

Laura Ermolajová

Díky za vzrůšo, tati

Laura Ermolajová, 2025

ISBN 978-80-7705-002-9

*Kniha je inspirována skutečností.
Všechny postavy a události v tomto příběhu jsou **smyšlené**.
Jakákoli **podobnost** se skutečnými osobami
či společnostmi je čistě **náhodná**.*

Prologos

♪ *Chtěl bych aspoň chvíli ještě bejt fucked up
Až to vyléčím, nebude o čem psát*

(*Pátky*, Impostor syndrom, Viktor Sheen, Released November 8, 2024)

Pokud právě procházíte bolestným rozchodem a hledáte způsoby, jak tuhle zkušenost zvládnout, možná už jste narazili na radu: *Napište mu dopis, ale neodesílejte ho*. Tahle technika – takzvaná papírová terapie – skutečně funguje. Pomáhá zpracovat stresující události a emoce, které jinak zůstávají uvězněné uvnitř, a má i pozitivní vliv na psychiku.

Papírovou terapii mimochodem využíval i slavný český spisovatel Ota Pavel, který trpěl bipolární afektivní poruchou. Ve svých silně autobiografických textech se vracel do dětství, aby skrze vzpomínky pochopil sám sebe a alespoň na chvíli našel vnitřní klid.

A tak jsem se rozhodla zkusit papírovou terapii. Jenže moje kniha není jen o smutku a zpracování bolesti – je to vlastně i tragédie. Každá stránka odráží to, co se stalo, a zároveň hledá cestu, jak z toho přežít. A právě tady přichází hudba. Ne jen jako kulisa, ale jako nástroj, který pomáhá pochopit a zpracovat emoce.

Vzpomněla jsem si na Friedricha Nietzscheho a jeho *Zrození tragédie z ducha hudby*. Nietzsche hudbu vnímal jako médium, které dokáže spojit chaos s řádem, bolest s krásou, život se smrtí.

Hudba byla pro něj cestou, jak vyjádřit to, co slovy nejde – zároveň terapie a forma poznání.

Stejně tak dnes hudbu využívají umělci, kteří reflektují vlastní zranění a traumata. Český rapper Viktor Sheen například celé album *Impostor Syndrom* staví na tématech nevyléčených dětských ran a jejich dopadu na dospělý život. Yzomandias zase zkoumá zradu, lež a falešné vztahy, a jeho rapové verše rezonují s frustrací, hněvem i smutkem, které nosíme uvnitř.

A já si říkám – proč bych nemohla spojit papír s hudbou? Proč bych nemohla pustit do příběhu rytmus a melodii, stejně jako Nietzsche

hledal v hudbě hlubší smysl tragédie? Hudba tu není jen soundtrack – je to terapie, most mezi tím, co je bolestné, a tím, co může přinést uvolnění.

Tak píšu, poslouchám, vracím se k veršům, které rezonují se mnou, a cítím, že tragédie a hudba nejsou oddělené. Jsou dvě strany té samé mince. A přesně to chci nabídnout čtenáři: že bolest se dá nesnadně, ale přesto pochopit, a že rytmus a tóny mohou být průvodcem i tam, kde papír nestačí.

V hlavě mi ale zní tolik pochybností: Není to trapné? Bude někoho zajímat ten můj příběh? Má to vůbec smysl? A pak jsem dnes náhodou narazila na jeden krátký reels, který mě dojal. Vyprávěl o tom, jak se během studií na vysoké škole stala terčem posměchu i sama Lady Gaga. Skupinka lidí tehdy založila facebookovou stránku s názvem *Stefani Germanotta*¹, *you'll never be famous*.

A přesto – v roce 2025 dorazilo na její koncert v Brazílii 2,1 milionu lidí. Gaga na to později řekla jediné: Věřte sami sobě a tvrdě pracujte. A tak jsem si řekla: Dobře. Zkusím to taky.

♪ *Každej byl tam dole, já vim, žes tam byl i ty
Problém, kterej nevyřeší chlast ani drogy
Mikrofon jak terapie, zavřenej jsem přesčas
Nemůžu spát, nemůžu dál hledat tebe, more, kde ty jsi?
Nepochopili mě dodnes, mou vizi
Toble nejsou tracky, to jsou dopisy
Doufám, že se mnou čteš všechny*

(**Uprostřed oceánu**, Painkillers, Yzomandias a PTK, Released November 11, 2024)

¹ Skutečné jméno Lady Gagy.

Epeisodion

1

Já a Jakub jsme se rozešli 4. dubna 2025. Je to měsíc a dva dny, co se snažím jít dál. Každý den se ve mně střídají emoce – smutek, hněv, zklamání, nostalgie. Někdy mi zoufale chybí. Chybí mi naše pouto, jak jsme spolu sdíleli všechno – radosti i bláznivosti. Vzpomínám si, jak jsme tancovali breakdance uprostřed obývacího pokoje, smáli se, jak jsme si byli blízko.

A pak si připomenu posledních šest týdnů vztahu. Jak se ode mě vzdaloval, jak se uzavřel, ochladl, začal být sobecký. Připomenu si jeho slib zhruba půl roku před rozchodem, že mě už nikdy neopustí. Jak říkal, že chce život jen se mnou. A hned nato si vybavím, jak seděl na gauči s prázdným pohledem a řekl: *To je život... nemohl jsem to vědět. Už tam není jiskra.* Nejsi ta pravá.

Ptala jsem se ho, jestli ho ještě pořád přitahuju. Odpověděl, že ne, a dodal, že už se dívá po jiných holkách.

Když si tohle všechno znovu vybavím – jak jsem kvůli němu bojovala, co jsem obětovala v práci, kolik energie jsem do nás vložila – cítím se ponížena a zrazena. Teprve teď vidím jeho nezralost a vnitřní prázdnotu. A byla jsem to nakonec já, kdo musel unést celé to tíživé ticho poté, co oznámil, že je konec, a okamžitě odjel pryč – bez odpovědnosti a empatie. Odjel na Slovensko a nechal mě tu, v bytě, kde každý kout připomínal naši společnou minulost.

Když se po pár dnech vrátil, snažila jsem se mu dát prostor, aby se mohl v klidu sbalit. Koupila jsem si letenky do Itálie a odletěla na pět dní, abych ho ušetřila trapného balení. Když jsem se vrátila, našla jsem všechno na svém místě – jeho věci, oblečení, otisky. Ignoroval i tu poslední prosbu, kterou jsem měla. Tolikrát jsem mu nabízela možnost odnést si všechny své věci, abych nemusela každý den procházet minulostí jako muzeem něčeho, co už neexistuje.

Nakonec jsem to opět musela zvládnout sama. Přes bolest, přes vztek i zklamání jsem sesbírala všechny jeho věci, které byly rozházené po bytě, a odnesla je do jeho pokoje. Udělala jsem to s vědomím, že to bude

symbolické gesto – uzavření jedné kapitoly. Ale i to zlehčil. Přijel, nechal tu půlku věcí, a ještě zapomněl napsat, že odjel, jak jsme se domluvili.

A pokud si teď někdo myslí, že jsem prostě další holka, co se zabouchla do špatného chlapa, musím to uvést na pravou míru. On takový nebyl – nebo to aspoň dlouho skrýval. Možná si to sám o sobě neuvědomoval. To, co se stalo, není jen o tom, že by se někdo rozhodl být bezcitný.

Je to o nevyhlášených ranách z dětství, o traumatech, která se zaryjí hluboko do duše a pak nepozorovaně ovlivňují každý vztah. A bohužel, podobné příběhy žije spousta lidí – možná i vy.

A pokud se v tom mém příběhu poznáváte, možná tušíte to, co já už dnes vím s jistotou: v takových vztazích nemůže nikdo doopravdy vyhrát. Je to lose-lose láska.

A jediná cesta ven z takového vztahu vede skrze bolest, hlubokou sebereflexi a neúprosnou pravdu – a především skrze odvahu jít dál, i když to znamená opustit představu o člověku, kterého jsme si vysnili jako svého životního partnera. Právě tomu bude věnován celý tento příběh...

♪ *Musím ti říct nějaký věci – první, že necejtim se úplně OK
Hudbu vidím jako barvy, ale v poslední době sou fakt hrozně dark
Mluvim sám se sebou nejsem si jistej jestli sem to já
Mluvim sám se sebou nejsem si jistej jestli sem to já*

(**Láska & Bolest**, Kruhy & Vlny, Nik Tendo a Yzomandias, Released November 16, 2022)

David

2

Jmenuji se Laura. Je mi pětatřicet a už devátým rokem žiji v Praze, i když pocházím odjinud. Mám drobnější postavu – 162 centimetrů, 50 kilo – dlouhé rovné hnědé vlasy a modré oči. Do Prahy jsem přišla sama ve svých šestadvaceti letech, když se mi rozpadl desetiletý vztah.

Deset let vztahu ... To je strašně moc vzpomínek, zvyků, rutiny. Tolik zkušeností, tolik společných okamžiků. A člověk si ani neuvědomí, jak moc si zvykne, že vedle něj někdo pořád je – i když už dávno cítí, že láska vyprchala. Všechno, co se v tom vztahu dělo, se dřív nebo později točilo kolem jedné věci: pocitu prázdnoty, nenaplnění a marné snahy tu lásku najít nebo vydupat ze země.

Rozchod jsem se rozhodla přežít útekem – sbalila jsem se a odjela do Prahy. Spoléhala jsem na staré pravidlo *sejde z očí, sejde z myslí* a tentokrát opravdu zafungovalo. Stejně už mě tam nic nedrželo: neměla jsem majetek, přátelé zůstali s mým ex a s rodiči... jsem se už dávno nechtěla vídat.

Mám otce a matku. Ale oba dva pro mě byli zklamáním.

Vím, že to, co teď napíšu, by mou mámu hluboce zranilo. V její hlavě to totiž vypadá jinak – myslí si, že nám obětovala celý svůj život. Že snášela emocionálně nedostupného manžela, alkoholika a trochu i tyрана, jen proto, aby její děti nevyrůstaly v rozvedené rodině. A tím mě celý život emocionálně vydírá. Jenže pravda je jiná. Nezůstala kvůli nám. Zůstala, protože se bála být sama.

Do pěti let byl můj otec milující, drbal mi nožičky a těšil se, až přijde domů. Od mých šesti do jedenácti let byl otcem jen napůl — druhou půlku pohltil alkohol. Když od matky nedostal peníze na pití, sbalil se a odcházel z domova se slovy, že se jde oběsit — a já si navykla na ten podivný pocit úlevy pokaždé, když se vrátil opilý, protože vůbec žije.

A po mých jedenácti už pro mě v té zbývající půlce nezbylo místo vůbec; zaplnila ji jeho milenka a její dcera. Vzpomínám si na oslavu Vánoc, když mi bylo třináct let. Měla jsem strašnou chuť na dort a doma jsem o tom pořád mluvila, běhala jsem po obchodech ve městě, abych ho koupila, ale

všude byl vyprodaný. A tak jsem se večer vracela domů a potkala je – otce s milenkou v jedné ruce a v druhé ruce dort pro její dceru. V tu chvíli jsem pocítila podraz nejbližších, jako když Caesar spatřil Bruta mezi vrahy – těžké, nesnesitelné a hluboké zklamání. Vrátila jsem se domu, matce jsem neřekla ani slůvko, ale tahle zrada mě poznamenala na celý život.

Právě kvůli tobě, tati, dnes bojuju s úzkostně vyhýbavým vztahem² k lásce. S nejhorším stylem citové vazby³, jaký může existovat.

Odhaduje se, že jím trpí jen asi sedm procent dospělé populace. Nejčastěji ti, kdo vyrostli v chaotickém prostředí – v domácnosti, kde jeden z rodičů nefungoval. Často kvůli závislosti.

A tak se dítě naučí, že láska bolí, že přináší zradu a že se nedá věřit.

Jsem poznamenána tím, že pořád někoho v duchu podezírám. Že čekám na chvíli, kdy mě zklame – jen aby si mé vnitřní dítě mohlo znovu říct: *Vidíš? Já to vědělo. Vždycky to tak dopadne.*

Můj mozek je vězeň. Neustále analyzuje, přemýšlí, pátrá po náznacích, že se něco pokazí. A víte, co se stane, když narazím na někoho, kdo by mi mohl dát bezpečí? Spustí se sebesabotáž.

Moje podvědomí začne šeptat: *Stejně to nevydrží. Stejně tě opustí.* A nutí mě, abych odešla dřív, než se to stane, aby to tak nebolelo.

A tak nakonec zůstávám ve vztazích s těmi, kdo mají podobně vyhýbavý styl⁴ jako já. Nebo – a to je ještě častější – s těmi, kdo trpí úzkostnou vazbou⁵. A tehdy se spouští kolotoč.

Vyhýbavý partner? Bojí se ztráty nezávislosti. Vyrůstal s tím, že se city neprojevují. Slyšel věty jako: *Neplač, jsi přece kluk nebo Neplač, jsi přece dospělý.* Naučil se necítit. A jako dospělý se bojí – ne bolesti, ale blízkosti a kritiky. Neví, jak se doopravdy otevřít.

A když se potká s někým, jako jsem já, probudí mojí úzkostnou stránkou, od které za 6–8 měsíců uteče.

Úzkostný partner naopak lpí. Je závislý na druhém, protože v dětství měl sám nejisté vazby. A jeho závislost ve mně spouští vyhýbání. Utíkám, bráním se, děším se ztráty prostoru.

² Úzkostně-vyhýbavá citová vazba. (angl. fearfull avoidant). Více o tomto citovém vztahu na str. 58

³ Viz o teorii citových vztahů na str. 57

⁴ Vyhýbavá citová vazba. (angl. dismissive avoidant). Více o tomto citovém vztahu na str. 57

⁵ Úzkostná citová vazba. (angl. anxious). Více o tomto citovém vztahu na str. 57

Dostala jsem od otce to nejlepší – lekci, jak být nešťastná v lásce. Díky za vzrůšo, tati.

Právě tohle mě naučilo, že když se nechci ztratit, musím někdy utéct – a tak jsem odjela do Prahy začít znovu. Nové bydlení, úřady, studium, hledání přátel, první nákupy, ztracení se v ulicích a znovu hledání cesty. Bylo toho tolik, že na bolest nezbyl čas. Jen občasná, tichá nostalgie.

Pamatuju si svůj první den v Praze. Strašně lilo a všechno kolem působilo šedě, cize a smutně.

Stála jsem na chodníku s kufrem a v duchu si říkala: *Proč jsi to udělala? Vždyť tady nikoho neznáš. Nemáš tu nic.*

Ubytovala jsem se na studentské koleji, kde jsem sdílela pokoj s dvěma dalšími cizinkami – Elen a Natálií. Elen mě přivítala s vřelostí, která mě v ten den opravdu zachránila. Pomohla mi se zorientovat, vysvětlila, co a jak, a hned ten první den se mnou šla do Alberta. Tam jsem si koupila svůj úplně první předmět v Praze – obyčejný hrneček. Dodnes ho mám. Je to pro mě symbol nového začátku, vzpomínka na okamžik, kdy jsem se rozhodla věřit, že se můj životlepší.

Elen tu už pár týdnů bydlela, měla zvládnuté základy češtiny a snažila se mi pomoci, jak jen mohla. Natálie byla jiná. Nebyla zrovna přátelská – spíš odtaziťá. V Praze žila několik let, česky mluvila plynne, ale místo toho, aby nám oběma pomohla, si žila po svém. A hlavně – neuklízela.

Její špinavé nádobí se hromadilo na společném stole dny, možná týdny.

Jednou přišla uklízečka, podívala se na ten chaos a řekla, že pokud nezačneme uklízet, dostaneme pokutu. Když se Natálie vrátila a já jí to vyřídila, obvinila mě, že si to vymýšlím. Na to jsem už neměla nervy. Řekla jsem jí, že je to jedno, ale že by si po sobě měla uklízet – a že je prase.

Za měsíc si Natálie našla nový byt a odstěhovala se. A právě v ten den za Elen přišel na návštěvu její kamarád David.

♪ *Každopádně díky moc za vzrůšo, tati*

(*Hory Kazachstánu*, Impostor syndrom, Viktor Sheen, Released November 8, 2024)

♪ *A díky tobě viděl jsem věci který je lepší nevidět*
Díky za dětství

(*Alkohol*, Viktor Sheen, Released 2016)