

OD AUTORA BESTSELLERA
POLNOČNÁ KNIŽNICA

NA

CESTE

IKAR

K RADOSTI

Matt Haig

Návod, ako viesť zmyslupnejší život

Matt Haig

NA CESTE
K RADOSTI

Preložila Jana Melcerová

IKAR

Matt Haig
THE COMFORT BOOK

Copyright © 2021 by Matt Haig
Copyright licensed by Canongate Books Ltd. arranged
with Andrew Nurnberg Associates International Limited
Translation © 2023 by Jana Melcerová
Cover design by Rafaela Romaya
Slovak edition © 2023 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-9174-4

„Nemyslite si, že človek, čo sa Vás pokúša utešiť,
si žije nejako ľahko medzi prostými a tichými slovami,
ktoré Vám zavše padnú dobre... Keby to však bolo ináč,
nikdy by nenašiel tieto slová.“

Rainer Maria Rilke: *Listy mladému básnikovi*

ÚVOD

Niekedy si čosi napíšem, aby som sa utešil. Na čo som prišiel v zlých časoch. Myšlienky. Sústredené úvahy o niečom. Zoznamy. Príklady. Veci, na ktoré si chcem spomenúť. Alebo to, čo som sa naučil od iných či zo životov iných ľudí.

Je to zvláštny paradox, že mnohé z najjasnejších a najupokojujúcejších životných lekcií pochopíme práve vtedy, keď nám je najhoršie. No aj na jedlo si spomenieme najmä vtedy, keď sme hladní, a záchranný čln nám hádam ani nepríde na myseľ, kým sa neocitneme hodení cez palubu.

A tak sú tieto texty mojimi záchrannými člnmi. Myšlienky, čo ma držia nad vodou. Dúfam, že niektoré z nich by aj vás mohli doviesť na suchú zem.

O ŠTRUKTÚRE

Kniha je rovnako neusporiadaná ako život.

Má veľa krátkych a niekoľko dlhších kapitol. Obsahuje zoznamy, aforizmy, citácie a prípadové štúdie, ďalšie zoznamy a sem-tam dokonca aj nejaký ten recept. Ovplynili ju životné skúsenosti, no ponúka aj inšpirácie, ktoré som objavil v rôznych zdrojoch, od kvantovej fyziky po filozofiu, od filmov, ktoré mám rád, cez starobylé náboženstvá až po Instagram.

Môžete ju čítať, ako len chcete. Pekne po poriadku, ale hoci aj od konca, prípadne sa do nej začítajte uprostred.

Stránky smiete pokrčiť, dokonca aj vytrhnúť. Ak chcete, požičajte knihu priateľovi (no radšej nie, keď ste z nej nejaké stránky vytrhli). Pokojne si ju položte k posteli alebo nechajte na toalete. Alebo ju vyhoďte von oknom. V tomto smere nemám nijaké pravidlá.

Avšak je tu ešte čosi ako dielo náhody. Je ním spojenie. Sme entity a spájame sa s inými entitami. Človek

s človekom. Chvíľa s ďalšou chvíľou. Bolesť s radosťou.
Zúfalstvo s nádejou.

Keď prídu krušné chvíle, potrebujeme v hĺbke duše utešiť. Zásadne. Potrebujeme pevnú oporu. Skalu, o ktorú sa dá oprieť.

Útechu, akú nosíme aj v sebe, hoci niekedy potrebujeme trochu pomôcť, aby sme si ju uvedomili.

PRVÁ ČASŤ

„Domov asi nie je miesto,
ale neodvolateľný stav.“

James Baldwin: *Giovanni's Room*
(Giovanniho izba)

DIEŤA

Predstavme si seba ako dieťa. Pri pohľade naň si pomyslíme, že mu nič nechýba. Prišlo na svet v úplnej, kompletnej podobe. Hodnotu mu prisúdil prvý nádech. Nezávisela od vonkajších okolností, ako sú bohatstvo, vzhľad, politika či obľúbenosť. Bola to nesmierna hodnota ľudského života. A ostáva s nami dokonca aj vtedy, keď sa nám stane, že je ľahšie na ňu zabudnúť. Ostávame presne takí živí a ľudskí, ako sme boli v ten deň, keď sme sa narodili. Potrebujeme len existovať. A dúfať.

CIEĽOM SME MY SAMI

Na to, aby sme mali radi sami seba, sa nemusíme ustavične zdokonaľovať. Láska nie je čosi, čo si zaslúžime iba vtedy, keď dosiahneme svoj cieľ. Svet na nás vyvíja nátlak, ale nedovoľme mu, aby z nás vyžmýkal súcit s vlastnou existenciou. Každý z nás sa narodil ako človek, ktorý je hoden lásky, a takým aj ostáva. Buďme k sebe láskaví.

Nič nie je silnejšie ako malá nádej, ktorá sa nevzdáva.

ČO MI RAZ POVEDAL OTEC, KEĎ SME SA STRATILI V LESE

Jedného dňa sme sa s otcom stratili v lese vo Francúzsku. Mohol som mať asi dvanásť či trinásť rokov. V každom prípade vtedy ešte väčšina ľudí nemala mobility. Boli sme na dovolenke vo vnútrozemí, na akú bežne chodievala stredná vrstva spoločnosti a pre akú som vôbec nemal pochopenie. Kdesi na vidieku v údolí rieky Loiry. S otcom sme si raz šli zabehať. Asi po polhodine v lese otec pripustil pravdu. „Och, zdá sa mi, že sme zabúdili.“ Krútili sme sa stále dokola a snažili sa nájsť chodník, ale márne. Otec sa opýtal dvoch mužov, pytliakov, na správny smer, no poradili nám zle. Videl som, že otca chytá panika, hoci sa ju snažil predtým mnou zakryť. Trčali sme v lese už celé hodiny a dobre sme vedeli, že sme tým určite hrozne vydesili mamu. V škole sme sa v tom čase učili o biblickom príbehu Izraelitov, ktorí zomreli v pustatine, a vedel som si predstaviť, že nás stretne rovnaký osud. „Ak pôjdeme stále rovno, dostaneme sa odtiaľto,“ vyhlásil otec.

A mal pravdu. Nakoniec sme začuli hluk áut a došli sme k hlavnej ceste. Lenže viac ako sedemnásť kilometrov od dediny, z ktorej sme vyrazili, ale mali sme už k dispozícii aspoň smerové tabule. Vymanili sme sa z porastu stromov. Keď som sa niekedy stratený, metaforicky či doslovne, často mi zíde na um táto stratégia. Spomenul som si na ňu, aj keď som bol s nervami v koncoch, prežíval som záchvat paniky vyvolaný depesiou a od strachu mi prudko bilo srdce. Keď som sotva vedel, kto vlastne som, a netušil som, ako mám ďalej žiť. *Ak pôjdeme stále rovno, dostaneme sa odtiaľto.* Ak budeme kráčať krok za krokom rovnakým smerom, vždy sa dostaneme ďalej, ako keby sme chaoticky pobiehali v kruhu. Chce to odhodlanie, ustavične kráčať vpred.

JE TO V PORIADKU

Je v poriadku, keď sa niekedy zrútime.

Je v poriadku, keď máme jazvy po skúsenostiach.

Je v poriadku, keď máme problémy.

Je v poriadku, keď sme ako čajová šálka s odštiepeným okrajom. Práve tá má svoj príbeh.

Je v poriadku, keď sme sentimentálni a náladoví, keď roníme sladkobôľne slzy pri pesničkách a filmoch, ktoré by sa nám podľa iných nemali páčiť.

Je v poriadku, že sa nám páči to, čo sa nám páči.

Je v poriadku, že sa nám páčia veci iba preto, že sa nám páčia, a nie preto, lebo sú super alebo obľúbené či cenené.