

OD AUTORA BESTSELLERU PŮLNOČNÍ KNIHOVNA

Knih útěchy

„Literární ekvivalent horké čokolády během
chladného dne. Ideální čtení pro ty okamžiky,
kdy potřebujete zvednout náladu.“ – Metro

Matt Haig

A decorative graphic featuring the text "Kniha útěchy" in a bold, serif font. The text is surrounded by several stylized starburst or spark-like shapes of varying sizes, creating a sparkling effect. The stars are positioned around the text, with some overlapping the letters. The overall design is centered on a plain white background.

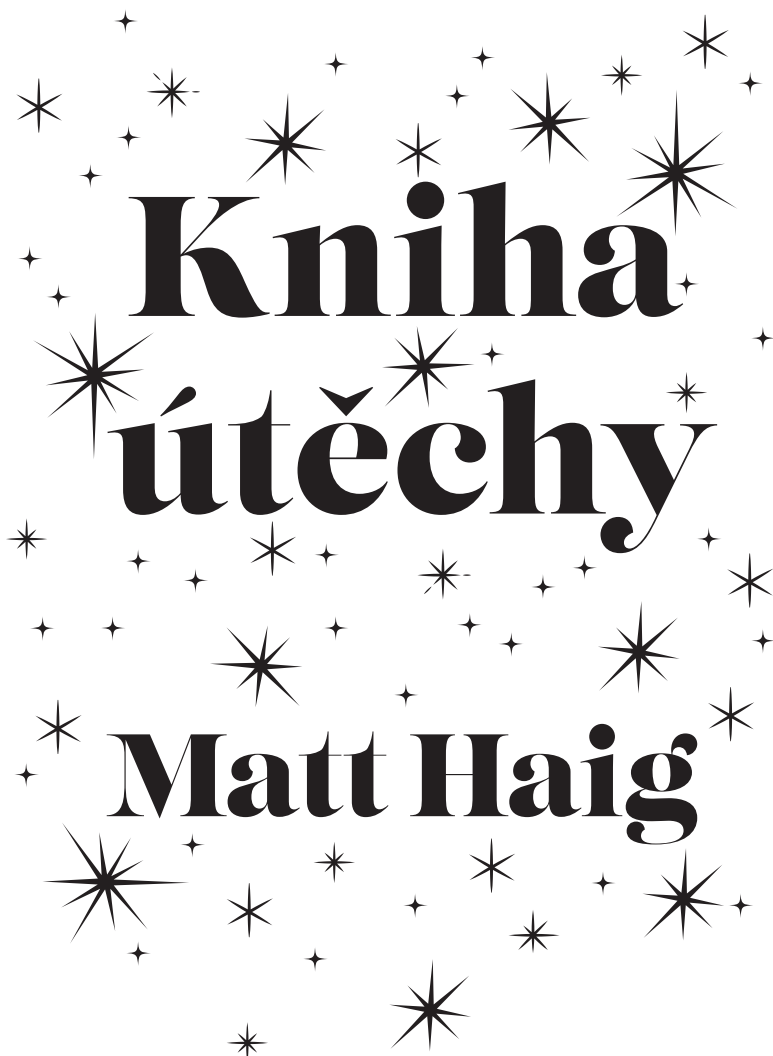
**Kniha
útěchy**

Copyright © 2021 by Matt Haig
Copyright licensed by Canongate Books Ltd.
arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

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

Translation © Jana Patschová, 2022
Cover © Jason Ramirez, 2022
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2022

ISBN 978-80-277-2924-1 (pdf)

The title and author name are surrounded by numerous decorative stars and sparkles of varying sizes and orientations, creating a festive and magical atmosphere.

Kniha útěchy

Matt Haig


VIA



Nemyslete, že osoba, jež se vás snaží ze všech sil
uklidnit, si žije na obláčku jednoduchých něžných
slov, která vám občas přináší útěchu...

Kdyby tomu tak bylo, nikdy by
ta slova nenalezla.

Rainer Maria Rilke, *Dopisy mladému básníkovi*

Úvod

Občas si zapisuji některé věci, abych se uklidnil. Věci, na které jsem přišel v těžkých časech. Nápady. Hluboké myšlenky. Seznamy. Příklady. Skutečnosti, jež si chci připomenout. Věci, které jsem odpozoval od jiných lidí a z cizích životů.

Je zvláštním paradoxem, že nám život spoustu z těch nejjasnějších, nejvíce uklidňujících lekcí uděluje ve chvílích, kdy jsme na tom nejhůře. Na druhou stranu, nikdy přece nemyslíme na jídlo víc, než když jsme hladoví, a netoužíme po záchranném člunu, dokud se netopíme.

Rád bych vám teď některé svoje záchranné čluny, myšlenky, co mě drží nad vodou, představil. Doufám, že i vás dovedou na pevnou zem.

Něco málo o struktuře knihy

Tato kniha je stejně chaotická jako sám život.

Skládá se z mnoha krátkých kapitol, ale nechybí ani ty delší. Najdete v ní seznamy a aforismy, citáty, další seznamy a sem tam nějaký ten recept. Odráží se v ní zkušenosti, ale občas jsou inspirované i leccím jiným, od kvantové fyziky přes filozofii a oblíbené filmy až po starověká náboženství nebo Instagram.

Můžete ji číst, jak sami chcete. Začněte třeba od první stránky a skončete na poslední, nebo klidně zvolte opačný postup. Pokud se rozhodnete knihu otevřít na libovolné straně, taky neuděláte chybu.

Můžete ohýbat stránky. Můžete si je vytrhávat. Můžete knihu půjčit kamarádovi (ale to možná předtím, než ty stránky vytrhnete). Udělejte jí místo na nočním stolku nebo třeba vedle toalety. Vyhod'te ji z okna. Nemá žádná pravidla.

Je tu však jedno téma, které celou knihou prostupuje. Je to téma spojení. Všichni jsme věci a mezi všemi věcmi vznikají spojení. Mezi dvěma lidmi. Dvěma okamžiky. Bolest souvisí s potěšením. Zoufání s nadějí.

V těžkých časech potřebujeme silnou útěchu. Návrat k základnímu. Pevnou oporu. Skálu, jíž bychom se mohli pořádně chytit.

Něco takového už máme v sobě. Ale občas se může stát, že potřebujeme pomoci s hledáním.

ČÁST PRVNÍ





Možná, že domov není místo,
ale jednoduše neměnný stav.

James Baldwin, *Giovanniho pokoj*

Nemluvně

Představte si sami sebe jako nemluvně. Při pohledu na ně bychom si nejspíš pomysleli, že takovému dítěti nic neschází. Že přišlo na svět kompletní. Už od prvního nadechnutí mu nechybí hodnota, která nezávisí na vnějších aspektech, jako je bohatství či vzhled, politika nebo popularita. Jenom konečná hodnota lidského života. A přesně ta nás určuje, byť na ni čím dál snáze zapomínáme. Všichni zůstáváme stejně plní života a přesně tak lidští, jací jsme byli v den, kdy jsme se narodili. Nemusíme nic, jen existovat. A neztrácet naději.

Svým cílem jste vy

Nemusíte se neustále v něčem zlepšovat, abyste se měli rádi. Láska není něco, co si zasloužíte jen tehdy, když dosáhnete určitého cíle. Celý svět je jeden velký tlak, ale ani ten z vás nesmí vymáčkat všechn soucit k sobě samým. Přišli jste na svět hodni lásky, a tak by to taky mělo zůstat. Nepřestávejte k sobě být laskaví.



Nic není silnější než jiskřička naděje, která nikdy nezhasne.

*Co řekl můj otec,
když jsme se spolu ztratili v lese*

Kdysi jsme s otcem zabloudili někde uprostřed jednoho francouzského lesa. Tehdy mi mohlo být dvanáct nebo třináct. Každopádně mobily tenkrát ještě byly v plenkách. Byli jsme na dovolené, takové té venkovské vnitrozemské, na jakou jezdila střední třída a kterou jsem vlastně moc nechápal. Užívali jsme si ji v údolí Loiry a jednoho dne jsme se rozhodli, že si půjdeme zaběhat. Asi po půl hodině to tátovi došlo: „Tak to vypadá, že jsme se ztratili.“ Ve snaze najít lesní pěšinu jsme pořád dokola chodili v kruzích. Bezvýsledně. Táta se na cestu zeptal dvou mužů – pytláků – a oni nás navedli špatně. Poznám jsem, že začíná panikařit, jakkoli se to přede mnou snažil skrývat. Tou dobou jsme se toulali lesem už několik hodin a oběma nám bylo jasné, že máma musí dávno šílet strachy. Pamatuji si, že nám tenkrát ve škole vyprávěli biblický příběh o Izraelitech, kteří našli smrt v divočině, a já si dovedl představit, že nás potká podobný osud. „Když půjdeme pořád rovně, najdeme cestu ven,“ řekl táta.

A měl pravdu. Nakonec jsme přece jenom zaslechli motory aut a dostali se na hlavní cestu. Od vesnice, z níž jsme se na výlet vypravili, nás dělilo skoro osmnáct kilometrů, ale aspoň jsme našli rozcestník. Konečně nás ze všech stran neobklopovaly jenom stromy. Tátovu strategii mám na paměti vždy, když jsem naprosto ztracený – at' už doslova, či obrazně. Vzpomněl jsem si na ni, když jsem se psychicky zhroutil. Když můj život byl jednou velkou panickou atakou přerušovanou pouze chvilkami depresí, když mi srdce zběsile tlouklo strachy, když jsem skoro nevěděl, čím jsem a jestli vůbec dokážu žít dál. *Když půjdeme pořád rovně, najdeme cestu ven.* Když půjdete pořád stejným směrem, krok za krokem, vždycky dojdete dál, než kdybyste se neustále točili v kruhu. Jde jenom o to, najít v sobě dostatek odhodlání pokračovat.

Je to v pořádku

Je v pořádku být zlomený.

Je v pořádku nést jizvy zkušeností.

Je v pořádku cítit se pod psa.

Je v pořádku být šálek s ulomeným okrajem. To je přece ten s příběhem.

Je v pořádku být sentimentální a náladový a prolévat hořko-sladké slzy u písniček a filmů, které by se nám neměly líbit.

Je v pořádku, když máte rádi to, co máte rádi.

Je v pořádku si něco oblíbit jen tak, bezdůvodně, zkrátka proto, že se nám to líbí, a ne proto, že jde o něco úžasného nebo chytrého nebo populárního.

Je v pořádku počkat, až vás někdo sám vyhledá. Nemusíte se rozdávat tolik, až z vás vůbec nic nezbyde. Nemusíte být vždy tím, kdo přijde první. Občas můžete vyčkat, dokud ten druhý nepřijde za vámi. Jak říká skvělá spisovatelka Anne Lamottová: „Majáky taky nepobíhají po celém ostrově, aby zachránily lod'. Jenom tam stojí a svítí.“

Je v pořádku dokonale nevyužít každou chvíličku.

Je v pořádku být tím, kým jste.

Je to v pořádku.

Síla

Marcus Aurelius, římský císař a stoický filozof, říkal, že tíží-li nás nějaká vnější okolnost, pak „bolest, již cítíte, nepramení z oné skutečnosti, nýbrž z vašeho vnímání celé situace. A váš náhled je něco, co máte plně ve své moci“.

Jakkoli se mi tato teorie zdá úžasná, ze zkušenosti vím, že nalézt v sobě takovou sílu může občas být téměř nemožné. Zármutku, pracovního stresu či obav o zdraví se přece nelze zbavit pouhým lusknutím prstů. Je možné, že zabloudíme-li uprostřed lesa, náš strach nebude způsobovat onen les nebo skutečnost, že jsme v něm zabloudili. Pokud se ale v takové situaci skutečně ocitneme, pravděpodobně doopravdy pocítíme hrůzu z toho, že jsme *ztraceni uprostřed lesa*.

Je však dobré si uvědomit, že naše perspektiva *je* naším světem, a aby se změnila, nemusí dojít ke změně vnějších okolností. Odlehlé lesy, v nichž se nacházíme, jsou pouze metaforické, avšak ani tak z nich občas není úniku. Když ovšem změníme své vnímání celé situace, můžeme se mezi stromy naučit žít.

Nic není jenom dobré nebo špatné

Když Hamlet svým starým kamarádům ze studií Rosencrantzovi a Guildensternovi říká, že „nic není špatné nebo dobré samo o sobě, ale všemu dává vlastnosti naše myšlení“, nemyslí tím nic pozitivního. Shakespearův králevic je v mizerném a depresivním rozpoložení, ale nepřišel o rozum. Mluví o tom, že Dánsko, a vlastně celý svět, jsou pro něj vězením. Jeho země pro něj skutečně představuje psychickou a psychologickou klec, ale uvědomuje si, že k jeho neutěšenému duševnímu stavu přispívá to, jakým způsobem vše vnímá. Je mu jasné, že svět a Dánsko nejsou *ve své podstatě* špatné. On je tak pouze *vnímá*. Jsou špatné, protože je tak vidí.

Vnější okolnosti jsou neutrální. Kladnou nebo zápornou hodnotu získávají až ve chvíli, kdy proniknou do naší mysli. Nakonec je jenom na nás, jak je v ní přivítáme. Samozřejmě, že to není vždy snadné, ale už v pouhém uvědomění, že je skutečně možné na jednu věc nazírat mnoha odlišnými způsoby, se nám nabízí jistá útěcha. Toto zjištění nás může i posílit, jelikož znamená, že nejsme vydáni napospas světu, jež

nedokážeme žádným způsobem ovlivnit. Jsme v moci myšlenek, které se s určitou mírou snahy a odhodlání můžeme naučit měnit a rozvíjet. Naše mysl sice může být vězením, ale taky nám umí poskytnout klíč.

Změna je skutečná

Neustále něco odemykáme. Nebo, lépe řečeno, čas neustále něco odemyká. Protože čas je změna.

A změna je to nejpřirozenější, co život přináší. Je to důvod k naději.

Neuroplasticita je způsob, jakým náš mozek mění strukturu na základě prožitých zkušeností. Nikdo z nás není tím samým člověkem, jakým byl před deseti lety. Když cítíme nebo prožíváme nehezké věci, je dobré mít na paměti, že nic netrvá věčně. Úhel pohledu se mění. Stáváme se odlišnými verzemi sebe samých. Nejtěžší otázka, jakou jsem kdy dostal, je: „Jak mám dál žít pro ostatní, když nemám nikoho?“ Odpověď zní, zůstat naživu pro další verze sebe sama. Jistě, taky pro lidi, které *poznáte*, ale především pro ty, jimiž se *stanete*.

Být znamená nechat být

Odpustíte-li sami sobě, svět bude krásnější. Kdo věří, že je špatný, nikdy se nestane dobrým.

Naděje ze země Oz

V umění, příbězích či hudbě můžeme nalézt jednu skvělou věc – naději. Někdy se objeví zcela nečekaně, jako když ve filmu *Vykoupení z věznice Shawshank* strhnou ze zdi Andyho cely plakát Raquel Welchové. Nebo když se v muzikálu *Za zvuků hudby* kapitán von Trapp v jediné scéně změní z vdovce potlačujícího své pocity ve zpívajícího tatínka.

Často musíme číst mezi řádky, ale když naději pocítíme, poznáme to. Jako když se v písničce *Over the Rainbow* uprostřed slova „somewhere“ zvedne tónina o celou oktávu. Plavně přeskočí sedm přirozených tónů – skutečnou hudební duhu – a přistane na osmé. Pro naději se vždycky musíme natáhnout, abychom na ni dosáhli. Naděje dává křídla. Je to ta věc s peřím, jak píše Emily Dickinsonová.

Lidé si často myslí, že neztrácet naději v těžkých časech není snadné, ale já jsem opačného názoru. Naděje je něco, k čemu se upínáme ve chvílích zoufalství a trápení. Není náhodou, že *Over the Rainbow*, jednu z nejvíce hořkosladkých písní, které známe, dílo, jež dominuje žebříčkům nejlepších