Od autorky knihy
**Les,
čtyři otázky,
život a já**



Tessa Randau

ODVAHA ZAČÍNÁ V SRDCI

Dovol svému strachu
odejít a nauč se létat

KAZDA

Tessa Randau



ODVAHA ZAČÍNÁ V SRDCI

Dovol svému strachu odejít
a nauč se létat

S ilustracemi Ruth Botzenhardtové

KAZDA

Pokud tato publikace obsahuje odkazy na webové stránky třetích stran, nepřebíráme za jejich obsah žádnou odpovědnost, protože je nepřijímáme za své, ale pouze odkazujeme na jejich stav v době prvního zveřejnění.

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: listopad 2026
ISBN: 978-80-7670-329-2
Vytvoření elektronické verze: Sandstudios, 2026

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s. r. o., v roce 2026.
Nové sady 988/2, 602 00 Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 565 486
Original title: Mut beginnt im Herzen
Lass deine Ängste los und lerne fliegen
by Tessa Randau
© 2025 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Munich/Germany
Lic.: Agentur Dr. Ivana Beil, Weinheim/Germany
www.dtv.de
Překlad: Hana Chyzy
Redakce: Sylva Martinásková
Ilustrace: Ruth Botzenhardtová
Sazba: Jindřich Hoch – Sandstudios
Návrh a sazba obálky: Ruth Botzenhardtová, buxdesign
Tisk a vazba: CPI Moravia Books, Pohořelice

1. vydání

ISBN 978-80-7670-328-5
Tuto knihu distribuuje výhradně Pavel DOBROVSKÝ – BETA s.r.o.

Všechna práva vyhrazena. Kopírování a šíření pomocí obrazu, rozhlasu, televize a internetu či prostřednictvím fotografií, zvukových nosičů a systémů zpracování dat jakéhokoli druhu je možné pouze s písemným souhlasem vydavatele.
Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Důležité upozornění

Tato kniha se zabývá tématem
strachu a úzkostných poruch.
Tento příběh může čtenáři dodat odvahu,
podnítit ho k zamyšlení nebo inspirovat.
Nemůže však nahradit návštěvu lékaře ani
psychoterapii.

Pro všechny ty,
kteří dennodenně nacházejí odvahu postavit
se svému strachu.
Nejste v tom sami.



Když k tobě tvůj strach promlouvá,
naslouchej mu.
Nepřichází k tobě jako nepřítel,
nýbrž jako šance na změnu.

22. SRPNA

Stojím u koleje číslo 14 na nádraží v Hamburku. Z vysokých střešních oken proudí na nástupiště jasné sluneční světlo. Všude kolem se to hemží lidmi, kteří se snaží dostat ke dveřím vlaku Intercity. Změnilo se totiž pořadí vagónů. Proplouvám davem hledajících s pohledem upřeným na svou devítiletou dceru, která jde přede mnou. Vnímám nervozitu lidí, kteří hledají svůj vagón, a přitom pevně svírám malou, teplou ručku svého šestiletého syna.

„Kam musíme jít?“ zeptá se ustrašeně.

„Tam dopředu,“ odpovím. „Vagón číslo 8.“ Cítím napětí v ramenou a tíhu na víčkách. Jsem unavená, vyčerpaná. Víkend v Hamburku mi nepřinesl kýžený odpočinek. Ba naopak. V posledních třech dnech mě sžíral pocit, že nedokážu uspokojit potřeby nikoho z nás, ani svoje, ani ty svých dětí. Cítím, jak mi z toho všeho jde hlava kolem.

Blížíme se ke dveřím vozu číslo 8. Při nastupování chytnu děti pevně za ruce a pomůžu jim do vlaku, pak sama vyjdu po schůdkách nahoru. Uvnitř je horko a vydýchaný vzduch. Položím kufr do přihrádky a rozhlížím se po sedadlech, která jsem nám zarezervovala. Zhluboka se nadechnu, ale mám pocit, jako by ve vlaku vůbec nebyl kyslík. Vybalím počítač, postavím ho před děti na stolek a vložím do něj DVD. Děti si nasadí sluchátka, zahledí se na obrazovku a z jejich nepřítomných pohledů poznám, že už se myšlenkami zatoulaly na ostrov Saltkråkan. Sesunu se za nimi na své místo u uličky. Kolem mě se snaží protlačit další cestující. Kufry se mi otírají o pravou nohu nebo do mě narážejí batohy a batůžky. Vnímám tíseň na hrudi a také hlava se mi div nerozskočí.

Chci odsud pryč, ozve se mi v hlavě tichý hlas. V tu chvíli se zavřou dveře a vlak se rozjede. Snažím se klidně dýchat. *Málo*, řekne hlas. *Příliš málo kyslíku*. Srdce mi začne bít o něco rychleji. Mám studené dlaně. Z batohu, který mám opřený o nohy, vyhrabu láhev s vodou a po malých doušcích z ní upíjím. *To bude nízký tlak. Za chvilku to přejde*, utěšuji se.

Vytáhnu z batohu knížku, otevřu ji tam, kde mám zasunutou záložku, ale vůbec se na text před sebou nedokážu soustředit. Tak si ten řádek přečtu ještě jednou. A znovu. Začíná se mi dělat špatně od žaludku a taky mi začíná hučet v uších. Mám nepravidelný tep a potřebuji víc vzduchu.

Vtom se ozve skřípání brzd. Vlak zastaví ve stanici Hamburk-Harburg. Na okamžik mě napadne, že sbalím všechny věci, popadnu děti a vystoupím. Ale než se nadám, dveře se zase zavřou. Tuto šanci jsem tedy promarnila.

Hlavní je zůstat v klidu, řeknu si vyděšeně. Zatmí se mi před očima a v hlavě mám najednou mlhu. Všechno se se mnou začíná točit. Nejdřív pomalu, pak čím dál rychleji. Srdce mi buší jako o závod. Hukot v uších je teď tak intenzivní, že všechny okolní zvuky vnímám tlumeně, jako by přicházely odněkud z dálky. Cítím, jak se mi zvedá žaludek a třesou se mi kolena. Mám sucho v ústech a ruce studené jako led.

Snažím se popadnout dech. A jediné, na co v tu chvíli dokážu myslet, je to, že *musím pryč odsud*. Mám strach, že nad sebou a svým tělem co nevidět ztratím kontrolu. Že se nebudu moct nadechnout. Že se udusím. Nejradši bych vstala, rozběhla se ke dveřím a s křikem do nich bušila tak dlouho, dokud vlak nezastaví a já nebudu venku na

čerstvém vzduchu. Protože to jediné mě v tuto chvíli ještě může zachránit. Opravdový kyslík.

Ze všech sil se snažím vzpamatovat. Představa, jak tady přede všemi šílím v návalu paniky, je pro mě tak ponižující, tak zahanbující, že mi pomáhá ovládnout se a působit navenek klidným dojmem.

Popadnu mobil ležící na sklopeném stolku přede mnou a na displeji zkontroluji čas. Máme před sebou ještě pět a půl hodiny jízdy. Jak to mám, proboha, přežít? Otevřu aplikaci Vlak. Za čtyřicet pět minut budeme v Brémách. Moje spása! Tam můžeme vystoupit.

Ale co dál? Jak se dostaneme domů? Horečně zvažuji nejrůznější možnosti:

Mohla bych pro nás najít pokoj v nějakém hotelu a s dětmi pokračovat v cestě na druhý den. Ale od zítřka vyhlásila železnice stávku. Dostali bychom se pak vůbec domů?

Nebo by nás mohl někdo vyzvednout autem. Ne, to je příliš daleko.

Mohli bychom vystoupit a jet pozdějším vlakem. Ale co by to změnilo? Cítila bych se stejně v pasti jako teď, a navíc už bychom neměli rezervovaná místa. A třeba bychom museli hodiny sedět nebo stát v uličce.

Ať nad tím přemýšlím, jak chci: Brémy nejsou řešením. Ta věta mi utkvěla v mysli. *Brémy nejsou řešením*. Jako mantru si ji v duchu opakuji, zatímco za oknem ubíhá rovinatá krajina. *Brémy nejsou řešením*. *Brémy nejsou řešením*. Napiji se a snažím se držet paniku, která ve mně narůstá, pod kontrolou. Pevně ji uchopit, aby se mě docela nezmocnila. *Brémy nejsou řešením*. *Brémy nejsou řešením*.

Po nekonečně dlouhé době vjíždí vlak do Brém. Můj instinkt vítězí a já se rozhodnu pro útěk. Prudce vstanu, hodím láhev s vodou i knihu do batohu. Jdu k dětem a bez varování zavřu notebook.

„Mami, co to děláš?“ zasyčí na mě rozzlobeně moje dcera.

„Musíme ven!“

Dcera se na mě nechápavě podívá. „Proč?“

Co to dělám? Vždyť je to úplně šílené! uvědomím si. *Co jim mám říct, až se za chvíli ocitneme venku na nástupišti v Brémách? Mrzí mě to, děti, ale vaše maminka se bála, že se ve vlaku udusí, a proto teď stojíme tady. Bohužel sama nevím, kdy a jak se zase dostaneme domů.* Místo toho zvítězí hlas rozumu: *Jsi matka. Neseš za ně odpovědnost. A musíš to teď prostě zvládnout!*

„Promiňte, spletla jsem se,“ zamumlám, znovu otevřu notebook a věnuji svým dětem, které na mě pořád ještě nechápavě hledí, uklidňující úsměv. Pak se unaveně sesunu na sedadlo za nimi.

Dveře se opět zavřou a já se snažím vnitřně připravit na to, co bude následovat. Na paniku, kterou už vůbec nedokážu ovládnout. Která se přese mě přehoupne jako obrovská vlna a vytlačí mi z plic poslední zbytky vzduchu.

Vlak se rozjede. Zavřu oči a očekávám nevyhnutelné.

Ale nic nepřichází. Místo toho se objeví něco, s čím jsem nepočítala. Neuvěřitelný pocit úlevy.

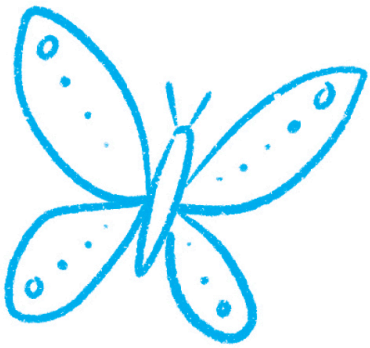
Zvládla jsem to! Zaplaví mě pocit štěstí, roztáhne mi plíce a zpomalí tlukot srdce. *Já jsem to zvládla!* Cítím však, že nebezpečí zdaleka nepominulo. Úzkost nezmizela, jen se stáhla do pozadí. A číhá někde v zákoutí mojí duše, připravená později znovu zaútočit.

Otevřu aplikaci Vlak a podívám se na trasu, která nás ještě čeká: Osnabrück, Münster, Gelsenkirchen, Essen, Duisburg, Düsseldorf, Kolín nad Rýnem, Bonn, Koblenz. Ještě devět zastávek, než dorazíme do Mohuče, kde je náš cíl. Devět dalších možností k útěku.

A mezi nimi fáze, během nichž se budu cítit jako v pasti. Maximálně padesát minut mezi dvěma zastávkami, často i méně.

Moje mantra se mění z *Osnabrück není řešení* přes *Münster není řešení* až po *Koblenz není řešení*. Až nakonec, zcela vyčerpaná, z vlaku vystoupím v Mohuči.

Přežila jsem to.



*

Když dorazíme domů, odložím v předsíni kufry s batohem a řeknu dětem, že si musím na pár minut odskočit na čerstvý vzduch. Naštěstí jsou už natolik velké, že je na chvíli můžu nechat o samotě. Pak vyrazím vstříc slunci, které zalilo polní cestu teplým večerním světlem. Zastavím se, zavřu oči a snažím se všemi smysly vnímat své okolí. Na pažích cítím lehký vánek, do nosu mi stoupá vůně čerstvě posekané trávy, slyším cvrkot cvrčků. V dálce něco rachotí, možná loď nebo traktor? Cítím, jak mi do plic proudí kyslík, zvednu ramena až k uším a s hlasitým „pfff“ je zase spustím dolů. Několikrát to zopakuji. Pak otevřu oči a jdu dál.

Jsem neskutečně šťastná a vděčná za to, že jsem zase tady. Doma. V bezpečí. *Co to mělo dneska ve vlaku znamenat?* ptám se sama sebe, i když odpověď dobře znám. Byl to záchvat paniky. *Ale proč?* přemýšlím. *Proč zrovna teď? A proč ve vlaku?*

Obvykle vlakem jezdím ráda. Jen tak sedět a nemuset se o nic starat. V klidu si číst nebo si na počítači tvořit fotoalbum. Dělat věci, na které jsem v posledních letech neměla čas. Jízda vlakem pro mě vždycky představovala odpočinek, volný čas a prostor jenom pro sebe. Co se to se mnou dneska jenom stalo? Zatímco se mi hlavou honí bezpočet myšlenek a nejrůznější otázky, krátím nepřítomně dál a už nevnímám ani tu okolní přírodu. Stávám se sama prostorem, v němž se pohybuji. Když si to uvědomím, zastavím se. Pokusím se odsunout myšlenky stranou a soustředit se jen na krajinu kolem sebe. Na klasy vlevo ode mě, které se jako útlé tanečnice pohupují ve večerním vánku. Na malé jedličky vpravo ode mě, z nichž jedna bude za pár měsíců zdobit náš obývací pokoj. Na ten křehký bílý květ dole u cesty.

Zastavím se u pestrobarevné louky plné lučního kvítí, nad nímž poletuje spousta malých bílých motýlů. Zaměřím se na jednoho z nich a sleduji ho. Jak se lehce a plný života vznáší. Vyletí vzhůru a zase se snese dolů. Neustále mění směr. Kontroluje své pohyby? Ví, kam chce letět, nebo svou cestu do jisté míry přenechává osudu?

Závidím mu, tomu malému motýlovi. Jeho lehkost. Bezstarostnost. I to, že neví, že jeho život nebude trvat věčně.

23. SRPNA

Když se následujícího rána probudím a jdu do koupelny, všimnu si, že něco je jinak než obvykle. V břiše cítím nepříjemné napětí a automaticky napřímím ramena. Jsem nervózní, neklidná, jako bych za chvíli měla jít na důležitou zkoušku. Přitom na mě čeká jen obyčejný všední den.

Zadívám se na sebe do zrcadla nad umyvadlem. Jsem bledá a vypadám unaveně. Pod očima mám mírné kruhy. Pozvednu koutky úst, ale můj úsměv působí nepřirozeně.

Nedaří se mi zahnat nervozitu. Stojí se mnou v kuchyni, zatímco připravuji dětem snídani, sedí mi v zátylku, když ťukám v kanceláři do klávesnice, jde se mnou dolů do sušárny pověsit prádlo. Moje hlava se ji snaží zastavit a říká: *Hele, všechno je v pohodě. Nemusíš mít strach.* Ale moje nitro jí nevěří. Ten neklid se na mě přilepil jako květ bodláku na vlněný svetr. V myšlenkách se neustále vracím ke včerejší cestě vlakem. Bylo hrozné cítit se tak bezmocná. V hlavě mi zase začne vířit jedna myšlenka za druhou.

*

Je odpoledne. Sedím na pohovce, na klíně mám položený notebook a vyřizuji nějaké platby online. Ačkoliv zřejmě neexistuje žádná bezpečnější činnost, cítím se tak nesvá, jako bych musela sama a ve tmě kráčet opuštěnou uličkou. Popadnu mobil, který leží vedle mě. „Můžeme si na chvilku zavolat?“ napíšu esemesku své kamarádce Judith, kterou jsem o víkendu navštívila v Hamburku.

„Za půl hodiny? Právě venčím psa,“ odpoví ihned.

S úlevou jí pošlu emotikon s palcem nahoru. Nutně si potřebuji s někým promluvit. Judith je jedna z mých nejlepších kamarádek, známe se už od studií a není nic, s čím bych se jí nemohla svěřit. Na rozdíl ode mě nepracuje v televizní produkční společnosti, ale přispívá do různých časopisů jako novinářka na volné noze. Přitom se zaměřuje hlavně na témata týkající se zdraví. Možná bude vědět, jak dostat nervozitu pod kontrolu.

O půl hodiny později mi zvoní telefon.

„Ahoj, zlatíčko,“ pozdravím Judith.

„Tak co, dorazili jste v pořádku?“

„Bohužel ne.“ Zavřu notebook a vstanu. Zatímco jí vyprávím o své hororové cestě vlakem, přecházím bezcílně mezi obývacím pokojem a jídelnou. Nakonec se zastavím před balkonovými dveřmi a zadívám se ven.

„Bože, to je hrozné,“ řekne Judith soucitně, když dokončím své vyprávění. Její hlas působí ustaraně.

„Taky že to hrozné bylo. A vůbec netuším, co dělat, abych se zase cítila líp.“

„Hm,“ zamručí moje kamarádka zamyšleně. Zatímco je na druhé straně telefonu ticho, sleduji letadlo, které za sebou po dokonale modré obloze zanechává bílou stopu. „Myslím, že by ti prospělo, kdybys začala dělat nějaký sport,“ řekne nakonec. „Tělo při tom odbourá stres a trochu tě to rozptýlí. Co takhle jít si zaběhat nebo zkusit jógu?“

„Neběhala jsem už několik let,“ namítnu a mimoděk zavrtím hlavou. „Myslím, že

neuběhnu ani pět metrů. A jógu neumím. Víš přece, že se už dlouho chystám do některého z kurzů, ale nějak se k tomu pořád nemůžu dokopat.“

„Tak vidíš, teď nastal ten správný čas s tím konečně začít,“ opáčí a já jen čekám, až k tomu přidá svůj šibalský úsměv. „Takže už žádné další výmluvy. Najdi si na YouTube kurz pro začátečníky a dej se do toho.“

„Rozkaz, kapitáne,“ odpovím a musím se usmát, protože Judith přesně ví, jaký lenoch dokážu být, co se sportu týká.

*

O patnáct minut později stojím v obývacím pokoji v legínách a tričku. Na podlahu před sebe jsem rozložila růžovou podložku na jógu, kterou jsem si koupila asi před dvěma lety a kterou jsem od té doby použila asi jen třikrát. Většinu času tedy leží netknutá v našem sklepě.

Už roky mám v plánu začít s jógou, protože vím, že bych měla dělat něco, co mi pomůže vyvážit každodenní stres, jenomže to pořád odkládám na další den nebo na další týden. Moje výmluva zní: nemám čas. V podstatě je to pravda, protože jsem každý den plně vytížená. Práce, domácnost a rodina mě zaměstnávají téměř nepřetržitě. Obzvlášť během týdne, kdy jsem na výchovu dětí prakticky sama. Clemens, můj manžel, už tři roky pracuje v jiném městě a domů přijíždí jenom na víkendy. Ale abych byla upřímná, i přesto bych si na ni mohla udělat čas. Často vysedávám na gauči s mobilem v ruce. Surfuji na Instagramu, Facebooku nebo procházím nějaké bulvární stránky, abych si na pár minut odpočinula. To je čas, který bych mohla využít i na krátkou lekci jógy. Proč to tedy neudělám? Protože se většinou cítím strašně vyčerpaná a bez energie. Jako by mi někdo vytáhl zástrčku a odpojil mě od elektrického proudu. Přemoct tento stav se mi pak zdá příliš těžké, i když vím, že by mi pohyb pravděpodobně prospěl. Dnes je to však jiné. Sice jsem také vyčerpaná, ale zároveň mám pocit, jako bych byla nabitá energií. A že musím něco podniknout, aby ten hrozný neklid konečně zmizel. Proto otevřu notebook.

„Mami, já se nudím,“ řekne syn, který se najednou objeví ve dveřích.

Do háje, vždyť si ještě před chvilkou tak hezky hrál ve svém pokoji s legem. Jeho starší sestra je u kamarádky, ale pro něj jsem dnes odpoledne žádnou možnost setkání s kamarády nenašla. Ti jsou totiž všichni na tréninku, ale mého syna fotbal nezajímá.

„Už si nechceš hrát s legem?“

„Ne-e, nechci,“ zavrtí znuděně hlavou. Pak se mu rozzáří jeho kulaté modré dětské oči. „Zahraješ si se mnou autíčka?“

„Promiň, medvídku, ale zrovna jsem si chtěla zacvičit.“

„Prosím, prosím, mami, jenom chvilku.“

Horečně přemýšlím, jak se z toho vyvléknout. Na televizi se díval už před chvílí. Tu možnost jsem tedy vyčerpala.

„Co takhle poslechnout si nějakou audio pohádku?“

Nakrčí své malé čelíčko a vypadá, že přemýšlí. „Ale já nechci být sám,“ řekne nakonec. „Půjdeš se mnou do pokojíčku?“

Jeho pokojík je malý a plný věcí. Pro mě a mou podložku v něm není místo.

„To bohužel nejde.“

„Ale mami…,“ zklamaně vyšpulí spodní ret.

„Co kdyby sis vzal sluchátka a posadil se s nimi na gauč? Pak budu moct cvičit a ty budeš se mnou.“

„Jó, jasně!“ vyběhne nadšeně ze dveří.

Mezitím si otevřu YouTube a hledám nějaký tutoriál s jógou. Zrovna když na mě vyskočí nabídka antistresového programu pro začátečnice, přijde můj malý se sluchátky na uších a žuchne mezi polštáře na pohovce. Stisknu tlačítko „Start“. Přivítá mě sympatická mladá žena, asi dvacetiletá, a společně pak strávíme na jógové podložce následujících třicet minut. Mnohé z pozic jsou pro mě obtížné. Jednak proto, že se některé svalové skupiny v mém těle zřejmě odebraly do předčasného důchodu. A jednak proto, že mám už několik měsíců čím dál ztuhlejší levé rameno. Od té doby špatně spím, protože mě to bolí tak moc, že na něm sotva dokážu ležet. Diagnóza zní „zamrzlé rameno“. Bude trvat asi rok až dva, než samo pomalu rozmrzne a bude pohyblivější. Do té doby se s tím musím naučit žít. Ale to nevadí. Hlavní je, že mám možnost dělat něco, co uvolňuje napětí.

A po lekci jógy se skutečně cítím lépe. Soustředění se na jednotlivé cviky mě vytrhlo z kolotoče myšlenek a pravidelný dech přerušil řetězec stresu. Cítím úlevu.

Když se znovu otočím k synovi, s úsměvem zvedne palec nahoru. „Mami, vypadala jsi fakt legračně,“ pronese pobaveně.

24. SRPNA

Soustřeď se, napomenu se a upřeně zírám na obrazovku počítače. Už skoro půl hodiny sedím nad návrhy témat. Čtyři jsem už napsala, pět musím o chvíli později odevzdat. A už mě prostě žádné nenapadá. Napíšu několik řádků, přečtu si je, zase je smažu a začnu od začátku. *Sakra, do porady zbývá už jen dvacet minut*, pomyslím si a podívám se na své náramkové hodinky. Skrz žaluzie, které už dlouho nejdou pořádně sklopit, protože elektromotor stávkuje, prosvítají teplé sluneční paprsky. Je teprve 9:40, a přitom takové horko a dusno, jako by bylo odpoledne. Ventilátor stojící za mnou sice tiše hučí, ale přináší jen minimální úlevu.

„Dobré ránko," řekne Ella, moje sedmadvacetiletá kolegyně, když vstoupí do naší otevřené kanceláře, která si svůj název vlastně ani nezaslouží, protože je to pouze malá, stísněná místnost, a pokývne mi na pozdrav.

„Dobré ránko," přikývnu na oplátku a znovu otočím hlavu k obrazovce. Dřív nás tady sedělo pět. Teď jsme už jenom tři. Ale máme na starosti stejné množství práce. Možná dokonce ještě víc. Můj bývalý kolega Ralf teď prodává brýle v optice, Sonja se drží – horkotěžko – nad vodou na volné noze. Kromě mě tu zůstali už jen Ella a Hans-Peter. Kliďas Hans-Peter, 53 let, s prošedivělými spánky, který je lehce při těle, sedí naproti mně. Ella, s krátkými blond vlasy, piercingem v nose a spoustou tetování, sedí za mnou. Oba jsou zaměstnaní na plný úvazek. Na rozdíl ode mě. Od té doby, co jsem matkou, pracuji už jen dvacet pět hodin týdně. Alespoň oficiálně. To je počet hodin, za nějž mě platí. Za ty četné přesčasy, které k tomu pravidelně přibývají, už ne. Často se stává, že se mi ve třináct hodin nepodaří odejít a zdržím se v práci déle. Moje děti mají klíč a vědí, jak si ohřát jídlo v mikrovlnce. Večer, když už spí, většinou ještě sedím u notebooku a sepisuji scénáře pro další natáčení.

Zbývá patnáct minut. V uších mi začíná tiše hučet. *Prosím, ne,* pomyslím si s obavami a snažím se soustředit. Ale nejde mi to. Začíná se mi točit hlava. Vstanu, vyjdu z kanceláře ven a projdu chodbou s praktickým tmavě šedým filcovým kobercem. Krátce nato otevřu dveře na dámské toalety, které měly už před dvanácti lety, kdy jsem tady začínala, oprýskané a už ne tak docela bílé stěny, a zamířím k umyvadlu. Pustím vodu, nechám ji odtéct a pak si pod jejím osvěžujícím proudem zchladím vnitřní stranu předloktí. O chvíli později si z držáku připevněného na stěně vezmu papírový ručník, namočím ho a otřu si jím obličej. Zornice mám rozšířenější než obvykle a moje pokožka působí navzdory letnímu opálení bledě.

V televizi jsem chtěla pracovat už jako malá holka. Tehdy jsem milovala hlavně kvízové pořady jako „1, 2 nebo 3" s Biggi Lechtermannovou nebo seriály jako „Pipi Dlouhá punčocha" a „Malý upír", které vysílali v odpoledním dětském programu. Většina dospělých se jen zdvořile usmála, když jsem jim řekla, čím bych se v budoucnu ráda živila. Práci v televizi prostě považovali za příliš exotickou. Já jsem se však svého plánu držela. Po maturitě se mi podařilo získat jedno z velmi žádaných míst na filmových vědách v Mohuči. Už během studia jsem se viděla v jednom z veřejnoprávních médií, jak sedím v elegantní kanceláři s velkými okny a moderním nábytkem, přesně tak, jak jsem to znala z nejrůznějších stáží. Mým cílem bylo natáčet náročné reportáže a dokumentární

filmy. Plná ambicí jsem šla za svým cílem a studium jsem zakončila těmi nejlepšími známkami. Osud však pro mě připravil něco jiného: promovala jsem v době, kdy si média procházela velkou krizí. Moje profesní kariéra tak nejprve začala návštěvou na úřadu práce. Dodnes si vzpomínám na ten ponižující pocit, když jsem si vytáhla číslo a posadila se do velké čekárny ke spoustě dalších lidí, z nichž vyzařovala beznaděj. Poradkyně, která si mě o pár hodin později zavolala k sobě do kanceláře, byla přátelská, ale kromě kurzu „Jak efektivně žádat o práci“ mi nic jiného nenabídla. Po nesčetných žádostech o práci a různých brigádách se na mě nakonec usmálo štěstí. Jednalo se o stáž v malé produkční společnosti, která se věnovala produkci náročných magazínových příspěvků pro velké televizní stanice.

První roky tady byly skvělé. Šéf mě do práce od samého začátku zapojoval jako plnohodnotného člena týmu. Psala jsem scénáře, jezdila s kamerovými týmy na natáčení, spolupracovala se střihači, psala texty k reportážím, které jsem sama namlouvala. Přesčasy k tomu patřily už tehdy, ale vlastně mi nijak nevadily. Bylo mi něco přes dvacet a svou práci jsem milovala. Copak mě několik hodin přesčasů mohlo rozhodit?

Mediální svět se však propadal do stále hlubší krize. Pořady, na nichž jsme pracovali, byly zrušeny. Naše tržby se propadaly. Po čtyřech letech jsme dostali nového šéfa. A tyto změny spustily plíživý proces, který stále více zhoršoval naše pracovní podmínky i atmosféru na pracovišti.

Cítím, že je mi špatně od žaludku. Skloním se ke kohoutku a dopřeji si několik doušků vody. Nejraději bych odsud utekla. Domů, do postele, schovat se pod deku. Svinout se do klubíčka jako embryo a už nikdy nevstat. Cítím, jak se mi do očí hrnou slzy. *Teď hlavně nebreč*, pomyslím si. *To zvládneš, stejně jako jsi to zvládala vždycky*. Ještě jednou si otřu obličej vlhkým papírovým ručníkem, pak ho hodím do koše a vyjdu z toalet na chodbu.

„Už máš všechno hotové?“ zeptá se mě Ella, když se o chvíli později vrátím ke svému psacímu stolu.

„Ještě to musím dodělat,“ zamumlám a snažím se znovu soustředit na text před sebou. Porada začíná za deset minut.

Konečně mě něco napadne. Zhluboka se nadechnu a začnu ťukat do kláves. Řádek po řádku, až text pěkně přibývá. S každou další větou cítím, jak se ve mně rozlévá úleva. Ramena se mi uvolní a přestanu zatínat zuby.

„Dámy, už je čas,“ ozve se po chvíli Hans-Peter. Současně slyším, jak Ella odsune židli a vstane. Spěšně přelétnu očima své řádky, opravím tři pravopisné chyby, které mi počítač podtrhl červeně. Závrať je pryč. Stisknu klávesovou zkratku „Ctrl+P“ a hned nato začne bzučet tiskárna. Spěšně popadnu vytištěný list a pospíchám za svými kolegy.

*

„Ahoj, maminko, to jsem já,“ zvolám, zatímco vytahuji klíč ze zámku a pravým bokem otvírám domovní dveře. Vyvalí se na mě proud teplého vzduchu. Je to tady cítit zatuchlinou. Starými peršany a leštidlem na nábytek.

„Mami?“ volám ještě jednou, zatímco si v předsíni rodného domu zouvám tenisky. Protože v každé ruce držím těžkou nákupní tašku a jsem líná nákup odložit, sehnout se a rozvázat si tkaničky, šlápnu špičkou jedné nohy na patu té druhé.

„Miláčku, to jsi ty?“ zaslechnu hlas své matky. Podle tónu odtuším, že je v pracovně, a zamířím doleva. Dveře jsou otevřené a vidím, že sedí u počítače.

„Ahoj.“

Matka zvedne oči a na kancelářské židli se ke mně otočí. „Ach, ty mi neseš nákup. To jsi hodná,“ usměje se na mě.

Odložím tašky na podlahu, obejmu ji a pevně ji k sobě přitisknu. Přitom ucítím lehce nakyslý zápach. Když se zase napřímím, všimnu si, že má rozcuchané vlasy. Vypadá to, jako by si je už delší dobu nemyla.

„Páni, ty tady máš ale dusno. Trochu ti vyvětrám.“ Nakloním se, abych pootevřela okno. „Tak co, všechno v pořádku?“ Snažím se znít co nejveseleji. Nechci, aby poznala, jak jsem uhnaná.

„Jo, zrovna hraju solitér.“ Znovu se otočí k obrazovce, na níž jsou různé hrací karty.

„Proč se při tom krásném počasí neposadíš ven na terasu a nepřečteš si nějakou knížku? Tady uvnitř je k nevydržení,“ namítnu a uvědomím si svůj výchovný podtón, jako bych právě mluvila s dítětem. *Kdy jsem vlastně začala být taková?* zlobím se na sebe.

Moje matka to však bere s klidem. „Máš pravdu, miláčku,“ řekne, zatímco kliká na srdcovou dámu. „Jakmile s tím tady skončím, půjdu ven.“

„Dám ti nákup do ledničky a pak se spolu na chvilku posadíme, ano?“ navrhnu. Cestou do kuchyně otevřu i okna v obývacím pokoji, poté vybalím obsah tašek do ledničky, která je pro jednu osobu vlastně až příliš velká.

Matce nakupuji dvakrát týdně. Od té doby, co – před necelými dvěma lety – zase jednou upadla a skončila v nemocnici se zlomeným krčkem stehenní kosti, špatně chodí a mimo dům potřebuje chodítko. V tyto nákupní dny z kanceláře odcházím ve třináct hodin, většinou si beru práci domů, vyzvednu děti ze školy a jedu s nimi do supermarketu. Tam rychle projdu mezi regály, zatímco děti na mě čekají v autě a jedí preclík, který jsem jim předtím koupila v pekárně. Potom jedeme dál za matkou, která bydlí třicet kilometrů od nás.

Dnes jsem děti nechala u kamarádů, k nimž mohly jít hned po škole. Jsem ráda, že s ní konečně můžu být zase sama. Všimla jsem si, že návštěvy s dětmi ji čím dál tím víc vyčerpávají, i když je obě naprosto zbožňuje. Ale děti jsou prostě často hlučné a hádají se. A někdy jsou mrzuté, když se nudí. To matce leze na nervy – a mně taky.

Když vyprázdním tašky, otevřu skříňku se sklenicemi, jejíž dvířka už delší dobu nedovírají. *Musím ten pant utáhnout*, pomyslím si – už poněkolikáté –, zatímco vytahuji sklenici a jdu si napustit trochu vody z kohoutku. Několika loky ji vyprázdním. Zase se mi trochu točí hlava. A také ta divná nervozita je zpátky. Opřu se o kuchyňskou desku obloženou kachlíky a rozhlídnu se kolem. Rustikální závěsné dubové skříňky, lehce zažloutlé bílé záclony. Všechno tady poněkud zestárlo. Pamatuji si, že rodiče chtěli kuchyň zrenovovat. Už měli všechno naplánované. Jenže pak otec zemřel. Už je to jedenáct let. Od té doby jako by se v domě zastavil čas.

Cestou zpět zahlédnu matku, jak sedí v obývacím pokoji na šedé velurové pohovce. *Proč nejde ven?* napadne mě znovu. Tentokrát se mi však podaří nechat si poznámku, kterou už mám na jazyku, pro sebe. *Je dospělá, může se sama rozhodnout, co je pro ni správné.*

Matka působí trochu ztraceně a osamoceně v tom velkém domě, v němž kdysi žila pětičlenná rodina. *A jak zhubla*, pomyslím si. Dřív se vždycky kvůli své hmotnosti trápila a vyzkoušela snad desítky nejrůznějších diet. Když přišli na návštěvu prarodiče nebo přátelé, byla jediná, kdo si místo zákusku dal banán nebo jablko. Jak tady tak sedí, připomíná mi babičku. Ten malý hrbolek na zátylku, ramena svěšená dopředu, krátké

šedivé vlasy, v nichž prosvítá ještě několik málo černých pramenů, její tenká kůže, která čím dál víc připomíná pergamen. Vypadá tak křehce a zranitelně. Jako by jí s každou další návštěvou ubývalo.

Sednu si vedle ní a na malém talířku s květinovým vzorem jí podám kousek ořechového koláče.

„Podívej, co jsem ti přinesla."

„Děkuju," řekne a položí si talířek na klín. Trochu spolu klábosíme. Povídáme si o její čéšce na levém koleně, která ji v poslední době zlobí. O hospodyni, která jí pomáhá v domácnosti a která se poprvé stala babičkou. O raketově rostoucích cenách, takže člověk už za padesát eur v nákupním košíku nemá skoro nic. O tom, jaké je v posledních týdnech sucho.

Je pro mě těžké se na náš rozhovor soustředit. V myšlenkách neustále odbíhám k věcem, které ještě musím vyřídit. Vyprat Felixovi sportovní oblečení, protože ho zítra potřebuje do atletiky na trénink. Zaplatit účet od dětského lékaře. To musím udělat ještě dnes, jestli nechci dostat upomínku. Napsat scénář příspěvku, který jsem dnes v kanceláři nestihla dokončit. Mezitím mi zavibruje telefon. Rychle zkontroluji displej, možná se něco stalo dětem. Ale je to jen zpráva ze školy, kterou navštěvuje moje starší dcera, že zítra ráno kvůli stávce nepojedou některé autobusové linky. *Později si musím ověřit, jestli se to týká i našeho autobusu*, poznamenám si v duchu. Teď to hledat nechci. Těch několik minut, co jsem tady, chci věnovat své matce. Mezitím letmo pohlédnu na hodinky. *To už je tolik?*

„Bohužel už musím jít," řeknu a stydím se za to. Vždycky mám tak málo času.

„To nevadí, miláčku, vím přece, že toho máš hodně," poklepe mě chápavě po ruce. Nikdy mi nic nevyčítá. S vděčností přijímá to, co dostane. Přitom je osamělá, to vím. Dřív z ní doslova sršela radost ze života, pořád něco podnikala. Po otcově smrti se však čím dál tím víc stahovala do ústraní. A od posledního pádu už téměř nevychází z domu. Pravděpodobně ji chůze s chodítkem příliš zatěžuje. Možná ji ale také bolí, že ji s chodítkem uvidí lidé ve vesnici. Že už není tou vzpřímenou, krásnou ženou, za níž se muži ještě před pár lety otáčeli, když přecházela ulici.

Moje matka byla vždy vnímavá, jemná, a přesto silná žena. Nikdy si před ostatními nestěžovala, nemluvila o žádné ze svých strastí. Nám dětem vždycky dodávala pocit, že má všechno pod kontrolou. Byla klidným středobodem, který umně vyvažoval otcovy proměnlivé nálady. I teď spoustu věcí zvládá. Všechno dělá pomalu. Bez problémů se dostane i do horního patra, protože když ještě ležela v nemocnici s čerstvě operovaným stehnem, sehnala si na mobilu řemeslníka a pověřila ho, aby jí nainstaloval schodišťovou plošinu. Já jsem mu jen musela odemknout dveře, všechno ostatní si matka zařídila sama.

Vím, jak je pro ni těžké být odkázaná na mou pomoc. Nechce být nikomu na obtíž. Ani mně. Ani mým dvěma sourozencům. Ti se za ní přijedou podívat dvakrát, třikrát do roka. Na Vánoce. Na narozeniny. Na Den matek. Na víc nemají čas. Bydlí se svými rodinami příliš daleko. Ani na to si matka nikdy nestěžuje.

„Mám ti ještě krátce povědět o Hamburku?"

„O Hamburku?" zvedne tázavě obočí a z jejího pohledu poznám, že nechápe, o čem právě mluvím. V poslední době častěji zapomíná.

„Vždyť jsem tam byla minulý víkend, s dětmi."

„To je pravda, ano," zaznamenám v její tváři úlevu, když její paměť zřejmě znovu našla tu správnou informaci. „Jak jste se měli u Judith a Jonase?"

Povyprávím jí o našem krátkém výletu – ovšem jen o těch hezkých věcech. Celou svou frustraci z cesty a záchvat paniky ve vlaku vynechám. Nechci, aby si dělala starosti.

„Ach, to zní krásně," řekne, když domluvím. „Tak, teď už ale musíš jít," odloží na skleněný stolek talíř s nedotčeným kouskem ořechového koláče, opře se o opěradlo pohovky a s námahou vstane. „Doprovodím tě ke dveřím," řekne a pomalými, opatrnými krůčky se belhá přede mnou.

„Ach, mami," povzdechnu si, když dojdeme ke dveřím, obejmu ji kolem ramen a pevně ji k sobě přitisknu. „Proč ten čas pokaždé tak rychle uteče?"

„Takový je život, miláčku," usměje se. Její vrásčitá tvář je pořád ještě krásná.

Když za sebou zavřu dveře, udělá se mi v krku knedlík. Do očí se mi derou slzy. Mám svou matku velmi ráda. Vždycky tady pro mě byla. A já bych jí tak ráda oplatila mnohem víc.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Odvaha začíná v srdci**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.