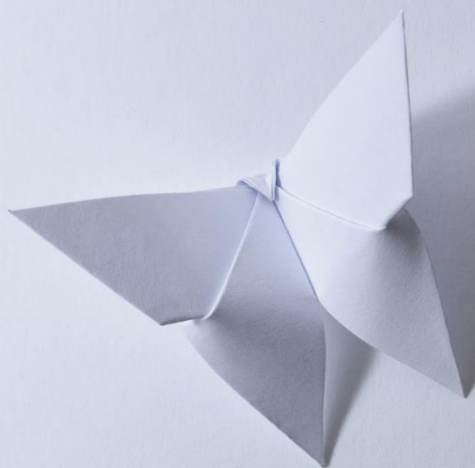


# **MŮJ PŘÍTEL PARKINSON**

**ČENĚK PEKAŘ**





10.11.2016

## **Můj přítel Parkinson**

Osobní cesta  
Čeněk Pekař

2017

## **Můj kamarád ho má**

Průvodce po cestě  
Petra Černá Rynešová

# Pan „P“ Parkinson



**Věnováno Tomáši Hykovi.**

Vážení čtenáři,

je mi potěšením, že jsem se mohla podílet na odborné recenzi knihy, kterou se právě chystáte číst. Jedná se o v českém prostředí zcela unikátní výpověď o životě s Parkinsonovou nemocí. Máte nyní možnost podívat se na svět očima člověka, kterému Parkinsonova nemoc změnila život v dobrém i zlém.

Autor v této knize prokazuje obdivuhodnou schopnost nazírat na nemoc z mnoha úhlů pohledu a podařilo se mu vytvořit harmonický celek osobní zkušenosti, srozumitelně podaných odborných informací i praktických rad, které jistě ocení nejen pacienti a jejich blízcí, ale i odborníci pomáhajících profesí.

Dovoluji si proto knize popřát mnoho spokojených čtenářů, kterým otevře nové obzory, a obohatí jejich pohled nejen na Parkinsonovu nemoc.

PhDr. Petra Menclová, Ph.D.  
klinický psycholog

Tato kniha již byla napsána, stokrát přečtena a doladěována ve svých slovíčkách a často až rozladěna, vzdalujíc se tak svému prvotnímu, harmonickému nadšení, kdy první myšlenky oživily prázdné stránky. Stále se mi zdálo, že tomu něco chybí. Co jen to může být? Až dnes to znenadání přišlo, zcela nečekaně, ve slovech mého občasného, ale o to vzácnějšího mentora, jako reakce na mou báseň. Ta není podstatná. Podstatné je to, že teď je kniha konečně kompletní.

### **Když dlouhé dlouho je jen chvílí**

*Někdy i málo – je nad mé síly,  
někdy je síla k ničemu,  
to, že se u Zdi nářků střílí,  
je výsměch v očích ničemů.*

*Vždyť oči lumpů – jsou stejně plaché,  
strach skrytý v duši není vzdor,  
a na vzdor lásce končí krachem,  
co bylo včera ještě vzor.*

*Jenom ty oči – topí se v moři,  
co bylo vyplakáno slz,  
jsou sny, jež zažehneš a shoří  
však jsou i pevné jako tvrz.*

*Někdy je dlouho – jen pouhou chvílí,  
ta chvíle ovšem nekončí,  
všechno co cvičíš, to i sílí  
stojícím u zdi....  
z a t a n ě i*

## המערבי הכותל

*a možná ne, možná jen všechny naše stesky jsou zcela prosty téhle víry, a co my víme, kdokoli věří, v co my ne. Vlastně tak trochu každý v sobě, jinde, kdekoli, má svá tajná místa, své vnitřní ticho, své strachy... před něčím, ničím, kýmkoli. Nic není jednou, pořád, nakonec a naše chtění, přesvědčení, chceš-li, víra, jsou jenom slova, myslí mnohdy vzdálena. I když svá „duší okna“ zavřem' a tma je všude, stavíme své hradby s vatrami ohňů hořící, tak často plavem' uvnitř slaných moří a kašlem na styl, rytmus, trasy. Vidíme jenom vlny kolem a někde v dálce hřebeny. A na nich možná, jednou, zase, najdeme květy fantaskní, pak možná uvěříme, slyšíme rytmus, kroky, pozice...*

*Ne, to hudba hraje, ten tanec v kole stojí za to, byť na konec bys vpleten byl. I kdyby jeden takt, jako  $\infty$ , rád jsi zatančil ...:-)*

(D. 25.8.2020)

# Čekání na „pana P“

Preikestolen – Norsko - 2014





# 1) EMOČNÍ MAPA

Už krátce na začátku psaní této knihy jsem usilovně dumal nad tím, jak Vám sdělit nesdělitelné. Jak popsat slovy bez zvuku, mimiky tváře, gest rukou, slz a smíchu, to nepopsatelné něco, co provází všechny naše velké či menší životní kotrmelce.

Tak vznikla tato mapa.  
Jako literární experiment.  
I když vím, že zkušenost je nepřenosná,  
byť máme mapu.

---

pocitově neutrální text

moudra převzatá..

nadsázka...

trochu se bojím

mám v gatích

úleva

radost ze života

## OBSAH

1) EMOČNÍ MAPA.....	9
2) ÚVOD – PROČ TATO KNIHA.....	15
3) TŘI PILÍŘE MÉHO ŽIVOTA.....	18
4) JAK TO ZAČALO.....	22
4.1) VELKÉ ODHALENÍ.....	22
4.2) BÍLÉ PLÁŠTĚ.....	25
4.3) DNO VERSUS PROSTOR .....	30
5) JAK PŘEŽÍT PRVOTNÍ ŠOK .....	33
6) OÁZA.....	35
7) ARTUŠ.....	38
OTÁZKA č.0:.....	39
OTÁZKA č.1:.....	42
8) JEN ŽÁDNÉ EXTRÉMY, PROSÍM.....	45
OTÁZKA 2:.....	45
9) HIPOTERAPIE a PARKINSON.....	50
OTÁZKA č. 3:.....	54
10) MŮJ VESMÍR.....	57
11 DRAJF, KOULE a VYHOŘENÍ .....	63
OTÁZKA 4:.....	64
11.1) I JÁ VYHOŘEL .....	67

12) PSYCHO-SPIRITUÁLNÍ KRIZE .....	68
OTÁZKA 5 : .....	69
13) POKORA .....	72
OTÁZKA 6:.....	74
14) GENETIKA A DISPOZICE .....	75
OTÁZKA 7:.....	77
15) ŠACHY S TÁTOU.....	78
16) KOAN PRO VÁS.....	79
17) MUDRY – JOGA prstů .....	81
18) RYTMICKÁ CVIČENÍ.....	88
18.1) KYTARA .....	88
18.2) BUBNY A BUBÍNKY .....	89
19) PRSTOCVIKY.....	90
19.1) CVRKNÁNÍ KULIČEK.....	90
19.2) BLÁNY MEZI PRSTY .....	91
19.3) VYSTŘELOVÁNÍ PRSTŮ .....	92
19.4) JAKO NA PIANO .....	92
19.5) HRA NA POPELKU .....	93
20) KRESLETE .....	94
21) DĚLEJTE VŠECHNO S LÁSKOU .....	95
22) POTRAVINY .....	97
22.1) ADAPTOGENY .....	97
22.2) AJURVÉDSKÁ MEDICINA.....	101

22.3) SUPERPOTRAVINY .....	102
22.4) MEDICINÁLNÍ HOUBY .....	104
23) PAMLSKY „pana P“ .....	110
23.1) OBECNÁ DOPORUČENÍ.....	110
23.2) LEVODOPA a POTRAVA .....	110
23.3) 6 HVĚZD PRO „P“ .....	111
24) ALTERNATIVNÍ CESTY.....	115
24.1) MEDITACE.....	116
24.2) POBYT VE TMĚ .....	118
24.3) VYROVNÁVÁNÍ VAH .....	121
23.4) POZITIVNÍ MYŠLENÍ .....	122
24.5) BYTÍ TADY A TEĎ.....	125
24.6) METODA NLP .....	127
OTÁZKA 8:.....	132
24.7) VNITŘNÍ DIALOG.....	133
OTÁZKA 9:.....	134
24.8) VŠECHNO JE JEN ENERGIE .....	136
24.9) ZEN .....	145
25) PREVENCE A VČASNÁ DIAGNOSTIKA.....	148
26) SPÁNEK A ÚNAVA.....	149
OTÁZKA 10: .....	150
OTÁZKA 11: .....	155
27) FREEZING .....	156

28) ZASE LAGUJU .....	161
29) OPAKOVÁNÍ MATKA MOBILITY .....	163
29.1) POHYB – TYPY, TRIKY, DOVEDNOSTI .....	164
29.2) DROBNÉ KRŮČKY.....	165
29.3) CHVĚJÍCÍ SE NOHY .....	166
29.4) CHŮZE UŽŠÍM MÍSTEM.....	167
29.5) ZMĚNA SMĚRU.....	168
29.6) POSAZENÍ NA ŽIDLI .....	169
29.7) VSTÁNÍ ZE ŽIDLE .....	173
30) ACH, TY ZÁVISLOSTI .....	174
OTÁZKA 12: .....	178
31) VNĚJŠÍ ZRCADLA .....	183
31.1) GALERIE ZRCADEL .....	184
32) SHRNUÍ V DESATERO .....	193
33) VAŠE POZNÁMKY .....	194
34) INDEX .....	195
35) AUTORSKÉ SLOVO NA ZÁVĚR.....	212
36) KONTAKT NA NÁS .....	214
37) A DĚKUJEME.....	216

## OTÁZKY PRO PETRU

0	Petra nám řekla něco o sobě	39
1	Co máme dělat, jsme-li v šoku?	42
2	Jak je to s těmi extrémny?	45
3	Jaký je přínos Hipoterapie?	54
4	Co je syndrom vyhoření?	64
5	Co to je psycho – spirituální krize?	69
6	Co si myslíš, Petro, o pokoře?	74
7	Petro, tak co ta genetika?	77
8	Petro, co si myslíš o NLP?	132
9	Jaký má smysl náš vnitřní dialog?	134
10	Vliv kvality spánku náš život?	150
11	Co dělat pro spánkovou prevenci?	155
12	Petro, co ty na závislosti?	178

## 2) ÚVOD – PROČ TATO KNIHA

Tuto knihu jsem jednoduše řečeno napsal se svou kamarádkou Petrou pro Vás všechny, kteří, stejně jako já, máte diagnostikované onemocnění Parkinson. Lze ji však vřele doporučit všem zdravým i nemocným, neboť se domníváme, že každý si její četbou může uvědomit mnohé o svém nitru, o své duši. Platí to zvláště pak v mezních situacích a stavech, kdy Vám je například přiřknuta nálepka (diagnosa) nějaké závažné či “nevyléčitelné nemoci.” Měli bychom si v té chvíli uvědomit, že to, jak se cítíme, a to, v jaké psychické pohodě či nepohodě se nacházíme, máme především ve svých rukách, resp. v hlavě.

Přál bych si, aby Vás četba nejen zaujala, ale aby Vám zároveň pomohla si uvědomit, že vždy existují řešení, byť “problém” se zdá být zpočátku jakkoli fatální. Myšlenky v knize popsané i celá její filosofie Vám může pomoci nastolit a trvale udržovat ve svém životě pocit štěstí.

Žádná kniha však není všelék a nevyřeší za Vás to, co je nutné vyřešit. Udělat to můžete jen a jen Vy. Já věřím, že je to tak správné. Dá se totiž říci, že tak zvané „problémy“, jež každého z nás, bez výjimky, na cestě životem potkávají, jsou především testem naší odolnosti a vyspělosti. Vidím to tak, že nám slouží nejen k rozvoji, posunu k moudrosti a celistvosti našeho „já“, ale zároveň jsou i ukazatelem, jak na tom vlastně jsme.

*Život, tak jak ho chápu, je dokonalá škola.*

Poskytuje nám:

- dostatek teorie, v podobě velkých filosofí minulosti či přítomnosti (ZEN<sup>1</sup>, Buddhismus<sup>2</sup>, Hinduismus<sup>3</sup>, Taoismus<sup>4</sup>) a jejich filosofických konstruktů, jako je např. Dharma<sup>5</sup> či Tao<sup>6</sup>, ale zároveň nám dává
- prostor pro praxi, testování dovedností
- a většinou i rychlou zpětnou vazbu (feedback) k zjištění, zda jsme uspěli či neuspěli.

Jistě mi dáte za pravdu, že:

*Zkouškám se není radno vyhýbat.  
Nakonec nás stejně doběhnou,  
a navíc pokaždé v trochu obtížnější podobě.*

K pochopení a obstání u životních zkoušek (a tou je samozřejmě i Parkinson, resp. jakákoli diagnosa takzvaně „nevyléčitelné choroby“<sup>7</sup>) však málokdy stačí jen znalost teorie. K tomu je holt nutná osobní zkušenost a ta je, jak jistě chápete, nepřenosná.

---

<sup>1</sup> ZEN = označení pro odnož mahájánového buddhismu

<sup>2</sup> Buddhismus = duchovně-filosofický systém

<sup>3</sup> Hinduismus = indický filosofický a náboženský koncept

<sup>4</sup> Taoismus = filozofická škola založená na textech Tao te ťing

<sup>5</sup> Dharma = indický filosofický termín, nejvyšší vesmírný řád

<sup>6</sup> TAO = neuchopitelný prazáklad světa, zákon všech zákonů



Mohu Vám pouze nastínit a popsat, kudy jsem šel, kde jsem padal a proč, kde to šlo poměrně hladce a kde naopak ztuha. Těchto pár níže uvedených principů se mi na mé cestě osvědčilo, a tak se jich držím.

Profesí je mi celých 30 let IT<sup>7</sup> a tento obor mě dobře naučil dbát jednoho moudra, které zní s dovolením takto:

*„To, co funguje, tak do toho se nes...!!!“*

A tak se těch několika principů držím neochvějně dál. Jsou to ty tři jednoduché životní zásady:

- Odpusťte
- Přijměte
- Žijte tady a teď

---

<sup>7</sup> IT = informační technologie – vše kolem světa počítačů

### 3) TŘI PILÍŘE MÉHO ŽIVOTA

#### *Odpustte*

všem a sobě nejvíce. Uvidíte, jak se Vám ihned uleví. Uznáte přece fakt, že nemá žádný účel a smysl se do nekonečna rýpat ve starých šrámech. Odpustte a nechte své rány v klidu zhojit.

#### *Přijměte*

to, co je, a radujte se z toho, co máte. V naší iluzorní realitě nemá nikdo z nás pražádnou jistotu, co ho čeká v příštím okamžiku. Máme jen a jen předpoklady, vycházející z našich předešlých zkušeností. Život je ovšem neustálá změna. Miluje dynamiku projevu a děje. Jak Dharma či Tao (v lidských dějinách nejstarší filosofické konstrukty snažící se popsat vnímanou realitu) k nám mluví v tomto směru zcela jasně. Konat vždy v souladu se svým svědomím, jak nejlépe v ten moment mohu a dovedu. To ostatní už nechat na nich.

#### *Žijte tady a teď*

plně a vědomě v každém přítomném okamžiku. To, co Vás čeká v tom následujícím „oka mžiku“, je pro „nyní“ jen předpoklad a očekávání budoucího stavu. Z mnoha odborných studií vycházejí závěry, že:

„předpoklady a očekávání se z 80 % neplní“.

Vlastně se není ani čemu divit. S tak obrovskou hromadou nejistých „proměnných“, které do realizace příštího „oka mžiku“

mají co mluvit, nelze přece nic jiného očekávat. Velká většina lidí dnešní hektické doby Vám na dotaz:

„Co vy a žití dle pravidla tady a teď?“

odpoví něco v tomto duchu:

„Prosím Tě, **na něco takového já vůbec nemám čas.**“

Tak ti jsou plně v zajetí time – managementu. Ovšem jen tak dlouho, dokud se jim nevybijí baterky, nebo jim, z ničeho nic, v jejich hodinách nepraskne péro. Pak tělo řekne dost: „to by stačilo“ a dostaví se:

- „syndrom vyhoření“
- „psycho – spirituální krize“
- „nevyléčitelná“ choroba

„**Podstatný je přece cíl – ne?**“

Pro tuto skupinu je cesta podružná. Toto jsou typičtí plánovači budoucích zážitků, které ovšem z 80 % nedopadnou, respektive dopadnou jinak, než bylo očekáváno. Z nesplněných očekávání pak vzniká jenom frustrace, lítost či vztek, hledání viníka a podobné zbytečné a hořké konce.

A konečně pak třetí skupina, do které patří ti z nás, kteří slovy Jacka Kerouaca: „Jsou na cestě.“

Tedy ti, kteří ví, že:

„Život je posvátný a každá chvíle v něm je vzácná.“

Velkou životní pravdu lze nalézt ve slovech skvělého autora a moudrého člověka Haruki Murakamiho:

*„V našich životech nastávají momenty, kdy už se nejde vrátit zpátky. Pak jsou další, mnohem vzácnější, kdy už se nedá pokračovat dál. Když nastanou,*

nemůžeme dělat nic víc, než je plně přijmout  
se vším všudy.“ (z knihy „Kafka na pobřeží“)

Nic, co na první pohled vypadá fatálně a bezvýhodně, takové v podstatě není. To měl zřejmě na mysli velký básník William Shakespeare, který prohlásil:

„Svět v podstatě není ani dobrý, ale ani zlý.  
Je přesně takový, jak si jej představujeme.“

Nakonec ještě slova, jež pronesl známý indický guru a spisovatel Sri Chinmoy:

„Nikdy se netrap věcmi, které nemůžeš změnit.  
Raději změň svůj úhel pohledu.“

**„Já sám bych to pak viděl takto:“**

*„Život má stálou schopnost překvapovat  
a myslím, že to samé,  
očekává i on – od nás.“*

*„Pakliže mu toho nedopřejeme,  
začneme ho nudit,  
co na to odpoví?“*

*„Samozřejmě, začne nudit,  
pro změnu, on nás.“*

*„Bavme ho a život nám oplatí stejnou.“  
„Dejme mu lásku a bude nás milovat.“  
„Chraňme všechny jeho projevy.“*

*„Pak nás nikdy neopustí.“*

*„...a až bude Tvoje tělo odcházet,  
zůstane v Tvé duši“*

## 4) JAK TO ZAČALO

### 4.1) VELKÉ ODHALENÍ

Můj příběh by mohl začít mnoha různými začátky. Třeba mým narozením, jako prvorozený syn dvou lékařů. Mohl bych začít poukazem na mé významné předky a vzory, jakým pro mne je můj příbuzný, autor Knihy o Kosti, historik, profesor a rektor Univerzity Karlovy Dr. Josef Pekař. Hodil by se nějaký ten letopočet, tedy rok 1962, aby se nenápadně poukázalo na stáří autora, že už má tedy něco za sebou a to, o čem píše, sám také niterně prožil. K letopočtu pak samozřejmě patří i místo, což jsou Hořice. Rodiště nejen Čeňka Pekaře, ale i mnoha generací fantastických Hořických trubiček. Kam až moje paměť sahá, si uvědomuji, že jsem je vždy miloval. Spořádal jsem jich, co se do mě na posezení vešlo, a to stylem postupného olamování jejich závinu, až k samotnému jádru, tedy náplni z čokolády. Vlastně tento model, jít takzvaně „až na dřeň“ objektu zkoumání, je pro mě typický a provází mě tak po celý život a ve všech jeho směrech. Můžete si tedy být jisti tím, že tato kniha půjde až na samé dno. Dno šoku z nečekané diagnózy a otázek typu:

„Proč zrovna já?“

**jak já to jen zvládnou**

Nevynechám žádné téma, byť sebevíc okrajové, neboť se domnívám, že co pro mě může být banalita, může být pro někoho z Vás ta stěžejní informace a samozřejmě také naopak.

## DEN NULA – DEN, KDY PŘIŠEL PAN P.

Psal se listopad roku 2016 a já jsem byl na pracovním mítinku na Moravě. Jel jsem vozem sám a už cestou tam jsem pociťoval jistý, u mě naprosto neobvyklý neklid či nervozitu, pro kterou nebyl žádný zřejmý důvod. Tyto pocity mě provázely po celý den a kupodivu vydržely i raut. Velké odhalení a pochopení, že se fakt děje něco neobvyklého si „pan P“<sup>8</sup> nechal až na večer do sklípku.

Ve chvíli, kdy nás someliér vyzval k točivému pohybu sklenkou vína, tak aby víno ve sklence omývalo jeho stěny, jsem se vyděsil. Nebyl jsem toho vůbec schopen. Sotva jsem udržel sklínku v pravé ruce. Moji okamžitou sebe-diagnosu Karpálního tunelu či syndromu „myší ruky“ vzápětí vyvrátil strýček Google. Stačilo pár minut na internetu, plus základní medicínské vzdělání vstřebané od rodičů. Najednou mi došlo, co už jsem dávno tušil. „Pan P“ je tu a jak je jeho blbým zvykem, **zůstane zřejmě natrvalo**. Hned tu první společnou noc v jedné posteli s „P“ jsem si uvědomil, kolikrát se mi už v minulosti nečekaně ohlásil. Nepravidelně, čas od času, párkrát za rok, jen tak říkajíc na skok. Aby mi potřásl rukou, tělem i duší. Prostě se jen připomněl a zmizel. Myslím, že už tehdy jsem tušil, že jednou přijde a zůstane se mnou natrvalo. Po probdělé noci jsem z Hustopeči ráno vyrazil domů. Čas od času, se vzrůstající nervozitou, jsem testoval pravou (postiženou) ruku marnými

---

<sup>8</sup> Pan P. = diagnóza Parkinson

pokusy bubnovat prsty na volantu či přístrojové desce. Ty se jen chaoticky chvěly. Dojel jsem domů, ale nevím jak.



## DEN+14 – JMENUJI SE PAN P. A BUDU S TEBOU BYDLET

Hodně jsem přemýšlel a uvažoval, zda má pro Vás, čtenáře nějaký přínos přečíst si v detailech (a v jakých) celý ten marasmus rozpadu soudržnosti mého já. Období, které následovalo, bylo přitom náročné jen a jen duševně. Jinak mě v celku nic nebolelo, jen po psychické stránce jsem se nezadržitelně propadal do zoufalství, tísně, strachu z toho, co bude a jak to vyfabulované „něco“ zvládnou. Následovala návštěva u neurologa, která byla pro mě tou poslední kapkou, po které to už má psychika nevydržela, přetekla a rozlila se po podlaze. Přitom z dnešního pohledu zase tak v celku o nic nešlo. Prostě obrázek jako od pana Haška. Teď už se tomu jen směji, když si představuji Mistra Rudolfa Hrušínského v mé tehdejší roli.



## 4.2) BÍLÉ PLÁŠTĚ

### POCHODEM VCHOD

*„Tak pane Pekaři, projděte se – hmm –  
Tak ještě jednou – hmm.  
Sestři, pište – znatelný souhyb.“*

### KLADIVEM SEM – KLADIVEM TAM

Dostanete na různá místa kladivem a čekáte, trochu napjatě, co z toho nakonec jen bude

### NAKLONIT, VYKLONIT, ZAKLONIT, PŘEDKLONIT...

*„Teda pane Pekaři, řeknu Vám, žádná ztuhlost?!?  
Vy jste přímo Hyper-mobilní... hmm.“*

Abych taky nebyl, já celoživotní fanatik do sportu, myslím si. Když docvičíme, jen málem jsem nezakončil, jak jsem byl celý zblblý, postojem „Namaste<sup>9</sup>“. Vy to o mně vlastně ještě nevíte, ale jsem tak trošku ZEN Budhista.

### GESTA a ZASE GESTA

Předvedete, jak Vám jdou či nejdou různá gesta rukou.

*„Teď prosím zkuste gesto pro počítání peněz... aha...“*

---

<sup>9</sup> NAMASTE = znamená „klaním se ti“, vyslovení pozdravu je doprovázeno mírnou úklonou a gestem andžali mudra.

*Tou pravou rychleji... hmm... Nejde to, že?”*

## ACH TA PAMĚŤ

Když už si bláhově domnívám, že máme hotovo, jsem ještě nečekaně dotázán:

*„A... pane Pekaři, prosím Vás... vyjmenujte mi měsíce  
pozpátku.“*

## TEST GRAMOTNOSTI

V závěru seance si pak dáme test psaní: „Posadte se, pane Pekaři, a tady mi něco napište.“ *Koukáte* na to vše jak vrána – vyjukaně a vyplašeně, nevíte, co se to děje.

**“A... co mám napsat, paní doktorko?”** já na to.

„No to je jedno. Třeba, že je dnes krásný den,“ říká na to bílý plášť.

Díváme se na ten výtvar oba dva se stejným zaujetím. Já trochu vystrašeně, ale plášť jen pokyvuje vědouce hlavou. Ta věta není nijak gramaticky obtížná, takže žádné hrubky, jen to písmo bylo nějaké divné. Ono se Vám, přátelé, zmenšovalo. Prostě na začátku věty kobyly a na konci věty blechy. Byl jsem stále vyjevenější a vyjevenější.

**„A co mi tedy, paní doktorko, je?”** ptám se pláště.

„No to Vám ještě nemůžu říci. Až po CT<sup>10</sup> mozku,“ na to ona a rovnou mě objednali: „Tak termín máte tehdy a tehdy.“ Dostal jsem protekčně co možno nejbližší termín. Bylo to za krásných 42 dní.

Tak jsem lidi těch 42 dní čekal a jen dumal nad tím, co by tak bylo nejlepší chytit:

Parkinson? \* Alzheimer? \* Nádor na mozku? \* RS? \*

Svalová dystrofie? \* ach jo.

Bílý plášť mi při loučení řekl památnou větu, na kterou hned tak nezapomenu:

„Tak já nevím, co Vám mám přát, pane Pekaři. Ono totiž, ať už

to bude cokoliv, bude to stát za prd.“

Při psaní těchto řádků mohu, doufám, se vší pokorou prohlásit, že mám „Pana P“ jakž takž zpracovaného, ovšem na jaře 2017 to bylo „zcela jiný kafe“. Prostě jsem si v palici vyrobil obludné strašidlo, které navíc pár lidí svými bez rozmyslu plácnutými slovy ještě vylepšilo a umocnilo, abych se jím pak velmi

---

<sup>10</sup> CT – (Computer tomography, počítačová tomografie) je radiodiagnostická metoda

úspěšně strašil. Tělo samozřejmě reagovalo na rozpadající se psychiku po svém (inkontinence, nezvladatelný třes, poruchy spánku, nenormální lekavost) a jen přiostrňovalo svými projevy celou situaci. Přidalo se naprosté nechutenství, neschopnost udržet v sobě jídlo, abych ho vzápětí nezvrátil. Měl jsem všechny příznaky těžké deprese obohacené o pocity nezměrné tísně. Nebylo hodiny, abych se něčeho fyzicky a mentálně nelekl. Báł jsem se podívat do zrcadla, co tam uvidím. Báł jsem se vlastního pohledu. Ty oči, kdysi tak plné nadšení ze života, jsem nyní téměř nepoznával. Nebyl v nich život – jen děs. Moje já se bálo sama sebe. V nejtěžších chvílích mi však pomohla věta, která mi mimochodem pomáhá dodnes (4/2020), kdy řeším vlastní insolvenční a exekuci, což je jistě námět na další knihu. Ta věta zní:

„Jsem si jistá, že to zvládneš, Čendo.“

A řekla mi ji hned na začátku cesty moje životní kamarádka, skvělá divadelní herečka v angažmá divadla v Mladé Boleslavi Lucka Matoušková.  
Děkuju Ti, Lucinko.