

„Revolučný sprievodca majstrovstvom zvládania emócií.“
Charles Duhigg, autor knihy *Superkomunikátori*

Stlač

SHIFT

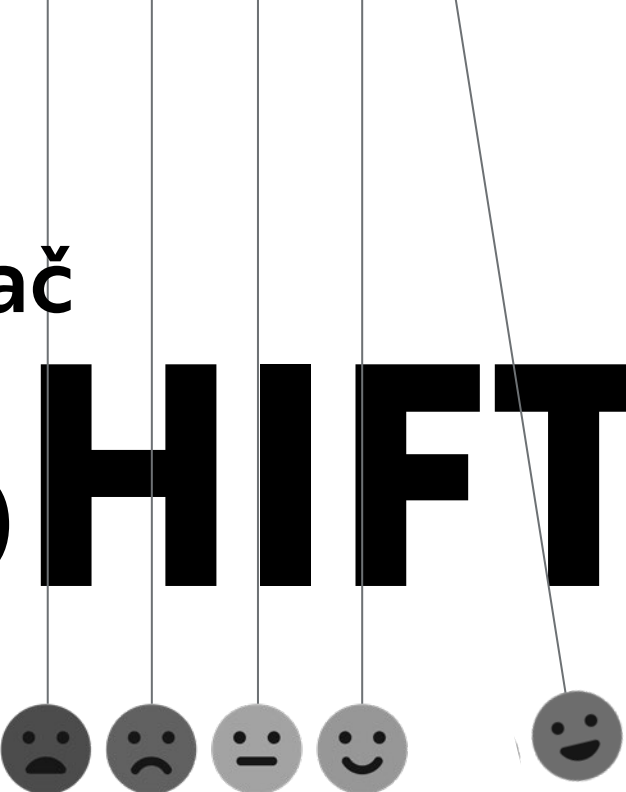


... a nauč sa ovládať svoje emócie,
aby neovládali ony teba

Ethan Kross

Instant National Bestseller • Jedna z najlepších kníh v oblasti osobného rozvoja
podľa *Oprah Daily* roka 2025 • Jedna z najslubnejších kníh podľa *Next Big Idea Club*
• Stálica rebríčka *10 New Books to Feed Your Mind* autora Adama Granta

Stlač **SHIFT**



... a nauč sa ovládať svoje emócie,
aby neovládali ony teba

Ethan Kross

Ethan Kross

Stlač SHIFT

**... a nauč sa ovládať svoje emócie,
aby neovládali ony teba**

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 368. publikáciu.

Z anglického originálu *SHIFT: Managing Your Emotions – So They Don't Manage You*,
vydaného vydavateľstvom The Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House,
v roku 2025, preložila do slovenčiny Mária Opátová.

Jazyková redakcia Martina Vannayová a Barbora Nosková

Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová

Zodpovedná redaktorka Lucia Krajčíková

Vydanie 1., 2025

Počet strán 256

Tlač THB a.s.

Copyright © 2025 by Ethan Kross

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2025

Translation © Mária Opátová, 2025

Cover Illustration © stock.adobe.com/StockVector

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 nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.
Automatizovaná analýza textov alebo dát v zmysle čl. 4 smernice 2019/790/EU a používanie
tejto knihy na tréning AI sú **bez súhlasu nositeľa práv zakázané.***

ISBN 978-80-8305-119-5 (ePub)

ISBN 978-80-8305-118-8 (pdf)

ISBN 978-80-8305-117-1 (print)

*Mojej babi za to, že ma (nevedomky) viedla k prístupu
„bud' zvedavý“, mame za to, že vždy stojí pri mne,
a Lare, Mayi a Dani... za všetko ostatné.*

Obsah

ÚVOD: Kto je zvedavý, bude skoro starý	9
1. ČASŤ: VITAJTE V ŽIVOTE PLNOM EMÓCIÍ	
PRVÁ KAPITOLA Prečo cítime	29
DRUHÁ KAPITOLA Naozaj môžete ovládať svoje emócie?	56
2. ČASŤ: OVLÁDANIE ZVNÚTRA SMEROM VON	
TRETIA KAPITOLA Čo ma balada z 80. rokov naučila o emóciách: zmyslové ovládače	77
ŠTVRTÁ KAPITOLA Mýtus univerzálneho prístupu: ovládače pozornosti	102
PIATA KAPITOLA „To sa k***a ľahko hovorí“: ovládače perspektívy	125
3. ČASŤ: OVLÁDANIE ZVONKA SMEROM DNU	
ŠIESTA KAPITOLA Pod lampou býva najväčšia tma: priestorové ovládače	155
SIEDMA KAPITOLA Vzplanutie citu: vzťahové ovládače	179
ÔSMA KAPITOLA Hlavný vypínač: kultúrne ovládače	204

4. ČASŤ: **AUTOMATICKÉ OVLÁDANIE**

DEVIATA KAPITOLA Od poznania k činom: zautomatizovanie ovládania	231
ZÁVER: Je päť hodín ráno, viete, kde máte emócie?	245
POĎAKOVANIE	254

ÚVOD

Kto je zvedavý, bude skoro starý

Ked sa dvere na statku rozleteli a dnu vtrhli vojaci, Dora pocho-
pila, že prvé teplé jedlo, ktorého sa po mesiacoch dočkala, bolo
pascou.

Bolo to v zime roku 1943. Dora Kreminová a jej priateľ Izzy
prežívali v zasnežených lesoch pri meste Eišiškės vo vtedajšom
Poľsku. Bol to mladý párik po dvadsiatke. Pred začiatkom vojny
sa ich život točil okolo rodiny, známych, piatkových večerí pri
hudbe a hrách. Žili bežným životom v malom mestečku. Potom
prišli nacisti na motorkách. Židovským obyvateľom mesta pove-
dali, že sa nič nezmení – že všetci budú spoločne pracovať, spo-
ločne žiť. Zakrátko sa to však začalo: Žlté hviezdy. Nútené práce.
Vyrabované domy. Ľudia pochytaní ako zvieratá.

Jedného dňa sa Dora ocitla na námestí, kde ako dieťa kupo-
vala vajcia a syr. Spolu s rodinou, priateľmi a susedmi, ktorých
poznala celý život, tu teraz stála v rade na odstreľ. Izzy nejakým

zázrakom presvedčil jedného z poľských strážcov, ktorého poznal ešte z čias pred okupáciou, aby jej dovolil utiecť.

A tak sa dala na útek.

Aj jej sestre a švagrovi sa podarilo dostať sa z Eišiškesu a po krátkych zastávkach vo viacerých getách našli všetci štyria spolu s malou skupinou ďalších Židov útočisko v lesnom bunkri u skupiny partizánskych odbojárov. Vrstva snehu bola taká hrubá, že nemohli vychádzať von. Vedeli, že nacisti by mohli spozorovať ich stopy, nájsť ich a zastreliť. V bunkri si varili zemiaky. Darilo sa im prežívať. Potom prišla správa: *Nacisti lovia partizánov. Prichádzajú.*

Skupina opustila bunker. Usídlili sa v lese a spávali medzi koňmi a kravami v stodolách, do ktorých sa vkrádali po zotmení a odchádzali z nich pred svitaním, aby ich nikto nezbadal. Niektorí Židia, ako sa dopočuli, zvykli zaplatiť miestnym sedliakom, aby ich na noc alebo dve ukryli, nakrmili a poskytli im nocľah. Sedliaci však brali len zlato. Dora a Izzy zlato nemali.

Natrafil na jedného poľského sedliaka, ktorý poznal Dorinu rodinu ešte pred vojnou. Otrhaná skupina k nemu prišla prosiť. *Je zima, vraveli, nemáme kam ísť.* Súhlasil, že ich cez zimu nechá u seba, a vykopal im zemľanku, plytký podzemný úkryt, obvykle určený pre zvieratá. Väčšinu dní im nosil jedlo. Až raz v noci prišiel s prázdnyimi rukami a zavolał ich von zo skryše.

„Podďte do môjho domu,“ povedal. „Pripravil som vám večeru. Pre všetkých.“

Premrznutí, vychudnutí a vyčerpaní ľudia sa potešili, že prvýkrát po niekoľkých mesiacoch môžu opustiť svoj úkryt a vstúpiť do tepla skutočného domova. Skupina si sadla za stôl a začala spoločne jesť. Teplo, jedlo a pocit blízkosti v nich vyvolali spomienky na

veľké piatkové večere, ktoré si užívali pred vojnou a ktoré sa už rozplynuli v akejsi vzdialenej minulosti. Hoci ani jedna z týchto rodín nebývala bohatá, ich životy boli naplnené láskou, láskavosťou a spoločnými radosťami. Aspoň na niekoľko minút mohli mať teraz pocit návratu do života plného blízkosti, o ktorý ich pripravili.

Potom sa všetko udialo veľmi rýchlo.

Otvorili sa dvere a muži so zbraňami v rukách začali strieľať. Kým sa Dora spamätala, miestnosť sa ponorila do tmy. Ozvali sa ďalšie výstrely a ona sa plazila po podlahe a zúfalo sa snažila dostať sa preč. Neskôr sa dozvedela, že ozbrojení muži boli z protizidovskej poľskej domobrany a že jeden zo Židov v ich skupine zámerne zhasol svetlo, vzal pištoľ a zastrelil vodcu milície. V návale adrenalínu muži z Dorinej skupiny vyliezli von oknami, zatiaľ čo ona so sestrou zaliezli pod veľkú pec, kde v zime hniezdili sliepky. Držali sa za ruky. Zadržovali dych.

Neskôr, keď už bola hlboká noc, vykľzli von oknom. Keď konečne našli svojich mužov, zistili, že Izzy má rozbitú hlavu od úderu pažbou pušky. Tvár mal celú od krvi, ale žil. Dora si všimla, že krv na koži mu zamrzla.

Cez zimné polia sa priplížili k ďalšej farme, k ďalšej stodole, k ďalšiemu potenciálnemu nepriateľovi, ktorého museli prosiť o úkryt – ďalšie zúfale riziko opäť niekomu dôverovať. Nezostávalo im však nič iné, len sa modliť, aby ich nezradili – a prežiť.

Príbeh Dory a útoku na jej rodinu možno znie ako scéna vystrihnúť z najnovšieho hollywoodskeho veľkofilmu o druhej svetovej vojne, ale nie je to tak. Je to príbeh obyčajných ľudí, ktorí sa

vyrovnávali s neobyčajnými okolnosťami a ktorých som dôverne poznal.

Dora a Izzy boli moji starí rodičia. Po skončení vojny emigrovali úplne bez peňazí do Litvy, kde sa zosobášili a kde sa Dore narodila moja mama. Potom sa presťahovali do Izraela a nakoniec do Canarsie v Brooklyne. Tam som vyrástol.

So starou mamou som mal mimoriadny vzťah. Bývala niekoľko desiatok blokov od nášho domu a každý deň po škole sa o mňa starala. Pamätám si, ako sedávala na verande a pozorovala, ako jazdím na bicykli hore-dole po chodníku, a upozorňovala ma, aby som nezablúdil príliš ďaleko. Mala drobnú postavu, sotva 145 centimetrov. Bola však stelesnením živeľnej sily. Každý deň nosila výrazný červený rúž a vtískala náruživé „už dost“ bozky, ako som ich nazýval, ktoré sa vždy ušli obom lícam, ako koľvek ste sa tomu snažili vyhnúť. Nestrpela hlupákov. Medzi jej obľúbené hlášky, keď ju niekto nahneval, patrila: *Bastard jeden!* Nemala žiadne formálne vzdelanie, ale vedela sa šikovne orientovať vo svete. Myslím, že vzhľadom na jej minulosť ani nemala na výber.

A v jej dome sa vždy dalo najesť – viac, ako by sa do vás zmestilo. Možno preto, lebo zažila núdzu, chcela, aby som ja mal hojnosť. Keď som k nej po škole prišiel, mala pripravené zložené pokrmy, ktoré mi neprestajne ponúkala (nie div, že som bol statné dieťa). Dodnes som nejedol nič iné, a to ani v michelinskej reštaurácii, čo by sa vyrovnalo úžasnej záplave sladkej chuti karamelizovanej cibulky ukrytej v jej macesových guľkách, ktorá dokonale vyvažovala slanosť jej domáceho kuracieho vývaru, či jej trpkoo-sladkému rezancovému nákypu s ananásom.

Bola mi druhou mamou. A každý deň mi dávala najavo, že ma ľúbi. Nestrpela žiadne nezmysly – bola tvrdá ako skala. A nikdy nerozprávala o vojne. S výnimkou jedného dňa v roku.

Každý rok v sychravú jesennú nedeľu ma mama ťahala rovno z futbalového zápasu, ešte stále obutého v kopačkách a oblečeného ako zvyčajne v zablatenom drese, na stretnutie pri príležitosti Dňa pamiatky obetí holokaustu, ktoré organizovali moji starí rodičia spolu s ďalšími preživšími. Tam som prvýkrát počul starú mamu rozprávať o tom, ako žila v lese, ako chodila celé dni bez jedla, ako prežívala zimu v tenkých šatách a kabáte. Tam som ju počul rozprávať o tom, ako sa dozvedela, že jej mamu, starú mamu a mladšiu sestru zmasakrovali v priekope pri námestí, a o okamihu, keď si uvedomila, že otcova uponáhľaná rozlúčka pred odchodom z domu, v ktorom sa skrývali, bola vlastne poslednými slovami, ktoré od neho počula.

Ako som tak sedával v prehriatej synagóge, kde sa tieto stretnutia konali, na tvrdých drevených laviciach, o ktorých som bol presvedčený, že boli podľa židovského zákona navrhnuté tak, aby vyvolávali pocit nepohodlia, predstavoval som si, čo by som na ich mieste cítil ja: hrôzu z neznámeho osudu, úzkosť z toho, že ma prenasledujú, prekypujúci hnev z toho, že ma zradili, nepredstaviteľný smútok nad stratou blízkych.

Z pohľadu dieťaťa to nebol práve ideálny spôsob, ako zakončiť víkend po futbale s kamošmi.

Čo ma však skutočne ohromovalo, boli slzy starej mamy. Až na tento deň som ju nikdy nevidal plakať ani prejavovať smútok.

No v jeden deň v roku zo seba vylievala všetky emócie. Tak ako vychádzal na povrch jej príbeh, vychádzali aj slzy. Moji starí rodičia plakali, ba až nariekali. Boli to ľudia, ktorých som za normálnych okolností vnímal ako piliere stability, a o to viac mnou takýto prejav nefalšovaných emócií otriasol.

Príbehy mojich starých rodičov vo mne vyvolávali otázky: Ako to, že dokázali pretrpieť také zverstvá, prežiť a potom viesť bežný, šťastný život, hoci sa to mnohým iným nepodarilo? Ako sa vyrovnali s traumou z toho, čo sa im stalo? A prečo držali všetky tieto emócie po celý rok pod pokrievkou s výnimkou jediného dňa?

Raz pri večeri, keď som chodil na druhý stupeň základnej školy, som konečne vyhrkol z nahromadenej zvedavosti:

„Babi,“ začal som láskavým oslovením starej mamy v jidiš. „Prečo mi nikdy nerozprávaš o tom, čo sa stalo počas vojny?“

Starká na moju otázku odpovedala dlhým mlčaním. V kuchyni sa rozliehalo nezvyčajné ticho a ja som na ňu hľadel ponad stôl a čakal na nejakú reakciu. Napokon odpovedala. „E-tan,“ oslovila ma svojím silným východoeurópskym prízvukom, pre ktorý nedokázala správne vysloviť moje meno. „Zlatko, nebuď zvedavý.“

Bola to jedna z variácií jej odpovedí, ktoré mi dala zakaždým, keď som na ňu naliehal otázkami o vojne. „Kto je zvedavý, bude skoro starý,“ patrila medzi jej oblúbené.

Moja stará mama sotva rozprávala po anglicky, a predsa sa nejako naučila toto zvláštne príslovie a urobila z neho svoju osobnú mantru. Chápal som, čo tým chcela povedať: Niekedy neexistujú odpovede a ich hľadanie spôsobuje len utrpenie. Zvedavosť je len zdrojom bolesti. Nechaj to tak, dokonči si domáce úlohy, zajazdi si s kamarátmi na bicykli. Váž si život, ktorý máš.

Moje otázky sa však len znásobovali. Ako som rástol, stával sa zo mňa pozorovateľ emócií. Začal som sa zamýšľať nielen nad tým, ako sa moji starí rodičia borili so svojimi emóciami, ale aj nad bežnejšími skúsenosťami iných ľudí, ktorí sa potýkali s emocionálnymi prekážkami vrátane seba samého.

Prečo sa môj otec, zvyčajne taký trpezlivý a empatický, na newyorských cestách menil na zúrivého šialenca (čo v jeho synovi, ktorý sa viezol na zadnom sedadle, vyvolávalo obrovský strach a rozpaky)? Bola jeho posadnutosť transcendentálnou meditáciou nástrojom, ktorý mu náhodou poskytoval akúsi protilátku proti nekontrolovateľnému temperamentu počas šoférovania?

Prečo sa moja kamarátka Amy úporne sústreďovala – stále dookola – na to, či sa dostane na svoju vytúženú vysokú školu, keď ju to len viac znervózňovalo? A prečo si myslela, že jej pomôže, ak sa so mnou bude zakaždým rozprávať o svojej úzkosti?

Prečo som bol počas strednej školy na futbalovom ihrisku absolútne vyrovnaný, ale keď som mal pozvať dievča na rande, prepadli ma bolesti brucha a potreboval som povzbudenie od otca a kamarátov, aby som vôbec nazbieral odvahu vytočiť telefónne číslo?

Na vysokej škole som sledoval, ako sa moji charizmatickí kamaráti, ktorí boli na strednej škole hviezdami, uchýľujú k alkoholu a drogám, aby sa im v prvom ročníku podarilo prekonať pocit, že tam nepatria. Bol som svedkom toho, ako sa jeden môj ateistický príbuzný oddal náboženstvu, aby sa vyrovnal s obrovským smútkom po strate manželky.

Vyzeralo to, akoby sme sa všetci len pretĺkali životom a z času na čas našli náhodné riešenie alebo dočasnú náplasť, ktoré nám

pomohli zvládnuť naše emócie. Niekedy nám takéto improvizované nástroje pomohli. Inokedy veci ešte zhoršili. Zdalo sa to byť úplne náhodné, izolujúce a neefektívne.

Čo má človek robiť, keď čelí takýmto otázkam? Rada mojej starej mamy spred rokov bola jednoduchá: Drž si odstup. Nebuď zvedavý.

O tridsaťpäť rokov neskôr som profesorom na Michiganskej univerzite, kde som založil a vediem Laboratórium pre výskum emócií a sebaovládania, ktoré sa špecializuje na zvedavosť v oblasti pocitov.

Viem si len predstaviť, ako moja starká so zúfalým pobavením krúti hlavou.

Vedecký establišment mal donedávna k emóciám rovnaký postoj ako kedysi moja stará mama: Hlavný prúd výskumu dlho považoval pocity, nálady a iné emocionálne procesy za akúsi mätúcu čiernu skrinku, ktorú nebolo možné merať a ktorá vo všeobecnosti nebola hodná „seriózneho“ štúdia. Avšak v priebehu rokov, ktoré uplynuli od chvíle, keď som sa prvýkrát začal zaujímať o chápanie ľudského zápasu s emóciami, nastali v oblasti psychológie priam tektonické posuny. Kedysi marginalizovaná a málo skúmaná oblasť emócií sa zmenila na pulzujúcu sféru výskumu, ktorá priťahuje vedeckú obec z viacerých odborov v snahe objasniť mnohé z tých istých otázok o pocitoch, aké som si kládol v detstve aj ja. V súčasnosti máme už výrazne lepšie poznatky o vede o emóciách – vede, ktorá nás učí o tom, čo sú emócie, prečo ich máme, a čo je z môjho pohľadu najdôležitejšie, ako ich môžeme efektívne ovládať.

Cieľom tejto knihy je venovať sa týmto rozsiahlym, univerzálnym a nadčasovým otázkam. Lebo tak dlho, ako my ľudia

chodíme po tejto planéte, tak dlho bojujeme – a to úporne – so svojimi emóciami. Svedčia o tom nálezy raného ľudského písma: tritisíc rokov staré hlinené tabuľky objavené v dnešnej Sýrii a Iraku opisujú bolesť spojenú s emocionálnymi stavmi, ako sú úzkosť, depresia či zlomené srdce. Mnohé z nástrojov, ktoré sme si vytvorili na zvládanie našich emocionálnych problémov, celkom neobstáli v skúške času. Vlastne pri niektorých z nich človeka až zamrazí, keď sa nad nimi zamyslí.

V polovici 60. rokov 19. storočia narazil americký diplomat cestujúci po Peru na pozoruhodný artefakt. Ephraim George Squier, ktorý bol tiež archeológom, tu navštívil jednu prominentnú osobu, zberateľku starovekých artefaktov. Žena privítala Squiera vo svojom dome a dovolila mu prezrieť si poklady Inkov, ktoré vlastnila. Pri obdivovaní nespočetných kamenných figúr, sôch a iných predmetov, ktoré nazhromaždila, si všimol zvláštny exemplár: fragment lebky, ktorý sa našiel na inkskom cintoríne.

Staroveké lebky patria k bežným archeologickým nálezom. Toto však nebola obyčajná relikvia. Z čelovej kosti, časti lebky, ktorá sa nachádza nad očami a v ktorej je uložená prefrontálna kôra – oblasť mozgu, ktorá nám umožňuje plánovať, riadiť svoj život a logicky uvažovať –, bol vyrezaný takmer symetrický polcentimetrový štvorec s ostrými hranami. Samozrejme, našlo sa už veľa starovekých lebiek s poškodením, ale zvyčajne išlo o zlomenie nepravidelného tvaru, ktoré bolo s najväčšou pravdepodobnosťou dôsledkom traumatickej udalosti alebo dlhodobého

pôsobenia prírodných živlov. Štyri chirurgicky presné rezy na tejto inkskej lebke však svedčili o inom príbehu.

Squier poslal lebku na druhú stranu Atlantiku, aby ju preskúmal slávny francúzsky chirurg Dr. Paul Broca, popredný svetový odborník na staroveké ľudské lebky. Po dôkladnom preštudovaní lebky Broca dospel k záveru, že otvor v tvare štvorca predstavuje jasný dôkaz chirurgického zákroku, ktorý sa uskutočnil ešte pred podrobením regiónu Európanmi v 16. storočí a bol vykonaný na zosnulom človeku, ešte kým žil.

Diera vyrezaná do tejto inkskej lebky bola výsledkom zákroku, ktorý sa v súčasnosti považuje za jednu z prvých chirurgických techník v histórii ľudstva: trepanácie alebo vytvárania dier v ľudských lebkách. To, že naši dávni predkovia boli schopní opatrne trepanovať ľudské lebky, je pozoruhodné. Ešte ohromujúcejší je však jeden z dôvodov, prečo sa predpokladá, že tento zákrok vykonávali: aby ľuďom pomohli zvládať ich emócie.

Na chvíľu sa nad tým zamyslite: Jedna z prvých foriem chirurgie v histórii medicíny sa používala na to, aby pomohla ľuďom regulovať ich pocity.

Nedá sa presne určiť, ktoré emočné poruchy boli pred tisíckami rokov opodstatnením pre diery v hlave. Dejepisecka obec predpokladá, že táto technika sa mohla používať ako pomoc ľuďom pri zvládaní extrémnych prípadov depresie, mánie a iných stavov, ktoré sa vyznačujú poruchami regulácie emócií. Bez ohľadu na to môžeme s istotou povedať, že vyrezať človeku diery do hlavy, aby sa mu uľavilo od emócií, nebol práve dobrý nápad. Keď sa však pozriete do histórie na to, ako sa náš druh vyrovnáva s emóciami už od tých raných čias vyrezávania do hlavy, zistíte,

že je to pre nás skutočne ťažký boj. Odkedy sa pasujeme s emóciami, snažíme sa nájsť spôsoby, ako ich regulovať.

Pijavicami.

Exorcizmom.

Pálením čarodejníc.

Vymysleli sme pozoruhodne kreatívne (a kruté) prostriedky na ovládanie našich emócií. V 17. storočí sa na liečbu zlomeného srdca odporúčalo prikladať na lebku rozpálenú železnú tyč, zatiaľ čo o niekoľko storočí neskôr sa ako upokojujúce tonikum proti stresu predávala minerálna voda. Akokoľvek šokujúci sa nám dnes môže zdať spomínaný zákrok, duch trepanácie pretrvával ešte pred niekoľkými desaťročiami v podobe lobotómie. Pri tej chirurg človeku odklopil očné viečko, zasunul nástroj v tvare sekáčika na ľad do očnej jamky a hrabal sa v jeho frontálnej mozgovej kôre, aby prerušil dôležité nervové spojenia. Portugalského neurológa Antónia Egas Moniza dokonca za vyvinutie tohto postupu na liečbu extrémnych emocionálnych stavov v roku 1949 ocenili Nobelovou cenou. Štruktúra DNA, objav inzulínu, vývoj technológie magnetickej rezonancie – Monizov postup dosiahol rovnakú úroveň vyznamenania ako tieto výnimočné objavy. My ľudia považujeme emócie za také mäťúce a také deštruktívne, že sa uchýľujeme k vyrezávaniu dier do hlavy, požívaniu ťažkých kovov a znefunkčňovaniu častí mozgu, len aby sme dosiahli trochu úľavy.

A rovnako ako naši dávni predkovia sa v oblasti emócií naďalej trápime.

Vysokoškolské areály sú preplnené študentstvom, ktoré potrebuje osobitnú podporu na zvládanie svojich emócií. Británia

a Japonsko majú ministerstvá pre osamelosť, zatiaľ čo hlavný lekár USA vyhlásil boj proti sociálnej izolácii za národnú križiacku výpravu. Korporácie investujú milióny do programov na riešenie syndrómu vyhorenia. Dokonca aj Bruce Springsteen prehovoril o svojom boji s depresiou. Do telefónov si inštalujeme aplikácie, ktoré majú udržať našu hladinu stresu pod kontrolou. Míňame peniaze, ktoré nemáme, na služby wellness priemyslu sľubujúce, že budeme o niečo šťastnejší. Jedna správa z roku 2020 uvádza, že približne každý ôsmy dospelý človek v USA každodenne užíva antidepresíva, aby zvládol svoje emócie. Tieto lieky síce mnohým ľuďom skutočne pomáhajú, ale ani zďaleka nie sú všeliakom.

Od čias pijavíc a lobotómie sa intervencie nepochybne zlepšili. Dnešné metódy sú oveľa rafinovanejšie a najmä menej škodlivé. Pokroky v terapii rozhovormi, inovácie v psychofarmakológii a prepojenie starých a moderných kontemplatívnych tradícií nám zlepšujú dostupnosť úľavy od emocionálnych ťažkostí. Napriek všetkým týmto snahám sa však štatistiky duševného zdravia a pohody uberajú zlým smerom a stále sa zhoršujú. Viac ako pol miliardy ľudí na celom svete trpí nejakou formou depresie a úzkosti, čo sú ťažkosti, ktoré stoja svetovú ekonomiku závažný jeden bilión dolárov ročne.

Jeden bilión dolárov.

Nesúrodé riešenia nájdeme na najrôznejších miestach od útrob internetu až po zaprášené police v knižnici. Výsledkom je, že mnohí z nás sa uchýlia k zlepšovaniu rôznych copingových taktík na zvládanie psychickej záťaže, počnúc tými ako-tak účinnými až po skutočne škodlivé, a častokrát ani nerozumieme, ako