

JANINA SCARLET

*nevidení
nepočutí
necenení*



Ako zvládnuť osamelosť,
stratu spojenia s inými a pocit,
že nikam nezapadáte

O AUTORKE

Dr. Janina Scarlet je licencovaná klinická psychologička, oceňovaná autorka a počítačová maniačka na plný úväzok. Narodila sa na Ukrajine, zažila černobyľskú haváriu a prenasledovanie. Keď mala 12 rokov, spolu s rodinou emigrovala do Spojených štátov. Neskôr, inšpirovaná filmovou sériou X-Men, vyvinula metódu Superhero Therapy ako pomoc pacientom s úzkosťou, depresiou a posttraumatickou stresovou poruchou. Je nositeľkou Ceny Eleanor Roosevelt za ľudské práva, ktorú jej udelila Organizácia spojených národov za jej prácu na metóde Superhero Therapy.

Svoju prácu prezentovala na Yahoo!, v BBC, NPR, Sunday Times, CNN, CW, ABC, The New York Times, Forbes a v mnohých ďalších médiách. Pravidelne sa venuje konzultáciám v oblasti kníh a televíznych programov, vrátane seriálu HBO *The Young Justice*. Bola tiež zobrazená ako postavička v komiksovom románe Gail Simone *Seven Days*. Janina Scarlet je hlavnou odborníčkou na traumy v Centre pre liečbu traumy a PTSD a hlavnou koučkou kreativity v Spoločnosti pre podporu kreativity (Creative Community) v San Diegu v Kalifornii.

JANINA SCARLET

*nevidení
nepočutí
necenení*

Ako zvládnuť osamelosť,
stratu spojenia s inými a pocit,
že nikam nezapadáte



EASTONE BOOKS

UNSEEN, UNHEARD, UNDERVALUED

Copyright © Janina Scarlet, 2023

All rights reserved.

Slovak edition © 2024 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Unseen, Unheard, Undervalued* vydaného
vydavateľstvom Robinson preložil Pavol Büchler.

V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2024 Ing. Pavol Büchler

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8109-759-1

*Všetkým, ktorí sa niekedy cítili osamelí v dave
alebo nepochopení svojimi najbližšími –
vidím vás. Záleží na vás.
Patríte do tohto sveta.
Ďakujem vám, že ste takí skvelí.*

OBSAH

Úvod	XI
1. ČASŤ: CÍTIM SA TAK LEN JA?	
1 Túžba po objatí	3
2 Spolu v osamelom svete	9
3 Osamelosť bolí. Doslova.	13
4 „Osamelosť je nové fajčenie“	19
5 Stres a osamelosť	25
6 Mnoho tváří osamelosti	29
2. ČASŤ: NEVIDENÍ	
7 Smrť a rezancová polievka	37
8 Prehánam? (Nie, nepreháňate.)	47
9 Osamelosť vo vzťahu	53
10 Za maskou	57
11 Ghosting	61
12 Vyjednávanie	65
13 Sociálne vylúčenie	71
14 Neviditeľná práca	75
15 Čo môžete urobiť, ak sa cítite nevidení?	79
3. ČASŤ: NEPOČUTÍ	
16 To nie je rande!	85
17 „Nie som hluchá, som imigrantka.“	87
18 Čo znamená byť nepočutý?	89

19	Výkrik do prázdna	95
20	Ableizmus	99
21	Podliezavá reakcia	105
22	Keď nás počúvajú	111

4. ČASŤ: NECENENÍ

23	Podivín, outsider a „nikdy nie dosť dobrý“	119
24	Binárne myslenie	125
25	Nealkoholické martini	129
26	Syndróm podvodníka	133
27	Hracie a predajné automaty	137
28	Špirála hanby	143
29	Parentifikácia	151
30	Nie ste na vine vy, ale váš manažment	155
31	Obrátený svet	161

5. ČASŤ: VYTVORIŤ SI SPOJENIE SO SEBOU SAMÝM

32	Uspokojenie svojich nenaplnených potrieb	169
33	Spoznávanie samých seba	173
34	Úloha emócií	179
35	Uzemnenie sa	183
36	Časová os vášho života	187
37	Vysoko citlivé jednorozce	191
38	Ako sa upokojiť	195
39	Stretnutia so smútkom	197
40	Lyžice a batérie	201
41	Súcitná samota	207
42	Vychutnávanie si života a sebaocenenie	211
43	Rady vášho hrdinu	215
44	„Budem šťastný, až keď...“	219

6. ČASŤ: SPOJENIE S OSTATNÝMI

45	Rovnako ako JA	227
46	Priatel'ia	231
47	Vybraná rodina	233
48	Strach je váš kompas	239
49	Magická zóna	243
50	Zmeniť „čo ak“ na „ak, potom“	247
51	Jazyky lásky v priateľstve	251
52	Roztržky vo vzťahoch a ich náprava	255
53	Jednanie s neuzdravenými ľuďmi	261
54	Vyjadrenie požiadavky a sebaobhajoba	265
55	Hranice	271
56	Paradajky a signály netopierov	277
57	Listy, ktoré odošlete	279

7. ČASŤ: VPLYV VAŠICH ČINOV

58	Film vášho života	283
59	Veľké ciele, malé kroky	285
60	Listy, ktoré dostanete	287

	Myšlienky na záver	289
	Krízové linky	293
	Odkazy	294
	Podakovanie	300

ÚVOD

Zatvorila som knihu, ktorú som čítala už toľkokrát, že som ju poznala naspamäť. Vklzla som do svojich červeno-bielych papúč a vybrala sa do izby svojho staršieho brata. Mal pätnásť rokov, o deväť viac ako ja.

„Šach,“ povedal svojmu najlepšiemu priateľovi a posunul bielu figúrku po šachovnici. Potom vstal a vystrčil ma z izby.

„Zostaň vonku,“ povedal a zabuchol dvere.

Prehltla som.

Bol to známy pocit. *Nikto ma nechce mať nablízku.*

Vošla som do kuchyne, kde mama umývala riad. „Mami, nemôžeme robiť niečo spolu?“

Mama si vzdychla. „Mám veľa práce. Choď do svojej izby a hraj sa.“

„Ale ja sa cítim taká osamelá,“ namietla som.

Mama si znova vzdychla a zavrela kohútik. „Pod' so mnou.“

Nasledovala som ju do obývačky. Mama si chvíľu prezerala police s knihami, až napokon vytiahla knihu známeho ruského spisovateľa pre deti Korneja Čukovského a nalistovala v nej báseň *Úbohý Fedotka, sirota*.

Báseň znela:

*Úbohý Fedotka, plače,
nemá nikoho,
kto by ho upokojil a potešil,
má len mamu, strýka a tetu,
a otca, dedka a babku.*

Prečítala mi to. Potom som si báseň niekoľkokrát prečítala sama a snažila som sa ju pochopiť.

„Čo to znamená?“ spýtala som sa nakoniec.

Mama sa zasmiala. „Nechápeš? Fedotka si myslel, že je osamelý. Tak ako ty. Hlúpy chlapec. Cítil sa ako sirota. Úplne zabudol, že má celú rodinu.“

Nechala mi knihu a vyšla z izby.

Nevedela som, ako sa mám správne cítiť, ale bola som si celkom istá, že nech som sa cítila akokoľvek, nebolo to správne. Vedela som, že mama ma chcela rozveseliť, ale po prečítaní tej básne som sa cítila ešte horšie.

Keď som sa v tú noc snažila zaspáť, stále som myslela na Fedotku a čím viac som naňho myslela, tým viac sa mi chcelo plakať, až som pocítila, ako mi po tvári stekajú horúce slzy. *Chudák chlapec. Musel sa cítiť taký osamelý.*

Medzi bdelosťou a spánkom som si ho predstavila ako živú bytosť. Sedel vedľa mňa a ja som držala jeho malú ruku, kým plakal. Povedal mi, že aj keď má rodinu a v skutočnosti nie je sirota, niekedy sa cíti, akoby ňou bol.

„Rozumiem. Aj ja sa tak niekedy cítim,“ povedala som mu.

Smutne sa usmial a prikývol.

Spoločne sme si poplakali a trochu sa mi uľavilo. Nie preto, že by som si, ako to naznačovala báseň, musela pripomenúť, že mám rodinu, ale preto, lebo tento chlapec, či už skutočný, alebo vymyslený, sa cítil rovnako osamelý ako ja. A to znamenalo, že som vo svojej osamelosti nebola sama.

Pravdou je, že každý sa niekedy cíti osamelý. Nikto nie je ušetrený tejto emócie. Deti sa cítia osamelé, rovnako ako tínedžeri a dospelí. Ľudia vo vzťahoch, rovnako ako ovdovení, rozvedení či slobodní ľudia. Ľudia v každej profesii sa cítia osamelí, nech sú to vedci, právnici, lekári, generálni riaditelia, filmové hviezdy, obchodníci, čašníci,

predavači v potravinách, vysokoškoláci – všetci. V tom sme všetci rovnakí.

Ako licencovaná klinická psychologička a špecialistka na traumy využívam príbehy, aby som ľuďom pomohla vyliečiť sa z emocionálnej bolesti a utrpenia spôsobeného traumou, zneužívaním a odmietaním, ako aj vojnou, násilím, zanedbávaním a inými traumatickými skúsenosťami. A pri tom som sa naučila, že aj keď osamelosť je univerzálna emócia, ktorú niekedy zažíva každý z nás, naše okolie nám vnucuje pocit, že sa musíme hanbiť za jej prežívanie, že ju musíme potláčať, že nás stigmatizuje.

Ak ste ako ja, možno máte niekedy pocit, že kričíte do prázdna a túžite, aby vás niekto videl a uznal, že existujete, že ste cenní a hodní lásky.

A možno ste mali pocit, že samotná prázdnota si vzala dovolenku a otočila sa vám chrbtom.

Ten pocit – akoby naozaj nikto nevidel, kto ste, akoby *to skutočne nikto nechápal*, to je osamelosť.

Osamelosť je často sprevádzaná pocitmi prázdnoty, depresie, úzkosti, letargie, nudy, frustrácie, podráždenosti a hnevu. Okrem toho ju sprevádzajú aj určité neužitočné presvedčenia. Patria sem myšlienky, že ak by ste mali vyjadriť, kto ste alebo čo skutočne cítite, ľudia by sa vám vysmiali, kritizovali by vás alebo zahanbovali. Osamelosť upevňuje presvedčenie, že ste outsider, ktorý „len predstiera“, a že v skutočnosti, hlboko vo svojom vnútri, sem nepatríte – skôr či neskôr vás odhalia, odvrhnú a potom vás už nikto nebude mať rád.

Všetky tieto presvedčenia sú falošné, vytvorené našou myslou ako nevinný pokus o sebaobranu – aby sme boli ostražití pri identifikácii každého možného náznaku sociálneho odmietnutia, a tak sa mu mohli včas vyhnúť. Hoci zámery našej mysle sú dobré (rovnako ako úmysly mojej matky), tieto falošné presvedčenia môžu spôsobiť, že sa budeme cítiť ešte horšie a ešte osamelejšie.

V mojom prípade som mala väčšinu svojho života pocit osamelosti, aj keď som úplne nechápala, čo osamelosť vlastne je. Hanbila som sa za to, že sa cítim osamelá, čo viedlo k tomu, že som bola smutná. V snahe vyriešiť tento problém som popierala svoju osamelosť tým, že som sa ponorila do práce – v podstate do akejkoľvek práce, len aby som zo svojho srdca odstránila pocit osamelosti.

Chodila som do školy zavčasu, aby som pomáhala učiteľom. Po škole som dobrovoľne zostávala doučovať spolužiakov. Zapájala som sa do všetkého možného, len aby som sa cítila užitočná. Pokiaľ som užitočná, nie som bezcenná, hovorila som si. A kým nie som bezcenná, tak ma neodvrhnú.

A predsa, čím viac som utekala pred osamelosťou, tým osamelejšia som sa v skutočnosti cítila. Až do chvíle, keď ma prívalová vlna osamelosti strhla hlboko nadol a prinútila ma nazrieť do jej duše.

Do *mojej* duše.

Keď som si uvedomila, že moja snaha uniknúť osamelosti je márna, rozhodla som sa urobiť pravý opak. Prestala som utekať pred osamelosťou. Ponorila som sa do nej. Skúmala som ju. Celé roky som hltala knihy a analyzovala výskumné štúdie na tému osamelosti. Rozmýšľala som o vplyve osamelosti na môj vlastný život, na životy mojich blízkych, na životy mojich klientov.

Zistila som, že ľudia potrebujú viac než len prístup k jedlu, spánku a vode, aby prežili. Potrebujeme tiež mať pocit spolupatričnosti. Potrebujeme sa cítiť pochopení a podporovaní. Potrebujeme vedieť, že naše najhlbšie rany nie sú naše jedinečné bremená, ktoré musíme niesť sami, ale sú súčasťou univerzálnej skúsenosti.

Čím viac som písala a verejne hovorila o osamelosti, tým viac pozvaní na školenia som dostávala a ja som začala chápať veľkosť tohto univerzálneho problému. Ľudia po celom svete, z každej kultúry a prostredia majú prospech z toho, že sa viac dozvedia o tom, čo je osamelosť a ako ju zvládať.

Preto som napísala túto knihu. Mojm cieľom je znížiť stigmatu spájanú s osamelosťou, podeliť sa o niektoré z najdôležitejších poznatkov o tom, ako ju zvládnuť, a pomôcť ľuďom vytvoriť si pocit spolupatričnosti. Napísala som ju preto, aby som ponúkla niekoľko návodov, ako môžeme viesť zdravší a plnohodnotnejší život. Mojm zámerom je pomôcť vám identifikovať, ako sa môže osamelosť prejavovať vo vašom živote, pochopiť, ako na vás vplýva, a pomôcť vám objaviť niektoré kroky, ktoré môžete urobiť, aby ste sa cítili videní, počutí, docenení.

Nič menej si nezaslúžite.

Budem pri tom s vami na každom kroku.

Na každej stránke tejto knihy budem vašou virtuálnou priateľkou. Predstavte si ma ako pomocníčku, ktorá bude pri vás sedieť v tme, aby som vás držala za ruku a pomohla vám cítiť sa menej osamelo – presne tak, ako to urobil Fedotka pre mňa.

Aby som vám pomohla pochopiť vaše skúsenosti s osamelosťou, chcela by som vás požiadať, aby ste vyplnili dotazník Stupnica osamelosti, ktorý vypracovali na Kalifornskej univerzite v Los Angeles. Tento dotazník vám môže pomôcť identifikovať vaše osobitné skúsenosti s osamelosťou, aby ste si uvedomili, kedy sa objavujú, a zistili, kedy potrebujete pomoc.

Použite, prosím, pero a papier alebo elektronické zariadenie, ako napríklad počítač alebo mobilný telefón, aby ste zaznamenali a vyhodnotili svoje odpovede. Neskôr, na konci knihy, vás požiadam, aby ste dotazník vyplnili znova a zistili, čo sa zmenilo, ak sa niečo zmenilo, a či stále existuje niečo, s čím by ste možno potrebovali ďalšiu pomoc.

Stupnica osamelosti UCLA (Verzia č. 3)¹

Pri nasledujúcich otázkach vyberte, prosím, ako často daný pocit zažívate, a zakrúžkujte jedno číslo, ktoré prislúcha vašej odpovedi. Vaše skóre tvorí súčet bodov pri všetkých označených odpovediach.

Otázka	Nikdy	Zriedka	Niekedy	Vždy
1. Ako často máte pocit, že ste nalaďený/á na rovnakú vlnu ako ľudia okolo vás?	4	3	2	1
2. Ako často máte pocit, že vám chýba spoločnosť?	1	2	3	4
3. Ako často máte pocit, že sa nemáte na koho obrátiť?	1	2	3	4
4. Ako často sa cítite sám/sama?	1	2	3	4
5. Ako často sa cítite byť súčasťou skupiny priateľov?	4	3	2	1
6. Ako často máte pocit, že máte veľa spoločného s ľuďmi okolo seba?	4	3	2	1
7. Ako často máte pocit, že k nikomu už nemáte blízko?	1	2	3	4
8. Ako často máte pocit, že svoje záujmy a nápady nezdieľate s ľuďmi okolo vás?	1	2	3	4
9. Ako často sa cítite spoločenský/á a priateľský/á?	4	3	2	1
10. Ako často cítite, že ste ľuďom blízky/a?	4	3	2	1
11. Ako často máte pocit, že ste vylúčený/á?	1	2	3	4
12. Ako často máte pocit, že vaše vzťahy s ostatnými nie sú zmysluplné?	1	2	3	4
13. Ako často máte pocit, že vás vlastne nikto skutočne nepozná?	1	2	3	4
14. Ako často sa cítite izolovaný/á od druhých?	1	2	3	4
15. Ako často máte pocit, že ak chcete, ľahko si nájdete nových priateľov?	4	3	2	1
16. Ako často cítite, že sú ľudia, ktorí vám skutočne rozumejú?	4	3	2	1
17. Ako často sa cítite plachý/á?	1	2	3	4
18. Ako často máte pocit, že ľudia sú okolo vás, ale nie s vami?	1	2	3	4
19. Ako často máte pocit, že existujú ľudia, s ktorými môžete hovoriť?	4	3	2	1
20. Ako často máte pocit, že existujú ľudia, na ktorých sa môžete obrátiť?	4	3	2	1

¹ Russell (1996). So súhlasom autora.

Aké skóre ste dosiahli? Skóre sa pohybuje v rozsahu od 20 do 80 bodov. Vyššie hodnoty naznačujú vyššiu úroveň osamelosti. To môže znamenať, že vaše potreby spolupatričnosti nie sú celkom naplnené. Pozrite sa na výroky, za ktoré ste dostali najviac bodov, čo naznačuje, že v tejto oblasti mávate zvyčajne problémy.

V akých situáciách sa objavujú tieto problémy? Napríklad sa môžete cítiť placho, keď ste v blízkosti ľudí, ktorí vás podceňujú a nedovolia vám prejaviť sa.

Čo by sa muselo zmeniť (ak vôbec niečo), aby boli vaše potreby naplnené? Na túto otázku neexistujú správne ani nesprávne odpovede, ale keď o tom budeme premýšľať, možno by sme sa mali zamerať na tie najláskavejšie, najautentickejšie a najcitlivejšie spôsoby. Napríklad, ak ste v dotazníku na otázku č. 11 „Ako často máte pocit, že ste vylúčený/á?“ odpovedali, že sa tak cítite vždy, čo myslíte, že by sa muselo zmeniť, aby ste sa cítili začlenení? Možno by ste potrebovali, aby k vám boli ľudia pozornejší a pozývali vás na podujatia, alebo by sa mali zaujímať o vaše preferencie alebo názory, aby ste sa cítili viac začlenení?

Nájdite si čas na to, aby ste zvážili, čo potrebujete, a prípadne si zapíšte svoje potreby, aby ste sa k nim mohli neskôr vrátiť. Na konci knihy vás vyzvem, aby ste ten istý dotazník urobili ešte raz. Uvidíte, či sa niečo zmenilo a aké budú vaše potreby v danom čase. Nech už sa vaše výsledky zmenia, zostanú rovnaké, zlepšia sa alebo zhoršia, v žiadnom prípade to NIE JE ukazovateľom vášho osobného zlyhania. Tieto otázky len reflektujú niektoré vaše možné potreby, ktoré v súčasnosti nemusia byť uspokojené.

Ako z tejto knihy získať čo najviac

Táto kniha je zámerne rozdelená na krátke kapitoly. Pri čítaní si urobte toľko prestávok, koľko potrebujete, a k ničomu sa nenúťte. Niektorí ľudia radi čítajú rýchlo, zatiaľ čo iní radšej postupujú pomaly, robia si poznámky a premýšľajú. Niektorí ľudia majú problém s mozgovou hmlou, koncentráciou, motiváciou, chronickou bolesťou alebo s inými stavmi. Nech už čelíte čomukoľvek, starajte sa o seba a svoje potreby, ako najlepšie viete. Pokojne sa venujte naraz len jednej kapitole, alebo niečo preskočte, prípadne sa vráťte k niektorej časti toľkokrát, koľkokrát budete potrebovať. Prosím, vedzte, že sa niet kam ponáhľať, ani neexistuje „správny“ spôsob čítania tejto knihy.

Niektorým ľuďom prospieva, ak si vedú denník (zápisník alebo elektronický denník), do ktorého si môžu zapisovať svoje myšlienky počas čítania. Iní majú radi, ak si nájdu čas na rozmyšľanie v tichosti. Sami uvidíte, čo vám najviac vyhovuje.

Nemusíte sa stotožniť so všetkým, čo je v tejto knihe. To je úplne v poriadku. Využite to, čo sa vás týka, a pokojne si nevšímajte to, čo sa vás netýka. Prispôsobte si skúsenosti z tejto knihy svojim potrebám.

Možno sa v nej vyskytnú časti, ktoré vo vás vyvolajú niečo bolestivé. Ak sa objavia slzy, nechajte ich tiecť. Skúste, či dokážete pozorovať svoje emócie so zvedavosťou. Položte si otázky: *Aké emócie práve teraz cítim? Aké myšlienky alebo spomienky vo mne tieto veci vyvolávajú? Dokážem byť k sebe láskavý/á, keď to čítam?*

Na stránkach tejto knihy budem pri vás na každom kroku. Hoci sa asi nepoznáme, tieto slová som napísala špeciálne pre vás, aby som vám povedala, že *na vás záleží*.

Ste tu z nejakého dôvodu.

A na tento svet máte úžasný vplyv.

ZAPAMÄTAJTE SI

- Vedzte, že ak sa cítite osamelí, tento pocit nemáte sami. Túto knihu som napísala najmä preto, lebo väčšinu svojho života som sa tiež tak cítila.
- Sociálne spojenie a pocit spolupatričnosti sú pre naše blaho rovnako dôležité ako fyzické potreby – jedlo, voda a strecha nad hlavou.
- Počas tejto cesty budem stáť po vašom boku ako postava z vášho obľúbeného príbehu a z diaľky vás budem držať za ruku.

1. ČASŤ

CÍTIM SA TAK LEN JA?

KAPITOLA 1

Túžba po objatí

Mala som dvanásť rokov, keď som sa s rodinou prisťahovala do Spojených štátov z Ukrajiny. Začínala som siedmu triedu a okrem toho, že som dokázala povedať svoje meno, po anglicky som nevedela ani slovo.

Byť prisťahovalcom a pochádzať z rádioaktívnej krajiny (po havárii atómovej elektrárne v Černobyle) – to bol ľahký terč šikanovania. Deti sa ma pýtali, či som rádioaktívna alebo nákazlivá, alebo či v tme svietielkujem.

Ani doma nebola situácia oveľa lepšia. Moji rodičia a starší brat boli takí traumatizovaní z presťahovania a všetkých našich predchádzajúcich skúseností, že si na mňa nenašli čas.

Výsledkom bolo, že som nemala miesto, kam by som patrila. Ani doma, ani v škole. Nikde.

Vedela som, že ak sa čo najrýchlejšie naučím anglicky, budem mať lepšiu šancu nájsť si nových priateľov. Preto som sa vrhla na kome-diálne televízne programy – sitkomy. Pozerala som *Plný dom* a *Family Matters* (Na rodine záleží) so zapnutými titulkami a s veľkým, ťažkým slovníkom na kolenách. Čo najrýchlejšie som si prekladala slová, ktoré som čítala na obrazovke a pokúšala som sa pochopiť obsah programov.

Po pár mesiacoch som bola schopná porozumieť väčšine z toho, čo som počula v televízii a slovník som už takmer nepotrebovala.

Okrem toho, že som sa učila anglicky, učila som sa aj o americkej kultúre.

Videla som, že v oboch seriáloch sa členovia rodiny medzi sebou rozprávali, počúvali sa a objímali sa. Ako som pozerala tieto programy, zistila som, že aj ja túžim po objatí. Stávalo sa, že som objímala svojho plyšového medvedíka Sama a v očiach sa mi objavili slzy, keď som si uvedomila, ako veľmi mi chýbajú dotyky.

V mojej kultúre a v mojej rodine nebolo objímanie bežné. Čím som bola staršia, tým menej objatí som dostávala. Objatie som si „zaslúžila“, len keď som bola zranená.

Keď som videla, ako deti v seriáloch objímajú svojich rodičov „len tak“, dostala som nápad. Podišla som k mame, ktorá práve v kuchyni krájala uhorky, a objala som ju.

„Čo to robíš?“ vykrikla a odstrčila mi ruky. „Nevidíš, že krájam zeleninu? Mohla som ťa porezať.“

„Prepáč,“ povedala som a cítila som, ako sa červenám. „Len som ťa chcela objať.“

Chvíľu na mňa pozerala, potom povedala: „Toto nie je televízna komédia *Plný dom*. Nie som americká mama. My sa neobjímame.“

Odkráčala som do svojej izby a zabuchla za sebou dvere. Schytila som svoj obrovský slovník a zlostne som ho hodila na zem.

Vydal hlasné buchnutie.

Pre istotu som doň ešte aj koplá, až vkĺzol pod posteľ.

Keď som si uvedomila, že slovník budem potrebovať na vypracovanie domácej úlohy, hodila som sa na zem, aby som ho zdvihla, pričom mi po tvári stekali horúce slzy. Ešte som ležala na zemi a snažila sa vytiahnuť slovník, keď do izby vbehla mama.

„Si v poriadku? Spadla si?“ Zohla sa, aby sa na mňa pozrela. „Bolí ťa niečo?“

Medzi vzlykmi som ledva dokázala hovoriť, tak som len ukázala na ruku.