

Věnování

Věnováno památce Martina Kostky, mého staršího bratrance, který byl v dětství mým vzorem.

Martine, nedokázal jsi překonat myšlenky na sebevraždu, a svůj čin jsi dovedl do zdárného konce ve věku pouhých dvaceti let, na rozdíl ode mne.

Já jsem své čtyři pokusy o sebevraždu přežil. Jestli jsem kočka, už mi zbývá jen 5 životů.

Dokud budu žít, budu se snažit pomáhat všem dětem, teenagerům a mladým lidem, aby nemuseli čelit životním otázkám jako ty, nebo já.

Aby nikdy nemuseli pronést slavnou větu „Být? Či nebýt?“

Snad se na mě někde z výšin Království nebeského díváš a tuto mou posvátnou misi schvaluješ.

Snad se mi s tvou pomocí podaří zachránit co nejvíce těch, kteří jsou v životě nešťastní a kteří z nějakého důvodu usilují o svou smrt.

Protože 29% všech úmrtí dětí a teenagerů do věku 18 let v České republice představují úspěšně dokonané sebevraždy a více, než čtyřicet procent teenagerů se s psychickými problémy někdy setkalo.

A to je až příliš vysoké číslo. Děsivé číslo. Statisíce dětí trpí a není v našich silách to zastavit.

Snažíme se s preventivními projekty Blázníš? No a! a Není duše jako duše organizace Na vlně změny o psychických problémech děti informovat, a říci jim, jak a kde se jim může dostat pomoci.

Snad se nám podaří počet dětí a mladistvých v krizi ne-li dramaticky, pak alespoň o něco málo snížit.

Protože každý, kdo trpí, si zaslouží naši pomoc a podporu.

Protože každý život je dar, a každá zachráněná duše je pro lidstvo nová naděje.

ÚVOD

Můžete mi říkat Alex.

Není to mé jméno, ale přesně takhle mi říkali ve Skotsku, když jsem tam pracoval, takže to můžeme použít.

Ne, není to skutečné jméno. Ostatně žádná jména v této knize nejsou skutečná. Jsou pouze kódovým označením osob, které skutečně žily, existovaly a jednaly v konkrétním bodě v minulosti. Ale právě tyto osoby, místa a události skutečné jsou, stejně jako můj příběh, stejně jako já.

Kódová jména mi usnadnila vyprávění a umožnila, abych zmizel z davů a aby lidé v tomto příběhu nebyli ovlivněni, pokud o nich napíšu něco nelichotivého, co by se jim nemuselo líbit. Ale přesto, pokud si tento příběh přečtou, se v něm poznají.

Můj život nebyl jednoduchý. Ale nechci, aby i ostatní čelili těžkostem. Chci vyprávět příběh, nikoli na někoho ukazovat.

Vše, co se stalo, je dávno pryč. Nedá se to změnit, i kdybych milionkrát chtěl. Mohu litovat, mohu přemýšlet o tom, jak odlišný nebo lepší by můj život mohl být, pokud bych neonemocněl, ale to není podstatné. Nechtěl bych žít život jiný.

Vše špatné, co se mi stalo, se muselo stát. Musel jsem spadnout do propasti temnoty, abych se mohl znovu pomalu vyšplhat ke světlu. A každá překážka na mé cestě životem mi dala příležitost k osobnímu růstu.

Sobecký, sebestředný a sebevědomý jedenáctiletý kluk se musel změnit, musel pochopit skutečnou bolest, zoufalství a ponížení, aby začal uvažovat o tom, jaké měl vlastně v životě i přes své utrpení štěstí.

Musel jsem začít snažit se s problémy vyrovnávat a překonávat je a nakonec v sobě najít dostatek odvahy a sil, abych mohl pomoci ostatním, kteří si prochází podobnými potížemi, jako jsem procházel já, kdekoli a kdykoli na celém světě.

A každý šrám na duši, každá jizva na mém srdci, každé utrpení, které jsem prožil, mě posílilo a učinilo mě pokornějším a vnímavějším vůči utrpení ostatních. A proto se snažím ostatním nyní pomáhat.

Ale co se tedy se mnou stalo? A proč? To vám nyní povím.

Tak tedy poslouchejte pozorně, jak se přihodilo, že jsem se ocitl v nejnižším a nejtemnějším bodě své životní dráhy a jak se mi nakonec podařilo s pomocí ostatních mé potíže nakonec překonat.

Možná i vy čelíte, nebo jednou budete čelit podobným potížím a můj příběh pomůže i vám, abyste se poučili z mých chyb a dokázali se těch nejhorších problémů vyvarovat.

Jste připraveni?

Tak otočte stránku, a začněte číst.

INTRO – PROBUZENÍ



Nadešlo nové, nádherné ráno. Zlatavé Slunce pomalu, líně vystoupalo nad téměř nekonečný horizont. Jeho jasné, ale stále ještě chladné paprsky zalily svou neskonalou září tisíce bílých, zasněžených střech rodinných domů a jejich zahrad, vysokých šedých paneláků, rezavých továren v pozadí

a stříbrných vrcholů dalekých hor. Nebe bylo velice jasné, šedavě modré, jak jen dokáže v zimním mrazu být, a na něm ani mráček, ale počasí o to studenější a nepříjemnější.

Mráz zaklel všechna okna domů do nádherné pohádky. Paprsky vycházejícího Slunce pomalu pronikaly lehce zasněženým, ale především nádherně, třpytivě zamrzlým střešním oknem do nevelké, úzké a dlouhé místnosti menšího rodinného domu, do pokoje, vybaveného šedočerným dětským nábytkem.

Dopadaly na šedočerné skříně, psací stůl, na barevný černý koberec se žlutými, červenými a modrými kosmickými vzory, na postele obou chlapců, kteří v tomto malém, úzkém a chladném dětském pokoji spali. Projasnily svou chabou září celou, doposud temnou místnost a zvěstovaly, že po nekoněčně dlouhé chladné noci se konečně blíží počátek nového, nádherného dne.

Jeden z paprsků dopadal také lehce, něžně na oční víčka staršího z chlapců s tmavými vlasy a modrýma očima, který ležel na horní posteli, takže ten se pomalu, polehounku otočil a začal se zvolna probouzet.

Během několika vteřin a minut otevřel oči a v té chvíli si poprvé v tomto mrazivém zimním dni začal uvědomovat, kdo je, kde je a kdy. Jeho mozek se postupně začal probouzet z království bezesných nocí a jeho vědomí se aktivovalo, načítalo jako operační systém počítače. Postupně se jeho tep zrychloval, dýchání sílilo a on pomalu začal otvírat oči a uvědomovat si, co se kolem něj děje.

A tehdy najednou úplně první smysluplná myšlenka dne zaplavila jeho neskutečně unavenou, nesmírně ztrápenou mysl jako devastující tsunami, které svou mohutnou a nekonečnou přílivovou vlnou sebere vše, co jí stojí v cestě a nic po sobě nezanechá.

Napadla ho přesně táž myšlenka, jako již včera, jako předevcírem, jako ostatně každý den, každý týden, měsíc a rok v posledních třech letech jeho bídného života. Myšlenka, která ho tak dlouho a urputně trápila a mučila, která mu dělala ze života peklo, ničila mu celé hodiny a dny, myšlenka, které se nikdy za žádnou cenu nedokázal zbavit, myšlenka, která mu nikdy nedala spát a přinášela mu jen děs a utrpení.

Ale přesto, nebo právě proto, jen tato zoufalá myšlenka byla jeho úplně poslední nadějí v tomto krutém světě, která by mu zajistila konečně mír a věčný klid jeho duše, který už tak dlouho potřeboval.

Tato myšlenka byla velice jednoduchá, možná až prostinká, ale o to zoufalejší, děsivější a beznadějnější. Jeho první myšlenka dne byla tato.

Chci zemřít.

Část první
ZROZENÍ FÉNIXE

KAPITOLA I. – TEN CHLAPEC JSEM BYL JÁ



Proč?

Pro Boha, proč já?

Proč musím vstát, proč?

Proč jsem nucen se znovu probudit do tohoto mizerného, temného světa?

Vždyť přece pro mě není žádná naděje, dávno už ne.

Co jsem udělal špatně? Co špatně opět udělám?

*Kéž bych to věděl.
Kdy se to všechno pokazilo?
Vždyť přece kdysi jsem byl tak šťastný.
Jenže ty dny jsou dávno pryč, a je to jen a jen má vina.
Proč já? Proč musím trpět tak moc?
Proč?
Proč? Stejně mě nic dobrého nečeká. Ani dnes, ani zítra, nikdy. Navěky.
Proč tam musím jít? Škola se beze mě obejde.
I rodina se beze mě obejde.
Celý svět bude lepší, když já už nebudu.
Jsem jen zbytečný odpad lidské existence.
Nic se nikdy nezmění, nic se nikdy neděje, celý můj život je katastrofa, tak proč musím pokračovat?
Můj život, mé naděje už dávno nehrají roli.
Nechci vstávat, tak proč musím?
Nikdy v životě přece už nic dobrého nezažiju.
Proč musím plakat, proč? Proč zbytečně dál žít?
Řekněte mi, proč...*

Ten chlapec jsem byl já, před nějakými 23 lety, ve věku pouhých čtrnácti let. Věřil jsem celým svým srdcem a svou duší, že můj mizerný život je definitivně u konce. Viděl jsem, že ve své nuzné, bídné existenci bez cíle a beze smyslu nemám už vůbec žádnou naději na zářnou budoucnost. Věděl jsem jistě, že už nikdy v budoucnosti nezažiju znova nic dobrého, krásného, radostného ani šťastného, byl jsem si jist, že žádné štěstí, radost ani láska mě zkrátka už nečeká, protože to zkrátka a dobře není možné.

Jediné, o čem jsem si byl jist a o čem jsem byl skálopevně přesvědčen, že mě určitě čeká, je nekonečné duševní i tělesné utrpení, vyčerpání, strach, zoufalství úzkost a děs. A věděl jsem naprosto jistě, že tato situace se už nikdy, nikdy nezmění. Byl jsem si jistý, že jsem na konci svých sil,

na konci života. Nedokázal jsem si vůbec představit, že bych kdy ještě zažil něco dobrého, cokoli.

Byl jsem tehdy ve skutečně silné úzkosti a hluboké depresi, kterou bych si nikdy nepřál zažít znovu, protože mě trápila jako tisíce drobných křišťálových čepelí, zabodnutých hluboko do mého mozku a mého srdce na věky věků. Čepelí, které vás drásají zas a zas a způsobují neskutečnou, nekonečnou a nesnesitelnou psychickou bolest. Čepelí, které není možné vytáhnout a kterých není možné se nikdy a nijak zbavit.

A nic se na tomto stavu nikdy neměnilo.

Mé trápení se objevovalo znovu a znovu jako štěnice, kterých se nemůžete zbavit nebo host, kterého nemůžete vyhodit. Zastřelo mé uvažování neprostupným štítem temnoty a zoufalství, skrze který neproniklo k mé duši žádné světlo, žádné štěstí, radost ani potěšení, žádná láska, žádná naděje ani pozitivní myšlenka. A tento závoj temnoty mé srdce a duši nikdy, ani na vteřinu neopouštěl a nepropustil k mému vědomí ani jednu jedinou, byť sebemenší radostnou vzpomínku nebo prožitek.

Jediné, co mi zbylo, byly ty nejtemnější, nejsmutnější a nejnešťastnější pocity a obavy, jaké dokáže pouze lidský mozek a jeho nekonečná představivost vytvořit. A věřte tomu, že pokud jste ve skutečně hluboké depresi a silné úzkosti zároveň, mozek dokáže vymyslet miliony neskutečně drásavých a ničivých myšlenek, které vás budou znovu a znovu trápit a kterých se nezbavíte. Takovou torturu bych nepřál ani svým největším nepřátelům, pokud bych nějaké měl, natož pak sobě.

Byl jsem tak smutný, tak úzkostný, tak zoufalý a bez života. Neměl jsem vůli dál existovat. Byl jsem absolutně bez jakékoli naděje, protože ta je vyhazena pouze těm, kteří ještě věří, že mají nějakou budoucnost. Jenže já jsem naprosto přesně věděl, že žádnou budoucnost na tomto světě nemám.

Neustále dokola jsem litoval absolutně všech, i těch nejmenších chyb z minulosti a připomínal si je ve své mysli znovu a znovu. Naopak na žádný svůj úspěch jsem si nikdy nedokázal vzpomenout.

Byl jsem absolutně vyčerpaný, unavený, bez energie, bez životní síly. Nedokázal jsem se soustředit na nic, ačkoli dříve jsem byl vynikajícím studentem, pro kterého učení bylo velice jednoduché a značně efektivní.