

Slepačia Polievka pre Dušu

Čas žiť naplno

101 skutočných
príbehov o tom,
ako ľudia znova
objavili vášeň, odvahu
a radosť zo života



Amy Newmark
& Loren Slocum Lahaw

Chicken Soup
for the Soul

Slepačia Polievka
pre *Dušu*

Čas žiť
naplno

Slepačia Polievka
pre Dušu

Čas žiť naplno

101 skutočných
príbehov o tom,
ako ľudia znova
objavili vášeň, odvahu
a radosť zo života

Amy Newmark
Loren Slocum Lahaw



EASTONE BOOKS

Chicken Soup for the Soul: Time to Thrive - 101 Inspiring Stories about Growth, Wisdom, and Dreams
Copyright © 2015 Chicken Soup for the Soul, LLC

This edition published under arrangement with Chicken Soup for the Soul, LLC, PO Box 700, Cos Cob CT 0687-0700 USA. All Rights Reserved.

Slovak translation Copyright © 2017 by Eastone Group, a. s.

Slovak language rights handled by Prava I Prevodi, Belgrade in conjunction with
Montreal-Contacts/The Rights Agency.

Slepačia polievka pre dušu, jej logo a znaky sú ochrannou známkou spoločnosti Chicken Soup for the Soul, LLC.

CSS, Chicken Soup for the Soul, and its Logo and Marks are trademarks of the Chicken Soup for the Soul, LLC.

Z anglického originálu *Amy Newmark, Loren Slocum Lahaw – Chicken Soup for the Soul: Time to Thrive - 101 Inspiring Stories about Growth, Wisdom, and Dreams* vydaného vydavateľstvom Chicken Soup for the Soul, LLC preložila Alica Činčárová. V roku 2017 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2017 Mgr. Alica Činčárová

Jazyková korektúra: Mgr. Ivana Fábryová

Verše: Jana Kantorová-Báliková

Layout: Studio Eastone

Tlač: Těšínská tiskárna, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky sa žiadna časť tejto knihy nesmie reprodukovať ani šíriť v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the publisher.

ISBN 978-80-8109-311-1

OBSAH

Predslov ~ **Amy Newmark a Loren Slocum Lahav**

IX

①

Spoznať seba samého

1	Moja celistvosť ~ Jenni Schaefer	2
2	Prestávka ~ Lucy Lemay Cellucci	6
3	Svoju spoločnosť mám rada ~ Sheila Wasserman	9
4	Teleso v pohybe ~ Nicole K. Ross	13
5	Iba ja ~ Anna Lucas	17
6	Päť minút denne ~ JC Sullivan	20
7	Dosť ~ Sandi Staton	23
8	Na jednej lodi ~ Katie Cash	27
9	Bláznivý čas ~ Ruth Knox	30
10	Tango života ~ Kay L. Campbell	33
11	Pavúček ~ Crystal Thieringer	36
12	Obnovená sila ~ Beth Saadati	39

②

Správny čas na dobrodružstvo

13	Do boja! ~ Marsha Warren Mittman	44
14	V pasci ~ Barbara A. Davey	48
15	Presne tam, kde som začala ~ Terri Elders	50
16	Spoločná minulosť ~ Sue Sanders	54
17	Výzva stredného veku ~ Ann Hoffman	58
18	Sen o horách ~ Jill Burns	62
19	Skok do neznáma ~ Lorri Danzig	64
20	Taká všedná dvojica ~ John Forrest	67
21	Odvážne rozhodnutie ~ Kate Wan	71
22	Moja teória relativity ~ Benny Wasserman	74
23	Pot, krv a samota ~ Krystal Klumpp	77
24	Nečakaná lekcia od tínedžerov ~ Rhonda K. Maller	81
25	Ako v Ríme ~ Karen Coffee Nicholson	84

3

Vydať sa vlastnou cestou

26	Pohár môjho vína ~ Jennifer Simonetti-Bryan, MW	88
27	Precítiť, nie spočítať a zmerať ~ Ryan Kluftinger	92
28	Nečakaný zrod aktivistky ~ Pat Fish	95
29	Magický svet možností ~ Dr. Mitra Ray	99
30	Menej vlastniť a viac žiť ~ Alison P. Martinez	103
31	Cvak. A bola z toho fotka ~ Lorraine Cannistra	106
32	Deň, keď som všetko zmenila ~ Neha Gupta	110
33	Sen, o ktorom sme ani netušili ~ Linda E. Allen	113
34	Nepoddať sa ~ Lauren Ball	116

4

Dat' seba na prvé miesto

35	Moje pondelky ~ Rebecca Hill	120
36	Hostovská kúra ~ Paula Klendworth Skory	124
37	Zdravie, moja priorita ~ Lola Bendana	127
38	Dobíjaci prenájom ~ Bonnie L. Beuth	131
39	S časom opreteký ~ Angela Wolthuis	134
40	Chôdzou k svojmu novému ja ~ Connie Kaseweter Pullen	137
41	Nie si dobrá ~ Cortney Fries	140
42	Jednoducho povedz „nie“ (a niekedy aj „áno“) ~ Ann Vitale	143
43	Sólo ~ Denise Reich	145
44	Byť k sebe úprimná ~ Michelle Hauser	149
45	Učiť sa lietať ~ Sage de Beixedon Breslin, PhD.	152

5

Povedať úspechu, pokroku a spokojnosti „áno“

46	Jedno „ánoleto“ ~ Ericka Kahler	158
47	Je to MÔJ život! ~ Marya Morin	161
48	Radosť ~ Heidi FitzGerald	165
49	Pozoruhodné zmeny ~ Stephanie Jackson	168
50	Plávať v neznámych vodách ~ Michele Boom	171
51	Nežijeme, aby sme jedli, jeme, aby sme žili ~ Connie K. Pombo	174
52	Znova v zátoke ~ Josephine A. Fitzpatrick	177
53	Odkázaná na seba ~ Pat Wahler	180
54	Lebo vládzem ~ Sharon Rosenbaum Earls	183
55	Podal mi svoj meč ~ Sarah LM Klauda	186
56	Zoznam ~ Jean Morris	188
57	Statočnejšia ako superman ~ April Knight	191

6

Prostredníctvom seba mením svet

58	Bratia podnikatelia ~ Mike Conrad	196
59	Budúcnosť patrí tým, ktorí veria ~ Jaki Baskow	200
60	Obdarovať sa ~ Jane McBride Choate	203
61	Čo som sa naučil od Diany Ross ~ Timothy Peterson	205
62	Nastavená uspieť ~ Courtney Campbell	208
63	Žiť a tvoriť ~ Manpreet Dhillon	211
64	Podelím sa ~ Denise A. Dewald	214
65	Už chápem ~ Elizabeth Titus	216
66	Nájsť spôsob ~ Judith Fitzsimmons	220
67	Srdce pre Colea ~ Linda M. Johnson	223
68	Veriť si ~ Cindy L. Ely	227
69	Láska nebolí ~ Berni Xiong	229

7

Objavy vo vlastnom vnútri

70	Od zrútenia k obratu ~ Kathy Caprino	234
71	Záleží na mne, čo bude ~ Sam Georges	239
72	Zrodila sa hviezda ~ Beth Levine	243
73	Dať si šancu ~ Judith Marks-White	246
74	Som tvorcom vlastného života ~ Marcia Castro-Rosenberg	250
75	Konce sú nové začiatky ~ Brianna Mears	253
76	Zbaviť sa Charlieho ~ Alana Marie	256
77	Niet inej cesty, než sa vydriapať hore ~ Matt Chandler	258
78	Dať šancu životu ~ Sallie A. Rodman	261
79	Country kočka ~ Tamara Moran-Smith	264
80	Podnikateľské sny ~ Dianna Graveman	266
81	Od slobody k vysnivanému životu ~ Andrea Hadhazy	269

8

Nastal čas vydať sa za svojimi snami

82	Sto párov topánok ~ Dr. Buzz McCarthy	274
83	Príbeh o láske a zuboch ~ Anjie Reynolds	278
84	Úžasný pulóver ~ Emily Oman	282
85	Ako statočná Levica ~ David Warren	286
86	Policajt spisovateľom ~ Stephen Rusiniak	289
87	Vidieť svet ~ Janet Perez Eckles	292
88	Vôňa a farba môjho života ~ Denise Marks	296
89	Hodiny hudby ~ Mary Ann Hayhurst	300

90	Moja škola života ~ Chelsea DuHaime	303
91	Strach z pádu ~ Karen Gray-Keeler	306
92	Môj Everest ~ Shirley Deck	310

9

Urobiť si čas na druhých

93	A tak som skoncovala s tým, čo by som mala ~ Allyson Hawkins Ward	316
94	Prvá ovečka! ~ Lisa Pawlak	319
95	Čas ~ Deirdre Higgins	323
96	Palivo ~ Kristin Doney	327
97	Namakaná kára ~ Janet Bower	330
98	Nový život ~ Edie Schmidt	333
99	Ocko, ktorý prestal pretekať ~ Geetanjali Krishna	336
100	Sila môjho <i>nie</i> ~ Loren Slocum Lahav	339
101	Rovnováha ~ Amy Newmark	342
	 Zoznámte sa s našimi prispievateľmi	346
	Podakovanie ~ Amy Newmark a Loren Slocum Lahav	358
	Zoznámte sa s autorkami	359
	Podelite sa o svoje šťastie a inšpiráciu... skrátka, napíšte nám svoj životný príbeh	361

Slepačia Polievka pre Dušu

Predslov

V mnohých kultúrach je symbolom múdrosti, premeny, inteligencie, ochrany a tajomna sova. Je to skvelý maskot či talizman pre všetkých, ktorí chcú rásť, múdrieť, a preto sa nedá nespomenúť tento vták, keď píšem predslov ku knihe s príbehmi o múdrosti, raste a snoch.

Príbehy, ktoré sme vybrali, majú dve hlavné posolstvá. Prvé je o tom, že na to, aby ste v živote rástli a prekvitali, si musíte nájsť čas; aspoň hodinu denne sa musíte venovať svojmu koníčku alebo sa naučiť hovoriť „nie“, keď sa na vás valia úlohy a priveľa zodpovednosti. Druhé je o tom, že sa musíte chopiť kormidla a nasledovať svoju vášeň, robiť to, čo vás nadchýna a cítite pri tom radosť. Už viac neodkladajte životné zmeny, ktoré viete, že musíte urobiť!

V tomto výbere inšpiratívnych príbehov si prečítate o tom, čo zažili bežní ľudia, ktorí sa rozhodli pre zmenu. Mnohí z nich sa celé roky nemohli vymaňovať zo svojej rutiny, takže môžu byť dobrým príkladom toho, ako sa jej zbaviť a robiť niečo nové. Niektorí našli nový zmysel a radosť prostredníctvom nového zamestnania, koníčka, dobrovoľníckej práce a výsledkom je, že ich život sa zmenil. Niektorí len potrebovali obnoviť v živote rovnováhu, lebo boli až príliš uponáhľaní a nesústredení. Mnohí z našich prispievateľov hovoria, že sa potrebovali znova spoznať, vrátiť sa k svojim koreňom a spomenúť si na to, čo chceli v živote dosiahnuť, o čom im šlo.

Niekedy sa musíme zastaviť, prestať byť na chvíľu uponáhľaní a zaneprázdnení a zamyslieť sa nad svojím životom. V prvej kapitole sa dočítate o Lucy Lemay Cellucci, ktorá dva roky pracovala ako baristka v Starbucks a až potom sa cítila byť pripravená na to, aby sa vrátila k svojej profesii tanečnej inštruktorky. Hovorí, že práca baristky jej pomohla prebrať sa hmlou depresie a znova v sebe objaviť schopnosť radowať sa. Prečítate si tiež príbeh Sheily Wasserman o tom, ako sama podnikla 25 000-kilometrovú cestu z Floridy na Aljašku a späť. Sheila píše, že si potrebovala oddýchnuť od rodinných povinností a zistiť, či v nej zostal ešte aspoň kúsok jej samej. O objavovaní seba samého sa viac dočítate v druhej kapitole, kde spoznáte mladú vdovu Marshu Warren Mittman, ktorá prekvapila svojich príbuzných z New Yorku, keď sa viac-menej náhodne rozhodla presťahovať do Južnej Dakoty. Povedala nám, že nikdy neoľutovala svoje rozhodnutie nastúpiť do lietadla a že v skutočnosti mala celý čas pocit, akoby sa vracala domov. V rovnakej kapitole sa tiež dočítate, ako Bennyho Wassermana objavila spoločnosť na vyhľadávanie talentov a urobila z neho dvojníka Alberta Einsteina, čím si Benny už 25 rokov slušne privyrába. Ak si ho vygooglite, zistíte, že tento chlapík skutočne vyzerá ako najchytrejší muž na svete! Benny nám napísal o tom, ako vďaka tejto aktivite na dôchodku priam rozkvitol. O ľuďoch v novom povolání sa dočítate aj v tretej kapitole. Napríklad Jennifer Simonetti-Bryan zažila túto obrovskú premenu, keď opustila svoj džob na Wall Street s ročným príjmom vyše milióna dolárov, aby mohla roky študovať a neskôr sa stala jednou z iba štyroch žien-someliérok v Spojených štátoch, ktoré získali titul Masters of Wine. Zúčastnili sme sa prezentácie, na ktorej prednášala o víne, a bolo nad slnko jasnejšie, že svoju prácu miluje. A nielen to, teraz zarába ešte viac peňazí ako predtým! Jennifer hovorí, že sa prebúdzá šťastná a teší sa na to, čo jej ďalší pracovný deň prinesie.

V tretej kapitole sa tiež dočítate o životnej skúsenosti doktorky Mitry Ray. Ako dieťa indických prisťahovalcov študovala na prestížnych univerzitách, získala titul PhD. z biochémie a dokonca sa vyrovnala aj s dohodnutým manželstvom... všetko robila tak, ako to od nej očakávali rodičia. Ale potom počúvla svoje srdce a komunita, v ktorej žila, či už šlo o jej kolegov alebo rodinu, sa nestačila čudovať. Mitra sa rozviedla, začala podnikáť v oblasti wellness a vydala sa za svoju spriaznenú dušu. Bolo to náročné obdobie, ale ako sama hovorí: „Ja som zodpovedná za svoje šťastie, nik iný.“ Dnes je šťastná, že môže byť príkladom pre svoje dve dospievajúce dcéry.

Nezáleží na tom, akí sme zaneprázdnení v práci, doma či ako dobrovoľníci vypomáhajúci charite, vždy musíme dbať na seba. Inak nikomu neprospejeme.

Aj preto sme štvrtú kapitolu nazvali práve tak, ako sa neskôr dočítate. Naši prispievatelia sa v nej podelili o svoje tipy, ako si vytvoriť „čas pre seba“, aby ste zostali šťastní a produktívni. Niekedy stačí iba zvoľniť životné tempo, ako to každý pondelok robí Rebecca Hill. Pondelky si vyhradila iba pre seba, kedy ju nezaujímá nič iné – ani práca, ani verejnoprospešná činnosť, ani jej manžel. Tvrdí, že jej to pomáha uchovať si kontakt so svojím vnútrom, so sebou, čím si uctieva samu seba ako nezávislú osobu s individuálnym vkusom a túžbami.

Pokračujúc v téme, ako sa venovať sebe, sa vo štvrtej kapitole dočítate o tom, ako Ann Vitale zistila, aké dôležité je naučiť sa hovoriť „nie“. Mnohí z nás sú v tom, čo robia, veľmi dobrí, a tak sa z nás stávajú tí, na ktorých sa obracajú ľudia v práci, v rodine či v komunite, v ktorej žijeme. Aj Ann je ten prípad a musela sa naučiť, ako povedať „nie“ bez toho, aby si to musela nejako zdôvodňovať. Hovorí, že sa zrazu začala cítiť slobodne, akoby z nej spadlo bremeno, čo ju prekvapilo. A stačilo tak málo – hovoriť „nie“ bez ďalšieho vysvetľovania.

Radíme, skúste to! Bude sa vám to páčiť. Keď sa naučíte hovoriť „nie“, potom si osvojte zvyk hovoriť občas aj „áno“. A presne to je obsahom piatej kapitoly. Je plná príbehov o tom, ako ľudia povedali „áno“ všetkým možným dobrým veciam v živote; presne tým, na ktoré budete mať čas, keď sa naučíte hovoriť „nie“. Ericka Kahler vás zoznámi so svojím životným príbehom, keď zažila zjavenie a rozhodla sa povedať každej novej skúsenosti a dobrodružstvu „áno“. To „áno“ sa stalo jej mantrou a ako ho začala používať stále častejšie, priatelia ju stále častejšie pozývali, aby s nimi zažívala nové dobrodružstvá. Ericka hovorí, že „áno“ jej doslova zmenilo život. Aj April Knight má rovnakú skúsenosť a opisuje, ako sa rozhodla ignorovať strach a donútila sa vyskúšať niečo nové. Celá rozkvitla a zo ženy obávajúcej sa zísť do nákupného centra sa stala žena, ktorá sama precestovala Austráliu a jazdila na divokom býkovi. Spomína, že už nechcela žiť ustráchané a odmietla byť neustále opatrná.

V šiestej kapitole sa dočítate o obyčajných ľuďoch, z ktorých sa stali neobyčajné bytosti pomáhajúce iným žiarť a rozkvitať. Napríklad Mike Conrad so svojím bratom žili na potravinových lístkoch, keď si uvedomili, že by mohli úplne zrevolucionalizovať potravinársky priemysel tým, že umožnia ľuďom nakupovať potraviny vo väčších baleniach priamo z nákladiakov. Založili spoločnosť Zaycon Foods, ktorá má v súčasnosti desaťtisíce zákazníkov po celých Spojených štátoch, a v súčasnosti sa snažia zdokonaľiť svoj systém tak, aby mohli ľudia platiť aj potravinovými lístkami. Mike hovorí, že s trochou odvahy

a veľkým množstvom dobrej vôle môže každý zmeniť svet. Spoznali sme ho osobne a môžeme potvrdiť, že každý deň sa teší do práce.

Jaki Baskow je ďalšou inšpiratívnou osobou, ktorá sa po vražde svojho otca presťahovala z New Jersey do Las Vegas a nemala žiadnu predstavu, ako sa užívať. Bola však odhodlaná vytrvať a podarilo sa jej vytvoriť veľkú talentovú agentúru, v rámci ktorej pomáha tisícom účinkujúcich presadiť sa v šoubiznise a odštartovať tak umeleckú kariéru. Hovorí, že je nesmierne vďačná za to, že zistila, že jej životnou náplňou je pomáhať ľuďom, aby si vzájomne pomáhali. Mike Conrad a Jaki Baskow nám napísali o tom, ako by si nikdy nepomysleli, že uspejú práve v tom, čo teraz robia, a my sme na to nadviazali v siedmej kapitole, v ktorej vám okrem iných prispievateľov predstavíme aj Kathy Caprino, ktorá si po osemnástich rokoch strávených v oblasti marketingu a vydavateľských služieb uvedomila, že to, čo ju skutočne láka, je stať sa rodinnou konzultantkou v oblasti manželstva. Po mnohých rokoch odborného štúdia a následnej praxe v danej oblasti si však Kathy uvedomila, že ani toto povolanie nie je pre ňu to pravé. Nestratila guráž a rozhodla sa pre ďalšiu zmenu. Tentoraz pracovala ako koučka pracujúcich žien, ktorým pomáhala zachovať si v pracovnom aj súkromnom živote vášeň a pocit zmysluplnosti. Spomína, že to, čo urobila, nebolo vôbec jednoduché, hlavne keď si uvedomí, že to dokázala ešte aj zopakovať. Naše srdcia si Kathy získala tým, že sa nesprávala konvenčne a dokázala počúvať hlas svojho srdca.

A presne to urobil aj Sam Georges, keď mu zomrela manželka. Vzdal sa ich vysnívaného domu a skvelej práce v Kalifornii a presťahoval sa do Los Angeles, kde sa stal šampiónom pokru. A prečo sa Sam podelil o svoj príbeh s nami? Hovorí, že je pomerne uzavretý, ale chce každému, kto sa ocitol v podobnej životnej situácii ako on, povedať, že život nikdy nie je dopísaná kapitola. Každý má pred sebou budúcnosť, ak ju začne objavovať.

Možno netúžite po tom, aby ste sa stali profesionálnym hráčom pokru, ale iste máte nejaké sny a my zas máme mnoho príbehov o tom, ako si ich splniť. Aj o tom sa dočítate v ôsmej kapitole, lebo skutočne nastal čas na plnenie si vlastných snov. Musíte im len vo svojom živote vytvoriť priestor, vytvoriť možnosť, aby sa prejavili. Doktorka Buzz McCarthy nám vyrozpráva príbeh o tom, ako sa na ne po rozvoze upla. Zrušila svoje podnikanie, predala majetok a presťahovala sa z Austrálie do Londýna. Mala len kufor a laptop. Hovorí, že sa rozhodla pre život v Londýne a odrazu tam bola, plná radosti a očakávania.

Aj Stephen Rusiniak nás zoznámí s tým, aká bola jeho cesta za splnením si vlastného sna. Napriek skutočnosti, že bol „iba obyčajným policajtom“ a na strednej škole mával zo slohových prác trojky, vytrval vo svojom tvorivom písaní, lebo ho bavilo a naplňalo. A my vám môžeme z vlastnej skúsenosti potvrdiť, že mu to ide celkom dobre, keďže sa stal prispievateľom mnohých vydání *Slepačích polievok pre dušu*.

Na záver tejto knihy sme zaradili jednu z najdôležitejších kapitol, ktorá sa zaoberá tým, aké je dôležité pestovať si dobré vzťahy a venovať im pozornosť. V tejto súvislosti sme si úplne zamilovali príbeh Lisy Pawlak o dlhom, dobrodružnom rodinnom výlete na Nový Zéland, kde zabudli na čas aj na výdobytky modernej civilizácie. Spomienky, ktoré im zostali, celú rodinu navždy stmelili, dokonca aj dnes, keď sú už deti dospelé a majú vlastné deti, ich krásny blízky rodinný vzťah pretrváva.

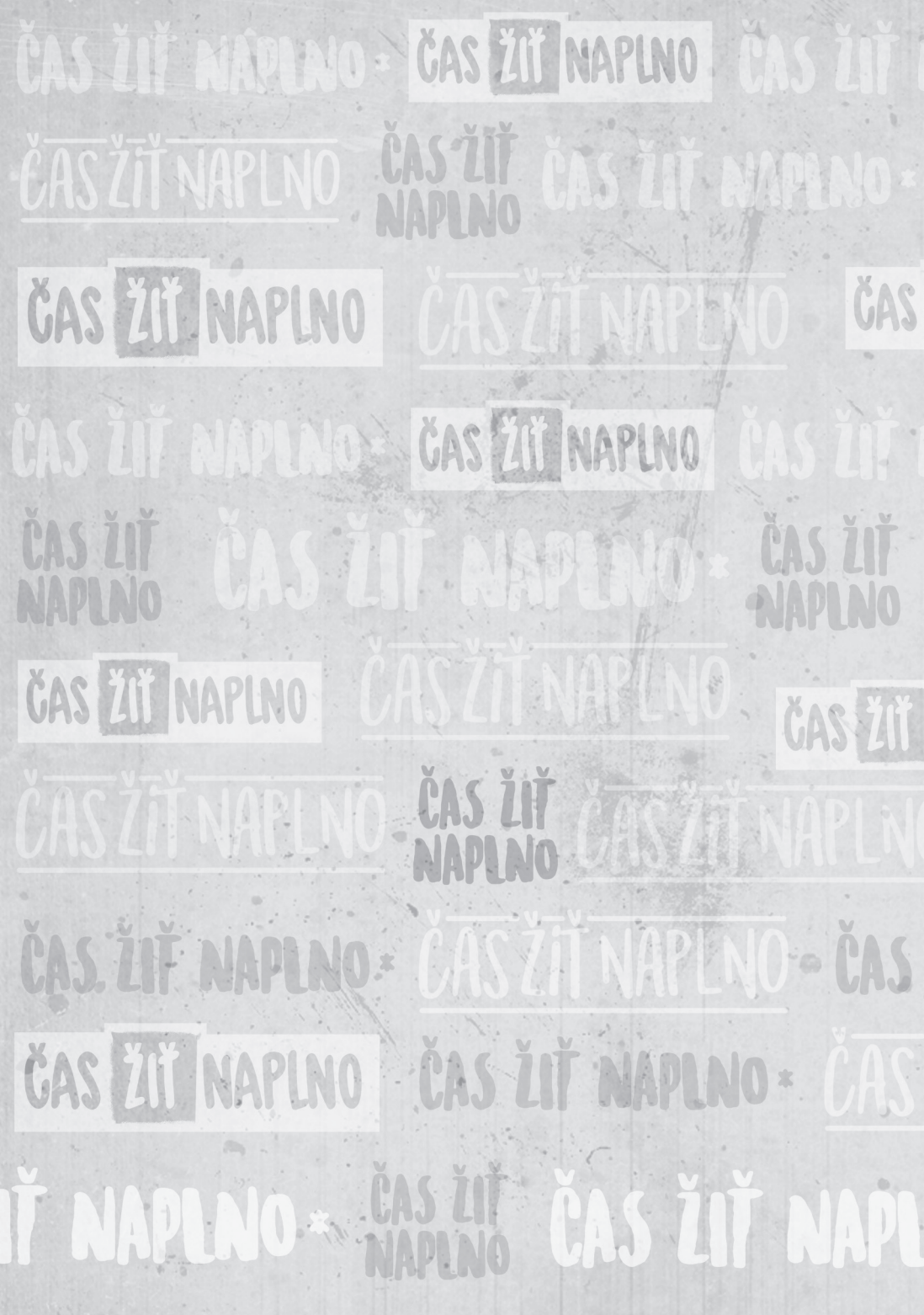
Obľúbili sme si aj príbeh Janet Bowner, ktorá si s manželom požičala z požičovne športiak Chevrolet Camaro, zatiaľ čo ich veľké nemotorné auto bolo v servise. Dvaja sedemdesiatnici opatrne skĺzli do nízko posadených sedadiel, a keď naštartovali a vyrazili, zažili to najúžasnejšie obdobie svojho života na cestách po kraji okolo San Diega, priťahujúc pritom pobavené pohľady všade, kde zavítali. Janet vraví, že si užili zábavu a vzrušenie, aké si dlhoroční manželia môžu tak ľahko dopriať, ale iba zriedka tak urobia, lebo zvyčajne prepadnú rutine a povinnostiam... ale v živote je plno nových príležitostí na radosť. Keď sa naskytnú, Janet radí, aby ich ľudia schmatli a využili – bez ohľadu na to, koľko majú rokov.

Toto vydanie *Slepačej polievky pre dušu* obsahuje aj naše príbehy o tom, ako sme sa naučili myslieť na vlastné potreby a chrániť naše najdôležitejšie vzťahy v živote. Prečítate si o tom, aké dôležité je povedať „nie“ preto, aby ste mohli na iné povedať „áno“. A čo je najdôležitejšie, táto stratégia vám umožní hovoriť „áno“ tým ľuďom, ktorí sú pre vás najdôležitejší. Predstavíme vám tiež naše recepty na to, ako si vytvoriť čas len pre seba, aby človek docielil životnú rovnováhu, ktorá mu umožní v živote žiariť, rozvíjať sa a kvitnúť.

Písanie tejto knihy nás veľmi tešilo a bolo nám veľmi ľúto, keď sa blížil termín odoslania do tlačiarne. Dúfame však, že prostredníctvom týchto úžasných príbehov sa do knihy zamilujete aj vy a budú pre vás zdrojom inšpirácie, viery, vášne a vízie, ako žiť lepší a pravdivější život.

~ AMY NEWMARK A LOREN SLOCUM LAHAV

17. februára 2015



ČAS ŽIŤ NAPLNO • ČAS ŽIŤ NAPLNO ČAS ŽIŤ
ČAS ŽIŤ NAPLNO ČAS ŽIŤ NAPLNO • ČAS ŽIŤ NAPLNO •
ČAS ŽIŤ NAPLNO ČAS ŽIŤ NAPLNO ČAS
ČAS ŽIŤ NAPLNO • ČAS ŽIŤ NAPLNO ČAS ŽIŤ
ČAS ŽIŤ NAPLNO ČAS ŽIŤ NAPLNO • ČAS ŽIŤ
ČAS ŽIŤ NAPLNO ČAS ŽIŤ NAPLNO ČAS ŽIŤ
ČAS ŽIŤ NAPLNO • ČAS ŽIŤ NAPLNO ČAS
ČAS ŽIŤ NAPLNO ČAS ŽIŤ NAPLNO • ČAS
ČAS ŽIŤ NAPLNO • ČAS ŽIŤ NAPLNO ČAS
ČAS ŽIŤ NAPLNO • ČAS ŽIŤ NAPLNO ČAS

1. KAPITOLA

Spoznať seba samého



Moja celistvosť

*Ak naberiete odvahu povedať „zbohom“,
život vás odmení novým „vitaj“.*

~ Paulo Coelho

Som celá, celistvá. Nie som iba polovičkou niekoho iného.“ Tieto slová som vyriekla na pódiu v Duluthe v Minnesote, kde ľudia napriek veľmi nízkym teplotám prišli na moju prezentáciu a podpísovanie kníh. Ako nevydatá tridsiatnička som konečne zistila, že nemusím byť súčasťou páru, aby som sa cítila celistvá. Iste, jedného dňa sa možno budem chcieť vydať, mať rodinu, ale to neznamená, že až vtedy začnem žiť. Žijem šťastne už teraz.

Naučila som sa to na základe vlastných skúseností, že ten najpevnejší vzťah každého z nás je ten, ktorý prechováme k sebe. V ten večer som bola poctená tým, že sa môžem o svoju cestu nájdania seba samej podeliť s inými.

Zvyčajne začnem rozprávať o Edovi. Takmer dvadsať rokov ovládal môj život. Hoci som jeho týranie postupne začala nenávidieť, dlho som nedokázala nájsť dosť sily na to, aby som sa ho vzdala. Ed ma presvedčil, že ho potrebujem,

aby som sa v živote nestratila, pričom mi neustále zrážal sebavedomie, napríklad krikom „Si tučná!“ alebo „Celé si to domotala – ako vždy!“

V tejto fáze, keď rozprávam o Edovi, mnoho ľudí v publiku začína zvyčajne prikyvovať, lebo aj oni zažili či zažívajú niečo podobné. Iste, nerandíme s rovnakým chlapom, ale všetci bojujeme s jedením a kilami. Keď som mala dvadsaťdva rokov, začala som sa liečiť z anorexie a neskôr z bulímie, kde ma naučili, aby som tieto choroby nazvala „Ed“, čo je skratka z anglického „eating disorder“ (porucha príjmu potravy, doslova: porucha jedenia). K tejto poruche som sa začala správať ako k vzťahu, nie ako k chorobe či stavu.

Časom som sa postupne naučila rozlišovať Edov hlas od toho svojho a objavovať svoje jedinečné myšlienky a osobnosť. Hoci som si svoju chorobu nevybrala, začala som veriť, že sa môžem rozhodnúť vyliečiť sa. Niekedy som mala pocit, akoby som toto rozhodnutie musela v každom momente robiť stále odznova. Mojm najobľúbenejším príslovím je jedno japonské: „Sedemkrát spadni, osemkrát vstaň.“

Čo sa Eda týka, spadla som viac než tisíc a sedemkrát. Ale to nie je podstatné, lebo s podporou odborníkov aj tých, čo ma majú radi, som dokázala tisíc a osemkrát vstať!

Dnes, hoci som nikdy nebola vydatá, sa považujem za šťastne rozvedenú – s Edom. Ale to nie je rozprávkový koniec príbehu. Vyliečila som sa a zotavila, ale nezanevrela som na život. Najzrejmšie to bolo vtedy, keď som stretla Marka. Mala som dvadsaťsedem rokov.

Netrvalo dlho a úplne som kvôli nemu stratila hlavu. Bola som doňho taká zbláznená, že som si nevšimla, že alkohol, ktorý mu každý večer tečie dole hrdlom, vypaľuje v našom vzťahu poriadnu dieru. Bola som však zaslepená láskou a dokonca som prijala aj jeho ponuku na sobáš. Ligotavý prstienok na prste ma úplne oslepil a ja som nevidela, aká je pravda. Lenže po niekoľkých týždňoch, čo som ho nosila, som si s hrôzou uvedomila, že sa chystám vydať za muža, s ktorým nie je po siedmej večer reč. Presne také hrozné boli v mojich očiach Markove výpadky každý večer. (Často si ani nespomenul na rozhovor, ktorý sme viedli, ani keď sa týkal niečoho dôležitého.)

Slzy, ktoré som v tichosti prelievala, a zmätok a nepokoj, o ktorých sme nikdy nerozprávali, mi pripadali ešte horšie než tie jeho výpadky.

Znova som bola na dne a vtedy som pochopila, že potrebujem pomoc. Avšak na rozdiel od minulosti som sa nevrátila k Edovi. Nastúpila som na terapiu, vyhľadala podporné skupiny a obrátila sa na rodinu a priateľov.

Aby vznikol vzťah, na to sú potrební dvaja. K našej skaze som prispela aj ja, takže som sa potrebovala obrátiť na svoje vnútro a pracovať na zmene. Mark však pomoc odmietol. Z vlastnej skúsenosti predošlej liečby som vedela, že nič sa nezlepší, ak sa budem snažiť viac než on. Zničená z poznania, čo musím urobiť, som si nebola istá, či to dokážem. Na rozdiel od Eda, teraz sme plánovali skutočnú svadbu, v skrini mi viseli biele šaty, ktoré čakali, kým si ich oblečiem. Našťastie, pozvánky sme zatiaľ nerozposlali.

V jeden daždivý jarný deň, keď sme boli v Markovom dome, som mu podala zásnubný prsteň so slovami: „Milujem ťa, ale nemôžem si ťa vziať.“ Nikdy nezabudnem na jeho pohľad, jelenie očí vo svetle reflektorov, prsteň mu prekĺzol pomedzi prsty a dopadol na tvrdú podlahu.

Keď som od neho odchádzala, dážď zosilnel a prúd mojich slz stekajúci po lícach tiež. Ako môže vzduch voňať takou čerstvosťou, keď život v mojom vnútri vyhasol?

Nevyhasol, to je jasné. Po čase som sa začala uzdravovať. Toto však nie je príbeh Popolušky, v ktorom nakoniec príde princ s črievičkou, ktorá jej ako zázrakom sadne. Aj keď... aj v mojom prípade mi nakoniec vošiel do života niekto, kto pri mne stojí v dobrom aj v zlom. Volá sa Jenni a som to ja sama. Zamilovala som sa do nej. Myslím si, že táto naša cesta lásky sa už nikdy neskončí, lebo každý deň sa učím niečo nové. Sľúbila som si, že pri nej budem stáť za každých okolností, v chudobe aj v chorobe, a budem ju ochraňovať. Dokonca som si spísala aj manželský sľub! Je v ňom aj prísľub, že budem správne vyživovať svoje telo a dušu, že budem randiť bez toho, aby som v tom vzťahu stratila samu seba, že si budem jednoducho užívať, tešiť sa a zabávať sa. A nech to znie akokoľvek čudne, prednášanie na verejnosti k tejto zábave patrí.

Tú prednášku v Minnesote som zakončila posolstvom o nevzdávaní sa – bez ohľadu na to, čo sa vám postaví do cesty. Na zdôraznenie niektorých dôležitých záverov často používam príklady. Teraz som zdvihla nad hlavu vyše päťdesiat zamietnutí svojej žiadosti o zváženie vydania svojej prvej knihy, ktorú som nazvala, ako inak, Život bez Eda. A potom som jedno po druhom púšťala na podlahu, keď som z každého odmietnutia prečítala aspoň pár dôvodov, prečo konkrétny vydavateľ považuje môj rukopis za nepublikovateľný.

„Nie ste odborníčka v danej oblasti.“

„Nikdy sa vám to nepodarí, ste primladá, veď ja sám som sa ocitol v živote na dne viackrát, než je počet písmen v tomto liste.“

„Som tu preto, lebo zakaždým som sa otriasla a vstala,“ povedala som prítomným. „Zakaždým, keď ma niekto presviedčal, že nie som dosť dobrá.“

Som! Iste, ostali mi jazvy a šrámy od Eda a Marka a ďalšie mi ešte pribudnú. Ale aj tak si zakaždým s úsmevom a šťastne poviem: „Som, aká som, a taká som celá, celistvá.“

~ JENNI SCHAEFER

