TICHO, KTORÉ HOVORÍ NAHLAS



BARBORA CAPEKOVÁ

TICHO, KTORÉ HOVORÍ NAHLAS

BARBORA CAPEKOVÁ

Ticho, ktoré hovorí nahlas
Barbora Capeková

© Barbora Capeková, 2026
v spolupráci s Publico.sk
Prvé vydanie

Obálka a grafická úprava: Miroslav Kulich

ISBN (pevná väzba) 978-80-570-7697-1
ISBN (EPUB) 978-80-570-7699-5
ISBN (MOBI) 978-80-570-7706-0
ISBN (PDF) 978-80-570-7698-8

PROLÓG

Vždy som rada písala básne,
ale toto nie je báseň.
Nie som básnik,
ani spisovateľ.
Ale vždy som rada skladala rýmy.
Tento príbeh sa však nechcel rýmovať.

Tento rok sa neskončil ohňostrojom.
Neskončil oslavou ani buchnutím šampanského.
Skončil tichom.

Nie tým tichom, ktoré príde v pokoji,
ale tým, ktoré sa do človeka pomaly vkráda.
Ako keď po búrke prestaneš čakať ďalší blesk
a až vtedy si uvedomíš,
že najväčšia škoda bola už dávno napáchaná.

Nebolo to prázdne ticho.
Bolo plné nevyslovených viet,
zadržaných nádychov
a otázok, na ktoré som už nemala silu hľadať odpoveď.

Zanechá ho po sebe len človek,
ktorý sa prestal zachraňovať vysvetľovaním.
Ktorý už nechce obhajovať svoje pocity,
svoje hranice
ani svoju bolesť.

Niektoré roky nás posunú.
Naučia nás nové veci,
prinesú skúsenosti,
na ktorých neskôr staviame.

Iné roky nás rozložia.
Rozoberú nás na časti.
Zoberú istoty, ktoré sme považovali za samozrejmé,
a ukážu nám,
ako veľmi sme sa držali niečoho,
čo nás v skutočnosti nedržalo späť.

Tento rok ma nezlomil nahlas.
Nezlomil ma len v jednom momente.
Lámal ma postupne.
V maličkostiach.
V tichých večeroch.
V tele, ktoré reagovalo skôr,
než si môj rozum dovolil priznať.

Tento rok ma naučil,
že nie všetko, čo bolí, je chyba,
že bolesť nie je vždy dôkazom slabosti,
ale často dôkazom pravdy,
ktorú už viac nedokážeme obchádzať.

A naučil ma aj to,
že nie všetko, čo milujeme,
nás má právo zväzovať –
že láska bez bezpečia nie je domov,
že zotrvávanie nie je vždy silou.
Niekedy je to len strach odísť.

Tento rok ma donútil prestať sa pýtať:
„Čo robím zle?"
A začať sa pýtať:
„Prečo som prestala počúvať svoju intuíciu?"

Rozpadla som sa,
ale nie tak, ako sa rozpadávajú veci,
ktoré sú pokazené.
Rozpadla som sa tak,
ako sa rozpadávajú staré štruktúry,
aby z nich mohlo vzniknúť niečo veľkolepejšie,
niečo lepšie.

Toto nie je príbeh o páde.
Je to príbeh o momente,
keď som si konečne dovolila prestať držať to,
čo ma stálo zdravie, hlas
aj samu seba.

A ak má táto kniha niekde začať,
tak práve tu.
V tichu,
v ktorom už nie je prázdno,
ale konečne pokoj.

1. KAPITOLA

PRVÝ ZÁCHVEV STRACHU

Pamätám si ten moment presne.
Nie preto, že by bol výnimočný,
ale práve preto,
že bol úplne obyčajný.

Nič dramatické sa nedialo.
Žiadna hádka.
Žiadna zlá správa.
Len sekunda,
v ktorej sa moje telo rozhodlo,
že už viac nebude ticho.

Srdce sa rozbúšilo bez varovania,
akoby som utekala,
hoci som stála na mieste.
Ruky sa mi roztriasli akýmsi cudzím spôsobom,
že som mala pocit,
že ku mne už ani nepatria.

Celé telo sa naplnilo napätím,
ktoré som nevedela pomenovať,
akoby niečo vo mne kričalo,
že sa musím pripraviť.
Lenže na čo,
to som netušila.

A ja som si v tej chvíli povedala
tú najnebezpečnejšiu vetu:
„To nič."
„To prejde."

Vtedy som ešte netušila,
že to nie je porucha.
Že to nie je slabosť.
Že to nie je náhoda.

Bol to začiatok rozhovoru,
ktorý som roky odkladala.
Rozhovoru s vlastným telom,
s vlastnou mysľou,
s vlastným strachom.

Strach nemal tvár.
Nemal meno.
Nemal dôvod,
o ktorom by som vedela.

A práve preto bol všade.
V mojich dňoch.
V mojich nociach.
V tichu medzi myšlienkami.

Najhoršie nebolo,
že prišiel.
Najhoršie bolo,
že som mu nedôverovala.
Brala som ho ako chybu,
nie ako správu.

A tak som sa rozhodla ignorovať ho.
Ale telo sa nedá odbiť ignorovaním.

Od tej chvíle sa začal tichý dialóg
medzi mnou a mojím vnútrom.
Svet sa zdal byť nezmenený,
ale ja som už nebola ako predtým.

Každý nádych,
každý zvýšený tep,
každý jemný tras
bol sprievodcom na ceste,
po ktorej som sa bála vykročiť.

Nebol to koniec.

Bol to signál.