše matka bojí psů, je pravděpodobné, že i vy budete mít z psů strach. Naučené strachy pocházejí odevšad – od naší rodiny, přátel, z naší kultury, ze zpráv, které sledujeme, i ze všeho, čeho jsme byli svědky nebo co jsme sami zažili. Jsme vedeni k tomu, abychom se báli neúspěchu, nebo dokonce samotného pokusu o něco nového. Během života si můžeme nastřádat nekonečné množství strachů.

Zdá se, že každá generace vyrůstá s určitým typem společenského strachu. V padesátých letech to byla „rudá hrozba“ a komunismus. Šedesátá léta se nesla v obavách o osobní bezpečí kvůli kubánské raketové krizi