

NEW YORK TIMES BESTSELLER

SUSAN CAIN

PRELOŽENÉ  
DO VYŠE  
20 JAZYKOV



Sila

melanchólie

AKO NÁS SMUTNÁ NÁLADA VEDIE  
KU KREATIVITE A K SPOJENIU S ĽUĎMI



SUSAN CAIN



**melanchólie**

SUSAN CAIN

# Sila melanchólie

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada  
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1  
www.grada.sk  
Tel.: +421 2 556 451 89  
ako svoju 210. publikáciu

Z anglického originálu *Bittersweet*, vydaného vydavateľstvom Crown, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC, New York v roku 2022, do slovenčiny preložila Dominika Trubačová.

Jazyková redakcia Anetta Letková  
Obálka, grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová  
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2023  
Počet strán 296  
Tlač Iva Vodáková – Durabo

Copyright BITTERSWEET © 2022 by Susan Cain

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2023  
Translation © Dominika Trubačová, 2023

***Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy***

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-661-0 (ePub)  
ISBN 978-80-8090-660-3 (pdf)  
ISBN 978-80-8090-659-7 (print)

Venované pamiatke Leonarda Cohena

Vo všetkom je trhlina,  
tak svetlo vchádza dovnútra.

– L. C., „ANTHEM“

Gregor Veľký (približne 540 – 604) hovoril o *compunctio*, posvätnej bolesti, smútku, ktorý človek cíti, keď sa ocitne zoči-voči tomu, čo je veľmi krásne... Tento sladkobôľny pocit pramení z ľudskej neukotvenej existencie v nedokonalom svete, z ľudského vedomia a zároveň túžby po dokonalosti. Táto vnútorná duchovná prázdnota sa stáva až bolestivo skutočnou, keď sa stretávame s krásou. Tam, medzi tým, čo sme stratili, a tým, po čom túžime, sa rodia posvätné slzy.

OWE WIKSTRÖMOVÁ, PROFESORKA PSYCHOLÓGIE  
NÁBOŽENSTVA NA UNIVERZITE V UPPSALE

## POZNÁMKA AUTORKY

Na tejto knihe pracujem oficiálne od roku 2016 a neoficiálne (ako sa čoskoro dočítate) celý svoj život. Rozprávala som sa so stovkami ľudí, čítala som ich texty a písala som si s nimi o všetkých sladkobôlnych veciach. O niektorých z týchto ľudí v knihe hovorím, iní ovplyvnili to, ako nad vecami premýšľam. Rada by som ich menovite spomenula všetkých, no vznikla by tak celkom nečítateľná kniha. Preto sa niektoré mená objavujú len v Poznámkach a Poďakovaní a iné som nepochybne vynechala omylom. Som im všetkým zaviazaná.

Aby bola táto kniha čitateľnejšia, nepoužila som v niektorých citátoch elipsy alebo zátvorky, no zároveň som sa vždy uistila, že slová, ktoré chýbajú alebo sú v citáte navyše, nemenia význam toho, čo chcel daný človek povedať. Ak by ste chceli tieto písomné zdroje citovať z originálu, na konci tejto knihy sa v poznámkach nachádzajú odkazy, ktoré vás nasmerujú k väčšine úplných citátov.

A napokon som zmenila mená a identifikačné údaje niektorých ľudí, ktorých zážitky tu opisujem. Príbehy, ktoré mi ľudia o sebe povedali, som neoverovala, no uviedla som iba tie, ktoré považujem za pravdivé.



*Rekviem zo Sarajeva / Tom Stoddart, © Getty Image*



## PREDSLOV

# Violončelista zo Sarajeva

Raz v noci sa mi snívало, že som sa stretla so svojou priateľkou, poetkou, ktorá sa volá Mariana, v Sarajeve, meste lásky. Zobudila som sa zmätená. Sarajevo, symbol lásky? Nebolo Sarajevo miestom, kde sa na konci dvadsiateho storočia odohrala jedna z najkrvavejších občianskych vojen?

A potom som si spomenula.

Vedran Smailović.

Violončelista zo Sarajeva.



Je 28. mája 1992 a Sarajevo je obliehané. V tomto meste plnom električiek a cukrární, osmanských mešít a pravoslávnych katedrál plávajú v rybníkoch v parkoch labute a už po stáročia tu spolu žijú moslimovia, Chorváti a Srbi. Je to mesto troch náboženstiev, troch národov, no až donedávna nikto nevenoval príliš veľkú pozornosť tomu, kto je kto. Ľudia to vedeli, no zároveň nevedeli a radšej sa považovali jednoducho za susedov, ktorí sa stretávajú pri káve alebo na kebabe, chodia na tú istú univerzitu, občas sa vezmú, majú deti.

No teraz, občianska vojna. Muži na kopcoch, ktoré mesto obklopujú, prerušili dodávky elektriny a vody. Olympijský štadión z roku 1984 vyhorel, jeho ihriská sa zmenili na provizórne cintoríny.

Paneláky sú posiate dierami po zásahoch mínometov, semaforey rozbité, ulice bez života. Jediným zvukom, ktorý počuť, je praskanie strelby.

Až do tej chvíle, keď sa na pešej zóne pred rozbombardovanou pekárňou rozozvučia tóny Albinoniho Adagio g mol<sup>1</sup>.

Poznáte túto skladbu? Ak nie, možno by ste si mali spraviť prestávku a vypočuť si ju hneď teraz, HAUSER – Adagio (Albinoni): [youtube.com/watch?v=kn1gcjuhlhg](https://www.youtube.com/watch?v=kn1gcjuhlhg). Je dojímavá, nádherná a nekončne smutná. Hrá ju Vedran Smailović, hlavný violončelista sarajevského operného orchestra, aby si uctil pamiatku dvadsiatich dvoch ľudí, ktorých deň predtým zabil mínometný granát, keď stáli v rade na chlieb. Smailović bol neďaleko, a keď granát vybuchol, pomáhal sa starať o zranených. Teraz sa na miesto tohto masakru vrátil oblečený ako na večer v opere, vo formálnej bielej košeli a v čiernom fraku. Sedí uprostred trosiek na bielej plastovej stoličke s violončelom medzi nohami. Túžobné tóny adagio sa vznášajú k nebu.

Všade okolo neho strieľajú pušky, dunia granáty, praskajú guľomety. Smailović hrá ďalej. Bude hrať dvadsaťdva dní, jeden deň za každého človeka zabitého pri pekárni. Guľky sa ho z nejakého dôvodu nikdy ani nedotknú.

Sarajevo je mesto postavené v údolí, obkolesené horami, z ktorých ostreľovači mieria na hladujúcich obyvateľov, ktorí sa snažia nájsť chlieb. Niektorí ľudia čakajú celé hodiny, aby prešli cez cestu, a potom bežia na druhú stranu ako štvaná zver. A tu je muž, oblečený, akoby šiel na koncert, ktorý nehybne sedí na otvorenom priestranstve na námestí, akoby mal všetok čas na svete.

*Pýtate sa ma, či som sa zbláznil, keď hrám na violončele uprostred vojnovéj zóny, hovorí. Prečo sa neopýtate ICH, či sa nezbláznili, keď ostreľujú Sarajevo?*

---

<sup>1</sup> Toto dielo sa bežne pripisuje Tomasovi Albinonimu, no pravdepodobne ho skomponoval taliansky muzikológ Remo Giazotto, zrejme na základe fragmentu z Albinoniho kompozície.

Jeho gesto sa po rozhlasových vlnách rozlieha po celom meste. Čoskoro sa objaví aj v románe a vo filme. No ešte predtým, počas najtemnejších dní obliehania, Smailović inšpiruje ďalších hudobníkov, aby vyšli do ulíc so svojimi vlastnými nástrojmi. Nehrajú bojovú hudbu, aby vojakov vyburcovali do boja proti ostreľovačom, ani popové melódie, aby ľuďom zlepšili náladu. Hrajú Albinoniho. Ničitelia útočia zbraňami a bombami a hudobníci odpovedajú tou najclivejšou hudbou, akú poznajú.

*Nie sme vojaci, volajú huslisti, nie sme ani obeť, dodávajú violy. Sme len ľudia, spievajú violončelá, len ľudia, ktorí sú nedokonalí a krásni a túžia po láske.*



O niekoľko mesiacov neskôr je občianska vojna v plnom prúde a zahraničný spravodajca Allan Little sleduje, ako z lesa vychádza sprievod štyridsaťtisíc civilistov. Štyridsaťosem hodín bez prestávky sa plahočili lesom a utekali pred nájazdmi.

Je medzi nimi aj osemdesiatročný muž, ktorý vyzerá zúfalo, vyčerpane. Muž pristúpi k Littleovi a spýta sa ho, či videl jeho ženu. Vraví, že ju počas ich dlhého pochodu stratil.

Little ju nevidel, no ako správny novinár sa muža opýta, či by mu mohol povedať, či je moslim, alebo Chorvát. Little v nádhernom segmente BBC o mnoho rokov neskôr hovorí, že odpoveď tohto muža ho aj po desaťročiach stále zahanbuje.

„Som hudobník,“ odvetil starec.



# OBSAH

<b>POZNÁMKA AUTORKY</b>	<b>9</b>
<b>PREDSLOV: Violončelista zo Sarajeva</b>	<b>11</b>
<b>ÚVOD: Sila sladkobôľu</b>	<b>19</b>

## PRVÁ ČASŤ Smútok a túžba

<b>PRVÁ KAPITOLA</b>	
Na čo je dobrý smútok?	35
<b>DRUHÁ KAPITOLA</b>	
Prečo túžime po „dokonalejšej“ a bezpodmienečnej láske? (A čo to má spoločné s našou láskou k smutným piesňam, daždívnym dňom, a dokonca aj k tomu, čo je božské?)	57
<b>TRETIA KAPITOLA</b>	
Je tvorivosť spojená so smútkom, s túžbou – a transcendenciou?	84
<b>ŠTVRTÁ KAPITOLA</b>	
Ako sa vyrovnáť s láskou, o ktorú sme prišli?	108

## DRUHÁ ČASŤ Vítazi a porazení

<b>PIATA KAPITOLA</b>	
Ako sa národ, ktorý vznikol z toľkého zármutku, premenil na kultúru normatívnych úsmevov?	141

<b>ŠIESTA KAPITOLA</b>	
Ako prekonať nútenú pozitivitu na pracovisku a mimo neho?	160

## TRETIA ČASŤ

### Smrteľnosť, pomínutelnosť a žiaľ

<b>SIEDMA KAPITOLA</b>	
Mali by sme sa snažiť žiť večne?	185

<b>ÔSMA KAPITOLA</b>	
Mali by sme sa snažiť „prekonať“ smútok a pomínutelnosť?	201

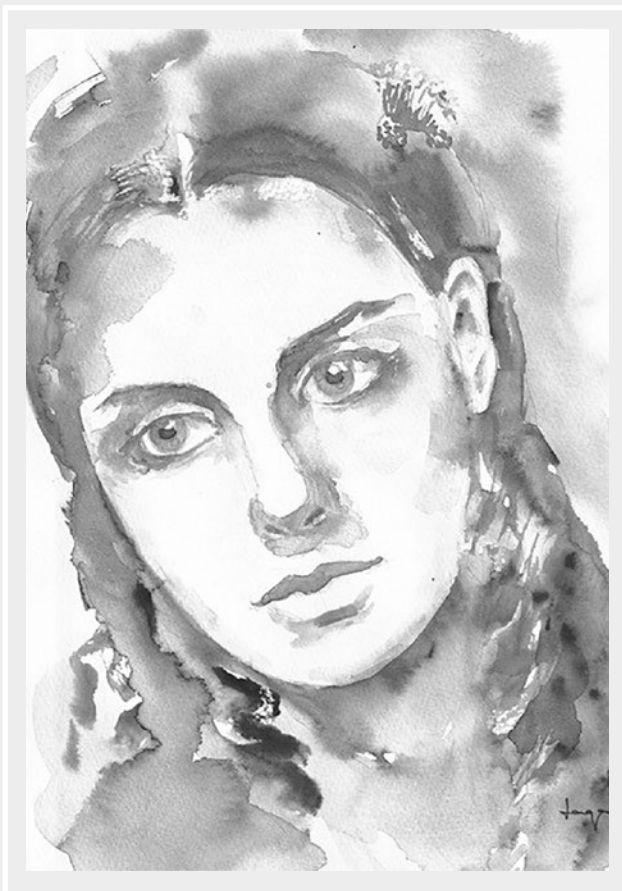
<b>DEVIATA KAPITOLA</b>	
Dedíme bolesť našich rodičov a predkov? A ak áno, môžeme ju zmeniť o niekoľko generácií neskôr?	224

<b>EPILÓG: Ako sa vrátiť domov</b>	251
------------------------------------	-----

<b>POĎAKOVANIE</b>	263
--------------------	-----

<b>POZNÁMKY</b>	271
-----------------	-----





*Portrét mladej ženy, 2021, Ukrajina,*  
© Tetiana Baranova (Instagram: @artbytaqa)



## ÚVOD

# Sila sladkobôľu

Cnie sa nám po domove, a vždy, po inom  
a odlišnom svete.

- VITA SACKVILLE-WESTOVÁ, ZÁHRADA

Jedného dňa, keď som bola ešte len 22-ročnou študentkou práva, ma kamaráti cestou na prednášku vyzdvihli na internáte. Práve som s potešením počúvala melancholickú hudbu v molovej tónine. Nebol to Albinoni, ktorého som v tej chvíli ešte nepoznala, ale pravdepodobne pieseň od môjho najobľúbenejšieho hudobníka všetkých čias, Leonarda Cohena, dvorného básnika pesimizmu.

Je ťažké slovami opísať, čo prežívam, keď počujem tento druh hudby. Je v podstate smutná, no v skutočnosti pri nej cítim lásku, obrovský príval lásky. A hlbokú spriaznenosť so všetkými ostatnými dušami na tomto svete, ktoré zažili smútok, ktorý sa táto hudba snaží vyjadriť. Schopnosť hudobníkov premeniť bolesť na krásu vo mne vyvoláva úžas. Ak počúvam hudbu sama, často pri tom samovoľne robím gesto ako pri modlitbe s rukami pri tvári, dlaňami k sebe, aj keď som zarytá agnostička a oficiálne sa nemodlím. Hudba mi však otvára srdce a doslova sa pri nej cítim, akoby sa mi rozpínali svaly na hrudi. Dokonca mám vďaka nej pocit, že je v poriadku, že všetci,

ktorých milujem, vrátane mňa, jedného dňa umrú. Tento pocit zmierenia sa so smrťou trvá možno tri minúty, no vždy keď ho pocítim, trochu ma zmení. Ak definujete transcenciu ako moment, počas ktorého sa vytráca vaše vlastné ja a cítite spojenie s celým svetom, potom som k nej dostávam najbližšie práve počas týchto hudobných sladkobôlnych momentov. No zažívam ich znovu a znovu.

A nikdy som nevedela pochopiť prečo.

Moji priatelia sa medzitým bavili na tom, aké je nezvyčajné, že sa zo stera v internátnej izbe ozývajú naplno pustené trúchlivé piesne. Jeden z nich sa ma opýtal, prečo počúvam pohrebnú hudbu. Zasmiala som sa na tom a šli sme na prednášku. Koniec príbehu.

Až na to, že som o tomto jeho komentári premýšľala ďalších dvadsaťpäť rokov. Prečo na mňa táto túžobná hudba pôsobila tak zvláštne povzbudivo? A čo v našej kultúre z toho robilo dobrý námet na žart? Prečo ešte aj keď píšem tieto riadky, mám pocit, že vás musím uistiť, že mám rada aj tanečnú hudbu? (Fakt mám.)

Spočiatku to boli len zaujímavé otázky. No keď som na ne hľadala odpovede, uvedomila som si, že ide o zásadné otázky, ktoré nás súčasná kultúra naučila si neklásť, a že kvôli tomu o veľa prichádzame.



Aristoteles sa pred dvetisíc rokmi zamýšľal nad tým, prečo sú veľkí básnici, filozofovia, umelci a politici často melancholici. Jeho otázka vychádzala zo starovekého presvedčenia, že ľudské telo obsahuje štyri humory alebo tekutiny a každá z nich sa spája s inou povahou – melancholickou (smutnou), sangvinickou (šťastnou), cholericou (agresívnou) a flegmatickou (pokojnou). Naša povaha mala závisieť od pomerného množstva týchto tekutín v našom tele. Slávny grécky lekár Hippokrates veril, že ideálny človek sa teší harmonickej rovnováhe všetkých štyroch. Mnohí z nás sa však viac prikláňajú k jednej či druhej.

Táto kniha je o melancholickej tendencii, o veciach, ktorým hovorím „sladkobôlne“. Ide o sklon prežívať stavy túžby, zármutku a súženia,

naliehavé vedomie plynutia času a zvláštnu prenikavú radosť z krásy tohto sveta. Sladkobôľ je tiež vedomie, že svetlo a tma, narodenie a smrť, sladkosť a bolesť sú navždy spojené. „Dni medu, dni cibule,“ ako hovorí arabské príslovie. Tragédia života je neoddeliteľne spojená s jeho nádherou, mohli by ste zboriť celú civilizáciu a vystavať ju od základov znovu a objavili by sa tie isté duality. No jediným spôsobom, ako tieto duality – temnotu aj svetlo – naplno prežiť, je paradoxne práve to, ako sa prepájajú. Tým najvyšším cieľom je prekračovať hranice medzi nimi. Sladkobôľ je o našej túžbe po prijatí, o prianí vrátiť sa domov.

Ak sa považujete za sladkobôľneho človeka, je ťažké hovoriť o Aristotelovej otázke o melanchólii veľikánov bez toho, aby to znelo namyslene. Faktom však je, že jeho pozorovanie zostáva pravdivé aj po tisícročiach. Filozof Marsilio Ficino v 15. storočí tvrdil, že Saturn, rímsky boh spájaný s melanchóliou, „sa vzdal bežného života v prospech Jupitera, no sám si nárokuje život odlúčený a božský“. Albrecht Dürer, ktorý tvoril v 16. storočí, slávne znázornil Melanchóliu ako zroneného anjela obklopeného symbolmi tvorivosti, poznania a túžby, ktorými boli mnohosten, presýpacie hodiny a rebrík stúpajúci k nebu. Básnik z 19. storočia Charles Baudelaire si „sotva vedel predstaviť druh krásy“, ktorá by v sebe nemala aj istú melanchóliu.

Táto romantická predstava melanchólie sa v priebehu času vyvíjala a premieňala a v poslednom čase je na ústupe. Sigmund Freud vo svojej vplyvnej eseji z roku 1918 zavrhol melanchóliu ako narcizmus a od tej chvíle zmizla v pazúroch psychopatológie. Hlavný prúd psychológie považuje melanchóliu za synonymum klinickej depresie.<sup>2</sup>

Aristotelova otázka však nikdy nebola zodpovedaná. A ani nemôže. Melanchólia má v sebe akúsi tajomnú vlastnosť, niečo zásadné.

<sup>2</sup> Toto spájanie melanchólie s depresiou má v západnej psychológii dlhú tradíciu. Freud používal termín „melanchólia“ ako označenie klinickej depresie, čiže „nesmierne bolestivých pocitov sklúčenosti, konca záujmu o vonkajší svet, straty schopnosti milovať, zastavenie akejkoľvek aktivity“. Vplyvná psychologička Julia Kristeva v roku 1989 napísala, že „pojmy melanchólia a depresia odkazujú na kombináciu, ktorú by sme mohli hovoriť melancholicko-depresívna, ktorých hranice sú v skutočnosti nejasné“. Skúste do dnešného vyhľadávачa PubMed zadať slovo „melanchólia“ a vyskočia vám články o... depresii.

Mal ju Platón, mal ju Džalál ad-Dín Rúmí, mal ju Charles Darwin, Abraham Lincoln, Maya Angelou, Nina Simone... Leonard Cohen.

Lenže čo presne mali?

Odpoveď na túto otázku som sa snažila nájsť celé roky. Nasledovala som cestu, ktorú v priebehu storočí vyšliapali umelci, spisovatelia, myslitelia a duchovné tradície z celého sveta. Táto cesta ma doviedla k práci súčasných psychológov, vedcov, a dokonca aj výskumníkov v oblasti manažmentu (ktorí objavili určité jedinečné silné stránky melancholických podnikateľov a kreatívcov a spôsoby, ako ich čo najlepšie využiť). A dospela som k záveru, že sladkobôlny pocit nie je, ako sa zvyčajne domnievame, len chvíľková emócia alebo udalosť. Je to tiež tichá sila, spôsob bytia, príbehmi opradená tradícia, ktorá je zúfalo prehliadaná, no zároveň plná ľudského potenciálu. Je to autentická a povznášajúca odpoveď na problém, ako žiť v nesmierne nedokonalom, no tvrdohlavo krásnom svete.

Sladkobôľ nám predovšetkým ukazuje, ako reagovať na bolesť tak, že si uvedomíme jej existenciu a následne sa pokúsime premeniť ju na umenie, rovnako ako to robia hudobníci, alebo na niečo liečivé či inovatívne, alebo čokoľvek iné, čo posilňuje našu dušu. Ak nebudeme so svojimi trápeniami a túžbami pracovať, je možné, že ich prenesieme na iných skrz zlé zaobchádzanie, dominanciu či zanedbávanie. Ak si však uvedomíme, že všetci ľudia vo svojom živote zažili alebo zažijú stratu a utrpenie, môžeme sa obrátiť *jeden na druhého*.<sup>3</sup>

Táto myšlienka – že by sme mali premeniť bolesť na tvorivosť, transcenciu a lásku – je hlavnou ideou tejto knihy.



Ideálna komunita, tak ako ideálny človek, by mala obsahovať všetky štyri temperamenty, o ktorých hovoril Hippokrates. Rovnako ako

---

<sup>3</sup> Nikto nevyjadril túto myšlienku lepšie ako hudobník Nick Cave vo svojich Red Hand Files: [www.thered-handfiles.com/utility-of-suffering](http://www.thered-handfiles.com/utility-of-suffering).