

# Slepačia Polievka pre Dušu

## Naštartuj svoj život



101 skutočných  
príbehov o tom,  
ako znova nájsť v živote  
radosť a šťastie

Amy Newmark  
& Claire Cook

Chicken Soup  
for the Soul.

*Slepačia Polievka*  
pre *Dušu*

# Naštartuj svoj život

101 skutočných  
príbehov o tom,  
ako znova nájsť v živote  
radosť a šťastie

Amy Newmark  
& Claire Cook



EASTONE BOOKS

*Chicken Soup for the Soul: Reboot Your Life – 101 Stories about Finding a New Path to Happiness*  
Copyright © 2014 Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC

This edition published under arrangement with Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC, PO Box 700, Cos Cob CT 06807-0700 USA. All Rights Reserved.

Slovak translation Copyright (c) 2015 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 Publishing, LLC.

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

Z anglického originálu *Amy Newmark, Claire Cook – Chicken Soup for the Soul: Reboot Your Life* vydaného vydavateľstvom Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC preložila Alica Činčárová. V roku 2015 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2015 Mgr. Alica Činčárová

Jazyková korektúra: Mgr. Ivana Fábryová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Těšínská tiskárna, a.s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená 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 978-80-8109-280-0

# OBSAH

Predslov 1

①

## Urob to hned' teraz

1	Stredný vek musíte jednoducho milovať ~ <b>Claire Cook</b>	4
2	Zdolať gigant Provensálska ~ <b>Dawn A. Marcus</b>	8
3	Oživiť život ~ <b>Kristi Paxton</b>	12
4	Sen môjho synovca ~ <b>David Cranmer</b>	16
5	Riskantný výskok ~ <b>Sioux Roslawski</b>	20
6	Zimná osamelosť ~ <b>Heather Zuber-Harshman</b>	23
7	Práve včas ~ <b>P. Avice Carr</b>	27
8	Triezva pravda ~ <b>Kathy Whirity</b>	30
9	Rodinný zraz ~ <b>Peter W. Wood</b>	33

②

## Riad' sa svojim srdcom

10	Beh o život ~ <b>Dean Karnazes</b>	38
11	„Dokonalá láska“ ~ <b>Dr. Shari Hall</b>	42
12	Strach ~ <b>Andrew E. Kaufman</b>	46
13	Posadnutosť ~ <b>James C. Magruder</b>	50
14	Radosť vyzerá ako obrovské smetiarske auto ~ <b>Roz Warren</b>	53
15	Doktorka – filmová kritička ~ <b>MUDr. Tanya Feke</b>	56
16	Premeniť na skutočnosť ~ <b>Amy L. Stout</b>	60
17	Nový operačný systém ~ <b>Sabrina Zackery</b>	63
18	Objavenie seba samej ~ <b>Val Jones</b>	66
19	Vianočný list ~ <b>Shawnelle Eliasen</b>	69

③

## Riskni to!

20	Vykročiť do neznáma ~ <b>Rebecca Olker</b>	74
21	Od korporácie k mrkve ~ <b>Kamia Taylor</b>	78

22	365 obálok ~ <b>Karen Martin</b>	81
23	Preskakovanie plotov ~ <b>Arlene Ledbetter</b>	85
24	Dať si výpoveď ~ <b>Sharron Carrns</b>	88
25	Život ako večierok ~ <b>Giulietta Nardone</b>	91
26	Vo vyjazdených koľajach ~ <b>Tanya Rusheon</b>	95
27	Ženská liga ~ <b>Pat Wahler</b>	98
28	Chvilé priezračnosti ~ <b>Erin Latimer</b>	101
29	Sťahovanie do Hongkongu ~ <b>MaryLou Driedger</b>	104
30	Útek k cirkusu ~ <b>Denise Reich</b>	107

④

### Nájdí zmysel svojho života

31	A čo ste zažili vy? ~ <b>Amy Newmark</b>	112
32	Niečo zmeniť ~ <b>Lisa Morris</b>	115
33	Cesta za šťastím ~ <b>Brenda Lazzaro Yoder</b>	118
34	Kľúč k šťastiu ~ <b>Alli Page</b>	121
35	Stratená a nájdená ~ <b>Marijo Herndon</b>	124
36	Najúžasnejšia reštaurácia ~ <b>Robert J. Brake</b>	127
37	Rodina odmietnutých ~ <b>Sylvia Ney</b>	130
38	Istota zmeny ~ <b>Angela Ogburn</b>	134
39	Nečakané zmeny ~ <b>Jane Lonqvist</b>	137
40	Vyjadriť sa ~ <b>Jan Bono</b>	141

⑤

### Začni odznova

41	Nová modelka ~ <b>Jennifer Sky</b>	144
42	Dlhá cesta ~ <b>Christopher Clark</b>	148
43	Mala by som sa mu poďakovať ~ <b>Heather Ray</b>	152
44	Dobrodružstvo nového začiatku ~ <b>Patricia Lorenz</b>	155
45	Prepísať svoj životný príbeh ~ <b>Deborah K. Wood</b>	159
46	Nájsť sa v päťdesiatke ~ <b>Liz Maxwell Forbes</b>	162
47	Sila pozitívnej tvrdohlavosti ~ <b>Lynn Kinnaman</b>	165
48	Otvorené dvere ~ <b>Jennifer Chauhan</b>	168
49	Nikdy nie si príliš starý ~ <b>Kay Thomann</b>	172
50	Žiť svoj sen ~ <b>Sean Marshall</b>	175
51	Výlet s mamou ~ <b>Katherine Higgs-Coulthard</b>	177

⑥

### Zdavia na prvom mieste

52	Kto by si to len pomyslel? ~ <b>Esther Clark</b>	182
53	Späť do sedla ~ <b>Jennie Ivey</b>	184

54	Zákaz fajčiť ~ <b>Elizabeth Smayda</b>	187
55	Nakopnúť motor ~ <b>B. J. Taylor</b>	191
56	Dievča na objednávku ~ <b>Marsha Porter</b>	195
57	Beh za lepší život ~ <b>Melissa Face</b>	199
58	Budíček ~ <b>Lori Lara</b>	202
59	Comeback ~ <b>Brian Teason</b>	204
60	Kočka v blate ~ <b>Maggi Normile</b>	207

7

### Prekonaj nepriazeň osudu

61	Od bezdomovstva k šťastiu ~ <b>Kamia Taylor</b>	212
62	Sľub ~ <b>Theresa Sanders</b>	216
63	Café de l'Espérance ~ <b>Cherie Magnus</b>	220
64	Zo zúfalstva sa zrodila nádej ~ <b>Debra Wallace Forman</b>	224
65	Zvolila som si radosť ~ <b>Janet Perez Eckles</b>	227
66	Zrkadielko, zrkadielko, povedz mi... ~ <b>Sara Etgen-Baker</b>	230
67	Zapálená pre život ~ <b>Jessie Wagoner</b>	233
68	Dlhý ťažký boj ~ <b>Jeanette Rubin (17-ročná)</b>	236
69	Dve sestry ~ <b>Ann Michener Winter</b>	239

8

### Počúvaj svojich priateľov

70	Prieskumnícky rok ~ <b>Nicole K. Ross</b>	244
71	Ako mi behanie pomohlo uzdraviť sa ~ <b>Kristin Julie Viola</b>	248
72	Iný život ~ <b>Stacy Ross</b>	251
73	Čo by si robila ty? ~ <b>Jaime Schreiner</b>	255
74	Od začiatku ~ <b>Jay H. Berman</b>	257
75	Možno na tom niečo bude ~ <b>Susan A. Karas</b>	260
76	Viem, že to dokážem ~ <b>Tyl Stocks</b>	264
77	Drahý ocko ~ <b>Paul Bowling II.</b>	267
78	Nos na stenu! ~ <b>Garrett Bauman</b>	270

9

### Nájdí si čas pre seba

79	Dokonalá v ničnerobení ~ <b>Ferida Wolff</b>	276
80	Otvoriť sa životu naplno ~ <b>Connie Rosser Riddle</b>	278
81	Prebudená vnútorným hlasom ~ <b>Christine Burke</b>	281
82	Moje toboganové písanie ~ <b>Lisa McManus Lange</b>	284
83	Poctivá očista ~ <b>Pam Bailes</b>	287
84	Milenecký detox ~ <b>Shannon Kaiser</b>	290
85	Späť do školy ~ <b>Angela Joseph</b>	292

86	Šťastie v srdci ~ <b>Terri Elders</b>	295
87	Druhá šanca ~ <b>J. C. Andrew</b>	299
88	Tanec s paličkou na hlave ~ <b>Sue Mannerling</b>	303

10

### Zmeň svoj postoj

89	Desaťtisíc kilometrov ~ <b>Carol Strazer</b>	308
90	Odpustiť a oslobodiť sa ~ <b>Nancy Julien Kopp</b>	311
91	Držať vytýčený kurz ~ <b>Eloise Elaine Schneider</b>	314
92	Rituál, ktorý mi zmenil život ~ <b>Dallas Woodburn</b>	317
93	Najlepší deň v živote ~ <b>Dorann Weber</b>	321
94	Som lepšia než moja fotka ~ <b>Carol Ayer</b>	324
95	Nové spomienky ~ <b>Kathleen Kohler</b>	328
96	Vo víre tanca ~ <b>Chris Jahrman</b>	332
97	Bojovníčka za volantom ~ <b>Diana Lynn</b>	335
98	Nakladačky ~ <b>Fallon Kane</b>	337
99	Môj perfektne nedokonalý život ~ <b>Marilyn Boone</b>	339
100	Mama na plný úväzok ~ <b>L. A. Strucke</b>	341
101	Ako som rozkvitla ~ <b>Lynn Dove</b>	344
	Epilóg	347
	Zoznámte sa s našimi prispievateľmi	349
	Zoznámte sa s autormi	362
	Podakovanie	364
	Podelite sa o svoje šťastie a inšpiráciu	366
	Podelite sa o svoje príbehy	367

# Slepačia Polievka pre Dušu

## Predslov

**S**om šťastná, že som sa mohla podieľať na zostavení knihy Slepačia polievka pre dušu: Naštartuj svoj život. Veľmi rada som sa začítala a nechala sa uniesť každým zo 101 úžasných príbehov, ktoré sa práve chystáte prečítať si; bolo mi tiež potešením a cítila som sa poctená, keď ma požiadali, aby som aj ja prispela svojím príbehom a napísala to, čo som prežila na vlastnej koži.

Všetci títo statoční muži a ženy, ktorých považujem za svojich nových priateľov, ma ohromne inšpirovali a som si istá, že vás inšpirujú tiež. To, čo ma na ich príbehoch zarazilo najviac, je, že sa dokážeme vzdať svojich snov na celé roky, dokonca na celé dekády, ale napriek tomu nikdy navždy neodídu a po celý čas pulzujú pod povrchom. Z vlastnej skúsenosti viem, že to tak je, ale keď to vidím znásobené stami, je to nesmierne silné.

A tak vzdávam hold každému prispievateľovi, ktorý sa dokázal pozrieť na svoj život, zistiť, prečo sa zasekol, a nájsť odvahu a húževnatosť, aby svoj život zmenil tak, ako si ho vysníval.

Dočítate sa o úžasnej manželke M. Seana Marshalla, ktorá s ním oslávila, keď skončil v zamestnaní, a traumatické prepustenie zmenila na skvelé dobrodružstvo. Budete držať palce bývalej bezdomovkyni Kamii Taylor, ktorá sa



snaží vrátiť späť do života. Fallon Kane sa s vami podelí o to, čo sa naučila, keď pracovala v obchode s lahôdkami. Vyberiete sa na prechádzky spolu s Heather Clausen, keď sa bude snažiť dostať znova do formy. Budete radi, že to bola Rebecca Olker a nie vy, kto sa ocitol na kreatívnom pobyte, kde boli všetci účastníci nahí. Sue Mannering vás zavedie na hodiny brušného tanca a s Carol Strazer sa naučíte, ako zmeniť negatívne myslenie na pozitívne. So Cherie Magnus navštívite Paríž, s MaryLou Driedger Hongkong a s Christopherom Clarkom Južnú Afriku. A dozviete sa tiež niečo o mne. Rozpoviem vám svoj životný príbeh, ako som prvý román napísala v dodávke, keď som mala 45 rokov, a ako som sa v päťdesiatke prešla po červenom koberci v Hollywoode, lebo môj druhý román *Láska na inzerát* sfilmovali a hlavných úloh sa zhostili Diane Lane a John Cusack.

Ak máte pocit, že ste sa v živote zasekli, ak plačete nad kartami, ktoré vám rozdal osud, a ukazujete prstom na každého okrem seba, potom je táto kniha práve pre vás. Nielenže prestanete pociťovať osamelosť, hoc ste obklopení ľuďmi, ale nájdete motiváciu, ktorú potrebujete na to, aby ste si začali postupne budovať lepší život.

Tak na čo ešte čakáte? Užite si to!

~ CLAIRE COOK

— autorka bestsellerov *Láska na inzerát* (*Must Love Dogs*)  
a *Nikdy nie je neskoro* (*Never Too Late*)



## KAPITOLA 1

# Urob to hned' teraz





# Stredný vek musíte jednoducho milovať

*Nikdy nie je neskoro stať sa tým,  
kým by ste mohli byť.*

~ George Eliot

**H**ollywoodska filmová premiéra *Lásky na inzerát* sa konala v kine Cinerama Dome na Sunset Boulevard v Los Angeles. Som autorkou románu, podľa ktorého film natočili. Bola som nadšená, na plagátoch uviedli moje meno a dostala som štyri lístky na slávnostnú premiéru, čo znamenalo, že som sa na ňu mohla vybrať s manželom aj deťmi. Dokonca nám poskytli aj ubytovanie v hoteli Hollywood Roosevelt.

Nečakala som od toho však viac než zábavu a možno pukance zdarma. Spomínam si, ako som sa v ten deň vybrala popoludní s dcérou na prechádzku po Hollywood Boulevard, kde sme zašli do obchodov so suvenírmí. Kúpila som

si napodobeninu tašky Gucci v tvare psa a boa z ružových pierok, ktoré som mu uviazala okolo krku, a rozhodla som sa, že do tašky sa presne vojde výtlačok mojej knihy, takže si ju vezmem večer na premiéru. Zjavne som premýšľala ako turistka a nie ako spisovateľka, ktorá sa mala o niekoľko hodín zúčastniť uvedenia filmovej adaptácie svojho diela, lebo som si kúpila aj magnetku na chladničku s obrázkom a nápisom Hollywood.

Od iných autorov som počula veľa historiek z červeného koberca, ale jedna z nich mi obzvlášť utkvela v myslí. Povedal mi ju istý kolega spisovateľ, ktorého meno sa isto neobjavilo na filmovom plagáte, lebo na premiéru dostal iba dva lístky. Pozval teda svoju mamu. Keď nadišiel deň D, šofér limuzíny zastavil na konci červeného koberca, stiahol okienko a povedal, koho priviezol. Potom vyšiel z auta, otvoril autorovi predlohy a jeho matke dvere a moderátorka akcie do mikrofónu oznámila dlhému zástupu novinárov tlačiacim sa za povrazmi po stranách červeného koberca, že vystupuje autor.

„Toho nechceme,“ skonštatoval nahlas reportér kameramanovi. Aj ďalší novinári záporne krútili hlavami alebo ho jednoducho iba odignorovali. Autor a jeho mama rýchlo prešli po koberci a zmizli v útrobach kina.

Varovala som teda rodinu, aby ich to neprekvapilo, takže som si nerobila starosti. Najviac ma zaujímal samotný film. Gary David Goldberg, producent a režisér filmu, mi poslal každý nový draft scenára a tiež niekoľko promo videí, ale chcel, aby som si celý film pozrela až na premiére.

Bol skorý letný večer a slnko bolo stále neúprosne. Naša limuzína zastavila. Šofér stiahol okienko, povedal moje meno a že som autorka predlohy. Otvoril nám dvere a moderátorka ma ohlásila do mikrofónu. Bola som pripravená na to, že ma všetci odignorujú.

Nuž, ukázalo sa, že nielenže ešte nedorazili herci, ale že bostonské lokálne spravodajstvo, ktoré vysielal rovnaký vysielateľ ako stanicu Access Hollywood, požiadalo o moje zábery z premiéry, čo som, samozrejme, netušila.

„My ju chceme!“ zakričal ktosi zo štábu Access Hollywood. A pretože ma chcel Access Hollywood, konkurenčný Entertainment Tonight zvolal: „Aj my ju chceme!“ A Xtra tiež. A potom úplne každý.

Moderátorka ma sprevádzala okolo celého zástupu novinárov. „Čo hovoríte na to, že režisér Gary David Goldberg zmenil bernardína Matku Terezu z knížnej predlohy na novofunlandčana vo filme?“ zvolala svoju otázku reportérka. „Nevadilo by mi to, ani keby z nej urobil vačicu,“ odvetila som.

A tak som kráčala po červenom koberci, ktorý bol vlastne zelený, lebo šlo o umelú trávu v duchu psieho tematického večera, a odpovedala som na otázky reportérov. Keď som skončila, moderátorka ma vzala bokom, aby ma informovala, že ak chcem, môžeme to ukončiť, lebo sa vystriedali všetci zástupcovia najväčších médií.

„Žartujete?!“ reagovala som. Pozhovárala som sa s úplne každým, dokonca aj s chlapíkom na konci radu, ktorý reprezentoval, tuším, nejaké singapurské noviny. Na červenom koberci som dohromady poskytla 35 rozhovorov! Paparaci dokonca volali moje meno „Claire, Claire“ a fotili ma, keď som sa na nich pozrela. V istej chvíli som sa ich dokonca spýtala, či sú skutočnými paparacmi, lebo sa mi zdali oveľa milší, ako sa o nich rozprávalo.

Nasledujúci deň som našla na obálke časopisu Hollywood Reporter svoju fotografiu, ako držím svoju fejkovú kabelku v tvare psa, z ktorej trčala moja kniha. A v článku, ktorý citovali stovky a stovky ďalších redakcií, Michael Cidoni napísal, že za celých 25 rokov, čo píše o hollywoodskych premiérach, ešte nestretol autora, ktorý by si to tak užil ako ja. A, samozrejme, že všade napísali aj toto: „Autorke knihy *Láska na inzerát* Claire Cook by nevadila ani vačica!“

To všetko sa stalo v čase, keď som dovŕšila 50 rokov, čo v hollywoodskom meradle predstavuje aspoň 82. Moja mediálna sláva na zelenom koberci netrvala dlho, ale ani som to v žiadnom prípade nečakala. Veď o minútu, dve, mohli prísť herecké hviezdy – Diane Lane, John Cusack, Christopher Plummer, Elizabeth Perkins, Stockard Channing – a reportéri by svoju pozornosť okamžite zamerali na nich. Lenže mne sa naskytol malý priestor a v ňom obrovská príležitosť povedať pár slov o mojich knihách a keď sa niečo také stane, musíte po tom okamžite skočiť a využiť to.

Nakoniec som sa so svojou trpiacou rodinou dostala do kina – a mala som pravdu; nielenže nám dali pukance zdarma, ale aj limonádu, obslúžili nás pekní čašníci v smokingu. Dokonca nás usadili do prvého radu na balkón medzi hercov.

Pred premietacie plátno vyšiel Gary a povedal: „Nik z nás by tu dnes nebol, nebyť Claire Cook a jej skvelého románu. Zo začiatku som bol jej fanúšik, ale rýchlo sa z nás stali blízki priatelia a dnes ju považujem za jednu z mála ľudí na svete, na ktorých sa môžem spoľahnúť, že mi vždy povedia pravdu, a to tým najláskavejším spôsobom.“ Niekoľko hercov za mojím chrbtom podporilo jeho slová. Môj pohľad sa stretol s Dermotom Mulroneym, ktorý ukazoval palcami nahor. Ohromilo ma to. Bola som uchvátená. Bola to jedna z najkrajších chvíľ môjho života.

Veď iba pred piatimi rokmi som sedela ráno o pol šiestej so skupinou matiek (a niekoľkých skvelých otcov), ktoré vodili deti na plávanie. Moja dcéra plávala tam a späť, tam a späť v bazéne za presklenou stenou a absolvovala tak prvý z dvoch každodenných tréningov, ktorým odštartovala svoj školský deň a ja zas svoj pracovný deň ako učiteľka.

Rozhovory rodičov počas tejto skorej rannej hodiny, keď sme sedeli so zalepenými očami, zvierali v dlaniach polystyrénové poháriky s kávou a pozorovali deti, sa točili okolo tréningov, športových výsledkov a rýchlosti, kto mal perfektne načasovanú formu, komu, naopak, hrozilo, že ju do majstrovstiev nevydadí, či dokonca by sa mohol kvalifikovať na olympiádu. Mlčky som počúvala a odrazu mi to došlo, bolo to ako zásah prílivovej vlny v bazéne – potrebovala som robiť niečo iné, potrebovala som nový život. Pocítila som, že starnem a že mi hrozí, že svoj život prežijem bez toho, aby som sa čo i len pokúsila o to, o čom celý život snívam – že napíšem román. Odrazu bol strach z toho, že žiadnu knihu nenapíšem, oveľa páľčivejší než potlačanie obáv, otáľanie a vlastný proces písania.

A tak som nasledujúcich šesť mesiacov počas dlhej zimy v Novom Anglicku až do jari sedela v malej dodávke pred športovou halou a počas plaveckých tréningov dcéry som napísala svoj prvý román. Práva som predala prvému vydavateľovi, ktorý mal záujem prečítať si ho. Mnohým talentovaným autorom trvá veľmi dlho, kým sa im podarí predať skvelú knihu, takže som mala asi šťastie. Možnože keď otáľate tak dlho ako ja, potom musíte niektoré hrozné štádiá na svojej ceste preskočiť a jednoducho mať poriadny ťah na bránku. Alebo sa na to dá pozrieť aj tak, že po celý čas mi v ceste stáli len tri prekážky: ja, ja a ja.

Môj prvý román vyšiel, keď som mala 45 rokov. A nielenže som sa v päťdesiatke prešla po hollywoodskom červenom koberci, lebo môj druhý román *Láska na inzerát* sfilmovali, ale dnes som autorka jedenástich bestsellerov, rovnako ako aj mojej prvej nebeletristickej knihy s názvom *Nikdy nie je neskoro*. Nie je veľa takých dní, kedy si nepovzdychnem a nepomyslím, že takmer som sa pripravila o túto životnú dráhu.

Všetko je možné. Nikdy nie je príliš neskoro.

~ CLAIRE COOK



2  
Slepačia Polievka  
pre Dušu

# Zdolať gigant Provensálska

*Cesta k cieľu vás od neho nikdy neoddeľuje;  
je jeho podstatnou súčasťou.*

~ Charles de Lint

„**Á**no,“ toto jednoduché slovo vyslovené za sprievodu úsmevov a slz počas teplého júnového popoludnia mi zmenilo život. Nie, nešlo o moju svadbu. S manželom sme už boli šťastne svoji dvadsaťosem rokov a zvykli sme si na pohodlie v našom opustenom hniezde s dvomi teriérmi. Tešili sme sa z prechádzok po lese a práve sme sa začali venovať rozpoznavaniu divo rastúcich kvetov, nášmu novému koníčku. Tiež sme si zvykli na svojich dvanásť kíľ, ktoré každý z nás pribral, čo nám pri fotografovaní kvetov nijako neprekážalo.

Svadobný pár tvorili dvadsiatnici. Boli sme rodinní priatelia, ale nikoho ďalšieho sme na svadobnej hostine nepoznali. Vybrali sme si stôl s ďalšími

dvomi dvojicami a vzájomne sme sa predstavili. Manželia boli dlhoroční priatelia, ktorí sa každoročne stretávali, aby utužovali vzájomné priateľstvo. Počas predjedla a dezertu sa nám zdôverili so svojím plánom absolvovať cyklistický výlet po Provensálsku na juhu Francúzska, ktorý chceli odštartovať na Sviatok práce.

Výlet zahŕňal rôznu náročnosť cyklistiky, hoci najťažším úsekom bol, samozrejme, výjazd na kopec Mont Ventoux, známy ako „gigant Provensálska“, čo je tiež vrcholom podujatia Tour de France. Básnili o obedoch vo viniciach, nocľahoch v starých zámkoch a skvelých pokrmoch. Čím viac o tom hovorili, tým sme sa viac nadchýnali. Po niekoľkých pohároch vína sme boli s manželom úplne pobláznení. Keď som sa o tom nasledujúci deň zhovárala s pracovníčkou cestovnej kancelárie, bolo jasné, že ide o výlet pre vytrénovaných cyklistických nadšencov. Opýtala sa ma: „Akej veľkosti je váš bicykel? Aký stupeň stúpania zvládáte?“ Po dlhej odmlke som odvetila: „Nie som si istá,“ čo v preklade znamenalo: „Na bicykli sme nesedeli dobrých dvadsať rokov!“ Ale ochotná agentka s nami uzavrela zmluvu a ja som celá šťastná manželovi oznámila, že sa ide na dovolenku.

Každý deň sme mali na bicykloch spoznávať Francúzsko. Vlastne šlo o to, aby sa človek naraňajkoval, potom si energicky vyšliapal do viníc, kde si dal obed a ochutnal víno, a ďalšia trasa viedla ďalej na kopec do hotela, kde bola večera a nocľah. Mala som si uvedomiť, aké kopce nás čakajú, vediac, že Provensálsko sa nachádza na úpätí Álp. V sprievodcovi k našej dovolenke sa písalo: „Začneme krátkym zostupom a potom budeme pokračovať vytrvalým stúpaním...“

Po niekoľkých bezsenných nociach, v ktorých ma neustále prenasledovalo vytrvalé stúpanie, sme oprášili staré horské bicykle našich synov a vyrazili do lesoparku. V ňom je obľúbená sedemkilometrová trasa okolo jazera a mnoho cestičiek stúpajúcich na okolité kopce. Ako sme krúžili okolo jazera, rovinatá cestička nám už nepripadala veľmi rovná, lebo šlo vlastne o dlhé, veľmi pozvoľné stúpanie, na ktoré som úplne zabudla. Točila som pedálmi na najmenšom prevodovom stupni a celá spotená som sa snažila pomaly stúpať.

Zdalo sa mi, že mi to celkom ide, až kým ma nezačali predbiehať peší turisti. Manžel žartoval, že ľudia s palicami ma nemohli predbiehať, lebo moje predné koleso šlo raz doľava a vzápätí doprava, ako som sa snažila udržať rovnováhu a nespadnúť. Často som zastavovala, aby som sa vydýchala a napila vody



z flaše. Mala som vážne problémy. Veď keď som naposledy bicyklovala, šla som po rovinke, kadiaľ kedysi viedla železničná trať. A ak si dobre spomínam, po 25 kilometroch som bola úplne hotová. A teraz o dvanásť kíľ ťažšia a o dvadsať rokov staršia chcem zdolať každodenných 40 až 60 kilometrov cez poriadne francúzske kopčiská? Panebože, kde som stratila svoju pričetnosť?

Mám však dve základné črty – som tvrdohlavá a šetrná. Výlet som teda prijala ako výzvu, nehovoriac o tom, že už sme ho zaplatili. S manželom sme si teda predsavzali, že za tri mesiace dostaneme naše ochabnuté telá do formy. Môj muž strávil dlhé hodiny nad mapami, meral vzdialenosti, nadmorskú výšku, stúpanie, zatiaľ čo ja som zbavovala našu špajzu sladkostí, pochutín a nezdravých snackov. Minimálna úroveň, ktorú sme si mohli na výlete po Provensálsku zvoliť, predstavovala 45 kilometrov každodennej trate s celkovým prevýšením 1 100 metrov.

Manžel našiel pätnásťkilometrovú trasu s prevýšením 350 metrov, ktorú sme si zaumienili zdolať v rámci tréningu každý deň trikrát. Začali sme tiež pozorovať iných cyklistov v parku. Všimli sme si tri veci: všetci nosili elastické krátke nohavice, mali malé zadky a štíhle pevné nohy s vykreslenými lýtkovými svalmi. To prvé bolo ľahké. Vyhrabali sme staré elastické šortky, v ktorých pretekali naši synovia na strednej v školskom cyklistickom družstve. Začala sa naša premena. Keď si oblečiete obtiahnuté oblečenie na verejnosti, pričom sa inokedy snažíte pod džínami ukryť všetky svoje špekáčiky, dostanete poriadnu motiváciu schudnúť.

Potom sme predali staré horské bicykle, na ktorých prestali fungovať prehadzovačky, kúpili sme si cestné bicykle a naučili sa, že prevody sa menia stlačením rovnakej páky ako pri brzdení, pedále sa kupujú osobitne a „bez klipsov“ znamená, že sa podrážka topánok vloží do klinu na nášlapných plochách. A keď vám niekto povie, že pravdepodobne niekoľkokrát spadnete, kým si na takéto pedále zvyknete, verte mu, lebo je to tak.

Naše leto sme úplne podriadili bicyklovaniu. Hneď ako vykuklo ranné slnko, vyrazili sme ešte pred prácou na náš okruh. Po práci sme v parku odjazdili niekoľko ďalších kilometrov. Po niekoľkých týždňoch som potrebovala pár prestávok. Môj široký zadok sa zúžil a jedného dňa, keď manžel bicykloval predomnou, som sa zahľadela na jeho nohy a vyhlásila som: „Máš vyrysované lýtkové svaly!“ Pomaly sme sa začali meniť na skutočných cyklistov. Po vyše mesiaci ma už predbehovalo menej cyklistov a ja som si vychutnávala zriedkavé príležitosti,

keď sa mi podarilo presvišať okolo mladšieho cyklistu. Predstavovala som si, ako si hovorí: „Fakt ma práve predbehla stará pani?“

Po dvoch mesiacoch sa naše rozhovory točili okolo nadmorskej výšky, prevýšení a stupňov stúpania. Stali sa z nás majstri v oprave defektov, obliekaní sa do dažďa či studeného počasia a konzumovaní proteínových tyčínok za jazdy. Kopce sme už zaradili do každodenných tréningov. Keď ma na protest rozboleli svaly na stehnách, pomyslela som si – zas o krôčik bližšie k zdolaniu Mont Ventoux.

Koncom augusta sme si začali viac veriť a na Mont Ventoux sme už hľadeli ako na reálnu možnosť.

Počas prvého dňa dlho očakávaného výletu po Provensálsku sme náš štart rýchlo zanechali v prachu diaľky. Po štyroch dňoch sme sa usmievali na vrchole Mont Ventoux, čo sme oslávili fotografiou so zdvihnutými bicyklami nad hlavou. Niektorí ľudia sa domnievali, že po návrate už nebudeme chcieť bicykle ani vidieť. Ale mám pre nich jeden odkaz: tento víkend sme prekročili našich prvých tisícpäťsto kilometrov na bicykli, pričom v prvý deň sme odjazdili 120 kilometrov v kopcovitom teréne a druhý 150 kilometrov.

Výlet na Mont Ventoux nám nezmenil iba telá. Obnovili sme si tiež manželský sľub a vytvorili výnimočné puto tým, že sme prijali výzvu, prestali sa vnímať ako seniori a začali sa tešiť na nové, vzrušujúce, spoločné dobrodružstvá.

Tá dávna júnová svadba nám pomohla povedať „áno“ takému množstvu možností, ako sme si ani nepredstavovali.

~ DAWN A. MARCUS



3  
Slepačia Polievka  
pre Dušu

## Oživiť život

*O dvadsať rokov nebudete rozčarovaní  
z toho, čo ste urobili,  
ale z toho, čo ste nevykonali.*

*~ Mark Twain*

**D**eti dospeli, odsťahovali sa a nastal pokoj. Večery sme zväčša trávili polihovaním na oddelených pohovkách. V televízii sme sledovali kriminálky, ktoré boli v ostrom kontraste s predvídateľným domáckym životom, ktorý sme viedli. Počas reklamných prestávok som zvyčajne zaspala, prípadne som sa odšuchtala do postele s knižkou, kde som pri čítaní znova zaspala. V driemotách sme sa vydali na cestu do úplného zabudnutia. Na našom náhrobnom kameni by mohlo stáť: Tu odpočívajú Paxtonovci, ktorí sa v 21. storočí unudili na smrť.

Ale ako napraviť nevýrazný, prázdny život? Uvažovali sme o tom, že by sme sa vybrali po Route 66\* alebo by sme sa mohli s plecniakmi vydať do divočiny či plaviť sa okolo pobrežia. Všetko to boli len reči. Tajne som sa pýtala seba samej, či ešte zažijeme niečo vzrušujúce.

A potom sa v priebehu niekoľkých mesiacov náš život od základov zmenil. Dennymu zomrel otec a na večnosť nečakane odišiel aj náš milovaný teriér, ktorý podľahol akejsi zvláštnej chorobe. Zomrela priateľka našej dcéry a niekoľko našich rovesníkov bojovalo s rakovinou. Z nás sa stali šesťdesiatnici žijúci v štyridsaťročnom manželstve. Celí vystrašení sme si všimli, že ľuďom v našom veku už chystajú pohrebné obrady, a niekoľkokrát sme sa vážne zhovárali o tom, aký je život krátky.

Prešiel nejaký čas a my sme sa rozhodli, že si splníme náš odveký sen a kúpime si zánovnú loď. Odborníci nám odporučili jedenásť- až trinásťmetrovú – pre nás, kajakárov, poriadny priestor –, aby bola dostatočne pohodlná aj na dlhé výlety a život v zahraničí.

V prípade, ak by deväťmetrový nárast dĺžky lode a dvojica dieselových motorov neboli pre nás dostatočnou výzvou, kúpili sme si aj šteňa, ktoré sa potrebovalo naučiť umeniu, ako sa venčiť na lodi. A teraz si predstavte pár šesťdesiatnikov s kapitánskymi šiltovkami za kormidlom, ako elegantne manévrujú loď v prístave niekde v trópoch, kde robotníci nakladajú zaoceánske lode.

Nie, nie, skutočnosť bola iná a vyzerala skôr takto:

„Čo urobíme, ak nebude chcieť na lodi cikať?“ pýta sa kapitán.

„Neviem,“ odpovedá prvý dôstojník, ktorý ani trochu nevyzerá, že by bol spôsobilý pre námornú plavbu. „Nech ju nebesá ochraňujú, ak to bude robiť kade-tade a všetko bude onedlho páchnuť psími exkrementmi.“

Ale pekne po poriadku. Skôr ako sme loď kúpili, začali sme s tréningom správneho vyprázdňovania sa fenky na lodi ešte doma. Smalls odmietla cikať na vyhradené miesto. Ako odhodlaná námorníčka som miesto ohradila a vo vhodnej chvíli otvorila. Podarilo sa! Naša ružová budúcnosť sa mohla začať. Kapitán Paxton prečesával internet a hľadal vhodnú loď. Ja som na tablete zrávala naše dôchodky, príjmy zo zamestnaní na čiastočný úväzok

---

\* Route 66, známa aj ako US 66, je jednou z najznámejších amerických diaľnic, ktorá vedie naprieč USA z Chicaga do Los Angeles, prechádza ôsmimi štátmi (Illinois, Missouri, Kansasom, Oklahomou, Texasom, Novým Mexikom, Arizonou a Kaliforniou), prepája východné a západné pobrežie a meria takmer 4 000 km.