

Zvládneme aj těžké věci

ODPOVĚDE NA 20 ŽIVOTNÝCH OTÁZOK



Glennon Doyleová
Abby Wambachová
Amanda Doyleová

TATRAN

Zvládneme aj těžké věci

ODPOVEDE NA 20 ŽIVOTNÝCH OTÁZOK

Glennon
Doyleová

Abby
Wambachová

Amanda
Doyleová

A 118 ĎALŠÍCH HLADAČOV CESTY

TATRAN

Poznámka prekladateľky:

Nie všetky osoby vystupujúce v tejto knihe sa identifikujú ako ženy. Niektoré sa hlásia k nebinárnej alebo fluidnej rodovej identite. Preklad preto rešpektuje rodovú identitu jednotlivých osôb a tomu prispôsobuje používanie zámen i gramatického rodu tam, kde to slovenský jazyk umožňuje.

Z anglického originálu Glennon Doyle, Abby Wambach, Amanda Doyle:
We Can Do Hard Things,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve The Dial Press, An imprint of Random House,
A division of Penguin Random House LLC,
New York 2025,
preložila Simona Škutová.
Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2026,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.
Vyšlo ako 5679. publikácia.
Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.
Zodpovedná redaktorka Zuzana Šulajová
Jazykové redaktorky Beáta Beláková, Zlata Sršňová
Technický redaktor Peter Zentko
Sadzba AldoDesign, Bratislava
Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk
:: knihy pre hodnotnejší život
info@slovtatran.sk

All rights reserved.

Copyright © 2025 by Glennon Doyle, Abby Wanbach, and Amanda Doyle
Art direction, cover design, illustration, and interior design
© Valerie Gnaedig and Annie Lenon
Word illustration © Glennon Doyle
Translation © Simona Škutová 2026
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2026

ISBN 978-80-222-1873-3



Našim deťom:

Alice, Amma, Bobby, Chase, Cosmo,
Elliott, Frieda, Senna, Theodore, Tish:

51%

DVADSAŤ ŽIVOTNÝCH OTÁZOK

1. kapitola

Prečo sme takí,
akí sme? 13

2. kapitola

Kým
v skutočnosti
sme? 65

3. kapitola

Ako vieme,
že sme stratili
samých seba? 83

4. kapitola

Ako sa k sebe
vrátiť? 99

5. kapitola

Ako zistiť, čo
vlastne chceme? 123

6. kapitola

Ako zistiť, čo
máme urobiť? 145

7. kapitola

Ako zvládnuť
aj ťažké veci? 161

8. kapitola

Ako sa
oslobodiť? 179

9. kapitola

Ako ďalej
žiť? 205

10. kapitola

Ako sa zmieriť
so svojím
telom? 231

11. kapitola

Ako si nájsť a udržať
skutočných
priateľov? **257**

12. kapitola

Ako milovať
svojho partnera? **281**

13. kapitola

Sex. Robíme to
správne? **311**

14. kapitola

Rodičovstvo.
Robíme to
správne? **335**

15. kapitola

Prečo nedokážeme
byť šťastní? **367**

16. kapitola

Prečo sme takí
nahnevaní? **385**

17. kapitola

Ako sa naučiť
odpúšťať? **399**

18. kapitola

Ako sa pohnúť
z miesta? **415**

19. kapitola

Čo spraviť,
aby nám bolo
lepšie? **435**

20. kapitola

Aký to má
zmysel? **461**

A map of the United States with names of people placed in various locations, representing a distribution of individuals across the country. The names are as follows:

- Ashton Applewhiteová
- Justina Blakeneyová
- Tarana Burkeová
- Kaitlin Curticeová
- Ashley C. Fordová
- Hannah Gadsbyová
- Andrea Gibson
- Jen Hatmakerová
- Tobin Heathová
- Tricia Herseyová
- Abbi Jacobsonová
- Suleika Jaouadová
- Dr. Taba Blayová
- Kate Bowlerová
- Dr. Mariel Buqué
- Lily Collinsová
- Cameron Esposito
- Megan Falleyová
- Dr. Christine Blasey Fordová
- Ina Gartenová
- Aubrey Gordonová
- Former VP Kamala Harrisová
- Prentis Hemphill
- Sara Bareillesová
- Brené Brownová
- Adrienne Maree Brownová
- Brandi Carlileová
- Sloane Crosleyová
- Jane Fonda
- Dr. Marisa G. Franco
- Dr. Orna Guralniková
- Roxane Gayová
- Elizabeth Gilbertová
- Alex Hedisonová
- Justice Ketanji Broen Jacksonová
- Martha Becková
- Melody Beattieová
- Susan Cainová
- Kelly Clarksonová
- Brittany Packnett Cunninghamová
- Sarah Edmondsonová
- Alex Elleová
- Stephanie Foo
- Lindsay C. Gibsonová
- Chelsea Handlerová
- Laurie Hernandezová
- Samantha Irbyová

Dr. Pooja Lakshminová
Jenny Lawsonová
Mac Martin
Marisa Renee Leeová
Dan Levy
Vanessa Marinová
Tish Meltonová
Katherine Mayová
Mellisa McCarthyová
Laura McKowenová
Alanis Morissetteová
Resmaa Menakem
Chanel Millerová
Alex Morganová
Dr. Hillary McBrideová
Emily Nagoski
Dr. Kristin Neffová
Chani Nicholasová
Celeste Ng
Jenny Odellová
Former FL Michelle Obamová
Sarah Paulsonová
Morgan Harper Nicholsová
Tig Notaro
Catherine Priceová
Devon Price
Christen Pressová
Ester Perelová
Ai-jen Poo
Natalie Portmanová
Megan Rapinoe
Tracee Ellis Rossová
Amy Rayová
Cole Arthur Rileyová
Amanda Ripleyová
Allison Russellová
Rabbi Danya Ruttenbergová
Bozoma Saint Johnová
Emily Saliersová
Dr. Laurie Santosová
Richard C. Schwarz
Sarah Spainová
Briana Scurryová
Maggie Smithová
Dr. Alexandra Solomonová
Sonya Renee Taylorová
Cheryl Strayedová
Gloria Steinemová
Mori Taheripourová
Evelyn Triboleová
Carson Tueller
Nedra Glover Tawwab
Rebecca Traisterová
Ruby Warringtonová
Kerry Washingtonová
Gabrielle Unionová
Ocean Vuong
Jessica Yellinová
Reese Witherspoonová

Každý deň sa točím v kruhu tých istých otázok: *Prečo som takáto? Ako zistím, čo chcem? Ako zistím, čo mám robiť? Prečo nedokážem byť šťastná? Robím to správne?*

Každé ráno akosi na všetky tie prekliate odpovede zabudnem. Prichádza ďalší deň spolu s ďalšími takými istými nevyhnutnými, úplne predvídateľnými otázkami o ľudskom bytí a ja sa okolo nich točím, akoby som ich počula prvýkrát. Zažmurkám a pomyslím si: *Počkať. Zadržte. Mám pocit, že toto som už predsa vedela. Nedostala som už niekedy tú odpoveď?*

Áno, dostala. Už takmer pol storočia som človek v ľudskom spoločenstve tejto pozemskej školy. Preboha, veď som prežila detstvo a dospievanie. Prekonala som nejednu závislosť. Vstúpila som do manželstva, zničila som ho a uzatvorila nové. Vychovala som troch ľudí, ktorí vyrástli a opustili ma, čo je vraj ten najlepší možný scenár (aj keď mne to pripadá ako hlúpy systém, ktorý mi láme srdce). Prišla som o priateľov, zvieratá a časti samej seba, bez ktorých som nedokázala žiť. Napísala som štyri knihy, o ktorých mi ľudia tvrdia, že im pomohli nájsť cestu. Rovnako ako vy – ako každý, kto prežil toľko, čo my – *som sa určite naučila veľa vecí*. Tak prečo sa každé ráno prebúdzam s pocitom, že som zabudla všetko, čo viem?

Sestra Amanda a manželka Abby sú prvé, ktorým volám, keď sa topím, pretože sú mojimi záchrannými kolesami. Nedávno mi diagnostikovali anorexiu, Amande rakovinu prsníka a Abby prišla o svojho milovaného brata – všetko v priebehu jedného roka. Boli sme také osamelé a strategické. Vírili v nás otázky: *Aký to má zmysel? Ako máme pokračovať? Čo máme robiť, aby nám bolo lepšie?* Spočiatku naše rozhovory zvlášťne utíchli. Po prvýkrát sme sa všetky topili naraz. A tak sme začali hľadať záchranné člny inde a obrátili sme sa k jedinej veci, ktorá nám kedy pomohla: k hlbokým, úprimným rozhovorom s múdrymi, láskavými a odvážnymi ľuďmi.

V našom podcaste, v telefonátoch, v dlhých ranných e-mailoch a v neskorých nočných zúfalých správach, ktoré sme si vymieňali medzi sebou a s priateľmi, sme sa pýtali: *Aj vy sa celý deň točíte okolo týchto otázok? Máte nejaké odpovede?*

Dve veci sa ukázali vzrušujúco jasné:

① Nie sme sami – zdá sa, že všetci sa zaoberajú tými istými dvadsiatimi bytostnými otázkami.

② Nemusíme byť stratení – odpovede existujú.

Keď sme si zapisovali každú životne dôležitú odpoveď, ktorú sme počas týchto rozhovorov objavili, uvedomili sme si, že si vlastne vytvárame osobnú príručku na prežitie. Zrazu sme vedeli, kam sa obrátiť, ak sme sa opäť prebudili s pocitom bezradnosti, osamelosti a strachu. Vedeli sme, kam ísť, keď sme potrebovali slová na vyjadrenie našich pocitov. Uprostred chaosu sme našli miesto pokoja. Miesto, kde sme sa neučili, ale pripomínali si to, čo sme už vedeli. Miesto, kde sme mohli zachrániť samy seba. Spoločne sme vytvorili obrovskú zásobáreň záchranných kolies. A napokon jedna z nás navrhla: *Počkať, prečo si to nechávame pre seba? Čo lepšie by sme mohli svetu ponúknuť než toto?*

A tak sa zrodila táto kniha.

V polovici jej tvorby som sa rozhodla zastaviť tlač. Abby sa stále vyrovnávala so smútkom, ja som prechádzala peklom ďalšej fázy zotavovania sa z anorexie a Amanda čelila dvojitej mastektómii. Napísala som kolegyni Valerie: *Viem, že zvládneme aj ťažké veci, ale toto je už príliš. Nevládzeme.*

Valerie mi o pár hodín odpovedala: *Chápem. Ak sa niekedy budeš chcieť znova pustiť do práce, vedz, že táto kniha je tá pravá. Toto je životná príručka, ktorú chcem dať svojej dcére, aby jej pomohla porozumieť životu, blízkym a svetu. Aby jej pripomenula, že všetku potrebnú múdrosť už nosí v sebe. Aby bol vďaka nej tento krásny, no ťažký život o čosi ľahší. Chcem jej zanechať tú knihu ako záchranné koleso, aby si pamätala, že sa vždy dokáže zachrániť sama. Pretože presne to tá kniha dala mne.*

A tak sme sa do toho opäť pustili, aj keď bol život ťažký. Pustili sme sa do písania práve preto, že je ťažký. Dúfame, že vďaka tejto knihe bude ten váš o čosi jednoduchší.

Zvládneme aj ťažké veci.

Glenn Abby Amanda

Prečo sme takí, akí sme?

Som sama pre seba veľkou záhadou. Pochopiť, prečo robím to, čo robím, je pre mňa dôležité, lebo moje činy ovplyvňujú mojich blízkych. Nechcem žiť na autopilote. Chcem si starostlivo vyberať, ktoré vzorce odovzďavam ďalej. Chcem narušiť zaužívaný kolobeh. Chcem žiť slobodne, na základe vlastnej vôle a vedomie. To znamená, že sa musím pozrieť pod kapotu, pohrať sa so súčiastkami a preskúmať svoje nastavenia.

Zodpovedný dospelý človek je motorom aj mechanikom.

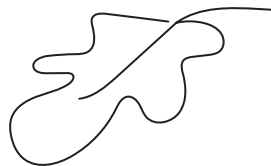
Som záhadou aj detektívom.

Je to zložité.

GLENNON

Hned' po narodení vstupujeme do kultúrnych a rodinných systémov, ktoré nám hovoria:

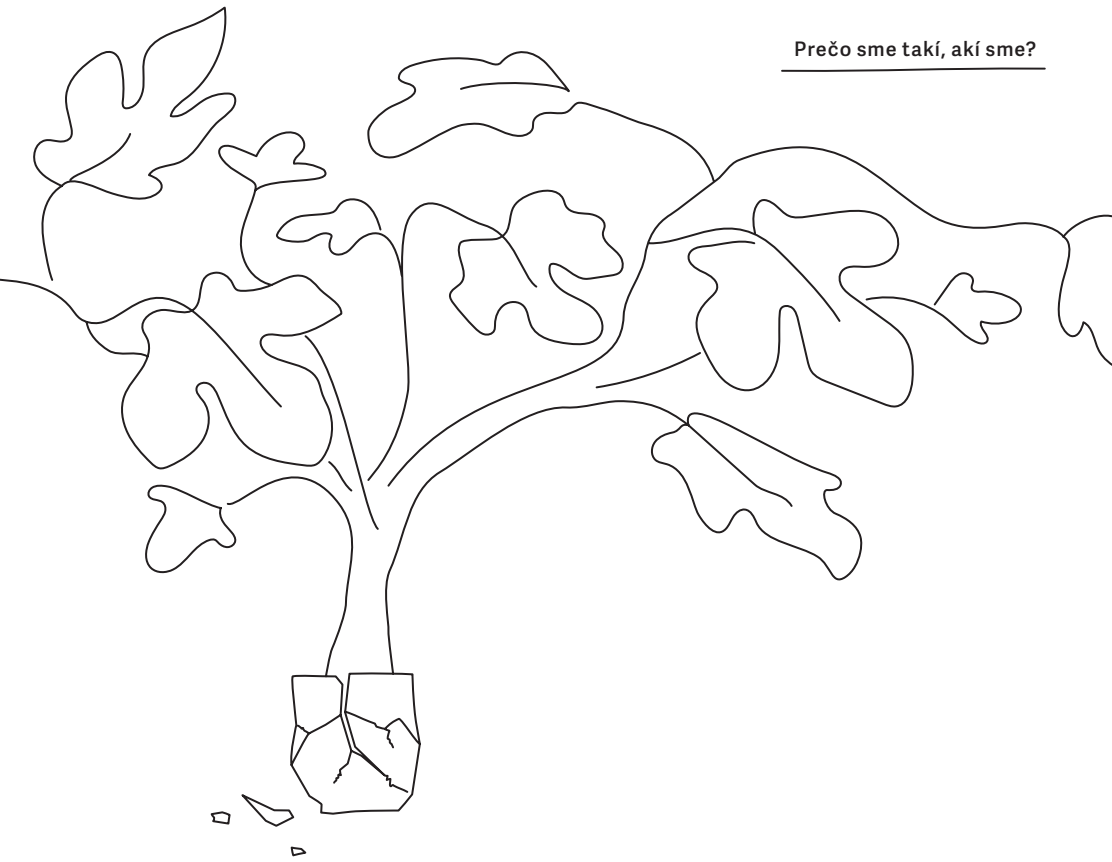
Nemôžeš dôverovať svojmu apetítu. Nemôžeš dôverovať svojim túžbam. Nemôžeš dôverovať sám sebe. A keďže nemôžeš dôverovať sám sebe, tu máš zoznam pravidiel, ktoré budeš namiesto toho dodržiavať.



Tak sme stratili dôležitú súčasť samých seba. Museli sme tieto časti samých seba stratiť, aby sme prežili v rodinách, inštitúciách a spoločnostiach, ktoré nám odopierali prístup k našej histórii, sile a vrodenej múdrosti.

Celý život sme strácali a strácali a strácali kúsky samých seba. Preto je pochopiteľné, že teraz už nie sme úplne celiství. Je pochopiteľné, že nedokážeme byť celiství autentickým, komplexným spôsobom. Práve cesta, po ktorej sme kráčali, aby sme prežili, nás tu zanechala zlomených.

AMANDA



Teraz si viac než kedykoľvek predtým uvedomujem, do akých škatúl som sa sama zavrela – ukázala mi ich moja rodina a kultúra. Vedome som do nich vstúpila a zavrela veko, aby som bola v bezpečí, aby ma mali radi, aby som zapadla. Teraz posúvam hranice, ktoré som si nastavila, aby som dokázala akceptovať, kým som. Je to, akoby som uviazla v kvetináči a rástla, zatiaľ čo on praská. Praská. Ale aby som sa dokázala vymaniť z pôvodných foriem, musím pochopiť ich podstatu a dôvod ich vzniku.

ALEX HEDISONOVÁ

Sme takí, akí sme, lebo

v sebe
nosíme
vzorcu svojej
rodiny.

V momente, keď sa narodíme, hľadáme na našich opatrovateľov. Všimneme si – ešte skôr, než sa naučíme rozprávať –, čo ich rozosmeje a čo ich privedie k nám, pri čom sa mračia a pri čom odvrátia. Všimneme si to – a stále si všímame – a potom sa prispôsobujeme, aby sme prežili. Znasobujeme tie časti seba, ktoré nám prinášajú lásku a ochranu, a skrývame tie, ktoré to nerobia. Inštinktívne vieme, že svojich opatrovateľov potrebujeme, aby sme prežili, a tak sa stávame tým, čím podľa nás chcú, aby sme boli.

A potom vyrastieme a jedného dňa sa pozrieme do zrkadla a pýtame sa: *Prečo sa stále tak skrývam? Spoznal/a som vôbec niekedy svoje skutočné ja?*

GLENNON

Stala som sa športovkyňou, aby som získala maminu lásku.

Túžila som len po maminej láske, jej úplnom prijatí a pozornosti. Keďže som však v hĺbke duše vedela, že som lesba, mala som pocit, že mama ma nikdy neprijme takú, aká som. Tak som si vytvorila osobnosť športovkyne, aby som vykompenzovala svoju homosexualitu. Fungovalo to! Oslavovali ma. K takémuto druhu uznania som sa však nikdy nedokázala pripútať. Keď som prišla domov z futbalu, rodina sa rozplývala nad mojimi gólmi. No ja som si vždy hovorila: Čo ak prestanem strieľať góly? Budú ma mať radi aj bez nich?

ABBY

Emócie druhých som vnímala citlivejšie než svoje.

V mojej rodine bol jeden človek, ktorého emocionálne výkyvy ovplyvňovali pocity všetkých. Takáto dynamika dieťa naučí, že musí veľmi citlivo a ostražito pristupovať k emóciám ostatných, aby sa zachoval pokoj. Robila som to po celý život a až nedávno som zistila, že je to skutočný jav. Nazýva sa to emocionálne monitorovanie a spočíva v tom, že žijete ako sprostredkovateľ, ktorý si hyperaktívne uvedomuje pocity všetkých ostatných. Tak veľmi sa sústreďíte, aby bolo všetkým dobre, že sa stiera akýkoľvek rozdiel medzi pocitmi druhých a vašimi pocitmi. A preto v skutočnosti necítite. Vašimi pocitmi sú pocity ostatných.

AMANDA

Zachádzala som do extrémov, aby si ma všimli.

Vyjadrovala som sa v extrémoch. Ak sa mi niekto nepáčil, nenávidela som ho. Nebývala som len trochu znudená, ja som od nudy takmer umrela. Je zaujímavé zamyslieť sa nad tým, akí ľudia cítia potrebu vyjadrovať sa tak dramaticky. Možno sa naučili už v ranom veku, že ak sa nevyjadria dramaticky, ich potreby sa nenaplnia.

GLENNON

Sme takí, akí sme, lebo

sme sa naučili, čo nám
prináša lásku a čo nie.

Stala som sa odrazom otcových hodnôt.

Ked' som vyrastala, otec nakrúcal filmy ako *Hrozná hnevu* a *Dvanásť rozhnvaných mužov* so silnými, odvážnymi postavami, ktoré sa postavili na stranu slabších. Vždy som vedela, že takéto postavy miloval, lebo predstavovali hodnoty, ktoré si vážil. Vtedy som si to neuvedomovala, ale myslím, že sledovanie jeho obľúbených postáv bolo ako hnojivo, ktoré sypali na moju dušu. Ked' som sa dozvedela pravdu o vojne vo Vietname, vďaka tomuto hnojivu vyklíčili prvé výhonky môjho aktivizmu.

JANE FONDA

Živím sa humorom, aby som rozosmialo mamu.

Je veľmi ťažké rozlíšiť, ktorá časť mojej osobnosti je len stratégiou zvládania, ktorá vznikla pred rokmi a ktorá je mojou skutočnou osobnosťou. Napríklad kým by som bolo, keby som vyrastalo samo na pláži? Neviem, či by som sa venovalo humoru. Som dosť introvertné. Myslím, že všetci sa len jednoducho snažíme rozveseliť svoje mamy.

MAE MARTIN

Štýl pripútania

S DR. ALEXANDROU SOLOMONOVOU

Spôsob, akým sa prejavujeme vo vzťahoch, odráža to, ako sa k nám správali naši opatrovatelia. Ich schopnosť, respektíve neschopnosť uspokojiť naše najranejšie potreby – pocit bezpečia a istoty, potreba pozornosti a uznania – nás vedie k vytváraniu rôznych štýlov pripútania. Štýly pripútania sa formujú v ranom detstve (ešte pred dovŕšením dvoch rokov!) a sprevádzajú nás až do dospelosti. Vedomosti o vzťahových väzbách nám umožňujú pochopiť, prečo sme takí, akí sme, pomáhajú liečiť naše neistoty, dokážu ukončiť bolestivé vzťahové vzorce a posúvajú nás k dôvernejším väzbám. Hoci má pripútanie pomerne výrazný vplyv na to, ako fungujeme vo vzťahoch, náš štýl pripútania nie je fixný – môžeme sa posunúť od neistého pripútania sa k bezpečnému.

① Bezpečné pripútanie

Všetci sa usilujeme o bezpečné pripútanie: o pocit bezpečia, sebavedomia a dôvery v našich vzťahoch. Ak máme vysoké sebavedomie a dokážeme svoje potreby vyjadriť, môžeme mať bezpečný štýl pripútania. Cítíme sa pohodlne, keď sme si s partnerom emocionálne blízko. Sebaisto sa realizujeme vo svete, pretože veríme, že doma je niekto, kto nás chápe a verí nám.

Ak máme bezpečný štýl pripútania, naši opatrovatelia boli vnímaví k našim emocionálnym a fyzickým potrebám a starostlivo na ne reagovali. Povzbudzovali nás objavovať svet a poskytl nám priestor na rast. Ich slová a činy hovorili: *Máš svoju cenu. Si v bezpečí. Si dôležitý/á*. Aj ak sme si v detstve nevytvorili bezpečné pripútanie, môžeme ho nadobudnúť neskôr pestovaním zdravých a dôveryhodných vzťahov.

② Úzkostné pripútanie

Máme problém veriť partnerovi, aj keď nám dokázal, že je dôveryhodný. Potrebujeme sa neustále uisťovať, že nás neopustí, a bojíme sa odmietnutia alebo opustenia. Máme pocit, že naša hodnota závisí od partnerovho uznania. Takéto úzkostné pripútanie vzniká vtedy, keď nám opatrovatelia v ranom detstve neuspokojujú fyzické a emocionálne potreby konzistentne, čo vedie k spochybňovaniu nášho vzťahu. Naši opatrovatelia sa možno orientovali skôr na uspokojenie svojich emocionálnych túžob prostredníctvom nás namiesto toho, aby nám poskytl stabilnú lásku a podporu, ktorú sme potrebovali na vývoj.

Ak sa chceme uzdraviť, musíme sa naučiť upokojiť samých seba, potvrdiť si svoju hodnotu a dopriať si uznanie, po ktorom túžime, aby naše vzťahy boli vzájomné a menej chaotické.

ABBY: Pokiaľ ide o štýl pripútania, s Glennon sa nemôžeme viac líšiť. Ja som úzkostlivá, ona vyhýbavá. Takže keď sa pohádame, vždy sa pýtam: *Miluje ma? Neopúšťať ma!* Zúfalo túžim po úteche.

GLENNON: A ja sa okamžite zmením na kus ľadu. V momente, keď medzi nami vznikne priepasť, cítim, ako sa okolo mňa zdvíhajú múry. Abby je uväznená za nimi, ja som uväznená vnútri. A obe sme samy.

③ Vyhýbavé pripútanie

Ak ľudia o nás tvrdia, že sme sebestační, pravdepodobne máme vyhýbavé pripútanie. Hoci nám nechýba vysoké sebavedomie, máme problém nadviazať s partnerom emocionálne spojenie. Keď sa k nám druhí príliš priblížia, máme tendenciu ich od seba odháňať. Často si hovoríme: *Nepotrebujem ich. Nepotrebujem nikoho.* Vyhýbavý štýl pripútania je dôsledok toho, že naši opatrovatelia boli emocionálne odmeraní. Keď sme sa snažili nadviazať emocionálne spojenie, je možné, že nás zanedbávali, zahanbovali alebo trestali. Aby sme sa vyrovnali s ich odstupom, naučili sme sa nespoliehať na nikoho iného okrem seba.

Ak sa chceme uzdraviť, musíme sa zbližiť s ostatnými, veriť, že nás nebudú dušiť, a musíme si uvedomiť, že túžba druhého človeka byť v našej blízkosti neznamená, že nás chce alebo bude ovládať.

④ Dezorganizované pripútanie

Pri dezorganizovanom pripútaní máme rozporuplné pocity pokiaľ ide o partnerské vzťahy. Zúfalo po nich túžime, ale zároveň sa bojíme pustiť si ľudí k sebe. Partnerov sa držíme a zároveň ich od seba odháňame. Vyhľadávame emocionálnu blízkosť a potom vybuchneme alebo ľudí od seba odháňame, pretože sa veľmi bojíme, že nás zrania. Dezorganizované pripútanie často pramení zo zneužívania v detstve. Ako deti sme túžili po láske a starostlivosti svojich opatrovateľov, no oni boli zároveň zdrojom nášho strachu.

Ak sa chceme uzdraviť, musíme si uvedomiť, že naše silné emocionálne reakcie ako hnev a iné sú odrazom nášho strachu a zmätenosti, a podniknúť kroky, aby sme sa upokojili. Schopnosť praktizovať sebauvedomenie a súcitiť k samému sebe nám pomôže získať vnútornú silu a vytvoriť väčšiu konzistentnosť vo vzťahoch.

Príťažlivosť v dospelosti aktivuje naše rané vzorce pripútania. Iba o tom to je. Naše telo hovorí: *Viem, ako byť zodpovedajúcim dielikom skladačky pre túto osobu.*

Zamyslite sa. Vráťte sa do obdobia pred tretím rokom života. Kol'kokrát sa, podľa vás, muselo dieťa naozaj snažiť, aby upútalo pozornosť, kol'kokrát muselo niečo predvádzať alebo sa správať určitým spôsobom? Neviem, miliónkrát? Milión okamihov. Nuž, to je vskutku vyšliapaný chodník. Takže keď sa telo dospelého človeka ocitne v situácii „Počkať, tuším som tento vzorec už videl“, je logické, že ho to bude priťahovať.

DR. BECKY KENNEDYOVÁ

Vo veľkých rodinách, ako je tá moja, je ťažké dosiahnuť, aby každé dieťa dostalo od rodičov potrebnú dávku pozornosti. Naučila som sa, že ak chcem lásku, musím o ňu bojovať. Keď som v dospelosti hľadala vzťahy, priťahovali ma ľudia, ktorí boli trochu odmeraní a dokonca aj trochu nepríjemní. Boj o pozornosť som považovala za lásku.

Myslela som si: *Tento vzťah mi dáva pocit domova.*

Keď som spoznala Glennon, bola úplne iná. Rozumná, otvorená, plná lásky. Najprv som to nechápala, lebo to bolo pre mňa nové. Vlastne mi z toho bolo trochu smutno. Celý život som sa snažila získať si náklonnosť ľudí, aby som si dokázala, že som ich hodná a dosť dobrá. Bolo to také vyčerpávajúce a desivé. Keď ma Glennon milovala a chcela ma takú, aká som, musela som sa vzdať snahy získať si ju. Musela som si preprogramovať mozog: *Aha, toto je skutočná láska. Jej láska ku mne je úprimná a musím jej jednoducho veriť, namiesto toho, aby som o ňu bojovala, vynucovala si ju alebo ju ovládala.*

Je to desivé iným spôsobom. Ale takáto chcem byť.

ABBY