



NICOLE HUBEROVÁ

SKOK PO HLAVĚ

O životě po traumatu



MAITREA

SKOK PO HLAVĚ

NICOLE HUBEROVÁ

SKOK PO HLAVĚ

O životě po traumatu

Přeložila Jana Neumannová



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Huber, Nicole

[Kopf-Sprung. Česky]

Skok po hlavě : o životě po traumatu / Nicole Huberová ; z německého originálu Kopf-Sprung : vom Leben nach dem Trauma ... přeložila Jana Neumannová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018. -- 163 stran
ISBN 978-80-7500-349-2

821.112.2-31 * 929 * 81'25-055.2 * 34-055.2 * 159.974 * 616.895.4 * 615.851 * (430) *
(0:82-312.6)

- Huber, Nicole, 1973-
- překladatelky -- Německo -- 20.-21. století
- právničky -- Německo -- 20.-21. století
- psychická traumata
- deprese
- somatická psychoterapie
- somatic experiening
- německé romány
- autobiografické romány

821.112.2-3 - Německá próza, německy psaná [25]

929 - Biografie [8]

Nicole Huberová

Skok po hlavě

Kopf-Sprung. Vom Leben nach dem Trauma

Copyright © Shaker Media GmbH, 2012

Translation © Jana Neumannová, 2017

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-349-2

*S láskyplnou vzpomínkou na Johna Elsteda:
Chybíš nám každý den.*

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v knize nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Děkujeme, Váš nakladatel.

Obsah

Začátek roku 2010: Nevyhaslá naděje	1
Léto 1999: To škaredé slovo na „D“	13
Jaro 2010: Vybíjení	21
Pozdní léto 1999: Drogový dealer s vysokoškolským diplomem	31
Pozdní léto/podzim 1999: Samý škrábanec	39
Léto 2010: Hranice	49
Zima 2000/2001: Kalifornie	59
Léto 2010: Ve vesmíru	69
Mezihra: Jmenuji se...	77
Mezihra: Zlom	87
Podzim/zima 2010: Zlost	95
Mezihra: A co řidič?	105
1999–2008: Horská dráha	111
Zima 2010: Peřeje	131
Mezihra: Blesky v hlavě	139
Začátek roku 2011: Hlava nad vodou	143
Doslov	147
Poděkování	149
Příloha	151
Slovo překladatelky k českému vydání	159
Adresy a odkazy na literaturu v ČR	161

Poznámka autorky

Toto je můj příběh. Co vyprávím, je pravdivé, avšak přirozeně je to moje pravda. Pravda jiných lidí může vypadat jinak. Proto byla všechna jména pozměněna.

Nevyhaslá naděje

LEDEN 2010. Z NOVÉHO ROKU UPLYNULO teprve několik dní – a já to vzdávám. Mám za sebou deset let boje proti sobě samé. Odyssea od terapie k terapii, pokaždé naděje na uzdravení, pokaždé nevyhnutelně následovaná zklamáním a ještě o trochu větším zoufalstvím. Nepatrné kroky zlepšení, sotva dostačující k nadechnutí před dalším hlubokým pádem.

Už nemůžu a už ani nechci. Je čas se s tím smířit: Jsem nemocná. Nemocná v hlavě. Konečně s tím budu žít a nebudu už proti tomu bojovat. Přijímám, že těch 20 kg nadváhy, za které té nemoci vděčím, zůstanou. Že po mnoho dní zvládnou se tak akorát prokousat dopolednem, než mě přemůže vyčerpání a já musím spát, spát a spát. Že strávím dny či týdny v absolutním ztuhnutí, abych udržela pod kontrolou přání – ba ne, lačnost po tom, abych si porézala ruce a spatřila tryskat vlastní krev. Že nikdy nevykonám nic skvělého. Můžu být ráda, když dosáhnu průměru. Přijímám. Vzdávám se.

Ne že by v průběhu let nenastalo vůbec žádné zlepšení. Dnes mi není tak zle jako před deseti lety a také mé vnější podmínky se neustále zlepšovaly. V neposlední řadě i můj milostný život: Už se s Danielem tak často nehádáme, hlavně už nejsme tak plni nenávisti a zase se častěji milujeme. A přece to nestačilo; možná došlo ke zlepšení, ale nikdy to nebylo dobré. A zdá se mi, že recidivy přicházejí stále častěji, jsou stále silnější a trvají pokaždé déle.

Přítom mi naplněný a aktivní život, v němž nekroužím jen kolem sebe, život bez depresí, leží přímo před nosem. Tento život je jasně viditelný a na dosah ruky, a přece nedosažitelný. Jsem uvězněná pod obrovskou tlustostěnnou kopulí. Kopulí z gumy. Neproniknutelnou, nerozbitnou. Ať to zkusím, jak chci, k tomuto životu, který měl být můj, se nedostanu.

Rok 2009 je obzvláště špatný, ačkoliv vnější okolnosti jsou velmi příznivé; právě jsem koupila tento překrásný byt – můj první vlastní byt. Má zahradu a za několik minut jsem od něj u Dunaje, kde můžeme podnikat nádherné dlouhé procházky. Psi jsou šťastní. A Daniel a já také.

Daří se mi dokonce tak dobře, že zkusím vysadit antidepresiva. Pomalu a po malých krůčcích snižuji svou denní dávku z 20 mg na 10 mg, a cítím se při tom báječně. Jakmile jsem se však dostala pod 10 mg, nastalo brutální kolísání nálady. Nejprve si namlouvám, že teď mohu konečně skutečně a znovu opravdově cítit, poté co Paroxetin ve mně po dlouhé roky potlačoval emoce, a že stačí prostě jen trochu času, abych si na to zvykla. Nechci si přiznat, že se cítím den za dnem hůře a hůře. Nechci připustit, že ještě stále potřebuji antidepresiva. Přesto se po několika týdnech, kdy jsem už pouhou utrápenou a ubrečenou hromádkou neštěstí, vzdávám a zvyšuji dávku znovu na 10 mg. Takřka okamžitě nastupuje zlepšení. Jsem neskutečně sklíčená. Nikdy se neuzdravím. Nikdy nebudu volná, zůstanu celý svůj život odkázaná na antidepresiva. To samo o sobě by však nebylo ještě tak zlé, kdybych za to mohla alespoň žít život bez depresí. Ale celé to zatracené polykání pilulek mě za všechny ty roky neochránilo před tím, abych do propasti deprese neupadala znovu a znovu.

Také nyní, po krátké fázi stability začíná znovu nepřetržitá spirála stahující mě dolů. Tentokrát je to dokonce ještě horší než posledně. V noci mohu jen stěží spát a každé ráno se probouzím s bušícím srdcem a bolestmi žaludku. Z čista jasna dostávám záchvaty pláče a po dlouhé době poprvé znovu sním o tom, že si pořežu ruce. Potřebuji pomoc, i když už vůbec nevěřím, že je možná. Volám celé řadě psychoterapeutů. U většiny z nich zastihnu jen záznamník. Zanechávám zprávy. Žádný nikdy nezavolal zpět. S jedním terapeutem si nakonec domlouvám termín, avšak poté jej odříkám. Pouhá představa, že budu muset znovu vyprávět vše od začátku, pomyšlení, že budu opět doufat a znovu budu zklamána – to všechno je příliš vyčerpávající.

Tak to bychom měli, myslím si. Už není naděje na pomoc a všechno dobré v mém životě nestačí na to, aby se mi dařilo lépe. Takhle to půjde stále dál.

Poprvé vážně pomyslím na sebevraždu. Přirozeně se nemůžu okamžitě sprovodit ze světa. Nemůžu nechat ve štychu psy, a pak musím ještě na každý pád čekat, než budou po smrti moji rodiče.

Musím tedy ještě nějaké roky, pravděpodobně dokonce mnoho let pokračovat dál, dokud budu moci. Ale za nějakou dobu budu připravena. Jde jen o to, abych vydržela tak dlouho. Světlo na konci tunelu a představa, že se přitom jedná o světlomety řídicího se vlaku, není děsivá, ale utěšující. Jakmile si jen odsedím svůj čas, budu moci stejně tak dobře přestat bojovat. Jaká úleva! Přesto mě ta myšlenka činí zároveň nekonečně smutnou. Nechtěla jsem vlastně nikdy zemřít, naopak; chtěla jsem konečně znovu žít.

Jakmile jsem si tuto okolnost uvědomila, začalo se ve mně něco měnit. Pomalu se vplížila a začala se usazovat neslyšná představa: Možná se nemusím vůbec zabít. Možná se můžu prostě jenom vzdát. A přesto nějak žít dál.

Najednou pak přede mnou leží nový rok, čistý a nedotčený jako čerstvě napadaný sníh, a já si uvědomuji: Nechci se už vzdát naděje na uzdravení, protože mám stejně v plánu zemřít, ale vzdávám se, protože chci žít. A jestli je toto zde jediný život, který můžu mít, tak to takhle prostě má být.

Zpočátku cítím takovou úlevu, že málem dostanu závrať. Konečně se ta hučící větrná smršť starosti, strachu, zoufalství a sebe-nenávisti uklidnila. Klid. Jsem klidná. Pokojná. Cítím skoro něco jako radost. Když už nemusím bojovat, když mohu dny brát takové, jaké přijdou, špatné, mizerné a někdy dobré, pak si mohu možná těchto několik málo dobrých dní konečně užít, a ty špatné vyrovnaně snášet. A tak nakonec dostat z tohoto omezeného života více, než kdybych se dále mořila, abych si vymohla „zdraví“, „celistvost“, „naplnění“ a „normálnost“.

Samozřejmě jsem si to takto nepřála a mám-li být upřímná, pak ani nevěřím, že můj život byl takto předurčen. Vlastně mělo všechno být úplně jinak. Dnes jsem měla být slavnou spisovatelkou nebo režisérkou. Nebo soudkyní Spolkového ústavního soudu. Generální tajemnicí OSN. To vše bylo možné, a protože to bylo možné, byla to také povinnost.

Deprese všechno změnila. A zatímco se s tím konečně smírím, stanu se jiným člověkem. Nejsm už ženou, která promarnila své talenty a nevyužila své šance. Jsem ženou, která trpí těžkou nemocí a s ohledem na tyto okolnosti se vlastně docela dobře protlouká životem. Mohu přestat opovrhovat sama sebou. Konečně, poprvé po tolika letech, cítím něco jako vnitřní klid.

Úplně jednoduché to však zase není. Sice to cítím skutečně tak, že konečně „propouštím iluze“ a uzavírám „mír“ s nemocí a sama se sebou. Pocity úlevy a klidu jsou opravdové. Jedna moje část to

však vnímá jako prohru. Tato část se cítí jako země, která byla bombardována během kapitulace: pokořena, zbita, zničena. Můj vnitřní klid není ničím jiným než – možná dokonce jen prozatímním – koncem válečných vyjednávání. A přeci je to pro tento okamžik víc než dost.

Jednou v únoru se Daniel vrací z procházky se psy velmi rozrušený. Seznámil se s jednou paní, terapeutkou. „Vyprávěl jsem jí o tobě a vzal jsem si její vizitku,“ říká Daniel. „Má stejného psa jako jsi měla ty dříve. Je velmi roztomilý a může být při terapeutických sezeních. Možná bys k ní měla zajít.“

Já jsem už méně nadšená, že vypráví úplně cizímu člověku o mých depresích, a to mu také řeknu.

„Nevyprávěl jsem přece žádné detaily. Ale přemýšlej přece: Kolik lidí má takového irského pšeničného jemnosrstého teriéra? A pak ještě terapeutka! To musí něco znamenat, že jsem tu paní potkal. Možná ti může pomoci právě ona.“

„Hm, ano, možná,“ odvětim vyhýbavě a věnuji se opět svému obědu.

Doufám, že téma je tak vyřízeno. Nechci svůj právě nalezený klid a přijetí ohrozit tím, že se pustím znovu do hry o naději a zklamání. Ale Daniel nedá pokoj. Je přesvědčený o tom, že setkání s terapeutkou bylo „znamením“, a předjímá všechny moje možné námítky: „Nemusíš nic dělat. Já ten termín domluví, dovezu tě tam a zaplatím tu hodinu. Nic neztratíš. Když to bude blbé, nemusíš tam už nikdy více jít.“

Když se zeptám, o jaký druh terapie se vlastně jedná, pokrčí Daniel rameny. „Nemám ponětí. Nějaký druh tělesné terapie, myslím.“

Podléhám. I když jsem nadále přesvědčená o tom, že mi žádná terapie nemůže skutečně pomoci, možná existuje alespoň naděje, že se naučím s depresí lépe zacházet, když ji už nemohu přemoci.

9. únor je ledový, zářivě pěkný den a místo jízdy autobusem si děláme z cesty k mé terapeutce dlouhou procházku ve sněhu se psy.

Terapeutka paní Marquardtová bydlí v pěkné oblasti. Úzké řadové domky jsou postaveny ve stráni tak, že přízemí leží o něco výše. Ke každému domu vede několik schodů nahoru ke vchodovým dveřím. Přes zcela odlišný stavební styl mi budovy připomínou viktoriánské domy a hned se cítím dobře.

Když konečně najdeme správné číslo domu, Daniel mě poprosí, abych chvíli počkala, zatímco on půjde dovnitř zaplatit terapii. Připadá mi to svým způsobem milé. Skoro jako by mi daroval *wellness* kúru.

Paní Marquardtová je mi okamžitě sympatická. Působí jemně, přátelsky a otevřeně a má zářivý, srdečný úsměv. Do fenky Lily se zamiluji na první pohled. Je jí teprve půl roku a je podle toho nadšená z celého světa i ze mě, z mých bot, mé šály a zejména z mé tašky.

Když se v terapeutické místnosti usadíme a také Lily se konečně zklidní, paní Marquardtová se mě zeptá, proč tu jsem a co od terapie očekávám.

Zasměji se. „Upřímně řečeno nemám ponětí. Byl to Danielův nápad. Ani přesně nevím, jakou terapii vlastně nabízíte, tedy ani netuším, co bych měla očekávat.“

Paní Marquardtová se také směje. „Pak vám nejprve vysvětlím, co dělám. Pracuji zde se *somatic experiencing*, to je speciální forma traumaterapie...“

Paní Marquardtová mluví dále, avšak já ji už nedokážu poslouchat. Začíná se mi točit hlava a zrychlovat dech. Přibližně vím, co je trauma, a už jsem také často slyšela pojem „posttraumatická porucha“. Vždycky

jsem tato slova spojovala se sexuálním zneužitím, násilím, mučením a válkou. Nikdy mě nenapadlo, že toto označení by si mohlo zasloužit i to, co se stalo mně, nemluvě o tom, že by s ním mohla mít něco společného moje deprese. Přesto to najednou vím. Víím to, stejně jako člověk najednou ví, že je zamilovaný, v údivu a s absolutní jistotou.

Daniel měl pravdu. U paní Marquardtové jsem konečně správně.

Nehoda

Je jí deset let. 19. dubna 1983 ji na cestě do školy na křižovatce ulic Unterhaunstädter Weg a Theodor-Heuß-Straße srazí a několik metrů vláčí doprava odbočující nákladní automobil. Utrpí těžké traumatické poranění mozku a několikánásobnou zlomeninu spodiny lebeční. Další zranění: zlomenina levé klíční kosti, zlomenina pravého kyčelního kloubu, poškození levého zrakového nervu, zranění sleziny, oboustranné roztržení plic. Hluboké bezvědomí.

Co zůstává

Vzpomínky, které se mísí s vyprávěním rodičů. Nepamatuje si na nehodu nebo čas před ní. Nevzpomíná si ani na kóma, a přesto přesně na to se lidé ptají stále dokola. Musí je zklamat. Neviděla ani světlo, ani nepozorovala své tělo z vnějšku. A pokud ano, pak to zapomněla.

Po odstranění dýchacího přístroje již její tělo zapomnělo, jak se dýchá. Dnem a nocí musí u ní na posteli sedět matka nebo zdravotní sestra a upomínat tělo na dýchání, pošťuchovat ho, nabádat ho, konat jeho práci, znovu a znovu.

Její první otázka po probuzení z hlubokého bezvědomí je: „Přihlásil mě táta na gymnázium?“ Ano, přihlásil, ujišťuje ji šokovaná matka a ona uklidněná usíná.

Smí jíst jenom kaši, neboť když žvýká, pohybuje se jí lebka a kost se nemůže hojit. Matka jí ukazuje místo na spánku, kde je možné pohyb cítit. Zdá se jí to fascinující a zkouší to znovu, když je o samotě.

Z nosu jí vytéká mozková tekutina. Hlavu musí dvakrát operovat.

Po operacích musí čurat, nicméně nemůže. Tlačí a tlačí, matka jí pokládá vlhký hadřík na močový měchýř. Nejde to. V klidu ležet je nemožné, uvnitř to pálí a svědí, nohy se cukají, puls tepe velmi rychle. Matka, bezradná a frustrovaná, na ni křičí.

Lumbální punkce, dvě. Bolesti jsou nesnesitelné. Křičí.

Matka ji vozí na invalidním vozíku ven, aby byla alespoň tu a tam na čerstvém vzduchu. Nemocnice je velikou změtí dlouhých chodeb a podzemních průchodů. V nemocničním parku je hodně veverek.

Nejsilnější vzpomínka. Taková, která zůstává součástí jejího těla jako krev, kosti a bledá pleť. Každý s ní může dělat, co chce, nemůže se bránit. Přicházejí a budí ji uprostřed noci. Mluví o ní slovy, kterým nerozumí. Zakazují jí vstávat. Měří jí horečku, krevní tlak, EEG, EKG. A bodají ji jehlami do těla, stále znovu. Aby jí odčerpali krev nebo z jiných důvodů. Matka ji neochraňuje. Říká, že to všechno je pro ni dobré. „Ty lžeš,“ křičí dívka. „Nedělá mi to dobře. Bolí mě to!“

Po třech měsících strávených v nemocnici má jet na rehabilitační kliniku. Přitom chce jen domů, avšak musí být statečná. V noci se začíná v posteli počůrávat. Každé ráno se budí v kaluži, celý týden. Rodiče pak učiní různé rozhodnutí. Na vlastní zodpovědnost chtějí vzít dceru

rovnou domů. Řeknou jí, že na rehabilitační kliniku nemusí. Příštího rána má postel suchou.

Jizvy: tlusté, červeně zářící boule, které vypadají téměř obscénně. Bude trvat roky, než se zploští a zářivě červená vybledne v bledě růžovou.

Levé oko zůstane provždy slepé. „Snížený výkon mozku a předčasná unavitelnost při psychickém zatížení.“ Dohromady se to rovná 45% snížení pracovní schopnosti a 50% těžkému zdravotnímu postižení. To je, co zůstává.

Trauma, vysvětluje paní Marquardtová, vzniká kvůli situacím, které s naším vrozeným nebo naučeným repertoárem chování nedokážeme zvládnout, a proto je prožíváme jako existenční ohrožení. Mohou to být náhlé a jednorázové události jako nehody, přepadení nebo přírodní katastrofy, stejně jako ztráta blízkého příbuzného, chronická onemocnění či války. Podobně jako duševní nebo tělesná zranění, násilí a zneužití mohou trauma vyvolat i zdánlivě banální události jako plánované medicínské zákroky. *Somatic experiencing* chápe traumata jako biologicky neúplnou odpověď organismu na událost, která byla vnímána jako ohrožení života. Zjednodušeně řečeno to znamená: V nebezpečných situacích mobilizuje naše tělo všechnu energii, aby mohlo reagovat na ohrožení. To se odehraje na úrovni autonomní nervové soustavy, a podobně jako reflexy tedy není ovladatelné vůlí. Můžeme-li se nebezpečí zbavit útekem nebo bojem, opět se pozvolna uklidníme. Podráždění nervové soustavy se znovu sníží. Jsme-li však přemoženi, zahájené obranné reakce v našem organismu nemohou být dokončeny. Jsou „převálcovány“ vnější a instinktivně vyvolanou reakcí sloužící přežití: reakcí nehybnosti (děláním mrtvého). Ztuhneme částečně,

nebo úplně. Energie mobilizovaná k naší obraně zůstane uzavřená v naší nervové soustavě. Toto setrvání ve stavu „přebuzení“ (*hyperarousal*) vede k četným symptomům, které se někdy objeví teprve roky po traumatickém zážitku: noční můry, flashbaky, přehnaná bojácnost, fobie, obsedantní neurózy, somatické poruchy, záchvaty paniky, disociace nebo deprese.

Protože trauma je usazené v těle, na rozpouštění traumatu (a to je základem *somatic experiencing*) se musí pracovat také na tělesné úrovni. Terapie by měla nervovou soustavu pomocí vnímání těla pomalu a opatrně přivádět do normálního stavu, ve kterém je možná samoregulace mezi napětím a uvolněním. Přitom je úplně jedno, čím bylo trauma způsobeno, neboť biologické procesy jsou vždy stejné.

Co paní Marquardtová říká, je pro mě absolutně pochopitelné. Přesto mám pocit, že musím protestovat: „Ale vždyť to přece všechno dobře dopadlo. Nejsem těžce postižená ani duševně, ani tělesně. Maturitu jsem udělala na jedničky a vystudovala práva. A také jinak jsem měla hodně štěstí, se svými rodiči, vztahem...“

„Co se týče tělesných následků vaší nehody, měla jste skutečně veliké štěstí,“ připouští paní Marquardtová. „Přesto jste utrpěla masivní trauma. Zjevně disponujete velkým množstvím vnitřní síly, mohla jste totiž také skončit na psychiatrii. Nebo dnes žít v nějakém sdíleném bytovém domě s pečovatelskou službou.“

„Ale kdyby každý reagoval jako já, Německo by ještě dnes leželo v troskách. Lidé zažili přece válku, a přesto zemi znovu vybudovali.“

Paní Marquardtová vysvětluje, že po válce bylo hodně traumatizovaných lidí, kteří nezvládli najít znovu normální život. Mnoho jiných se vrhlo do práce – „přesně jako Vy, se svými školními

a studijními výkony“ – a symptomy se vyvinuly v životě teprve později, kdy tělo a duch již nebyly tak zatíženy. „Domovy důchodců jsou plné lidí, kteří vykazují masivní symptomy traumatizace a my teprve začínáme chápat souvislosti.“

Nepřesvědčila mě. „I tak,“ říkám. „Ta nehoda byla vlastně o hodně horší pro mé rodiče než pro mě. Museli přetrpět smrtelný strach o své dítě. Já jsem tam ležela v hlubokém bezvědomí a nic z toho jsem nevnímala. A jak bylo řečeno, vždyť přece všechno dobře dopadlo. Jsou lidé, kteří zažili o moc horší věci než já.“

„Snad,“ odvětí paní Marquardtová. „Ale přemýšlejte: Byla jste dítě, malá holka, kterou přemohl ten stroj, ta obrovská věc. Byla jste těžce zraněna a téměř usmrcena. Co může být ještě horšího?“

Chvíli jsem nebyla schopna slova. Pak říkám: „No jo, když se na to člověk dívá takto...“

Pomalou se do mě vsakuje myšlenka: Můžu připustit, že se mi stalo něco špatného. Můžu si sama projevit soucit, aniž by to ze mě činilo sebelítostnou ubrečenou holku. Můžu začít sama sobě odpouštět.

Cítím se, jako bych roky zadržovala dech a nyní dokážu konečně znovu volně dýchat.

To škaredé slovo na „D“

NĚCO NENÍ VŮBEC V POŘÁDKU. Stojím v kuchyni, připravuji večeři a nemyslím na nic určitého. Najednou mě přepadne bezedný smutek. Obtočí se kolem mě jako rosolovitá hmota, přilepí se mi na kůži a proniká mi póry do nitra, takže se zdá, že celé moje tělo, celé bytí už není z ničeho jiného. Mám akorát kraťoučký okamžik na to, abych se podivila. Pak přijdou slzy. Prudce a znenadání brečím, jako bych se náhle dozvěděla o smrti milovaného člověka.

„Nicole? Proboha, co se děje?“ Daniel přišel do kuchyně a vylekaně na mě zírá.

„Nic,“ vzlykám.

„Proč tedy pláčeš? Stalo se něco?“

„Nic se nestalo. Nemám ponětí, co mi je. Možná...“

Zarazím se. Možná... co? Jsem přetažená? Špatně naladěná? Mám kocovinu? Budu mít své dny? Nic z toho nesedí a nic z toho mě nikdy nedostalo do takového stavu.

Kroutím hlavou. „Nemám ponětí,“ řeknu znovu a musím brečet ještě víc.

Daniel dělá, co může, aby mě utěšil. Avšak já jsem v pravém slova smyslu neutěšitelná. Po nějaké době ztratí trpělivost. „Teď už to ale stačí!“ oboří se na mě. „Seber se, proboha!“ Psychicky vyčerpaný se vytratí znovu do obývacího pokoje, pořádně si lokne piva a zapálí cigaretu.

„No skvělé, děkuji. Opravdu milé od tebe!“ křičím. Hořkost ve mně stoupá. Teď teprve pořádně bulím, ale nyní má můj smutek

alespoň ohnisko zájmu: cítím se Danielem zrazená a opuštěná. Můj záchvat pláče nekončí, protože se uklidňuji, ale protože se mi nedostává vzduchu a nos i uši mám absolutně ucpané.

Toho večera jíme mlčky a pijeme příliš.

Následujícího rána si na tu bolest, kterou jsem se včera málem udušila, vzpomínám už jenom jako na hořkou chuť, již jsem měla před dlouhým časem v ústech. Stydím se za svou hysterii a mám v úmyslu být dnes k Danielovi obzvláště milá.

Za týden se to opakuje. A znovu. A znovu. A stále v kratších intervalech. Stává se to, když jsem sama. Stává se to, když jsem s Danielem. Stává se to ráno ve sprše. U oběda. Na cestě k soudu. U televize. Stává se to při sexu.

Jakmile Daniel překonal šok z toho, že mě svým milostným uměním zdánlivě přivedl k slzám, říká: „Takhle to dál nejde, Nicole, to přece není normální!“

„Já vím,“ vzlykám. „Je mi to tak líto!“

„Ššš, to je v pořádku. Nemusí tě to mrzet.“ Přitáhne mě k sobě a pevně drží, dokud se moje tělo nepřestane třást vzlykáním.

„Možná bys měla jít k doktorovi,“ míní nakonec.

„Co?“ Nemůžu tomu uvěřit. Daniel, který se vždy posmívá, že „Němci běží kvůli každému kýchnutí k doktorovi“, mi navrhuje jít k lékaři, protože *musím brečet*? „Co bych s tím měla dělat u doktora?“

Daniel se opře o lokty a vážně se na mě podívá. „Možná máš depresi?“

„Jakpak si na to přišel?“ Ptám se, upřímně ohromená.

„Pamatuješ se na Marka?“

Než přišel Daniel do Německa, Marc byl jeho spolubydlící. Trpí depresí a bere léky. Zažil ošklivé dětství. Já jsem neměla ošklivé dětství. A moji rodiče stále žijí, jsou stále šťastně sezdání a já mám přítele, který mě má tak rád, že kvůli mně zanechal svůj život, rodinu a v neposlední řadě dobře placenou práci u televize ve Velké Británii, aby přišel za mnou do Německa. Proč bych měla mít depresi?

„Ach, to je přece směšné,“ křičím. „Nemám žádnou depresi.“

Ta myšlenka mě činí skutečně agresivní. Nemám depresi, nemůžu mít depresi! Ne po tom všem, co se mnou moji rodiče prožili a co pro mě udělali. Deprese by byla sobecká a nevděčná, a já nejsem sobecká a nevděčná.

„Možná ne,“ připouští Daniel. „Možná je to něco jiného. Ale něco se s tebou děje, Nicole. Potřebuješ pomoc.“

Potřebuješ pomoc. Věta, kterou ještě často uslyším. Ale já nepotřebuji žádnou pomoc. Musím jen zvládnout dostat pod kontrolu svou žalostnou, odpornou sebelítost, pak bude zase všechno dobré.

Nic není dobré. Místo toho se smutek stane mým stálým průvodcem, zahalí mě jako druhá kůže. Ačkoliv je léto, slunečno, světlo a teplo, je každý den jako jediný dlouhý, šedivý, do mlhy zahalený listopad. Nevím, kdy jsem se naposled smála nebo jen usmívala. Cítím se, jako bych se už nikdy nemohla smát.

A potom přijde strach.

Jako téměř každý den sedím v kavárně Orfeus. Zrovna mám svůj druhý šálek kávy a už x-tou cigaretu, když mi náhle začne silně bušit srdce. Třesu se a dýchám mělce a prudce. Přejíždím si rukou po obličeji. Na čelo se mi lepí studený pot. Pomyslím si, že jsem to

tentokrát asi s tou kávou a cigaretami přehnal a chvíli se sama sebe v panice ptám, jestli nedostanu srdeční infarkt.

Stejně znenadání, jako to začalo, to také přestane. Tlukot srdce se zklidní a já se můžu zase nadechnout. Ruce se mi ještě notnou chvíli třesou.

Podruhé sedím u psacího stolu, přede mnou chaos právnických učebnic, komentářů, textů zákona a podkladů z kurzů soudních asistentů. Pokouším se něco učit. Musím se učit, musím se připravovat na svou druhou státnici, avšak nevím, jak mám postupovat, jaké priority zvolit. Obrovské množství látky mě přetěžuje. Snad bych se měla koncentrovat na oblasti, v nichž leží moje slabiny, ale které to jsou? Všechny? Nevím, jak na tom přesně jsem, protože jsem se nezúčastnila písemných zkoušek na univerzitě, které sloužily přesně k tomuto účelu – ověřit si stav vlastní výkonnosti – z čirého strachu, že špatně obstojím. Že budu mít černé na bílém, jak mizerná skutečně jsem.

Náhle jsem přesvědčená, že tuhle zkoušku nikdy nezvládnou. Propadnu a pak budu muset celý stres prožít ještě jednou. To nevydržím. Skončím ve škarpe. Nebudu se moci více ukázat u svých rodičů. A je to tu znovu: bušení srdce, mělký dech, chvění. Nikdy to všechno nezvládnou. Je mi špatně ze strachu.

Jindy Daniel dlouho nejde z práce. Jsem stále neklidnější. Náhle vím, *já vím*, že měl hroznou nehodu. Při jízdě na kole nikdy nenosí přilbu. Změnil se v nezodpovědného člověka a já se o něj budu muset po zbytek života starat. Přemáhá mě panika: Zvládnou to? Můžu to? *Chci to?*

Chvěji se. Brečím. Nemohu dýchat. Mám takový strach.

Mám strach, skutečný strach, že nezestárnu. Zemřou mladá. Moc kouřím a piju. A příliš jím. Od začátku období kurzů pro soudní asistenty před něco víc než půl rokem jsem přibrala deset kilo.

Umřu a bude to moje vlastní vina. Sama se ničím. Ubozí rodiče, co jim to dělám. Co dělám sama sobě. Kdykoliv na to pomyslím, vyrazí mi pot, mám problém dýchat a srdce mi rychle buší.

Přestávám se dívat na zprávy. Zemětřesení, dopravní nehody, pády letadel, násilí, války, hlad, velkochovy zvířat, ekologické katastrofy – tolik trápení a já proti tomu nemůžu nic dělat. Pocit bezmocnosti je obrovský a spouští ve mně nyní již starou známou reakci: rychlé bušení srdce, chvění, dýchací potíže. Jak mám v takovém světě přežít, neřkuli proměnit ho v lepší, jak jsem si vždycky přála?

Dva týdny to nevzdávám a držím se. Chycená v mlze ze smutku, zmítaná sem a tam mezi návaly breku a paniky. Pak už nemůžu. Daniel má pravdu, musím jít k lékaři. „Půjdeš se mnou, prosím?“ ptám se. Nevím, proč se při pomyslení na návštěvu lékaře cítím úzkostná jako malé děvče. Je mi to trapné, ale Daniel ani nepohne brvou. „No jasně,“ řekne okamžitě a láskyplně mě obejmě. „To zas bude dobré,“ šeptá, zatímco mě hladí po zádech.

Následujícího rána mě doprovodí k paní doktorce Schneiderové, mé praktické lékařce. Mluví na mě konejšivě, avšak já sotva vnímám, co říká. Je mi zle a potím se nervozitou.

V čekárně mě drží za ruku.

Když mě zavolají a vstávám, zamotá se mi na chvíli hlava, až myslím, že omdlím.

Doktorku Schneiderovou znám víc než pět let. Je klidná, mírná a přátelská a vždy si udělá čas na podrobnější vysvětlení. Cítím se u ní skutečně v dobré péči. To však dělá vše jen o maličko lehčí, abych vůbec mohla mluvit o své současné situaci. Potřebuji více