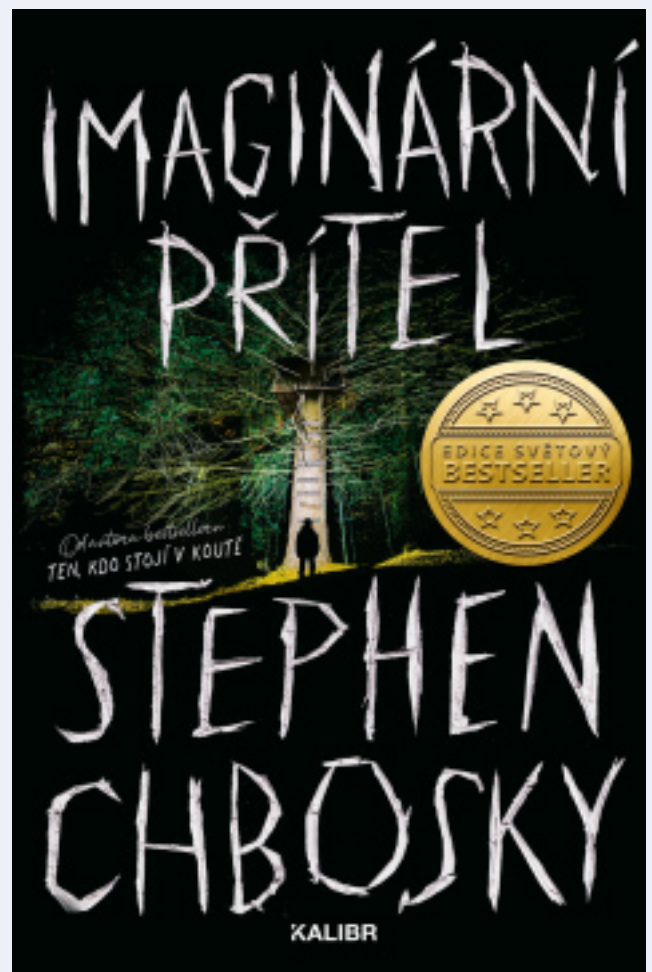


VIDEO

**SANDRA  
BROWN**[https://youtu.be/R\\_uA4iCyCgw](https://youtu.be/R_uA4iCyCgw)**KNYHY**  
7. 8. 2020Nakladatelství  
**ARGO** vydává

398 Kč

Více uvnitř

internet. knihkupectví: [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

Více uvnitř

499 Kč

[www.euromedia.cz](http://www.euromedia.cz)

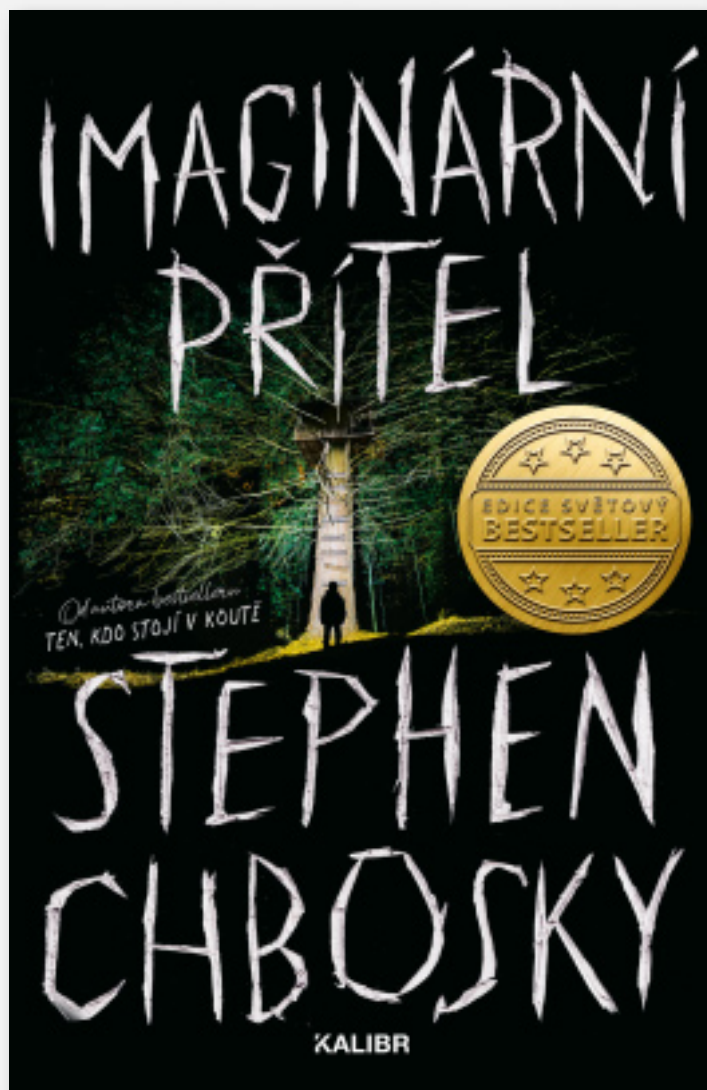
Více uvnitř

[www.mf.cz](http://www.mf.cz)

349 Kč

**UVNITŘ:** Stephen Chbosky **IMAGINÁRNÍ PŘÍTEL** (rozhovor); Katherina Woodward Thomasová **ROZCHÁZENÍ** (rozhovor); Marie Adolffssonová **PŘICHÁZÍ BOURE** (rozhovor); Martin Šulc, Ivana Šulcová **ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH JANA MIKOLÁŠKA**; Christopher Moore **ŠPINA V PRÁCE** (rozhovor); Hilly Martinek **MED V HLAVĚ, MARMELÁDA V SRDCI** (rozhovor); nabídka **ANCH BOOKS** (rozhovory) a další

Další novinky, videa, rozhovory, recenze, aktuality na: <http://denik-knihy.cz/>



## Stephen Chbosky IMAGINÁRNÍ PŘÍTEL

Napínavý hororový příběh od autora bestselleru *Ten, kdo stojí v koutě*. Kate Reesovou život naučil, že násilníkovi, co přísahá, jak se polepší, není radno věřit. A tak sebere uprostřed noci svého sedmiletého syna Christophera a společně se vydávají hledat nový život. Cesta je zavede až do malého městečka Mill Grove v Pensylvánii, které je tak odlehlé a zapomenuté, že by je tam nikdy nikdo nehledal. Jenže když necháte jedno nebezpečí za zády, neznamená to, že další na vás už nečeká. A přitom se z počátku zdá, že konečně našli klidné místo k životu. Jenže pak Christopher zmizí. Šest dlouhých dní po něm není ani stopy. Dokud zničehonic nevyjde z lesa na kraji města. Není zraněný, je na něm ale něco divného. Nevrací se totiž sám. V hlavě slyší hlas, který mu napovídá, co má dělat. Hlas, který pro něj má jasný úkol. Christopher musí do Vánoc v lese postavit stromový domek. Pokud to nedokáže, stane se všem v Mill Grove včetně jeho milované maminky něco nepopsatelně strašného...

Přeložila Jana Jašová

Vázaná, 656 stran, 499 Kč, ISBN: 978-80-242-6734-0,  
EAN: 9788024267340

Vydává KALIBR, vychází 28. 8. 2020

Zakoupit můžete zde

<https://www.knizniklub.cz/knihy/351418-imaginarni-pritel.html>

Ukázka a rozhovor s autorem na dalších stránkách



Stephen  
Chbosky

## KAPITOLA PÁTÁ

Pršet začalo v pátek.

Bubnování deště probralo Christophera z noční můry. Ten sen byl tak děsivý, že na něj okamžitě zapomněl. Nezapomněl ale na ten pocit. Jako by byl někdo přímo za jeho uchem. Šimral ho tam. Rozhlédl se po motelovém pokoji. Neonový poutač z prádelny naproti rozsvěcel a zhasínal závěsy na okně.

Nikdo tam ale nebyl.

Christopher se podíval na radiobudík na nočním stolku u maminky, která spala vedle něj na půlce manželské postele. Svítilo tam 2:17. Christopher se pokusil znova usnout. Z nějakého důvodu se mu to ale nedařilo, a tak jen ležel se zavřenýma očima a pádícími myšlenkami.

A naslouchal bubnování deště.

Pršelo tolik, že ani nedokázal poznat, odkud se všechna ta voda řine.

Pro tolik vody snad musely vyschnout celé oceány!

„Potopa! Koukněte se na jeho kalhoty! Čeká potopu!“

Vzpomněl si na ty výkřiky a žaludek se mu sevřel. Za pár hodin půjde do školy. První hodina je vždycky třídnická. A třídnická hodina znamená...

Jenny Hertzogovou a Bradyho Collinse.

Čekali na něj ráno co ráno. Jenny mu nadávala. Brady na něj útočil pěstmi. Christopher věděl, že maminka nechce, aby se s někým pral. Vždycky prohlašovala, že nechce, aby z něj vyrostl násilnický buran jako z mužů v její rodině. Dokonce mu ani nedovolovala hračky napodobující zbraně.

„Proč ne?“ vyptával se Tupoun u oběda.

„Protože máma je pacišistka,“ odpověděl Christopher.

„Myslíš pacifistka?“

„Jo, tak je to správně. Pacifistka. Jak to, že to slovo znáš?“

„Můj táta je nenávidí.“

A tak Christopher „nastavoval druhou tvář“ a nechával Jenny Hertzogovou, aby se mu posmívala, stejně jako všem ostatním dětem ze třídy pro pomalejší děti. Pro pitomečky. Tohle nikdy neříkej, neříkej o nikom, že je pitomý, napomínala ho maminka. Jenže tak to bylo. Pomalejší znamenalo hlupáci. Jeho zařadili mezi ně, a Jenny byla k pitomečkům zvlášť nelítostná. Eddiemu vymyslela přezdívku Tupoun, Mattovi kvůli náplasti na oku říkala Pirát. Jeho bratr–dvojče Mike byl nejlepší sportovec na škole, ale pro Jenny byl stejně „Dablmáma“ nebo „Lesbič“, protože Matt a Mike měli dvě maminky, ale žádného tatínka. Christopher byl nový, a tak to schytával nejvíc. Každá třídnická hodina začínala tím, že Jenny ukazovala na jeho kalhoty a povykovala: „Potopa! Potopa!“

Bylo to tak zlé, že Christopher dokonce poprosil maminku o nové kalhoty. Když ale viděl v jejím obličejí, že si to nemůže dovolit, předstíral, že si dělal legraci. V jídelně si pak přestal kupovat mléko a denně tak ušetřil padesát centů, aby si mohl koupit nové sám. Měl už tři dolary padesát.

Jen netušil, kolik takové nové džíny stojí.

Šel se zeptat paní učitelky Laskové, ale ta měla zarudlé oči a dech jí páchl jako Jerrymu, když se vrátil po noci strávené v baru. A tak Christo-

pher radši počkal do konce vyučování a zeptal se milé staré paní Hendersonové. Ta byla tichá jako myška, nezvykle i na knihovnici. Byla provdaná za učitele přírodopisu pana Hendersona, který se jmenoval Henry. Christopherovi připadalo divné, že by učitelé měli mít křestní jména, ale proč ne.

Když se Christopher zeptal paní Hendersonové, kolik stojí nové kalhoty, prohlásila, že se podívají do počítače. Christopherova mamka vlastní počítač neměla, takže to pro něj bylo něco zvláštního. Paní učitelka otevřela internet a zadala slovo „kalhoty“. Pak si prohlíželi nabídky všech možných obchodů.

A Christopher zjistil, že takové džíny stojí spoustu peněz. Třeba v JCPenney za ně chtěli osmnáct dolarů a patnáct centů.

„Kolikrát je to padesát centů?“

„To nevím. Kolikrát?“ vrátila mu to paní Hendersonová.

Christopher počítal skoro stejně špatně, jako četl. Jenže paní Hendersonová mu jako správná učitelka místo odpovědi dala pero a papír a nechala ho, ať si to spočítá. Řekla, že ho za chvíli přijde zkontrolovat. A tak Christopher seděl la připisoval padesáticenty jeden po druhém. Za dva dny je to sto centů. To je jeden dolar. Tři dny jsou sto padesát centů. To je dolar padesát. Se sedmi dolary v jeho prasátku to znamenalo, že by mohl...

ahoj...

Christopher se zadíval na počítač. Ten vydal nějaký zvuk. A v levém rohu se objevil čtvereček. Stálo tam NOVÁ KONVERZACE. Věděl, co to znamená.

Někdo mu píše.

ahoj

Christopher se otočil na paní Hendersonovou, ale ta byla pryč. Zůstal tu sám. Zadíval se na monitor. Kurzor blikal a blikal. Věděl, že se nemá bavit s cizími lidmi. Jenže tohle nebylo přesně vzato bavení. A tak pravou rukou vyťukal:

„Ahoj.“

kdo je to?

„Christopher.“

ahoj, Christophere, těší mě. kde teď jsi?

„Sjem k vnihonvě.“

psaní ti dělá potíže, co? v jaké knihovně?

„Ve kšole.“

do jaké školy chodíš? ne, počkej – určitě Základní škola Mill Grove, co?

„Jak to víš?“

jen hádám. líbí se ti tam?

„Je to tady fajn.“

kdy jdeš dneska domů?

Christopher se zarazil. Něco se mu nezdálo. Napsal:

„Kdo je atm?“

Ticho. Jen kurzor blikal.

„Kdo sji?“ napsal zase Christopher.

Další ticho. Chlapec se díval, jak kurzor bliká a bliká. Vzduch byl nehybný a tichý. Něco v něm ale cítil. Napětí. Jako když se někdo už dlouho krčí v úkrytu.

„Hej?“ pronesl nahlas k prázdné knihovně.

Pak se rozhlédl mezi policemi. Napadlo ho, že se tam možná někdo schovává. Začala se v něm zmáhat panika. Jako v Michiganu, když čekal, jestli se Jerry nevrátí z baru v mizerné náladě.

„Hej?“ zavolal znovu. „Kdo je tam?“

Učitel zamrazení zezadu na krku. Jako když ho tam maminka před spaním líbala. Šepot beze slov. Uslyšel pípnutí počítače. A spatřil odpověď.

přítel

Když se paní Hendersonová vrátila, monitor potemněl. Podívala se na jeho výpočty a poradila mu, aby požádal o pomoc paní Laskovou. Prozatím mu dá na víkend tři knížky, které mu pomůžou se čtením. Jedna byla stará kniha se spoustou slov. Ale další dvě byly zábavné. Jedna o Zlobivém kocourovi a druhá o Snoopym. Snoopy nebyl tak dobrý jako Zlobivý kocour, ale stejně byl prima.

Zvlášť když tam byl i jeho bratranec Spike. Jako Hřebík. Nebo Trn. Tolik těžkých slov.

Když zazvonilo, paní Hendersonová doprovodila Christophera na parkoviště. Tam jí zamával, když se od něj vydala za svým mužem k dodávce. Paní Lasková nastupovala do červeného sportáku, který musel stát aspoň milion padesáticentových mlíček. Učitelé jeden po druhém odjížděli. Žáci taky. Dvojčata „Pirát“ a „Dablmáma“ si házela míčem, když mířila ke školnímu autobusu. Tupoun na něj za okýnkem autobusu prděl pusou a Christopher se usmál. Pak odjel poslední autobus a chlapec se rozhlédl parkovištěm po hlídači.

Jenže ten tam nebyl.

Christopher zůstal sám.

Posadil se na lavičku a čekal, až pro něj přijede maminka a vyrazí na jejich Filmový pátek. Snažil se myslet na to, a ne na ten špatný pocit, který měl. Pocit, že by se k němu něco mohlo dostat. Byl nervózní, že musí čekat venku. Chtěl jenom, aby maminka už co nejdřív přijela.

Kde je?

Zahřměl hrom. Christopher se zadíval na svou matematickou písemku. Vypočítal čtyři příklady z deseti. Musí se víc snažit. Zvedl první knihu. Dětský sad poezie. Byla stará. Trochu zaprášená. Cítil, že má trochu popraskaný hřbet.

Kožená vazba byla cítit jako rukavice na baseball. Na první stránce bylo perem napsané něčí jméno.

D. Olson

Christopher začal obracet stránky, až našel obrázek, který se mu líbil. Pak se začel do textu. Slova mu plavala před očima.

Nhaoru na řetšoňvý storm kod vyleze, dykž ne já?



Náhle mu na stránku dopadl stín. Christopher vzhlédl a viděl, co proplová nad ním a stíní slunce.

Obličejový mrak. Velký jako nebe.

Christopher zavřel knihu. Ptáci ztichli. Vzduch ochladl. I na zářii to bylo nezvyklé. Rozhlédl se, aby zjistil, jestli ho někdo vidí. Jenže hlídač pořád nikde, a tak Christopher zvedl obličej k mraku.

„Hej, slyšíš mě?“ zeptal se.

V dále se ozvalo tiché zarachocení. Zahřmění.

Christopher věděl, že to je náhoda. Možná byl špatný žák, ale ne idiot.

„Jestli mě slyšíš, mrkni levým okem.“

Mrak pomalu mrknul levým okem.

Christopher ztichl. Na okamžik se vyděsil. Věděl, že to není správné. Že to není normální. Ale bylo to úžasné. Nad hlavou mu přeletělo letadlo, které změnilo obličejový mrak, takže se šklebil jako Kočka Šklíba.

„Můžeš udělat, aby pršelo, když ti řeknu?“

Sotva domluvil, parkoviště začaly bičovat provazce deště.

„A aby přestalo pršet?“

V tu ránu déšť ustal. Christopher se usmál. Připadalo mu to legrační.

Mrak asi pochopil, že se směje, protože zase spustil déšť. A zastavil ho. Christopher se zachechtal jako Zlobivý kocour.

„Přestaň! Zničíš mi školní oblečení!“

Déšť ustal. Jenže když Christopher vzhlédl, mrak odplouval pryč. Nechával ho zase samotného.

„Počkej! Vrať se!“ vykřikl chlapec.

Mrak odplul nad kopce. Christopher věděl, že by to neměl dělat, ale nemohl si pomoci. Vykročil za ním.

„Počkej! Kam jdeš?“

Nic. Jen provazce deště. Jenže chlapci se nějak vyhýbaly. Jako by se ocitl v oku uragánu. Jeho tenisky se sice namáčely v loužích, ale červená mikina zůstávala suchá.

„Prosím, nechod!“ vykřikl.

Jenže mrak odplouval. Dál po silnici. K baseballovému hřišti. Déšť bubnoval na tvrdý jíl. Prach se podobal slzám. Na dálnici houkala auta, jejichž pneumatiky se smekaly po mokré vozovce. Christopher zahnul do čtvrti a ulic, které neznal.

Hays Road. Casa. Monterey.

Obličejový mrak přeplul nad plotem na louku. Christopher se konečně zastavil. Před sebou viděl velkou kovovou ceduli na plotě poblíž lampy. Trvalo mu dlouho, než slova na ní začala dávat smysl, ale nakonec je rozluštil...

collinsova stavební společnost

projekt apoštolský les

nepovolaným vstup zakázán

„Už za tebou dál nemůžu! Měl bych průšvih!“ zavolal na mrak.

Obličej na nebi na chvíli zaváhal a pak odplul. Dál po ulici. Za plot.

Christopher nevěděl, co má dělat. Rozhlédl se. Zdálo se, že ho nikdo nevidí. Věděl, že to je špatné. Věděl, že by neměl. Ale pak plot stavby stejně podlezl. Zachytil se o něj mikinou. Když se vyprostil, stál na louce.

Kolem něj byla jen mokrá tráva, bláto a déšť. Užasle vzhlédl vzhůru.

Mrak byl OBROVSKÝ.

V úsměvu cenil ZUBY.

A ten úsměv vypadal ŠŤASTNÝ.

Christopher se taky usmál a zahřměl hrom.

Šel za obličejovým mrakem.

Dál za slepou ulicí.

Po louce.

A po pěšině.

Do Apoštolského lesa.

## AUTHOR INTERVIEW

# STEPHEN CHBOSKY



Imaginární přítel je název hororového příběhu Stephena Chboskyho, který před dvaceti lety napsal mimořádně úspěšný román

*The Persks of Being a Wallflower* (česky *Ten, kdo stojí v koutě*, Booklab, 2018,

<https://www.kosmas.cz/knihy/245844/ten-kdo-stoji-v-koute/>).

Chbosky říká, že rád píše „o nevinných dětech, které se dostávají do nejistých situací.“

Dokazuje to i v románu *Imaginární přítel*.

### **Jak vás napadlo napsat o Christopherovi, kterého ovládají vnitřní hlasy?**

Imaginární přítel je o okamžiku, který jsme všichni zažili v dětství. Ležíte v trávě, podíváte se na oblohu a uvidíte mraky. A ty si myslíš, oh, to vypadá jako pes, kladivo nebo obličej, nebo cokoli jiného. Co by se stalo, kdyby malý chlapec opět vzhledl k oblakům a uvědomil si, že za poslední dva týdny na něho hleděla vždy stejná tvář. To byl zárodek myšlenky.... Myslel jsem na to, že kluk jde ze školy a poslední školní autobus mu ujede. Je sám a čte knihu. A najednou přes stránku přejde stín a on vzh-

lédne. Z oblaků se na něj dívá tvář a říká: Dobrý den. Slyšíš mě? V dálce udeří hrom. Že by to mohla být náhoda. Říká: Pokud mě slyšíš, mrkni levým okem. A pak mrak pomalu zavře oko a zase je otevře a vznáší se...

Tak jsem to měl. Byl jsem fascinován mrakem. Nevěděl jsem, co to znamená. Nevěděl jsem, co je za tím. Nevěděl jsem nic, ale miloval jsem nápad a název *Imaginary Friend*. Chtěl jsem vědět, kam oblak odplul, a chtěl jsem vědět, proč se to událo, a chtěl jsem vědět, co za tím stojí. Až jsem shromáždil všechny odpovědi a začal psát.

### **Má Christopher předobraz ve skutečnosti?**

Příběh je volně založen na chlapci, kterého jsem poznal jako malé dítě. Jmenoval se Eric Olson. Nikdy na něho nezapomenu. Ve třech letech dokázal s autem svého otce přejet přes ulici do sousedního dvora. A vždy přinesl slaninu do autobusu a rozdál ji, než jsme dojeli do školy. Měl jsem ho velmi rád. Pak se bohužel přestěhovali do Wisconsinu a ztratili jsem na sebe kontakt.

### **Jaký je Christopher kluk, když ho potkáme?**

Christopher je velmi laskavý, vyloženě dobrý chlapec. Stal se jím z velké části proto, že jeho matka, Kate, ho velice milovala. Ale i přesto

**Stephen Chbosky** (\*1970) je spisovatel, režisér a scénárista. Vyrůstal v Pittsburghu ve Spojených státech a absolvoval scénáristiku na Jihokaliifornské univerzitě. Jeho debutový román *Ten, kdo stojí v koutě* (*The Perks of Being a Wallflower*) z roku 1999 je považován za kulturní dílo moderní literatury pro mládež. Kniha se přes dva roky držela na předních příčkách žebříčku bestsellerů deníku *The New York Times* a celosvětově se jí prodalo přes pět milionů kusů. Na motivy svého románu natočil Chbosky v roce 2012 oceňovanou filmovou adaptaci s týmž názvem (český název filmu je *Charlieho malá tajemství*). Jako scénárista se podílel například také na hrané verzi *Krasky a zvířete* z roku 2018 nebo na filmové adaptaci románu *(Ne)obyčejný kluk* (*Wonder*) R. J. Palaciové, kterou rovněž režíroval.

Autorův druhý román *Imaginární přítel* (*Imaginary Friend*) vychází dvacet let po vydání první knihy. Jde o mimořádně propracované, monumentální dílo literárního hororu, které kritici přirovnávají ke klasikám Stephena Kinga.

prožíval obtížné dětství. S jeho otcem jsou spojeny tragédie, které ho dovedou až k sebevraždě. Jeho máma udělala spoustu špatných rozhodnutí, která jí teď dostihla. Takže vyrůstal v trochu drsných podmínkách, ale uměl se s tím vypořádat. Má však hodně intelektuálních problémů.

### **Jakého druhu?**

Je dyslextický. Nejde mu matematika a vůbec není moc dobrý student. I lékař má pochybnosti o jeho duševním zdraví. To samozřejmě platí, až do jeho cesty do lesa...

### **Jak Christophera změnila jeho „lesní zkušenost“?**

Když se stane ten zázrak a kniha vás zcela pohltí, dokonce více než film, upřímně řečeno, mohu to posoudit, protože jsem udělal obojí – stane se pro vás zřetelné i to, co fakticky neexistuje a vy si uvědomíte, k jakým imaginárním změnám dochází. Postavy z knihy byly pro mě v některých dnech stejně skutečné, jako kdokoli, koho jsem potkával na ulici. A je tu jedna chvíle, která byla rozhodující. Christopher se vracel z lesa pozdě v noci a na zemi zahlédl plastový sáček. Zvedl ho a začal s ním mluvit, jako by to byl někdo skutečný. Uvědomil si, že kousek po kousku k němu přicházejí nějaké vnitřní síly, které znamenají schopnost porozumět i tomu, co lidé cítí. Že dokáže rozlišit, co je skutečné a co imaginární.

### **Možná je to všechno v jeho hlavě?**

V knize je okamžik, kdy matka vzpomíná na Christopherova otce a říká: „Existují dva druhy lidí, kteří vidí věci, které reálně neexistují. Vizionáři a psychopati.“ Velká část knihy se zajímá, kdo čím je. Co se tady opravdu děje?

**A kdybychom měli jít až k samým počátkům vaší tvorby, kde bychom se zastavili?**

Tato kniha má počátky v mých čtenářských zážitcích. Můj absolutně nejoblíbenější spisovatel všech dob je Stephen King. Pamatuji si, když jsem byl malý, asi dvanáctiletý, a řekl jsem otci, že chci být spisovatelem, reagoval na to: „Skvělí spisovatelé jsou skvělí čtenáři.“ A od té doby jsem věděl, kde začít....

### **Jak ovlivnila Imaginárního přítele příroda západní Pensylvánie?**

Je zde nekonečně lesů! Připadal jsem s v nich jako v pohádkách bratří Grimmů, zejména jsem si připomínal tu O Jeničkovi a Mařence a spoustu dalších... V Imaginary Friend je také hodně pohádkových výjevů... Jednou jsem se ztratil a pamatuji si, jak dlouho mi trvalo, než jsem se dostal zpět. V západní Pensylvánii jsou lesy neuvěřitelné. Jdeš pět minut tímto směrem, díváš se a ocitneš se uprostřed pohádky a máš strach z čarodějnic kolem sebe...

### **Proč se bojíte monster?**

Nevím. Jedna věc, která mi byla opravdu příjemná při psaní Imaginárního přítele, bylo oživení dětských zážitků. Bojíte se skříně, bojíte se toho, co je za dveřmi do koupelny, co je pod postelí. Jde o univerzální zážitky, které jsme všichni měli, a jen mírně je upravuji, abychom se na svět dívali trochu jinak. abychom si alespoň občas vzpomněli na to, že jsme také byli dětmi...

### **Slyšíte při psaní také vnitřní hlasy?**

Jo, samozřejmě. Víte, někdy až moc. Pamatuji si, jak jsem psal The Perks of Being a Wallflower a v polovině knihy jsem musel práci přerušit, protože jsem chodil a mluvil jako Charlie. Imaginárního přítele jsem psal deset let, protože jsem si také musel udělat velkou pauzu, kterou jsem využil pro natočení filmu.

(Ze zahraničních pramenů)





# ROZCHÁZENÍ

Pět kroků k tomu, jak už nežít spolu, ale přesto šťastně

Katherine Woodward Thomasová



**...„Je až komicky snadné se na konci vztahu chovat odporně. Slušný člověk, za něhož jste se vždy považovali, náhle zmizí, a nahradí ho bláznivá osoba plná vzteku a nejhorších myšlenek“...**

**Pojďme se všichni rozcházet civilizovaně. Už tak je celý proces rozchodů a rozvodů dost bolestný pro všechny, natož když se necháme ovládnout nevědomými pochody naší vyděšené psychiky. Jako tonoucímú nám autorka hází záchranné lano, chytněme se a vystupme na břeh jako lidé, jimž na ukončený vztah zůstanou krásné vzpomínky.**

**Do vztahu vstupujeme s očekáváním lásky, štěstí a naděje, že jsme našli tu pravou, toho pravého, ale statistiky říkají něco jiného: většina z nás nebude mít jednoho celoživotního partnera. Mnohé už potkalo, nebo teprve čeká trauma bolesti z rozchodu. Ale musí být opravdu tak bolestné? A co tedy dělat, když pohádka končí?**

**I když se snažíme rozejít civilizovaným, přátelským způsobem, jen málokomu se podaří překonat biologické nastavení mozku, který přetrhání vztahu vnímá jako život ohrožující událost a vysílá nás do boje...**

**Přeložila Eva Nevrlá**

**Brožovaná, 272 stran, 319 Kč, ISBN: 978-80-7555-099-6**

**Zakoupit můžete zde**

**<https://www.melvil.cz/kniha-rozchazeni/>**

## VIDEO



<https://youtu.be/2v05yyPVGxw>

## Mé morální dilema

Musím přiznat, že než jsem začala knihu psát, dlouho jsem váhala. Nechtělo se mi do takového tématu. Především proto, že jsem nechtěla nikoho mimoděk nabádat k tomu, aby jen tak, bez důkladného zvážení, svůj dlouhodobý vztah ukončil. Co by se stalo, kdybychom prostě odhodili stud spojený s tím, že náš vztah „selhal“, a zbavili se představy, že dětem totálně rozmetáme život, protože budou pocházet z „rozbité rodiny“? Rozhodně nechci mít na svědomí nárůst rozvodovosti v naší společnosti.

Jsem přesvědčeným zastáncem pevných dlouhodobých vztahů a dělám vše pro to, abych páry podpořila, aby zůstaly spolu, je-li to jen trochu možné. Když ke mně přijdou manželé s tím, že se rozhodli pro vědomý rozchod, nejprve se snažím s nimi polemizovat, odhalit slabiny v jejich přesvědčení, zjistit, zda jejich rozhodnutí není poněkud předčasné. Jako vášnivá obhájkyň oddané lásky vítám současný trend v oblasti manželských svazků, díky němuž mohou i lesbické a gay páry tvořit celoživotní stabilní a legální partnerství, jež přispějí k posílení společnosti. Ráda bych zdůraznila, že jsem knihu nenapsala proto, abych někomu ulehčila rozhodnutí opustit svého partnera. Naopak: v kapitole Jak a kdy program vědomého rozchodu použít se budeme vážně zabírat možností, že společný život může být vhodnější volbou.

Chtěla bych však, abychom si uvědomili, že ve světě, kde se každým rokem rozvádí víc lidí, než kolik si jich koupí nové auto nebo kolik si jich dá k snídani grep, nastal čas naučit se rozchody zvládat lépe. A o tom je tato kniha.

## Komu je kniha určena

Proces vědomého rozchodu se netýká jen párů, které došly až k oltáři. Využijí ho všichni, jejichž srdce tíží nevýslovný smutek ze ztracené lásky. Přestože rozchody mohou být plné bolesti, představují i významné životní křížovatky. Okamžik ztráty lásky od vás vyžaduje statečné rozhodnutí. V zajetí zoufalství se buď můžete rozhodnout rezignovat a stáhnout se ze života, abyste se v budoucnu před podobnou bolestí ochránili (čímž se už navždy odsoudíte k neplnohodnotnému životu), anebo najdete způsob, jak tragickou zkušenost využít jako příležitost k dosažení větší moudrosti, dospělosti a hlubší schopnosti milovat a být milován. Stručně řečeno, rozchod není ničím menším než životní příležitostí k úplné vnitřní proměně. Zkušenost rozchodu vás může kaptapultovat na zcela novou úroveň

## V KNIZE SE MIMO JINÉ NAUČÍTE

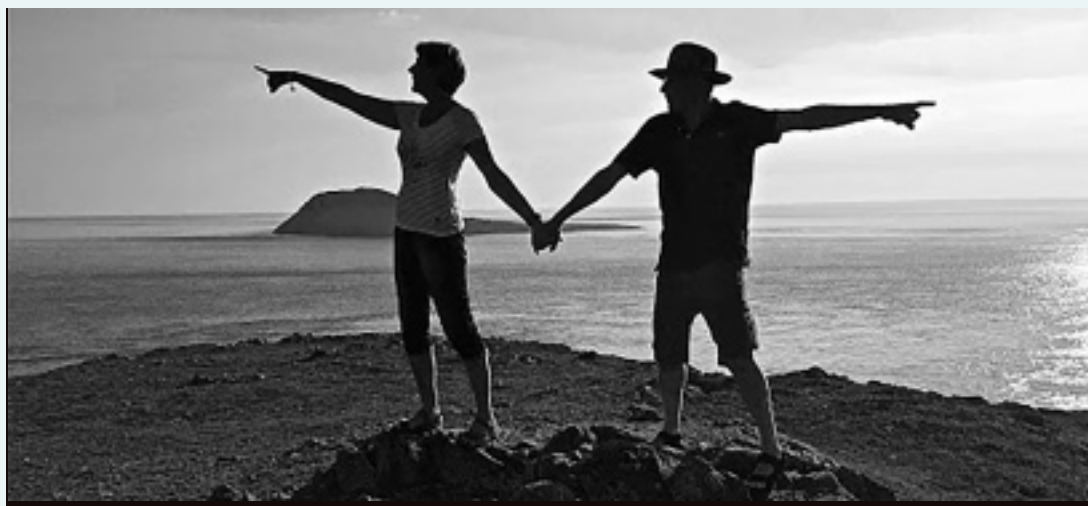
- pracovat s různým stupněm svého traumatu a terapeutickými technikami odpuštění
- pojmenovat své emoce, což vám pomůže chovat se racionálně
- zpochybnit své mylné domněnky o sobě a najít znovu svou vlastní hodnotu
- uvědomit si své potřeby a zabývat se jimi
- jak komunikovat s druhým a zachovat si vlastní důstojnost
- najít správnou míru férovosti při dělení majetku

autenticity, soucitu, moudrosti, hloubky a – odvážím se to říci? – dokonce radosti. Aby však nastala tato druhá možnost, musíte se na ni zaměřit ve své mysl i v srdci a vyvinout vědomé úsilí, aby se stala skutečností. Jiné cesty není.

Máte-li odvahu postavit se trápení čelem a přijmout ho s vědomím, že má smysl, pak držíte správnou knihu. Jste-li ochotni využít svou bolest k tomu, abyste spláchli příliš dlouho tolerovaný klam a vymanili se z nefunkčních vzorců, jimž jste se dosud nedokázali postavit, pak držíte správnou knihu. Chcete-li využít svou momentální prohru jako příležitost osvobodit sebe i druhé od různých způsobů, jimiž jste si škodili, dovedete-li ukázat, kým skutečně jste, pak držíte správnou knihu. Jste-li připraveni během tohoto procesu otevřít své srdce a prohloubit svou schopnost milovat sebe i druhé, pak držíte správnou knihu. Máte-li odvahu z této zkušenosti stvořit něco krásného

nejen pro vás, ale i pro své milé, pak držíte správnou knihu.

Ráda bych vám slíbila, že se díky radám v této knize rozejdete bezbolestně, ale to bohužel nemohu. My lidé jsme biologicky uzpůsobeni k tomu, abychom si mezi sebou vytvářeli vazby, a tak zkrátka nelze nějaký vztah ukončit, aniž by nás to alespoň trochu (nebo spíš hodně) nezasáhlo, i kdybyste to udělali co nejjemněji. Provedla jsem však tímto procesem úspěšně již tisíce klientů, a tak vám mohu slíbit, že se s vámi v následujících dnech, týdnech nebo měsících podělím o bezpečnou cestu k vaší celistvosti a také k celistvosti těch, které milujete. Mohu vám slíbit, že život na druhé straně této temné noci duše bude nejen snesitelný, ale ve skutečnosti i krásnější díky všemu, čím jste prošli. Mohu vám slíbit, že budete znovu milovat se srdcem široce otevřeným, plným štěstí i důvěry a také jistoty, že znovu neuděláte stejnou chybu. A nakonec vám mohu slíbit, že až se na tuto těžkou etapu svého života jednoho dne podíváte zpět, pronesete slova vděčnosti, protože jste proměnili nejhorší věc, jaká se vám kdy stala, v absolutně nejlepší věc svého života. ...





## Katherine Woodward Thomasová

je autorkou bestselleru New York Times *Rozcházení – Pět kroků k tomu, jak už nežít spolu, ale přesto šťastně*, a dalších titulů, které čtenáři vyhledávají, aby si zlepšili život.

Od roku 2011 pořádá kurzy Conscious Uncoupling a vede školení rodinné terapie.

Jejími radami se řídí tisíce lidí v mnoha zemích.

Žije v Los Angeles.



## Učím žít šťastněji

### *Proč tolik z nás marně hledá ideálního partnera?*

Důvodem, proč tolik z nás nemá vztah, po kterém touží, je, že jsme se ještě nestali osobou, kterou bychom potřebovali být, abychom přilákali a udrželi vysněného partnera.

Když mi bylo 41, byla jsem členkou nejrychleji rostoucí skupiny v Americe – podmínkou zařazení bylo, aby se uchazečky dosud nevdaly. Roky jsem se snažila najít ten správný vztah, ale bez úspěchu. Přesto, brzy poté, jsem si stanovila cíl, aby se to stalo do mých 42. narozenin. Nic se nezměnilo ani po uplynutí dalších osmi měsíců, a mé vyhlídky na manželství, natož pak pohádkový vztah, byly nulové. Když jsem zavolala přítelkyni, abych jí sdělila svůj záměr a své dosavadní výsledky, řekla něco, co změnilo můj život. „Katherine,“ odpověděla: „budu se snažit ti pomoci, když budeš zodpovědná žena, která se nevzdá vlastního rozvoje.“ Až do té doby jsem cítila, že je mým osudem zůstat sama. Čekala jsem na muže, který bude mezi ostatními jedničkou, a vůbec mě nenapadlo, že musím být taková především sama.

Popsala jsem to v knize *Calling in „The One“*, v níž mi nejde o hledání lásky, ale zaměřuji se na objevování a uvolňování všech způsobů, kterými jsme ji blokovali, aby k nám přišla.

Mnozí z nás zápasí s bolestivými vzory v romantických vztazích a znovu a znovu si přehrávají svůj neuspokojivý příběh. Muži vždy odcházejí. Ženy mě nechtějí. Myslíme si, že s námi je něco zásadně špatně, co nám brání navázat hodnotný vztah.

Zjistila jsem, že obvykle chybí nějaký klíčový moment, který by nám umožnil pochopit staré výzvy v lásce a pomohl vytvořit šťastné, zdravé a dlouhodobé pouto. Není to hluboká věda, ale snažím se mnohým z nás pomoci zjistit, proč nemáme lásku, po níž toužíme. Jako by největší překážky byly mimo nás a mimo naše jednání. Ale

tak to není. Většinou si v sobě neseme nějaké nevyřešené zášti, nebo mnoho jiných negativních podnětů, díky nimž nejsme schopni reálného pohledu na sebe i ostatní.


### *Co ženám vadí na mužích a jaký partner jim vyhovuje?*

Pracovala jsem s desítkami tisíc žen ve vzdělávacích komunitách a jsem přesvědčena, že si nejvíce potřebují osvojit schopnost relaxace! V mnoha oblastech našeho života jsme příliš funkční a snažíme se, aby nám muži poskytli úlevu od nutnosti vše zvládat. Myslím, že proto bylo *50 Shades of Gray* tak populární. Nešlo o sexuální naplnění, ale spíš o duchovní pochopení. Věc, kterou ženy těžko snášejí je nedůvěryhodnost partnera. Například neučiní to, co říká, že udělá, nebo jeho rozhodnutí možná slouží jen jemu samému, takže nechrání své blízké. Když je muž nedůvěryhodný, žena na to musí reagovat. Cítí se jako jeho matka, což partnerskému vztahu nesvědčí. Naopak když je muž důvěryhodný – má integritu, dělá to, co říká, že udělá, činí moudrá rozhodnutí, přebírá odpovědnost za své chyby a snaží se v případě potřeby provést nápravu, pak ženě ubyde spousta povinností a může si více užívat života. Takový muž je ten její vyvolený a bude ho kdekoli hledat.

### *Je také něco, co ženy nechápou u mužů?*

Mnoho z nás žije dnes v konfliktu, a proto se nám dostává mnoho rozporuplných zpráv. Očekáváme, že naši muži budou sebevědomí, porozumí i srdečným záležitostem, emocionálně bystří a duchovně vyspělí. Stejně, jakými se snažíme být i my samy. Abychom toho dosáhly, zúčastňujeme se seminářů o osobním růstu, čteme různé návodné knihy a oddáváme se dalším tvůrčím impulzům. Většina mužů neměla ten luxus, aby si takové sebevzdělávání dopřála, nebo to od nich vyžadovalo velké úsilí.

Pokud jde o rozvoj jejich sebevědomí a jejich osobnosti, myslím, že se muži cítí jaksí na vedlejší koleji. Když usilují o nějakou vážnou



vnitřní reflexi, dostane se jim od jejich žen výčitek, že nevydělali dostatek

peněz pro rodinu, že mají na ně málo času, a že je s nimi nuda. Ženy nerozumí tomu, že i muži se potřebují vnitřně rozvíjet a že pro to potřebují podporu, aby si mohli dovolit žít přirozeně a přijmout i jemnější a něžnější podněty.

### **Co vás inspirovalo k formulování vědomého rozchodu?**

Především musím poděkovat Gwynethovi Paltrowovi a Chrisu Martinovi za to, že natočili film, který mi byl vzorem pro definování vědomého rozchodu. Svou práci jsem vytvořila nejprve jako online program v roce 2011, když jsem se po deseti letech manželství rozhodla rozvádět. Bylo to obtížné období, ale na jedné podstatné věci jsme se s partnerem shodli. Chtěli jsme, aby naše dcera měla šťastné dětství. Známe statistiky o dětech z rozvedených rodin, a to nás vedlo ke snaze dosáhnout laskavého rozchodu, aby se všichni v naší rodině s novou situací dobře vyrovnali a zůstali šťastní.

Takže místo toho, abychom podlehli nepřátelskému a toxickému rozvodu, jaký jsme oba zažili v dětství, jsme se rozhodli k rozumnému a civilnímu rozdělení našich životních cest. Náš přechod k tomu, čemu říkám naše „šťastné i po“ rozvodu, byl charakterizován obrovským množstvím štědrosti a dobroty. A jak jsme doufali, naše dcera vyšla nezraněná, stejně jako z velké části i my. A z této zkušenosti jsem těžila při formulování 5 kroků klidného rozchodu partnerů.

### **Jak s vámi souvisí zkušenost herečky Gwyneth Paltrowové s rozvodem s Chrisem Martinem z roku 2016, spoluzakladatelem britské skupiny Coldplay?**

Právě dnes jsem poslouchala Coldplay a v duchu si představovala setkání s Chrisem Martinem. Řekla bych mu: „Ahoj Chrisi, díky za to, že ses řídil radami v mé knize Conscious Uncoupling...“ (Rozcházení...).

Ale s Chrisem nebo s Gwynethou jsem se nikdy nesetkala. Jsem jim

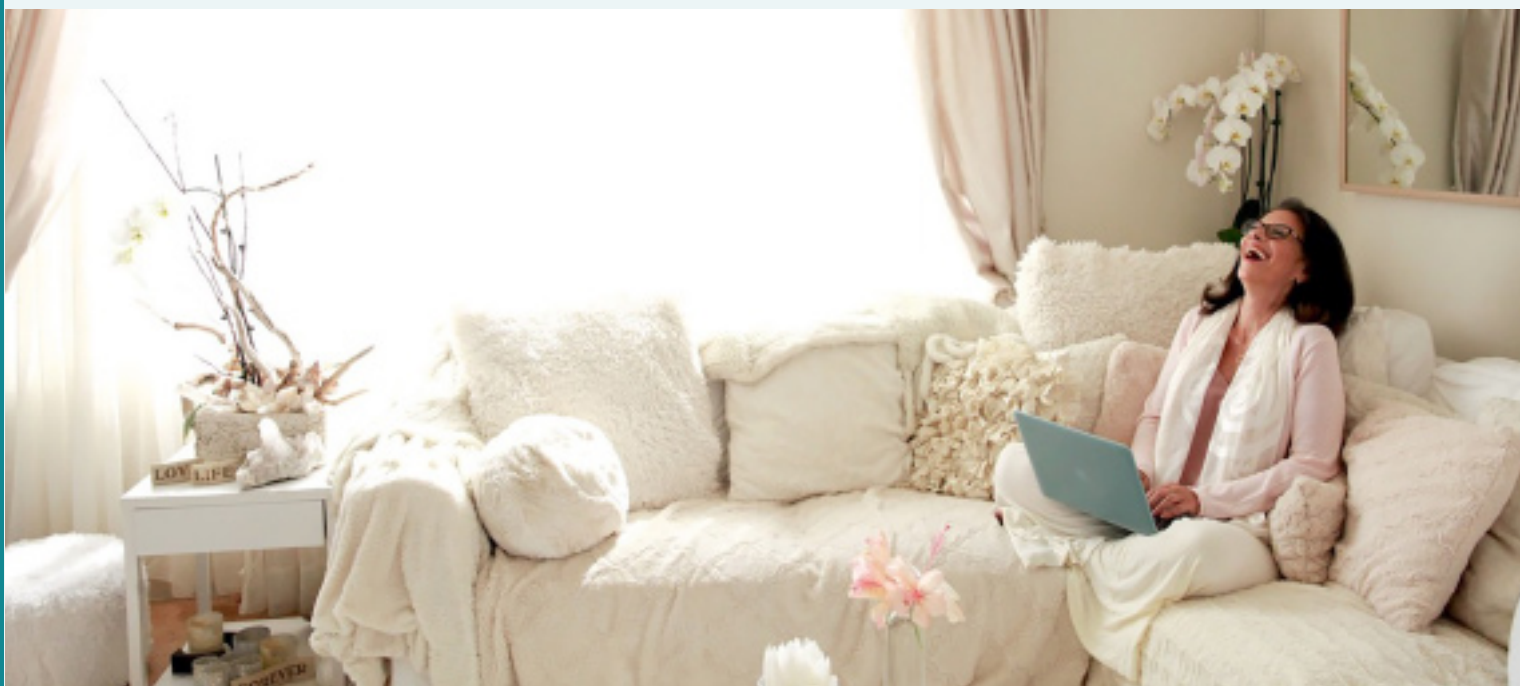
však velmi vděčná za to, že použili moji metodu k jejich čestnému a klidnému rozvodu. Dá se říci, že knihu Rozcházení proslavili, ale většina lidí si neuvědomuje, že popisují proces rozvodu v pěti krocích, který může využít každý buď se souhlasem bývalého partnera nebo i bez něj. Výhodou toho, že program využívá pár, který se od sebe odpoutává, nebo jako sólo, je to, že můžete najít emoční svobodu a bolest ze svého rozchodu uplatnit při odpoutávání se od jakýchkoli starých negativních vzorů v lásce.

### **Zmínila jste se, že kvůli ošklivému rozvodu vašich rodičů a nevyřešenému napětí mezi nimi vás nestabilní a toxické prostředí trápilo. Dokázala jste se s tím vyrovnat až ve svých třiceti letech. Jak se vám to podařilo?**

Stala jsem se učitelkou osobního a duchovního rozvoje a tím se mi dařilo řešit i své problémy, které byly nemalé. Trpěla jsem poruchou příjmu potravy a byla jsem prakticky nezaměstnatelná. Moje vztahy byly neuspokojivé i nestabilní. Ocitla jsem se na hranici chudoby a těžko jsem se o sebe mohla postarat. Upadala jsem do depresí a úzkostí a kouřila jako lokomotiva. Přesto můj jedinou nadějí byla touha vyrůst v dobrého člověka a plně se zotavit.

Trvalo to asi patnáct let plných meditací. Neustále jsem také navštěvovala terapeutické skupiny, transformační semináře a terapie všech léčebných modalit, které jsem našla s cílem naučit se poznat vnitřní smysl hodnotového uspořádání kvalitního jedince a naučit se žít v pohodě a míru. Spolupráce s ostatními a podpora jejich růstu a vývoje byla prostě dalším způsobem uzdravování. Během několika let jsem se ocitla v privilegovaném postavení, když jsem pracovala s tisíci studenty, kteří ke mně přicházeli, abych jim pomohla zbavit se jejich toxických vztahových vzorců a naučit je žít šťastněji a zdravěji se svým okolím. Je to pro mě čest a radost.

(Ze zahraničních pramenů)





## Maria Adolfssová PŘICHÁZÍ BOUŘE – Doggerland 2.

Jsou Vánoce a inspektorka Karen Eikenová Hornbyová má volno, protože se dosud zotavuje ze zranění, která utřžila v prvním díle série o souostroví Doggerland. Ale když se v opuštěném lomu najde mrtvola a policejní řady povážlivě prořdnou kvůli chřipkové epidemii, vrací se Karen předčasně do práce. Svým způsobem je to úleva – může se vyhnout rodinným oslavám –, avšak pracovní tým vytvořený z více než neochotných kolegů na severním ostrově Noorö taky není žádná výhra. Na silvestra dojde k další vraždě a vyšetřování vede k místní palírně whisky, možná v tom hraje nějakou roli i tisíce let stará kamenná loď ze severního cípu ostrova. A navíc Kareniní vlastní příbuzní nespolupracují. Mají snad co tajit?

Přeložila Lucie Podhorná

Vázaná, 352 stran, 398 Kč, ISBN 978-80-257-3204-5,  
EAN 9788025732045

Zakoupit můžete zde

<https://www.kosmas.cz/knihy/249917/prichazi-boure-doggerland-2/>

Ukázka z knihy a rozhovor s autorkou na následujících stranách



Distribuuje: Kosmas, Za Halami 877, 252 62 Horoměřice, tel.: 226 519 383,  
e-mail: [odbyt@kosmas.cz](mailto:odbyt@kosmas.cz), internet. knihkupectví: [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

# Přichází bouře

Maria Adolfssonová

DOGGERLAND

1

## Před čtyřmi týdny Boží hod vánoční

Je pouhých pár stupňů pod nulou, ale ledový vzduch i tak bodá v plicích. Musí se zastavit a vydýchat se skrz látku šály. Gertrud Stuubová si zděšeně uvědomí, že stačilo málo a byla by zaklela, a okamžitě sedruhou rukou pokřičuje. Čím dál úzkostlivější, přeletí očima mezi lesem šplhajícím po horském hřebenu a úzkou polní cestou, po kteréprávě jde. Rychle pohlédne i druhým směrem. Směrem k tomu, na co se téměř ani neodvážá myslet.

Máš divokou fantazii, pomyslí si a cítí, jak křeč v plicích pomalu polevuje. Vždyť ti vlastně neslibil, že přijde, ty jsi jen předpokládala, že se objeví. A stejně tady teď pobíháš jako bláznivá stará ženská. Gertrud se ještě několikrát přiměje nadechnout skrze vlněnou látku a potom se tak rychle, jak se jen odvažuje, vydá dál po stezce plné výmolů, v nichž loužičky vody zmrzly do zrcadélek zrádného ledu.

Nalevo se zvedá svah s holými kmeny stromů a mezi nimi se tyčí modravé obrysy Kozího hřbetu, pro někoho v jejím věku strmého a nepřístupného. Pro někoho ve Fredrikově věku. Tak hloupý přece není, pomyslí si a pokusí se tu myšlenku zaplašit.

Představa výstupu na hřbet z druhé strany je ještě horší. Několik metrů napravo od cesty pevná půda pod nohama bez varování mizí.

Gertrud neochotně otočí hlavu. Dokud se bude dívat do dálky, lom bude vypadat jako obyčejné přívětivé jezero, na něž dopadají první ranní paprsky bledého prosincového slunce. Jezero uprostředlesa potažené tenkou vrstvou ledu. Ale jestli sejde z pěšiny pouhých pár kroků, natáhne krk a zadívá se dolů, spatří, že svahy lomu prudce a nemilosrdně klesají přímo do černé hloubky. Gertrud z pěšiny nesejde. K tomu okraji by se dobrovolně nepřiblížila ani za nic.

„Vždyť se tady prochází každý den,“ pronese. Vlastní slabý hlas a hutné ticho, které její slova okamžitě pohltní, ji vyděsí. Netroufne

si jeho jméno vykřiknout, nechce zjistit, jak by znělo. Jestli tady je, dřív či později ho najde.

Vždyť to tady Fredrik zná, přesvědčuje samu sebe. Ví přesně, kam může stoupnout, a ví to i Sammy. Nejspíš jsou už dávno doma a Fredrik sedí v teplé kuchyni, na stole kávu a zbytek šafránového bochánku ze včerejška. Bezbožný a zcela lhostejný k nebeské říši i peklu. To by mu bylo podobné. Ne, teď se otočím a přestanu s těmi hloupostmi, pomyslí si a ohlédne se přes rameno k pěšině, po níž přišla. Na druhou stranu, uvědomí si s nelibostí, cesta zpět je teď zřejmě stejně dlouhá jako cesta vedoucí dál okolo lomu.

S těžkým povzdechem vykročí vpřed a opět se pokřičuje, přitom v duchu nadává svému bratrovi za celkovou bezohlednost a obzvlášť za naprostý nedostatek bohabojnosti. Fredrik nechodí do kostela nijak často, toho si je moc dobře vědomá, ale alespoň na ranní vánoční mši se obvykle objeví. Ti nejvíc bezbožní lidé, takoví, kteří kromě svateb a křtů nepřekročí práh domu Páně, z nějakého důvodu chodí do kostela právě tehdy. Možná prostě jen zaspal.

Opodál už vidí parkoviště, u něhož začíná širší cesta vedoucí dolů, k začátku silnice. Nebo taky k jejímu konci. Je to už dávno, co po ní jezdila nákladní auta, a trhliny v asfaltu jsou každým rokem hlubší a širší. Silnici není proč opravovat; využívají ji jen lidé, kteří vozí krámy a haraburdí sem na parkoviště, místo aby je odvezli na skládku poblíž Válbynu. Lakomci a nepoctivci, kteří si pro šilink nechají vrtat koleno. Ale ani oni nemají odvahu jezdit sem na Vánoce, pomyslí si Gertrud. Nikdo není tak hloupý, aby sem chodil, kromě Fredrika.

Zdá se, že ani v létě už mládež zakázané koupání v nebezpečných vodách lomu neláká. Podvědomě si přejede rukou po kapse kabátu, aby se ujistila, že neztratila mobil. Kdyby upadla a zranila se, nikdo by ji tady nenašel, obzvlášť v tomhle ročním období.

Vlastně by měl dostat na pamětnou, skutálet se dolů a ublížit si, napadlo ji. Nijak vážně, jen tak, aby si konečně uvědomil, že už je moc starý na to, aby se sám vydával na výpravy do pustiny. Opět podvědomě přejede rukou nad prsy, jako by činila pokání za zakázanou myšlenku, a vykřikne.

„Haló! Fredriku!“

Vzápětí strne.

Ze zoufalého zakňučení jí na čele vyrazí studený pot. Pak si opodál všimne černobílé border kolie a všechno pochopí. Sammy za sebou táhne dlouhé vodítko a nešťastně cupitá podél okraje lomu. Vždycky si na okamžik lehne, potom zase vyskočí a dál bezútesně pobíhá, nebezpečně blízko – snadno by mohl špatně došlápnout. Na vteřinu to vypadá, jako by se pes odhodlával vrhnout se do propasti, ale zvuk blížících se kroků ho přiměje nastražit uši a zvednout hlavu.

Vzápětí si Sammy všimne Gertrud a se štěkotem jí vyběhne vstříc. Nešťastný pes s nahrbeným hřbetem nyní přebíhá mezi ní a srázem, popohání ji. Gertrud jde neochotně za ním a hlasitě se modlí. „Prosím tě, drahý Bože, neodvracej se ode mě v této chvíli.“

Zastaví se na pěšině s rukou v rukavici přitisknutou k ústům, ale bratra odsud nevidí. Tělem jí prolétne mlhavý záblesk marné naděje – možná dole neleží Fredrik. Možná tam jen Sammymu

spadl starý rozkousaný tenisový míček, který si pes mermomoci chce odnést s sebou. Možná mu ho Fredrik hodil špatným směrem, dolů ze srázu, a ne naproti svahu, jak to mívá ve zvyku. Gertrud se s bušícím srdcem přiblíží k okraji lomu a natáhne krk, ale ještě pořád ho nevidí.

Až když si Gertrud Stuubová s poslední zbytečnou modlitbou lehne na břicho, opatrně se přisune blíž a nahlédne do propasti, rozplyne se i její poslední naděje.

## 2

Karen Eikenová Hornbyová za sebou zavře dveře a v kapse bundy zašátrá po krabičce cigaret. Opře se lokty o studené zábradlí, zhluboka potáhne a cítí, jak jí pomalu klesá tlak. Zadívá se do prázdna před sebou.

I když je nanejvýš půl páté, venku už panuje černočerná tma. Prosincový vzduch je ale neobvykle vlahý. Světlo z oken kuchyně ozařuje půdu okolo košatého jeřábu. Po deset centimetrů vysoké vrstvě sněhu, která ještě minulý týden pokrývala zem, zbylo už jen pár rychle tajících kopek. Sníh, který během mírného mrazíku během noci a brzkých ranních hodin stihne zmrznout, ve dne roztaje pod šedou huňatou přikrývkou, kterou nebe v posledních dnech připomíná. Skrze zavřená okna domu se ozývá cinkot nádobí, smích a další pijácká písnička.

*Rybaři, už nemaj strachy,*

*tréska je na tráme, tráme, tráme,*

*šnapsem ty si uhas žizen*

*Venoce teď máme, máme, máme...*

*Bohdá!*

Karen se nemusí ani otáčet, ví, že sedm lidí usazených okolo stolu právě pozvedá skleničky do výše očí, přikládá je ke rtům a pije. Čeká na bouchnutí, až všichni skleničky opět postaví na stůl. A dočká se.

Jak to sakra zvládnou ještě dva dny? napadne ji.

Ve vlastním domě nemá žádný kout, kam by se mohla stáhnout a užít si trochu klidu. Své matce a Harrymu přenechala velkou ložnici a se smíšenými pocity i svou manželskou postel. Sama se přestěhovala do vedlejšího pokoje pro hosty. Už brzo, třetí noc za sebou, se bude pokoušet ignorovat zvuky za zdí.

Když před několika týdny u sklenice vína v dunkerské hospodě Šachta tuhle návštěvu společně plánovali, přišlo jí to jako dobrý nápad.

Štědrý den a Boží hod vánoční doma u Karen v Dolovodě, oslava Vánoc s nejbližšími přáteli. Máma a Harry stejně chtěli přijet, a čím víc hostů se u ní zastaví, tím veselejší to bude. Marike se dušovala, že bude klidně spát na pohovce v obýváku a že přinese křupavé vepřové a červené zelí. Kore a Eirik měli spát na rozkládacím gauči v Leově chatce a přinést sledě v křenu a lososa marinovaného v cukru, soli a kopru a domácí hořčici. Máma jí po telefonu slíbila, že jakmile přijede, napeče šafránové bochánky i žitné chleby, takže na Karen vlastně zbyde jen příprava spousty jalovcového piva a okořenění pálenky.

Dva dny plné dobrého jídla, příjemné společnosti a dlouhých procházek ve sněhových závějích. Protože určitě začne brzo sněžit, že?

Teď Karen naslouchá smíchu linoucímu se z domu. Ale ano,

všechno je tak hezké, jak si to naplánovali. Všechno je tak, jak má být. Až na to, že ona chce být sama. Chce aspoň chvíli slyšet jen ticho.

Už jen jednu noc, to zvládneš, povzbudí se a opět zhluboka potáhne. Kore, Eirik a Marike nejspíš hned po snídani vyrazí domů. Ale máma a Harry tady zůstanou ještě na jednu noc, připomene si.

Domů do Španělska odlétají až pozítří. Ještě dvě rána, než bude moct přestat předstírat, že nevidí, jak Harry láskyplně hladí její mámu po zadku, že neslyší jejich kradmé polibky, když se k nim obrátí zády. Ještě jeden a půl dne, kdy bude muset potlačovat kousavé komentáře, které ji svrbí na jazyku, kdykoli její máma označí téměř šestasedmdesátiletého Harryho Lamparda za svého nového „kluka“.

A taky Sigrid.

Proč ta holka nemohla jet ke svému otci? Teď, když s ním po letech mrazivého mlčení opět začala mluvit? Vždyť jsou proboha Vánoce, všichni mají být doma se svou rodinou, pomyslí si Karen podrážděně a potáhne tak zuřivě, až jí žhavý konec cigarety popálí prsty.

„Nezdržím se dlouho,“ zahalasila vesele Sigrid, když se před skoro třemi hodinami zjevila bez ohlášení u ní v kuchyni. „Chtěla jsem se za vámi jen na chvíli stavít.“

Vlna tepla zaplavila Karen dřív, než ji stihla potlačit. Nerozumná, děsivá radost, kterou cítí vždycky, když Sigrid spatří. To všechno, na co v jejím životě už není místo.

Nezdržím se dlouho. Karen nehodlá zjišťovat, jak má Sigrid v plánu dojet ty dva kilometry do svého domu na opačném konci vesnice, když vypila dvě sklenice jalovcového piva a minimálně jednoho panáka. Dnes večer není policistka. Je jen unavená.

A to zatracené koleno. Neustále a bolestivě jí připomíná, co se stalo a mohlo se stát. Karen přesune váhu na pravou nohu a ucítí napětí v kyčli. Uběhly už dobré dva měsíce a ona se dosud úplně nezotavila. Čtyři týdny v nemocnici v Ludkovicích, potom domácí rehabilitace. Tříkrát týdně bolestivé návštěvy u fyzioterapeuta v Dunkeru. Dělá přesně to, co jí nařídili, poslušně dvakrát denně cvičí. A stejně levou nohu pořád nemůže delší dobu namáhat. Je už unavená z toho, jak musí před těmi, kteří sedí v teple její kuchyně, tajit pravdu. Je těžké mít pořád nasazenou masku. Stahuje se jí z toho hrdlo. Neustálá třesavá bolest, rozhodování mezi dalším práškem proti bolesti a panákem na zapití sledě, křečovitý úsměv, ne, už to vůbec nebolí, noha je jen ještě trochu ztuhlá. Máminy podezíravé pohledy.

Nemocenskou má až do Tří králů. Už jen dvanáct dní bude zavřená mezi zdmi svého domu s příliš mnoha myšlenkami. Hned po svátcích vyrazí do práce, pokud se teda stihne zotavit. Lékař jí chtěl nemocenskou prodloužit, ale Karen se naštěstí podařilo mu v tom zabránit. Aspoň lhaní mi jde dobře, pomyslela si. Šum hlasů na okamžik zesílí a vzápětí utichne, když se dveře otevrou a opět zavrou, příliš prudce, až okenní tabulky zadrnčí. Karen se neohlíží, ví, že to je Leo. Koutkem oka vidí plamen zapalovače, slyší, jak zhluboka potahuje a na vteřinu kouř podrží v plicích, než ho vydechne. Nabídne jí krabičku a Karen si vezme cigaretu. „Všechno jednou skončí,“ řekne Leo. „Tím se utěšuj.“

To je to na mě tak vidět? podívá se Karen v duchu. Myslela jsem, že mám ve tváři kamenný výraz. ...



## Román je dohoda mezi autorem a čtenářem

**Roky jste pracovala jako tisková mluvčí. Kdy jste dospěla k rozhodnutí napsat knihu a proč jste zvolila žánr zločinného thrilleru?**

Ve své profesní kariéře jsem vždy hodně psala a snila jsem o tom, že jednou napíšu román. Ale tohoto snu jsem se mnohokrát vzdala ve prospěch úsilí dobře vykonávat své povolání. Ale jednou jsem začala cosi tvořit a už se od toho neodtrhla. Vymýšlela jsem si příběhy a najednou z toho byla celá kniha. Bylo to tak zhruba před deseti lety, bohužel krátce před vydáním se redaktoři neshodli s majitelem a všichni nakladatelství opustili. O mou knihu se tak neměl kdo postarat a světlo světa nespátřila.

**Má hlavní hrdinka Karen Eiken Hornbyová nějaký skutečný předobraz?**

To snad ne. Od začátku jsem věděla, že by neměla být příliš mladá, ale dost stará na to, aby mohla důvěryhodně předávat určité životní zkušenosti. A neměla by být dobrá skrz na skrz. Není to klasická hrdinka, která vždy vykoná správnou věc. Chtěla jsem psát o skutečné osobě, člověku, který také dělá chyby, v práci i v soukromém životě.

**Karen se potýká s některými osobními problémy. Najde způsob, jak je v dalším průběhu života překonat, nebo jsou její traumata příliš hluboká?**

Karen se v žádném případě nevyhýbá novým zkušenostem jak v práci tak i v soukromém životě a nadále se snaží rozvíjet. Stává se individualitou, která ví, co je strach, trápí ji pocity viny. Ale je schopná odpouštět a otevřít se novému životu.

**Doggerland je fiktivní území, i když s reálnými základy. Jde o pás země, který spojoval současné Britské ostrovy s kontinentální Evropou, avšak v období 6500–6200 př. n. l. byl zaplaven Severním mořem, a vznikly tak**

**Britské ostrovy. Proč jste svůj příběh zasadila právě tam a ne například do Anglie nebo do některé skandinávské země?**

Vždy jsem se zajímala o to, co mají lidé v různých zemích společného a co je rozděluje. Když píšu o Doggerlandu, můžu si vyhrát s takovými scénáři, v nichž je podstatná otázka: Co kdyby...? Co kdyby byl uprostřed Severního moře malý ostrovní národ? Jaký by byl? Jak by vypadala směs britské a skandinávské kultury? Při tvorbě Doggerlandu jsem byla schopna postupovat

kreativně, a to nejen z hlediska scénérie a podkladových informací, ale také z hlediska postav a zápletek. Cítila jsem se jako objevitel, který vstupuje na neznamované území.

A to je to, o čem je psaní: nechat svou fantazii běžet. To platí i pro čtenáře. Román je, tak říkajíc, dohoda mezi autorem a čtenářem: Věříme, že se to opravdu stalo. Zasadit děj do fiktivní země mi pomohlo posouvat události a čtenáři mohou prozkoumat Doggerland spolu se mnou.

**Jsou Doggerlandské thrillery navrženy jako trilogie, nebo se můžeme těšit na více než tři knihy?**

Mám v hlavě další (čtvrtý) příběh, ale zdá se mi, že to tím neskončí. Pokud jde o psaní a vymýšlení příběhů nejsem schopná zpomalit.

(Ze zahraničních pramenů)





Martin Šulc /  
Ivana Šulcová

## Životní příběh Jana Mikoláška

*Pravda  
o slavném  
českém léčiteli*

Mladá  
fronta

# Martin Šulc, Ivana Šulcová ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH JANA MIKOLÁŠKA

Říkali mu „zázračný lékař“ nebo také „lidový léčitel“. Pro novináře to byl „šarlatán“ a pro komunisty „zloděj a podvodník“. Jan Mikolášek, polozapomenutý bylinkář, který ve čtyřicátých a padesátých letech měl slávu, peníze a postavení. Zažil první republiku, nacistickou okupaci a tuhý komunismus v padesátých letech. Díky svým schopnostem si vybudoval obrovskou klientelu pacientů, a to i z řad nejvyšších vrstev. Léčil prezidenta Antonína Zápotockého, Hitlerova tajemníka Bormanna, herce Sašu Rašilova nebo vdovu po Karlu Čapkovi. U jeho domu v Hradečně a posléze v Jenštejně se každý den tvořily dlouhé fronty čekajících pacientů. Mikolášek pomohl mnoha lidem a pacientovu diagnózu zjišťoval z lahvičky moče. Jeho život byl samá turbulence. Zažil mnoho udání, popotahování u soudů, lidskou závist, vězení a ztrátu veškerého majetku. Zůstal by pravděpodobně zapomenut, nebýt Martina Šulce, jednoho z autorů knihy, který ho objevil při sestavování vlastního rodokmenu. Během svého bádání získal mnoho zajímavého materiálu, fotografií a dokumentů a předkládá vám tímto jeho pravdivý životní příběh.

Vázaná, 320 stran, 349 Kč, ISBN 978-80-204-5539-0

Zakoupit můžete zde

<https://www.kniha.cz/detail/kniha-575646-zivotni-pribeh-jana-mikolaska>

Podle osudů  
Jana Mikoláška natočila  
Agnieszka Holland  
film Šarlatán.

V hlavní roli Ivan Trojan.  
Do kin přichází 20. srpna

Ukázka z knihy na dalších stránkách

MLADÁ FRONTA

[www.kniha.cz](http://www.kniha.cz)



Martin Šulc /  
Ivana Šulcová

# Životní příběh Jana Mikoláška

*Pravda  
o slavném  
českém léčiteli*

Mladá fronta

## Vyšetření moči

Mikolášek určoval nemocnému diagnózu prozkoumáním vzorku moči. Nebyl zdaleka prvním. Již starověký Hippokrates a po něm mnoho středověkých lékařů a léčitelů považovalo tuto lidskou tekutinu za dobrý zdroj informací o zdravotním stavu člověka. Uromancie nebo také uroskopie je zastaralá metoda diagnostiky chorob z moči. Zkoumal se sediment, vločky, sraženiny, písek a mnoho barevných odstínů, pro které existovaly i vzorníky. V roce 1734 vyšla učebnice pro diagnostikování nemocí pomocí moči, ale je možné, že podobná příručka existovala již dříve.

Léčitel Mikolášek nejčastěji postupoval takto: Vyzval pacienta, aby mu sdělil svůj věk, a převzal od něj lahvičku s močí. Tu protřepal proti světlu a chvíli na ni hleděl. Okem sledoval obsah vzorku moči. Mohl tedy vidět, jestli tekutina pění, či nikoliv. Hojnější bezbarvá trvalejší pěna značila, že moč obsahuje větší míru bílkovin. K moči nečichal, lahvička byla stále uzavřena.

Pacienti s sebou do Jenštejna přinášeli naplněné skleničky. Kvalita odevzdaného vzorku moči však byla diskutabilní vzhledem k několika-hodinovému čekání před ordinací. Někdo naplnil lahvičku ještě doma, jiný až na místě. Pak tu ale byli pacienti ze vzdálených míst, například ze Slovenska. Ti zasílali moč po příbuzných nebo i poštou. Mohla ovšem moč takový dlouhý transport vydržet? Vždyť čerstvá moč bývá většinou čirá, ale po delší

době se zakalí. Dnes již víme, že pro většinu vyšetření je nevhodnější první ranní moč, jelikož je koncentrovanější a kyselejší. Moč odebraná později je již ovlivněna příjmem tekutin, potravy a pohybem. A samozřejmě je velice důležité, jakým způsobem se moč dostala do nádoby. U lahvičky s močí zkoumáme například její barvu. Čerstvá moč má jantarově žluté zbarvení, zatímco kupříkladu hnědá barva naznačuje problém s játry a růžová až červená indikuje špatné ledviny.

Podle Jiřího Heřta, profesora anatomie a předsedy Českého klubu skeptiků Sisyfos, je však takový způsob vyšetření moči nesmysl: „Uromancie zvyšovala důvěryhodnost lékařů a tím placebo efekt při terapii. Jde o ryzí šarlatánství.“ Dodává, že vyšetření moči je dnes jedním ze základních diagnostických postupů, ovšem pouhým pohledem na moč diagnózu stanovit nelze. Dokonce ani samotné metody vyšetření a složité analýzy nestačí ke stanovení diagnózy. Poskytují jen částečný obraz metabolismu a funkce ledvin.

Léčitel Mikolášek, až na výjimky, zpravidla neprozrazoval, jakým způsobem stanovoval „diagnózu“ nebo co konkrétně ve vzorku moči viděl. Ale uměl z něj vyčíst pozoruhodné věci, například že pacient už u něho byl. „Vidím, že pijete mé koření. Ale moc solíte a kouříte. Nemáte nic zlého, i když vypadáte špatně a sešle. Jenom moc kyseliny močové, z toho se dělají vyrážky a boláky. Nekuřte tolika dbejte trochu o svůj zevnějšek,“ sdělil překvapenému návštěvníkovi.

O své neobvyklé práci se Mikolášek vyjádřil takto: Není na místě, abych o své činnosti vyslovoval rozhodný závěr, neboť o tom není jednotného názoru ani v lékařských kruzích, ale mohu říci, že ji vykonávám svědomitě a poctivě bez ohledu na sebe a své zdraví. Kdo nevidí můj život zblízka, těžko si dovede představit, co to je denně prohlédnout až 800 lahviček s močí, dělat diagnózu a předepsat léčivé byliny a že tato práce mi nikdy nezačíná a nekončí, poněvadž ať se objevím kdekoliv, všude mne žádají o pomoc.

Zároveň ve svém léčitelství nenacházel nic nadpřirozeného. „Nejsem kouzelník, jsem jen bylinář a mám nějaké zkušenosti. Způsob léčení bylinkami jest snadný a zdravý. To, co v přírodě vytvořila ruka Stvořitelova, nevytvořila nikdy žádná ruka lidská. Nynější lékařská věda sahá ponejvíce po jedech, a jaké účinky se projevují, slyším mnohokrát denně od nemocných, kteří jich zažili na vlastním těle,“ rýpl si do klasické medicíny.

V případě, že se pacient nedostavil osobně (běžně se stávalo, že návštěvník přivezl lahvičky s močí svých přátel a příbuzných), bylo nutné, aby zanechal zprávu o svém pohlaví a věku. Mikolášek obratem prohlédl pacientovu moč. Když si byl jistý, jaké zdravotní neduhy sužovaly pacienta, sdělil mu, co ho trápí, a vybral vhodnou bylinnou směs. Se svými pomocníky míchal a kombinoval necelých třicet druhů léčivých rostlin. Papírové pytlíčky nadrcených směsí nesly číselná označení nebo záhadné zkratky (např. „Trs“) a návod k užívání. „Míchač“ rostliny sušil, řezal a míchal v mísímě bylin, což byl zpravidla samostatný domek na zahradě.

Bylinky Mikolášek nakupoval v tuzemsku i v zahraničí. Spolupracoval se zkušenými sběrači. V Jenštejně spotřebovali i tři tuny bylin týdně. Léčitel často poukazoval na fakt, že samotné byliny nemají takový účinek jako právě jejich vhodné kombinace. A naopak, některé rostliny se spolu nesnášejí.

„Mám se opravdu dobře a myslím, že to dělají vaše čaje,“ napsal Mikoláškovi vděčný pacient z Prostějova.

Mikolášek ale nevydával pouze bylinné směsi v papírových pytlících. Kromě čajů se zabýval také výrobou mastí, různých olejů, kapek a blíže neurčených „prášků“.





Zde alespoň na chvilku poodkryl, jakým způsobem připravoval jednotlivé směsi a jak se má s bylinkami správně nakládat:

Kdo miluje vodu, slunce a vzduch, je také milovníkem té velké Boží zahrady, kterou Stvořitel pro nás všechny stvořil.

Takový člověk nachází v této zahradě neocenitelné dary pro své zdraví a považuje tuto Boží zahradu za svoji lékárnu.

Musíme však vědět, jak užívat čaje, odvary, výtažky, prášky, šťávy, oleje, kapky i masti.

Léčivých bylinek sbírají se kořeny, listy, nerozvinuté květy, kůra, bobule, větvičky nebo plody. Léčivé bylinky sbíráme jen za suchého počasí a podle doby zrání. Byliny nesusíme na přímém slunci, přikryjeme je papírem a obracíme. Rostliny pak nařežeme nadrobno a uchováme v neprodyšných, dobře popsaných krabicích.

Listí a květy vaříme kratší dobu, max. dvě minuty, zatímco stonky, kůry a kořeny i pět minut. Ovesnou slámu, ječmen a oves vaříme až dvacet minut. Směs z léčivých bylin vaříme pod pokličkou, aby pára neunikala. Některé byliny jsou těkavé, to znamená, že uniká-li pára, není již odvar z těchto bylin tak účinný. Některé byliny se vůbec vařit nesmí, jen se dají do svařené a v klotu odstavené vody, přiklopí a scedí.

Výroba diviznové masti: hrst čerstvých květů naložíme do lžice převařeného jeleního loje a necháme čtyři týdny stát v teplém místě, pak vše vylisujeme, dáme do kelímku, který dobře uzavřeme a lidé nemocní zlatou žílou, hemoroidy či krvácením přikládají třikrát denně tampón natřený žlutou mastí i uvnitř.

Mastičky vyráběl z povařených bylin, jeleního loje, medu, másla a sádra podle toho, k čemu měly být určeny.

K přípravě olejíčků využíval olivový olej. Zejména v Hradečně prováděl i masáže. Mikolášek produkoval také dva dětské sirupy. Jeden z nich sloužil neduživým ratolestem, druhý dětem trpícím tuberkulózou. Bohužel nám jejich složení zůstalo utajeno.

Vzhledem k obrovskému počtu čekajících pacientů (fronta se před jeho vilou táhla vždy daleko a na mnoho pacientů se nedostalo) si Mikolášek nemohl dovolit žádné prostoje. Každému z čekajících věnoval nanejvýš několik minut. A nebyla nouze o vypjaté situace. Léčitel totiž svým návštěvníkům sděloval i neradostné zprávy. Prohlédl předloženou lahvičku s močí a měl jasno: Jakákoliv léčba je bohužel marná. Bez okolků prohlásil, že jejímu majiteli už nemůže pomoci, jelikož mu zbývá jen pár týdnů života. Plačící a vystrašené osoby pak nezřídka musel uklidňovat. Přítomné nabádal, aby neplakali, jinak jejich milý zjistí svůj trpký osud. „Bude-li nemocný dodržovat léčbu, může si život trochu prodloužit a zmírnit své utrpení,“ obvykle prohlásil. Ke zděšení příbuzných se hrozivé předtuchy často vyplnily. Pamětníci vyprávěli, jak se Mikolášek přesně trefil s datem smrti takového chudáka. Bylinář tyto smutné ortely nevynášel bez pohnutí: Kolikrát v životě se mi stalo, prohlédnuv lahvičku mladé matky a zjistiv nemilosrdné odsouzení k smrti, že začal jsem horečně přemýšlet, co mám říci, abych nezlomil její naději a víru v uzdravení. Kolik bída lidské jsem viděl, kolik utrpení, ale také kolik statečnosti a dobroty!

A proto denně před svou prací stojím před sochou Kristovou ve své skalní kaplička a prosím, aby mi zůstala zachována síla sloužit nemocným. Večer tam opět děkuji za ten Boží



dar. Tak totiž dívám se na to, co u mě jiní lidé nazývají jinými, rozmanitými výrazy. Často jsem se zamyslel nad tím, že boj každého léčitele je vlastně bojem marným, neboť konečným výsledkem každého léčení je přece jenom smrt nemocného. Vlastním úkolem lékařů tedy zůstává zmírnit utrpení a prodloužit život. Vracím-li se v mysl k tomu obrovskému zástupu nemocných, kteří za mnou přišli ve své důvěře, uvědomuji si s hořkostí, že

mnoha lidem jsem pomoci nemohl, tisíce z nich, že jsem poslal k lékaři nebo přímo do nemocnice pod nůž, u leckterých jsem se zmylil, jako se mýlí každý člověk.

Jindy příteli uvedl: „Tu 52letou paní jsem odsoudil na 92 dnů života a ona za 96 dnů umřela, třebaže lékaři jí nechali zavést do nemocnice a tvrdili, že po operaci se uzdraví, a za šest dnů jim tam zemřela.“

Pro skutečně beznadějně případy měl k dispozici jakýsi likér, kterému říkal „víno R“. Pacient měl tuto tekutinu užívat, aby neumíral v naprosté bezaději, ale až do konce věřil. „Stávají se divy a i pacienti stojící na pokraji hrobu počnou najednou po takovém léku žít znovu,“ říkával Mikolášek a zdůrazňoval: „Příroda prostřednictvím léčivých bylin dokáže dělat zázraky, ale to je jen polovina léčení. Druhou polovinou je pevná víra v uzdravení. Pacient přichází s vírou v uzdravení a ta je hlavní složkou uzdravovacího procesu.“

Tyto věty vyřčené Janem Mikoláškem jsou hodně zajímavé, jelikož nepopírají uzdravení na principu sugesce. Také z nich vyplývá, že samotné bylinky mohly působit jako placebo efekt. Pacient zkrátka užíval určitou čajovou směs a byl přesvědčen o tom, že mu pomůže.

Nutno podotknout, že Mikolášek neupíral svůj zrak výhradně na lahvičku se zlatavou tekutinou, pacienta si občas také prohlédl. Někdy již pouhým okem rozpoznal určité zdravotní neduhy – například podle tváře nebo viditelných tělesných příznaků. Dokázal také navodit atmosféru důvěry a zřejmě lidem uměl naslouchat. Proto někdy stačil jen pohled do pacientových očí nebo krátká rozprava. „Ženy si stěžují na nervózu či nespavost, ale pak vyjde najevo, že mají starosti s manželem,“ stručně poznamenal. Přístup k takovému problému si žádal jiné řešení. Mikolášek měl, řekněme, přesah do psychologie, životoprávy, výchovy dětí, zkrátka nedržel se jen bylinek a univerzálních receptů na jejich užívání. V mnoha směrech ale nepřinášel žádné nové nebo převratné objevy. Například lidem doporučoval obývat suchý, světlý a vzdušný byt. Radil, aby spali v chladné a větrané místnosti, ideálně s co nejméně osobami okolo. Varoval proti nadměrnému teplu, aby se nerozmnožovaly „chorobné látky“, a tak dále.

Sám měl poměrně tuhý kořínek a všiml si, jak jsou někteří lidé zchoulostivělí, zejména ti z mladší generace: „Posloucháme-li staré lidi, slyšíme od nich udivení nad tím, co jest dnes mezi lidmi slabosti a ubohosti a nemoci.“

Kouření a alkohol byly pro Mikoláška tabu. Neholdoval zrnkové kávě. Považoval ji za zlo, jelikož způsobovala chudokrevnost. Doporučoval sladovou kávu. Varoval proti látkám užívaným v lékařské vědě – chininu, opiu a morfiu – zejména kvůli tomu, že neúčinkovaly příliš dlouho, a naopak měly vedlejší účinky. Byl zastáncem otužování jak dětí, tak dospělých. Doporučoval vodoléčbu a skromně a zdravě jíst: „Jednoduchá jídla a nekořenit, jelikož taková jídla pohání člověka ke





konzumaci piva a také se hůře tráví.“ Nefandil lahůdkám a kyselým jídlům.

Dětem doporučoval mléko, brambory, moučnou stravu a hodně zeleniny. Do sedmi let nejíst příliš mnoho masa. Naopak si dopřát mléko a černý chléb, aby děti měly zdravé zuby a silné kosti. „Nemocný není, ale je slaboučký! Vy jste ho nenaučila jíst polévku, a dítě potřebuje polévku. Kdybyste mi dali oběd bez polévky, tož to nebudu jíst. Děti jsou bez dohledu, a žádné dítě není tak samostatné a nemá tolik rozumu, aby vědělo, co mu prospívá, a co škodí,“ vysvětlil ve své ordinaci mladé matce.

Podle Mikoláška spousta nemocí totiž pramenila z obyčejné podvýživy. Vyjadřoval se k výchově dětí, byl odpůrcem fyzických trestů. „Dítě pak ztratí víru k rodičům a pomáhá si lži a intrikami, což bude překážkou pro jeho život. Děti mají doma pomáhat, ale také si mají hrát.“ Lidé si tedy z návštěvy u léčitele kromě zázračných bylinek odnášeli i docela praktické rady, třeba právě o tom, jak mají rádně vést svůj život. Někteří ale na toto podání svérázného bylináře nebyli připraveni.

Jednu takovou skupinku návštěvníků, se kterou Mikolášek neměl příliš slítování, tvořili hypochondři. Léčitele bombardovali dlouhými dopisy s nekonečným výčtem svých domnělých i skutečných chorob. Tyto osoby bylinář popisoval jako „hysterické jedince, bez přestávky hovořící o své chorobě“ a většinou se jich rychle zbavil. Neomaleným způsobem. Předepsal projímavý čaj a na recept k užívání dopsal „více práce a méně jíst a třikrát denně pár pohlavků“. To prý dotyčného vždy zahanbilo a na svoji „nemoc“ začal pohlížet zcela jinak. V příhodnější chvíli jim Mikolášek doporučil zajet se podívat do Jedličkova ústavu, ústavu slepců nebo domu milosrdenství, aby viděli, že na tom nejsou vůbec špatně.

O jedné starší venkovské ženě, která neustále posílala lahvičku s močí v domnění, že má špatná játra a žaludek, léčitel prohlásil: Ona se do všech těch nemocí jenom vmýšlí. Ale neříkejte jí, že je zdravá, hodila by vám to na hlavu. Takové ženské to nerady slyší, mají ty své nemoci hrozně rády. Musíte na ni pomaloučku, bude pít čaje a přejde jí to.

U Mikoláška se občas sešla pestrá společnost. Kromě výše uvedených skupin příjížděli do Jenštejna také různí vtipálci, podvodníci a udavači. Již byla řeč o tom, že se občas někdo pokusil bylinář podstrčit kozí či králíčí moč s úmyslem jej zdiskreditovat. Podle výpovědi několika bývalých pacientů a jeho samého pochopitelně takový šprým bez problému odhalil. Naopak podle zpráv některých novinářů se dal Mikolášek snadno oklamat prakticky jakoukoliv tekutinou, barevně se podobající lidské moči.

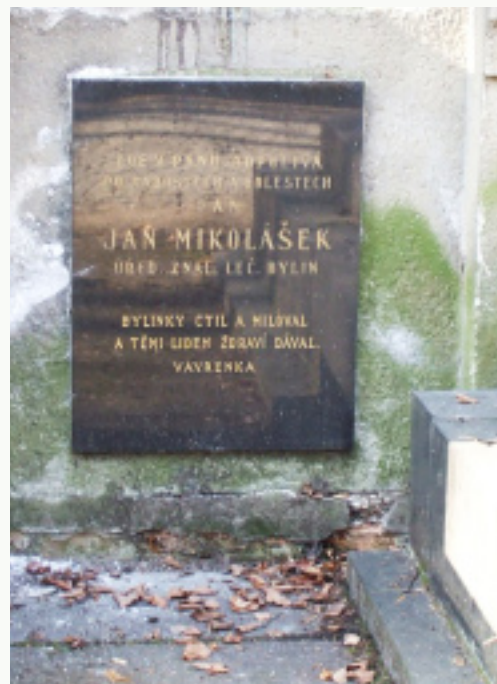
Je pozoruhodné, že bylinkaření Mikoláška nepřestávalo bavit. Denně totiž přicházel do kontaktu s problémovými lidmi. Po práci ho ještě čekalo vyřizování došlé pošty. Jelikož se těšil pověsti zázračného lékaře, nemocní byli naprosto přesvědčeni o tom, že jim pomůže. Spousta lidí mu tak do Jenštejna zaslala

## MIKOLÁŠEK ODSOUZEN

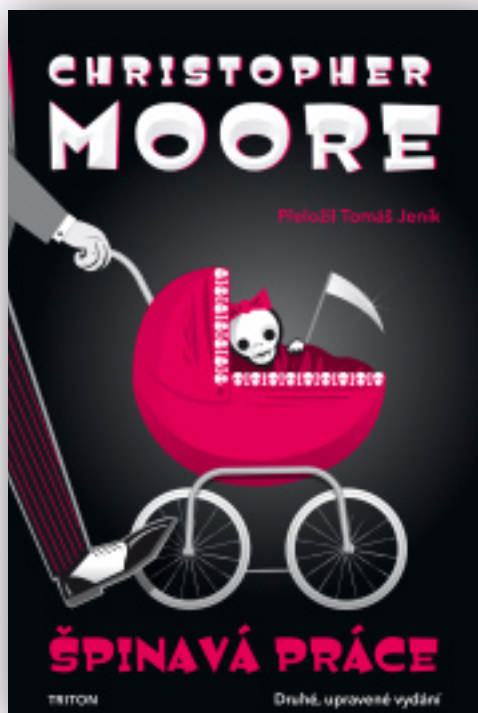
### Tři roky vězení „zázračnému léčiteli“

Brandýs nad Labem (od našeho zpravodaje). — Včera se konalo přeličení před okresním trestním lidovým soudem v Brandýse nad Labem s Janem Mikoláškem, známým nejen v okolí Jenštejna, ale až na Slovensku pod přізviskem „zázračný doktor“. Mikolášek byl obžalován z trestného činu úmyslného krácení daní, dále trestného činu podvodu při předražování balíčků s bylinami a přestupku nedovolené stavby. Ve večerních hodinách byl vynesen rozsudek, jímž byl Mikolášek uznán vinným a odsouzen k odnětí svobody na tři roky, propadnutí veškerého jmění ve prospěch státu a odnětí čestných práv občanských na dobu pět let.

mnohastránkové dopisy, ve kterých podrobně rozváděli sebe-menší zdravotní problém. Léčitel však žadatele prosil, aby mu detailně nepopisovali nemoci, které prodělali před dvaceti lety, a nepotřeboval ani znát přesná životopisná data nebo rodinné vztahy. Je s podivem, jaké kvantum dopisů zvládal přečíst a k tomu na mnoho z nich písemně odpovědět. Navíc řadě přátel ještě pravidelně posílal blahopřání ke jmeninám. Jeho výkonnost byla neuvěřitelná, i když nebyl na všechno sám.



**Christopher Moore** je autorem patnácti románů, včetně mezinárodních bestsellerů, *Lamb*, *A Dirty Job*, *You Suck* a *Secondhand Souls* (2015). Chris se narodil v Toledu v Ohiu a vyrostl v Mansfieldu v Ohiu. Jeho otec byl dálniční hlídač a matka prodávala v obchodním domě. Navštěvoval Ohio State University a Brooks Institute of Photography v Santa Barbara. Když mu bylo 19 let, přestěhoval se do Kalifornie a žil na centrálním pobřeží až do roku 2003, kdy se přestěhoval na Havaj. Před vydáním svého prvního románu v roce 1992 pracoval jako pokrývač, prodavač potravin, noční auditor hotelu a pojišťovací makléř, číšník, fotograf a DJ rock. Chris čerpal ze všech těchto pracovních zkušeností při tvorbě postav svých knih. Když nepíše, oblíbil si Chris plavit se po oceánu, potápět se, fotografovat a malovat.



## Christopher Moore ŠPINAVÁ PRÁCE

**Charlie Asher je úplně normální chlap. Lehce neschopný, mírně neurotický, tak trochu hypochondr. Je tím, čemu se říká beta samec – chlapík, který je vždy opatrný a věrný, ten typ, co je vždycky po ruce, když holku odkopne větší, vyšší, silnější alfa samec.**

**Ale Charlie měl kliku. Je majitelem domu v srdci San Franciska a vetešnictví, které vede s pomocí oddaných, byť poněkud vyšinutých zaměstnanců. Jeho chytrá a krásná manželka Rachel ho pro jeho naprostou obyčejnost upřímně miluje.**

**Ano, na beta samce si Charlie vede dobře. Tedy až do chvíle, kdy se mu narodí dcera Sophie. Zrovna když se porodem vyčerpaný Charlie chystá k odchodu z porodnice, zahlédne u Racheliny postele stát podivného muže v mátově zeleném obleku; muže, který tvrdí, že by ho nikdo neměl vidět. Jenže Charlie ho vidí a od té chvíle se začnou dít opravdu divné věci: Lidé kolem něj začnou umírat, na střeše jeho domu hřadují obří havrani a všude, kam se vrátne, jej pronásleduje temný šepot**

**vycházející odněkud zpod chodníku. V jeho diáři na nočním stolku se začínají objevovat neznámá jména a než se naděje, umírají jejich nositelé. Zdá se, že si Charlieho Ashera najali na novou práci, nepříjemnou, ale zcela nezbytnou – práci Smrti. Je to špinavá práce. Ale někdo to přece dělat musí.**

**Christopher Moore, díky jehož Nejhloupějšimu andělovi jsme propadli neodolatelnému kouzlu hororových Vánoc v Kalifornii, si tentokrát posvětil na neprobádané území, které nakonec budeme muset prozkoumat všichni – smrt a umírání. A výsledkem je román, který je legrační a vtípný, doslova k popukání.**

*Vázaná, 520 stran, 399 Kč, ISBN: 978-80-7553-760-7, EAN: 9788075537607*

**Zakoupit můžete zde** <http://www.tridistri.cz/spinavaprace>

*Ukázka z knihy a rozhovor autorem na následujících stranách*

**Nakladatelství TRITON, s.r.o., Vykáňská 5, Praha 10, tel.: 226 220 025,  
email: distribuce2@triton-books.cz, www.tridistri.cz**

Lois Asherová si hověla v polštářích, na hlavě měla perfektně padnoucí šedou paruku s vlasy staženými dozadu tak, jak vždy nosila ty vlastní, na krku jí visel stříbrný náhrdelník s lisovanými květy a k němu měla do sady náušnice a prstýnky. Její světle fialová hedvábná noční košilka splývala tak dokonale s výzdobou ložnice, že to vypadalo, jako by se v ní Lois pokoušela ztratit. A také se jí to dařilo, i když prostor, který si v tom světě vyhradila, byl trochu větší, než momentálně potřebovala. Mezi parukou a její lebkou zůstala skulina, noční košile na ní plandala a prstýnky chrastily pomalu jako náramky. Charliemu bylo jasné, že vůbec nespala, když přišli, a že za nimi poslala Buddyho, aby jí poskytl čas se obléci a nachystat se na přijetí svých dětí.

Charlie si všiml, že stříbrný náhrdelník na Loisině noční košilce temněrudě září, a ze rtů mu málem unikl dlouhý smutný vzdech. Objal matku a nahmatl při tom kosti na jejích zádech a ramenou. Přišla mu drobná a křehká jako ptáček. Jane se pokusila potlačit vzlyknutí, které na ni přišlo, hned jak matku zahlédla, a podařilo se jí vyloudit jen něco, co znělo jako bolestivé frknutí. Padla na kolena vedle matčiny postele.

Charlie věděl, že je to asi to nejpitomější, na co se můžete zeptat umírajícího, ale přesto se zeptal: „Jak se máš, mami?“

Popleskala ho po ruce. „Dala bych si panáka. Ale Buddy mi nedá ani kapku alkoholu, protože ho neudrží v žaludku. Už jste viděli Buddyho?“

„Vypadá jako sympatický chlapík,“ řekla Jane.

„Ó ano, to on je. Je na mě hodný. Jsme jen přátelé, abyste věděli.“

Charlie se podíval přes postel na Jane, která povytáhla obočí.

„To je v pořádku, víme, že spolu žijete,“ odpověděl Charlie.

„Žijeme spolu? Já? Za co mě máš?“

„To nic, mami.“

Matka odehnala tu myšlenku mávnutím ruky, jako by zaháněla protivnou mouchu. „A jak se má ta tvoje malá židovská holčička, Charlie?“

„Sophie? Má se skvěle, mami.“

„Ne, to není ono.“

„Co není ono?“

„Nebyla to Sophie, bylo to nějak jinak. Hezká holka – pro tebe vlastně až moc dobrá.“

„To asi myslíš Rachel, mami. Před pěti lety zemřela, vzpomínáš?“

„No, kdo by jí to vyčítal, že? Býval jsi takový rozkošný chlapec, a potom se s tebou něco stalo. Vzpomínáš?“

„Jo, mami, býval jsem rozkošný.“

Lois se podívala na svou dceru. „A co ty, Jane? Už sis našla nějakého pohledného muže? Nerada vidím, že jsi pořád sama.“

„Pořád hledám toho pravého,“ odpověděla a pohodila směrem k Charliemu významně hlavou, jako by říkala „musíme odsud vypadnout a uspořádat krizovou poradou“, což bylo gesto, které si v matčíně společnosti procvičovala už od osmi let.

„Mami, za chvíli jsme s Jane zpátky. Potom můžeme zavolat Sophii, ano?“

„Kdo je Sophie?“ zeptala se Lois.

„Tvoje vnučka, mami. Pamatuješ? Krásná maličká Sophie...“

„Nebuď hloupý, Charlesi, není mi tolik, abych byla babičkou.“

Venku před ložnicí se začala Jane šacovat a nakonec z kabelky vylovila balíček cigaret, ale nemohla se rozhodnout, jestli si má zapálit, nebo ne. „Kristova šmatlavá noho, co se to tady do prdele děje?“

„Má v sobě spoustu morfinu, Jane. Cítila jsi ten štiplavý zápach? To se její potní žlázy pokoušejí odvést z těla všechny ty jedy, které by jinak odfiltrovaly ledviny a játra. Začínají jí selhávat orgány, což znamená, že se jí do mozku hrne spousta toxinů.“

„Jak to všechno víš?“

„Četl jsem o tom. Hele, vždyť víš, že nikdy nežila úplně v realitě. Nesnášela krám a nenáviděla tátovu práci, i když ji živila. Nesnášela jeho sběratelství, i když sama byla stejná. A to, že tu Buddy nežije... To se snaží smířit člověka, za kterého se vždy považovala, s tím, jaká doopravdy je.“

„Takže proto mám pořád chuť napálit jí jednu mezi oči?“ zeptala se Jane. „To je špatně, ne?“

„No, myslím...“

„Jsem strašná. Moje matka umírá na rakovinu a já jí chci jednu ubalit.“ Charlie ji objal kolem ramen a vedl ji k předním dveřím, aby si mohla venku zakouřit. „Nebuď na sebe tak tvrdá,“ chlácholil ji. „Děláš vlastně totéž, co ona – snažíš se smířit všechny ty mámy: mámu, kterou jsi chtěla, mámu, kterou byla, když jsi ji potřebovala a ona ti pomohla, mámu, kterou byla, když ti nerozuměla. Většina z nás nežije s jediným integrovaným já, protloukáme se životem a jsme vlastně shluk mnoha já. Když někdo umře, spojí se všechna ta já do duše – esence toho, co jsi, která přesahuje všechny ty odlišné tváře, co si neseme životem. Nesnášíš jenom ta já, které jsi nesnášela vždycky, a miluješ ta, které jsi vždycky čmilovala. Není divu, že tě to rozhodilo.“

Jane se zastavila a o krok ustoupila. „Tak jak je možné, že to nerozhodilo tebe?“

„Nevím. Možná pro to, čím jsem si prošel s Rachel.“

„Takže ty si myslíš, že když někdo takhle najednou umře, proběhne něco jako smířování tváří?“

„Nevím. Nemyslím si, že by to byl vědomý proces. A jestli, tak spíš pro tebe než pro mámu, chápeš? Máš pocit, že bys měla všechno urovnat, než zemře, a je to pro tebe frustrující.“

„A co se stane, když se jí to všechno nespojí, než umře?“

Co se stane, když se to nespojí mně?“

„Myslím, že dostaneš další šanci.“

„Fakt? Jako reinkarnace? A co Ježíš a vůbec?“

„Myslím si, že je toho spousta, co v knize není. V žádné knize.“

„Kde se to v tobě všechno bere? Nikdy jsem neměla pocit, že bys byl nějak duchovně založený. Vždyť jsi se mnou ani nechtěl chodit na jógu.“

„Nechci s tebou chodit na jógu, protože nejsem ohebný, ne proto, že bych nebyl duchovně založený.“

Došli ke dveřím, a když je Charlie otevřel, vydaly stejný zvuk jako dveře ledničky. Jakmile vyšli ven na verandu, pochopili proč, protože se přes ně převalila vlna pětačtyřicetistupňového vedra.

„Kriste, tys omylem otevřel dveře do pekla?“ vydechla Jane. „Tak nutně zase kouřit nepotřebuju. Honem dovnitř, honem dovnitř, honem dovnitř.“ Postrčila ho do domu a zavřela dveře. „To je hnus. Jak někdo může žít v takových podmínkách?“

„Nechápu,“ reptal Charlie. „Tak začala jsi zase kouřit, nebo ne?“

„Ani ne,“ opáčila Jane. „Dám si vždycky jen jednu, když jsem úplně vydrnčená. Je to jako dělat dlouhý nos na smrt.“

Tys neměl nikdy chuť ho udělat?“

„Ani nevíš jak často,“ řekl Charlie

# Chci oslovit každého, kdo rád čte

*Co vás přimělo k tomu, abyste znovu oživil postavy jako Charlie, Lily, detektiv Rivera a Minty Fresh?*

Většinou to byla reakce na velkou poptávku. Spousta lidí žádala o těchto postavách se dovědět něco nového, tak jsem o tom neustále přemýšlel, ale vždy jsem děj nové knihy zasadil na jiné místo s jiným obsazením. Nakonec jsem našel způsob, jak nenapsat stejnou knihu dvakrát, i když mi do ní vstoupí už osvědčení protagonisté.

*Hellhoundi, tedy jacísi nadpřirození psi, chrání v Asherově vetešnictví sedmiletou Sophii před padouchy. Proč tentokrát chybí opatrovnické kočky?*

Mám rád kočky i psy, ale kočky nepůsobí loajálně a nejsou tak oddané jako psi. Plus, Bummer a Lazarus mají předobraz ve skutečných zvířatech. Žili v San Franciscu na konci 18. století (Mark Twain psal právě tady Bummerův nekrolog). Hellhoundové jsou také součástí mytologie podsvětí, o níž jsem si myslel, že by bylo dobré se na ni detailněji podívat. Zjistil jsem, že jsou obrovští, nezničitelní a divocí, a i neskutečně hloupí, takže bylo zábavné o nich psát.

*Do San Francisca jste umístil spoustu upířských monster. Není Bay Area (metropolitní oblast, která obklopuje sanfranciský a sanpabloský záliv) pro ně trochu drahá?*

V průběhu let se to zhoršilo. Ale takto to funguje v moderních městech. Najít byt za rozumnou cenu není ani v Paříži, Londýně, nebo v New Yorku snadné. Když jsem však začal v roce 1995 psát o San Franciscu, bylo pro pracující lidi celkem dostupné žít ve městě. Pokud se chystáte požádat čtenáře, aby věřili psům velikosti poníka, že si mohou dovolit dostupné nájemné, musíte být sami dostatečně věrohodní.



*Existují některé další postavy, které se chystáte vrátit do některé své další knihy? Jako třeba anděla Raziela z Nejhloupějšího anděla?*

Opravdu ne. Alespoň ne v tuto chvíli.

*Kdy jste si prvně uvědomil, že byste se mohl psaním uživit?*

Dokud si někdo vaši knihu nekoupí, tak netušíte, zda má vaše psaní nějaký smysl. Můj první příběh jsem prodal, když mi bylo asi 27 let. Nevím, zda to bylo proto, že jsem lidem nabídl něco o tolik lepší než cokoli předtím, ale někdo to přijal a poslal mi šek, takže tehdy jsem to začal tušit. Jednám intuitivně, a věřím tomu. Pracoval jsem jako hotelový úředník, v podmínkách nepřilíš vhodných pro tvůrčí činnost. Příliš mnoho času v noci jsem strávil nad účetnictvím, a ve dne spal. Psaní mi šlo strašně pomalu. Až když mně vyšla kniha Coyote Blue (česky Kojotí stesk, Talpress 1998), za níž jsem dostal celkem slušný honorář, dostala vidina profese spisovatele na plný úvazek reálnější obrysy.

Ale stále jsem nevěděl, jestli budu schopen psát a prodávat další knihy a svou práci si vydělávat na živobytí.

*Odkud čerpáte energii pro svou práci?*

Psaní je těžké. Občas se zaseknu. Nejlepší způsob, jak se znovu nastartovat je změnit prostředí. Když jsem žil na centrálním pobřeží, zvykl jsem si vzít notebook a nastoupit do auta, jet dolů po pobřeží do kavárny a zkusit něco napsat. Pokud nic nepřišlo, nastoupil jsem znovu do auta, popojel trochu dál a zkusil jinou kavárnu. Obvykle mě něco napadlo. Relaxuji také zálibou v umění a v architektuře. Hodně sil obnovuji v přírodě. Musím se také přiznat k tomu, že rád hraji videohry.

**Jaká je vaše tvůrčí metoda? Podobá se například Vonnegutovi, který neodloží žádnou stránku, dokud o ní není přesvědčen, že je dokonalá?**

To asi ne. Možná jen píšu pomalu. Asi před měsícem jsem byl na obědě s Joe Lansdaleem (česky právě vydává Fantom Print román Odměna z pekla, který napsal se svým bratrem, <https://www.fantom-print.cz/odmena-z-pekla>) a postupuje stejně. Netrápíme se s interpunkcí a překlepy, protože redaktoři v nakladatelství to opraví, ani moc nepřepisují. Už to není tak, jako když jsem v osmdesátých letech začínal, a kvůli překlepu nebo pravopisné chybě jsem na stroji musel přepsat celé pasáže. Ochotně také něco změním, pokud to požaduje můj editor, aby určitá pasáž vyzněla jednoznačněji. Rozhodně nejsem ten typ autora, který dokončí knihu a tvrdí: „Toto je moje mistrovské dílo a nikdo se nesmí dotknout jediného slůvka.“ Spíš mě pronásleduje myšlenka: „Bože můj, tohle je zasraná zápletka, doufám, že neukončí mou kariéru.“

**Existuje něco, o čem si myslíte, že byste mohl udělat lépe?**

Snažím se vždy dělat něco, co mě předtím nenapadlo. Nyní už exis-

tují určitá očekávání od docela velké skupiny čtenářů, takže pokud se rozhodnu napsat příběh, například o rodině uprchlíků zápasících se svou situací, asi to nebude vtipné, a některé své fanoušky určitě zklamu. Ale na své publikum se snažím myslet, nejen na to, co chci psát, ale jak jsem se nyní přesvědčil, vždy to tak doslova nejde.

Mé věci asi mohou být lyričtější a zábavnější a mnohem závažnější. Asi bych potřeboval vyzvědět pár „triků“ od spisovatelů napínavých románů, třeba jako je Grisham.

**Ale tím byste pozbyl svou originalitu?**

Jistě. Tím jsem jenom chtěl říci, že se nebráním tomu stále se učit. Ale nemůžeš se nechat omezovat. Příběh musíte nechat dýchat. Psaní knihy mi trvá rok. Vždy doufám, že během té doby dostanu nějaké nové nápady, které ten příběh zlepší. Pokud bych zůstal spoutaný nějakou osnovou nebo pevným záměrem, kam má příběh směřovat, vyjde mi sterilní kniha, která nikoho nezaujme, a to by bylo to nejhorší, co by se mi mohlo stát.

(Ze zahraničních pramenů)





Hilly Martinek se narodila v Cuxhavenu v roce 1977. V roce 2002 začala se svým manželem Krystianem psát scénáře pro televizi (např. Seriál „Dream Hotel“). S Tilmem Schweigerem napsala scénář k filmu „Honey in the Head“ (2014), který vidělo několik milionů diváků. Med v hlavě, marmeláda v srdci je její první román. Hilly Martinek žije se svou rodinou v Hamburku.



## Hilly Martinek MED V HLAVĚ, MARMELÁDA V SRDCI

*Humorný a dojemný román o dědečkovi s Alzheimerem a o srdci plném lásky*

**Tilda žije s manželem Philippem, úspěšným právníkem, a dvěma dětmi v Hamburku. Vede docela spokojený život, jen někdy se jí zmocní pocit prázdnoty; jako by v jejím životě něco chybělo, jako by v něm byla velká černá díra, a ptá se sama sebe, co jí vlastně brání být doopravdy šťastná. Tyhle myšlenky však vždycky rychle odežene. Život běží dál ve vyjetých kolejkách, dokud si jednoho dne neuvědomí, že její otec Niko v poslední době nápadně často zapomíná. Tohle už ažila. Zmocní se jí strach. Strach, že by to mohl být počátek stejné nemoci, kterou trpěl dědeček Amandus a která jí ho vzala, když byla ještě malá.**

**Tilda vyhledá své deníky ze svého dětství a při jejich četbě se ponoří do vzpomínek. Znovu je jedenáctiletou dívkou plnou odvahy, lásky a touhy po dobrodružství a vzpomíná na poslední léto s dědečkem, který onemocněl Alzheimerovou chorobou — na nejbáznivější, nejsmutnější a nejintenzivnější období svého života. Všechno začalo, když zemřela babička... Dojemný příběh o rodině a bezpodmínečné lásce, jež dokáže (byť jen na chvíli) zpomalit neúprosný osud.**

**Román scenáristky filmu Med v hlavě sleduje jeho oblíbené hrdiny a na pozadí příběhu plného lásky nabízí také poznatky o životě lidí s Alzheimerovou nemocí.**

Vázaná, 272 stran, 299 Kč, ISBN: 978-80-7625-088-8, vydává METAFORA

Zakoupit můžete zde

[www.grada.cz/med-v-hlave-marmelada-v-srdci-11434/](http://www.grada.cz/med-v-hlave-marmelada-v-srdci-11434/)

Ukázka a rozhovor s autorkou na následujících stranách

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

HILLY MARTINEKOVÁ

# MED V HLAVĚ, MARMELÁDA V SRDCI



Hamburk-Ottensen,  
květen 2017

„Růžové nebo pískové? Tak řekni už,“ naléhala Smylla na druhém konci telefonu.

„Kolik párů bot na vysokém podpatku už vlastně máš? Růžových, pískových, tmavě šedých, v tělové barvě...“

„Protivo,“ zafuněla Smylla do telefonu.

Musela jsem se zasmát. „Pošli mi fotku. Nebo si vezmi oboje.“

„To už zní líp. Takže, ty růžové by se prima hodily k...“ V aparátu začalo prskat a chrčít a už jsem chtěla zavěsit, když jsem Smyllu znovu uslyšela. „Tildo Rosenbach-Petersenová, jsi tam ještě?“

„Ano,“ zakřičela jsem. „Jasně že tu pořád jsem.“

„Kde to jsi? Slyším takové zvláštní šumění.“

„V Ottensenu.“

„Kde?“

„Ot-ten-sen,“ křičela jsem do telefonu. „Čekáme s Maxem na Cap San Augustin.“

Cap San Augustin bylo nové kouzelné slovo. Důvod, proč dnes Max rozhodně odmítl jít do školky. A proč jsem já, při síle větru pět, v nárazech osm a pocitově dvanáct, stála u Labe a zírala na řeku, která dneska měla barvu splašků.

Max přiběhl, tváře rozpálené vzrušením, jako kdyby měl horečku.

„Cap San Augustin..., to je obří kontejnerová loď!“ zakřičel do mobilu a rozpráhl paže, aby znázornil její monstrózní rozměry.

„Pluje z Jižní Ameriky. A to je pořádně daleko!“ Vzhlédl ke mně.

„S kým to mluvíš?“

„Se Smyllou. Co kdybys ji nejdřív pozdravil?“ navrhla jsem a zmáčkla tlačítko hlasitého hovoru.

„Ahoj. Takže, Smyllo, můžu ti všechno vysvětlit, velikost, hloubku ponoru, výkon... Co chceš vědět?“

„No tedy,“ ozval se z telefonu Smyllin hlas. „To zní napínavě. Pověš mi to, až se uvidíme příště, ano? A bys ji nakonec třeba ještě nepromeškal.“

V Maxových modrých očích se mihl záblesk paniky.

Rychle se otočil zpátky k Labi.

„To bylo podlý,“ řekla jsem.

„To bylo chytrý. Tvůj nejmladší zdědil výmluvnost svého otce. Jeho monology je třeba včas zarazit.“

Musela jsem se pobaveně zašklebit. „Mimočodem, příště. Kdy budeš mít čas?“ zeptala jsem se.

„Zítřka? Tedy jestli mě tu nezavrou přes noc, což je velmi pravděpodobné, protože se nedokážu rozhodnout. A nikdo mi nepomůže.“

Se smíchem jsem ukončila hovor a nechala se Maxem táhnout dál ke břehu. Zatímco jsme stáli a dívali se na přístavní terminál s jeřáby a kontejnery, hladila jsem ho po blondatých vlasech. Od té doby, co mu můj otec nasadil do hlavy zájem o kontejnerovou loď, nemohl se dneška dočkat.

„Dědeček Niko má dokonce takovou aplikaci. Můžeš v ní přesně vidět, kde ta loď zrovna je.“ Našpulil pusou. „Kde vlastně dědeček vězí? Chtěl přece Cap San Augustin určitě vidět.“

„Hmm,“ zabručela jsem. „Zřejmě mu do toho muselo něco přijít.“ Minulý týden zapomněl na schůzku s Käthe, mojí desetiletou dcerou. A teď tohle.

Max vsunul svoji malou ručku do mé. Byla ledově studená.

„Pojď, trochu se proběhneme sem a tam,“ navrhla jsem. „Jinak tu úplně zmrzeme.“

Vydali jsme se podél řeky. Vítr foukal a vířil písek na břehu. Na chvíli jsem zavřela oči. Milovala jsem ten pocit, když mi čechrá a cuchá vlasy. Jen mohl být o trochu teplejší.

Pláž byla liduprázdná. Na písku dováděl čokoládově hnědý labrador. Rozhlížela jsem se po majiteli. Stál s rukama pevně zabořenýma v kapsách kabátu v závětrří jedné ze zdí.

„Dědeček Niko povídal, že Cap San Augustin připlouvá do Hamburku vždycky po padesáti šesti dnech.“

Půjdeme sem i příště?“

„Jasně,“ slíbila jsem. Při troše štěstí přesvědčím někoho jiného, aby Maxe doprovodil. I když... jak jsem se tak na něj dívala, jak má po námořnicku zrak upřený k horizontu, byl prostě k zulibání.

Max byl na svých pět a půl let značně vyspělý a měl takovou víru, že život je dobrý, že jsem mu mohla jen závidět. Philipp naléhal, aby šel do školy už tento podzim. Dlouho jsme se rozmýšleli, hádali a zase usmiřovali a pak, jako obvykle, prosadil svoji vůli. Při představě, že Maxe vypustím do světa, jsem pociťovala zvláštní tlak v žaludku. Jeho otec to viděl pragmatictěji.

Přiběhl k nám ten obrovitý pes, v zubech kus dřeva o tloušťce paže. Max se ukryl za mnou.

„Nemusíš se ho bát, chce si jen hrát. Podívej, jak vrtí ocasem.“

„Ale z tlamy mu teče spousta odporných slin,“ namítl nepřilíže nadšeně Max.

Musela jsem se smát.

Pes pustil dřevo z tlamy na zem. Zvedla jsem ho. Max měl pravdu, bylo to skutečně odporné. Pořádně jsem se napráhla a hodila ho směrem k pláži. Pes dvakrát zaštěkal a vyrazil za ním. Samým nadšením se skoro překotil.

„Co se mu na tom dřevu tak líbí?“ ušklíbl se Max.

„To je jeho Cap San Augustin,“ vysvětlila jsem mu a nenápadně si otfela kluzkou a vlhkou ruku o jeho kalhoty s laclem. „Každý se nadchne pro něco jiného, lidé stejně jako zvířata. Musím ti někdy najít pár knih od tvého pradědečka Amanda.“

„Toho pradědečka, co byl zvěrolékařem?“

„Přesně toho,“ odpověděla jsem a ucítila, jak mnou projíždí hřejivý pocit. Na chvíli jsem zahlédla stát dědečka před sebou, tady u Labe, kam jsme poslední léto jeho života často chodili na



procházky. Viděla jsem jeho rozčuchané bílé vlasy a vodově modré oči, kterými se zdál hledět do jiného světa. Světa demence, do něhož kousek po kousku zapadal, až v něm zmizel úplně.

„Tamhle! Mami! Koukej. Připlouvá!“ křičel Max a vytrhl mě ze zamýšlení.

Sledovala jsem pohledem jeho napřaženou paži.

Ukazoval na červeného obra naloženého nespočetnými kontejnery všech možných barev. Červenobílý komín vypadal jako malá rozhledna.

Max bez dechu sledoval, jak se blíží a pak přímo majestátně proplová kolem nás. Mobilem jsem udělala pár fotek svého syna a lodi. Bylo skutečně fascinující představit si, jak neustále křížuje Atlantik... Nepatrný bod v nekonečné vodní mase, volný, a přesto uvězněný mezi svými stále stejnými trasami a horizontem. Znělo to zvláště, zároveň to však bylo důvěrně známé.

Když loď o pár minut později zmizela v přístavu, Max mě pevně objal.

„Děkuju, mami.“

Pohnutě jsem ho pohládila po zádech. Odtrhl se ode mě a rozzářeně se na mě podíval. „A protože dědeček Niko nepřišel, můžeš se mnou teď jet parníkem ty!“

Sedla jsem si na bobek a přitáhla mu pevněji kapuci.

„Já musím ještě s tatínkem na setkání s jeho klienty.“

Plavbu parníkem teď nezvládnou.“

Na Maxově obličej se objevil mráček.

„Námitka!“ prohlásil.

Skryla jsem úsměv. To měl sto procentně od Philippa.

„Poslouchej. Jestli bude zítra lepší počasí, vyzvednu tě ze školky dřív a svezeme se na parníku.“

Obličej se mu pomalu rozjasnil. „Tolikrát, kolikrát budu chtít?“

Chtěla jsem říct ano, prostě proto, abych znovu viděla jeho rozzářenou tvářičku. Ale ještě včas jsem se zarazila. To bylo nebezpečné území. Stejně jako před jeho otcem i před Maxem bylo nutné pečlivě vážit každé slovo, aby později nemohlo být použito proti mně.

„Dvě jízdy?“ navrhla jsem.

„Šest.“

„Tři?“

Pláclí jsme si při čtyřech.



To s tou námitkou jsi naučil Maxe ty?“

Když Philipp vešel, seděla jsem před komodou se zrcadlem v naší ložnici a kartáčem bojovala se svými větrem zčuchanými vlasy.

„Nikdy není příliš brzy si to osvojit,“ mnil s pobaveným úsměvem. „Je to přece super způsob, jak vytyčit hranice.“

„To souhlasí, zvládá to výborně. Je velmi výmluvný.“

„A proto jsme se také rozhodli, že půjde do školy už teď na podzim.“

„My? Ty jsi to chtěl. Já si stále myslím, že mu to ukradne jeden rok dětství.“

„To už jsme přece dlouze a důkladně prodiskutovali. Uvidíš, že mu udělá dobře, když se na něj budou klást větší nároky.“

Vzdychla jsem. Philipp se ke mně sklonil a přešel mi rty po tváři. Do nosu mi pronikla známá vůně jeho vody po holení. S mírným zamračením zkontroloval v zrcadle uzel na kravatě a přešel si rukou

precizně zastřížené vlasy. Vypadal skvěle, lehce opálený, vysoký, štíhlý, ale ne vyzáblý jako mnoho mužů se sedavým zaměstnáním. Zachytil můj pohled, usmál se a položil mi ruce na ramena. Blaženě jsem se o něj opřela.

„Smylla si myslí, že kdyby tvá kancelář zkrachovala, mohl bys okamžitě pózovat jako mužský model,“ škádčila jsem ho.

„To se nestane,“ odpověděl. „Naopak. Teď doopravdy expandujeme. Po celém Německu i do zahraničí.“

Stisk na mých ramenou zesílil. „Proto je také dnešní večer tak důležitý. Seznámím se se čtyřmi nejvýznamnějšími otcovými klienty, které mám převzít. Musí to proběhnout dobře.“

„Proběhne to dobře. A já nepovedu žádné socialistické řeči, jak to nazývá tvá matka.“

„To mě tedy uklidnilo,“ prohlásil s úsměvem a srovnal mi perlový náhrdelník. „V sedm musíme vyrazit.“

Když zmizel v pracovně, projela jsem si ještě jednou kartáčem své polodlouhé vlasy a pak jsem rezignovala. Lepší už to nebude, řekla jsem si a začala hledat náušnice. Zásuvka byla jako vždy vzpříčená. Zatáhla jsem tak silně, že se biedermeierovský toaletní stolek na svých křehkých nohách povážlivě zakymácel. Ach jo.

Toužila jsem po světlé, přívětivé ložnici s jednou z těch super pohodlných kontinentálních pružinových postelí, kde se člověk zaboří do tisíce polštářů a nechce už nikdy vstát. Po náznaku vintage a větší lehkosti. Místo toho to u nás vypadalo jako v muzeu. Zastarale. Konzervativně. Protože ve Philippově rodině se nábytek nekupoval, nýbrž dědil.

O pár minut později jsem hledání náušnic vzdala a zase jednou se ptala sama sebe, zda Philippovi nejdu svým chaosem občas na nervy. V mnoha věcech byl naprosto jiný než já. Miloval pořádek, řád a přesnost. Přesnost – to byla nárážka, která mě vrátila do přítomnosti. Podívala jsem se na mobil. 18:57.

Vklouzla jsem do nových lodiček. Na rozdíl od Smylly jsem nenáviděla všechno, co tísnilo má poněkud širší chodidla. Smylla však ohromila každého muže, zatímco já... Já byla spíše smíšený typ – něco mezi kamarádkou a velkým otazníkem.

„Tildo?“

„Už jdu,“ zavolala jsem a naházela mobil, kartáč a rtěnku do kabelky. Když jsem vstávala, zachytila jsem punčochou o pootevřenou zásuvku. Typické. Hledala jsem v komodě nové punčochy. Stejně tak hekticky jako marně. Rychle jsem tedy kolem díry nanasla trochu bezbarvého laku, aby se nepustilo oko.

Philipp vešel dovnitř. „Jsi hotová?“

Usmála jsem se na něj. „Ano. Jasně.“

Přešel mě pohledem a usmál se. „Vypadáš dobře.“

„Ještě se rychle rozloučím s dětmi,“ řekla jsem a protáhla se kolem něj do obýváku. Tam jsem popadla jeden z Maxových tlustých fixů a otevřela ho.

„Proč si maluješ kůži na černo?“ zeptal se a ukazoval na mé stehno.

„Aby nebyla vidět tady ta díra,“ šeptala jsem a všimla si Käthiny grimasy. Má dcera mi byla podobná, obě jsme zpravidla řešily nástrahy života s fantazií.

Když jsem se otočila, stál Philipp přímo za mnou a skepticky na mě hleděl.

Pokrčila jsem rameny a zavěsila se do něj.

„Měli bychom vyrazit. Nechceme přece přijít pozdě.“

## 2



V roce 2018 přišel do kin film „Honey in the Head“, který režíroval Til Schweiger. Šlo o americký remake stejnojmenného německého filmu z roku 2014, který Schweiger také režíroval a na scénáři spolupracoval s Hilly Martinkem. Martinek nyní vydala svou první knihu, která jakoby navazovala na film.

***Ve vaší nové knize se opět setkáváme s mnoha postavami z „Honey in the head“. Je kniha pokračováním filmu?***

Ne, perspektiva je velmi odlišná. Film je většinou vyprávěn z pohledu malé Tildy, která popisuje své zkušenosti s Amandem, jejím dědečkem, který má Alzheimerovu chorobu. Kdybych teď přejala tuto formu, šlo by o dětskou knihu.

V knize Med v hlavě, marmeláda v srdci je Tilda dospělá žena, která se s dědečkem ohlédne za minulostí a zároveň se bojí, že její otec Niko může mít také Alzheimerovu chorobu.

***V knize není zcela jasné, zda má Niko, který vykazuje první známky zapomínání, Alzheimerovu chorobu. Ale při čtení má člověk pocit, že se nad ním vznáší Damoklův meč.***

To je pravda. Existuje scéna, ve které Niko nemůže najít svou bundu. Později objeví lístek z čistírny a uvědomí si, že tam bundu nechal. Tuto scénu lze interpretovat dvěma způsoby: jde o důsledek běžného zapomínání ve stáří nebo počínající Alzheimerovu chorobu. Záměrně jsem to nechala otevřené.

***Máte vlastní zkušenost. Alzheimerova choroba se u vašeho otce začala rozvíjet už v jeho padesáti letech. Zahrnula jste ji do filmu i do knihy. Byla diagnóza jasná od začátku?***

Ne, nemoc se začínala projevovat velice pozvolna. Nejprve šlo o několik malých mezer v paměti a hledání do té doby běžných slov. Diagnóza přišla o několik let později. Bylo mi dvacet let, když otec onemocněl a nejprve nechtěl připustit, že by mohl mít Alzheimerovu chorobu. Nakonec jsem ho donutila, aby šel k lékaři a nechal se vyšetřit. Otec zpočátku udělal na doktora dobrý dojem a chvíli dokonce předstíral, že je vše v pořádku. Po podrobnějších vyšetřeních však byla diagnóza jasná. Nikdy nezapomenu na okamžik, kdy jsem se to dověděla, bylo to hrozné. Otec seděl vedle mě a matky a řekl nám to. S touto chorobou žil ještě deset let, zemřel v roce 2012.

### **Jak se s touto situací vypořádala vaše matka?**

Byla velmi silná a starala se o něj až do konce. Ale to vyžadovalo hodně síly, prakticky čtyřicetihodinovou péči. V noci stále vstávala, oblékl se a zase svlékl. V poslední fázi nemoci se někdy stal agresivním. Samozřejmě z toho byla maminka někdy nervózní a frustrovaná.

### **Mohla jste své matce nějak pomoci?**

Jednou musela jít do nemocnice a já jsem se měla o otce postarat. Pomáhaly mi děti, které šly k dědovi na noc. A on byl najednou mnohem aktivnější. Dokonce připravil snídani a uvařil kávu, kterou pak sice rozlil, ale alespoň to zkusil. Dříve nic takového nedělal, protože matka vše obstarala.

### **Jak se s nemocí vyrovnával otec?**

Samozřejmě pro něj bylo velmi stresující si uvědomit, že už mnoho věcí není schopen dělat. Vždycky byl velmi přitažlivý a jeho hlavní náplní bylo budovat si kariéru. Ale zůstával velmi vtipným společníkem. Patřil k těm, kdo potlačuje obavy a strach humorem. Dokonce ani během nemoci neztrácel smysl pro legraci...

### **... a usnadňoval rodině trápení...**

Přesně. Dokonce jsem u něj zaznamenala některé pozitivní změny. Před svou nemocí dodržoval pevná pravidla: od 12:00 do 14:00 hodin je polední přestávka, televizní zprávy jsou v 20:00. Nebo: Nerušte ostatní, mají nějakou práci. Když onemocněl, úplně se to změnilo. S námi se cítil v pohodě, přesná pravidla přestala platit. Zdál se mi srdečnější. Mohla jsem ho častěji obejmout a viděla jsem, že mu to dělá dobře.

**Přední světový odborník, neurobiolog Gerald Hüther, píše ve své hodně diskutované knize Raus aus der Demenz Falle (Vypadni z pasti demence!), že aktivní životní styl, je nejlepší prevencí proti nemoci. Do jaké míry jste pracovala s jeho názory?**

Při přípravě scénáře filmu jsme hodně detailů s Geraldem Hütherem konzultovali. Hütherovu teorii považují za velmi věrohodnou, a proto byla začleněna do filmu. Pracovala jsem s ní pochopitelně i při psaní knihy.

### **Jak nemoc u vašeho otce probíhala?**

Dlouho pracoval jako komunitní ředitel na plný úvazek, takže v naší vesnici představoval určitou autoritu. Po dvou srdečních operacích musel svou práci opustit. Do té doby také dost pil, s tím teď ale musel skončit.

Potřeboval něco dělat, tak vozil po okolí turisty v kočáře taženém koňmi. Byla to pro něj zábava, ale určitě ho to nenaplňovalo, a tak se otvírala brána pro nemoc.

### **Hlavním tématem filmu a knihy je otázka, zda by lidem s demencí nebylo nejlépe v domácím prostředí. Jaký je váš názor?**

Ve filmu je důležitá scéna, kde lékař říká, že v podstatě není nic, co byste mohli udělat špatně. Není chyba umístit pacienta v ústavu, a není i špatné ho držet doma. Každý se musí rozhodnout sám za sebe. Matka se chtěla o otce starat a také moje kamarádka žije ve společné domácnosti se svými dementními rodiči. Vysvětlila jsem jí, že nemusí všechno nechat jenom na sobě. Nyní našla dobré řešení s několika sestrami, které k nim docházejí.

### **Je téma Alzheimerovy choroby stále tabu, protože lidé – často příbuzní – o tom nechtějí otevřeně hovořit?**

Rozhodně. Když můj otec onemocněl, navštěvovalo ho stále méně přátel, měli strach z kontaktu s nemocným. V tomto ohledu potřebovala péči i matka, protože i ta se najednou cítila osamělá...

### **Myslíte si, že „Med v hlavě, marmeláda v srdci“ nyní může pomoci rozbít tabu?**

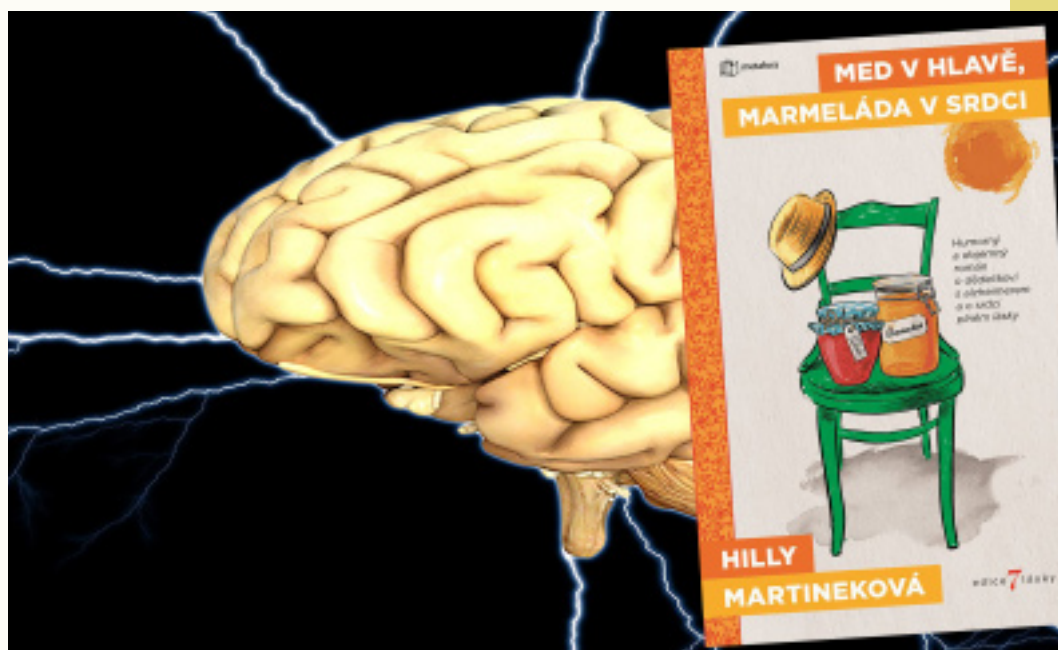
Doufám. Když přišel do kin film, nemluvila jsem na besedách, ale i při letmých zastaveních na ulicích, o ničem jiném, než o demenci. Lidé mě ubezpečovali v přesvědčení, jak je dobré, že jsme se touto otázkou zabývali tak otevřeně. Každý, s kým jsem mluvila, měl ve své rodině nebo mezi přáteli někoho takto nemocného.

Demence je součástí naší společnosti a stala se trochu normální. Proto musíte být schopni o tom otevřeně mluvit. Mnoho lidí se této choroby bojí, protože postupuje zákeřně, čím dál více ničí mozek. Ale čím více o ní mluvíme, tím se zmenšují naše obavy z ní.

### **Film má mnoho komediálních prvků, které jsou také součástí knihy. Dokážete léčit nemoc s humorem?**

Jasně. Často je zvláštní, co lidé s demencí dělají nebo říkají. Můj otec třeba náhle viděl na stromě koně nebo na dvoře celou armádu. Smáli jsme se tomu, a on s námi. Pro všechny to byla velká úleva, zejména pro mé děti. Jsem ráda, pokud může humor pomoci zmírnit úzkost.

(Ze zahraničních pramenů)





Dr. Joe Dispenza

**PROBUĎTE SVÉ BOŽSTVÍ***Jak obyčejní lidé dělají neobyčejné věci*

Co to znamená, probudit své božství? Co kdybyste se dokázali naladit na frekvence mimo hranice hmotného světa? Změnit chemické procesy v mozku a zpřístupnit si transcendentální úroveň vědomí? Vytvořit si novou budoucnost a transformovat svou biologickou podstatu tak, abyste se zcela uzdravili?

To vše nabízí dr. Joe Dispenza v této (r)evoluční knize: jejím jádrem je poznání a soubor nástrojů, které umožní dosáhnout běžným lidem mimořádných stavů bytí.

Dr. Joe Dispenza nabízí v knize ucelený program s širokou, který vám umožní vykročit z fyzické reality do jemnohmotného světa lásky. „Tímto totiž skutečně jsme,“ píše, „a tuto budoucnost tvoříme – v ní se každý člověk stává božskou bytostí.“

<https://www.kosmas.cz/knihy/273048/probudte-sve-bozstvi/>



Friedbert Becker

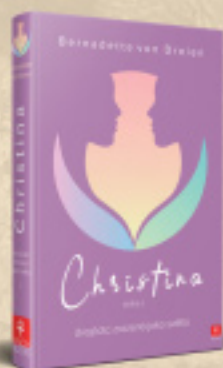
**HYPNÓZA A METODA PŘÍMÉ KOMUNIKACE S NEVĚDOMÍM***Tajemství osvobozené pozornosti*

V této knize se dozvíte, jak je možné v několika krocích odhalit příčinu konkrétního psychologického problému a vyvolat pozitivní změnu. Kam se upírá naše pozornost, tam proudí i naše energie – a stává se realitou.

Pozornost mnoha lidí je uvězněna v pasti. V destruktivních myšlenkových vzorcích a nevyřešených vnitřních konfliktech. Tyto stavy jsou pro většinu lidí zcela „normální“; mnozí si ani neuvědomují, co se s nimi děje.

Metoda Přímé komunikace s nevědomím je návod, jak komunikovat s inteligentními částmi nevědomí, získat zpět svoji pozornost a začít žít jako svobodná bytost. Můžete díky ní pomoci jednak sobě, jednak druhým lidem.

<https://www.kosmas.cz/knihy/273047/hypnoza-a-metoda-prime-komunikace-s-nevedomim/>



BERNADETTE VON DREIEN

**CHRISTINA**

Christině je osmnáct let a pochází ze Švýcarska. Narodila se s výrazně rozšířeným vědomím, čímž se řadí k nové generaci mladých evolučních myslitelů, kteří lidskou existenci vnímají, popisují a prožívají jako komplexitu kvantových, neuropsychologických a spirituálních jevů. Od narození se vyznačuje pozoruhodným vhladem do dění dnešního světa a ohromuje vysokou etikou, moudrostí i vnitřním klidem, které svědčí o nové dimenzi lidského bytí.

V první knize vypráví její matka, Bernadette, Christinin příběh: o mimořádném porodu, dětství a mládí až do jejích 16 let. Byla to léta plná výzev, učení a zkoušek, kdy si Christina zvykala na „trojrozměrnost“ a připravovala se na svoji životní úlohu. Christina ji shrnuje třemi klíčovými slovy – svoboda, pravda a láska.

<https://www.kosmas.cz/knihy/263965/christina-dvojcata-zrozena-jako-svetlo/>



ALBERTO VILLOLDO

**NÁVRAT DUŠE***Šamanská cesta do minulosti a ozdravení budoucnosti*

V této knize se dozvíte, že naše duše se skládá ze čtyř komnat, stejně jako naše srdce sestává ze čtyř komor. V první komnatě odložíte vzpomínky na zranění, které vás odklonila od vašeho životního předurčení; ve druhé odkryjete všechny své omezující přesvědčení a představy, což jsou smlouvy vaší duše, jež jste uzavřeli v době, kdy jste ji po částech ztratili; ve třetí komnatě získáte zpět duševní rovnováhu a důvěru a díky tomu dosáhnete úplnosti; a ve čtvrté se rozpomenete na povolání a poslání, které je v tomto životě vašim skutečným předurčením. V knize jsou jednoduché a podrobné popisy jak má člověk postupovat, aby znovuzískal svou duši a vrátil se na cestu svého skutečného předurčení. Tato kniha vám ukáže, jak najdete a naplníte své životní poslání, své skutečné předurčení.

<https://www.kosmas.cz/knihy/207186/navrat-duse/>



### Co přesně znamená lepší fungování lidského organismu?

Zjistili jsme, že pokud lidem poskytneme příležitost aplikovat stejný vzorec, jaký používáme při našich konzultačních akcích – to znamená, že sedí pohodlně se zavřenýma očima a poslouchají jemnou hudbu – a poté jim představíme určitou aktivitu. Když tento proces zvládnou s otevřenýma očima, jsou nastartováni k pozitivní změně. Nepodléhají vlivu stresových hormonů, které se po tisíciletí staly genetickými programy.

Pokud tedy výzvou k aktivitě stanovíme podmínky, za nichž by naši posluchači normálně cítili strach nebo nepřekonatelné emoce, či byli něčím znechuceni, a oni to s naší pomocí zvládnou, mohou začít překonávat své genetické dispozice. To vyžaduje, abychom povstali na jinou úroveň vědomí – vědomí srdce.

Za posledních sedm let výzkumu jsme dospěli k závěru, že naše komunita je v tom velmi dobrá. Pokud jsme poprvé schopni apliko-

*Dr. Joe Dispenza (24. března 1962) je mezinárodní lektor, výzkumný pracovník, firemní konzultant, autor a pedagog, který přednášel ve více než 33 zemích na šesti kontinentech. Jako lektor a vychovatel je veden přesvědčením, že každý z nás má potenciál pro velikost a má neomezené schopnosti. Ve svém snadno srozumitelném, povzbuzujícím a inspirativním stylu vychovával tisíce lidí a podrobně popisoval, jak mohou znovu zapojit své mozky k nastartování trvalých změn svého zdraví k lepšímu. Jako vědec se vášně Dr. Joea Dispenza nachází na průniku nejnovějších poznatků z oblasti neurověd, epigenetiky a kvantové fyziky. Využívá své znalosti k tomu, aby lidem pomohl uzdravit se z nemocí, chronických stavů a dokonce i z terminálních nemocí, aby si mohli užít plnější a šťastnější život a rozvíjet své vědomí. Na svých pokročilých workshopech po celém světě spolupracoval s dalšími vědci při rozsáhlém výzkumu účinků meditace, včetně epigenetického testování, mapování mozku pomocí elektroencefalogramů (EEG) a testování individuálního energetického pole pomocí vizualizace plynového výboje (GDV).*

vat naši metodu na seminářích se zavřenýma očima, a pak s otevřenýma očima v náročné činnosti, můžeme se při návratu zpět do svých životů snadněji vymanit z fiktivních vězení v našem nitru. Když naši studenti překonávají různé bariéry, vidíme, že se v jejich životě odehrává cosi kouzelného.

Celá kniha se však týká optimálního fungování světa a života a vytváření způsobu života, který chceme. Cítím se tedy opravdu šťastný z pokroku, kterého jsme dosáhli v roce 2018.

### Překvapily vás některé výsledky?

Bylo jich několik. Za prvé, v našem soudržném uzdravení vidíme, že dochází k hlubokým změnám ve fyzické podstatě lidí. Naše klienty učíme, jak společně vytvářet koherentní energetické pole kolem člověka, který se potřebuje uzdravit. Při tom jsme viděli mizet nádory i obnovování motorických a smyslových funkcí po mrtvici. Zaznamenali jsme také obrovské pozitivní změny v imunitní regulaci a při poruchách nervového systému. V tu chvíli jsme také viděli lidi, kteří byli částečně slepí, jak se jim vrací zrak, nebo lidé



s poruchami sluchu najednou slyšeli. Jde o uzdravení biblického rozměru a když jste toho svědkem, začnete se cítit více zmocnění konat dobro. Začnete věřit, že dokážete udělat více. To je významné a opravdu nezapomenutelné.

Některé další výzvy vedly k obrovským průlomům při překonávání strachu a úzkosti lidí, stejně jako zmírňování obav z některých skutečností. Viděli jsme také významný pokrok při překonávání depresí a sebevražedných tendencí lidí.

Neočekávaně se nám podařilo zvýšit úroveň vědomí, lásky a energie, kterou naše společenství sdílí jako kolektiv.

V tomto bodě jsme jako druh člověka živým organismem a živý organismus ví, jak se udržet. Umí růst a vzkvétat a ví, jak se postarat o živé organismy, jimž se nedaří, a uzdravit je, takže to vede k tomu, že se staráme jeden o druhého. To jsou některé věci, které jsou pro mě nezapomenutelné.

### **Mohl byste uvést léčbu, která byla něčím mimořádná?**

No, v Brightonu nedávno byla pacientka, která prodělala cévní mozkovou příhodu, která poškodila její zrakový nerv. V důsledku toho oslepla v levém dolním kvadrantu zorného pole. To znamená, že porucha jejího vidění poznamenala čtvrtinu zraku a ona při pohledu dolů a doleva trpěla slepotou.

Lékaři jí řekli, že její stav se zhorší, nebo v nejlepším případě zůstane stejný, takže se s tím bude muset naučit žít. Až další lékař ji doporučil mě, což pro mě bylo z mnoha důvodů opravdu šokující. Tato žena tedy absolvovala online kurz, přečetla všechny mé knihy a připravila se na akci v Brightonu. Na konci jedné z meditací, když ulehla, slyšela v mozku jakýsi praskající zvuk, jako by jí někdo z hlavy vytáhl zmačkaný papír. Když se jí obnovilo normální smyslové vnímání, k jejímu úžasu viděla jako dřív. V pondělí ráno po akci šla k lékaři na test zorného pole. Na základě objektivních měření se prokázalo 100% zotavení jejího zorného pole.

Lidé, kteří byli svědky naší procedury, začali věřit, že je účinná. Lékařská prognóza říká, že k zotavení po mrtvici dojde obvykle za dva týdny. Pokud se tak nestane, nelze očekávat změny a poškození nervů je trvalé.

Ale pokud chápete vědu tak, že nezáleží na emisi pole, které vytváří hmotu, a že pokud ho dokážete změnit, změníte i hmotu. Pak něco, co je v medicíně doslova nevratné, může být při našem postupu možné. Mohl bych uvést další příklady, kdy pacienti po mrtvici ochrnuli a nemohli zvednout paži nad hlavu, a po uzdravení soudržnosti to dokázali. Dějí se tedy velké a vzrušující věci a my to dokumentujeme, abychom vytvořili nějaké měřitelné systémy.

*(Ze zahraničních pramenů)*



**Friedbert Becker**, nar. 1955, instruktor Hypnose Institute Phoenix. Jeho knihy, instruktážní filmy a nahrávky na téma hypnóza, mentální trénink, reinkarnační terapie, práce s energií a šamanské znalosti ukazují výsledky jeho 30leté odborné praxe jako hypnózy a mentálního trenéra. Od roku 2002 žije a pracuje v Brazílii a Uruguayi.



YouTube

### **Představte sebe a svou práci...**

Již 30 let trénuji lékaře, naturopaty (alternativní léčebná metoda), psychoterapeuty a lidi, kteří se zajímají o hypnózu a regresní techniky. Jsem také autorem několika knih, vzdělávacích filmů a kurzů dálkového studia. Na svých webových stránkách <http://www.hypnose-institut-phoenix.de> jsem shromáždil spoustu materiálů na téma hypnózy a kurz prostřednictvím e-mailů zdarma, abych svým návštěvníkům nabídl co největší užitek.

### **V kterých oblastech je podle vás mentální výcvik nejúčinnější?**

Účinný ve smyslu „kde dosahujeme nejrychleji výsledků, je jasné na fyzické úrovni. Podle mého názoru byste měli absolvovat mentální výcvik po celý život. Může to například vypadat jako plánování pevných časů, ve kterých můžete cíleně mentálně cvičit. Ale také po zbytek času byste měli žít svůj život vědomě v harmonii.

Sportovci nebudou pravděpodobně po každodenním tréninku kouřit ani pít v barech nebo jíst v různých restauracích rychlého občerstvení a k tomu si dávat colu. To znamená, že správný mentální výcvik přesahuje časově omezené denní tréninkové jednotky, ale pokrývá všechny oblasti života. Pro mě je efektivní duševní výcvik neoddělitelně spjat s ovládním mých myšlenek.

### **Které techniky z hypnózy a mentálního tréninku považujete za nejlepší?**

Nejlepší techniky jsou ty, které vedou nejkratší cestou k cíli a jsou také zábavné. Nyní existuje bezpočet technik a metod v oblasti hypnózy a mentálního tréninku a jsou jistě všechny efektivní, jinak by pravděpodobně nepřežily. Umění je najít tu správnou metodu pro sebe nebo vašeho klienta. Jsou lidé, kterým se jen musíte dívat do očí a říkat „všechno bude v pořádku, můžete to udělat“ a jsou zase jiní, kterým nemůže pomoci ani Bůh.

Problém v naší společnosti je, že od útlého věku jsme podřízeni pravidlům, pokynům, předpisům, klasifikacím a podobným nesmyslům a ztrácíme přehled o sobě. Jsme vyškoleni, abychom splnili požadavky. Tyto požadavky zahrnují mimo jiné to, co mu-

síme mít rádi, co musíme vlastnit a kým musíme být. Abych to zkrátil. Myslím si, že jakákoli technologie, která vede k zastavení odhodlání třetích stran, rozbití programů třetích stran a nalezení cesty zpět k sobě, je dobrý začátek.

V oblasti hypnózy by to byly analytické metody, jako je regrese, reinkarnace, přímá komunikace s bezvědomím. Všechny tyto věci vnímám pružně jako neúčinnější mentální trénink.

### **Na co bychom si měli dávat pozor při kontaktu s terapeutem?**

Vyhnete se lžím. Náš systém, naše podvědomí nezná žádné lži, zná pouze skutečné stavy své subjektivní reality. A co je důležité, na nepravdy reaguje stresem. Tento jev lze velmi dobře ilustrovat pomocí kineziologického svalového testu. Vyzkoušejte depresivní osobu a řekněte jí: „Je mi smutno,“ sval zůstane pevný. Když jí řeknete: „Jsem šťastný,“ svaly oslabují. Totéž se děje s návrhy nebo potvrzeními jako „Jsem úspěšný a dosáhnou svých cílů.“ Pokud osoba není přesvědčena, že tomu tak skutečně je, vzniká stres a svalová síla oslabuje. Proto je lepší tato prohlášení trochu upravit, například: „Jaký druh života bych vedl, kdybych byl úspěšný a všech svých cílů jsem dosáhl s lehkostí?“ A pak se vzdáš všech dobrých pocitů, které nevyhnutelně vznikají. O zbytek se postará nevědomí.

### **Co se dá dělat s tím, když se nám nedaří některé věci dokončit?**

To naznačuje nesrovnalosti. Jedna část chce něco, druhá to sabotuje nebo ještě horší, jedinec je složen z mnoha částí a každá část chce něco jiného.

Nejlepším prostředkem je částečná práce. Nejhorší je, budete-li svou nedokonalost hloupě omlouvat. Tím nechci říci, že takové sugestivní postupy nemají žádný účinek, ale znásilňují duši.

Chce-li člověk něčeho dosáhnout, měl by se při tom také cítit dobře, což není možné, pokud potlačí jakoukoli část sebe sama. Je to jako lahodné víno, jehož chuť však kazí stará zátká.

Po úspěšné práci obvykle nejsou nutná žádná zvláštní motivační opatření, protože pak tato osoba jedná holisticky, pak dělá vše, co je třeba udělat s radostí a nadšením.

(Ze zahraničních pramenů)

**Prague  
Writers'  
Festival  
spisovatelů  
Praha  
2020**

**8. – 11. října 2020**



Arnon Grunberg je jedním z nejrafinovanějších provokatérů světové literatury. Narodil se roku 1971 v Amsterdamu v německo-židovské rodině. Odešel z Holandska, aby svými neustálými vpády do srdce temnoty hrál na nervy širšímu publiku.

Pobýval v Nepálu či Bělorusku, mohli jsme ho potkat jako číšníka nebo maséra v Bukurešti, inkognito pracoval v bavorském hotelu. Dostal se do Guantánama, navštívil jednotky v Afghánistánu a Iráku. Není jen skvělý prozaik, ale také novinář.

Jeho přirozená spřízněnost s Isaacem Babelem nespočívá jen v podobných brýlích, ale v lásce k životu, surové a vždy vítězí. Jako Aharon Appelfeldem, Primo Levi nebo Philip Roth patří k velkým židovským autorům.

V českém překladu Veroniky ter Harmsel Havlíkové vyšly romány *Modré pondělky* (1999, Aurora), *Statisté* (2000, Aurora), *Gstaad* (2015, Dybbuk) a *Mateřská znaménka* (2017, Dybbuk). Magda de Bruin-Hübllová přeložila knihy *Fantomová bolest* (2006, Argo) a *Tirza* (2009, Argo). Mezi jeho nové knihy patří romány *Dobří muži* a *Okupovaná území*, sbírka reportáží *Pokojské a vojáci* a antologie skutečných vzpomínek *Prožili jsme Auschwitz*.

Arnon Grunberg žije a tvoří v New Yorku.