

Klubovna Naděje z.s., Praha



Aby se to už nikomu nestalo...
Klubovna Naděje

Copyright © Tomáš Paprštejn, Klubovna Naděje z.s.

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha je chráněna autorským právem autora. Použití krátkých citací je povoleno a podporováno. Povolení k citacím delším než 500 znaků bude uděleno na základě e-mailové žádosti.

info@klubovnanadeje.cz | tomas@paprstein.cz

autor © Tomáš Paprštejn, Renata Ježková
ilustrace © Juliána Raffajová

2. vydání, listopad 2023
ISBN 978-80-909088-0-2

1. vydání, červenec 2023
ISBN 978-80-11-03439-9

Online, PDF
ISBN 978-80-909088-1-9

*Tato kniha mohla být vydána pouze díky podpoře na Hithitu.
Děkujeme všem, kteří podpořili vydání této knihy.
Bez vaší pomoci by to nešlo.*

Tomáš Paprštejn
2023

Věnováno všem, kteří na to zůstali sami.
Nejste na to sami.

A taky všem, kteří mi věřili i nevěřili.

Mým dětem a i všem ostatním dětem,
aby žily ve větším bezpečí.

Vám všem.

Tobě.

Tomáš Paprštejn

Renata Ježková

Klubovna Naděje

Autentické vyprávění oběti sexuálního zneužívání

Komentáře odborníků

Praktické rady

Podpora pro přeživší i jejich okolí

Zastavme ticho, probudme sílu,
vytvořme společně bezpečnější prostor

Klubovna Naděje z.s., Praha

Obsah

11	Jak číst tuto knihu (Renata Ježková)
15	Je to na celý život (Jana Papršteínová)
17	Byla jsem u toho (Jana Frajtoá)
19	Ochrana dětí je zodpovědností nás všech (R. Kramerová)
20	O Jeníčkovi a Mařence (Bára Jánová)
21	Byla jsem součástí příběhu (Adriena Šustrová)
23	Bezmoc je zdaleka nejhorší pocit (Renata Ježková)
26	Část 1. ~ Svět bez mámy
27	1. kapitola: Bylo mi osm
35	Svět bez mámy (Jana Kubíčková)
41	Rádce Klubovny Naděje - Projít smutkem společně
44	Část 2. ~ Mám tě ve své moci
45	2. kapitola: Základní škola
48	3. kapitola: Druhá rodina
51	Mám tě ve své moci (Štěpánka Cimlová)
55	Rádce Klubovny Naděje - Ve škole v bezpečí
56	Část 3. ~ Moje tělo Moje hranice
57	4. kapitola: Nejlepší kamarád učitel
59	5. kapitola: Matěj!
69	Moje tělo Moje hranice (Eva Nováková)
81	Rádce Klubovny Naděje - Skrze sebe vnímám svět
82	Část 4. ~ Mám jen tebe
83	6. kapitola: Ahoj Margo
87	7. kapitola: Propadneš a budeš opakovat
91	8. kapitola: Táborová noc
97	Mám jen tebe (Michala Škrábová)
105	Rádce Klubovny Naděje - Nedej se
106	Část 5. ~ Zneužití
107	9. kapitola: Poslední léto
113	Zneužití (Tereza Ševčíková)
121	Rádce Klubovny Naděje - Není to tvoje vina
122	Část 6. ~ Mluv se mnou
123	10. kapitola: Nová škola, známé tváře
127	11. kapitola: Naděje jménem Julie
135	12. kapitola: Skutečně je to kamarád?
142	13. kapitola: Kudlanka - „Klukomil“
147	Mluv se mnou (Renata Ježková)
155	Rádce Klubovny Naděje - Naslouchám
156	Část 7. ~ Nenechat to být
159	14. kapitola: Co bude dál?

Obsah

163	15. kapitola: Odcházím
166	Autentické materiály
189	Nenechat to být (Marek Pačmag)
193	Rádce Klubovny Naděje - Důvěřuj, ale prověřuj
194	Část 8. ~ Nebýt na to sám
195	16. kapitola: Obálky s modrým pruhem
203	17. kapitola: Má více holek, nebud' s ním
207	18. kapitola: Obálky se zeleným pruhem
213	Nebýt na to sám (Daniel Bartoň)
223	Rádce Klubovny Naděje - Řekněte si o pomoc
224	Část 9. ~ Chceš ještě něco říct?
225	19. kapitola: Chceš ještě něco říct?
242	Část 10. ~ Bolest nekončí
243	20. kapitola: Jako opařený
247	Bolest nekončí (Adéla Kratochvílová)
253	Rádce Klubovny Naděje - Vzáít bolest za ruku
255	Epilog
257	Jak to bylo v datech
258	21. kapitola: A co bude dál?
264	Část 11. ~ Cesta dál
267	Veronika
281	Marie
288	Část 12. ~ Zakázaná láska
310	Kam se obrátit
314	Doporučená literatura
318	Kde a jak vznikala tato kniha
320	Poděkování podporovatelům
322	Poděkování přispěvovatelům z Hithit
324	Poděkování za aktivitu
326	Speciální poděkování
329	Odkazy
330	Distribuce
332	Křest knihy
333	Poděkování křtitelům
334	Setkání s Nutt - Cesta z traumatu díky vědomé péči o tělo
336	Pracovna
337	Besedy u vás
338	O autorovi
340	O autorce
344	Závěrečná tiráž

Jak číst tuto knihu



„Pravda je vůbec to nejtěžší, co lze lidem předložit, aby tomu věřili.“

Marcel Pagnol

Chtěli jsme přinést něco jiného než další senzační příběh nebo hromadu statistických údajů se suchými komentáři. Přestože jsou ty statistiky možná děsivější, než celý Tomášův příběh. Kdyby ale čísla mohla někomu pomoci, už nebude třeba nic dalšího a bude vyřešeno. Čísla nepomáhají. Vlastně ani medializace příliš nepomáhá. Názory odborníků, terapeutů či interventistů vyznívají do ztracena...

Sexuální zneužívání dětí není tabu proto, že se děje málo, ale právě proto, že se děje až moc často. Je to příliš velké, příliš nepohodlné téma, které je až příliš blízko. Jak je vlastně možné pomoci? Snažili jsme se poskládat střípky možností, které - s trochou empatie - máme všichni k dispozici a zároveň mohou pomoci obětem vykročit ze samoty, ve které často se svými zážitky žijí.

Co budete potřebovat ke čtení? Stačí tři jednoduché věci:

1. Empatické naslouchání

První rovinou je příběh zraněné dětské duše, která procházela možná až příliš mnoha zkouškami. Tomáš svůj příběh napsal sám a jako editor jsem se snažila do něj zasahovat co nejméně. Mohlo to být lepší, uhlazenější nebo dospělejší? Určitě. Bylo by to autentické? Už tolik ne. To, že Tomáš šel takto s kůží na trh, je obrovská odvaha a skrze ten text ho můžete vidět takového, jaký opravdu je. Ten příběh tu není proto, aby se líbil a hladil po duši. Když mu to dovolíte, uslyšíte tam to, co se prolíná všemi příběhy sexuálního zneužití. Ukradený kus dětství, který zůstal už navždy pohřbený hluboko v duši oběti. Zranění, která se nehojí a úplně nezhojí nikdy. V každé oběti zůstává kus dítěte, které nedostalo možnost dospět pro něj přirozeným a respektujícím způsobem, což má vliv na celý zbytek jeho života.

2. Otevřená mysl

Druhou vrstvu knihy tvoří komentáře a názory odborníků, aby pomohli odpovédět na otázky, které v takových případech zazní vřdycy: Jak se to mohlo stát? Proč si nikdo včas nevšiml? Proč v tom necháváme oběti tak osamocené? Jak se v takové situaci chovat?

Odpovědi nejsou a nemohou být vyčerpávající. Chceme ukázat, že je možné dělat věci jinak, je možné mnoha věcem předejít a je možné pomáhat smysluplně. A dokonce to ani nemusí být strašně složité. Někdy stačí jen ochota podívat se na věci z jiného úhlu nebo opustit zajaté koleje. Tyto rozhovory s odborníky jsou zároveň takovým rozcestníkem na zajímavé projekty nebo instituce, které přispívají svou činností k tomu, aby se věci zlepšovaly nebo nabízejí podporu lidem, kteří těmito těžkými událostmi prošli či procházejí.

3. Upřímný zájem

Najdete tu i jednoduché a přehledné tipy „Jak na to“. Špatné věci se bohužel nepřestanou dít, ale často se dějí proto, že nevíme, co udělat nebo jak reagovat. Je pak snazší se dívat jinam nebo čekat, že zasáhne nějaká autorita. Doufáme, že to „někdo vyřeší“. Jenže opravdové změny nikdy nepřicházejí shora. Žádný zákon, nařízení nebo pověřená osoba nezajistí, aby se zlo nedělo. Opravdová změna může přijít jen prostřednictvím toho, jak se k sobě navzájem chováme a jestli dovedeme ve správnou chvíli vhodně reagovat. Jsou to drobné střípky laskavosti, péče a respektu, které nakonec dovedou vytvořit bezpečnější prostředí pro všechny děti i dospělé.

A to je vše. Víc nepotřebujete. Možná to nebude lehké ani příjemné čtení, ale může ukázat nové cesty. Dnes už dospělým obětím, aby snáze našly cesty, jak o sebe pečovat. Rodičům, kteří by rádi ochránili své děti. Lidem, kteří mají pocit, že zažívají něco, co není v pořádku, a nevědí, jak reagovat. Učitelům a vychovatelům, aby dokázali lépe a efektivněji podpořit děti procházející nějakou krizí a vytvářeli bezpečné a respektující prostředí. Blízkým obětím, kteří by rádi pomohli, ale nejsou si jistí, a všem ostatním, aby přestali zavírat oči.

Renata Ježková

Maják Klubovny Naděje

Co se do knihy nevešlo

Knihla obsahuje velké množství autentických materiálů, ale ani tak se vše nevešlo.

Zveme vás proto do speciálního online prostoru, který tvoří virtuální nadstavbu knihy. Najdete tam vše, co se do knihy nevešlo, další rozhovory nebo komentáře.

Vytvořili jsme tak živé a organické prostředí, virtuální Klubovnu, ve které se i po vydání knihy budou dít další věci a přibývat obsah a zajímavé události.

Můžeme tak spolu zůstat v kontaktu.

Vstup do této uzavřené exkluzivní sekce najdete v knize v podobě QR kódů, které vás dovedou na přihlašovací stránku.



www.klubovnanadeje.cz/majak



Je to na celý život

To, že byl Tomáš sexuálně zneužívaný, mi řekl velmi brzy po tom, co jsme se seznámili. Vzala jsem to, a protože to nějak nerozváděl, víc jsem se nevyptávala. Mám to v povaze - brát lidi se vším všudy. Snažím se nesoudit, naslouchat, být tady. Podrobnosti jsme spolu řešili až později. Až když na to byl čas, prostor a já se přestala bát ptát, tak jsme si spolu přečetli celý jeho deník z té doby. Dokud jsem neměla poskládaný celý příběh, má bujná fantazie si představovala různé hrozné scénáře. Tehdy se mi většina myšlenek točila kolem té sexuální stránky. Pamatuji si, že se mi v první chvíli dokonce ulevilo, když jsem zjistila, že se dělo „jen“ to co se dělo. A úplně upřímně jsem si říkala „v sexu nám to skvěle funguje, nijak poznamenanej teda není, super, takže jako zažil něco blbýho, ale už je oukej“. Brzy mi začalo docházet, že tak jednoduché to není. Mnohem větší průser je ta naprostá zrada a ztráta důvěry k člověku, kterému tehdy tolik věřil. Nedokážu si představit, že bych to zvládla. Sama.

A Tomáš byl tehdy hrozně moc sám.

Každý, kdo zažil něco takového, potřebuje nejen terapii, ale i obyčejnou měkkou náruč, rameno. Někoho, s kým může sdílet svůj příběh beze strachu, co na to druhá strana řekne. Tomáš tohle neměl strašně, ale strašně dlouho. A je to něco, co ovlivňuje každý náš den. Někdy je líp, někdy hůř. Jsou blbé a horší dny, ale i krásné. Někdy vyplave na povrch pocit velké tíživé samoty, nedůvěra, různé strachy. Je to totiž na celý život, přes všechny terapie a práci sama na sobě. Přes to všechno má Tomáš neskutečnou vnitřní sílu a motor, který ho žene dál.

Tome, jsem a budu tvůj Přístav, pevný bod, když venku nebo v tobě zuří oceán, ten maják Naděje. Děkuji, že můžu být svědkem tvého života.

Jana Papršteínová

„Naděje je tím, co nám umožňuje pohlédnout do budoucnosti s odhodláním a důvěrou, že můžeme překonat temná traumata a nalézt světlo a šťastný život.“

Maya Angelou

Byla jsem u toho

Tomáš předkládá čtenářům příběh chlapce, který se shodou náhod, osudu, říkejme tomu jakkoli, stal obětí predátora. Byla jsem u toho, když úplně poprvé vyprávěl svůj příběh. Bylo mu šestnáct a v očích měl upřímnou naivitu dítěte, které si, ani kdyby chtělo a umělo, nemohlo připustit, že se jeho nejlepší kamarád na něm dopustil čehokoliv špatného.

Pamatuji si živě, jak jsme spolu o pár let později šli školní chodbou a on mi vyprávěl, že ho čeká soud. Za rok jsem četla v novinách o odsouzení učitele. V srpnu 2022 jsem se zatajeným dechem poslouchala podcast od Seznam Zpráv Ve stínu: Nejlepší kamarád. Od první do poslední minuty jsem přemáhala pláč ze soucitu nad tím chlapcem a zároveň z hrdosti nad tím, že tenhle chlapec dokázal to peklo přežít a dokonce z něj vyjít ven jako milující otec, dospělý zralý muž.

Jako někdo, kdo s obrovským pochopením, laskavostí, respektem dokáže mluvit o přetavení bolestivé zkušenosti na příležitost, jak měnit svět a naši společnost k lepšímu. O tom je kniha, kterou právě držíte v ruce. Vlastně příběh obyčejného osamělého nespělého důvěřivého kluka. Takových je všude plno. Ale predátorů bohužel také. Kdyby se počet obětí snížil o jednu jedinou, má to vše, o čem Tomáš spolu s mnoha odborníky v této knize píše, veliký smysl.

Díky, Tomáši.

Jana Frajtová
(učitelka občanské nauky)

„Trauma sexuálního zneužívání dětí je jako stín, který se připlete do jejich života. Ale i v temnotě mohou najít světlo naděje, které jim pomůže uzdravit se.“

Ellen Bass

Ochrana dětí je zodpovědností nás všech

Když mě Tomáš oslovil, abych napsala jeho knize předmluvu, zastihl mne v čase terapeutického rozjímání a bilancování.

V čase, ve kterém mi naše odborné výrazy i teorie připadají až moc odlidštěné. Naštěstí to podstatné z odborného už zaznělo v podcastu „Ve stínu: Nejlepší kamarád“, za jehož profesionální zpracování skládám týmu z redakce Seznam Zpráv hlubokou poklonu. Vnímám svoji rozpolcenost pokaždé, když je příběh některé z obětí zveřejněn, když vyklouzne z bezpečí chráněného terapeutického prostoru ven, do divočiny diskuzí a lidských názorů.

Vzpomínám na paní Petru P., která jako jedna z prvních promluvila o zneužívání v prostředí církve, a na její zranění, která jí společnost za tu odvahu způsobila. Čas se proměnil, a nyní už nejsme šokováni tím, že se něco jako sexuální, mocenské zneužívání děje, ale jeho brutalitou, dopady a rozsahem. Přiznávám, že je pro mne profesně uspokojující, když se v průběhu terapie příznaky traumatu a stresu u klientů mírní. Když pociťují úlevu a jejich život se objektivně otáčí k té šťastnější cestě. Moc bych si přála, aby každý z klientů, který zaklepe na mé dveře, tuto úlevu pocítil. Žel o to bolestnější je uvědomovat si své limity, jak lidské, tak profesní.

Nyní více používáme slovo „přeživší“ jako označení těch z nás, kteří padli do rukou agresora. Vnímáme ale, kolik znásilněných a zneužitých se promění v „nepřeživší“? Pro ty je agresor hrůzným mozkomorem, který svoji oběť stravuje, pomalu, zažíva, neviditelně pro naše oči rve své kořisti všechny konečky nervů až na krev. Jedná se o agresory fascinované nekrotickým rozpadem, jehož počátek je vtisknut do oběti skrze nelidské konání. Oběti mozkomorů jsou spalovány pro nás nepředstavitelnou bolestí. Bolestí, pro kterou až příliš často vnímají jako jediný lék odchod z reality tohoto světa do nebytí.

Tomáš si svá hluboká zranění nese v sobě, otáčí je ke světlu a v jeho cestě vidíme zázrak posttraumatického růstu. Věnujme ale také, prosím, tichou myšlenku obětem mozkomorů, pro které jedovaté uštknutí agresora znamená otravu duše k nepřežití.

Při vzpomínce na tyto zlomené duše jsem více a více přesvědčena, že každý počín, který nám ukazuje zlo zneužívání je zároveň cestou

„Sexuální zneužívání dětí je zruďný čin, který ničí jejich nevinnost. Ale přesto věřím, že skrze podporu, léčbu a lásku mohou nalézt sílu překonat své trauma a žít plnohodnotný život.“

Marianne Williamson

k prevenci, ochraně a uzdravení. Ochrana dětí je zodpovědností nás všech! Nelze se z ní vyvinut!

Děkuji Tomášovi a jeho blízkým za odvalu, se kterou ukazují svá zranění, aby jiné děti trpět nemusely.

Mgr. Rita Kramerová
(máma, psychoterapeutka, EMDR terapeutka)

~ ~ ~

O Jeníčkovi a Mařence

Jako malá jsem milovala pohádku O Jeníčkovi a Mařence. Byla jsem moc malá na to, abych pochopila, o co v tom příběhu jde. Byly tam perníčky a les. A to já mám ráda. Postupem času mi došlo, jak pravdivá ta pohádka je. Možná ta nejpravdivější. Všichni teď už víme, že Ježibába/Ježidědek nebyli naši nejlepší kamarádi. Nechtěli pro nás to nejlepší a chtěli nás jen pro sebe pod záminkou sladké odměny. Pohádky ale končí dobře. Někdo za námi ty drobečky naděje zanechává a nenechá je zmizet.

Je to světlo, je to klubovna, je to místo v srdci.

Díky, Tome a Jani.

Bára Jánová
(herečka, autorka, produkční)

~ ~ ~

Byla jsem součástí příběhu

Děkujeme Bohu za to, že tu máme odvážného a velmi statečného Tomáše, který bojuje za lepší svět pro nás a naše děti. Sama mám syna, který teprve poznává svět a nechci se pokaždé strachovat, když ho povezu do zájmového kroužku, na školní výlet, tábor či soustředění.

Děkuji Tome, děkuji, že jsi. Máš můj veliký obdiv. Nejen, že se sám se vším stále vyrovnáváš, ale pomáháš i ostatním obětem vyrovnat se s osudem, který si ani v tom nejhorším snu nedokázaly představit.

Příběh v této knize je pravdivý, byla jsem jeho součástí. Uvědomila jsem si, že mlčením se nic nevyřeší. Je třeba mluvit. A i kdyby naslouchal pouze jeden jediný člověk, tak je to obrovský posun. Proč? Nebudete na to sami.

Děkuji Tome, jsi hrdina!

Adriena Šustrová
„Julča“

~ ~ ~

Bezmoc je zdaleka nejhorší pocit

Asi rozumím tomu, proč před tématem sexuálního zneužívání tolik lidí zavírá oči. Nejde ani tak o to, jak moc je to kruté, zvrhlé nebo šokující. Takových věcí je mnoho a většinou je chceme řešit nebo proti nim bojovat, ne je odsouvat na okraj zájmu do bažin všeobecného zapomnění. Jde o pocity, které to v nás vyvolává. Protože za tím vším zhnusením a pohoršením je ještě něco dalšího. Něco, co se rozpíná tím víc, čím víc informací máte.

Bezmoc. Obrovská a téměř nekonečná bezmoc. Nad tím, kolik takových případů je. Kolik obětí ve skutečnosti znáte (a nevíte to o nich). Jak je to často rafinované a neodhalitelné. Bezmocně sledujete, pro kolik obětí je to třeba nejsilnější vztah, který zažily a zažijí. Vnímáte, jak neexistuje trest nebo kompenzace, která by aspoň zlomkem napravila, co se stalo. Při pohledu do historie a do jiných zemí bezmocně sledujete, jak moc je to vlastně „normální“ ve smyslu časté a běžné, nebo dokonce společensky akceptovatelné. Vidíte ty, kteří strašně moc bojují o to, aby mohli žít jen trochu to, čemu říkáme „normální spokojený život“. Vidíte i ty, kteří tenhle svůj boj prohrávají. A vidíte, že ať uděláte cokoli, nebude to nikdy dost.

Osobně myslím, že bezmoc je zdaleka nejhorší pocit, co lze zažívat. Opakem života je spíš možná právě bezmoc nežli smrt. A nikdo nechceme být připravován o život. Tak zavíráme oči a doufáme, že až je otevřeme, budeme mít svoji sílu zpět a život půjde dál jako dřív.

Jenže pořád jsou tu všichni ti, kdo tuhle bezmoc zažívají nepřetržitě, ať zavírají oči, jak chtějí. A cítí se úplně sami, protože často ani nevědí, co se děje nebo o tom nemohou mluvit. Nejen ze strachu z predátora. Mnoho obětí nepromluví ani v dospělosti nebo po predátorově smrti. Protože tohle je něco, o čem „se nemluví“.

Odvracením zraku necháváme všechny tyhle neskutečně statečné bytosti v samotě a s pocitem, že je s nimi něco špatně. Přitom jsou to právě oni, kteří každý den dokazují, jak strašně moc síly je lidská bytost schopna mobilizovat a kolik lásky a naděje dokáže vyrůst i v naprosto nehostinných pustinách.

Já osobně mám to štěstí, že mě nic takového nepotkalo. A docela dlouho trvalo, než jsem zjistila, jak blízko to celé je a že i já znám lidi, kteří si prošli peklem, aniž by na nich bylo cokoli na první

*„Zastavme ticho, probud'me sílu,
vytvořme společně bezpečnější prostor,
aby se to už nikomu nestalo.“*

Tomáš Paprštejn

(nebo i na desátý) pohled znát. Možná právě proto mě nepřestává fascinovat a udivovat ta síla, se kterou se oběti sexuálního zneužívání vypořádávají s něčím, co se zdá přesahovat myslitelné schopnosti jedince. Bez ohledu na to, jestli jde o ty, se kterými mě propojila práce nebo o mé přátele.

Často se to nakonec spojí, jako se to stalo s Tomášem. V podstatě náhodné setkání a zjištění, že bydlíme 15 minut od sebe. Moje tradiční zahlcení bezmocí, že co je to, proboha, zase za děsný případ, jak se to může stát a ještě ve škole?! A neodbytný pocit, že prostě už musím udělat víc, než nabídnout terapeutickou podporu. Tak jsem se snažila podporovat Tomáše při zakládání Klubovny Naděje, řešit věci, co byly třeba, přispět svými zkušenostmi a hlavně být nablízku, když přišly nějaké těžké chvíle. Spolupráce na knize vyplynula prakticky z nutnosti, protože se věci poskládaly tak, že najednou nikdo jiný po ruce nebyl. Ráda bych si myslela, že to byl Osud, už proto, že to přišlo snad v nejhorší možnou dobu a pouštím to do světa se svým standardním pocitem „mohlo to být lepší“. Na druhou stranu už jsem se naučila, že jestli na něco existuje správný čas, tak je vždycky jen „teď“.

Takže si pro Klubovnu Naděje přeju, ať je protijedem proti bezmoci, střípkem pomoci těm, kdo ji hledají, podporou a pomocníkem všem, kteří chtějí bezpečnější svět pro děti a aspoň malým zadostiučiněním pro Tomáše, který na knize i organizaci odvedl obrovský kus práce.

Mgr. Renata Ježková

~ ~ ~

~ ~ ~

KLUBOVNA NADĚJE

~ ~ ~

Část 1. Svět bez mámy



1. kapitola

Bylo mi osm

Na své dětství nemám příjemné a šťastné vzpomínky. Tím nechci říct, že jsem během celého dětství nikdy nezažil hezké pocity nebo radost, ale bolest často přehluší všechno ostatní.



Bylo mi osm, vlastně šest, když se mi svět obrátil vzhůru nohama. Pak už jsem měl pocit, jakoby se můj život ubíral špatným směrem. Později jsem si neustále pokládal otázku: „Proč zrovna já?“ Zároveň jsem si často říkal, kdo mi dal odvalu a sílu postavit se všemu čelem. Byl to snad můj otec nebo moje matka? Vybral jsem si tento život? Připravil ho pro mě osud, vesmír nebo Bůh? A opravdu dostáváme zároveň s těžkostmi i sílu je překonat? Ať je to jakkoliv, pro mne to bylo velmi složité. Teď a tady, když píšu svůj příběh, jsem dospěl k vděčnosti za všechny prožité zkušenosti. V osmi letech jsem to ale takhle vnímat neuměl.

S rodiči jsem jezdil od svých čtyř let na dětský tábor. Bylo tam pěkně, krásná příroda, chatky a stany. Hlavním vedoucím byl Matěj. Nebylo to jeho skutečné jméno, ale přezdívka, kterou používal a pod kterou ho všichni znali. Vždycky jsem se těšil půl roku dopředu. Na skříňce ve svém pokojíku jsem měl trhací kalendář s obrázky, které mě přibližovaly k datu odjezdu na tábor. Kalendář byl nápadem mojí maminky a měl jsem ho moc rád, protože mě propojoval s tím, co pro mě vždy byla nejlepší událost roku.

Jako malý prcek jsem byl v oddíle u maminky a táty. Pěkně si se mnou užili. Mojí největší kamarádkou byla hadice u záchodů, se kterou jsem postříkal každého, kdo šel na záchod. Pamatuji si i příhodu, kterou táta vypráví dodnes. Jednou po obědě mě nikdo nemohl najít. Byly mi čtyři, takže se naši fakt docela báli. Hledala mě půlka tábora, ale já jsem se přitom královsky bavil při polštářové bitvě s nejstaršími holkami.

Z vyprávění vím, že ve školce jsem byl také pěkně zlobidlo. Prý jsem se pořádně vztekal, když mi někdo nechtěl půjčit hračku. Pokud mi holky odmítly půjčit panenku, naštvál jsem se a spláchnul jim punčošky do záchodu. Pamatuji si, že když mě maminka vyzvedávala, skoro pokaždé si ji k sobě volala paní ředitelka.

Cesty do školky a ze školky domů jsou jedny z mých nejranějších vzpomínek na maminku.

A pak přišla první třída. S maminkou jsme dělali úkoly a společně vybarvovali omalovánky. Jenže najednou jsem začal chodit spávat k babičkám. Bylo mi šest. U babiček jsem býval čím dál častěji. Vypravovaly mě do školy, zůstával jsem u nich i na víkendy. Střídaly se u mne. Párkrát jsem zůstal na noc u tety.

Postupně jsem se dozvěděl, že maminka je v nemocnici a je hodně nemocná. Táta pracoval na směny a po práci jezdil za maminkou do nemocnice. Tohle období, kdy jsem jezdil od babičky k babičce nebo byl doma jen sám s tátou, mi připadalo nekonečné.

Jednou jsem zase spal u babičky a dlouho jsem nemohl usnout. Padl na mě podivný pocit, který prostoupil celé moje tělo. Nakonec se mi podařilo usnout, ale zdál se mi hrozně děsivý sen, že maminku někdo zabil.

Byl zrovna víkend a táta si pro mě v sobotu ráno přišel k babičce. Jako každé ráno volal do nemocnice mamince a chtěl s ní mluvit. Maminka to ráno měla vypnutý telefon, což ale nebylo zvykem, protože si vždy ráno a večer s tátou volali.

Pamatuji si ten den úplně přesně. Táta telefonoval v ložnici a my s babičkou jsme v kuchyni popíjeli čaj. Jelikož se táta nemohl dovolat mamince, zavolal přímo panu doktorovi. Nikdy nezapomenu na výraz v jeho tváři, když vyšel z ložnice. Byl bledý a tak strašně smutný, jak jsem nikdy nikoho neviděl. Stál v kuchyni a lapal po dechu. Pak se nadechl a vydechl tu větu. „Jarunka zemřela...“ Moje maminka... Byla najednou pryč. Poté, co to táta vyslovil, začali všichni brečet, babička, děda i táta. Jen já jsem v tu chvíli utekl do chodby a začal jsem se úplně nepochopitelně radovat. Byl to zvláštní pocit. Cítil jsem úlevu, radost, skoro euforii... Pak jsem se vrátil zpátky do kuchyně, kde všichni plakali, a taky jsem se rozbřečel.

Dalších 14 dní jsem strávil u tety a strejdy. Většinu času jsme si hráli s bratrancem a sestřenicí. Bylo mi osm a ztratil jsem maminku. Vlastně byla pryč dva dlouhé roky, které strávila více v nemocnicích než doma. Ze společného života si pamatuji jen útržky a jednu návštěvu v nemocnici.

Vybavuji si jedny Vánoce, kdy ji z nemocnice pustili domů. To byly naše poslední společné Vánoce.

Tehdy dostala od svých kolegyně z práce keramický zvoneček s nápisem „Hlavně zdraví“. Máma i doma nosila neustále čepici s bambulí, vůbec jsem nechápal, proč si ji nechce sundat. Nakonec jsem tedy začal také doma nosit čepici. Druhý den po Vánocích měl táta noční směnu a zůstali jsme s maminkou sami doma. Večer jsem ležel v posteli a najednou jsem slyšel, jak mě maminka volá z vedlejšího pokoje. Ležela v posteli a bylo na ní vidět, že má velké bolesti. Řekla mi, že mluvila s tátou a ať jdu k oknu vyhlížet sanitku. Až ji uvidím, mám otevřít dveře. Stál jsem tedy u okna, vyhlížel sanitku a ta za chvíli přijela. Otevřel jsem doktorům dveře a oni šli s velkým červeným kufrem za maminkou do ložnice. Viděl jsem, jak mamince píchají dvě injekce. Měl jsem hrozný strach. Byly to injekce proti bolestem. Potom odešli. Mamince se udělalo lépe a já vedle ní usnul.

Maminka byla doma ještě dva dny, než musela zpátky do nemocnice. Dostala zápal plic. Z toho se jí podařilo vyléčit, ale po dalších třech měsících v nemocnici zemřela. Dodnes ani přesně nevím, co přesně jí bylo, ale tím největším neštěstím zřejmě byla leukémie – nedostatek bílých krvinek v těle. Maminka tak neměla skoro žádnou imunitu. Ale taky se obávám, že nakonec svůj boj s nemocí vzdala, protože už byla prostě příliš slabá na to, aby bojovala dál. Asi mohou nastat chvíle, kdy ani myšlenka na vlastní děti nedodá dost energie, aby člověk dokázal jít dál. Moc si přeji, aby mě to s mými vlastními dětmi nikdy nepotkalo.

~ ~ ~

I když si na maminku moc nepamatuji, vzpomínám na ni v dobrem. Byla učitelkou a pamatuji si i pár zážitků, kdy jsem chodil s ní do školy. V osmi letech jsem tak ztratil nejbližšího člověka a až teď v dospělosti vím, proč jsem se tenkrát vlastně radoval. Přišel jsem na to i díky terapii, ale až po dvanácti letech od její smrti. Dost lidí mi říkalo, že jsem mamince hodně podobný a že mi dala obrovský dar – kus sebe. A je to pravda. Maminka mi dala svou energii a ta radost tehdy, to byla vlastně její úleva a vysvobození z té zlé nemoci. I teď, když píše tento příběh, ve mně proudí nějaká zvláštní energie a mám pocit, že moje maminka stojí za mnou a dívá se, jak píšu. Jsem zpocený a v očích mám slzy. Jsem ti vděčný, mami, že jsi mě přivedla na svět, a věřím, že teď se máš lépe. Miluji tě, mami. Při vyklizení skříňky v nemocnici pak táta našel dopis.

Poslední moje přání

Když budete číst tyto
řádky, tak už budu mít
všechno za sebou. Nevím, jaký
je život po smrti asi krásný,
ale určitě je to lepší než
s touto nemocí.

Pavlí nezapomeň, že jsi
mi slíbil, že se o Tomáška
postaráš.

Rechci krásný pohřeb, jenom
mne spalte a potom
rozprašte na nějaké louce,
kde bude plno květin a bude
sam líbat plno motýlů
a já budu volná jako oni.

Řekněte mi jára
(Jarmila Paprštejnová)



Jarmila Paprštejnová
18. 2. 1969 - 25. 3. 2001



~ ~ ~

Svět bez mámy

Ztráta matky je jednou z nejhlubších lidských zkušeností. Je transformativní ve všech ohledech, protože zasahuje prakticky každý aspekt našeho života. I v dospělosti je to často velmi bolestná a traumatizující zkušenost. Ztráta matky v raném věku ovlivní život dítěte na všech úrovních. Je vůbec možné to nějak pozitivně vykompenzovat? Taková otázka je špatně položená. Ztrátu matky nevykompenzuje nic a nikdo, protože její role v našem životě je zcela jedinečná. Co ale možné je, a je to více než potřebné, tak podpořit dítě a pomoci mu touto zkušeností projít tak, aby ho oslabilo co nejméně. Dětské prožívání světa bez mámy nám přibližuje psycholožka Jana Kubíčková.

~ ~ ~

PhDr. Jana Kubíčková, Ph.D.

Psycholožka specializující se na vývojovou psychologii. Vystudovala také religionistiku a absolvovala výcvik v krizové intervenci, stejně jako řadu seminářů z oblasti práce s traumatem a emocemi.

Je autorkou první publikace na téma transgenerační psychologie v Čechách a na Slovensku, která hledá kořeny emočních, vztahových či rodinných problémů v neuzdravených zkušenostech minulých generací (Úvod do transgenerační psychologie rodiny: Transgenerační přenos vzorců rodinného traumatu a zdroje jeho uzdravení, Portál, 2011).

V roce 2010 se přestěhovala do Austrálie, kde studovala naturopatii a také Rayid terapii: rodinné poradenství založené na práci s jedinečností dítěte podle pořadí jeho narození a pozice v rodinném systému. Po návratu do ČR se věnovala naturopatickému poradenství.

V současnosti je zakladatelkou komunity pro vědomé rodičovství, autorkou projektu Tisíc Tváří Radosti pro zdravý emoční růst dětí a rodičů a autorkou pomůcek pro rozvoj emočních dovedností dětí (www.tisictvariradosti.cz).



Věnováno mámě...

Smrtí matky se v životě dítěte změní úplně všechno. Je možné aspoň stručně vyjádřit, jak se v důsledku té ztráty změní psychologická struktura světa, ve kterém dítě žije?

Ztráta matky (ale také její emoční nedostupnost v dětství) je jedno z největších archetypálních a vývojových zranění, která může dítě zažít. Máma neznamena pro dítě jen první vztah nebo osobu, která o něj pečuje, ale je základem vytváření vztahu k sobě, pocitu, že dítě někam patří a je přijímáno takové, jaké je. Mateřská osoba (nemusí se jednat o biologickou matku) je základem sebeúcty, sebelásky a sebedůvěry, které se v pozdějším životě budují velice těžce, pokud dítě matku předčasně ztratí.

Nepohybujeme se tady jen v oblasti traumatu jako bolestivé události, která se stala, ale i toho, co se kvůli ní v životě dítěte později nemohlo stát. Dítěti, které ztratilo matku, často v životě chybí něco, co neví, že mu chybí, protože to nemohlo zažít nebo si to nepamatuje. To je velmi silná nevědomá dynamika, kdy se dítě snaží všemožnými způsoby zaplnit prázdno, které v sobě má, a které ho dělá velice zranitelným vůči různým způsobům zneužití ze strany druhých. V něm se potkává obrovská ztráta a současně obrovská touha toto prázdno zaplnit, protože dítě nemůže přežít bez blízkých vazeb a jeho nejhlubší potřebou je k někomu výlučně patřit.

Ztráta mámy v dětství je jednou z těch ztrát, které není možné nikdy úplně uzdravit, je možné pouze učit se s ní žít. Psychologická struktura světa se u dítěte nejen změní, ale často se jeho svět rozpadne úplně, a dítě si ho musí malými krůčky a s pomocí blízkých vystavět znovu. To, jak bude vypadat, závisí na způsobu, kterým má dítě možnost touto ztrátou projít, na jeho věku a hlavně na kvalitě vztahu s dalšími příbuznými.

V každém případě je to bolest, která určitým způsobem navždy zůstává součástí života, a je to tak v pořádku. Mnohem destruktivnější je, když dítě nemá možnost projít si ztrátou zdravým způsobem, a tato bolest se promění ve vztek nebo v roli oběti, která je na vše sama a musí neustále trpět, případně vyústí v různá psychosomatická či autoimunitní onemocnění.

Děti často mohou navenek působit, jako by si situaci ani nepřipouštěly nebo neuvědomovaly. Jak se v takovém případě chovat? Jak s dítětem komunikovat?

Tady je důležité uvědomit si rozdíl mezi emocí, která je vnitřním procesem jako reakcí na určitou událost, a jejím vnějším projevem, který nemusí odpovídat tomu, co v určité situaci očekávají druzí. Děti mají obrovskou vnitřní inteligenci, pokud jde o tělesné prožívání emocí, a pokud do něj nezasahujeme, prožívají každou emoci přesně tak, jak potřebují a jak ji dokážou unést, aby jim pomohla projít určitou zkušeností.

Zdravé truchlení má několik stádií, které zejména u dětí nemusí následovat v pořadí, které dává smysl nám. Stádium přechodného popření či neuvědomování si ztráty je přirozenou součástí zdravého zpracování smutku. Dítěti není potřeba ztrátu připomínat ani se jí vyhýbat, ale ukazovat mu, jak ji sami v každodenním životě zvládáme tím, jak fungujeme dál.

Dítě si dávkuje smutek a zpracování události tak, jak potřebuje. To, s čím může potřebovat pomoc, je pojmenovávání emocí a jejich vyjádření tak, aby nedrželo smutek v sobě, necítilo se v něm samo, neobviňovalo se za událost a mohlo své pocity a myšlenky sdílet s dalšími blízkými.

Rodina zasažená ztrátou potřebuje dlouhou dobu na truchlení a postupné sžití se se situací. Dospělí mají v takové chvíli problémy se sebou a svými emocemi. Jak to lze skloubit s péčí o malé dítě? Je vhodné projevovat smutek před ním? Jak moc a jakým způsobem? Neublíží mu to ještě víc?

Dětem neublíží projevování emocí, ale spíše nedostatek porozumění rodičů k jejich emocím nebo vina rodičů vůči sobě samým. Čím je dítě menší a čím méně má rozvinuté racionální funkce mozku, tím více se projevují nevyjádřené emoce rodiče na tělesné úrovni.

Smutek je přirozenou součástí života a pokud je zdravě pojmenován a vyjádřen, děti mají schopnost zvládat ho nejen u sebe, ale také u truchlícího rodiče. Autentické prožívání emocí, které jsou přiměřeně věku dítěte pojmenovány, je pro mě tedy správnou

odpoví. Dítě by mělo rozumět, co rodič prožívá, aniž by se samo obviňovalo za událost nebo rodičovy pocity. Je naprosto v pořádku říct dětem, že jsem teď smutná, nemám chuť hrát si, nebo potřebuji chvíli pro sebe, abych našla sílu nebo se smířila s něčím, co se stalo a co mě bolí. Je velmi důležité nevytvářet z podobné události tabu. Máloco je pro dětskou psychiku tak destruktivní jako něco, co všichni víme, že se stalo, ale o čem se nesmí mluvit. Tím, že s dítětem o této události nemluvíme, buď ze strachu, že nebudeme umět pracovat se smutkem dítěte, nebo že to neumíme u sebe, daná událost nezmizí z rodinného prostředí. Naopak tím vytváříme prostor, který dítě vyplní vlastním obsahem, vlastními vysvětleními a často sebeobviňováním za událost.

Každá společnost má určité konsensuální pojetí zármutku, jinak řečeno existuje určité konvenční prožívání smutku nebo ztráty. Nicméně děti se tomu vymykají a mohou reagovat mnoha různými způsoby. Jaké různé projevy mohou jejich reakce mít a pokud jsou náročnější povahy (zlobení, agresivita...), jak s nimi v rámci rodiny nejlépe pracovat?

Čím je dítě mladší, to znamená čím méně jsou u něj rozvinutá mozková centra zodpovědná za řeč a racionální myšlení, tím více se jeho prožitky mohou projevovat skrze tělesné projevy nebo zástupné chování. Z fyzických symptomů reagují děti během truchlení nejčastěji únavou, bolestmi hlavy nebo břicha, zažívacími potížemi a častější nemocností. Mohou být více úzkostné nebo přecitlivělé, trpět na nechutenství, mít potíže s usínáním, zhoršený spánek a noční děsy. Mohou být agresivnější nebo naopak uzavřené, mít potíže s učením a soustředěním, nezapojovat se do společných aktivit a nechít spolupracovat. Jako nejdůležitější v těchto případech vnímám spojitost s emocí, která leží za problematickými projevy dítěte. Nehodnotit jeho chování, ale vidět za ním dítě, které prošlo určitou bolestivou zkušeností a snaží se s ní vyrovnat nejlepším možným způsobem. Dítě, které může vyjádřit své pocity, nemusí je schovávat nebo se za ně cítit špatně, se učí, že jeho emoce jsou bezpečné a nevedou k odmítnutí blízkými, a nemusí se jim do budoucna vyhýbat nebo je potlačovat.

Každé dítě se ihned po prvotním šoku snaží podobnou událost vysvětlit a převzít tak nad svou bezmocí alespoň nějakou kontrolu. Dítě, které zůstane po podobné ztrátě samo, má v podstatě dvě možnosti. Buď je vnější svět tak krutý, že mu vzal někoho, kdo je pro něj tak důležitý, anebo je něco špatně s ním a dítě si tuto ztrátu zasloužilo nebo ji přímo způsobilo.

Pro malé dítě není možné žít ve světě, ve kterém se cítí bezmocné, proto bude nejčastěji hledat vysvětlení zraňujících událostí v sobě. Bude věřit, že mělo více poslouchat, být hodnější, šikovnější, odvážnější, hezčí, zdravější, učit se lépe. Pocit viny, vztek namířený vůči sobě, je pro truchlící dítě snesitelnější než smutek, ale je také daleko více destruktivní pro jeho psychické a fyzické zdraví.

Prvním krokem je tedy zabránit, aby dítě vinilo za tuto událost sebe, protože jinak dítěti zbývá svět, ve kterém mu nejen chybí máma, ale ve kterém si také chybí samo, a který je často zaplněný výčitkami, odporem, sebenenávisť. V takovém vnitřním světě je velice těžké dopracovat se později k pocitu vnitřní hodnoty a k sebelásce, a otevřít se možnostem, které člověk v životě má.

Existují nějaké přístupy nebo metody, které mohou pomoci dětem zpracovat takto náročné emoce, aniž by bylo nutné hledat odborníka? Něco, co zvládne druhý rodič spolu s dítětem nebo jejich okolí, příbuzní, přátelé...?

Ztráta rodiče je v rámci poslední generace či dvou extrémně traumatizující právě z důvodu, že se výchova dětí nepřírozně zredukovala ze široké komunity dospělých pečujících o dítě na nukleární rodinu, kde dítě vychovávají jen rodiče (v praxi velice často právě jen matka, která je pro dítě celým světem).

Prvním krokem by mělo být vždy vytvořit kolem sebe podpůrnou síť okolí, oslovit příbuzné, známé a přátele, neizolovat se s dítětem a nebýt na vše sám. Je důležité rozloučit se, protože jakýkoliv vědomý rituál rozloučení nám pomáhá zkusit strukturovat a pohnout se v truchlení do další fáze. Současně ale nesmíme dítě nikdy nutit loučit se se zesnulým způsobem, na který se necítí, a je potřeba vždy zjistit předem, co si dítě přeje a co ne, protože nerespektování nastavení dítěte v takto citlivých chvílích může vést k dalším traumatům na celý život.

Během truchlení rodiny je důležité umožnit dětem dostatek spánku a pohybu na čerstvém vzduchu. Čas a prostor pro volnou hru, která je pro ně nejlepším prostředkem pro zpracování emocí. Pomáhat mohou jakékoliv tvořivé aktivity, práce s přírodními materiály, hudební aktivity, práce s tělem, vše, co dítěti umožňuje propojit se se svými emocemi skrze smyslové činnosti.

Rodičům s mladším dítětem bych ale vyhledání krizového poradenství po ztrátě druhého rodiče určitě doporučovala, už jen z důvodu, že odborník pomůže rodiči ukotvit danou událost v bezpečném prostředí, prozkoumat podpůrnou síť blízkých, naplánovat první kroky a nasměrovat ho, jak s dítětem fungovat v každodenním životě dál.

~ ~ ~

Rádce Klubovny Naděje

Projít smutkem společně

- Děti mají přirozeně rozvinutou jak intuici, tak schopnost zpracovávat emoce. Jen to dělají jinak než dospělí. Tomášovi se zdálo, že mámu někdo zabil a na zprávu o její smrti reagoval radostí a úlevou. Až pláč ostatních ho přiměl plakat také. Nechte děti prožívat emoce jejich způsobem.
- Čím menší dítě, tím více zpracovává emoce přes tělo a prostřednictvím svého chování. Zlobení, nepozornost, zakřiknutost nebo zvýšená agresivita - to vše může být signál, že dítě prochází emocionálně náročným obdobím. Netrestejte ani nepřitvrzujte ve výchově, naopak uče dítě, jak o svých emocích mluvit.
- Pojmenovat a vysvětlit své emoce má problém i mnoho dospělých. Nebojte se před dětmi dát najevo smutek, únavu nebo vyčerpání. Přiměřeně jejich věku jim ale vysvětlete, co se vám děje, jak se cítíte, a pojmenujte jasně své potřeby.
- Nevytvářejte rodinná tabu. Bolest nezmizí tím, že se o ní nemluví. Ani nejmenší děti na událost nezapomenou, jen bude vytlačena na okraj vědomého prožívání a může se projevit i formou fyzických onemocnění.
- Nebuďte na to sami. V případě náročných situací nebo rodinných tragédií se nebojte si říkat o pomoc. Vyhledat odbornou pomoc můžete i jednorázově, k ničemu se nezavazujete.



K této knize jsme navíc vytvořili

Povzbuzující karty:

NADĚJKY

Karty Nadějky jsme vytvořili pro povzbuzení a nasměrování v nelehkých situacích. Každému se může občas přihodit, že se cítí sám, má strach se svěřit nebo neví, jak dál. Nadějky mohou být prvním krokem z temnoty.

Co na kartičkách najdete?

První strana stručně popisuje nějakou problematickou situaci, zejména z oblasti vztahů. Něco, co člověku vrtá hlavou, trápí ho to, ale třeba neví, jak s tím naložit.

Druhá strana nabízí řešení, jak se nejlépe zachovat, případně vysvětlení, proč daná věc skutečně není v pořádku a jak ji řešit.

Kartičky obsahují i rady, kam se obrátit nebo kam je možné anonymně napsat či zavolat.

Jak s kartami správně pracovat?

Stáhněte si návod:

www.nadejeshop.cz/nadejkynavod



Karty Nadějky najdete na:
www.nadejeshop.cz

K jejich nákupu je možné použít slevový kód, který je na následující stránce.

K této knize jsme navíc vytvořili

Desatero péče o zraněnou duši

Co je Desatero péče o zraněnou duši a proč jsme ho vytvořili?

Možná máte za sebou něco moc těžkého, možná se věci jen špatně poskládaly, něco nevyšlo, něco se pokazilo, možná vás někdo opustil nebo se neozval... Nezáleží na tom, co přesně se stalo, bolavá duše si zaslouží pozornost bez ohledu na to, jak velké nebo malé těžkosti ji zranily.

Jak si v takovou chvíli pomoci, jak o sebe pečovat, když není nikdo jiný po ruce? Jako první pomoc vám může posloužit naše Desatero. Nenahradí přátelské objetí nebo odbornou péči, ale může vám pomoci nasměrovat pozornost tam, kde vám opravdu bude nápomocná.

Desatero péče o zraněnou duši si zdarma stáhnete na:

www.nadejeshop.cz/desatero



~ ~ ~

Máme dobročinný e-shop:



www.nadejeshop.cz



20% sleva na celý nákup v našem e-shopu.
V košíku při objednávce zadejte slevový kód:

kn333

Veškerý výtěžek z prodeje pomáhá k další činnosti organizace Klubovna Naděje z.s. a pomáhá dalším, kteří to zažili.

Část 2. Mám tě ve své moci



2. kapitola

Základní škola

S tátou jsme bydleli v menším městě Sokolově a já navštěvoval základní školu naproti přes ulici. Byla to standardní velká základní škola s prvním i druhým stupněm, kam chodilo hodně žáků od první do deváté třídy. Maminka byla učitelka, sice neučila na této škole, ale některé učitele jsme znali. Mezi nimi i Matěje, protože jsme se s ním potkávali na letních táborech dlouho předtím, než jsem do školy nastoupil.

Začátek školy už byl poznamenán mamčinou nemocí. Ale i tak se našly chvíle, kdy jsme spolu dělali úkoly nebo se učili. Bylo jich ale stále méně a ve druhé třídě pak vše skončilo. Už jsem se pak ani jednou neučil a prospíval jsem s trojkami a později i se čtyřkami. Učení mě nebavilo a nešlo mi. Cítil jsem jen obrovský zmatek a nechápal, proč bych se měl zabývat těmi věcmi, co děláme ve škole. Takže jsem si brzy vysloužil pověst problémového dítěte a uličníka. Prý jsem se dost vztekal, vyrušoval jsem při hodinách a upoutával na sebe pozornost. Nebyl jsem oblíbený ani mezi spolužáky, ani mezi učiteli. Mezi kluky jsem si nedokázal najít žádného kamaráda, takže jsme se většinou hlavně různě poštuchovali, provokovali a někdy i poprali. Jen tak tak jsem nepropadal. Táta z toho samozřejmě radost neměl, ale ani on si se mnou nevěděl rady a často jsem z něj měl pocit, že je vlastně myšlenkami někde úplně jinde.

Škola mě sice nebavila, zato jsem vystřídal plno různých zájmových činností a kroužků. Nejprve přišlo krasobruslení, kam jsem začal chodit ještě s maminkou. Vyzkoušel jsem i basketbal, fotbal, karate nebo florbal. U toho jsem vydržel nejdéle a dokonce jsem si stihl zahrát i jeden zápas na závodech.

Na konci čtvrté třídy jsem začal chodit do skautského oddílu, složil jsem i skautský slib a zažil pár krásných výprav. Učil jsem se plno nových věcí, třeba uzlovat nebo ovládat morseovku. Stavěli jsme stany na výpravách a hráli spoustu zajímavých her v klubovně i v přírodě.

Po roce a půl jsem ale ve skautu skončil. Nerozuměl jsem si s některými členy, poštuchovali jsme se, jeden z kluků mě neustále bezdůvodně napadal. Byl jsem ale moc rád, že jsem do skauta chodil, protože mě to tam opravdu bavilo. A stále jsem v létě jezdil s tátou na stejný tábor s Matějem, kam jsme dříve jezdili i s maminkou.

Ale Matěj mě neměl rád. Pořád si na mě stěžoval tátovi a vždycky našel nějaký nový problém. Nelíbilo se mu, že takhle nezvladatelné dítě jezdí na tábor. Tam jsem prý také zlobil a neposlušal. Provokoval jsem ostatní děti a nebo jsem na ně stříkal vodou z hadice.

Na mojí základce učil Matěj na druhém stupni. Na konci páté třídy bylo jasné, že dostanu za třídního učitele právě jeho. To nechtěl nikdo, Matěj ani táta. Vzpomínám si na tátova i ostatních slova, že pokud dostanu Matěje za třídního učitele, tak to nebudu mít ve škole vůbec jednoduché. Nechápal jsem proč mi to říkají, ale cítil jsem velký strach.

Mé obavy se na začátku šesté třídy potvrdily. Mým novým třídním učitelem se stal právě on. Ale nebyl jsem jediný, kdo Matěje znal i jinak než ze školy. Půlka naší třídy chodila do turisticko-skautského oddílu Kapka, který vedl. Ve škole byl Matěj učitelem a choval se jako všichni ostatní. Žáci mu vykali a on jim. Ale oddíl byl mimoškolní aktivita, kde si všichni tykali a měli kamarádské vztahy. Znal jsem je ze svého pobytu ve skautu, protože jsme občas společně jezdili na nějaké výpravy nebo se někde potkávali.

Matěje jsem se bál a můj strach se ukázal jako oprávněný. Začal jsem na jeho předmětech propadat, domů jsem nosil více úkolů než ostatní, zkušební jsem byl skoro každou hodinu. Když táta přišel do školy situaci řešit a promluvit si s Matějem, tak mu Matěj sám přiznal, že je na mě zasedlý. A že se to nezlepší, dokud školu neopustím. Řekl to ale jen soukromě mezi čtyřma očima a později se už k tomu nevyjádřil. Vedení školy to tím pádem odmítlo jako naše domněnky a podpořili Matějovu verzi, že on je pouze spravedlivý a problém je ve mně a v mém chování.

V pololetí šesté třídy jsem měl na vysvědčení čtyřky a sám jsem cítil, že je těžké s tím něco udělat. Matěj svůj postoj očividně odmítal změnit. Postupně jsem si začal všímat, že podobné těžkosti s ním mají i další spolužáci. Šlo o děti, které opustily jeho turistický oddíl.

Tou dobou jsem se už s Matějem vídal jen ve škole, protože na tábory nějakou dobu nejezdil.

Vedení tábora se změnilo a to nové už si tam Matěje nepřálo. Jedním z nich byl i můj táta a i tohle zřejmě přispělo k mojí problematické situaci ve škole.

Od táty a dalších z tábora jsem zaslechl, proč muselo dojít ke změnám ve vedení tábora. Matěj jako hlavní vedoucí tábora už svou funkci nezvládal. Choval se ošklivě k ostatním lidem z tábora, i k dětem. Údajně se někdy choval jako blázen, a nikdo nechápal, proč běhá po táboře před všemi v trenýrkách nebo huláká ze skály jako indián. Všichni dospělí, kteří byli našimi společnými známými z tábora, vyjadřovali lítost, když jsem ho dostal jako třídního učitele.

Já ale Matěje neodsoudil a dostal jsem nápad. Řekl jsem si, že kdybych šel k němu do oddílu, tak by se na mě třeba tolik nezaměřoval a možná by na mě přestal být i zasedlý. Myslel jsem si to...

