
„Daisyina slova mi vždy připomenou, že v tom nejsem sama.“
Dolly Alderton
Pročtěte se ke štěstí
Jak pomocí čtení bojovat s úzkostí
daisy buchanan
přeložila Šárka Králíková

Pročtěte se
ke štěstí

Daisy Buchanan

Pročtěte se ke štěstí

Jak zmírnit úzkost pomocí knih

přeložila Šárka Králíková

VIA

Original Title: Read Yourself Happy
Copyright © 2025 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company
www.dk.com

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.

Translation © Šárka Králíková, 2026
Cover © Dorling Kindersley, 2026
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2026

ISBN 978-80-277-8631-2

Pro všechny čtenáře a každého,
kdo se příliš strachuje.

※

Úvod

※

Milí čtenáři, jak se právě teď cítíte? Upřímně. Doufám, že sedíte na nějakém pohodlném a tichém místě. Doufám, že jste uvolnění a nikam nepospícháte. Doufám, že máte klidný tep a vyrovnaný dech. Doufám, že jste právě zde.

Ale pochopím to, pokud je to něco, v co nemůžete ani doufat.

Možná tohle čtete v autobuse, který uvízl v koloně, a snažíte se vzdorovat vzrůstající panice a úzkosti, zatímco přemýšlíte, jak velké budete mít potíže kvůli pozdnímu příchodu. Možná tohle čtete v koupelně, protože to je to jediné místo, kam se můžete schovat, aby vás děti nechaly aspoň pět minut na pokoji (nebo možná jenom dvě či tři). Možná to čtete, protože nemůžete usnout a snažíte se nemyslet na celý seznam nedokončených úkolů, který se vám točí v hlavě. Všichni toho máme na talíři tolik, že už jen to, že si sednete ke čtení, může probudit úzkost místo toho, aby vás to uklidnilo.

Možná jste se kvůli mé otázce dnes vůbec poprvé zamysleli nad tím, jak se vlastně cítíte. A když nyní zkontrolujete své tělo, možná vás překvapí, že se vám úzkost usadila v čelisti nebo že máte napjaté prsty u nohou.

Mnozí z nás se trápí. Trápíme se už dlouho. Svět je plný věcí, na něž musíme reagovat a jež musíme řešit – a občas nám zvládání vlastních úzkostí může připadat jako další vyčerpávající úkol na seznamu. Já sama trpím generalizovanou úzkostnou poruchou (GAD), kvůli níž se často cítím vystrašená, odstřižená od

ostatních a osamělá. V těch nejhorších chvílích jsem měla pocit, že jsem jediný člověk na celém světě, který to nezvládá. A přesto, ironicky, vůbec nejsem sama – nikdy dřív úzkostí nestrádalo tolik lidí. Podle Mind UK, charitativní organizace zabývající se duševním zdravím, v Anglii každý týden diagnostikují GAD šesti lidem ze sta[1] a Mental Health UK hlásí, že ve Velké Británii trpí nějakou formou úzkostné poruchy celých osm milionů lidí.[2]

Zaprvé bych vám ráda řekla, že ani vy nejste sami, jste součástí party. Mezi námi se nemusíte strachovat kvůli tomu, že se strachujete. Je v pořádku být úzkostný, pokud se právě teď tak cítíte. Úzkost funguje jako přecitlivělý detektor kouře: reaguje přehnaně brzy, ale pouze se nás snaží chránit. Neznamená to, že se stalo něco špatného ani že je s námi něco v nepořádku. Přála bych si, abych vám mohla na chvíli vypnout mozek, ale to nejde. Můžu vám však říct, že zrovna teď, v tuhle chvíli, jste v bezpečí a já tu jsem s vámi. Nebudu vám ale vykládat o kanabidiolu (CBD) ani o přínosech pravidelného cvičení a dlouhých, horkých koupelí a nebudu se vás ptát, jestli jste vyzkoušeli mindfulness. (Abych řekla celou pravdu, všechny ty věci mi připadají užitečné a příjemné, jenže když jsem byla na dně, doslova i v přeneseném významu, nejradši bych dala pěstí každému, kdo by jen naznačil, že mě spraví obyčejná vana.)

Taky bych vám ráda řekla o zvycích, které zmírňují úzkosti, protože na ty věřím z hloubi svého srdce. Už od dětství – dlouho předtím, než jsem pochopila, co to je úzkost a proč ji mám – jsem jeden takový zvyk instinktivně praktikovala a uklidňovala se jím. Vy to děláte právě teď.

Když cítím úzkost, čtu si. Díky čtení jsem klidnější, zvědavá a ve spojení s ostatními lidmi. Příběhy mě pohltí a poskytnou

mi mír, který hledám. A přitom – což ani nemůžu dostatečně zdůraznit – nejsem žádný Ron Burgundy z filmu *Zprávař* a nevlastním mnoho v kůži vázaných knih. Když mě přepadne hluboká úzkost, nevezmu do ruky titul, jakým bych se chtěla chlubit u večeře. Místo toho sáhnu po starých kamarádech, po příbězích, které už dobře znám. Po měkkém přistání. Mluvím o sériích *Sweet Valley High*, *Princezniny deníky* a *Kristy a její klub. Deníky Bridget Jonesové* znám prakticky zpaměti, protože se k nim vracím už od puberty.

I vy můžete číst jakoukoli knihu, kterou máte rádi. Sami dobře víte, jaké příběhy vás utěší. Možná najdete útočiště s Mickem Herronem nebo sáhnete po Adrianu Moleovi, Pejskovi Flíčkovi nebo *Nesnesitelné lehkosti bytí* (hej, já nejsem tak kultivovaná, ale vy třeba jo!). Ať už si vyberete cokoli, moc ráda bych vám ukázala – nebo vám možná pouze připomněla –, že čtení není povinnost. Není to dospělácký domácí úkol ani další útrpná aktivita, kterou byste si museli přidat na svůj dlouhatánský seznam. Je to zvyk přinášející štěstí a je jen pro vás. Nikdo nemusí vědět, co zrovna čtete, kdy čtete ani kolik toho přečtete. Důležité je, že když si najdete aspoň chviličku na čtení, najdete i způsob, jak zmírnit svou úzkost. Skutečně tomu věřím. S knížkou můžete být zcela přítomní ve svém těle a zároveň nakrátko zmizet z reálného světa. Občas mi chvíli trvá, než v hlavě najdu kýžené ticho, ale když nepřestanu číst, okolní, čím dál hektičtější svět začne pomalu utichat.

Než se do toho pustíme, ráda bych vyjasnila jednu věc. Je důležité, abyste se necítili provinile ani se nestyděli za to, že nečtete „dost“ nebo že nečtete ty „správné“ knihy. Především chci zdůraznit, že byste měli číst tak, jak to vyhovuje vám. Baví mě zjišťovat, proč se tolik z nás cítí *špatně* kvůli tomu, co čte nebo

kolik toho čte. Ve svých nejhorších úzkostných obdobích jsem si vybírala vážné tituly, hledala jsem v nich útěchu, ale občas jsem z nich byla jen zmatená a odcizená. Když jsem se po bolestné zkušenosti v práci cítila vyhořelá a zlomená, pokoušela jsem se číst *How to Be Both* od Ali Smithové, která právě vyhrála cenu Women's Prize for Fiction.

Moc se mi to nedařilo.

Pamatuju si, jak jsem seděla ve vlaku a cítila váhu té knihy v mém klíně a tíhu telefonu v ruce. Snažila jsem se přečíst aspoň jednu větu, ale přelétala jsem slova příliš rychle, nedokázala jsem je vstřebat ani pochopit jejich význam. Jako bych v hlavě měla úplně ošoupaná kolečka a ta neustále podkluzovala, neschopná řídit mé myšlenky a navést je tam, kam jsem chtěla. Podívala jsem se do textu, pak jsem mrkla a uvědomila si, že zírám na svůj mobil. Potom jsem se zahleděla z okna a přemýšlela, co to se mnou asi je. Znovu jsem se podívala na telefon. Nebylo divu, že jsem se v zaměstnání tolik bála a že mi to v práci vůbec nešlo. Vždyť jsem byla takové budižkničemu, že jsem nedokázala přečíst ani první stránku významného, kritikou oceněného románu!

Bylo mi smutno a připadala jsem si hloupá. Čtení mi přece vždycky pomáhalo. Když mě na základní škole šikanovali, uchylovala jsem se ke knihám, hledala jsem v nich pocit štěstí a bezpečí. V pubertě jsem jen obtížně hledala svou cestu světem a knihy mi dodávaly naději. V ospalém, konzervativním venkovském Dorsetu jsem vysedávala v knihovně a zamilovala se do Tennesseeho Williamse a George Orwella. Snila jsem o městech, oslavách a revolucích. V osamělých chvílích na univerzitě jsem se rozveselovala starými přáteli z domova – Marian Keyesovou, Trumanem Capotem a Armisteadem Maupinem. Knihy

mi vždy dělaly dobře. Nabízely mi bezpečí a útočiště, útěchu, radost *a* dobrodružství. Nikdy ode mě nechtěly nic víc, než mou pozornost. A já jim teď nedokázala dát ani tu.

Tehdy jsem si neuvědomovala, že trpím syndromem vyhoření. Zlobila jsem se na sebe, že nedokážu vypnout, soustředit se a ponořit se do práce. V tu chvíli jsem o sobě nepřemýšlela jako o člověku, který lidsky reaguje na relativně nový podnět. Milovala jsem a zároveň nenáviděla sociální sítě a svůj chytrý telefon. Připadala jsem si „závislá" a štvalo mě, že se nedokážu ovládnout. Vůbec mě nenapadlo, že si připadám závislá, protože ty věci jsou navržené tak, aby byly návykové.

Při popisu knihy, kterou miluju, se často uchyluju ke staré-mu, otřepanému klišé, že jsem ji „nemohla odložit". Říkám to, protože to je pravda – když mě příběh naplno pohltí, je to tak silné, že nechci být nikde jinde. S knihou mi tenhle prožitek vždy připadal pouze příjemný – cítila jsem se ve spojení, nadšená a přítomná. Můj telefon ale působí jako to nejneodbytnější čtení. Vezmu ho do ruky, když se chci cítit ve spojení, jenže díky němu nikdy nejsem nadšená ani přítomná. Naopak, cítím se zahlcená, osamělá, nepozorná a vyčerpaná.

Nebojte se – nežádám vás, abyste se svého telefonu vzdali. Žádám vás, abyste k sobě byli shovívaví a laskaví a snažili se pochopit své stávající zvyky i to, jak mohou prohlubovat vaši úzkost. Tohle je něco, co jsem tenkrát potřebovala vědět. Můj čtecí zvyk je jako sval a stejně jako fyzické svaly i tento musím používat pravidelně, aby mohl být silný. A stejně jako fyzické svaly ho musím trénovat pomalu. Když jsem se tenkrát v tom vlaku snažila číst knihu Ali Smithové, bylo to, jako bych šla do zbrusu nové posilovny a bez přípravy a pomoci trenéra se pokusila zvednout rovnou tu nejtěžší činku.

Samozřejmě že jsem ji neuzvedla, poranila jsem si záda a cítila se rozmrzelá a neschopná. Potřebovala jsem totiž trénovat rozumně, třeba jen pár minut každý den. Potřebovala jsem začít s menšími činkami, abych si připomněla, jak na to. Tuhle knihu můžete brát jako sadu tréninkových činek. Budete se mnou zkoumat širokou škálu námětů, témat a žánrů a také knihy, které vám pomohou zvládnout ty malé, velké i nejvíce matoucí emoce. Jako váš čtenářský trenér slibuju, že vás nebudu tlačit do ničeho, na co se nebudete cítit připravení. Doufám, že po naší spolupráci dosáhnete kýženého výsledku – čtecího návyku, který vám bude přinášet štěstí a radost, budete se díky němu cítit dobře a nebude vám záležet na tom, co si o něm myslí ostatní.

Po těžkém boji s titulem *How to Be Both* jsem se vrátila ke své oblíbené knížce z dětství, jedné ze série *Kristy a její klub*. Hledala jsem v ní útěchu a klid. Zjistila jsem, že milovaná kniha může být jako oblíbená mikina a podstatné je jen to, že jste díky ní v teple a pohodlí. Potřebovala jsem se zahojit a napravit svůj vztah ke čtení, abych byla připravená posunout se dál.

O několik let později jsem *How to Be Both* otevřela znovu. Trochu jsem se toho bála, ale tentokrát mě každá věta vtahovala hlouběji do příběhu, který upoutal mou pozornost a nepustil ji. Vnímala jsem, jak se v jeho světě uvolňuji, byla jsem sebevědomá a cítila spojení s jeho postavami. Předtím jsem pravidelně trénovala. Moje síla se zvětšovala, i když jen pomalu a nepozorovaně. Četla jsem a „zamilovala jsem se tak, jak člověk usíná: pomalu a pak celá najednou."[3] Konečně jsem byla připravená na tu obrovskou literární činku.

Pokud se vám někdy podařilo ztratit se v nějakém příběhu, pak je tahle kniha pro vás ta pravá. Je to oslava knížek a čtení – a pozvánka k opětovnému navázání pouta s instinktivní částí

našeho já. O příběhy jsme se dělili, vyprávěli je a poslouchali dřív, než jsme se naučili psát. Všichni jsme potomky celých generací nadšených milovníků příběhů.

Tahle kniha je také pro každého, kdo se prostě cítí ztracený. Pokud si tak právě připadáte i vy, věřím, že se v nějakém příběhu můžete zase najít. Možná už to je dávno, co jste nějakou knihu milovali tak moc, že jste ji nemohli odložit, protože bylo tak těžké odtrhnout se od jejích řádků. Chci vám pomoci tu správnou knihu najít. Slibuju, že to je něco jako cestovní pas, který vás vezme na dovolenou daleko od vašich myšlenek. Pokud se vrátíte ke čtení, vaše rozhárané myšlenky to může uspořádat a zmírnit tu zdánlivě nekonečnou hrůzu.

Hodně času trávím rozhovory se čtenáři, ptám se jich, proč se k určitým knihám vracejí stále znovu. Někteří z vás možná posloucháte můj podcast You're Booked, v němž si povídám se svými (i vašimi!) oblíbenými autory o příbězích, které je utvářely, a o knihách, k nimž se rádi vracejí. Sama příběhy jen nečtu, ale také je píšu. Na kontě mám už čtyři romány – *Insatiable*, *Careering*, *Limelight* a *Pity Party*. Píšu, protože čtu. A taky ráda mluvím s jinými spisovateli, kteří čtou, protože jim záleží na tom, jaké v nich knihy vyvolávají pocity. Do této knihy jsem zahrnula rozhovory s odborníky a autory o tom, jak nás knihy uklidňují, dojímají, motivují a uchvacují. Zjistila jsem, že čtení je klub, do něhož se může připojit *každý*. Jako čtenáři se všichni můžeme dostat na rovinu literárních ikon a legend.

Čtení je pro nás nesmírně přínosné, ovšem možná ne pouze tak, jak nám to namlouvali. Ano, čtení dokáže rozšířit naše znalosti, podnítit naši zvědavost a posílit empatii. Knihy nám rovněž umožňují cestovat po celém světě a mohou nás učit o historii, filozofii a zeměpisu. Ale upřímně, tohle není to hlavní,

co si z nich pamatuju. To největší, co jsem si ze čtení odnesla, je skutečnost, že nikdy nejsme sami. Zaprvé, nezáleží na tom, jak rozčilující, skličující nebo nejasné dilema řešíme – vždycky už žil někdo, kdo ho prožil a zapsal vše, co se přitom dozvěděl a jak se cítil. Zadruhé, ve chvílích, kdy jsou naše city příliš silné a těžko snesitelné, je kniha tím nejštědřejším kamarádem, jakého můžeme najít. Kniha je tu jen pro nás, přijímá náš smutek a přivádí nás na jiné myšlenky. Když mě přemůže úzkost, bojím se nejistoty a nedokážu se vypořádat s neznámem. Ty nejlepší knihy mě však povzbuzují, abych nejistotu přijala za svou. Chci číst nějaký příběh, protože nevím, co se v něm stane a jak skončí. A čím víc si užívám nejistotu v příbězích, tím lépe ji snáším i ve skutečném životě.

Všichni jsme se někdy museli prokousat knihou, která nás nenadchla ani nezaujala. Jak byste se cítili, kdybyste si mohli bez výčitek přečíst úplně cokoli? A zrovna tak důležité je vědět, že nemusíte číst všechno! Smíte zkusit, cokoli se vám líbí, a nemusíte tu volbu před nikým ospravedlňovat. Můžete číst jakoukoli knihu, ať už jste ji objevili mezi doporučeními v novinách, na TikToku, nebo v poličce místní knihobudky. Věřím, že ať už k vám knihy přicházejí odkudkoli, po čtení se vždy budete cítit o něco líp.

Společně se vydáváme na velkolepou cestu. Prozkoumáme, jak nám knihy přinášejí útěchu a jak nás podporují, když se ocitneme na dně. Zjistíme, že čtení dokáže zmírnit fyzické i psychické příznaky silného stresu. Podíváme se, jak nám knihy mohou pomoci pochopit komplikované vztahy v rodině. Objevíme, jak nám mohou zlepšit život, podpořit naši schopnost radovat se a cítit spojení s lidmi, které milujeme. Dozvíme se, jak nás mohou učinit vtipnějšími, odvážnějšími – a svůdnějšími. Naučíme

se dokonce i to, jak nám čtení může pomoci najít smysl života, přestože si při sledování světových událostí připadáme bezmocní. A na konci každé kapitoly vám doporučím konkrétní tituly, abych vám přinesla inspiraci, útěchu a radost. Možná mezi nimi najdete své staré oblíbené kusy, doufám však, že vám představím pár úplně nových, jež si zamilujete.

Když nás svírá úzkost, často je těžké požádat o pomoc, kterou tak zoufale potřebujeme. Nedokážeme své emoce vysvětlit. Nedokážeme je vyjádřit. Přála bych si umět tu úzkost vyléčit, abychom se všichni už navždy cítili v bezpečí, šťastní a sebevědomí. To nesvedu, ale můžu udělat něco jiného. Můžu se podělit o své znalosti o zvyku, který mi přinesl klid a v těch nejtěžších chvílích mi pomohl najít cestu kupředu.

Pojďte se mnou a já vám ukážu, jak čtení zmírnilo mé úzkosti a jak může tu samou službu prokázat i vám. Slibuju, že na světě existuje kniha, která vám naplní srdce a ohromí vás. Pokud si připadáte úzkostní a odstřižení, čtení vám pomůže znovu navázat kontakt se světem. Je to ten nejlepší lék, jaký znám.

※

1

※

PROČTĚTE SE KE KLIDU

„Zívnutí znamenalo konec úzkosti."

Henry Williamson[1]

Je mi teprve osm let, ale mám toho opravdu hodně. Můj rozvrh je úplně nabitý. V čele seznamu je škola, protože právě tam se pokazí většina věcí.

Držet se mezi nejlepšími ve třídě, být potichu, nezlobit a dělat všechno tak, aby se mnou učitelé byli spokojení – to je relativně snadné, i když mi často vyčítají příšerný rukopis. Mnohem těžší je vyhýbat se krutým holkám a klukům, kteří mě šikanují.

Ostatní mi radí, abych si jich „nevšímala". V rádiu jsem slyšela reportáž o někom, kdo zemřel, protože se ze spánku neprobral ani během zemětřesení. Předpokládám, že tenhle člověk uměl ty trapiče ignorovat. Jenže já to neumím.

A teď si musím na seznam starostí přidat i zemětřesení. Rodiče mě ujišťují, že ve Velké Británii jsou *vzácná*. Jenže slovo „vzácný" mě neuklidňuje. Nejspíš zemřu při zemětřesení, pokud se dřív něčím neotrávím. Máma má v kuchyňské skříňce pod dřezem schované bělidlo a čisticí spreje, a kdykoli zavřu oči, vidím logo lebky a zkřížených kostí na jejich etiketě. Nikdy bych nebyla tak hloupá, abych se toho bělidla dotkla, ale co kdybych nějaké snědla omylem?

V noci nemůžu usnout a přemýšlím o všech případech, kdy jsem mohla náhodou pozřít bělidlo. Před pár dny jedna z mých sester pozvracela koberec. Máma ho určitě čistila něčím děsivým. Co když jsem se toho místa nevědomky dotkla? Třeba už zrovna teď umírám. Cítím, jak se mi zahřívají tváře a srdce mi divoce buší. Nedožiju se rána. Tiše pláču a čekám na smrt.

Ale v šest ráno jsem pořád živá. Vyskočím z postele a zeptám se mámy, čím přesně pozvracený koberec čistila a jestli je to jedovaté.

Na chvíli se nad tím zamyslí. „Dettolem," odpoví nakonec. To mě uklidní. O Dettolu jsme si povídaly často. Vím, že to je domácí dezinfekční prostředek a že maličké množství, které nastříkala na koberec, nestačí na to, abych se otrávila.

Ale potom si vzpomenu, že koberec čistila ještě jednou, když se na něj vylilo mléko. Tehdy možná použila něco jiného a to by mi teď mohlo ublížit. „A když Grace včera večer převrhla hrnek, co jsi na to použila?"

„Totéž."

Váhavě se zeptám: „Je Totéž jedovaté?"

Strach z ustrašenosti

Vždycky jsem se hodně strachovala. Bála jsem se po celou dobu ve škole, při zkouškách, na univerzitě, při pracovních pohovorech i v kocovinách. Předpokládala jsem, že to tak prostě mám – táta i sestry se také pořád něčeho báli. Máma nebyla takový strašpytel, ale často říkala věci jako: „No, záleží na tom, když stejně nakonec všichni umřeme?" Tenkrát mi to vůbec nepomáhalo. Když jsem chodila na dívčí gymnázium, bylo to, jako bychom obavy pily ve vodě. Když se za tou dobou ohlédnu, nevím, jestli se mám smát, nebo svým bývalým já a jeho kamarádkami pořádně zatřást.

Každý den jsme pořád dokola omílaly to samé: válku v Iráku, pravděpodobnost, že vyhoříme u zkoušek a nikdy neseženeme práci, naše hrozící studentské dluhy, možnost, že se nikdy nezamilujeme a umřeme samy, stav naší pleti, nenávist k našim tělům a tragickou smrt princezny Diany. Celá moje skupinka byla posedlá filmem *Titanik* – navenek proto, že jsme všechny milovaly Leonarda DiCapria, ale mám podezření, že nás zároveň svým způsobem uklidňovalo dívat se na takovou pohromu a tragédii. Všechny jsme se neustále bály nejhoršího, a tak nám nějak pomáhalo jít do kina a to nejhorší vidět na plátně.

Strachovala jsem se, bála jsem se, že se strachuju přehnaně, a snažila jsem se vytěsnit ty obavy z mysli. Pomáhalo mi jídlo – to byla moje první láska, první droga a první účinný způsob, jak rychle otupit emoce. V pubertě jsem do svého arzenálu přidala i alkohol a po dvacítce jsem zjistila, že nakrátko pomáhá i nakupování. Ty „drogy" samozřejmě časem přestaly působit a mé obavy se vrátily v plné síle. Byla to prostě ošklivá součást mé osobnosti, s níž jsem se musela naučit žít – nebo se před ní skrývat, rozdrtit ji, případně se snažit předstírat, že vůbec neexistuje, dokud mi nepřipadala tak obrovská a děsivá, že jsem necítila vůbec nic jiného.

Termín generalizovaná úzkostná porucha (ve zkratce GAD) jsem poprvé slyšela u svého praktického lékaře, když mi bylo čtyřiadvacet. Objednala jsem se, protože mě bolela záda, a když se mě doktor zeptal, jak se poslední dobou mám, propukla jsem v pláč. Předepsal mi antidepresiva (citalopram) a já se znovu rozplakala, ale tentokrát radostí a úlevou. Najednou jsem nebyla člověk, který se přehnaně bojí. Byla jsem *nemocná*, a to znamenalo, že by mi jednoho dne mohlo být lépe.

Ty prášky mě ale nevyléčily. Úzkosti na chvíli polevily a poté se zhoršily. Ovšem díky diagnóze jsem poprvé měla pocit, že mě někdo vidí a slyší. Vzpomínky, dříve zamlžované nemilosrdným stresem a strachem, se najednou vynořily naprosto jasně. Nechtěla jsem se cítit tak, jak jsem se cítila odjakživa, a možná jsem se tak cítit ani nemusela. Možná existoval způsob, jak to zlepšit.

Věk úzkosti

Při oné první návštěvě lékaře jsem neznala nikoho jiného, komu by diagnostikovali GAD. Nyní, o patnáct let později, je pro mě těžké jmenovat aspoň jednu kamarádku nebo kamaráda, kterému ji *nediagnostikovali*. Nadace pro psychické zdraví Mental Health Foundation v roce 2023 zjistila, že 73 procent lidí v předchozích dvou týdnech občas trpělo úzkostí a 20 procent bylo úzkostných „po většinu toho času".[2] Charita Mental Health UK odhaduje, že s nějakou formou úzkostné poruchy možná žije až osm milionů obyvatel Velké Británie.[3] Stanovit přesná čísla je velmi obtížné, neboť mnoho lidí nemá přístup k potřebné lékařské péči.

Je důležité vyzdvihnout, že úzkost je naprosto běžná lidská emoce. Občas ji cítí všichni. Všichni se strachujeme kvůli tomu, v jakém světě žijeme, a lámeme si hlavu nad běžnými událostmi. Úzkost zkrátka patří k věcem, které máme všichni společné. Nezáleží na tom, v jakých podmínkách žijete – obavám o rodinu, práci, vztahy, peníze, bydlení a zdraví se nevyhne nikdo.

Dalo by se nám odpustit, pokud by 21. století bylo více stresující než ta předchozí, obzvlášť vzhledem k pandemii covidu a bouřlivým politickým událostem, k nimž došlo. Jenže o nejrůznějších věcech mluvíme – a strachujeme se kvůli nim – už tisíce let. Výzkumník a odborník na úzkost Marc-Antoine Crocq poznamenal, že Cicero „popsal zajímavý rozdíl mezi výrazem

anxietas, který označuje úzkostlivost nebo náchylnost k všeobecné úzkostlivosti, a *angor*, což je stav mysli, tedy aktuální pocit úzkosti."[4] Cicerovy starověké texty dokonce tvrdí, že psychický stav má přímý vliv na naše tělo – to je koncept, který nám v roce 2014 připadal nový, když Bessel van der Kolk o tomto tématu publikoval knihu *Tělo sčítá rány*. Dokonce nemůžeme ani tvrdit, že žijeme v nějakém novém „věku úzkosti", což je fráze poprvé použitá W. H. Audenem, jehož stejnojmenná báseň v roce 1948 získala Pulitzerovu cenu.

Doufám, že až vás znovu přemůže úzkost, pomůže vám, když si připomenete, že to neznamená, že je s vámi něco špatně. Váš mozek a tělo reagují na svět zcela přirozeným způsobem. Lidé cítí úzkosti a snaží se je zmírnit už odnepaměti.

To ovšem nemění nic na tom, že žijeme ve velice vyčerpávající době. Když Cicero pozoroval a popisoval úzkost, dělal to v době bez nepřetržitého zpravodajství, chytrých telefonů a neúprosného přívalu informací. V době vzniku téhle knížky ve zprávách převažují válka na Ukrajině a konflikt v Gaze. Zprávy se však neomezují jen na noviny a televizi, násilné a hrůzostrašné výjevy nás bombardují úplně všude. Profesorka psychologie Alison Holmanová studovala skupinu lidí, kteří se v týdnu po bombovém útoku na Bostonský maraton v roce 2013 každý den šest nebo více hodin dívali na zprávy. Zjistila, že tito lidé trpěli horším akutním stresem než ti, kteří při útoku přišli o své blízké nebo výbuch viděli na vlastní oči. „Myslím, že lidé vliv zpravodajství opravdu hluboce podceňují," uvedla v rozhovoru pro BBC.[5]

Rolf Dobelli, autor knihy *The Art of Thinking Clearly*, ve své eseji o tom, jaký vliv na nás zprávy mají, napsal: „Zprávy jsou pro naši mysl totéž co cukr pro tělo… Zprávy jsou pro tělo toxické. Neustále probouzejí limbický systém. Děsivé příběhy podněcují

opakované uvolňování kortizolu. To narušuje rovnováhu našeho imunitního systému a brání uvolňování růstových hormonů. Jinými slovy, tělo se ocitá ve stavu chronického stresu.“[6]

Jill Hanneyová, psychoterapeutka a specialistka na trauma, mi pověděla, že si mezi svými pacienty v době po propuknutí pandemie covidu v roce 2020 povšimla nárůstu panických atak. Domnívá se, že k naší společné úzkosti přispěl právě i neutuchající příliv zpráv. „Pokud vám do obýváku každý večer přicházejí hrůzy,“ říká, „váš mozek to prožívá jako stres. Lidský mozek je neuvěřitelně složitý a chytrý, ale v určitých ohledech nerozliší to, co se odehrává na obrazovce, od něčeho, co se nám skutečně děje. Naše těla produkují více adrenalinu a kortizolu a na zprávy reagují stejně silně, jako bychom na vlastní kůži zažívali to, co vidíme.“

Přeživší scrollování

Kromě všech těch závažných věcí ze světa se potýkáme ještě s místními zprávami – a pak těmi z našeho nejbližšího okruhu. Pokud používáte Instagram a otevíráte si ho, kdykoli se nudíte v práci nebo čekáte ve frontě v obchodě, pak můžete být vystaveni spoustě potenciálně emotivních informací. Můžete vidět příspěvky o násilných zločinech nebo živelných pohromách. Můžete se dozvědět, že vaše bývalá spolužačka je těhotná, což nemusí být radostná ani neutrální zpráva, pokud se sami o miminko neúspěšně snažíte. Můžete vidět reklamu, ve které jakási celebrita tvrdí, že nedá dopustit na určitou řasenku, a než se stihnete nadechnout, už si ji strčíte do košíku.

Já osobně jsem se s úzkostí potýkala dlouho předtím, než jsem si pořídila chytrý telefon, ale vůbec nepochybuju o tom, že mobil moji úzkost zhoršuje. Při jeho používání neustále čtu

a vstřebávám informace, ale také na ně reaguji. Občas mám pocit, jako bych ztrácela vládu nad vlastními pocity a myšlenkami. Telefon mi pravidelně předkládá nechtěné informace, kvůli kterým se cítím vystrašená, rozzlobená, smutná nebo závistivá. A potom mi řekne, že by mi mohlo být líp, kdybych si něco koupila, což mi navíc rád umožní.

Způsob, jak přijímáme zprávy a informace, by mohl být klíčem k pochopení našich úzkostných tendencí. Naše úzkostné mozky zoufale touží po informacích. Věříme, že čím víc se o nějakém tématu dozvíme, tím lépe se budeme moct připravit a naplánovat si budoucnost. Problém však spočívá v tom, že proud informací se zdá být nekonečný a jsou nám okamžitě k dispozici.

Becca Caddyová, autorka *Screen Time: How to make peace with your devices and find techquilibrium*, vysvětluje: „Mnozí z nás sahají po telefonu, protože je jednodušší pasivně scrollovat než věnovat se nějaké aktivitě či koníčku. Pasivní scrollování má svůj čas, ale pokud je ho příliš, můžeme se cítit vyčerpaní, nenaplnění a frustrovaní svou slabou vůlí. Myslím, že pro mnoho z nás představuje hlavní problém právě ta frustrace."

Její další slova mě trochu uklidní: „Nakládáme na sebe další zátěž a paniku, protože se odsuzujeme za to, že po telefonu sahám stále znovu. Ten je ale přece navržený právě tak, aby byl lesklý, barevný a plný upozornění a dalších virtuálních lákadel. Jeho smyslem je vyvolávat v nás touhu brát jej stále do ruky."

Caddyová vysvětluje, že všichni jsme jiní a na tyto podněty reagujeme rozdílně. „U různých lidí pomáhají různá omezení. Já si často zapínám režim nerušit nebo letadlo, když mám hodně práce. Jiným lidem však podobná omezení nemusejí prospívat, a naopak mohou vést k ještě častější prokrastinaci a sebeodsuzování. Těmto lidem může v dlouhodobém měřítku

pomoci naopak neomezený čas před obrazovkou a nulové odsuzování. Nebo si mohou stanovit určitou denní dobu, kdy smějí scrollovat."

Je utěšující vědět, že nemusí existovat jen jediný správný způsob, jak zvládat nároky hyperkonektivity. Jen musíme přijít na to, co nám vyhovuje, a všímat si, jak se ve svém těle cítíme. Sama jsem toho dosáhla až po dlouhém učení a praxi. Básnířka Nikita Gillová ve svém newsletteru na Substacku *How to Survive an Existential Crisis* napsala: „Nutkání scrollovat lze nahradit stejně jako každý jiný zvyk. Já se naučila mít u telefonu knížku, a když se chystám sáhnout po mobilu, už raději vezmu do ruky knihu. Pořád si připomínám, že je lepší přečíst si stránku dobré knihy než se dozvědět, proč si GaryMcGuy83746421 myslí, že ženy nejsou skuteční lidé."[7] Stejně jako Nikita jsem si uvědomila, že ačkoli naše zvyky měníme jen těžko, dokážeme se zastavit, přemýšlet a dospět ke změně. Postupem času jsem si všimla, že mám tendenci sahat po telefonu, když se chci uklidnit a cítit se ve spojení s lidmi, přestože mi skoro vždy předloží informace, po nichž se cítím přehlcená a roztržitá. Kniha mi nepřináší stejné instantní rozptýlení, ale když se přinutím soustředit na stránku, nakonec najdu vytoužený klid. Účinky sice nastupují pomaleji, ale trvají déle.

Úzkost a pandemie

Mnoho přátel mi řeklo, že se jejich vztah s úzkostí začal měnit na jaře roku 2020. „Většina mých úzkostí pramení ze strachu, že ztratím kontrolu," říká Maria, třicetiletá manažerka lidských zdrojů. „Neustále se bojím, že nestihnu schůzky nebo termíny, že se všechno strašlivě pokazí *a že to bude moje vina*. Samozřejmě, když vyhlásili lockdown, byl důvod se bát. Ovlivnilo to všechny,

lidé byli vážně nemocní a umírali. Všichni jsme museli pozastavit své životy. Já svou úzkost ale snášela snáz, protože jsem věděla, že moje reakce je přiměřená. Bála jsem se, ale fyzické symptomy se zmírnily. A tak jsem spatřila světlo na konci tunelu. Dostala jsem prostor hledat věci, které mi od úzkosti uleví."

Stejně jako Mariu i mně překvapilo – a trochu zahanbilo –, když jsem zjistila, že během pandemie zvládám své psychické zdraví o něco lépe. Pořád jsem se strachovala o všechno, co jsem mohla ovlivnit, ale tuhle globální pohromu jsem nemohla nijak ovládnout. A všimla jsem si, že zprávy mají na mou úzkost významný, měřitelný vliv. Tedy, všimla jsem si, že ty zprávy nepřinášejí vůbec nic nového. Mohla jsem celé dny číst o covidu, o předpovídané délce lockdownu a o chystaných vládních opatřeních, ale nic jsem se vlastně nedozvěděla. Nepomáhalo to.

Jenže můj mozek chtěl něco strávit. Toužil po informacích. A já ráda četla. Milovala jsem knihy. Měla jsem podcast o knihách. Obvykle jsem měla rozečtený přinejmenším jeden román, ale nedávala jsem čtení žádnou prioritu – zpravidla jsem si na něj nějaký čas našla, ale nesnažila jsem se *udělat* si ho. V té době spousta lidí mluvila o tom, jak lockdown využijí ke snaze o sebezdokonalování. Dostali jsme spoustu času – tak proč bojovat s existenčním strachem, když se můžete naučit péct banánový chléb? Všichni prohlašovali, že se naučí mandarínsky, budou denně cvičit vysoce intenzivní intervalový trénink nebo dopíšou svůj scénář. Já si vzpomněla na svou hromadu knih k přečtení – jak na ten hmatatelný stoh, který už se pomalu chystal spadnout a sahal mi skoro po ramena, tak virtuální seznam knih, o nichž jsem svému imaginárnímu učiteli říkala, že „se k nim dostanu". Na vrcholu toho seznamu byly knihy ze série *Cazalet Chronicles*,

oceňované rodinné ságy z pera Elizabeth Jane Howardové. Jejich názvy mě nevzrušovaly ani nelákaly. Všechno mi to připadalo jako velmi náročné čtení.

Lidé, které mám ráda a vážím si jich, mi je však neustále důrazně doporučovali. I proto se mi do nich vůbec nechtělo. Bylo to, jako bych se ocitla v jednom z těch snů, v nichž se člověk vrátí zpět do školy, přestože už má vysokoškolský diplom a je mu přes třicet. Povinná četba mi zničila většinu školních prázdnin a nyní mi měla zkazit i lockdown!

Objednala jsem si všech pět knih najednou, takže jsem si připadala svědomitá, poctivá a taky trochu unavená, asi jako bych si objednala nějaký cvičební stroj nebo odšťavňovač. A potom jsem jednoho deštivého březnového rána vzala do ruky první z nich, *The Light Years*. Slíbila jsem si, že se pokusím přečíst celou jednu kapitolu, než sáhnu po telefonu.

Než jsem vzhlédla, slunce už zapadalo a manžel říkal něco o večeři. Doslova jsem se do té knihy propadla. Žít v roce 2020, na samém začátku pandemie, nebyla žádná zábava. Ale z nějakého důvodu mi připadalo zábavné navštívit rok 1938 a strávit čas s Luise, Clary a Polly, které se zadrženým dechem čekaly, kdy vypukne válka.

Ta kniha mě chytila. Úplně jsem se nechala pohltit světem, jejž Howardová vytvořila. Podařilo se mi uniknout před reálným světem, právě když jsem to potřebovala nejvíc. Když jsem se začetla, ten příběh mi připadal skutečný. Mohla jsem si tak oddechnout od Daisy, která byla v roce 2020 zavřená ve svém bytě a neustále pročítala nejnovější zprávy. Místo toho jsem se vydala na cestu do jiné doby a na jiné místo, objednávala jsem si koktejly v Edwardově klubu a pomáhala Rachel připravovat pokoje pro bratrance a sestřenice.

Když jsem se však od knihy odtrhla, neunikalo mi, jak moc situace Cazaletů souzní s mou přítomností. I my jsme jen vyčkávali, zadržovali dech a odkládali svůj život. Všimla jsem si, že skoro všechny zprávy používaly slovo „bezprecedentní". Neexistovala skoro žádná konkrétní fakta a lidé velice často spekulovali o tom, co by se mohlo stát. Všichni byli neklidní a hádali, co přijde dál. Jak dlouho to potrvá? Kolik lidí zemře?

Cazaleti jsou imaginární rodina stojící na pokraji něčeho děsivě skutečného. Jako čtenářka jsem měla výhodu, znala jsem odpovědi na mnohé jejich otázky – válka *opravdu* vypukla, trvala šest let a nikdo nezůstal nedotčen tragédiemi, násilím a hrůzami, jež přinesla. Definovala celou generaci. Zároveň mě však uklidňovalo, že existuje precedens pro tu „bezprecedentní" situaci, v níž se mnozí z nás na začátku pandemie ocitli. Všichni jsme cítili úzkost. Čekali jsme a nedokázali jsme předpovědět, co se stane. Neměli jsme ani tušení, co přinese budoucnost. Ale historie – dokonce i ta relativně nedávná – je plná katastrof, z nichž se lidstvo vzpamatovalo. A stejně jako dnes i tenkrát se lidé pořád zaobírali i domácími a triviálními starostmi. Tu a tam diskutovali o Chamberlainových krocích a mezinárodních vztazích v Evropě, ale převážně mluvili o tom, co budou nakupovat a vařit.

Z nějakého důvodu mě čtení o imaginární rodině za války vrátilo na zem víc než hltání nejnovějších zpráv a digitálních médií. Byla to mnohem příjemnější aktivita. Elizabeth Jane Howardová nestvořila vesmír poháněný mým klikáním a scrollováním. Čtení bylo pouhým únikem před realitou, ale cítila jsem se díky němu klidnější a informovanější. Poskytovalo kontext komplikovaným okolnostem. Jedna z postav, Villy, často říká: „Jednoho dne budeme všichni mrtví a na ničem z toho, co se děje teď, nebude záležet," čímž opakuje slova mojí mámy z časů mé

puberty. Když jsem si ta slova přečetla poprvé, frustrovala mě, ale postupně jsem zjistila, že jsou vlastně velmi povzbudivá. Příští rok bude těžký a strašidelný, ale za pět let už ho uvidím úplně jinak. A za pět set let se na tu dobu zcela zapomene a všichni si budou dělat starosti s něčím úplně jiným. Jisté je jedině to, že se lidé stále budou strachovat.

Beletrie pro mě nebyla jen léčivější než zpravodajství, ale také mi lépe odhalovala to, jak svět skutečně funguje. Čtení mi umožnilo uniknout realitě v době, kdy mi připadala neúprosná. Naučilo mě, že žádné emoce nejsou špatné, jen je některé o něco obtížnější zvládnout.

„Vyhledejte pomoc. Zasloužíte si ji."

Abych se dozvěděla víc o tom, co to úzkost je a jak ji zvládat, pozvala jsem do svého podcastu i klinickou psycholožku, neurovědkyni a autorku bestsellerů Sophii Mortovou. Sophie podává složitě popsané informace o psychickém zdraví takovým způsobem, abychom jim porozuměli a mohli je využít. Mnoho lidí ji prý vyhledává ve snaze dozvědět se víc o úzkosti a ona by ráda vysvětlila, že úzkost sama o sobě nepředstavuje problém. Tím se stává, až když začne negativně působit na náš život.

„Úzkost je přirozená reakce na stres nebo vnímanou hrozbu, která se projevuje strachem, nervozitou nebo neklidem. Všeobecným problémem se stává, pokud zasahuje do každodenního života a přetrvává i po překonání náročné situace. Abychom rozlišili odůvodněné reakce od problematických stavů, musíme zvážit, jak dlouho symptomy trvají, jak jsou intenzivní a jaký mají na člověka dopad."

Sophie říká, že nejlepší způsob, jak úzkost sledovat, je dívat se, jak ovlivňuje váš všední život. „Můžete cítit úzkost ze zcela

rozumných důvodů, ale pokud kvůli ní nemůžete spát, jíst, soustředit se nebo se věnovat jiným běžným aktivitám, pak je načase začít ji řešit."

Sophie nečerpá své poznatky o úzkosti jen ze studia, ale i z osobních zkušeností. „Mívala jsem panické ataky, jež mě nutily vyhýbat se supermarketům. V krátkodobém měřítku dává smysl vyhýbat se situacím, které v nás vyvolávají úzkost. Z dlouhodobého hlediska to však znamená, že až se jim pokusíte vystavit příště, vaše symptomy se ještě zhorší. Váš mozek křičí: ‚Nedělej to, je to příliš nebezpečné, nezvládneš to, nepřežiješ!' Abych svou úzkost ze supermarketů překonala, usilovně jsem se učila dechová cvičení. Dále mi pomohlo vzdělání v psychologii a poznatek, že úzkost sama o sobě není nebezpečná. Přichází a odchází jako vlna, pokud jí to dovolíte."

Sophie radí, abychom se situacím, kterých se bojíme, nevyhýbali. Místo toho je dobré pečlivě plánovat, jak se jim vystavit, abychom se je postupně naučili zvládnout. „Sepsala jsem si plán, jak se krok za krokem vrátit do supermarketu," vysvětluje. „Prvním krokem bylo jen sedět na parkovišti a dýchat, dokud se mi nezklidní dech. Následující den jsem deset minut seděla nedaleko vstupu do obchodu. Další den jsem uvnitř stála s kamarádkou. Povídaly jsme si a dýchaly. Jen pět minut. Den nato jsem to prodloužila na deset. K dalšímu kroku jsem přistupovala, teprve když jsem bez problémů zvládala ten předchozí." Tato doporučení se mi líbí, protože jsou velice konkrétní a praktická. Nemusíme se vrhat přímo mimo komfortní zónu, pokud ještě nejsme připravení. Stačí jen rozšiřovat její hranice, aby byla čím dál větší.

Sophie vysvětluje, že když se odhodlala plán naplnit, fungovalo to. „Pomalu jsem se dopracovala do bodu, kdy jsem mohla po supermarketu chodit sama a nemusela sprintovat ke dveřím,

jen abych se vyhnula další panické atace. Cítila jsem silnou úzkost, ale věděla jsem, že to samo o sobě není nebezpečné a že to přejde, pokud vytrvám." To mi připadá inspirativní. Ukazuje to, že neexistuje „dokonalé" řešení – nikdy si úzkost ze života nevyženeme úplně –, ale můžeme podstoupit malé krůčky, abychom zmírnili její dopad. Sophie se s námi podělila o své prožitky, a tím nám ukázala, že úzkost může ovlivnit každého, nehledě na to, jak chytrý nebo úspěšný je. Úzkost není známka neschopnosti, neznamená, že něco děláme špatně. Ve skutečnosti je to signál, že si zasloužíme větší péči. „Je nezbytné dávat péči o sebe na první místo, udržovat zdravý životní styl a vyhledat pomoc, pokud je to potřeba. Když mi bylo osmnáct a měla jsem potíže, dostalo se mi podpory. Nyní tu samou podporu nabízím ostatním. Mnozí lidé v životě procházejí stejnými těžkostmi a překonávají je. Vyhledejte pomoc. Zasloužíte si to."

Zajímalo mě, jestli i jí čtení pomáhá zmírnit úzkost – a proč si myslí, že je to tak uklidňující. „Čtení dokáže redukovat úzkost, protože přináší rozptýlení," vysvětluje, „ale také posiluje pocit kontroly nad životem a víru ve vlastní schopnosti." To dává smysl. Když se nechám pohltit příběhem, vždy cítím, jako bych světu rozuměla a mohla v něm fungovat vlastním tempem. Čtení mi pomáhá necítit se tak zahlcená, protože můžu ovládat, jakou rychlostí přijímám informace.

Sophie dodává: „Podporování relaxace může aktivovat parasympatický nervový systém. To je nervová síť, která uvolňuje tělo po období stresu a nebezpečí."[8] Čím více zapojujeme parasympatický nervový systém, tím je silnější a dokáže nás zklidnit rychleji.

Sophie také vysvětluje, že „ponoření se do nějaké aktivity může navíc odvést pozornost od úzkostných myšlenek a nasměrovat ji k přítomnému okamžiku." To mi dává velký smysl. Když mě