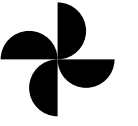


Markéta Pilátová

An abstract painting by Markéta Pilátová. The composition is divided into several distinct areas. On the left, there's a vertical section with light blue and white brushstrokes, featuring a small, dark, conical shape that resembles a lampshade. To the right, a large, dark, textured area dominates the lower half, with a bright yellow and white shape that looks like a face or a mask. Above this, there's a horizontal band of yellow and white with dark, vertical lines, possibly representing a window or a doorway. The top right corner is filled with a vibrant red and orange color, with dark, vertical lines. The overall style is expressive and layered, with visible brushwork and a rich, textured surface.

Kouřové
signály
duše

Povídky jsou inspirovány praxí Týmů duševního zdraví na Kutnohorsku. Jednotlivé příběhy i postavy v nich jsou fiktivní, situace a problémy, které hrdinové řeší, jsou ale reálné.



Markéta Pilátová

Kouřové
signály
duše



Líná a kulatá

Jsem líná, když ráno nemůžu vstát z postele.
Nemůžu ani zvednout ruku.

„Líná a kulatá,“ zaslechla jsem včera
na chodbě fyzikářku Tlamkovou, jak říká
družinářce Němečkové.

„Jo jo, měla by se víc hejbat.“ Neztišila hlas.
Chtěla, abych ji slyšela.

Mám velký, červený, kulatý budík, který
když zazvoní, dostanu infarkt a musím ležet
v posteli o hodinu dýl. A na mobilu mám
jemnou, vymazlenou znělku, ale všichni říkaj, že
mobil nemá v posteli co dělat, že modrý světlo,
že socky, že pak ve škole spím, že... tak teda tahle
červená obluda, která s ničím nepomohla.

Máti je dávno na šichtě, táta kdoví kde, včera zase nepřišel domů. Máma na něho předevcírem ječela, dala sem si špunty do uší, ale furt mi vypadávaj, tak sem stejně nespala, mobil nemobil. Nepřítomný otec. Matka hysterka. Matka stejně unavená jako já, jenže na rozdíl ode mě má z čeho a na šichtu de, protože prostě musí, abysme měli co do huby a já abych si mohla kupovat data. Nepřítomný otec se někdy zpřítomní a koupí mi něco drahýho, ale v poslední době se nezpřítomňuje vůbec.

A jasně že žeru. Z toho pocitu, že doma je něco špatně, že sme všichni tři rozbitý, nefunkční, toxický. A že sem kulatá, je taky fakt. Ale já nejsem kulatá, já sem bachratá a žádný černý, o tři čísla větší hadry s kapucí to nezakrejou. Jasně, že bych se chtěla hejbat, moudrá paní družinářko. Akorát jak se mám hejbat, když na mě všichni na těláku zíraj a sama doma se nepřinutim, ani při Sama doma. A nekonečnej scroll mě každej večer

přibije k posteli jak nějaká domina a drží mě v šachu, dokud mě nezačnou pálit oči a nepadám únavou, a to se většinou stane až skoro ráno, když se máma začne štrachat v kuchyni, vařit kafe a chystat se do háku.

„S čím ti můžu pomoci?“ ptá se ta malá hubená v konzultovně. To je takovej jejich jako obývací terapeutů, kam se člověk může zašít trochu do klidu, sednout si na barevný balon (ten nepraskne ani pode mnou) a občas s nima něco jako zkonzultovat. Něco jako sebe. „Já nevím. S ničím.“ A ona dál nedoráží jako vosa, prostě jen trochu nakrčí ramena do otazníku a čeká na to, až ze sebe něco vymáčknu. „Dáš si čaj?“ „Jo, dám.“ Udělá mi mátovej, protože ví, že ho mám ráda.

Houpu se na balonu, nasadím si sluchátka a pustím si Duklu. „Dny střídaj dny a další dny, všechno je stejný – Jenom ty...“ Jednou sem na nich byla v klubu a myslela sem si, že ten týpek, co zpívá, bude mladej, ale byl už dost starej

a mně přišlo, že na to, jak zpívá o tom, že neví kudy kam, je už trochu moc starej, že by už jako měl vědět.

Sedím, pohupuju se, poslouchám tu muziku, na který mě uklidňuje, že nejsem sama, kdo neví co se sebou, kdo neví co s ničím. Pak sem nakoukne Tlamková, a když mě uvidí, trochu se ušklíbne. „Čajíčky, co?“ neodpustí si a něco probírá s malou a hubenou a já neslyším co, protože Dukla zpívá „Planeta krvácí, zatáhnu závěsy...“ Líbí se mi ta ledabylost v tom, ten týpek ani nezpívá, ani nerapuje, je někde mezi. Tohle bych někdy chtěla. Být někde mezi, bejt tak akorát, někam pasovat, s něčím lícovat a nebýt unavená. Škoda, že tady v konzultovně malá hubená nemá lehátko, nebo aspoň futon z Ikey. Lehla bych si a usnula. Sesunu se pomalu z balonu na koberec a hlavu si opřu o topení. Zvoní. Musím jít, musím si sednout do lavice a poslouchat Tlamkovou, jak hartusí. Mám dojem, že kromě malé hubené všechny

ženy v mém životě hartusí. Na mě. Na tátu.
Na život. Na všechny a na všechno. Pomáhají
špunty do uší, sluchátka a věčnej, nekonečnej
scroll. Protože zapomenout. Protože neslyšet.
Protože chceš konec. Často mě to napadá, ten
konec. Jaký by to bylo? Bylo by konečně ticho?
Nikdo by nikomu nic nevyčítal? Ani sám sobě?

Přemýšlím, čím by mně ta z konzultovny
mohla pomoct. Zatím mi pomáhá, protože
vysvětluje Tlamkové, že v hodinách neusínám
schválně. Tlamková to samozřejmě nechápe.
Protože ona když byla mladá, nic takovýho jako
unavenej mladej člověk neexistovalo. Všichni
měli hromadu energie a strkali ji rovnou do
učení a pak do práce, pak do rodiny a pak
v důchodáku do křížovek. My máme všechno
a Tlamkové se nelíbí, jak si toho nevážíme. Já si
toho všeho vážím. Jen v noci pro věčný hádky
nebo pro hartusení na věčně nepřítomného
otce a na dřinu nemůžu spát. A modrý světlo
z mobilu mi svítí do snů a jak miniaturní

raketa mě odváží do nekonečného, chladného vesmíru, kde nikdo nic neřeší, kde je konečně úplnej a nekonečnej klid.

Máti chce, abych šla na gympl. Abych nemusela makat rukama jako ona. Představuje si, že z gymplu půjdu na vysokou, pak do nějakýho nóbl háku někde v korporátu, nebo v kanclu, kde budou jemný, bělounký pohovky z pravý kůže. O těch máti sní. Myslí si, že jsem chytrá, ale líná. Já si nic nemyslim. Nemůžu se soustředit. Pořád se mi chce spát, ale jindy, než se to smí. Ten týpek z Dukly někde říkal, že do jedný sloky vrazil Seiferta. Seiferta mám taky ráda. Je to povinná četba a já si to povinně přečetla a líbila se mi básnička o chlapcích z předměstí. „Všecky nás přemohla a všem nám na prsou klečí předměstská bída. Okna k nám hovořila v cizí nesrozumitelné řeči o štěstí.“

Nevim, jestli by bylo všechno jiný, kdyby máma měla čas na sebe, kdyby byl otec přítomný a kdyby nám neklečela na prsou

předměstská bída. Víím, že ten konec si pro mě přijde. A nemůžu se fakt dočkat. Nejrači bych se vymazala hned, nějakěj konečnej, pořádněj reset. Což je zásah při řešení problémů, který systém spustí znovu od nuly, aby se zbavil chyb. Protože přesně tohle bych potřebovala. Protože jsem líná a kulatá. Protože v modrým světle mobilu všechno vypadá hůř, než možná je. Kolik mladejch lidí se zabilo, protože mělo stejný pocity jako já? Mraky. Bude to jen další kapka v moři unavených mladých lidí, kteří chtěli úplný klid. Tlamková by možná řekla: „To sou ty hormony.“ A možná sem jen přecitlivělá jako všichni. „Prosim tě, který rodiče se nehádaj nebo na sebe nejsou hnusný?“ slyším družinářku Němečkovou. V kolika rodinách je otec nepřítomný a matka udřená a nešťastná? Proč k tomu všemu ještě přidávat sebe. Jsem hrozně unavená, líná a kulatá, ale na ten konec, na ten už skoro dohlídnu.



Šašek dělá kašpara

„Šašek nám zase dělá kašpara,“ řekne fyzikář Hanuš po jednom mém vtípku, kterému se všichni zasmáli. Teď něco cítím. Něco. Jinak je všechno jenom povinná jízda. Povinná jízda malýho kluka, kterej je na fotkách vždycky poslední v první řadě, nosí brejle a pletou si ho s holkou. Nebo s trpaslíkem. Jasnej adept na šikanu. Akorát že mě nikdo nešikanuje. Dokonce mám dojem, že mě má dost lidí rádo. Hlavně když dělám třídního kašpara. A navíc se jmenuju Oldřich Šašek. Olíček. Tak mi říká babička. Akorát že já se rád nemám. Všechno je na mně špatně. Já sem se o sebe neprosil.

Neprosil sem se o divný ruce, velké frňák, na kterým musím nosit brejle. Nikdo se mi ale nesměje, protože já vždycky řeknu nějaký vtípek a nejčastěji shazuju sám sebe a to se všem líbí, když se někdo dokáže smát sám sobě, protože je jasný, že by se dokázal smát i někomu dalšímu.

Naši jsou vytížený. Takový ti boomeři, co udělali v devadesátkách kariéru a musí ji leštit a opečovávat a mě mají jako povinnou jízdu, protože mít dítě tak nějak k tomu úspěšnému životu advokáta a docentky patří. Akorát sem se jim nepoved tak, jak si představovali. Nemáme si moc co říct, oni milujou tenis a lyžování a já sem věčně zavřenej v pokoji, kde si čtu nebo poslouchám muziku z kazeťáku, co mi dal táta jako relikvii, a mně to přijde hrozně hustý, takový doopravdy. Ty kazety popsany fixkama, tátův rukopis, představuju si ho, jak ty kazety poslouchal ve svém pokoji on, a cítím se aspoň nějak. Aspoň na chvíli. Jinak necítím

pro svou nenávist k sobě nic jinýho. Prostě se nesnesu. Tak sem to říkal tomu chlápku v konzultovně, kam chodim, protože sem si myslel, že tam třeba něco cítit budu, když o tý nenávisti budu mluvit.

Důležitá je komunikace. To melou všichni v jednom kuse. Říká to i máti, docentka. Jenže jak mám zkomunikovat, jak se cítím, když vidím, jak se za mě stydí, když s ní jdu na tenisovej zápas. Samozřejmě, že by to popřela, ale ono se to nedá tak dobře schovat, jak si myslí. Komunikace je důležitá a nejdůležitější je, maminko, řeč těla. To, jak uhneš očima, když kolem nás projde dvoumetrověj Tomáš Týc a ty pak sjedeš pohledem na mě. To pak nemusíš komunikovat už vůbec nic. To pak máme oba jasno.

Nikdo mi neřekne, jak se mám líbit sám sobě, nebo aspoň snýst jedinej pohled do zrcadla. Akorát, že konstatování, že na vzhledu nezáleží, že záleží na tom, co má člověk uvnitř,

a že třeba někteří filozofové nebo herci taky nebyli velcí a měli velký nos, třeba Dustin Hoffman, ne, tak na tohle vážně nejsem zvědavěj, to jsou fakt kecy, který rozhodně nikomu nepomůžou. Dustin Hoffman, kill me now! Ale vlastně, trpěl někdy Dustin Hoffman heightismem? Fuckovali ho kvůli výšce? Nebo mu nikdy nevadilo, když si stoupnul před nějakou herečku, se kterou si chtěl něco začít, a byl jí přesně po prsa?

Když se to stalo poprvý mně, když jsem se konečně odhodlal pozvat Lenku Světlou do kina a stoupnul si před ni, stačil mi její jedinej pohled dolů, a přestože je to bohyně a je fakt fajn, tak ten lehkěj pocit studu, kterej jí přejel přes obličej jako závoj zvlněnej větrem, se nedal nevnímat. Když se to stalo s mámou, ten neviditelně viditelnej stud za to, jak vypadá její Olíček, tak to sem byl jenom nešťastnej. Po tom rozpačitým studu Lenky sem se ale úplně vypnul. Bylo to zvláštní a trvalo to dost dlouho.

Otupělost, kýbl šedivý barvy, do kterého spadnul celej můj svět. Bylo mi všechno fuck, absolutně, fucking fuk. Připadal jsem si jak vyfouknutej balonek, kterej letí prázdným, úplně necitelným vzduchem a neví kam a hlavně proč.

Všechno sem dělal jako dřív. A zároveň ve mně bylo furt dál všechno vypnutý. Doma sem se sice pořád zavíral v pokoji, ale už sem si nepouštěl žádný kazety, jen sem seděl v rohu postele a cítil sem se, jako bych byl z papundeklu. Vystřižená kulisa do nesmyslnýho divadla, který musím předvádět pořád dokola. A nepřešlo to. Ani když sem si přečet, že Napoleon nebyl vlastně vůbec malej, že ho za malýho začali označovat a v novinách karikovat Angličani, aby ho znemožnili, a dost se jim to povedlo. Ale co já s tím? Čím víc si o tom svým problému čtu, tím víc vidím, že s tím nikdo nic neudělá. Můžem o tom komunikovat

třeba sto let, ale to ze mě neudělá vysokýho kluka s menším nosem.

Hroty a špičky sem objevil poměrně nedávno. Někdy stačí špendlík. Ubližuju si a sem za to sám sobě vděčnej. Protože to pak dokážu aspoň trochu propíchnout, nebo i rozstříhnout tu papundeklovou kulisu. Když olíznu krev na předloktí, která chutná slane a trochu sladce, cítím, že ještě pořád sem ve svém těle, že se nepotloukám po prázdnym městě svýho malýho, nosatýho života. „Ty máš starosti, Olíčku,“ odfrkla by si babička, protože její maminka byla v koncentráku a vždycky všechno se u ní poměřovalo tímhle tím hrozným neštěstím, vedle kterýho byly vaše problémy vždycky menší a ubožejší a nikdy nestály ani za zmínku.

Ale v koncentráku byli taky takový lidi, jako sem já. Takoví, co to úplně vzdali a staly se z nich chodící mrtvoly, to mi taky babička vyprávěla. Já sice ničím co oni netrpím, moje

utrpení je nekonečně menší a nesmyslnější než to jejich, ale připadám si stejně. Úplně prázdněj a vždycky předem poraženej, protože prostě nejsem ten fucking Dustin Hoffman a neumím to natřít Angličanům se svým vojskem jako Napoleon a neumím to natřít ani babičce s mámou a poslat je někam, nebo říct Lence, ať si nechá svý ušklíbání, který neumí zamaskovat.

Jediný, co funguje, je něco ostrýho, něco, co zajede hladce pod nehty a vyvolá směs bolesti a rozkoše. Možná drogy by taky pomohly, ale na drogy nejsem zvědavěj, protože na ně nemám prachy ani koule. Hroty a špičky mi stačí. Je v nich tenká, nekompromisní síla, kterou potřebuju, abych vstal a předstíral, že sem nad věcí. Utrousil vtípek, když jde někdo k tabuli, a byl zase Šašek, co vždycky dělá kašpara, a v létě nosí dlouhý rukávy a nikdy ne kráťasy. Co je sám malej, chodící vtip. Špičkama a hrotama sem si na předloktí

vypíchal Dustin Hoffman a Waterloo. Je to mnohem lepší než kórka, jsou to tenký, ale přesto čitelný bílý jizvy.

Nikdy se rád mít nebudu, to mi došlo po tom papundeklovým období a pomohly mi s tím hroty a špičky. Ta bolest, kterou si způsobuju, píchám si, ale nepouštím si do žil žádný svinstvo, jenom nenávist. A nenávist je dobrá, protože díky ní můžu být nejvtipnější, dokonce nejchytřejší ve třídě a máti s babi si můžou říkat, že Olíček je sice ošklivej, ale někam to dotáhne. A já to někam dotáhnu, you bet, my babi. A budu se tou ctižádostí fetovat do zblbnutí, a když bude nejhůř, tak se zase pořežu, nebo si píchnu nějakou fest ostřej hrot někam, kde to bude fest bolet. Protože na vzhledu nezáleží, jasně, těm, který ten vzhled nikdy nemuseli řešit. Skoro dvoumetrovému terapeutovi v konzultovně, kterej má od puberty respekt, a všem těm moudrým, krásným lidem, kteří mají vždycky

po ruce nějakou malou, úspěšnou osobnost, kterou mi můžou pro útěchu mávat před mým velkým nosem. Tak jo, tak uvidíme, jestli zmoudřím a jestli tyhle knížecí rady krásných lidí budou třeba za dvacet let fungovat. Protože zatím nefungují. Zatím fungují jenom hroty a špičky. Zajedou pod mý malý nehty a zůstanou tam. Dokud se tomu všichni nezasmějem.



Slzy mého táty

Na Štědrý večer táta brečel. Ještě se to rýmuje. Napsal sem to do deníku, protože deník je prej nejlepší kámoš. To říkala ta paní v konzultovně. Dokonce mi koupila hezkej sešit. Nebyl sem totiž schopnej se vymáčkout, proč sem tam přišel. Jenom sem tam celý odpoledne seděl na barevným polštáři, hrál na mobilu hry a scrolloval. Ale byl sem tam, protože sem nevěděl, co mám dělat. Prostě sem to nevěděl. Vánoce byly pekelný. Už je sice pátýho ledna, ale stejně nemyslím na nic jinýho než na tátu, jak brečí v kuchyni, když mu říkám, že chci být druhej

den u mámy, že s ním nebudu celý Vánoce, protože takhle se to prostě nedohodlo a já s ním nechci bejt ani o minutu dýl. Jsem špatnej? Jsem hajzl, že s ním nechci bejt, že mu nechci pomoct?

„Táta nepláče kvůli tobě,“ říká mi ta psycholožka z konzultovny.

„A kvůli komu teda?“

„Kvůli sobě. S tebou to nemá nic společného, ty jsi vůbec nic neudělal.“

Napíšu si to do toho deníku, protože to nechci zapomenout.

Vždycky, když odcházím, dělá táta scény. Vyčítá mi, že ho nemám dost rád, že s ním nechci dost bejt, že mám rači mámu. Mám, no. A úplně jí rozumím, že s ním není, že rozbila rodinu, jak to táta pořád dokola mele. Jenže on rozbil rodinu chlastem. Nikdy se nedokázal pití vzdát. A jasně, že vim, že je nemocnej, že je to nemoc, že závislost je taková a maková. A výsledek je ten, že furt

brečí, vydírá a vyčítá. A slibuje. V odmašťovně byl přece nedávno a na Vánoce přece nemůže bejt sám, aby zase nezačal pít. A já sem jako jeho vánoční hlídací pes? A když odejdu, stejně jde k Jelínkovi a dá si tam panáky a pivsony a navíc ještě pozve celou hospodu, když jsou ty Vánoce. Nevadilo mu, že máma neměla žádný peníze, že jsem do školy dostával na svačinu chleba s chlebem a že byl furt na dávkách, a když nebyl, tak stejně všechno, co vydělal, prochlastal.

Už nejsem malej, abych to neviděl a nechápal. Jenže nejsem zase dost velkej, abych ho nemusel navštěvovat. Aspoň že nemají s mámou střídavku, to by bylo fakt velký špatný. Naštěstí to máma dokázala u soudu vyhrát, aby mě měla v péči ona. Máma je zdravotní sestra a má toho moc, protože je na to sama. Alimenty táta samozřejmě často neplatí, ale ona je hodná a nedá ho k soudu, aby nemusel do lochu,

ale já si myslím, že by tam měl jít, aby tam nechlastal. Někdy si představuju, že bych za ním chodil na návštěvu do vězení. Asi by zase brečel a mě by zase doma bolelo břicho z toho, jak sem ho měl málo rád, ale bylo by to krátký. Nějakej bachař by to brzo utnul a já bych moh pryč a dostal bych se tam jenom někdy, protože to vězení by bylo děsně daleko, přes celou republiku.

Ale já ho vlastně mám rád. Jenom ho prostě nesnesu. Protože nikdy nevím, co bude. Jestli bude pod parou moc, nebo málo, jestli bude mít doma bordel a žádný jídlo, jestli bude chtít, abych si s ním povídal, a brečet, když si s ním nepovídám, protože já nevím o čem. Někdy se ale jen tak uprostřed věty sebere, třískne s něčím o stůl a jde pryč a mě nechá doma a na stole svůj vybitej mobil, takže nevím, kam šel a kdy se vrátí. To pak sedím v našem bývalým bytě, odkud se máma odstěhovala, ve svym bývalým

pokojíčku, kde je teď hromada věcí, flašek a papírovejch krabic od pizzy. Ty sou i ve vaně. Někdy to začnu uklízet, jen abych se dostal k té spodní vrstvě, k posteli, na který sem spal, když sem byl úplně malej, pod kterou mám ještě svoje hračky. Vyndám krabici s vláčkama a odnesu ji do kuchyně a postavím na stole kolejnice a vláček nechám jezdit pořád dokola.

Jednou sem to takhle udělal a táta přišel z hospody dřív a koukal na ten vláček a po bradě mu tekly slzy a hladil mě po hlavě a říkal, že si kvůli tomu vláčku musel vzít v práci dvojitou směnu, aby mi ho moh koupit. A pak sme si ty vláčky pouštěli a koukali na ně a on mi vyprávěl o všech svejch kámoších policajtech a o tom, jak se na všechny kámoše vybodly jejich první holky, jenom na něj máma ne, protože čekala mě. Sem zticha a úplně si vychutnávám, jak vypráví, to, že ničím netříská, a směju se

s ním jeho historkám, kromě tý, jak někoho honili a museli střílet. „Pak šlo všechno do hajzlu,“ nakonec řekne táta a naleje si vodku.

Pak sem to s tím vláčkem ještě několikrát zkoušel, naštelovat ho na stůl a počkat, jestli se nevrátí dřív, ale už se to nestalo.

Vynesu všelijaký tátovo haraburdí do popelnice, jen abych si na tu svou bývalou postel mohl lehnout a usnout. Mámě neříkám, jaký to u táty je. Že skoro vždycky přijde v noci nebo nad ránem a já se probudím a už nespím a mám strach, co zase rozbije a kdy začne brečet a vyptávat se, jestli ho mám rád.

Ve škole se mi pak chce strašně spát a hlava mi občas spadne na lavici a všichni se smějou a dějepisář Vrzal se jízlivě ptá, jestli sem se už vyspinkal.

A nakonec ten deník dám přečíst paní v konzultovně. Je v něm všechno, co nedokážu nikomu říct. I to, že mi táta včera řekl, že kdyby mě neměl, tak by nepil.

Už mě dlouho nebolelo břicho. Táta je zase v odmašťovně a já tam za nim nemusím. Rači mu napíšu dopis a v malém balíčku mu pošlu hezkej sešit, stejnej jako ten, co sem dostal.



Prázdnno

„Smrdíš,“ říkají a já vážně smrdím. Tohle mi nikdo říkat nemusí. Doma se snažím větrat.

„Je tady zima jak na Sibiři,“ říká táta a zapaluje si další a máma rychle běží zavřít okno, aby se táta nenachladil. Když jsem doma, tak to necítím. Kouřem smrdí všechno, křeslo, záclony, gauč, ubrus, utěrky a oblečení ve skříních. Cítit to ale vždycky doopravdy začnu, až když sedím v šatně a dojde mi, jak moje mikina páchne. A když si vedle mě někdo sedne, jako by se ten můj puch zvětšil stokrát, protože mikiny, trička a svetry ostatních voní aviváží a čistotnýmá, starostlivýmá mámama, co se staraj o ně a ne o jejich fotry. A v šatně vždycky dostanu vztek. Hned po tom, co se

někdo ušklíbne a odsedne si. Ten vztek mě jako vypne. Ve třídě se pak jenom snažím nerozbrečet, nebo moc nepráskat věcma.

„Nedáváš pozor,“ říká učitelka Pozorná. Fakt se tak jmenuje. To se to dává pozor s takovým jménem. Já, Líba Kalabzová, nedávám pozor a mám pětky. Někdy, když se mi zrovna podaří nemyslet na to, jak smradlavý mám oblečení a jak se mi posmívá celá škola, tak čtyřky z milosti. Mám to někomu říct? A co vlastně? Že naši hulej jak dvě starý, marný fabriky? Že přijdou z práce ztahaný, pustí si bednu, dají nohy na stolek a zapálí si? A já můžu svůj pokojík větrat, jak chci, stejně se ten smrad plazí pod dveřma, zažírání se do nažloutlejších záclon a leze mi do věcí a do nosu a do hlavy. A pak, když v noci bedna a cigára zhasnou, tak se doma udělá, takový, nevím, jako prázdno. A v mé hlavě taky. A v tom prázdnu, když pak jdu do obýváku a stojím před televizí, tak v něm jako

plavu a pak v něm pomaličku mizím. Jsem najednou neviditelná. Průhledná a úplně čistá a voním.

Když vidím tu novou místnost, kterou zařídili psychouši, nebo sociální pracovnice, nebo kdo to vlastně je, tak si nejdřív všimnu barevnejch pytlů, co se na nich povalujou děcka z různých tříd, a tak tam taky vlezu. A nepotřebuju k tomu žádnou velkou kuráž, prostě tam vlezu. Do toho barevného vzduchu, kde je najednou spousta věcí, přestože se tam nic kdovíjak akčního neděje. Tak si taky sednu na jeden pytel, vytáhnu mobil a chvíli sjiždím socky. Nějaká vysoká ženská v džínách a triku se mě ptá, jak se mám. „Dobře, mám se dobře,“ odpovím jí a je to fakt pravda. Je to dobrý, sedět na oranžovém pytli a nemuset nikomu nic vysvětlovat. Začnu tam chodit často. Ta vysoká žirafí ženská se mnou mluví víc, jasně, vyptává se, je to psychouška, nebo tak něco, vlastně nevím, co je. Ale nikdy nenakrčí nos,

ani když se ke mně hodně nakloní. Někdy jenom mlčím a jindy zase melu a nemůžu to zastavit. Ona pije kafe a v druhém hrnku má ještě čaj. Ucucává nejdřív vždycky kafe a pak to zapije čajem.

Když jí jednou vyprávím, jak se mi líbí ponožky s obrázkama, který si chci přát k narozkám, zeptá se mě, jestli nechci jet na tábor. Na tábor? Jako s děčkama, ostatníma? Zkousím si to představit. Třeba, kdybych na tom táboře byla hodně venku, třeba by mi tak moc nesmrděly hadry. I když tomu vlastně nevěřím. Někdy mám pocit, že ten levnej, cigaretovej smrad se mi zažral do kůže jak kérka, která už nikdy nepůjde dolů. Kývnu, že jo. Že na ten tábor bych jet chtěla.

„A čím začneme?“ ptá se ta chápavá, vysoká. Jako jak čím začneme? Naši prý musí vyplnit přihlášku online. Online? Táta vyplní tak možná křížovku v Blesku a máma nikdy počítač neotevřela. Mohla bych jim to

prý ukázat já na mobilu a pak na počítači té vysoké, která k nám prý kvůli tomu přijde. Nechci, aby k nám lezla. Nechci, aby to u nás viděla. Teda spíš cítila. Ale nakonec k nám stejně vlezte. Táta ji poslouchá, ptá se mě, jestli na ten tábor chci? A prej na to stejně nemáme. Ale vysoká, co všude vlezte, má i tohle vykoumaný a řekne, že jsou na to nějaký dotace. Táta řekne, že teda jet můžu. Nemůžu tomu uvěřit.

V noci, když pak zhasne bedna i poslední špačky v popelníku, vyvětrám. Popelník odnesu a vysypu ho do koše jako každé večer. Stojím před televizí a čekám, až se zase budu v prázdnou rozpouštět a mizet. Ale namísto toho si začnu představovat, že na táboře třeba budou nějaký holky, který mě neznaj, a když tam budu mít třeba věci dost dlouho na šňůře venku na luftu, tak třeba si ničeho nevšimnou a budou se se mnou bavit. A už vidím malou dřevěnou chatku, kde budu spát s holkama na postelích

nad sebou, a to, jak budu spát nahoře a jak si budem v noci něco špítat a jak budem pařit hry na mobilu a třeba se budem chodit koupat a budem hrát nějaký noční bojovky. Všechno tohle si vymýšlím, pátý přes devátý, a sedím na stolku a najednou je kolem mě plno věcí.

Koukám na sekretář s upatlaným sklem, kde jsou starý tátovy letadýlka, co si je lepil tak v pátý třídě, hrnky, co z nich nikdy nepijem, protože jsou památeční a dostala je máti od nějaké tety někdy v pravěku. A najednou se vidím, jak jeden ten hrnek vytahuju, jdu do kuchyně a dělám si do něho šťávu se sirupem. Na stolek vyndám a hezky rozložím tátovy modýlky, co na ně nesmím nikdy šahat. A jedno letadýlko po druhým si pořádně prohlídnu. Prstem cvrnkám do jednoho, co má miniaturní kolečka, a konečně zjistím, co jsem už strašně dlouho chtěla vědět, jestli se kolečka budou točit, když do letadýlka cvrnknu. A fakt se točí!

A ta šťáva se sirupem z památečního hrnku chutná skvěle. Úplně jinak než z obyčejného hrnku. Tak jdu a udělám si do něho ještě kafe a do druhého hrnku čaj. Přijde mi, že je všechno možný, že všechno můžu. Otevřu okno dokořán a celou noc větrám.

O autorech

Markéta Pilátová

je spisovatelka, překladatelka a novinářka. Vystudovala romanistiku a historii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, kde šest let pracovala jako odborná asistentka. Dva roky působila jako lektorka češtiny na katedře slavistiky ve španělské Granadě, poté odjela na 12 let do Argentiny a Brazílie, kde vyučovala potomky českých krajanů. V Latinské Americe začala psát romány a knihy pro děti, silně inspirované tamním prostředím a příběhy českých exulantů.

Jako novinářka píše především pro týdeník Respekt, v němž byla také nějakou dobu zaměstnána, a často spolupracuje s Českým rozhlasem. V současnosti pobývá trvale v České republice. Je autorkou řady románů, povídkových sbírek, básní a dětských knih. K nejznámějším románům patří Žluté oči vedou domů (2007), Tsunami blues (2014) nebo S Baťou v džungli (2017). Zatím posledním

autorčiným dílem je román Hnízda, který vyšel v roce 2025 v nakladatelství Odeon. Markéta Pilátová patří k nejpřekládanějším současným českým spisovatelům, její knihy byly přeloženy do dvanácti světových jazyků.

Klára Kolmanová

pracuje jako lektorka, výtvarnice a arteterapeutka. Ve své tvorbě i pedagogické práci propojuje výtvarný jazyk, vztahovost a téma wellbeingu. Má za sebou šest samostatných výstav autorské malby, od roku 2012 vede výtvarné kurzy pro děti i dospělé pod značkou Atelier K. K. a v roce 2023 spoluzaložila spolek Via arte zaměřený mimo jiné na rozvoj kulturní a mediální gramotnosti. Jako lektorka se věnuje participaci dětí ve školách a podpoře jejich motivace, odpovědnosti a duševního zdraví.

Týmy duševního zdraví (TDZ)

fungují na Kutnohorsku od roku 2021. Jsou unikátní tím, že v nich kooperují sociální pracovník, speciální pedagog a psycholog s podporou dětského psychiatra. Poskytují podporu dětem, jejich rodičům a pedagogům, když se řeší například náročné chování, šikana, úzkosti, sebepoškozování či problémy v kolektivu. Díky včasné prevenci a spolupráci se školou a rodinou se daří předcházet rozvoji psychických problémů a být nablízku dětem, které by se jinak k péči odborníků dostávaly jen s obtížemi.

U vzniku Týmů duševního zdraví stál Nadační fond Eduzměna ve spolupráci s organizací SOFA a školami na Kutnohorsku. Projekt byl nejprve financován Norskými fondy a právě Eduzměnou, následně získal finanční podporu regionálních zřizovatelů. Během svého působení týmy dosud pracovaly s 1150 klienty z řad dětí, rodičů a učitelů, kterým poskytly téměř 12 tisíc intervencí.

Model podpory dětského duševního zdraví se osvědčil natolik, že ho od roku 2026 pod svá křídla převzal stát. Ministerstvo školství vyhlásilo výzvu z Operačního programu Jan Amos Komenský na vznik a provoz třiceti týmů duševního zdraví při střediscích výchovné péče. Nyní tak vznikají podobné týmy po celé České republice.

Nově se formující týmy mají podporu díky doprovodnému projektu sociálních inovací, který iniciovala SOFA a realizuje ho v partnerství s ministerstvem školství a Národním pedagogickým institutem. Jeho cílem je praxi týmů celorepublikově sjednotit, poskytnout jim metodickou oporu a vyhodnocovat jejich činnost. Do budoucna by to mělo pomoci tento typ péče o dětské duševní zdraví ukotvit v zákoně a zajistit mu udržitelné financování.

Více informací najdete tady:

<https://www.dusevnizdraviprodeti.cz/>

<https://www.societyforall.cz/tdz>

Rozvíjíme síť spolupráce v českém vzdělávání.

Eduzměnu můžete podpořit tady →



Kouřové signály duše

Markéta Pilátová

Ilustrace: Klára Kolmanová

Odpovědná redaktorka: Lenka Penkalová

Korektury: Vít Penkala

Grafická úprava a sazba: Kamila Kučerová

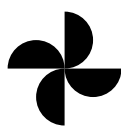
Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod

Vydal Nadační fond Eduzmena,
Prokopova 197/9, 130 00 Praha 3.

www.eduzmena.cz

První vydání. Praha 2026.

Děkujeme všem členům Týmů duševního zdraví a partnerům Nadačního fondu Eduzměna, jejichž podpora umožnila vznik této publikace.



Když je dítě ve škole nepozorné, unavené nebo agresivní, když se mu nedaří učení či vztahy s kamarády, tak si to lidé kolem něj leckdy vykládají jako lenost, nevychovanost nebo nedostatek snahy. Často to ale bývá spíš volání o pomoc, jemné kouřové signály zraněné duše, která potřebuje péči a pochopení.

Na Kutnohorsku od roku 2021 takovou péči a pochopení poskytují Týmy duševního zdraví, které spolupracují se školou, pedagogy i rodinami, aby dětem pomohly cítit se lépe. Případy, které tyto týmy denně řeší, se staly inspirací pro knihu povídek, jež ukazují, jak náročné to někdy děti v životě mají. A jak málo stačí, aby se jejich situace obrátila k lepšímu.