

ALEXANDRA ELLE

# PO DAŽDI

vľúdne pripomienky  
na ceste sebalásky

TKAR

PO  
DAŽDI

PO

DA

ALEXANDRA ELLE

Vlúdne  
pripomienky  
na ceste  
sebalásy

ŹDI

IKAR

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Copyright © 2020 by Alexandra Elle  
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher.  
First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

Translation © 2022 by Danka Ježíková  
Cover design © 2020 by Chronicle Books LLC  
Design © 2022 by LAYOUT, s. r. o.  
Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.

**ALEXANDRA ELLE**

**PO DAŽDI**

**Vfúdné pripomienky na ceste sebalásky**

Z anglického originálu *After the Rain – Gentle Reminders for Healing, Courage, and Self-Love* preložila Danka Ježíková.

Redakčná úprava Ľubica Janeva.

Korektorská úprava Jana Kovaľová.

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava v roku 2022 ako svoju 1 938. publikáciu v elektronickej podobe.

Prvé vydanie

Sadzba a zalomenie do strán LAYOUT, s. r. o., Bratislava

ISBN: 978-80-551-8478-4

**Každému, kto sa učí tancovať v daždi.**

**Nijaká búrka vás nezlomí.**

**Dôverujte vlastnej ceste a odhaľte skrytú radosť.**

**Zaslúžite si to.**



POZNÁMKA AUTORKY 8

ŽIVOTNÉ LEKCIE 12

01

Zmena  
14

02

Sebaláska  
34

05

Potvrdenie  
72

06

Láska  
82

09

Dych  
120

10

Uzdravovanie  
128

13

Odhodlanie  
164

14

Prijatie  
180

# 03

Utíšenie utrpenia  
44

# 04

Čas  
54

# 07

Premena  
98

# 08

Rodina  
108

# 11

Identita  
140

# 12

Porovnávanie  
148

# 15

Odpustenie (Odkaz sebe)  
190

ODKAZ PRE VÁS 200

POĎAKOVANIE 205



## POZNÁMKA AUTORKY

Hľadanie pokoja v búrkach občas sa objavujúcich na horizonte môjho života je lekcia, s ktorou sa snažím popasovať každý deň. Je to únavné, nepríjemné a niektoré dni mám pocit, že to nezvládnem. Dokonca aj po všetkých rokoch, odkedy som sa pustila do práce na sebe, a po každom pokroku, čo som urobila na ceste k sebaláske, burácajúce hromy emócií dokážu občas ovládnuť aj tú štipku jasnosti, ktorá mi dáva zmysel a vďaka ktorej som pokojnejšia. Keď kráčam svetom uprostred ničivej turbulencie je ťažké predstaviť si krásu alebo ticho, ktoré príde po búrke.

Najlepšia lekcia, akú som dostala v snahe o uzdravenie a nájdenie sebalásky, je táto: Napriek všetkej práci, ktorú som urobila, aby som dosiahla pocit radosti a spokojnosti, mám pred sebou ešte dlhú cestu. Stále je množstvo práce, ktorú musím vykonať. Odkrývanie bolestivých rán sa nikdy nezastaví bez ohľadu na dosiahnuté úspechy, pocit naplnenia alebo pohodu, čo prežívame. Vždy máme pred sebou ďalší krok, novú cestu a mnoho vecí na spracovanie. Ako dieťa som si myslela, že moje detstvo potrvá večne, a keď vkročím do dospelosti, budem vedieť všetko čo dnes bez akýchkoľvek skúseností a budem len tak prekviatať! Takto však život nefunguje ani môj, ani iných. Priala by som si,

aby niekto môjmu mladšiemu ja povedal, že človek sa nikdy nedostane do cieľovej stanice. Keby som mala pred sebou trinásťročnú verziu seba samej, vysvetlila by som jej, že keď sa prestaneme snažiť preniesť cez nepriazeň osudu alebo sa rozhodneme zastaviť v nejakom bode vývinu bez toho, aby sme zvedavo nakukli, kam vedie naša cesta, začneme stagnovať a uspokojíme sa s málom. Mojim cieľom je neprestajne sa učiť tancovať v búrke, aj keď sa pri tanci občas kvapky dažďa miešajú so slzami. Všetky životné skúsenosti ukazujú, že by som sa mala sústrediť na to, ako sa naučiť čeliť búrkam, namiesto toho, aby som sa im vyhýbala. Dozrievaním sa mením a získavam novú podobu, nachádzam nové spôsoby, ako sa pohybovať v údoliach utrpenia, do ktorých občas vkročím.

Na krížovej ceste sebapoznáním zisťujem, že som ešte stále žiačka a vždy ňou budem. Je to dar, dokonca aj vtedy, keď sa cítime neistí alebo stratení v spleti problémov. Aby sme mohli rásť a vyvíjať sa, musíme sa pripraviť, že na jeseň stratíme listy, ktoré na jar znovu narastú, podobne ako sa striedajú ročné obdobia. Aby mohli zakvitnúť kvety, musí prísť aj dážď. Pri čakaní, kým lejak ustane a svet sa stane jasnejším, trpezlivosť sa stáva našim najlepším a najdrahším priateľom. Slnko napokon vždy vyjde nad obzor. Každý deň sa učím, ako žiť zmysluplný život; ako vytvoriť priestor, v ktorom môže existovať smútok s túžbou po uzdravení; ako namaľovať vlastný obraz; vyrozprávať svoj príbeh a odstrániť pocit hanby, ktorý ma sprevádza, keď sa

cítim emocionálne rozdvojená. Často sa stáva, že až keď sme zaplavení vďakou za bohaté a jedinečné skúsenosti, dokonca aj tie, ktoré nás boľia najviac, dostaneme dar ucítiť tú nádheru.

Táto kniha je zbierkou lekcí, pripomienok a zamyslení, ktoré mi pomohli nájsť lásku a súcit k sebe samej. Prostredníctvom nich som objavila milosť a zistila, že som doteraz nevyčerpala všetky možnosti. Moje písanie vychádza z vnútra, ktoré sa vyznačuje odolnosťou, vytrvalosťou a odhodlaním postaviť sa za seba. Vyrastá z pevnej pôdy pod nohami a viery v samu seba, ktorá je dnes vernejšia a pravdivejšia než kedykoľvek predtým. Po daždi si pravda vždy nájde spôsob, ako zažiarit spoza oblakov a pripomenúť nám, že si zaslúžime uzdravenie. Sme hodní zmeny. Sme stvorení tak, aby sme objavili a rozvíjali svoje najlepšie ja.

Keď sa vydáte na vlastnú cestu, bez ohľadu na ročné obdobie alebo situáciu, chcela by som, aby vám táto kniha dodala nádej. Ponorte sa do jej stránok a nájdite v nich útechu, spolupatričnosť a pocit, že v tom nie ste sami. Dúfam, že sa nasledujúce slová dotknú vášho srdca: Nie ste sami. Pripíjam na tanec v daždi a vieru, že vás na opačnej strane strachu čaká sláva.

Zo srdca  
**ALEX ELLE**

**Som sama sebou.  
Som dostatočne dobrá.  
Som ponorená v láske.**

**Môj život je bohatý.  
Moje srdce je odolné.  
Moje šťastie je dôležité.**

**Nič na svete nemá takú silu,  
aby ma pokorilo alebo úplne  
zničilo. Som celá, aj keď  
miestami rozbitá.**

ŽIVOTN

LE

É  
EKSCIE

# Zmena

Pri uvažovaní nad zmenou si často predstavujem prechod medzi ročnými obdobiami. Pomáha mi to vnímať zmenu viac ako úžasný vývoj než desivý proces. Vždy ma fascinovalo jesenné lístie; žasnem, keď sledujem, ako listy chradnú a vädnú, až kým neodpadnú zo stromu. Často sa zamýšľam, odkiaľ berú trvalky toľko dôvery v Stvoriteľa, že na jar vždy rozkvitnú. Predstavujem si, že ich ohnivé zlatisté odtiene symbolizujú odvahu zbaviť sa všetkého nepotrebného bez akýchkoľvek otázok a pochybností.

Zbaviť sa zvyku lipnúť na minulosti nikdy nepatrilo medzi moje silné stránky. Keby som bola strom, zošalela by som z predstavy, že mi listy už viac nenarastú. V mojom ideálnom svete by však zmena nebola symbolom strachu, práve naopak. Podnecovala by opadávanie ako súčasť prirodzeného procesu, v ktorom strom rastie a mohutnie.

Posun, ktorý som zaznamenala v posledných rokoch, nie je príťažlivý, snivý ani túžobne očakávaný. Je znepokojujúci, niekedy chaotický a často desivý. Naučiť sa oprieť o zmenu a neutekať pred ňou bola pre mňa výzva takmer vo všetkých životných situáciách. Moja schopnosť pustiť sa do nevyhnutných zmien bola búrlivá a zároveň oživujúca. V nevyhnutnom nepohodlí, keď som sa musela zbaviť niekoľkých starých návykov, som sa naučila prevziať zodpovednosť za výslednú podobu svojho ja, aby som našla zmysel života. To však znamenalo, že sa musím naučiť byť sama so sebou a ponoriť sa do fázy úplného odlúčenia. Nebolo mojím rozhodnutím prejsť touto transformáciou sama, no bola to cenná lekcija. Samota mi ukázala, že sa dokážem uvoľniť a zbaviť starých nánosov vrátane všetkých zlých návykov, ktoré mi už prestali slúžiť. Zmena ma naučila, aká dôležitá je samostatnosť, ktorá bola pre mňa nedosiahnuteľným cieľom.

Predstava, že mám silu vyrásť z toho, kým som, a začať nový vzťah s osobou, ktorou som chcela byť, sa vo mne zrodila, keď som dovŕšila dvadsaťjeden rokov. Hoci sa mi to zdalo nemožné, zúfalo som túžila zmeniť svoj život a nájsť radosť, no nevedela som, kde začať. Ustavičné hľadanie spôsobu, ako



to urobiť, bola tá najdesivejšia vec v mojom živote. Zmena v prvom rade značila, že sa musím úprimne spýtať samej seba, kto som a kým chcem byť. Znamenalo to, že sa musím naučiť rozdiel medzi „byť sama“ a „byť osamelá“. Musela som sa dať dohromady. Aby som to dokázala, nevyhnutne som sa musela odpútať od ľudí, ktorí ma brzdili vo vývoji. Potrebovala som začať od nuly a naučiť sa rozoznať svoju rolu v bludných kruhoch, z ktorých som túžila uniknúť. Zaviazat' sa k zmene si vyžadovalo postaviť sa výzvam a nájsť dôveru, vďaka ktorej som sa zbavila všetkého, čo som dovtedy poznala.

Nastalo leto 2011 a blížili sa moje dvadsiate druhé narodeniny. Vo washingtonskom metre bolo tesno a brutálne horúco. Práve ma prepustili z prvej skutočnej práce, kde som bola asistentkou a zarábala som osemnásť dolárov za hodinu. Mala som pocit, že si žijem ako prasiatko v žite. Moja práca bola pekná a ľahká, no pravda je, že som nebola dobrá pracovníčka, práve naopak: kým som sa dostala na to miesto, mala som za sebou reputáciu otrasnej zamestnankyne v každej pozícii, ktorú mi zverili – od predavačky v obchode Forever 21 až po opatrovatel'ku. Často žartujem, že ma dodnes pravdepodobne spomínajú ako príklad toho, ako veci nerobiť. Nepáčilo sa mi, že vždy musím pracovať

pre niekoho iného – rodiny, korporácie či neziskové organizácie, a bolo to na mne poznať. V práci som bola nemožná, pretože som nemala ani potuchy, kto som a čo chcem robiť. Stresovalo ma, že na to musím čo najskôr prísť. Mať šéfa a byť niekomu podriadená, každý deň cvikať od deviatej do piatej a pracovať na mieste, ktoré zo mňa vysávalo všetok život, rozhodne nebolo niečo, po čom som celý život túžila. Vlastne nejestvovalo veľa možností. Keď som mala sedem rokov, pozrela som sa na starú mamu a povedala: „Len čo vyrastiem, chcem pracovať sama pre seba, aby som mohla ostať s rodinou.“ Už ako dieťa som vedela, ako by mal vyzeráť môj život, a rola nešťastnej zamestnankyne v ňom určite nefigurovala. Ako dospelá žena s dieťaťom som však jednoducho musela zarábať a postarať sa o dcéru bez ohľadu na to, či ma práca naplňovala, alebo nie.

V kancelárii som pracovala iba tri mesiace. Krátko, pretože som zrejme bola najhoršou asistentkou, aká kedy sedela na recepcii. Dali šancu mladej černošskej slobodnej matke so životopisom prepchatým pozíciami, ktoré som z duše neznášala. Moja mama v tom čase pracovala v oddelení personálnych zdrojov a prepudrovala môj životopis na všetkých správnych miestach. Spomínam si, ako som

prišla na pracovný pohovor v úhľadnom čiernom nohavicovom kostýme s prúžkami z predajne H & M, v bledomodrej saténovej blúzke na gombíky a v topánkach na opätku. Cítila som sa ako herečka v seriáli *The Office*. Podľa životopisu som bola terno, v skutočnosti som bola otrasná, takže sa nemôžem hnevať, že ma napokon vyhodili.

Prvý deň po nástupe do práce som sa tešila, no jediné, čo som dokázala urobiť, bolo niekoľko selfie pred zrkadlom na záchodoch. Celá firma mohla zhorieť do tla a ani by som si to nevšimla. Vtedy som ešte nebola dostatočne zrelý človek. Alebo som sa viac sústredila na seba než na prácu, ktorú bolo treba urobiť. Činnosť, čo bola naozaj dôležitá. Zamestnanie, ktoré ma nebavilo, bolo pravdepodobne dôvodom môjho neprofesionalizmu a hlúposti. To, že ma chcú vyhodiť, som sa dozvedela z hromadného emailu zamestnancom. Ktokoľvek ho poslal, zabudol ma vyhodiť z kópie. Bolo to trápne, no nedalo sa tomu vyhnúť. Túto prácu a slušný plat si totiž zaslúžil niekto, kto má o ňu väčší záujem. Správa vyzerala asi takto:

*Milí kolegovia,  
a kto z nás ju vyhodí? Musíme prepustiť  
Alex do konca týždňa. Telefonovala som  
s predchádzajúcou asistentkou, aby som*

*zistila, či by sa nemohla vrátiť, a ona súhlasila :o). Riaditeľ dokonca povedal, že jej môžeme zvýšiť plat. Začne už v piatok. Toto nové dievča je skrátka katastrofa. Tak kto sa podujme?  
Bonnie\**

Jedna z mojich kolegýň však láskavo navrhla, že ma vezme pod svoje ochranné krídla a zaškolí. Bola jedinou černoškou v celej firme, preto som vedela, že sa snaží dávať na mňa pozor napriek tomu, že som si to nezaslúžila.

*Bonnie,  
musíme ju naozaj prepustiť? Možno by som jej mohla pomôcť. Je mladá, neskúsená a potrebuje podať pomocnú ruku. Som ochotná zaškoliť ju, ak by sa nedalo inak.  
Sharon\**

Odpoveď bola záporná a jasná.

*Sharon,  
Mae\* začína v piatok. Bohužiaľ, s Alex sa musíme rozlúčiť. Prosím ťa, mohla by si jej to oznámiť najneskôr do zajtrajšieho rána? A mohla by si jej zbaliť veci, aby si ich hneď ráno odniesla?  
Ďakujem.  
B.*