

JEDLO AKO ZÁPLATA

Autor	Vydavateľ	Licencia	Vydanie	GKBN
<u>Zuzana Balašiovová</u> <u>Donátová</u>	<u>Greenie</u> <u>knižnica</u>	<u>CC-BY-NC-</u> <u>ND</u>	<u>Prvé (2020)</u>	<u>011101</u>

O knihe

Tento príbeh sa týka možno viacerých dospelievajúcich dievčat, ktoré pod túžobnou vidinou seba ako modelky padajú do smútkov a depresí zo života.

Je ťažké vysvetliť, že sú krásne, také aké sú, keď to ony vidia inak.

Autorkou obálky je Oľga Gromova,

<https://www.facebook.com/olga.gromova.16>

Zuzana Balašiovová Donátová



Jedlo ako záplata

Jedlo ako záplata

Zoja vstáva ako každé ráno a šuchtavým štýlom poháňa svoje telo smerom do kúpeľne. Dlaňami si pohladí rozospatú tvár a rozmýšľa čo s načatým dňom. Nik ju nečaká, a tak sa jej ani nikam nechce. Vonku je krásne, ale ona cez clonu vo svojich očiach krásu nevníma. Ledabolo sa učeše, prehodí cez seba župan a schádza do kuchyne. V chladničke nie je dokopy nič. Nenačúpila.

Predstava chrumkavého pečiva je asi to jediné v tejto chvíli, na čo myslí.

To je tá správna výzva, pre ktorú je ochotná sa obliecť a ísť von. Medzi regálmi v potravinách sa pohybuje ako v kníhkupectve a pozorne vyberá to najlahodnejšie sústo. Nie, nie je hladná. Len chuťové poháriky sú natoľko rozžeravené, že chuť ovládla celý jej myšlienkový svet. Ako jediný pôžitok dňa je v tejto chvíli dobré mäkké sústo.

V košíku sa okrem pečiva ukrývajú napolitánky, pre zmenu chuti slané chrumky a čokoládová tyčinka na cestu domov.

Pocit slasti však trvá krátko. Všetko to lahodné a dobré sa akosi rýchlo posunulo z úst do žalúdka.

Nastáva to menej príjemné. Ozýva sa u nej pocit ťažkosti a výčitky z rýchlo zjedeného množstva jedla.

„Ach, dnes som to zase pokazila,“ pomyslí si.

„Ved' včera večer som si naordinovala mrkvovo–ryžový deň. Ach tak,“ obviňuje sa, že opäť zlyhala.

„Cítim sa ako balvan, nezapnem ani nohavice. Vraj mám ísť do posilňovne. S takýmto bruchom? Nikdy.“

Ukončuje svoj monológ a smutne zostáva doma. Zase sama a bez kontaktov.

Vonku je krásne, deti sa hrajú na ihrisku, sused Fero letí na bicykli, ale ona v tichu a smútku trčí doma.

„Počúvaj, tatko, tá naša dcéra...“, povzdychne si Zojina mama.

„Nemali by sme ísť s ňou na vyšetrenie k doktorovi? Možno má spomalenú činnosť štítnej žľazy a vtedy sa vrazil príberá,“ zamyslí sa.

„Vyskúšame to. Tiež si myslím, že niečo nie je v poriadku,“ odpovedá Zojin otec.

Keď sa Zoja dopočula o návšteve lekára, rozhodla sa že, tam príde pripravená.

“Veď akoby to vyzeralo ...

a ešte taká škaredá s bruchom ako tsunami?”

Rozhodne sa preto dodržiavať prísnu diétu až hladovku.

Po týždni jedenia len čerešní a ryže sa odhodlane vyberie s mamkou k lekárovi.

Po prehliadnutí mladej pacientky lekár skonštatuje:

„Nie je tam nejaký očividný problém, ale krv a vyšetrenia vám urobíme. Nedržíte prísnu diétu alebo hladovku? Cítim acetón,“ povie lekár.

Zoja sa začervená.

Veď tak chcela pred doktorom vyzeráť dobre... a teraz toto.

Mlčky sa vrátili domov.

„Našej dcére vlastne nič nie je, len opäť hladuje,“ zdôrazní jej mama u večerného stola.

Otec sa zamyslí: „Budeme ju viacej pozorovať.“

Dni akosi pomaly ubiehali a Zoja sa točila dokola vo svojich pravidelných „prejedačkách“ a následných hladovkách. Tento zlovyk sa stal súčasťou jej mladého života.

Jedného večera si líha spať ako obvykle.

Premieta si v hlave, čo zase dnes zlého pojedla a že od zajtra, už ale naozaj prestane.

Keď tu zrazu k nej pristúpi malý nosatý škriatok v červenej čiapke. Sadne si jej na perinu a len tak čudne na ňu pozerá.

„A ty si kto?“ spytuje sa Zoja.

„Čo nevidíš? Veď škriatok,“ zamrmle.

„Niečo ma k tebe pritiahlo a ja neviem čo. Asi by som ťa mal rozveseliť,“ a začne sa nahlas chichotať.

Priam sa rehoce a váľa na chrbát a opäť sa navracia do pôvodnej sediacej polohy.

Zoja sa nesmeje, len s otvorenými ústami mlčí.

„Asi už blbnem,“ pomyslí si.

Škriatok akoby prečítal jej myšlienky a odpovedá:

„Nie, milé dievčatko. Ty si úplne v poriadku, len si zabudla, kto si.“

„Ako to myslíš?“ zvedavo sa opýta Zoja.

„Pozri sa na mňa. Som nosatý, malý a škaredý. Avšak nie som sám. Mám veľa priateľov, ktorým je úplne jedno ako vyzerám. A čo ty? Prečo si smutná a sama? Lebo ti chutí jesť a obviňuješ sa za to?“ vyzvedá škriatok.

Zoja mlčí a škriatok pokračuje v rozprávaní.

„Si už veľká. Máš život pred sebou, ale nevieš, čo robiť s časom. Jedlo sa ti stalo jedinou tvojou záľubou, ale aj záhubou. Poviem ti, ako sa dostať von zo začarovaného kruhu.“

Usalaší sa ešte hlbšie v jej perinách a spustí:

„Vy, ľudia, si myslíte, že ste iba telom. Ale to sa mýlite. Vy ste tým, kto rozhoduje, ako sa k telu bude správať.“

Priblíži sa bližšie jej k tvári a zdôrazní:

„Tvoje telo, Zoja, je tvoj chrám. Nedávaj mu len fyzickú ale aj duševnú potravu.“

Kam sa stratili tvoje záujmy, knihy, šport, prechádzky po prírode? Pôjdeš tam len vtedy, keď budeš dokonalá? A možno nebudeš nikdy... . A preto prestaneš žiť?“

„A čo mám teda robiť,“ ticho šepká Zoja, aby nezobudila rodičov spiacich vo vedľajšej izbe.

„Chod' tam, kde ísť môžeš. Nohy ťa ponesú, sú zdravé. Keď nasýtiš svojho ducha, jedlo nebude až také dôležité.“

Usmeje sa potmehúdsky škriatok.

„Vyskúš...“ a už nedopovie, lebo jej viečka zaklapnú a zaspáva tuhým spánkom.

Zoja vstáva ako každé ráno, ale predsa trochu inak.

Porozhliadne sa po izbe, či niekde neuvidí nočného radcu.

Pozrie sa von oknom, kde po dlhej dobe vníma krásne vychádzajúce slnko, švitoriace vtáčiky aj uháňajúceho Fera na bicykli.

„Ahoj Fero,“ zamáva mu na pozdrav.

Zabrzdí svoj bicykel a s úsmevom hľadá pod oknami na ešte rozstrapatenú Zoju.

„Nepôjdeme sa dnes bicyklovať?“ nesmelo sa opýta Fero.

„Neviem... ,“ váha Zoja.

Spomenie si na svojho škriatka s červenou čiapkou a odpovie:

„Ále, vieš čo, idem,“ rozhodla sa Zoja.

„Natlačím sa do tých nových nohavíc a pôjdeme športovať, však nohy mám zdravé!“ vykrikuje Zoja a radostne zatvára okno.

Počas letných prázdnin prežíva Zoja krásne naplnený čas.

Jej deň osvetľuje slnko, fešák Fero a šport.

Ochutnáva prvé dotyky lásky a jej život zázračne chytá ružový nádych.

Cíti sa šťastná a spokojná.

Po pár týždňoch nastáva pre Zoju čas príprav na vysokú školu.

Je čoraz viacej zaneprázdnená a obmedzuje stretávania aj prechádzky s Ferom.

Jedného dňa však neprišiel... .

Ako je to možné? Človek, ktorý jej spríjemňuje život, pri ktorom nemyslí na svoju nedokonalosť, je odrazu preč. Len povinnosti, ktoré musí... .

„Nuž, ale taký je život dcéra moja. Neboj, takých ešte bude, ty máš teraz iné starosti,“ povzbudzuje uslzenú Zoju cítiaca mama.

Z pohľadu skúsenejších – banalita, nie je však pre Zoju vôbec jednoduchá.

Rúca sa jej príjemný svet a diery v boľavej duši opäť pláta jedlom.

„Však pre koho by som sa mala upravovať? Odišiel a teraz obháňa určite druhé,“ uvažuje Zoja.

Zoju síce prijali na vysokú školu, ale ani na tej sa jej nedarí. Krúti sa vo svojich smútkoch a zjedá ich dobrým sladkým jedlom. Opäť naskakuje do toho istého kolotoča čo predtým.

A nie a nie z neho vystúpiť.

Po roku štúdia opúšťa školu a vyberie sa do zahraničia do krásneho prostredia Álp. Ako pomocná sila pracuje v hoteli, ktorý je umiestený priamo pod lesom.

„Ako v rozprávke,“ pomyslí si a zaspáva na lúke počas voľného dňa.

Keď tu zrazu sa objaví opäť škriatok v červenej čiapke.

Usalaší sa v tráve hneď vedľa nej a rozpráva:

„Ach, Zoja, ty spíš, ale ja som tu. Prišiel som, lebo cítim, že si nepochopila.“

„Jééj, škriatok, ty si na mňa nezabudol? A ako si sa sem dostal?“ vyzvedá Zoja.

Škriatok sa tajomne usmeje, ale neodpovedá.

„Nuž prejdem hneď k veci, milá Zoja. Povedz mi, čo si myslíš o svojej sile. Máš vôbec nejakú a od čoho závisí?“

Zoja sa zamyslí:

„Silu aj chuť do života som mala, keď som bola s Fe....,“ a nedopovie vetu.

„Aha, tvojím zdrojom sily bol ten chlapec? A keďže si teraz bez neho, hľadáš silu v sladkostiach a jedle?“ oslovuje ju otázkou a pokračuje.

„Nie, mylíš sa. Sila je v tebe, dievča drahé. A ako s ňou budeš narábať, je len na tvojom poznaní. Ak sa rozhodneš svoju pozornosť venovať trápeniu, tak sila pôjde tam a ty zostaneš slabá. Žiadne jedlo z múky alebo bielkovín ti ju nenahradí.

Myslím silu duše a ducha.

Vieš, každý človek má vo svojom vnútri ukrytý prameň sily. Posilňuješ ho, keď radostne a rozumne žiješ. Keď nemínaš silu na zbytočne búrlivé emócie či už radosti, smútku, hnevu, zášte, žiarlivosti.

Čím si viacej v pokojnej atmosfére, ponechávaš si silu pre seba a s jasnou hlavou môžeš riešiť nastávajúce prekážky.

Utri si slzy, Zoja, a prestaň sa hnevať.

Vieš, umenie života je nájsť jeho krásu a vlastné uspokojenie v ňom, aj keď nám to neprináša okolie.

Máš svoj prameň sily života, tak si ho nepúšťaj kade – tade.

Nadýchni sa, Zoja, a choď! Čakajú ťa ešte nové zážitky aj skúsenosti a ty musíš byť silná.“

Škriatok sa pomaly zodvihne zo zelenej trávy a zašepká. Môžem prísť za tebou na tento svet len trikrát. Nezabúdaj, že táto návšteva je už druhá a rýchlo mizne v diaľke.

Zoja sa preberie zo svojho popoludňajšieho spánku.

Poobzerá sa okolo seba, ale škriatka niet.

„Asi sa mi to len snívало,“ pomyslí si.

Avšak nič sa nedeje len tak.

Opäť sa jej v hlave rozjasnila myšlienka. O tom, ako bude ďalej žiť, rozhoduje sama.

Vlastným chcením, vôľou, pokojom a rozvahou. Bez zášte, hnevu, ľútosti a prehnaných emócií.

Jesť musí, ale tak, aby sa dobre cítila nielen v tele ale aj v duši.

Rozhodla sa byť šťastná bez ohľadu na to, či ju šťastnou robí okolie.

„Je to ťažké, ale nie nemožné,“ zahlási škriatok a odloží atramentové pero dokončeného príbehu.

Po tretí krát už nieje nutné Zoju navštevovať. Stačí len pozorovať a usmievať sa z diaľky.

Kiežby takých škriatkov bolo viac, ktorí by dokázali pomôcť viacerým dievčatám v ich náročnom dospievajúcom veku.