

Rachel Hollis

GRADA

A woman in a white dress is walking on a sand dune. The background shows a range of mountains under a hazy sky. The overall tone is contemplative and serene.

KDYŽ SE ŽIVOT ZAČNE HROUTIT

O HLEDÁNÍ RADOSTI
V TEMNOTĚ A POSÍLENÍ
SEBE SAMA

Rachel Hollis

GRADA

KDYŽ SE ŽIVOT ZAČNE HROUTIT

A woman in a white dress is walking on a sand dune, looking back over her shoulder. The dune is a smooth, undulating slope of sand, and the background shows a range of mountains under a hazy sky. The overall mood is contemplative and serene.

O HLEDÁNÍ RADOSTI
V TEMNOTĚ A POSÍLENÍ
SEBE SAMA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Rachel Hollis

Když se život začne hroutit

O hledání radosti v temnotě a posílení sebe sama

Přeloženo z německého originálu knihy Rachel Hollisové *Didn't See That Coming – Putting Life Back Together When Your World Falls Apart*, vydaného nakladatelstvím HarperCollins Publishers, New York, 2020.

Published by arrangement with Dey Street Books, an imprint of HarperCollins Publishers.

Copyright © 2020 by Rachel Hollis

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8614. publikaci

Překlad Mgr. Lenka Štěpáníková

Odpovědná redaktorka Lenka Zajíčková

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První české vydání, Praha 2023

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

ISBN 978-80-247-5110-8 (ePub)

ISBN 978-80-247-5088-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-3857-9 (print)

Obsah

<i>O autorce</i>	9
<i>Pojďme to říct nahlas</i>	17

Co můžete udělat dnes

<i>1. Objevte své nové „já“</i>	37
<i>2. Přestaňte zpochybňovat svoje utrpení</i>	53
<i>3. Zbavte se pocitu viny</i>	71

Co můžete udělat zítra

<i>4. Vyzkoušejte pohled z jiné perspektivy</i>	83
<i>5. Změňte názor na možnosti vlastního zlepšení</i>	95
<i>6. Naprogramujte svou odvahu</i>	105
<i>7. Seberte se</i>	115
<i>8. Dejte si do pořádku finance</i>	127

Co dělat po zbytek vašeho života

<i>9. Nechte se překvapit svou odolností</i>	143
<i>10. Lpěte na svých dobrých návycích nebo si vytvořte nějaké nové</i>	155

<i>11. Vyberte si radost, ačkoliv život stojí za houby</i>	167
<i>12. Změňte svou představu o budoucnosti</i>	179
<i>Neztrácejte naději</i>	191
<i>Poděkování</i>	201

Věnováno Ryanovi

O autorce



*R*achel Hollisová se pustila do zakládání své lifestylové značky a mediální společnosti se stejně ryzí upřímností a otevřeností, jaké ji už dvakrát vynesly na vrchol žebříčku nejprodávanějších autorů podle časopisu New York Times. Hollisové se daří oslovo-

vat rostoucí počet nadšených příznivců po celém světě, kteří vysoce oceňují její transparentnost a optimismus. Je jednou z nejvyhledávanějších motivačních řečnic, autorkou jednoho z nejlepších obchodních podcastů současnosti a hrdou pracující matkou čtyř dětí, která využívá svou platformu k posílení a povzbuzení žen po celém světě. Za svůj domov považuje Rachel Texas, přesněji řečeno Hill Country nedaleko Austinu.

readytorise.com@msrachelhollis

Tři dny předtím, než jsem dokončila úpravy této knihy, se mi rozpadlo manželství.

Šestnáct let trvající manželství s otcem mých čtyř dětí. Osmnáct let trvající vztah s mým nejlepším přítelem. Všechno, co kdysi tvořilo základ mého života, se rozpadlo mezi pouhým jedním nádechem a výdechem.

Tato kniha není míněna jako zpověď; nemá být analýzou toho, **jak a proč** došlo k onomu zemětřesení, které změnilo naše životy. Upřímně řečeno ani nevím, jestli jsem schopna pátrat po příčinách rozpadu našeho vztahu a postavit se tomu všemu čelem – ráda bych věřila, že jednoho dne budu dost silná na to, abych začala zkoumat, kde přesně se ty trhliny objevily a proč se v průběhu let rozšířily natolik, že rozervaly naše manželství vejpůl, ale dnes to ještě nejde. Stejně jako mnoho jiných dvojic jsme trhliny zalepili dětmi, prací, prostě těmi částmi našeho já, které **fungovaly**.

Navenek jsme působili jako úžasný pár, protože naše vzájemné přátelství bylo vždy zjevné, a to dokonce i pro lidi, kteří nás neznali, avšak přátelství a romantický vztah jsou dvě diametrálně odlišné věci. A nakonec se i z nás dvou staly diametrálně odlišné osobnosti a ten rozdíl znamenal, že jsme se něčeho museli vzdát.

A právě v tomto bodě se nacházím dnes: něčeho jsem se musela vzdát.

A také se tak stalo.

Rozhodla jsem se napsat tuto knihu, protože jsem mnohokrát prožívala krizi a zármutek a věřím, že moje zkušenosti by mohly pomoci ostatním se s takovými prožitky vypořádat. První verzi textu jsem napsala z pohledu pomyslného šerpy, který vám měl pomoci zdolat horu zármutku. Nyní mě ovšem znovu pohltil smutek a já jsem musela text přepracovat s použitím zcela jiné perspektivy, než ze které jsem jej psala původně. Už nejsem ten šerpa, který vás vede; musím překonávat to trápení spolu s vámi, což znamená, že se do této knihy promítá jedinečná dualita pohledu někoho, kdo popisuje bolest, kterou zároveň i prožívá.

Jako někdo, kdo je celou dobu zvyklý žít podle plánu a kdo měl naprosto detailní představu o událostech příštích dvou desetiletí svého života, vám mohu upřímně říct, že něco takového jsem si nikdy neplánovala. Upřímně? Právě kvůli tomu, že jsem takový vývoj událostí nepředvíдалa ani neplánovala, se teď cítím jako idiot. A aby té upřímnosti nebylo málo, musím se vám svěřit ještě s něčím. Uvažovala jsem, že vydání této knihy odložím, nebo že myšlenku na ni dokonce zavrhnou úplně. Měla jsem pocit, že na to nejsem připravená, **a nebyla jsem si jistá, jestli vůbec někdy budu.** Pořád dokola jsem se v duchu sama sebe ptala, zda jsem schopná někoho něco naučit a zároveň se při tom učit sama – protože tato zkušenost a tato práce mi připadá jako ta nejtěžší, jakou jsem kdy dělala.

Přestože slova už byla napsaná, a přestože jsem věřila, že by mohla někomu pomoci, jsem zároveň věděla, že není možné vydat tuto knihu v původní podobě, aniž bych se v ní zmínila o zničujícím období, kterým jsem právě procházela. A myšlenka psát o něčem tak zcela čerstvém jde proti všem zásadám, jež jsem při své práci dodržovala. Jedno staré rčení říká, že bychom měli sdílet své zkušenosti a psát o nich pouze tehdy, až jsou **rány zhojené**, nikoliv když jsou stále otevřené, a já se jím vždy řídila. To znamená, že jsem se záměrně snažila neřešit se svými čtenáři aktuální krušná období svého života, a místo toho se s nimi vždy dělila o své osvědčené tipy až poté, co jsem si jimi prošla.

Ale teď se mi stalo tohle.

Všechno se mi zdá křehké a obnažené až na dřevě. Neskutečné a nejisté. Všechno jako by bylo vyprázdněno a zbaveno jakéhokoliv smyslu a zároveň pro mě představovalo příliš velkou zátěž, kterou nedokážu unést.

A tak jsem si sedla, modlila se a všechno si to zapisovala do deníku a šílela a zase se modlila. Nedokázala jsem najít ta správná slova, a tak se moje modlitba stala prosbou, v níž se stále dokola opakovala dvě slova. **Pomoz mi.**

Byla to jediná dvě slova, která mě napadala.

Prosila jsem Boha o pomoc, když jsem přežívala ze dne na den. Když jsem se rozhodovala. Když jsem odpovídala na otázky, které mi kladly moje děti. Když jsem se vyrovnávala se změnami v práci. Když jsem seděla naproti svému manželovi

a mluvila s ním o budoucnosti. Když jsem přemýšlela, jak dokončit tuto knihu. A při mnoha dalších příležitostech.

Pomoz mi. Pomůžeš mi? Pomoz mi!

Modlila jsem se bez ustání a vždy nahlas, protože jsem si vzpomněla na pověru z dětství, že když nebudu mluvit nahlas, Bůh by mě nemusel slyšet. Tahle dvě slova se stala litanií, stala se řádky v deníku, stala se tím posledním, co jsem odříkávala večer před usnutím, a tím prvním, na co jsem pomyslela hned po probuzení.

A někde daleko v té temnotě, kterou jsem procházela, se skrývalo – když ne zmírnění bolesti –, tak alespoň nějaký světlý bod.

Moje práce byla vždycky upřímná. Ať už byly mé knihy přijímány nebo zesměšňovány, vždy přinášely můj pravdivý pohled na období, v němž byly napsány. Odstranit nyní tuto pravdivost z mého díla by byla obrovská prohra v řadě mnoha jiných.

A tak jsme teď tady, vy i já, přímo uprostřed bolesti. Někteří z nás se snaží najít ve šrámech minulosti nějaký smysl. Jiní se ze všech sil snaží udržet svýma třesoucíma se rukama okraje zejících ran u sebe. Ale jsme tady. Všichni společně.

Pevně věřím, že jsme dost silní na to, abychom se dokázali uzdravit, přestože se někdy kvůli tomuto úsilí budeme cítit slabší než na začátku. Nebojte se vlastní slabosti, obávejte se pouze toho, že se budete po zbytek svého pozemského života topit v zoufalství, protože jste nedokázali překonat strach

a postavit se své bolesti. Na následujících stránkách se pokusím udělat všechno, co je v mých silách. Budu zkoumat bolest, rozebírat ji a smát se jí, pokud to půjde, a plakat nad ní, když to bude nutné, ale nebudu – už nikdy v životě ji nebudu skrývat, abych ostatním lidem usnadnila život.

A neměli byste to dělat ani vy.

Tato kniha je mým dílem stejně jako vaším. Pustíme se tedy do toho společně.

Pojďme to říct nahlas

Malý moment – nemohli bychom se všichni na chvilku zastavit?

Nemohli bychom – pro všechno na světě, co se to stalo?

Chci říct, že předpokládám, že nečtete tuhle knihu jen tak pro nic za nic. Že jste ji vzali do ruky (nebo vám ji někdo podal), protože se právě cítíte jako někdo, kdo na celé čáře prohrál soutěž v nakopávání zadků. Že se část vašeho světa (nebo možná dokonce celý váš svět) obrátil vzhůru nohama a vy se snažíte najít cestu zpátky. Takže než si řekneme, co bychom měli udělat, abychom něco změnili nebo něčemu pomohli, pojďme se na chvilku zastavit a zanádat si.

Vážně.

Vím, že to není slušné. Vím, že „hodné holky“ tohle nedělají. Hodné holky nenadávají. Hodné holky vlastně slovo „nadávat“ ani neznají. Zdá se totiž, že všichni okolo by byli raději, kdybychom je svými pocity nejistoty nebo smutku neotravovaly. Nebo abychom alespoň udržovaly své pocity na „přijatelné“ úrovni. „Ano, my víme, že vám zrovna hoří půda pod nohama, ale zachovávejte prosím slušnost a stoický klid jako členové toho kvinteta na *Titanicu*, kteří neohroženě hráli dál, i když loď šla ke dnu.“

Tak to teda ne, přátelé. Tahle kniha, tenhle společný čas je náš posvátný prostor. Je to příležitost, abyste mohli být sami sebou, naprosto bez obalu se mohli vyjadřovat neomaleně a nemuseli zadržovat žádné negativní emoce ohledně toho, čím si procházíte. Nebudu vás soudit... protože vás ani nevidím. Bude me mluvit o velmi nepříjemných věcech a každá kapitola této knihy se vám bude snažit pomoci překonat situaci, ve které se právě nacházíte. Ale... nikdy se nikam neposunete, pokud si nejprve nepřiznáte, že to, že jste se ocitli právě tady, je pěkně na prd. Takže, můžeme to teď všichni prostě říct nahlas? Můžeme tu věc, kterou jste si prošli, nazvat tím pravým jménem? Můžeme se prostě shodnout na tom, že je to nespravedlivé, kruté nebo naprosto příšerné? Klidně použijte jakákoli popisná slova, která vás právě napadnou. Nezapomeňte přidat i sprostá slova, když vám to zvedne náladu – koneckonců, vaše vnitřní myšlenky nikdo neslyší. Jsme tu jen vy, já a realita, kterou jste zažili. To je to nejhorší, co vůbec může být.

Tak. A je to venku. Dvě sprostá slova, a to jsme teprve na začátku první kapitoly. Ale víte co? Je mi to jedno. Právě teď, přesně v tomto okamžiku mého života, je mi ze slov „je mi to líto“ tak zle, že bych nejradši do něčeho třískla pěstí. Když můj bratr spáchal sebevraždu, bylo to všem líto. Když jsme nemohli adoptovat dvojčata, která jsme milovali a doufali, že se stanou součástí naší rodiny, bylo to všem líto. Když se mi rozpadlo manželství, bylo to všem líto. Vážím si těch emocí a modliteb a přání všeho dobrého, ale něco takového mohou pochopit jen lidé, kteří si prošli něčím podobným a prožili podobnou bolest – lidé, kteří vám jen řeknou, že je jim to líto,

pouze rozdmýchávají plameny vašeho utrpení. Když lidé říkají, že je jim to líto, je zdvořilé jim odpovědět „to nic“ nebo „díky, jsem v pořádku“ nebo použít nějakou jinou frázi, která má za cíl odlehčit situaci, aby se druhý člověk cítil v blízkosti vašeho trápení bezpečně. Ale já nejsem v pořádku. Prožívám asi deset tisíc různých emocí, z nichž žádnou nedokážu pojmenovat zdvořilým způsobem, a myslím, že ani vy byste se o to neměli pokoušet.

Takže si přiznejme, že je to na prd.

A dovolme si ještě něco mnohem lepšího. Přiznejme si, jak moc je to těžké a děsivé a jak moc bychom si přáli, aby se to nestalo, a dovolme si být hluboce zklamáni nespravedlností toho všeho. Jsem si jistá, že ohledně stavu, v němž se nacházíte, jste už prožili celou škálu emocí. To je úplně normální, protože když dojde ke krizi, na povrch se vždy proderou intenzivní a vášnivé emoce, které nás zcela pohltní. **Zklamání** se v tomto případě zdá být velmi slabým slovem, které však v jádru znamená, že někdo nebo něco nesplnilo vaše naděje či očekávání.

Možná vás zklamal partner. Možná vaše dítě. Možná se ekonomická situace zhoršila právě ve chvíli, kdy jste na tom začali být finančně lépe. Možná vás zklamal sám život, protože to, v co jste doufali a o čem jste snili, se nyní v důsledku aktuálních ztrát zdá nemožné. Možná vám to všechno připadá jako další zklamání v řadě mnoha dalších.

A možná, pokud si dovolíte být upřímní a přiznat si, jak moc vás to ve skutečnosti zasáhlo, místo abyste předstírali, že jste

dost silní a dokážete ignorovat negativní emoce, budete pak schopni tyto těžkosti překonat a posunout se dál.

Zkoušeli jste už někdy přetříť starý nátěr novým? Já vím, že jsem hrozná a neustále odbíhám od tématu, ale zkuste mě na chvíli sledovat. Představte si, že jste si právě koupili malý bungalov na předměstí vašeho oblíbeného města. Pokud je to Los Angeles, pak vás ten bungalov vyšel na dobrý milion, pokud je to Minneapolis, máte ho za 153 000 dolarů, přičemž jste jako zálohu použili peníze z prodeje své ojeté Hondy Civic – ať už tak, či onak, představte si, že stěny koupelny ve vašem novém bungalovu září naprosto příšernou avokádově zelenou barvou. A aby bylo jasno, rozhodně se nejedná o čerstvě nakrájené avokádo... nýbrž o tu vyblitou zelenou barvu, kterou avokádo získá, jakmile je déle než šest minut vystaveno působení kyslíku. Jste ze svého nového domova nadšení, ale ta podělaná avokádově zelená koupelna je první věc, kterou chcete změnit. Myslíte si, že to bude snadné. Myslíte si, že stačí vybrat báječnou novou barvu a tou přetříť ten příšerný odstín hnijícího ovoce. A tak si jdete pro malířské náčiní, pustíte si hudbu, a pak už mizí s každým tahem vašeho válečku barva zkaženého avokáda a nahrazuje ji svěží světlá barva bílé kávy. Jste na sebe tolik pyšní.

Podarilo se vám překrýt ten odporný odstín něčím hezčím, něčím, co je vám mnohem bližší. Pokaždé když procházíte kolem své milované malé koupelny, jejíž stěny teď mají barvu čerstvě sneseného vajíčka, cítíte se hluboce spokojeni sami se sebou.

O několik dní později se rozhodnete, že si dáte dlouhou horkou bublinkovou koupel, abyste ulevili bolavým svalům po celodenní práci v domě. Nastavíte si dokonalou teplotu vody – dost horkou na to, aby vaše tělo za chvíli připomínalo červeňoučkého humra – a pak se do ní celí ponoříte a ležíte v ní tak dlouho, až se vám kůže na prstech u rukou i nohou scvrkne tak, že by vás nemohly usvědčit ani otisky pořízené přímo na místě činu.

Teprve pak se postavíte a chystáte se vylézt z vany... a zděšeně zalapáte po dechu.

Na čerstvě natřených stěnách vaší zrenovované koupelny se objevily bublinky. Její zdi teď vypadají jako pleť žáka osmé třídy, který prochází tím nejhorším obdobím puberty. Co to proboha je? Natáhnete ruku a dotknete se jedné z největších bublinek, která hned vzápětí praskne a odhalí nechutné avokádo, které tam bylo předtím. Co se právě stalo?

Inu, z pohledu člověka, který se vyzná v úpravách domu, se stalo to, že jste se pokusili nanést nový nátěr na starý, ale neudělali jste nic pro to, aby ten nový držel. Původní nátěr měl navíc pravděpodobně vysoký lesk, takže bylo velmi obtížné jej překrýt. Pokud k tomu všemu přičteme nesprávnou aplikaci, pak musíme konstatovat, že následné horko a vlhkost stoupající z vaší lázně zasadily vašemu projektu poslední ránu. Vaše renovace koupelny byla tedy předem odsouzena k zániku.

A co to má všechno společného s tím, čím právě procházíte? Vůbec nic. Nový nátěr vůbec nesouvisí s tím, co právě prožíváte, je však dokonalou ilustrací toho, jak se snažíte předstírat, že