



Povídky
o důvěře,
pomoci
a změně

Nikol Kariková

Two 3D white figures are standing on a white surface, holding a large white rectangular sign with a thick orange border. The sign contains text in blue, handwritten-style font. The figures are positioned on either side of the sign, with their hands resting on the bottom edge. The background is plain white.

Věnováno všem
milovníkům výzev

Proč vznikla abeceda

Od čtrnácti jsem pátrala po metodách a technikách, které by mohly vést ke spokojenějšímu a naplněnějšímu životu. Velkým pohonem byla matčina závislost. Holdovala alkoholu od mého dětství. Měla jsem o ni neustále ohromný strach. Chtěla jsem ji zachránit a hledala jsem pomoc.

Nechápala jsem, že nemám šanci zvítězit nad jejím démonem, dokud ona nebude doopravdy chtít. Bojovala jsem mnoho let, ale marně. Osamocená, jakožto jedináček. Rodiče se rozvedli, když mi bylo šest. Otce jsem po rozvodu moc nevidala.

Mamky alkoholismus byl noční můra a hned po osmnáctinách jsem opustila společný byt. Před starostmi a strachem jsem ovšem neutekla. Trvalo to zhruba do třiceti. Co se pak přihodilo?

Přijela jsem k ní na návštěvu, i s dětmi. Zvonila jsem, bouchala. Neotvírala. Bylo pravděpodobné, že zřejmě v opilosti usnula a nic neslyší. Přesto jsem cítila obavy, že se jí něco stalo, nebo si ublížila.

Po nekonečném dobývání dveří a zvonku, otevřela. Byla rozespálá, namol a protivná. Tehdy jsem se už neudržela a poslala ji „někam“. A ještě jsem dodala:

„Nehodlám děti zatahovat do těchhle alkoholických výstupů. Když je ti chlast milejší než my, tak se s ním třeba zabij. Už je mi to fuk.“

Vyslechla jsem snůšku nadávek, zloby a uraženosti. Sbalila jsem děti, zabouchla dveře a odešla. Bylo mi hrozně. Poslat mámu „do zadku“, bylo dost nad rámec toho, co jsem si, kdy dovolila.

Dva měsíce jsme se neviděly, ani neslyšely. Pak zatelefonovala. Pozvala nás na vánoční svátky. Byla strážlivá, což jsem dlouhý čas nezažila. K velkému překvapení a radosti, jsem během návštěvy zjistila, že od zmíněného incidentu nepila.

Mamky příběh skončil „happy endem“. Jsem nesmírně šťastná. Od té doby, přes dvacet let, se alkoholu nedotkla.

Souběžně s receptem, který jsem toužila nalézt pro ni, jsem sháněla východisko i pro sebe. Třináct let mě provázela bulimie. Bylo to devastující období. Byla jsem nešťastná, nevěděla si rady a průběžně vyhledávala řešení. Většinou bez úspěchu.

Naštěstí i tyhle potíže, které se jevily neřešitelné, se dočkaly šťastného konce. Už delší dobu jsem zdravá a „svobodná“. Nejsem otrokem závislosti, která ničila mou psychiku, zdraví a celý život.

Co nám oběma nakonec pomohlo?

Především rozhodnutí problém vyřešit. Odhodlání situaci změnit a touha po výsledku. Mně pomáhala vnitřní motivace, posilování sebevědomí, nalézání lásky k sobě a uvědomování si, co v životě skutečně chci.

Strávila jsem řadu času u různých terapeutů. Poznala jsem rozličné přístupy a metody. Z oblasti klasické i alternativní medicíny. Všichni terapeuti byli nepostradatelní průvodci. Podporovali mě objevovat směr a postavit základy „nového systému“. Nejdůležitější roli v celém procesu, jsem ale sehrála já.

Nejvíce mě posunuli ti, kteří mi neradili, ale spíše pomáhali klást si správné otázky a nalézat odpovědi. Podněcovali mě, abych udržovala motivaci stále živou a nevracela se zpátky do neprospěšných myšlenkových schémat. Ti se stali největší inspirací.

S odstupem děkuju za všechny zkušenosti, které jsem při sebepoznávání a seberozvoji nasbírala. Nad některými se ale hodně usmívám.

Během letitého bádání jsem zabrousila do rozličných sfér. Ochutnala jsem filosofii i z pohledu akademického, při studiu na filosofické fakultě. Prozkoumávala jsem názory a postupy odborníků z oboru psychologie, psychiatrie, homeopatie a koučinku. Osobně jsem je ověřovala a zkoušela.

K mé přirozenosti patří analyzování, pochopení věcí do hloubky a vytrvalost dojít k cíli. Některé jednotlivce jsem „testovala“ dlouhodobě. Často jsem mohla zjistit, zda „kází vodu a pijí víno“, nebo se jejich profesionální filosofie zrcadlí i v soukromé realitě.

Mnohokrát jsem byla zklamaná. O to víc si vážím těch, kteří vědomě uměli přiznat výzvy, které ještě potřebovali zdolat a neprezentovali se jako „osvícení mistři světa“.

Zároveň už vím, že mi nevstoupil do cesty nikdo, koho jsem „nepřitáhla“. Každý byl přínosem. Stálo mě spoustu energie a peněz, než jsem pochopila, že nemůžu očekávat rozehřešení zvenčí, ale musím zapracovat na vnitřním nastavení.

Pustila jsem se do systematické činnosti. Realizovala jsem skutečné kroky, akce a postupně začala tvořit jinou, radostnější realitu. Nejen o tuto osobní cestu, ale i nástroje, které mi pomohly, se podělím v připravované knize Abeceda radostného života.

Vehementní František

Došli jsme k Františkovi. Pozval mě dál. Jeho domeček byl starý, ale vevnitř příjemný, čistoučký a naklizený. Posadili jsme se do prostorné kuchyně, udělal kafe a rozvyprávěl se.

Netypovala bych, že sedmdesátku oslavil už před nějakým časem. Působil mladší. Jeho nejoblíbenější slovo bylo vehementní. Používal ho neustále. Vehementně se uměl naštvat. Měl vehementní králíkárný. A hlavně byl prý vehementní "smeták".

V šedesátých letech mu utekla žena.

„Byl to vehementní podraz a vehementní průser. Ohromná aféra. Zájezd lidí zůstal i s řidičem v Itálii. Prodali autobus, podělili se o peníze a každéj nějak začal.“

Manželka emigrovala, i s její rozvedenou matkou. Pomohl jim příbuzný, který žil v Johannesburgu a pak s nimi odletěl do Austrálie.

František byl vehementně v šoku, a navíc mu pak komunisti nedali vehementně pokoj. V zaměstnání ho nechali maximálně rok. Sledovali ho.

„Musel jsem chodit k výslechům. Prostě furt něco. Po čtyřech letech mi už vehementně hrabalo.“

Zašel na služebnu a řekl:

„Vehementně mě už serete. Přestaňte mě otravovat, že bejvalka vynesla před emigrací z fabriky plány ohledně sestavení "Delfína". Když dělala frézařku, jak se k nim asi mohla dostat?“

„Nebo jak jste si je teda hlídali, když je ukradla frézařka? Dejte mi štempl, že jsem v republice nežádoucí a já půjdu do prdele.“

Kupodivu se situace zlepšila. Aspoň už ho po roce nevyhazovali z práce.

Od dětství toužil být lesníkem, ale na školu se nedostal. Nepocházel z rodiny, která si podle tehdejšího režimu zasloužila, aby někdo studoval. Vyučil se lakýrníkem, a pár let u toho setrval. Když to dělal už s vehementní nechuťí, skončil a nastoupil k plynárnám. Tam vydržel do důchodu.

Žena zmizela, když bylo Františkovi dvaadvacet.

„Byli jsme spolu dva roky, Byl jsem vehementně naštvanej a stal se ze mě vehementní smeták. Strídal jsem ženský. Denně jsem potřeboval novou a rovnou několik. Někdy i čtyři.“

„Nic jsem nechytíl, za to jsem vděčnej“.

„Potom jsem chvíli bydlel a usadil se s bezprstou Maruškou. Ale i při ní jsem proháněl jiný buchy. Už ale třeba jenom dvě za tejdén“.

Bylo vidět, že ho to upřímně mrzelo.

„Ublížil jsem hodně ženskejm a choval se jako vehementní hajzl“

„Pak jsem potkal Jarmilu. Tu jsem chtěl taky jenom obšťastnit.“

Nakonec společně prožili pětačtyřicet let. Před měsícem odešla na druhý břeh. Učil se žít bez ní. Prozradil, že má dceru, syna a vnučky. Ty chodily ještě na základku. Byl na ně hrdý a vehementně doufal, že nebudou fetovat.

„To je vehementně na prd. A ty mobility mě vehementně serou. Všichni do toho čumí. Nechtěl bych být už mladej, ani za nic. Jarmila mi vehementně chybí. Uživali jsme život naplno. Byla to náruživá milenka. Snažil jsem se, abych vůbec stíhal tempo.“

Jarmilu nepodváděl. Měl ji doopravdy rád.

„Dostával jsem, co jsem si přál, včetně sexu. Proč bych hledal jinou babu, která by byla bůhvíjak rozpůlená...a nevěděla, co chce. Jako smeták jsem jich poznal vehementně strašně.“

Byl přeborníkem v udržení konverzace na tenkém vlákně. Chvillemi jsem znejistěla. Neměla bych si myslet, že je prasák a hulvát?

Ne. Viděla jsem inteligentního člověka, plného zkušeností a vlastně frajera. Otevřenou, upřímnou knihu. Dokázal se bavit bez parádiček. Vyjadřoval se drsně, ale přesto s ohromnou dávkou citu a pochopení.

Rozpovídal se ještě víc:

„Sex byl víceméně pořád. Ještě týden před Míly smrtí, jsme si to vehementně rozdali. No, po tý padesátce mi to už stačilo i jednou za tejdén. A po šedesátce i za měsíc. To bylo ale úplně v pohodě. Plný vášně. Jarmila spala v ložnici a já v kuchyni. Přicházel jsem za ní v noci a občas mi cestou zavadnul. A tak jsem říkal: „No zlato, nedá se nic dělat, nevydržel transport.“

Odkašlal si, povzdechl a dodal:

„O ženskou je zapotřebí se postarat, aby byla spokojená, když chlap zrovna nic. Některý si myslí, že důležitý je si jenom zaskákat. My jsme to, ale měli vehementně pěkný. Pečoval jsem o ni po všech směrech.“

„Dvě děti, hospodářství, prasata, vehementní králíci, takže spousta povinností a na kraviny nebyl čas. Mužskej musí uživit rodinu. To je prostě jeho úkol. Zajistit, aby bylo co jíst.“

Zamyslel se a pokračoval:

„Jarmila byla vehementně pracovitá a šikovná. Vždyť vážila stotřicet kilo a byla plná elánu. Chtělo se mi ale pomáhat.“

„A teď, když mi umřela, zvládám všechno s přehledem. Dokážu si uvařit, uklidit. Jenom to žehlení je vehementní voprúz a jsem fakt šťastnej, že se toho ujala dcera.“

Sdílel se mnou spousty pocitů a zážitků. Nemusela jsem mít ostych se na cokoliv zeptat. Bylo to inspirující a jsem moc vděčná. Vytáhnul i fotky. Právě jsme zabrousili do dalších příběhů, když nás vyrušil soused.

Bál se, že Františka uspím a okradu.

Soňa má milence?

Nemohla jsem se dočkat, až zabouchnu dveře a vyrazím na cestu. Konečně uteču od šedivé reality a problémů, které mě dlouhodobě drtily a vysávaly.

Doufala jsem ve vyčištění myšlenek a v odpočinek od vztahu s Petrem. Poslední tři roky byly ohromnou, nekončící krizí. Nespočítala bych, kolikrát jsme se chtěli rozvádět, skoro se zabít a zadupat, co jsme do té doby vytvořili. Cítila jsem vyčerpanost, prázdnotu a rezignovanost. Kupila jsem nepříjemné záležitosti, ale nezvládala je řešit. Povzbuzovalo mě, že během dovolené nasbírám dostatek energie, abych další kroky zvládla ve větší pohodě.

Nečekané pozvání jsem dostala už v dubnu. Na konci června se vydat na týden do Chorvatska a strávit ho na katamaránu. Zdarma! Pobyt, jídlo, doprava, včetně svačiny. Co víc si přát?

Moji blízcí přátelé, majitelé dobře prosperující firmy, se mě rozhodli pozvat na firemní plavbu. Na revanš si přáli připravit pro zaměstnankyně aktivity v duchu teambuildingu.

Potěšilo mě to a zároveň překvapilo. Marek nabídku uzavřel:

„Není vlastně ani tak podstatnej konkrétní obsah. Je jedno, co připravíš, a dokonce ani neočekávám žádnéj výstup. Přál bych si, aby to holkám přineslo cokoliv prospěšnýho a hlavně se jenom neválely jako loni.“

Miluju moře a plavání. Jsem šťastná, když se mohu houpat s lodí na vlnách, cítit vítr v plachtách a ve vlasech. Nádhera!

Potlačila jsem nutkání se okamžitě pustit do příprav programu. Rozhodla jsem se začít čtrnáct dní před odjezdem. Jako bych tušila, že se mezitím semelou věci, které mohou plány značně ovlivnit, ne-li úplně zmařit.

Pár týdnů před termínem, v neděli, okolo oběda, zatelefonoval Marek:

„Můžeš prosím přijít k nám? Potřeboval bych s něčím pomoct.“

Jeho hlas zněl jinak než obvykle. Něco se dělo, to bylo jasné. Ani ve snu mě ovšem nenapadlo to, co vzápětí přišlo.

Nestávalo se, aby mě tak naléhavě o něco žádal. Bydleli jsme od sebe kousek, a proto jsem odpověděla:

„Za hodinu můžu být u vás. OK?“

Kdybych věděla, do čeho se hrnu, možná bych tolik nespíchlala.

Dorazila jsem a domněnka, o výpomoci s blížící se prodejní akcí, se rozplynula. Soňa byla ubrečená a opuchlá. Celá se třásla. Marek vypadal napovrch normálně, ale vnitřně taky nebyl v klidu.

„Volal jsem, protože vůbec nevím, co mám dělat? Nedala pokoj s tím milencem“, vyhrknul.

Nevěděla jsem co říct.

„Chvíli před tím, než jsem ti zavolal, mi Jiřina (letitá služebná), přinesla Soni tajnej telefon.“

„Jakej tajnej telefon?“ nechápala jsem.

„No, Sonička si pořídila ještě jeden a simku, aby si volala s tím picákem. A domlouvala schůzky“, objasnil.

Čišel z něho vztek, ale mísil se se zlomeností, kterou zřejmě prožíval. Byla to nepříjemná rána pod pás. Uběhl sotva rok, kdy prvně zjistil, že Soňa má milence.

Tenkrát se odstěhoval. Musel si ujasnit, jestli s ní chce zůstat. Před půl rokem se dušovala, že poměr ukončila, a že Marek je jediný milovaný a přeje si s ním žít navěky.

Neměla jsem tušení o pokračování Soniných milostných avantýr. Docela jsem byla našťvaná. Ne, kvůli milenci. To byla její věc a nic mě neopravňovalo ji odsuzovat. Ale za to, že mě často poňoukala do potencionálních záletů... přestože jsem řešila jiné problémy. Mluvila jako světice a nasazovala Markovi psí hlavu za jeho žárlivost.

Po tom, co se vynořil tenhle průšvih, jsem si neuměla představit, že bychom podnikli dovolenou. Nebylo reálné, že by dokázali na lodi spolu fungovat. A bez Soni bych nejela.

Události se přece jen stabilizovaly. Marek učinil radikální krok. Přemístil Soňu, i s oběma dětmi, do nájemního, ale luxusního bytu, a sám pokračoval v započaté rekonstrukci domu.

Budoucí vize se mu sice nejdřív rozsypala a chtěl všechno zahodit. Nakonec se rozhodl odvést pozornost od Soni a zaměřit ji na děti. Vzchopil se a začal jednat konstruktivně. Jeho nápad, dočasně Soňu odstěhovat, mi připadal jako výborné řešení.

„To je skvělý načasování. Dětem i ostatním můžete vysvětlit, že je zapotřebí makat na baráku, a že to tam teď není vhodné. Nebudeš teda ani lhát“, podpořila jsem ho.

S přestěhovanou Soňou jsem prožívala návaly výčitek a pocitů viny. S ubíhajícími dny hysterické záchvaty spíše přibývaly. Měla jsem plno vlastních starostí. Začaly se dostavovat pocity marnosti a depresí. Soniny nářky a výstupy moje potíže zhoršovaly. Nedokázala jsem ji ale odmítnout.

Moc skutečných přátel ji neobklopovalo. Byla jsem v tomhle směru bohatší a nechtěla ji nechat samotnou. Kromě kamarádek, kterým bych se mohla svěřit, mi byl velkou oporou paradoxně Marek.

Královna noci

Byl jednou jeden kaktus. Víceméně odsouzen k záhubě. Zůstal v domě Gerdy, co loni na podzim zemřela. Její syn se pár dní po jejím odchodu rozhodl celý dům zrekonstruovat a vyházet všechno, co „se nehodí“.

Věci a vzpomínky po matce postupně mizely. Něco se rozdalo, něco prodalo, hodně se toho vyhodilo. Ale tenhle kaktus byl stále na svém místě. Stál na okenním parapetu, ve třetím, tedy nejvyšším patře. Živořil v malém, oprýskaném květináči a více než půl roku jen tiše přihlížel tomu, co se v okolí dělo.

Nejprve se zrenovovaly spodní a prostřední prostory. Tam on úplně nedohlédl. Setrval ve známém, bezpečném prostředí, i když už nějakou dobu bez vody. Ale což, je to kaktus. On bez vody něco vydrží!

A pak se objevil Honzík, řemeslník. Gerdin letitý známý. Honzík odjakživa obdivoval přírodu a tíhnul k ní. Skutečnou úctu projevoval nejen ke zvířatům, ale vůbec ke všemu zelenému, barevnému, prostě živému.

S láskou se staral o velkou zahradu, která se nacházela poblíž jeho domu, i o menší zahrádku na terase. Spoustu let pečoval o orchideje. Měl jich v obývacím pokoji plnou stěnu. Radoval se z každého nového květu, stejně jako z ptačích návštěvníků, kteří se přilétali občerstvit ke krmítku.

S upřímnou péčí a starostlivostí pomáhal také ostatním lidem. Ne všem. Ale mnoha. Ano, někdy si už říkal, zda ho někteří nezneužívají. Netýkalo se to ovšem Gerdy. Té se ochotně nabízel, že ji vezme k lékaři, kdyby bylo zapotřebí, nebo jí nakoupí.

Gerda, mu kromě srdečného poděkování, vždy uvařila kafe, přidala zákusek a několik okamžiků společného povídání. Znali se přes třicet let. Bydleli kousek od sebe. Oběma bylo lehce přes sedmdesát a oba byli ovdovělí.

Gerdin domek byl hezký a prostorný. Stál u příjezdové silnice, ale bohužel na kopci. Ke vstupním dveřím vedlo přes padesát schodů. Ty už Gerdu zmáhaly. Hlavně když nesla nákup.

Jednoho dne se ozvala a potřebovala odvézt na oční kliniku. Honzík této prosbě bez zaváhání vyhověl a dodal, že pro ni znovu přijede, až ji po operaci pustí domů.

Honzík se zamyšleně a trochu smutně díval na kaktus v domě, do kterého se Gerda už nevrátila. Ve spodních prostorech byli už nastěhovaní nájemníci.

„Tak ještě tohle poslední patro,“ říkal si Honzík.

A zároveň promlouval k pichlavému posluchači, který jediný byl v místnosti přítomen. Brzy přijdou noví obyvatelé i sem. Dům se rozvibruje energií a další emoce se začnou otiskovat do jeho aury.

„A co s tebou, kamaráde? Tebe chtějí vyhodit do kontejneru. Neboj, to se nestane!“

Honzík odnesl vyprahlý kaktus domů a postavil ho na terasu, vedle krásně rozrostlé aloe. Přesadil ho z oprýskaného, malého květináče do většího a přidal mu čerstvou hlínu. Pořádně ho zalil. Nevěděl, jestli to přežije. Vypadal zbídačeně. Honzík si to ale moc přál.

Kaktus se nejen rychle zotavoval a zaklimatizoval, ale začal se i radovat. Z lepšího, krásného výhledu, do dálky, jakou nikdy neviděl. A také z přítomnosti aloe a dalších příbuzných z rostlinné říše. Lichořeřišnice, která právě začínala kvést, bazalky, oregana, petržele, kopru, fazolí, rajčat, cuket a taky malých keříků citronů a pomerančů. Tak pestrou zahrádku Honzík na terase vytvořil.

Pocítil příliv čerstvého vzduchu. Nejen občas, jako dřív, když se náhodou otevřelo okno. Stále. Ve dne, v noci. Intenzivně vnímal proměny teplot a počasí. Zažíval úžasnou svobodu, a k tomu i naplňující pocit, že je součástí nového společenství.

Honzík si po dvou týdnech všiml, že se zřejmě chystá kvést. Nechtěl tomu věřit. Přál si, aby přežil a ustál ty změny, ale že by „ten chudák“ mohl navíc ještě vyplodit květ? Nepředstavitelné.

Tetelil se nadšením a vykřikoval:

„On fakt pokvete!“

Netušil, o jaký druh se jedná, ani jak se jmenuje. Od toho momentu pořád pozoroval zvětšující se pupen, bující do květu. Těšil se na překvapení, které přijde. Jaký asi bude? Snažil se ho představit, ale doopravdy neměl potuchy.

Pupen dozrál. Byl nasycený vším, co dokázal přijmout, a puzený touhou něco ze sebe darovat. Projevit se. Vydat svůj potenciál pro obohacení ostatních. Možná i poděkovat Honzíkovi. Mezi ostny zplodit nejkrásnější květ, jakého byl schopen. Honzík uviděl první náznaky žluté barvy.

„Je to tady! Je to tady!“ křičel nahlas.

A kdyby mu to dovolila bolavá záda, vyskočil by.

Kaktus rozkvetl. Byl překrásný. Honzík se nemohl vynadívat. Neustále ho sledoval, jak pokračuje v rozkvětu. Měl velikánskou radost. Opravdu jako malé dítě. Čistou radost z přítomného okamžiku. Sám pro sebe si rozrušeně mumlal:

„Třeba je to královna noci.“

Ta plně vykvete na pouhý den, a pak květ upadne. Nebyl si jistý, ale tím intenzivněji si chtěl užít každíčký okamžik celého procesu.

Protože... co když zítra nic nebude?

OBSAH

Proč vznikla abeceda	3
Vehementní František	6
Soňa má milence?	9
Královna noci	12

O autorce:

Nikol Kariková, narozená v Plzni, uprostřed Generace X, ve znamení Slunce. Miluje moře, cestování, kafe a naslouchání příběhům. Vždycky se zajímala o nástroje a metody, které by přinesly recept na radostnější život. A taky o situace a události v kontextech. Kromě studia na filosofické fakultě, ji pomohlo čtení, psaní, ale taky role dcery, matky, manželky. Samonákladem vydala knihu, „Já mezi Ceckouny“. Třemi povídkami, na téma (Ne)Láska, Zeleň a Na vlnách, přispěla do stejnojmenných e-sborníků. Nyní se věnuje dokončení nové knihy „Abeceda radostného života“, kterou brzy najdete ve facebookové skupině [Nos.tres – s Nikol nebo bez](https://www.facebook.com/groups/nostresclub)

<https://www.facebook.com/groups/nostresclub>



Děkuju Múze...

a Vám, kdo jste mě do psaní průběžně popoháněli, nebo mi kladli do cesty překážky.

Jmenovitě děkuju, tobě [Mati Heš Hudečková](#), že tahle sbírka vznikla.

A děkuju Vám, kdo jste si ji přečetli...

E-sborník je ke stažení zde: <https://www.facebook.com/groups/nostresclub>

Audio verze na Youtube: <https://www.youtube.com/@NosTresClub>

<https://nikol-karikova0.webnode.cz/blog/>

E-sbírku připravila a obálku navrhla Nikol Kariková & Canva.com

Korektury: Nikol Kariková

Ilustrace: Pixabay.com

Copyright © Nikol Kariková 2023. Všechna práva vyhrazena.

