

Celoslovenská literárna súťaž



PREKROČ SVOJ TIENĽ

1. ročník (2021)

ZBORNÍK OCENENÝCH PRÍSPEVKOV



Občianske združenie PREKROČ SVOJ TIEŇ

ZBORNÍK

ocenených príspevkov

1. ročníka

Celoslovenskej literárnej súťaže

PREKROČ SVOJ TIEŇ

ISBN 978-80-570-4259-4



Veľké Zálužie 2022

Vydavateľ

Občianske združenie PREKROČ SVOJ TIEŇ

Jarocká 1300/36

951 35 Veľké Zálužie

IČO: 53191455

DIČ: 2121344940

Kontakt

Mgr. Lenka Jalilah, PhD.

predsedníčka OZ, riaditeľka súťaže

0915 569 160

jalilah@prekrocsvojtien.sk

Odborný redaktor zborníka

doc. PhDr. Peter Karpinský, PhD.

Jazyková úprava

Mgr. Andrea Jurčová

Fotografia na titulnej strane

Alexandra Turoňová

Rok vydania

2022

Odborný garant súťaže

doc. PhDr. Peter Karpinský, PhD.

Predsedníčka odbornej komisie

Mgr. Andrea Jurčová

Členovia odbornej komisie

PhDr. Jana Bartal, PhD.

Bc. Christopher Danis

Mgr. Veronika Poláková, PhD.

Milan Štefánik

ISBN 978-80-570-4259-4



Obsah

Partneri 1. ročníka súťaže:.....	5
Výsledky 1. ročníka súťaže	6
Alexandra Turoňová, Prichádzam... k sebe	8
Sofia Angušová, Moja káva	11
Zuzana Blaščáková, Jediná	14
Lýdia Kovaľová, Prekroč svoj tieň	16
Katarína Salášková, Ako som sa začala nenávidieť, no napokon milovať	19
Anna Sibilová, Pretože tieň leží v blízkosti svetla	23
Vanesa Hodasová, Prekroč svoj tieň	26
Dominika Zavacká, Sada keramických hrnčekov	29
Dominik Gajdoš, Najvzácnejšie trofeje	33
Simona Tomahogová, Dívať sa tieňom do očí	35
Lucia Pastorková, Teraz už viem	38
Erika Tvrdá, Neviditeľný hrdina	42
Bianka Biháryová, Prekročím, prekročíš, prekročíte, boli by sme prekročili svoj tieň	45

Ďakujeme našim cteným partnerom, ktorí nás podporili finančne a/alebo darovali ceny pre víťazov:

 **accenture**



BRIX
GROWN FOR FLAVOUR

bodyfit
Joja
štúdio

Dotyky esencií

TESCO



AT&T


RODNÁ ZEM
NEZISKOVÁ ORGANIZÁCIA



ÚVOD

Občianske združenie PREKROČ SVOJ TIEŇ vyhlásilo dňa 1. 10. 2021 prvý ročník Celoslovenskej literárnej súťaže Prekroč svoj tieň, ktorá prebiehala na platforme odborného recenzovaného časopisu Prekroč svoj tieň, ISSN 2644-6707. Bola určená pre žiakov 8. a 9. ročníka ZŠ a študentov SŠ.

Odborná komisia súťaže na čele s predsedníčkou Mgr. Andreou Jurčovou dňa 1. 2. 2022 súťaž uzavrela a zahájila hodnotenie príspevkov. Na celý proces dohliadal odborný garant súťaže, spisovateľ a jazykovedec doc. PhDr. Peter Karpinský, PhD., ktorý ručí za odbornosť súťaže, jej priebeh a dodržanie všetkých bodov Štatútu súťaže.

VÝSLEDKY 1. ROČNÍKA

Dňa 7. 4. 2022 boli vyhlásené výsledky 1. ročníka Celoslovenskej literárnej súťaže Prekroč svoj tieň nasledovne:

1. miesto:

Alexandra Turoňová, Prichádzam... k sebe

pedagóg: PaedDr. Slávka Sudorová, Stredná odborná škola pedagogická, Turčianske Teplice

2. miesto:

Sofia Angušová, Moja káva

pedagóg: Zora Červenáková, Gymnázium Andreja Kmeťa, Banská Štiavnica

3. miesto:

Zuzana Blaščáková, Jediná

pedagóg: Mgr. Iveta Puchalová, ZŠ sv. Jána Krstiteľa, Spišské Vlachy

Cena riaditeľky súťaže Mgr. Lenky Jalilah, PhD.:

Lýdia Kovaľová, Prekroč svoj tieň

pedagóg: PhDr. Ľudmila Schvalbová, Gymnázium, Konštantínova 2, Prešov

Predsedníčka odbornej komisie Mgr. Andrea Jurčová udelila 2 ceny za mimoriadny umelecký počín:

Katarína Salášková, Ako som sa začala nenávidieť, no napokon milovať

pedagóg: Mgr. Michaela Kántorová, Stredná zdravotnícka škola, Žilina

Anna Sibilová, Pretože tieň leží v blízkosti svetla

pedagóg: Mgr. Michaela Kántorová, Stredná zdravotnícka škola, Žilina

Odborná komisia rozhodla o nasledovnom poradí do 10. miesta:

4. miesto:

Vanesa Hodasová, Prekroč svoj tieň

pedagóg: Samuel Murčo, Spojená škola sv. Františka z Assisi, Bratislava

5. miesto:

Dominika Zavacká, Sada keramických hrnčekov

pedagóg: PhDr. Božena Ňaršanská, Súkromná stredná odborná škola DSA, Trebišov

6. miesto:

Dominik Gajdoš, Najvzácnejšie trofeje

pedagóg: PhDr. Jana Hüblerová, Stredná odborná škola technická, Michalovce

7. miesto:

Simona Tomahogová, Dávať sa tieňom do očí

Gymnázium, Košice

8. miesto:

Lucia Pastorková, Teraz už viem

pedagóg: Mgr. Michaela Kántorová, Stredná zdravotnícka škola, Žilina

9. miesto:

Erika Tvrdá, Neviditeľný hrdina

pedagóg: PaedDr. Slávka Sudorová, Stredná odborná škola pedagogická, Turčianske Teplice

10. miesto:

Bianka Biháryová, Prekročím, prekročíš, prekročíte, boli by sme prekročili svoj tieň

pedagóg: Zuzana Wittenbergerová, Základná škola a Gymnázium s VJM, Bratislava

Dňa 25. 2. 2022 na zasadnutí odbornej komisie Celoslovenskej literárnej súťaže Prekroč svoj tieň odborný garant súťaže doc. PhDr. Peter Karpinský, PhD., osvedčil všetky postupy odbornej komisie a schválil a potvrdil výsledky súťaže.

Alexandra Turoňová, Prichádzam... k sebe

Napísať o vlastných hraniciach a úprimne sa ponoriť do svojho vnútra je pre mňa v posledných týždňoch výzvou viac ako čokoľvek ostatné. Bijem sa s tým pridlho. Zasekávam sa pri myšlienkach, ktoré priskoro doženiem k záveru. Znejú prismetne. V skutočnosti to tak vôbec nemusí byť. Nechcem, aby tak zneli. Priam zvonía.

Čo je to niečo, čo chcem nájsť za pomyselným hraničným múrom?

V posledných rokoch, keď sa určite mením a menia sa i ľudia a situácie v mojom živote, únavne hľadám vhodný spôsob, akým sa na veci pozerať. Priala by som si, aby bol taký, že ma vždy postrčí ďalej správnym smerom a rozbehne i ľudí okolo mňa, na ktorých mi záleží. Spôsob, ktorý má na nose trochu ružové okuliare, ale pozná, kedy je treba situáciám čeliť priamo. Spôsob, smer, srdce a rozum... veď ja vlastne hľadám samu seba.

Najväčším démonom vo mne je to, že ešte sama seba nepoznám. Pred pár dňami som dovŕšila povestnú osemnástku. Vždy som verila, že v tomto veku budem sebavedomo kráčať naprieč povinnosťami, vzťahmi a zábavou, ktorá k tomu jednoducho patrí. Určitý štýl bude pre mňa typický a moje ambície budúceho štúdia i povolania budú mojím hnacím motorom i v zapršaných dňoch. „Houbý“. Sedím si doma a neviem, kým som. Je toto normálne?!

Po dlhých nočných úvahách sama so sebou, bez pera a papiera, som pomaly prichádzala na to, ktoré múry chcem dobyť, aby som našla šťastie. Za múrom stojí škola, ktorá mi je nekonečnou studňou vedomostí, obohatenia a zážitkov. Kopec cudzích, ambiciózných ľudí, ktorí mi ukážu, aké je to riskovať. Učiteľov, ktorí sa radi úprimne rozprávajú a vedomky- nevedomky nám predávajú svoje cenné postrehy. Desiatky projektov, ktoré mi ukážu, že tam vonku sú milióny ľudí, ktorí chcú robiť svet krajší a pred dnešnou demotivovanou spoločnosťou ešte nezabuchli dvere. Ukážu mi, koľko spôsobov aktivizmu existuje. Aktivizmu, ktorý nám pripomína, že aj bez mikrofónu máme hlas, právo a vôľu byť súčasťou ľudskejšej a láskavejšej spoločnosti. Za týmto múrom chcem nájsť dlhé úprimné rozhovory, pokojne aj s cudzími ľuďmi, kdesi vo veľkomestských baroch šikmých uličiek, ktoré mi ukážu skutočne slobodné, mladistvé a odviazané pohľady na život, i s pohárom vína. A veď čo!

Za ďalším múrom sú ľudia. Priatelia, asi. Na obdobie druhého stupňa základnej školy spomínam veľmi rada. Asi preto, že som celé dni, od rána do večera, trávila s ľuďmi. S kamarátmi. Veľa sme sa zabávali, veľa sme športovali, bola to ako nikdy nekončiaca jazda plná smiechu. Už som vytriezvela. Kamaráti odišli. Každý svojou cestou. A ja som ostala bez nich a prázdna. Akoby moje šťastie záviselo od iných. Chvíľu to trvalo, no nedalo mi to. Do môjho života prišli ďalší a ďalší. A ja som zas chvíľu verila, že spoločne zostarneme. Spoliehať sa na to je asi hlúpe, kúsok naivné. Životy by nemali dynamiku. Stretneme sa, jeden druhému odovzdáme, čo môžeme, a ideme ďalej svojou cestou. Obohatení o zážitky, pochopenie a súdržnosť. Vďační za to, že sme sa stretli. Lebo aká je šanca, že stretneme práve toho, kto hrá v rytme nášho srdca? Kamošky,

oddane, úprimne, osudovo. Je pre mňa nesmierne dôležitá vzájomná motivácia a aktivizácia do ďalších zákutí životných ciest. Vidieť v tom druhom vzor, „láskovať“ ho a obdivovať.

Za obrovským múrom stojí rodina. I tá, ktorú už mám. Rodina, za ktorú som vďačná a budeme spolu navždy, i keď sa takýmto „odvážnym“ slovám vyhýbame. Všetci to vieme. Potichu. Už len dúfam a verím, že tu rodičia budú pre nás čím najdlhšie. A my pre nich. Ako vďačnosť za to, že sme. Stojí tam aj moja vlastná, nová rodina. Ja s človekom, ktorému budem chcieť darovať srdiečko. Bude vtipný, lebo mne humor chýba, nebude obľubovať olivy a občas bude odtrhnutý z reťaze. Ako večné dieťa. Bude rozvážny, keď to bude situácia vyžadovať. Zodpovedný. Bez výčitiek. A ja budem dobrá a starostlivá. Bude moja najkamoška a partner zároveň. Prepletení v hudbe strávime nekonečné hodiny. Dušou hipisák, obdivujúci hviezdy a milovník neutíchajúcich rozhovorov o živote. O tom, čo je láska, či má vesmír konca a čo preňho znamená odhodlanie. A až do konca našich životov na ňom budem mať čo objavovať. Vždy ma bude udивovať. V dobrom, láskavom, milujúcom slova zmysle.

Vždy som si myslela, že sa hneď po škole vydám a do roka budem mojkať malinké bábätko, neskôr ďalšie, a potom možno ešte ďalšie. S mojím chlapíkom precestujeme svet a rozbehneme kariéru, postavíme útulný domček na predmestí, kúpime psíka, a potom... Počkať! To nemám kedy stíhať. To aby som začala hneď. Úprimne, teraz by som asi najradšej navždy ostala večným akademikom, lebo ma toho vo vlastnom rozvoji ešte veľa čaká. Pomaly si viac a viac uvedomujem, že vo mne drieme malý karierista. A to by som prisahala, že si založím rodinu hneď, ako to bude možné. Ale to nechám, ako všetko, na pocitoch. Jedno viem určite. Keď rodina príde, budem najlepšou verziou samej seba a s pevnou vôľou vychovam milujúceho človeka plného radosti a entuziazmu, ktorý svojou silnou osobnosťou pohne kúskom sveta. Samo si ma to nájde, keď nadíde správny čas. Potom sa pre nich i rozkrájam. Za tento múr preto ešte nenahliadam. Som plná plánov, mladosti a nezrelosti. Chcem si to bezhlavo užívať. (Za múrom karantény mi uteká život, píšem si, netušiac, o čo prichádzam.)

Za najväčším múrom stojí niekto, kto sa nebojí veľkého svetielkujúceho sveta tam vonku. Niekto, kto sa neohliada za ľuďmi, teda skôr spomienkami a istotou, ktorá ho drží prikovaného na jednom mieste. Na bezpečnom mieste. Lebo to nie je výzva. Niekto, kto nežiarli. Verí v dobro ľudí na každom kroku a nehľadá dôvody, prečo by nemal. Ten, s tými ružovými okuliarmi. Lebo keď si ich dal na moment dole, videl všetko pritemné. A temno vie a bude zožierať všetko krásne a nevinné. Je tam niekto, kto nežije v minulosti. Niekto, kto pre svoju budúcnosť rozvíja samého seba. Človečik, ktorého neskutočne baví učiť sa a skúšať nové veci. Vie ostať stáť pri dobrej veci, na ktorú nezanevrie. Nevyužije skratku, na ktorú natrafí. I keď je to asi ľudské. Kto z nás si nevyberie ľahšiu cestu a nezbaví sa viny a zodpovednosti? Neviem, prečo sa jej ľudia toľko boja. Ved' nie je hanba prehrať a niečo dobre domrviť. Je to znak toho, že sa snažíš kráčať po ťažšej ceste a nechať za sebou viditeľnú stopu, len ten krok tentokrát nevyšiel. Nevadí. Ďalší sa podarí. I keď by si spadol. Nemožno si vážiť úspechu, keď nepoznáš zlyhanie. Keď chceš ísť na vrchol, musíš sa od niečoho odraziť. Aj keby by to malo stáť dotyk chladného dna, ktorý ťa donúti pocítiť sklamanie okolia i sklamanie zo seba samého. Dopína mi, že bez tmavej noci hviezdy nežiaria. Bez zla nejestvuje samotné dobro. Ocino vošiel a pýtam sa, čo preňho jing a jang znamená. Má ten

znak nalepený vo svojej detskej izbe, asi ho sprevádza od mlada. Pýtam sa jeho, lebo si nesmierne jeho názor vážim. Viem, že jeho odpoveď je vždy premyslená a úprimná. V tejto veci, ako i otázkach chápania života, si od neho od malička beriem príklad. Pretože je to ten najpokornejší a najláskavejší človek, akého poznám. Pýtam sa ho, lebo predpokladám, že v tom má jasno. Je „open-minded“, a tak odpovedá, že vyrovnanosť dvoch protichodných pólov je v poriadku, a prihríeva si večeru.

„Prečo by niekto nesúhlasil s myšlienkou jing a jang? Vyrovnanosťou?“

„Kto?“

„Neviem, od niekoho som taký postoj zachytila.“

„Asi sa bojí.“

Bojí sa toho negatívneho? Bojí sa, že je toho na svete vyrovnané? On nevie, že to tak musí byť. Pre jeho vlastné dobro.

Za múrom je dušička, ktorá má v srdci mier, a jej zmierlivý hlas poláska každého, kto mal zlý deň a kričí. Dušička, ktorej sa tiež nemusí vždy dariť, no vie, že čoskoro príde niečo stokrát lepšie. Ktorá nestráca odhodlanie ani na moment. Taká, ktorá verí v dobro a čisté úmysly. Ktorá je sebedovomá v správny moment. Úprimne sa zaujíma. Úprimne sa smeje. Je pokorná.

Hovoria, že som „optimistická, ako vždy“. Len mi narástli väčšie ústa. Hlasnejšie, nebojácnejšie (naoko), papuľnatejšie. Pes, ktorý šteká, nehryzie, haha. Pod povrchom sa však môže ukrývať len malá vystrašená dievčina, ktorá pod štítom optimizmu a podpory druhých ukrýva strach a ostrú kritiku. Dievčina, ktorá sa ozve z rebélie, lebo ju už nebaví poslušnosť a nespravodlivosť. Nespravodlivosť, s ktorou sa nevie zmieriť. Ani nechce! Tvrdohlavá, svojím spôsobom pôsobí namyslene. Je taká, aká je, lebo ju nebavia reči okolo – plané, suchárske kecy. Necháva sa unášať na oblaku pocitov, a tak sa občas dostane do hádky. A aj keď chápe druhú stranu, odmieta sa zmieriť s nerešpektovaním a neprijatím nevysvetliteľných, mnohokrát nelogických, realite unikajúcich pocitov. Veď nie sú zlé. A všetkých nás ovládajú. Tak prečo si to nepriznať?

Za múrom stojí vyspelý, tolerantný človek, ktorý vie, za čím ide, pôsobí odhodlane, aj sa tak cíti. Preskákaval divokými pocitmi, hladkal temné dno, aby sa za múrom mohol hrdo pozrieť do očí šťastiu a spraviť si svet, aký ho chce on sám. Stále lepší a lepší.

Až preskočím tieto múry či tiene, viem, že skutočne prekonám samu seba a pomyselné diplomy si zavesím na stenu osobnosti. Kráčam po ceste k nim a neskutočne sa teším na všetko, čo ma čaká. A čím ťažšie to bude, tým viac na to budem pyšná. Pre to všetko spravím maximum, preto nič neľutujem.

Písomným vyjadrením som tak prekročila svoj tieň neusporiadanosti. Vďaka, len teraz to nechajme také, aké to je. Plynúce, cestujúce.

Súťažný príspevok Alexandry Turoňovej Prichádzam... k sebe získal 1. miesto.

Sofia Angušová, Moja káva

Každé ráno chutí moja šálka kávy inakšie. Občas ju presladím, občas pridám menej mlieka a inokedy ju vymením za zázvorový čaj. Každé ráno mi chutí inak a vždy si ho pripravím podľa svojho gusta. Aj ten môj zaužívaný stereotyp je vždy v inej podobe. V inej šálke. Svoje rána, svoje začiatky si tvorím sama. Často si snažím pripomínať, že aká tá moja ranná káva bude, záleží iba od mojej chuti. Len tej mojej. Nestrať kontrolu nad svojimi ránami.

Stereotyp nie je a my sa od neho dokážeme odtrhnúť. Presunúť sa z bodu, v ktorom cítime záujem, na miesto, ktorého chuť nepoznáme, je náročné. A kvôli tomu stereotypu, ktorý nám dáva pocit bezpečia, sa nikam neposúvame. Stagnujeme. Mali by sme viac riskovať, nemať strach zlyhať. Viac kričať do sveta svojej túžby a následne konať. Dovoľiť si padať, aby sme mali do budúcnosti z čoho stavať.

Mám veľa snov, menších i väčších. Niektoré sú príliš pobláznené a najradšej by sa chceli stať realitou, tie druhé sú viac seriózne. Uvedomujú si realitu a podľa nej sa rozhodujú. Chcem, aby som medzi nimi prestala robiť rozdiely. Je len na mne, ako budú moje dni chutiť, a rovnako je na mne, čomu budem v živote veriť. Nechcem, aby som upustila od svojich snov kvôli tomu, že by mohli pripadať iným príliš bláznivé a nereálne. Opakujem, nechcem stratiť kontrolu nad svojimi ránami.

Všímam si, ako väčšina dospelých ľudí zanevrie na svojej túžbe a naberie na vážnosti. Akoby zabudli snívať. Kam zmizli ich sny? Mám na mysli tie, ktoré sú plné vzrušenia. Majú strach vykročiť zo svojho pohodlia a nasledovať svoje ja. Boja sa svoje ráno začať inak ako doteraz. Zo svojich dní si spravili rutinu, v ktorej sú sami voči sebe neúprimní. Zabudli na to, po čom ako deti túžili. Zabudli, že svojim snom majú veriť. A ja do tohto bodu prísť nechcem, bojím sa, že prestanem snívať ako oni.

Ako deti sme boli úprimnejšími. Nielen voči iným, ale hlavne sami voči sebe. Spomínam si, ako som mala vo svojich piatich rokoch predstavu o tom, ako môj život bude vyzeráť. Do detailov. Z mojich predstáv do budúcnosti bolo cítiť úprimnosť a zároveň aj naivnosť, ale to k detstvu patrí. Hoci boli plány päťročnej Sofie šialené, verila som im. Celým telom. Vo svojich sedemnástich rokoch mám odlišné priority ako v detstve, dospela som. Miestami mám ale pocit, že by som chcela opäť uveriť svojmu snu, tak ako malá Sofia. Nekládla si pred seba zbytočne prekážky. Pochybnosti.

Sú dni, ktoré mi chutia viac. Vtedy si ich chuť naplno užívam. Ale aj ony sú podľa mňa už občas unavené a musia si oddýchnuť. Potom ich nahradia dni, o ktorých práve píšem. Tie, v ktorých o sebe pochybujem, sú to dni plné neistôt a neprijatia. Veľakrát som voči sebe prísna a nekompromisná, chcem od seba všetko, nekamarátim sa sama so sebou. So svojimi vlastnosťami. Vtedy mi je ťažšie, nežijem tak ľahko a nespoznávam svet okolo seba. Pretože si sama sebe stojím v ceste.

Mám so sebou bláznivý vzťah. Niektoré dni sa akceptujem so všetkým, čo vo mne je, a potom sú dni, keď sa neprijímam. Leziem si na nervy. Vediem sama so sebou hádky. Nedarí sa mi a cítim sa frustrované. Ako sa mám rozvíjať, keď sa neakceptujem? Keď samej sebe neverím a každý môj kúsok ma irituje? Počas tých dní zanevriem na svoj potenciál.

Prijať sa je dôležité na to, aby sme dokázali pracovať s vlastnosťami, ktoré chceme zmeniť. Pre mňa je tou vlastnosťou žiarlivosť a prehnaná snaha o dosiahnutie dokonalosti v každom smere. Som si ich vedomá a na základe toho pripravená na ich utíšenie. Nech v mojom živote nie sú také hlučné. Prajem si, aby som bola tá, ktorá bude veciam vo svojom živote pridávať alebo uberať na hlasitosti.

Mám na seba vysoké nároky, túžim po tom, aby som sa posúvala vpred, ale chvíľami je to náročnejšie. Hlavne v dni, keď v seba neverím. Chcem tvoriť, a keď sa mi podarí niečo napísať, nechcem tie riadky mazať. Pretože to občas robím, zmažem všetko napísané, akoby sa mi nedarilo nájsť slová, ktoré vystihnú moje myšlienky. A možno som ich aj našla, len sa nedokážem vypočúť.

Pri písaní sa pred sebou vyzlečiem. Donaha. Je to intímna chvíľa. A je to moja chvíľa. Vtedy moje vnútro prehovorí a ja ho počúvam. Písanie som vždy považovala za spôsob, pri ktorom môžem samej sebe lepšie porozumieť. Nezvykla som sa o svoje myšlienky deliť, nedovolila som iným prečítať to, čo cítim. Nebolo to kvôli tomu, že by som sa hanbila. Skôr som sa cítila nekomfortne z toho, že niekto vidí viac. Môj vlastný chaos. Vidím ale pokroky, ktoré postupne robím. Už mi nerobí problém podeliť sa s tým, čo napíšem. Nerobí mi problém vyzliecť sa. Naučila som sa veriť v seba a vo svoje sny. Lebo sny sa majú žiť.

Túžim po tom, aby som raz držala v rukách svoju vlastnú knihu. Odmalička som milovala písanie. Moja babka si ukladala každý papier, na ktorý som čokoľvek napísala. Mala takto uschovaných množstvo papierov. Pri písaní som mala pocit, že mám nad všetkým kontrolu. Ja som dávala slovám význam. Babka Ľudka ma naučila veriť samej sebe. Videla zmysel vo všetkom, čo som napísala, a mne to dodalo odvahy. Verila mi. Vedela, že moje písanie má zmysel.

Je to kolobeh. Píšem, nepíšem. Verím si, neverím si. Snívam, nesnívam. Stále dookola. A ja to mám takto rada. Myslím si, že je dôležité, aby sme sa naučili prijímať všetko, čo nám do tých našich dní príde. Snažím sa, aby som prestala mať výčitky, keď mi niečo nejde tak, ako si predstavujem. V niektoré dni sa mi darí viac, naopak, v niektoré mám pocit, že robím málo. Chcem od seba maximum, a to ma unavuje. Pretože žiadny extrém nie je správny. Túžim po tom, aby som našla balans a nechodila z jednej krajnosti do inej.

Často sa snažím o to, aby sa môj život vyvíjal podľa mojich predstáv. Ale mám názor, že keby to tak skutočne fungovalo, nevyvíjala by som sa ja. Niekedy sú moje dni príliš chaotické, akoby som sa už ráno prebúdzala do zmätku. Snažím sa o to, aby som mala všetko prehľadné. Aj svoje dni. Lenže život je nepredvídateľný a plný nečakaných prekvapení. Život je pestrý. Myslím, že by sme si mali vážiť jeho autenticitu a hlavne nezabúdať na tú našu. Pretože mne to občas uniká.

Všímam si, že často tou prekážkou v začatí niečoho nového sme len my sami. Ten tieň, ktorý vidíme, sme my. Prečo ale miestami nastane situácia, keď sa ho bojíme prekročiť? Máme strach zo zlyhania? Z toho, že je to niečo nové a nepoznané? A skutočne sme nabrali na vážnosti a prestali snívať? Naučíme sa odtrhnúť od zaužívaného stereotypu? Mám more otázok, čo more, celý oceán! Zlyhanie je potrebné, vážme si, že máme možnosť sa učiť. Nemajme strach z rozbitých kolien, keď vykročíme z našej komfortnej zóny. Koľko takých pádov sme zažili vo svojom detstve? Ja rada padám a ešte radšej si tie svoje kolená pobožkám a postavím sa. Veľa z nás si občas myslí, že sme slabí. Pretože sme spadli. Naše odreté kolená nehovoria o našej slabosti. Naopak, hovoria o sile, vďaka ktorej sa znovu postavíme. Mám ju v sebe. Rovnako ako ty. Nabudúce sa zhlboka nadýchnime, pobožkajme si kolená a vstaňme.

Nebojme sa, keď sa rozhodneme objavovať svet. Je úžasné, ako tá ranná káva chutí všade odlišne. V inej šálke možno bude o čosi menej sladká. Vtedy sa nezľaknime. Spoznávajme ten svet. Snívajme. Okúsme chuť toho nového. Padajme na kolená. Nebojme sa prebrať kontrolu nad svojimi ránami. Svoju rannú šálku si pripravujeme my. Nezabúdajme, že svoju motiváciu musíme držať pevne v hrsti. Aby sme mohli robiť to, čo nám spôsobuje motýle v bruchu. Lebo je to krásny pocit. Viera v seba a vo svoje sny nám umožňuje žiť. A preto žime. Tak skutočne a bez strachu, prekročme svoje hranice. Svoj tieň.

Súťažný príspevok Sofie Angušovej Moja káva získal 2. miesto.

Zuzana Blaščáková, Jediná

Keď sa dopustíme chyby, nikdy by sme to nemali pripisovať prirodzenej príčine ako chorobe, počasiu alebo starosti. Tento neúspech by sme mali skôr pripísať našej nedokonalosti a nikdy pritom nestratiť odvahu. Čo je neúspech? Vnímam to tak, že s týmto výrazom sa človek stretáva dennodenne. Myslím si, že každý už zažil nejaké zlyhanie. Neúspech sa dá definovať rôznymi slovami. Či už ide o cieľavedomého futbalistu, ktorému sa nepodarilo streliť jeho rozhodujúci gól do súperovej brány. Snaživého študenta, ktorý pokazil dôležitý test, poprípade skúšku. Alebo maliara, ktorý zničil svoj dlhoročný výtvar. Neobstáť v najväčšej skúške svojho života. Možno sme neuspeli v práci alebo v činnosti, ktorá nás naplňa. Zlyhal mi hlas, nemohol som hovoriť a pokašľal som to. Môžeme sklamať aj ako sestra, matka, kamarátka... Podat' zlý výsledok. Uskutočniť nevydarené podujatie. Nesplniť očakávania. Vidieť sklamanie v ich očiach. Toto slovo vo mne vždy prebúdza pocit neistoty.

V mojom relatívne krátkom živote sa vyskytlo celkom dosť neúspechov, a to aj napriek systematickej a pravidelnej práci. Ale tým najväčším bolo dostať sa do kolektívu. Dlhú som sa nad tým zamýšľala. Prečo si so svojimi rovesníkmi nerozumiem? Prečo nie som taká obľúbená ako dlhonohá Sára, sebavedomá Kika, ofučaný Tibor, ako všetci ostatní bezproblémoví? Prečo aj ja nemôžem byť obklopená spolužiakmi, ktorým by na mne záležalo? Nechcela som si to pripúšťať, ale áno, veľmi ma to trápilo. Od prvého ročníka na základnej škole mi prirástla prezývka bifľoška. Rada sa učím a rada pristupujem k svojim povinnostiam zodpovedne. Kedysi som si myslela, že keď svojim spolužiakom budem dávať odpisovať domáce úlohy, začnú ma mať radi. Neskôr som však pochopila, že to bolo len využívanie.

Možno je to neuveriteľné, ale aj keď mám 13 rokov, nemám žiadne sociálne siete. Mne to neprekáža, ba ani nechýba. Práve naopak, radšej si otvorím knihu a plním si svoje sny. Nepodporujem virtuálny svet, avšak často sa stotožním s hrdinkou práve čítaného románu či poviedky.

Surfovať po internete, obdivovať svetové celebrity, módné trendy, nedosiahnuteľné športové výkony... To nie, to ja nie som. Nechcem sa stotožniť s umelým životom. Ale mojim rovesníkom to očividne vyhovuje. Vraj nežijem v dobe, v ktorej žijú oni. Každú prestávku počúvam o búrlivých víkendoch, o zakázanom ovocí, kde cez víkendy boli a čo všetko spolu zažili. Pochmúrne dni vyvolávali vo mne závisť.

Ba nie, to bol iba nespravodlivý smútok. Celé tie roky som si myslela, že chyba je vo mne. A nie preto, žeby som bola introvert. Moje povahové črty hovoria za všetko – som jasný extrovert. Mám veľmi rada slnečné ráno, hlasitý smiech, výkriky z plných pľúc do prázdna, ktoré znejú ako lahodná hudba. Spoločnosť milých ľudí, ktorí vedia počúvať tie isté melódie. V kríkoch, vo vtákoch cítia a vidia prítomnosť Všemohúceho. Koniec-koncov som si uvedomila, že som trošku odlišná od mojej spoločenskej vrstvy. Mám vo veciach jasno, rozdielne zmýšľanie a mám iné ciele do budúcnosti. Je vôbec potrebné ísť s davom? A je skutočne dobré nevytrčať z davu?

Po čase dlhého rozmýšľania a nových životných situáciách som začala lepšie vnímať, kto som. Pochopila som, že som iná ako tí, s ktorými som sa porovnávala v minulosti. Ale v žiadnom prípade som nebola o nič menej človekom. Čím viac som sa dozvedela o svojich osobnostných črtách a o sebe, tým som bola šťastnejšia. Cítila som sa pohodlnejšie vo svojej vlastnej koži. Cítila som sebaistotu, že som sama sebou. Nemala som potrebu dávať si na seba mejkap spoločnosti a pretvarovať sa, že som niekto iný, ako v skutočnosti som. Nepotrebovala som mať rovnaké koníčky, rovnaký humor... Konečne som pochopila, že potrebujem byť niekedy aj sama – niečo, čo som si nikdy predtým nedokázala predstaviť.

To, samozrejme, prekvapilo mnoho ľudí. Boli udivení, že to dieťa, na ktoré sa pri každej neočakávanej situácii lepil strach zo zlyhania, naberá neuveriteľnú silu, odvalu a húževnatosť na prekročenie svojho tieňa. S touto novonadobudnutou sebadôverou som spravila krok mimo mojej komfortnej zóny. Vyskúšala som nové veci, na ktoré som predtým nemala odvahu, poprípade ma desili. Potrebovala som skúsiť niečo odlišné od toho, čo som bežne robila. Rozširovala som si obzory. Nechcela som žiť v každodennom všednom stereotype. A práve tu som našla cestu, ako sa vyrovnáť so svojou osobnosťou. Je dôležité uvedomiť si, ako sa aj tento obyčajný deň dá urobiť lepším. Možno nie len pre seba, ale aj pre druhých. Našla som si nových priateľov a ani raz som sa necítila obmedzovaná alebo nedocenená. Začala som robiť veci, ktoré som chcela, a bola som šťastná. Všetko, čo som robila, som robila pre seba. Prekvapilo ma, koľko sa toho môžem naučiť len počúvaním rozprávania iných ľudí. Síce je pravda, že niekedy sa možno nedozviem viac, než aké je dnes počasie. Ale ak som sa započúvala, čo hovoria, mohla som získať prehľad o motíváciách, nádejach, snoch a ambíciách týchto ľudí.

Samozrejme, viem, že ma čaká ešte dlhá cesta, na ktorej sa stretnem s viacerými zákrutami a prekážkami. Nie vždy sa budem môcť na svet pozerať cez ružové okuliare. Bola by som naivná, keby som si myslela, že raz zažijem čarotajný moment a potom budem mať celý svoj život naplánovaný. Že predom mnou bude jednoduchý, ničím nerušený a bezbolestný život, v ktorom sú všetci šťastní, bez nepríjemných chorôb, rodinných či spoločenských nezrovnalostí. Ale predsa len, nebolo by to krásne? Bolo by to určite úžasné a zaujímavé, no na druhej strane možno aj nudné. Ja sa však prikláňam k názoru, že to v realite, skutočnom svete, možné nie je. Budem musieť preskúpať a prehodnocovať svoju cestu životom. Robiť nové rozhodnutia, pričom nebudem poznať ich následky. Spozorovala som na sebe, že keď po prvýkrát vidím matematickú úlohu, zdá sa mi nemožné ju rozlúštiť. Keď nad ňou trošku porozmýšľam, nie je až taká neriešiteľná. Zistila som, že tento príklad sa dá preniesť aj do môjho osobného života. Je dobré najprv nad vecami trošku popremýšľať, až potom ich začať riešiť.

Prijala som fakt, že ak na ceste k úspechu zlyhám, vôbec sa za to nemusím hanbiť. Úspech je to, ako vysoko sa odrazím po tom, keď spadnem na dno.

Súťažný príspevok Zuzany Blaščákovej Jediná získal 3. miesto.

Lýdia Kovaľová, Prekroč svoj tieň

„Prekroč svoj tieň. Posúvaj sa ďalej. Každý deň je príležitosť dosiahnuť viac a viac.“ Slová, ktoré som od útleho, hlavne školského veku počúvala veľmi často. Moje uši si ich vypočuli možno aj viackrát ako vlastné meno. Lebo už nebolo podstatné to, ako sa volám, to, koľko mám rokov, to, ako vyzerám, či mám dostatočnú váhu, výšku, odvahu, či rada vyhrávam a ukazujem sa svetu, alebo sa radšej sama, v kútiku svojej malej fialovej izby usmievam a teším z toho, čo som dokázala. Nepodstatné. Zbytočné. Dôležité je predsa, aby všetci vedeli, že som dobrá, výborná, vynikajúca, najlepšia. Že viem písať slohy, básne, recitovať, spievať, hrať na klavíri, že mi nerobí problém prekračovať svoj tieň.

Ale ak sa zo mňa tešia iní, znamená to automaticky, že mám radosť aj sama zo seba? Keby som sa na to opýtala ostatných, odpoveď by takmer určite znela kladne. Lebo tak to vo svete chodí. Radosť, vôľa a v novodobej realite ani pocity jednotlivca neznamenajú nič. Podstata úspechov spočíva v tom, že o nich vie okolie. Nič už nie je súkromné. Malým krokom sa dostaneme cez hranicu vlastného tieňa a sociálne siete či skupiny plné klebetných ľudí, ktorých život je o ničom, a tak musia riešiť ostatných, sú preplnené úspechmi. Úspechmi ich detí, vnúchat, bratrancov a sesterníc z desiateho kolena, veď aj to je ich rodina, no nie? Kvôli tomu to všetko existuje.

A pod takýmto tlakom zdanlivo dokonalí ľudia nadobúdajú pocit, že dokonalými naozaj byť musia. Každý deň sa snažia prekročiť svoj tieň. Byť lepšími. Nie však kvôli sebe, ale kvôli ostatným. Na pády a neúspechy v takom prípade nie je priestor. Ak už je niekto taký perfektný, ako ho svetu prezentujú, nemôže si dovoliť spadnúť. To je zlyhanie. Neúspech, po ktorom sa, hoci len v ich hlave, zrúti svet. Ľudia, ktorých je v súčasnosti príliš málo a vedeli by sme ich zaradiť medzi tých normálnych, si po týchto slovách určite povedali, že je to nezmysel. Každý človek má právo spadnúť, zlyhať, urobiť chybu. „Sme ľudia omylní,“ počúvala som. „Je normálne, že nie vždy vyhráš,“ upokojovali ma rodičia, keď som mala pocit, že som sklamala. Ale v mojej hlave to všetko znelo ako nezmysel. Ako si môžem dovoliť spadnúť, keď o mne vie celý svet? Každý jeden z nich čaká na moju chybu.

Príliš dokonalá, bezchybná, perfekcionistická. Pozitívne vlastnosti, nie? Nie. Čo sa týka perfekcionizmu, mohli by sme trochu polemizovať, ale z vlastnej skúsenosti ho určite zaradím medzi mínusy osobnosti. Pokiaľ niekomu svet prideli tieto vlastnosti, stane sa z neho taká tá lízanka so žuvačkou vnútri. Ako dobre vyzerá ten obal, ešte lepšie samotná sladkosť. A chuť blýskajúceho sa vonkajška. Ale k žuvačke sa väčšinou ani nedostaneme. Sladký pocit nás pohltí natoľko, že si kúpime ďalšie a ďalšie a lížeme ich, samozrejme, iba to tvrdé. Na žuvačku už nedôjde. Zabalíme lízanku späť do obalu a položíme na poličku, veď to dojeme inokedy. Prípad každej ďalšej. Tá druhá, menšia časť nadšencov týchto dobrôt sa k žuvačke aj dostane, ale hneď ako ju ochutná, vyplúje ju. Pretože je taká tvrdá, nechutná a nejedlá, že preváži tú príjemnú chuť jahodového sladidla na začiatku.

Takto vyzerajú všetky dokonalé osoby. Navonok sladké, jahodové, ale ak by sme naozaj nazreli dnu, uvideli by sme chladné, zničené osoby bez chuti pokračovať. Začalo to nevinne. Prekročením toho najmenšieho tieňa. Výhrou v prvej súťaži, jednou pekne nacvičenou skladbou, krátkou básňou zarecitovanou na rodinnom podujatí. A potom to šlo ako na saniach. Pre ostatných v zime, pre nich v lete. Ďalšie stretnutia boli len očakávaniami, že prídu s niečím lepším. Ich hlava si preto nastavila vyššie a vyššie ciele, ich tieň bol vyšším a širším. Nemôžu sklamať. Seba ani ostatných. Aj keď im samým to bolo proti srsti. Ruka v ruke prichádzali úspechy spolu s porovnávaniami. Oni boli len niečím nepodstatným, dôležitejším bol ich tieň. To, čo ukazovali svetu. Bolo to čierne, ale to si nikto nevšímal. Dôležité boli obrysy. Nové ráno prichádzalo s novým cieľom. Náročnejším a viac nespĺniteľným, ako bol ten predošlý, to však nik nevidel. Ani oni sami. Človek vnútri plakal, kričal a bojoval, no tieň bol dokonalý. To, čo chceli oni sami, nevnímali, úspechy sa javili zaujímavejšími. Zrazu o nich nevedela už len rodina, ale celý svet. Nebol v ich živote človek očakávajúci niečo iné. Strom, na ktorý liezli, rebrík, ktorým sa chceli dostať až do neba, sa každým úspechom zvyšoval. Slnko sa otočilo na druhú stranu, ich tieň bol pre nich v nedohľadne. Viditeľné boli len oblaky a túžba priblížiť sa im. Už nebrali stupienky po jednom, robili čoraz väčšie kroky, pretože neúspechy pomaly mizli. Oči sa pozerali iba hore, uši počuli len potlesk ľudí pod nimi. Srdce im ledva bilo, potrebovalo prestávku, ale hlava dostala prednosť. Mozog produkoval ďalšie nespĺniteľné príkazy, cieľová rovina bola čoraz ďalej, tieň naberal gigantické rozmery, ale oni to nevideli. Boli príliš vysoko a vôľa pokračovať, vďaka príliš zaujatému publiku, gradovala. Kráčali sami proti sebe. Vnútro sa snažilo kričať o pomoc, na povrch však vychádzali akurát prázdne zvuky. Nepočuli sa. Ani ľudia ich nepočuli, lebo už tam žiaden zo skutočných priateľov neostal. Všetci, čo tleskali, boli buď tí, čo sa chvastali ich úspechmi, alebo tí, čo čakali na jedno malé podlomenie kolien, aby sa mohli smiať. Nachádzali sa čoraz vyššie, už boli v rovine vtákov, ktoré ale, na rozdiel od nich, mali krídla a vedeli korigovať smer letu. Boli slobodné. Avšak celé telo tých úspešných ľudí bolo závislé od rebríka, po ktorom kráčali. Už boli tak vysoko, že si nemohli dovoliť ani náznak zlyhania. Burácanie zo zeme ich povzbudzovalo, keď boli vyčerpaní. Hlava hovorila, že majú robiť väčšie kroky, tak ich robili. Mohli sa vďaka tomu dostať tam, kam chceli, rýchlejšie. Ale kam sa vlastne chceli dostať?

Alebo asi lepšie položená otázka by znela: Kam chceli ostatní, aby sa dostali? Lebo toto celé nebolo o nich ani o tom, že by ich osoba túžila po úspechu či uznaní. Celé to bol nezastaviteľný kolobeh, ktorý začal pri prvom potlesku, pri prvom prekročení tieňa. Priali si, aby to skončilo, ich vnútro touto prosbou horelo, avšak ak by prestali teraz, znamenalo by to len jednu vec. Prehru. Tú najhoršiu. Kontumačnú. Čím vyššie sa dostávali, tým častejšie si kládli otázku, prečo to vlastne robia. Rozpýľovalo to. Zrazu začali vidieť aj niečo iné ako úspechy. Okrem hlasov a potleskov, ktoré už takmer nebolo počuť, začali vnímať aj svoju hlavu, ktorá si celý čas kládla tú otázku. Zaváhanie. Jednu ruku pustili a stupienok zaškripal. Hoci by to pre nich bolo vykúpenie, opäť začuli pár nadšených hlasov... Nemohli si to dovoliť. Pokračovali ďalej. Snažili sa zlepšovať sa, lebo len tak sa vedeli dostať vyššie a vyššie, každý deň vyzerali byť lepšími a dokonalejšími osobami, ale vnútri sa lámali. Ani jeden z orgánov nebol v celku. To bolo nepodstatné, to nikto nevidel. Ich posuny sa zdali byť kladnými časťami života, ale pravda bola, že to bolo práve to, čo ich ruinovalo. A prišiel vietor. Pomocník. Zdal sa byť. Prijemne ich osviežil a vytvoril lepšie podmienky na pokračovanie. Stratili kontrolu. Už iba nezastaviteľne robili kroky nahor. Nič nevnímali. Dostali sa do momentu, keď si pozornosť začali užívať. No vietor, ktorý sa javil ako ich spolupracovník,

ich sklamal. Zafúkal tak silno, že sa rebrík začal kolísať. A potom už nebolo treba veľa. Vnútorne kúsočky roztrúseného organizmu nevedeli podržať ich obálku. Ruky ochabli, kolená sa podlomili a oni padli. Zlyhali. Rapídne. Zrazu všetci fanúšikovia prehliadli to, ako vysoko sa dostali. Vzali fotoaparáty a cvakli. Ocitli sa na titulnej stránke všetkých novín. Ale nie svojimi úspechmi. Nie všetkými tými tieňmi, ktoré prekročili. Jedným jediným pádom. Pozviechali sa a chceli pokračovať. To, čo mali vybudované, stačilo teraz premeniť na hmotu a vytvárať nový rebrík. Lenže pri nich už nestál nikto, kto by im pomohol. Už boli sami. Roztrúsené kúsky. Pošpinený obal. Pod nimi uvideli svoj tieň. Ale nie taký, na aký boli zvyknutí. Oveľa, oveľa väčší. Pokúšali sa ho prekročiť, preskočiť aj preletieť, no bolo to omnoho ťažšie. Až po chvíli zistili, že to, čo je väčšie ako oni sami, sa prekročiť nedá. Ostali teda sedieť uprostred neho, neschopní urobiť hoci jeden malý, zásadný krôčik dopredu. Jedno prekročenie ich miniatúrneho tieňa vtedy v detstve im teraz spôsobilo stratu všetkého, čo kedy mali. Skupiny na sociálnych sieťach sa preplnili ich menami a fotografiami. Ani jeden človek však nebol hrdý na to, čo dokázali, a už na to neboli hrdí ani oni. Najradšej by vrátili čas. Chceli len neurobiť ten zásadný pohyb.

Stojí teda za to prekročiť svoj tieň? Malé, sedemročné dievčatko s blondavými vlasmi po zadok, teda ja pred siedmimi rokmi, by vám povedalo, že áno. Najpodstatnejšie je predsa to, že ste úspešní a okolie vás obdivuje. No, bohužiaľ alebo našťastie, sedemročné dievčatko sa zmenilo na štrnásťročné. Žilo, možno skôr prežívalo všetko možné, veľaokrát aj nemožné, a naučilo sa toho mnoho. Spadlo presne tak isto. A aj jemu hovorili: „Prekroč svoj tieň. Posúvaj sa ďalej. Každý deň je príležitosť dosiahnuť viac a viac.“

No ono už teraz vie, že sa radšej teší samo, že nerado súťaží, a že aj keď chce vyhrávať, chce to potichu. V kútiku svojej fialovej izby sa usmievať nad predstavou, čo všetko dokázalo. Bez toho, aby o tom ktokoľvek vedel. Chce prekročiť svoje tieň, chce ich všetky zdolať, stále má vysoké nároky, ale nechce, aby sa z malých stávali väčšie, obsiahlejšie, širšie, vyššie. Stačí mu ten jeden začiatkový, aby ho nemali s čím porovnávať. Lebo preňho je postačujúce, ak bude po svojom tieň kráčať. Bude vidieť aj do svojho vnútra, aj na svoj nepoškodený zovňajšok. Raz už predsa svoj tieň prekročilo. Zvládlo prekonať temné predstavy o dokonalosti a túžby po obdive od ostatných.

Prekroč svoj tieň. Posúvaj sa ďalej. Každý deň je príležitosť získať viac a viac poznania o sebe samom.

Súťažný príspevok Lýdie Kovalovej Prekroč svoj tieň získal Cenu riaditeľky súťaže Mgr. Lenky Jalilah, PhD.

Katarína Salášková, Ako som sa začala nenávidieť, no napokon milovať

Bežím po lúke, miesto také vzdialené, no v tomto momente také známe a blízke môjmu srdcu. Nikdy som na tomto mieste nebola, a predsa moje nohy predbiehajú jedna druhú, poznajú každý milimeter tohto sveta. Je toto môj svet? Priveľa otázok? Hľadaj bodky namiesto otáznikov!

Zem pod mojimi nohami je taká tvrdá a pevná, no moju myseľ ovláda pocit, že keď sa o niečo viac odrazím, vietor ma unesie ako bezbranný kúsok listu, ktorý sa práve rozhodol opustiť korunu stromu. Prečo opúšťa svoj domov? Prečo nezostane tam, kde cíti teplo domova? Tak nezostanem tam, kde som?!

Na nohách cítim vietor ako vlny mora, keď sa prvýkrát postavíte do prístavu a vaše prsty sa dotknú piesku, pričom vy splyniete s hladinou vody a zimomriavky, prebiehajúce po celom tele, vám dávajú pocit slobody. Steblá trávy sa mi obtierajú o kožu. Nič nepríjemné, jednoducho mi len dodávajú pocit, že sa naozaj posúvam vpred. Úplne sama, ale všade taká prítomná. Sama, ale zároveň sama sebou. Bežím a neviem sa zastaviť. Hľadám nepoznané. Začínam cítiť svoju silu, ktorá mi dodáva istotu, silu tej túžby nájsť svoj osud. Podarí sa mi to? Pomôže mi niekto v tomto neľahkom boji alebo ostanem naďalej úplne sama, stratená?

Ostré slnko mi preniká priamo do očí a ja kľudne bežím aj slepá. Nepokrčená tráva, ktorú ešte nikto nestihol udupať. Nedotknuté miesta, cez ktoré ešte nikto nešiel s takou vnímavosťou a láskou v srdci. To moje presne pozná cestu. Poznám každý kúsok tohto sveta. Každý milimeter. Myslíte si, že keď mi nasadíte kus látky, ktorý prekryje môj zrak, zvíťazíte? Nie, ja nájdem cestu späť. Spýtajte ma a ja nájdem kľúč. Ja vždy nájdem cestu späť k sebe. Pýtate sa, či som odvážna? Jednoduchá odpoveď. Áno, nikto ma nepresvedčí o opak, pretože i keď stále bežím, utekám pred sebou, zároveň sa aj hľadám, a v tom je moja sila.

Vzdych plný otáznikov, ktoré obieham bodkami. Občas zastanem. Niekedy na malú chvíľu, no čoraz častejšie to je dlhšia prestávka. Dych sa mi zrýchľuje, nevládzem. Tentoraz zastavím, pozriem sa pred seba, do seba. Vidím všetko vo mne, každý kúsok temnoty a začnú mi tiecť slzy. Moja hrud' je stále ťažšia a ťažšia ako moje nohy. Zem ma ťahá dolu. Prestávam dýchať a pomaly zatváram oči, ponáram sa. Toľko bezmocnosti. Moja duša pláva v prázdnote a hľadá miesto, kde by sa ukotvila. Tak kde? Prečo nedokážem ovládnuť svoje telo, svoju dušu? Prečo ma nikto nepočuje, keď je nás tu toľko? Čakám bezradne na odpoveď.

Otváram oči, prvý nádych, len ten mi stačil, aby som všetko pochopila. Už to nebudú len cukrové chumáče šťastia, ktoré som jedla ako malá. Môj život nemilosrdne začína písať stránky knihy. A kde sa to vlastne začína? No predsa tam, kde končí. Môže začať niečo, čomu nikdy nedáme šancu? Výkrik, ten to predsa len všetko odštartoval. Začala sa ním bolesť. Výkrik do tmy alebo tma, keď kričím? Tma či temnota? Ak je vôbec medzi nimi nejaký rozdiel. A čo z toho, keď sa vždy bojíme zakričať? Čo z toho, keď sme sa vždy báli? Bola to temnota, kvôli ktorej som to cítila, a bola tma, keď som kričala. A predsa som sa prestala báť kričať po tme, v temnote. Tak výkrik do tmy alebo tma, keď som kričala? Skončí všetko východom slnka alebo znovu zabudneme na

náš strach, ktorý pociťujeme, keď je tma? Zabudneme alebo sa nám páči nevedomosť o našich činoch? A predsa zabúdame, čo sa dialo pred východom slnka. Ublížujeme si a nevieme, ako ďalej. Tak veľmi túžime po kúsku šťastia. Boli tam hlasy strachu, ktoré nám opakovali, aby sme s tým prestali. Možno neexistovali, klamali sme sa. Znovu sme nechali východ slnka zobrať všetky klamstvá. Vietor to všetko uniesol tak, ako unášal moju dušu. Klamstvá, slová. Prázdnejšie slová ako prázdne srdcia. Čo bolí viac? Cítim len chlad ako v decembrový večer, keď sa vločky mihotali vo svetle pouličných lúčov a svet ešte nebol čiernobiely. Môžeme za chlad v našich srdciach alebo nás len nebaví udržiavať oheň? „Škrtni tou zápalkou, veď to nič nie je!“ kričia na mňa nevedomujúci si, čo spôsobujú. Vraj to nedokážem a som neschopná. Naozaj si myslíte, že sa nikdy nemôžu minúť? Naše šance predsa nie sú kúsky papiera a dreva, nie sú to škatuľky zápaliiek. A predsa, aké by boli vaše činy, keby ste vedeli, že jestvuje len jedna šanca? Zmenilo by sa niečo? Nevládzem, no tak veľmi chcem. Hľadím na polámané zápalky, ktoré si už nevedomia, ako veľmi som sa snažila udržať oheň. Zobrali zo mňa silu, keď som na vyhasnuté hľadela so slzami v očiach.

A tak zničená a poškvrnená zo starých miest a spomienok chodím po svete, rozdávam zápalky a oheň z môjho srdca. Moje poslanie. Vedela som to už vtedy alebo som bola taká bezbranná, presne taká, ako mi tvrdili? Čo tu robím, ak celý svet nepatrí práve mne? Čo tu robím, ak ho nemám šancu celý zachrániť? Rozdávam zápalky, šance? Ťažká otázka, no ešte ťažšia odpoveď. Či nejaký dôvod? Predsa to bol dôvod, aby sa všetko začalo práve teraz, aby som prestala dýchať a nadýchla sa. Výkrik, taký hlasný, ale predsa úplne bezbranný, plný lásky a sily potvrdil, že tento svet ma prijal za svoju. Kričím. Počuješ ma? Prijímam ťa a odovzdam sa ti. Sľubujem, všetkých zachránim a vykúzlím im úsmev na tvári vždy, keď ich srdce bude pociťovať trpkosť ich sĺz. Pocítia to, budú cítiť teplo môjho ohňa a úbytok bolesti. Pokojne umriem a pokúsim sa o to znova, predsa je toto môj svet. Jedno malé a hlúpe dievča, ktoré si myslí, že ľudí dostane z čiernobieleho sveta. A iba ono si uvedomuje, ako málo farieb obsahuje tento svet, ale aj tak sa všetci pýšia tým, že držia v ruke štetec. Štetec nečiní umelca umelcom. Aké hlúpe. Nedokázala odniesť všetky tie vedrá plné farieb. Nikdy nezapadla. Označovali ju za divnú, a predsa sa len báli, že jej inakosťou spadnú do kategórie priemerný. Pre ňu bolo toto označenie nočnou morou, neprekročia tieň jej sily. A predsa sú oni tí, ktorí jej dávajú silu pokračovať, aj keď si myslia, že ju zničia. Čoho sa bojíte? Samých seba, pretože viete, akí ste? Pravdu hľadám na nesprávnych miestach.

Moja duša našla na tomto svete miesto, zatiaľ čo iní sem prišli len hľadať neexistujúce. A tak upadajú do prázdnoty a ich duše umierajú. Pretože život je ako búrka. Predsa kvapky vody sa nikdy nevyrovnajú bolesti, strachu a smrti. Všetkých presvedčam o opaku. Celý môj život je ako búrka – nič viac, nič menej.

Stojím v daždi. Neutekám pred kvapkami vody a ani dáždnik neťaží moju dušu. Dážď naberá na sile a mne sa pre ostrý vietor, ktorý sa pohráva s mojimi vlasmi, horšie stojí. Som tu a čakám, dobre viem, že nemám na výber. Mám šancu zmeniť to? Mám na výber? Sama si túto možnosť neponúkam. Búrka je silnejšia a silnejšia, voda mi prenikla cez všetky vrstvy oblečenia a na mne neostala ani nitka suchá. Búrka kričí a odpovedá mi bleskami. Uvedomujem si, že sú pre mňa nebezpečenstvom, ale nie sú to práve oni, tí ľudia, ktorí mi hovorili, aby som sa nebála? A predsa

rozmyšľam, či to bol ťažký letný vzduch alebo jeho ruky na mojom krku, ktoré mi nedovolili na-
dýchnuť sa. Je moja úvaha správna? Nedýcham?

Zmočila ma búrka alebo slzy darované ľuďom, ktorí ma len využili? Nič z toho už nebolí viac ako fakt, že keď to bolelo, zostala som stáť, aj keď som mala možnosť odísť. Bolesť som prijala ako stenu, o ktorú ma v ten večer hodil. Spravila som to naozaj alebo to bola len ďalšia nočná mora, ktorú odnesie ráno? Zobudím sa alebo nie? Otvorím oči alebo zostanem navždy v tme – temnote vlastnej duše. Sama som stála a opršala. Spýtala a rozhodla sa milovať každú prekážku, ktorú búrka prinesie. To bol môj výber. Videla som búrku, cítila som vietor a počula blesky, a aj tak som sa rozhodla nepohnúť. Môžete mi nadávať, lebo som podľa vás slabá, vo svojej podstate som nič neurobila. Stretla som ľudí a v každom som videla plamienok nádeje. Steblo trávy, dotyk piesku. Prvý jarný vánok či vôňa ostrého zimného vetra, ktorý začína štípať v nose na začiatku novembra. Pocity, ktoré som s vami zdieľala, sa nedajú prirovnať k ničomu. Váš smiech, váš prekliaty smiech počujem vždy, keď plačem. Prikladala som do ohnísk len preto, aby som znovu uvidela ich úsmev a cítila ich dotyk. Teraz len čakám na vaše výčitky, aká slabá som a za všetko si môžem sama. No ukážte mi človeka, ktorý dokáže milovať aspoň spolovice tak ako ja. Vedela som, že búrka nakoniec vždy utíchne a vyjde slnko. Nádej, si tam?

Teplo jeho smiechu. Jeho objatia boli také, ako keď sme sa ako deti vrátili z guľovačky domov plní nadšenia, trblietajúceho sa snehu a napili sa teplého čaju. Cítila som teplo tak, ako keď vám v zamrznutom tele začne prúdiť čaj. Noc? Tá už nie je temnotou. Neodpočítavam sekundy k východu slnka, aby ráno zobralo moju bolesť. Napokon žiadne slzy, len oči plné hviezd. Tie vidím v tých tvojich. Celá nočná obloha, ktorá mi už nepripadá taká temná ako kedysi. Priniesol si svetlo do mojej temnej noci, plamienok ohňa. Sú to tie rána, vôňa kávy alebo tlkot tvojho srdca v hrudi, zápalka? Vďaka čomu cítim teplo?

Druhá koľaj. Vlak sa vykoľajil. Hľadám záchrannú brzdu. Utekám pred sebou? Čo ak mi musíš pomôcť utiecť niekam, kde nebudem vnímať svoje emócie? Priznávam sa, veď stále utekám bez toho, aby som sa pozrela za seba, ba až si zavriem oči, aby som nič nevidela – necítila.

Vzduch je plný otáznikov a mne neostávajú žiadne bodky, ktorými by som ukončila tie prekliate otázky. Krv, ktorá mi prúdi v žilách, je čoraz viac chladná. Môžem konečne vnímať svet a roztvoriť oči bez toho, aby som sa musela tváriť, že všetko zlé, čo sa deje, je moja chyba, a mala by som jednoducho stáť, opršať.

Dnes už len sedím. Pozerám sa z okna autobusu na mihotajúce sa svetlo nočných lúčov a rozmyšľam, kam sa podela bolesť, ktorú som sa snažila prekonať. Snažila som sa len tváriť, že tu nie je, alebo nebola prítomná v mojom vnútri nikdy? Možno som bezcitná alebo mi je nakoniec úplne jedno, koľko ľudí a úsmevov som za sebou nechala. Uzavreli sme kapitolu a všetci sme zabudli. Sme cudzinci, keď sa obchádzame na ulici. Ublížujeme si, neskôr na všetko aj tak zabudneme. Zabúdame, aby sme si mohli znova ublížiť. Zostanú nám len spomienky. Ostanú ako vôňa po daždi. Milujem ju. Dáva mi pocit, že búrka sa znova premenila na jasnú oblohu. A už len v tichosti duše čakám na ďalšiu. Čo je život bez búrok? Len obyčajný nudný letný deň a ťažký vzduch. Búrka, pred ktorou my všetci utekáme zmočení a smežeme sa.

Čo je svet bez dažďa, ak si v ňom mladá láska nemôže dať prvý bozk? Uhasia sa všetky ohniská založené ľuďmi, prírodou alebo mnou. Dážď pozmýva všetko, čo som nestihla ja.

Súťažný príspevok Kataríny Saláškovej Ako som sa začala nenávidieť, no napokon milovať získal Cenu predsedníčky odbornej komisie Mgr. Andrey Jurčovej za mimoriadny umelecký počin.

Anna Sibilová, Pretože tieň leží v blízkosti svetla

Spútaná, zmätená, osamotená a v pretvárkach. Kde si? Temnota ťa skoro pohltila, no ešte ťa drží slabý plamienok nádeje. Myslíš si, že je to len štýl života, nájdené šťastie?! Môže však kedykoľvek zmiznúť. Chopila si sa ho! Teraz si sa rozhodla užívať. Už ti bránim? Áno, vravela som: „Zastaň a vráť sa, nechaj si to prejsť hlavou.“ Prečo si nepočúvala?

Dávno ťa prehlušila hlasná hudba a farebné svetlá diskotéky, na ktorej sa teraz nachádzaš. Vlastne nenachádzaš, všetko to „pláva“ mimo teba. Strháva sa búrka, chaos. Ideš s prúdom, ba ani nevnímaš blížiac sa mraky. Nastáva tma. Utešuješ svoju myseľ, no srdce kričí. A ja tiež. Zastavila si sa na polceste a teraz kam? Vrodený kompas prestáva fungovať. Vynárajú sa v tebe otázky a vynárajú sa aj odpovede. Počúvaš? Si šťastná?

Toľko zážitkov, toľko spomienok, toľko nedorozprávaných príbehov a ty to zahodíš pre desať sekúnd falošného šťastia. Zabudla si? Vypadla si z našej loďky. Kričím, volám, hádzem záchranné kolesá na všetky strany nevediac, kde teraz plávaš a koľko ešte vydržíš. „Chyť sa! Nevzdávaj to!“ volám zo všetkých síl. Len ozvena sa vracia späť. Prečo?

Je nemožné, aby sa dve osoby dokázali úplne chápať, načúvať tlkotu svojich srdc. Napríklad zamilované páry v meste, čo si každú chvíľu verejne vyznávajú lásku, no za rohom už počuť prvé náznaky vojny. Človek sa nikdy nedokáže celý pravdivo vyliat. Pre nikoho. Neraz sa mi to potvrdilo a vždy tak veľmi tvrdo a neúprosne.

Už dlho to nie som iba ja. Tá pre teba jediná. Rozmýšľam, či má tento pud sebauzatvárania sa každý. Sklon ku klamaniu tým najbližším neuvedomujúc si, že oni sa najviac starajú. Alebo je to snaha neublížiť, pocit previnilosti? Teraz s tou ťažobou bojujem sama. A hoci chcem, nemôžem sa na teba hnevať. Prežívaš iný druh trápenia a iný démon stíha tvoju dušu. Tak ako mnoho ďalších, keď nenájdu pokoj tam, kde by mal byť, pokúšajú sa ho hľadať inde. Nemôžem ťa za to obviňovať, každému sa nemusí dostať ideálny príklad. V tom bol ten problém? Mala som ho ja a ty nie? Ale prečo sa cítim previnilo? Musím trpieť za ten dar z nebies, že som vyrástla v zdravej rodine?

Kým sme boli spolu, slnko osvecovalo našu cestu. Držali sme sa navzájom, nielen rukami. Ja som niesla tvoje strasti a ty moje. No žiadna trasa nie je rovná a vydláždená až dokonca. Objavilo sa rázcestie, to je tam vždy a každý to potvrdí. Rozhodnutie, ktoré spevňuje alebo láme – iná možnosť neexistuje. Nie je tak?

Ostať sám bolí.

Slnko si nechala za sebou. Potkýnaš sa na každom kroku, už nevidíš na cestu. Čím viac ti zohrieva chrbát, čím viac sa zdá, že ťa zaplavuje horúčava, tým krajšie a vábivejšie sú chladné tiene pred tebou. Kráčaš rýchlejšie, priam utekáš, aby si chytila to pravé JA. Áno, práve to JA, ktoré sa

ti vyšmykne vždy, keď spravíš ďalší krok. No tebe sa páči hra tvojho temného dvojníka na zemi. Páči sa ti, že po tebe všetko opakuje. Páči sa ti, že je kúsok z teba.

A tak teraz sa ťa pýtam: „Kam sa uberáš?“ Ak ešte počuješ aspoň ozvenu mojich volaní a tieň sa ti ešte nestratil spopred očí, máš šancu. Ešte si sa neutopila, búrka ešte nevypovedala rozsudok.

Ale nezabudla si na niečo? Kompletne neviditeľná. Tiež som sama a v obavách o teba som si nenašla náhradu. Nesmejem sa ako ty, možno len naoko, aby to vyzeralo, že som v poriadku, že mám komu všetko vyrozprávať. Nesiem to so sebou presne tak isto. Tiež som plná strachu, bojím sa, že si zvyknem existovať bez teba, že mi srdce zaplaví ľahostajnosť a všetko to, čo sme prežili, rozfúka víchor ako páperie z vankúša. Svoje, už dosť vysoké steny už nebudem nikdy schopná pred nikým zničiť, pred nikým sa otvoriť tak, ako som to dokázala len pred tebou. Zabudnutie? Bolesť? Strach? Odpoveď je jednoduchá, no zároveň zložitá a nezodpovedaná. Alebo?

Už niekto vzal moje srdce, roztrhol ho a naslepo zašil. Jazva ostala, no nevyrovná sa to tomuto pocitu. So šťastným výrazom mi v rukách nemilosrdne žmýkaš moje posledné *vráť sa* a ja už som stratila slzy.

Neschopná povedať *odpusť*? Prečo sa ospravedlňujem ja? Miliónkrát povedané zmätené *prepáč* sa mi zasekáva v ústach. Ja už som unavená. Nevládzem byť stále tou pevnou skalou, ktorá drží vzťah nad vodou, tou silnou vojačkou, čo neprestane bojovať ani vo chvíli, keď jej vojsko zutekalo z bojiska. Vraj kapitán sa potopí s loďou. Neplánujem sa utopiť, ale túžim po šťastnom konci. Počkaj si na šťastný koniec, ale ako dlho? Snaha nemôže byť len na jednej strane. Kým to tak ostane, príbeh sa neposunie vpred. Ja si vidím pod nohy jasne, viem, kam kráčam, a neprestanem, kým ťa nenájdem, kým nezačujem odpoveď.

S horkosťou píšem tieto riadky, kým sa ty bezhlavo vrháš do víru chaosu. Počuješ, no nevnímaš môj nárek. Slová odvieva vietor a na zdvihnutý prst sa dívaš so smiechom.

Uvažujem nad problémom reality, nad všetkými ľuďmi, ktorí už nepotrebujú počítat čas, lebo im už nepripadá taký potrebný. Ako malé deti, čo sa kompletne spoliehajú na starostlivosť druhých. Otroci nepočujúci volanie slobody. Otroci slov *milujem ťa a nemôžem bez teba žiť*. Boli spolu deň. Ľudia, ktorí hľadajú domov v tmavých uličkách mesta s alkoholom v ruke zabúdajúc na to, že ich doma čaká teplá večera a posteľ. Hluchí, ktorým zvoní v hlave melódia šťastného života. Slepí držiaci vôdzku svojho tieňa, slepci, ktorí sa obrátili svetlu chrbtom.

Keby si sa otočila, keby si zastavila a porozmýšľala, rozhliadla sa... Ten prenádherný pohľad na východ slnka by ti vyrazil dych.

Uvedom si, že to nie páľava na chrbte, lež on ťa ťahá preč! To tieň predstavuje všetky trápenia, bolesť a neistotu, ktorú prežívaš. Ba aj samotu a hnev stvárňuje, lebo je obrazom minulosti, prítomnosti i budúcnosti. Nasledovala si ho len preto, že to bol jediný tvor, čo ťa poznal dokonale, čo stál pri tebe pri všetkých tvojich problémoch. Keď si plakávala v sprche, aby ťa nikto nepočul,

ale i vtedy, keď si sama na kopci od hnevu vykričala všetko von. Ja som tam, žiaľ, nebola. Toto bolo tvoje bojisko a tvoje pravidlá. A hra tieňa. Nenechaj ho manipulovať tvojou myslou, nenechaj ho podmaniť si svojho ducha. Uvedom si, že nie je dobrý sprievodca, a prežiješ.

Mihla si sa, videla som trhnutie aj zaváhanie v behu.

„Obráť svoju tvár k slnku a všetky tiene padnú za teba.“ Akoby Richard Bach zobral všetky moje slová z týchto strán a vložil ich do jednej vety. Na všetko je jednoduché riešenie. Zvonec nikdy neodzvoni koniec, kým sa pre to sama nerozhodneš. Stačí prestať zmýšľať zložito a nechať sa viesť svedomím a srdcom. Obrátiť sa za svetlom. Prekročiť tieň a dať šach-mat všetkým taktikám lži. Keď zasvieti svetlo, tak stratia svoju moc, pretože ono prináša život. Ono upokojuje, naplňa a osvetľuje cestu pod tvojimi nohami.

Chce to guráž zahodiť všetko a znovuzrodiť sa v novom svetle, no stojí to za niečo nové a nepoznané. Riešenie každého problému vyjde na povrch hladko a ty si uvedomíš, koľko času si premrhala zbytočným naháňaním sa, až si stratila pojem o tom, kým vlastne si. Uvedomíš si, že kto tápa v temnote, tak ten žije v pretvárkach.

Dať životu zmysel znamená ukázať svoju tvár a rozžiariť sa do sveta. Nechať sa naplniť zvnútra aj zvonku a odhaliť seba samého presne tak, ako si bol stvorený, svoju pravú totožnosť, bez klamstiev a falošnosti. Vykúpať sa v očistných lúčoch slnka. A keď človek prejde týmto procesom nového pohľadu, až vtedy si môže povedať, že sa prvýkrát pozrel do zrkadla a zazrel v ňom seba.

Pre tento pocit čistoty a radosti prajem každému človeku, ktorý ešte stojí na križovatke ciest a váha, bojí sa postaviť svetlu tvárou, veľa síl a nádhernú mnohofarebnú dúhu po správnom rozhodnutí. Nech je znamením, že každá bolesť sa raz skončí, že aj trápenie má svoje hranice a každý z nás sa raz dočká konca búrky a sviežeho vzduchu. Veď aj to so sebou prináša život a ľudská vášeň po novom vzplanutí ducha človeka.

Súťažný príspevok Anny Sibilovej Pretože tieň leží v blízkosti svetla získal Cenu predsedníčky odbornej komisie Mgr. Andrey Jurčovej za mimoriadny umelecký počin.

Vanesa Hodasová, **Prekroč svoj tieň**

Čo vlastne znamená prekročiť svoj tieň? A čo je to žiť vo svojom tieni? Znamená to, že nemáte slobodnú voľbu, znamená to, že nech sa snažíte, ako najlepšie viete, svetlo lásky vám v živote chýba, stále stojíte v tieni. Ovládajú vás strachy, beznádej, strácate dôveru v seba, v iných a aj vo svojich blízkych.

Ako sa niečo také stane? Čo keď vám *sudičky* nadelia do kolísky málo lásky, pozornosti a starostlivosti rodičov? Dajme tomu, že sa narodíte ako dieťa v rodine, kde vaši rodičia radšej pozerajú na dno pohárka, než aby sa starali o vás. Každý problém riešia alkoholom, preto prichádzajú o prácu. Nemajú peniaze. Sociálne dávky nestačia. Premiestňujete sa z jednej ubytovne do druhej. Váš obľúbený plyšový macko sa pri chvatnom opustení ubytovne stratí. Plačete. Neustále o niečo prichádzate.

Potom si už zvyknete a chcete zabudnúť. Veľakrát ste hladní. Rodičia sa často po „veselej“ noci plnej kriku a hádok preberú až na obed. Vy ste síce malé dieťa, ale niekde vnútri tušíte, že tu niečo nesedí, že to predsa takto nemôže byť. Veď svet nemôže byť taký hrozný. Rodičia vás aj majú radi, ale často sú takí ponorení do vlastných bolestí, krívd a alkoholom presýteného sveta, že vás prehliadajú.

Napriek tomu veríte, že určite existuje niekto, kto by vás mal bezprostredne rád. V škôlke je fajn, máte tam kopec hračiek, chutné jedlo, ale všímate si, že ostatné deti sú pekne oblečené, rozprávajú, ako sa s nimi rodičia hrajú a chodia na výlety, vyzerajú, že im nič nechýba, a vaši rodičia po vás často zabudnú prísť. Deti vidia, že ste iný, a vedia to dať nepríjemne najavo. Zažívate šikanu. Bolí vás to. Cítite sa menejcenný. Vyčlenený z kolektívu.

Nedokážete ďalej znášať toľko nevšímavosti a bolesti, ale ste dieťa, nemáte kam utiecť, a tak sa zablokujete. Uzavriete sa do seba, do svojej vlastnej bubliny. Okolie ignorujete, žijete vo svojom tichu, v tichu bubliny, kde ste aspoň trochu v bezpečí a už sa k vám nemôže dostať všetka tá bolesť.

Lenže takto sa uzatvoríte aj voči všetkému svetlu. Láska k vám nemôže preniknúť cez ten silný štít. Žijete vo svete, ktorý nikto nepozná, a vy sa bojíte bublinu trochu povoliť, pretože vaše podvedomie si veľmi dobre pamätá, čo nastane, ak sa otvoríte ľuďom. Príde bolesť, zloba a zase sa budete cítiť, že za nič nestojíte, bude sa vám chcieť plakať. Ale stále niekde v hĺbke duše máte nádej, že to môže byť inak. Čo s tým?

Niečo vo vás stále hľadá – predsa svet nemôže byť taký zlý. Dúfate, ale predstaviť si to je už oveľa ťažšie, pretože vaša viera je taká maličká. Vnútri seba jednoducho neveríte tomu, že si to zaslúžite. Začínate veriť, že ste zlý, že ste urobili chybu, že vy za všetko môžete, a tým strácate aj zvyšok sebaúcty a sebadôvery. To je cesta k zavrhnutiu seba samého. Myslíte si, že to tak má byť, a vytvoríte si z bubliny kráľovstvo. Vaše vlastné jedinečné kráľovstvo, kde je dostatok lásky, starostlivosti, jedla, blahobytu a všetkého, čo potrebujete.

Potom od vás otec niekam odíde a vy sa s mamou ocitnete na ulici. Na periférii, kde sa pohybuje dosť zvláštnych ľudí. Máte šťastie? Matku s malým dieťaťom si všimne polícia a vy sa ocitnete v detskom domove. Neznáme prostredie, noví ľudia. Vychovávateľia sa striedajú. Ani v domove to nie je ružové. Máte čo jesť, kde spať, čisté oblečenie, hračky, ale aj tam vládne medzi deťmi šikana, lebo ony tiež majú svoje bolesti a strachy. Ponoríte sa ešte hlbšie do svojej bubliny.

Keď začnete chodiť do školy, premiestnia vás do profesionálnej pestúnskej rodiny. Je v nej viac detí ako vy, ale lásky sa vám ani tam veľa nedostáva. Zvrat nastane, keď sa mama obráti s prosbou o pomoc na rodinu. Príbuzní jej pomôžu vybaviť všetky žiadosti a návrhy na vrátenie dieťaťa matke. Podarí sa jej splniť podmienky dané súdom. Zamestnať sa a nájsť si bývanie. Z pestúnskej rodiny putujete späť k mame.

Na chvíľu vám to vleje nádej, že všetko bude dobré. Nová škola, nové prostredie... a zase s nádejou začínate odznova. Otec, ktorý sa stratil, sa našiel a je opäť s vami a s mamou. A ste všetci spolu. Tento príbeh ale nekončí šťastne. Nádej rýchlo zhasne ako sviečka, keď zafúka vietor.

Netrvá to ani pol roka a rodičia sa znovu vrátia k svojmu predchádzajúcemu spôsobu života. V škole nemáte zaplatené obedy, pracovné zošity a chýbajú vám školské potreby. Pred detským domovom vás zachráni rodina, ktorá mame pomohla s vybavovaním. Tá sa vás ujme a vy sa ocitnete v náručí bezpodmienečnej lásky a starostlivosti. Dostáva sa vám všetkého, až tomu nemôžete uveriť.

Snažíte sa byť dobrý. Máte veľký strach, že si vás príbuzní nebudú chcieť nechať a pošlú vás preč. Postupne uveríte, že veď oni sú tí, ktorých ste od útleho detstva hľadali. Naučíte sa smiať, dôverovať a ľúbiť. Keď sa vám podarí spracovať svoje strachy, krivdy, bolesti a podarí sa vám odpustiť, zbavíte sa obmedzení, ktoré vás limitujú, a podarí sa vám prekročiť svoj tieň. Všetky spomienky sa snažíte vytesniť, a to vás vtlačí do bubliny.

Nestačí niečo vytesniť, je nutné to spracovať a odpustiť. Niektorí ľudia z vášho života postupne odídu. Už nebudete chcieť byť s tými, čo si udržiujú pevné bubliny negativity a strachu, aké ste si predtým vytvorili aj vy. Automaticky budete do svojho života priťahovať iných ľudí. Ľudí, ktorí vyžarujú lásku, po ktorej ste tak túžili, ale už ste v ňu prestali veriť. Prídu k vám určité skúšky. Nieкто vám bude ubližovať. A vy zamrznete. Toto je vaša príležitosť. Napokon sa za seba môžete postaviť, ako dieťa vás možno nebrali vážne, ale teraz je tu pomer síl vyvážený. Už nie ste dieťa.

Ozvíte sa. Dajte najavo, že takto s vami nikto zaobchádzať nebude, lebo vy si zaslúžite lásku, ktorej sa vám teraz plným priehrštím každý deň dostáva. Dáva vám to sebaúctu a sebadôveru. Predsa sa vám oplátilo udržať v sebe vieru v lásku, lebo tá k vám pritiahla ľudí, ktorí ju tiež majú a vedia dávať. A tým vás naučili prijímať ju, ale aj dávať, lebo ste v ňu uverili. Stojte za svojou nádejou a presvedčením, že láska je, aj keby sa vám mali chvieť kolená a váš hlas bol plný strachu. Urobte to! Ak aj v prvej skúške neuspějete, nič sa nedeje. Svet je pomerne trpezlivý, pošle vám toľko skúšok a pomoci, kým to nezvládnete. Preto sú niektorí ľudia šikanovaní doma, v škole, neskôr aj v práci. Stále a stále dookola. To ich život chce naučiť nádeji, viere v lásku, lebo tá je v každom z nás. Taký človek nie je obeť. Len si prežil ťažké časy a naučil sa za seba postaviť.

Znova našiel svoju vlastnú silu v láske a nádeji. Takí ľudia sú silní. Hneď ako spoznáte sami seba a začnete sa mať radi a sami seba si budete vážiť, budú k vám chodiť úžasné príležitosti a láskaví ľudia. Celý život sa vám zmení. Neverte tým, ktorí sa k vám chovajú, ako keby ste si lásku nezaslúžili, lebo oni v ňu už dávno prestali veriť a odvtedy sa topia v beznádeji.

Cesta človeka, ktorý bol ponižovaný a bez lásky a napriek tomu našiel svoju vnútornú silu, je naozaj dlhá. Potrebuje veľa síl, trpezlivosti a lásky. Takto prekročíte svoj tieň a nájdete svetlo. A lásky sa vám teraz dostáva plným priehrštím. Netreba sa vzdávať a treba mať vieru v seba a hlavne v Božiu lásku. Možno aj vy túžite po tom, aby sa podarilo prekročiť svoj tieň aj vašim rodičom, ale to je už ich úloha, v ktorej im môžete pomôcť tým, že im odpustíte, a tak im dáte sebaúctu a dôveru v lásku.

Súťažný príspevok Vanesy Hodasovej Prekroč svoj tieň získal 4. miesto.

Dominika Zavacká, Sada keramických hrnčekov

Človek ako ľudská bytosť sa formuje celý život. Prechádza rôznymi premenami, úpravami a zdokonaľovaním ako hlina na hrnčiarskom kruhu. Jemnými dotykmi plnými lásky a nádeje sa z malej kôpky rozmočenej hrnčiarskej hlíny stáva podklad pre umelecké dielo. To je začiatok samotného formovania novej ľudskej bytosti. Sú to ruky rodičov, ktoré nás jemne vyformujú do podoby ich samých, stávame sa ich odrazom v zrkadle, kde zrkadlíme znaky, podobnosti, črty a tvary ich spoločného aj jednotlivého bytia. Nadobudneme podobu akoby jedného z mnohých keramických útvarov. Odlišnými sa staneme, až keď sa chopíme štetca a začneme na seba maľovať ornamente. Tie sú naším jedinečným poznávacím znakom. Každá farba predstavuje jednu vlastnosť, každý ťah štetcom jednu skúsenosť a každá ryha štetiniek jednu myšlienku. Sme diela vychádzajúce z vlastnej dielne.

Stáva sa z nás jednak zhluk buniek podobajúci sa im, ale aj zhluk myšlienok prúdiaci v ich jednotlivých mysliach a prepletajúci sa v ich mozgu pomocou elektrických impulzov vytvárajúcich ochrannú bariéru medzi naším „JA“ a okolitým svetom. Rovnakú bariéru nájdeme aj v oblasti srdca, kde sa bunky svalov ako hady točiac v neustálom kolobehu nekončiaceho valčíka prekrúcajú a pulzujú životom. Život ohrozujúce chráni to, čo je k životu potrebné.

To, čo tvorí našu bytosť, si formujeme sami, ale do istej miery podliehame aj vplyvu okolia. Dostávame sa do roly, keď sa učíme umeniu zmyšľania, dedukcie, rozvoja kreativity a fantázie a v opačnom prípade budovania si vzťahov, zaujímania vlastného postoja, empatie a ľudskosti. Všetky tieto úkony prebiehajú v jednotlivých centrách srdca a mozgu, neustále pracujúcich a najviac vyťažovaných zamestnancov ľudskeho tela. Jedno bez druhého nemôže existovať, rovnako ako nemôže existovať ani pokrievka bez hrnčeka a naopak. Alebo, lepšie povedané, môžu bez seba existovať, ale stanú sa solitérmi, samostatnými jednotkami a ich dokonale fungujúca jednota sa rozpadne, čím sa naruší aj komplex ich jedinečnosti, ktorý tvorí podstatu každej ľudskej bytosti, a je teda aj znakom toho, čím sa od seba navzájom líšia všetky bytosti.

Sada keramických hrnčekov sa vždy skladá z mnohých druhov šálok, tanierikov a džbánů. Každý z nich má svoju špeciálnu úlohu, na ktorú je určený. Sú si síce podobné vzhľadom, ale líšia sa veľkosťou a tvarom. Každý z nich vrhá v žiare reflektorov rôznu tieň, no jeho veľkosť môže závisieť aj od uhla nasvietenia. Džbán sa javí ako najmocnejší, najpokojnejší, postavený vždy nad vecou, no môže si za sebou niesť obrovskú guľu svojho vlastného tieňa plného strachu, pocitov bezmocnosti, úzkosti, nízkeho sebavedomia. Môže to byť aj nepatrné, malé zrnko toho všetkého. Celé to závisí len od neho samotného. Ako na seba namieri svetlá reflektorov a ako so svojimi myšlienkami naloží, čo všetko si zoberie k srdcu od okolia a do akej miery ukáže svoje pravé „JA“ svetu. Každý si so sebou nesie tieň svojich najväčších obáv, smútkov a trápení. Je len na nás, či ho potiahneme za sebou, nech sa naň všetko naďalej lepí, až pokým nás sám nezavalí a nerozbije sa na úlomky črepín a nezomelie na prach. Či ho necháme, nech nás zráža zakaždým, keď sa postavíme na nohy. Alebo si z neho spravíme smietku, ktorú budeme s hrdosťou každodenne preskakovať vždy, keď sa rozhodne nás predbehnúť. No je veľmi podstatné vedieť, že neexistuje

žiadna bytosť, ktorá by nevrhala ani ten najmenší tieň, ktorý ju bude sprevádzať na každom kroku, počas celého života, za každých okolností.

Naším najväčším nepriateľom je strach. Ten na seba štetcom maľujeme ako prvý silnou červenou farbou, ktorá v nás vyvoláva pocit zlyhania a bezmocnosti, a je akýmsi spúšťačom zastavujúcich úkonov na vypnutie všetkých centier v nás. No zabúdame, že je aj naším strážnym anjelom.

Môže prerásť až do fóbii, a preto je potrebné ho mať neustále pod kontrolou a maľovať s ním rozkvitnuté ruže s trňmi. Tak ako sme ochotní prijať iné vlastnosti, ktoré považujeme za typické pre ľudí, mali by sme prijať aj strach. Má veľmi veľa podôb. Strach zo zlyhania, strach z neúspechu, strach zo straty blízkeho, strach zo smrti, strach z výšok či z pavúkov. Preto sa na hrnčeku stretávame s rôznymi odtieňmi nielen červenej, ale aj iných farieb dúhy predstavujúcich radosť, smútok, hnev a množstvo ďalších pocitov. Postaviť sa vlastnému strachu znamená postaviť sa samému sebe. Je potrebné k tomu nabráť mnoho odvahy a mať sebadôveru, sebalásku a sebaúctu. Strach v nás vytvára mnoho blokov, ktoré nás vedú k sebaodsudzovaniu a najrôznejším predsudkom. Prázdny hrnček, to je priestor, predstavuje voľnosť našej mysle. Ak by sme si dovolili zaplniť svoju voľnosť predsudkami, uväznili by sme sa do sklenenej vitríny, kde by sme už nikdy neochutnali sladkú chuť škoricovo-jablkového čaju s medom, predstavujúceho šťastný život s voľnosťou myslenia.

Pri maľovaní svojej vlastnej osobnosti je dôležité uvedomiť si, že všetky vlastnosti sú pre nás veľmi dôležité a neexistuje ich klasifikácia na potrebné a nepotrebné. Čo by to bol za hrnček zdobený jednou farbou a jedným ornamentom, keď máme prístup k toľkým farbám, štetcom a tvarom zdobených symbolov? Tajomstvom je naučiť sa ich kontrolovať. Kontrolovať neznamená eliminovať ani potláčať. Pod veľkým tlakom by sa hrnček ľahko rozletel do všetkých kútov podobne ako naše emócie a myšlienky nahromadené za bariérami nášho srdca a mysle. Treba sa k tomu len odhodlať, vyjsť zo svojej komfortnej zóny, z každodenného stereotypu a študovať samého seba. Počúvať a hlavne načúvať sebe. Len my sme strojcami vlastného emočného napätia a len na nás záleží jeho rozloženie v našom vnútri a vstrebanie v našom srdci a mysli.

Kľúčom k prekonaniu svojich najväčších strachov je pozitívne myslenie. Tak ako neexistuje len jedna sada hrnčekov, ale je ich množstvo, poznáme aj viac typov ľudí – optimisti, pesimisti, realisti. Vymaľovaný hrnček, žiariaci všetkými farbami a najrôznejšími symbolmi, predstavuje skupinu optimistov. Keď ho nasvietime, bude odrážať svetlo všade navôkol a presvetlí aj ten najtemnejší zabudnutý kút v dome. Realistov predstavuje hrnček s farebnými prúžkami. Nie je nudný, priam lahodí oku. Niektoré časti domu presvetlí a vynikne v nich, v iných zostane zabudnutý a vrhá tieň. Posledným hrnčekom je pastelovou čiernou maľovaný hrnček s motívom guľičiek, zastrčený v skrinke, ktorý aj po nasvietení vrhá tieň všade navôkol. Ak by sme hrnčekom dali za úlohu svoje tiene popreskacovať, určite vieme, ktorý hrnček by vyhral. To, že hrnček predstavujúci optimistov vrhá najmenší tieň, ešte neznamená, že jeho strach je najjednoduchšie preskočiť, no je to len jedna z mnohých podôb strachu, čo robí jeho úlohu jednoduchšou koncentrovaním sa na jeden určitý typ strachu. Pozitívne myslenie nepresvetľuje len naše srdce a myseľ, odráža svetlo aj všade navôkol.

V celom vesmíre však vládne rovnováha, ktorá je základom existencie. Radosť strieda smútok, teplo zimu, nenávisť lásku a nás sprevádza vlastný tieň. Tak ako hrnček, aj my máme svoju prednú a zadnú stranu. Predná predstavuje jeho nasvietenú stranu, kde silou dopadajúcich lúčov svetla vynikajú všetky farby a ornamenty. Je to tá najkrajšia časť z nás, ktorú máme a ktorú vždy prezentujeme okoliu. Potom tu je však naša druhá, odvrátená strana plná rýh a sýtych farieb, ktorá predstavuje naše najtemnejšie myšlienky, najhoršie pocity a naše najnepríjemnejšie skúsenosti. Môže byť navlas totožná s naším pravým „JA“, s ktorým nie sme zmierení a ktoré sa bojíme prejavíť navonok. Máme strach, že nás okolie naozaj spozná.

Každý hrnček má svoje miesto. Pruhovaný je potrebné premiestniť k pruhovaným a bodkovaný k bodkovaným. Hrnček môže pokojne ostatným hovoriť, že má v sebe len mlieko, keď všetci vidia, ako z neho stúpa para a navôkol sa rozplýva vôňa ovocného čaju. Je také ľahké sa priznať a odísť k ostatným hrnčekom s čajom, podstatné je priznať sebe, že som odlišný, pripustiť si to a brať to ako svoje plus. Ak sa hrnček bojí priznať, nie je problém v ňom, ale v ostatných hrnčekoch okolo. To platí aj pre ľudí, to, že sme všetci odlišní, ešte neznamená, že nemôžeme vytvoriť novú, rôznorodú sadu hrnčekov. Základom je však prejav rešpektu voči druhým. Ak chýba vo vzťahu rešpekt, je lepšie sa pridať k sade, ktorá nám náleží.

Okolie má veľkú moc nad našimi pocitmi, veľmi rýchlo nám vytrhne štetec z ruky a namaľuje nás podľa svojej predstavy. Nielenže nás môže strhnúť do inej sady, než v ktorej sme sa nachádzali, môže nás aj presvedčiť o tom, že tam jednoducho patríme a že to je naše miesto, ktoré nám určil osud – hrnčiar.

Koľko ľudí, toľko chutí. Koľko hrnčekov, toľko nápojov, ktorými ich možno naplniť. Každý hrnček v sebe skrýva niečo iné, rovnako ako každý človek má vo svojom srdci rôzne city, tak aj vo svojej mysli nosí rôzne myšlienky. To nás vedie aj k rôznym záverom, ako sa so strachom vysporiadať a ako prasknúť svoju bublinku uzavretia sa. Nie každý hrnček je na svete rovnako dlho. Aj ten podlieha času. Čím dlhšie žijeme, tým je hrnček farebnejší a zaujímavejší pre oko. Skúsenosti nám pomáhajú sa so strachom lepšie vysporiadať.

Sú však situácie, keď hrnček už pod prvým dotykom vriacej vody praskne, aj napriek tomu, že to iný hrnček pred ním zvládol. Problém je v tom, že druhý hrnček sa vzdal bez boja. Niekedy stačí len zatnúť zuby a jednoducho vydržať, aby sme sa sami nestali obeťou vlastného strachu. Vzdať sa bez boja a rozplynúť sa v prachu zeme alebo vesmíru nie je to najhoršie, čo by nás malo trápiť. Čo tie zvyšné hrnčky z rovnakej sady? Už nikdy to nebude pôvodná, celá sada, oku lahodiace kompletne umelecké dielo. Rovnako ako si my už nikdy nesadneme k jednému stolu, keď je nás o jedného menej. Vzdať sa, to je ako odlomiť ušká zvyšným hrnčekom. Je to to najhorkejšie a najdrahšie vykúpenie.

Opakom vzdávania sa je boj. Skúsiť bojovať, nielen odovzdane koexistovať so svojím najväčším strachom, so svojím vlastným „JA“, so svojím vlastným, dobrovoľne namaľovaným motívom hrnčeka. Nikdy nevieme, čo nás presne čaká, všetko to sú len odhady a možnosti vygenerované naším mozgom, predtuchy, sny a výplody našej fantázie. Svoj osud majú vopred napísaný nielen živé bytosti, ale aj neživé predmety. Máme napísaných milióny príbehov, ktoré si volíme len my

sami a ktoré si skladáme do vlastného románu. Sme umelcami všetkých smerov. Tvoríme vlastnú bytosť, píšeme svoj vlastný príbeh, hráme svoje roly v životoch ostatných, skladáme vlastné piesne o tom, akí sme a ako si nás majú pamätať. Je len na nás, akú techniku si zvolíme, aký žáner si vyberieme, na aký nástroj zahráme. Podstatné je prekročiť svoj vlastný tieň. Niekedy je tým tieňom práve najjasnejšie svetlo žiariace na nás, pretože pod lampou býva najväčšia tma. No bez svetla by tma nebola, rovnako ako svetlo bez tmy. Rovnováha je bijúce srdce existencie.

Každý hrnček je krehký, pestrofarebný, pomaľovaný rôznymi symbolmi a naplnený niečím iným a výnimočným, no stále je len jedinečným hrnčekom na policičke medzi ostatnými jedinečnými.

Súťažný príspevok Dominiky Zavackej Sada keramických hrnčekov získal 5. miesto.

Dominik Gajdoš, Najvzácnejšie trofeje

Čo je mojím najväčším životným úspechom? Čo som vlastne počas svojho krátkeho života dokázal? Ako som prekročil svoj tieň?

Pre niekoho prekročiť svoj tieň znamená nemať na vysvedčení trojku, pre iného to môže byť úspech v športe, pre ďalšieho dobre platená práca, úspech v zamestnaní...

Pre mňa je najväčším životným úspechom to, že mám početnú, zdravú a milujúcu rodinu, ktorá ma vo všetkom podporuje. Je to vôbec úspech? Mám za to trofej alebo diplom? Nie, nemám, ale aj tak to je môj najväčší úspech. Keď máte milujúcu rodinu, môžete dosiahnuť akýkoľvek cieľ v živote.

Už od prvého ročníka základnej školy som mal na vysvedčení stále samé jednotky, a to bez ohľadu na ročník či náročnosť učiva. Prečo? Kvôli talentu či nadaniu? Nie, odpoveď je – moja mama. Už od škôlky so mnou presedela dlhé hodiny nad zošitmi a knihami, naučila ma, ako sa učiť, a naučila ma disciplíne. Pomohla mi prekročiť môj tieň napriek tomu, že mala inú prácu a iné povinnosti. „Vieš sa iba učiť, nič iného nevieš.“

Sedem rokov som hral stolný tenis a vyhral som množstvo súťaží. No nikdy by som v tom nebol dobrý bez môjho otca. Už od mala ma trénoval a nevzdával to, ani keď sa mi nedarilo. Teraz už stolný tenis nehrám, no začal som sa venovať fitnes a posilňovaniu. Už počas prvého polroka som dosiahol také výsledky ako väčšina chlapcov, ktorí do telocvične chodili denne. Po dvoch rokoch pravidelného tréningu už dokážem dvihnúť váhu cez 80 kilogramov na každý cvik. Prečo sa mi tak darí? Odpoveď je – môj otec. Stále som túžil byť dobrý, chcel som niečo dosiahnuť, nie kvôli ostatným, ale kvôli sebe. Otec mi pomohol prekročiť môj tieň. Naučil ma nebáť sa a nevzdávať sa, aj keď som mal niekedy slzy na krajíčku.

Oboch rodičov si nesmierne vážim a budem im navždy vďačný za to, čo pre mňa robia. No niekedy sa musím zdôveriť aj kamarátom. Len dobrý kamarát vie človeka vypočuť a dať mu cenné rady. Aj to, že mám po boku priateľov, ktorí ma dokážu vypočuť a stoja pri mne, je veľký úspech. Sú to však skutoční priatelia? Jednoznačne! Vždy, keď stojím pred nejakým zložitým životným rozhodnutím, rodina a priatelia ma podržia. Poznáte lepší pocit? Ja veru nie.

Keď som robil skúšky v autoškole, všetci mi verili, hoci ja sám som si veľmi neveril. Mal som však toľko mentálnej podpory, že som ich zvládol bez problémov. Dostal som veľký papier o úspešnej skúške, ktorý však nepovažujem za trofej. Skutočným úspechom pre mňa je to, že som prekročil svoj tieň. Že pri mne všetci stáli.

Pocit podpory je na nezaplatenie, sú však ľudia, ktorí rodinu nemajú alebo o ňu prišli. Znamená to, že v živote nič nedosiahli? Že nič v živote nedokážu? Určite nie, záleží však na každom človeku, ako sa s tým vyrovná.

Rodina nie je len pokrvné príbuzenstvo, sú to aj ľudia, ktorí nás obklopujú, s ktorými sa stretávame, trávime voľný čas. Existuje krajší pocit, ako keď nás niekto objíma, pozdraví alebo nám len mlčky zamáva? Presne pre tento pocit sa oplatí na sebe pracovať, oplatí sa každý deň prekračovať svoj tieň. Vždy tu pre nás budú ľudia, ktorým na nás záleží, a keď dosiahneme niečo skutočne veľké, sú to osoby, na ktoré myslíme ako na prvé. Sú to presne tie osoby, ktoré sú pre nás morálnou podporou, ktoré s nami cítia, ktoré sú tu pre nás. Podľa mňa je práve toto ten najväčší úspech.

Možno si myslíte, že sú to iba prázdne reči, no ja to tak nevnímam. Sú to moje trofeje, ktoré mám každý deň okolo seba. Sú však iného charakteru ako tie klasické. Nestoja v izbe na poličke, nesadá na ne prach, ale sú aktívnou súčasťou môjho každodenného fungovania. „Moje trofeje“ mi pomáhajú dosahovať skutočne veľké životné ciele, každodenne mi pomáhajú prekračovať svoj tieň, o tom som presvedčený. Verím, že podobné trofeje má každý človek, len o nich nevie alebo si ich význam neuvedomuje.

Je množstvo ľudí, ktorí mi priamo alebo nepriamo pomáhajú prekročiť tieň, ktorým na mne záleží a ktorí mi pomáhajú vo všetkých smeroch. Dedo, babka, teta, ujo, krstný, krstná, bratrance a sesternice, to všetko sú ľudia, ktorí stoja za mojimi úspechmi. Každý nám môže do života niečo priniesť, a preto si vážim každého člena rodiny.

Mojím životným úspechom nie sú materiálne veci, ale ľudia. Skúste sa aj vy zamyslieť nad tým, koho máte doma, kto vás robí šťastnými, a ani o tom neviete. Prečo? Lebo veľa vecí berieme ako samozrejmú, ale bez našich najbližších by sme nedokázali nič.

Ľudia vo všeobecnosti neprekračujú svoj tieň. Sú uzavretí do seba a boja sa posunu. Neradi vychádzajú zo svojej komfortnej zóny. Práve na to je dobré mať úzky okruh ľudí, ktorí nám vedia podať pomocnú ruku. Nútia nás prekročiť vlastný tieň a posúvajú nás ďalej. Podľa mňa si hlavne títo ľudia zaslúžia náš obdiv a rešpekt.

Prekročiť svoj vlastný tieň neznamena robiť okamžité veľké životné zmeny. Je to zložitý proces, ktorý trvá niekoľko mesiacov či dokonca rokov. Zbavenie sa závislosti, stresu či obavy. To všetko je kľúčom k tomu, aby sme prijali fakt, že zmena je v živote potrebná a dôležitá. V stereotype sa nedá žiť donekonečna. Ale ako to mám urobiť? Zvládnem to vôbec? Úprimne, neviem, ale jedno viem určite. Keď je človek disciplinovaný a odhodlaný ísť za svojím cieľom, nič a nikto ho nezastaví.

Samozrejme, môžeme veľakrát zlyhať či stagnovať. Ale vždy musíme vstať, „oklepať sa“ a snažiť sa prekročiť svoj vlastný tieň za každú cenu. Pociť, ktorý príde, keď dosiahneme prvý väčší životný úspech, je fantastický. U niekoho slúži ako pohon či nakopnutie na dosiahnutie ohromných úspechov. No až keď prekročíme posledný tieň, bude náš život na tej správnej ceste, na ceste, kde sa nemusíme ničoho obávať, lebo vieme, že vyriešime každý problém.

Súťažný príspevok Dominika Gajdoša Najväčšie trofeje získal 6. miesto.

Simona Tomahogová, Dávať sa tieňom do očí

Ľudia sú zvláštni. Sú nadaní, sú inteligentní, sú krásni, sú nebojácni, sú jedineční, ale aj tak – stále to sú len ľudia. Majú chyby, všetci do jedného. Veď aj ja sama si dennodenne premietam predstavy o tom, čo by som mohla urobiť inak alebo lepšie. Môžeme byť čokoľvek, len nie perfektní – to sa nám nepodarí skrátka nikdy a tak by to hádam malo byť. Nemôžeme predsa nemať absolútne žiaden priestor na posúvanie našich hraníc a levelov. Potrebujeme rásť a kvitnúť, inak to nejde. Osud je však vrtkavý, nevydržal by sa na nás dávať bez toho, aby nám nehádzal polená pod nohy. A tak nám teda okrem svetlých stránok nadelil aj ich temné ekvivalenty – tieňe.

Niektorí boj s nimi jednoducho vzdajú a strávia potom hoci aj celý svoj život schúlení v niečom obryse. Ako námorníci bez vesiel či člnu sa topia v mori úspechov a dokonalosti kohosi iného namiesto toho, aby si cenili samých seba. Často sú až natoľko zaujatí krokmi druhých, že sa úplne zabudnú dávať na cestu, ktorá sa pod nohami kľukatí im.

Samozrejme, ani vtedy ešte nie je nič stratené. Kým v nás plápolá aspoň maličký plamienok nádeje a odhodlania, dokážeme sa, či už sami, alebo s pomocou, otočiť správnym smerom. Je pravda, že je ťažké uniknúť, no pokiaľ sa nevzdávame, za pokus to stojí vždy. Skutočný problém nastáva až vtedy, keď niekto nemá už ani vôľu snažiť sa. Vtedy sa divoké vody rozbúria a pokojná morská hladina sa čoskoro premení na obrovské hory vln, ktoré nami dokážu lomcovať hlavanehlava, až pokiaľ nám z hrude spolu s dychom nevybijú aj posledné zvyšky čo i len pomyslenia na to, že by všetko mohlo byť inak, lepšie.

Tak sa teda len topíme a topíme a topíme a zakaždým, keď naokolo prepláva záchranná loď a ponúkne nám čosi zdanlivo stratené – príležitosť – už k nej ani len nenatiahneme ruku v strachu, že by nás to potom do bezodných hlbín vtiahlo ešte viac. A tam si na nás pekne zgustnú práve tie tieňe, ktoré nás do tejto šlamastiky dostali. A ten, komu patria, si to nemusí vôbec povšimnúť. Presne preto sú totiž také nebezpečné. Ťahajú za nitky tam, kde si ich nikto nevšíma. Za chrptom.

Najhoršie tieňe nie sú však tie, ktoré patria iným, ale naopak naše vlastné. Tie stvory usadené na vysokánskych trónoch ukovaných z pochybností a obáv, osádzané kameňmi všetkých úzkostí, čo nás ťažia na duši. Priam sa vyžívajú v tom, ako nás môžu stiahnuť do ich dusivého náručia a zviazať ako najdlhšie to len ide. Krmia nás sústami prehnanej sebakritiky, napájajú dúškami ustavičných lží, ktoré si sami hovoríme ako obranu pred často nie až takou tragickou pravdou, a držia nás tak v dokonalom šachu. Niet sa kam pohnúť, sme v pasci.

Musím sa priznať, že tomuto ja veľmi dobre rozumiem. Je to akoby mi ktosi vytrhol z rúk volant a celou silou tlačil na brzdu. Alebo ešte horšie – akoby niekto zatiahol spiatočku a vystrelil ma späť na začiatok mojej púte. Ako však ujsť démonom sformovaným len a len z našich myšlienok? Ak sme lapení v tmavej siluete niekoho iného, je ľahké vyhovoriť sa na to, že my sami s tým jednoducho nič nespravíme, no dostať sa z okovov vlastných príznakov je omnoho ťažšie. Ako presvedčiť svoj mozog o tom, že mantinely našich možností sú ďalej, než si nahovárame?

Nemyslím si, že na túto otázku existuje iba jedna univerzálna odpoveď. To, čo sa rozhodneme robiť s našimi životmi, je predsa len na nás. Najlepším, no zároveň aj najobťažnejším rozhodnutím by však bolo, ak by sme sa s prítomnosťou nášho vlastného tieňa jednoducho zmierili. Ja viem, zrejme sa to ľahko vraví. Hoci si nie som istá, či som schopná podložiť to skutkami, verím, že aj obyčajné prijatie seba samého môže byť ukazovateľom dobrej cesty. Len naoko bezvýznamné uvedomenie si, že sme, kým sme, a musíme sa naučiť pracovať s tým, čo máme, dokáže robiť divy.

Nemusíme sa cítiť, akoby sme boli na samom vrcholku sveta, aby sme vedeli, že máme cenu, a to, že si z času na čas pripadáme ako stroskotanec bez sily, kreativity či nápadov, je úplne v poriadku. Musíme sa to naučiť rešpektovať. Mať úctu pred vlastnými medzami, no aj tak sa do nich zo všetkých síl opierať – potrebujeme nájsť rovnováhu medzi správnym a príliš veľkým tlakom. A to sa bez našich desov jednoducho nedá. Musíme nájsť istú harmóniu a potom sa už len ľahko kĺzať medzi ostrými a hrubými alebo naopak jemnými, tenkými tónmi.

Hádzam nám teda nezostáva nič iné, ako zachrániť sa vlastnou odvahou, skočiť do neznámych vôd a dúfať v najlepšie. Samých seba vytrhnúť z pazúrov dlhočizných hnátov tých fantómov šepkajúcich nám chrapľavými hlasmi, čo môžeme a čo zasa nie, ktoré majú tú opovážlivosť nazývať sa našimi limitmi. Dupnúť si pred vlastnými dotieravými myšlienkami a priznať si, že nech už predo mnou stojí akákoľvek prekážka, som ochotný ju pokoriť, a ešte aj s gráciou. Hrdo vypnúť hrud a povedať si, že aj keď cesta skončí, vyšliapem si novú. Ak ma bude more unášať príliš silno, napnem plachtu ešte viac a nechám sa divokým vetrom osudu ťahať krížom-krážom cez vlny nekonečných šancí.

Dokážeme ukázať komukoľvek len chceme, že sa nehodláme vzdať. Že sa nenecháme stiahnuť ku dnu. Že nedopustíme, aby nás ďalej brzdil akýsi pomyselný blok. Že sa nedáme poľahky utíšiť silnejšími tóninami. Nemôžeme sa predsa len tak sklúčene dusiť a pomaličky kúsok po kúsku lámať na márne čriepky.

Nech už sú teda naše tiene akokoľvek obrovské, akokoľvek desivé, nech sa zdajú byť akokoľvek neporaziteľné, to jediné, čo nám nakoniec zostáva, je postaviť sa pred ne so čťou a nenechať sa nimi už viac prevyšovať a ukrývať sa v ich útrobach, chytiť ich pevne za ruku a vydať sa s nimi ďalej ako s priateľmi a nie s čímsi, čo nás núti prichádzať o rozum. Prijatť ich ako nevyhnutnú súčasť našej existencie, pretože kde sme my, tam budú aj oni. Pozerať sa na ne ako na starých známych a nič viac. Zakývať im a otočiť sa im chrbtom s vedomím, že aj keď nám neustále budú v päťách ako pripomienka toho, že vždy sa je kam posunúť, nikdy nás úplne nedohonia.

Ako som teda spomínala – ľudia sú zvláštni. Držia sa predkreslených tabuliek. Niektorí sa radšej schúlia do bezvládneho kľbka v tme niekoho iného, než by mali čeliť svojej vlastnej. Niektorí si skrz myšlienku nemohúcnosti nechávajú dobrovoľne zahmlievať vedomie pred silou, ktorú majú. Niektorí si radšej zakrývajú oči zo strachu, ževidia krutú pravdu, alebo ústa z rešpektu pred dopadom ich slov. V konečnom dôsledku to však vôbec neznamená, že by boli slabí, to ani zďaleka. Práve naopak. Dokážu byť tými najodvážnejšími, najpriebojnejšími a najodhodlanejšími

stvoreniami, ktoré kedy kráčali, kráčajú a aj budú kráčať po povrchu tejto zeme. Stačí im len jeden jediný krok, prekročiť svoj tieň a došliapnuť až za hranice ich medzí.

Súťažný príspevok Simony Tomahogovej Dávať sa tieňom do očí získal 7. miesto.

Lucia Pastorková, Teraz už viem

„Sme ako žiarivý mesiac, stále máme svoju odvrátenú stranu.“ (neznámy autor)

Tieň. Temnota. Neznámo. To všetko v nás vyvoláva strach. Pocit neistoty. Je to nepoznané a z dobrého dôvodu sa bojíme otvoriť Pandorinu skrinku. Pri všetkých tých pozlátkach dnešnej doby nechceme vidieť našu odvrátenú stranu. To dobré sa hodnotí ľahko, no do zlého radšej ani nezasahujeme, odvraciame zrak. Nie sme na to dosť silní, lebo sme len ľudia.

Alebo sme? Som dosť silná na to, aby som dokázala pozrieť aj na svoje nedokonalosti? A prečo som použila „aj“? Pretože aj mne sa ľahšie posudzujú iní.

Naozaj ma to naučila táto doba? „Pozerať na iných a učiť sa z ich chýb. Posudzuj a hovor o tom, čo urobili zle celému svetu. Povýš to zlo nad všetky dobré skutky, ktoré ten človek vykonal, zaškatuľkuj si ho a súď ho podľa toho.“ Nie. Toto ma nenaučila doba. Doba ma len naučila pýche a pýcha ma priučila všetkému ostatnému.

Každý bojujeme svoj boj. Niekedy presne nevieme aký, kde, prečo a či to má vôbec zmysel. Výsledok sa ale ukáže na konci, či o tom boji vieme, alebo nie. Takže uvidím, čomu sa tentoraz priučím ja.

Keď som začala písať, písala som v množnom čísle. Ďalší pekný spôsob, ako ukázať na iných a nie na seba. Odjakživa som si myslela, že som silná osobnosť, že viem vytrvať a ohodnotiť sa objektívne. No v poslednej dobe mi život dáva akési facky, neustále lekcie a snaží sa ma presvedčiť o tom, že jednoducho nikdy nebudem dosť dobrá. Zisťujem, že sa veľmi zameriavam na ostatných, pričom by som mala pozornosť venovať najmä sebe. (To znie ako pýcha, však? Prečo by som sa mala zameriavať na seba...) Nechávam so sebou hýbať ako s nejakou marionetou. Dôvod? Keď chce človek konečne pokoj, upustí od svojich morálnych predsavzatí. Nechce sa mi stále brodiť proti prúdu, chcem len konečne splynúť s davom. Nechať sa unášať nezmyselným prúdom monotónnosti, jednoduchosťou a nezaujatosťou. Aspoň na chvíľu zhodiť ťarchu z mojich pliec.

Pýtaš sa akú, však? Jasné, veď my tínedžeri nemáme žiadne povinnosti. Áno, súhlasím. No aj napriek tomu sa cítim vyčerpane. A prečo? Prechod do dospelosti je pre mňa ťažký. Keď som bola malá, všetci moji kamaráti chceli byť čím skôr dospelí. No ja nie. Asi som zvláštne dieťa, no už vtedy som si uvedomovala, že ľahšie to už nebude. A viem to aj teraz. Preto. No ako vždy, realita ma dobehla a ja musím čeliť následkom. Zrazu nemám jednu povinnosť, ale minimálne desať úloh, a tak veľmi sa mi nechce začať ich plniť. Stále a stále ich odkladám, no oni opäť bežia za mnou. Aj tak to urobím lepšie ako oni, však? Nie, uvedom si to konečne!

A tak sa vo mne kopí hnev. Som taká podráždená. Nič nestíham a úloh stále pribúda. Najhoršie na tom je, že si hnev vybíjam na tých, ktorí za to nemôžu. Moji rodičia, súrodenci,

kamaráti, ba aj úplne neznámi ľudia. Čo tam po tom, že sa následne cítim zle. Boľavé slová už boli povedané.

Už sa to nedá vziať späť. Nič z toho. Svoj nahromadený hnev posielam ďalej, doslova ho vypúšťam na iných, pripisujem im ho. To oni sú takí a onakí. Nezodpovední, neschopní, závistliví, nenaučení, precitlivení, oni chcú priveľa pozornosti, príliš preafektovaní, podozrievaví, unavení, majú odporný smiech, pyšní, závislí, málo nápomocní, leniví, nesamostatní a mohla by som pokračovať, no neviem, či by moje hlasivky prestali konečne kmitať, moje ústa by zabudli rozprávať a moja ruka by už nenapísala ani jednu negatívnu vlastnosť. Myslím si, že moja slovná zásoba by bola nekonečná ako samotný vesmír. Nezdajú sa mi tie slová akési známe, povedomé? Myslím, že áno. Nie sú to tie slová, ktoré priliepam ku každému človeku, ako keď hrám nejakú zvrátenú hru, ako keby som mala slová z tabuľky správne priradiť k objektu? Moja ruka s vystrčeným ukazovákom hľadá ďalší objekt, zatiaľ čo hlava vymýšľa nové prídavné meno.

Dlhú dobu som pýchu ako takú neriešila, až raz som počula vetu, ktorá sa zakorenila tak hlboko v mojej hlave, že sa mi sama pripomínala. Vyslovil ju múdry pán s veľkým srdcom, človek, ktorého som síce nepoznala dlho, no jeho slová sú pre mňa vzácnosťou. Veta nebola nijaká špeciálna, no viem, že mi v hlave zostane do smrti. A preto ju hovorím aj ja tebe, lebo možno aj tebe zmení vnímanie na to, o čom rozprávam.

Tak pamätaj, že vždy, keď ukazuješ jedným prstom na niekoho iného, zvyšné tri prsty nemieria naňho, ale na teba. Lebo ako ty obviňuješ jeho, trojnásobne obviňuješ seba. Zvláštne, však? Uvedomiť si niečo také chvíľu trvá a prijať to, prípadne sa správať podľa toho, trvá ešte dlhšie. Aj ja nad tým rozmýšľam, ale konám tak? Nie. Stále nie. Krutá realita, ktorej sa snažím postaviť, no neustále padám. To je asi dôvod, prečo som sa rozhodla venovať tejto téme. Príliš veľa očakávam od iných, no ja sama som taká istá. Porovnávam ich skutky s mojimi, aj keď v kútiku duše viem, že by som spravila to isté. Chcem zmeniť svet v priebehu sekundy, lusknutím prsta, a ono to nejde.

Kedy nastal ten moment, keď som si uvedomila, že musím začať od seba? Chcem sa ta vrátiť, prežiť to celé znova. Cítiť to poznanie a nenechať sa opäť stiahnuť prúdom. Možno by som teraz reagovala inak. Možno by som nenechala opäť zahmlieť svoj zrak pýchou, ale vrátiť sa tam už nedá. Toto je jednosmerný lístok a jediné, čo môžem urobiť, je vystúpiť a presadnúť na iný vlak. Novší, možno s čistými sklami.

Je to také ťažké. Človek nedokáže v sekunde zabudnúť na svoje zvyky či zlozvyky. Vždy sa mi vracajú staré návyky a ja môžem opäť začínať odznova.

A predsa je tu veta, ktorú hovorím všetkým naokolo. Sila zvyku. Akoby mi dávala nádej. Lebo nech som akokoľvek znechutená, viem, že keď si ozrejším zvyk, nebude to také ťažké. Niekde som čítala, že vytvoriť zvyk, resp. získať nejaký návyk, trvá dva týždne. A tak dúfam, že raz sa mi podarí vytrvať v mojom predsavzatí. Verím, že každému z nás sa to raz podarí. A možno teraz, keď som sa pozrela na svoju odvrátenú stranu, ktorú som poctivo držala zamknutú na kľúčik, nebudem na ostatných hľadiať ako na jediných, ktorí môžu zmeniť svet. Možno nájdem odvahu

zakročiť, keď sa mi nebude páčiť správanie mladých ľudí. Zakročiť pri bránení správnych názorov a zastaviť osočovanie a ohováranie.

Nie sme to predsa my mladí, ktorí majú šancu zmeniť zmýšľanie sveta? Prestať hovoriť krivdy, ale začať brániť pravdu? Či neopičiť sa po ostatných, ale oslavovať svoju originalitu? Predsa toľko ľudí po tom túži, no ani jeden z nich nie je ochotný pre to niečo obetovať. Možno konečne začnem od seba, lebo byť tým správnym príkladom pre ostatných a ukázať im správnu cestu je to najdôležitejšie v živote každého z nás.

A možno som svoju úvahu vôbec nepísala o tom, čo chcem prekonať, ale skôr som chcela odhaliť to, čo som už prekonala. Nakoniec to vôbec nie je o pýche, ale o tom, že som prekonala samu seba a získala viac, ako som si myslela, že vôbec môžem získať. Znova som sa niečo nové naučila.

Predsa o tom to celé bolo a je, nie? Lebo jedine tak sa rodia zázraky, úspech, nazvi to, ako chceš. Najprv musíš niečo urobiť, aby si zistil, či to bolo dobré, alebo nie. Stála za to tá námaha a boli vôbec potrebné tie myšlienky hnevu?

Áno, stálo to za to. Pretože to, čo dáš, sa ti vždy vráti, väčšinou dostaneš ešte viac, ako si dal. A teraz to viem aj ja. Nešlo o to napísať perfektnú úvahu. Išlo o to, aby som sama prekročila svoj tieň. Pritom som ani nevedela, že sa tu nejaký nachádza. Nemyslela som si, že aj tu by sa našla nejaká nedobojovaná bitka. Veď každý z nás zápasí s nejakým vnútorným nepriateľom, bojuje zo všetkých síl, aby svoj boj vyhral, preto bojujem i ja. Bojujem so svojimi pocitmi, potláčam ich, nehovorím o nich a snažím sa ich umlčať. Tak veľmi, ako som túto úvahu nechcela písať, tak veľmi som ju potrebovala napísať, aby som oslobodila ducha vlastného slova. Kým som začala s písaním, ubehlo veľa času a veľakrát mi v hlave svietil výkričník, aby som už konečne začala. No všetko má svoj čas, zároveň je všetko tak, ako má byť. Nakoniec viem, že som toto nepísala kvôli tomu, že ma o to pani učiteľka poprosila, ani kvôli dobrej známke, pochvale alebo aktivite navyše. Ale aby som si uvedomila svoje pocity, aby ma neľahilo pociť neporozumenia, aby som prekonala samu seba. Musela som si porozumieť a akceptovať svoje zmýšľanie.

Môžem už hovoriť v množnom čísle? Tentokrát už budem musieť. Myslím, že dostatočne veľa ľudí zdieľa môj problém. Tak veľmi chceme žiť naplno, užívať si život a pravé hodnoty. No život sa nedá žiť podľa tabuliek, tu nejde o perfektné splnenie úlohy alebo prežívanie presne naplánovaných pocitov. Ide tu o vybratie kľúčika, odomknutie dvier a náhľad do trinástej komnaty našich emócií. A dvere už viac nezamykať. Nech si to prúdi sem a tam, nech sa konečne cítime živo. Až teraz, keď som to na chvíľu skúsila, zažila som neskutočné poznanie a pocítila pokoj na duši. Konečne som vypustila svoje „ja“.

Nehovorím, že máme skúšať všetko nové a zlé. Len skutočne žime a nenechajme sa udupať škatuľkami a tabuľkami tohto sveta!

Ako som už spomínala, vytvoriť si zvyk alebo návyk trvá asi dva týždne. Nebojme sa, tentokrát to spoločne zvládneme! A preto aj ty – vypusti tie emócie a buď konečne sám sebou!

Držím ti palce!

Súťažný príspevok Lucie Pastorkovej Teraz už viem získal 8. miesto.

Erika Tvrdá, Neviditeľný hrdina

Nauč sa odpúšťať alebo opúšťať. Myšlienka, ktorá nesie v sebe viacero významov a každý z nás by ju mal mať zakorenenú v hlave. Myšlienka, ktorá nám ukazuje hrubým prstom na jeden zo základov šťastného a úspešného života. Mali by sme vedieť odpúšťať blízkym či vzdialeným ľuďom, no rovnako tak, ba i viac, sami sebe. Ako sa môžeme posunúť z vlastného miesta, situácie, z časti života ďalej bez toho, aby sme v sebe úplne nepochovávali problémy jeden za druhým? Bez toho, aby sme sa cez ne preniesli? Vnútorou nenávisťou pridávame temnotu nielen svojmu vnútru, myšlienkam, ale aj všetkému, čo si privolávame. Stav mysle, manifestácia, tak sa tomu predsa hovorí, no nie? So silou mysle veľmi súvisí vnútorná vyrovnanosť a emocionálna inteligencia, zrelosť. Niekomu sa dosahujú ľahšie, niekomu ťažšie a iným sa to zdá byť priam nemožné.

Strachy, obavy, úzkosti, jazvy z minulosti, nedôvera v ľudí či v seba samého, zlosť, zúfalstvo, strata schopnosti odpúšťať. Všetky tieto negatívne emócie si pred sebou od detstva guľame ako veľkú snehovú guľu. Niekedy sa nám zdá, že je ľahšia, inokedy s ňou nedokážeme ani pohnúť. Pokiaľ z nej časti neopadnú, pravdepodobne ju jedného dňa prestaneme vladať tlačiť úplne. Viete si predstaviť, aká veľká dokáže byť vaša snehová guľa problémov a starostí po rokoch?

Ak by ste na každé jedno jablko na jabloni napísali jedno zo svojich bremien, obáv, starostí a konfliktov, koľko by ich na jabloni ostalo prázdnych? Zamyslite sa, koľko by ste ich zapísali, keby išlo napríklad len o strachy. Strach z výšok, vody, hĺbok, hmyzu, vlastného zlyhania, sklamania. Mohla by som ich vymenovávať viac a viac. Každý nejakým trpíme. Každý sa ich musí naučiť časom zbaviť. Všetko nás to len brzdi pred nájdením nášho ja. Predstavme si, že sme jabloňou, o koľko ľahší by sme sa cítili, keby sme naše vetvy odbremenili od toľkých ťažkých jabĺk?

Dávam príliš veľa otázok, ktoré trafili presný stred terča? Pravdepodobne je to preto, že sama s týmito problémami zápasím. Snažím sa prekonávať samu seba. Opakujem si, že som len jedným z miliárd cicavcov na tejto planéte. Presne tak, na tejto planéte. Čo je vlastne táto planéta v porovnaní s celým vesmírom? Drobné zrnko ničoho, tak na čom skutočne záleží?

Všetko je o uhle pohľadu. Všetko je o spôsobe zmýšľania, zábranách, zásadách. Viem, ľahko sa píše, ťažko koná.

Keď dôjde na nejaké dôležitejšie rozhodnutie v smere mojej budúcnosti, mentálneho rozpoloženia či radosti, tak sa riadim jednou vecou – na čo z toho si spomeniem o tridsať, štyridsať či dokonca päťdesiat rokov? Chceme skutočne žiť život, na konci ktorého budeme ľutovať, že sme ho nežili viac naplno? Viac bláznivo? Viac uvoľnene? Viac ľahko? Viac odvážne?

Mali by sme si uvedomiť jednu veľmi zásadnú vec, nič v našich životoch nie je isté. Všetko je pretkané tenkou pavučinkou, ktorej časti sa len trhajú a opravujú. Jediná istá je smrť. Tak čoho sa tak bojíme? Prečo nedôverujeme sami sebe a našim schopnostiam, silám, vedomostiam?

Nálepky a nálepkovanie. Každý z nás to robí, či chceme, alebo nechceme. A prečo? Bojíme sa, že keď prestaneme ukazovať prstami na druhých, uvidíme svoje vnútro? Bojíme sa toho, čo by sme v ňom našli? Nie je toto ďalší sneh, ktorý pridávame na snehovú guľu? Nie je toto ďalšie obrovské ťažké jablko?

Ak sa bojíte osudu, prečo sa nepostavíte na pole s nožom proti vetru? Vetru, ktorý môže náhle zmeniť smer? A čo ak by ste sa rozbehli a snažili vietor dolapiť? Nakoniec by možno znovu zmenil smer alebo by ste si uvedomili, že ho vlastne ani nebolo možné dolapiť. Nedávajú vám tie vety zmysel? Prídu vám absurdné či irelevantné? A nie sú rovnako absurdné a irelevantné naše obavy z budúcnosti? Snažíme sa ju naháňať a chytiť do vlastných rúk, ibaže koľkokrát v našom živote šlo niečo podľa plánu? A koľkokrát sa stala z ničoho nič udalosť, ktorá náhodne vyriešila problém, ktorým sme si trápili hlavu niekoľko dní, týždňov, mesiacov či rokov?

A nie sú náhodou celé naše životy jednou veľkou spleťosťou absurdností?

Myšlienky. Myšlienky sú hádam naším najväčším nepriateľom. Čím sme starší, tým viac ich máme, a iróniou života je, že čím sme starší, tým sú v mnohých smeroch absurdnejšie. Prečo si zaťažovať hlavu zbytočným premýšľaním? Prečo všetko obiehať myšlienkami z toľkých smerov? Nezamotávame tým viac a viac svoju dušu? Nestrácame kvôli tomu vlastné ja?

Vlastné ja. Kto to vlastne je? Poznáme ho vôbec? Nestratilo sa už? Pravdepodobne áno. Pravdepodobne si už v tejto rušnej dobe nedokážeme nájsť čas na to, aby sa prejavilo, zobudilo. Sme poháňaní vlastnými úspechmi a zabúdame na to najpodstatnejšie, na naše vnútro.

Jedným z najväčších strachov študentov sú zlé výsledky v škole, a teda zo skazenej budúcnosti, pritom nikde nie je dané, že dobré výsledky z nás spravia úspešných členov spoločnosti. Opak je pravdou.

Často kvôli hlúpych číslam prichádzajú o možnosť objaviť svoj skutočný vnútorný talent. O svojho malého umelca ukrytého v hĺbke duše a srdca. Čo všetko by sme dokázali nebyť hlúpych obáv? Čo všetko by sme videli? Zažili? Koľkých ľudí by sme spoznali nebyť hanblivosti, ktorú v našom vnútri pestuje spoločnosť od raného detstva?

Dlhšiu dobu si všímam, že naša generácia podlieha čoraz viac obrovskému tlaku spoločnosti a obrovským nárokom, ktorým denne čelí. Je to pochopiteľné, nikto nám neukázal, že sa nedá žiť inak než pod stresom a tlakom. Možno práve stres a chýbajúca odvaha je niečo, čo nás brzdi zo všetkého najviac. Niečo, s čím bojujeme celý život a nedokážeme sa toho zbaviť. Len sa viac bojíme, že sa skutočne stratíme.

Niekoľko tisícok dní, počas ktorých snívame o nádherách sveta, o tom, kým sa chceme v budúcnosti stať.

Tínedžermi sme len dvetisícstodeväťdesiatjeden dní. To je takmer o polovicu menej než doba, kedy snívame o všetkom možnom. Je to obdobie, keď si začíname uvedomovať, že život nie je

len o hraní, a začínajú sa u nás vytvárať prvé závažné obavy. A sú skutočne také závažné? Alebo si to len namýšľame, pretože sa náš mozog nudí?

A dospelosť? Dospelosť je niekoľko desiatok, tisícok dní, počas ktorých sa môžeme stať tým, kým skutočne chceme. Môžeme odhodiť všetky zábrany a vydať sa cestou, ktorá zo začiatku nebude také ľahká, ako by sme chceli, no na konci bude stáť za tú námahu. Môžeme ísť tým neuveriteľne náročným, no nádherným kopcom a vidieť zázračnosť tohto sveta. Možno sa pošmykneme, no i tak sa znovu môžeme zaprieť nohami a pokračovať.

Vždy sme sa vynašli, tak prečo by sme sa nedokázali vynásť v ceste za naším cieľom, snom? Už ďalej nestojme v ceste samým sebe. Nevytvárajme si vlastný tieň, v ktorom sa nakoniec utopíme. Použime ho na nakopnutie k tomu, aby sme sa stali tým, kým v hĺbke duše chceme byť. Konečne objavme našu skutočnú vnútornú silu.

Súťažný príspevok Eriky Tvrdej Neviditeľný hrdina získal 9. miesto.

Bianka Biháryová, **Prekročím, prekročíš, prekročíte, boli by sme prekročili svoj tieň**

„Prekroč svoj tieň.“ Veta, ktorá znie komplikovane, avšak má o to jednoduchší význam: prekonať sa. Ale naozaj je to vždy také ľahké? Alebo sa aj za týmto vysvetlením skrýva hlbšia, vážnejšia myšlienka?

Čo to vlastne znamená „prekonať sa“ alebo dokonca „prekonať seba samého“? Očakáva sa to od každého z nás od samého začiatku nášho života, či už v učení sa rozprávať, behať, v rozoznávaní písmen a tvarov, alebo neskôr pri pochopení algebrických výrazov, dokonca i pri staraní sa o potomkov po založení rodiny. Už aj naši rodičia nás od mladého veku povzbudzovali, aby sme posunuli latku vyššie, učitelia nám hrozili zlou známkou, ak sme urobili opak, a šéf sa nám v práci smeje priamo do tváre, ak ho požiadame o zvýšenie platu bez toho, aby sme my predtým zvýšili svoju aktivitu.

Môžeme ale chcieť od každého jedinca rovnaký výsledok za rovnaký čas? Ľudia sú odlišní, niektorí vyšší, iní menšieho vzrastu, s odlišným vkusom, zmýšľaním... Všetky tieto malé detaily vytvárajú jeden originálny, dokonalo nedokonalý celok, preto je prirodzené, že sa s jedincom mení aj jeho tieň, ktorý treba prekonať, prekročiť. Ak si to chceme lepšie predstaviť, stačí sa len pozrieť na tieň ľudí počas obyčajnej prechádzky parkom: ani jeden sa nepodobá, každý je iný, jedinečný. Znamená to teda, že ani po fyzickej, ani psychickej stránke sa nikdy nebudú dve živé bytosti stopercentne zhodovať. Týmto by sme jednoduchým vyvodením mohli prísť k záveru, že sa od členov skupiny ľudí nemôže očakávať splnenie rovnakej úlohy na rovnakej úrovni (či už ide o škôlku, školu, pracovisko...), lenže prax nám dokazuje pravý opak. Ako teda všetci tí pracovníci, žiaci, deti dokážu vyhovieť požiadavkám? Tak, že uprednostnia vykonanie úlohy pred svojím pohodlím, nové, nečakané veci pred stereotypom, urobia všetko preto, aby očakávania splnili, premenia sa na veliteľa armády svojich schopností, ktorý sa na cudzom území chystá na boj so životom.

Istú námahu musíme vynaložiť dennodenne, už aj pre prežitie dňa. Môže nás k tomu inšpirovať veľa rôznych faktorov, napríklad povšimnutie, s akou presnosťou pracuje náš spolusediaci oproti našej „snahe“. Ale oplatí sa stále, systematicky (možno aj bez prestávky) prekonávať naše limity, zdokonaľovať sa, až kým v našej hlave už nebude miesto ani pre radosť zo života, z každodenných maličkostí (občas aj z humoru vychádzajúceho práve z našich nedokonalostí)? Dôležité je si skonštatovať, na akej úrovni našich schopností sa v danej úlohe momentálne nachádzame. Keď sa, napríklad, približujeme alebo sme na nule, tak by bolo lepšie – aj napriek lenivosti – na seba zapracovať, posunúť svoje limity. Práve nedávno mi moja učiteľka vysvetľovala, ako okrem prekonávania sa na fyzickej úrovni má pozitívne účinky, ak občas nájdeme nejakú výzvu aj pre naše psychické schopnosti – veď ľudský mozog je ako sval, ktorý treba cvičiť, inak ochabne, stane sa nepoužiteľným, slabým. Napriek tomu je pravda, že každý typ úsilia môže byť ťažký, a tak máme tendenciu sa na ľudí, ktorí nás vedú k jeho vynaloženiu, sťažovať. Je však určite lepšie brať tieto úlohy ako výzvu, ktorá nás vie obohatiť, dať nám zážitok novej skúsenosti, odhaliť náš potenciál.

Osobne poznám jedného človeka, ktorému na striebornej tácke niesli ambróziu a nektár, dovoľujem si aj povedať, že je (citujem názov epizódy z diela Koheia Horikoshiho) „chlapec narodený so všetkým.“ Podobne ako hrdina v príbehu, ani on si nepestuje svoje schopnosti, preto jeho budúcnosť nevyzerá nádejne, pritom nejednou prejavil znak inteligencie a logiky. Inokedy som, čudnou náhodou, bola svedkom toho, keď na vyučovacej hodine podal stopercentný výkon – vtedy sme mu dojato tleskali, veď sme na vlastné oči videli, ako sa zo sivej húsenice zrodil prekrásny motýľ, upútavajúc pozornosť v korune svojho úspechu. Akí sme boli sklamaní, keď ukončil svoj beh hneď po štarte a opäť sa vrátil do štádia dozrievajúceho dieťaťa!

Každá minca má ale dve strany, preto je adekvátne zamyslieť sa aj nad otázkou: Čo ak má môj spolužiak pravdu a prekračovanie našich limitov naozaj nie je prioritou ľudskej existencie? Môže mať dokonca príliš časté snaženie sa o dosiahnutie určitej úrovne následky v podobe zdravotných problémov? Viem o sebe, že som sa vždy snažila vydať zo seba maximum, avšak s príchodom nového (pre mňa na základnej škole posledného) ročníka som mala pocit, že pre úspešné presadenie sa či už v triede, alebo v budúcnosti na prijímacích skúškach, bude potrebné zvýšiť môj výkon, a teda aj každodennú snahu, výdaj energie na vyučovacích hodinách. Učebnú látku som si opakovala už aj počas voľného času, hromadila, zoskupovala som informácie, signály a impulzy zo sveta, až kým som sa necítila ako preplnený kufor, držiak v sebe kilá predmetov, napriek záťaži stále nútiac sa hýbať. Ak sa dá povedať, že som predtým prekročila svoj tieň, tak na presné opísanie tejto metódy fungovania by som použila výraz, že som ho míňala rýchlosťou svetla. Čím viac rástli moje očakávania v ešte väčšom zlepšení výkonu, tým stúpala aj moja ignorancia voči skutočnej situácii môjho stavu, v ktorom som sa spoliehala na tabletky proti bolesti a bezmocne sa opierala o fľašu koly, kým mi hlava mimovoľne odkvädla na lavicu. Nejednu učiteľ mi naznačil, že som bola na hodinách nepozorná, myšlienkami inde, bez sily sa sústrediť. Nakoniec, po psychickom skolabovaní, som si doma spoza vodopádov síz vypočula poučenie od rodičov, ktorí mi objasnili, aké môže mať prepracovanosť negatívne následky.

Náš mozog nie je dokonalý stroj, keď sa ocitne v nadmernom zaťažení, správa sa nelogicky, a ak sa prehnaná cieľavedomosť pravidelne opakuje, môžeme stratiť všetko, čo sme si doteraz systematicky vybudovali. Ak sa nad tým zamyslíme, ten istý princíp platí aj pri posilňovaní fyzickej časti tela. Citujem moju mamu: „Všetko sa dá a aj by sa malo, ale s mierou.“

Hoci to môže mať ľahko tragický koniec, veľakrát sme už ako nemý pozorovateľ sprevádzali niekoho na ceste za aktualizovaním svojich schopností. Dokážeme ale určiť aj to, za akých okolností presne nastáva ten prelomový moment, keď sa zo škaredého káčatka stane labuť, z trosky hrad alebo z nepripraveného človeka odborník vo svojom umení? Je prekonanie samých seba plod dôkladnej a dlhodobej práce? Alebo má podobu vody, pokojne spiacej, v tajnosti zhromažďujúcej sa pod povrchom, čakajúc na dostatočné množstvo tlaku, aby nakoniec celou svojou silou konečne prerazila všetky pochybnosti a očakávania? Neexistuje dobrá alebo zlá, ba ani jasná odpoveď. Podľa mňa by mal byť celý priebeh prekonania limitu zverený do rúk subjektu, predsa len ide o jeho osobné tempo a rozhodnutie... Pravdaže, môžeme vymenovať aj príklady, keď sa jedinec musel prekonať kvôli nejakému vonkajšiemu impulzu – o ktorom nerozhodoval – napríklad v ohrození života. Problém môže nastať vtedy, keď sa v naliehavých situáciách, aj po vnímaní signálu na rýchle vyriešenie problému, stále spoliehame na iných, aby konali za nás...

Mám dojem, že veľa ľudí, ktorí bojujú s psychickými ťažkosťami, poruchami, môžu zažívať podobnú dilemu: hlboko vnútri vedia, že by sa mali postaviť na dve nohy a bojovať, lenže čo môže byť strašidelnejšie ako zápas proti sebe samému? Dá sa vtedy vôbec určiť víťaz? Odborník im o prekonaní svojich ťažkostí hovorí dookola podobný text. Stále však čakajú, aby im k celkovému riešeniu poskytol kľúč on, bez toho, aby si uvedomili, že ho majú priamo pod nosom, len ho treba použiť. Do kľučky ho musia zastrčiť sami. Podobné obavy im môžu mnohorakými spôsobmi skomplikovať liečbu. Aj ja som sa už ocitla v podobnej situácii, keď som tušila, že by som sa mala postaviť čelom k svojim problémom a snažiť sa ich riešiť, ale aj tak som to neurobila. Vypýtala som si radu ako od odborníkov, tak aj od rodičov, ktorí mi neprestajne osvetľovali správnu cestu, lenže ja som sa rozhodla čakať. Pomaly, ale isto som začala klesať hlbšie a hlbšie, ďaleko od cieľa, až kým som sa dostala na dno, keď si už niektorí ľudia ani neboli istí, či mi ešte dokážu pomôcť na ich úrovni. Našťastie, práve vtedy sa mi rozsvietila žiarovka v hlave, pochopila som koncept všetkých prednášok a napriek obavám z môjho okolia som sa stále dokázala odraziť, šprintovať a prekročiť svoj tieň. Čo by sa ale mohlo stať, ak to nepochopím?

Je pravdepodobné, že o takúto skúsenosť sa obohatilo už veľa členov ľudskej populácie, niektorí možno o trochu odlišnú: aj oni vedeli, ako vykonať proces prekonania sa, avšak nebáli sa seba, ale skôr tých, ktorí ich k tomu navádzali – respektíve ich reakcie. Existuje mnoho rôznych filmov a kníh, v ktorých hlavný hrdina neprestajne túži, ba sa aj pokúša celou svojou silou posunúť latku vyššie, ale zo zápasu proti svojmu tieňu utečie v polčase: bojí sa komentárov prizierajúcich. Kolikrát sa už aj herci či speváčky na sociálnych sieťach a v rozhovoroch priznali, že najťažšia časť úspechu bolo práve odhodlanie ísť si za ním! Ak sa chceme pozrieť na nejaký každodenný prípad, stačí si viac otvoriť oči: vždy sa nájde situácia, keď má jedinec všetky predpoklady na prekonanie svojich schopností, ale aj tak to neurobí. Vetu: „Čo na to povedia ostatní?“ si v živote určite povedal každý z nás, či už v práci pri vymýšľaní novej metódy vyriešenia úlohy, v škole, keď je „klaun triedy“ nervózny, ak má napísať vážnu úvahu, alebo v domácnosti, keď by si otec najradšej vyskúšal posunúť svoje inštalatérske hranice na ďalšiu úroveň prerobením istých častí domu, ale radšej nebude riskovať negatívnu spätnú väzbu od manželky. Podľa môjho názoru (ak je daná činnosť etická) by sme vo väčšine prípadov mali viacej dôverovať sebe aj svojim schopnostiam. Je pravda, že myšlienka odmietnutia, výsmechu môže byť strašidelná, ale oveľa horší je ťaživý pocit v srdci, že sme to ani nevyskúšali.

„Prekroč svoj tieň!“ Ešte stále si opakujem túto vetu, ohýbam ju a časujem, avšak doteraz sa mi nepodarilo zadefinovať jej presný význam. Jej hlavnou správou je to, že ju nemôžeme stopercentne vysvetliť, zjednodušiť, lebo každému naznačuje niečo iné. Na zemi kráča 7,9 biliónov rôznych ľudí, a tak ich prenasleduje aj toľko rôznych tieňov, čakajúc na prekročenie.

Súťažný príspevok Bianky Biháryovej Prekročím, prekročíš, prekročíte, boli by sme prekročili svoj tieň získal 10. miesto.

Všetky práva vyhradené

Žiadna časť e-publikácie nesmie byť reprodukováaná alebo distribuovaná v akejkoľvek forme a akýmikoľvek prostriedkami, či uchovávaná v databáze alebo systéme vyhľadávania bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa a autorov.

Názov

Zborník ocenených príspevkov Celoslovenskej literárnej súťaže Prekroč svoj tieň, 1. ročník

Recenzenti

Mgr. Andrea Jurčová

PhDr. Jana Bartal, PhD.

Bc. Christopher Danis

Mgr. Veronika Poláková, PhD.

Milan Štefánik

Odborný redaktor zborníka a odborný garant súťaže

doc. PhDr. Peter Karpinský, PhD.

Editor

Mgr. Lenka Jalilah, PhD.

Jazyková úprava

Mgr. Andrea Jurčová

Fotografia na titulnej strane

Alexandra Turoňová

Rok vydania

2022

1. vydanie

Vydavateľ

Občianske združenie PREKROČ SVOJ TIEŇ

Jarocká 1300/36

951 35 Veľké Zálužie

IČO: 53191455

DIČ: 2121344940

ISBN 978-80-570-4259-4

