

Ve stínu neviditelných draků

Ludmila Janáková

O divné holčičce, ztraceném
dětství a hledání cesty k sobě



TRITON



TRITON
Praha / Kroměříž

Ludmila Janáková

Ve stínu
neviditelných
draků

*„Až ti bude úzko, otoč se čelem ke slunci. Všechny stíny
budeš mít za zády.“*

(J. Werich)

Ludmila Janáková

Ve stínu
neviditelných
draků

O divné holčičce, ztraceném
dětství a hledání cesty k sobě

Stanislav Juhaňák - TRITON

Ludmila Janáková

Ve stínu neviditelných draků

(příběh o divné holčičce, ztraceném dětství, o cestách, o dobrodružství s přijatými dětmi, o hledání sama sebe a o Aspergerově syndromu)

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Janáková, Ludmila, 1969-

Ve stínu neviditelných draků : o divné holčičce, ztraceném dětství a hledání cesty k sobě / Ludmila Janáková. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2021. -- 233 stran

ISBN 978-80-7553-891-8 (brožováno)

* 376.112.4-055.2 * 364.642 * 159.974 * 159.923.2 * 173.5/.7 * 316.344.6-056.36-053.2 * 929 * (437.3) * (0:82-322.6)

– Janáková, Ludmila, 1969-

- speciální pedagožky -- Česko -- 20.-21. století
- problémové rodiny
- psychická traumata
- sebepoznání
- sebepřijímání
- matky a dcery -- Česko
- děti s autismem -- Česko
- autobiografické příběhy

364 - Sociální problémy vyžadující podporu a pomoc. Sociální zabezpečení [18]
929 - Biografie [8]

Copyright © Ludmila Janáková, 2021

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2021

Cover © Vladimíra Burianová, 2021

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7553-891-8

Prolog

Co jsem svým holkám neřekla

Eliška je moje dcera. Moje přijatá dcera. Moje nejmladší dcera. Moje velmi kreativní a talentovaná dcera. Moje nesmírně specifická a autentická dcera. Moje dcera, která má Aspergerův syndrom. Moje starší dcery mi pomohly v tom, abych se mohla začít zachraňovat tím, že jsem zachraňovala je. V Elišce jsem našla nějakou svou chybějící součást. Eliška ze mě vytáhla mou pečlivě skrývanou autenticitu. Svou nápadností mě odhalila před světem. A já jsem měla dvě možnosti. Buď se schovat ještě hloub a navždy se ztratit sama v sobě, nebo se začít hledat...

Vybrala jsem si to druhé, a proto píšu tuhle knihu. Tenhle rozhovor se všemi svými dětmi – a hlavně s Eliškou. Absolvovala jsem hodně škol – sama i znovu se svými dětmi, potkala jsem hodně učitelů, než mi došlo, že mými nejpovolanějšími učiteli jsou právě moje děti. Děti traumatizované a bolavé, děti ztracené a rozbité. Děti, které okolní svět často vnímá jako problémové nebo postižené. Jen díky jim jsem začala poznávat sama sebe. Ale nejdřív jsem o sobě musela ztratit všechny iluze, které mi roky pomáhaly přežít.

Ve všech svých přijatých dcerách jsem se nějak „našla“. Ale až Eliška přesně a nemilosrdně odzrcadlila moje pečlivě skrývané vrstvy. A zároveň mi umožnila začít se smát sama sobě. Zahodit slupku vševědoucí intelektuálky a začít se bavit životem. Být sama sebou. Přesně o to se teď snažím. Anebo

asi právě nesnažím. Ono to nějak přišlo. Konečně. Po letech trápení a terapií. Po letech vnitřních bojů a betonování mého skutečného já hluboko uvnitř... Po letech snažení, aby mě lidé nezranili a přijali... A přitom jsem nechápala, že nedokážu přijmout sama sebe. Sama sobě jsem byla největším nepřitelem. A neměla jsem o tom ani tušení. I tak funguje rané trauma a programy, které vytváří. Ale nebudu předbíhat... Takže:

Milá Eliško,

když jsi mi poprvé sedla na klín, cítila jsem něco nepopsatelného. Něco, co jsem si předtím dovolila cítit jen v náznaku s tvými staršími sestrami. Cítila jsem blízkost... Cítila jsem, že je v tobě něco, co mi chybí. Neuměla bych to popsat slovy. Bylo to cosi, o co jsem nechtěla už nikdy přijít. A tak jsi k nám přišla. Malý potrhlý mimozemšťánek. Holčička, která neměla nikoho, kdo by ji měl rád, a která nechtěla být sama sebou. Pamatuješ, jak jsi chtěla být kluk? Ondra Nguyen? Chlapeček, který byl ve tvém dětském domově na rozdíl od tebe oblíbený? S tebou se nikdo ani nerozloučil. Tety o tobě mluvily se špatně skrývaným despektem. A přitom jsi byla tak maličká... A tak svoje. Tolik jsi potřebovala někoho, kdo by tě ochránil a vysvětlil světu.

Dnes, po tolika letech, už vím, že jsem z tebe cítila blízkost proto, že kdysi nikdo neochránil mě. Že jsem byla kdysi tak bezmocná a bez vnější ochrany, že jsem se skryla sama v sobě. Nikdo mi nerozuměl. Nikdo nevěděl, jak se cítím. A nikoho to vlastně ani nezajímalo. A tak ti zkusím – možná neobratně – odvyprávět to, co jsem nikdy nikomu neřekla. Vždycky jsem psala o druhých. Teď se poprvé pokusím psát o sobě. Možná už je čas.

Tvoje máma

Dnes

Nemůžu věřit tomu, že už je mi padesát. Často se cítím pořád jako puberták. Možná proto, že jsem si vlastně pubertu nikdy neodžila. Je toho spousta, co jsem si neodžila... Myslela jsem si, že je to tak „normální“. Že všichni prožívají to, co já. Vůbec mi nedocházelo, jak tragicky se mýlím. A že vlastně nežiju, že jen přežívám a odstřihávám se od sebe sama, od své podstaty. Pořád jsem se snažila pochopit. Pochopit, proč se cítím jako cizinec - doma, v práci, ve světě, všude, kde jsem se dostávala do kontaktu s lidmi. Proč to tak bylo? Proč jsem byla celý svůj život sama sobě hádankou, na kterou jsem marně hledala odpověď? Proč jsem musela tajně procházet řadou terapií, abych byla vůbec schopna fungovat? Celý život jsem se maskovala - snažila se mluvit, chodit a žít jako ostatní -, aby nikdo nepoznal, jak jinak se cítím, jak prožívám. Dlouho jsem si myslela, že i ostatní se takhle maskují, že mají vnitřek jako já a že jen všichni hrajeme nějakou absurdní nepochopitelnou hru. Ale když jsem se několikrát snažila přiblížit své pocity a prožívání někomu, koho jsem považovala za kamarádku, a narazila na nepochopení nebo na pobavený údiv, pochopila jsem, že ostatní tu hru nehrají - že takoví opravdu jsou. A tak jsem se začala bát, že jsem opravdu blázen, jak mi celé dětství opakovala moje máma. Veškerou svou energii jsem nasměrovala na to, abych svou „nenormalitu“ skryla před světem.

Trvalo dalších x let, než jsem začala poznávat, že i jiní lidé se podobně schovávají. A kvůli nim i kvůli sobě se teď pokusím prokousat svým životem tam a zase zpátky... A možná najít odpovědi na svoje dávná „proč“.

Překvapení

Hledala jsem duhu,
krásnou, barevnou...
Chtěla jsem se jí dotknout.
Štvala se za ní
přes vysoké hory
a rozbouřená moře...
Cestou bojovala
Se strachem, bolestí
Úzkostí a zklamáním.
Na té dlouhé cestě
Jsem párkrát zažila naději
Už jsem se dotýkala
Jejích lesklých peříček
Ale pořád mi unikala...
Bylo to utrpení
Stále ztrácet
Co má člověk
Na dosah...
Ale pak
Už úplně vyčerpaná
Jsem to zjistila.
Mám ji celou dobu
U sebe
Vychází ze mě

A jako bumerang
Se ke mně zpátky vrací...
Nikdy jsem ji neztratila
Nikdy mě neopustila...
Ale pořád mám strach
Se jí dotknout
Pohrát si s jejím
chvějivým jasem...
Co když zmizí?

Ale pokud
Seberu odvalu
A duha mě neopustí

Budu celý zbytek života
Vyprávět
Její příběh
Všemi barvami...

1. část

Taková trochu divná holčička aneb Život bez naděje

*„It is a form of cruelty - to deny a person, who they are.“
„Je to určitá forma krutosti - upírat člověku,
kým skutečně je.“*

(zdroj internet, autor neuveden)

I. Kdysi dávno...

Kdysi dávno, před půlstoletím, v době hluboké totality, se narodila jedna holčička. Navzdory tomu, že prozvracela celý první rok svého života a byla proto kojena jen dva měsíce, vyvíjela se správně podle všech tabulek. A v řadě aspektů ty tabulky předběhla. Mluvila od devíti měsíců a v roce a půl už říkala básničky a zpívala písničky.

Narodila se totiž do rodiny dvou učitelů. Do rodiny, která postavila vzdělání a sečtělost na piedestal tak vysoký, že zastínil všechny ostatní aspekty života.

První čtyři roky svého života prožila s rodiči v domě mámi-
ných rodičů, v horním patře měli samostatný byt.

Moc si toho z té doby samozřejmě nepamatuje. Pamatuje si sluneční pruhy, které pronikaly okny pavlače a ve kterých pozorovala zvířený prach. Pamatuje si bednu se starými hračkami, kterou měla babička pro vnoučata na pavlači, a dva žele-
hadý, které jí táta přivezl z Prahy. Také růžové vlněné šatičky, které kousaly. Procházky s tátou. A to, že se rodiče už tehdy hádali. Nejhezčí vzpomínky má na babiččinu kuchyň. Tam bylo vždycky teplo a bezpečno. Tam měla svůj stoleček s pastelkami. A v dědově truhlářské dílně to bylo také fajn. Dodnes má vůni dřeva spojenou s klidem a bezpečím.

Mámu si moc nepamatuje. Pamatuje si tátovu tvář, špatně oholené vousy, které škrábaly. Pamatuje si jeho smích. Pamatuje si babiččinu zástěru. Její vrásčité ruce a statné, stabilní tělo. Z mámy zbyla ve vzpomínkách jen silueta. Máma byla

postava, která uháčkovala panenku a pak holčičce určovala, jak si s ní smí hrát. Máma byla ta, která křičela a mluvila zlým hlasem, než s tátou odešli na procházku. Máma byla ta, která oblékala a dávala jídlo, ale neobjímala ani nebrala do náruče. Nejlíp si z ní z té doby proto pamatuje její fascinující vyztužený drdol. Máma byla ten, kdo určoval pravidla života. Pravidla, která holčička nedokázala dodržovat, ať se snažila, jak chtěla. Byla totiž tak nejasná a matoucí a proměnlivá. Tolik věcí se nesmělo, na tolik věcí bylo třeba dávat pozor: udržovat oblečení čisté a culičky nerozcuchané, nepokecat se při jídle, nerozlít mléko, nemluvit, když se mluvit nemá, říkat ty správné věci, když se mluvit má... Bylo toho moc. A vždycky bylo něco špatně. Něco, co prý holčička měla vědět, že má, nebo nemá dělat... Ale ona nevěděla. A tápala.

Víš, Eli,

psát o těch začátkách, o tom tápání prvních let života pro mě není vůbec jednoduché... Dnes už, po tolika letech a postupném zvědomění si toho, co se odehrálo před mým narozením i po něm, mám pocit, že se kruh uzavírá. A všechno, co jsem tehdy cítila a prožívala, dává smysl. Ale tehdy jsem se v tom prostě plácala. Ty umíš číst emoce lidí. Umíš to mnohem líp než běžné dítě. A umíš to i teď ve své skorodospělosti. Tak můžeš asi tušit, jak na mě neustále narážela mámina nespokojenost. Cítila jsem ten neklid, ten chaos. Svět nikdy nebyl bezpečný a v pořádku. Cítila jsem se ohrožená. Ale tehdy jsem si to ještě tolik neuvědomovala. Protože tam byla babička, která to nejhorší odfiltrovala. Babička - záchránce části mého dětství. To lepší, přijatelné, co jsem v té době prožila, to stabilní a spolehlivé bylo vždycky v její blízkosti. S mámou přicházela nejistota.

Víš, jak jsme se často tulily, když jsi přišla z děčáku a konečně jsi přišla na chuť mazlení? Víš, jak jsme se spolu schovávaly pod deku a jak sis hrála na miminko? Jak jsi chtěla tulit „furt furt furt“ a mazlit „celou Elinku“? Jak jsi byla moje „kokrček a láska“? Tak nic takového jsem já s mámou nezažila. Nemám tam žádné okamžiky spojení, pochopení, projevy lásky, které člověk prožívá tak intenzivně, že je nemůže zadržet. Bylo tam hodně hlídání, hodně kontroly. Hodně „dávej pozor“, „podívej, jak se chováš“, „víš přece, jak se máš chovat“, „nebud' prase“, „bud' zticha“. Ale chybělo tam „mám tě ráda“, „jsi úžasná“, „jsem na tebe pyšná“. Nemyslím, že by mi to máma nutně musela říkat. Každý vyjadřuje lásku trochu jinak. Ale já to tam necítila. Nikdy jsem necítila, že by si máma užívala mou přítomnost. Když jsme spolu něco náhodou dělaly, bylo to tak nějak... z povinnosti? Na efekt? Už tehdy, když jsem byla hodně malá... Nebylo to jako s tátou, který se dokázal upřímně smát...

Možná už chápeš, proč jsem vnímala tvoje potřeby. A proč jsem se tě snažila dostat z děčáku hned, jak jsme se poznaly. Ty jsi byla já v dětství. Ty jsi byla to nepochopené dítě bez mámy, bez lásky. A já jsem tě potřebovala zachránit. Protože jsem se vlastně pokoušela zachránit sama sebe. Ale tehdy jsem to samozřejmě ještě nevěděla. Jen jsem si prostě byla jistá tím, že k tobě patříme...

Je to pro mě fakt těžké... Mnohem těžší, než jsem si myslela. Tak nějak jsem pořád doufala, že to jednoho dne přijde. Že si sednu k počítači a od prstů mi pojedou písmenkové perličky, které se budou snadno napojovat do elegantních větných šňůrek. Že to bude tak snadné, jako když jsem psala knížky o vás. Ale teď už píšu třetí den a slůvka lezou jako nechotní, vazcí šneci po nerovném terénu. Nic není elegantní a vtipné.

Všechno je roztřepané a neupravené. Rozhárané. A najednou mi to dochází. I po všech těch letech terapií, studia materiálů týkajících se deprivace a traumatu a vzhledů z posledního roku, i po tom všem to je pořád ještě ohrožující. Jít k podstatě. Vrátit se. Protože ta malá holčička tam pořád ještě je. A vypadá to, že se ještě trochu bojí mluvit... Možná to ani pořádně neumí. A možná je načase jí pomoci. Dát jí slova, aby se mohla osvobodit.

II. Před bráchou...

Tolik věcí si holčička později vůbec nepamatovala. Pamatovala si tolik obědů u babičky – a vůbec žádné jedení nahoře... Vždyť tam přece museli společně s rodiči jíst? Pamatovala si svoji postýlku a její bezpečí, pamatovala si, jak ji z ní zvedal táta – a nepamatovala si žádný kontakt s mámou. Přece ji z té postýlky také musela někdy zvedat? Nepamatovala si, že by ji máma někdy oblékala. Ale musela ji přece oblékat? Vždyť táta chodil do práce... Pamatovala si, že seděla sama před televizí a koukala na delfína Filipa – jak prožívala, že zazvonil na zvonec, aby zachránil kluka, který se topil. Pamatovala si maličkou pračku, kterou dostala od nějaké návštěvy jako dárek. Ona fakt prala – tedy točila se a vypouštěla vodu. Brzy se bohužel rozbila. Ale to si pamatovala úplně živě. Zato si nevybavovala ani jedno koupání z doby, kdy ještě žili u babičky s dědou... a přitom si pamatovala mytí rukou popraskaným mýdlem v malé sítence a tátovo holení. Na jednu stranu měla tolik vzpomínek a na druhou stranu si nepamatovala ani jednu interakci s mámou – člověkem, který s ní trávil v té době nejvíc času a měl jí být nejbližší... Paměť je moudrá. Před čím ji to asi chránila?

Víš, Elinko, nejvíc mě děsí, že vím, že se mnou moje máma, kterou si z pozdějších let pamatuji jako velmi labilního a nespokojeného člověka, musela trávit opravdu hodně hodně času. Celé dny. Alespoň v prvním roce mého života. V době,

kdy jsem neuměla mluvit. Děsí mě to, že jsem celý první rok života prozvracela, což mi máma později mnohokrát sdělila s výčítkou v rádobě „lehké nadsázce“. Prý si tehdy pořídila nový koberec, na který byla moc pyšná, a po pár týdnech se mnou byl na vyhození... No, žaludek je dodnes to první, co mě upozorní, že prožívám stres. Až v průběhu posledních dvou let, kdy jsem začala procházet terapií, zaměřenou na trauma, mi začalo docházet, že to, že jsem celý život nedokázala usnout se zakrytou hlavou (když jsem se kdykoli později kvůli zimě snažila usnout s peřinou přes hlavu nebo tak alespoň chvíli být, přepadla mě panika, že se dusím) a to, že nedokážu usnout otočená nalevo (přístup k mé postýlce byl z levé strany), má zřejmě nějaký traumatický základ. Jak je asi matka posedlá perfekcionismem (tedy v tom smyslu, že musí jako perfektní vypadat) schopna reagovat na malé dítě, které nekontrolovaně vyměšuje, pláče, střelně zvrací na nový koberec a – jak si máma rovněž později opakovaně stěžovala – „odmítá“ od ní pít?

Navíc holčička prodělala v roce úraz hlavy. To byla jedna z mála věcí, co jí máma později, a dokonce opakovaně vyprávěla. Že táta holčičku houpal a vyhazoval do vzduchu – a nevšiml si, že je otevřené okno na větračku. Byla z toho zlomená lebeční kost, což bylo na rentgenu patrné ještě o mnoho let později. A máma zdůrazňovala, jak se o holčičku hrozně bála a jak se ji pak snažila udržet v klidu, jak řekl doktor, a jak bylo nemožné tak malé dítě v klidu udržet. Holčička si to vůbec nepamatovala. A později, mnohem později, když v dospělosti procházela terapiemi, ji k tomu myšlenky nutkavě vracely. Opravdu k tomu úrazu došlo takhle?