

● ■ pointa

Z DEPRESE

KE ŠTĚSTÍ



DOMINIKA NICHÁ MARHOUL

Z deprese ke štěstí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz

● ■ pointa

Dominika Nicha Marhoul
Z deprese ke štěstí – e-kniha
Copyright © Pointa Publishing s.r.o., 2021

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

● ■ **pointa**

Z deprese ke štěstí

Dominika Nicha Marhoul

*Detektivka o osobním rozvoji, kterou napsal
život sám*

● ■ **pointa**

Co je to štěstí?

*Proč někdo nemá nic a je šťastnější než ten, kdo má
všechno?*

Jak štěstí získat a kde ho najdu?

*Proč se ten, kdo získal, o čem ostatní jen sní, necítí
šťastný?*

A proč nejšťastnější jsou malé děti a blázni?

Proč je štěstí prchavé a nic netrvá věčně?

A jak být vůbec šťastný?

*Takové a další otázky mi ležely v hlavě už od dětství.
Nikdy mě ale nenapadlo, na jakou cestu mě jednou
zavedou...*

Věnování

Knížka je věnována všem, kteří se někdy cítili nanic. Těm, kteří nerozuměli sami sobě, nebo je dohnala deprese a strašné myšlenky. Chci ji věnovat i těm, kteří někdy měli strach žít, protože moc dobře vím, jaké to je. Ráda bych, aby se stala symbolem pro všechny, kdo se někdy báli, že nejsou normální. Pro ty, kteří měli strach, že nikdy nebudou šťastní. A především pro každého, kdo ji potřebuje.

Možná vás to překvapí, ale všechny tyhle stránky jsem vůbec psát nechtěla. Byla jsem ráda, že je deprese za mnou, že sama sobě rozumím, že chápu ten svět kolem, a už jsem se k bolestivým vzpomínkám rozhodně nechtěla vracet. Jenže vesmír nebo nějaká jiná vnější síla, no prostě něco mě neustále tlačilo do toho, abych tuhle svou zkušenost sepsala. A po téměř dvou letech jsem tlaku podlehla a udělala si čas. Dlouho jsem pracovala na tom, aby se vám celý příběh četl s lehkostí a klidem. Nechtěla jsem nikoho utápět v černotě ani deprese zlehčovat. Věřím, že díky dlouhému hloubání a radám řady profesionálů se to opravdu povedlo. Díky tomu je tohle nejveselejší kniha o depresi, jakou kdy kdo napsal.

Chtěla bych ji také věnovat všem, kteří depresi podlehli nebo, možná i kvůli ní, předčasně ukončili svůj život. Věřím, že dělali vše, co mohli, aby se tomu černému lepivému bahnu ubránili. Jen kvůli tomu mě trochu mrzí, že jsem knihu nenapsala dřív. Víme

ale, jak to je: všechno má svůj čas, i když tomu třeba nerozumíme. Kniha je tady a já věřím, že ji s radostí předáte nebo doporučíte každému, kdo by ji mohl potřebovat.

Teď už vás nebudu zdržovat od čtení, připravte si něco k pití, dejte si nohy nahoru... Jízda začíná.

Obsah

KAPITOLA PRVNÍ	12
Dítě štěstěny.....	12
Na křídlech svobody.....	15
Král Chuchle	29
KAPITOLA DRUHÁ	40
Nic netrvá věčně.....	40
Z reklamy do televize	40
Štěkej sem, štěkej tam.....	44
Dem pařit!	49
Troska v posteli	52
Slzy na gynekologii.....	56
KAPITOLA TŘETÍ	62
Z vyhoření do padůs.....	62
Připravená vyrazit	62
Mizení po anglicku	63
Skype.....	72
Mezi svými	76
KAPITOLA ČTVRTÁ.....	80
Nové dobrodružství.....	80
Co žije, to umírá	88
Ladovská zima	92
KAPITOLA PÁTÁ	100
Bolest.....	100
Ahoj, podlaho.....	100
Tupá mlha	103
Za volantem.....	104

KAPITOLA ŠESTÁ.....	118
Černá díra.....	118
Návštěva pod podlahou.....	118
První Vánoce.....	126
Naděje.....	135
Moderní mnich.....	142
KAPITOLA SEDMÁ	148
Sbohem, deprese.....	148
Kniha Simona Sineka.....	148
Hádka s Markem.....	155
Nemocnice.....	160
Údolí myslí.....	167
Odpuštění.....	175
KAPITOLA OSMÁ	180
Klíče ke štěstí.....	180
Co si o mně kdo pomyslí?.....	182
K sobě blíž.....	186
Hráč, nebo oběť?.....	194
Mravenci v mraveništi.....	201
KAPITOLA DEVÁTÁ.....	208
Praxe života.....	208
Sama v davu.....	211
Ve zlaté kleci.....	219
Tatínkova holčička.....	222
Lentilková duha.....	231
KAPITOLA DESÁTÁ.....	238
Kdo ví, co bude dál?.....	238
Bílá orchidej.....	241
Válení sudů.....	244

Dítě štěstěny

Sedím v naší staré modré fabce a křečovitě svírám volant. Venku pofukuje letní vánek a všude je živo. Je polovina letních prázdnin, celý den svítilo sluníčko, všichni říkají, jak je krásně, a mně je zle. Všechno to na mě padá, vzadu v sedačce tiše a nevinně spinká Nick, můj šestiměsíční syn. Vedle něj leží jako věrný strážce stočený náš černý kříženec Denny.

Za okny auta už panuje teplá letní noc, slunce zapadlo a zlatá záře všemu dodává hřejivý podtón. Stíny zmizely, kolem silnice se lehce vlní větve bříz a jejich listy klidně šumí. Za chvíli bude tma.

Zírám dopředu na silnici, přes slzy vidím hůř a hůř, sama sebe se ptám: Jak se to všechno mohlo tak rychle pokazit? Nikdy by mě nenapadlo, že se život tak rychle otočí. Posledních šest měsíců pro mě bylo peklo, nejdřív dluhy z dřívějších let, které na nás začaly doléhat, a k tomu nedávno zbankrotované podnikání. Pak ta šílenost s Nickovým břichem, kdy každý večer spustil děsivý pláč a nic mu nepomáhalo. Nechápu, jak někdo může říct, že je to normální. K tomu jsem musela nechat uspat svoji hnědulku – dobrmanku Deirdru, které bylo jen pět let. Marek, můj manžel, začal pracovat v Německu, abychom vůbec zvládli za-

platit složenky, jídlo, dluhy. Sotva se vidíme. To ještě nebylo všechno: pak umřela Jesme, fenka, se kterou jsem vyrostla a která mě doprovázela na každém kroku. Ze dne na den se její stav natolik zhoršil, že nebylo na co čekat. Aby toho nebylo málo, odpojili nám v bytě elektřinu, protože poslední složenky čekaly na peníze, které stále nepřišly. Ještě že nás k sobě na chvíli vzala Doubi – spolužačka ze základky. Měla jsem alespoň kde uvařit a umýt se. Doubi je vlastně neuvěřitelná, okamžitě mi podala pomocnou ruku, i když jsme se od základky neviděly a pro ně to znamenalo se v jejich dvoupokojovém bytě ještě víc uskromnit. Pak nastalo stěhování na starý opuštěný statek po dědovi, který už léta chátral. Plánovali jsme, že tam bude zahrada pro pejsky, trochu klid, spousta prostoru na projekty a hlavně – rekonstrukce. Dáme dům dohromady, alespoň nebude dál chátrat, a třeba pak odkoupíme i druhou polovinu od tety.

A teď jsem daleko od všech a všude je jen šílená prázdnota a samota. Nic už mi nedává smysl, nechápu to, nechápu, proč se to všechno stalo, natož jak. Je to jako seznam věcí, které se staly někomu jinému, a já ničemu nerozumím. Tohle není život, tohle je utrpení. Bolest mě svírá každý den, nevím jak žít, co budu dělat, nevím už ani, kdo jsem.

Pevně držím volant a kličkuju okreskami mezi vesnicemi. Jedu domů, kde se jako doma vůbec necítím. Necítím se tam vlastně ani dobře, nikdo mě tam nečeká – jen ticho a tma. Dům je prázdný, jen myši

běhají v podkroví, a taky se všude táhnou pavučiny se spoustou pavouků.

Další den už nezvládnou, chci to skončit, tuhle hrůzu a děs! Další den nicoty, kdy žít bolí, a kdyby mě ráno Nick nepotřeboval, tak snad ani nevstanu. Hledám strom poblíž silnice, který to všechno skončí. Šlápnu na to, rozjedu se, vletíme do něj, to bude hned. Všem nám to utrpení na místě zmizí. Už mě to napadlo mockrát, ale vždycky jsem věřila, že budoucnost bude růžová. Jenže teď, teď už tomu nevěřím. Budoucnost přinese jen další a další bolest. Hledám strom, utírám si slzy z očí a řítím se v narůstající tmě osmdesátikilometrovou rychlostí.

„Ale co Marek?“ ozve se ve mně hlas. Úplně slyším ten telefonát z nemocnice nebo od policie. Na místě mrtvá manželka, syn i pes...

„To mu nemůžu udělat.“ Nerada někomu způsobuju bolest. Už jako malá holka jsem raději na otázky kluků na papírku, jestli budu jejich holka, řekla ne, jen abych jim později neublížila při rozchodu.

„Ale Marek je přece nezničitelný,“ ozývá se ve mně jiný hlas, „tak rád to o sobě říká.“ Občas mám pocit, že mě nejen vůbec nepotřebuje, ale že by mu beze mě bylo líp.

„Tehle strom vypadá dobře,“ skočí mi do hlavy zas první hlas.

„Ale zrovna tu jede auto,“ odpovídám sama sobě v bouři vlastních myšlenek. Nechci, aby kdokoli viděl něco takového kvůli mně. Jedu dál.

„A co táta s mámou?“ přichází další myšlenka. „Těm to taky nemůžu udělat.“

Bolest se mi ze srdce šíří po celém těle, je to jako nekonečná agonie. Jako by mě někdo znovu a znovu bodal nožem. Mám strach, že to nikdy nepřestane, mám strach žít, mám strach to skončit...

Tak tohle byl moment, kdy jsem si poprvé přiznala, že asi nejsem jen smutná. Že slovo deprese je mému stavu o dost blíž. Bylo mi dvacet čtyři a já se cítila, jako že můj život už skončil a nic dobrého mě nečeká. Ale abyste pochopili celý příběh, budeme se muset nejdřív vrátit o pár let zpátky.

Na křídlech svobody *O šest let dříve: Rok 2011*

Bylo mi osmnáct, končila jsem střední uměleckou školu v Praze a těšila se, že začnu konečně naplno žít. Jenže to jsem vůbec netušila, jaká horská dráha mě čeká. Asi jako každý jsem si v osmnácti myslela, že životu rozumím a tak nějak na všechno znám odpověď. A teď si říkám, že pravděpodobně pro tenhle nedostatek pokory jsem si potřebovala pořádně nabít hubu. V kalendáři se psal květen 2011 a já jsem seděla ve svém oranžovém pokoji v horním patře domku svých rodičů v Mníšku.

Končí týden volna před maturami a jsem plná elánu a energie. Všude kolem mám rozprostřené maturitní otázky a jedu jednu za druhou. Nejvíc trénuju angličtinu, na té mi záleží, chci obstát sama před sebou. Učitel s námi strávil tolik času a tolik mi pomáhal. Předal

nám daleko víc energie, než by musel, a já si toho moc vážím. Sahám po jedné z otázek v angličtině a oči mi sjedou přes učebnici dějin výtvarného umění. Raději bych měla kouknout na to, dějiny jsou asi moje nejslabší stránka. Dějepis, války a změny ve společnosti, to mě docela bavilo, ale kdy, kdo a co namaloval? Uf. Pokecat si s Michelangelem, Van Goghem a dalšími, to by bylo! Zjistit, jak mysleli, proč co dělali, nebo dokonce jací byli, to by mě zajímalo. Ale pamatovat si jejich díla jedno za druhým, určit, do kterého období spadala, čím jsou namalovaná a kde teď visí, to mě teda nebaví. Přijde mi to všechno jedno jako druhé. A nejmíň mě baví čeští umělci, tuhle otázku si fakt nesmím vytáhnout! Architektura, ta mě bere o něco víc, budovy a jejich styly, materiály, které se používaly.

V hlavě mám představu, že už konečně tahle otravná nuda ve škole skončí a já budu svobodná. To mě nabíjí a dělá mi radost. Cítím se šťastná, když sedím zavalená horou učebnic a studijních knížek. Plná chuti a připravená na život.

Až mě udivuje, že jsem v sobě tenkrát neměla žádný strach. Možná proto, že odmalička mi všichni říkali, že jsem *dítě štěstěny*, sluníčko, věčný optimista. Poslouchala jsem to na každém rohu, cítila jsem se, jako by mi svět patřil, těšila se na každý den a hlavně na to, co budoucnost přinese. Nevěděla jsem, co to přesně znamená, to jejich *dítě štěstěny*. Obvykle se to přisuzuje spíš náhodě, ale přitom někdo má prostě štěstí víc než jiní. Proč já jsem *dítě štěstěny* a sluníčko

a jiní ne? Každopádně vyhrávala jsem různé soutěže, prožívala radosti a těšila se ze života.

Na základce jsem se popravdě nikdy necítila, že tam zapadám. Často jsem si připadala vyřazená z kolektivu, ale všichni pro mě byli kamarádi. Šikanu jsem nikdy nepoznala a všechny děti mi přišly fajn. S vrstevníky jsem ale moc nesplynula. Po škole jsem většinou mířila rovnou domů za mamkou, kde bylo víc srandy a taky co dělat.

Hodně jsem si rozuměla s učiteli a dospělí mi přišli ve všem tak nějak logičtější a příjemnější. Životem jsem proplouvala s lehkostí. Vlastně mě teď napadla jedna taková vzpomínka, která by se dala přisuzovat dítěti štěstěny. Odmalička jsem byla dost aktivní a šílená, takže jsem se přimotala ke spoustě průšvihů. Roztrhané tričko z přelézání plotu, špinavé kalhoty od trávy, odřeniny, výrony a občas i nějaká ta zlomenina u mě byly naprosto běžné. Ale vždycky jsem z toho vyvázla bez trvalejších následků. A to ne že by nešlo o nebezpečné situace.

Jednou jsem jela s kamarádkou na koně. Tak jako skoro každou sobotu jsme sedly na kolo a mířily do stáje ve vesnici poblíž. Dnes ale přšelo. Bylo mi asi čtrnáct a řítila jsem se v pěkném slejváku po silnici z kopce dolů. Tuhle cestu už jsem projela tolikrát, že jsem přesně věděla, kde je která díra v asfaltu, kde dávat pozor a kde naopak můžu klidně koukat jinam. Déšť mi teče po tváři, mhouřím oči a kapky se mi lepí na řasy. Déšť zesiluje a po silnici se valí z kopce široké

proudy. Je to jeden z těch letních dešťů, kdy jste během minuty tak mokří, jako by vám někdo vylil na hlavu celou vanu. Začínám brzdit, blížím se ke křižovatce. Kolo zpomaluje a já si otírám vodu z obličeje. Lehce zatáčím, budu odbočovat doprava. Jenže v tu chvíli mi kolo přímo pod rukama ujede. Někde mezi asfaltem, vodou a štěrkem došlo k nedorozumění a já se teď nekontrolovatelně řítím k zemi. Aby toho nebylo málo, pokračuju i s kolem po boku z kopce až doprostředka křižovatky. Auta ze všech stran okamžitě brzdí. Ještě že mám helmu, říkám si, když cítím ten náraz na asfalt. Sedřená ruka i noha a se zápěstím moc nemůžu hýbat. Kolo už se zastavilo a já ležím pod ním na silnici mezi třemi auty. Hlavou se mi tenkrát honilo, jestli jsem v pořádku a jak se co nejrychleji dostanu na stranu. V tu chvíli začali z aut vystupovat řidiči a volat na mě: „Jsi v pořádku?“ „Co tady doprdele děláš?“ „Neumíš dávat bacha?“ „Mohli jsme tě zabít!“ „Co sakra vyvádíš?“ „To nevidíš, že tu jezdí auta?“ a spoustu dalšího. Mám vztek, lidi nezajímám. Nadávají mi, jako bych to udělala naschvál. Copak já jsem to zamýšlela? Vůbec ne. Nevím, co jsem udělala blbě, ale ta ruka fakt bolí. Noha je jen sedřená, musím se zvednout a odtáhnout kolo na stranu. Zatnu zuby bolestí a táhnu kolo ke straně za spousty nadávek řidičů. Mohla jsem být mrtvá, říkám si. Jsem z toho v šoku ještě pár dní. Kdyby to nedobrzdili, kdybych vlítla přesně pod auto, tak mě prostě přejede. Bylo to štěstí dítěte štěstěny?

Možná si říkáte, proč vám tady tohle všechno píšu.

To protože chci, abychom se nejdřív poznali, než začneme mluvit o depresi a o tom, jak jsem se chtěla zabít. Takže hurá zpátky na střední. Umělecká škola byla dost svobodná a já tam plavala jak ztracený pulec. Snažila jsem se vyhranit, co je moje, a nastavit nějaké hranice vlastní osobnosti, abych se z té volnosti nezbláznila. Měla jsem pocit, že mě všichni chtějí měnit a nikdo mě nepřijímá takovou, jaká jsem. Upřímně, v současnosti už vidím, že celou tu křeč jsem si v tom vytvářela já sama, hodnotila jsem, soudila, zavírala dveře, stranila se. Společným akcím jsem se vyhýbala, způsob zábavy umělců mi byl cizí a rozhodně jsem se ho nesnažila pochopit. Svět byl najednou tak otevřený a mně to přišlo zatraceně špatně. Snažila jsem se pořád být ten pilný a poctivý student, jenže umění se nedá vnutit. Múza se nedá násilně cpát a, jak jsem později pochopila, učit se něco bez zájmu je k ničemu. Když nás vede vlastní zápal, chuť a zvědavost, je učení jednodušší, rychlejší a přirozenější. No a to já teda neměla ani omylem. Plnila jsem úkoly, abych měla splněno.

Malování mě vždycky bavilo, ale na střední se z toho stala povinnost, k tomu jsem kamarády dokázala spočítat na prstech jedné ruky a cítila se ztracená sama v sobě. V prváku mé štěstí začalo nenápadně vyprchávat, málokdy jsem byla šťastná a optimismus se vytrácel rychleji, než běžel čas. Při češtině jsem psala depresivní básničky o tom, jak je život k ničemu a strašný. Na grafice vyjadřovala svůj pocit samoty pla-

káty s opuštěným kuřátkem. A s horou nenávisti jsem kritizovala všechny kolem. Ještě že jsem měla Jesme, svoji zrzavou čtyřnohou parťačku, fenku německého pinče, se kterou jsem se cítila jako jedna bytost už od puberty.

Jesme byla osobnost, ne žádný poslušný hodný pejsánek, jakého jsem tenkrát chtěla. Navíc jsem si ji musela vybojovat, naši mi totiž žádného psa koupit nechtěli. Protože jsem si ale od dětství nic jiného nepřála a rodiče si byli jistí, že mě pes přestane bavit, vymyslela mamka, že koupí štěně jakože pro mě, ale pak bude její. Vždycky toužila mít dva psy a já s bráchou už jsme byli dost velcí, aby na ně měla čas. No a já jim konečně dám pokoj s tím věčným otravováním, že chci štěně.

Pamatuju si to jako dneska. Musela jsem jít do školy, protože mě mamka nechtěla vzít s sebou k chovatelce. Jela se podívat na poslední štěňátko, které ve stanici zůstalo. Bylo mu pět měsíců a mamka s sebou nechtěla brát svého malého vyděrače, který ji bude nutit štěně za každou cenu vzít. Šla jsem do školy, ale nesoustředila jsem se ten den vůbec na nic. Nedomázala jsem to. Oběd ve školní jídelně ve mně zmizel až neuvěřitelnou rychlostí a běžela jsem domů jako o závod. Otevírala jsem branku a doufala, že doma už štěně čeká, že ho mamka přivezla.

Vřítla jsem se do dveří a volala: „Kde je? Kde je?“ Shora se ozval mamky nic neříkající hlas: „Jsem tady nahoře.“ Shodila jsem batoh ze zad a zvedla pohled

nahoru nad schody. A tam stála ta nejohnivější chlupatá kulička. Uši stažené, ocas dolů a vytřeštěný pohled, co to tu pod ní stojí za divnou věc. Slzy se mi hrnuly do očí radostí a štěstím.

Okamžitě jsem vyrazila po schodech nahoru a na posledním jsem zastavila. Přidřepla jsem a zmenšila se, jak nejvíc to šlo. „Ahoj beruško, ty jsi nádherná!“ Po tváři mi tekly slzy. Vytřeštěný výraz se ztratil a štěně mi olízalo celou uslzenou tvář. Nepamatuju si, co říkala mamka, nepamatuju si vlastně ani nic jiného. Jen tuhle ohnivou čáru, která rozjasnila můj svět a rozehrála mi srdce.

Bylo mi jedenáct a Jesme byla můj sen. Naši mě organizovali, abych ji chodila pravidelně venčit – táta mě hned ráno posílal se psem na zahradu, mamka zase odpoledne vyrážela se mnou na procházku do lesa. Zrzka byla pro mamku už pátým psem, takže měla zkušenosti a vedla mě k tomu, abych psa cvičila a trénovala, aby byl způsobně vychovaný. Po pár týdnech se z toho už začala stávat docela otrava a mě to bavilo míň a míň. Vnitřně jsem cítila, že na to ale všichni čekají, že o Jesme přijdu, a to jsem nechtěla dopustit. A tak jsem se snažila dál. Mamce začalo čekání bez konce.

Jesme k překvapení všech vůbec nebyla jeden z těch poslušných psů. Měla vlastní názory a přes všechny výcvikové metody z knih a ze cvičáků nám doma vyrostl pes, který na rozdíl od všech předchozích téměř nemohl ven bez vodítka. V lese zdrhala za

zvěří, na louce po stopě, na ulici za kočkou. Když mi bylo asi čtrnáct, nemohla jsem se na to už dívat, pořád mi někdo dával rady, které nefungovaly, a já cítila, jak se mi Jesme vzdaluje. Jak ji s každou takovou novou metodou víc a víc ztrácím. Poslední kapkou byl elektrický obojek, který ji měl ukáznit, ale mně došlo, že tohohle psa prostě nic nezlomí. Nic. Je nezastavitelná. Čím víc odporu jí svět klade, tím drsněji se ohrazuje a dál si stojí za svým.

Pro kousnutí nešla daleko, když něco chtěla, nebylo cesty zpět. Už mě ani nevívala jako dřív. Byly dny, kdy se ani nepřišla pomazlit. Rvalo mi to srdce, a tak jsem tenkrát vykročila vlastní cestou a rozhodla se tohohle nezkrotitelného psa vychovat podle sebe. Přijít na to, co je špatně, a zase nás spojit dohromady. Zabralo mi to pár let, hromadu knih, milion pokusů a omylů, ale získala jsem toho nejlepšího partáka na světě. Chvilky s ní byly oproti té prudě ve škole naprosto báječné. S Jesme jsem se poprvé cítila sama sebou, přijatá, pochopená a bez soudů.

Ale zpátky k věci, jsem na konci čtvrtáku, mám plné zuby uměleckého světa a představa, že mám teď studovat ještě vysokou, mi přijde jako odsouzení na smrt. Všichni říkají, jaká je to škoda: „Vždyť jsi chytrá holka.“ Teď mě čeká poslední týden maturit, mám domluvenou budoucí práci v Chuchli v polygrafické dílně a odchod ze školy ve mně vzbudil novou vlnu radosti ze života. Po letech otravy, kdy jsem měla pocit, že ze mě štěstí někud uniká pryč, se teď znovu cítím šťastná.

Každý víkend navíc pomáhám ostatním cvičit psy na cvičáku a snažím se je naučit, co jsem od psů zjistila. To mi dělá radost samo o sobě.

Tady se ještě na chvíli zastavím, přišla jsem totiž tenkrát na něco, co mi teď zpětně přijde hodně důležité. Roky jsem se snažila měnit a dělat to, co po mně kdo chtěl. Snažila jsem se být taková, jakou mě chtěli mít ostatní. Jenže každý chtěl něco jiného. Domča, kterou chtěli rodiče, byla jiná než ta, kterou jsem měla být na hodině angličtiny nebo figury, ale ta zas byla jiná od toho, co chtěli spolužáci na střední nebo kamarádi ze základky. Měnila jsem se jako chameleon, snažila se zavděčit všem a chtěla hlavně, aby mě měli rádi. Tenhle hon skončil akorát tím, že jsem víc a víc ztrácela sebe sama a ostatní mě měli rádi míň a míň.

Došlo mi to asi před půl rokem o Vánocích, když jsem se rozešla s Martinem. Martin byl o hodně starší, dospělý, rozumný a nekonečně hodný kluk, vlastně chlap. Bylo mu dvacet šest a moje osmnáctileté neutříděné já ho okouzlo. Byl to můj první vážnější vztah, který skončil ještě rychleji, než začal. Stejně jako u ostatních jsem se i u něj snažila být taková, jakou by mě chtěl, taková, jakou by mě miloval, taková, jakou by si přál. Jak jsem psala, byl to můj první vážný vztah a já na něm zjistila, že tudy cesta nevede. Nedokážu být někým jiným a být šťastná. Díky němu už víc vím, co chci i co nechci. Chci dělat všechny ty věci, které jsem si vysnila: vybudovat si kariéru, přestěhovat se do zahraničí, užívat si pejsky, válet se s nimi v posteli

a nemuset poslouchat žádné výčitky, že jsem venku moc dlouho, že jsme se dva dny neviděli, že bych se měla usadit v baráčku v Čechách a mít rodinu. Já se v tomhle usazování nevidím, chci cestovat, chci se podívat do světa, nejen o dovolené, ale žít tam. Chci vybudovat nějaký odkaz, firmu, chci mít vlastní kariéru, která mě bude bavit, a vědět, že jsem v něčem dalším skvělá. Nechci být jen máma nebo manželka. Ukončila jsem to s Martinem, jak nejrychleji to šlo. Od té chvíle jsem si postupně uvědomila, že to nebylo jenom o tom romantickém vztahu, ale o všech mých vztazích. Potřebuju být sama sebou ve škole, s kamarády venku i doma. Potřebuju se zbavit touhy po tom, abych byla úžasná, báječná, rozumná a PŘIJATÁ! Musím zahodit to, co nechci, a musím hledat to, co chci. Raději budu sama, ale šťastná, než s někým, kdo mě nemiluje takovou, jaká jsem. Už nebudu říkat to, co lidi chtějí slyšet, ale jen to, co si myslím. Už nebudu ta upravená cool holka, co se směje vtipům, i když nejsou vtipné. Už nebudu čekat s odesláním odpovědi na zprávu, jen aby si nemyslel, že jsem z něj pař. A jednou najdu partnera, který mě bude milovat přesně takovou, jaká jsem. Třebaže budu rozcuchaná, zpocená a budu se v roztrhaném oblečení celá zabahněná vracet po několika hodinách z lesa. Kde jsem nezvedala telefon.

Tahle myšlenka mě osvobodila. Víím, co chci, víím, kdo jsem a jaká jsem, a všechno kolem mi může být ukradené. Nechápu lidi, kteří netuší, co chtějí, natož kým jsou. Víím naprosto přesně, co chci, a půjdu si za

tím. To je ta nejrychlejší cesta. Už žádné ústupky, žádné schovávání. Neměli mě rádi, když jsem se snažila být taková, jakou mě chtěli mít. Ať mě radši nemají rádi takovou, jaká doopravdy jsem.

Po tomhle uvědomění mi všechno vonělo novotou jako jarní vánek, bylo to takové svěží, všechno se zdálo nádherné, plné života a energie. Dlouho jsem se takhle necítila, bylo to, jako když jsem byla malá a svět tu byl jen pro mě. Vlastně ani nevím, kdy jsem se na tu cestu všem se zavděčit vydala a kde na ní jsem ztratila sebe. Bylo to tak nenápadné, pozvolné a pomalé.

Občas je fakt jednoduché takhle sejít, ztratit kousky sebe sama a postupně se stát někým, kým vlastně vůbec nejsem. Na základce jsem přestala říkat, co chci, aby si o mně nemysleli, že nejsem cool. Na střední jsem tak chtěla, aby všichni pochopili, že jsem drsná a odolná, že jsem zraňovala ostatní, oblékala se do temných barev a dělala spoustu věcí, za které se dodnes stydím. Na začátku vztahu s Martinem jsem tak schovávala, kdo jsem, až mě vlastně vůbec neznal a věřil mé neženské drsné verzi. Děsí mě to! Člověk si dlouho ničeho nevšimne a pak najednou stojí a říká si: „Co to dělám?“

Občas mi přijde, že se všichni snažíme být někým jiným. Všichni se za něčím honíme, přetvářujeme se a bojujeme sami se sebou. Mluvili jsme o tom i s Peťanem, mou spřízněnou duší ze základky. Vždycky mi s ním bylo tak dobře, ani nevím proč. Byli jsme každý