

TY SI TO MOC BEREŠ  
POŘÁD SI JEN STĚŽUJEŠ  
TO PŘEJDE

NAPIJ SE VODY

**NESMÍŠ**

**VŠECHNO VIDĚT**

**TAK ČERNĚ**

*(a jiné hloupé řeči)*

SESTAVILA

Scarlett Curtisová

JSOU NA SVĚTĚ  
HORŠÍ VĚCI  
TAK UŽ SE VZCHOP  
TO NIC NENÍ

COO  
BOO

# Nesmíš všechno vidět tak černě (a jiné hloupé řeči)

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cooboo.cz](http://www.cooboo.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

**COO**  
**BOO**

Scarlett Curtisová

**Nesmíš všechno vidět tak černě (a jiné hloupé řeči) – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

**NESMÍŠ VŠECHNO  
VIDĚT  
TAK ČERNĚ**  
*a jiné hloupé řeči*

SESTAVILA  
Scarlett Curtisová

**COO**  
**BOO**

Přeložily Alžběta Franková a Nika Exnerová

This selection copyright © Scarlett Curtis, 2019

Text copyright © Adam Kay, Alastair Campbell, Ben Platt, Bryony Gordon, Candice Carty Williams, Charlie Mackesy, Charly Cox, Chidera Eggerue, Claire Standcliffe, Davina McCall, Dawn O'Porter, Elizabeth Day, Elizabeth Uviebinene, Ella Purnell, Emilia Clarke, Emma Thompson, Eve Delaney, Fearne Cotton, Gabby Edlin, Gemma Styles, GIRLI (Milly Toomey, Grace Beverley, Hannah Witton, Honey Ross, Hussain Manawer, Jack Rooke, James Blake, Jamie Flook, Jamie Windust, Jo Irwin, Jonah Freud, Jonny Benjamin, Jordan Stephens, Kai Isaiiah Jamal, Kate Weinberg, Kelechi Okafor, Khalil Aldabbas, KUCHENGA, Lauren Mahon, Lena Dunham, Maggie Matic, Martha Lane Fox, Mathew Kollamkulam, Matt Haig, Megan Crabbe, Michael Kitching, Michelle Elman, Miranda Hart, Mitch Price, Mona Chalabi, Montana Brown, Nadia Craddock, Naomi Campbell, Poorna Bell, Poppy Jamie, Reggie Tayes, Ripley Parker, Robert Kazandjian, Rosa Mercuriadiis, Saba Asif, Sam Smith, Scarlett Curtis, Scarlett Moffatt, Scottee, Sharon Chalkin Feldstein, Shonagh Marie, Simon Amstell, Steve Ali, Professor Tanya Byron, Travon Free, Yomi Adegoke, Yusuf Al Majarhi, 2019

First published as IT'S NOT OK TO FEEL BLUE (and other lies): Inspirational people open up about their mental health in 2019 by Puffin, an imprint of Penguin Books Limited which is part of the Penguin Random House group of companies.

The moral rights of the contributors has been asserted

All rights reserved

Translation © Alžběta Franková, 2022

Translation © Nika Exnerová, 2022

Copyright © Karolína Meixnerová, 2022

ISBN tištěné verze 978-80-7661-418-5

ISBN e-knihy 978-80-7661-469-7 (1. zveřejnění, 2022) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7661-470-3 (1. zveřejnění, 2022) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7661-468-0 (1. zveřejnění, 2022) (ePDF)

# Obsah

## UPOZORNĚNÍ NA CITLIVÝ OBSAH

JE V POHODĚ NEBÝT V POHODĚ	13
JE V POHODĚ NEBÝT V POHODĚ – Scarlett Curtisová	15
JEŠTĚ NEŽ PO MNĚ BUDEŠ VŠECHNO CHTÍT – Sam Smith	21
TOLIK NOCÍ – Girli	24
PAPRSEK NADĚJE – Fearne Cottonová	29
MÁŠ PRÁVO NA SVOJE EMOCE – Michelle Elmanová	33
PRÁZDNEJ VINYL – Jordan Stephens	37
ÚŽASNÁ A UBITÁ – profesorka Tanya Byronová	41
VÍC NEŽ JEN HRA – Claire Stancliffová	47
MŮŽOU Z NÁS BÝT HRDINOVÉ – Travon Free	50
ŘEKNI TO NAHLAS – Dawn O’Porterová	53
TÝDEN V ŽIVOTĚ BLÁZNIVKY – Ella Purnellová	57
DUŠE A ZDRAVÍ – Sharon Chalkin Feldsteinová	67
ROZLOUČENÍ – Alastair Campbell	69
ZE 70 % PLÁČ, ZE 30 VTÍPKY – Candice Carty-Williamsová	78
JE V POHODĚ BÝT V NEPOHODĚ – Naomi Campbellová	82
PŘÍBĚH DVOU MĚST – Jo Irwinová	83
ZVÍŘECÍ MYŠLENÍ – Matt Haig	92
DÍL LÁSKY A DÍL NENÁVISTI – Shonagh Mariová	96
VYPÍNAČ – Martha Lane Foxová	99
ROČNÍ OBDOBÍ – Bryony Gordonová	101

## JE V POHODĚ KŘIČET

PŘÍBĚH, KTERÝ NIKDY NEVYPRÁVÍM – Scarlett Curtisová	107
KLUCI NEUMÍRAJÍ – Jonah Freud	111
ŘEKNI SI O POMOC – Jonny Benjamin	119
HEJ TY – Poorna Bellová	122
JAK JSEM NAŠLA TY SPRÁVNÉ LÉKY (A VYSPALA SE S PŮLKOU LONDÝNA) – Honey Rossová	126
NITKA SMUTKU – Alexis Caught	132

ŘEKNI, CO MÁŠ NA SRDCI – Kelechi Okaforová	138
LÉTO, KDY SES VYOUTOVAL, BYLO JAKO OPUŠTĚNÝ OSTROV – Kai-Isaiah Jamal	146
TĚHOTNÝ MUŽ – Hussain Manawer	151
SYMPTOMY – Charly Coxová	155
VŠEM MÝM KAMARÁDŮM – Rosa Mercuriadisová	158
SPROSTÉ SLOVO NA T – Scottee	163
ZATANCOVALA SIS – Eve Delaneyová	169

### **JE V POŘÁDKU BÝT ZRANITELNÝ**

DVĚ STRANY MINCE – Scarlett Curtisová	177
ÚZKOST – Ben Platt	179
VIDĚT A POROZUMĚT – Emilia Clarková	182
DEN ŠESTNÁCTÝ – Hannah Wittonová	187
VE SVĚTLE NOCI – Elizabeth Dayová	192
SELHÁNÍ – Reggie Yates	195
TAJEMSTVÍ – Jamie Flook	199
DLOUHÁ LOUČENÍ A SPOUSTA LÁSKYPLNÝCH PŘIVÍTÁNÍ – KUCHENGA	205
ČERNÉ BALONKY NAD MOU HLAVOU – Robert Kazandjian	217
PAMATUJTE – Jamie Windust	221
ČAS NA TRAUMA – Lauren Mahonová	236
KAMENNÁ TVÁŘ – Adam Kay	240
JAK SI MŮŽU STĚŽOVAT? – James Blake	243
VĚCI, CO SE NEŘÍKAJÍ – Yusuf Al Majarhi	250

### **JE V POHODĚ ŘÍCT SI O POMOC**

JAK MŮŽU POMOCT? – Scarlett Curtisová	255
JÍST, MEDITOVAT, MILOVAT V BEDLAMU – Nadia Craddocková	260
JAK SE STÁT LGBT SPOJENCEM – Mitch Price	265
SUPERMAN – Jack Rooke	270
SBOHEM, NORMÁLE – Gemma Stylesová	277
BEATRICE – Kate Weinbergová	282

ŽAL – Montana Brown	288
AHOJ, LÁSKY – Miranda Hartová	296
POŘÁD NEVÍM / I STILL DON'T KNOW – Simon Amstell, James Righton	298
STRAŠLIVÁ, ÚŽASNÁ – Maggie Matičová	301
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ JE TVŮJ KAMARÁD. DOSLOVA A DO PÍSMENE – Grace Beverleyová	309
ODVAHA – Charlie Mackesy	314
VYRUŠENÍ – Mona Chalabiová	317
TA SPRÁVNÁ SLOVA – Mathew Kollamkulam	327
TÁTA, SESTRA, PŘÍTEL, SYN, PRAČKA – Michael Kitching	332
VÁLKA – Khalil Aldabbas	335

## **BUDE TO V POHODĚ**

FEMINISMUS JAKO FORMA SVĚPOMOCI – Scarlett Curtisová	341
NÁSTROJE, KTERÉ VÁM POMŮŽOU KOEXISTOVAT S VAŠÍM UTRPENÍM – Davina McCallová	346
ŠŤASTNÁ, NEDOKONALÁ – Poppy Jamieová	350
CO BYCH SI BÝVALA PŘÁLA ŘÍCT – Ripley Parkerová	355
SEZNAM – Emma Thompsonová	365
JAKÝ JE MŮJ ŽIVOT – Saba Asifová	369
KDYŽ NENÍ TEN NEJJASNĚJŠÍ DEN – Megan Crabbeová	372
PŘED PLESEM – Lena Dunhamová	375
ROZMLUVA SE SEBOU – Scarlett Moffattová	380
NOČNÍ MŮRA O ČERNÉM PSOVI – Yomi Adegokeová	383
ZTRÁTA PERSPEKTIVY – Elizabeth Uviebinenéová	386
STÁVÁ SE VÁM NĚKDY – Steve Ali	389
LASKAVÁ – Chidera Eggerueová	398
VNITŘNÍ HLAS – Gabby Edlinová	400
KDYŽ SE ZEPTÁŠ, JAK SE MÁM – Jessie Caveová	405

## **SLOVO NA ZÁVĚR**

SEZNAM VŠEHO, CO JE V POHODĚ – Scarlett Curtisová	409
---	-----

<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	414
<b>ČESKÝ PŘÍSPĚVEK</b>	
TA O ZAKLETÉ PRINCEZNĚ – Karolína Meixnerová	415
<b>TVŮJ VLASTNÍ SEZNAM VĚCÍ, CO JSOU V POHODĚ</b>	421



# UPOZORNĚNÍ NA CITLIVÝ OBSAH

## *Scarlett Curtisová*

NOVINÁŘKA, AKTIVISTKA

Tahle kniha je vážně síla.

Slova a obrazy mají moc. A my jsme tuhle knížku dali dohromady právě proto, že slova podle nás dokážou utěšit, vyprovokovat a vůbec probudit nejrůznější pocity. Jak slova, tak obrazy se dají použít k dobrým účelům, anebo mohou způsobit neobyčejnou bolest, ač to osoba, která je vyřkla nebo napsala, třeba neměla vůbec v úmyslu. Když jsem byla na divadelním zpracování *1984* od George Orwella, zažila jsem jednu z nejsilnějších panických atak v celém svém životě. Ačkoli to byla krásná, působivá inscenace, sledovat, jak někoho na jevišti půl hodiny fyzicky i psychicky mučí, bylo na můj mozek trochu moc. Mělo mě to napadnout (byl to přece Orwell), jenže jsem to tehdy nepromyslela a až od toho okamžiku jsem začala důkladněji zvažovat, co vlastně čtu, sleduju a poslouchám.

Někteří lidé rádi brblají, že tzv. trigger warnings neboli upozornění na citlivý obsah jsou nějaký nový fenomén, symptom dnešní přecitlivělé generace, která se neobejde bez antistresových deček a potřebuje, aby ji neustále někdo držel za ruku. Ve skutečnosti se však trigger warnings jako koncept objevují už v šedesátých letech, kdy traumati-

zovaným vojákům, kteří se vrátili z války ve Vietnamu, byla poprvé diagnostikována posttraumatická stresová porucha (PTSP). Tehdy také začaly feministické aktivistky přicházet s pojmy jako „trigger warnings“ nebo „bezpečný prostor“, s jejichž pomocí by se oběti sexuálního zneužívání už nemusely znovu potýkat s flashbaky, neodbytnými myšlenkami nebo jinými symptomy.

Dnes tato upozornění chrání zranitelné osoby před obsahem, který by je mohl retraumatizovat. Na světě není moc věcí, které by mě dokázaly opravdu naštvat (většinou bývám dost pasivní), ale když někdo kritizuje takhle upozornění, vidím rudě, z uší mi jde pára a proměním se ve vzteklý feministický kolos. Pokud vás trigger warnings otravují, pokud podle vás nějakým způsobem „narušují“ čistotu umění, představte si na okamžik, o kolik otravnější je muset se pořád strachovat, že vás každá kniha, film nebo zpráva v televizi vrátí do té nejhorší chvíle vašeho života. Retraumatizovaný člověk není upjatý ani ufňukaný – dostal ránu vzpomínkou tak bolestivou, že ji jeho tělo nevydrželo. Retraumatizovaný člověk je mrštěn zpátky v čase a nedokáže se od-tamtud nijak vymanit.

Někdy je setkání s uměleckým dílem, které vám připomene vaše trauma, krásné: můžete si díky němu připadat méně osamělí a určitá krása je i v tom, podívat se na vlastní zkušenost takhle zvenčí. Jindy to ale na vás může být trochu moc – třeba jste unavení, rozrušení nebo zkrátka jen nemáte náladu. V takových chvílích je úplně v pořádku zaklapnout knížku, vypnout televizi, odejít z kina.

Pokud býváte otráveni z trigger warnings, říkáte si „Panebože, dneska se všechno moc řeší“ nebo jste kdy s nesouhlasným mlasknutím protočili oči nad politickou korektností či opatrným užitím osobních zájmen, mám tu pro vás tenhle vzkaz: sklápěte na chvíli, prosím. Trigger warnings nejsou znakem přecitlivělé společnosti.

JSOU NEZBYTNÝM ZNAMENÍM  
TOHO, ŽE SE NAŠE KULTURA  
KONEČNĚ ZAČÍNÁ ZAJÍMAT  
**O REÁLNĚ EXISTUJÍCÍ,  
NALÉHAVÉ POTŘEBY VŠECH,  
KDO ZAŽILI TRAUMA NEBO  
MAJÍ PTSP.**

Takže ano, tahle kniha je opravdu síla. Místy je vtipná, místy rozverná, některé části jsou smutné, některé přímo srdcervoucí – a všechny texty se nějakým způsobem dotýkají duševního zdraví. Na následujících stránkách jsme se pokusili podtrhnout dobré i špatné aspekty všeho lidského, některé se však nebudou číst zrovna lehce. Doufám, že vám naše upozornění na citlivý obsah pomůže se v knize lépe zorientovat.

**HLAVNĚ NEZAPOMEŇTE  
ZHLUBOKA DÝCHAT  
A DOPŘEJTE SI ČAS. SNAD VÁM  
TYTO NEOBYČEJNÉ PŘÍBĚHY  
DAJÍ TO, CO POTŘEBUJETE.**



**JE V POHODĚ  
NEBÝT  
V POHODĚ**



# JE V POHODĚ NEBÝT V POHODĚ

## *Scarlett Curtisová*

NOVINÁŘKA, AKTIVISTKA

Že jsem „blázen“, jsem si poprvé vyslechla v sedmnácti letech. Není to zrovna to nejlepší ani nejkorektnější slovo, ale tehdy jsem ho přijala, protože jsem nic jiného neznala: byla jsem „blázen“ a „nefungovala jsem správně“.

Moje zážitky s duševním zdravím ze mě blázna v mnohém ohledu nejspíš opravdu dělají. Dva roky jsem nebyla schopná vylézt z pokoje, aniž bych zažila panickou ataku. Rok jsem se neustále vracela na psychiatrii. Vyzkoušela jsem snad všechny léky, navštívila každého dostupného terapeuta a terapeutku, nejednu ataku si prožila na záchodech ve vlaku, kam mi skoro vždycky někdo vlezl (jak se ty nové zaoblené dveře proboha dají zamknout?), a uronila víc slz, než jsem si kdy myslela, že je v lidských silách (proto taky piju tolik vody – abych to vyrovnala).

Čtyři strastiplné roky jsem se marně snažila chytit jakkoli tenkého stébla, které by mě vytáhlo z té černočerné propasti, kam jsem čím dál hlouběji zapadala. V jednadvaceti jsem se pak jednoho dne ubrečená posadila na posteli a dospěla k bolestnému, ale nevyhnutelnému

závěru. Můj život nebude nikdy takový, jaký jsem si ho představovala. Nebudu se divoce radovat ani se spokojeně a bezstarostně potýkat s prací, starat se o svoje manželství a děti – místo toho se budu den co den potýkat s démony ve své hlavě a napínat všechny síly, abych vůbec dokázala vstát z postele.

Nahlédla jsem do své budoucnosti, a přestože se v ničem nepodobala té dospělácké verzi mého já, kterou jsem si čmárala voskovkou, když mi bylo sedm, pomalu jsem se začala smířovat s tím, že mě můj mozek zradil a život teď bude vypadat už jenom takhle.

Když mi diagnostikovali všechny ty zábavné poruchy (deprese, úzkost a posttraumatickou stresovou poruchu neboli PTSP), byla jsem namouduši přesvědčená, že kromě mě určitě nikdo na světě žádné psychické problémy nemá a nikdy ani neměl. V zákoutích internetu jsem hledala výpovědi lidí, kteří by prožívali to samé co já, a každý tweet, každý příspěvek na blogu byl jako záchranné lano.

Nebyla jsem sama – to už teď moc dobře vím. Na stránkách MQ, výzkumného institutu duševního zdraví z neziskového sektoru, se dočtete, že 50 % psychických problémů se začíná projevovat před patnáctým rokem života a víc než polovina mladistvých si duševní poruchy spojuje s odcizením a izolací; 56 % dotazovaných je přesvědčených, že k lidem s diagnózou duševní poruchy by se jejich vrstevníci chovali jinak, a 55 % zas, že by kvůli diagnóze přišli o kamarády; 51 % přivádí téma duševních poruch do rozpaků. V jiném výzkumu navíc vyšlo najevo, že celá třetina mladistvých se obává, že když se k nějaké takové poruše přizná, negativně to ovlivní její pracovní vyhlídky. V Anglii vykazují některou z běžných duševních poruch mnohem častěji ženy než muži a mají také dvakrát větší šanci, že jim bude diagnostikována úzkostná porucha. Nejčastější příčinou smrti u lidí mezi dvaceti a čtyřiatřiceti lety je sebevražda, která jasně vede u mužů mladších pětáctýřiceti let. V roce 2015 spáchali 75 % sebevražd právě muži.

Jakákoli duševní porucha má dva aspekty. První je fyziologický či neurologický: mozek vám nefunguje, jak by měl, protože se v něm děje



něco problematického. To vyžaduje velice komplikovanou léčbu, šitou na míru konkrétnímu pacientovi. S touthle částí naše kniha sice nedokáže přímo pomoci, snad však vrhá trochu světla na některé dostupné možnosti a představuje osoby, které v této oblasti provádějí opravdu záslužné výzkumy.

A pak je tady psychologická, emoční část. A v ní se nachází všech ten stud – stud, nezapříčiněný serotoninem ani geneticky, který pod tlakem společnosti cítíme, protože je náš mozek „rozbitý“. Stydět by se však měla právě společnost, tedy my všichni. Tohle jsme způsobili my a my bychom to měli taky napravit. Právě tenhle stud nám totiž nedovolí říct si o pomoc, to kvůli němu na otázku „Jak se máš?“ zamumláme vždycky jen „V pohodě“. To stud se v nás otáčí a kroutí tak dlouho, až se promění v rozbolavělou hnisající hmotu, která člověka sužuje tak moc, že ji sám neunes, a je natolik toxická, že ji nedokáže nikomu osvětlit.

STUD JE NĚCO, CO VÁS MŮŽE  
I ZABÍT.

**A TAKÉ JE TO NĚCO, S ČÍM  
BY VÁM TAHLE KNIHA MĚLA  
POMOCI.**

V jednadvaceti jsem si poprvé připustila, že můj život zkrátka nebude vypadat tak, jak jsem si ho vysnila. O tři roky později, po stovce terapeutických sezeních, pěti různých druzích léků, padesáti nervových zhrouceních, osmadvadesáti panických atakách a nespočtu uroněných slz se cítím pořád úplně stejně. Problémy s duševním zdravím navždycky zůstanou součástí mého života. Můj mozek pořád bude divoce přerost-

lou, nevyzpytatelnou zahradou a já se ji každý den budu snažit zkrotit tak, aby ji bylo možné obývat. Už vím, že se svým „rozbitým“ mozkiem budu válčit po zbytek života, pomalu mi však začíná docházet něco naprosto přelomového: TO JE V POŘÁDKU.

Moje duševní zdraví, ač pochroumané, je v pořádku. Je v pořádku nebýt v pohodě. Je v pořádku plakat. Je v pořádku mít vztek, poprosit někoho o pomoc, zůstat celý den v posteli. Je v pohodě, když mi to začne připadat vtípné. Je v pohodě nechtít o tom mluvit, začít chodit na terapii, brát léky. Je to v pořádku, je to lidské.

Duševní zdraví, stejně jako to tělesné, má každý z nás. Pravdivost tohoto výroku jsem náležitě docenila až po přečtení příspěvků na následujících stránkách. Tahle kniha má spoustu podob, nejvýraznější z nich však je milostný dopis lidstvu.

Není to tedy jen kniha, ale i ZVOLÁNÍ, výkřik do nicoty, díky kterému budete vědět, že v tom nejste sami. Je to záchraná síť, která má mladé lidi uklidnit, že se svých prožitků nemusejí bát. Pevně doufám, že promluví jak k těm, kdo už celé roky trpí, tak k těm, kterým prostě jen není moc dobře. Je to průvodce pro rodinu a přátele někoho, kdo prochází těžkým obdobím, a nezvratný důkaz toho, že psychickým problémům se nemusí podřídít celý váš život. Tahle kniha je dílek skládačky celosvětového hnutí, které se snaží rozptýlit stud obestírající duševní poruchy a všechny, kdo se s nimi potýkají, ujistit, že na to nejsou sami.

Nedržíte však v rukou odbornou monografii – autory a autorkami nejsou profesionální psychiatři. Všechny stránky jsou plné osobních příběhů, v jejichž sdílení je velká síla.

Vydáním téhle knihy chceme vybrat peníze na našeho partnera, neziskovou organizaci Shout. Tato nonstop krizová SMS linka, vůbec první svého druhu, se zrodila z iniciativy Heads Together. Jelikož jsem v nejhorší den svého života na linku důvěry sama zavolala, nemám o prospěšnosti jejich práce nejmenší pochybnosti. Knihu jsme společně s nakladatelstvím Penguin Books vytvořili nejen proto, abychom tu veledůležitou práci, kterou Shout dělá, podpořili, ale i s nadějí, že se

snad právě díky ní dostane o to méně lidí až do toho bodu, kdy to chce všechno vzdát a v naprosté osamělosti považuje takový anonymní telefonát za svou poslední naději.

A v neposlední řadě je tahle knížka i pro mě. Až se lidstvo jednoho dne naučí cestovat časem (všichni snad máme nějaký sen, ne?), udělám přesně tohle: vrátím se do minulosti a najdu svoje šestnáctileté já. Nějak se přestrojím (na chudáka holku toho už je i tak moc) a té polámané lidské skořápce knihu přinesu. Neznám nikoho, kdo by ji potřeboval víc, než tahle osamělá, zoufalá a zahanbená dívka bez špetky sebevědomí. Jsem si jistá, že jí by pomohla. Snad pomůže i vám.

//

JE V POŘÁDKU NEBÝT  
V POHODĚ.

JE V POŘÁDKU PLAKAT.

JE V POŘÁDKU MÍT VZTEK,  
POPROSIT NĚKOHO O POMOC,  
ZŮSTAT CELÝ DEN V POSTELI.

JE V POHODĚ, KDYŽ MI TO  
ZAČNE PŘIPADAT VTIPNÉ.

JE V POHODĚ NECHTÍT O TOM  
MLUVIT,

ZAČÍT CHODIT NA TERAPII,  
BRÁT LÉKY.

**JE TO V POŘÁDKU, JE TO  
LIDSKÉ.**

//

# JEŠTĚ NEŽ PO MNĚ BUDEŠ VŠECHNO CHTÍT

*Sam Smith*

ZPĚVÁK, PÍSNÍČKÁŘKA\*

Ještě než po mně budeš všechno chtít,  
chceš slyšet, kde jsem byl?  
Co smutného jsem viděl,  
co všechno prožil?

Teď tu stojím na pódiu,  
pro vás všechny zpívám  
a ty si myslíš, že mě znáš,  
jak se tak na mě díváš.

Nejsem básnířka,  
nedělám lingvistiku,  
můj rým je tedy prostý,  
má v sobě vnitřní dítě,  
co se z puberty nevyprostí.

\* Poznámka překladatelky: Sam Smith o sobě mluví za pomoci genderově neutrálních zájmen *they/them* a tuto genderovou identitu respektuje i český překlad. Protože však v češtině není *žádný takový* postup příliš zažitý, rozhodla jsem se experimentovat se střídáním maskulina a feminina, což je postup, který znám od některých genderově nebinárních osob ve svém okolí.

Včera jsem odešel z pódia,  
jenom jsem lapal po dechu,  
na všechno jsem se vykašlal  
a raději odletěl domů.

V posledních dnech je mi jen zle,  
topím se v modré temnotě –  
vždycky tam ve mně někde byla,  
jen jsem ji před tebou ukryla.

Teď ale praskám ve švech  
a v hrudi cítím tlak,  
asi se se mnou něco děje  
a začínám mít strach.  
Bojím se sám sebe ptát,  
jak moc chci ještě žít.  
Stydím se a klepu hrůzou,  
chci toho světu dát ještě tolik víc.

A tak odložím mikrofon, zahodím flašku,  
zbavím se i všech prášků.  
Přestanu dělat, co mám rád,  
začnu se modlit, přemýšlet a lkát.

Máma šeptne: „to nic, broučku“,  
táta mi dá pusku na čelo,  
sestry vymyslí nějakou hovadinu  
a já si pak zalezu pod peřinu.

Kamarádi se mnou budou cítit,  
jejich snahy mě naplní  
bolestí, vděkem a radostí,  
zase se srovnám.

**ROZHLÉDNU SE A POCHOPÍM:  
NEJSEM TO JENOM JÁ,  
TOLIK LIDÍ SE CÍTÍ ZLE  
A TRPÍ ÚZKOSTÍ.**

Ještě že o tom můžu mluvit, ještě že můžu psát,  
vzít tužku, papír a pocity  
ze sebe vykřesat.

Co kdybych tenhle ventil neměl, co pak  
by se mnou bylo? Nemyslíš, že by se něco ze mě  
navěky vytratilo?  
Odpovědi se nedočkám –  
život je až moc šílený,  
asi si prostě musím zvyknout na bolest, co působím si sám.

A teď už končím,  
omlouvám se, že má báseň byla tak smutná.  
Než po mně budeš všechno chtít,  
nezapomeň,  
že jako ty  
jsem šílená.

# TOLIK NOCÍ

## *Girli*

ZPĚVAČKA, PÍSNÍČKÁŘKA

Tolik nocí

strávenejch diskuzí se sebou samou.  
Ochromená ohlušující masou myšlenek bušících  
do zdí v mý hlavě,  
schoulená jak miminko na podlaze pokoje  
marně dumám, co mi je.

Proč prostě nemůžu bejt divoká a nespoutaná,  
jak se to od mladejch čeká.

Co se mi porouchalo v hlavě, proč nežiju  
okamžikem?

Pořád se za něčím honím  
za budoucností, za výsledky, odpověďmi.

Přitom pořád utíkám.

Jezdím celý hodiny, pryč z města, do širejch polí,  
kde je klid a mír,  
jenže i tady je všude  
ten hluk,



přišel se mnou.  
Někdy je mi fajn,  
jindy ještě líp.  
Někdy proplouvám životem v takový extázi,  
že zapomínám,  
co je úzkost, deprese, špatná nálada, odcizení.  
A jindy se mi to všechno vymkne z rukou.  
Tatam je ta bezstarostná, nabuzená, kreativní holka plná života.  
Místo ní jen šed',  
neurčitá šed' s nádechem pochybnosti, nenávisti k sobě samý, bzu-  
čivý  
úzkosti, že je něco špatně.  
Někdy si jen říkám *K čemu to kurva všechno je?*  
Hlavně když nemám žádný plán a den se rozplizne.  
A nemůžu to jen tak nechat plavat, to mi nedovolí  
moje OCD.  
A tak dělám, co se naskytne, hlavně si připadat co k čemu,  
zabíjím čas a zaháním otázku  
„Co to sakra dělám?“  
Občas nesou moje neurotický plány a přesuny a přípravy  
ovoce. Občas se jen díky nim zvednu ze židle  
a dotáhnu věci do konce.  
Když ale destruktivní chování vede  
k dobrým výsledkům, říkáš si, že bys v něm  
měla pokračovat, i když  
jsi z toho jenom zoufalá.

TEĎ SE ALE  
PODRŽTE:  
**JÁ SE MÁM RÁDA.**

Zapomínám na to sice, ale je to tak.

Chovám sama k sobě hlubokou lásku a porozumění.

Jen se k tomu většinou nemůžu dostat přes všechny ty  
sračky, pochyby a stres, co si sama působím, zmatek, paniku,  
utkvělý myšlenky.

Duševní zdraví mi ZHORŠUJOU sociální sítě. Bez debaty. Patří ale  
k mojí práci. Je to platforma, kam dávám svou hudbu, kde mluvím  
s fanoušky. Nevím, co s tím. Jak si vytvořit zdravější vztah k něčemu, co  
měří mou hodnotu v číslech.

Úspěch a popularita a význam  
odvozené od POČTU SLEDUJÍCÍCH na tvý stránce  
a LAJKŮ u tvých obrázků? Pro chorobně úzkostného  
člověka jako já je to jak zlej sen.

Duševní zdraví, stejně jako to tělesný,  
si ale můžeš s trochou úsilí  
zlepšit a posílit. Jenom chvíli trvá,  
než se s ním naučíš pracovat. Snažím se  
pečovat o svoji mysl, poznat ji, přijmout  
a mít ji ráda.

Mám terapeutku. Chodím za ní jednou týdně.

Denně beru antidepresiva. Není to pro  
každýho, ale mně pomáhají trochu líp  
se s věcmi poprat.

Párkrát týdně se snažím cvičit. Když na to zapomenou,  
hned je mi hůř. Když si pak vzpomenu,  
hlava se mi pročistí, pocítím klid. Jen si musím dát pozor,  
ať to dělám pro svůj lepší pocit, a ne abych živila  
nenávisť k vlastnímu tělu. Dobře znám anorexii  
a dysmorfofobii a svůj vztah k jídlu a cvičení musím  
pořád přehodnocovat, abych se náhodou neřídila tím, že  
si zrovna přijdu ošklivá. Moje motivace má pramenit  
z lásky k sobě samý, ne z negativity. Péče o  
tělo se úzce proplétá s duševní pohodou.

Skoro každý týden si vezmu den volna a odjedu z města. Bez přírody a cestování se neobejdu.

Dělej taky něco jen pro sebe, jen tak, jen aby ses potěšila.

Medituj. Na to pořád zapomínám. Ale fakt to pomáhá.

Moje cesta k porozumění vlastní mysli pořád pokračuje.

Jako když chceš vycvičit

zlobivý štěně: soustředím se na své zlozvyky a

cíleně je přepisuju. Bude mi to trvat celou věčnost.

To nejdůležitější, co jsem se zatím naučila:

*Buď na sebe hodná.*

Nezlob se na pocity, co neovlivníš. Zkus

si je spíš prožít. Zkus

zjistit, kde se berou, zkus jim porozumět.

Nic netrvá věčně.

“

TO

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ,

CO JSEM SE

ZATÍM NAUČILA:

**BUĎ NA SEBE**

**HODNÁ.**

“

# PAPRSEK NADĚJE

*Fearne Cottonová*

TELEVIZNÍ A ROZHLASOVÁ MODERÁTORKA, AUTORKA

Všechny moje depresivní epizody jsou jako černé mraky, kterými silně prosvítá slunce. Prodírá se jimi zářivě stříbrný tlustý paprsek jako slizká cestička nějakého nemotorného, škaredého slimáka. A právě tenhle paprsek mě mockrát zachránil a můj život i kariéru postrčil do zcela neprobádaných vod.

Po osvobození z těsných pout nečekaně přichází chuť pomáhat ostatním. Navázat na konverzaci, kterou v moderním světě zahájili podivíni jako Stephen Fry. Otevřít se a povědět svůj příběh tak, aby se z něj dala načerpat útěcha, cítit empatii tak silnou, že se jí nedá ubránit. Nic z toho jsem nepředvíдалa. Už ani nevím, jaká jsem měla očekávání, když jsem se pustila do sepisování své knihy *Happy* (Šťastná) o zápolení s depresí – tehdy jsem se jen pokoušela vypsát se z nejhoršího.

S každým úderem do klávesnice jako by ze mě spadlo malinkaté závažíčko. S každým slovem, co se ze mě vyvalilo jako horká láva, jsem se pomaličku ochlazovala. **Jen jsem to ze sebe potřebovala dostat.**

Říkala jsem si, že úplně přinejlepším moje kniha jakž takž zaujme.

Tolik se spekulovalo o tom, kdo vlastně jsem, a já jsem se teď všechny tyhle představy chystala rozbít. Hrozně jsem se ale bála, že mi stejně nikdo doopravdy neporozumí a všichni mě odsoudí.

Dodnes vzpomínám na tu neuvěřitelnou vlnu vděčnosti a pocitu porozumění, která mě po vydání první knihy zaplavila. A jestli jste jedni z těch odvážných, báječných lidí, kteří mi tehdy v knihkupectví přišli říct, že je čtení mé knihy nějak obohatilo, děkuju vám. Děkuju, jestli jste si dali tu práci a napsali mi dopis nebo poslali tweet. Každý takový okamžik propojení mě utvrzuje v přesvědčení, že to, co dělám, má smysl.

Když vás lidi vidají v televizi (a já v ní působím už dlouho), začnou si o vás vytvářet vlastní obrázek. Sama to dělám, ačkoli moc dobře vím o všem tom falešném pozlátku, a jak se dá život člověka pokroutit, aby na obrazovce vypadal mohutnější, majestátnější a magičtější. Vytváříme si obrázky i z toho, co vidíme na sociálních sítích, které se na jednu stranu staly médiem pro propojování a diskuzi nad nejrůznějšími tématy, na druhou stranu jsou ale i ničivým, toxickým nástrojem, který nás nutí neustále se porovnávat s ostatními.

Od chvíle, kdy jsem se v patnácti letech poprvé objevila na televizní obrazovce, žili všichni v domněnii, že neustále překypuju energií, jako nějaká pomatená animovaná postavička, která cucá jedno lízátko za druhým a nejspíše se u toho culí. Snad si mysleli, že když jsem ještě před třicátkou každý den živě vysílala v rádiu, byla jsem určitě pořád v obraze, čilá a spokojená a volný čas jsem trávila s popovými hvězdami. Možná se podívali na můj profil a usoudili, že mám v životě jasno a všechno zvládám.

Všechny tyhle střípky mého já, které se objevovaly v televizi, v rádiu nebo na internetu, ovšem byly a stále jsou jen několika titěrnými zrnky písku v pískovišti celé mé osoby.

Ve skutečnosti můj život odjakživa vypadá úplně jinak než moje práce. Rodiče, bratr, přátelé, později má vlastní rodina a pochopitelně i nezkrotné přílivové vlny různých okolností, které mě čas od času srazí na kolena. To, že jste v televizi, neznamená, že na vás život nemůže. Je totiž moc krásný, kolosální a krutý, než aby se dal zředit, nebo dokonce zkrotit kariérou. Každý den děkuju nebesům, že

můžu dělat práci, která mě vážně baví. Den co den si uvědomuju, jaké to je štěstí mít rodinu, o kterou se můžu opřít, když to nejvíc potřebuju. A samozřejmě si strašlivě vážím toho, že mám co jíst, kde bydlet a do čeho oblékat svoje děti. Věřte, že takové věci neberu na lehkou váhu.

## JSEM VDĚČNÁ ZA TO, CO MÁM, I TAK SI ALE NĚKDY PŘIPADÁM **ZDRCENÁ OSUDEM A VYSÁTÁ VLASTNÍMI DÉMONY.**

V hloubi duše všichni víme, že se to děje: kolik proslulých, neuvěřitelně talentovaných osob už si kdy vzalo život? A všechno to byli lidé, z jejichž schopností a charismatu sálala přímo oslepující záře. Opravdové myslitelky a kreativci, kteří se pustili za hranice toho, co je běžné, aby se ve svém oboru dostali na vrchol. V žádném případě se s nimi nesrovnávám ani se necpu do stejné škatulky, jen se na těchto krásných ztracených duších pokouším ukázat, že sláva, úspěch a obdiv očividně nejsou všechno. Vážou se k nim sice opojné a kladné pocity, opěrným bodem však pro nás být nemůžou. Nejsou totiž zakořeněné vůbec tak hluboko jako právě ty hodnoty, které nám pomáhají fungovat a udržují nás v rovnováze.

Před nějakou dobou jsem se zřítila do černé díry, a ať jsem napínala zrak sebevíc, všude kolem mě byla jen tma. Nemohla jsem se hnout. Zapadla jsem do propasti plné zoufalství. Neschopná ničeho jsem se dusila hanbou, paranoiou a nenávistí k sobě samé.

Bez svých úžasných přátel, léků a úplně nového přístupu k životu bych se z toho nedostala, nakonec to ale přece jen bylo všechno k něčemu dobré. Nevyléčila jsem se sice a ani nebudu žít šťastně až do smrti, ale jsem teď mnohem uvědomělejší. Vím, že se do toho stavu

už nechci znovu dostat, a pro ty účely mám teď v arzenálu nějaké prostředky navíc. Sice si nemůžu být jistá, že se mi to povede, ale dnes už toho vím o tolik víc než dřív, a jelikož se mi podařilo téma upřímně otevřít, nehrozí tentokrát, že bych se to všechno zas pokoušela utajit. Mám teď totiž kolem sebe odolnou pavučinu lidí, o kterých vím, že mi rozumí, nebudou mě soudit, vyslechnou si mé vyprávění ve vši jeho autenticitě a na oplátku se mi taky svěří.

## **NA DEPRESI NEMUSÍME BÝT SAMI.**

A NENÍ TO TAK, ŽE BY SVĚTLO ÚPLNĚ ZMIZELO – JEN HO NEVIDÍME.

Máme kolem sebe spoustu dobrých duší, které by nám rády pomohly. A i když se někdy může zdát nemožné otevřít pusu a vypustit ze sebe všechnen žal a beznaděj, protože se zdá být tak nepřekonatelně těžký – musíme.

Zdá se mi, že ten paprsek naděje svítí čím dál silněji. Téma se dnes otvírá po celém světě, vynořují se další a další úžasní lidé, kteří se nebojí vlastní zranitelnosti a autentičnosti a já cítím větší propojení než kdy dřív.



# MÁŠ PRÁVO NA SVOJE EMOCE

*Michelle Elmanová*

AUTORKA

Moje dospívající já nevědělo, že má nějaké duševní zdraví. Když máte opravdu velké problémy s fyzickým zdravím, o tom duševním s vámi nikdo nemluví. Nebo alespoň před patnácti lety to tak ještě bylo. Teď už jsme ve vývoji o píd' dál, a když vás dnes drží v nemocnici tak dlouho jako mě, nejspíš se vás budou mnohem častěji (a soucitněji) ptát, jak je na tom vaše psychika. Tehdy ale kromě mě a mého rozřezaného těla neexistovalo nic.

Ještě než mi bylo dvacet, prodělala jsem patnáct operací kvůli nádoru a cystě na mozk, protržení a neprůchodnosti střev a onemocnění hydrocefalus a až tak za minutu dvanáct se mě někdo zeptal na moje pocity. I když vlastně spíš než cokoli jiného do mě dloublí otázkou „Máš strach ze smrti?“, na což jsem pochopitelně nezareagovala zrovna nejlépe a nakonec jsem v sobě všechny svoje emoce uzavřela. Během dospívání bych vám nebyla schopná říct, co cítím, protože jsem necítila nic. A nedostali byste ze mě, ani co si myslím, protože jsem se příliš bála vyslovit svou nejhorší myšlenku – totiž že si za všechny ty operace můžu sama. A to všechno ještě zhoršovalo

břicho poseté jizvami, které mi budou při pohledu do zrcadla navždycky připomínat traumatizující minulost, před níž nemůžu utéct. To všechno vyšlo najevo až v posledním ročníku vysoké školy, když mi bylo dvacet a diagnostikovali mi posttraumatickou stresovou poruchu. Poprvé po dlouhých deseti letech jsem konečně cítila všechno to, co jsem měla prožívat už mezi jednotlivými operacemi. Dokopat se na první terapeutické sezení bylo to nejtěžší, co jsem kdy musela udělat, a přiznat si, že potřebuju pomoc, se podobalo kopanci do břicha, ještě umocněnému nesmyslným, přesto však neodbytným pocitem studu. A to jsem přitom sama studovala psychologii! A psycholožka se ze mě sice nikdy nestala, ale...

ZATO SE MI PODAŘILO  
**VŠECHNU TU NEPŘÍZEŇ  
OSUDU PROMĚNIT V NĚCO,  
CO MI DODÁVÁ SÍLU**  
A CO MOU PRÁCI NAPLŇUJE  
SNAHOU  
O ZMĚNU VE SVĚTĚ.

Právě proto jsem odstartovala kampaň Scarred Not Scared (Zjizvení, ale nezlomení) a lidem s podobnými zkušenostmi, jako mám já, jsem poskytla prostor, kde mohou mluvit jak o šrámech na svém těle, tak o těch na duši. Symptomy své PTSP jsem pocítila naposledy před pěti lety, jenže žádný učený z nebe nespadl. Po všech těch duševních uragánech, které jsem kdy přečkala, jsem nasbírala těchto několik tipů:

## **1. Duševní zdraví máme všichni.**

Dobré duševní zdraví vyžaduje neustálou pozornost a péči. Když porušíš svoje kladné zvyky nebo rutinu, podepíše se to i na tvém duševním zdraví.

## **2. „Neexistují žádné negativní emoce.“**

Odmala nás učí, že se emoce dělí na negativní (hněv, smutek, provinilost, strach a zahanbení) a pozitivní (štěstí), jenže tak to není. Všechny emoce jsou dobré, všechny nám sdělují něco důležitého: když se rozčílíme, znamená to, že někdo překročil nějaké naše hranice. Pocity samy o sobě špatné být nemůžou, to jediné způsob, jakým je vyjadřujeme.

## **3. Tvoje problémy jsou opravdové, ať už s diagnózou, nebo bez ní.**

K tomu, aby tvoje symptomy byly oprávněné a emoce důležité, nepotřebuješ žádnou diagnózu.

## **4. Není to tvá chyba, ale tvoje zodpovědnost ano.**

Za žádné hnusné věci, které se ti v životě přihodily, si nemůžeš sama. Nezasloužila sis je. Nikdo si nic takového nezaslouží. A taky není pravda, že ses mohla zachovat jinak, aby se to nestalo (i když se ti mozek snaží namluvit pravý opak). Je každopádně jen na tobě změnit své reakce, protože to nikdo jiný neudělá, a právě na tebe to dopadá ze všech nejvíc.

## **5. Zbav se toxických vztahů.**

Možná sis už všimla, že když jsi na dně, přitahuješ k sobě nejrůznější osoby s mesiášským komplexem. Takovou dynamiku živí předpoklad, že jsi troska. Nemyslím si sice, že by někdo mohl být toxický, mezi lidmi však můžou vznikat toxické dynamiky, které budou mít dopad na tvou psychiku. Utnout takový vztah se může zdát kruté, ale jestli tě má někdo mít za špatného člověka jen proto, že se snažíš pečovat o vlastní duševní zdraví, tak ať. Nemusíš se cítit provinile jen kvůli tomu, že čas od času upřednostníš vlastní potřeby.

## **6. Emocemi si musíš projít, ne je obcházet.**

Často od někoho slyšíš, že máš emoce zpracovávat, ale nikdo tě nikdy ne naučí, jak to máš udělat. Najdi, kde v těle je emoce uložena, a pořádně ji prozkoumej. Jak je velká? Hřejí? Je těžká? Dá se určit její tvar, nebo má příliš nejasné obrysy? Čím déle se na ni budeš soustředit, tím jasněji bude vidět, jak se kroutí a proměňuje. Taky může začít víc bolet, ale pokud ji procítíš dostatečně dlouho, nakonec zmizí. S každým dalším takovým pokusem budeš o krok blíž uvědomění, že tvoje emoce nejsou tak děsivé, jak sis myslela, a pokud tu bolest vydržíš jednou, zvládneš to i podruhé!

## **7. Úzkost je zárodek strachu.**

Naše podvědomí nezná rozdíl mezi tím, co je reálné a co smyšlené. Třeba když si jenom představíš, že koušeš do citronu, tvoje tělo na to zareaguje. To samé se děje, když někdo pocítuje například úzkost z cestování: jeho podvědomí reaguje na představu bouračky. Děsí ho výjevy, které si vykresluje v myslí, a příběh, který si k nim sehrává. Pokud se ti tohle stane, pokus se soustředit na to, co se děje kolem tebe, a úzkost postupně zeslábne. Nezapomínej, že pocitu vždycky předchází myšlenka, a problém je právě v ní, ne v pocitu, který vyvolává.

## **8. Nastav si hranice.**

Hranice pouze vymezují, co je ti od ostatních příjemné a co už ne. Naučit se používat věty jako „takhle se mnou prosím nemluv“ nebo „takhle se ke mně nemůžeš chovat“ je nezbytnou součástí ochrany vlastního duševního zdraví. Abychom dokázali přijmout to, že potřebujeme, aby nás ostatní respektovali, musíme se zbavit strachu, že nás nebudou mít všichni rádi. Jestli v tvém životě existuje někdo, s kým se bojíš nastavit si hranice, znamená to, že zrovna tam jsou nejvíc potřeba. Ať už na to bude reagovat jakkoli. Za péči o jeho nebo její emoce neneš odpovědnost.

# PRÁZDNEJ VINYL

*Jordan Stephens*

HEREC, ZPĚVÁK, PERFORMER

Celkem dlouho jsem v životě spolupracoval s neuvěřitelnými a zároveň neuvěřitelně úzkostnými lidmi. A když mám teď za sebou zkušenost v sektoru duševního zdraví, mnohem líp se orientuju v tom, jak různé věci fungují, a dokážu si poradit s projevy konkrétních potíží. Do toho spadají i kroky, které jsem musel podniknout pro řešení vlastních přesně na míru ušitých forem úzkosti a deprese, i když umím sám sebe vážně dobře rozptýlit a v podstatě používám humor jako zbraň.

JENŽE

než jsem se tohle všechno naučil, bylo pro mě šíleně těžké už jenom s někým, kdo trpí úzkostmi, spolupracovat, bydlet nebo je milovat. A úzkostí teď nemyslím obyčejné nervy z toho, že mi ujel autobus, ale všeobecnou a někdy až ochromující úzkost typu *Co když zítra umřu?* nebo *Proč nedokážu být v jednom kuse šťastná?* A tohle zvnitřněné napětí občas proklouzne do mezilidských vztahů, kde může působit

arogantně, přidržené nebo lhostejně. Jestli jste tak moc citliví jako já a všechno si berete osobně, může to zabolet. Když pak ale na takovou bolest opakovaně reagujeme jako na svou vlastní, stanou se z nás ublížené děti, které se navzájem štouhají do oka a stěžují si na ustavičný oční kontakt. A protože nejen já, ale snad každý z nás má v sobě nezkalenou intuici, která mu šeptá, že k takovým situacím je potřeba přistupovat s empatií, soucitem a upřímnou snahou, složil jsem v hlavě báseň s názvem:

„Proč musíš bejt takovej kokot, snad jsme kámoši, tohle mě fakt sere“

Doufám, že se vám bude líbit.

Myslel jsem při tom na jednoho moc blízkého kamaráda, kterého mám fakt strašně rád.

A taky jsem ji předtím nikdy nesepsal na papír, takže se omlouvám, jestli se ukáže, že je to úplná blbost.

Za tvýma očima  
jsem pod kognitivníma funkcema  
hledal jejich ozubený kolečka  
a všechna ta srdce co se v nich ztratila.  
Sám sebe se ptal:  
proč ses nikdy neusmál?  
jak to, že jsi neplakal?  
A sám si i odpovídal:  
to hrdost  
žárliivost  
ani dobra v něm snad nikdy nebylo dost.  
Jen si nepřipustit hlavně  
že by to snad mohlo být jen v jeho hlavě,  
tak moc nás totiž svazuje,  
že ze všech smyslů používáme jen oči,

a když před námi leží člověk v křeči,  
vlastně ho vůbec nevidíme,  
a zatímco se pere se svým nitrem,  
obracíme oči v sloup.  
Zaráží nás, že ta lidská bytost  
snad ani neví, co je to dychtivost.

## VŽDYŤ KDYŽ SNAD ANI NENÍ SCHOPNÁ SLOVA JAK BY PAK LIDSKÁ MOHLA BÝT DOST?

Jenže pocit nevidíš,  
a i když  
vidíme, jak se někdo cítí,  
rozhodnem se podle toho, co naše uši slyší,  
když ten člověk mluví.  
A on se přitom jenom modlí,  
ať se z něj ten kámen odvalí,  
ale ať se do něj opíráme, jak chcem,  
vždycky se zas zpátky skutálí.  
Ale i když v posilce zvedáme činky  
a shazujem kila, tak mlčky  
neustálým hlídáním váhy  
jen těžko změníš svý uvažování.

Tuhle jsem viděl meme, kde stálo  
PŘESTAŇTE Z BLBCŮ DĚLAT HVĚZDY

TO JE FAKT, řek jsem si,  
ale chtěl vyrobit vlastní s nápisem  
PŘESTAŇTE UCTÍVAT OBRAZ.

Kdybychom přestali používat emoji Kim Kardashian,  
třeba by vznikla reality show  
o studentech medicíny.

# I TAK MÁME VŠICHNI TENDENCI **SE BÁT,** ŽE NÁS NAŠE OKOLÍ NEBUDE **BRÁT,**

když se nebudem umět prezentovat.  
Těžko něco takovýho překonávat,  
berem si všechno tak moc na sebe,  
že pak nevydáme vůbec nic ze sebe.  
Chci říct jen tohle:  
než začneš pochybovat o něčí podstatě,  
o jeho nitru,  
uvědom si,  
že i když tě zraní,  
sám je ten,  
koho to nejvíc bolí.



# ÚŽASNÁ A UBITÁ

## *profesorka Tanya Byronová*

KLINICKÁ PSYCHOLOŽKA, SPISOVATELKA, NOVINÁŘKA, HLASATELKA

Jsem klinická psycholožka a svou práci miluju. Asi vlastně neznám nikoho, kdo by měl tak privilegované povolání jako já – na klinice každý den potkávám neobyčejné osoby, které sebraly odvahu a rozhodly se postavit se svým duševním těžkostem. Být s člověkem v těch snad nejzranitelnějších chvílích jeho života, mít jeho důvěru v to, že společně najdeme cestu z temnoty zpátky do světla, to je výsada, kterou jsem nikdy nebrala na lehkou váhu.

Při psaní těchto slov myslím na všechny ty mimořádné lidi, se kterými jsem za ta léta na klinice pracovala. Tolik z nich byly oběti zneužívání, které za mnou přišly buď ještě stále roztrásené po nedávné traumatické zkušenosti, nebo o mnoho a mnoho let později, kdy už je tíha tajemství drtila k nesnesení; tolika zas otrásla životem nečekaná událost, která je donutila přehodnotit všechno, co si o sobě mysleli; tolik z nich si s sebou z dětství neslo odkaz, který nedokázali setřást.

Jejich problémy se sice různí, jedno je však vždycky stejné: pocit studu, se kterým při první žádosti o pomoc přichází každý a každá z nich. Opravdu pokaždé, ještě než se vůbec dostaneme k tomu, co koho tíží, si musíme nejprve stanovit, že se není za co stydět. Styděli by se snad moji pacienti i v případě, kdy by měli jít za lékařem s tělesnými potížemi, které jim výrazně zasahují do života? Ne. Tělo se může unavit, vyčerpat a někdy i rozbít, a mysl zrovna tak. Svým pacientům říkám, že na tom není nic nenormálního.

Je obecně známo, že zatímco v oblasti tělesného zdraví se v dnešním rozvinutém světě těšíme těm doposud nejlepším výsledkům, s duševním zdravím je to právě naopak. Žijeme déle, ale o to nešťastněji. Jak jsme se sem dostali? I po třiceti letech klinické praxe se mi pokaždé zoufalstvím rozbuší srdce, když se mám podívat do očí dítěti, které chce umřít. Sebevražda je nejčastější příčinou smrti u mužů mezi devatenácti a čtyřiačtyřiceti lety. Sebeпоškozování je ze všech zemí Evropy nejčastější ve Spojeném království. Počet teenagerů trpících depresí se v posledních dvaceti pěti letech zvýšil o 70 %. Z alkoholu, drog a jídla se stávají čím dál oblíbenější způsoby úniku. Proč jen jsme tak nešťastní?

Žijeme v rychlém světě, infuzí napojeni na nejednu platformu, která nás bez ustání krmí nejnovějšími tragickými zprávami. Děti vychováváme v zajetí, v posedlosti jejich bezpečím jim zavíráme vrátka do volného výběhu, kde by mohly riskovat, poznávat svět a samy sebe.

Vzdělávání se točí kolem cílů a testování, z IQ si děláme modlu a na EQ (emoční inteligenci) pro jistotu úplně zapomínáme. Dělat chyby nám není dovoleno, na selhání nemáme nárok. Úspěch se měří materiálně, ne emocionálně. Vyhlazováním vrásek devalvujeme stárnutí. Žijeme v nepřetržité bdělosti, strachu a zlosti. Je v nás tolik zlosti.

“

POKAŽDÉ SI MUSÍME  
NEJPRVE STANOVIT, ŽE  
**SE NENÍ ZA CO STYDĚT...**  
TĚLO SE MŮŽE UNAVIT,  
VYČERPAT A NĚKDY  
I ROZBÍT,  
A MYSL ZROVNA TAK.  
SVÝM PACIENTŮM ŘÍKÁM,  
ŽE **NA TOM NENÍ NIC  
NENORMÁLNÍHO.**

”