

Můj přítel STRACH

Michaela Beránková

MICHAELA BERÁNKOVÁ

MŮJ PŘÍTEL STRACH

Úvodní slovo autorky

Co je to strach?

Obluda, kterou bychom nejraději pohřbili hluboko do země nebo ještě lépe poslali do vesmíru bez možnosti návratu?

A co když je v tom něco víc? Co když nás chrání před něčím, před čím si myslíme, že musíme být chráněni – před něčím, co už nikdy nechceme zažít – přestože si to mnohdy už nepamatujeme?

Celé svoje dětství jsem se ptala sama sebe, co je strach a proč ho cítím, protože mi komplikoval život. Bála jsem se lidí, bála jsem se říct ne, říct svůj názor anebo se jen za sebe postavit a naštvat se. Jako dítě jsem procházela šikanou a nechápala, proč zrovna já musím tohle zažívat a trpět. Asi jsem byla horší, než ostatní – jako bych se už narodila špinavá a méněcenná a už ta myšlenka byla pro mě neskutečně bolestná. Ale stará – tak stará, že ta myšlenka byla mou součástí snad odjakživa. Přesně si pamatuju na chvíli, kdy jsem si ji začala pořádně uvědomovat. Oblékala jsem si bundu – bylo to na škole tak ve čtvrtém ročníku a právě skončilo vyučování. Bývala jsem milá, nekonfliktní slečna, co chce s každým vycházet po dobrém, a tak když ke mně přišla holka, s kterou jsem obzvlášť chtěla kamarádit,

a zeptala se mě, co si myslím o hračce tamagoči, které v tu dobu zažívalo obrovský boom, byla jsem z jejího zájmu celá nadšená a hned jsem se ochotně podělila o svůj názor – moje nadšení trvalo aspoň do té chvíle, než mi jednu vlepila, že jsem to řekla špatně. Zaplavil mě hněv, ale nemohla jsem nic dělat – nedokázala jsem vůbec promluvit, nebyla jsem schopna ničeho. Nenapadala mě žádná dobrá reakce, a tak jsem byla vydána na milost a nemilost jejímu útoku.

Je zvláštní, jak mysl funguje. Kolikrát jsem se od té doby snažila zapomenout na své pocity a přesvědčovat se, že se to nebude opakovat, když na sebe nebudu strhávat pozornost a nebudu dělat zlou krev. Bylo to pro mě nejsnadnější řešení, méně bolestivější, než otevřít si cestu ke svým pocitům. Moje pocity mě totiž vedly jen jedinou cestou, a to bylo, abych se začala bránit a prosazovat. Věděla jsem, že mě tudy vedou – někde vzadu v mé mysli – ale jen z představy, že se těm agresorům postavím, jsem měla panickou hrůzu, a tak jsem se podobným nápadům důsledně vyhýbala. Jenže moje mysl se mě k nim stále a stále snažila vrátit. Dokola jsem si přehrávala staré bolestné scénáře, jako bych se s nimi chtěla smířit, najít pro to nějaký logický důvod, že chyba vážně není na mé straně, připravit se na hroznou budoucnost, a v pozadí na mě pořád zíral hněv a pocit křivdy a touhy po pomstě, ke které jsem neměla odvalu. A tak, přestože ve mně běsnila tato bouře, jsem navenek dělala jakoby nic. Jakoby mi to nevadilo – protože jsem na sebe nechtěla moc upozorňovat, doufala jsem, že je přestane bavit mě takhle trápit.

Čas plynul a já se uzavírala sama do sebe. Nenáviděla jsem se a mínění druhých mě ničilo a potvrzovalo to, co jsem si o sobě už myslela. Moje strategie dělat mrtvého brouka nezabírala, a přestože jsem se snažila s každým vycházet zadobře, vyhýbat se konfliktním situacím, sklidila jsem jen posměch, ponižování a nadávky. Opopvrhovala jsem svým tělem, které bylo příčinou mnoha posměchu kvůli nadváze, protože jsem ty hnusné pocity nenávisti, zlosti, bezmoci a šíravého smutku zajídala, abych přežila.

Vlastně nevím, kdy přesně nastal ten zlom, abych se sebou něco dělala – všechno se to dělo pozvolna – ale myslím, že se to všechno začalo měnit už v době, kdy jsem si naplno uvědomila, že nemůžu ovlivnit, aby mi druzí neubližovali – že mi obviňování, pocity křivdy a popírání reality nepomůžou – ale že já mohu zesílit. A tak začala moje cesta. Cesta k sobě. Cesta, kdy jsem pochopila, že jsem se sama obrala o schopnost a sílu se bránit – protože se mě strach snažil chránit před pocity ze špatné zkušenosti z velmi dávného dětství.

A v tom jsem pochopila, že strach má ještě jednu vlastnost – protože myšlenka, že se na zlo dokážu připravit jen, když se budu bát, je pouze domněnka, které jsem se kdysi rozhodla věřit.

Strach nám do života přitáhne právě ty situace a pocity, před kterými si myslíme, že nás tím, že naše chování a svobodu omezí, ochrání.

Uvědomění, pochopení a propuštění staré bolesti s vědomím, že jsme za své myšlenky zodpovědní – přestože je v dětství nasáváme

z rodinného systému jako houba – je jediným lékem, jak se znovu stát svobodným.

A ve světle svých zkušeností jsem se rozhodla, že napíšu tento transformační příběh o tom, jak vykročit ze strachu a vydat se na cestu za sebevědomím.

Všechny postavy a děj je smýšlený.

1.

Zvoní mi budík. 4:50. Při tom zvuku mě sevře úzkost, s obtížemi polknu. Zase je pondělí a zase musím do práce. Jen při tom pomyšlení se mi žaludek převrátí znovu. Vyhrabu se z postele a pomalu se došourám do koupelny, abych se sebou něco udělala. Při pohledu na ledničku, když projdu kuchyní, vím, že se jako vždy celých pět dní pořádně nenasnídám.

Po paměti nahmatám vypínač a rozsvítím světlo, přejdu k umyvadlu naproti pračce a vaně obložené stejnými zelenošedými kachličkami jako zbytek koupelny. Vyčistím si zuby a opláchnu se a pak vzhlednu k zrcadlu – do své bezcenné, zbytečné tváře.

Co tady vůbec dělám? Proč jsem se musela narodit?

Odpovědí mi je pocit tíhy na srdci. Nesnáším tuhle tvář – protože to ona byla příčinou, že se cítím tak mizerně. Ale nenadělám s tím nic. Jediné, co musím udělat, je přežít dnešní den – a další dny až do víkendu. Učešu se hřebenem, který najdu na polici pod zrcadlem, a pak se pomalu proplížím okolo hnědé čalouněné sedačky s bílým konferenčním stolem, dvou zarámovaných rodinných fotografií a kytky do pokoje rovnou k šatní skříni z dubového dřeva vedle postele z masivu, jelikož moji rodiče v ložnici ještě spí. Hodím na sebe rifle a

běžový nevýrazný svetr, protože na sebe netoužím nikoho upozorňovat, a co nejtíšeji se vypařím z bytu rovnou na autobus.

Nikdo si mě nevšímá. Ani já ne. Už je to naučený reflex – jakmile nastoupím do autobusu a později do budovy naší redakce módního časopisu Cool&beauty, přišpendlím oči k podlaze a nepřestávám ji hypnotizovat, až dokud se okrovou mramorovanou chodbou nedostanu ke svému pracovnímu stolu. Už z dálky slyším Toma a tu jeho ničemnou partu, jak se mi posmívají, ale předstírám, že jsem si ničeho nevšimla – je to furt lepší, než kdybych se tu uprostřed haly rozbřečela. Když konečně dorazím ke dveřím kanceláře, kde pracuju, oči mám plné slz ohnivého vzteku.

Jediným polknutím ho pohrbím hluboko v sobě.

Co by mi to pomohlo – tu na ně začít křičet, když by mě vzápětí zesměšnili a já bych neměla dost pádných argumentů ani dostatečně silný hlas, abych je přesvědčila, že by mě takhle vážně neměli mučit – všechno by bylo ještě horší, než je teď.

Otevřu dveře a pozdravím své spolupracovnice, které se mnou sdílí kancelář – nesmělou dlouhovlasou brunetu Markétu, tichou blondýnu Dášu a ráznou flegmatickou brunetu Janu. Všechny tři stojí napravo v šedomodré kuchyňce a čekají, až se v konvici začne vařit voda, aby si zalily kafe.

Zapnu si počítač a vedle stolu si položím kabelku. Ve stejný moment jako naschvál vejde do kanceláře Tom a zamíří rovnou ke mně s haldou nevyřízených korespondencí, které mi pustí na stůl.

„Tohle bude do hodiny rozesláno, Wolfová. Ne, že si tu budeš jako vždy válet šunky,“ ušklíbne se. Neodvážím se pohnout, sotva dýchám a doufám, že co nejrychleji odejde.

Ale Tom mi udeří do stolu a zvedne na mě hlas. „Nerozuměla jsi mi?“

Tak moc bych si ho přála seřvat, že tohle není moje práce a že nejsem ničí služkou – úplně to vidím jako v těch akčních filmech, kdy hlavní hrdina prostě útočníka vezme pod krkem, a aniž by se za cokoliv omlouval, ho zkušeně a bez pochyb, že je v právu, rázně vyprovodí ven.

Z té představy se mi rozbuší srdce. Riskovat, že mě seřve jako dobytek? Ten by mi byl schopen i jednu ubalit. Je daleko silnější než já. On mě rozhodně nebude poslouchat. Nakonec pouze přikývnu hlavou, že jsem rozuměla, a modlím se, aby už konečně vypadnul.

„No proto,“ zamlaskne spokojeně Tom a pomalu si to odkráčí z kanceláře. Než za sebou zavře dveře, slyším, jak někomu říká, že jsem hluchá jak poleno a nevím co ještě dalšího. Rychle na počítači otevřu grafický program a snažím se nic z těch keců nevnímat. Snažím si nepřipouštět si pocity ponížení, jakmile se začnu prodírat těmi dopisy, protože mi zabírají místo na stole. Snažím se nedívat na holky, co si o mně teď musí myslet. Už nechci cítit nic. Celý tenhle život je jedním dlouhým selháním a já s tím nemůžu nic udělat.

Jsem slaboch. Bezcenná malá nicka.

Proč to musím být zrovna já, koho si tu vybrali, aby ho mohli šikanovat? Proč já?

Krátce poté, co konečně vyřídím tu korespondenci, mě šéf požádá, jestli bych se nepodívala na portréty modelek nafocených na plavkovou sezonu a nevyretušovala je. Jedná se o práci navíc, ale to mi nevadí. Pan Stránský se ke mně sice chová chladně a odtazitě, ale respektuje mě a já vím, že mě za splnění úkolu náležitě ocení, a tak mu ráda vyhovím.

Po směně z redakce odcházím mezi prvními, abych nemusela snášet Tomovy další pokořující komentáře a čelit zdánlivě nevinným útokům na mou hrdost a u toho se zdárně vyhýbat napřaženým nohám, které mě už mnohokrát dostaly na zem. Jsem jako vždy dokonale obeznámena s odjezdy autobusů, a tak už skoro v jakémsi transu nastoupím na čtvrtou linku. Autobus je téměř prázdný.

Sednu si u výstupních dveří a znovu na mě začíná doléhat stín deprese, která se vynořuje už s dokonalým načasováním, aby mě vysvobodila z panického strachu a svíravé úzkosti, které jsem každé dopoledne vystavena. A tak když otevřu dveře od bytu, jsem ráda, že rodiče ještě nejsou z práce doma a já se můžu natáhnout k televizi bez toho, abych vysvětlovala, jak skvělý jsem zas měla den. Cestou se stavím v kuchyni a z lednice si na talíř nandám pořádnou porci špaget ze včerejší večeře, kterou ještě na tři minuty strčím do mikrovlnky.

Pak sebou kydnu na sedačku k televizi, kde po zbytek dne hodlám zapomenout na celý svět.

Spát jdu už kolem osmé hodiny – vlastně prakticky hned, jakmile v zámku zašelestí klíče. Nemám náladu se teď s nikým vybavovat.

Lehnu si do postele a tupě zírám do stropu, než se mi podaří usnout.

Na slzy nemám sílu.