

„Poklady ukryté na týchto stránkach
mi prinavrátili kúsok života.“

GLENNON DOYLEOVÁ, autorka knihy *Nespútaná*

Martha Becková

ZA HRANICAMI
ÚZKOSTI

Ako premeniť strach
na tvorivú silu

TATRAN

**ZA HRANICAMI
ÚZKOSTI**

ZA HRANICAMI ÚZKOSTI

**Ako premeniť strach
na tvorivú silu**

Martha Becková

TATRAN

Z anglického originálu Martha Beck: Beyond Anxiety: Curiosity, Creativity,
and Finding Your Life's Purpose, ktorý vyšiel vo vydavateľstve
VIKING, An imprint of Penguin Random House LLC,

New York 2025,

preložila Ivana Božíková.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2026,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5632. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Daniela Šinková

Jazykoví redaktori Matej Rumanovský, Jana Piroščáková

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

info@slovtatran.sk

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose
of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved
from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

This edition published by arrangement with The Open Field, an imprint
of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.
The Open Field is a registered trademark of MOS Enterprises, Inc.

All rights reserved.

Copyright © 2025 by Martha Beck
Translation © Ivana Božíková 2026
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2026

ISBN 978-80-222-1847-4



*Mojej nespútanej, tvorivej rodine roztrúsenej po celom svete.
Aj keby som ovládala každé slovo v každom jazyku,
stále by ich nebolo dosť na to, aby som vyjadrila,
čo pre mňa znamenáte.*

OBSAH

<i>Úvod</i>	11
-------------	----

Časť prvá STVORENIE

1. Prečo sa idete zbláznit' a máte chuť vziať nohy na plecia	25
2. Úzkostlivé stvorenia v úzkostlivej kultúre	51
3. Keď sa úzkostlivé stvorenia zaseknú	73
4. Zjednotené stvorenie	97

Časť druhá TVORCA

5. Aktivácia vašej tvorivej stránky	125
6. Zvedavosť: tajné dvere	149

7. Skladanie života do mozaiky pokoja	169
8. Majstrovstvo: oslobodenie vnútorného kúzelníka	193

Časť tretia

TVORBA

9. Vymanenie sa z vlastných rolí a vernosť poslaniu	219
10. Vytváranie ekosystému	247
11. Nevedomá myseľ	271
12. Hlboko zelené Ja, hlboko zelená Zem	293
<i>Podakovanie</i>	317

ÚVOD

Začiatkom roka 2020 sa Bo Burnham konečne cítil pripravený vrátiť sa na pódium. Jeho kariéra komika sa sľubne vyvíjala až do roku 2016, keď začal počas vystúpení zažívať panické ataky a musel si dať prestávku. Prešli dlhé tri roky, kým sa odhodlal znova zabávať ľudí.

Vtom začal niekto v Číne kašľať.

Burnhamove plány sa celkom zmenili, spolu s tými vašimi, mojimi a s plánmi všetkých ľudí na svete. Pokojne sa mohol vzdať svojho sna vystupovať, no on spravil presný opak. Začal tvoriť. Intenzívne. Zamkol sa u seba doma a svojpomocne napísal, zahral, natočil a zostrihal hudobno-komediálnu šou s názvom *Inside*. Vyšla online v júni 2021 a zožala obrovský úspech.

Inside až znepokojivo presne zachytáva spôsob života ľudí v dvasiatom prvom storočí. „Už je tu zas ten srandovný pocit,“ spieva Burnham osamote vo svojom byte s bežiacou kamerou.

Suveníry na strelnici, v obchodáku výstrely...

Tiché vedomie, že dobré časy sa skončili.

Burnham nazýva naše reakcie na hrozby dnešnej doby – stúpajúce teploty, násilie v správach aj hrách, lavíny dát a pocit odtrhnutia od

reality – „ten srandovný pocit“. Sú však všetko, len nie „srandovné“. Burnhamovo dielo vykresľuje zvláštny, pomalý teror sprevádzajúci život v technologicky najvyspelejšej a najinformovanejšej spoločnosti v histórii... a sledovanie toho, ako ľudstvo ničí podmienky potrebné na vlastné prežitie.

Keď donekonečna čítame katastrofálne správy, pinkáme si vtipy o environmentálnom kolapse, neveriacky krútime hlavami nad zmatkom v politike a sledujeme príbehy o tom, ako náš druh najrôznejšími spôsobmi flirtuje s apokalyptickými katastrofami, väčšina z nás na vlastnej koži pocíti pachuť „toho srandovného pocitu“. Jeho synonymom, ako dobre vedel aj Bo Burnham, je úzkosť.

ÉRA NEUVERITEĽNEJ ÚZKOSTI

V roku 1948 získal W. H. Auden Pulitzerovu cenu za svoju obsiahlu báseň *The Age of Anxiety* (Éra úzkosti). Pri všetkej úcte, pán Auden, ak si myslíte, že vaša éra bola úzkostlivá, mali by ste si vyskúšať tú našu. V roku 2022 označil denník *The New York Times* úzkosť u adolescentov za „vnútornú pandémiu“. Je za tým nielen jej rozšírenosť, ale aj jej rapidne sa zvyšujúci výskyt.

V roku 2017 redakcia *Forbes Health* uviedla, že vo svete bolo nahlásených vyše 284 miliónov diagnostikovaných prípadov istej formy úzkostnej poruchy. Celkom určite môžeme povedať, že počet nahlásených prípadov bol ešte vyšší. Keď psychiatrický časopis *The Journal of Psychiatric Research* začal dokumentovať mieru úzkosti v Spojených štátoch, vyhodnotil, že stav prudko rastie z dôvodu „priameho a nepriameho vystavovania sa svetovým udalostiam, ktoré podnecujú úzkosť“.

Možno sa pýtate: Kedy tá štúdia vyšla?

V roku Pána dvetisícosemnaásť.

Hahahahaha!

Pamätáte si ešte na staré dobré časy v roku 2018? Pamätáte si, ako sme si v *tom čase* mysleli, že sme vystavovaní „svetovým udalostiam, ktoré podnecujú úzkosť“?

Počas prvého roka pandémie COVID-19 sa úzkosť rozrástla o neveriteľných 25 %. Podľa *Forbes Health* sa počet ľudí trpiacich úzkosť-

nou poruchou zvýšil z pôvodných približne 298 miliónov na 374 miliónov. V roku 2020 už takmer polovica (47 %) opýtaných uviedla, že tento vyčerpávajúci, zdraviu škodlivý a útrpný stav zažíva pravidelne. V roku 2023 hlásilo príznaky úzkosti až 50 % mladých dospelých vo veku 18 – 24 rokov, hoci sa obavy z pandémie zmiernovali. Všetko toto radí úzkostnú poruchu na prvé miesto medzi najčastejšími duševnými ochoreniami na svete.

Hovorí sa, že štatistiky sú ľudia s utretými slzami. Ja sa však viem vcítiť do bolesti ľudí trpiacich silnou úzkosťou. Som totiž jednou z nich.

MÔJ VLASTNÝ SRANDOVNÝ POCIT

Úzkosť študujem celý svoj život, pretože ňou trpím. Trpela som. Prejavovala sa v podobe žeravých sopečných výbuchoch aj v temných, dusivých mračien. Trpela som ňou celé roky, v dobrom aj v zlom, v zdraví aj v chorobe. Spomínam si na predvečer jedných narodenín, keď ma totálne zvierala úzkosť. Zmocnil sa ma strach z času, z rýchlosti jeho plynutia a z toho, že som dosiaľ nedosiahla žiaden úspech. Mala som štyri roky.

Po nástupe do školy sa všetko ešte zhoršilo. Keď som po prvý raz dostala za úlohu napísať báseň, tak veľmi som sa bála vlastnej nedostatočnosti, až som päť dní a päť nocí prebdela v halucinačnom stave. Napokon som vďaka pediatričke (pediatričke!) okúsila zázračné účinky Diazepamu. Stredná škola nebola o nič lepšia. Keď som sa prihlásila do debatného krúžku a postavila sa pred porotu, omdlela som priamo na mieste.

Až niekedy v puberte som si uvedomila svoje možnosti: buď budem robiť veci, čo vo mne vyvolávajú šialenú úzkosť, alebo budem žiť zavretá v škatuli pod posteľou. Nečinnosť ma, našťastie, desila viac než čokoľvek iné, čo bol vlastne jediný dôvod, prečo som sa pokúšala vystupovať pred ľuďmi. Avšak to, ako som sa vrhala do života, bolo skôr zbesilé ako odvážne. Ako niekto, kto uteká pred rojom včiel.

S hrôzou som sa prihlásila na vysokú, neskôr na doktorandské štúdium a s hrôzou som sa potom uchádzala o rôzne zamestnania. V čírom dese som sa vydala, cestovala, porodila deti a vychovávala ich.

Všelikam som chodila a všeličo som robila – viac ako niektorí, menej ako iní. Kamkoľvek som však išla a čokoľvek som robila, vždy, vždy, vždy som cítila úzkosť.

Bože, bolo to hrozné.

Práve úzkosť bola jedným z dôvodov, prečo ma to ťahalo k spoločenským vedám. Ak by som dokázala pochopiť myseľ – svoju myseľ –, potom (možno? raz?) by som sa dokázala vymaniť z pazúrov ustavičného nepokoja. Najprv prišli len deprimujúce zistenia. Roky som čítala v knihách, že ľudský mozog sa celkom vyvinie do piateho roku života. Hotovo. Bodka. Žiadny priestor na zmeny. Pamätám si, ako meravo som hľadela na odborné stránky a cítila číre zúfalstvo. Verila som, že môj neuveriteľne úzkostný mozog navždy zostane neuveriteľne úzkostný.

Našťastie som čítala ďalej.

Ako roky plynuli, nové technológie umožňovali neurológom skúmať mozog omnoho podrobnejšie. Ukázalo sa, že predstava nemenného mozgu je čistá fikcia. Naša sivá hmota je hotovým zázrakom. Dokáže sa totiž meniť. Ustavične sa prispôsobuje nášmu používaniu. Je flexibilná počas celého života.

Toto zistenie ma nadchlo ako vzlet vzducholode Goodyear. Začala som horlivo čítať všetko o „neuroplasticite“, teda o tvárnosti nášho mozgu. Každý nový výskum mi dodával nádej, najmä výsledky analýzy mozgov tibetských mníchov, ktorí celé roky meditovali. Títo muži mali nezvyčajne husté tkanivo v oblastiach mozgu spojených so šťastím, súcitom a s pokojom.

U jedného konkrétneho mnícha bol tento jav taký výrazný, až sa vedci domnievali, že majú pokazené prístroje. Bol doslova superhrdinom pokoja. Nie vždy však bol taký uvoľnený. Celé detstvo bojoval s paralyzujúcou úzkosťou a panickými záchvatmi.

PARÁDA!

Teda, nie PARÁDA, že DIEŤA MALO PANICKÉ ZÁCHVATY!
PARÁDA, že SA Z TOHO DOSTALO!

Keď som sa dozvedela o úchvatnej tvárnosti ľudského mozgu, mala som už za sebou univerzitu, chvíľu som na nej aj učila a napokon som zanechala akademickú kariéru, začala som písať knihy a pracovať ako koučka. Nakoniec sa moja kariéra nezakladala ani tak na intelektuálnom vzdelaní, ako na takmer patologickom presvedčení, že každý

z nás dokáže naplniť svoje najhlbšie túžby a zlepšiť svet. Po prečítaní štúdií o tibetských mníchoch moje presvedčenie zapustilo také hlboké korene, že mi ho už nič nedokázalo vyvrátiť. Bola som presvedčená, že si dokážem opraviť mozog a možno sa pre to nebudem ani musieť presťahovať do Himalájí a stať sa mníškou. Uverila som, že cesta k pokoju je už vo mne. Stačí ju len nájsť.

UMENIE POKOJA A JEHO OBJAVOVANIE

Keď Bo Burnham v roku 2021 dokončoval svoje temne brilantné dieľo *Inside*, v mojom živote sa stretlo niekoľko okolností, vďaka ktorým som bola ešte posadnutejšia prekonávaním úzkosti. Patrili medzi ne:

- Mnohí klienti (ktorí sa so mnou vtedy spájali cez Zoom) sa z úzkosti išli zblázniť a niet sa čo diviť. Mali strach z pandémie, zo svojej finančnej budúcnosti, z politických otrasov, čoraz zvláštnejšieho počasia a množstva ďalších problémov. Ak som im chcela pomôcť, musela som sa ponoriť do výskumu úzkosti ešte viac.
- Počas lockdownu som niekoľko mesiacov pripravovala a viedla online kurz o kreativite. Cieľom bolo pomôcť ľuďom hľadať nové, nápadité spôsoby, ako zvládnuť čoraz chaotickejší a nepredvídateľný svet. V rámci príprav som študovala všetko, čo sa len dalo, o kreativite a jej fungovaní v mozgu.
- Pravidelne som viedla rozhovory s rôznymi vedcami a so psychológmi vrátane neuroanatómky Jill Bolteovej Taylorovej, ktorá bola na Harvarde v rovnakom čase ako ja. Jill prekonala masívnu mozgovú príhodu, čo zapríčinilo, že jej prestala fungovať takmer celá ľavá hemisféra mozgu. Jej skúsenosť – ako vedkyne a pacientky – v sebe nesie silné ponaučenie o tom, ako ľudský mozog vytvára úzkosť a ako ju môžeme uvoľniť.

Tieto skúsenosti mi vnukli nové nápady, ako si poradiť s vlastnou nepokojnou myslou. Celkom som podľahla výskumu dynamiky úzkosti – ako funguje v mozgu, v správaní aj v sociálnych vzťahoch. Naj-

väčšmi ma fascinoval dôkaz o akejsi „prepínacej“ väzbe medzi úzkosťou a kreativitou: keď sa rozbehne jedna, druhá akoby utíchla. Začala som sa pohrávať s niečím, čo som nazvala „umenie pokoja“, pretože šlo o využitie kreativity na upokojenie úzkosti.

Výsledky môjho experimentovania ma šokovali. V čase celosvetovej krízy, keď som očakávala návaly nepokoja, moja úzkosť takmer úplne zmizla. Udalosti, čo by mi kedysi spustili panické ataky (napríklad fyzická bolesť, zdravotné problémy, finančná neistota, vážne choroby či možná strata blízkych), už vo mne paniku nevyvolávali. Ako som si precvičovala a rozvíjala „umenie pokoja“, zistila som, že mi záleží na ľuďoch aj na planéte viac než kedykoľvek predtým, no nezažívam toľko úzkosti.

Keďže lockdown presunul prakticky všetky sociálne interakcie (okrem prebaľovania detí) na internet, začala som vo veľkom robiť skupinový koučing. Zaviedla som aj bezplatné online stretnutia a pritiahla tak stovky účastníkov. Moja „sociologická“ duša bola nadšená z príležitosti vyskúšať nové techniky na upokojenie úzkosti v praxi. Svoje postupy som predstavila tisíckam ľudí a vďaka technológiám som okamžite dostávala spätnú väzbu, ako na nich tieto metódy fungujú. Drvivá väčšina vo všetkých skupinách hlásila, že im okamžite priniesli úľavu od úzkosti, a to zakaždým, keď ich praktizovali. Vtedy som sa rozhodla napísať túto knihu.

PRVÉ KROKY ZA HRANICE ÚZKOSTI

Na stole, kde píšem tieto riadky, mám naukladanú kopy skvelých kníh o zmierňovaní chronických obáv dnešného človeka. Vo všetkých nájdete fantastické rady. Čítala som ich dôkladne a opakovane. Ich odporúčania som vyskúšala na vlastnej koži. Viaceré metódy som dokonca odovzdávala ďalej svojim klientom (vždy s uvedením zdroja). Získané poznatky mi skutočne pomohli.

Ešte donedávna to však bolo ako vypratávať Augiášove chlievy. Po rokoch poctivej „mentálnej hygieny“ a tisíckach hodín často odporúčanej meditácie som sa síce naučila, ako prejsť od úzkosti k vnútornému pokoji, no len na istý čas. Väčšinou sa mi podarilo udržať si ho len niekoľko hodín, niekedy aj prevažnú časť dňa. Stačilo však pocítiť

novú obavu (blížiaci sa pracovný termín, znepokojujúca správa v médiách či divný pocit v bruchu) a môj mozog začal chrliť úzkosť ako Augiášove stáda kráv a koní po prehánadle. Síce som cez deň dokázala fungovať a večer sa mi podarilo zaspáť, no stálo ma to neuveriteľné množstvo síl.

Potom som začala študovať materiály z viacerých vedných odborov a prišla som na tri dôležité skutočnosti, ktoré mi zmenili život. Pomohli mi pochopiť, ako sa mi úzkosť ustavične prediera do mysle a ako ju premeniť z niečoho surového a ničivého na niečo oveľa miernejšie. Ako som skúšala nové stratégie, úzkosť takmer celkom zmizla a pokoj bol na dennom poriadku.

Tu sú tie tri kľúčové poznatky, ktoré sa môžu stať základom aj vašej cesty za hranice úzkosti:

DÔLEŽITÁ PRAVDA č. 1: Všetci sme naučení nevedomky spúšťať v mozgu „špirálu úzkosti“. Roztáčame ju a zrýchľujeme, ani si to nevedomujeme.

Od raného detstva sme neprestajne odmeňovaní za určitý spôsob myslenia: slovný, analytický, logicky usporiadaný. Uplatňujete ho aj teraz, keď dekódujete tieto znaky na papieri, premieňate ich na jazyk a snažíte sa pochopiť moje myšlienky. Takéto sústredenie posilňuje konkrétnu časť mozgu – podobne ako posilňovanie buduje svaly. Nachádza sa prevažne v ľavej hemisfére, hoci aktívny je celý mozog. Podobný spôsob myslenia má obrovské výhody, ale aj jednu zásadnú nevýhodu: vo vytrénovanej ľavej hemisfére sídli mechanizmus, ktorý nazývam „špirála úzkosti“.

Funguje ako jednosmerný turniket: bez problémov vás pustí dnu, ale naspäť sa už nevrátite. V mozgu to znamená, že sa dá ľahko prejsť k väčšej úzkosti, ale ťažko späť k pokoju. Zvieratá sa boja, len keď sú ohrozené. My ľudia si však vďaka reči a predstavivosti dokážeme strach udržiavať neobmedzene, a aj keď už žiadne nebezpečenstvo nehrozí. A čím viac je spoločnosť orientovaná na ľavú hemisféru, tým viac signálov dostávame, že máme úzkosť ustavične šponovať do vyšších a vyšších levelov.

DÔLEŽITÁ PRAVDA č. 2: Tak ako spoločnosť pestuje úzkosť v nás, aj my pestujeme úzkosť v spoločnosti.

Úzkosť je nákazlivá. Hoci ju dokážeme zmierniť za pomoci vybraných techník, stačí sa ponoriť späť do kultúry plnej strachu a napätia a opäť sa ocitáme v pasci. Náš mozog a emócie formujú každodenné vplyvy: tlak v škole, kde sa študenti ustavične porovnávajú; nutnosť zarábať; nekonečný prúd desivých správ z celého sveta či kontakt s rodinou, priateľmi a cudzími ľuďmi, ktorí sami bojujú so svojimi problémami. Zachovať pokoj v realite plnej nepokoja je ako kráčať dole eskalátorom, čo ide hore.

A teraz sa dostávame k pointe: tak ako spoločnosť pestuje úzkosť v nás, my pestujeme úzkosť v nej. Naše nepokojujúce pocity, myšlienky a činy presakujú do sveta navôkol a prispievajú k úzkosti ostatných. Vzniká tak spoločenský tlak, ktorý nás robí ešte úzkostnejšími, a my svoju zvýšenú úzkosť pumpujeme do ďalších ľudí... Vidíte, kam to smeruje? Špirála úzkosti v našej hlave sa rozmnožuje a víri medzi jednotlivými myšliami a spoločnosťou.

Spoločenské vplyvy, čo nás tlačia k úzkosti, sú nesmierne silné, nenápadné a všadeprítomné. Zrkadlové neuróny v mozgu okamžite reagujú na pocity ľudí okolo nás. Správy o nebezpečenstve a katastrofách sa šíria po celom svete a rýchlejšie než kedykoľvek predtým. Povaha našej práce nás často núti byť v strehu, aby sme neprišli o výhodu či zdroj príjmu.

Na to nestačí pár relaxačných techník. Potrebujeme celospoločenskú zmenu v spôsobe, akým žijeme.

DÔLEŽITÁ PRAVDA č. 3: Úzkosť nestačí vypnúť. Musíte ju nahradiť.

Príroda neznáša biele miesta. Aj keby sa nám podarilo úzkosť stlmiť, mozog a prostredie ju veľmi rýchlo znova roztočia. Teda ak to prázdne miesto nenahradíme niečím iným.

Ak chceme viesť šťastný život a zabudnúť na obavy, nestačí odčítat problémy. Musíme začať používať mozog inak – vytvárať nové návyky myslenia, nové spôsoby vnímania sveta a nášho vzťahu k nemu. Hoci niektorí psychológovia a neurológovia už začínajú túto myšlienku

formulovať, moderná západná kultúra nás dodnes neučí, ako presmerovať úzkosť a myslieť pokojnejšie. Mnohé iné kultúry (spomeňte si napríklad na tibetských mníchov) však podobné zručnosti učia.

V čom tkvie ich tajomstvo? Ľudská myseľ je neuveriteľne tvorivá. Stále niečo produkuje. Nepretržite. Vytvára pojmy, príbehy, teórie, stratégie, pocit nedostatku... a, samozrejme, úzkosť. Aby sme to zastavili, musíme svoju nervovú aktivitu presunúť do iných štruktúr a funkcií mozgu – do oblastí generujúcich zvedavosť, súcit, spojenie a úžas. Ide sčasti o vedu, no zároveň o umenie. Cieľom stratégií, ktoré si čoskoro osvojíte, nie je len stať sa menej úzkostným človekom, ale majstrom pokoja a kreativity.

Zďaleka pri tom nemusíte začať maľovať portréty či skladať symfónie (hoci môžete). Skutočným cieľom je, aby ste objavili silu svojej nekonečne vynaliezavej a tvorivej mysle vo všetkom, čo robíte či tvoríte.

Každý z nás má istú formu kreatívneho prejavu – varenie, poézia, práca so strojmi, starostlivosť o zvieratá alebo čokoľvek iné. Jednu podobu tvorivosti však máme spoločnú: formovanie našej životnej skúsenosti. Čokoľvek, čo robíte, sa môže stať vašim tvorivým médiom – a keď sa zbavíte úzkosti a uvoľníte svoju vrodennú kreativitu, vytvoríte svoje vrcholné dielo. Najvzrušujúcejší a najnaplnenejší život, aký si viete predstaviť.

Ide o skutočne oslobodzujúci spôsob života. Odrazu pocítite voľnosť v mnohých ohľadoch. Konečne si dokážete udržať trvalý stav pokoja a byť k sebe láskaví. K druhým prístupujete sebedome a s múdrosťou namiesto neistoty a napätia. Čelíte tlakom spoločnosti ako silný navigátor a tvorca ciest, nie ako biedny tulák. Tvoríte si vlastnú budúcnosť a neprístupujete k nej ako k náhodnej lavíne desivých udalostí, ale ako k postupne sa odvíjajúcemu priaznivému zázraku. Schopnosť takejto slobody je vašim vrodenným právom: máte ju v sebe odo dňa vášho narodenia. A keď sa zbavíte úzkosti, uvidíte to na vlastné oči.

KAM SMERUJEME: STVORENIE, TVORCA A TVORBA

Tak ako každé umenie, aj život za hranicami úzkosti vyžaduje prax. Rada ho rozdeľujem do troch fáz, preto má aj táto kniha tri časti.

V prvej časti sa naučíte, ako zvládať svoju biologickú a psychologickú tendenciu k úzkosti. Tento proces nazývam *upokojuvanie stvorenia*.

V druhej časti začnete využívať časti mozgu, ktoré vás vyťahujú z pazúrov úzkosti a vedú k zvedavosti, fascinácii a vynaliezavosti. Keďže vás samotný proces privádza k vašej najkreatívnejšej podobe, nazývam ho *aktivácia tvorcu*. Váš prebudený tvorca sa môže zaujímať o fenomén v spoločnosti známy ako „umenie“ (hudba, maľba, poézia a pod.), no jeho najdôležitejšou úlohou bude objavovať a vymýšľať kreatívne riešenia *akýchkoľvek problémov v živote*. Vaše tvorivé ja nevníma „problémy“ ako hrozby vyvolávajúce úzkosť, ale ako príležitosti vymýšľať originálne reakcie na akúkoľvek situáciu.

V tretej časti spravíte taký veľký krok od úzkosti k tvorivosti, že môžete zažiť niečo, čo nazývam *splynutie s tvorbou*. Samotný pojem môže znieť typickému západnému uchu čudne, pretože naša kultúra nás podobným zručnostiam príliš neučí. Možno vám bude znieť smiešne či nezmyselne, zvlášť keď ani slová nedokážu vystihnúť jeho presný význam. Povedala by som, že tento stav jednoty s tvorbou je stavom, keď sa natoľko pohrúžite do tvorby, až celkom zabudnete na svoju úzkosť. Zabudnete aj na tú časť seba, ktorá úzkosť cítila. Ba dokonca sa môže rozložiť celé vaše ego. Tento druh rozloženia – rozpustenia všetkej úzkosti – však uvoľňuje náš plný potenciál radosti, rovnako ako sa z larvy vážky pripútanej k zemi nakoniec vyliadne tvor schopný lietať.

Posun od úzkosti k vašej vrodenej tvorivosti je neustály proces. Pokiaľ máte normálny ľudský mozog, vždy budete mať schopnosť skĺznuť späť do úzkosti. Ako si však budete osvojovať myšlienky a zručnosti z nasledujúcich strán, bude čoraz jednoduchšie utíšiť vystrašené stvorenie vo vašej hlave a oslobodiť svoju tvorivú stránku. A zakaždým, keď to spravíte, sa posuniete na nový level vynaliezavosti, dobrodružstva a nadšenia.

Celý proces vo vás môže vyvolať úplne nový „srandovný pocit“ a budete si ho nosiť všade so sebou. Aj keď budete čeliť svetu chaosu, skazy, hnevu a hrozieb, pocítite, ako vo vás prekvitá pokoj, ktorý sa bude rozlievať do tvorivosti, spojenia a radosti. Naučíte sa pracovať so svojou myslou a srdcom tak, ako sochár tvaruje hlinu či hudobník skladá piesne. Všetko, čo budete robiť, prispeje k vášmu najdôležitej-

šiemu umeleckému dielu: k vášmu vlastnému životu. A keď si ho pre seba vystaviate, možno tým zmeníte aj svet navôkol.

SKÔR NEŽ ZAČNEME

Keď si začnete osvojovať myšlienky a procesy z nasledujúcich strán a začnete vymieňať úzkosť za tvorivú radosť, môžete (úzkostným) ľuďom okolo seba pripadať zvláštne. Možno sa na vás budú dívať so zdvihnutým obočím, s prázdnyim pohľadom, prípadne občas utrúsia kritické komentáre. Žiť za hranicami úzkosti je jedno z najlepších rozhodnutí pre vás, vašich blízkych aj pre svet, no táto cesta nemusí byť najľahšia.

Nižšie nájdete otázky, nad ktorými by som vás rada nechala porozmyšľať. Ak na ktorúkoľvek z nich odpoviete jednoznačne „nie“, je to v poriadku. Prečítajte si knihu (alebo si len na chvíľu ľahnite) a uvidíte, či sa s rastúcou úzkosťou odpovede nezmenia. Keď už budete naozaj unavení z pocitu úzkosti, možno si poviete, že tá výzva má zmysel.

- Ste pripravení spochybníť zaužívaný názor vašej kultúry tak zásadne, že sa vám fyzicky zmení sivá hmota v mozgu – inými slovami, že budete mať mozog, ktorý celkom nezapadá do spoločnosti?
- Dokážete prijať, že keď prekonáte úzkosť, začnete premýšľať a konať tak súcítne, tvorivo, no nezvyčajne, že vás ľudia okolo nemusia chápať?
- Máte dostatok vôle a odvahy formovať svoje činy na základe vašej vrodenej originality, a nie podľa vzorcov, čo vás učili?

Dobre si premyslite odpovede na moje otázky. Žiť za hranicami úzkosti je jemné umenie a naučí vás paradoxnej pravde, že jemnosť je nesmierne silná. V dnešnom svete však môže byť jemnosť sama osebe obrovskou skúškou odvahy. Nechcem vás strašiť, myslím, že toho ste už zažili dosť. Chcem len, aby ste vedeli, že život za hranicami úzkosti, tak ako každé radikálne umenie, ide proti kultúre. Určite vás vyvedie za hranice konvenčných názorov spoločnosti a nikto nevie predpove-

ÚVOD

dať, ako sa potom zachováte. Nemôžem vám sľúbiť, že budete pôsobiť „normálne“, no viem vám zaručiť, že vás na konci čaká radosť z najlepšej možnej verzie vášho života, akú si nedokážete ani predstaviť.

Stále ste sa nezľakli?

Tak poďme na to.