

# OBSAH

## ČÁST PRVNÍ: VRACÍME DO SVÉHO ŽIVOTA LITOVÁNÍ

1. Jak dokáže nesmyslné nelitování ztížit život 17  
*„Litovat není nebezpečné ani nenormální, a není to ani odbočka z poklidné, šťastné cesty životem. Jde o zdravou, obecně platnou a neoddělitelnou součást lidskosti. Litování je navíc velmi cenné. Leccos vysvětluje. Ukazuje nám cestu. Když s ním budeme nakládat správně, nemusí nás stahovat dolů, bude nás naopak povznášet.“*
2. Proč je litovat lidské 31  
*„Jinými slovy neschopnost cítit lítost (tedy v určitém slova smyslu typický příklad toho, k čemu vybízí filozofie ‚ničeho nelituj‘) nebyla výhodou. Byla známkou poškození mozku.“*
3. Tak alespoň a Kdybych jen 43  
*„Dvě desetiletí výzkumu kontrafaktuálního myšlení odhalují zvláštní závěr: myšlenky na minulost, díky kterým se cítíme lépe, jsou poměrně vzácné, a mnohem běžnější jsou naopak ty, kvůli kterým je nám hůře. To jsme vážně všichni takoví masochisti se sklony sabotovat sebe sama?“*
4. Proč díky litování rosteme 53  
*„Nevyhýbejte se emocím. Zrovna tak se v nich nerochněte. Postavte se jim. Použijte je jako katalyzátor chování v budoucnosti. Pokud přemýšlíme proto, abychom konali, může nám prožívání pocitů zase dokázat pomoci myslet.“*

## ČÁST DRUHÁ: OBJEVUJEME LITOVÁNÍ

5. Povrchová lítost 73  
*„Lidský život zasahuje do mnoha různých oblastí. Jsme rodiče, synové, dcery, manželé, manželky, partneři, zaměstnanci, šéfové, studenti, kupující, investoři, občané, přátelé a spoustu dalšího. Tak proč by do spousty různých oblastí nezasahovala i lítost?“*
6. Čtyři základní oblasti litování 85  
*„To, co je vidět a lze to snadno popsat – tedy oblasti života, jako je rodina, vzdělání nebo práce – je mnohem nepodstatnější než skrytá, mnohvrstevnatá skladba lidské motivace a aspirací, které leží skryté hlouběji.“*
7. Litování základů 95  
*„Litování základů začíná neodolatelným lákadlem a končí neúprosnou logikou.“*
8. Litování nedostatku odvahy 111  
*„V srdci veškerého litování nedostatku odvahy tkví zmařená příležitost pro růst. Neúspěšný pokus využít příležitosti stát se šťastnějším, statečnějším, pokročilejším člověkem. Neúspěšný pokus dosáhnout za jeden krátký život několika důležitých cílů.“*
9. Litování nedostatku morálky 125  
*„Podvod. Nevěra. Krádež. Zrada. Znesvěcení. Občas zněly výčitky z nedostatku morálky respondentů našich průzkumů jako produkční poznámky ke zkušebnímu videu o Deseti přikázáních.“*

## 10. Litování vztahů 143

*„Když se ale takové vztahy rozpadnou, ať už záměrně či z nedostatku pozornosti, brání jejich nápravě pocity trapnosti. Bojíme se, že se nám je nepodaří slepit a způsobíme druhé straně ještě větší nepříjemnosti. Tyto obavy jsou ovšem téměř vždy liché.“*

## 11. Příležitost a povinnost 159

*„Čtyři základní oblasti litování fungují jako negativ fotografie dobrého života. Pokud víme, čeho lidé nejvíce litují, můžeme ten pomyslný snímek světelně převrátit, negativ vyvolat a zjistit, čeho si nejvíce cení.“*

### **ČÁST TŘETÍ: DÁVÁME LITOVÁNÍ NOVÝ KABÁT**

## 12. Techniky odčiňování a „Tak alespoň“ 171

*„Když ale lituji nějakého svého činu, mám stále šanci přítomnost překalibrovat. Můžu na své existenciální klávesnici zmáčknout Ctrl+Z.“*

## 13. Prozrazení, soucit a odstup 179

*„Když budeme postupovat podle tří jednoduchých kroků, můžeme danou výčitku vynést na denní světlo, přerámovat si způsob, jakým se na danou situaci i sebe sama díváme, a vzít si z celého zážitku ponaučení. Potom dokážeme pozměnit svá následná rozhodnutí.“*

## 14. Předvídání litování 199

*„Jakožto univerzální lék mají předvídané výčitky několik nebezpečných vedlejších účinků.“*

Epilog: Lítost a vykoupení	215
Poděkování	219
Poznámky	220
Rejstřík	244