

Elisabeth Lukasová
Reinhardt Wurzel

OD STRACHU K POKOJU

Vydavateľstvo Nové mesto
Bratislava 2022

Chcete uspokojiť každého?

Počas mojej dlhoročnej praxe ma opakovane prekvapovala miera a všadeprítomný vplyv obáv a strachu každého druhu. Za čas, ktorý využívam na intenzívne rozhovory v rámci alternatívnych medicínskych opatrení, som nahliadol do ďalekosiahlych súvislostí medzi fyzickými ťažkosťami a vnútorným psychickým tlakom osôb. Dnes vieme, že viac ako 80 % všetkých ťažkostí sa spája s istým prvkom strachu, počnúc malými znepokojujúcimi myšlienkami až po ťažké „neurózy“. A tiež vieme, ako rýchlo pri psychickom rozrušení reaguje vegetatívny nervový systém, náš najcitlivejší radar, na podnety a informácie a mení nás v priebehu niekoľkých sekúnd. Svalové napätie, zvýšený pulz, krvný tlak a adrenalín, reakcie v oblasti žalúdka a čriev sú dôkazom zvýšeného nervového stresu a napätia, ktoré z dlhodobého hľadiska môžu viesť k chronickým ochoreniam. Bolesti hlavy, chrbtice a končatín, svalov a orgánov, ale aj problémy so spánkom a nedostatok vitality sú príkladom fyzických porúch v dôsledku psychologických spúšťačov. Fyzická kondícia naopak vplýva aj na psychický stav.

Túžbou mnohých ľudí je konečne sa zbaviť tejto dilemy správnym spôsobom a cieľom tejto kni-

hy, ktorá čerpá z bohatých skúseností žiačky Viktora E. Frankla Elisabeth Lukasovej, je pomôcť im.

• • •

Elisabeth Lukasová: V našej spoločnosti sme zahltení informáciami o negativizmoch. To pekné a príjemné, čo sa tiež deje všade okolo nás, má tendenciu ustúpiť do úzadia. Takto podnecovaná prevaha zlého vo vedomí človeka v sebe skrýva potenciál vzniku chorôb. Preto je dôležité nestratiť zo zreteľa to, čo prináša nádej a povznáša. Položme si otázku: čo môžeme spraviť, aby sme vyvážili pesimistické trendy našej doby? Je toho veľa, čo môže jednotlivec urobiť. Predovšetkým môže začať od seba a svoje myšlienky a túžby nastaviť pozitívnejšie.

Úzkostliví ľudia ako už spomínaná Silke majú tendenciu stále myslieť na svoje problémy, strachy a starosti. Dnes už vieme, že nielen archaické inštinkty, ale aj myseľ je prípravou pre prehnané, príliš silné strachy. Ide teda o myšlienkovú tému, vďaka ktorej následne vzplanú pocity. Ľudia sužovaní strachom sa čoraz väčšími pozorujú. Pozerajú sa na seba a na všetko strašné, čo sa im môže prihodiť, a cítia sa ako vo „väzení“ namiesto toho, aby zmenili smer pohľadu, odklonili ho od seba a upriamili na niečo alebo niekoho mimo seba. V prípade zdravého zabúdania na seba by sa „múry väzenia“ okamžite zrú-



Nie strach, ale odvaha otvára všetky zmysly.

(dievčatko sa hrá v snehovej búrke
v mestečku Damüls, Rakúsko)

tili. Láskavý, živý záujem o iných a okolie je obrovskou protiváhou pesimizmu a paniky.

Úzkostné poruchy sú v populácii bežné a prejavujú sa rôznymi spôsobmi. Vybrali sme niekoľko z nich:

- Človek sa bojí stiesnených priestorov, veľkých zhromaždení alebo uzavretých miestností (napríklad výťahu alebo rušných obchodov);
- má pocit, že nemá kam ujsť, že nemôže uniknúť svojmu osudu;
- obáva sa, že sa pred inými ľuďmi strápní, že vyznie negatívne (napríklad pri jedle, rozhovore alebo keď prechádza cez miestnosť, kde sa nachádza viac ľudí) ;
- človek sa bojí niektorých zvierat (napríklad pavúkov, myší, psov) alebo tmy;
- môže mať tiež strach pred vážnymi, nevyliciteľnými chorobami alebo sa bojí zlyhania či neuznania.

Ľudia, ktorí prechovávajú takéto obavy, majú niečo spoločné: zvyčajne vedia, že ich strach je prehnaný, no napriek tomu sa snažia obávaným situáciám všetkými prostriedkami vyhýbať, dokonca pred nimi utiecť. Zamestnáva ich „strach z očakávania“ (anticipačná úzkosť, Frankl), ktorý uvádza do pohybu bludný kruh strachu – akákoľvek nepríjemná udalosť vyvoláva u dotyčného strach, že by sa mohla zopakovať. Tento strach takmer priťahuje opakovanie udalos-

ti. Kto bol *raz* kritizovaný, správa sa neisto a váhavo, lebo sa obáva, že bude *opäť* kritizovaný a tak ďalej. Opakovanie nepríjemnej udalosti umocňuje strach z očakávania, do ktorého medzitým obava prerástla, a ten stále viac fixuje to, čoho sa človek obáva. Keď sa už raz v človeku strach uchytlí, nedá sa tak rýchlo zastaviť. Lahko sa šíri aj na ďalšie situácie (mohli by ma predsa nielen kritizovať, ale možno aj vysmiať, zosmiešniť, odvrhnúť a podobne).

Jediné, čo by mohlo čeliť rýchlo narastajúcemu strachu z očakávania, je bazálna dôvera, s ktorou sa rodí každý človek. Zdá sa, že v ľuďoch trpiacich úzkosťou je táto dôvera z rôznych dôvodov pochovaná a treba ju znovu „dostať na povrch“. To sa dá dosiahnuť iba radikálnym znížením spomínanej egocentricity, nadmerného zamerania na vlastnú osobu. Bojazlivý pacient nechce za žiadnu cenu trpieť! Jeho neochota trpieť je síce pochopiteľná, no zároveň vytvára živnú pôdu pre strach z očakávania, ktorý čoraz väčšmi uťahuje skrutku strachu. Môj učiteľ Viktor Frankl napísal: „Práve neurotik (starý výraz pre úzkostného pacienta) je jedným z ľudí, ktorým chýba odvaha trpieť; realita a nevyhnutnosť utrpenia a možnosť dať bolesti zmysel sa potiera. Neurotik odmieta riskovať utrpenie.“

Kedy je človek pripravený znášať utrpenie, ak je to potrebné? Ak v tom vidí nejaký

zmysel! Podstúpite operáciu, ak vám zachráni život. Obetujete svoje úspory, aby dieťa dokončilo štúdium a podobne. Oddanosť vôli k zmyslu je silným základným motívom, zatiaľ čo strach vytvára iba protimotívy, napríklad útek pred niečím, vyhýbanie sa niečomu a tak ďalej. Vôľa k zmyslu mobilizuje silu pre osobnú angažovanosť, vyvoláva nadšenie a radosť, upriamuje sa na obsah, ktorý presahuje ľudské *ja* a je vnímaný ako zmysluplný. Sú to motívy lásky v tom najlepšom a najširšom zmysle slova a nabádajú vás, aby ste povedali: „Myslím si, že to je dôležité, veľa to pre mňa znamená, vážim si to, urobím to bez ohľadu na to, čo sa môže stať.“ Bazálnu dôveru možno opäť získať iba takýmto spôsobom.

Kým prehnaný strach vás zvádza len k tomu, aby ste sa čo najviac vyhýbali komplikáciám a neprijemným situáciám, motív lásky sa zameriava na dobrú vec, cenného človeka, dôstojnú úlohu, skrátka na všetko, o čo sa oplatí zasadiť telom i dušou, do čoho sa stojí za to vložiť s odvahou a presvedčením. Ak budete nasledovať toto volanie zmyslu, volanie lásky, veľká časť bazálnej dôvery sa okamžite obnoví. Úzkostné otázky typu, či uspejete alebo čo strašné sa vám môže stať, by už nemali prevažovať a prenikať vaše myšlienky a pocity. Tie sa už teraz netočia okolo seba, ale zameriavajú sa na niečo zmysluplné, do čoho investujete svo-

ju lásku. Akékoľvek otvorenie sa hodnotám vo svete podporuje presvedčenie, že máme do činenia s hodnotným svetom, možno dokonca s jeho bazálnou podstatou, a nielen s nepriateľským svetom našich nočných môr, ktoré ohrozujú našu existenciu na každom kroku.

Motív strachu vedie – pokiaľ ide o opísané prehnané obavy – k nezmyselným, neraz absurdným činom. Napríklad robíte isté nezmyselné veci, len aby ste „uspokojili“ niekoho alebo dokonca všetkých ľudí, s ktorými ste v kontakte. Ide pritom o „umeenie“, ktoré nikto neovláda, ba dokonca by ani *nemal* ovládať. Pretože rozhodujúce nie je, či sa s tým, čo robíte, vedia stotožniť iní. Kľúčové je, či je to *skutočne* dobré – dobré pre tých, ktorých sa to týka, dobré pre svet, v ktorom človek žije. Nikto by nenechal prechádzať malé dieťa cez ulicu len preto, že ho to baví. Nie, zabránili by sme mu v tom, hoci by protestovalo. Aj my musíme postupovať rovnakým spôsobom. Našou voľbou by mala byť správna, múdra, zmysluplná a prospešná vec, to, čo presne zapadá do celku našich medziľudských vzťahov. A ak sa nám za to nedostane vďaka a občas dokonca narazíme na prekážky a nepochopenie, netreba to brať až tak tragicky. Dokážeme sa s tým vyrovnáť! Sme totiž v súlade so svojim najvnútornejším prežívaním, neochvejní, a preto nás nemôže ohroziť žiadny strach z očakávania.

Sú ľudia, ktorí sa radi hádajú, sú tvrdohlaví a temperamentní. Nie sú príjemní partneri. Na druhej strane sú ľudia, ktorí sa neustále trasú, že sa s niekým pohádajú, že sa na nich niekto zle pozrie alebo im bude niečo vyčítať. Aj takéto osoby sú nároční partneri. Sťažujú život nielen sebe, ale sú na obtiaž aj iným, pretože každý musí okolo nich chodiť po špičkách, pokiaľ sa chce vyhnúť prehnaným reakciám, ako sú slzy alebo obdobia neko-
nečnej urazenosti.

Samozrejme, že existujú veľmi dôležité, *zmysluplné* obety, ktoré je potrebné priniesť kvôli kompromisom, pre udržanie pokoja v komunite alebo pre niečo iné. Pozor: takéto obety však musia byť dobrovoľné. V našej ľudskej kultúre existuje ochota pomáhať a to je niečo výnimočné. Možno sa len s úctou skloniť pred všetkými, čo sa každý deň obetavo starajú o chorých a núdznych. Pripravenosť pomôcť je jedným z najziarivejších úspechov ľudského rodu. Zviera, ktoré si nevie pomôcť samo (s výnimkou zvieracích mláďat), je odsúdené na zánik. Zraneného človeka ponesú iní ľudia. Takéto zmysluplné obety neoslabujú, naopak, posilňujú a budujú. Ale pozor: Ako všade, aj pomáhať treba s rozvahou a ani ľudia, ktorí sú vždy ochotní pomôcť, by nemali naskočiť na vlnu „pomáhať veľa a čoraz viac“. Množstvo nie je kritériom kvality! Popri úžasnej ochote pomáhať poznáme aj *nezmyselné* obety, ktoré sú zbytoč-

né a neprijemné. Niektorí ľudia sa napríklad radi hrajú na „mučeníkov“. Za každých okolností nekontrolovane povedia: „Áno, isteže to urobím, daj, pomôžem ti... a urobím pre teba aj čokoľvek iné!“ Vplávajú tak rovno do „syndrómu pomocníka“. Mám pozoruhodnú skúsenosť, že z takýchto „mučeníkov“ je mimoriadne ťažké sňať „trňovú korunu“, ktorú si sami nasadili. Bezpodmienečne chcú, aby ich iní potrebovali, chcú si „kúpiť“ ich vďačnosť, podriadenosť a náklonnosť podľa hesla: „Robím pre teba všetko, ale ty ma za to musíš milovať.“

Pri takejto ochote pomáhať nejde v skutočnosti o druhého, ale len o seba; a táto egocentrickosť sa trestá strachom, že jedného dňa už nebudem obľúbencom danej osoby. Ak sme zvyknutí ustavične pomáhať, veľmi rýchlo sa prestaneme zamýšľať nad tým, či služby, ktoré poskytujeme, iní skutočne potrebujú a či vôbec chcú, aby sme sa pre nich obetovali. Existuje aj iný variant: iní si zvyknú, že im blahosklonne posluhujeme, a bez hanby využívajú takzvaných „lovcov lásky“, ktorí sú vždy pripravení obetovať sa.

Čo je zlé na nezmyselných obeťach? V samotnom človeku nastane vnútorný nepokoj. Nieкого sa napríklad na pracovisku spýtajú, či by nevzal neplánovanú víkendovú službu. V jeho *vnútri* všetko kričí: „Nie! Tento víkend nutne potrebujem na rodinný piknik, ktorý som už dlho plánoval.“ Ale zo strachu,

že sklame osobu, ktorá ho o to prosí, alebo z obavy nevyznieť nezdvorilo či nemať problémy *navonok*, napokon súhlasí s víkendovou prácou. Dôsledky sú zrejmé: víkendová práca je urobená s nevôľou, a teda nekvalitne, rodina piknikuje sama a osoba, ktorá poprosila o zmenu služby, sa mylne domnieva, že kolega v podstate súhlasí s pridanou víkendovou prácou. Preto ho o to čoskoro opäť požiada. Preto by sme sa mali zakaždým uistiť, že to, čo cítime vo vnútri a čo komunikujeme smerom von, je vo vzájomnom súlade. Vyslovené áno alebo nie by malo byť vyjadrením našej osoby.

V zásade je dobré, ak ľuďom alebo veciam okolo seba vieme povedať *skutočné* áno, ktoré neneguje vnútorné nie. Áno z presvedčenia, z uznania, z dobrého pocitu, že práve teraz má zaznieť. Kto dokáže vysloviť *skutočné* áno, nemá takmer žiadny problém povedať nie, pretože sa skryje v tieni pozitívnych odpovedí. Ak vyjadríme skutočné áno rodinnému pikniku, ľahko odmietneme víkendovú službu. Skutočné áno víkendovej pomoci (ktorá z rozumných dôvodov môže byť žiaduca), nedá priestor ľútosti nad strateným piknikom. Keď ste vedome povedali áno jednej možnosti, pre všetky ostatné platí automaticky nie. Jednoducho si musíte *vybrať* srdcom a myslou, a nielen reagovať s úzkosťou a strachom.

Pohnútky zamerané na vlastné *ja* majú



Pred tými, ktorí prejdú bránou,
sa otvoria nové priestory.

(fotograf búrky Jürgen pod skalnou bránou
Delicate Arch, USA)

svoje úskalia. Istá mladá žena mi raz povedala: „Vydala som sa za manžela, aby mi dal istotu.“ Je to motív lásky? Dodala, že sa bojí zostať sama, lebo by život nezvládla. Vzala si manžela, aby sa oňho mohla oprieť, a využívala ho takpovediac ako „barličku“. V skutočnosti bol dosť dobrý na to, aby ju dlho podporoval, až kým sa neposunula ďalej, nestala sa nezávislejšou a „barličku“ už nepotrebovala. Potom ho, obrazne povedané, odložila do kúta a manželstvo sa rozpadlo.

Motív lásky by znel inak: „Vydala som sa za manžela, pretože som preňho dobrá a chcem, aby sa mal dobre...“

Je etickým princípom, že ľudí by sme nikdy nemali degradovať na „prostriedok na dosiahnutie cieľa“. Nemalo by to tak byť ani v manželstve, v kamarátstve, ani v ochote pomôcť pri učení a tak ďalej. V ideálnom prípade by každý kontakt s našimi blíždymi mal byť bez vypočítavosti, premrštených očakávaní a prehnaných predstáv o tom, čo si títo ľudia o nás myslia a či si nás dostatočne vážia. K zdravému sebavedomiu patrí schopnosť hodnotiť *samého seba*, pochvalne sa potľapkať po pleci, keď si to človek zaslúži, a priznať si chyby, ktoré urobil a ktoré treba oľutovať (mimochodom, na vlastných chybách sa veľa učíme: chyba je tu práve preto, aby sme ju neurobili druhý raz). Znamená to tiež, že rešpektujeme svojich blíždnych takých, akí sú, a vyhýbame sa manipulácii s nimi.

Opakovane som videl pacientov, ktorí sa vyčerpali len preto, lebo verili, že sú povinní komukoľvek (väčšinou príbuzným) prečítať z očí každé želanie. Neraz sa takmer zničili a málokedy sa im za to dostalo uznania. Zaujímavé je, že niekedy ide dokonca o domnelé želania iných, ktoré verne a poslušne plnia bez toho, aby kládli akékoľvek otázky. Jedna moja pacientka napríklad pozývala svojich starnúcich rodičov každé Vianoce k sebe domov. Týždne všetko pripravovala na ich návštevu, upratovala, prala, piekla, balila darčeky, vyzdobovala byt, len aby sa cítili príjemne, a takmer zakaždým na Druhý sviatok vianočný ochorela. Jej manžel len krútil hlavou a rezignovane sa počas tých hektických dní utiahol do svojej izby, čo jej, samozrejme, nijako nepomohlo. Samotní rodičia – ako sa neskôr ukázalo – neboli z celého snaženia nadšení, no nikdy sa neodvážili návštevu zrušiť. Boli totiž presvedčení, že ich dcéra vynakladá toľko námahy len preto, aby im urobila radosť.

Tento príklad je príznačný pre motívy strachu, ktoré majú prevahu nad motívmi zmyslu. Pacientka sa bála, že si nesplní povinnosti dcéry a vzbudí nevôľu svojich rodičov. Jej manžel sa obával, že Vianoce budú veľmi stresujúce a plné nepokoja. Rodičia sa báli odmietnuť zaneprázdnenú dcéru – a tak sa rok čo rok štyria viditeľne vytrápení ľudia

krčili pod vianočným stromčekom a počítali hodiny, kým stres pominie.

Aké by boli rozumné alternatívy? Bolo by ich viac, keby nezvífrazil strach, ale láska. Dcéra sa mohla z roka na rok dohodnúť s manželom a s rodičmi, s radosťou pozvať na príjemné vianočné posedenie iných ľudí a nerobiť z toho veľký problém. Rovnako dobre mohla pre zmenu stráviť Vianoce sama s manželom na horách alebo v hoteli s wellness a rodičia by boli tí poslední, ktorí by jej túto dovolenku nechceli dopriať. Keď sa k slovu dostane láska, možno si otvorene povedať čokoľvek, ľudia sa navzájom chápu, vytušia, po čom iný túži a napätie opadne.

V každom prípade sa moja pacientka naučila robiť to, s čím bola aj vnútorne stotožnená, a zdržať sa toho, čo vnútorne odmietala. Tým nechcem naznačiť, že už nebola pripravená urobiť niekomu peknú oslavu. Chcem však zdôrazniť, že pri vlastných projektoch a aktivitách si častejšie overovala, či sú naozaj zmysluplné a opodstatnené. Napríklad po náhlej smrti mamy nemala problém pozývať k sebe otca častejšie než predtým. Zvykli si spolu posediať a porozprávať sa. Rovnako však nemala problém povedať mu, že nejaký čas mu nemôže byť k dispozícii alebo že si niečo naplánovala s manželom. Ako som sa dozvedel, odvtedy zažívali vo svojom dome už iba „veselé Vianoce“.

Samozrejme, poznám aj zložitejšie prípady. Sú aj takí rodičia, ktorí na svoje deti vyvíjajú obrovský tlak, kladú na ne vysoké nároky a podobne. Napriek tomu netreba dovoliť, aby si iní s nami robili, čo chcú. A určite si za to netreba nechať vnútiť falošné pocity viny. Tí, ktorí sa (po poctivom skúmaní) dôsledne držia toho, čo sami vnímajú ako zmysluplné, majú veľkú emocionálnu stabilitu. Za istých okolností je lepšie odvážne prijať niečiu nespokojnosť, ako sa dať zo strachu zotročiť.

K svojim predchádzajúcim myšlienkam by som rada dodala ešte niečo na objasnenie. Pocit „strachu“ nie je vo svojej podstate zlý. Je to aj *biologický varovný systém*, ktorý chráni náš život. Je to dokonca „základný motív prírody“, ktorá chce svoje tvory chrániť pred nerozvážnosťou a nebezpečnou ľahkomyselnosťou. Keby sme sa nebáli, skočili by sme strmhlav do každého rybníka, dotýkali by sme sa divokého býka alebo bez váhania predbiehali vodičov v tesných horských zákrutách. Ak sú obavy oprávnené, počúvať ich je čistou sebazáchranou. Záleží však na dávke. Neodporúča sa konzumovať soľ po lyžičkách, ale len vo veľmi malom množstve. Rovnako sa neodporúča podliehať obavám, ktoré nie sú primerané danej situácii. Existujú ľudia, ktorí prestali chodiť do lesa len preto, že by im cestu mohol skrížiť had. Iní prestali používať autobus, lebo by sa mohla dostaviť nevoľnosť. Nieкто sa prestane roz-

právať so svojim nadriadeným, pretože by sa mohol pomýliť a zakoktať. V takýto výhýbavých postojoch je jednoducho priveľa strachu a to je nezdravé. Ako som už povedal, Frankl zastával názor, že úzkostný pacient potrebuje „odvahu trpieť“. Nuž teda: vyberte sa do lesa a zneste to „utrpenie“, že vám cez cestu môže prekĺznuť had! Nastúpte do autobusu a riskujte, že vám bude zle! Choďte za šéfom a koktajte, čo vám hrdlo ráči – nech si myslí, čo chce, veď zmýšľať môže každý slobodne! *Slobodný* – to je kľúčové slovo: každý, kto je pripravený hrdinsky podstúpiť „miniutrpenie“, ktorého sa tak obáva, sa môže vymaniť spod zdrvivúcej moci veľkého strachu a vrátiť sa k jeho malej dávke, ktorá prirodzene chráni život pred katastrofami.

O autoroch



ELISABETH LUKASOVÁ je klinická psychologička a psychoterapeutka. Ako žiačka profesora Viktora E. Frankla sa špecializovala na aplikáciu logoterapie, ktorú metodicky rozvíjala. Sedemnášť rokov bola riaditeľkou a školiteľkou v Süddeutsches Institut für Logotherapie vo Fürstfeldbrucku. V posledných desaťročiach napísala a vydala viac ako tridsať kníh, ktoré boli preložené do osemnástich jazykov. Prednáškové turné ju priviedli na viac ako päťdesiat univerzít po celom svete. Elisabeth Lukasová dnes žije vo Viedni.



REINHARDT WURZEL bol záchranár, ďalších dvanásť rokov pracoval ako novinár pre významné časopisy. Po ďalšej zmene povolania vedie od jesene roku 2000 neďaleko Norimbergu ordináciu alternatívnej medicíny, kde využíva manuálnu neuromuskulárnu liečebnú metódu Vitametik. Okrem toho pracuje s myšlienkami logoterapie. Vo voľnom čase Reinhardt Wurzel organizuje dobrodružné výlety za krásami prírody.

Autori fotografíí

- s. 13 Reinhardt Wurzel
- s. 21 Jürgen Michelberger
- s. 27 Ulf Lassmann
- s. 33 Walter Vugrin
- s. 43 Jürgen Michelberger
- s. 47 Ulf Lassmann
- s. 57 Reinhardt Wurzel
- s. 63 Walter Vugrin
- s. 69 Ulf Lassmann
- s. 79 Reinhardt Wurzel
- s. 87 Jan Piechaczek
- s. 89 Walter Vugrin
- s. 103 Jürgen Michelberger
- s. 111 Reinhardt Wurzel
- s. 123 NASA
- s. 126 Reinhardt Wurzel
- s. 127 Reinhardt Wurzel

Obsah

Pohľady na búrku	7
Chcete uspokojiť každého?	11
V tichu nadobudnite jasnosť	28
Rozmanitá hodnotová orientácia	38
Od zdroja k vlne	48
Ó, nezakaľme tieto dni!	64
Keď tigra bolia zuby	73
Deti v nepokojných časoch.	81
Žiadne vyčerpanie v práci!.	90
S humorom proti strachu	109
O autoroch	126
Autori fotografií.	128
Obsah	129

Elisabeth Lukasová – Reinhardt Wurzel

Od strachu k pokoju

Z nemeckého originálu

Elisabeth Lukas, Reinhardt Wurzel:

Von der Angst zum Seelenfrieden

Verlag Neue Stadt, München 2019,

preložila Katarína Jančíšínová,

báseň preložil Michal Chuda

Obálku spracovali Zuzana a Jozef Turlíkovci

Graficky upravil Peter Blaho

Vydalo Vydavateľstvo Nové mesto, s. r. o.,

Cablkova 10, 821 04 Bratislava, v roku 2022

ako svoju 171. publikáciu

Editorka a zodpovedná redaktorka

Katarína Jančíšínová

Jazyková korektúra Danka Jacečková

Prvé vydanie

130 strán

Z dodanej sadzby vytlačil

Alfa print, s.r.o., Martin

www.obchod.nm.sk

knihy@nm.sk

ISBN 978-80-89621-70-5