

„Daisine slová mi vždy pripomenú, že v tom nie som sama.“

DOLLY ALDERTON

Prečítajte sa k šťastiu

Ako čítaním
zmierniť úzkosť

DAISY BUCHANAN

„Daisy píše o úzkosti
otvorene a láskavo.“

MARIAN KEYES

Ljndeni

Prečítajte sa k šťastiu

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Lindeni

Daisy Buchanan

Prečítajte sa k šťastiu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

Prečítajte
sa
k šťastiu

Prečítajte sa k šťastiu

Ako čítaním
zmierniť úzkosť

Z angličtiny preložila Lenka Kleimanová

DAISY BUCHANAN

Ljndeni

Daisy Buchanan: Read Yourself Happy
Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2025
A Penguin Random House Company
Text copyright © 2025 Daisy Buchanan
Translation © Lenka Kleimanová, 2026
Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2026

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

Vyťažovanie textu a dát z tejto publikácie v zmysle čl. 4 smernice 2019/790 EÚ je zakázané.

ISBN v tlačenej verzii 97880-566-5062-2
ISBN e-knihy 978-80-566-5073-8 (1. zverejnenie, 2026) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-566-5074-5 (1. zverejnenie, 2026) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-566-5072-1 (1. zverejnenie, 2026) (ePDF)

www.dk.com

Všetkým, čo čítajú a pasujú sa s nepokojom

Obsah

Úvod	12
1. Prečítajte sa k vnútornému pokoji	22
Ako porozumieť svojej úzkosti a využiť liečivú silu kníh	
2. Prečítajte sa k istote	40
Ako prekonať nutkanie porovnávať sa a zúfať si a nájsť knihy, ktoré podporujú osobný rast	
3. Prečítajte sa k smiechu	60
O radosti z kníh, ktoré vás rozosmejú, a o sile humoru, ktorý dokáže rozjasniť aj temné chvíle	
4. Čítajte a vyplačte sa	72
Prečo sú knihy, ktoré dojímajú k slzám, také obľúbené, a ako môže plač liečiť a oslobodzovať	
5. Prečítajte sa k zmyselnosti	90
Prečo knihy zohrávajú dôležitú úlohu v sexuálnej výchove a ako objaviť literatúru, ktorá prebúdzá fantáziu	
6. Prečítajte sa k svojim blízkym	110
O rodinných väzbách, nezhodách a o tom, ako si nájsť miesto v biologickej rodine aj medzi priateľmi	
7. Prečítajte sa k slobode	128
Ako čítanie kníh pomáha oslobodiť sa od závislostí a zlepšiť vzťah k sebe samým	
8. Prečítajte sa k láske	150
Spoznávajúte lásku a nachádzajte svoje obľúbené podoby „a žili šťastne, až kým nepomreli“	

9. Čítajte ako spisovatelia **168**

Ako čítanie rozvíja tvorivosť a odkrýva silu rozprávania príbehov

10. Čítanie za hranicami pohodlia (a návrat k nemu) **186**

Ako sa pripraviť na knihy, ktoré vás vyzývajú prekročiť hranice pohodlia, a prečo sa oplatí znova otvárať obľúbené knihy

11. Prečítajte sa k odvahe **208**

Vyhľadávajte knihy, ktoré vás inšpirujú k väčšej odvahe

12. S knihou okolo sveta **222**

Objavujte knihy, ktoré rozširujú váš pohľad na svet a pomáhajú pochopiť prelomové historické okamihy

Epilóg **242**

Ako môže byť nový návyk čítania odrazovým mostíkom k väčšej otvorenosti, k znovuoobjaveniu šťastia a nádeje

Knihy, ktoré prinášajú radosť **250**

Poďakovanie **258**

Poznámky **260**

Bibliografia **276**

O autorke **295**

Úvod

Milá čitateľka, milý čitateľ, ako sa práve teraz cítiš? Odpovedz úprimne. Dúfam, že sedíš niekde v pohodlí a tichu. Dúfam, že ťa obklopuje pokoj a nikam sa nenáhliš. Dúfam, že ti srdce bije pokojne a dych plynie voľne. Dúfam, že venuješ plnú pozornosť prítomnému okamihu.

Ale chápem, že dúfam v priveľa.

Možno predsa tieto riadky čítaš v autobuse, v duchu prerátavaš, koľko budeš meškať, a snažíš sa zahnať rastúcu paniku a úzkosť. Možno čítaš na toalete, pretože jedine tam ti deti dajú aspoň päť minút pokoja (alebo možno len dve či tri). Možno čítaš preto, že nevieš zaspáť, a snažíš sa odvieť vlastnú pozornosť od zoznamu nedokončených úloh, ktorý ti stále chodí po rozume. Všetci máme toľko starostí, že keď potom na chvíľu spomalíme pri knihe, nemusí to úzkosť upokojiť, ale, naopak, môže ju to ešte posilniť.

Pri tejto mojej otázke máš dnes možno prvú príležitosť uvedomiť si, ako sa cítiš. Keď sa teraz naladiš na svoje telo, možno ťa prekvapí, že úzkosť sa akoby usadila v čeľusti alebo cítiš napätie v prstoch na nohách.

Mnohí z nás sa trápia. A to už nejaký čas. Svet je plný podnetov, na ktoré reagujeme a ktoré nás trápia, a zvládanie úzkosti niekedy pôsobí len ako ďalšia vyčerpávajúca položka na nekonečnom zozname úloh. Ja sama žijem s generalizovanou úzkostnou poruchou (GAD, *generalized anxiety disorder*), a tá vo mne vyvoláva pocity strachu, izolovanosti a osamelosti. V čase, keď bola úzkosť najsilnejšia, som mala dojem, že to ako jediná na svete nezvládam. No práve naopak, vôbec v tom nie som sama, úzkosť je rozšírenejšia než kedykoľvek predtým. Podľa neziskovej organizácie Mind zameranej na duševné zdravie, GAD v Anglicku diagnostikujú každý týždeň šiestim zo sto ľudí¹, a podľa organizácie Mental Health UK trpí v Spojenom kráľovstve niektorou formou úzkostnej poruchy približne osem miliónov ľudí súčasne.²

Najprv ti chcem povedať, že ani ty v tom nie si sama či sám, patríš do partie. Tu si zo svojich starostí nemusíš robiť starosti. Je v poriadku dovoliť si cítiť úzkosť, ak ju v tejto chvíli cítiš. Fun- guje ako príliš citlivý požiarny hlásič: prehnane reaguje a snaží sa nás chrániť. Nie preto, že by sa niečo pokazilo, ani preto, že by s tebou bolo niečo zle. Kiežby som ti mohla na chvíľu vypnúť myseľ, ale nemôžem. Môžem ti však povedať, že tu si v tejto chví- li v bezpečí a že som s tebou. Nebudem ti rozprávať o CBD oleji, kladných účinkoch pravidelného cvičenia, dlhých horúcich kú- peloch, ani sa pýtať, či už niekedy prišlo na mindfulness. (Len aby som bola úprimná, všetko to považujem za užitočné a príjemné. Keď som však bola úplne na dne, keby mi ktokoľvek povedal, že mi pomôže kúpeľ, rovno by som mu vrazila.)

Rada by som ti povedala aj o návyku, ktorý zmierňuje úzkosť a verím mu celým svojím srdcom. Už od malička, dávno pred- tým, než som vôbec rozumela, čo úzkosť je a prečo ju cítim, som tento zvyk podvedome praktizovala a používala ho na upokoje- nie samej seba. A robíš ho aj ty práve teraz.

Keď cítim úzkosť, čítam. Čítanie ma upokojuje, prebúdza vo mne zvedavosť a dáva mi pocit spolupatričnosti. Príbehy ma ob- jímajú, vtahujú do seba a prinášajú mi pokoj, ktorý hľadám. A, to je nesmierne dôležité, nie som ako Ron Burgundy, postava hlásateľa z tej známej komédie, a nemám doma poličky plné kníh v kožených väzbách ako on. Ak cítim silnú úzkosť, nesiahnem po knihách, ktorými by som sa pochválila na večierku. Hľadám skôr starých priateľov a známe príbehy. Svoj bezpečný prístav. Mám na mysli série ako *Denník princeznej* a *Klub babysitteriek*. *Denník Bridget Jonesovej* poznám takmer naspamäť, pretože sa k nemu vraciam od čias, keď som bola tínedžerka.

Aj ty môžeš čítať, čo len chceš. Zistíš, ktoré príbehy ti priná- šajú radosť. Možno hľadáš útočisko u Micka Herrona, nevieš sa nabažiť Adriana Mola, psíka Spota, alebo si s pôžitkom prečítaš

Neznesiteľnú ľahkosť bytia (ja nie som náročná čitateľka, ale ty možno áno!). Nech si vyberieš čokoľvek, chcem ti len ukázať, alebo pripomenúť, že čítanie nie je povinnosť. Nie je to dospelácka domáca úloha ani ďalšia vyčerpávajúca aktivita na tvojom nekonečnom zozname. Je to skôr návyk, ktorý má prinášať šťastie a byť len tvoj. Nikto nemusí vedieť, čo čítaš, kedy čítaš ani koľko. To najdôležitejšie, v čo pevne verím, je, že ak si nájdeš na čítanie aspoň chvíľku, objavíš spôsob, ako zmierniť svoju úzkosť. S knihou môžeš naplno precítiť prítomnosť a zároveň na chvíľu uniknúť svetu. Niekedy mi chvíľku trvá, kým nájdem ticho, ale čítam ďalej a okolitý svet sa postupne stíši.

Prv než začneme, by som chcela ujasniť jedno. Netreba sa obviňovať ani hanbiť za to, že „nečítaš dosť“ alebo že čítaš „nesprávny“ žáner. V prvom rade som presvedčená, že by sme mali čítať spôsobom, aký nám vyhovuje, preto skúmam, prečo sa mnohí z nás hanbia za to, koľko čítajú a čo čítajú. Keď som zažívala najsilnejšiu úzkosť, pri hľadaní útechy som siahala po vážnych knihách, lenže niekedy ma len miatli a izolovali. Keď som po bolestivej skúsenosti v práci vyhorela a cítila som sa zlomená, snažila som sa prečítať *How to Be Both* (Byť dvoma naraz) od Ali Smith, ktorá krátko predtým získala prestížnu britskú literárnu cenu pre autorky Women's Prize for Fiction.

Nebol to dobrý nápad.

Pamätám si, ako som sedela vo vlaku, cítila som váhu knihy na kolenách a váhu mobilu v ruke. Snažila som sa prečítať vetu, no slová som len letmo skenovala očami a ich význam mi unikal. Akoby sa mi úplne zodrali mentálne pneumatiky a nemala som nič, čo by mi pomohlo nasmerovať myšlienky tam, kam som chcela. Dívala som na knihu a keď som žmurkla, uvedomila som si, že sa už pozerám na mobil. Potom som hľadela z okna a rozmýšľala, čo so mnou nie je v poriadku. A potom som sa znova vrátila k mobilu. Niet divu, že som sa v práci cítila taká vystrašená

a taká nešikovná. Bola som taká neschopná, že som nedokázala prečítať ani prvú stranu dôležitého, oceňovaného románu!

Cítila som sa smutná a hlúpa. Na čítanie som sa predsa vždy mohla spoľahnúť. Keď ma na základnej škole šikanovali, uchýlila som sa ku knihám, pri ktorých som sa cítila šťastná a v bezpečí. Ako tínedžerke, snažiacej sa nájsť si svoje miesto vo svete, mi knihy dávali nádej. V ošpalom, konzervatívnom a vidieckom Dorsete som sedela v knižnici a zamilovala sa do Tennesseeho Williamsa a Georgea Orwella. Snívala som o mestách, večierkoch a revolúciách. Vo chvíľach, keď som sa na univerzite cítila osamelá, tešili ma starí známi z domova – Marian Keyes, Truman Capote či Armistead Maupin. Knihy ku mne boli vždy dobré. Ponúkali mi bezpečie, únik, útechu, radosť a dobrodružstvo. Vždy odo mňa chceli len pozornosť a teraz som im nemohla dať ani tú.

Vtedy som si neuvedomovala, že som vyhorela. Hrozne som sa na seba hnevala, pretože som nedokázala vypnúť, sústrediť sa, ani sa ponoriť do stavu plynutia. Vtedy som sa nevnímala ako osobu, ktorá na relatívne nové stimuly reaguje ľudsky. Sociálne siete a smartfón vo mne vyvolávali protichodné pocity lásky a nenávisti. Cítila som sa závislá a hnevala som sa na seba, že sa nedokážem ovládnuť. Ani mi nenapadlo, že moja závislosť bola tak navrhnutá, aby som sa cítila ako závislá.

Pri opise obľúbených kníh sa často uchýľujem k starému klišé „nevedela som ju prestať čítať“. Keď to však hovorím, je to pravda. Byť úplne ponorená do príbehu je taký silný zážitok, že v tej chvíli nechcem byť nikde inde. Čítanie vo mne vždy vyvolávalo dobrý pocit, blízkosť, nadšenie a sprítomnenie. Najhorším príkladom, keď niečo neviem odložiť, je však môj telefón. Siahnem po ňom, keď chcem cítiť blízkosť, ale nikdy mi nepriniesol pocit nadšenia ani sprítomnenia. Naopak, často som zažívala pocity preťaženia, osamelosti, rozptýlenia a vyčerpania.

Bez obáv, nežiadam, aby ste sa vzdali svojich telefónov, len aby ste si dopriali trochu láskavosti a pochopenia v snahe uvedomiť si svoje zvyky a to, ako prispievajú k úzkosti. Kiežby som to bola vedela už predtým. Môj návyk čítať je ako sval a rovnako ako fyzický sval ho treba pravidelne precvičovať, aby zostal silný. A aj jeho budovanie si vyžaduje postupné kroky. Vtedy vo vlaku som sa pokúšala čítať, ako keby som sa vybrala do úplne novej posilňovne a bez akéhokoľvek tréningu či usmernenia zdvíhala tú najťažšiu činku.

Pravdaže som si pritom ublížila, zranila som si chrbát a cítila sa mrzutá a nie vo forme. Mala som cvičiť zľahka, len pár minút každý deň. Mala som začať s menšími váhami a pripomenúť si, aké to je. Túto knihu, v ktorej sa so mnou vydáš objavovať rozmanité témy, žánre, príbehy a diela, môžeš azda považovať za svoju sadu činiek, pomôže ti zorientovať sa v tých najväčších, najmenších aj najmäťúcejších emóciách. Ako tvoja osobná trénerka obracania stránok sľubujem, že tá do ničoho nebudem tlačiť, kým nepríde pocit pripravenosti. Dúfam, že spolu dosiahneme vytúžený výsledok – návyk čítať, ktorý ti prinesie šťastie a radosť, zvyk, ktorý ti prinesie toľko radosti, že ti bude jedno, čo si o tom myslia ostatní.

Po trápení s knihou *How to Be Both* som sa vrátila k svojej obľúbenej knižke z detstva, jednej zo série *Klub babysitteriek*. Čítanie ma tešilo a upokojovalo. Zistila som, že obľúbená kniha môže byť ako obľúbený sveter a záleží len na tom, aby zahriala a potešila. Prv než som bola pripravená pokračovať ďalej, potrebovala som sa vyliečiť a venovať čas ozdraveniu svojho vzťahu k čítaniu.

O niekoľko rokov neskôr som sa znovu vrátila ku knihe *How to Be Both*. Cítila som sa napäto a neisto, no tentoraz ma každá veta vtahovala do príbehu. Kniha upútala moju pozornosť a udržala ju. Cítila som, ako sa zahlbujem do jej sveta, a zároveň som

sa cítila seabavedomo a spolupatrične. Trénovala som pravidelne. Sila sa mi pomaly a takmer nebadane vracala. Pri čítaní som cítila, že „som sa zamilovala tak, ako keď človek zaspáva: pomaly, pomaličky a potom zrazu úplne.“³ Konečne som bola pripravená na obrovskú literárnu činku.

Ak sa ti niekedy podarilo úplne ponoriť do príbehu, táto kniha je pre teba. Je poctou knihám a čítaniu a zároveň pozvánkou na opätovné spojenie sa s inštinktívnou, ľudskou stránkou seba samého. Príbehy sme zdieľali, rozprávali a počúvali už dávno predtým, než sme mali písmo. Všetci sme potomkami generácií milovníkov príbehov.

Táto kniha je tiež pre každého, kto sa cíti stratený. Ak patríš k nim, verím, že sa nájdeš v príbehu. Možno sa ti už niekedy stalo, že kniha úplne pohltila tvoju pozornosť a nedalo sa od nej odtrhnúť oči, pretože odtrhnúť sa od čítania je občas veľmi náročné. Chcem ti pomôcť nájsť tú správnu knihu. Sľubujem, že bude ako pas, ktorý ti umožní vziať si dovolenku od vlastnej mysle. Keď si znovu nájdeš cestu k čítaniu, podarí sa ti vniesť poriadok do svojich myšlienok a zmierniť zdanlivo nekonečné trápenie.

Veľa sa rozprávam s čitateľmi a pýtam sa ich, prečo sa stále vracajú k určitým knihám. Niektorí z vás možno počúvajú môj podcast *You're Booked*. Rozprávam sa v ňom so svojimi (a možno aj vašimi!) obľúbenými autormi o príbehoch, ktoré ich formovali, a o knihách, ku ktorým sa stále vracajú. Okrem čítania príbehov ich aj píšem. Som autorkou štyroch románov – *Insatiable* (Nenásytná), *Careering* (Kariérny chaos), *Limelight* (V centre pozornosti) a *Pity Party* (Moja sebalútostná párty). Píšem, pretože čítam. Rada sa rozprávam s autormi a autorkami, ktorí aj čítajú, pretože im záleží na tom, aký pocit v nich knihy vyvolávajú. V tejto knihe sa podelím o rozhovory s odborníkmi a spisovateľmi o tom, ako nás knihy upokojujú, dojímajú, provokujú či fascinujú. Zistila

som, že čítanie je pre každého. Ako čitatelia sa všetci vyrovnáme ikonám a legendám.

Čítanie je veľmi prospešné, no možno nie presne v tom zmysle, ako sme si doteraz mysleli. Áno, čítanie nám môže prehĺbiť vedomosti, podnietiť zvedavosť a posilniť empatiu. Knihy nám takisto umožňujú cestovať po celom svete a prostredníctvom nich môžeme spoznávať históriu, filozofiu či geografiu. Ale úprimne, toto nie sú tie najtrvácnejšie vedomosti. To, čo som si z čítania odniesla natrvalo, je, že nikdy nie sme sami. Po prvé, nezáleží na tom, aký šialený, smutný alebo nezvyčajný je náš problém, niekto iný ho už prežil a zapísal všetko, na čo prišiel a čo cítil. Po druhé, vo chvíľach, keď nás pocity zahltia a neviem si s nimi rady, je kniha najštedrejším priateľom, akého by sme si mohli priať. Prijme nás takých, akí sme, vstrebaáva náš smútok a pomáha nám na chvíľu sa od neho odpútať. Keď ma prepadne úzkosť, veľmi sa bojím neistoty a cítim, že nedokážem čeliť neznámemu. No tie najlepšie knihy ma povzbudzujú, aby som neistotu prijala. Chcem čítať príbehy práve preto, že neviem, čo sa stane alebo ako sa skončia. Čím väčšmi si vychutnávam neistotu v príbehoch, tým lepšie sa ju učím znášať v živote.

Všetci sme už niekedy museli prečítať nudnú nezaujímavú knihu, no museli sme sa cez ňu nejako prepracovať. Čo keby sme mohli čítať čokoľvek? Veď nemusíme čítať všetko! Môžeme skúsiť čokoľvek, čo nás zaujme, a nemusíme to rozhodnutie nikomu vysvetľovať. Môžeme si vybrať knihu z recenznej sekcie Sunday Times, knihu, na ktorú natrafíme na TikToku, alebo knihu z pultu miestneho antikvariátu. Nezáleží na tom, odkiaľ knihy pochádzajú. Verím, že samotné čítanie po sebe zanechá lepší pocit.

Spoločne sa vydáme na veľkú cestu. Preskúmame, ako nás knihy môžu potešiť a povzbudiť, keď sme na dne, a ako čítanie môže zmierniť telesné aj psychické prejavy intenzívneho stresu.

Pozrieme sa na to, ako nám knihy pomáhajú lepšie porozumieť našim zložitým rodinným vzťahom. Prídeme na to, ako knihy dokážu obohatiť náš život, umocniť naše prežívanie radosti a zbližiť nás s blízkymi. Zistíme, ako vďaka knihám môžeme byť vtipnejšími, odvážnejšími, a vášnivejšími. Dokonca sa naučíme, ako sa pri čítaní dá nájsť zmysel a cieľ, keď sa pre udalosti vo svete cítime bezmocní. Na konci každej kapitoly sa podelím o niekoľko knižných odporúčaní. Cieľom je priniesť ti inšpiráciu, útechu a radosť. Možno medzi nimi objavíš svoje staré obľúbené knihy, ale zároveň ti predstavím aj nové tituly, ktoré si zamiluješ.

Keď nás ovládne úzkosť, môže sa zdať nemožné požiadať o pomoc, ktorú tak zúfalo potrebujeme. Nedokážeme to vysvetliť. Nedokážeme sa ozvať. Kiežby som mohla vyliečiť našu úzkosť a zabezpečiť, aby sme sa všetci už navždy cítili bezpečne, šťastne a sebavedome. To nedokážem, ale môžem urobiť všetko, čo je v mojich silách. Môžem sa s tebou podeliť o všetky svoje vedomosti o návyku, ktorý mi priniesol pokoj a uzdravenie a pomohol mi prekonať tie najťažšie chvíle.

Pod' a ukážem ti, ako mi čítanie pomohlo zmierniť úzkosť a ako môže pomôcť aj tebe. Som si istá, že existuje kniha, ktorá ti naplní srdce a otvorí myseľ. Ak sa cítiš úzkostlivo a osamelo, čítanie ťa zbliži s ostatnými. Je to najlepší liek, aký poznám.

1

**Prečítajte sa
k vnútornému
pokoju**



„Živnutie ukončilo chvíle úzkosti.“

Henry Williamson¹

Mám ešte len osem rokov, ale už teraz neviem, čo skôr. V hlave mám nabitý program. Na prvom mieste je škola, lebo práve tam vždy číha nejaký problém.

Byť medzi najlepšimi v triede, byť ticho, poslúchať a robiť radosť učiteľom, to ide celkom ľahko, hoci ma často karhajú za škrabopis. Oveľa ťažšie je vyhýbať sa protivným dievčatám a šikanérom.

Radili mi, nech si ich nevšímam. V rádiu raz hovorili, že jeden človek zomrel, lebo prespal zemetrasenie. Hneď som si povedala, že ten musel byť fakt dobrý v nevšímaní si šikanérov. Mne to teda vôbec nejde.

Tak teraz si musím na zoznam starostí pridať ešte aj zemetrasenia. Rodičia ma ubezpečujú, že v Spojenom kráľovstve sú zriedkavé. To ma však vôbec neupokojí. To, že sú zriedkavé, ešte neznamená, že sa nikdy nestali alebo sa nestanú. Asi zomriem pri zemetrasení, ak ma predtým neotrávia. Mama má v kuchynskej skrinke pod drezom bielidlo a rôzne spreje a zakaždým, keď zatvorím oči, vidím lebku so skríženými kosťami z etikety. Nikdy by som nebola taká hlúpa, aby som sa bielidla dotkla, ale čo ak by som ho omylom vypila?

V noci ležím a počítam, koľkokrát som mohla omylom vypiť bielidlo. Nedávno jedna z mojich sestier vracala na koberec. Mama to určite čistila niečím strašným. Čo ak som sa toho dotkla a ani som si to nevšimla? Asi teraz zomieram. Cítim, ako mi líca zalieva teplo a srdce mi búši. Do rána bude po mne. Potichu plačem a čakám na smrť.

Ale o šiestej ráno som stále nažive. Vyskočím z postele a pýtam sa mamy, čím presne čistila vývratky a či je to jedovaté.

Chvíľu rozmýšľa. „Dettolom,“ odpovie napokon. Uľaví sa mi. O Dettole sme sa už veľakrát rozprávali. Viem, že je to dezinfekčný sprej do domácnosti a tá maličká dávka, ktorú použila na koberec, nie je dosť silná na to, aby ma otráвила.

Lenže potom si spomeniem, že koberec čistila aj neskôr, keď sa rozlialo mlieko. Možno pri tom použila niečo iné a práve to začína účinkovať. „A keď Grace včera večer zhodila hrnček, čím si to čistila?“

„Dittom.“

Chvejúcim sa hlasom sa pýtam: „A je Ditto jedovaté?“

Robiť si starosti zo svojich starostí

Vždy som bola úzkostlivá. So starosťami som prežívala školu, skúšky, univerzitu, pracovné pohovory aj stavy po opici. Predpokladala som, že som jednoducho takto nastavená, veď aj otec a sestry často bývali ustarostení. Mama pôsobila uvoľnenejšie, ale často hovorila napríklad: „Čo tam po tom, keď aj tak raz všetci zomrieme?“ Vtedy mi to vôbec nepomáhalo. Keď som navštevovala dievčenské gymnázium, zdalo sa, že starosti tam majú všetci. Keď sa na to obdobie pozerám spätne, neviem, či sa mám smiať, alebo zatriasť svojim minulým ja a mojimi kamarátkami.

Každý deň sme posadnuto analyzovali vojnu v Iraku, pravdepodobnosť, že nespravíme ani jednu skúšku a nebudeme si môcť nájsť prácu, hroziace študentské dlhy, obavy, že sa nikdy nezamilujeme a zomrieme samy, stav pleti, nenávisť k svojim telám a tragickú smrť princeznej Diany. Moja partia bola posadnutá filmom *Titanic*. Naoko preto, že sme všetky obdivovali Leonarda DiCapria, ale mám pocit, že v skutočnosti nás zvláštne upokojovalo konfrontovať sa s tragédiou a katastrofou. Všetky sme sa báli toho najhoršieho. Ísť do kina a dívať sa na to nám akosi pomáhalo.

Trápila som sa. Trápilo ma aj vlastné trápenie a robila som všetko pre to, aby som sa rozptýlila. Pomáhala mi jedlo. Bola to moja prvá láska, prvá droga a účinný spôsob, ako otupiť pocity. Počas dospievania som sa vyzbrojila alkoholom a v dvadsiatke som zistila, že funguje aj nakupovanie, aspoň na chvíľu. Účinky vždy, samozrejme, pominuli a obavy sa okamžite vrátili. Boli jednoducho nešťastnou súčasťou mojej osobnosti a musela som sa s nimi naučiť žiť alebo sa pred nimi aspoň skrývať, potláčať ich a tváriť sa, že neexistujú, až kým neboli také zdrvivúce a desivé, že som už nič iné necítila.

Keď som prvýkrát počula termín „generalizovaná úzkostná porucha“ (v skratke GAD), mala som dvadsaťštyri rokov a sedela som v ordinácii u svojho všeobecného lekára. Objednala som sa kvôli bolestiam chrbta, ale keď sa ma lekár spýtal, ako sa celkovo cítim, rozplakala som sa. Keď mi predpísal antidepresíva (citalopram), rozplakala som sa znovu, tentoraz však od radosti a úľavy. Nemusela som byť „stále ustarostená“. Bola som chorá, čo znamenalo, že jedného dňa sa možno budem cítiť lepšie.

Lieky ma nevylicili. Úzkosť sa vytrácala a potom znovu vracala. Ale vďaka diagnóze som sa cítila videná a počutá. Spomienky, predtým zahmlené neustálym stresom a starosťami, sa náhle zaostřili. Nechcela som sa cítiť tak, ako som sa cítila vždy predtým, a možno som ani nemusela. Možno existoval spôsob, ako sa cítiť lepšie.

Doba úzkosti

Pri prvej návšteve lekára som ešte nepoznala nikoho, kto by mal diagnostikovanú GAD. Dnes, o pätnásť rokov neskôr, by som ťažko našla priateľa alebo priateľku, ktorí rovnakú diagnózu nemajú. V roku 2023 nadácia Mental Health Foundation zistila, že sedemdesiat percent ľudí sa za posledné dva týždne cítilo úzkostlivo a dvadsať percent ľudí pociťovalo úzkosť „väčšinu času alebo

neustále“.² Nezisková organizácia Mental Health UK odhaduje, že s úzkostnou poruchou žije v Spojenom kráľovstve možno až osem miliónov ľudí.³ Určiť presné čísla je ťažké, pretože mnohí ľudia nemajú prístup k potrebnej starostlivosti v oblasti duševného zdravia.

Je dôležité zdôrazniť, že úzkosť je veľmi bežný, úplne ľudský emočný stav. Každý sa občas cíti úzkostlivo. Všetci sa obávame o svet, v ktorom žijeme, aj o svoje osobné záležitosti. Úzkosť je možno to jediné, čo máme všetci spoločné. Bez ohľadu na to, v akej situácii sa nachádzate, nikto sa tak celkom nevyhne starostiam o rodinu, prácu, vzťahy, peniaze, bývanie či zdravie.

Možno, že život v dvadsiatom prvom storočí je sprevádzaný väčšou úzkosťou, najmä po pandémie covidu a mnohých veľkých politických otrasoch. O rôznych veciach sa rozprávame a trápi-me sa pre ne už tisíce rokov. Klinický výskumník a odborník na úzkosť Marc-Antoine Crocq píše, že Cicero „zaujímavo rozlišuje medzi *anxietas*, čo označuje úzkosť ako vlastnosť alebo sklony k všeobecnej úzkostlivosti, a *angor*, čo odkazuje na aktuálnu úzkosť či stav úzkosti“.⁴ Cicero vo svojom starovekom texte dokonca tvrdí, že náš duševný stav má na nás fyzický vplyv. Ide o koncept, ktorý pôsobil ako novinka v roku 2014, keď Bessel van der Kolk na túto tému napísal knihu *Telo si pamätá*. Nemôžeme ani tvrdiť, že žijeme v nejakej novej „dobe úzkosti“, ako ju nazval W. H. Auden. Za svoju rovnomennú báseň získal v roku 1948 Pulitzerovu cenu.

Keď vás premáha úzkosť, dúfam, že vám pomôže pripomenúť si, že to ešte neznamená, že s vami niečo nie je v poriadku. Váš mozog a telo reagujú na svet celkom ľudsky. Ľudia sa totiž cítia úzkostne a snažia sa ten pocit zmierniť už od nepamäti.

Žijeme však v mimoriadne náročnej dobe. Keď Cicero pozoroval a dokumentoval úzkosť, ešte neexistovali nepretržité prúdiace spravodajské kanály, smartfóny a neúprosné informačné cykly. Keď píšem túto knihu, titulky sú plné vojny v Ukrajine a Gaze.

Správy už nie sú len v novinách či televízii, ale násilné a devastujúce obrazy nás bombardujú všade, kam sa pohneme. Psychologička Alison Holman skúmala skupinu ľudí, ktorí po bombovom útoku na Bostonskom maratóne v roku 2013 sledovali správy šesť a viac hodín denne počas celého týždňa. Zistila, že trpeli akútnym stresom viac než ľudia, ktorí stratili blízkych alebo videli výbuch na vlastné oči. „Myslím, že ľudia skutočne podceňujú možný vplyv správ,“ povedala pre BBC.⁵

Rolf Dobelli, autor knihy *Umenie jasného myslenia*, vo svojej eseji o vplyve správ napísal: „Správy sú pre myseľ ako cukor pre telo... Správy sú pre vaše telo toxické. Neustále aktivujú limbický systém. Poplašné správy vyvolávajú uvoľňovanie záplavy glukokortikoidov, teda kortizolu. To narúša váš imunitný systém a potláča uvoľňovanie rastových hormónov. Inými slovami, vaše telo sa ocitá v stave chronického stresu.“⁶

Jill Hanney, psychoterapeutka a špecialistka na traumy, mi povedala, že u svojich pacientov zaznamenala nárast panických atakov v období po začiatku pandémie covidu v roku 2020. Domnieva sa, že ku kolektívnej úzkosti prispel nepretržitý spravodajský cyklus. „Ak hrôza vstupuje do vašej obývačky noc čo noc,“ hovorí, „vaša myseľ to vníma ako stres. Naše mozgy sú neuveriteľne komplexné a inteligentné, ale na určitých úrovniach nedokážu rozlišovať medzi tým, čo sa deje na obrazovke, a tým, čo sa nám deje v skutočnosti. Produkuje viac adrenalínu a kortizolu a reagujeme, akoby sme zažívali to, čo vidíme.“

Preživší skrolovania

Okrem vážnych tém sú tu aj miestne správy a správy z najbližšieho okolia. Ak používate instagram a vytiahnete telefón, aby ste skrolovali, keď sa nudíte v práci alebo pri čakaní v rade v supermarkete, môže sa vám zobrazíť množstvo potenciálne emotívnych informácií. Môžete vidieť príspevky o násilnej kriminalite

či globálnych katastrofách. Môžete sa dozvedieť, že niekto, s kým ste chodili do školy, čaká dieťa – neutrálnu správu, ktorá však vôbec nepôsobí neutrálne, ak sa sami snažíte o dieťa. Môžete naraziť na reklamu, v ktorej sa tvrdí, že nejaká známa celebrita nedá dopustiť na určitú maskaru, a ani sa nenazdáte a už ju budete mať v košíku.

Bola som úzkostlivá dávno predtým, než som mala smartfón, ale nepochybujem, že moju úzkosť ešte zhoršuje. Keď ho používam, neustále čítam a vstrebávam informácie, ale zároveň som v reaktívnom stave. Niekedy mám pocit, akoby som stratila kontrolu nad svojimi myšlienkami a emóciami. Telefón mi pravidelne podsúva nevyžiadané informácie a tie vo mne vyvolávajú strach, hnev, smútok alebo závisť. Vzápätí mi naznačuje, že by som sa mohla cítiť lepšie, ak by som si niečo kúpila, a rýchlo mi to aj umožní.

Spôsob, akým prijímame správy a informácie, môže byť kľúčom k pochopeniu nášho sklonu k úzkosti. Naše úzkostlivé mozgy prahnú po informáciách. Veríme, že čím viac sa o nejakej téme dozvieme, tým lepšie sa na ňu môžeme pripraviť a zvládnuť ju. Problém je, že množstvo informácií je prakticky nekonečné a my k nim máme okamžitý prístup.

Becca Caddy, autorka knihy *Screen Time: How to make peace with your devices and find techquilibrium* (Čas pred obrazovkou: Ako žiť v mieri so svojimi zariadeniami a nájsť rovnováhu v technológiách) vysvetľuje: „Mnohí z nás siahajú po telefónoch preto, že je jednoduchšie pasívne skrolovať, než sa aktívne zapojiť do nejakej činnosti alebo sa venovať koníčkum. Pasívne prechádzanie obsahu na displeji má svoje miesto a čas, ale ak ho je priveľa, môžeme sa cítiť vyčerpaní, nenaplnení a frustrovaní z nedostatku pevnej vôle. A práve táto frustrácia je podľa mňa pre mnohých z nás veľkým problémom.“

Odláhlo mi pri jej slovách: „Keď sami seba odsudzujeme za to, že siahneme po telefóne, vyvíjame na seba zbytočný tlak a rastie v nás panika. Napokon, telefóny sú navrhnuté tak, aby boli lákavé, sú žiarivé, farebné, plné upozornení a iných virtuálnych lákadiel. Sú vytvorené tak, aby sme po nich chceli siahť znovu a znovu.“

Vysvetľuje, že každý z nás je iný a na podnety reaguje inak. „Niektorým ľuďom môžu pomôcť obmedzenia. Ja si napríklad často prepínam telefón do režimu nerušiť alebo do letového režimu, keď mám veľa práce. Iným však väčšmi prekáža, keď majú pocit, že sú na nich kladené ďalšie požiadavky, môžu upadnúť do ešte väčšieho kolobehu odkladania povinností a sebakritiky. Pre takýchto ľudí môže byť nakoniec paradoxne prospešné, ak majú neobmedzený čas pri obrazovke a vôbec necítia vinu. Alebo si môžu stanoviť konkrétne časti dňa, kedy je skrolovanie povolené.“

Upokojuje ma vedomie, že neexistuje nevyhnutne len jediný správny spôsob, ako si poradiť s výzvami tohto hyperprepojeného sveta. Musíme len prísť na to, čo nám vyhovuje, a všímať si, ako sa pri tom cíti naše telo. Mne osobne trvalo dlho, kým som sa to naučila, a vyžadovalo si to veľa tréningu.

Poetka Nikita Gill vo svojom online newsletteri *How to Survive an Existential Crisis* (Ako prežiť existenčnú krízu) na platforme Substack napísala: „Nutkanie skrolovať možno nahradiť ako každý iný zvyk. Naučila som sa mať pri telefóne knihu a keď mám chuť siahnuť po mobile, vezmem si radšej knihu. Stále si pripomínam, že je lepšie prečítať si stránku z dobrej knihy, než zistiť, prečo XY nepovažuje ženy za skutočných ľudí.“⁷ Tak ako Nikita, aj ja som si uvedomila, že hoci je ťažké narušiť zaužívané návyky, máme moc zastaviť sa, zamyslieť sa a niečo zmeniť. Postupne som si všimla, že po telefóne siaham najmä vtedy, keď

hľadám úľavu a pocit spolupatričnosti, hoci mi takmer vždy prinesie len príval informácií, ktoré ma premôžu a rozladia. Kniha mi síce neposkytne ten okamžitý zásah rozptýlenia, ale keď sa donútim sústrediť sa na jej stránky, nakoniec nájdem uspokojenie, po ktorom túžim. Účinok sa dostaví pomalšie, ale trvá oveľa dlhšie.

Úzkosť a pandémia

Mnohí z mojich najúzkostnejších priateľov mi povedali, že ich prežívanie úzkosti sa začalo meniť na jar 2020. „Moja úzkosť do veľkej miery súvisí so strachom zo straty kontroly,“ hovorí Maria, tridsaťročná personalistka. „Až chorobne si robím starosti, že zmeškám stretnutia alebo termíny, že sa všetko hrozne pokazí a bude to moja vina. Takže, keď ohlásili lockdown, pochopiteľne som zažívala úzkosť. Pociťovali ju všetci, mnohí ľudia zomreli a ďalší ťažko ochoreli. Nedalo sa žiť ďalej tak ako predtým. Ale úzkosť bola odvtedy omnoho znesiteľnejšia, pretože som vedela, že reagujem primerane. Stále som mala obavy, ale fyzické príznaky sa zmiernili. Akoby do môjho života preniklo trochu svetla. Dalo mi to mentálny priestor hľadať spôsoby, ako si od úzkosti uľaviť.“

Podobne ako Mariu, aj mňa prekvapilo – a cítila som sa preto trochu previnilo, že som sa počas pandémie cítila o čosi lepšie. Úzkostlivo som si robila starosti pre všetko, čo som mohla mať pod kontrolou, no túto globálnu katastrofu som nijako nemohla ovplyvniť. A všimla som si, že správy mali na moju úzkosť výrazný, dokonca merateľný vplyv. Vlastne som si uvedomila, že to ani neboli nové správy. Čítaním o cove, predpokladanej dĺžke lockdownu a o tom, čo plánuje vláda, som mohla stráviť pokojne aj celé dni, ale v skutočnosti som sa nič nové nedozvedela. Nepomáhalo mi to.