

MONIKA BENEŠOVÁ

MOJE PACIFICKÁ HŘEBENOVKA

ZE DNA AŽ NA VRCHOLKY HOR



motto

Moje Pacifická hřebenovka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.motto.cz

www.albatrosmedia.cz



Monika Benešová

Moje Pacifická hřebenovka – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

MOTTO

MONIKA BENEŠOVÁ

**MOJE
PACIFICKÁ
HŘEBENOVKA**

ZE DNA AŽ NA VRCHOLKY HOR

Praha 2019

© Monika Benešová, 2019

ISBN tištěné verze 978-80-267-1424-8

ISBN e-knihy 978-80-267-1442-2 (1. zveřejnění, 2019)

RODINĚ

**DĚKUJI, ŽE JSTE MĚ V TĚCH NEJTĚŽŠÍCH CHVÍLÍCH
PODPOŘILI, STÁLI JSTE PŘI MNĚ A POMOHLI MI. DÍKY
VÁM JSEM DOŠLA DO CÍLE A NAPSALA TUHLE KNIHU.
A PRÁVĚ VÁM JI VĚNUJI.
DĚKUJI, ŽE JSTE.**

ÚVOD

Monika, obyčejná holka z malého městečka na Vysočině. Holka, která se jednoho dne rozhodla, že změní svůj život. Proč? Protože nebyla šťastná a trápila sama sebe i svoje okolí.

Holka, která miluje přírodu, klid, a přesto odjela žít do Prahy. Do města, které pořád někam spěchá. Možná hledala dobrou práci, štěstí, lásku, lepší život.

A tak začala utíkat taky. V tom spěchu si ani nestáčila všimnout, jak moc se změnila. Z holky z vesnice, která chtěla být hlavně šťastná, se stala žena, která chce jenom lepší kabelku, boty a dovolenou. V metru jen zírala do mobilu, aby se nemusela dívat na tváře lidí kolem. V uších měla sluchátka, aby ty lidi nemusela poslouchat.

Myslela si, že takhle je opravdu šťastná.

→

Jsem Monika a pracuju jako novinářka. Žila jsem v Praze přes pět let a psychicky ji neustála. Běhala jsem z jedné tiskové konference na druhou, z jednoho konce Prahy na druhý, pořád ve stresu, že někam přijdu pozdě. Bez jídla, bez pauzy, bez konce. Každý den.

Neposlouchala jsem rodiče, přátele, svoje tělo. Nikoho.

V únoru 2016 se mi život obrátil naruby. Začala jsem po každém jídle běhat na záchod. Obrovské střevní problémy trvaly dny, týdny, měsíce. Bez toalety jsem nevydržela víc než pár minut. Nedokážu ani spočítat, kolik hodin jsem strávila zavřená v tom prostoru metr krát metr. Kolik trapných situací jsem kvůli průjmům a své nemoci na veřejnosti zažila, kolikrát mě křeče dostaly do kolen a jak moc jsem toho nabřečela. Přestala jsem vycházet z domu, shodila patnáct kilo a psychicky se zhroutila.

V říjnu jsem se ale rozhodla přestat se litovat a něco s tím vším udělat.

V listopadu jsem začala svoji novou životní cestu a už v prosinci stála v cíli Svatojakubské pouti ve Španělsku. Silnější, zdravější a připravená jít dál. A tak jsem šla.

O půl roku později jsem odjela do Ameriky zdolat Pacifickou hřebenovku. Téměř 4 300 kilometrů dlouhou pěší trasu divočinou západní Severní Ameriky.

Přestala jsem si stěžovat a rozhodla se změnit. Bójovat.

Nejsem žádná spisovatelka a tahle knížka není návod, jak projít Pacifickou hřebenovku. Jsem to já a tohle je můj příběh.

JAK TO BYLO? → Vyrůstala jsem v Novém Městě na Moravě. Byla jsem hodně hyperaktivní dítě. Před očima mám desítky fotek, na kterých řvu jako tur. Na školních snímcích se všechny děti usmívají, jen já ječím jak na lesy. Taky jsem byla dost při těle, na fotkách z prvních narozenin mám na břicho tři mišerlinky a jsem dvakrát větší než dort vedle. Než si mě začali všimát kluci, vyrostla jsem z toho, ale mezitím se ještě odehrála řada příhod, jejichž společným jmenovatelem byl sport.

Zkusila jsem snad všechno, lyžování, basketbal i atletiku, jenže z nějakého důvodu to nikdy nepadlo. Nebyla jsem nešikovná, to vůbec ne, byla jsem rozmazlená. Když se mi při basketu nepodařilo trefit koš hned napoprvé, odešla jsem nafouknutá z hřiště. Na svých prvních závodech ve skoku vysokém jsem skončila poslední, a už mě tam nikdy neviděli. Nějakou dobu jsem zářila na běžkách, vyhrávala jsem všechny párkové závody na Vysočině, takže je jasné, že se mi to

líbilo. Ale jen do chvíle, kdy jsem v jednom závodě stačila jen na bronz. Urazila jsem se a bylo po kariéře.

Jediné, u čeho jsem vydržela opravdu dlouho, byly mažoretky. Možná to někomu nepřijde jako sport, ale minimálně pohyb to je. A já ho vážně milovala. Milovala jsem totiž všechno, co se týkalo tance. Kostýmy, hudbu, tréninky a taky naše cesty po Evropě. Začala jsem v šesti letech a bavilo mě to tak moc, že jsem u toho vydržela až do osmnácti.

JAK JSEM DOSPÍVALA → Celé svoje dětství a ještě kus dospělého života jsem tedy byla mažoretkou. A tenhle koníček mě psychicky držel i v době, kdy jsem procházela velkými průšvihy a připadala si nejpouštěnější na celém světě.

Na základní škole jsem byla jedničkářka. Ano, byla jsem šprt. Snadno jsem se v pětce dostala na osmiletý gympl... a tam začalo peklo. Byly jsme třída samých holek a já si tam našla dvě kamarádky. Ze začátku to bylo fajn, všechno jsme dělaly spolu, chodily na doučování, flákaly se po městě, prokecaly celé dny, ale pak se to začalo rozpadat. Rozdělilo nás klasické soupeření. Ta se nebavila s tou, tamta zase s onou, jedna byla hezčí než druhá a tamhleto měla lepší oblečení. Jedna z naší trojky byla z bohatší rodiny a já jí, dneska už jsem schopná to přiznat, zkrátka záviděla. Do toho se přidávaly problémy s učením, protože na střední začalo můj lemplovský období. Možná to byl i následek nesouladu s kamarádkama, prostě jsem začala školu flákat. Nenosila jsem úkoly a kašlala na učení. Všechno vyvrcholilo, potom co mě holky z mažoretek přihlásily do soutěže Miss Vysočina. Měla jsem metr osmdesát a nohy až do nebe, takže to vypadalo nadějně.

Soutěž jsem nevyhrála, ale to mým spolužačkám nevadilo. Udělaly mi ze školy peklo. Byla jsem odstrčené a nechtěné kuře v davu predátorů. V hodinách tělocviku jsem stála stranou a sledovala hloučky holek, jak si na mě ukazují. V podstatě se mi ve škole posmívaly na každém kroku. Pravidelně jsem slýchávala vulgární nadávky a viděla jejich radost, když jsem v slzách utíkala ze třídy.

Učitelé o problému věděli. Ale uprostřed slohovek, maturit, písemek a jiných průšvihů ten můj prostě neřešili. Dodnes si vyčítám, že jsem o tom neřekla rodičům. Jenže tenkrát mi připadalo, že to prostě nejde. Byla jsem jako papiňák těsně před bouchnutím. Zpětně vidím, že jsem vlastně byla pořád ještě ta malá holka, na kterou toho všeho bylo strašně moc. Místo abych něco udělala, abych se schoulila mámě do náruče a všechno jí vyklopila, řešila jsem celou situaci útekem. Za školu, jak jinak. Bylo mi úplně jedno, jaké problémy to může přinést. Vůbec jsem o tom nepřemýšlela, protože jediné, po čem jsem toužila, bylo zdrhnout od nich, nebýt tam! Už ani minutu!!!

Nakonec všechno prasklo a rodiče se to samozřejmě dozvěděli. (Vážně jsem si myslela, že k tomu nikdy nedojde?) Ve škole mi řekli, že na gymnázium prostě nemám hlavu, a proto si mám najít lehčí školu. Bylo mi to fuk, ale rodiče to začali řešit. Několikrát do školy zašli, a já jsem nakonec mohla zůstat. Jen jsem přestoupila do jiné třídy.

Situace se trochu zlepšila, všichni jsme se uklidnili a já odmaturovala.

TAK JSEM DOSPĚLA → Úřední dopis z Univerzity Jana Evangelisty Purkyně hlásal, že jsem přijatá. Vůbec jsem nevěřila, že po tom středoškolském fiasku jsem

se zrovna já dostala na vysokou. A tak jsem si v den devatenáctých narozenin sbalila svých pět švestek a vyrazila do světa. Mávala jsem rodičům z okýnka vlaku – a začala svůj příběh psát sama.

Po pěti hodinách jsem vystoupila v Ústí nad Labem a nadšeně si prohlížela svoje budoucí studijní město. Měla jsem radost, že se z rozmazlené holky stala vysokoškolačka.

Jenže po pár měsících jsem si prostě musela natlouct nos. Na vlastní kůži jsem poznala, co prakticky znamená pomoc rodičů. Doma jsem každý den měla nakoupeno, uvařeno, vypráno. V Ústí jsem bydlela na koleji a na všechno byla sama. Hrncem jsem spálila dočerna, oblečení obarvila načerveno a několikrát byla o hladu (protože jsem prostě zapoměla nakoupit). Učila jsem se přežít. Kupodivu se mi to dařilo, a dokonce jsem zvládala i všechny zkoušky. Biflovala jsem se a dávala jeden semestr za druhým. Mezitím jsem se stihala ještě pravidelně zamilovávat i odmilovávat (asi desetkrát). Domů jsem jezdila jednou za dva týdny.

Po třech letech jsem stála na prknech, která znamenají svět. Promovala jsem v divadle a byla slečnou bakalářkou. Když jsem přebírala diplom, uvědomila jsem si, že je to úspěch.

Přežila jsem svou první osobní divočinu.

ODCHOD → O pár dní později jsem se kodrcala směrem ku Praze. V ruce jsem měla jeden kufr a byla plná odhodlání. Myslela jsem si, že hlavní město hravě zvládnu. Stěhovala jsem se.

Nadšení ale brzo vystřídal stres.

Vrtalo mi hlavou, jestli udělám všechny zkoušky ve škole a jestli do toho všeho stihnu nacpat i práci. Nastoupila jsem na magisterské studium žurnalistiky

a musela se pořádně ohánět. Chodila jsem na praxi i do médií a snažila se být co nejlepší. Ve škole i v práci.

Vlastně se mi ten spěch v Praze líbil. Zapomněla jsem na všechny svoje bolístky, na všechna trápení, zapomněla jsem jíst, zapomněla jsem na sebe. Cítila jsem se chtěná a žádaná. Konečně jsem se cítila dobře.

Psal se rok 2015 a občanka mě upozorňovala, že mi je pětadvacet.

Zrovna jsem přebírala diplom. V první řadě seděla moje rodina a já se smála od ucha k uchu. Byla jsem magistra žurnalistiky!

Tak, a teď to rozbalím, to budete všichni čumět, libovala jsem si. Začala jsem pracovat v celostátním médiu. Byla jsem v jednom kole a byla jsem šťastná. Alespoň jsem si to tenkrát myslela.

**PRINCEZNA
SE ZLATÝM
ŠPUNTEM
V ZADKU**

ÚNOR 2016

A PAK SE TO STALO → Jenže v šestadvaceti letech se najednou můj svět zmenšil na velikost kadibudky. Neřešila jsem nic jiného než obsah svých střev a otázku, kde všude se během svého dne zase potentuju. Moje střeva se totiž nejenže vyprazdňovala kulometnou rychlostí, ale navíc to dělala i dvacetkrát denně.

Což v podstatě znamenalo, že jsem měla spoustu času na přemýšlení, protože kromě trůnění na záchodě jsem nemohla dělat vůbec nic.

„Jsem zakletá princezna zavřená ve své panelákové věži. Jsem princezna svého záchodového trůnu.“

Každé ráno se opakovala tatáž situace, kdy jsem řešila, jak se dostanu do práce. Plakala jsem.

→

Při představě, že se podělám někde v metru, mi bylo špatně už dopředu. To si mám jako zašpuntovat zadek, abych zvládla půlhodinu v tramvaji? Co mám dělat?

Tenkrát ještě nikdo o mém problému nevěděl, hodně jsem se styděla. Bylo mi trapné mluvit o tom před rodinou, před přítelem, před světem.

Vždyť je to určitě jen střevní chřipka, namlouvala jsem si. Místo abych o tom mluvila, vesele jsem požírala imodium. Prášek působí jako špunt, takže jsem se de facto zašpuntovala. A po několika týdnech jsem tak konečně opustila svůj trůn.

Šest prášků imodia za den a můj život je zase v pohodě, pochvalovala jsem si, jak jsem problém elegantně vyřešila. Žádný plíny naven, nic!

A tak jsem žila dál. Život, ve kterém jsem si namlouvala, jak moc jsem spokojená.

„Ujelo mi metro? Co budu dělat? Vždyť přijdu pozdě. To bude průšvih. Musím běžet, nestihnu jíst. Ale to nevádí, najím se pořádně večer.“

Utíkala jsem. Před svojí minulostí, před sebou.

LÉKAŘI → „Slečno, tohle může mít několik příčin. Nespecifické střevní záněty, Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, těžké alergie na jídlo, dráždivý tračník. Diagnóza střev není jednoduchá, může to být cokoliv z toho. A může to být i něco mnohem horšího.“

Seděla jsem jako zařezaná. Po půlroce trápení už jsem byla tak unavená, že jsem musela k doktorovi. A nemohla jsem uvěřit tomu, co slyším. Otázky na životosprávu jsem už skoro nevnímala.

Za tohle si, holka, můžeš sama. To je tím, jak žiješ. Věděla jsem to.

Snažila jsem se pořád usmívat. Tedy až do chvíle, kdy přišla řeč na kolonoskopii. Děsila mě představa, že budu muset sundat kalhoty a místo špuntů mi do zadku strčí hadičku s kamerou. To teda ne, na to nikdy nejdu. To radši to imodium!

Hodiny jsem chodila po parku a přemýšlela. Nakonec to stejně všechno prasklo a já musela doma s pravdou ven. Neustála jsem to.

Už jsem do sebe necpala imodium, ale i přes to všechno jsem se snažila v Praze fungovat. Jezdila jsem metrem do práce a modlila se, aby to střeva vydržela. Jenže bylo jen otázkou času, kdy přijdou ty nejtrapnější situace. Situace, které mě děsily ve snech.

Moje střeva totiž uměla pořád dosáhnout obrovského zrychlení. Často mi prakticky nedala šanci doběhnout. Pět vteřin mi muselo stačit.

A právě tenkrát se to stalo. Schovávala jsem se za jedním rohem v centru Prahy, když mi došlo, že takhle už nemůžu dál.

Plakala jsem. „Je mi ze sebe zle!“

STRACH → „Budou se mi zas posmívat, nemůžu jít ven, nejde to, nezvládnou to,“ fňukala jsem v posteli

u rodičů na Vysočině. Pořád jsem před sebou viděla ty pohledy lidí v Praze. Pohledy plný opovržení, zloby i smíchu.

„Už nikdy nepůjdu mezi lidi, nikdy se jim nepodívám do očí, prostě se bojím.“ Přestala jsem se na svět usmívat. Přestala jsem žít.

Jednoho srpnového dne jsem do sebe nalila asi čtyři litry projímadla, další den mě čekala kolonoskopie. Doktoři si se mnou nevěděli rady a já si najednou připadala jako simulant.

„Slečno, je to čistý,“ oznamoval mi výsledek vyšetření doktor. A tím mi vlastně potvrdil, že si to všechno jen vymýšlím.

Začala jsem se litovat a na svém toaletním trůně vegetovala v podstatě full-time. Už jsem se ani nenamáhala zkusit vyjít na čerstvý vzduch. Stejně se podělám, tak co.

A pak jsem se dostala do Prahy na speciální testy. „Máte těžkou alergii na lepek, mléko i sóju. A intoleranci spousty dalších potravin,“ zněla po roce trápení diagnóza.

Ze srdce mi spadl Himálaj. Takže jen upravím jídelníček a bude to všechno v pohodě, radovala jsem se. Všechno se začalo obracet k lepšímu. Když tu najednou...

„Ty se se mnou opravdu rozcházíš?“ Seděla jsem sklíčeně na židli a nemohla tomu uvěřit. Konečně mám šanci žít normálně – a teď tohle? Vždyť jsem si malovala naši společnou budoucnost.

Moje střevní situace se znovu zhoršila a já se ztratila. Ve svých problémech i v životě.

Za všechno si můžu sama. Nenáviděla jsem se.

JAK Z TOHO VEN? → Proč? ptala jsem se znovu a znovu. Každý den jsem se probouzela a místo úsměvu se utápěla v sebelítosti.

V říjnu 2016 jsem psychicky zkolabovala. Nechtěla jsem nikomu nic vysvětlovat, prostě jsem se zamkla ve svojí kadibudce. Jednou jsem se zastavila před zrcadlem. Nepoznávala jsem se. Znovu a znovu jsem se dívala na tu bledou kostru. V šestadvaceti utrápenou životem, úplně vyhořelou.

„Tak sem jsi to dopracovala, ty tele. Co to tu sakra předvádíš? Vždyť neumíráš!“ křičela jsem na sebe v slzách do zrcadla. Odešla jsem za město na kopec, do přírody. Myslím, že jsem to tenkrát ze sebe jednoduše potřebovala vyřvat. A možná právě tehle kopec byl dalším zlomem v mém příběhu. Přestala jsem se hrabat v minulosti a začala si klást nové otázky. Několik hodin jsem pozorovala hvězdy a ptala se sama sebe:

Co mi tímhle chce moje tělo říct? Že žiju blbě? Ale tohle přece nejsem já, to není můj život. Vždycky jsem byla veselá, usměvavá. Kdy a kam se to podělo?

Po návratu domů jsem se poprvé za několik týdnů usmála. A rovnou začala dělat další kroky. Nebo spíš sousta. První, druhé i třetí, všechno šlo ven.

„Nevzdávej se, to půjde.“ Snažila jsem se a po pár dnech se mi konečně udělalo líp.

Jenže hlava už mi nefungovala. Když jsem jen pomyslela na to, že se vrátím do Prahy, vzbouřila se mi střeva a já letěla na záchod.

„Už nemůžu. Nedokážu se tady doma psychicky srovnat, nezvládnou to. Bojím se vyjít na ulici, bojím se podívat lidem do očí. Co když se mi zase někde udělá zle a nedoběhnu to? Všichni se mi budou posmívat. Takhle se utrámím.“



Značení Camina Frances