

# Bála jsem se usnout

Barbora Janáková

O holčičce, která uměla snít,  
o začarovaném dětství  
a o hledání naděje



TRITON



TRITON  
Praha / Kroměříž



Barbora Janáková

Bála jsem se  
ušnout



# Bála jsem se usnout

Barbora Janáková

O holčičce, která uměla snít,  
o začarovaném dětství  
a o hledání naděje

Barbora Janáková

## Bála jsem se usnout

O holčičce, která uměla snít, o začarovaném dětství a o hledání naděje

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

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Janáková, Barbora

Bála jsem se usnout : o holčičce, která uměla snít : o začarovaném dětství a o hledání naděje / Barbora Janáková. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2021. -- 169 stran

ISBN 978-80-7553-899-4 (brožováno)

\* 373.3.011.3-055.2 \* 364.642 \* 364.63-053.2 \* 364.633-053.2 \*

159.923.2:17.024.3 \* 929 \* (437.3) \* (0:82-94)

- Janáková, Barbora
- učitelky základních škol -- Česko -- 20.-21. století
- problémové rodiny -- Česko -- 20.-21. století
- týrané děti -- Česko -- 20.-21. století
- sexuální zneužívání dětí -- Česko -- 20.-21. století
- vyrovnání se s minulostí
- autobiografické vzpomínky

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

Copyright © Barbora Janáková, 2021

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2021

Cover illustration © Vladimíra Burianová, 2021

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7553-899-4

## Prolog

Procházet příběhem Báry Janákové znamená – kromě téměř trvalé husí kůže čtenářů – mimo jiné též ztrátu iluzí. To pokud jsme až dosud žili v domnění, že rodina navzdory všemu nakonec přece jen bývá přístavem bezpečí a že rodiče vždycky chtějí pro své děti dobré. Bára přináší nejautentičtější možné svědectví, že existují děti (a je jich mnohem víc, než si umíme představit), které se rodí, resp. bývají už počaty v pozemském pekle.

Na obhajobu takových rodičů je nutno říct, že tak obvykle nečiní ze zlé vůle, nýbrž proto, že předávají dál, co sami dostali: neschopnost vnímat potřeby potomka, protože sami v dětství neměli možnost naučit se vnímat potřeby vlastní. Čím hlubší je tahle neschopnost, tím palčivější a zoufalejší bývá bolest z ní pramenící a s ní i touha uniknout z reality, která je horší než nejhorší noční můra.

Úniková cesta bohužel nebývá o nic příznivější než ona realita, protože zpravidla vede územím dalšího popírání, násilí a především také pádů do rozmanitých podob těch nejhorších závislostí, před nimiž dotyčné povětšinou nezastaví nic. Jak uvádí jeden z nejrespektovanějších světových odborníků na lidské trauma Dr. Gabor Maté v knize *V království hladových duchů* (nedávno vyšla v češtině v nakladatelství PeopleComm), nezastaví je ani ztráta vztahů, ani ztráta zdraví, ani ztráta pozemských statků, ani pád na samé dno společnosti, ba ani příznak smrti. Jak silná musí tahle vnitřní bolest být, pokud je potřeba z ní uniknout tak neúprosná a zničující?



Podle statistik, resp. odborných odhadů, uváděných např. Nadací Naše dítě, v České republice na následky týrání, zneužívání a špatného zacházení umírá asi padesát dětí ročně a vlastními rodiči je hrubě ubližováno desetitisícům dalších. V naprosté většině případů se tyto tragické příběhy odehrávají skrytě a trvají po celé dětství dotyčných dětí. Proč? Protože okolí bývá ze strachu či lhostejnosti slepé a malý člověk sám není schopen dovolat se pomoci. Pomoc navíc často ani nehledá, neboť je z hlediska svého uspořádání (což víme tím jistěji, čím větší jsou dnes znalosti o vývoji dětského mozku a o principech utváření citové vazby) nastaven tak, že své rodiče bezpodmínečně přijímá a vroucně miluje navzdory všemu utrpení, jež mu způsobují. Dítě netuší, že ti, kdo mu měli být laskavými ochránci a moudrými průvodci na cestě k dospělosti, mohou být těmi nejhorším mučitelům a trýzniteli. Málokdy úmyslně, často podle zákonitostí mezigeneračního přenosu.

Primárně se totiž naše schopnost vztahu a empatie vůči sobě i druhým formuje podle podoby péče, jaké se nám dostává zhruba do konce třetího roku věku, kdy se do našeho nezralého mozku doslova obtiskuje kvalita prostředí, v němž vyrůstáme. K vývoji a možným změnám dochází i později prostřednictvím dalších intenzivních vztahových situací, zejména v párovém soužití nebo když se sami staneme rodiči; avšak onen prvotní obtisk z našeho dětství je nesmírně silný a má tendenci nás doživotně vybavit něčím, čemu říkáme nevědomá strategie přežití. Ta vzniká tehdy, když jako totálně závislé bytosti potřebujeme žít – nebo přežít – s vlastními rodiči.

Dítě je na rodičích bezmezně závislé, a jsou-li okolnosti rodinného života nepříznivé, malý tvor se nevědomě dobro-

volně vzdává vlastních potřeb a nabízí se rodičům k dispozici jako záchranář, jako hromosvod, jako obětní beránek. Všechny síly takové dítě věnuje na přežití, takže tragicky neproměněny zůstávají jeho hřivny, původně určené pro jeho seberozvoj a sebelásku, vytvářející základ pro budoucí harmonické vztahy s druhými lidmi a pro radost, smysl a uplatnění jedinečnosti, s níž každá jedna lidská bytost přichází na svět.

Příběh Barbory Janákové patří k mimořádným a výjimečným v tom smyslu, že tato dívka z bludiště danajských darů nefunkčního (protože těžce zraněného) lidství svých vlastních rodičů nakonec přese všechny nebezpečné peripetie našla cestu ven. Jednak díky nezištné pomoci a nekonečné lásce své adoptivní mámy, ale ještě před tím díky vlastní schopnosti proměňovat dary své vnímavosti v navazování kontaktu se sebou samou, který ji uváděl do vize možné lepší vlastní budoucnosti. Bára nám s úžasnou pozorovací schopností dává nahlédnout do zázraku vlastního znovuzrození, ať už skrze spontánní postupné nazírání na patologie ve svém rodinném prostředí, nebo skrze sebezáchovné rozštěpení vlastní osobnosti na části, které bojovaly o holé přežití, a části, které snily o lepším životě a už ho tu a tam i zkoušely žít – např. vždy při setkáních s laskavými lidmi, kterým osud týraného dítěte nebyl lhostejný a kteří uměli nabídnout svůj zájem, svou pomoc, svou důvěru. Sama Bára vnitřně rostla, když svou citlivost přirozeně probouzela péčí o vlastní postiženou sestru. Nebo když dokázala utéct do přírody, jež od věků týrané duše nezištně a automaticky občerstvuje svým neměnným řádem a harmonií. Neméně důležité byly i vize, jež dívka měla v záblescích snů o vlastní budoucnosti, kterou toužila odlišit od odstrašujících příkladů beznadějně přítomnosti životů

svých rodičů. A konečně Báře pomohly i zázraky synchronicit, které ji nenechaly padnout do propastí zmaru, ač od pádu do nich ji často dělil jen malý krůček.

Tato kniha je určena všem, kteří nepochybují o nezměrném významu rodičovství či jen zájmu starších o osud mladších generací, a všem, kdo jsou fascinováni pátráním po tajemstvích lidské duše, která se – navzdory své křehkosti – někdy dokáže spojit s posledním kouskem nezraněného v sobě a se svým příběhem.

Eva Labusová  
[www.evalabusova.cz](http://www.evalabusova.cz)

## Můj svět

Tady je moje tajemství. Je jednoduché: „Správně vidíme jedi-  
ně srdcem, to nejdůležitější je očím neviditelné.“ Tento citát  
jsem si nechala vytetovat na nohu. Hodně mi totiž připomí-  
ná dobu, kdy jsem byla malá holka, co toužila pouze po lásce  
a snažila se ji rozdávat. Jenže okolo mě nebyl nikdo, kdo by  
tím srdcem viděl – kdo by slyšel moje srdce, které chtělo bít  
jako zvon.

Miluji Malého prince a možná právě to je důvod, proč mám  
už dvě tetování a proč obvykle dostávám dárky s jeho motivy.  
Mám k němu velmi silné pouto. Vždy se mi líbilo, jaký vztah  
měl Malý princ ke své růži. Až později jsem pochopila proč:  
Byla jsem stejně naivní a chtěla se starat o lidi, kteří neměli  
zájem o mě, ale o své pohodlí, které se skládalo z pití, bití,  
křiku. Nevěděla jsem – stejně jako Malý princ –, jak najít ces-  
tu ven z něčeho, v čem mi není dobře. On to vyřešil a odešel  
od své růže. Já jsem se vydala na cestu, kde jsem nevěděla,  
kdy si odpočinu a kdy najdu to, co hledám.

Jmenuji se Barbora Janáková. Už je mi dvacet sedm a můj pří-  
běh začíná několik let zpět. Vidím samu sebe jako tu malou  
holku, co se moc bála v noci, a proto nespala. Bála se spát;  
proto asi mám dodnes ty kruhy pod očima. Jenže už nejsem  
malá – tedy ne věkově, výškově jsem hodně malá. Jsem velmi  
výrazná holka nejen svými zrzavými vlasy, ale také svou po-  
třebou se smát, milovat svět, milovat lidi a věřit, že v životě

bude lépe. I proto možná pracuji jako učitelka na základní škole. Je to pro mě výzva – chci, aby děti viděly, že život je těžký, ale je i krásný; a když máme cíl, dá se k němu dojít. I když třeba jinou cestou, než jsme měli původně v plánu. Takto bych možná popsala svůj život: hledání cest a zkoušení hranic.

Když se moji přátelé probírali svými fotkami z dětství, vyprávěli k nim vše, co věděli od svých rodičů. Poté se otočili na mě a vyzvali mě: „Teď jsi na řadě ty!“ A já pomalu začala se svým příběhem.

## Ona, moje máma

Dlouho přemýšlím, jak popsat svoji biologickou mámu. Musím na chvíli zavřít oči a vybavit si ji o několik let dříve, vlastně musím jít úplně na začátek, když jsem byla malinká.

Vidím ji sedět na gauči a běžím k ní plná štěstí, protože už je konečně zase doma, a ne v nemocnici. Během svého dětství jsem se svou mamkou strávila jen několik společných okamžiků, protože v nemocnici bývala velmi často, ale proč, to jsem se nikdy nedozvěděla. Pokaždé jsem se ale cítila zodpovědná za tátu a za celou domácnost i přesto, že mi ještě nebylo ani šest.

Vlastně jsem na ni měla i obrovský vztek – v duchu jsem se na ni zlobila, že propásla moji první třídu a že na Vánoce nebyla doma. Byla jsem dítě a mámu jsem prostě potřebovala. Mámu, která mě pochválí za jedničku, dá mi pusu a řekne: „Jsem na tebe moc pyšná.“ Nikdy jsem tohle neslyšela, protože moje máma byla zavřená ve své ulitě a odmítala tam kohokoli pustit. Moje máma se jmenovala Renata.

Jako malá jsem se jí trochu smála, protože vypadala jako počmárané omalovánky, měla totiž všude po těle tetování. Vždy když jsem s ní byla sama, ráda jsem si její tetování prohlížela a ptala jsem se jí, co znamenají. Bylo tam spousta jmen a písmen a symbolů. Ona mi pokaždé řekla, že jsem moc malá na to, abych to pochopila. Ale doteď si pamatuji, že i když tam měla jméno mé sestry Katky a nějakého Franty, své jméno jsem mezi nimi nezahlédla. Nikdy jsem se jí nezeptala, kdo ten Franta byl a kde je moje

jméno. Asi mi to připadalo hloupé nebo jsem ji nechtěla zatěžovat.

Pamatuji si, že byla vysoká, velmi štíhlá a měla tmavé vlasy. Oči měla takové ztracené, když si ji zpětně vybavuji, byly plné bolesti a přitom prázdné. Tolik jsem ji chtěla ochránit a uklidnit, ale ona mě vždy odstrčila pryč. Její ruce byly kostnaté a pohlázení bylo, jako kdyby vás hladila drátěnka. V noci, když už všichni spali, jsem si k ní chodívala lehnout. Strašně potichu jsem se plížila do její postele a lehla si vedle ní. Nikdy se nevybudila, a pokud ano, otočila se na druhý bok a spala dál. Toužila jsem po mazlení a jejím teple. Nikdy jsem se toho nedočkala ani přesto, že jsem k ní chodila každou noc. Jen proto, že jsem doufala, že jednou mě obejmě, utiší mě a řekne mi, že jsem její statečná holka. Proč jen jsem byla tak naivní... Byly jsme si s mámou hodně vzdálené, ale jako malá jsem si to neuvědomovala nebo spíše ani uvědomit nechtěla.

Když jsem byla starší, napadlo mě, že nemocnice asi nebyly hlavním důvodem odcizení, přestože tam trávila spousta času a přestože mezitím můj otec přivedl domů spoustu jiných „tet“. Možná to bylo tím, že jsem ji považovala za slabou a za tu zlou. Pokusím se vám to vysvětlit od začátku.

Pamatuji si na jednu celkem klidnou noc, kdy mě probudilo děsivé rozbíjení skla, řev a pláč. Nechápala jsem, co se děje. Máma! To první, co mě napadlo, bylo, že se zranila, a proto jsem vystřelila z postele a běžela do kuchyně, odkud se ten řev ozýval. To, co jsem viděla... ten děsivý výjev mi zůstal v paměti a neustále mě provází. Viděla jsem svého tátu, jak nepřítelně řve na mámu a hází po ní vším, co je po ruce. Potom ji chytil za vlasy a mlátil ji a ona ho prosila, ať toho ne-

chá, ale on jako by ji neslyšel. Polil mě vztek a strach. Vletěla jsem mezi ně a začala jsem hystericky prosit a vzlykat: „Tati, co to děláš?! Přestaň, já mám strach!“ Neozvala se žádná odpověď, jen přiletěla děsná rána a já si pamatuji, že se mi ztmělo před očima. Jediné co jsem slyšela, bylo: „Za to všechno může tvoje máma, to ona ze mě udělala zrůdu!“ To je vše, co si pamatuji.

Když mě další den ráno probudila sestra, okamžitě jsem běžela zkontrolovat mámu. V obýváku to vypadalo jako po bouři a oba moji rodiče klidně spali vedle sebe. Máma měla rudý obličej, na kterém se rýsovaly modřiny, a její vlasy se válely všude. Otevřela oči a řekla: „Já se o tvoji pomoc neprosím, všechno je to stejně tvoje vina.“ A to byla rána, která mě probudila do reality.

Cestou do školy jsem přemýšlela nad vším, co se událo a co mi moje máma řekla. Nedokázala jsem se soustředit absolutně na nic. Tolik jsem si v tu chvíli přála být někde hodně daleko a vědět, že moje máma mě ochrání. Že bude mít o mě starost, protože mě miluje, tak jak jen máma může. Snila jsem o tom. Ve skutečnosti mě moje máma jen snášela, protože to byla její povinnost.

Během těch několika let jsem začala svoji mamku vnímat jako slabocha a to mohlo být důvodem, proč jsem k ní nenašla vztah. Protože ona mě asi vždy považovala za příčinu svého neštěstí. Hodně lidí se mě na moji biologickou matku ptá a já nikdy nedokážu odpovědět, kdo vlastně byla. Byla to máma? Nebyla? Měla mě ráda? Neměla? Rostla jsem s pocitem viny a se spoustou otázek, ale neměla jsem odvalu se jí zeptat.

A proto jsem se od ní spíše odtahovala a dělala vše možné, jen abych se s ní nemusela setkat. Jenže úplně to nešlo.



Ona si vždy našla cestu, jak mě potopit či trestat nebo využít, když mě potřebovala. Jak už jsem zmínila, můj vztah s mámou byl nijaký a já postupně začala chápat proč. Žárčila na mě kvůli tomu, jaký vztah jsem měla se svým otcem – a přitom on mě nešetřil, jen mi někdy prostě tu facku nedal, když mlátil mámu a mou sestru. Ale byla to opravdu má chyba? Až daleko později jsem přišla na to, proč náš vztah nikdy nefungoval. Tím, že trestala mě, vlastně trestala sebe za to, co si nedokázala odpustit.

Všichni moji kamarádi brali moji mamku jako bohyni, a přitom ji neznali. Neviděli, jak schovává flašky od piv a jak se nechá ponižovat a ubližovat si od táty. Říkali: „Tvá máma jako by byla naše.“ Proč to tedy nebyla taky moje máma? Střetávala jsem se s ní ve všem, označila mě za dítě ďábla a za nezkrotnou holku, která ji jen unavuje a neustále se namáčí do problémů. Problémy? To, že jsem nechtěla domů, a proto jsem raději zůstala venku hodně dlouho? Nebo mě prostě jen potřebovala trestat?

Pamatuji si situaci, kdy si mě zavolala k sobě. Jako vždy jsem k ní běžela s pocitem, že se něco změnilo, že mě k sobě přitiskne a vezme mě pryč z toho hrozného místa, kde je jen násilí a strach. Jenže ona mě místo toho zase potrestala. A za co? Pozvala jsem si tenkrát – bylo mi asi tak šest – k nám domů kamarádku a hrály jsme si na maminky. Zní to zřejmě divně, ale prostě jsme si daly pusy – a máma šla okolo a viděla to. Poslala Martinu domů a mě si posléze zavolala a seřezala mě vařečkou. Řekla, že jsem děvka a že jsem zrůda. Nechápal jsem ji, měla jsem tmu před očima. Za co? Za to, že jsem jí dala pusy? Opravdu za to? Nechápal jsem slovo děvka, věděla jsem, že můj táta ho často používá, ale já mu nerozuměla.

„Proč, mami?“ křičela jsem – ne nahlas, jen v sobě, „proč mě tolik nenávidíte?“ Od té doby jsem se sama začala nenávidět a být jako robot. Pokud po mně moje máma chtěla, abych šla tátu k něčemu přemluvit, šla jsem jako voják, který dostal rozkaz. Pokud mě mlátila, neplakala jsem, jen jsem všechen vztek zadržovala v sobě. Už nikdy jsem se k ní nešla přitulit, byla to studená žena, která pro mě místo v srdci neměla.

Přesně si nepamatuji, co bylo za den, ale vím, že bylo krásné slunečné počasí a já jsem seděla na svém stromě. Něco mi říkalo, že bych měla jít domů. Nevím ani co, možná jsem se chtěla podívat, zda tam někdo není. Byl tam táta a čekal na mě. Řekl: „Jedeme do nemocnice.“ Nechápala jsem proč. Cestou mi došlo, že tam je asi zase máma; ale jako obvykle jsem se více nezajímala. Přišli jsme ke vchodovým dveřím a táta mi poprvé stiskl ruku jako opravdový táta a já to nechápala. Nechápala jsem, že to je projev jeho slabosti, že má strach, protože ví, že se něco blíží. Byla jsem ráda, že mě drží, a proto jsem asi nic nevnímala. Tolik jsem toužila po lásce, po jakémkoli projevu toho, že mě někdo má rád.

Prošli jsme halou a došli k recepci, kde táta nahlásil jméno. Zatímco jsme čekali, než budeme moct dál, uvědomila jsem si, kolikrát za svůj život jsem to už zažila. Přišlo mi to tam tak známé, a přitom v ten den tak neobvyklé. Po nějaké době přišla sestra a pamatuji si, že tátovi řekla: „Je nám líto, vaše žena nemůže přijímat návštěvy, není to pro ni v tuto chvíli bezpečné.“ A já tomu nerozuměla. Ani nevím, jak jsem se cítila, protože se mi najednou před očima objevil obrázek z předešlé noci.

Připravovala se večere. Já a sestra jsme pomáhaly mámě s přípravou, tedy já se spíše pletla, bylo to asi tak po pěti

letech, co máma udělala něco k jídlu. A já vím, že atmosféra byla zvláštní, protože se čekalo na tátův příchod. Hodiny ukazovaly kolem osmé a nikde nikdo. Když jsem dojedla něco, co bylo jako připálená omeleta, šla jsem si lehnout do svého pokoje. Usínala jsem, ale nespala jsem dlouho. Uslyšela jsem prásknutí dveří. Táta – blesklo mi hlavou. Byla jsem nastražená jako vždy, když jsem věděla, že se vrátil ze své hospody, kde strávil celý den. Byla jsem připravena k boji. Bylo celkem ticho, jenže potom jsem uslyšela neskutečný řev a řinčení nádobí.

Letěla jsem do kuchyně, kde táta nadával, že máma neumí ani uvařit, že to ani pes nežere... Viděla jsem jeho zlé oči, všude rozbité nádobí. A na zemi máma, do které bušil a kopal. Naštěstí byl táta tak namol, že ho to po chvíli zmohlo. Plivl na ni a šel si lehnout; a mě si ani nevšiml.

Utíkala jsem k mámě a chtěla jsem jí pomoci vstát, jenže ona se zase složila na zem. Popadla mě panika. Co mám dělat? Snažila jsem se ji zvednout, ale ona zase upadla. Začala brečet a šeptat: „Necítím nohy, já se nemůžu zvednout.“ Řekla mi, ať jí přinesu deku a nechám ji na pokoji. Jenže já to nedokázala, běžela jsem k naší domovnici a křičela jsem, že máma nemůže chodit, že za to může táta, ať mi jde pomoci, že nevím, co dělat. Ona se na mě podívala a řekla: „Je mi to líto, Báro, je mi líto, že v tomhle musíš žít, ale já se do ničeho nechci zaplést.“ A zavřela dveře. Pamatuji si, že jsem tam stála a nechápala jsem, co je tohle za svět. Cítila jsem se tak bezmocně... nevěděla jsem, co mám dělat.

Utekla jsem ven. Toulala jsem se po ulicích a brečela jsem, protože jsem se cítila tak strašně nemohoucí, tolik sama. V jedné ulici jsem narazila na partu tří kluků a dvou holek.

Nějak jsem se ani nebála a oni mě vzali mezi sebe. Nabídlí mi flašku s vínem a cigáro. Přijala jsem to: bylo mi necelých deset a ochutnala jsem alkohol a cigaretu. A s těmihle kamarády jsem se bezcílně, beze smyslu poflakovala po ulicích. Šla jsem domů až před svítáním, ale věděla jsem, že se zase k nim vrátím, protože oni mě měli rádi.

Tiše jsem vešla do baráku a cítila se zvláště klidně, nebyla jsem opilá, ale taková uvolněná. Otevřela jsem dveře. V kuchyni ležela na podlaze máma. Nespala, ale ani se nezeptala, kde jsem byla. Nikdy ji to nezajímalo, jen mě vždy zmlátila. Jenže teď tam ležela a byla tak slabá, že to nemohla udělat. Dívala jsem se na ni a uvědomila jsem si, že nikdy nechci být slaboch jako ona. Pomohla jsem jí dojít na záchod a zase ji uložila. Šla jsem spát a rozhodla jsem se, že nikdy v životě nedovolím lidem, aby mi ubližovali.

Ráno byla máma stále v kuchyni a táta dělal, jako by se nic nestalo. Nenáviděla jsem je, tolik jsem je nenáviděla. Když táta odešel, máma mi řekla, ať jdu zavolat sanitku, že potřebuje jet do nemocnice. Zaklepala jsem u sousedky, protože my jsme telefon neměli, a poprosila ji, zda by mohla sanitku zavolat. Udělala to, ale zároveň řekla, ať ji do toho jinak nezatahujeme. Když přijeli, doktor vyndal tužku a blok a řekl: „Budeme potřebovat vědět, co se vám stalo.“ A já s napětím čekala a doufala, že máma řekne pravdu a že se konečně opravdu odstěhujeme. Jenže místo toho jsem slyšela, jak máma říká: „Spadla jsem ze schodů... pospíchala jsem pro Báru do školy a spadla jsem.“ To bylo vše. Lhala jim a při tom mi naznačila, ať jsem zticha. „Nikdy se z toho nedostaneme,“ říkala jsem si.

Když sanitka i s mámou odjela, zůstala jsem sedět na podlaze – jen já se svým hysterickým pláčem, který nikdo nemohl