



Literární dílna je

tvoření

ztišení

rozhovor

pomoc

cesta

učení

relaxace

společenství

přátelství

smích

zamyšlení.

# Asociace

Sborník textů Literární dílny  
Psychoterapie Břevnov,  
Fokus Praha, z. ú.  
Praha 2022



# **Asociace**

Sborník textů Literární dílny  
Psychoterapie Břevnov,  
Fokus Praha, z. ú.  
Praha 2022

# Čtyři hodiny

Je pondělí ráno. Vstávám neobvykle brzy, a to v půl šesté. Čeká mě totiž pestrý den. V půl osmé jdu na covid přeočkování. Potom cestuji na Václavák pro morče do hračkářství. Říkají, že je interaktivní, tak uvidíme, co dovede. Za necelých 600 Kč to asi nic moc nebude.

Obyčejný plyšák není k mání, no snad u vnuka morče uspěje. Cestou domů se ještě stavuji v ÚLZ, abych si zde vyzvedl zprávu pro mého praktického lékaře. Doma jsem začal psát domácí úkol, který jsme dostali na literární dílně. V úkolu pokračuji již v Meziškolské. To mám za sebou oběd s manželkou a seřízení sluchadla, abych lépe slyšel co říkají ostatní na Literární dílně. Je za pár minut tři a já končím. Konečně přichází čas, na který se vždy celý týden těším. A člověk se ani nenaděje a jsou čtyři hodiny a já se zase mohu celý týden těšit, že na nás bude čekat další hodina povídání o všem možném, ale hlavně o literatuře.

# Čtyři hodiny I.

Jeden rok a 4 hodiny.

Jeden krok a 4 hodiny.

Šla jsem do práce, mé 1. práce. A najednou ve 4 hodiny přišla osudová rána během 1 vteřiny. Zastavil se film mého života, mému milému stala se těžká autonehoda. Pláč, bolest a odhodlání přichází... Modlitby nebesům denně zní, snad síla má mě neopustí. Není mě ani 20 let, nevidět na pohled trpící srdce. Po roce milého z nemocnice pustí. Ani v domácí péči ho neopustím. Do práce chodím na 4 hodiny. Ráno, co ráno, den, co den. 4 hodiny pracuji a hned pak za marodem. I odříkání patří k mládí, nakonec vše v dobré se obrátí. Tak těžké mládí nebyl můj sen. Útěchou zůstalo mi, že život můj je pochopen. Láska to nejsou jen slova, také i touha žít, naděje a víru mít. Láska je odvaha život přijímat, osudu svému se nepoddávat.

# Sníh atd.

Se sněhem mám ambivalentní vztah. Stejně tak se zimou a mrazem. Ty první okamžiky bývají kouzelné. Člověk nastaví tvář vločkám, cvakne pár fotek poprášných stromů... Občas začnu i propadat touze vyrazit na hory a zažít to v plné parádě. Vzpomenu si, jak jsme se kdysi v prvním ročníku vysoké školy procházeli jako první, čerstvě napadaným sněhem na Karlově mostě. Byla to moje první zima v Praze a já si připadala jako v pohádce. Ta pohádka, ale nemá moc dlouhého trvání. Ač mám na sobě x funkčních vrstev, stejně mě dřív nebo později začnou zábst prsty na nohou, ze střídání tepla a zimy se mi mlží brýle a v noci se mi špatně spí, když myslím na lidi u Bulhara zabalený v dekách. Zima se mi dostane do morku kostí a já se přistihnu, jak vyhlížím jaro.



# Sníh

Sníh je bílá poleva  
na dortu, co se kazí.  
Když dojdeš na konec srázu,  
z pohledu tě mrazí.  
Proto zůstaň v teplíčku,  
vystrkuj hlavu.  
Když si knihu otevřeš,  
zhlédneš celou Prahu.  
Boty nechej v předsíni,  
opraš klávesnici  
a zjisti, co dělají  
tví známí na vesnici.

# Sníh I.

Je únorové ráno.  
Sněhové vločky se pomalu snášejí k zemi.  
Všude zakotvilo ticho, jen tu a tam je slyšet pípnutí sýkorky  
a tlukot datla, stromového doktora.  
Pomalou se rozednívá. Z čista jasna ticho prořízne ostrý zvuk  
motorových pil. Je pracovní den a zimní idylka končí. Již  
padá první kmen a po chvíli druhý a třetí.  
Je čas odejít a nalézt jiný kout, kde jen ptačí zpěv zdobí zimní  
náladu.

# (Martin)

Martin jim říká „hmyzáci“  
Někdy mu sednou na kraj talíře  
Zrovna když se třese na sváteční bramborový salát  
A pak ho celý musí nechat  
„Možná večer, mami...“  
Někdy jsou přilíplý  
Na madle v tramvaji  
A tak se pustí a marně chytá balanc  
„Seš vožralej, nebo co?!“  
Někdy mu z chodníku udělají nekonečný bludiště  
Obchází je spoustu hodin  
Modrofialově problikávají stmíváním  
Občas pomůže zázvorový čaj  
Někdy Haloperidol  
Doma nejlíp natočit lavorek mýdlový vody  
V tom se utopí

# Zapadlé slunce

Zapadá slunce velmi rychle  
z okraje kopce nejde skočit  
pod hvězdou tma a strojky hodin ztichlé  
ač orloj se snad milionkrát pootočil

Zapadá slunce velmi rychle  
slídící šelmy všechno rozsápali  
a kdyby kopce byly krychle  
čas by se zastavil a navždy se mi vzdálil  
Zapadlo slunce rychle se šeří  
šelmy mě zevnitř povečeří  
krotím svůj dech až se mi tají  
a zbytky tajemství ty šelmy ráno posnídají

Až vyjde slunce až bude svítat až kohout ve vsi zakokrhá  
vzbudí mě ze sna a naučí mě lítat  
 pryč od těch míst kam padl smog a mlha



# Zahrada

Pohled do zahrady, poněkud neudržované, která leží v ochranném pásmu elektrického vedení. Při pohledu zblízka vidíme žebřík opřený o strom, slunečnice, bujnou zeleň, zanedbaný plot porostlý plevelem. Před zahradou je vidět bodláčí a jiný plevel. Na obloze je stopa po letadle.

# Nápis křídou na popraskaném moři

Vidím Tvůj podpis křídou na popraskaném moři v bouři  
Tvá křída se sype, podpis platí  
rackové nad mořem divokou nocí letí  
Křída je posvátná, nezachytí se, smlouva je platná, neztratí se  
Kdo popraskal Tě, pověz kdo?  
Kdo polaskal Tě, pověz kdo?  
Byl to blesk, co přichází z nebe anebo vítr co fičí přes peřeje?  
Snad paprsek Slunce, když ráno vstává  
Či měsíc, co písmena dává

Bezděčně rozsvěcuješ krajinu,  
ve které už nejsem jenom sám sebou,  
Na hladině se odrážíš a víš co je se mnou  
Jsem Tvojí částí a Ty mou  
Patříme k sobě nejen v bouři  
V celičkém světě  
Ty a já úkol máme životu sloužit  
Ta smlouva je mezi námi  
Je o lásce, touze a velké bázni



# Nápis křídou na popraskaném moři I.

Moře celé rozpraskané  
Vlnobití drolí mastnou sůl Tvé ruce tápou  
Po krajích tmy  
Příliv přinesl trsy bílých kostí v chaluhách  
A barevné křídý  
V poslední puklině světla  
Vepisuješ do stěny útesu slovo  
Jež nepřezhije tento sen

# Asociace

Knihy s albem na polici v pokoji, kde se střídá světlo a tma. Před domem koniklec a kousek dál louka, sedí tam rodina a mají piknik. Děti by nejraději jezdily na sáňkách, i když bude za chvíli léto. Napsaly o koni báseň. Rodiče si ji k vínu a svíčkách četli po dobré večeři. Je to poezie, balzám a umění. „Pamatuješ, jak jsme byli v Paříži?“ Ptá se maminka tatínka. Vytáhnou album a vzpomínají na kostel, kde měli svatbu u oltáře. Hrála jim píseň a klavír. Pak si šli poslechnout blues v klubu. Maminka jako nevěsta měla vždy ráda tanec a ženich, tatínek, málem udělal útěk před tancem. A tak pokračuje jejich láska.

# Asociace I.

Čáry na nebi  
nad kůlem od plotu  
píší ti dopisy,  
které se rozplynou

Zapomenuté slunečnice truchlí  
ani ten strom  
tu nestojí déle než já  
kůl v plotě

U plotu stojíš a v dálce se smějí slunečnice  
Slunce nad obzorem osvětluje  
dva stromy na louce  
Snad nebe, až bude padat zhroutí se právě sem  
Do klidu loučky za plotem

Za plotem je krásně  
kdo by o tom básně psal  
a znovu na kytaru hrál  
Že vidíš, jak se nebe sklání do stromů  
snad čeká pohromu  
že zmizí v dáli

# Automatický text

Na kávě s Jáchymem Topolem.  
— Sestru. Tak Sestru jsem vůbec nedala.  
Mhouří oči. Jakoby nevěřil.  
A co?  
— No nic.  
Hledíš do kávové pěny, foukneš.  
— A vy ste jako furt nešťasnej?  
Sklepne popel z cigarety, zacinká tramvaj.  
Co je ti potom?  
Odstrkuje židli. Kráčí. Platit budu asi já.  
To mám za tu Sestru.

# Kouzelný dům

Seděla jsem na okraji útesu a tiše plakala  
Tento oceán vyslechl už tolik smutných očí  
Seděla jsem a cítila jak se se mnou země točí  
Padal večer a obloha ach obloha se smrákala

Tichý vánek osušil mé slzy a zašeptal neplakej má milá  
Pohledy k nebi o mých bolestech krom oceánu nikdo neví  
Uchopila jsem je a hodila do hlubin té černočerné vody  
Jednou si je možná vytáhne rybář co u hladiny ryby loví  
Vstala jsem můj modromodrý zrak do divé přírody hledí  
Má duše je nejjemnější hedvábí a v něm zázračná je síla

Opouštím tu divokou krajinu a kráčím k venkovskému domu  
Všechno uvnitř něj je tak krásné a hřeje tak jako tvoje náručí  
Zabořím se hluboko do pohovky vyrobené z překrásných snů  
Usínám a budím se do nového dne co je nejkrásnějším ze dnů  
Právě dnes kráčím do vysněné krajiny umění a tam mi doručí  
Vstupenku do ráje tak krásnou a lákavou až těžko uvěřit tomu

Nekonečný prostor tvůrčí atmosféra a energické ranní světlo  
Hudebníci tanečníci básníci malíři všichni společně zde tvoří  
Je to první přehlídka krásna a ryzí lásky a nekonečné svobody  
Miluji to tajemné místo kde vládne atmosféra dobra a pohody  
Kde se tvoří jen tvoří a umělecké a mezilidské hranice se boří  
Rozevírám své ruce a jako by ve mně na statisíce květů kvetlo

Padla noc leželi jsme vedle sebe jen ty a já a počítali hvězdy  
Jsme dva osvětlení jedinci v této zářné noci na kraji Evropy  
Posloucháme překrásnou hudbu sfér všechny ty překrásné noty  
Kráčíme spolu po Mléčné dráze ruku v ruce sdílíme životní cesty

Pak ráno jsi mi na okraji toho útesu setřel poslední slzu  
Polibek jsi mi vtisk na tvář a pevně mě uchopil za ruku  
Jsi jako zamilovaný šíp co vystřelil amor ze svého luku  
Tam řekl jsi mi s láskou že začíná můj nový život zbrusu  
A pobídl naše koně k tomu kouzelnému domu ke klusu

# už napořád bývalý...

už na tvé kráse jenom chyby vidím už si nezávidím  
vcházíš do pokoje vyslečená — moje žena a nic to  
neznamená

a stejně v tvých očích vidám i sám sebe  
zmatnělo jejich nebe  
když na mě obrátíš tvář hledám zda zůstaly aspoň obrysy chvíl  
které bývaly

ještě tu jsme?  
nebo už napořád bývalí...

# „už napořád bývalý“

Tóny písně,  
vůně,  
či drobné gesto  
Člověka to vrátí zpět,  
zpět do minulosti  
Sedne si na něj nostalgie  
na vteřinu  
Oddáš se vzpomínkám,  
uletíš  
Vždycky se ale vrátíš zpět  
Protože teď je teď  
a co bylo nezměníš

# Otisk dlaně v písku

Postarší žena se procházela svou zahradou na pobřeží severní Anglie. Rukou zavadila o rozkvetlý keř. Letos už asi poslední. Svetr si přitáhla blíže k tělu a v duchu už se přesunula k teplému krbu uvnitř útulného domku. Najednou cosi upoutalo její pozornost. Přímo před ní byl v písčité zemi hluboký otisk dlaně. Rozhlédla se kolem, nikde nikdo. Zatřásla hlavou, aby zaplašila smutné myšlenky, zahleděla se na moře a tiše zašeptala „chybíš mi, Jaroslave“.

# Otisk dlaně v písku I.

Otisk dlaně v písku  
dávno smyl už déšť.  
Myšlenky na něho  
v sobě verbuješ.  
Že šel jenom kolem,  
že dávno už je pryč...  
Proč však pořád v hlavě  
přemíláš ten kýč?  
Asi někde v hloubi tvého srdce spí  
bezdomovec, co si tam vyryl obydlí.  
A ten otisk v písku déšť už nesmyje  
vítr nerozfouká to, co věčné je.

# Jeřáb

Skládám si skládám origami, chci naučit se jeřába,  
snad vypomohou taky známí, jenom aby řeč nestála.  
Chci podarovat jednu dívku,  
co pomohla mi životem,  
jako chytit zlatou rybku,  
být obdarován chomoutem.

Tak si skládám, v duchu žasnu, krásné a přec složité,  
prý když jich pak složíš tisíc, cokoliv si chlapče přej.

Jakoukoli touhu splní, barevné hejno jeřábů, skládám ho teď  
jenom pro ní  
Dotáhnu to?  
Ví jen Bůh

# Blůzování

Vločky tají na rozpálených kolejích  
a já ptám se zas a znovu  
kam zmizela si potají s pentlí ve vlasech  
a sluncem v zádech

Rozhlížím se po zpustlém nádraží  
promoklý, jak Bernardýn  
Vyhlížím, co osud vzal  
a ráno nevrátí

Vločky tají na rozpálených kolejích  
a já ptám se zas a znovu  
Kam se rozběhnout  
Nepovíš ?



# Hygge

dneska nikam nepůjdu napadlo mě v předsíni  
když jsem si obouval druhou botu a trochu si nadával  
že líp obouvat boty až po kabátu  
venku zahvízdal poryv větru  
a vmetl několik hnědých listů proti oknu co všechno jsem  
měl? Co musím?  
Dnes a bezodkladně, bezpodmínečně? Kam jsem měl  
namířeno?  
Najednou nevím  
nebo vím a nechci vědět nepotřebuju vědět  
nic a nikam  
dneska nikam nepůjdu  
druhou botu už neobuju a zuju i tu první a šálu a kabát  
úhledně dám věci na místo a pro dnešek se s nimi rozloučím  
a ony jemně pokývnu a spokojeně spočinou v botníku a na  
věšáku  
dám vařit čaj a sednu si k jídelnímu stolu je časné zimní ráno  
které se zatím moc neliší od noci  
tma a zvuky z ulice zatím jen pokradmé opatrné, jako šeptem  
občas zaskřípe větve vítr  
rozsvítím na stole jenom pár svíček ozve se klapání drápků  
o parkety  
zpoza dveří nevěřícíně vykoukne rozespálá psí hlava  
ty ses vrátil? Ty nejdeš pryč?  
Do školy, do práce, do obchodu, na poštu, na úřad, do  
bankomatu...?  
Ptá se dlouhým pohledem Dneska nikam nepůjdu

odpovídám a pes pomalu přilehne k mým nohám a zhluboka  
spokojeně vydechne, zavře oči  
Opru se lokty o stůl  
a mžourám do útlých plamínek než začne vřít voda v konvici  
Z čaje se kouří, přemýšlím kam musím všude volat  
dát na vědomost, že jsem dnes nikam nešel napadá mě deset  
lidí  
pak jen sedm, pak pět, dva...  
Dnes nikam nepůjdu dnes nebudu nikam volat  
Klíží se mi oči a svět plyne  
i čas a vítr a listí zasypává okna plamínky svíček se slijí v malé  
praskající ohniště  
jde od něj příjemné teplo  
které mi pomalu stoupá do celého těla

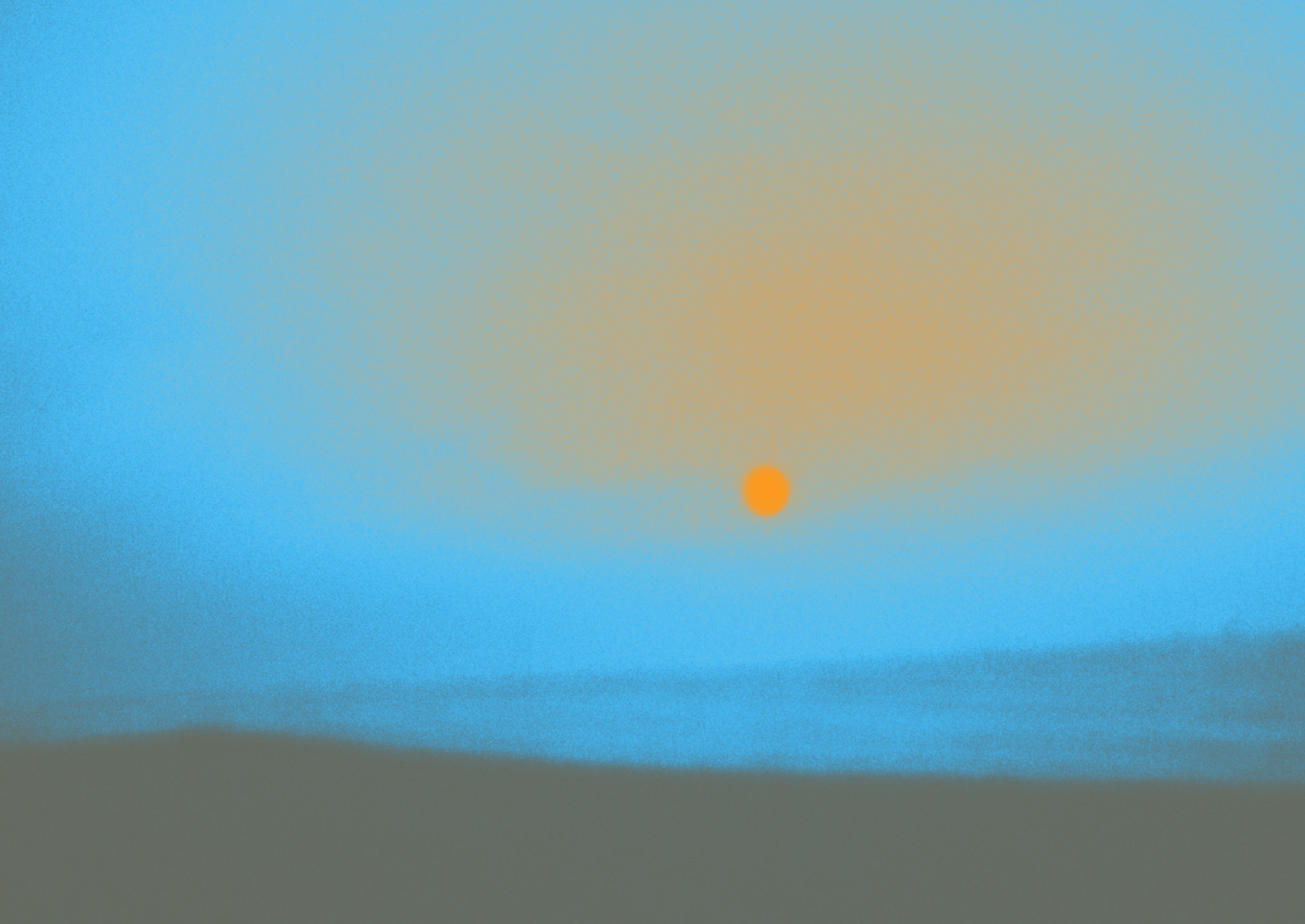
# Dávno zapomenutý byt

Na balkóně se objevilo krmítko pro ptáky. Přilétá první sýkorka a zvědavě nakukuje oknem. Pokoj ožívá. Mizí starý gauč a sekretář. Zpod koberce vykukují dávno zapomenuté parkety a na poličky snad konečně přestane padat prach. Byt po setmění nově rozestavuje židle a nadechuje se. Nadechuje se z plných plic, protože do něj vešel nový život. Otevírá dveře na balkón a vyruší sýkorku.

Jsem domovem, vydechne úlevou.

# Budoucnost

Budoucnost bude. To je jisté. Ale jaká? Já osobně věřím, že hezká. Ale abych se jí dožila, přála bych se nechat zmrazit. A až nastane čas, kdy budou vědět, jak nechat dál žít zmrazené lidi, přála bych si odžít další krásný čas. To už bude určující hlavně příroda, která je hlavní činitel pro naše dobro. Tedy — příroda bude opravdu přírodou. Bude se bydlet pod zemí, jezdit pod zemí nebo létat nad zemí. Lidé budou snášenliví, bude znovu Ráj na zemi. Lidé, zvířata a krajina plná květů a plodů budou žít v poklidné melodii životů a vzájemné lásky.



# Rok 2100

Všude domy bez stromů  
jako mlýn bez náhonu.  
Města jsou bludiště  
odložená na příště.  
Lidé jsou jen svými stíny,  
aby mohli být vez viny.  
Na kupě peněz si leží.  
Co nového po sto letech?  
Zrcadlo máte přec v dětech.

# Rok 2100 II.

Ráda bych se upínala k nějakým optimistickým vizím, co nám další roky a daleká budoucnost přinesou, ale přiznám se, že to není jednoduché. Ráda bych myslela na to, že technické inovace povedou k rozvoji ochrany planety více než k jejímu ničení. Ráda bych, aby lidi začali být skromnější, ale už jen když to píšu si říkám, jak moc naivně to zní. Ale pojďme si dovolit trochu snít. Pojďme si dovolit představu světa bez válek, bez hladomoru a s obyvateli, kterým záleží, jak na sobě navzájem, tak na planetě samotné.  
Chci věřit, že se budou obnovovat deštné pralesy, že naši potomci uvidí velryby, nebudou utíkat před záplavami a nebudou v životě zažívat strach z nějaké katastrofy.  
Chci věřit, že budou moc vyrazit v létě do lesa na borůvky, na houby a vykoupat se v rybníku.  
Chci věřit, že lidi budou tolerantní a nebudou ostatním mluvit do toho, co je to rodina a jak by měla vypadat.  
Chci věřit, že se obyvatelé planety, ať už to jsou lidé, zvířata či rostliny budou mít dobře a hlavně, že budou mít ještě kde žít.

# Čas

Ten čas tak hrozně letí! Podívám se do stejného zrcadla, jak před 50 lety. A najednou jsem babička. Narodila jsem se ve znamení Ryb. Ale moře a válet se na písku mě nikdy moc nebavilo. Zato večer ve stínu zahrady jsem ráda zpívala písně a árie z oper, recitovala slavné monology Radúze a Mahuleny nebo Cyrana z Bergeracu a dívala se na hvězdy na nebi. Vesmír a planety mě tak přitahovaly, že jsem byla v Matliare pod Skalnatým plesem představena ve 12ti letech hvězdáři Mrkosovi — jako budoucí hvězdářka. Ale na hvězdářství byla potřeba matematika. Tak jsem se stala výtvarnicí a malovala jsem vše. Krajinu s mraky, moře s pískem a vlny, krajinu s chaloupkami.

Ryby v akváriu doma mne těší a želva také. A čas letí a letí. Kam?

# Živly

VZDUCHEM se honí  
myšlenky, co bylo v loni.  
Ze ZEMĚ roste petrklíč  
a všechny smutky už jsou pryč.  
OHEŇ praská, sžírání dřevo,  
vyčistí tak, co je tvého.  
VODOU pluje kousek kůry,  
aby zahnal všechny chmury.

# Živly

Na náměstí Míru  
život nemá chybu  
Na náměstí Míru  
žiješ v jednom míru  
v úžasu se díváš na sv. Ludmilu  
stojíš, sedíš, chodíš  
říkáš si: tady fakt žiju  
Někdy je tu klavír,  
jindy tržnice  
můžeš si dát zmrzlinu a kávu  
Co můžeš chtít více  
Někdy je tu frmol a někdy klid  
na jaře kvetou magnolie  
v létě zase kvítky jiné  
roztomilé  
Jsi zde prostě v míru  
hledáš svoji víru  
až se sem zase vrátíš  
naději zase spatříš  
Na náměstí Míru se země točí v klidu

# Čtyři živly — voda, oheň, vzduch, země

Každý živel má na Zemi své poslání. Mně uchvacuje však nejvíce voda. Mění svá skupenství, není bez ní možný Život s velkým Žet. Já jsem si k ní „čuchla“ v mládí i jinak. Na ní se dá jezdit na kajaku, kde je hned klidná, hned rozběsněná, stéká z hor vodopády, kde je tak čistá, že se dá pít. Voda má tóny modré a zelené a tyto barvy mám také nejraději. Ve vodě plují ryby a ty mám ve znamení. Oheň, vzduch a země jsou významné živly, ale pro mě jaksi jen doplňující.

# Mezi mužem a ženou

Mezi mužem a ženou jsou důvěrné vztahy založené na vzájemné komunikaci, kompromisu.

Žena může být inspirací či přímo múzou v tvorbě.

Muž by měl být na ženu něžný či zábavný.

Žena často touží po dětech.

Líbí se mi, když ženy nosí dlouhé lokny.

# Muž a žena

Musím se přiznat, že je mi bližší pozice, ve které nehledáme rozdíly. Pohybují se ve společnosti, kde se kontury mužství a ženství rozplývají. Jasně stereotypy toho, kdo je muž a žena se nám vzdalují. Nebo my se vzdalujeme od nich. Věřím a taky vím ze své vlastní zkušenosti, že muži mohou být citlivý, mohou plakat, mohou mít rádi klevety, jsou občas taky vztahovační. Muž, jak ho vidím já se může sám postarat o dítě, může mu to slušet v sukni, může si nalakovat nehty a může doma uvařit a umýt nádobí. Žena, jak ji znám, může být silná, samostatná a zapálená do sportu. Může přitlouct obraz na zeď, řídit tramvaj a klidně i řídit zemi. Muž a žena si nejsou vzdálení, jsou jedna bytost. Dokonalý ve své jedinečnosti. Schopni se doplňovat, podporovat a milovat bez ohledu na to, kam se naklání jejich fyzické dispozice.

Muž a žena ztrácejí jasné obrysy.

Může to být děsivé, ale zároveň je to osvobozující a obohacující.

# Muž a žena II.

Jaká je role muže a ženy? Je to jen o rolích?

Máme všichni v sobě dobro a zlo?

Každý má jiné představy a nebo jsou i všeobecné představy?

Záleží kultura od kultury, země od zemi? Kdy a kde se člověk narodil? V jakých podmínkách?

Nemáme na muže a ženy moc velké nároky? Nic a nikdo není dokonalý. Všichni děláme chyby.

Jak lehké je zranit a těžké odpustit? Mýlit se, vykomunikovat to, i sám se sebou a být pravdivý?

A když se člověk zamiluje?

Nebo strach, jak člověka ovlivní?

# Muž a žena III.

Psát v dnešní době na toto téma je vskutku zapeklité téma. Doba je tak rozvolněná v tvarech, pozicích, módě, vizuálně i silně ovlivněná digitalizací. Často se úplně ztrácí podstata ženy a muže. A čím se člověk dožívá vyššího věku a něco z minulosti pamatuje, nestačí se divit.

Muž a žena. Adam a Eva. Ale se vzali, to už mi jako malé v hodině náboženství, katecheta nevysvětlil. Nejdřív byly zvlášť školy chlapecké a dívčí. Já už seděla vedle kluka. Už tehdy snaha o páry v lavicích? Pak pro kluky — tedy Muže, přišla vojenská služba. To ještě byli Muži. A dívky, které jim sborem zpívaly. „Velebný pane, husu Vám nesu, já bych se vdávala, já bych se vdávala, celá se třesu.“ Tohle ještě moje maminka psala v deníku „jen abych se vdala“. To já už určitě nepsala. Byla už jiná doba (i můj vnuk se mne často směje na různé mé řeči a vysvětluje, že teď je jiná doba). Zatímco šly další roky, lidé se po celém světě množili a množili, zamořovali odpadky celou planetu, měli málo místa, vody a potravin, válčili o území. Nenávist vítězila nad láskou. Muži vařili a starali se o děti, ženy dělaly mužské práce. Místo, aby se se oba věnovali také sobě navzájem a oplývali láskou. Tak se dnes baví digitálními prostředky, v ruce stále drží mobily a dívají se na ně s láskou, která lidským bytostem tak chybí.

A vůbec. Co je dnes rodina? Stačí člověk, pes a mobil, ne? Vedle mne bydlí dvě holky, každá má svého pejska. A někdy se vlastně ani ženská nedá poznat od chlapa a chlap od ženské. Chlap s dlouhými vlasy, drdolem nebo s copánky, ženská s fialovými vlasy, s vysokým kohoutem. A šaty? To je také „tvorba“, snad „umění dneška“. Nevím. Ale jako lidstvo složené z mužů a žen, přestáváme téměř existovat. Byla by ta možnost začít znovu — od Adama a Evy někde na jiné planetě? Asi ji budeme muset někdy najít.

Určitě existuje.



# 2017

Co já všechno potřebuji?  
Toho velká fůra!  
Abys kolem slepých světél  
nelítal, jak můra.  
Abys zvedal telefony,  
když se o tebe bojím.  
Abys dorazil včas tehdy,  
když už někde stojím.  
Abys se svou minulostí vedl  
správné účty..  
Všechno to, co potřebuji,  
nosiš stále s sebou.  
Prostě nohy bez ponožek  
občas strašně zebou.

# Dnes

Cítím se vlastně dobře. Jsem na literární dílně v příjemné společnosti pěti dam a jednoho pána. Každý teď píše také, jak se mu daří. Už musím končit, protože se blíží konec hodiny.

# Půda

Tajemství staré půdy  
nejsou jen lyže a chůdy  
Všechno zde zvláště voní  
vzduch zatuchlinou zvoní.  
Každá z těch starých skříní  
ukrývá nejen pyří dní.  
V šuplíku hnedka zdola  
složená je celá škola.  
Sešity z páté třídy  
a k tomu kousek křídý.  
V krabici od bot fotky,  
vzpomínky plují jak loďky.  
Po babičce ubrusy  
jsou jako rebusy.  
Talíře s kytičkami  
necítí se tu samy.

# Půda II.

Půda byla v dětstvím mým tajným koutem na hraní. Pamatuju si, že někdy jsme tam s bráchou chodili tajně, bylo to trochu jako projít do tajemné říše za zrcadlem. Tolik věcí, tolik rodinných vzpomínek, o kterých se nemluvalo a nádech něčeho zakázaného. Nejčastěji jsme si takhle hráli na půdě u nás doma, když jsme ale začali jezdit na prázdniny na chalupu, i tamější půda se stala naším oblíbeným útočištěm. I když bylo léto a mohli jsme pobíhat po venku, nejednou jsme se raději uchýlili na půdu a omámeni dusným teplým vzduchem jsme tu budovali svoje království. Na chalupě byl na půdě udělán malý pokojíček, který jsme si časem vydupali u rodičů jako náš vlastní dětský pokoj. Ve zbytku půdy pak panoval zákaz vstupu. Bylo tam spousta starého sena a rozvrzaných prken, u kterých nikdo nevěděl s jistotou, že by nás udrželi. I tak jsme to místo ale milovali. Doma v Hradci byla půda daleko víc rozlehlá a také daleko víc zaskládaná věcmi. Myslím, že jsem nikdy neprozkoumala všechno, co tam bylo. Věci přibývaly, výjimečně mizely a my měli vždycky co nového objevit. Staré knížky, které už nebude nikdy nikdo číst, kožichy po babičce, vánoční ozdoby a fotky dávných příbuzných. Takové ty starodávné fotky, na tvrdém papíře, lidi nastrojení v šatech, stojící v ateliéru s vážným výrazem. Na půdě jsem vždycky cítila bezpečí a teplo domova.

# Rodný kraj

Ahoj Řípe,  
klopýtám nahoru  
dýchám rychle  
velmi tě miluju  
drobí se pode mnou zem  
kamzíci vybíhají ven

Praotec Čech zůstal dole  
poutníci vzdávají čest této hoře  
V barevných šatech krásný jsi  
žasnu nad tím, že neomrzíš se mi

Důvěřuji praotce tvému slibu  
nahore chytnu chutnou slinu  
a pivo medové piju

Útulná chatrč mě vítá  
pohledy kolem na celou zem  
Zase se vrátím sem!

# Chata na samotě

Z ničeho nic stojím před chatrčí u louky a lesa. Vejdu dovnitř. Je tu teplo, v kamnech hoří oheň a někdo u nich sedí. Sedící postava je ke mně zády. Je vidět hrníček, který drží v levé ruce a kouří se z něho. Sedící postava otočí hlavu ke mně a najednou sedím u kamen, rozhlížím se kolem, nikde nikdo není. V ruce držím hrníček, podívám se do něj, je prázdný. Někdo zatuká na dveře. Bez rozmyšlení položím hrníček na stůl a jdu otevřít dveře. Před dveřmi stojí veverka a řekne: „To jsem já. Viktor.“ Zamrkám a veverčíma očima vidím sama sebe u dveří se zmateným výrazem. Otočím se a běžím směrem do lesa. Po nějaké chvíli zastavím, zaslechnu zvuk vody. Poběžím o kousek dál a zahlédnu potůček. Přiblížím se k němu. Napiju se. Podívám se do odrazu vody a vidím svou člověčí tvář. Podívám se nahoru. Slunce začíná zapadat. Vracím se zpátky k chatrči. Z komína nic nekouří. Pomalu otevřu dveře. Místnost je prázdná. Dojdu ke stolu, kde stojí hrníček a svíčka. Vytáhnu z kapsy sirky, zapálím svíčku. Někdo mě zezadu obejmě. Leknu se a cítím, jak někoho objímám. Je to moje já se mnou. Zavřu oči a probudím se ve své posteli.



# Vzpomínka na léto

Léto tohoto roku jsem měl vcelku pestré. První letní den jsem zahájil návštěvou psychiatra. Ne, že bych byl zralý na cvokaře, ale jednalo se o pravidelnou návštěvu mé psychiatričky. 29. června jsem se zúčastnil zahajovací lekce „Lehčí život 2022“. Byl to vlastně program o čtyřech lekcích o zdravém životním stylu, kdy jsme nahlédli do toho, jak se zdravě stravovat, jak relaxovat, jak si hlídat pravidelný denní a spánkový režim a jak se snažit, co nejvíce pohybovat. Z těchto čtyř oblastí jsme si mohli zvolit některou a ve vybrané oblasti si pak zadat cíl, který jsme při poslední lekci také vyhodnotili. Já si vybral zdánlivě snadný cíl, a to snažit se dodržovat pravidelný denní a spánkový režim a v oblasti pohybu to byl cíl alespoň 10krát za sezónu zajít na plovárnu. Nojo, člověk míní a nálada mění. Když mě popadla sice slabá, ale deprese, byl pravidelný režim v tahu. Spánek do deseti a přes den ještě poklimbávání, no zkrátka bída a utrpení. Zato plovárna se pěkně rýsovala, pětkrát jsem se byl koupat a zbytek jsem chtěl dohnat u moře. Avšak nakonec jsme zájezd stornovali a bylo po žížalkách. Přesto si říkám, že příští rok... No uvidíme.

Ještě se musím vrátit k obsahu zmíněného mini kurzu. Nejprve to byla příprava zeleninového a ovocného smoothies, dále pak příprava různých jídel, které jsme nakonec lekce také snědli, protahovací cvičení a nordic walking. Zbývá dodat, že program zorganizovali velice ochotní a vstřícní zaměstnanci našeho Fokusu. Začátkem července jsem se vrhnul na hledání zaměstnání, ale bez úspěchu. V polovině července jsme týden

měli v péči našeho vnoučka. Týden utekl jako voda, ale zvládli jsme toho vcelku dost. Lesopark u nás v Řepích, usedlost Cibulka, plavecký bazén, návštěvu manželčina pracoviště a jejího bratra, kde se vnouček vyřádl na rybníčku, ale také v bazénu.

Nakonec jsme byli rádi, že jsme ho po týdnu zase v pořádku vrátili rodičům. Ještě zmíním účast na dvou akcích Fokusu, což je klub organizovaný opět zaměstnanci Fokusu. První byla prohlídka Technického muzea, druhá pak Fresh Senior Festival. Obě akce se nadmíru podařily. Léto jsme zakončili s manželkou, dcerou a vnoučkem zastávkou v muzeu MHD a projížďkou historickou tramvají č. 41.

Když se dnes ohlížím zpět, přes všechny drobné neúspěchy to bylo příjemné léto. Už se těším na podzim... Poslední letní den jsem navštívil psycholožku. Také toto byla pravidelná návštěva. Holt to tak vyšlo.

# Léto 2022

Rozhodla jsem si vybrat penzijní spoření a užít si jej, jak se dá nejlépe. Nejdřív předcházela pomoc synovi, pak mě samotné. Ovšem u mě se jednalo o pomoc z úplně „jiného soudku“. Celý život jsem toužila se podívat na vrcholy Alp, které jsem zamlada viděla z kajaku na divokých ledovcových vodách. Myslím, že jsem to stihla. Skutečně s hlavou v oblacích a přitom ještě s nohama pevně na zemi. A co víc — s báječnou partou mladších lidí než jsem já, se kterými jsem si velice dobře rozuměla. Viděla jsem ještě i ledovce, dnes již vzácnost, lesy krásně zelených modřínů, které tak miluji, ale také obrovská díla. Neuvěřitelné stavby v tunelech, kterých bylo nespočet. Ale také vzpomínková místa na převážně mladé Italy, kteří na těchto stavbách zemřeli.

Ale já zdolala Jungfrauoch i Matterhorn. Jela zubačkou lanovkou jen to svištělo a viděla znovu Bodamské jezero a Lucern. A nikdo na nás nic nechtěl, jako dřív. Ani jsme nepocítili, že přejíždíme domů nějaké hranice. Vzpomínku na léto mám tedy skutečně dobrou.

# Zvonička

„Už jsi byl někdy u nás na Zvoničce?“ zeptala se mě kolegyně z bývalé práce. „Nebyl,“ povídám.

„Máme podnikovou chalupu v Krkonoších, tu musíš vidět.“

Uplynulo pár let a já jsem téměř tento rozhovor zapomněl. Až když jsem nastoupil na inspektorát, který Zvoničku spravoval, připojil jsem se po dvou letech k ostatním, kteří se účastnili brigády na kosení trávy okolo chalupy a přípravou topiva na zimu.

A pak jsem ji uviděl. Stála na samotě uprostřed lesů a vypadala přesně tak, jak mi ji kolegyně popisovala, ještě chyběla kachlová kamna a bylo to dokonalé. Kolegové mi poté vysvětlili, proč se chalupa jmenuje Zvonička. Ze střechy krásně vyčnívala věžička se zvonem, který je dokonce, jak jsem později zjistil, provozuschopný. Aby toho nebylo málo, tak k malebnosti přispívala skutečnost, že zde místo vodovodu byla studánka a tím pádem i „suchý záchod“. Že zde není elektřina to je snad jasné. A tak jsem si vychutnal čtyři dny pobytu na čerstvém vzduchu, na podnikové chatě. Jediné mínus tato výprava měla, že jsem nějakou dobu nemusel vidět špekáček. Ale i to se časem zase srovnalo.

PS: Ještě dnes, když si vzpomenu na Zvoničku, cítím příjemné šimrání okolo srdíčka.



V práci spím a pořád se jen cpu  
Tohle není blues o hladu  
Tohle je o velkém pádu na hlavu  
Dveře otevřený se stále zavírají  
Jako mé oči  
Tak kde mi ještě dají kus masa nebo koláče  
Vždyť poslední to vždycky odskáče



Večer se vkrádá a dech se úží,  
jenom ten tvůj se někde zapomněl.  
Asi pije pivo a dech se mu úží,  
na Slunce by chtěl.  
Aby se ztratil při polednách  
a svého pána tak ztratit jakbysmet.  
Kdo by chtěl chodit věrně jako pejsek,  
když se může ve tmě stokrát rozletět.





# Vzpomínka na léto — Chuť sladkých třešní

Cesta vysypaná štěrkem lemovala hranice velkého rozkvetlého sadu. Pomalu v něm dozrávaly třešně, které působením slunečních paprsků krásněly do červené barvy. Na chuť byly příjemně sladké. Jejich neodolatelná vůně lákala z dálky včely. Musel se dávat veliký pozor při trhání ovoce do proutěných košíků. V bohatých korunách stromů nebyly návštěvníky jenom včely. Do společnosti za neustálého bzučení se přidávali hašteřiví ptačí opeřenci v podobě špačků a kosů. Vyhlídli si místo v samých vrcholcích stromů. Schovali se do hustého zeleného listí. Byli tak důkladně maskovaní, že o nich nikdo nevěděl.

Zkušení sadaři, stálí zaměstnanci sadu, museli mít za prioritu že budou velice opatrní. Za samozřejmost se předpokládalo ochránit svůj život. V době dvouměsíčních letních prázdnin, jim přibyla jedna starost. Vodili své malé ratolesti sebou. Bohužel měli tu smůlu, že je neměl, kdo pohlídat. Děti nevydržely na jednom místě. Krátily si dlouhou chvíli tím, že ochutnávaly ovoce z naplněných proutěných košíků. Pecky házely kolem sebe do čerstvě posekané trávy. Nakonec se dětem v ovocném sadu v blízkosti tatínek velmi líbilo.

# Vzpomínka na léto — Touha po kočičím životě

Letní nedělní poklidné odpoledne před mnoha lety narušoval neutichající štěkot psů. Byli celí ochraptělí a vyčerpaní, ale trpělivě čekali na svou kořist. Skvostnou odměnou se měla stát věčně zatoulaná bez vidiny domova mňoukající kočka, která přitahovala pozornost zbarvením své chlupaté srsti. Od přírody byla zrzavá. Po estetické stránce byla ošklivá a trochu zapáchala. Jak to u koček bývá, nemají rády vodu. Byla viděna u nevábných špinavých kontejnerů. Živila se zbytky jídla, kterým lidé plýtvali. Pobyť na ulici bez střechy nad hlavou silně otrásl její duši. Kočka byla celá zubožená. Čekala, až padne plášt šera. Den se loučil, ale ještě úplná tma nebyla. Jako správný lovec číhala na jedinečnou příležitost. Byla netrpělivá. Snažila se vymanit z trnitého křoví, ale poranila se. Bolest nešlo utišit. Vzrušením se jí naježily chlupy po celém těle, ale v očích se odrážel strach. Málem svým zraněním podlehla. Už se viděla na zlatém talíři jako nepostradatelná součást potravinového řetězce pro smečku hladových psů. Touha po kočičím životě byla vyslyšena. Upřímně se mohla zaradovat. Neskončila jako rozporcovaná potrava ve psím žaludku.

Ujala se jí sympatická hodná veterinářka, která si čirou náhodou dívala na pořad Marty Kubišové. Kočičí osud doktorce nedal spát. Druhý den navštívila zvířecí útulek a kočku si odvezla domů. Měla početnou rodinu. Všichni členové domácnosti zraněnou kočku přijali. Paní doktorku práce těšila a naplňovala štěstím. Kočičí nalezenec se rychle uzdravil. Bylo ukázáno teplo domova. Kočka lovila myši, tím chtěla ukázat, že si váží záchrany svého života. Našla ucelenou rodinu s hodnými lidmi. Cítila, že je milována.

***Asociace***

Sborník textů Literární dílny  
Psychoterapie Břevnov,  
Fokus Praha, z. ú.  
Praha 2022

Texty vznikaly v období 2020—2022

***Vedení Literární dílny*** Tomáš Pikhart a Jitka Špičánová

***Grafická úprava a sazba*** Petr Kněžek

***Tisk a vazba*** Roleta39

Sborník vznikl za podpory MČ Praha 6