

AUTORKA NEW YORK TIMES BESTSELLERU YOGA GIRL

MOTÝL

Miluj a nechaj odísť

**SPOVEĎ O LÁSKE,
STRATE BLÍZKEHO
A VĎAČNOSTI**



RACHEL BRATHEN

*Miluj
a nechaj odísť*

To Love and Let Go

Copyright © 2019 by Yoga Girl, LLC

Published by Gallery Books, An Imprint of Simon & Schuster, Inc.

All rights reserved.

Translation © Katarína Šoganová 2020

Design © Motýľ design 2020

Cover photo © Dennis Schoneveld

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2020

ISBN: 978-80-8164-212-8

*Miluj
a nechaj odísť*

RACHEL BRATHEN



VYDAVATEĽSTVO MOTÝL

*Venujem svojej mame, ktorá je tu,
a svojej babke, ktorá tu nie je.*

*A Lei Lune,
ktorá práve prišla, no bola s nami stále.*

OBSAH

1. kapitola	Koniec	9
2. kapitola	Prebudenie	22
3. kapitola	Cvičenie	43
4. kapitola	Odpustenie	55
5. kapitola	Poddanie sa	66
6. kapitola	Získanie	79
7. kapitola	Počúvanie	94
8. kapitola	Uzemnenie	102
9. kapitola	Napredovanie	115
10. kapitola	Spracúvanie	143
11. kapitola	Uvoľnenie	157
12. kapitola	Uverenie	175
13. kapitola	Prijatie	184
14. kapitola	Modlenie	190
15. kapitola	Dúfanie	210
16. kapitola	Dýchanie	218
17. kapitola	Cítienie	231
18. kapitola	Priznanie	238
19. kapitola	Budovanie	244
20. kapitola	Liečenie	252
21. kapitola	Začiatok	285
Epilóg	304
Poďakovanie	307

1

KONIEC

Prišlo to nečakane. V jednej chvíli som s Dennisom a naším psom Ringom čakala na let a v ďalšej som pocítila prudkú bolesť, ktorá ma zrazila na kolená. Zdalo sa mi, akoby mi niekto vrazil do brucha žeravý nôž, a zamdlela som. Keď som sa prebrala, hlavu som mala položenú v Dennisovom lone. „Čo sa deje?“ spýtal sa so strachom v očiach. „Brucho,“ vyjachtala som. Na nič iné som sa nezmohla. Chcela som si sadnúť, ale nepodarilo sa mi to. Od bolesti sa mi krútila hlava. Niekto zavolať pomoc a zrazu sa na mieste zjavili záchranári. Tvrdili, že pulz mám normálny a tlak dobrý. „Ideme do nemocnice?“ ozval sa Dennis. Chcela som povedať: „Áno.“ Ešte nikdy som nezažila takú ostrú bolesť, a hoci som mala dvadsaťpäť, prešla som už všeličím. *Mala by som súhlasiť*, preblesklo mi hlavou. *Niečo určite nie je v poriadku*. Namiesto toho som to však odmietla. „Nemôžeme zmeškať let. Skúsme sa dostať k odletovej bráne.“

Let z Aruby na Bonaire, kde som v ten týždeň mala viesť kurz jogy, trvá iba pol hodiny. Kurz bol vypredaný a prihlásili

sa naň ľudia z celého sveta. Nemienila som ich sklamať. Bola som odhodlaná nastúpiť do lietadla. Dennis mi pomohol pozviechať sa, no len čo som vstala, niekto akoby otočil neviditeľným nožom, ktorý som cítila v bruchu, a opäť sa mi podlomili kolená. Vedela som, čo si Dennis myslí. *To je šialenstvo. Bojím sa. Potrebujeme lekára.* Pohľadom ma úpenlivo prosil, aby som ustúpila, ale márne. „Musíme odletieť!“ povedala som a prísne som sa naňho pozrela. „Čakajú nás tam ľudia.“

S vypätím všetkých síl som prešla pasovou kontrolou. Bola som taká slabá, že som ledva držala pas. Snažila som sa nahodiť statočný výraz, no zhrýzal ma strach. *Čo je so mnou?* Keď sme sa dostali k bráne, zvalila som sa na najbližšie sedadlo. Bola som celá spotená a vnútri som sa chvela. Mala som pocit, že budem vracat', a tak som sa zhrbená vybrala na záchod. Keď som sa však usilovala otvoriť dvere, spadla som. Schúlená do kľbka som ležala na studených dlaždiciach a nevládala som sa postaviť. *Zomieram?* Vo chvíli, keď som z kabelky vytiahla mobil, aby som zavolať Dennisovi, som v sebe začula hlas, ktorý vravel: „Vstaň. Pohni sa. Vstaň.“ *Hore sa!* povedala som si. *Zdvihni sa zo zeme.*

Nechápala som, prečo mám také naliehavé nutkanie nastúpiť do lietadla – či naozaj preto, lebo nechcem sklamať ľudí, alebo sa len snažím ignorovať to, čo sa so mnou deje. Nech už bol dôvod akýkoľvek, rozhodla som sa ísť. Mobil som strčila naspäť do kabelky, zaprela som sa o stenu a postavila som sa. Keď som sa pozrela do zrkadla, hľadela na mňa bledá tvár, ktorá akoby naznačovala, že sa mám spať a vzdať sa. No ani to ma neodradilo. *Hýb sa,* nabádala som sa. *Krok po kroku.*

Vrátila som sa k Dennisovi a Ringovi a celú večnosť sme čakali, kedy nás pustia do lietadla. Brucho ma bolelo tak, akoby mi horeli všetky vnútornosti. Ručičky na hodinách sa vliekli. Konečne prišiel čas nastúpiť. Keď som s palubným lístkom podišla k letuške, na jej tvári sa zjavil zdesený výraz. „Nemôžete letieť!“ povedala. „Očividne vám nie je dobre.“ Bola som bledá a čelo sa mi lesklo od potu. Mala som problém sústrediť na ňu pohľad, ale robila som, čo som mohla. „Cestujem na Bonaire,“ vyhlásila som. „Toto lietadlo tam letí,“ poznamenala. „Lenže vy, milá moja, nie.“ Od bolesti a frustrácie som začala zuby. Už som chcela sedieť v tom hlúpom stroji. „Musím sa tam dostať,“ hlesla som. „Prosím vás. Prisahám, že mi nič nie je. Mám iba nejakú črevnú virózu. Budem v poriadku. Len musím stihnúť tento let.“ Neviem, prečo ma nakoniec pustila. „Vyhľadáte po príchode lekársku pomoc?“ opýtala sa. Slúbila som, že áno. „Tak choďte.“ Ukázala mi cestu. „Rýchlo, kým vás neuvidí môj nadriadený.“

Čakala som, že pri bráne zbadám lietadlo, no namiesto neho tam stál kyvadlový autobus. Bol plný a vonku ma ovalila neznesiteľná horúčava. Nevedela som si predstaviť, ako prežijem jazdu k lietadlu, hoci trvala iba chvíľu. Dennis nastúpil prvý spolu s Ringom a našou batožinou. Len čo mi pomohol vliezť dnu, pevne som sa chytila držadla. Vlasy som mala prilepené na chrbte a z tváre mi kvapkal pot. *Prečo je tu tak teplo?* Keď motor zahučal, začalo ma napínať. Nikdy nevraciam. Neznesiem to. Naposledy som vracala ešte ako tínedžerka, po tom, čo som do seba vliala celú fľašu vodky. V tom autobuse som však odrazu cítila, že už to v sebe neudržím. Horúčkovo som okolo seba hľadala igelitové vrečko alebo kôš, či niečo podobné.

Podarí sa mi to zahnať, kým nevystúpim z toho prekliateho autobusu?

V okamihu, keď zapískali brzdy a autobus zastal, som sa pretisla cez otvárajúce sa dvere. Navrchu schodíkov, ktoré viedli do lietadla, bola žena, ktorá mi kontrolovala palubný lístok. Ako sa sem stihla presunúť tak rýchlo? Prísne sa na mňa pozrela. *Ak sa teraz povraciam*, pomyslela som si, *nepustí ma na palubu*. V zúfalstve som šla za autobus, zohla som sa a obsah žalúdka som vyvrátila na asfalt. Ústa som si utrela do rukáva košele, nastúpila som do lietadla a zvalila som sa na svoje sedadlo. Potom si pamätám už iba to, ako som sa zobudila vedľa Dennisa a Ringa v taxíku, ktorý sa hnal na bonairскую pohotovosť. Bonaire je karibský ostrovček, na ktorom žije len pätnásťtisíc ľudí. Tamojšia nemocnica je taká malá, že pôrodnica je prepojená s hospicom. Človek teda zomrie na tom istom oddelení, kde sa narodil. Ošetrovali ma dvaja lekári – obaja boli vysokí a vyzerali ako Holanďania. Keď mi prehmatali a postláčali brucho, stanovili diagnózu: pravdepodobne mi prasklo slepé črevo. Na to, aby ju potvrdili, vraj musia spraviť ultrazvuk, ale na ostrove je iba jeden špecialista a chvíľu potrvá, kým sa ku mne dostane. Povedali, že dovtedy mi podajú morfín, aby som sa cítila lepšie, a zmizli.

Mala som neznesiteľné bolesti. Čosi podobné som dosiaľ nezažila. *Kde je ten morfín? Prešli už celé hodiny. Azda nikto nechápe, že zomieram od bolesti?* Boli to pre mňa nepredstaviteľné muky. Napokon sa objavila sestrička s ihlou. Keď mi ju napichla, plná očakávania som si vzdychla a sledovala som, ako mi do žily kvapká prvá dávka. „Dýchajte, moja. Bolesť o chvíľu ustúpi.“

Ešte nikdy som nedostala morfín, no podľa toho, čo som počula a videla vo filmoch, som predpokladala, že sa mi hneď uľaví. Zvíjala som sa od bolesti a čakala som, kedy pominie, lenže nič také sa nestalo. Po pätnástich minútach som ležala na boku so skrčenými nohami a kričala. Lekári mi zvýšili dávku, ale bezvýsledne. Keď som si už myslela, že to nezvládnem, prišiel ultrazvukový špecialista. Odkedy som zamdlela na letisku, ubehlo sedem hodín. „Počul som, že vám prasklo slepé črevo,“ prihovoril sa mi. „Musím vám urobiť ultrazvuk, aby som sa uistil, že vás nebudú operovať bezdôvodne.“

Keď mi na brucho rozotrel studený gél, Dennis ma chytil za ruku a zrazu ma zaplavil zvláštny pocit déjà vu. Uvedomila som si, že túto scénu, v ktorej máme prepletené ruky, obaja hľadíme na malý monitor a ultrazvukový špecialista mi na brucho rozotiera gél, som si už predstavovala... Zdala sa mi povedomá. Určite sa mi o nej snívalo. Odo dňa, keď sme sa s Dennisom stretli, som vedela, že raz sa staneme rodičmi. Priala som si, aby sme sa mohli premiestniť do iného okamihu v budúcnosti, v ktorom by sme boli šťastní a čakali, že si vypočujeme tlkot srdca nášho bábätka. Spravila by som čokoľvek, aby som nebola tu, nezhrýzal ma strach a nesnažila som sa prísť na to, či ma bolesť, ktorú cítim, zabije alebo nie. Dennis mi pevne stisol ruku. Špecialista mi k bruchu priložil prístroj a začal robiť ultrazvuk. Po pár minútach sa tváril zmätene. „Čo sa deje?“ spýtal sa Dennis. Ešte nikdy ma takú nevidel. Som odolná, zvládam bolesť. Podľa jeho výrazu mi bolo jasné, že sa bojí. „Čo ste zistili? Je to horšie, ako si mysleli?“ Špecialista pokrútil hlavou. „Nie,“ odvetil. „Nemôžem... nemôžem nič nájsť. Nevidím ani náznak nijakého prasknutia či opuchu. Podľa

ultrazvuku ste úplne v poriadku.“ Bola som v šoku. „No... čo tá bolesť?“ ozvala som sa. „Viem, že so mnou niečo nie je v poriadku. Mám pocit, že zomriem!“

Ani lekári nechápali, čo ju spôsobuje. Prečo sa na ultrazvuku nič neukázalo? A ako je možné, že morfín nezaberá? Onedlho som začala blúzniť. Mala som vidiny. Bolesť prichádzala vo vlnách, akoby ma zaplavovala žeravá láva, a nevedela som sa sústrediť na nič iné. Vyšší z dvoch lekárov, ktorí ma ošetrovali, sa vrátil a očividne bol znepokojený. Tentoraz sa neprihovoril mne, ale Dennisovi. „Za normálnych okolností neotvárame ľudí bez toho, aby sme vedeli, čo hľadáme, no keďže má také silné bolesti, nemáme na výber. Ráno ju budeme operovať. Dovtedy však nemôže zostať v takomto stave. Je dehydrovaná a morfín na ňu nepôsobí. Chcem jej dať vyššiu dávku, ktorá ju uspí.“

Počula som, že rozpráva, ale nevnímala som ho. Cítila som sa ako v ohni. Predstavovala som si, že moja koža zvnútra syčí a z brucha sa mi valí tmavý dym. Bol to podobný stav, ako som pred rokmi zažila pri očistnej ceremónii, keď som vypila odvar ayahuasca a mala som desivé halucinácie. Spomenula som si, že aby som im unikla, od všetkého som sa odpútala a poddala som sa strachu zo smrti. Netušila som, či teraz umieram, no v každom prípade som si tak pripadala. Vedela som, že tú bolesť už nevydržím. Pocítila som, že Dennis mi jemne trasie plecami, aby mi pomohol znova nadobudnúť vedomie. „Zlatko, dajú ti niečo, po čom zaspíš. Dobre? Dostaneš veľa morfínu, aby si nevnímala bolesť, ale nebudeš hore. Súhlasíš?“ Zamrmlala som: „Áno. Ako chcú. Idem do ohňa.“

O niekoľko minút sa vrátil lekár a liek mi vpichol do stehna. „Uvoľnite sa,“ povedal, „spite.“ Zatvorila som oči.

Plamene sa zmenili z tmavočervených a oranžových na svetložlté a potom na modré. Moje telo sa odrazu zhlboka nadýchlo. Cítila som, že oheň, ktorý ma vnútri spaľoval, pomaly zhasína. Keď som vydýchla, bolesť z ničoho nič zmizla. Bol to neopísateľný pocit. Zdalo sa mi, že plávam v pokojnom chladnom oceáne. Všade naokolo bolo ticho a nič sa nehýbalo.

Práve som sa začala oddávať spánku, keď som v pozadí začula zvonenie. *Kto volá?* Usilovala som sa zostať pri zmysloch a registrovala som, ako sa mi Dennis prehrabáva v kabelke, aby našiel mobil. Bol to Luigi, jeden z mojich najbližších priateľov z Kostariky. *Určite počul, že som v nemocnici,* preblesklo mi hlavou. *Len mu dám vedieť, že som v poriadku.* Dennis mi priložil telefón k uchu. „Som okej,“ hlesla som. „Ležím v nemocnici, ale som v poriadku. Bolesť už ustúpila.“ Luigi sa zmätene opýtal: „V nemocnici?“ V jeho hlase som však postrehla ešte čosi, čo som nevedela identifikovať. „Prečo?“ Zašomrala som, že neviem. „No už som na tom dobre. Všetko je fajn.“ Luigi dlho mlčal. Keď sa ozval, vedela som, že sa niečo stalo. Snažila som sa nezapáť, aby som ho počula. „Amor. Netuším, ako ti to mám povedať. Fue un accidente. Con Andrea. Andrea tuvo un accidente.“ Jeho slovám som nerozumela. Prečo rozpráva o Andrei? Bola to moja najlepšia priateľka. Niekoľko dní som s ňou nehovorila, šla na koncert so svojím priateľom. Čo to vraví? Mala nehodu?

Premkol ma strach, ale nevedela som ho pochopiť. Nezdal sa mi skutočný. Pripadal mi ako niečo veľmi vzdialené. Andrea a ja sme boli spriaznené duše. Niekedy som mala pocit, akoby sme boli jedna duša, ktorá žije v dvoch telách. Hranice medzi nami dvoma sa mi stierali. Obe sme cítili

bolesť tej druhej, navzájom sme si čítali myšlienky. Prínútila som sa prehovoriť. „Čo sa stalo? Môžem sa s ňou rozprávať?“ spýtala som sa. „Nie,“ odvetil. Počula som, že sťažka preglgol. „Luigi? Čo sa deje? Povedz mi to,“ naliehala som. Mobil som stískala tak pevne, až mi obeleli hánky. Zhlboka sa nadýchol a napokon vyslovil: „Falleció.“ Srdce mi zamrelo. Miestnosť sa začala točiť. Telefón som pustila na postel'. „Môžeš hovoriť s Luigim?“ opýtala som sa Dennisa. „Som príliš unavená.“ Otočila som sa na bok a zažmurila som oči. V duchu som počula ozvenu slova, ktoré práve vyriekol. *Falleció*. Hovorím plynule po španielsky, no nikdy som ho nepoužila. Vedela som, čo znamená, lebo som ho už počula, ale keď som ležala na nemocničnom lôžku na malom ostrove v zahraničí, jeho významu som nerozumela. V mysli som si ho vyhláskovala. F-A-L-L-E-C-I-Ó. Skrývalo sa za ním čosi desivé. Nebola som si však istá čo. Usúdila som, že na to nie som pripravená. Porozmýšľam nad tým inokedy. Oceán ma ťahal preč. Poddala som sa mu.

Zobudila som sa niekedy v noci. Dennis sedel vedľa mňa, hlavu mal položenú v dlaniach a plakal. Nikdy neplače. Opäť sa ma zmocnil ten istý pocit. Bol to strach. Prípadal mi ako vzdialený oblak. V hlave sa mi ozval Luigiho hlas. *Falleció*. Moje srdce zachvátili obavy. *Nechcem tu byť*, pomyslela som si a zavrela som oči. Oceán ma opäť lákal do svojich vôd. Skočila som doň.

Zrazu sa ocitám kdesi úplne inde. Som v nemocnici, no nie v tej na ostrove Bonaire. Stojím na chodbe. Všetko je oslepujúco biele. Mám na sebe nemocničné oblečenie a ružovú čipkovanú spodnú bielizeň. Na druhej strane chodby je žena, ktorá si medzi prstami skrúca pramienky tmavých

vlasov. Otočí sa ku mne a na jej perách sa zjaví úsmev. Andrea! Vykročím k nej. Stisne ma v náručí a dlho sa objímame.

„Myslím, že sa niečo stalo,“ poznamenám, „asi som v nemocnici.“

„To sme obe.“

Čosi nie je v poriadku. Bojím sa. Keď sa však Andrea usmeje, znova sa upokojím.

„Môžeš zostať so mnou?“ spýtam sa. „Nechcem sa zobudiť sama.“

„Nie,“ odvetí. „Nemôžem. Musím ísť.“

Zdá sa mi smiešne, že obe sme v tej istej nemocnici, ale očividne v iných izbách. Mali by sme si k sebe prisunúť posteľe a môžem jej čítať ako kedysi, keď sme žili v Dominicale.

„Prosím, neodchádzaj,“ poviem. Tvár jej žiari. Vyzerá nádherne. Chcem sa jej dotknúť.

„Som tu. Stále som tu,“ prehovorí, no začne cúvať.

Pokúsím sa chytiť ju za ruku, ale nedosiahnem na ňu. Chodba je dlhá a Andrea je už ďaleko – sotva ju vidím. Svetlo ma tak oslepuje, že musím zavrieť oči. Keď ich otvorím, je preč.

Cez okno mi do izby preniká slnečné svetlo. Na zápästí mám umelohmotný náramok so svojím menom. *Takže som v nemocnici*, preblesklo mi hlavou, *na ostrove Bonaire*. Poobzerala som sa po miestnosti a zbadala som Dennisa. Oči mal červené. Keď uvidel, že som hore, chytil ma za ruku. Zdalo sa, že chce čosi povedať, no neurobil to. Potom sa opýtal: „Pamätáš si niečo z noci?“

„Čo tým myslíš? Lekárov?“

„Nie... nechajme to tak.“

Šla som sa spýtať, o čom chcel hovoriť, ale niečo ma zastavilo.

„Onedlho ťa prídu vziať na operáciu,“ oznámil.

„Dobre.“

„Musíme ti dať dolu šaty a všetky náramky.“

Nosila som veľmi veľa náramkov. Väčšinu som mala uviazanú na ruke. Niektoré som si kúpila na cestách, iné som dostala. Bol medzi nimi aj náramok priateľstva, ktorý mala i Andrea.

„Lekári vravia, že ich musíme odstrihnúť,“ vysvetlil Dennis.

Nahol sa ku mne s nožnicami. „*Nie!*“ skríkla som. „Potrebujem ich. Nemôžeš ich odstrihnúť. Povedz im, že bez nich na operáciu nejdem.“

„Dobre.“

Vyšiel z izby a vrátil sa s obvazom. „Nemusíš si ich dať dolu. Môžeme ti obviazať zápästie.“

„Fajn.“

Čas plynul. Opäť som zaspala a zobudili ma až sanitári, ktorí ma prišli vziať na operáciu.

Dennis sa zohol a pobožkal ma. „Keď sa vrátiš, budem tu. Dobré?“ Bola som vystrašená. Nemohla som si spomenúť, prečo ma idú operovať. „Nechcem to,“ povedala som. „Prosím, nedovoľ, aby ma tam zobrali.“

Vyhrkli mu slzy. „Všetko je v poriadku. Len si trochu pospiš, a keď sa zobudíš, budem tu.“

„Myslím, že sa niečo stalo,“ nadhodila som.

Dennis sa na mňa pozrel. „Teraz o tom nemusíme hovoriť. Lúbim ťa.“

Zažmúrila som oči. Keď som ich zasa otvorila, bola som v sterilnej miestnosti a zhora na mňa svietilo jasnobiele

svetlo. Nado mnou sa skláňali lekári. Ktosi mi dával dolu nemocničné oblečenie, no z ničoho nič sa zastavil. „Nepovedali vám, že si musíte vyzliecť spodnú bielizeň?“

Pozrela som sa dolu. Nemala som na sebe nič okrem ružových čipkovaných nohavičiek a podprsenky.

V tej sterilnej miestnosti som si v nich pripadala čudne, takmer špinavo.

„Musíme vám ju rozstrihnúť.“

„Dobre.“

Sanitár mi nasadil masku. „Desať, deväť, osem...“ Znovu ma pohltil oceán.

Keď som sa prebrala, svetlo v miestnosti bolo iné. Dennis sedel vedľa mňa, presne ako slúbil. Dotkla som sa svojho brucha. Prelepili ho tromi gázovými štvorcami, ktoré zakrýval akýsi igelit. Bolo citlivé a bolelo ma. Dennis ma chytil za ruku. Pozrela som sa naňho. Do očí sa mu vtisli slzy. *Falleció*, zjavilo sa mi v mysli hrubými čiernymi písmenami. Nebola som však pripravená čeliť tomu, čo znamenajú. *Ak sa na to neopýtam, vyhnem sa tomu, že sa dozviem odpoveď*, pomyslela som si. Namiesto toho som zisťovala, čo sa mi stalo.

„Zapálilo sa ti slepé črevo. Odstránili ho,“ vysvetlil.

„Aha.“

Otvoril ústa a chystal sa pokračovať, ale nakoniec sa neozval. Oči mal plné bolesti. V miestnosti zavládlo ohlušujúce ticho. Ani jeden z nás dlho nič nehovoril.

„Kde je Andrea?“ spýtala som sa nakoniec.

Po líkach sa mu skotúlali slzy. „Mala autonehodu.“

„Je v poriadku?“