

Slepačia Polievka pre Dušu

Ked'
vám život dá
citróny,
urobte si
citronádu

101 skutočných
príbehov o tom,
ako premeniť
zdanlivo
najhoršie
na najlepšie



Jack Canfield,
Mark Victor Hansen
& Amy Newmark

Slepačia Polievka
pre *Dušu*

Keď vám život dá
citróny,
urobte si
citronádu

101 skutočných príbehov o tom,
ako premeniť zdanlivo
najhoršie na najlepšie



Jack Canfield
Mark Victor Hansen
& Amy Newmark



EASTONE BOOKS

Chicken Soup for the Soul: From Lemons to Lemonade
101 Positive, Practical, and Powerful Stories about Making the Best of a Bad Situation
by Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark

Copyright © 2013 Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.
All Rights Reserved.
www.chickensoup.com

Slovak edition © 2014 by Eastone Group, a.s.
Z anglického originálu *Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark – Chicken Soup for the Soul: From Lemons to Lemonade* vydaného vydavateľstvom Chicken Soup for the Soul Publishing LLC preložila Alica Činčárová.
V roku 2014 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2014 Mgr. Alica Činčárová
Jazyková korektúra: PhDr. Katarína Vilhanová
Layout: Studio Eastone

Tlač: Těšínská tiskárna, a. s.

Všetky práva vyhradené.
Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukována ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-255-8

OBSAH

Predslov	1
----------------	---

①

~ Z obete víťazom ~

1	Nie som maškrta pre aligátory <i>Cindy Charlton</i>	6
2	Zachrániť samu seba <i>Margaret Nava</i>	10
3	Už žiadna Jane Doe <i>Donna Palomba</i>	13
4	Návrat môjho syna <i>Tammy Ruggles</i>	17
5	Zmeniť sa <i>Elaine Cartwright</i>	20
6	Zbaviť sa hnevu <i>Karen R. Hessen</i>	22
7	Naučiť sa lietať <i>Lorraine Cannistra</i>	26
8	Nový pohľad <i>Tope Songonuga</i>	29
9	Skúsenosť nevyčísliteľnej hodnoty <i>Jayne Thurber-Smith</i>	32
10	Z opustenej ženy právničkou <i>Jill Haymaker</i>	34

②

~ Od boja o život ku vzťahom ~

11	Každý je strojom vlastného šťastia <i>MUDr. Donald Quinn Dillon</i>	38
12	Dar obmedzení <i>Marijo Herndon</i>	42
13	Prečkáť búrku <i>Mimi Greenwood Knight</i>	45
14	Taký je život <i>Nancy B. Gibbs</i>	48
15	Dar na celý život <i>Greg Woodburn</i>	50
16	Zmena <i>Maryanne Curran</i>	53
17	Na pokraji smrti <i>Jo Eager</i>	55
18	Všetko pre Peanuts <i>MVDr. SallyAnne L. Ness</i>	59
19	Stlač Re-štart <i>Renee Beauregard Lute</i>	63

3

Od nečinnosti k aktivite

20	Kto by si to bol pomyslel? <i>Max Elliot Anderson</i>	68
21	Posledný rok života <i>Esther McNeil Griffin</i>	72
22	Láska a harmónia <i>Dallas Woodburn</i>	74
23	Povstať z popola <i>MVDr. W. Bradford Swift</i>	78
24	Správny cieľ <i>M. Binion</i>	81
25	Vedľajší účinok rakoviny <i>Florence Strang</i>	83
26	Telefonát <i>Mary Hansen</i>	86
27	Druhé šance <i>Connie K. Pombo</i>	89
28	Kostým verzus montérky <i>Jeanne Blandford</i>	93
29	Krach <i>Rebecca Hill</i>	96

4

Od vzbury k prijatiu

30	Pravda, ktorá ma uzdravila <i>MUDr. Rita Hancock</i>	100
31	Som holohlavá, no a čo? <i>Alicia Bertine</i>	103
32	Môj dar – koktanie <i>Jody Fuller</i>	107
33	Prečo práve ja? <i>Marcia Rudoff</i>	110
34	Moja práca snov <i>Margaret Luebs</i>	113
35	Negatívne plusy <i>Miranda P. Koerner</i>	117
36	Nepoddať sa <i>Debbie Acklin</i>	120
37	Tímová spolupráca <i>Judith Fitzsimmons</i>	123
38	Plodný život <i>Marilyn Zapata</i>	126
39	Dobrodružstvo zostať <i>Ann Kronwald</i>	129
40	Jerry, ďakujem <i>Robert J. Brake</i>	132

5

Od problému k riešeniu

41	Veľké sny <i>MUDr. Jennifer Arnold</i>	136
42	Stratená a osamelá <i>Stacey Ritz</i>	139
43	Moja cesta <i>Tom Lagana</i>	142
44	V núdzi <i>Nancy Gilliam</i>	146
45	Nakrímiť žalúdok aj dušu <i>Kessie Kaltsounis</i>	149

46	Amandina zanietenosť <i>Glynis M. Belec</i>	151
47	Horiíí <i>Karen Ekstrom</i>	154
48	Tanec – môj osud <i>Christopher Charles McDaniel</i>	157
49	Stewie zachraňuje <i>Harris Bloom</i>	160
50	Pohľad do zrkadla <i>Linda Lohman</i>	164
51	Dobrodružstvo študenta v strednom veku <i>Paul George</i>	167

⑥

Od porážky k triumfu

52	Bez cudzej pomoci <i>Kate White</i>	172
53	Život plný radosti <i>Gloria Hander Lyons</i>	175
54	Dve operácie srdca <i>Ken Freebairn</i>	178
55	Vaše manželstvo vás zabíja <i>Tina O'Reilly</i>	181
56	Nezvaný hosť <i>Loretta Schoen</i>	184
57	Zlomené srdce <i>Lisa M. Wolfe</i>	187
58	Rozhodnutie <i>Amy E. Zajac</i>	189
59	Udatné kuriatko <i>Emily Raymond</i>	192
60	Čiapka <i>Elynn Chaplik-Aleskow</i>	196

⑦

Od zlomeného srdca k jeho zahojeniu

61	Letné prázdniny <i>Barbara A. Davey</i>	200
62	Sebaobnova <i>Melissa Wootan</i>	204
63	Balvan na mojej ceste <i>Joelle Jarvis</i>	207
64	Nechať to tak <i>Diane Stark</i>	210
65	Chcem naspäť svoj život <i>Jess Forte</i>	213
66	Ahoj, volám sa Claire a som alkoholička <i>Claire Fullerton</i>	216
67	Milujúci Liam <i>Mary Hickey</i>	219
68	Chcem späť iskru svojho života <i>Linda C. Defew</i>	223
69	Nečakané šťastie <i>Julie Cole</i>	226
70	Už žiadna ohavná macocha <i>Deb Haggerty</i>	228
71	Znova dvaja <i>Ruth Smith</i>	232
72	Jednoduché slová <i>Carol E. Ayer</i>	235

8

Od ľútosti k šťastiu

73	Vrchnáčiky lásky <i>Susan Farr Fahncke</i>	238
74	Prijať život taký, aký je <i>A. M. Miller</i>	242
75	Naša rodinná tradícia <i>A. J. Cattapan</i>	245
76	Po celý čas <i>D'ette Corona</i>	248
77	Moja hrboľatá cesta k menopauze <i>Kay Thomann</i>	250
78	Tichá radosť <i>Nicole Hone Webster</i>	253
79	Nádej povstala z popola <i>Susan Lugli</i>	255
80	Otcovo dievčatko <i>Harriet Cooper</i>	258
81	Rodinné putá <i>Nancy Peacock</i>	261
82	Blahoslavený <i>William Hogg</i>	265
83	Postrčená k písaniu <i>Teresa Ambord</i>	268
84	Šťastie v nešťastí <i>Maureen T. Cotter</i>	271

9

Od výhrad k porozumeniu

85	Autíčko <i>Olivia Mitchell</i>	274
86	Správny ťah <i>Rita Bosel</i>	276
87	Mojej učiteľke <i>Carolyn Bennett Fraiser</i>	279
88	Náhle vyjasnenie <i>Briony Jenkins</i>	282
89	Bethin maturitný ples <i>Deana J. Scott</i>	285
90	Pozitívny <i>Maitland Mullen</i>	288
91	Zo zamestnankyne majiteľkou <i>Caroline Sealey</i>	291
92	Môj brat Scott <i>Robyn Rae Ireland</i>	294
93	Bonusové dieťa <i>Jewell Johnson</i>	297
94	Hľadač skrytých pokladov <i>Lynne Leite</i>	300

10

Od strachu k viere

95	Dve strany mince <i>Bernadette Fleming</i>	304
96	Znovunadobudnutá vášeň <i>Stephanie Welcher Thompson</i>	306
97	Mesiac bez pláče <i>Carol Goodman Heizer</i>	310
98	Pavúk, čo mi zachránil život <i>Melanie Adams Hardy</i>	313

99	Vítazná Val <i>Vallory Jones</i>	316
100	Zostať spolu <i>Arlene Rains Graber</i>	319
101	Som stále tu <i>Mary Edwards</i>	322
	O našich prispievateľoch	325
	O autoroch knihy	337
	Podakovanie	339
	Slepačia polievka pre dušu	340

Slepačia Polievka pre Dušu

Predslov

*Môžeme sa sťažovať na to, že ružové kríky majú
trne, alebo sa tešiť z toho, že majú ruže.*

– Abraham Lincoln

Páni! Taká je moja reakcia na týchto 101 príbehov, ktoré napísali jedni z najinšpirujúcejších ľudí, akých som kedy spoznala. Priam sa chvejem od vzrušenia, že vám môžem predstaviť týchto mužov a ženy; čelili obrovským životným výzvam, ktoré pozitívnym myslením, vlastnou tvorivosťou a úsilím premenili vo svoj prospech, čo im zmenilo život. Práve to na sérii *Slepačia polievka pre dušu* zbožňujeme – príležitosť učiť sa od ľudí ako my, od obyčajných ľudí, ktorí zažili niečo *mimoriadne*. Sústreďme sa na nachádzanie takých príbehov, ktoré sú pre nás povznášajúce a nápomocné, ktoré ilustrujú, ako uplatniť rovnaké postupy a zlepšiť si tým vlastný život.

Ale to, čo ma na väčšine týchto príbehov najviac prekvapuje, je pružnosť ľudského ducha, či už v situáciách, keď naši prispievatelia bojujú so zdravotnými problémami, financiami, prekonávajú prekážky v zamestnaní či vo vzťahoch. Nesťažujú sa na to, v akej sú situácii – jednoducho sa vzbodia a čelia

výzvam –, a to je spôsob, ako pripraviť citronádu po tom, čo vám podali vre-cúško citrónov.

Prečítate si mnoho príbehov od prispievateľov, ktorí sa ocitli na druhom brehu, blízko smrti či v kritickom zdravotnom stave, ktorý vyústil do novej profesie, zlepšenia vzťahov a hlbšieho sebazpoznania.

Príkladom toho je Jo Eager, televízna reportérka, ktorá sa musela naučiť znova chodiť po tom, čo ju uštipol štrkáč, a dnes je z nej fitnestrénerka.

Určite vás inšpiruje aj Esther McNeil Griffin, ktorá sa po tom, čo jej lekári dali rok života, zbavila väčšiny majetku, aby si splnila všetky svoje sny, a aj te-raz, po 25 rokoch, pokračuje v živote tak, akoby žila svoj posledný deň.

Dočítate sa aj o Alici Bertine, ktorá sa rozhodla, že nebude skrývať svoju holú hlavu, keď jej vypadali vlasy po chemoterapii, a stala sa z nej úspešná ho-lohlavá modelka. Na YouTube nájdete mnoho jej videí.

Inšpirovala ma tiež odvaha mnohých prispievateľov ukončiť bezvýchodis-kové alebo nešťastné vzťahy, či už doma, alebo v práci, a začať odznova. Doká-zala to aj úspešná publicistka Margaret Nava. Opustila násilníckeho manžela, odišla bez ničoho a pomaly, ale isto si vybudovala život nanovo ako spisova-teľka, ktorej už vyšlo niekoľko kníh. Zapáči sa vám aj kolekcia tých príbehov, v ktorých si ľudia zmenili život po tom, čo opustili, často nedobrovoľne, svoje zamestnanie, aby neskôr zistili, že im nová kariéra vyhovuje viac.

W. Bradford Swift vám vo svojom príbehu odhalí, ako zvažoval samovraždu, keď si uvedomil, že je ako veterinár nešťastný a potrebuje úplne zmeniť pro-fesiu. Teraz pracuje ako lektor vo svojom inštitúte *Life on Purpose* a pomáha ľuďom na ich ceste k šťastiu. Dočítate sa tiež, ako lekárka Jennifer Arnold, ktorá so svojím manželom účinkuje v relácii *The Little Couple*, ktorú vysiela televízna stanica TLC, prekonala predsudky voči ľuďom s nízkym vzrastom a bola prijá-tá na štúdium na prestížnej *Johns Hopkins School of Medicine*. Dozviete sa tiež, ako doktorka Rita Hancock, špecialistka na zvládanie bolesti, prišla na to, že je sama chorá, a zistila, čo jej je – jej neutíchajúce bolesti pramenili z frustrácie, že sa nedokáže postarať o svoju starnúcu matku, ktorá žila v inom štáte.

Vždy ma ohromí dobrá nálada, ktorá srší z našej stálej prispievateľky Cindy Charlton, ktorá v dôsledku choroby požierajúcej svalstvo prišla o tri končatiny. Napísala nám vtipný príbeh o tom, ako jedno ráno musela vysvetľovať ľuďom, prečo sa nemôže dostať z auta a potrebuje pomoc, zatiaľ čo jedna z jej protéz s prasknutým chodidlom ležala na sedadle spolujazdca.

Nikdy som netušila, že naša prispievateľka Karen Hessen adoptovala vážne zneužívané dieťa. Vo svojom príbehu vám porozpráva, ako sa od neho naučila odpúšťať, keď sa chlapec rozhodol násilníkovi povedať, že teraz je už v poriadku.

Do knihy sme tiež zaradili horko-sladké príbehy od prispievateľov, ktorí nedokázali predísť stratám a vymazať ich zo života, ale našli najlepší možný spôsob, ako sa cez ne dostať. Prečítate si o Julie Cole, ktorá musela v rovnaký čas plánovať pohreb staršej dcéry a svadbu mladšej. Spolu s rodinou sa jej počas hlbokého zármutku podarilo premeniť svadbu na radostnú udalosť.

A tiež o smútiacej vdove Carol Goodman Heizer, ktorú nespravodlivo suspendovali v práci. Mesiac voľna trávila so synom, ktorý nakoniec nečakane zomrel. Napriek krivde v zamestnaní je veľmi vďačná, že si musela vziať voľno a mohla s ním tráviť spoločné chvíle.

Táto kniha ma nabila energiou a odvahou. Jednotliví prispievatelia vyrozprávali príbehy, ktoré naše vlastné problémy zrelativizujú. Ak dokázali oni prekonať vážne životné výzvy, určite zvládneme aj my tie naše! Všetci si chceme zachovať pozitívny prístup, ale nie vždy vieme, ako to urobiť. Na nasledujúcich stranách sa nachádzajú lekcie, ako na to.

Norman Vincent Peale, otec pozitívneho myslenia, povedal: „Zmeň svoje myšlienky a zmeníš svoj svet.“ Som si istá, že po prečítaní týchto príbehov pocítite opodstatnenosť využiť pozitívne myslenie na to, aby ste sa dostali z vlastných zložitých situácií, preorientovali svoj život a zlepšili osobné vzťahy. A uvidíte, že vždy existuje šanca, že spoza mraku vykukne slnko, dokonca aj počas najhorších búrok vo vašom živote.

Ďakujem vám za to, že ste si prečítali moje slová.

– *AMY NEWMARK*







KAPITOLA

Z obete víťazom



Nie som maškrta pre aligátory

*Šťastie nevyplýva z okolnosti, ale z toho,
aký k nej zaujmeme postoj.*

– Hugh Downs



obrovadne priznávam, som Pollyanna*. Po každej búrke hľadám dúhu a verím, že za každým mrakom sa skrýva slnko. Obviňujú ma, že sa stále usmievam, v každom vidím len to dobré a niekedy som až „iritujúco“ šťastná. Väčšinu dní podľa týchto zásad aj žijem. A mnoho dní som až po uši v šlamastike a priam trčím aligátorom z papule. Ale sú aj také

* *Pollyanna* je príbeh o dievčati, ktoré si zvolilo taký prístup k životu, že vo všetkom negatívnom, čo sa mu prihodilo, hľadalo vždy niečo, za čo môže byť vďačné a z čoho sa môže tešiť. Ľudia obvykle tento spôsob myslenia považujú za naivný a nerealistický. (Kniha Eleanor H. Porter „Pollyanna“ (1913) dnes patrí do zlatého fondu detskej literatúry.)

dni, keď sa mi darí sem-tam sa z tej šlamastiky dostať, stisk aligátora poľaví, hoci pri každom mojom pohybe po mne chňapne. Oblizuje sa v očakávaní, že si uchmatne kus z môjho ducha Pollyanny.

Spomínam si na jeden z tých dní, keď ma aligátory takmer zožrali. Chystala som sa do školy svojho syna Colina ako rodičovská výpomoc. Bolo ráno a neskôr sa mala uskutočniť oslava pri príležitosti ukončenia školského roka. S Colinom sme do auta nakladali tašky s porcelánovými hrnčekmi so sladkosťami, darčeky pre učiteľov, jedlo a hry na oslavu naplánovanú na popoludnie. Niekoľkokrát som prešla od domu k autu a potom som sa chcela vrátiť ešte raz, aby som si vzala peňaženku a kľúče. Otočila som sa na nožnej protéze, ktorú nosím, a pocítila som, ako padám. Pristála som na studenom betóne príjazdovej cesty.

Prevalila som sa na bok a posadila sa ako ostrieľaný profesionálny futbalový obranca, ktorého niekto zložil na zem. Zbadala som, že nižšia polovica mojej protézy, spolu s náhradným chodidlom, leží meter odo mňa. Colin sa zľakol, že som si ublížila, a bol na pokraji plaču. Uistila som ho, že som v poriadku – bol to jeden z tých momentov, keď som cítila vďačnosť za tuk na bokoch –, a požiadala som ho, aby mi z pracovne priniesol stoličku na kolieskach.

Mysľou mi preblesli slová môjho rehabilitačného lekára: „Cindy, budete sa musieť spriatelíť so svojím invalidným vozíkom.“ Nespriatelili sme sa, dva roky po tom, čo mi amputovali obe nohy pod kolenom, som svoj invalidný vozík venovala organizácii, ktorá ho naliehavo potrebovala. Stolička na kolieskach mi teraz musela stačiť.

Pomocou Colina a suseda som sa dostala na stoličku a na nej ma potom dotlačili k autu. Presunula som sa na sedadlo vodiča. Našťastie sa zlomila moja ľavá protetická noha. Teraz ležala na sedadle spolujazdca. Moja pravá protetická noha sa nachádzala na svojom mieste a mohla som ňou ovládať plynový aj brzdomý pedál.

Keď sme prišli ku škole, na parkovisku som zbadala priateľku. Zamávala som na ňu.

„Mohla by si pomôcť Colinovi s taškami? Zlomila som si nohu a nemôžem vyjsť z auta.“

Zalapala po dychu. Ale keď som rukou ukázala na sedadlo spolujazdca, kde elegantne ležala moja noha, rozosmiala sa.

„Páni, Cindy, úplne som zabudla, že nemáš skutočné nohy.“ Zasmiali sme sa a zhodli sa na tom, že to mohlo dopadnúť aj horšie – keby som si zlomila

skutočnú nohu. Zavolala som Chrisovi, ktorý sa stará o umelé náhrady končatín, a požiadala ho o pomoc – možno som znela trochu zúfalo. Na záznamníku som mu nechala takýto odkaz: „Do popoludnia potrebujem byť za každú cenu späť na školskej oslave,“ vysvetlila som. Potom som sa v duchu pomodlila, aby sa moja noha dala opraviť. Aligátory si v ten deň dali záležať a chniapali po mne, kedy mohli. Chcela som naštartovať, aby som vyrazila ku Chrisovi do centra Denveru. Keď som otočila kľúčom, zistila som, že mám prázdnu nádrž. Zagúľala som očami, neveriacky pokrútila hlavou a zúfalo zašomrla: „To hádam nie je pravda!“

Spomenula som si, že neďaleko školy je autodielnä a benzínové čerpadlo. Dúfala som, že budú mať otvorené a že sa nájde niekto, kto mi pomôže. Bolo včasné ráno a vo väčšine kancelárií a predajní sa ešte nesvietilo.

Autom som sa dostala až k čerpadlu a zastavila som pri dielni. Dvere boli zatvorené, ale za nimi som videla pohyb. Začala som trúbiť. Počas čakania na nejakú živú dušu som znova vytočila Chrisovo číslo. Po druhom zazvonení zdvihol. Bingo! Povedal, aby som prišla, ako najrýchlejšie viem.

„Zavolaj, keď sa sem dostaneš, počkám ťa na parkovisku, určite to dáme do poriadku.“

„Paráda!“ buchla som pästou po palubnej doske. „Aligátory ma nedostali!“

Tentoraz som to dokonca možno vyslovila nahlas.

Po niekoľkých ďalších zatrúbeniach vyšiel nevrlo vyzerajúci muž. Kráčal ku mne a bolo zjavné, že ho nenadchol tento neslušný spôsob privolania. Spustila som okienko a začala som vysvetľovať, že som si ráno zlomila nohu a že potrebujem pomoc pri tankovaní.

„Máte zlomenú nohu?“

Pozrel do môjho auta a ja som ukázala na sedadlo spolujazdca. Pohľadom prešiel po nohe a nadvihol obočie. Potom sa nahlas rozosmial.

„Nuž, to sa nevidí každý deň.“

Cestou ku Chrisovi som počúvala rozhlasové vysielanie a odrazu som počula niečo, čo ma prinútilo zavolať kamarátke... okamžite. Počas nášho dvojminútového rozhovoru sa môj mobil odrazu vypol. Batéria bola vybitá. Sťažka som si vzdychla a premýšľala som, ako dám Chrisovi vedieť, že som na parkovisku.

Keď som odbočila, odrazu vyšiel Chris, už na mňa čakal. Vzal nohu do dielne a asi po desiatich minútach z nej vyšiel s opravenou náhradou. Nasadila som

si ju a vystúpila z auta. Niečo na nej dotiahol, aby som mohla pohodlne chodiť. Mávajúc mu som celá šťastná opustila parkovisko.

„Dnes na vašom menu nie som, aligátory!“

Zašla som do potravín. Večer malo začať snežiť a zdalo sa, že sa blíži búrka. U mňa doma sa hladovať nebude! Po nákupe som si sadla na kávu. Pozrela som na hodinky a rozosmiala som sa. Nebolo ešte ani desať! Keby som sa na chvíľu poddala aligátorom, nikdy by som nedokázala nájsť pomoc, ktorú som potrebovala na to, aby som sa znova dokázala postaviť na obe (umelé) nohy.

Na oslavu som dorazila v predstihu. Colinova učiteľka nemohla uveriť, že som to zvládla. Uistila som ju, že zlomená noha (ani močiar plný aligátorov) mi nezabráni v tom, aby som dorazila na dobrú párty.

– C I N D Y C H A R L T O N



2 Slepačia Polievka pre Dušu

Zachrániť samu seba

Nasleduj svoju vášeň a úspech bude nasledovať teba.

– Terri Guillemets

Dva týždne po svadbe som si začala uvedomovať, ako ma manžel pred priateľmi ponížuje, kritizuje ma a zosmiešňuje všetko, čo robím. Nič mu nebolo dosť dobré – jeho spôsob bol jediný správny. Keď ma kritizoval alebo vysmieval, myslela som si, že preto, lebo som urobila chybu, že som spravila niečo zlé. Keď ma ponížil, bola som presvedčená, že si to zaslúžim. Stratila som aj tú štipku sebavedomia, ktorú som mala, a začala som žiť v strachu, že urobím nejakú chybu. Keď jeho trestanie prerástlo do tyranie, bola som presvedčená, že za to môžem, a modlila som sa, aby som sa zlepšila.

Na desiate výročie svadby som manželovi uvarila jeho obľúbený pokrm a nechala som vychladieť fľašu sektu, ale on neprišiel z práce domov. Nasledujúce ráno mi zavolať, že pracoval dlho do noci a potom zostal spať v kancelárii, aby ma nezobudil. Pochopila som. Ale keď sa to opakovalo častejšie, začala som si klásť otázku, o čo ide.

Jeden jesenný víkend sme nasadli do auta a vybrali sa do okolia, aby sme sa kochali prírodou. Neviem, či za to mohol svieži vzduch alebo odlesky slnečných lúčov, ale niečo mi dodalo odvalu spýtať sa manžela, či má s niekým pomer. Vzápätí akoby v aute vybuchla bomba. Rozkričal sa na mňa a pästou udieľal do volantu. Keď mu ruka vystrelila k mojej tvári, schmatla som kľučku na dverách a pokúsila som sa za jazdy vyskočiť von.

Môj doterajší život sa skončil, dvanásťročné manželstvo bolo v troskách. Niekoľko týždňov som hľbala nad tým, ako ďalej. Nemala som veľmi na výber: mohla som zostať s manželom a dať sa týrať; mohla som navrhnúť, aby sme zašli do poradne, ale nebola som presvedčená o tom, že nám to pomôže; alebo som mohla požiadať o rozvod a pokúsiť sa postaviť znova na nohy. Začala som mať jasno – rozvod.

Aby som sa vyhla manželovmu hnevu, požiadala som o rozvod „po vzájomnej dohode“ a nežiadala som viac ako oblečenie, škatuľu so spomienkovými predmetmi zo strednej školy a obité auto. Nebolo to veľa, ale vedela som, že viac nepotrebujem, hlavne ak budem zase slobodná. Môj manžel prekvapivo nič nenamietol, vlastne si myslím, že som mu to uľahčila. Ocitla som sa takmer bez peňazí, ale dokázala som si prenajať malý byt, zamestnala som sa ako recepčná a začala som nový život.

Kým som bola vydatá, z času na čas som niečo napísala. Keď som manžela požiadala, či by si to prečítal, vždy odvetil: „Aj tretiak v základnej škole by to napísal lepšie.“

Našťastie moja túžba po písaní sa nerozplynula ako moje manželstvo. Začala som s písaním krátkych príbehov o prírode, kempovaní, viere... skrátka o tom, čo som mala rada a čo pre mňa bolo dôležité. Veľa času som strávila čítaním časopisov a zisťovaním, aké články publikujú, až som sa rozhodla svoje príbehy rozposlať potenciálnym vydavateľom. Hoci sa mi mnohé vrátili, niektoré predsa len vyšli. Nezarobila som veľa, ale získala som sebavedomie, že dokážem niečo urobiť správne. Zašla som teda do knižnice, požičala som si knihy o tvorivom písaní a písala som ďalej. Dnes mám na svojom konte päť publikovaných kníh a ďalšiu dopisujem.

To, čo som zažila, nie je výnimočné, rovnako ani moje písanie. Ide však o to, čo ma na písanie motivuje. Ako mnoho iných žien, dovolila som, aby som bola zneužívaná, lebo som bola presvedčená, že môj manžel má právo správať sa ku mne tak, ako to považoval za vhodné, a pretože som si myslela, že som

menejcenná. Nič z toho nebola pravda, ale prebudila ma až tragédia, ktorá sa takmer stala.

Celé roky som vnímala, že ide o domáce násilie, ale z nejakého dôvodu som to neustále ospravedlňovala, a tým popierala. Akoby tým, že som ignorovala manželovo násilné správanie a jeho nevery, tieto skutočnosti ani neexistovali. A ak neboli, nemohli mi ublížiť. Ale vtedy, keď som chcela vyskočiť z auta, akoby vo mne všetko vzbĺklo.

Nebolo pre mňa ľahké požiadať o rozvod. Bola som psychicky na dne a hrozilo mi ďalšie násilie. Zmätená, neistá a rozpoltená. Svojho manžela som nenávidela a milovala zároveň. V jednej chvíli som chcela utiecť a vzápätí zas zostať a všetko napraviť.

Samozrejme, nie každý je spisovateľ, umelec či herec. Ale to nie je dôležité. To, na čom záleží, je, aby ste čelili skutočnosti, vediac, že zo situácií, ako bola tá moja, existuje cesta von. Keď čelíte verbálnemu, psychickému alebo telesnému násiliu, nie je to vaša vina, nemusíte to znášať, lebo existujú spôsoby, ako si zlepšiť život.

Písanie bolo pre mňa spôsobom, ako sa zachrániť. Aký je váš spôsob?

– *MARGARET NAVA*

