

Helena Beránková / Tomáš Morávek

TAJENKY POCITŮ

aneb příběhy ze života

NEUROTİKŮ



TAJENKY POCITŮ

aneb

Příběhy ze života neurotiků

Helena Beránková,
Tomáš Morávek

PODĚKOVÁNÍ

Za cenné rady Jiřímu Vondrákovi a Davidovi Ondříčkovi,
za korekturu Marii Henslové a Evě Váchové,
za ilustraci na obálce Petru Faltusovi,
za grafickou úpravu obálky Zdeňkovi Marešovi,
za spolupráci též Andrzej Cieslarovi, Martinovi Veselému
a všem ostatním, kteří nás v psaní podporovali!

PŘEDMLUVA

Ještě za studií jsem slyšel od osvícených profesorů, že neexistuje nic takového jako deprese nebo úzkostná porucha sama o sobě. Vždy jde o *depresi paní Hořejší* a *úzkostnou poruchu pana Mareše*, diagnóza je spjatá se svým nositelem a stává se lidským příběhem. Kniha, kterou máte před sebou, je plná příběhů, které jsou tak blízké denním zkušenostem, že vám pravděpodobně budou naskakovat před očima tváře vašich přátel a známých. A dost možná vás budou tyto příběhy konfrontovat s vaší vlastní zkušeností.

Život není jednoduchý. Ať chceme nebo ne, přináší špatné věci. Již od dětství se každý setkává s traumaty a zraňujícími zkušenostmi. I ti nejlepší rodiče svým dětem občas ublíží, i nejpevnější přátelství se rozpadají a partnerské vztahy jsou přímo studnicí psychického stresu. Navíc se každý z nás dříve či později potká se ztrátou svých blízkých. Lidská psychika má různé cesty, jak se s těmito situacemi vyrovnat. Některé jsou zdravé a jiné jsou naopak podstatou určitých duševních poruch a nemocí. A aby to bylo ještě složitější, rozeznat, kdy se jindy normální chování promění v nemoc, bývá obtížné.

Nejspíš jste již slyšeli termín post-pravdivá doba. Jde o vyjádření trendu, kdy ve společnosti nezáleží na faktech, ale je manipulovaná lživými, vymyšlenými a pokroucenými výroky. Pro mnoho lidí je takový vývoj nepochopitelný a matoucí. Pro psychology je taková věc méně překvapivá. Znají ji velmi dobře v interpersonálním světě.

Mozek, či v širším slova smyslu psychika, umí vytvářet vlastní fake news a hoaxy. Máme-li například pocit méněcennosti, mozek nás začne zásobovat překroucenými fakty. Z úsměvu se stává pošklebování, z odlišeného názoru se stává útok nebo ponižování. A my podle toho reagujeme. Šíře vnitřního světa je stejně velká a možná dokonce větší než vnější realita. Proto je tak obtížné se v ní orientovat.

Psycholog dostává od svých klientů zas a znovu otázky typu: Jak se mám té či oné poruchy jednoduše zbavit? Jaké jsou čtyři základní kroky ke spokojenému životu? Jak dosáhnout jednou provždy psychické pohody? A na žádnou z nich nemá psychologie odpověď. Nic takového jako jednoduché, univerzální a trvalé řešení neexistuje. Proč? Protože člověk ani život není jednoduchý, universální a beze změny.

Nejprve se pojďme podívat na požadavek jednoduchosti. Mozek je evolucí utvářený tak, aby nacházel souvislosti mezi jevy. Získává tak obrovské výhody. Například si mozek spojí, že určitý pach znamená přítomnost predátora. A tak je lepší utéct. Jednoduchá osa: signál – (očekávaný jev) – reakce, je velmi výhodná pro přežití. Jenže s rostoucí složitostí sociálního a psychického světa, začíná být tento postup nedostatečný a mnohdy i škodlivý. Nutí nás utíkat od problémů a hledat nepřátele. Stres, který je průvodním znakem většiny psychických poruch a nemocí, spouští naši touhu rychle se ze situace dostat. Buď z ní utéct anebo ji přemoci. A proto hledáme jednoduchá řešení, protože jsou rychlá a přinesou okamžitou úlevu. A taková řešení bývají nejen dlouhodobě neúčinná, ale někdy přímo

škodlivá. Většina psychoterapeutů zažila okamžik, kdy klient přišel ukončit terapii, protože se našlo „rychlé a báječné“ řešení jeho problému. Klienti často s určitou blahosklonnou výčitkou terapeutovi vysvětlují, že všechno je vyřešené, protože: „*Jsem se zamiloval/a do někoho jiného.*“; „*Odešel jsem ze zaměstnání.*“; „*Jedu do Indie.*“; „*Začal jsem posilovat.*“; „*Byl jsem na semináři regresivní hypnózy do minulých životů.*“ Někteří klienti dokonce udělají z hledání jednoduchých řešení svou základní životní strategii. Tendence hledat jednoduchá řešení je pochopitelná, jenže funguje jen u jednoduchých problémů a problémy psychiky nejsou jednoduché.

Druhá přirozená snaha člověka je nalézt univerzální řešení – grál, kámen mudrců, zlatou pravdu. Všimli jste si někdy „vyhýbavosti“ vědeckých odpovědí. Každý poctivý fyzik vám řekne, že to a to platí za těchto konkrétních podmínek. Někdy dokonce vědci používají výroky – to či ono platí pro pozorovatelný vesmír, nebo pro n-rozměrný svět. To není vědecký slang, vytváření alibi, nebo dokonce arogance. Je to poctivost vědecké metody. Je to pokora, kterou věda říká, jsme na cestě poznání a naše odpovědi nejsou univerzální. A se stejnou pokorou je nutné přistupovat k vnitřnímu světu jednotlivce. Proč by mělo něco platit pro všechny a pro všechno? Vzpomeňte si na všechny ty okamžiky, když vám někdo vysvětloval, že právě jeho způsob řešení je ten nejlepší. Vybatte si, jak vás to rozzlobilo, jak vám to přišlo nepřiléhavé, od věci. A najednou hledáme univerzální řešení, od těch hlubokých spirituálních, přes psychologické návody, až po pověry a nesmysly. Skutečně je modlitba řešením traumatu sexuálního zneužití blízkým příbuzným? Opravdu si myslíme asertivní umění

říkat NE, nám vyřeší existenciální otázky smyslu života? A vážně věříme, že lapač snů nám pomůže s panickou poruchou? Bohužel hledačům i hlasatelům univerzálních řešení chybí pokora a odvaha říci: „Já nevím.“ Proto je skutečná terapeutická práce pokaždé jiná. Protože je si vědoma jedinečnosti klienta i jeho situace. Nedává univerzální odpovědi, ale odpovědi platné pro vnitřní svět klienta a pro rozměry jeho aktuální situace.

S tím souvisí poslední nenaplnitelná touha řešení psychických obtíží – trvalost. Dosáhnout psychické pohody jednou provždy, již nikdy neprožívat muka nejistoty a beznadějí smutku. Jenže to nejde, život nás bude stavět do obtížných situací a do nejrůznějších krizí. A jediná skutečná konstanta krize je její nepředpověditelnost. Nevíme, co přijde, a nevíme, jak přesně na to budeme reagovat. Snaha neprožívat negativní emoce a být v pohodě za každou cenu se může sama stát zdrojem psychických potíží. Dobrá terapie není zakonzervováním štěstí. Terapeut klientovi naopak pomáhá přijmout realitu životních změn. A v případě nových starostí a problémů, které v budoucnu jistě přijdou, opustit nevhodné reakce a nahradit je zralými a zdravými procesy. Jenže právě takové procesy sebou nesou věci jako ozdravný smutek, nebo vystavení se nejistotě.

Jednoduchost, univerzálnost a trvalost řešení psychických potíží jsou široce rozšířené iluze. Proto je důležité ukazovat skutečnost, příčiny vzniku psychických potíží i realitu terapeutického procesu. A jednou z nesilnějších cest, jak něco ukázat je vyprávění příběhů. Příběhy jsou cestou, jak nejlépe zpřítomnit určitou zkušenost. Dobře vyprávěný příběh vás pohltí a vy spoluprožíváte situace postav, které

v něm jsou. Sdělení příběhem jsou silná, konkrétní a dotýkají se nás na myšlenkové (kognitivní) i citové (emoční) úrovni. Tak jako příběhy postav z této knihy. Už samotné povídky nám vysvětlují psychodynamiku osob, které v nich prožívají své osudy. Každou povídkou, která vystihuje skutečné chování lidí, jejich touhy a jejich prožitky, získáváme psychologický vhled do myšlení a emocí.

Co když, ale chceme jít ještě dál? Co když se chceme podívat za zavřené dveře? Chceme-li víc rozumět psychologii postav a v tomto případě jejich poruchám, je možné udělat odbornou analýzu. A tady přichází druhá část knihy, kterou máte před sebou – Očima psychologa. Tomáš Morávek čerpá ze svých zkušeností. Srozumitelným jazykem představuje odborné vysvětlení dané poruchy. Inspiruje k možným postupům a dává nahlédnout do práce psychologa.

Knihy bude obohacením pro každého, kdo chce rozumět lidské psychice. Je jedno jestli jste klient, terapeut, nebo vás daná oblast jen zajímá. Pro každého je tu inspirace a poznání. Děkuji za možnost si knihu přečíst a dokonce napsat pár slov.

Tomáš Vašák

STOPKA

Marek si zapnul zip u neonově zelené bundy, pak zmáčkl dálkové ovládání od vrat. Naposledy se ohlédl, zamával manželce a synovi, potom se spokojeně zadíval na svůj super moderní dům. Nasadil si helmu a zlehka vyrazil do ulic probouzející se Prahy. Studený jarní vzduch mu šuměl kolem uší. Měl pocit, že každé šlápnutí do pedálů v něm probouzí novou sílu. Připadal si naprosto neporazitelný a plný energie.

Do kanceláře dorazil přesně v osm, zaparkoval své drahé kolo, dal si sprchu a v 8:20 už seděl na poradě. Košile i oblek na míru, zářivý úsměv. Kolegové z firmy vypadali, jakoby je poránu přejel vlak. Do práce se totiž přivezli autem a teď už do sebe lili tak třetí kávu, přesto se nějak nemohli probrat. On začínal den sportem a iontovým nápojem.

„Marku, bezvadný! Gratuluju!“ ta slova slýchal na veletrzích už pár let a skoro je nevnímal. Zakládal si na tom, aby znal všechny své podřízené. Byl hvězdou každé společenské události i úžasným manželem a otcem. Nebylo to však zadarmo, snažil se ze všech sil a měl štěstí, že investoval v dobré době.

Toho všeho dosáhl úplně sám, protože si šel za tím, co ho bavilo nejvíc. Chemie. Ale nic z toho by se pravděpodobně nestalo, kdyby se na třídním srazu základní školy nepotkal s bývalým spolužákem Alešem. Seděli skoro do rána v nonstop baru a kromě toho, že se šíleně

opili, domluvili spolu kšeft. Aleše studování nikdy moc nebavilo, zato byl manuálně velmi zručný. Po základce šel do učení a teď měl firmu na výrobu nábytku. Marek ho hned po třetím panáku plácl do zad.

„Hele, teď mě něco napadlo! Nechtěl bys se mnou něco dělat?“

„Ty už si přišel nalitej, ne? Ty? Takovej inťouš?!“ rozesmál se Aleš na celou hospodu.

„Neee, poslouchej, myslím to úplně vážně! Teď jsem zkrátka vymyslel takovou, jak bych ti to vysvětlil..., no, prostě hmotu.“

„No, a co já s tím? Mě zajímá dřevo, tvoje hmota mi je dost ukradená!“

„Nech mě domluvit! Když vyrobíš nadčasovej a kvalitní stůl, tak na to pak nalejeme tu moji hmotu, chápeš?“

„Ne,“ řekl Aleš a nalil do sebe dalšího panáka.

„Prostě, já vyrobím desku a ty stůl, jasný?!“

„Jasný! Skoro...“

„Uděláme něco naprosto jedinečného! Já to úplně vidím! Super moderní design!“ Marek se do té představy úplně vžil. Takřka zapomněl, že je v potemnělé čtyřce. Televizi na zdi nebylo přes hlučné skupinky štamgastů slyšet a číšník s podivně zploštělou hlavou jim nosil jednu rundu za druhou.

Když se pak potáceli k ránu Žižkovem a vykřikovali: „Mareš! Dobrý jméno, ne? Takový známý!“ Aleš se rozchechtal: „Tak tu firmu pojmenujeme! Jooooo! Nebo MarAleš?!“ Pak na ně někdo z okna zařval: „Zmlkni!“ Tak se raději rozloučili.

Netušili, že značka Marlesh, jak firmu nakonec pojmenovali, bude jednou opravdu známá. Přibrali ještě Petra jako marketingového

odborníka a rozjeli něco, o čem se jim v hospodě opravdu ani nezdálo. Začali takřka z nuly a dnes prodávají po celé republice i do zahraničí. Po letech byl z Marka člověk, pro kterého pracovalo mnoho lidí. Cestoval po světě, pořídil si dům, měl drahé auto a společenskou prestiž. Život jako z motivačního pořadu o štěstí.

„Tak proč, proč si toho sakra nevším?! Proč pro něho pořád nexistuju?“ té vtíravé otázky se Marek nemohl zbavit už několik let.

Přesně v poledne bylo prostřeno a v čerstvě nalitém vývaru plavaly domácí nudličky. Máma ho letmo pohládila po nagelovaných vlasech. V jeho rodném domě se vůbec nic neměnilo, každá návštěva probíhala takřka úplně stejně. Syn Adámek něco žvatlal a jeho žena Anna se na něho povzbudivě usmívala. Máma kolem nich pobíhala a snažila se tím snížit hladinu napětí. Bohužel marně.

Protože ON mlčel. Nezajímalo ho, co Marek dělá ani jak se má. Dárek na stole zůstal nerozbalený. Tvrdé otcovy oči bloudily po místnosti, ale na svého syna se ani nepodíval. Zato Marek z něho oči takřka nespustil. Nesnášel jeho podmračené obočí a lhostejný výraz, jakoby u stolu seděl sám. Přesto stále čekal, že se jednou něco stane, že se táta změní a bude ho mít rád.

Marek odešel z domova v osmnácti letech. Nikdy nezapomene, jak za ním otec křičel: „Pro mě seš nikdo, rozumíš?!“ A to vše jen proto, že si vybral jinou školu, než do které ho táta tlačil. Nesnesl to, že se mu vzepřel, že odmítl předem vyšlapanou cestu.

Ale Marek nechtěl trávit noci po nemocnicích a dny na sálech, v tom měl jasno už od malička. Jenže rodiče i ostatní příbuzní počítali s tím, že půjde v otcových stopách. Převezme jeho pacienty a vše ostatní, ale Marek nechtěl.

Nenáviděl tátovu práci už od dětství, zrušené dovolené, plačící máma na zabalených kufrech. Práce měla vždy a ve všem přednost. V pubertě měl dokonce pocit, že otec svoji moc nad pacienty cíleně zneužívá. Že mu je snad příjemné si mezi nimi vybírat šťastlivce, kteří měli tu čest, aby je operoval. Byl zkrátka vyhledávaným ortopedem a moc dobře si to uvědomoval. Na rozdíl od svého syna miloval to věčné pochlebování. Lidé se před ním skoro plazili, jen aby je náhodou neoperoval někdo jiný.

MUDr. Matějka pro ně byl něco jako Bůh, ale co Marek a máma?

Nepřišel na žádnou důležitou událost v jeho životě, přestože věděl, jak moc tím jeho syn trpěl. Když si Marek před lety zabalil pár věcí a odcházel z domova, řekl si, že žádného tátu nemá a dost let to tak bral. Úplně ho vymazal ze svého života.

Až když se oženil a narodil se mu syn, uvědomil si, že mu v životě něco chybí. Cítil takové zvláštní prázdno, které urputně zaplňoval sportem a diářem nacpaným tak, že by to sotva stihli dva lidé.

Měl nutkavou potřebu rodiče vidět, stále čekal omluvu nebo alespoň lítost. Bohužel otce vůbec nezajímal. Zato máma měla vždy velkou radost, že ho vidí. Marek byl jejich jediný syn. Když od nich odešel, těžko se s tím vyrovnávala a teď chtěla všechny ty roky, co se neviděli dohnat.

„Marečku, tak co? Povídej! V práci všechno dobrý? A vezmeš si domů ty koláčky a ten dort, jo?“

Marek se otočil na mámu a chvíli ji vděčně držel za drobnou ruku. Usmívala se tak silně, že se trochu obával, aby nedostala křeč. Také si všiml, jak do sebe kopl panáka, než přinesla polévku z kuchyně. Nechápal, jak s otcem mohla vydržet tolik let. Pan primář, nadčlověk, snad i ze spaní mluví latinsky.

„Vždyť víš, že si to rádi vezmeme...“, usmál se na ni.

Otec cinkl lžící o talíř a začal jíst. Ostatní se mlčky přidali. Vzduch byl plný nevysvětlených křivd a pohrdání. Proč jen se tu cítím tak stísněně? Co od toho ubožáka čekám? Svědomí? Vždyť určitě žádné nemá, to už by dávno něco řekl, udělal. Pochoval by si Adama, pohladil ho po vláskách.

Neměl jsem sem vůbec chodit, běželo Markovi hlavou, když spěšně hltal horkou polévku. Nemá to smysl. Co na tom, že je mu 60, bude až do smrti pan uražený a já nemám zapotřebí se před ním dál ponižovat.

„Mami, nezlob se, my půjdeme, musím si ještě něco zařídit! Ale vezmu tě v týdnu na oběd, jo?“ řekl náhle a prudce vstal od stolu.

Anna k němu udiveně vzhlédla, bezradně pokrčila rameny a omluvně se podívala na tchyni, pak na tchána. Ten si v klidu položil řízek na talíř a čekal, až mu manželka naservíruje brambory, jejich odchod ho nijak nevzrušoval. Anna vzala Adámka do náručí a spěšně odešli.

„Počkejte přece, Marečku, nezlob se, vždyť ho znáš...“ Markova matka vypadala, že se brzy rozbřečí. Anna si okénkem vzala z jejich

třesoucích se rukou pečlivě zabalené řízky. Nestihla však ani poděkovat, Marek šlápl na plyn, až kola terénního auta zaskřípěla. Adámek se vzadu na sedačce rozplakal.

„Hele, nic se neděje, jo? Jen jsem tam už nemohl dýchat..., hodím vás domů a půjdu se trochu proběhnout.“ Anna se na něj smutně usmála.

Marek si rychle přehodil oblečení, a když uběhl svých patnáct kilometrů, cítil se mnohem lépe.

Později začal dohlížet na přípravu večírku pro přátele, vybraná vína, sýry. Dům byl plný lidí, mozek mu jel na plné obrátky, telefon neustále u ucha. Nově otevřená pobočka se prostě musí oslavit. Na našich designových stolech bude brzy večeřet i britská královna, pousmál se v duchu Marek. Nový materiál, který s Alešem jako první použili na desku stolu, byl tak originální, že výroba běžela nepřetržitě a zakázky skoro nestíhali vyřizovat.

Marek se nikdy neopil tak, že by to na něm bylo poznat, chtěl mít vše pod kontrolou. Zato jeho společník to dnes opravdu rozbalil, až to bylo Markovi nepříjemné. Vzal si ho stranou a pošeptal mu: „Aleši, už si laskavě nic nedávej! Nebo se seber a vypadni!“ Aleš se na něho zhnuseně podíval. „Aaa, pan dokonalej! Trochu se uvolni, nebuď sakra tak v křeči!“ pak si dal ruce do kapes a odvrávoral zpátky k baru.

Ten večer skončil pozdě. Marek byl spokojený, protože Aleš opravdu brzy odešel a on se mohl v klidu věnovat svým přátelům. Pustil jim film z Asie, kde čerpal inspiraci k novým nápadům.

Když kolem druhé ráno tančil s Annou, nemohl si nevšimnout závistivých pohledů. Jeho žena byla krásná i po porodu. Jen se mu v poslední době zdála trochu smutná. Několikrát se mu zmínila, že už to není jako dřív, kdy na sebe měli víc času. Připadala si v tom luxusním domě jen se synem opuštěná. Když byl Adámek nemocný, brečela mu do telefonu a prosila ho, aby chodil domů alespoň o trochu dřív. To si ale Marek nemohl dovolit, navíc nechtěl ztratit kontrolu nad děním ve firmě. Teď si ale předsevzal, že jí to musí vynahradit.

„Vezmu tě zase do divadla, chtěla bys? Nebo do kina, na koncert? Řekni si, co chceš. Víím, že tě zanedbávám.“ Anna se s ním cítila tak bezpečně, měla vše, co si kdy přála. Jen kdyby měl pro ni víc času. Položila si hlavu na jeho rameno a chtěla zastavit čas.

„Moc ráda půjdu,“ usmála se na něj vděčně.

Asi za týden seděl Marek na nekonečné schůzce s klienty a nenápadně sledoval čas. Ve firmě zrovna rozhodovali o důležité zakázce a Marek se nemohl rozhoupat, zda tak velkou objednávku přijmout nebo ne, nebyl si jistý, jestli zvládnou vyrobit tolik stolů v tak krátkém čase i přes velké peníze, které jim Němci nabízeli. Nějak se mu to nezdálo, navíc nesnášel, když ho někdo tolik tlačí. Už teď bylo jasné, že na koncert s Annou přijede pozdě.

Kolegové se ho netrpělivě vyptávali a on nebyl schopen říci ano nebo ne. Do toho se jim v Brně rozbil důležitý stroj a tak jeho mobil trvale vibroval. Začal se potit a nebyl schopen se pořádně koncentrovat, čas letěl.

„Si dneska sedíš na mozku nebo co?!“ Aleš se už viděl v hospodě a místo toho trčel v kanclu. Při třetí pauze se už na Marka tvářil dost podrážděně.

Anna se zatím připravovala na romantický večer. Sdělila chůvě, v kolik musí jít Adámek spát, asi desetkrát se převlékla, až nakonec spěšně opustila dům. Opakovaně se snažila manželovi dovolat, ale marně. Obávala se, že jim společný večer něco překazí.

Přesně v osm hodin stála před jazzovým klubem v centru, ale Marek nikde. Po chvíli ji roztrásla zima. Vylovila z kabelky mobil. Nepříjatý hovor a zpráva, ach jo, asi jsem to v taxíku přeslechla. Rychle rozklikla zprávu od manžela: „Zlato, mám trochu zpoždění, klienti..., ale brzy jim uteču! Jdi dovnitř a dej si zatím vínko, za chvíli jsem tam. Stůl je rezervovaný na moje jméno.“ Marek nevěděl, komu má napsat dřív, tlačil ho čas a věděl, že se musí rozhodnout i když stále netušil jak.

Anna si mezitím utřela zmrzlý nos a trochu zklamaně zamířila do klubu. Vítr jí rozházel upravené vlasy a rozevlál lehký jarní kabát. Když scházela po prudkých kamenných schodech, vzpomínala na nespoutané roky na konzervatoři. Teď je ráda, když si občas zabrnká na piano, svůj život podřídila Markově kariéře, ale zatím toho nikdy nelitovala. Jen se jí občas zastesklo po hudbě a kamarádech. Také měla o manžela trochu strach, připadalo jí, že je toho na něj moc. Jak

dlouho to jen může vydržet? Říkala si často v duchu, když mu ráno mávala z okna. Jenže potřebovala si kousek jeho pozornosti urvat i pro sebe, bála se o jejich vztah.

Milá slečna ji dovedla k zarezervovanému stolku, který byl úplně vepředu, až to bylo Anně trochu nepříjemné. Sál byl plný cizinců a muzikanti si připravovali své nástroje. U baru bylo plno a Anna si tam připadala nejistě. Od té doby, co se jim narodil Adámek, si odvykla být někde sama, do společnosti chodila jen s manželem. Další lidé proudili do klubu a v sále zhasli. Stále se dívala, jestli neuvidí přicházet Marka, ale bohužel ani mezi nově přichozími nebyl.

Kytarista přivítal publikum a kapela začala hrát. Annu hudba během chvilky úplně pohltila. Položila se do rytmů a zavřela přitom oči.

Najednou ji zezadu někdo objal, trhla sebou a rychle se otočila.

„Maru!“ zašeptala radostně, stále pro ni byl tím nejúžasnějším mužem, kterého kdy poznala. Marek se protáhl mezi hosty klubu ke stolu a posadil se vedle ní.

„Promiň!“ řekl jí potichu a omluvně se usmál. Byl rád, že nedorazil příliš pozdě. Od rána se cítil trochu divně. Asi jsem to přehnal s kávou, říkal si, když si zrekapituloval svůj den. Naklonil se k Anně a pošeptal jí do ucha: „Skočím si jen pro něco na bar, neuteč mi!“ Pobaveně se na něho usmála a znovu se ponořila do poslechu hudby.

Marek šel k baru, ale měl takový stísněný pocit. Klub byl ve sklepních prostorách a někde se i přes zákaz kouřilo, vzduch se mu zdál těžší než jindy. Došel tam a objednal si pivo, pak se chtěl vrátit k Anně, ale když vkročil do nacpaného sálu, zamotala se mu hlava.

Tváře návštěvníků klubu se mu rozmazaly a jako z dálky mu v uších znělo bubeníkovo sólo. Zkusil si rozepnout knoflík u košile, protože se začal neskutečně potit, ale nohy ho už neunesly. Sklenice se rozbila o černou podlahu a hned po ní dopadl na zem i Marek. Cítil nesnesitelnou úzkost, lidé od nejbližších stolů se nad ním začali naklánět, někdo křičel: „Help! Help!“ Hudba ztichla, pak mezi tvářemi zahlédl Annu, jak se k němu snaží dostat, chtěl se usmát a říct: „Neboj se o mě, to nic není,“ ale nemohl. Co se to se mnou jen děje? Dusil se, srdce mu prudce bušilo a sevřela ho křeč. Cítil, že se blíží konec. Smrt.

Anně se trásly ruce tak, že si nebyla schopná vzpomenout na číslo záchranky. Jak to jen je? 158? Ne, 155!? On přece nemůže umřít, to nemůže! Z očí jí vytryskly slzy. „Není tu signál!“ zakřičel na ni kytarista, který stál ještě před chvílí na podiu.

„Já zavolám rychlou!“ houkl na ní, a pak se prodral davem a rychle běžel po schodech nahoru. Ještě před chvílí bezstarostný mladík z baru hystericky zařval: „Není někdo z vás doktor? Please, is one of you a doctor?“ Nic, ticho. Anna ho tiskla za ruku, ulicí se blížila houkající sanitka.

Marek si roztrhl svou košili ušitou na míru, dýchal rychle a mělce. „Já mám infarkt, proč už tu nikdo není? Prosím! Pomozte mi!“

Majitel klubu se snažil uklidnit situaci. Za chvíli se už po schodech řítily dva záchranáři. Všechno se dělo neskutečně rychle, pípání přístrojů, nosítka, schody. „Do prdele, to je schodů!“ ulevil si řidič sanitky.

Anna chtěla jet s ním, ale doktor jí to rezolutně zakázal. Sdělil jí pouze adresu nemocnice a zabouchl dveře od sanitky. Zůstala stát

v šoku před klubem, někdo jí podal kabát, který si zapomněla dole. Vítr venku zesílil. Zlá předtucha z dnešního večera se jí bohužel vyplnila a teď jí práce sebrala manžela možná navždy. Nic už nebude jako dřív. Anna mávla na první taxi a vytočila číslo tchyně.

Doktor Markovi měřil tlak a do žíly mu napíchl kanylu, EKG monitorovalo jeho srdce, sanitka se řítla centrem a siréna kvílela. Tak proto jsem bez zastavení dřel? Co bude s Adámkem a Annou? Myšlenky se mu míhaly hlavou.

Krk mu svazovala úzkost, stále měl pocit, že cítí své srdce bít někde vysoko, až v krku.

„Pane Matějko, snažte se zhluboka dýchat, musíte se trochu uklidnit, pak se zpomalí i váš tep.“ Marek se chytil za krk a obličej mu zkroutil smutek.

„Já ještě nechci zemřít! Mám velkou firmu, ženu a syna. Vždyť přece ještě...“ zavřel oči.

„Raději moc nemluvte, za chvíli budeme v nemocnici.“

Sanitka rychle proklíčkovala ulicemi v centru a zanedlouho se zastavila před historickou budovou nemocnice. Marek se po léku, který mu dali v autě, opravdu uklidnil. Za chvíli ho do tváře udeřil ledový vítr, ale jen do té doby, než ho převezli dovnitř. Zdálo se mu ale, že vidí rozmazaně. Zaregistroval strohou nemocniční chodbu a pach dezinfekce, potom postaršího pána, který si ho nenápadně prohlížel.

Řidič sanitky vyřukal smluvený signál a sestra se ihned vykoukla ze dveří. Marek vnímal tak napůl.

„Tak pan Matějka mladší, to je ale milá návštěva.“ Marek se nechápavě rozhlédl, ale ne, jedno z otcových pracovišť. Tady přece nemůžu umřít, uvědomil si a začal se rychle zvedat z lehátka. Hlava se mu však motala tak, že ihned klesl zpátky.

„Kampak, kampak? Já si vás musím prohlédnout.“ Marek si uvědomil, že nemůže nikam odejít a tak se alespoň posadil. Cítil se slabý a bylo mu špatně od žaludku.

„Já, měl jsem pocit, že umírám, teď už je to o něco lepší,“ zamumlal.

Doktor ho důkladně vyšetřil a pak mu poněkud bez zájmu řekl: „Podívejte, všechno je pravděpodobně úplně v pořádku.“

„V pořádku?“ zopakoval Marek nevěřícně, „ale vždyť jsem se dusil, byl jsem v bezvědomí...?!“

„Vím,“ řekl klidně a se zjevně hranou laskavostí mladý doktor.

„Je to zřejmě psychického původu. Stává se to lidem, kteří to přehání s prací, těm, co žijí v neustálém stresu. Čím se živíte vy? No? Doktorem po otci asi nejste nebo alespoň o tom nic nevím,“ změřil si Marka tázvavě.

„Jsem podnikatel,“ řekl Marek.

„Takže nekonečné porady, jednání a kolaps je tu. Ani nevíte, kolik podobných případů tu denně řeším. Nicméně je předčasné dělat závěry. Zajdete si na vyšetření a hlavně trochu uberte v práci.“

„A proč jsem teda tak mimo? Skoro nejsem schopný ovládat své tělo, vidím rozmazaně a ...“

„Ne, jen vám v sanitce dali něco na zklidnění, tak jste teď asi trošku malátný, ale to za pár minut přejde. Zatím si chvilku lehnete ve

vedlejší místnosti. Já to tu sepíšu a než vás propustíme, všechno vám ještě jednou vysvětlím, pokud bude třeba. Ano?“ Marek ani nedokázal odpovědět. Cítil se neskutečně trapně. Jen kývl a sestra ho i s lehátkem přesunula vedle.

Neumírám, ale zároveň vůbec nerozumím tomu, co se se mnou děje. Poslouchal, jak doktor s někým telefonuje, potom se vedle začalo něco dít. Sestry se za mléčným sklem pohybovaly rychle a dveře bouchaly, Marek pomalu zavřel oči. Usnul během několika vteřin jako malé bezbranné dítě.

Anna přecházela po nemocniční chodbě. Od té doby, co jí zemřela máma, se nemocnicím vyhýbala, jak jen to šlo. Byla tam sice jen pár minut, ale zdálo se jí to nekonečné. Sestřička vyšla a řekla jí, že jí dá pan doktor za chvíli vědět. Nedokázala se uklidnit, jen němě pozorovala příjezd dalšího pacienta. Zafixovaný muž na lehátku vypadal jako mrtvola, nechtěla se na něho dívat, ale zkrátka nemohla jinak. Sinalá tvář, kyslíková maska. Muži ze sanitky ani nestačili zaklepat na dveře.

Co když Marek zemře? Nebo co když už mrtvý je a oni mi to jen přijdou sdělit? Čas neubíhal.

V kapse jí začal vibrovat telefon, tchyně.

„Nic o něm nevím, rozvzlykala se, nikdo mi nic neřekl. Co když...“ Anna nestihla dokončit větu.

„Uklidni se, je v pořádku,“ hluboký hlas tchána ji úplně zaskočil. Nikdy s ním po telefonu nemluvila.

„Nic mu není,“ pokračoval.

„Nic? Ale vždyť vypadal tak strašně!“

„Halo? Aničko?“ tchyně mu zjevně vzala telefon. „ Už jsi ho viděla? A co Adámek? Není doma sám, vid’?“ zasypala Annu dotazy. Ona ale nevnímala. Vůbec nerozuměla tomu, co jí tchán řekl.

„Já..., zavolám vám později, nezlobte se,“ řekla potichu a dala si telefon zpátky do kapsy.

Dveře od příjmu se náhle otevřely a mladý lékař jí zcela bez emocí pověděl, že si může zajít na kávu nebo jet domů.

„Váš manžel dostal nějaké léky a teď musí spát, po probuzení může jít domů. Ještě ho pro jistotu pošlu na nějaká vyšetření, ale myslím, že je to psychického rázu.“

Anna si utřela uplakané tváře.

„Aha, ano, moc vám děkuji, pane doktore,“ odpověděla mu vděčně, „ale já tu raději počkám.“

„Pozdravujte pana primáře,“ usmál se doktor a opět zmizel v ambulanci.

O něco později se Marek probral, sestřička mu vyndala kanylu. „Měl jste štěstí na doktora,“ řekla mu mile, „doktor Barták, co je obvykle na příjmu, by se s Vámi takhle nepáral!“ Marek se pomalu posadil, dostal zprávu a lékař mu zopakoval, o co pravděpodobně jde, ale on byl stále jako ve snu. Poděkoval a celý zmuchlaný s rozrženou košilí vyšel na chodbu. V ruce držel žádanku na neurologii a psychiatrii. Anna se postavila, hned se za ním rozběhla a celá se k němu přitiskla.

„Venku stojí taxík, pojedeme domů,“ zašeptala. Marek ani neodpověděl, potřeboval jen cítit teplo její ruky a rychle zmizet z té hnusné nemocnice.

Stále nechápal, co se to s ním jen stalo, připadal si najednou tak zranitelný. Více se zdržoval doma, protože se bál, že se mu znovu udělá nevolno. Také si připadal trapně před Annou, měl pocit, naprostého selhání, měl přece sám poznat, že to nic není. Nikdy by ho nenapadlo, že se mu něco takového může stát. Najednou si nebyl jistý vůbec ničím, začal cítit úzkost, která ho svazovala.

Jednou se úplně omylem dozvěděl, co si o tom všem myslí jeho otec. Stalo se to v době, kdy už měl za sebou pár návštěv u psychologa. Znovu nabíral jistotu a sebevědomí, že se z panické ataky zase vyléčí. Poctivě bral antidepressiva a začal konečně cítit úlevu.

Myslel si tenkrát, že by mohl s rodinkou zmizet alespoň na chvíli někam do zahraničí a opravdu si odpočinout od stresu ve firmě. Sedl si tedy k rodinnému notebooku, ale rozklikl se mu e-mail od jeho matky. Annu Adámek pravděpodobně, tak utahal, že se zapoměla odhlásit ze své pošty. Věděl, že ten e-mail není určený jemu, ale nedokázal odolat. Podíval se na dveře od ložnice, nic, všude ticho, začal tedy číst.

Milá Aničko,

jak je Markovi? Dlouho se mi neozval, vždyť víš, jak se o něho bojím... Táta se také ptal, jestli nevím, jak se mu daří. Nejdřív si myslel, že se jen předvádí a že je to přehánění, ale pozvala jsem na návštěvu jednoho známého, který si tím také prošel. On mu vyprávěl, jak strašné to bylo, že skoro rok nevycházel z domu, bál se místností bez oken a tak. Víš, on je Markův táta zvyklý na úplně rozmlácené lidi po nehodách a tak psychiku moc neřeší..., ale není tak strašně tvrdý, jak vypadá.