

# KEĎ LÁSKA BOLÍ VIAC NEŽ SAMOTA



*Odísť od seba, len aby niekto iný mohol zostať,  
je príliš vysoká cena.*

**B O H D A N A   D Ú H O V Á**

# Keď láska bolí viac než samota

literárna autofikcia

© Bohdana Dúhová, 2026

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť reprodukováaná, ukladaná do informačných systémov ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez predchádzajúceho písomného súhlasu autorky, s výnimkou krátkych citácií na účely recenzií alebo odborných odkazov.

**Autor textu:** Bohdana Dúhová

**Obálka:** Bohdana Dúhová

**Vydanie:** Prvé elektronické vydanie

**Rok vydania:** 2026

**ISBN:** 978-80-975304-3-3

**EAN:** 9788097530433

**Vydavateľ:** Ascendia s. r. o., Bratislava

*Kolko zo seba sme ochotné stratit, aby sme si udržali lásku?  
Hlavná postava tejto knihy verí, že ak bude milovať dosť silno, všetko sa raz zmení. Čaká, vysvetľuje, odpúšťa a postupne robí kompromisy, ktoré si sama pred sebou ani nevie pomenovať.  
Až kým nepríde tichý moment uvedomenia – že najväčšia strata v jej živote nie je muž, ktorý neprichádza, ale žena, ktorou prestala byť.*

***Keď láska bolí viac než samota** je citlivý a úprimný príbeh o vzťahoch, v ktorých sa niekedy stratíme viac, než sme ochotné priznať.  
O ilúziách, ktoré nás držia na mieste. A o odvahe urobiť rozhodnutie, ktoré mení všetko.*

*Nie je to príbeh o rozchode.  
Je to príbeh o návrate – k sebe.*

*Bohdana Dúhová*

# ANOTÁCIA

**Keď láska bolí viac než samota** je literárna autofikcia o žene, ktorá sa v túžbe po láske postupne vzdaluje sama sebe.

Po rozvode vstupuje do vzťahu, ktorý sa na začiatku javí ako nová nádej. Postupne však zisťuje, že namiesto blízkosti prichádza čakanie, pochybnosti a tiché kompromisy so sebou samou. To, čo malo byť záchranou, sa pomaly mení na miesto, kde sa jej vlastný hlas začína strácať.

Kniha sleduje vnútornú cestu hlavnej postavy – od ilúzie a nádeje, cez bolestivé uvedomenia až po moment, keď sa rozhodne prestať čakať na niekoho iného a začne sa vracieť k sebe.

Text prepája introspekciu, psychologickú citlivosť a jemný sebaironický nadhľad. Nie je to príbeh o vine ani o obviňovaní. Je to príbeh o zodpovednosti za vlastný život a o odvahe znovu nájsť vlastnú hodnotu.

**Keď láska bolí viac než samota** je knihou o návrate.

O návrate ženy k sebe samej.

# Obsah

## **Kapitola 1**

*Ako som si nechala ujsť samu seba*

## **Kapitola 2**

*Ako sa láska tvárila ako záchrana*

## **Kapitola 3**

*Žena, ktorá milovala viac, než mala*

## **Kapitola 4**

*Zlavy, ktoré som robila z vlastnej hodnoty*

## **Kapitola 5**

*Pád, ktorý som si nevedela priznať*

## **Kapitola 6**

*Už ma nebolí, že si neprišiel*

## **Kapitola 7**

*Nie som komplikovaná*

## **Kapitola 8**

*Učím sa žiť inak*

## **Kapitola 9**

*Zachránila som sa sama*

## **Kapitola 10**

*Nová žena*

## Ukážka z knihy

Nepamätám si presne deň, keď som si prestala hovoriť „ja“. Viem len, že to neprišlo náhle. Skôr ako jemný posun vo vnútri, ktorý si človek všimne až vtedy, keď sa po čase obzrie späť.

Bola som po rozvode. Unavená. Zranená. A hladná po niečom, čo by môjmu životu znovu dalo tvar. Po láske. Nie po rozprávke. Po pocite, že sa dá opäť dýchať bez námahy.

Od detstva som verila v lásku, ktorá zostáva. V niekoho, kto sa na človeka pozrie a uvidí ho celý – aj s tým, čo sa skrýva hlboko pod povrchom.

Keď som stretla muža, ktorého som si vo svojej hlave pomenovala Pán Božský, mala som pocit, že sa niečo konečne pohlo správnym smerom. V tom čase som ho tak naozaj videla. Ako niekoho, kto prináša odpoveď na otázky, ktoré som si dlho niesla v sebe.

Dnes viem, že som v ňom videla aj vlastné túžby.

Myslela som si, že jeho prítomnosť dokáže naplniť prázdny pohár, ktorý som držala v rukách celé roky. Že stačí, aby bol blízko, a všetko sa prirodzene usporiada.

Lenže hlad, ktorý si človek nesie v sebe, nemôže nasýtiť nikto zvonka.

A tak som sa začala prispôbovať.

Najskôr nenápadne. Menila som drobnosti. Potom väčšie veci. Vymieňala som svoje túžby za pokoj vo vzťahu. Svoje otázky za ticho. Svoje potreby za nádej, že raz príde chvíľa, keď to všetko začne dávať zmysel.

Vtedy som si to neuvedomovala.

Dnes to vidím jasnejšie.

Neopustil ma hneď. Ten príbeh mal ešte čas.

Oveľa skôr som však opustila samu seba.

A práve to bola najväčšia strata.

Pokračovanie nájdete v knihe

**Keď láska bolí viac než samota**