

Klubovna Naděje z.s., Praha



Copyright © Tomáš Paprštejn, Klubovna Naděje z.s.

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha je chráněna autorským právem autora. Použití krátkých citací je povoleno a podporováno. Povolení k citacím delším než 500 znaků bude uděleno na základě e-mailové žádosti.

info@klubovnanadeje.cz | tomas@paprstein.cz

autor © Tomáš Paprštejn, Renata Ježková

ilustrace © Juliána Raffajová

2. vydání, listopad 2023

ISBN 978-80-909088-0-2

1. vydání, červenec 2023

ISBN 978-80-11-03439-9

Online, PDF

ISBN 978-80-909088-1-9

Aby se to už nikomu nestalo...

Klubovna Naděje

Tato kniha mohla být vydána pouze díky podpoře na Hithitu.

Děkujeme všem, kteří podpořili vydání této knihy.

Bez vaší pomoci by to nešlo.

Tomáš Paprštejn

2023

Věnováno všem, kteří na to zůstali sami.
Nejste na to sami.

A taky všem, kteří mi věřili i nevěřili.

Mým dětem a i všem ostatním dětem,
aby žily ve větším bezpečí.

Vám všem.

Tobě.

**Zastavme ticho, probud'me sílu,
vytvořme společně bezpečnější prostor**

Tomáš Paprštein

Renata Ježková

Klubovna Naděje

Autentické vyprávění oběti sexuálního zneužívání

Komentáře odborníků

Praktické rady

Podpora pro přeživší i jejich okolí

Klubovna Naděje z.s., Praha

Obsah

11	Jak číst tuto knihu (Renata Ježková)
15	Je to na celý život (Jana Papršteínová)
17	Byla jsem u toho (Jana Frajtoá)
19	Ochrana dětí je zodpovědností nás všech (R. Kramerová)
20	O Jeníčkovi a Mařence (Bára Jánová)
21	Byla jsem součástí příběhu (Adriena Šustrová)
23	Bezmoc je zdaleka nejhorší pocit (Renata Ježková)
26	Část 1. ~ Svět bez mámy
27	1. kapitola: Bylo mi osm
35	Svět bez mámy (Jana Kubíčková)
41	Rádce Klubovny Naděje - Projít smutkem společně
44	Část 2. ~ Mám tě ve své moci
45	2. kapitola: Základní škola
48	3. kapitola: Druhá rodina
51	Mám tě ve své moci (Štěpánka Cimlová)
55	Rádce Klubovny Naděje - Ve škole v bezpečí
56	Část 3. ~ Moje tělo Moje hranice
57	4. kapitola: Nejlepší kamarád učitel
59	5. kapitola: Matěj!
69	Moje tělo Moje hranice (Eva Nováková)
81	Rádce Klubovny Naděje - Skrže sebe vnímám svět
82	Část 4. ~ Mám jen tebe
83	6. kapitola: Ahoj Margo
87	7. kapitola: Propadneš a budeš opakovat
91	8. kapitola: Táborová noc
97	Mám jen tebe (Michala Škrábová)
105	Rádce Klubovny Naděje - Nedej se
106	Část 5. ~ Zneužití
107	9. kapitola: Poslední léto
113	Zneužití (Tereza Ševčíková)
121	Rádce Klubovny Naděje - Není to tvoje vina
122	Část 6. ~ Mluv se mnou
123	10. kapitola: Nová škola, známé tváře
127	11. kapitola: Naděje jménem Julie
135	12. kapitola: Skutečně je to kamarád?
142	13. kapitola: Kudlanka - „Klukomil“
147	Mluv se mnou (Renata Ježková)
155	Rádce Klubovny Naděje - Naslouchám
156	Část 7. ~ Nenechat to být
159	14. kapitola: Co bude dál?

Obsah

163		15. kapitola: Odcházím
166		Autentické materiály
189		Nenechat to být (Marek Pačmag)
193		Rádce Klubovny Naděje - Důvěřuj, ale prověřuj
194		Část 8. ~ Nebýt na to sám
195		16. kapitola: Obálky s modrým pruhem
203		17. kapitola: Má více holek, nebud' s ním
207		18. kapitola: Obálky se zeleným pruhem
213		Nebýt na to sám (Daniel Bartoň)
223		Rádce Klubovny Naděje - Řekněte si o pomoc
224		Část 9. ~ Chceš ještě něco říct?
225		19. kapitola: Chceš ještě něco číst?
242		Část 10. ~ Bolest nekončí
243		20. kapitola: Jako opařený
247		Bolest nekončí (Adéla Kratochvílová)
253		Rádce Klubovny Naděje - Vzáít bolest za ruku
255		Epilog
257		Jak to bylo v datech
258		21. kapitola: A co bude dál?
264		Část 11. ~ Cesta dál
267		Veronika
281		Marie
288		Část 12. ~ Zakázaná láska
310		Kam se obrátit
314		Doporučená literatura
318		Kde a jak vznikala tato kniha
320		Poděkování podporovatelům
322		Poděkování přispěvovatelům z Hithit
324		Poděkování za aktivitu
326		Speciální poděkování
329		Odkazy
330		Distribuce
332		Křest knihy
333		Poděkování křtitelům
334		Setkání s Nutt - Cesta z traumatu díky vědomé péči o tělo
336		Pracovna
337		Besedy u vás
338		O autorovi
340		O autorce
344		Závěrečná tiráž

Jak číst tuto knihu

~~~~

*„Pravda je vůbec to nejtěžší, co lze lidem předložit, aby tomu věřili.“*

Marcel Pagnol

Chtěli jsme přinést něco jiného než další senzační příběh nebo hromadu statistických údajů se suchými komentáři. Přestože jsou ty statistiky možná děsivější, než celý Tomášův příběh. Kdyby ale čísla mohla někomu pomoci, už nebude třeba nic dalšího a bude vyřešeno. Čísla nepomáhají. Vlastně ani medializace příliš nepomáhá. Názory odborníků, terapeutů či interventistů vyznívají do ztracena...

Sexuální zneužívání dětí není tabu proto, že se děje málo, ale právě proto, že se děje až moc často. Je to příliš velké, příliš nepohodlné téma, které je až příliš blízko. Jak je vlastně možné pomoci? Snažili jsme se poskládat střípky možností, které - s trochou empatie - máme všichni k dispozici a zároveň mohou pomoci obětem vykročit ze samoty, ve které často se svými zážitky žijí.

**Co budete potřebovat ke čtení? Stačí tři jednoduché věci:**

## **1. Empatické naslouchání**

První rovinou je příběh zraněné dětské duše, která procházela možná až příliš mnoha zkouškami. Tomáš svůj příběh napsal sám a jako editor jsem se snažila do něj zasahovat co nejméně. Mohlo to být lepší, uhlazenější nebo dospělejší? Určitě. Bylo by to autentické? Už tolik ne. To, že Tomáš šel takto s kůží na trh, je obrovská odvaha a skrze ten text ho můžete vidět takového, jaký opravdu je. Ten příběh tu není proto, aby se líbil a hladil po duši. Když mu to dovolíte, uslyšíte tam to, co se prolíná všemi příběhy sexuálního zneužití. Ukradený kus dětství, který zůstal už navždy pohřbený hluboko v duši oběti. Zranění, která se nehojí a úplně nezhojí nikdy. V každé oběti zůstává kus dítěte, které nedostalo možnost dospět pro něj přirozeným a respektujícím způsobem, což má vliv na celý zbytek jeho života.

## **2. Otevřená mysl**

Druhou vrstvu knihy tvoří komentáře a názory odborníků, aby pomohli odpovédět na otázky, které v takových případech zazní vždycky: Jak se to mohlo stát? Proč si nikdo včas nevšiml? Proč v tom necháváme oběti tak osamocené? Jak se v takové situaci chovat?

Odpovědi nejsou a nemohou být vyčerpávající. Chceme ukázat, že je možné dělat věci jinak, je možné mnoha věcem předejít a je možné pomáhat smysluplně. A dokonce to ani nemusí být strašně složité. Někdy stačí jen ochota podívat se na věci z jiného úhlu nebo opustit zajeté koleje. Tyto rozhovory s odborníky jsou zároveň takovým rozcestníkem na zajímavé projekty nebo instituce, které přispívají svou činností k tomu, aby se věci zlepšovaly nebo nabízejí podporu lidem, kteří těmito těžkými událostmi prošli či procházejí.

## **3. Upřímný zájem**

Najdete tu i jednoduché a přehledné tipy „Jak na to“. Špatné věci se bohužel nepřestanou dít, ale často se dějí proto, že nevíme, co udělat nebo jak reagovat. Je pak snazší se dívat jinam nebo čekat, že zasáhne nějaká autorita. Doufáme, že to „někdo vyřeší“. Jenže opravdové změny nikdy nepřicházejí shora. Žádný zákon, nařízení nebo pověřená osoba nezajistí, aby se zlo nedělo. Opravdová změna může přijít jen prostřednictvím toho, jak se k sobě navzájem chováme a jestli dovedeme ve správnou chvíli vhodně reagovat. Jsou to drobné střípky laskavosti, péče a respektu, které nakonec dovedou vytvořit bezpečnější prostředí pro všechny děti i dospělé.

A to je vše. Víc nepotřebujete. Možná to nebude lehké ani příjemné čtení, ale může ukázat nové cesty. Dnes už dospělým obětím, aby snáze našly cesty, jak o sebe pečovat. Rodičům, kteří by rádi ochránili své děti. Lidem, kteří mají pocit, že zažívají něco, co není v pořádku, a nevědí, jak reagovat. Učitelům a vychovatelům, aby dokázali lépe a efektivněji podpořit děti procházející nějakou krizí a vytvářeli bezpečné a respektující prostředí. Blízkým obětí, kteří by rádi pomohli, ale nejsou si jistí, a všem ostatním, aby přestali zavírat oči.

Renata Ježková

# Maják Klubovny Naděje

## Co se do knihy nevešlo

Kniha obsahuje velké množství autentických materiálů,  
ale ani tak se vše nevešlo.

Zveme vás proto do speciálního online prostoru,  
který tvoří virtuální nadstavbu knihy.

Najdete tam vše, co se do knihy nevešlo,  
další rozhovory nebo komentáře.

Vytvořili jsme tak živé a organické prostředí, virtuální Klubovnu,  
ve které se i po vydání knihy budou dít další věci a přibývat obsah  
a zajímavé události.

Můžeme tak spolu zůstat v kontaktu.

Vstup do této uzavřené exkluzivní sekce najdete v knize  
v podobě QR kódů, které vás dovedou na přihlašovací stránku.



**[www.klubovnanadeje.cz/majak](http://www.klubovnanadeje.cz/majak)**



*„Naděje je tím, co nám umožňuje  
pohlédnout do budoucnosti s odhodláním  
a důvěrou, že můžeme překonat temná  
traumata a nalézt světlo a šťastný život.“*

Maya Angelou

## **Je to na celý život**

To, že byl Tomáš sexuálně zneužívaný, mi řekl velmi brzy po tom, co jsme se seznámili. Vzala jsem to, a protože to nějak nerozváděl, víc jsem se nevyptávala. Mám to v povaze - brát lidi se vším všudy. Snažím se nesoudit, naslouchat, být tady. Podrobnosti jsme spolu řešili až později. Až když na to byl čas, prostor a já se přestala bát ptát, tak jsme si spolu přečetli celý jeho deník z té doby. Dokud jsem neměla poskládaný celý příběh, má bujná fantazie si představovala různé hrozné scénáře. Tehdy se mi většina myšlenek točila kolem té sexuální stránky. Pamatuji si, že se mi v první chvíli dokonce ulevilo, když jsem zjistila, že se dělo „jen“ to co se dělo. A úplně upřímně jsem si říkala „v sexu nám to skvěle funguje, nijak poznamenanej teda není, super, takže jako zažil něco blbýho, ale už je oukej“. Brzy mi začalo docházet, že tak jednoduché to není. Mnohem větší průser je ta naprostá zrada a ztráta důvěry k člověku, kterému tehdy tolik věřil. Nedokážu si představit, že bych to zvládla. Sama.

A Tomáš byl tehdy hrozně moc sám.

Každý, kdo zažil něco takového, potřebuje nejen terapii, ale i obyčejnou měkkou náruč, rameno. Někoho, s kým může sdílet svůj příběh beze strachu, co na to druhá strana řekne. Tomáš tohle neměl strašně, ale strašně dlouho. A je to něco, co ovlivňuje každý náš den. Někdy je líp, někdy hůř. Jsou blbé a horší dny, ale i krásné. Někdy vyplave na povrch pocit velké tíživé samoty, nedůvěra, různé strachy. Je to totiž na celý život, přes všechny terapie a práci sama na sobě. Přes to všechno má Tomáš neskutečnou vnitřní sílu a motor, který ho žene dál.

Tome, jsem a budu tvůj Přístav, pevný bod, když venku nebo v tobě zuří oceán, ten maják Naděje. Děkuji, že můžu být svědkem tvého života.

Jana Papršteínová

*„Trauma sexuálního zneužívání dětí  
je jako stín, který se připlete do jejich  
života. Ale i v temnotě mohou najít světlo  
naděje, které jim pomůže uzdravit se.“*

Ellen Bass

## **Byla jsem u toho**

Tomáš předkládá čtenářům příběh chlapce, který se shodou náhod, osudu, řekněme tomu jakkoli, stal obětí predátora. Byla jsem u toho, když úplně poprvé vyprávěl svůj příběh. Bylo mu šestnáct a v očích měl upřímnou naivitu dítěte, které si, ani kdyby chtělo a umělo, nemohlo připustit, že se jeho nejlepší kamarád na něm dopustil čehokoliv špatného.

Pamatuji si živě, jak jsme spolu o pár let později šli školní chodbou a on mi vyprávěl, že ho čeká soud. Za rok jsem četla v novinách o odsouzení učitele. V srpnu 2022 jsem se zatajeným dechem poslouchala podcast od Seznam Zpráv *Ve stínu: Nejlepší kamarád*. Od první do poslední minuty jsem přemáhala pláč ze soucitu nad tím chlapcem a zároveň z hrdosti nad tím, že tenhle chlapec dokázal to peklo přežít a dokonce z něj vyjít ven jako milující otec, dospělý zralý muž.

Jako někdo, kdo s obrovským pochopením, laskavostí, respektem dokáže mluvit o přetavení bolestivé zkušenosti na příležitost, jak měnit svět a naši společnost k lepšímu. O tom je kniha, kterou právě držíte v ruce. Vlastně příběh obyčejného osamělého nesmělého důvěřivého kluka. Takových je všude plno. Ale predátorů bohužel také. Kdyby se počet obětí snížil o jednu jedinou, má to vše, o čem Tomáš spolu s mnoha odborníky v této knize píše, veliký smysl.

Díky, Tomáši.

Jana Frajtová  
(učitelka občanské nauky)

*„Sexuální zneužívání dětí je zruďný čin,  
který ničí jejich nevinnost. Ale přesto vě-  
řím, že skrze podporu, léčbu a lásku mo-  
hou nalézt sílu překonat své trauma  
a žít plnohodnotný život.“*

Marianne Williamson

## Ochrana dětí je zodpovědností nás všech

Když mě Tomáš oslovil, abych napsala jeho knize předmluvu, zastihl mne v čase terapeutického rozjímání a bilancování.

V čase, ve kterém mi naše odborné výrazy i teorie připadají až moc oddištěné. Naštěstí to podstatné z odborného už zaznělo v podcas-tu „Ve stínu: Nejlepší kamarád“, za jehož profesionální zpracování skládám týmu z redakce Seznam Zpráv hlubokou poklonu. Vnímám svoji rozpolcenost pokaždé, když je příběh některé z obětí zveřejněn, když vyklouzne z bezpečí chráněného terapeutického prostoru ven, do divočiny diskuzí a lidských názorů.

Vzpomínám na paní Petru P., která jako jedna z prvních promlu-vila o zneužívání v prostředí církve, a na její zranění, která jí spo-lečnost za tu odvahu způsobila. Čas se proměnil, a nyní už nejsme šokováni tím, že se něco jako sexuální, mocenské zneužívání děje, ale jeho brutalitou, dopady a rozsahem. Přiznávám, že je pro mne profesně uspokojující, když se v průběhu terapie příznaky traumatu a stresu u klientů mírní. Když pociťují úlevu a jejich život se objektiv-ně otáčí k té šťastnější cestě. Moc bych si přála, aby každý z klientů, který zaklepe na mé dveře, tuto úlevu pocítil. Žel o to bolestnější je uvědomovat si své limity, jak lidské, tak profesní.

Nyní více používáme slovo „přeživší“ jako označení těch z nás, kteří padli do rukou agresora. Vnímáme ale, kolik znásilněných a zneužitých se promění v „nepřeživší“? Pro ty je agresor hrůzným mozkomorem, který svoji oběť stravuje, pomalu, zažíva, neviditelně pro naše oči rve své kořisti všechny konečky nervů až na krev. Jedná se o agresory fascinované nekrotickým rozpadem, jehož počátek je vtisknut do oběti skrze nelidské konání. Oběti mozkomorů jsou spa-lovány pro nás nepředstavitelnou bolestí. Bolestí, pro kterou až příliš často vnímají jako jediný lék odchod z reality tohoto světa do nebytí.

Tomáš si svá hluboká zranění nese v sobě, otáčí je ke světlu a v jeho cestě vidíme zázrak posttraumatického růstu. Věnujme ale také, prosím, tichou myšlenku obětem mozkomorů, pro které jedovaté uštknutí agresora znamená otravu duše k nepřežití.

Při vzpomínce na tyto zlomené duše jsem více a více přesvědčena, že každý počín, který nám ukazuje zlo zneužívání je zároveň cestou

k prevenci, ochraně a uzdravení. Ochrana dětí je zodpovědností nás všech! Nelze se z ní vyvinut!

Děkuji Tomášovi a jeho blízkým za odvalu, se kterou ukazují svá zranění, aby jiné děti trpět nemusely.

Mgr. Rita Kramerová  
(máma, psychoterapeutka, EMDR terapeutka)

~ ~ ~

## **O Jeníčkovi a Mařence**

Jako malá jsem milovala pohádku O Jeníčkovi a Mařence. Byla jsem moc malá na to, abych pochopila, o co v tom příběhu jde. Byly tam perníčky a les. A to já mám ráda. Postupem času mi došlo, jak pravdivá ta pohádka je. Možná ta nejpravdivější. Všichni teď už víme, že Ježibába/Ježidědek nebyli naši nejlepší kamarádi. Nechtěli pro nás to nejlepší a chtěli nás jen pro sebe pod záminkou sladké odměny. Pohádky ale končí dobře. Někdo za námi ty drobečky naděje zanechává a nenechá je zmizet.

Je to světlo, je to klubovna, je to místo v srdci.

Díky, Tome a Jani.

Bára Jánová  
(herečka, autorka, produkční)

~ ~ ~

## **Byla jsem součástí příběhu**

Děkujeme Bohu za to, že tu máme odvážného a velmi statečného Tomáše, který bojuje za lepší svět pro nás a naše děti. Sama mám syna, který teprve poznává svět a nechci se pokaždé strachovat, když ho povezu do zájmového kroužku, na školní výlet, tábor či soustředění.

Děkuji Tome, děkuji, že jsi. Máš můj veliký obdiv. Nejen, že se sám se vším stále vyrovnáváš, ale pomáháš i ostatním obětem vyrovnat se s osudem, který si ani v tom nejhorším snu nedokázaly představit.

Příběh v této knize je pravdivý, byla jsem jeho součástí. Uvědomila jsem si, že mlčením se nic nevyřeší. Je třeba mluvit. A i kdyby naslouchal pouze jeden jediný člověk, tak je to obrovský posun. Proč? Nebudete na to sami.

Děkuji Tome, jsi hrdina!

Adriena Šustrová  
„Julča“

~ ~ ~

*„Zastavme ticho, probud'me sílu,  
vytvořme společně bezpečnější prostor,  
aby se to už nikomu nestalo.“*

Tomáš Paprštejn

## Bezmoc je zdaleka nejhorší pocit

Asi rozumím tomu, proč před tématem sexuálního zneužívání tolik lidí zavírá oči. Nejde ani tak o to, jak moc je to kruté, zvrhlé nebo šokující. Takových věcí je mnoho a většinou je chceme řešit nebo proti nim bojovat, ne je odsouvat na okraj zájmu do bažin všeobecného zapomnění. Jde o pocity, které to v nás vyvolává. Protože za tím vším zhnusením a pohoršením je ještě něco dalšího. Něco, co se rozpíná tím víc, čím víc informací máte.

Bezmoc. Obrovská a téměř nekonečná bezmoc. Nad tím, kolik takových případů je. Kolik obětí ve skutečnosti znáte (a nevíte to o nich). Jak je to často rafinované a neodhalitelné. Bezmocně sledujete, pro kolik obětí je to třeba nejsilnější vztah, který zažily a zažijí. Vnímáte, jak neexistuje trest nebo kompenzace, která by aspoň zlomkem napravila, co se stalo. Při pohledu do historie a do jiných zemí bezmocně sledujete, jak moc je to vlastně „normální“ ve smyslu časté a běžné, nebo dokonce společensky akceptovatelné. Vidíte ty, kteří strašně moc bojují o to, aby mohli žít jen trochu to, čemu říkáme „normální spokojený život“. Vidíte i ty, kteří tenhle svůj boj prohrávají. A vidíte, že ať uděláte cokoli, nebude to nikdy dost.

Osobně myslím, že bezmoc je zdaleka nejhorší pocit, co lze zažívat. Opakem života je spíš možná právě bezmoc nežli smrt. A nikdo nechceme být připravován o život. Tak zavíráme oči a doufáme, že až je otevřeme, budeme mít svoji sílu zpět a život půjde dál jako dřív.

Jenže pořád jsou tu všichni ti, kdo tuhle bezmoc zažívají nepřetržitě, ať zavírají oči, jak chtějí. A cítí se úplně sami, protože často ani nevědí, co se děje nebo o tom nemohou mluvit. Nejen ze strachu z predátora. Mnoho obětí nepromluví ani v dospělosti nebo po predátorově smrti. Protože tohle je něco, o čem „se nemluví“.

Odvracením zraku necháváme všechny tyhle neskutečně statečné bytosti v samotě a s pocitem, že je s nimi něco špatně. Přitom jsou to právě oni, kteří každý den dokazují, jak strašně moc síly je lidská bytost schopna mobilizovat a kolik lásky a naděje dokáže vyrůst i v naprosto nehostinných pustinách.

Já osobně mám to štěstí, že mě nic takového nepotkalo. A docela dlouho trvalo, než jsem zjistila, jak blízko to celé je a že i já znám lidi, kteří si prošli peklem, aniž by na nich bylo cokoli na první

(nebo i na desátý) pohled znát. Možná právě proto mě nepřestává fascinovat a udivovat ta síla, se kterou se oběti sexuálního zneužívání vypořádávají s něčím, co se zdá přesahovat myslitelné schopnosti jedince. Bez ohledu na to, jestli jde o ty, se kterými mě propojila práce nebo o mé přátele.

Často se to nakonec spojí, jako se to stalo s Tomášem. V podstatě náhodné setkání a zjištění, že bydlíme 15 minut od sebe. Moje tradiční zahlcení bezmocí, že co je to, proboha, zase za děsný případ, jak se to může stát a ještě ve škole?! A neodbytný pocit, že prostě už musím udělat víc, než nabídnout terapeutickou podporu. Tak jsem se snažila podporovat Tomáše při zakládání Klubovny Naděje, řešit věci, co byly třeba, přispět svými zkušenostmi a hlavně být nablízku, když přišly nějaké těžké chvíle. Spolupráce na knize vyplynula prakticky z nutnosti, protože se věci poskládaly tak, že najednou nikdo jiný po ruce nebyl. Ráda bych si myslela, že to byl Osud, už proto, že to přišlo snad v nejhorší možnou dobu a pouštím to do světa se svým standardním pocitem „mohlo to být lepší“. Na druhou stranu už jsem se naučila, že jestli na něco existuje správný čas, tak je vždycky jen „teď“.

Takže si pro Klubovnu Naděje přeju, ať je protijedem proti bezmoci, střípkem pomoci těm, kdo ji hledají, podporou a pomocníkem všem, kteří chtějí bezpečnější svět pro děti a aspoň malým zadostiučiněním pro Tomáše, který na knize i organizaci odvedl obrovský kus práce.

Mgr. Renata Ježková

~ ~ ~

~ ~ ~

# KLUBOVNA NADĚJE

~ ~ ~

**Část 1.**  
**Svět bez mámy**

~~~

1. kapitola

Bylo mi osm

Na své dětství nemám příjemné a šťastné vzpomínky. Tím nechci říct, že jsem během celého dětství nikdy nezažil hezké pocity nebo radost, ale bolest často přehluší všechno ostatní.

~ ~ ~

Bylo mi osm, vlastně šest, když se mi svět obrátil vzhůru nohama. Pak už jsem měl pocit, jakoby se můj život ubíral špatným směrem. Později jsem si neustále pokládal otázku: „Proč zrovna já?“ Zároveň jsem si často říkal, kdo mi dal odvahu a sílu postavit se všemu čelem. Byl to snad můj otec nebo moje matka? Vybral jsem si tento život? Připravil ho pro mě osud, vesmír nebo Bůh? A opravdu dostáváme zároveň s těžkostmi i sílu je překonat? Ať je to jakkoliv, pro mne to bylo velmi složité. Teď a tady, když píši svůj příběh, jsem dospěl k vděčnosti za všechny prožité zkušenosti. V osmi letech jsem to ale takhle vnímat neuměl.

S rodiči jsem jezdil od svých čtyř let na dětský tábor. Bylo tam pěkně, krásná příroda, chatky a stany. Hlavním vedoucím byl Matěj. Nebylo to jeho skutečné jméno, ale přezdívkou, kterou používal a pod kterou ho všichni znali. Vždycky jsem se těšil půl roku dopředu. Na skříňce ve svém pokojíku jsem měl trhací kalendář s obrázky, které mě přibližovaly k datu odjezdu na tábor. Kalendář byl nápadem mojí maminky a měl jsem ho moc rád, protože mě propojoval s tím, co pro mě vždy byla nejlepší událost roku.

Jako malý prcek jsem byl v oddíle u maminky a táty. Pěkně si se mnou užili. Mojí největší kamarádkou byla hadice u záchodů, se kterou jsem postríkal každého, kdo šel na záchod. Pamatuji si i příhodu, kterou táta vypráví dodnes. Jednou po obědě mě nikdo nemohl najít. Byly mi čtyři, takže se naši fakt docela báli. Hledala mě půlka tábora, ale já jsem se přitom královsky bavil při polštářové bitvě s nejstaršími holkami.

Z vyprávění vím, že ve školce jsem byl také pěkné zlobidlo. Prý jsem se pořádně vztekal, když mi někdo nechtěl půjčit hračku. Pokud mi holky odmítly půjčit panenku, naštvál jsem se a spláchnul jim punčošky do záchodu. Pamatuji si, že když mě maminka vyzvedávala, skoro pokaždé si ji k sobě volala paní ředitelka.

Cesty do školky a ze školky domů jsou jedny z mých nejranějších vzpomínek na maminku.

A pak přišla první třída. S maminkou jsme dělali úkoly a společně vybarvovali omalovánky. Jenže najednou jsem začal chodit spávat k babičkám. Bylo mi šest. U babiček jsem býval čím dál častěji. Vypravovaly mě do školy, zůstával jsem u nich i na víkendy. Střídaly se u mne. Párkrát jsem zůstal na noc u tety.

Postupně jsem se dozvěděl, že maminka je v nemocnici a je hodně nemocná. Táta pracoval na směny a po práci jezdil za maminkou do nemocnice. Tohle období, kdy jsem jezdil od babičky k babičce nebo byl doma jen sám s tátou, mi připadalo nekonečné.

Jednou jsem zase spal u babičky a dlouho jsem nemohl usnout. Padl na mě podivný pocit, který prostoupil celé moje tělo. Nakonec se mi podařilo usnout, ale zdál se mi hrozně děsivý sen, že maminku někdo zabil.

Byl zrovna víkend a táta si pro mě v sobotu ráno přišel k babičce. Jako každé ráno volal do nemocnice mamince a chtěl s ní mluvit. Maminka to ráno měla vypnutý telefon, což ale nebylo zvykem, protože si vždy ráno a večer s tátou volali.

Pamatuji si ten den úplně přesně. Táta telefonoval v ložnici a my s babičkou jsme v kuchyni popíjeli čaj. Jelikož se táta nemohl dovolat mamince, zavolal přímo panu doktorovi. Nikdy nezapomenu na výraz v jeho tváři, když vyšel z ložnice. Byl bledý a tak strašně smutný, jak jsem nikdy nikoho neviděl. Stál v kuchyni a lapal po dechu. Pak se nadechl a vydechl tu větu. „Jarunka zemřela...” Moje maminka... Byla najednou pryč. Poté, co to táta vyslovil, začali všichni brečet, babička, děda i táta. Jen já jsem v tu chvíli utekl do chodby a začal jsem se úplně nepochopitelně radovat. Byl to zvláštní pocit. Cítil jsem úlevu, radost, skoro euforii... Pak jsem se vrátil zpátky do kuchyně, kde všichni plakali, a taky jsem se rozbrečel.

Dalších 14 dní jsem strávil u tety a strejdy. Většinu času jsme si hráli s bratrancem a sestřenicí. Bylo mi osm a ztratil jsem maminku. Vlastně byla pryč dva dlouhé roky, které strávila více v nemocnicích než doma. Ze společného života si pamatuji jen útržky a jednu návštěvu v nemocnici.

Vybavuji si jedny Vánoce, kdy ji z nemocnice pustili domů. To byly naše poslední společné Vánoce.

Tehdy dostala od svých kolegyně z práce keramický zvoneček s nápisem „Hlavně zdraví“. Máma i doma nosila neustále čepici s bambulí, vůbec jsem nechápal, proč si ji nechce sundat. Nakonec jsem tedy začal také doma nosit čepici. Druhý den po Vánocích měl táta noční směnu a zůstali jsme s maminkou sami doma. Večer jsem ležel v posteli a najednou jsem slyšel, jak mě maminka volá z vedlejšího pokoje. Ležela v posteli a bylo na ní vidět, že má velké bolesti. Řekla mi, že mluvila s tátou a ať jdu k oknu vyhlížet sanitku. Až ji uvidím, mám otevřít dveře. Stál jsem tedy u okna, vyhlížel sanitku a ta za chvíli přijela. Otevřel jsem doktorům dveře a oni šli s velkým červeným kufrem za maminkou do ložnice. Viděl jsem, jak mamince píchají dvě injekce. Měl jsem hrozný strach. Byly to injekce proti bolestem. Potom odešli. Mamince se udělalo lépe a já vedle ní usnul.

Maminka byla doma ještě dva dny, než musela zpátky do nemocnice. Dostala zápal plic. Z toho se jí podařilo vyléčit, ale po dalších třech měsících v nemocnici zemřela. Dodnes ani přesně nevím, co přesně jí bylo, ale tím největším neštěstím zřejmě byla leukémie – nedostatek bílých krvinek v těle. Maminka tak neměla skoro žádnou imunitu. Ale taky se obávám, že nakonec svůj boj s nemocí vzdala, protože už byla prostě příliš slabá na to, aby bojovala dál. Asi mohou nastat chvíle, kdy ani myšlenka na vlastní děti nedodá dost energie, aby člověk dokázal jít dál. Moc si přeji, aby mě to s mými vlastními dětmi nikdy nepotkalo.

~ ~ ~

I když si na maminku moc nepamatuji, vzpomínám na ni v dobrém. Byla učitelkou a pamatuji si i pár zážitků, kdy jsem chodil s ní do školy. V osmi letech jsem tak ztratil nejbližšího člověka a až teď v dospělosti vím, proč jsem se tenkrát vlastně radoval. Přišel jsem na to i díky terapii, ale až po dvanácti letech od její smrti. Dost lidí mi říkalo, že jsem mamince hodně podobný a že mi dala obrovský dar – kus sebe. A je to pravda. Maminka mi dala svou energii a ta radost tehdy, to byla vlastně její úleva a vysvobození z té zlé nemoci. I teď, když píše tento příběh, ve mně proudí nějaká zvláštní energie a mám pocit, že moje maminka stojí za mnou a dívá se, jak píšu. Jsem zpocený a v očích mám slzy. Jsem ti vděčný, mami, že jsi mě přivedla na svět, a věřím, že teď se máš lépe. Miluji tě, mami. Při vyklizení skříňky v nemocnici pak táta našel dopis.

Poslední moje přání

Když budete číst tyto
řádky, tak už budu mrtv
všechno za sebou. Nevím, jaký
je život po smrti asi žádný,
ale určitě je to lepší než
s touto nemocí.

Pavli nezapomeň, že jsi
mi slíbil, že se o Tomáška
postaráš.

Rechci žádný potřeb, jenom
mne spalte a potom
rozprašte na nějaké louce,
kde bude plno květin a bude
tam lítat plno motýlů
a já budu volná jako oni.

Řekněte mi jára
(jemná Paprůvková)



Jarmila Papršteínová
18. 2. 1969 - 25. 3. 2001







Věnováno mámě...



Svět bez mámy

Ztráta matky je jednou z nejhlubších lidských zkušeností. Je transformativní ve všech ohledech, protože zasahuje prakticky každý aspekt našeho života. I v dospělosti je to často velmi bolestná a traumatizující zkušenost. Ztráta matky v raném věku ovlivní život dítěte na všech úrovních. Je vůbec možné to nějak pozitivně vykompenzovat? Taková otázka je špatně položená. Ztrátu matky nevykompenzuje nic a nikdo, protože její role v našem životě je zcela jedinečná. Co ale možné je, a je to více než potřebné, tak podpořit dítě a pomoci mu touto zkušeností projít tak, aby ho oslabila co nejméně. Dětské prožívání světa bez mámy nám přibližuje psycholožka Jana Kubíčková.



PhDr. Jana Kubíčková, Ph.D.

Psycholožka specializující se na vývojovou psychologii.

Vystudovala také religionistiku a absolvovala výcvik v krizové intervenci, stejně jako řadu seminářů z oblasti práce s traumatem a emocemi.

Je autorkou první publikace na téma transgenerační psychologie v Čechách a na Slovensku, která hledá kořeny emočních, vztahových či rodinných problémů v neuzdravených zkušenostech minulých generací (Úvod do transgenerační psychologie rodiny: Transgenerační přenos vzorců rodinného traumatu a zdroje jeho uzdravení, Portál, 2011).

V roce 2010 se přestěhovala do Austrálie, kde studovala naturopatii a také Rayid terapii: rodinné poradenství založené na práci s jedinečností dítěte podle pořadí jeho narození a pozice v rodinném systému. Po návratu do ČR se věnovala naturopatickému poradenství.

V současnosti je zakladatelkou komunity pro vědomé rodičovství, autorkou projektu Tisíc Tváří Radosti pro zdravý emoční růst dětí a rodičů a autorkou pomůcek pro rozvoj emočních dovedností dětí (www.tisictvariradosti.cz).

Smrtí matky se v životě dítěte změni úplně všechno. Je možné aspoň stručně vyjádřit, jak se v důsledku té ztráty změni psychologická struktura světa, ve kterém dítě žije?

Ztráta matky (ale také její emoční nedostupnost v dětství) je jedno z největších archetypálních a vývojových zranění, která může dítě zažít. Máma neznamená pro dítě jen první vztah nebo osobu, která o něj pečuje, ale je základem vytváření vztahu k sobě, pocitu, že dítě někam patří a je přijímáno takové, jaké je. Mateřská osoba (nemusí se jednat o biologickou matku) je základem sebeúcty, sebelásky a sebevědomí, které se v pozdějším životě budují velice těžce, pokud dítě matku předčasně ztratí.

Nepohybujeme se tady jen v oblasti traumatu jako bolestivé události, která se stala, ale i toho, co se kvůli ní v životě dítěte později nemohlo stát. Dítěti, které ztratilo matku, často v životě chybí něco, co neví, že mu chybí, protože to nemohlo zažít nebo si to nepamatuje. To je velmi silná nevědomá dynamika, kdy se dítě snaží všemožnými způsoby zaplnit prázdno, které v sobě má, a které ho dělá velice zranitelným vůči různým způsobům zneužití ze strany druhých. V něm se potkává obrovská ztráta a současně obrovská touha toto prázdno zaplnit, protože dítě nemůže přežít bez blízkých vazeb a jeho nejhlubší potřebou je k někomu výlučně patřit.

Ztráta mámy v dětství je jednou z těch ztrát, které není možné nikdy úplně uzdravit, je možné pouze učit se s ní žít. Psychologická struktura světa se u dítěte nejen změni, ale často se jeho svět rozpadne úplně, a dítě si ho musí malými krůčky a s pomocí blízkých vystavět znovu. To, jak bude vypadat, závisí na způsobu, kterým má dítě možnost touto ztrátou projít, na jeho věku a hlavně na kvalitě vztahu s dalšími příbuznými.

V každém případě je to bolest, která určitým způsobem navždy zůstává součástí života, a je to tak v pořádku. Mnohem destruktivnější je, když dítě nemá možnost projít si ztrátou zdravým způsobem, a tato bolest se promění ve vztek nebo v roli oběti, která je na vše sama a musí neustále trpět, případně vyústí v různá psychosomatická či autoimunitní onemocnění.

Děti často mohou navenek působit, jako by si situaci ani nepřipouštěly nebo neuvědomovaly. Jak se v takovém případě chovat? Jak s dítětem komunikovat?

Tady je důležité uvědomit si rozdíl mezi emocí, která je vnitřním procesem jako reakcí na určitou událost, a jejím vnějším projevem, který nemusí odpovídat tomu, co v určité situaci očekávají druzí. Děti mají obrovskou vnitřní inteligenci, pokud jde o tělesné prožívání emocí, a pokud do něj nezasahujeme, prožívají každou emoci přesně tak, jak potřebují a jak ji dokážou unést, aby jim pomohla projít určitou zkušeností.

Zdravé truchlení má několik stádií, které zejména u dětí nemusí následovat v pořadí, které dává smysl nám. Stádium přechodného popření či neuvědomování si ztráty je přirozenou součástí zdravého zpracování smutku. Dítěti není potřeba ztrátu připomínat ani se jí vyhýbat, ale ukazovat mu, jak ji sami v každodenním životě zvládáme tím, jak fungujeme dál.

Dítě si dávákuje smutek a zpracování události tak, jak potřebuje. To, s čím může potřebovat pomoc, je pojmenovávání emocí a jejich vyjádření tak, aby nedrželo smutek v sobě, necítilo se v něm samo, neobviňovalo se za událost a mohlo své pocity a myšlenky sdílet s dalšími blízkými.

Rodina zasažená ztrátou potřebuje dlouhou dobu na truchlení a postupné sžití se se situací. Dospělí mají v takové chvíli problémy se sebou a svými emocemi. Jak to lze skloubit s péčí o malé dítě? Je vhodné projevovat smutek před ním? Jak moc a jakým způsobem? Neublíží mu to ještě víc?

Dětem neublíží projevování emocí, ale spíše nedostatek porozumění rodičů k jejich emocím nebo vina rodičů vůči sobě samým. Čím je dítě menší a čím méně má rozvinuté racionální funkce mozku, tím více se projevují nevyjádřené emoce rodiče na tělesné úrovni.

Smutek je přirozenou součástí života a pokud je zdravě pojmenován a vyjádřen, děti mají schopnost zvládat ho nejen u sebe, ale také u truchlícího rodiče. Autentické prožívání emocí, které jsou přiměřeně věku dítěte pojmenovány, je pro mě tedy správnou

odpovědí. Dítě by mělo rozumět, co rodič prožívá, aniž by se samo obviňovalo za událost nebo rodičovy pocity. Je naprosto v pořádku říct dětem, že jsem teď smutná, nemám chuť hrát si, nebo potřebuji chvíli pro sebe, abych našla sílu nebo se smířila s něčím, co se stalo a co mě bolí. Je velmi důležité nevytvářet z podobné události tabu. Máloco je pro dětskou psychiku tak destruktivní jako něco, co všichni víme, že se stalo, ale o čem se nesmí mluvit. Tím, že s dítětem o této události nemluvíme, buď ze strachu, že nebudeme umět pracovat se smutkem dítěte, nebo že to neumíme u sebe, daná událost nezmizí z rodinného prostředí. Naopak tím vytváříme prostor, který dítě vyplní vlastním obsahem, vlastními vysvětleními a často sebeobviňováním za událost.

Každá společnost má určité konsensuální pojetí zármutku, jinak řečeno existuje určité konvenční prožívání smutku nebo ztráty. Nicméně děti se tomu vymykají a mohou reagovat mnoha různými způsoby. Jaké různé projevy mohou jejich reakce mít a pokud jsou náročnější povahy (zlobení, agresivita...), jak s nimi v rámci rodiny nejlépe pracovat?

Čím je dítě mladší, to znamená čím méně jsou u něj rozvinutá mozková centra zodpovědná za řeč a racionální myšlení, tím více se jeho prožitky mohou projevovat skrze tělesné projevy nebo zástupné chování. Z fyzických symptomů reagují děti během truchlení nejčastěji únavou, bolestmi hlavy nebo břicha, zažívacími potížemi a častější nemocností. Mohou být více úzkostné nebo přecitlivělé, trpět na nechutenství, mít potíže s usínáním, zhoršený spánek a noční děsy. Mohou být agresivnější nebo naopak uzavřené, mít potíže s učením a soustředěním, nezapojovat se do společných aktivit a nechít spolupracovat. Jako nejdůležitější v těchto případech vnímám spojitost s emocí, která leží za problematickými projevy dítěte. Nehodnotit jeho chování, ale vidět za ním dítě, které prošlo určitou bolestivou zkušeností a snaží se s ní vyrovnat nejlepším možným způsobem. Dítě, které může vyjádřit své pocity, nemusí je schovávat nebo se za ně cítit špatně, se učí, že jeho emoce jsou bezpečné a nevedou k odmítnutí blízkými, a nemusí se jim do budoucna vyhýbat nebo je potlačovat.

Každé dítě se ihned po prvotním šoku snaží podobnou událost vysvětlit a převzít tak nad svou bezmocí alespoň nějakou kontrolu. Dítě, které zůstane po podobné ztrátě samo, má v podstatě dvě možnosti. Buď je vnější svět tak krutý, že mu vzal někoho, kdo je pro něj tak důležitý, anebo je něco špatně s ním a dítě si tuto ztrátu zasloužilo nebo ji přímo způsobilo.

Pro malé dítě není možné žít ve světě, ve kterém se cítí bezmocné, proto bude nejčastěji hledat vysvětlení zraňujících událostí v sobě. Bude věřit, že mělo více poslouchat, být hodnější, šikovnější, odvážnější, hezčí, zdravější, učit se lépe. Pocit viny, vztek namířený vůči sobě, je pro truchlící dítě snesitelnější než smutek, ale je také daleko více destruktivní pro jeho psychické a fyzické zdraví.

Prvním krokem je tedy zabránit, aby dítě vinilo za tuto událost sebe, protože jinak dítěti zbývá svět, ve kterém mu nejen chybí máma, ale ve kterém si také chybí samo, a který je často zaplněný výčitkami, odporem, sebenenávisť. V takovém vnitřním světě je velice těžké dopracovat se později k pocitu vnitřní hodnoty a k sebelásce, a otevřít se možnostem, které člověk v životě má.

Existují nějaké přístupy nebo metody, které mohou pomoci dětem zpracovat takto náročné emoce, aniž by bylo nutné hledat odborníka? Něco, co zvládne druhý rodič spolu s dítětem nebo jejich okolí, příbuzní, přátelé...?

Ztráta rodiče je v rámci poslední generace či dvou extrémně traumatizující právě z důvodu, že se výchova dětí nepřírozně zredukovala ze široké komunity dospělých pečujících o dítě na nukleární rodinu, kde dítě vychovávají jen rodiče (v praxi velice často právě jen matka, která je pro dítě celým světem).

Prvním krokem by mělo být vždy vytvořit kolem sebe podpůrnou síť okolí, oslovit příbuzné, známé a přátele, neizolovat se s dítětem a nebýt na vše sám. Je důležité rozloučit se, protože jakýkoliv vědomý rituál rozloučení nám pomáhá zkušenost strukturovat a pohnout se v truchlení do další fáze. Současně ale nesmíme dítě nikdy nutit loučit se se zesnulým způsobem, na který se necítí, a je potřeba vždy zjistit předem, co si dítě přeje a co ne, protože nerespektování nastavení dítěte v takto citlivých chvílích může vést k dalším traumatům na celý život.

Během truchlení rodiny je důležité umožnit dětem dostatek spánku a pohybu na čerstvém vzduchu. Čas a prostor pro volnou hru, která je pro ně nejlepším prostředkem pro zpracování emocí. Pomáhat mohou jakékoliv tvořivé aktivity, práce s přírodními materiály, hudební aktivity, práce s tělem, vše, co dítěti umožňuje propojit se se svými emocemi skrze smyslové činnosti.

Rodičům s mladším dítětem bych ale vyhledání krizového poradenství po ztrátě druhého rodiče určitě doporučovala, už jen z důvodu, že odborník pomůže rodiči ukotvit danou událost v bezpečném prostředí, prozkoumat podpůrnou síť blízkých, naplánovat první kroky a nasměrovat ho, jak s dítětem fungovat v každodenním životě dál.



Rádce Klubovny Naděje

Projít smutkem společně

- Děti mají přirozeně rozvinutou jak intuici, tak schopnost zpracovávat emoce. Jen to dělají jinak než dospělí. Tomášovi se zdálo, že mámu někdo zabil a na zprávu o její smrti reagoval radostí a úlevou. Až pláč ostatních ho přiměl plakat také. Nechte děti prožívat emoce jejich způsobem.
- Čím menší dítě, tím více zpracovává emoce přes tělo a prostřednictvím svého chování. Zlobení, nepozornost, zakřiknutost nebo zvýšená agresivita - to vše může být signál, že dítě prochází emocionálně náročným obdobím. Netrestejte ani nepřitvrzujte ve výchově, naopak uče dítě, jak o svých emocích mluvit.
- Pojmenovat a vysvětlit své emoce má problém i mnoho dospělých. Nebojte se před dětmi dát najevo smutek, únavu nebo vyčerpání. Přiměřeně jejich věku jim ale vysvětlete, co se vám děje, jak se cítíte, a pojmenujte jasně své potřeby.
- Nevytvářejte rodinná tabu. Bolest nezmizí tím, že se o ní nemluví. Ani nejmenší děti na událost nezapomenou, jen bude vytlačena na okraj vědomého prožívání a může se projevit i formou fyzických onemocnění.
- Nebuďte na to sami. V případě náročných situací nebo rodinných tragédií se nebojte si říkat o pomoc. Vyhledat odbornou pomoc můžete i jednorázově, k ničemu se nezavazujete.



K této knize jsme navíc vytvořili

Povzbuzující karty:

NADĚJKY

Karty Nadějky jsme vytvořili pro povzbuzení a nasměrování v nelehkých situacích. Každému se může občas přihodit, že se cítí sám, má strach se svěřit nebo neví, jak dál. Nadějky mohou být prvním krokem z temnoty.

Co na kartičkách najdete?

První strana stručně popisuje nějakou problematickou situaci, zejména z oblasti vztahů. Něco, co člověku vrtá hlavou, trápí ho to, ale třeba neví, jak s tím naložit.

Druhá strana nabízí řešení, jak se nejlépe zachovat, případně vysvětlení, proč daná věc skutečně není v pořádku a jak ji řešit.

Kartičky obsahují i rady, kam se obrátit nebo kam je možné anonymně napsat či zavolat.

Jak s kartami správně pracovat?

Stáhněte si návod:

www.nadejeshop.cz/nadejkynavod



Karty Nadějky najdete na:
www.nadejeshop.cz

K jejich nákupu je možné
použít slevový kód,
který je na následující stránce.

K této knize jsme navíc vytvořili **Desatero péče o zraněnou duši**

Co je Desatero péče o zraněnou duši a proč jsme ho vytvořili?

Možná máte za sebou něco moc těžkého, možná se věci jen špatně poskládaly, něco nevyšlo, něco se pokazilo, možná vás někdo opustil nebo se neozval... Nezáleží na tom, co přesně se stalo, bolavá duše si zaslouží pozornost bez ohledu na to, jak velké nebo malé těžkosti ji zranily.

Jak si v takovou chvíli pomoci, jak o sebe pečovat, když není nikdo jiný po ruce? Jako první pomoc vám může posloužit naše Desatero. Nenahradí přátelské objetí nebo odbornou péči, ale může vám pomoci nasměrovat pozornost tam, kde vám opravdu bude nápomocná.

Desatero péče o zraněnou duši si zdarma stáhnete na:

www.nadejeshop.cz/desatero



~ ~ ~

Máme dobročinný e-shop:



www.nadejeshop.cz



20% sleva na celý nákup v našem e-shopu.
V košíku při objednávce zadejte slevový kód:

kn333

Veškerý výtěžek z prodeje pomáhá k další činnosti organizace Klubovna Naděje z.s. a pomáhá dalším, kteří to zažili.

Část 2.
Mám tě ve své moci
~~~

## 2. kapitola

### Základní škola

S tátou jsme bydleli v menším městě Sokolově a já navštěvoval základní školu naproti přes ulici. Byla to standardní velká základní škola s prvním i druhým stupněm, kam chodilo hodně žáků od první do deváté třídy. Maminka byla učitelka, sice neučila na této škole, ale některé učitele jsme znali. Mezi nimi i Matěje, protože jsme se s ním potkávali na letních táborech dlouho předtím, než jsem do školy nastoupil.

Začátek školy už byl poznamenán mamčinou nemocí. Ale i tak se našly chvíle, kdy jsme spolu dělali úkoly nebo se učili. Bylo jich ale stále méně a ve druhé třídě pak vše skončilo. Už jsem se pak ani jednou neučil a prospíval jsem s trojkami a později i se čtyřkami. Učení mě nebavilo a nešlo mi. Cítil jsem jen obrovský zmatek a nechápal, proč bych se měl zabývat těmi věcmi, co děláme ve škole. Takže jsem si brzy vysloužil pověst problémového dítěte a uličníka. Prý jsem se dost vztekal, vyrušoval jsem při hodinách a upoutával na sebe pozornost. Nebyl jsem oblíbený ani mezi spolužáky, ani mezi učiteli. Mezi kluky jsem si nedokázal najít žádného kamaráda, takže jsme se většinou hlavně různě poštuchovali, provokovali a někdy i poprali. Jen tak tak jsem nepropadal. Táta z toho samozřejmě radost neměl, ale ani on si se mnou nevěděl rady a často jsem z něj měl pocit, že je vlastně myšlenkami někde úplně jinde.

Škola mě sice nebavila, zato jsem vystřídal plno různých zájmových činností a kroužků. Nejprve přišlo krasobruslení, kam jsem začal chodit ještě s maminkou. Vyzkoušel jsem i basketbal, fotbal, karate nebo florbal. U toho jsem vydržel nejdéle a dokonce jsem si stihl zahrát i jeden zápas na závodech.

Na konci čtvrté třídy jsem začal chodit do skautského oddílu, složil jsem i skautský slib a zažil pár krásných výprav. Učil jsem se plno nových věcí, třeba uzlovat nebo ovládat morseovku. Stavěli jsme stany na výpravách a hráli spoustu zajímavých her v klubovně i v přírodě.

Po roce a půl jsem ale ve skautu skončil. Nerozuměl jsem si s některými členy, poštuchovali jsme se, jeden z kluků mě neustále bezdůvodně napadal. Byl jsem ale moc rád, že jsem do skauta chodil, protože mě to tam opravdu bavilo. A stále jsem v létě jezdil s tátou na stejný tábor s Matějem, kam jsme dříve jezdili i s maminkou.

Ale Matěj mě neměl rád. Pořád si na mě stěžoval tátovi a vždycky našel nějaký nový problém. Nelíbilo se mu, že takhle nezvladatelné dítě jezdí na tábor. Tam jsem prý také zlobil a neposlouchal. Provokoval jsem ostatní děti a nebo jsem na ně stříkal vodou z hadice.

Na mojí základce učil Matěj na druhém stupni. Na konci páté třídy bylo jasné, že dostanu za třídního učitele právě jeho. To nechtěl nikdo, Matěj ani táta. Vzpomínám si na tátova i ostatních slova, že pokud dostanu Matěje za třídního učitele, tak to nebudu mít ve škole vůbec jednoduché. Nechápal jsem proč mi to říkají, ale cítil jsem velký strach.

Mé obavy se na začátku šesté třídy potvrdily. Mým novým třídním učitelem se stal právě on. Ale nebyl jsem jediný, kdo Matěje znal i jinak než ze školy. Půlka naší třídy chodila do turisticko-skautského oddílu Kapka, který vedl. Ve škole byl Matěj učitelem a choval se jako všichni ostatní. Žáci mu vykali a on jim. Ale oddíl byl mimoškolní aktivita, kde si všichni tykali a měli kamarádské vztahy. Znal jsem je ze svého pobytu ve skautu, protože jsme občas společně jezdili na nějaké výpravy nebo se někde potkávali.

Matěje jsem se bál a můj strach se ukázal jako oprávněný. Začal jsem na jeho předmětech propadat, domů jsem nosil více úkolů než ostatní, zkoušený jsem byl skoro každou hodinu. Když táta přišel do školy situaci řešit a promluvit si s Matějem, tak mu Matěj sám přiznal, že je na mě zasedlý. A že se to nezlepší, dokud školu neopustím. Řekl to ale jen soukromě mezi čtyřma očima a později se už k tomu nevyjádřil. Vedení školy to tím pádem odmítlo jako naše domněnky a podpořili Matějovu verzi, že on je pouze spravedlivý a problém je ve mně a v mém chování.

V pololetí šesté třídy jsem měl na vysvědčení čtyřky a sám jsem cítil, že je těžké s tím něco udělat. Matěj svůj postoj očividně odmítal změnit. Postupně jsem si začal všímat, že podobné těžkosti s ním mají i další spolužáci. Šlo o děti, které opustily jeho turistický oddíl.

Tou dobou jsem se už s Matějem vídal jen ve škole, protože na tábory nějakou dobu nejezdil.

Vedení tábora se změnilo a to nové už si tam Matěje nepřálo. Jedním z nich byl i můj táta a i tohle zřejmě přispělo k mojí problematické situaci ve škole.

Od táty a dalších z tábora jsem zaslechl, proč muselo dojít ke změnám ve vedení tábora. Matěj jako hlavní vedoucí tábora už svou funkci nezvládal. Choval se ošklivě k ostatním lidem z tábora, i k dětem. Údajně se někdy choval jako blázen, a nikdo nechápal, proč běhá po táboře před všemi v trenýrkách nebo huláká ze skály jako indián. Všichni dospělí, kteří byli našimi společnými známými z tábora, vyjadřovali lítost, když jsem ho dostal jako třídního učitele.

Já ale Matěje neodsoudil a dostal jsem nápad. Řekl jsem si, že kdybych šel k němu do oddílu, tak by se na mě třeba tolik nezaměřoval a možná by na mě přestal být i zasedlý. Myslel jsem si to...



### 3. kapitola

## Druhá rodina

O oddílu jsem slyšel od spolužáků a členů samé hezké věci. Jak jezdí na pěkné výpravy, učí se uzly a hrají tam plno her. Hned se mi vybavil skaut. Doufal jsem, že to tedy bude hodně podobný oddíl jako skaut. Taky že ano, akorát měli jiné kroje a šátky.

Jednou na jaře v šesté třídě jsem se o přestávce sebral a nervózně jsem šel za Matějem do jeho kabinetu a položil mu otázku: „Ehm... Pane učiteli? Mohl bych chodit k vám do oddílu?“ Odpověď byla jasná a jednoznačná: „Ty? Takový zmetek? To nepřichází v úvahu. Zmizni!“

Od spolužáků jsem věděl, že se oddíl rozpadá a potřebuje nové členy. Možná proto za mnou o pár minut později Matěj přišel do třídy a řekl, ať s ním jdu do kabinetu. Tak jsem šel. Prý nad tím nakonec přemýšlel a pokud si najdu nějakého ručitele, tak mě do oddílu vezme. Ručitelem myslel nějakého člena z oddílu, co se za mě zaručí a když něco provedu, tak vyhodí nás oba. Dalo mi to naději a souhlasil jsem.

Poprosil jsem spolužačku Martinu z oddílu, jestli se za mě zaručí. Neměla s tím problém, Matěj také souhlasil a řekl mi, že v pátek můžu přijít na první schůzku.

Martina byla zároveň i rádce (pomocný vedoucí) jedné družiny, tak si mě vzala na starost. Hned v sobotu po mojí první oddílové schůzce jsme jeli do německého bazénu. Byla to má první výprava a já byl spokojený. Postupně jsem si budoval cestu jak ke členům, tak i k Matějovi, který se postupně stal mým velkým vzorem. V oddíle se mi líbilo a všechno mě bavilo. Každý víkend jsme jeli někam na výlet a pátky jsme na klubovkách hráli samé hry. Cítil jsem se zde velmi dobře, měl jsem kamarády a někam jsem patřil.

V létě jsem vyrazil na svůj první oddílový tábor na úžasném místě přímo v útrobách krásné zříceniny hradu Zvířetice. Byl to pro mě neuskutečný zážitek. Hodně jsme se tu s Matějem sblížili a začali jsme si dost povídat. Matěj se na mě už nemračil a choval se ke mně jako ke všem z oddílu. Na táboře jsem mu začal hodně pomáhat, dělal jsem to rád a byl jsem šťastný, že se na mě konečně usmívá.

Na tomto táboře jsem splnil také svou oddílovou nováčkovskou zkoušku. To je zkouška pro nové členy, a po úspěšném absolvování

obdrží nováček vlastní oddílový šátek. Ve zkoušce jsem měl splněné skoro všechny úkoly - uzlování, prstovou abecedu, orientaci s mapou a tak podobně. Jako poslední bod mi chybělo absolvovat jeden tábor s oddílem, a ten jsem právě splnil.

Jednou večer jsem se ale od Matěje dozvěděl, že už oddíl nechce vést a budeme muset skončit. To mě rozbřečelo, doslova jsem se do oddílu zamiloval, a chodil jsem tam moc rád. Byla to moje druhá rodina, cítil jsem se tu šťastný. Díky oddílu jsem změnil svoje chování, přestal jsem se vztekat, a neměl jsem už konflikty s ostatními. Rozhodl jsem se tedy, že Matějovi pomohu oddíl udržet a najdu dost nových členů, aby se nerozpadl.

Po příjezdu z tábora jsem se pustil do náborových akcí a snažil jsem se ze všech sil shánět nové a nové členy. Pár se jich povedlo sehnat a Matěj řekl, že to s oddílem tedy ještě zkusí. Postupně jsem začal Matěje brát jako svého nejlepšího kamaráda a pomáhal jsem mu i ve škole. Oddíl pro mě byl vším, cítil jsem se tam jako doma a vnímal jsem ho jako svoji druhou rodinu. Matějovi jsem se svěřoval se všemi starostmi, hodně jsme si spolu povídali, a postupně se začal i on svěřovat mně. Pomáhal jsem s čímkoliv, co potřeboval. Když třeba potřeboval sehnat krabice od banánů, tak jsem rád lital po celém městě a sháněl krabice. Z obchodních domů jsem tehdy přinesl přes 30 krabic, které jsem mu postupně nanosil do školy. Matěj byl velmi vděčný. Ve škole jsme spolu zůstávali dlouho po skončení vyučování, často jsem za ním chodil i večer. Pomáhal jsem mu s prací kolem počítačů, tahali jsme po škole síťové kabely a podobně. Pracovali jsme také na oddílových záležitostech. Připravovali jsme programy na schůzky, vyráběli plakáty na výpravy a vymýšleli plno dalších činností. Trávil jsem s ním o samotě čím dál více času, daleko víc, než jsem byl doma s tátou.

*Mnoho dalších autentických materiálů,  
rozhovory a komentáře najdete v Majáku - virtuální Klubovně.*

*Stačí se připojit nebo jít na:  
[www.klubovnanadeje.cz/majak](http://www.klubovnanadeje.cz/majak)*



**Odborná část:**  
**Mám tě ve své moci**

~~~

Mám tě ve své moci

Děti tráví ve škole podstatnou část svého života a vliv školního prostředí může přehlušit dokonce i to, co se děje v rodině. Rádi říkáme, že rodina je nejdůležitější, ale většina rodičů zároveň dobře ví, jak je těžké bojovat, vyskytnou-li se ve škole nějaké patologické situace a jak bezbranné proti tomu mohou děti být. Pedagog je někdo, komu své děti svěřujeme s důvěrou, že jim nejen zprostředkuje nutné znalosti, ale zajistí jim v naší nepřítomnosti bezpečí. Nejen bezpečí fyzické, jak mu nařizuje zákon. Ale i emocionální (což mu v podstatě zákon nařizuje také, ale o dost hůř se pochybení zjišťuje). Jak mohu jako rodič poznat, kde končí přísnost a už začíná šikana? Jak reagovat, pokud mi chování učitele nepřipadá v pořádku? Svůj pohled na problematiku šikany žáka učitelem nám poskytla učitelka a odbornice na patologické jevy ve školství Štěpánka Cimlová.

~ ~ ~

Ing. Štěpánka Cimlová

Studovala obor Ekonomie a management na VŠE, učitelství pro SŠ a druhý stupeň ZŠ na VŠERS a ZUŠ II. stupeň, obor klavír. Má přes 15 let učitelské praxe v několika státních a soukromých vzdělávacích institucích, v Česku i v zahraničí. Přes 10 let zároveň působí v hudebním managementu a produkci. Kromě výuky ve vlastní soukromé hudební a jazykové škole spravuje virální účet na TikToku zaměřený na negativní jevy v českém školství a toxickou pedagogickou praxi.

www.stekanka.cz

TikTok: Štěkánka the Učitelka

Instagram: @stekaanka

Mnoho lidí, učitele nevyjímaje, nevidí rozdíl mezi autoritou, respektem a vzbuzováním strachu. Jak si u žáků budovat autoritu, aniž by se museli bát? A co je vlastně na strachu z učitele špatné?

S autoritou je to ošemetné. Jako učitel, rodič nebo i influencer se jí nevyhnete. Muzikanti někdy mluví o „frontman efektu”. Bývá totiž pravidlem, že ten, kdo je v kapele hlavní, typicky zpěvák, mívá nejvíc fanoušků. Nemusí být nutně ani nejlepší muzikant, dokonce nemusí být ani nejhezčí, ale je prostě hlavní a lidé rádi obdivují někoho, kdo se chová a vypadá jako lídr.

Učitel v tradiční škole je v podobné pozici. Stojí vepředu, rozdává instrukce, je v pozici lídra. Když je to navíc člověk něčím zajímavý a žáci ho obdivují, protože se jim líbí co dělá a jak se chová, není na tom nic špatného. Pro svůj růst potřebujeme vzory, je to normální. K takové přirozené autoritě pak chováme také přirozený respekt, takže odpadne řešení „kázně”. Když takový učitel mluví, ostatní ho poslouchají ne proto že musí, ale protože je zajímavý, co říká. Když žáky poprosí, aby něco dělali, udělají to, protože věří, že to má smysl. V roli učitele by tak vždy měl stát člověk, který si přirozený respekt umí nenásilně získat.

Velmi důležité ale je, aby respekt uměl také projevit vůči žákům, protože je pro ně vzorem, a oni ho budou vědomě i nevědomě napodobovat. Čím větší autorita, tím větší zodpovědnost za své chování. Učitel musí být schopen korigovat své emoce a jednat vědomě. Psychická vyrovnanost a schopnost sebereflexe jsou naprosto klíčové.

Pokud se do pozice učitele dostane někdo, kdo se přirozenou autoritou stát neumí (a je jedno z jakého důvodu), musí zákonitě dojít na umělé vyvolávání autority, a to je vždy toxické. Strach je jedním z jeho nástrojů, podobně jako odměna. Když však dojde na odměny a tresty, žáci přestanou vnímat cokoliv jiného. Učitel, učivo, dokonce i jejich vlastní potřeby jsou najednou podružné, zůstane pouze strach z trestu a hezký pocit z odměny. Jakékoliv vzdělávání tak můžeme hodit do koše. Dosažené výsledky jsou buď zdánlivé nebo i skutečné, ale s velmi nepříjemnými vedlejšími účinky.

Jak vůbec poznám, že učitel žáka opravdu šikanuje a není jen náročný nebo přísný?

Jednoduše. Jakmile má žák z učitele, předmětu nebo školy jako takové strach, je to špatně. Náročný učitel je ten, který vyvolá v žácích pocit výzvy a pozitivně je motivuje tak, že sami chtějí dát do výkonu maximum. Mohou cítit i silnou frustraci z neúspěchu, mohou cítit krátkodobý stres, trému... Ale nikdy nesmí dojít na strach z toho, „co bude“ na hodině.

Strach vždy odklání od učení, blokuje ho a dlouhodobé napětí a nejistota jsou vyloženě zdraví škodlivé.

Jak se vlastně může žák bránit, pokud má pocit, že chování učitele není v pořádku?

Oficiálně by to mělo fungovat tak, že se žák obrátí na rodiče, ti se obrátí na dotyčného učitele, společně pak případně věc řeší s vedením školy a když ani to nepomůže, je možné se obrátit na Českou školní inspekci, případně až na zřizovatele školy.

V praxi ale často narážíme na to, že s učitelem není řeč a ředitel odmítne problém řešit. Tím se situace zablokuje. Nejsnazším řešením tak bývá změna školy.

Často radím, aby se lidé změny školy nebáli, opravdu to v 99 % stojí za to. Nebojte se odejít, nebojte se platit školné, pokud jenom trochu můžete (investice se vám mnohonásobně vrátí), nebojte se dokonce i změny systému nebo odchodu do individuálního vzdělávání. Možnosti jsou dnes obrovské.

Učitelé jsou taky lidi a rozhodně se může stát, že si s nějakým žákem učitel „nesedne“ a prostě ho nemá rád. Jak řešit takovou situaci, pokud se v ní jako učitel ocitnu? A jde tomu nějak předcházet?

Věřím v profesionalitu. Taková letuška je přece taky jenom člověk, který navíc mnohdy řeší daleko vyhrocenější situace než učitel. Nepoznáte na ní, jestli se jí líbíte nebo nelíbíte. Je vstřícná, milá a klidná, i když letadlu hoří motor.

Učitel je v podobné pozici. Musí počítat s tím, že někomu ten motor v hlavě opravdu začne hořet. Takový student panikaří, volá o pomoc, bude třeba vzteklý nebo naopak úplně utlumený, bude jakýkoliv, ale jediné, co nás všechny z té situace dostane ven, je učitelova profesionalita.

Dobrý učitel nezačne šilet se studentem, ale zachová klid. Ví, kde jsou nouzové východy a ví, jak nasadit kyslíkovou masku. Samozřejmě nejdříve sobě a pak studentovi.

Jaké existují kontrolní mechanismy nebo podpora pro učitele, aby se včas přišlo na to, že učitel sklouzává k chování, které není v souladu s jeho rolí?

Žádné takové mechanismy v Česku bohužel nemáme. Některé školy zavádějí po vzoru ostatních pomáhajících profesí takzvané supervize, kdy odborník (často externí) s pracovníkem nebo i celým týmem probere, jak se jim daří nebo nedaří, kde jsou případné třecí plochy, jaké jsou společné a individuální cíle apod. Je to taková pracovní psychoterapie a snad všichni, kteří mají v práci supervize pravidelné, si velmi chválí, jak čistí vzduch a ulevují od napětí.

Jaké možnosti má učitel nebo ředitel školy, pokud je přesvědčený, že se někdo z jeho kolegů chová k žákům nevhodně?

Existuje například institut vytýkacího dopisu a následné výpovědi pro hrubé porušení pracovní kázně. Není pravda, jak se často tvrdí, že takového učitele „nelze vyhodit“.

Rádce Klubovny Naděje

Ve škole v bezpečí

- Strach do školy nepatří. A už vůbec ne strach z učitele jako osoby. Povídejte si s dětmi nejen o tom, co se ve škole učí, ale i o tom, jaký mají vztah k učitelům. Jak se kdo chová v hodinách, jaká je ve škole atmosféra, jakým způsobem učitel řeší konflikty.
- Zasednutí, ponižování před třídou, verbální urážky, hysterické výlevy - nic z toho do pedagogické praxe nepatří. Nejen, že to je neprofesionální, je to i kontraproduktivní v procesu učení.
- Pokud se vám jednání učitele v něčem nezdá, komunikujte. Neobviňujte, ale čtěte vysvětlení toho, co se děje. Pokud učitel nekomunikuje s respektem ani s vámi, rozhodně se nechová vhodně k dítěti. Máte právo si všechna jednání se školou nahrávat a z jednání požadovat zápis. K nahrávání není dle § 88 občanského zákoníku potřeba souhlas, pokud se nahrávka pořídí nebo použije k výkonu nebo ochraně jiných práv nebo právem chráněných zájmů jiných osob. V takovém případě není třeba ani upozorňovat na to, že je nahrávka pořizována.
- Za klima školy je z velké část odpovědný ředitel školy. Pokud máte pocit, že ředitel váš problém nevnímá, nebere vážně nebo není schopný zajistit efektivní řešení, je nejlepší variantou změna školy.
- Učitel je povolání jako každé jiné - vyžaduje určité schopnosti a odbornost. Neexistuje nikdo, žádný orgán ani instituce, kdo by ověřoval, že je dotyčný pro tuto práci vhodně osobnostně vybaven. Neexistuje žádná systémová podpora pro učitele, žádná kontrola, je-li i po letech stále mentálně i odborně ve formě. Kdo má adekvátní vzdělání a čistý trestní rejstřík, může být s dětmi sám bez dozoru. Nic dalšího se nezjišťuje. Nespolehejte tedy na to, že škola je automaticky bezpečné prostředí.



Část 3.
Moje tělo | Moje hranice
~~~

## 4. kapitola

# Nejlepší kamarád učitel

Náš kamarádský vztah s Matějem byl velmi blízký a otevřený. Viděl jsem ho jako krále, byl pro mě velkým vzorem jak v oddíle, tak ve škole. Věděli jsme o sobě všechno. Absolutně všechno jsem mu říkal, svěřoval jsem se mu se vším. Hodně se o mě zajímal a cítil jsem z jeho strany velkou pozornost. Věděl přesně, co dělám doma, s kým se stýkám, i to, kdy je táta v práci.

Vždy jsme si hodně otevřeně povídali, o všem. Postupně jsem se dozvěděl, že Matěj měl podobný osud jako já, protože mu také v dětství zemřela maminka. Litoval jsem ho, protože jsem si tím sám prošel, a on se mnou také soucítit.

Když jsme měli hotové věci do školy a pro oddíl, často jsme někam jezdili. Bral mě na večere do restaurací a sám vše platil. Líbilo se mi to, protože táta mě nemohl někam na jídlo vzít, a už vůbec ne do nějaké hezké restaurace.

Čas plynul a společně s Matějem se nám povedlo obnovit oddíl, nabrat pár nových členů a vytvořit nové zázemí, aby oddíl mohl pokračovat v činnosti. Pak Matěj vyhlásil nové volby na pozice rádců.

V oddíle jsme měli dvě družiny a jejich vůdcům se říkalo rádci. Rádci měli za úkol starat se o svou družinu a vymýšlet programy schůzek. Do voleb jsem se přihlásil také. Samozřejmě jsem si přál vyhrát, takže jsem se po skončení tajného hlasování nenápadně doptával členů, koho volili. Podle tohoto svého malého průzkumu jsem měl získat většinu hlasů a těšil jsem se na oficiální výsledky. Přesto jsem volby nevyhrál, což mě zklamalo a zároveň zmátlo. Nechápal jsem, jak by to mohlo být možné, nebo proč by mi členové o své volbě lhali. Ptal jsem se tedy Matěje, který mi řekl jen to, že hlasování prostě dopadlo takhle, a že příští rok budou další volby, které určitě vyhraju. Byl jsem smutný, ale Matěj mě svými slovy uklidnil.

S Matějem, jako nejlepším kamarádem, se uklidnily i věci ve škole. Už na mě nebyl zasedlý. Jako člověk a učitel pro mě byl vzorem, a ve škole jsem mu jako všichni ostatní vykal. Mimo školu jsme si tykali, a já mu stále se vším ochotně pomáhal a trávil s ním prakticky všechn svůj čas. Se spolužáky jsem se moc nebavil, jiné kamarády jsem neměl. Stačil mi on.

Ze školy jsme většinou chodili spolu, někdy jsme společně i přicházeli. Často jsem mu s něčím chodil pomáhat i večer, ale nebylo mi příjemné, když mě někdo takhle pozdě u školy viděl. Kolem školy bývaly děti často i dlouho po skončení vyučování, a ani Matěj z toho neměl dobrý pocit. Navrhl, že budeme ze školy odcházet každý jiným vchodem, kde zrovna nikdo nebude, aby si nás nikdo nevšímal. Tak jsme jednou šli zadním vchodem, jindy zase předním. Někdy přes školní zahradu, nebo zase vchodem od bazénu... Občas jsem odešel dřív a on ještě několik minut zůstal, aby nás spolu nikdo neviděl. Podle něj to bylo takhle lepší.

Přesto si mnoho spolužáků všimlo, že se s Matějem stýkám a bavím mnohem více, než je běžné, a občas nás spolu někdo potkal. Někteří se na mě začali ve škole koukat divně, měli různé nárážky a nevhodné poznámky. Mně to ale bylo jedno, já jsem Matěje považoval za nejlepšího kamaráda. Měl jsem ho rád a věřil jsem mu. Okolí jsem nevnímal a neposlouchal.

Čas byl neúprosný a letěl čím dál rychleji. V oddíle jsme zažili už několik pěkných výprav a já stále vzpomínal na tábor na zřícenině hradu. Na jiné tábory jsem přestal jezdit, včetně toho, kam stále jezdil táta jako oddílový vedoucí. Byl to nápad Matěje, že bude lepší, abych jezdil jenom na oddílové tábory. Na dalším táboře, zase na zřícenině hradu, jsem si všiml, že mi věnuje více času než ostatním dětem. Bylo mi to příjemné, cítil jsem se jedinečný a obklopený jeho pozorností. S Matějem jsme si hodně povídali a celkově spolu trávili dost času. Jednou jsme z táboriště odjeli na nedaleké koupaliště. S Matějem jsme blbli ve vodě, lehal jsem si na jeho ruce, on napodoboval letadlo, potopil mě a zase vynořil a pořád dokola. Pak mě začal chytat i za plavky, snažil se mi je z legrace sundat a smál se, že půjdu z vody nahý. Já se tomu smál také a blbli jsme dál. Ale plavky jsem si přidržel a dál jsme se potápěli a cákali na sebe. Během toho řádění se mě dotkl mezi nohama a hned se omluvil, že mu ujela ruka. Vypadalo to nechtěně a nevinně, nic jsem neříkal a pokračovali jsme v zábavě.

## 5. kapitola

### Matěj!

Po několika měsících jsme s oddílem jeli na další výpravu, tentokrát na rozhlednu. Celou cestu jsme se s Matějem provokovali, strkali se do kopřiv a poštuchovali se větvemi. Když jsme po schodech stoupali nahoru na rozhlednu, šli jsme jako poslední. Matěj mě začal lechtat na zadku. Říkám: „Matěji, co děláš? To lechtá.“ Smál jsem se. On také a stále mě provokoval.

Pár dní od poslední výpravy jsem po skončení oddílové schůzky opět Matějovi ochotně pomáhal s nějakou prací v kabinetu ve škole. Klubovnu jsme měli na prvním stupni naší základní školy a z klubovny se tak jednoduše prošlo celou školou na druhý stupeň, až k naší třídě a kabinetu Matěje. Vtom Matěj říká: „Smajlíku, máš hlad? Objednáme si pizzu.“ Smajlík byla moje přezdívka z oddílu, každý jsme nějakou měli. Přezdívku jsem dostal na jedné z oddílových výprav. Opřel jsem se o zábradlí chatky, které se z ničeho nic zbortilo, já skončil v potoce a hrozně jsem se tomu smál. A od té doby jsem byl Smajlík.

Zamyslel jsem se a řekl: „Jo, super, pizza zní skvěle. Mám fakt hlad.“ Než pizza přijela, dělali jsme nějaké tabulky, pak srovnávali skříně. Také jsme připravovali a tiskli oddílový časopis, který vycházel jednou měsíčně. Asi po hodině a půl zazvonil Matějovi telefon. Řekl: „Počkej tady, dojdou tam a přinesu věc.“ Přinesl dvě obrovské krabice s pizzou: „Už to nesu...“ Pizza byla dobrá, ale všechno jsme sníst nedokázali.

Bylo už dost pozdě večer, a tak Matěj navrhl: „Smajlíku, co kdybychom dnes přespali v klubovně? Už je hodně hodin a mám ještě hodně práce, nechal bych to už na ráno, kdy můžeme pokračovat.“ Byl jsem z toho nápadu úplně nadšený. Jen jsem si musel dojít domů pro pyžamo a spacák. Matěj se mě zeptal, jestli mám doma tátu nebo je v práci. „Myslím, že je doma,“ odpověděl jsem.

Když jsem přišel domů a táta se mě ptal, kam se chystám, řekl jsem mu přesně to, co mi poradil Matěj: „Dnes spíme s oddílem v klubovně a máme večerní program.“ Táta neměl důvod o mých slovech pochybovat, byl zvyklý, že skoro každý víkend s oddílem někam jezdíme a já tedy nespím doma. Souhlasil a nijak to více nekomentoval.



Po mém návratu do školy měl už Matěj na stole nachystaný batoh a spacák. Zhasl v učebně a kabinetu a řekl: „Jdeme.“ Šli jsme potmě celou školou, až do naší oddílové klubovny. Matěj nám po celou dobu svítil na cestu telefonem. Bylo to dobrodružné. V klubovně jsme si na zem rozložili spacáky, Matěj zapnul topení a zapálil několik svíček. Jednu dal na stůl, druhou na polici a další zase na parapet okna. Velké světlo ani lampu jsme vůbec nerozsvítili.

Když svíčky rozmístil a plamínky hezky plápolaly, vzal si do ruky kytaru a začal hrát. Věděl, že se mi líbí zvuk kytary. Na oddílových výpravách jsem se vždycky těšil na táborák a zpěv s kytarou. Matěj se usmál: „Není to sice táborák, ale svíčky jsou fajn, co myslíš Smajlíku?“ „Jasně, super,“ odpověděl jsem. Společně jsme si zazpívali pár písniček a pak kytaru odložil. Zeptal se mě: „Chceš už jít spát?“ Odpověděl jsem: „Je mi to jedno, ale nejsem ještě unavený.“ Matěj pokračoval: „Smajlíku, chceš poškrábat záda? Umím to báječně.“

Souhlasil jsem. Docela dlouho mě škrábal na zádech přes tričko. Nevím jak dlouho, ale mohlo to být určitě půl hodiny. Potom mi to tričko sundal. Seděl jsem a ještě nějakou dobu pokračoval ve škrábání mých holých zad. „Líbí se ti to?“ ptal se mě. Vážně se mi to líbilo. Nikdo mě totiž na zádech takto ještě neškrábal a bylo to příjemné. Matěj na chvíli přestal. Otočil jsem se na něj. Usmíval se: „Lehni si teď na břicho a já budu pokračovat.“ Bez jakéhokoliv přemýšlení jsem udělal, co řekl.

Pokračoval ve škrábání a postupně své dotyky zjemňoval. Méně používal nehty. Už spíše hladil a šimral bříšky prstů. Bylo to příjemné, nic takového jsem ještě nezažil, líbilo se mi to. Po chvíli mě to začalo vzrušovat a cítil jsem, že mám erekci.

Matěj se stále usmíval a zeptal se mě: „Poškrábeš i ty mně záda?“ Souhlasil jsem. Matěj si okamžitě sundal tričko a začal jsem škrábat záda já jemu. Ale tak jako on jsem to neuměl. Nakonec mi sám řekl: „Smajlíku, Smajlíku, ty to vůbec neumíš. Já tě naučím, jak to máš dělat. Lehni si...“ Lehl jsem si na břicho a Matěj znovu začal. Nejdříve trochu silněji nehty a pak postupně zjemňoval. Bylo to příjemné, takové jemné, částečně mě to až lechtalo. Pak začal protahovat tahy až přes můj zadek a několikrát to opakoval. Začal mě škrábat a příjemně šimrat i na bocích: „Líbí se ti to?“ „Ano, líbí,“ vyhrkl jsem. Ale to, že mám erekci, Matěj asi nevěděl. Možná tušil. Nevím...

Stále pokračoval ve škrábání, hlazení a šimrání. Tahy rukou vedl od mé hlavy přes krk a na bok a stále je protahoval. Postupně se začal dotýkat mého zadku a vnitřní strany stehů, až se dotkl i mých varlat. Ptal se mě, jak se mi to líbí, a já jsem mu řekl, že se mi to líbí, že je to příjemné a pěkné. Skutečně jsem se cítil vzrušeně. Podobné pocity jsem ještě nikdy nezažil, ani o nich se mnou nikdo nemluvil. Řekl mi: „Otoč se teď na záda, poškrábu ti i břicho, škrábání zepředu je stejně lepší. Uvidíš...“ Poslechl jsem a otočil jsem se.

Matěj tedy pokračoval. Chvilí mě škrábal na břichu, a pokaždé se rukou sunul až nahoru ke krku a postupně pokračoval pomalu směrem dolů až k mému penisu. Začal se ho dotýkat čím dál víc.

Po chvíli mi rozeplnul pásek u kalhot a začal mě chytat za penis. Bylo to čím dál více vzrušující. Nic takového jsem nikdy nezažil. Matěj mi ho začal hladit a rukou hýbal nahoru a dolů. Prováděl masturbaci mého penisu, rukou ho dráždil a chvíli tak pokračoval. Pak ale přestal: „Smajlíku, poškrábeš mi teď i ty znovu záda nebo břicho? Mně se to také moc líbí.“ Souhlasil jsem. „Myslím, že už to budeš umět správně,” dodal.

Byl jsem polonahý, jen v trenýrkách. Když jsem Matějovi začal znovu škrábat záda, řekl mi:

„Klidně sjeď rukama taky níž, budu rád, moc se mi to líbí.“ Sjel jsem rukama až k jeho rozkroku. Stál mu. „Smajlíku, také mi můžeš rozeplnout pásek a dotknout se ho, budou to také dva nejlepší kamarádi a budou si spolu hrát.“ Rozeplnul jsem mu tedy pásek a stále jsem ho škrábal na hrudi a nohách. Najednou vzal mojí ruku a strčil si ji pod kalhoty. Dotýkal jsem se jeho penisu.

„Dělej to, co jsem dělal já tobě, tak se mi to líbí, už to skoro umíš...“

Dělal jsem mu tedy přesně to, co on dělal předtím mně. Začal jsem dělat i ty pohyby rukou, jako dělal on. Ještě párkrát chytil mojí ruku a ukázal mi jak ho mám držet a nepouštět.

„A teď já,” ozval se po chvíli. „Tak jo,” reagoval jsem. Matěj mi rovnou sundal i trenýrky. Ležel jsem tam na spacáku úplně nahý. Už se nevracel ke škrábání zad a rovnou se dotýkal mého penisu. Pokračoval tak dlouho, až došlo k mému vyvrcholení. Celé moje břicho bylo mokré. Matěj vzal papírové ubrousky, které byly nedaleko, a začal mě utírat. Pak mi řekl, že se mám obléknout a že jdeme spát. Zalezli jsme do spacáků.

Matěj se mě ještě znovu zeptal, jak se mi to líbilo. Odpověděl jsem mu, že to bylo pěkné, a on pak dodal: „Necháme si to pro sebe a bude to takové naše tajemství.“

Neměl jsem pocit, že je něco špatně. Matějovi jsem bezvýhradně věřil a cítil jsem se s ním v bezpečí. Nikdy jsem si s nikým o ničem takovém nepovídal, ani s tátou doma, ani s kamarády. Zato s Matějem jsme o tom pak mluvili ještě dlouho. Stále opakoval, že to bylo pěkné. Pak zmínil i to, že si to takhle můžu dělat i doma, až budu sám, a že přitom mohu myslet na tento večer.

Podobných večerů během roku proběhlo několik. Několikrát jsme spali sami s Matějem v klubovně a vše se opakovalo. Přímo ve škole byl bazén, do kterého jsme po večerech často chodili. Matěj tady plaval vždy nahý. Jednou jsme plavali a Matěj se na mě obrátil: „Smajlíku, sundej si také plavky. Plave se tak líp.“ Poslechl jsem a plavky jsem si sundal. Vzápětí se mě ve vodě opět začal dotýkat a opřel mě o okraj bazénu. Poprvé použil i ústa a dráždil mne jazykem. Chtěl, abych to samé dělal i já jemu. Vše se pak opakovalo ještě ve sprše.

Měl jsem zvláštní pocit a začal jsem být trochu nejistý. „Matěji, proč děláme to, co děláme?“ zeptal jsem se ho ve sprše. Odpověď si pamatuji zcela přesně: „Smajlíku, to je úplně normální, to se tak dělá. Tělo má nějaké potřeby, dělají to i holky mezi sebou. Víím, že je to pro tebe nové a doufám, že příjemné. Myslel jsem, že se ti to líbí...“

Postupem času se mi to ale přestávalo líbit. Matěj chtěl neustále někam chodit a často chtěl se mnou sám přespávat v klubovně. Ale zřejmě vycítil moji nechuť a v klubovně jsme pak přespali už jen párkrát.

Po delší době se vše stalo znovu na oddílové výpravě u Domažlic, o Velikonocích. Spali jsme v tělocvičně v domě dětí a mládeže. S Matějem jsme seděli na schodech před tělocvičnou a on mi opět začal škrábat záda. Doteky ale nezůstaly jen u zad.

V týdnu po návratu z této výpravy se zeptal, jestli zas přespíme v klubovně. „Matěji, já už nechci spát v klubovně. Dělali bysme tam zase to, co děláme pořád, když tam spolu spíme sami,“ řekl jsem mu. On se divně ušklíbl a odpověděl: „Fuj Smajlíku... Myslel jsem, že se ti to líbí...“

Od té doby na mě už moc nesahal, ale hodně jsme si psali na internetu, když jsem byl doma.

Stále jsem ho považoval za nejlepšího kamaráda a psali jsme si hodně a často. Po večerech si nejčastěji chtěl povídat o sexuálních věcech. Posílal mi erotické fotky a obrázky, které různě komentoval. Občas, když mi přál na dobrou noc, napsal: „Moc nezlob a nehraj si s ním tolik... Já si s ním hraju hodně a myslím při tom na naše společné večery.” Několikrát také chtěl, abych si penis vyfotil a fotky mu poslal.

Od posledního dotyku uplynulo několik měsíců. V létě, po návratu z oddílového tábora, mi Matěj zavolal: „Smajlíku, je mi nějak smutno a rád bych jel pod stan. Chceš jet se mnou?” Žádné jiné plány na léto jsem neměl a tak jsem souhlasil. Stany jsme postavili hned po příjezdu na opuštěném skautském tábořišti, které bylo ani ne hodinu od našeho města. Večer jsme rozdělali oheň a opékali buřty, pak jsme do žhavých uhlíků zahrabali brambory. V noci jsme zalezli do stanu a Matěj mi opět začal škrábat záda. Pak i já jemu. A vše se opakovalo. Neuměl jsem v tu chvíli říct, že už to nechci.







**Odborná část:**  
**Moje tělo | Moje hranice**

~~~



Moje tělo | Moje hranice

Nejčastěji věnujeme tělu jen nějakou provozní pozornost. Funguje? Vše je v pořádku. Někaký problém? Pojďme ho napravit. Ale tělo není jen prostředek, díky kterému se pohybujeme po světě. Tělo je zároveň tím, co nás ze světa vymezuje, je naším bytostným prostorem, hranicí mezi „já“ a „svět“. Celý svět a naše působení v něm zkoušíme výhradně prostřednictvím těla a velkou část těchto prožitků tvoří fyzický kontakt.

Je to přirozený stav, ale zároveň se to v průběhu života učíme. Novorozenec ještě dlouho nezvládá vnímat své oddělení od matky, batole se osaháváním a ochutnáváním všeho učí, kde jsou hranice jeho vlastní bytosti. Až příliš často učíme děti vnímat tělo jen utilitárně a negativně - nestrkej to do pusy, nezamaž se, umyj si ruce, nebouchej ho... A zapomínáme na ty oblasti, kde je tělo zdrojem informací a potěšení. Jak mluvit s dětmi o těle, o pohlavních orgánech, sexu a prevenci jsme se zeptali lektorky Evy Novákové.



Eva Nováková

Autorka projektu „Mluvte s dětmi o sexu“ a kurzu „Eda a Ela“ (alias Kalhotková pravidla). Pro nakladatelství Portál navrhla a přeložila knihu pro děti od kanadské sexuoložky J. Robert: Nenech si to líbit, 2013.

Pravidelně se účastní workshopů a kurzů „Vzdělávání o životě vztahovém, citovém a sexuálním“ v Belgii, Francii a Švýcarsku.

Pomáhá školám nastavit kontinuální citovou, vztahovou a sexuální výuku, věnuje se vzdělávání učitelů a rodičů v tématu výchovy ke zdravé sexualitě a v rámci prevence sexuálního zneužívání dětí. Jejím cílem je dát ve školním systému prostor sexuální výuce a prezentovat sexualitu mimo rámec prevence.

Více o Evě a její práci najdete na www.mluvtesdetmiosexu.cz

Mnoho rodičů nemluví s dětmi o sexuálních tématech, protože mají pocit, že na to ještě není správný čas. Kdy je na tato témata správný čas?

Citová, vztahová a sexuální výchova je součástí života dítěte. Citová, vztahová a sexuální rovina jsou mezi sebou propojené a vzájemně na sebe reagují. Emoce a pocity souvisí se vztahy, což má vliv i na sexualitu a naopak. V životě je nelze oddělit.

Jde o proces doprovázející dítě od narození, není to jeden rozhovor v určitém věku. Každodenní život nám přináší bezpočet situací, jak mluvit s dětmi o sexualitě: Přebalování mladší sestry, koupel ve vaně, převlékání se v soukromí, klepání na dveře, pusa rodičů nebo líbání ve filmu. Tento proces je ovlivněn chováním mezi partnery jako model pro dítě a vztahem rodič-dítě. Jak si s dítětem hraji, jak se s ním mazlím, jak mu odpovídám, jak o něj projevuji zájem apod. Tak dítě získává důvěru v sebe, učí se mít rádo podle toho, jak je v rodině přijímáno. To je důležité pro budoucí funkční citový, vztahový a sexuální život. Je to v první řadě rodič, který je zodpovědný za výchovu, bezpečí a ochranu dítěte. Je třeba se ptát jaký obraz sexuality a hodnot chci dítěti předat s ohledem na jeho mentální zralost. K tomu je potřeba mít alespoň pár informací o psychosexuálním vývoji dítěte, abych jako rodič věděl: Co říct, jak to říct a respektovat tempo dítěte s ohledem na jeho potřebu znalostí.

Čím začít a jak postupovat?

První je pojmenování pohlavních orgánů, což můžeme dělat od narození. Dítě mazlíme, hladíme, přebalujeme, myjeme a pojmenováváme jednotlivé části na těle. Zhruba mezi 3-5 lety si dítě uvědomuje své biologické pohlaví, i to že je nevratné. Děti potřebují znát pro svou zdravou tělesnou integritu informace o všech částech těla včetně pohlavních orgánů. Zhruba do konce předškolního věku považují děti penis a vulvu za další orgány na těle stejně jako jsou ruce, nohy, krk, hrud'. Pohlavní orgány nemají spojené s erotickým a sexuálním tématem. Pro předškolní věk jsou to jen další nové informace, které souvisí se vzrůstající zvědavostí, objevováním svého těla, intimitou a hranicemi. Je to přirozené, potřebují informace k pochopení souvislostí vývoje, změn, prožívání a myšlení.

Pokud penis a vulvu nepojmenováváme, nebo jim dáváme legrační či hanlivé názvy, tak dětem dáváme najevo, že tyto části na těle jsou tabu, nesmí se o nich mluvit, jsou jiné, zakázané, nečisté – a tak bude i dítě vnímat své tělo. Při hodinách přírodopisu nebo sexuální výuky se pak děti před ostatními spolužáky cítí trapně, protože v 10 letech mluví o penisu jako o „lulánkovi“ a o vulvě jako o „pipince“.

Kolem pátého, šestého roku se začne objevovat stud, děti se začínají culit a chichotat, když mluvíte o penisu a vulvě, protože už něco zaslechly o sexu a vnímají, že rodičům a učitelům je to trapné.

O čem děti v předškolním období mohou přemýšlet? Moji sestru bolí prsa. Já ale žádná prsa nemám? Mám penis a táta taky. Co je to vagína? K čemu jsou varlata? Kudy holky čurají? Některý kluci, když čurají, tak si stáhnou kalhoty a je jim vidět zadek. Emma má vlasy kudrnatý, já rovný; má snědou pleť a já mám pihy. Můj táta má velký penis, protože je dospělák.

Čemu se věnovat, než půjde dítě do první třídy?

- Názvy a funkce pohlavních orgánů, používat přesnou terminologii pohlavních orgánů: penis a vulva.
- Co je to soukromí a intimita. Soukromí a intimní neznamena dělat něco potají, něco zakázaného. Na intimní místa mi nikdo nesahá, ani máma, táta, babička, děda, bráška, ségra...
- Znát pravidla mezigeneračních hranic: Jak si mohou vyjadřovat lásku děti a dospělí a že jsou doteky a mazlení, které se mezi dětmi a dospělými ani rodiči nedělají.
- Učení se souhlasu/nesouhlasu. Nemusím vždy souhlasit. Když se nechci mazlit, tak se mazlit nebudu (rodiče to sice říkají, ale pak to nedodržíjí). Když nechci dát babičce pusu, tak nemusím (a můj nesouhlas bude respektován).
- Pojmenovat a vyjádřit emoce, což pomáhá rozpoznat bezpečné a utajené doteky.
- Jak se dělají děti a jak jsem se narodil (velmi důležité k celistvému vývoji identity).
- Zvládat hygienu bez pomoci rodičů.
- Vědět, kdy a koho mám požádat o pomoc, když se necítím dobře.

Proč není dobré se spolehnout na to, že se „to“ děti dozvědí nějak spontánně a postupně třeba mezi vrstevníky nebo ve škole?

Děti se během života dozvídají mnoho informací od kamarádů, spolužáků, sousedů, z televize, z videoklipů, z reklam, z internetu, a to bohužel často nevhodnou formou a nepravdivé informace, které nemusí být určené jejich věku. V běžném životě jsou děti vystavovány obrázkům a informacím, které si samy nevyžádaly. Úkolem rodiče je pomáhat dítěti odlišovat realitu od fikce a pravdivé informace od falešných.

Pokud chce být rodič prvním a ověřeným zdrojem informací nejen v otázkách sexuality, je potřeba podporovat zvědavost dítěte od útlého věku. Rodič odpovídá na dotazy dítěte, přijímá dítě se všemi emocemi, projevuje zájem o prožívání dítěte, vhodně reaguje na potřeby dítěte (nepoužívá dítě k uspokojení svých potřeb), aktivně naslouchá, pomáhá dítěti snížit stres a obavy, nevyvolává v dítěti pocity viny a pocity hanby. Dítě bude i nadále hledat a získávat informace na internetu a u kamarádů, ale přijde si nové informace ověřit k rodiči, svěří se, kdyby se mu stalo něco nepříjemného/divného.

Pokud rodič mlčí, věci nepojmenovává jasně, mlží, odmítá, shazuje otázky dítěte, zlehčuje jeho tvrzení, dítě se uzavře. Každé dítě má jiné tempo, někdo se zajímá dřív a víc, někdo vůbec. Je potřeba respektovat i to, že se dítě o těchto věcech bavit nechce. Proto nebudme příliš aktivní a nezasahujme do jejich soukromí.

Jak mluvit s dětmi o sexuálním zneužívání a jeho nebezpečí, aby je to ale zároveň nevyděsilo?

Kámen úrazu je, že první věc, kterou se děti dozvídají o sexualitě, je v kontextu násilí, rizik a nebezpečí, aniž by kdy slyšely o potěšení, emocích, intimitě a lásce. Sexualitu mají děti objevovat z pohledu pozitivního jako zdroj informací o svém těle, potřebách, touhách.

Středem prevence, jak děti nevystrašit, je mluvit o sexualitě v pozitivních souvislostech. Tzn. učit se poznávat sám sebe, jak o sebe a své tělo pečovat, mít se rád, věřit si, brát ohled na svoje hranice, potřeby a touhy, pojmenovat - vyjádřit - sdělit svoje emoce.

Učit se tomu, co je základem tělesné a citové intimity vede k pozitivnímu vztahu ke svému tělu - tělo je můj poklad, něco vzácného a zaslouží si respekt. Dítě se cítí dobře, postupně přebírá odpovědnost za svou sexualitu a své sexuální chování, dokáže se vymezit a bránit v situaci, která je mu nepřijemná.

Potvrdilo se, že úspěch konkrétních programů prevence záleží i na věku dětí. Podle některých zahraničních výzkumů se ukazuje, že děti starší 12 let na tento typ prevence reagují obavami a úzkostí, zatímco mladší děti (7-12 let) lépe chápou koncept prevence. Tato skupina dokáže pochopit, když se někteří členové rodiny nebo někdo, koho znají dotýká nevhodným a divným způsobem jejich těla a že mají právo odmítnout, když je jim to nepřijemné.

Z toho vyplývá, že pro prevenci je podstatný věk, děti mladší sedmi let nemusí rozumět tomu, co jim říkáme, i když nám to přijde normální. Nestačí tuto informaci předat jednou, jde o pravidelné kontinuální vzdělávání podle věku během celého vývoje dítěte.

Prevence sexuálního zneužívání se soustředí většinou na děti: Co mají dělat a jak se chovat. Děti ale nemají zkušenost a dostatečnou zralost, aby poznaly, že je někdo zneužívá, že jim ubližuje a napadá je. Málokdo dítěti řekne, že je těžké se svěřit, že někdy není možné říct NE, že to není jeho chyba a může za to ten, který mu ubližuje.

Není možné, abychom odpovědnost za prevenci sexuálního zneužívání stále přehazovali na děti. Čekáme, že si pomohou samy tím, že to řeknou a pokud to neudělají, vnímáme to jako chybu na jejich straně.

Jak by měla vypadat vhodná prevence?

Je dobré, aby dítě vědělo základní věci: Ználo svá intimní místa, správné termíny pohlavních částí na těle; kdo, kde, kdy a jak se může dotýkat jejich těla, bezpečná a nebezpečná tajemství, říct NE/právo odmítnout a svěřit se.

Podle zahraničních statistik i odborníků se sexuálního zneužívání dopouští nejčastěji někdo v rodině, příbuzný, někdo z blízkého okolí: otec, matka (ano, i ženy v 5 % případů), otčím, děda, strýc, starší sourozenec, bratranec, sestřenice, učitel, vedoucí kroužku, trenér atd.

Dítě nemůže říct NE osobě, kterou má rádo nebo na které je existenčně závislé, nebo je jeho autoritou nebo je starší nebo dítě manipuluje a vyhrožuje mu. A když se konečně svěří, okolí mu nevěří. Nevěří mu z mnoha důvodů. Roli hrají zejména nevědomé obranné mechanismy („...to není možné, tohle že by dělal dítěti, vždyť ho znám, tomu se mi nechce věřit“), racionalizace, idealizace, popření.

Umět naslouchat dítěti a projevit zájem o to, jak se mu daří, znamená být i připraven na odpověď, a to jakoukoli. Dítě vycítí podle výrazu ve tváři, řeči těla a tónu hlasu, zda mu věříte a odpověď přijímáte.

Proč je tak těžké se svěřit nebo poznat, že je něco špatně?

Podle zahraničních statistik jsou nejvíce zneužívané děti mezi 3. a 8. rokem. Sexuální zneužívání je často součástí výchovy dítěte, je to např. způsob, jak může být dítě trestáno nebo způsob, jakým mu daná osoba projevuje lásku. Nemusí se jednat o jedno zneužití či sexuální agresi, ale opakované zneužívání, které trvá několik let. Pachatelé si budují s obětí stabilní vztah, existuje mezi nimi úzká vazba. Pokud se oběť někomu svěří, celý rodinný systém se zhroutí. Dítě tak přichází o svůj domov, o své bezpečí, protože to „bezpečí rodiny“ stojí na něm. Dítě přesně ví, o čem může a nemůže mluvit; tajemství a ticho jsou součástí jeho výchovy. A tak dítě neví, co dál, na jedné straně je daná situace pro dítě neúnosná a na druhé straně nechce, aby se jeho svět rozpadl.

V případě sexuálního zneužívání nemá svěření se osvobozující účinek. Naopak, čím víc o tom dítě mluví, znovu prožívá bolestnou zkušenost. Je to extrémně těžké.

Není v kompetenci dítěte určit pochybnou osobu a poznat rizikovou situaci nebo to, že je dítě zneužívané. Nemůžeme po dětech chtít, aby nesly odpovědnost za své bezpečí. Je potřeba, aby se prevence soustředila i na dospívající a mladistvé, kteří zneužívají mladších a stávají se budoucími agresory. Aby si byli vědomi, jaký dopad může mít jejich chování - oni jsou zodpovědní za své chování.

V zahraničí proto mění koncept a věnují se v rámci prevence vzdělávání nejen dětem, ale zejména rodičům a učitelům a všem, kteří přijdou do styku s dětmi: Lékaři, asistenti ve školách, vedoucí kroužků, pěstouni, vychovatelé, vedoucí v DDM, v dětských domovech atd.

Součástí prevence sexuálního zneužívání je i změna chování, výchovy a vzdělávání se ze strany rodičů, učitelů a dalších odborníků. Je třeba mít informace o mechanismu sexuálního zneužívání, detabulizovat téma sexuálního zneužívání ve společnosti, včasná detekce zneužívaných dětí a podpůrná síť dostupných odborníků pro rodiny a školy.

Nejvíce případů sexuálního zneužití se děje v rámci rodiny. Přesně proto se ale mnoho rodičů zdráhá s dětmi tato témata otevírat, případně jsou v rámci rodiny přehnaně prudérní, protože sami nemají jasno, kde je ta hranice, za kterou už jsou věci „nevhodné“. Jak tyhle hranice nejlépe v rámci rodiny nejlépe komunikovat?

Učit dítě pojmu a významu soukromí/intimitě a souhlasu/právu odmítnout. Jako rodič, starší sourozenec a příbuzný respektuji to, že tělo dítěte patří jen jemu a bez jeho souhlasu nemá nikdo právo se ho dotýkat.

Ptát se dítěte pravidelně, zda se s ním můžete pomazlit nebo mu dát pusku, pohladit ho, obejmout apod. Tak si dítě zvědomuje, že je normální se zeptat, že jeho souhlas/nesouhlas je brán v potaz a je respektován. A díky tomu dítě postupně chápe, že se musí také ptát ostatních.

Uznat právo dítěte, že se nemusí mazlit, když nechce: Vyhnout se komentářům: „...tak ty mě nemáš rád, ty jsi ale ošklivý...“ Zbytečně to vyvolává pocit viny v dítěti a je to manipulace ze strany rodiče.

Dítě si postupně trénuje naslouchání malému hlásku v jeho nitru, který mu říká, kdy mu není dobře a kde to cítí v těle, nebo že je mu situace nepříjemná nebo že je to divné. Naslouchat vnitřnímu hlasu (intuici) znamená učit se věřit tomu, co mi říká tělo a podle toho se řídit. Respektujte doma soukromí všech, aby se vaše dítě naučilo, že respektovat své tělo je důležité a že nahota je intimní.

Funguje přirovnání, že „moje tělo je můj hrad a já ho bráním a pustím k bráně jen toho, koho chci a kdy chci, že se musí zeptat, zda může vstoupit. A když ho pustím jednou neznamená to, že může přijít i zítra a pozítří, vždycky se musí zeptat.“

Mluvte se svým dítětem, naslouchejte mu, projevujte o něj zájem. „Jak se ti dnes daří? Všiml jsem si, že jsi poslední dobou smutný. Chceš mi o tom říct víc?“ Staňte se důvěryhodnou osobou, které se může za všech okolností svěřit.

Vaše dítě potřebuje cítit, že ho máte rádi. Učí se věřit svým emocím, rozvíjet vědomí sebe sama a vyjadřovat své emoce. Bude si tak moci vážít samo sebe a říkat NE situacím, které mu jsou nepříjemné.

Dospělý se má ptát sám sebe, zda v případě, když se mazlí s dítětem uspokojuje své potřeby nebo potřeby dítěte. To je velký rozdíl. Respektovat, že se dítě nechce mazlit, že nechce pusu, že se stydí, když je před ním rodič nahý, že už se nechce koupat se sourozencem, že je mu nepříjemné, když ho někdo lechtá.

Obecně jde o styl výchovy a rodinné prostředí. Je nutné uvědomit si, že děti tu nejsou proto, aby naplňovaly potřeby rodičů. Dítě není nástrojem k ventilaci vzteku či frustrace, prostředkem k realizaci nesplněných přání rodičů, projektem či smyslem života ani náhradou za nefunkčního nebo chybějícího partnera či náplastí na prázdnotu. Rodič má být zralou dospělou osobou žijící vědomě: Je v kontaktu sám se sebou, přebírá zodpovědnost za své pocity a chování, reaguje klidně a přiměřeně, unese nepříjemné pocity z frustrace a zklamání a umí požádat o pomoc. A díky dětem se to učíme každý den.

Které konkrétní věci je vhodné s dětmi v rámci prevence probírat?

Je třeba mluvit o věkových rozdílech: Co je a co není v pořádku, kdo nese odpovědnost. Konkrétní příklady a situace, kdy a v jaké situaci mohou dát souhlas k sexuální aktivitě např.:

Když je ti 12 let, můžeš dát souhlas (např. k líbání) tomu, komu je 13 a 14 let .

Když je ti 13 let, můžeš dát souhlas tomu, komu je 12, 13, 14 nebo 15 let.

Když je ti 14 let, můžeš dát souhlas tomu, komu je mezi 12 a 19 lety.

Otázka souhlasu k sexuální aktivitě se nebere v potaz v případech, pokud je dítě/mladiství ke druhému:

- ve vztahu autority (učitel, trenér, apod.)
- ve vztahu závislostním a existenčním (rodič, prarodič, příbuzný)

- vykořisťujícím (např. prostitute, když je věkový rozdíl velký, když má starší osoba vysoký stupeň vlivu nebo kontroly nad mladší osobou, když vztah začal, když byla starší osoba v pozici autority)

- v případě nezralosti a mentálního hendikepu mladistvého
- sociálně-ekonomický status (ten, kdo má silnou ekonomickou či sociální pozici)

Toto mají uzákoněno ve Francii, v Kanadě a nově připravují ve Švýcarsku. Zatímco naše legislativa nezmiňuje žádný souhlas, kontext ani věk, pouze od 15 let legalizuje pohlavní styk. Cílem by mělo být vytvářet ve společnosti takové podmínky, aby se děti vyvíjely v bezpečném prostředí.

Kde jsou z vaší zkušenosti největší „mezery“ v tom, jak probíhá sexuální výchova na školách?

Co je to sexuální výchova:

1. Proces učení, jelikož tělo prožívá tolik změn, které mají vliv nejen na sexualitu.
2. Vřelé a povzbudivé provázení dítěte během jeho vývoje a jeho socializace, která je ovlivněna rodiči, učiteli, kamarády, okolím a médií. To se týká i sexuality.

Podle mě žádná sexuální výchova ve školách neexistuje. Za sexuální výchovu je považována prevence sexuálního rizikového chování, která trvá dvě až čtyři vyučovací hodiny v 8. a 9. třídě, někde je i prostor v 6. a 7. třídách pro téma puberty a dospívání. V rámci biologie v 7. třídě se stále učí rozmnožovací soustava z pohledu reprodukční biologie, ale pozapomíná se na tzv. anatomii potěšení.

V 5. třídě je jedna A4 k pojmenování pohlavních orgánů v rámci rozmnožování, kde chybí slovo vulva a klitoris.

Vím jen o pár o mateřských a základních školách, kde během kompletní povinné docházky probíhá systematicky a dlouhodobě „citová, vztahová a sexuální výuka“. V RVP (rámcový vzdělávací program) je téma Člověk a jeho zdraví a každá škola to může pojmut po svém. Sexuální výchova je podle MŠMT pouze doporučena, ale není určeno jak a kým má být vyučována. Důsledkem toho je necitlivý přístup k tématu a programy, které mohou dětem ublížit a dávat mylné informace.

Nevím o vzdělávání v rámci přípravy na pedagogických fakultách o tématu sexuality a emoční inteligenci. Neexistuje žádný institut, který by se dlouhodobě, odborně a konceptuálně věnoval vzdělávání lektorů citové, vztahové a sexuální výchovy. Není jasné řečeno kdy a jak vzdělávat, neexistují metodiky, neexistují kvalifikovaní lektoři. Někdy se toho z dobré vůle zhostí učitelé, nemají ale žádnou podporu či možnosti vzdělávání a konzultací.

Která politická strana kdy měla v programu jako bod sexuální zdraví a sexuální výuku ve školách? Prozatím jsem neslyšela nebo nevím, zda má ČR jako např. Švýcarsko nebo Francie strategický plán sexuálního zdraví na dalších 10 let.

Nejvíce času tráví děti doma a ve škole. Rodiče i učitelé svým chováním, postoji a hodnotami ovlivňují socializaci dítěte i v sexuální rovině. Ze své praxe pozoruji dvojí standardy a stereotypy vůči dívkám a chlapcům ze strany některých pedagogů, nízkou sebereflexi a uvědomění učitelů v praxi a nedostatečné nástroje k práci se skupinovou dynamikou a diverzitou.

Učitelům chybí sebezkušenostní výcviky a praktické znalosti z psychologie: Skupinová dynamika a její užití v praxi, sebez péče, znalosti přenosu a protipřenosu ve vztahu učitel-žák. K přenosu emocí dochází automaticky i ve vztahu učitel-žák. Pokud jsou si učitelé vědomi tohoto přenosu emocí, budou více pozorní a vnímaví ke svým vlastním emocím a způsobům jednání a snadněji si všimnou negativní eskalace a zastaví ji. To vyžaduje znalosti, jak regulovat/zvládat vlastní emoce, aby bylo možné navázat vztah učitel-žák s náhradním emočním postojem.

U traumatizovaných dětí je potřeba být k fenoménu přenosu pozornější než u ostatních dětí z důvodu jejich bolestivých životních zkušeností. Přenos samozřejmě také probíhá v případě pozitivních emocí. To je důvod, proč schopnost pedagogů pečovat o sebe přímo ovlivňuje pohodu dětí a brání rozvoji sekundárního traumatu u dítěte a syndromu vyhoření u pedagogů. Pokud si dokáže pedagog uvědomit své vlastní emoce a použije je jako vodítko k tomu, co může dítě cítit a prožívat, zvládnutí vlastních emocí mu dovolí přenést svým chováním na dítě pocit bezpečí. Výsledkem jsou korektivní vztahové zkušenosti, díky kterým může dítě začít postupně měnit svá vztahová očekávání a postoje.

Mezi rodiči malých dětí jsou samozřejmě i oběti sexuálního zneužívání. Málokdy za sebou mají systematickou terapii, která by obsáhla i toto téma. Ze strachu nebo paralyzování vlastní zkušeností pak nevědí, jak toto téma uchopit, jak svoje děti ochránit, aby je zároveň neovlivnili svými špatnými zkušenostmi. Kde byste jim doporučila hledat podporu, aby mohly děti k těmto tématům nasměrovat, ale zároveň to nebylo vše jen na nich?

Nevím o instituci, která by se věnovala poradenství a konzultacím v oblasti sexuální výchovy. V Praze je Centrum plánování rodiny, to je jedna možnost. Návštěva sexuologa nebo psychologa. Hledala bych inspiraci v literatuře nebo u asociací, které se věnují rodičovství.

Pokud rodič potřebuje téma zpracovat terapeuticky, vyhledat osobu s psychoterapeutickým výcvikem: psycholog, psychoterapeut. Existují i tzv. sociální kliniky, které jsou finančně dostupné. Nově mají i některé zdravotní pojišťovny seznamy certifikovaných odborníků a hradí určitý počet sezení. Pokud si nejsme jistí, doporučuji Linku bezpečí-pro rodiče/pedagogy, kde vám mohou pomoc se zorientovat, hledat odpovědi na vaše otázky a popř. v daném regionu najít odborníka.

~ ~ ~



Rádce Klubovny Naděje

Skrze sebe vnímám svět

- Zdravému vztahu k tělu je vhodné učit dítě už od narození. Prostřednictvím jakékoliv péče - mytí, přebalování, kojení, uspávání, chování - mu předáváme způsoby, jak bude později svoje tělo vnímat. Laskavosti, respektu a přijetí není nikdy dost a nikdy nejsou rozmazlováním.
- Už od malička je potřeba citlivě pracovat s odmítnutím. I malé dítě potřebuje vědět, že je bezpečné jakýkoliv fyzický kontakt odmítnout a bude to respektováno. Zcela zapovězené by měly být v takové chvíli tresty nebo citové vydírání.
- Dítě přirozeně objevuje a poznává svoje tělo, včetně pohlavních orgánů. Pokud budou tabu („Fuj, tam si nesahej!“) nebo označovaná hanlivě nebo výrazně jinak než zbytek těla, může to dítě blokovat v jeho přirozeném prožívání.
- Sexualitu by děti neměly mít spojenou jen s nebezpečím (predátoři, pohlavní choroby, nechtěná těhotenství), ale především s citem, sounáležitostí, láskou... Díky tomu je dítě nebo dospívající lépe napojen na svou intuici a dokáže snáz posoudit, co je mu opravdu příjemné a co vnímá jako v pořádku.
- Zodpovědnost za bezpečí dětí neleží na dětech, ale jen a pouze na dospělých. Přes veškerou snahu a prevenci dítě nemusí být schopné vyhodnotit některé jednání jako nebezpečné nebo nemá dost síly či odvahy vzdorovat autoritě predátora.
- Dítě nedokáže říct „Ne“ osobě, kterou má rádo, které se bojí, nebo která k němu přistupuje z pozice autority.
- Nikdy nechraňte děti před informacemi, ale snažte se, aby jich dostali co nejvíc od vás. Nespoléhejte na kamarády a už vůbec ne na školu.

Část 4.
Mám jen tebe

~~~~

## 6. kapitola

# Ahoj Margo

O několik měsíců později se na další oddílové výpravě stalo něco nečekaného.

Později k večeru jsme seděli s Matějem na schodech chaty. Opět mi škrábal záda, tentokrát opravdu jen záda. Čekal jsem, že se mě začne dotýkat i jinde, jako vždy předtím. Možná chtěl, ale po chvíli za námi přišla Margo. Byla to jedna ze starších členek z oddílu. „Můžu se k vám přidat?“ zeptala se.

Matěj řekl, že to nevádí, a Margo se k nám tedy přidala. Střídali jsme se tak, že každou chvíli byl uprostřed někdo jiný. Později Matěj odešel pro všechny připravit oddílovou večeři. Já s Margo jsme zůstali sami a škrábali jsme si vzájemně záda. Řekl jsem jí, že se mi její škrábání zad hodně líbí. Hlavou mi běžela myšlenka, jaký je její dotek a že se mi líbí stejně jako Matějův.

Druhý den ráno při snídani za mnou Margo přišla a řekla, že se jí to škrábání také líbilo. Prý to bylo spíš jako hlazení a bylo jí to příjemné. Taký řekla, že se do mne asi zamilovala. Nevěděl jsem, co jí na to mám odpovědět. Byla hezká, milá, usmívala se na mě a já se cítil potěšený i zmatený zároveň.

„Ahoj Smajlíku, půjdeš se mnou ven?“ Zpráva od Margo přišla pár dní po výpravě. Přemýšlel jsem, co jí odepsat a jestli to mám říct Matějovi nebo ne. Ale opravdu jsem měl chuť Margo vidět a Matějovi se mi s tím svěřovat příliš nechtělo. Tak jsem šel. Procházeli jsme se parkem a povídali si. V jednu chvíli mě chytla za ruku. „Nevadí ti to?“ zeptala se. Nevadilo mi to ani trochu.

Došli jsme po cestě až k lesu. Bylo krásně, svítilo sluníčko a bylo teplo. Našli jsme si příjemný plácek ve stínu pod stromem, sedli si, povídali a smáli se. Najednou se mě zeptala: „Smajlíku, dáš mi pusu?“ V tu chvíli jsem nevěděl, co odpovědět. Nějakou dobu bylo ticho a pak mi sama dala pusu. „Jestli chceš, naučím tě líbat,“ navrhla mi. Lehli jsme si do trávy, hladili jsme se a líbali. Bylo mi moc hezky.

Za soumraku jsme se zvedli a šli pomalu domů.

Nadšený jsem hned utíkal za Matějem. Chtěl jsem svému nejlepšímu kamarádovi svěřit, co se mi přihodilo, a byl jsem plný nadšení a štěstí. Vyprávěl jsem mu všechno. Jak jsme se s Margo potkali, i to, jak jsme se líbali pod stromem. Matěj suše odvětil, že už to všechno ví. Prý mu Margo zavolala hned jak přišla domů. Se vším se mu svěřila a požádala ho o pomoc. Prý nevěděla, co má dělat, a také nevěděla, jak mi to říct. A on, že se jí nabídl, ať si s tím nedělá starosti, a že to prý zařídí. Takhle mi to vysvětlil: „Smajlíku, to co se stalo mezi tebou a Margo byla velká chyba, a Margo toho teď lituje. Řekla mi, že to, co se stalo venku mezi vámi, vůbec nechtěla. Víš, ona s tebou nechce chodit a ani nechce, aby se jakákoliv další soukromá procházka opakovala, akorát neví, jak ti to má říct.“

Byl jsem z toho hrozně smutný, protože se mi Margo líbila. Navíc jsem to ani trochu nečekal, ještě před chvílí bylo všechno v pohodě, a Margo vypadala stejně šťastná jako já. Opravdu mě to sebralo. Matěj mě objal a řekl, že určitě potkám lepší holku, a ať už na ni nemyslí. „Já jsem tady pro tebe,“ dodal.

Věděl jsem, že Margo ještě ten večer odjíždí na 14 dní za babičkou na Slovensko. Od našeho rozloučení jsme si nevyměnili žádné zprávy. Když se ale po dvou týdnech vrátila, stalo se něco, co jsem vůbec nečekal a nechápal. Přišla mi zpráva: „Jsem hodně smutná, čekala jsem, že se mi ozveš. U babičky jsem na tebe pořád myslela. Proč jsi se po naší procházce už neozval?“ Zavola jsem jí a řekl, co mi povídal Matěj. Vůbec jsem tomu nerozuměl a Margo také ne. Byla pravda, že Matějovi po naší procházce volala a svěřila se mu, že mě má plnou hlavu a neví si s tím rady. Na což jí Matěj odpověděl, ať si nedělá starosti, že to zařídí.

Nevěděl jsem, co jí na to mám říct. Nedokázal jsem jí to ani uvěřit, protože Matěj by mi přece nelhal. Tak jsem s ní už ven potom nikdy nešel. Navíc o několik týdnů později se z ničeho nic na jedné oddílové schůzce rozloučila, z oddílu odešla a na žádné zprávy už mi pak neodpověděla.

Podobné situace se ještě párkrát opakovaly. Když jsem přišel za Matějem jako za mým nejlepším kamarádem a svěřil se mu, že se mi líbí nějaká holka, ať už ze školy nebo v oddíle, pokaždé mi o ní řekl něco špatného. A vždy dodal, že to není holka pro mě.



*„Manipulace vytváří nejhlubší propast mezi lidmi.  
Když se snažíme ovládat druhé,  
ztrácíme spojení s naším vlastním já.“*

Paulo Coelho

## 7. kapitola

### Propadneš a budeš opakovat

Schylovalo se ke konci mé základní školní docházky a také se přiblížily mé 15. narozeniny. Ke konci deváté třídy jsem měl dost vážné obavy. Matěj mě začal strašit propadnutím z matematiky. Vyhrožoval, že pokud se rychle nezlepším, budu devítku opakovat. Ano, matematika nebyla moje nejlepší kamarádka, procházel jsem se čtyřkami. Takže jsem měl opravdu obavy.

V oddíle jsme si vedli osobní deníky, kam jsme si zapisovali zážitky z výprav, lepili fotky a psali si tam po každé výpravě vzkazy. Tyto deníky jsme pak nechávali kolovat mezi členy a každý tam něco napsal. Ať už nějaké shrnutí z výpravy, poděkování nebo i nějaký osobní vzkaz. Matěj mi prostřednictvím těchto vzkazů začal navrhopat, ať za ním chodím po škole na doučování, abych nepropadl.

Také mi tam několikrát napsal, že se moc bojí, že jako středoškolák bych odešel z oddílu, protože už budu mít jiné zájmy. Což by, podle něj, znamenalo pro oddíl konec, protože nikdo jiný prý není oddílu tak oddaný a zapálený pro jeho činnost jako já. Tvrdil, že jen já oddíl držím nad vodou. „Smajlíku, bez tebe by to nebylo ono a oddíl by neměl žádný smysl,“ četl jsem několikrát ve vzkazech.

Matěj dával najevo, že je z mého možného odchodu smutný. Když jsem měl v ruce Matějův deník a psal jsem vzkazy já jemu, ujišťoval jsem ho vždy, že z oddílu nechci odejít, naopak, že chci do oddílu chodit dál, i když budu na střední škole. Matěj byl ale přesvědčený o tom, že jakmile odejdu ze základní školy, najdu si nové přátele a vykašlu se na něj i na oddíl. Neustále to opakoval, neposlouchal mě a neodbytně trval na svém přesvědčení. Při každé vhodné příležitosti zmiňoval, že mnoho starších členů z oddílu po ukončení základní školy odešlo. Stále dokola jsem sliboval, že z oddílu za žádnou cenu neodejdu.

Občas mě Matěj doučoval matematiku a učil jsem se s ním na písemky, které jsme psali následující den. Záměrně mě připravoval jen na konkrétní příklady, o kterých říkal, že je do písemky plánuje dát. Z takových písemek jsem pak mívál čtyřky, někdy i trojky. Někdy dal do písemky i takové příklady, které jsme spolu vůbec neprobírali. Když jsem se na to po písemce ptal, řekl mi:

„Ráno jsem se rozhodl, že všechny příklady změním, i když jsem věděl, že to asi nedáš, tak abys třeba najednou neměl o tolik lepší známky. Aby si někdo nemyslel, že tě učím ty příklady, které pak dám do písemky.“ Takhle jsem ale dostával i pětky, protože jsem si s těmi příklady jednoduše nevěděl rady. Na konci školního roku byla moje průměrná známka z matematiky 4,4, což nebylo nic moc, ale na propadnutí to ještě nebylo. A hlavně na konci devítky...

Věřil jsem, že můj nejlepší kamarád mě z matematiky určitě nenechá propadnout. Pár dní před vypsáním vysvědčení mi ale na jedné oddílové výpravě řekl: „Smajlíku, tu pětku z matematiky ti dát musím. Tvoje výsledky jsou skutečně nedostačující a bude pro tebe lepší, když si ročník zopakuješ. Prosím, nesmíš se na mě zlobit, věř mi, musím to udělat pro tvoje dobro.“

Navrhl mi, že si mám zažádat o přezkoušení před komisí, kde se ukáže, jestli mám na to projít nebo ne. Věděl, že jsem na matiku velmi slabý a že pravděpodobně před komisí neuspěji.

Nemohl jsem tomu uvěřit. Dokud jsem nedostal do ruky vysvědčení a neviděl tu nedostatečnou známku z matematiky. Hlavou mi pořád dokola běželo: „On mě fakt nechal propadnout.“ Byl jsem velmi zklamaný, zmatený, a v tu chvíli jsem se na Matěje dost naštvál. Rozhodl jsem se, že z oddílu odejdu a že nepojedu ani na letní oddílový tábor.

Čtrnáct dní v létě jsem se intenzivně snažil učit, abych zvládl blížící se přezkoušení. V komisi byl ředitel, zástupkyně a také Matěj, jako můj třídní učitel. Dostal jsem slovní úlohu a nějaké příklady, které jsem měl spočítat. Asi po hodině dumání jsem odevzdal papír s výpočty. „Počkej na chodbě, zkontrolujeme ti to a poradíme se,“ ozvalo se. Čekal jsem asi dvacet minut. Pak pro mě přišla paní zástupkyně a sdělila mi výsledek: „Tak máš to s odřenýma ušima! Máš za čtyři. Bylo to dva ku jedné, abys prošel, tak utíkej na prázdniny a hodně štěstí na střední škole.“

Když jsem odcházel ze školy a Matěj mě doprovázel ke dveřím, zeptal jsem se ho, jestli ten jeden hlas proti byl on. Usmál se a odpověděl: „To je tajné, buď rád, že jsi prošel.“ Já si to ale stejně myslel. Pak ještě dodal: „Budu rád, když si to s tím táborem rozmyslíš a přece jen pojedeš. Doma ti pak bude smutno.“

„Nevím,“ odpověděl jsem a rozloučil se.



*„Největší strach je strach ze ztráty.  
Ale pokud se vzdáme strachu,  
začneme skutečně žít.“*

Jim Morrison

## 8. kapitola

### Táborová noc

Po úspěšném přezkoušení zbýval týden do odjezdu na oddílový tábor. V oddíle zbylo jen velmi málo členů, takže byl v malé lesní chatě. Bylo mi líto, že nejedu, ale byl jsem rozhodnutý. Ještě ráno v den odjezdu jsem názor nezměnil. Matěj měl ale pravdu v tom, že mi bylo smutno. Oddíl odjel beze mě a já zůstal doma.

Ještě ten den mi Matěj zavolal: „Smajlíku, rozmysli si to, prosím. Nezvládnou to tady bez tebe. Oddíl tě potřebuje. Prosím, rychle se zabal, sedni na vlak a přijed' za námi. Zaplatím ti jízdenku. Asi je to poslední tábor celého oddílu, tak bys tu neměl chybět.“ Dlouho jsem se rozmýšlel a bylo mi ještě víc smutno. Oddíl jsem měl tak rád. Najednou mi bylo líto, že jsem nejel. Připadalo mi, že jsem svůj oddíl opustil. Přišla mi ještě smska: „Přijed'. Mám tě rád.“ Pořád jsem váhal. Nakonec jsem se ale zabalil a utíkal na vlak.

Jen tak tak jsem stihl poslední přímý spoj. Cesta byla dlouhá, trvala přes dvě hodiny. Matěj mě čekal na nádraží. Na oddílové tábory jezdil napřed autem, aby přivezl věci, které budou potřeba. Objal mě, sedl jsem k němu do auta a odvezl mě na chatu, kde už byli všichni ubytovaní. Nakonec jsem měl radost, že jsem přijel. Bylo už dost pozdě, a tak byl čas jít spát. Všechno se vrátilo do starých kolejí. Já opět fungoval jako aktivní člen oddílu a opět jsem Matějovi se vším pomáhal. Jako bych zapomněl, co se stalo ve škole. Na konci školního roku ale opravdu hodně členů odešlo a oddíl skomíral.

Za celý rok působení v oddíle jsem měl rozpracovanou zkoušku v podobě prvního oddílového stupně. Ten dlouhou dobu nemohl nikdo pokořit. Já už ho měl skoro hotový, a chybělo mi jenom pár bodů ke splnění. Oddílový stupeň byl něco jako nástavba nováčkovské zkoušky, kterou dělal každý člen. Zahrnoval ale o dost těžší úkoly.

Na táboře jsme měli i několik tradic. Jedna z nich byla, že si Matěj vždy vybral někoho z členů a v noci, když ostatní spali, ho probudil a šli společně na dobrodružnou noční procházku do lesa nebo někam mimo tábořiště. Při těchto nočních výpravách docházelo k upřímným rozhovorům mezi čtyřma očima. Inspiroval se Jaroslavem Foglarem, který takto budil členy svého skautského oddílu a podobně s nimi vedl důležité rozhovory, mnohdy zcela tajné.

Nikdo nikdy nevěděl, kdy přijde na řadu.

Zhruba v půlce tábora přišel Matěj v noci probudit právě mě. V ruce měl rozsvícenou petrolejku. Opatrně jsem se oblékl, abych nikoho nevbudil. Byl jsem hodně nervózní a s napětím jsem očekával, co se bude dít. Hlavou mi vířily myšlenky bez jasných obrysů. Byla velká tma a na cestu nám svítila jen malá petrolejová lucernička. Z pozdálí jsem slyšel divné zvuky, které zřejmě vydávala nějaká zvířata. Jak jsme šli dál a dál od chaty, byl jsem čím dál nervóznější. Asi po půlhodinové chůzi jsme dorazili na místo, kde byla cesta, palouček a hromada klád. Tam jsme se posadili. Bylo hezky, teplo, jasno, hvězdy krásně svítily a všude bylo hluboké ticho. Bylo slyšet jen cvrkot cvrčků. Matěj dlouho mlčel a já se třásl nervozitou. Netrpělivě jsem očekával, co bude chtít probírat.

Nakonec Matěj spustil: „Smajlíku, ještě než začneme, chci ti poděkovat, že sis to nakonec rozmyslel a přijel za námi. Byl jsem z toho smutný, protože tohle je nejspíš poslední náš společný oddílový tábor. Nevidím s oddílem žádnou budoucnost. Máme málo členů a oddíl bude muset skončit, protože pro pět a půl lidí nemá smysl v něm pokračovat. Aktivita těch málo členů, kteří tu ještě jsou, je tragická a spíše žádná než nějaká.“ Jen jsem poslouchal, přikyvoval hlavou a koukal do zapálené lucerničky, která ležela před námi. Hlavou mi běželo, že mám oddíl stále moc rád a nechci, aby skončil.

Matěj pokračoval: „Víš Smajlíku, musím se ti k něčemu přiznat. Možná se naštvěš, ale já neměl jinou možnost. Prosím, zkus mě jako svého nejlepšího kamaráda pochopit. Tu pětku na vysvědčení jsem ti dal schválně. Nechtěl jsem tě potopit a vím, že dávat někomu pětku na konci deváté třídy není úplně nejlepší. Asi jsem ti tím i zkazil radost z přechodu na střední školu. Promiň mi to, sám jsem si s tím nevěděl rady a neměl jsem jinou možnost. Chtěl jsem, abys na základce ještě zůstal, opakoval ročník a neodešel tak z oddílu. Myslel jsem si, že když zůstaneš na škole, tak zůstaneš ještě i v oddíle a pomůžeš mi ho znovu postavit na nohy. Báł jsem se, že zůstanu sám a opustíš i mě. Místo toho jsem tě akorát naštvál. Omlouvám se, prosím odpusť mi to. Takto se nechová nejlepší kamarád a já to posral.“ Pohládl mě po hlavě a objal. Nevěděl jsem, co mám dělat, natož co odpovédět, a tak jsem jenom mlčel. Jediné, na co jsem se zmohl, bylo: „Aha.“

Nějakou dobu bylo ticho, a pak pokračoval v monologu: „To není všechno, kdy jsem se nezachoval úplně nejlíp. Smajlíku, vzpomínáš

na poslední volby rádců? Skutečně jsi měl tehdy většinu hlasů a měl jsi volby vyhrát, ale já nechtěl, abys je vyhrál, a tak jsem volby zmanipuloval.“ „Proč?“ zeptal jsem se. Nejdřív jen něco zamumlal a potom spustil: „Hlavním důvodem bylo, že jsem si nebyl jistý, že tuhle funkci zvládneš. Chtěl jsem, abys v oddílu prožil více zkušeností a byl tak v budoucnu ještě lepším rádcem. Chtěl jsem, abys měl motivaci v oddílu zůstat alespoň do příštích voleb rádců, které měly být na podzim po tomto táboře. Kdy jsem chtěl, abys tyhle další volby vyhrál, bez ohledu na hlasování ostatních členů. Víš, Smajlíku, já skutečně nechci, aby oddíl skončil. Moc si přeju, abys v oddíle zůstal. I pro mě je oddíl vším, stejně jako pro tebe. Jen vím, že pokud odejdeš, tak to bez tebe nezvládnou, a oddíl skončí. Pokud se teď tady spolu domluvíme a slíbíš mi, že to se mnou ani s oddílem nevzdáš, tak já to taky nevzdám a slibuju, že od září začnu tvrdě makat na tom, aby oddíl pokračoval. Udělám nový nábor členů, obejdu všechny školy ve městě a přivedu nové členy. Slibuji, že tě automaticky jmenuji do funkce rádce. Víím, jak je pro tebe důležité být rádcem.“

Byl jsem překvapený tím, co říkal, i jak mě prosil o odpuštění, že udělal velkou chybu. A ještě přiznal, že takhle se nejlepší kamarád nechová. Všechno to ve mně vyvolalo velký pocit smutku a bezmoci. Bylo mi to tak moc líto. A Matěj stále pokračoval: „Smajlíku, ještě mám něco. Pokud se rozhodneš v oddíle zůstat, prominu ti pár bodů v oddílovém stupni, takže ho splníš už na tomto táboře. Odpustím ti bod, že stále nejsi držitelem žlutého kvítku.“

Pak zase zmlknul. Já se konečně zvládl zeptat na to, co zajímalo mě: „Matěji, a proč jsem vlastně nikdy nedostal žlutý kvítek, když splňuji všechny jeho zásady? Proč jsem nedostal žádný březový lístek, po tom všem, co jsem pro oddíl už udělal? Všichni ostatní už kvítek i lístek dostali, hned po několika měsících, co chodili do oddílu. Navíc vím, že mi tato ocenění hodně členů navrhovalo.“ Žlutý kvítek je skautské ocenění. Znamená, že jeho nositel splňuje všechny jeho zásady a je příkladem pro všechny ostatní členy. Žlutý kvítek pak může nosit na svém skautském kroji. Tohle ocenění vymyslel Jaroslav Foglar a zmiňuje se o něm ve svých knihách.

Žlutý kvítek má celkem sedm lístků a každý lístek představuje jednu zásadu: 1. být dobrým přítelem všech, 2. nepoužívat hrubých a neslušných slov, 3. být vždy ochotný a zdvořilý, 4. být prospěšný

a pracovitý, 5. bojovat proti zlu, nespravedlnosti, nepřehlížet násilí, být ochráncem slabších, 6. umět správně využívat volný čas, 7. zdržet se kouření.

Přestože jsem tohle všechno splňoval a byl si jistý, že si ho zasloužím, tak jsem ho od Matěje nikdy nedostal. Stejně tak jsem nikdy nedostal březový lístek. Březové lístky jsou pedagogickou hrou zahájenou v roce 1965 redakcí časopisu ABC. Vymyslel ji pan Galén. Jedná se o ocenění, které udělují členové svým vedoucím, vedoucí svým členům a vedoucí sobě navzájem. Březový lístek má dvanáct stupňů, aby bylo možné pochválit jak úsilí a snahu jednotlivých členů, rádců a instruktorů, tak i velké činy zkušených vedoucích. (zdroj: VZ 2012 Duha)

Matěj nosil svůj žlutý kvítek neustále na svém kroji, stejně jako měl několik stupňů březových lístků.

Po mém postesknutí přišla od Matěje odpověď: „Smajlíku, já vím, že o žlutý kvítek i březový lístek moc stojíš. Dokonce i několik členů ti ho už několikrát navrhlo. Omlouvám se ti, ale já jsem ti je dát nechtěl. Báł jsem se, že jakmile ti nějaké takovéhle ocenění dám, tak už nebudeš mít motivaci mi s oddílem pomáhat a snažit se. Teď už vím, že to byla chyba. Odpušť mi to všechno. Jsi můj nejlepší kamarád a mám tě rád.“

Přes to všechno jsem v něm stále viděl svého nejlepšího kamaráda. Toho, kdo mi vždy radil a ochotně pomáhal. Byl jsem zmatený, smutný a zklamaný, ale nedokázal jsem být doopravdy naštvaný. A tak jsem mu řekl, že to všechno chápu a že se na něj nezlobím. Matěj mě objal a řekl, že teď už bude všechno dobré. Věřil jsem tomu...

Cestou zpět na chatu mi Matěj ještě navrhl: „Smajlíku, když teď začneme znovu, co kdybychom si udělali hezký zbytek léta? Program nech na mně.“ Souhlasil jsem.



**Odborná část:**  
**Mám jen tebe**

~~~



Mám jen tebe

„To nepozná, že je něco špatně? Přece musí vědět, že tohle už není normální. Kdoví, jestli to je vůbec pravda.”

Tyhle a podobné věty zazní skoro u každého případu sexuálního zneužívání, pokud se jedná o starší děti nebo teenagery. Jak je možné, že oběti mlčely a nic neřekly? Často i několik let nebo i déle. Proč se nebránily, neprotestovaly nebo se někomu hned nesvěřily? Odpověď je překvapivě prostá. Až 90 % případů má na svědomí někdo z nejbližšího okolí dítěte, tedy člověk, kterého dítě dobře zná, má s ním vybudovaný nějaký vztah a velmi často k němu má zároveň i velkou důvěru. Pachatel je navíc prakticky pokaždé velmi schopný manipulátor. Rozpoznat manipulaci, správně ji vyhodnotit a ještě se jí ubránit je často nepřekonatelné i pro mnoho dospělých. Pro dítě je to ještě těžší. Jaká je podstata manipulativních technik a jak podpořit děti, aby byly proti manipulaci co nejodolnější jsme se ptali psycholožky Michaly Škrábové.



PhDr. Michala Škrábová, Ph.D.

Doktorát z jednooborové psychologie dokončila na FF UK a na Hirošimské univerzitě v Japonsku. V Praze více jak 10 let vyučovala Interkulturní psychologii na FF UK a na Metropolitní Univerzitě Interkulturní komunikaci v byznysu a Mediální psychologii. V posledních letech žije ve francouzských Alpách, kde pracuje jako psycholožka.

Spoluzaložila Online psychologickou poradnu pro Čechy v zahraničí www.onlinepsycholog.eu a FB skupinu Češi v zahraničí: Sám sebou i v cizině. Konzultuje česky, anglicky, italsky a francouzsky. Ve volném čase se věnuje hlavně svým dvěma dcerám, které jí jsou velkou inspirací.

Manipulace je dneska docela populární pojem, kterým se ohání kde kdo. Jak z psychologického hlediska definovat manipulaci?

V psychologii je manipulace definována jako úskok směřující k ovlivnění nebo kontrole někoho jiného. Obecně je považována za nečestnou formu ovlivňování, protože je používána k dosažení svého cíle a na úkor ostatních (Hare, 2003). Manipulace se liší od ovlivňování a přesvědčování, na rozdíl od nich je čistě negativní.

Jak poznat manipulaci? Jsou nějaké varovné signály, které znamenají, že tady už je potřeba být ve střehu?

Braiker (2004) identifikovala nejčastější způsoby, jak manipulátoři ovládají své oběti. Pokud někdo směrem k vám často uplatňuje následující, zpozorněte:

1. Pozitivní posílení: časté chválení, šarm, povrchní sympatie (krokodýlí slzy), nadměrné omlouvání, dary, intenzivní pozornost směrem k oběti, vyvolání pocitu jedinečnosti atd.

2. Negativní posílení: pomoc z nepříjemné situace za účelem vytvoření pocitu závazku (např. „Nemusíš si dnes dělat úkol, když uděláš, co chci.“).

3. Přerušované posílení: vytvoření atmosféry strachu a pochybností, následované velkou „přítulností“, která vede k setrvání v kontaktu s manipulátorem. Říkáme si „přece jen není tak zlý, byla to výjimka“.

4. Učení: používání verbálního napadání, výbušného hněvu nebo jiného zstrašujícího chování k vytvoření dominance, i jeden incident takového chování může oběť „vycvičit“, aby se příště vyhnula konfrontaci s manipulátorem.

Podle Braiker (2004) jsou snadněji manipulovatelní lidé, kteří mají:

- nutkavou touhu potěšit druhé,
- závislost na získávání souhlasu a přijetí druhých,
- strach z vyjádření hněvu, frustrace nebo nesouhlasu,
- nedostatek asertivity a schopnosti říkat ne,
- nízkou sebehodnotu,
- pasivní přístup k životu.

Pokud se v některé z těchto charakteristik poznáváte, jste potenciálně ideální obětí manipulace. Výše uvedená jsou témata, na kterých lze pracovat s psychologem/psychoterapeutem. A jde se naučit mít to v sobě nastavené trochu jinak.

Celkově je při odhalování manipulace vůči mé osobě důležité naslouchat sám sobě a své intuici. Pokud se k vám někdo chová takovým způsobem, který se vás vzbuzuje až fyzický odpor nebo nám jeho chování dlouhodobě nedává smysl, je pravděpodobné, že jste v nějakém smyslu manipulováni. Pokud je to možné, z takových vztahů je lépe odejít.

Jaký je rozdíl mezi manipulací a citovým vydíráním?

Citové vydírání je druh manipulace používající trest jako motivátor. Manipulace obecně může užívat i jiných druhů motivátorů, např. pozitivní nebo negativní posílení nebo učení. Manipulátor může např. vytvořit pocit, že je jediný na světě, který nás chápe, kdo nás podporuje (Bereczkei, 2015). A za nějaký čas nám říci, že potřebuje půjčit velkou sumu peněz. V takové situaci se těžko odmítá, přestože to třeba znamená, že si tu sumu peněz musíme my sami pro manipulátora půjčit. Někdy po stádiu naprostého souznění přijde právě citové vydírání.

Manipulátorem vyvolané pocity viny jsou použity k ovládnutí chování oběti. Cílem je oběť přesvědčit, aby viděla nebo dělala věci tak, jak chce citový vyděrač (Braiker, 2004). Citové vydírání může obsahovat buď přímou, nebo nepřímou hrozbu.

Příkladem přímé výhrůžky je: „Řeknu dětem, že mne podvádíš.“ Nepřímá výhrůžka: „Jak by ses cítil, kdyby se děti dozvěděly, že mne

podvádíš?” Oba způsoby citového vydírání mají za cíl, aby podvádějící muž svůj vztah s jinou ženou ukončil. Pouze to mu zaručí zastavení vyvolaných nepříjemných pocitů viny a dalších nepříjemných důsledků. A to je princip citového vydírání.

Jak se manipulaci bránit? Co mám udělat, když zpozoruji, že se mnou někdo zkouší manipulovat?

1) Prvním krokem k tomu, abychom manipulaci zastavili, je **uvědomění si, že se o manipulaci jedná**. Pokud jednání druhého obsahuje znaky manipulace (viz první otázka), řekněte si, zda si chcete takové chování nechat líbit. Ne pro všechny je tato otázka jednoduchá. Hlavně pro ty z nás, kteří byli vychováni v tom, že jejich hodnota spočívá v tom, aby dělali druhým radost. Např. chválení rodičem v situaci, kdy se chováme jako „hodná holčička” a trestání za jakékoli jiné chování.

2) **Pokuste se být více asertivní a pracujte na svém seberozvoji** a své sebehodnotě. Manipulátoři velmi dobře vycítí, kde je vaše slabé místo a využijí ho k manipulaci. Pomoci v práci na sobě vám může psycholog nebo psychoterapeut.

3) **Věřte svému úsudku**. Pokud je vám chování nebo požadavky druhého nepříjemné, nemusíte si to nechat líbit. Pokud s manipulátorem nemusíte být v kontaktu, přestaňte se s ním vídat. Pokud je to osoba, které se vyhnout nemůžete (učitel, spolužák, rodič, atd.), zkuste alespoň minimalizovat kontakt.

4) Pokud to jde, **nastavte manipulátorovi hranice**. To je totiž něco, co manipulátoři nesnášejí. Lidé s pevnými hranicemi jsou pro manipulátora něco, co je velmi ohrožuje. Možná vás po nastavení hranic obviní, že jste se zbláznili, nebo že s tak hrozným člověkem jako jste vy nikdo nevydrží apod. Nenechte se tím zastrašit a pokračujte v držení hranic. Manipulátor to po nějaké době vzdá, protože jeho „hra” na oběť přestane dávat smysl.

I pro dospělého je obtížné manipulaci rozpoznat. Je vůbec šance poznat, že někdo manipuluje moje dítě?

Manipulované dítě někdy vykazuje trochu jiné chování než obvykle. Může být agresivnější nebo naopak apatičtější. Pokud si podobných projevů všimneme, je vhodné se dítěte ve chvíli, kdy se soustředěné a klidné, zeptat, zda ho něco nebo někdo netrápí. A vyjádřit mu, že pokud tomu tak je nebo bude, jsme zde pro něj.

Je tedy důležité mít s dítětem otevřený vztah, založený na vzájemném respektu. Pokud nám naše dítě nedůvěřuje, nebo se bojí naší reakce, je mnohem pravděpodobnější, že nepoznáme, že ho něco trápí. Takže je dobré začít u malých věcí. Když je dítě malé a přijde za námi, že něco rozbilo, co je důležitější? Ulevit svému vzteku, že jsme přišli o něco, co jsme měli rádi? Nebo aby se dítě naučilo, že za námi beze strachu může přijít s tím, že něco „zkazilo“ nebo že si s něčím neví rady?

Dlouhodobě bychom tedy měli dítěti ukazovat, že se nám může svěřit. A že všichni můžeme odmítnout, co se nám nelíbí nebo je nepříjemné, a že to nemění naši hodnotu.

Jak vychovávat (nebo naopak čemu se ve výchově vyhnout), aby byly děti co nejlépe odolné proti manipulaci?

Jak vychovat dítě odolné proti manipulaci? Je důležité se zamyslet, jak ho postupně naučit, že manipulace není běžnou součástí života. Všichni rodiče chtějí pro své dítě to nejlepší, ale mnoho z nás ve výchově kopíruje, jak se k nám chovali naši rodiče. To je normální, naučené vzorce chování nám šetří energii, nemusíme neustále vše analyzovat. Tyto vzorce jsou ale často trochu manipulativní, aniž bychom si to uvědomovali.

Např.:

„Když to všechno nesníš, nedostaneš bonbónek.“

„Když mne neposlechněš, nebudeš moje hodná holčička.“

„Kluci přece nebrečí.“

Vím, že je víc náročné motivovat dítě jinak než výše uvedenými způsoby. Ale jde to. Stačí se zamyslet. Je opravdu tak důležité, aby dítě snědlo vše? Je cílem vaší výchovy, aby se vám dítě snažilo zavděčit? Aby se bálo ztráty vaší náklonnosti, když se nebude chovat, jak chcete? Je opravdu znakem mužnosti, že se neprojevuje smutek? Pokud chcete použít podmiňování (když..., tak něco), zkuste najít spíš motivaci, která logicky souvisí s tématem. Např. u malých dětí místo „Když se nepůjdeš umýt, nebude pak TV” třeba „Když se nepůjdeš rychle umýt, už ve vaně nebudou bublinky.”

Tento text nemá za cíl ve vás vzbouzet pocity viny, pokud někdy nějakou manipulativní techniku použijete. Většina lidí to někdy dělá. Nikdy ale není pozdě naše chování po malých krůčcích změnit. A uvědomění si, co vlastně dítě učíme, je prvním velkým krokem ke změně.

Chceme-li tedy, aby naše dítě bylo odolné manipulaci, měli bychom mu (úměrně věku) dát možnost vyjádřit nesouhlas. A mít dítě rád, přestože nesouhlas s námi projevuje. Neznamená to, že vždy dítě dostane, co chce. Ale že může vyjádřit, že něco nechce, nebo že chce něco jiného. A mít pocit, že je mu nasloucháno. Potom se společně hledá kompromis nebo je mu vysvětleno, proč něco nejde. Pokud toto dítě nezná, je pravděpodobnější, že bude manipulaci od jiných brát jako něco normálního. Nebude se ale už možná jednat o to, jestli dítě něco sní nebo nesní. Ale třeba o to, jestli nechá někoho jiného dělat se svým tělem něco, co je mu nepříjemné.

Podle paní Nováčkové (2023) pomáhá vyhnout se manipulaci důvěra k dítěti, k jeho přirozenému vývoji. Když dítě vývojově k něčemu dozraje, tak se to projeví jako zájem o něco nového, co dosud dítě nezajímalo. Takže místo nutit dítě do činností, o nichž si rodiče z neznalosti představují, že by je mělo dělat, je možné prožívat radost a uspokojení z doprovázení dítěte v tom, o co má zájem samo.

Při konverzacích o dětech často slýchám otázku, zda je dítě hodné. Myslí se tím poslušné. To je podle mne považováno za velkou společenskou hodnotu. Jak ale říká Nováčková (2023) „poslušný člověk je snem každého diktátora”.

Zamysleme se tedy, zda chceme mít poslušné dítě nebo šťastné a manipulaci odolné dítě.

Dle Kantora (2006) jsou k manipulaci náchylní jedinci, kteří jsou naivní, nezralí, závislí, neopatrní a důvěřiví. Děti tedy mají k tomu, být manipulováni obecně mnohem větší tendenci. Dále jsou častěji manipulováni lidé, kteří se cítí osamělí a nejistí. Takže pokud chcete své dítě před manipulací trochu ochránit, zajímejte se o něj, o jeho pocity, o jeho sny a strachy. Podpořte ho, ať má zdravé sociální vazby s vrstevníky i jinými generacemi. Čím méně osamělé a čím více zdravě sebevědomé se bude cítit, tím snižujete šanci, že s ním bude manipulováno. A hezkým, respektujícím, otevřeným vztahem s dítětem také docílíte, že pokud se dítě někdo manipulovat pokusí, svěří se vám a vy ho v situaci budete moct zorientovat a vysvětlit mu, jak se může bránit. Držím vám palce na vaší cestě.

Citace:

Bereczkei, T. (2015). The manipulative skill: Cognitive devices and their neural correlates underlying Machiavellian's decision making. *Brain and Cognition*, 99, 24–31.

Braiker, H. (2004). *Who's Pulling Your Strings?: How to Break the Cycle of Manipulation and Regain Control of Your Life.*

Hare, R. D. (2003). *The hare psychopathy checklist- revised.* Toronto: Multi-Health Systems.

Kantor, M. (2006). *The Psychopathology of Everyday Life: How Antisocial Personality Disorder Affects All of Us.* ISBN 978-0-275-98798-5.

Nováčková, J. (cit. 2023) Co je respektující výchova, jak vlastně vypadá? www.idetskysluch.cz/panel-expertu/psycholog/co-je-respektujici-vychova-jak-vlastne-vypada

~ ~ ~



Rádce Klubovny Naděje

Nedej se

- Dítě je daleko snadněji manipulovatelné než dospělý. Nerozpozná manipulaci a už vůbec se proti ní neubrání, pokud jde o někoho, koho má rádo nebo z něj má naopak strach.
- Mnoho výchovných vzorců je manipulativní povahy („když se nepůjdeš rychle umýt, nebudeme číst pohádku“). Takto se dítě učí, že musí splnit příkaz dospělého, aby dosáhlo něčeho pro sebe. Zkuste se toho vyvarovat nebo aspoň dovolte dítěti, ať s vámi diskutuje, „odmlouvá“ a akceptuje, pokud takové jednání odmítne („tak já žádnou pohádku nechci“).
- Aby se dítě naučilo manipulaci rozpoznávat, musí být zvyklé, že odmítnout něco, co nechce dělat, je bezpečné - že po tom nenásleduje trest.
- Citové vydírání je druh manipulace, který pracuje s vyvoláním pocitu viny. To nemá ve výchově co dělat („když nedáš babičce pusinku, bude smutná“). Všechny podobné situace je možné vysvětlit bez vydírání („babička tě má moc ráda a z každé pusinky má velkou radost“).
- Pokud dítě něco odmítá udělat, zamyslete se, čeho chcete dlouhodobě dosáhnout. Aby bez řečí poslechlo toho, na kom je momentálně existenčně závislé? Aby se snažilo své okolí vždy potěšit? Nebo aby přemýšlelo a pojmenovalo, jak se v danou chvíli cítí, dokázalo vnímat svoje hranice, aby se nebálo vyjádřit nesouhlas...?
- Dítě, které má s rodičem otevřený vztah postavený na důvěře se s manipulativním jednáním většinou vypořádá lépe nebo pravděpodobněji požádá rodiče o pomoc.
- Přes veškerou výchovnou snahu se dítě může dostat do situace, kdy ho někdo vydírá nebo manipuluje. To se velmi pravděpodobně projeví v jeho chování - má strach nebo řeší situaci, která mu není příjemná. Může být podrážděné, agresivnější nebo naopak uzavřenější, apatické. Zajímejte se a nabídněte pomoc, ale vyberte si chvíli, kdy je na debatu dost času, klid a dítě se cítí v bezpečí.

Část 5. Zneužití

~~~

## 9. kapitola

# Poslední léto

Matěj věděl, že mám rád zábavní parky, a také jsme si o nich často povídali. Navrhl mi, že až přijedeme z tábora, tak se do některého z nich vypravíme a pak projedeme pár míst, která má rád.

Tábor se chýlil ke konci. Jako obvykle proběhl slavnostní večer s ohněm. Nečekal jsem žlutý kvítek ani březový lístek, ale byl jsem překvapený, když jsem ten večer dostal dekret ke splnění prvního oddílového stupně. Měl jsem hodně dojmů a těšil jsem se, že po létě bude dál oddíl pokračovat a já budu jeho součástí.

Hned po skončení tábora jsme s Matějem plánovali, co budeme zbytek léta dělat. Naplánovali jsme výlety do různých koutů republiky, které měl v oblibě. Vzal mě i do Francie, do velkého zábavního parku, kde bylo plno velkých horských drah a dalších atrakcí. Byl jsem naprosto ušaslý a nadšený, byl to opravdu zážitek na celý život. Mezi výlety jsme občas přespávali u sebe doma. Jednou jsem byl já u něj a pak zase spal on u mě. Také mě zval k sobě domů na večere.

Nakonec se jednou stalo znovu to, co jsem už nechtěl. Večer, když spal u mě, jsme spolu leželi na mé posteli, zase mi škrábal záda... A pak mě začal dráždit i pusou až do mého vyvrcholení. To samé pak vyžadoval i ode mě. Táta doma nebyl. Byl na svém táboře, kam stále jezdil jako oddílový vedoucí.

Od té doby, co Matěj vyvrcholil na mé posteli a já měl od toho celou ruku a také postel, jsem nad tím začal přemýšlet. Začalo se mi to hnusit a bylo mi z toho špatně. Nic jsem mu ale neřekl. Báł jsem se, že když mu to řeknu, že se znovu naštve, bude smutný a že nebude třeba chtít dodržet naší dohodu z táborového lesa ohledně oddílu. Báł jsem se také, že přijdu o to, co se mi líbilo. Jak jsme jezdili po výletech a dalších místech. Líbilo se mi s ním trávit léto. Spali jsme v různých hotelech, každý den někde jinde. Kromě zábavního parku jsme jeli třeba na výlet do Brna, prohlédli jsme si náměstí, najedli se v KFC a nakonec se zajeli podívat i na propast Macochu. Další den jsme navštívili pelhřimovské muzeum rekordů. Pokračovali jsme do Telče, kde jsme se zastavili v restauraci na náměstí a byli jsme i na zámku. O den později jsme navštívili další krásné město Slavonice.

Ten den, kdy jsme jeli do Slavonic, jsme se ubytovali v hotelu přímo na náměstí. Po procházce v okolí a po večeři jsme se vrátili

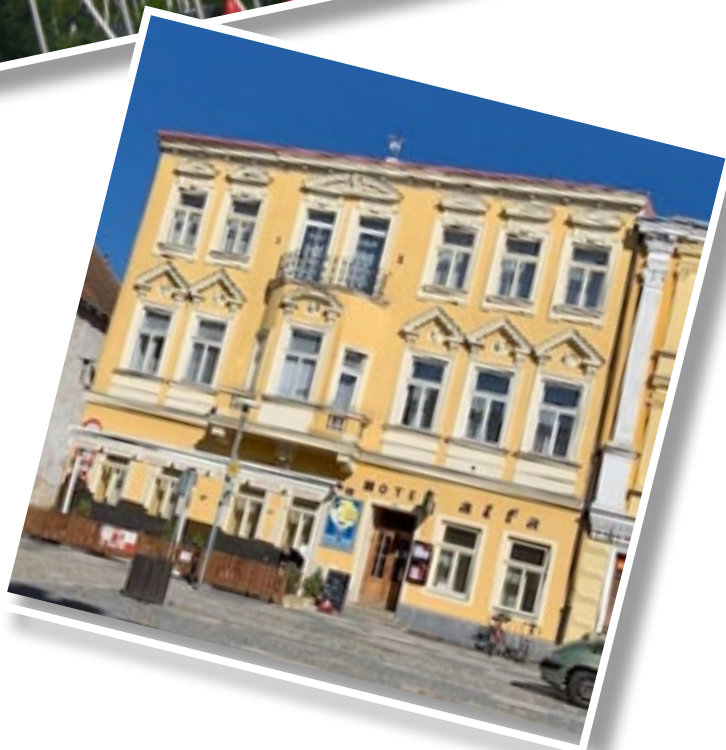
do pokoje a já odešel do sprchy. Matěj přišel nahý za mnou. Začal mi mýt záda a přitom mě hladil. Opět začal s masturbací mého penisu. Odstrčil jsem ho: „Matěji, promiň, mně už se to nelíbí a už to nechci dělat, je mi z toho špatně.“ V tu chvíli se Matěj rozbřečel, mokrý a nahý utekl do pokoje a práskl za sebou dveřmi.

Běžel jsem za ním. Seděl na posteli a popotahoval. Začal jsem ho utírat ručníkem, bylo mi ho líto. Matěj smutně mumlal: „Smajlíku, já jsem tak sám. Nikdy si nikoho nenajdu. Byl jsi můj nejbližší člověk. Nikdo mě nemá rád.“ Nakonec rozbřečel i mě. Pak mě začal hladit a objímat. „Smajlíku, kamaráde, já po tobě nikdy nechtěl nic špatného. Jako tvůj nejlepší kamarád ti slibuji, že už se tě nedotknu a nebudu dělat nic, co sám nebudeš chtít. Přeju ti štěstí při hledání nové holky a přeju ti spokojený život. Nevím, jak dlouho tady ještě budu, jsem hodně smutný a nebaví mě svět. Chci umřít,“ dodal žalostně.

Bylo mi ho moc líto a nevěděl jsem, co mám dělat. Cítil jsem se hrozně. Měl jsem pocit, jako bych mu hrozně ublížil. Tak jsem ho objal. Měl jsem ho rád a považoval jsem ho za nejlepšího kamaráda. Byl jsem smutný, že je smutný. Stále jsem ho objímal a snažil jsem se ho uklidňovat, že snad bude také v životě spokojený.

Další den jsme odjeli domů. Čas dál utíkal a můj nástup na střední školu se rychle blížil.









**Odborná část:**  
**Zneužití**

~~~

Zneužití

Vražda duše. Tak označuje incest a sexuální zneužití švýcarská psychologka a terapeutka Ursula Wirtz. Zvenčí to možná vypadá přehnaně a zbytečně dramaticky, ale čím hlouběji se do tématu ponoříte, s čím více oběťmi mluvíte a čím usilovněji se snažíte aspoň trochu pomáhat, tím jasněji vnímáte, jak moc je to přesné. Nicméně to vyvolává filozofickou otázku - lze zavraždit duši? Pokud se zahledíme na predátory, tak ta snaha to zcela jasně je. Sexuální zneužití znamená bezohledné uplatňování moci a převahy, bezskrupulózní manipulaci a totální absenci empatie a respektu k prožívání oběti. Predátor chce hlavně duši, chce z oběti učinit bezmocnou loutku, která bude plně v jeho moci. Na pomyslném druhém břehu pak stojí oběti, které tím prošly nebo procházejí. Když se zadíváme jejich směrem, vidíme mnoho bolesti, zoufalství a samotu. Ale vidíme ještě něco. Neskutečnou sílu, se kterou se většina těchto duší doslova zvedá z popela. Není mnoho důkazů nesmrtnosti duše, ale to, co u mnohých obětí a přeživších vidíme, je zcela nesporně jeden z nich. Ale rozhodně bychom se bez něj obešli. Nejlepší a neúčinnější formou prevence jsou vždy znalosti a pochopení. Co vlastně zneužívání je, jaká je jeho vnitřní dynamika, jak co nejlépe rozpoznat varovné signály, případně jak reagovat, pokud něco takového zjistíme jsme se ptali psychologky a psychoterapeutky Terezy Ševčíkové.

~ ~ ~

PhDr. Tereza Ševčíková

Na Karlově univerzitě absolvovala studium psychologie a speciální pedagogiky. Sociální psychologii studovala na University of Glasgow ve Skotsku. Je akreditovanou psychoterapeutkou a aktivní členkou České asociace pro psychoterapii. Během své praxe působila i v diagnostických ústavech pro mládež nebo jako vyučující na gymnáziu. V současné době se zabývá především individuální a párovou terapií jako soukromá terapeutka nebo v rámci centra komplexní péče BeBalanced.

Spolupracuje s Českým rozhlasem a Českou televizí, pro web Psychologie.cz napsala mimojiné sérii článků na téma sexuálního zneužití Bolest zneužití, který je unikátním rozbořením konkrétního případu, který je psán ve spolupráci s danou obětí.

Jako soukromou terapeutku ji najdete na www.terepce.cz

Sexuální zneužívání je nejčastěji definováno jako nepatřičné vystavení dítěte pohlavnímu kontaktu, činnosti či chování. Na první pohled je asi zřejmé, co si pod tím představit. Ale fakt, že přes 60 % pachatelů je z rodiny, další skupinou jsou děti známé osoby jako vedoucí kroužků, učitelé, trenéři atd. a jen zlomek tvoří opravdu cizí lidí, to staví do trochu jiného světla. Zejména v rámci rodiny jsou časté tendence k bagatelizaci nebo přehlížení nevhodného chování k dětem. To stejné platí ve vztahu trenérů a jejich svěřenců a podobně. Můžete, prosím, tuto definici rozšířit a blíže popsat chování a projevy, které jsou nepřijatelné nebo minimálně varovné, ač se třeba nejedná o explicitně sexuální kontakt?

Toto je opravdu důležité popsat. Nejprve si dovolím odlišit dva pojmy: sexuální násilí a sexuální zneužívání.

Sexuální násilí je dle Světové zdravotnické organizace (WHO) „**jakékoli sexuální jednání** zahrnující pokusy o dosažení sexuálního styku, nežádoucí sexuální poznámky a návrhy, činy směřující k obchodování či jinak namířené proti sexualitě jedince, **které využívají nátlak**. Může být prováděno kýmkoli, nezávisle na vztahu mezi obětí a pachatelem, a v jakémkoli prostředí včetně domova a práce.“

Zásadní při kvalifikaci sexuálního násilí je

- nesouhlas se sexuální aktivitou,
- neschopnost souhlasu způsobená například postižením, spánkem či vlivem omamných látek a nemožnost odmítnutí způsobená hrozbou fyzického násilí nebo nátlakem.

Tyto definice platí pro všechny formy sexuálního násilí, kterými jsou: znásilnění, sexuální nátlak, soulož mezi příbuznými, trestné činy související s prostitucí, dětská pornografie a **sexuální zneužívání, což je nepatřičné vystavení dítěte pohlavnímu kontaktu, činnosti či chování**.

Zahrnuje jakékoliv pohlavní dotýkání, styk či vykořisťování kýmkoliv, komu bylo dítě svěřeno do péče, anebo kýmkoliv, kdo dítě zneužívá.

Jak si tedy konkrétně různé formy sexuálního zneužívání můžeme představit?

Forem je opravdu mnoho a často není jasné ani dospělým, kudy vede hranice mezi sexuálním zneužitím a „jenom“ trochu nevhodným chováním. To je patrné například v momentě, kdy se učitel Matěj obnaží před Tomášem v bazénu a okolí ani zpětně není ochotno jasné pojmenovat a doznat, že byla překročena hranice a je nevyhnutelné, aby nesl zodpovědnost. Proto je tak důležité dělat osvětu.

Stereotypní představa sexuálního zneužití je následující:

Dítě se vrací za tmy parkem domů, přepadne ho dospělý statný cizí muž trpící sexuální deviací a znásilní ho. Takové případy se bohužel také stávají, ale tvoří jen zlomek sexuálního zneužití. Jen výjimečně jsou děti zneužity cizím člověkem. Zpravidla se tak jedná o děti, které byly zanechány bez dozoru nebo jsou příliš důvěřivé k cizím lidem, což jsou situace, kterým můžeme dobře předcházet.

Většinou jsou ale děti zneužité dospělým člověkem, kterého dobře znají a mají k němu důvěru (nevlastní otec, vedoucí kroužku, táborový vedoucí, děda, starší bratranec apod.). I takovým situacím lze předejít tím, že učíme děti rozpoznávat nežádoucí chování a rozlišovat dobré a špatné tajemství. Každé dítě by mělo mít ve své blízkosti nejlépe dva dospělé lidi, ke kterým má naprostou důvěru.

Pojďme tedy konkrétně popsat nepřipustné sexuální chování vůči dětem. Dělíme ho na **dotykové a bezdotykové**.

Dítěte se nemusí nikdo ani dotknout a přesto mluvíme o zneužití v těchto konkrétních případech:

- **voyerství** - získávání sexuálního uspokojení pozorováním dítěte, které je nucené se například svléct, sama sebe se dotýkat na intimních místech apod. Nedávno otrásl médií případ táborového vedoucího, který si ve spánku fotil děti a jejich intimní partie;
- **exhibicionismus** - pachatel dosahuje uspokojování odhalováním svých genitálií před zraky nejčastěji neznámých dětí, odhalování bývá v některých případech provázeno také masturbací;

- **verbální zneužívání** - sdílení sexuálních témat s dítětem, používání obscénních výrazů či popisování sexuálních aktivit. Může se také jednat o anonymní telefonní hovory, v nichž pachatel nutí dítě se svlékat či masturbovat pod různými výhrůžkami. Vzrušuje ho představa, že dítě má strach o sebe či své blízké a plní jeho úkoly. I poznámky typu: „no, už ti pěkně rostou, už jsi nechala někoho šáhnout?“, „jestli nechceš jezdit na kole, můžeš si zajezdit na mně“ jsou sexualizováním dítěte a výsledkem stírání hranic mezi dospělým a dítětem.
- **Dotyková forma sexuálního zneužívání** - kdy dochází k přímému tělesnému kontaktu mezi pachatelem a dítětem, zahrnuje hlazení, dotýkání se prsou a pohlavních orgánů, líbání po celém těle, tření o kůži dítěte (napodobování kopulačních pohybů), soulož (tedy proniknutí do těla dítěte penisem, prsty či jiným předmětem), nucení dítěte k masturbaci pachatele, orální sexuální aktivity.

Odpovědnost za sexuální zneužívání nikdy nenese oběť, nýbrž pachatel, jehož motivy jsou častěji moc, pomsta a vztek než pouze sexuální touha.

Můžete to blíže vysvětlit? Sexuální zneužívání si většina lidí spojuje - dle označení - primárně se sexem a uspokojováním erotických potřeb. Odborníci jsou ale vesměs ve shodě, že jde hlavně o mocenský vztah a samotné sexuální uspokojení může být až vedlejší.

Pokud si dospělý udělá z dítěte sexuálního partnera, využívá jeho dětské důvěřivosti a závislosti a jedná se o vztah moci a podřízenosti. A ano, dospělý v takovém případě vždy sleduje pouze svůj prospěch a své sexuální uspokojení.

Pachatelé jsou nejčastěji z blízkého okolí oběti. Často jde o velmi blízký nebo dlouho budovaný vztah. Proto je pro oběti tak těžké nějaké chování odmítnout nebo nerozpoznají, kde je hranice toho, co je přijatelné. Je možné určit nějaké aspekty, způsoby chování nebo projevy, které by bylo možné označit za varovné a je dobré je nepodceňovat a nebagatelizovat? A jak v takové situaci může reagovat ten, koho se to týká?

Dostáváme se ke klíčovému momentu sexuálního zneužívání dětí.

Představte si situaci, ve které odvedete dítě na první trénink do kroužku basketbalu. Trenér vám na konci tréninku řekne, že by byl rád, kdyby u něj váš syn přespál, protože jste se spolu báječně skamarádili. To nedovolíte a nemusíte o tom přemýšlet, vnímáte, že je to podezřelé. Takto okatě to samozřejmě v realitě není.

Moment, kdy rodiče ztratí ostražitost, posunou hranice vlastních norem a nechají dítě přespát u dospělého vedoucího kroužku, je výsledkem dlouhého procesu plného manipulace a psychického nátlaku, který nyní podrobně popíšu.

Už jsme si řekli, že sexuální zneužití není jednorázové agresivní znásilnění, ale daleko více se jedná o mocensky nevyvážený vztah podobný svedení, které má své fáze.

Navázání vztahu pachatele s obětí za účelem jeho zneužití, je první fáze. V angličtině se mu říká „**grooming**“, v doslovném překladu znamená „hřebelcování koně“, v přeneseném významu se tím rozumí „připravit někoho na velmi zvláštní aktivitu“. Pachatel dlouhodobě manipuluje oběť i okolí oběti a získává si cíleně důvěru. Oběti pomáhá (s fyzickou kondicí, se školní přípravou, finančně), dobře se zapíše u rodiny, která nemá pochyb, že je dítě s pachatelem v bezpečí. První varovný signál může být náhlá častá přítomnost dospělého člověka v životě oběti, případně v jeho rodině. Nápadná může být jeho servilnost, snaha se zavděčit, vetřít se do přízně.

Když naváže pachatel důvěru, začne zahrnovat oběť přehnanými projevy náklonnosti a pozornosti, kupuje dárky, neustále lichotí a zahrnuje komplimenty, chce být stále nablízku fyzicky nebo online. Pachatel ujišťuje oběť o její výjimečnosti a dokonalosti, začne označovat jejich vztah za jedinečný. Neopomene zdůraznit, že pouze

on, pachatel, oběti rozumí tak, jako nikdo jiný. Manipulační technice této fáze říkáme „**lovebombing**” a je oblíbená u lidí s narcistní poruchou osobnosti nebo u vedoucích kultů a sekt. Bombardování láskou má jediný cíl a tím je vzbudit v oběti pocit jednoty a loajality, aby ji mohl začít kontrolovat a ovládat. Další varovný signál je intenzivně trávený společný čas, nepřiměřené projevy náklonnosti dospělého vůči dítěti, fixace dítěte na pachatele, dítě má často nové věci nebo peníze neznámého původu.

V další fázi dochází k **posilování pocitu bezpečí a k sociální izolaci oběti** za účelem naprosté kontroly a moci nad obětí. Ujišťování, že nikoho jiného nepotřebují, jsou nejlepší kamarádi, mají sami sebe a to je nejdůležitější apod. Zároveň se začnou nenápadně posouvat hranice. Letmé dotyky, společné koupání, spaní ve stanu pod jedním spacákem apod. Varovné signály této fáze již rodiče přehlížejí, protože podlehli pocitu, že je jejich dítě s dospělým v bezpečí a proto jim nepřijdou tyto aktivity zvláštní.

Teprve nyní začne docházet k sexuálním aktivitám. Někdy využije pachatel psychický nátlak: „Za to, co jsem pro tebe všechno udělal, bys mi teď měla taky dát něco na oplátku.” „Nesmíš to teď zkazit a opustit mě, víš, jak moc tě mám rád.” „Jestli to někomu řekneš, nikdo ti neuvěří a zůstaneš sama.” Někdy oběť neprotestuje, protože jí jsou dotyky příjemné. Ačkoli vůbec nemá slova proto, co se s ní děje (v osmi letech nevíte, že se jedná o orální sex), někde uvnitř jasně cítí, že je „to” špatně.

Sexuální predátor není pro dítě jednoznačně špatný člověk. Mozaika jejich vztahu je protkaná řadou pozitivních prožitků a samotné zneužití je jen jedna část. Proto je tak těžké pro oběti odejít a promluvit, ztratily by najednou vše, nejen to ošklivé, ale i to hezké.

A to je cílem manipulátora - má nad dítětem moc.

Nejohroženější skupinou jsou malé děti, které nejsou schopné ani rozpoznat ani říct, že se jim děje něco nepatřičného. Jaké jsou projevy, u kterých by měl rodič nebo někdo dítěti blízký (případně i učitel nebo pečovatel) upozornět? Jak pak s daným dítětem komunikovat, aby to nenapáchalo víc škody než užitku?

Projevy jsou velmi individuální. Pokud se dítě náhle změní bez zjevné příčiny a jakoby „si není podobné“, zbystřete.

Především pokud zaznamenáte tyto projevy: Přestane se zajímat o školní a mimoškolní aktivity, špatně se soustředí, mění se mu nálady, bývá duchem nepřítomné, celkově stažené nebo naopak hyperaktivní, vyhýbá se kontaktu s lidmi včetně kamarádů, začne se chovat jinak ke svému tělu (sebepoškozování, zahalování nebo naopak nezvyklé odhalování), odmítání jídla nebo přejídání, neopodstatněné nevolnosti, zvracení, agresivita vůči lidem, zvířatům nebo věcem, útoky z domova, pokusy o sebevraždu, znalosti o sexu, které neodpovídají věku, vyzývavé chování.

A jak pomoci dítěti, pokud máte podezření, že je zneužíván? Dítě je zcela odkázané na pomoc dospělých, proto je důležité brát signály dítěte vážně a zajistit mu okamžitou pomoc, nebýt lhostejní. V bezpečném prostředí si v klidu popovídejte o tom, co dítě trápí. Berte vše vážně a pokud možno klidně, nic nehodnoťte a nezpochybňujte. Ujistěte dítě, že nic z toho, co se mu stalo, není jeho vina. Zároveň jemně vysvětlete dítěti, že se jedná o závažnou situaci, ve které je v pořádku si říct o pomoc a že mu jí pomůžete vyhledat.

Svěřit se je pro mnohé oběti těžší než danou situaci snášet nebo o ni po zbytek života nemluvit. Jak je možné oběti podpořit, aby pro ně bylo sdílení cestou k uzdravování? Co může udělat rodina, blízcí, přátelé v případě, že k něčemu takovému dojde?

Věřte mu. Moment, kdy se dítě odváží přes všechny pocity viny, studu, zmatku a špíny promluvit a setká se s odmítnutím, je slovy jedné mé klientky něco jako „druhé zneužití“. Nepopsatelná propast samoty a bolesti. Věřte, nehodnoťte, naslouchejte.

Ptejte se dítěte, co pro něj můžete udělat. Chce obejmout? Chce plakat a křičet? Chce mlčet? Přijměte všechno, co potřebuje. Nesnažte se dítě rozptýlit a rozveselit, když potřebuje plakat.

Vytvořte mu bezpečné prostředí a postarejte se také o jeho tělo. Vyberte měkké materiály, které mu budou příjemné. Kupte huňatou deku nebo plyšáka, zapojte teplé voňavé koupele, aromalampy, zklidňující bylinné čaje, dobré jídlo. Později třeba jemné masáže chodidel jako součást rituálu usínání apod. Trauma se ukládá v těle, proto je potřeba o tělo pečovat.

Zachovejte rutinu a rituály, na které jste v rodině zvyklí, obecně napomáhají pocitům bezpečí.

Mějte na paměti, že se jedná o opravdu vážnou situaci a vyhledejte odbornou pomoc pro sebe i pro dítě. Poradte se s odborníkem, který s vámi probere vaši konkrétní situaci. Nabídněte dítěti možnost si popovídat s psychologem. Někdy je těžké některé věci svěřit rodičům, přestože s nimi má dítě hezký vztah. Někdy je snazší se svěřit tetě nebo babičce.

Je důležité, aby dítě mělo kolem sebe někoho, komu věří a u koho cítí, že je na jeho straně a bezpodmínečně ho přijímá. Pokud to nejste v tento moment vy, rodiče, nezoufejte a neberte si to jako osobní selhání. Naopak, podpořte onen fungující vztah bez pocitu viny nebo žárlivosti.

~ ~ ~

Rádce Klubovny Naděje

Není to tvoje vina

- Zneužitím může být i bezdotykové obtěžování jako voyerství, exhibicionismus nebo verbální zneužívání.
- Pachatelem je jen v minimu případů cizí člověk - prevence a bezpečí dětí musí být řešeny s ohledem na fakt, že většina predátorů jsou lidé, kterým dítě, případně i jeho rodina důvěruje.
- Jde o vztah založený na moci, podřízenosti a manipulaci.
- V žádném případě a za žádných okolností neleží vina ani její část na straně oběti.
- Dbejte na to, ať má dítě v blízkosti vždy alespoň jednoho nebo dva dospělé, ke kterým má důvěru a dokáže se jim svěřovat. Neberte si osobně, když to nebudete třeba vy jako rodič.
- Buďte obezřetní, pokud s dítětem nějaký dospělý tráví čím dál víc času o samotě, izoluje ho od vrstevníků nebo mu věnuje daleko více pozornosti, než je v rámci jejich vztahu nutné a vhodné.
- Berte vážně změny v chování dítěte - ztráta zájmu o dříve oblíbené věci, uzavřenost, hyperaktivita, roztěkanost, nepřiměřený zájem o sexuální témata nebo změny ve slovní zásobě, úzkostlivé zakrývání těla dlouhými rukávy a nohavicemi, případně jakékoliv jiné, do té doby nezvyklé projevy. Nemusí se hned jednat o zneužívání, ale vždy to ukazuje na nějaký problém nebo diskomfort, se kterým si dítě neví rady.
- Zneužívání je dlouhodobě budovaný vztah, který může mít pro dítě často i příjemné stránky. Má s predátorem silný vztah, ze strany dítěte může jít i o velmi upřímný pozitivní vztah, který je prostý strachu nebo podezření z něčeho špatného.
- Vždy věřte dítěti, pokud se s čímkoliv svěří, nesudte ani jeho ani pachatele, nabídněte podporu a snažte se, aby se cítilo maximálně v bezpečí.
- V případě jakékoliv traumatické zkušenosti je potřeba věnovat zvýšenou pozornost i péči o tělo.

Část 6.
Mluv se mnou

~~~~

## 10. kapitola

### Nová škola, známé tváře

Když jsem se na základce rozhodoval, kam si podat přihlášku, vůbec jsem netušil, jaký obor si vybrat. Byl jsem hrozně nerozhodný a netušil jsem, co by mě mohlo bavit. Nakonec jsem si vybral obor Autotronika, což byl automechanik s maturitou. Střední škola byla daleko a tak jsem musel zároveň na internát.

Vydržel jsem tam přesně dva měsíce. Pak jsem odešel. Hlavním důvodem byla šikana. Chodil jsem do školy každé ráno s bolestí břicha a křečemi. Ve třídě se na mě zaměřovali namachrovaní kluci a šikanovali mě fyzicky i psychicky. Dost často mě strkali a slovně uráželi. Do kolektivu jsem vůbec nezapadl. Byl jsem tichý, zakřiknutý a všechno jsem si nechal líbit. Prakticky s nikým jsem tam nemluvil. Proto mě ani učení vůbec nebavilo. Byl jsem velmi nešťastný a přemýšlel jsem, jaké mám jiné možnosti. Nic moc mě nenapadalo.



Až jsem jednou o víkendu potkal v obchodě bývalého spolužáka Davida. Na základní škole chodil do protější třídy. Tohle setkání byla opravdu velká náhoda, dlouho jsme se neviděli, ani jsme se běžně nepotkávali. Znali jsme se i z oddílu, kam také chvíli chodil. David za mnou v obchodě přišel, zatímco jsem dával mandarinky do sáčku: „Čau Smajle, jak se daří? Kam jsi vlastně šel na školu?” Svěřil jsem se mu, že mě nová škola vůbec nebaví, že tam nechodím rád a že si tam s nikým nerozumím, také že zvažuji přestup. David chvíli kroutil hlavou a pak řekl: „Tak pojď k nám, šel jsem na výpočetku, ta tě přece na základce bavila, pokud si dobře vzpomínám?” Přemýšlel jsem chvíli, co mu na to mám odpovědět, protože jsem si nebyl vůbec jistý. Pak jsem ale řekl: „Jo, to máš pravdu, na základce mě to bavilo, protože ji učil Matěj a hodně mě toho naučil na počítačích i mimo školu. Jenže Matěj u vás na střední neučí...” David se pro mě z nepochopitelného důvodu rozesmál a pak odpověděl: „Smajle, nebuď tak upnutej na Matěje, vypadá to divně. Matěj není přece jedinej nejlepší učitel na světě. Ten tam sice neučí. Ale za to nás kompy učí Milada Čížková.” „Vážně? A co tam dělá? To je hustý,” reagoval jsem nechápavě. „Jo, vážně! A navíc je třídní naší třídy. Tak si to rozmysli a kdyžtak udělej ten přestup. Já už musím jít, tak se měj,” rozloučil se David a spěchal za babičkou, která na něj mávala na druhé straně obchodu. Tento rozhovor mě přiměl k velkému přemýšlení. O počítače jsem se velmi zajímal a všechno, co mě kolem nich Matěj učil, mě vždycky bavilo. Opravdu vážně jsem o přestupu na novou školu začal přemýšlet. K mému pozitivnímu rozhodnutí pomohla i informace o paní učitelce Miladě Čížkové. Znal jsem ji z naší základní školy, v sedmé třídě nás učila zeměpis. Potom ze základní školy nečekaně odešla. Naší třídu si oblíbila a její styl vyučování jsme měli rádi, byl něčím jiný. Vzpomínám si, že jsme se na její hodiny vždy těšili.

Když se s naší třídou loučila, bylo jí to líto, ale zároveň to působilo tak, že je ráda, že jde na jinou školu. Neřekla nám ale, proč odchází. Než jsem potkal Davida, nevěděl jsem, kam šla učit. Protože jsem si s paní učitelkou Čížkovou kdysi na základce rozuměl a vedla i kroužek počítačů, už jsem více neváhal a přestoupil jsem. Matějovi jsem to řekl až ve chvíli, kdy už jsem byl na novou střední přijatý a měl jsem potvrzený přestup. Měl jsem radost a chtěl jsem se o tu zprávu podělit.

Vyprávěl jsem mu nadšeně i o paní učitelce Čížkové a že ji zná, protože učila na naší základní škole. Věděl moc dobře, o kom mluvím a rozhodně ho to nepotěšilo. Vůbec jsem nechápal, proč se naštval. Že prý jsem to s ním měl konzultovat, ale nijak zvlášť dál to nekomentoval. Během dalších dní už pak Matěj nijak nedával znát, že mu přestup na jinou školu nějak vadí. Občas se mě jen zeptal, o čem si s Čížkovou povídáme a jak se k nám chová. Označoval ji jen příjmením, nikdy jinak. Postupně mě před ní začal varovat, abych si na ni dával pozor, že lže a je to zlá ženská. Prý mu na škole hodně uškodila a prý ho pomlouvala na každém rohu: „Nikdo jí tady na základce neměl rád a proto odešla, nedala to, že se s ní nikdo nechce bavit.” Samozřejmě jsem Matějovi jako svému nejlepšímu kamarádovi neměl důvod nevěřit.

Kvůli jeho slovům se změnil i můj přístup k učitelce Čížkové ve škole. Řešil jsem s ní jen školní záležitosti a jinak jsem ji ignoroval, jak mi Matěj doporučil. Přes to všechno, co mi Matěj o paní Čížkové řekl, jsem byl přesvědčený, že přestup na tuhle školu bylo dobré rozhodnutí. Ať si Matěj říkal, co chtěl, cítil jsem z paní učitelky, že mě podporuje. Bránila mě před útoky žáků, které začaly bohužel i tady. Ve třídě jsem byl opět terčem posměchu, nárázek a šikany. Ale i tak jsem se cítil ve třídě dobře. Paní učitelka byla celkově dost všímavá a vždy, když mě někdo začal šikanovat, tak to včas zpozorovala a zabránila tomu. Pomáhala mi s matematikou, protože věděla, že jsem z ní hodně ve stresu a věděla, že jsem kvůli matematice na konci devítky málem propadl. Začala mě doučovat a najednou jsem psal písemky na dvojky.

Stále jsem chodil k Matějovi do oddílu, vždy v pátek a o víkendech. Oddílové schůzky jsme měli každý pátek odpoledne, takže jsem krásně stíhal přijet ze školy. Odhodil jsem tašku do kouta a hned jsem uhaněl na oddílovou schůzku.

Oddíl zatím provizorně fungoval a jak jsme se s Matějem v létě na táboře, při nočním rozhovoru domluvili, tak se také tak stalo. Matěj udělal nábor nových členů. Společně jsme vytiskli hodně letáků a pozvali jsme nové děti na páteční schůzku o 14 dní později. Matěj oběhal všechny školy ve městě a všude osobně donesl letáky. Byli jsme nedočkaví, vůbec jsme nevěděli, co se bude dít a jestli přijdou alespoň nějaké nové děti.

Ten pátek ráno jsem ve škole nemyslel na nic jiného. Po příjezdu ze školy jsem běžel za Matějem do klubovny a spolu jsme s očekáváním sešli dolů před školu. Stalo se něco neuvěřitelného! Děti se jen hrnuly! Vždy, když jsme už chtěli zavřít dveře, přiběhl ještě někdo. S Matějem jsme jásali, přišlo přes čtyřicet nových dětí a sotva jsme se vešli do klubovny. Na schůzce jsme se seznamovali a hráli mnoho her. Prohlédli jsme si několik oddílových kronik. Schůzka rychle utekla a všichni jsme byli zvědaví na další pátek a tipovali, kolik dětí přijde znovu.

Týden utekl jako voda a pátek byl tady. Děti přišlo jen asi o šest méně. Jak mi Matěj tehdy večer na táboře slíbil, jmenoval mě rádcem jedné z družin. Druhým rádcem jmenoval právě Davida. Ten po pár týdnech oddíl opustil a rádcem se tak stala Mia. Rozdělili jsme si děti do družin spravedlivým losem a začala nová éra oddílu. Každý víkend jsme jezdili na výpravy. Byl jsem šťastný a hrdý na to, že se oddíl opět rozběhl.

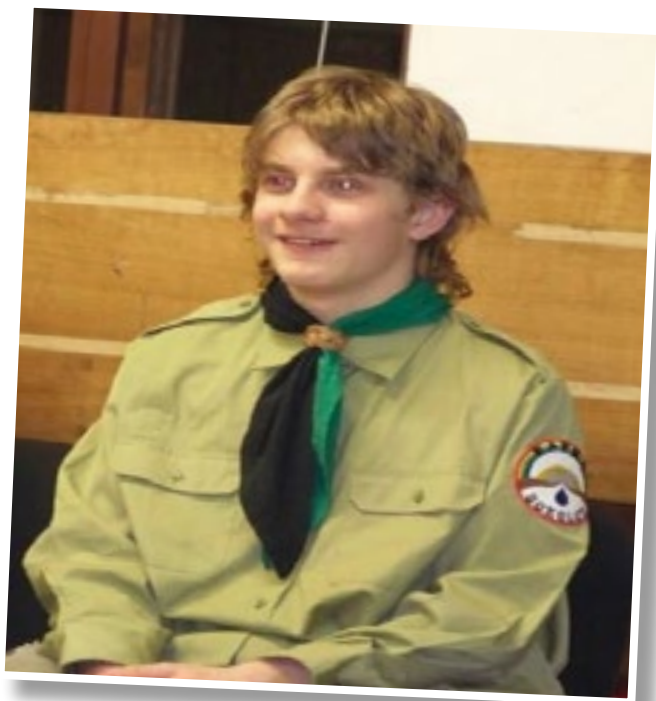
## 11. kapitola

### Naděje jménem Julie

Během náboru nových členů do oddílu přišla jedna drobná dívka. Jmenovala se Julie.

Nějakou zvláštní pozornost jsem jí nevěnoval. Byla v mé družině, byla taková malá, nenápadná. Měla dlouhé, hnědé, rovné vlasy a nosila červené brýle. Hodně snaživá, aktivní a šikovná.

Z pozdějších náznaků a rozhovorů s ní jsem se dozvěděl, že se do mě zamilovala na první pohled. I po třech letech mi pak dokázala přesně popsat, co jsem měl ten den na sobě. Obnošené zelené kapsáčové kalhoty, zelenou krojovou oddílovou košili a na hlavě hnědý ko- vbojský klobouk. Chodíval jsem vlastně stejně oblečený jako Matěj i mimo oddíl. Měli jsme stejné kapsáčové kalhoty i kloboučky. V oddíle pak všichni měli kroj, který se nosil při slavnostnějších chvílích. Vždy, když jsem měl oddílový kroj na sobě, cítil jsem ještě větší hr- dost a vděk, že konečně někam patřím. V oddíle jsem byl nejšťastněj- ší člověk pod sluncem.



Na prvních oddílových schůzkách jsem si však nevšiml, že by ve mně Julie našla zalíbení. Tajila to dost důkladně a nedala na sobě nic znát. Svěřovala se jenom své babičce a kamarádce Soně, která s námi také chodila do oddílu a přišla ve stejnou dobu. Julie a Soňa se znaly ze školy a byly nejlepší kamarádky.

Zhruba po měsíci jsem začal v kapsách od bundy nacházet dopisy a různá psaníčka. Stálo v nich například: „Jsem moc ráda, že jsem tě poznala. Jsem šťastná, že jsi mým rádčem. Každý týden se nemůžu dočkat pátku a víkendu, kdy vím, že tě opět uvidím.“ Vzkazů od Julie bylo víc a víc. Zpočátku jsem tomu nevěnoval velkou pozornost, ale postupně mi to začalo docházet. Začal jsem si jí více všimat.

Jednou jsme vyrazili s oddílem na noční výpravu, noční výsadek. Šli jsme v noci společně s oddílem dlouhou túru. Vzpomínám si, že jsme ten večer ušli něco přes čtyřicet kilometrů. Svítili jsme si na cestu baterkama, když v lese najednou začalo pršet. Zrovna jsem si povídal s Julií. Její malé červené brýle pokryly kapky deště, vůbec neviděla na cestu. Svítíl jsem jí svou baterkou pod nohy, aby nezačkla o popadané větve. Ten den jsem se zamiloval i já.

Tehdy pro mě bylo těžké říct, co vlastně zamilování je. Jen vím, že nikdy předtím jsem nic takového necítil. Julie se mi hodně líbila a zlomem byl právě okamžik, kdy mi vyprávěla o tom, jak jsem se jí začal líbit na první pohled. Velmi mě zaujala i díky tomu, jak otevřeně přiznala, že jsem jí sympatický a že by se mnou chtěla chodit. Ten večer, v tom dešti, mě popisovala báječně. Okouzila mě. Nevěděl jsem si s tím ale vůbec rady. Nevěděl jsem, zda je to správné, abych chodil s takovou dívkou a ještě, když je v oddíle a já byl její rádce. Svěřil jsem se proto mému nejlepšímu kamarádovi Matějovi, který vždy říkal, že mi se vším poradí a pomůže.

„Smajlíku, kamaráde, rozhodně není vhodné a v žádném případě nesmí nastat to, abys s Julií chodil a komunikoval s ní jinak, než s kýmkoliv jiným z oddílu. Mohlo by to ohrozit naše vzájemné přátelství a tvé fungování v oddílu,” upozornil mě Matěj. Poslechl jsem ho a další komunikaci s Julií jsem omezil na nutné minimum. Bylo mi z toho smutno, ale oddíl a kamarádství s Matějem pro mě bylo v daný moment důležitější než dle jeho slov „nějaká Julie, kterou znáš sotva pár týdnů.”

Oddíl fungoval a všichni jsme byli nadšení, že máme tolik aktivních členů.

Jednoho dne jsme jeli vlakem s celým oddílem do bazénu v Německu. Nechyběla samozřejmě ani Julie, která jezdila na všechny výlety. V bazénu jsme si všichni hráli, skákali do vody a cákali po sobě. Úžasná byla i zběsilá jízda na obrovském tobogánu, který měl dojezd ve venkovní části bazénu. Byla to paráda. Venku byla i divoká řeka, která byla opravdu divoká. Proud byl tak silný, že se v ní nedalo udržet. Přesně tady do mě narazila Julie. Blbli jsme a cákali po sobě. Skočila mi na záda a potopila mě, pak jsem potopil i já ji. Dali jsme si pod vodou malou pusu, vlastně dvě.

Vzpomněl jsem si však na Matějova slova. Byl nedaleko ve vířivce, tak jsem šel za ním. Vzpomínám si, jak seděl v té vířivce a koukal na mě. „Matěji, musím ti něco říct. Před chvílí jsme si dali s Julií pusu. Nevím co mám dělat. Asi k ní něco cítím...,” svěřil jsem se nejlepšímu kamarádovi. Ten se ušklíbl a dost nepříjemným tónem spustil: „Smajlíku, zradil jsi mě. Nedodržel jsi slib. Musí to okamžitě skončit a už nikdy se to nesmí opakovat. Smajlíku, slib mi, že už se nikdy nic takového nestane a dej mi na to svou ruku. Jinak tě budu muset vyhodit z oddílu.” Oddíl pro mě byl vším a proto jsem ho poslechl. „A teď běž za Julií a řekni jí, že to byl omyl a že se to už nikdy nebude opakovat”, dodal po tom, co jsem mu to slíbil a slib stvrdil podáním ruky.

Z vířivky jsem šel rovnou za Julií. Jakmile se divoká řekla uklidnila, omluvil jsem se jí a řekl, že to necháme být: „Julčo, promiň, nemělo se to stát. Už se to nesmí nikdy opakovat.” Rozesmutnilo jí to, vůbec to nechápala. Litoval jsem ji, také mi z toho bylo smutno. Nedalo se ale nic dělat.

Nechtěl jsem zradit svého jediného kamaráda a také jsem nechtěl odejít z oddílu, kde jsem to měl tak rád.

~ ~ ~

Necelý měsíc po návratu z této výpravy mi z ničeho nic zazvonil telefon, kde se ozvalo:

„Dobrý den, pokud jste Smajlík, potřebuji s vámi mluvit. Jsem babička Julči a je to důležité.“

Z vyprávění od Julie jsem věděl, že dost často bývá u babičky, která bydlela nedaleko mého paneláku. V podstatě jsme si koukali do oken. Její babička pokračovala: „Víte, volám vám proto, že si s Julčou už vůbec nevím rady. Ona sice nechtěla, abych vám volala, ale já to cítím jako povinnost. Chci totiž, abyste to věděli! Julča je vážně dost smutná, není s ní žádná řeč. Takovou ji neznám, nikdy taková nebyla, ale jelikož se mi se vším svěřuje, tak vím, že za tím stojíte vy. Každý večer od příjezdu z toho vašeho výletu brečí, schovává se pod peřinu a není s ní žádná řeč. Pořád kouká na telefon a čeká, jestli se jí ozvete. Myslím, že je zamilovaná až po uši, ale že s ní prý nechcete jít ani ven. Měl byste se jí aspoň ozvat. Mějte se.“

Bylo těžké sobě i neznámé paní přiznat, že bych s Julčou rád komunikoval a šel s ní ven na procházku. Ale že nemůžu, protože jsem to slíbil Matějovi, který mě jinak vyhodí z oddílu. Skutečně jsem se toho velmi bál.

Rozhovor mě rozrušil, ale také nakopl. Po dlouhé době jsem se tedy Julče ozval. Bylo to v prosinci, chvíli po Štědrém dnu. Bylo ráno a venku zrovna sněžilo. Napsal jsem jí strohou větu: „Ahoj Julčo, jak je a jaký byly Vánoce? Chceš jít ven?“ Odpověď přišla za pár minut: „Vánoce nic moc, ale ven chci jít!“ Potkali jsme se ještě tentýž den. Šli jsme na dlouhou procházku, přes naše sídliště až do parku trochu dál za městem. Cestou jsme si hodně povídali, smáli se a také jsme si vyprávěli zážitky z oddílových výprav. Došli jsme až k přehradě, pak jsme se vrátili. Cestou jsme se ještě zastavili cukrárně, kde jsme si dali věneček se šlehačkou. Vzpomínám, jak byla tehdy nervózní, klepaly se jí nohy. Po vypití čaje jsme se vydali do lesoparku kousek od centra města. Sedli jsme si na lavičku, povídali si, řešili oddíl a pak se zeptala: „Smajlíku, proč ses mi od toho bazénu vůbec neozval? Já na tebe pořád myslela. Chtěla jsem ti napsat i sama, ale bála jsem se jak zareaguješ, po tom co jsi mi v bazénu řekl... Byla jsem strašně smutná...“



*Věnováno Ádě (Julče)...*

*Moc mě mrzí, čím vším sis tehdy prošla  
a čemu všemu jsi musela čelit pro naši lásku.  
Díky Tobě jsem našel cestu ke změně svého života.*

Chvíli bylo ticho, přemýšlel jsem, co mám odpovědět, protože mi to bylo líto. Byla ke mně upřímná a otevřená, což ve mně vzbudilo důvěru. Rozhodl jsem se, že jí to teda řeknu: „Julčo, mrzí mě to. Neozval jsem se, protože Matěj nechtěl, abych s tebou mluvil. Tenkrát po tý naší puse v bazénu mi řekl, že pokud se to bude opakovat a když se s tebou budu bavit mimo oddíl, tak mě z oddílu vyhodí.” Julča se ale úplně nečekaně usmála a řekla: „Aha, tak to jsem ráda. Protože teď už aspoň vím, že to nebylo kvůli tomu, že bys třeba se mnou nechtěl chodit, nebo že se ti nelíbím. Tak spolu budeme chodit tajně a Matějovi to neřekneme.”

Když to vyslovila, začal jsem být velmi nervózní, ale byl to příjemný pocit. Vnímal jsem to jako dobrodružství a hlavně jsem s Julčou chodit chtěl. Naše procházka a rozhovor mi totiž vrátily pocit, že k Julče něco cítím a líbí se mi. A tak jsme spolu začali chodit ven a pořád jsme si psali zprávy. Jednou kino, jednou procházka. Vydrželi jsme to ale tajit jen pár dní.

Měl jsem špatné svědomí, pořád jsem musel myslet na to, že jsem porušil slib, který jsem Matějovi dal. Nakonec jsem šel za ním a všechno jsem mu řekl: „Matěji, víš... no... my s Julčou spolu chodíme. Byli jsme taky několikrát venku. Mám ji rád, je s ní sranda”.

Stalo se něco, co jsem ani trochu nečekal. Matěj jen seděl, mlčel a dlouho bylo ticho. Potom velmi smutným a zklamaným tónem vydechl: „Smajlíku, strašně jsi mě zklamal. Zradil jsi mě. Nemám už v tebe důvěru. Vypadni a v pátek už na schůzku nechod’. V oddíle jsi dnešním dnem skončil. Běž mi z očí a zavři za sebou dveře.”

Bylo mi hrozně. Šel jsem domů, brečel jsem a cítil se strašně provinile. Ještě než jsem došel domů, tak mi přišla zpráva: „Obrovsky jsi mě zklamal a zradil. Musím si promyslet co bude dál. V oddíle ale končíš, to myslím vážně. Možná si to ale rozmyslim, když se s Julíí rozejdeš.”

Měl jsem úplně sevřený žaludek. Strašně mě to všechno mrzelo. Litoval jsem Matěje, protože jsem si myslel, že jsem mu hrozně ublížil. Zároveň mě hodně bolelo, že už nemohu do oddílu.

Ještě ten den jsem se potkal s Julčou, řekl jsem jí co se stalo a že se s ní musím rozejít, abych se mohl vrátit do oddílu. Sice to pochopila, ale viděl jsem, jak je z toho nešťastná a o to víc mě to trápilo. Měl jsem ale pocit, že Matěj a oddíl je můj jediný smysl života.

Hned, jak jsme se Julčou rozloučili, jsem mu napsal zprávu: „Matěji, s Julčou jsme se rozešli. Vezmeš mě prosím zpátky do oddílu? Omlouvám se a moc mě mrzí, že jsem tě zklamal.“

Dlouho neodpověděl.

Až po několika dnech přišla zpráva: „Uvidíme.“



*„Vydírání je nejhorší forma moci.  
Ničí důvěru a způsobuje utrpení.“*

Monica Lewinsky

## 12. kapitola

### Skutečně je to kamarád?

Trvalo dlouho, než mi Matěj řekl, že se mohu do oddílu vrátit. Udělal to až ve chvíli, kdy byl stoprocentně přesvědčený, že už spolu s Julíí nechodíme, ani spolu nekomunikujeme. Vyzvídal přímo od Julči, která do oddílu stále chodila. Později jsem se dozvěděl, že s ní nemluvil jen v oddíle, ale že jí i několikrát pozdě večer volal domů. Vedl s ní dlouhé hovory, kdy ji přesvědčoval, že si se mnou nesmí psát ani volat. Neustále se jí ptal, jestli spolu nějak komunikujeme. Vždy mu odpověděla pravdivě. Že ne, že spolu vůbec nejsme v kontaktu. Mně výslovně přikazoval: „Nesmíš jí napsat ani jednu smsku, pokud chceš zpátky do oddílu.“ A to samé vštěpoval do hlavy i Julče. Veškerý kontakt jsem s ní skutečně utnul. Na návratu do oddílu mi velmi záleželo. Stejně tak mi stále záleželo na Matějovi. Byl jsem přesvědčený, že to můj nejlepší kamarád myslí dobře.

Ještě pořád jsem mu věřil a poslouchal ho na slovo.

Zhruba po měsíční pauze jsem se do oddílu vrátil. Bylo to hrozně těžké. Julča na mě pořád koukala a snažila se navazovat oční kontakt. Já jsem ji úplně ignoroval. Musel jsem, protože můj návrat do oddílu tím byl podmíněný. Musel jsem znovu Matějovi slíbit podáním ruky, že s Julčou už nebudu chodit. Neměl jsem si jí vůbec všimnout. Dokonce ji kvůli tomu přeřadil do druhé družiny.

„Smajlíku, pokud porušíš tento další slib a opět mě zklameš, navždy tě vyhodím z oddílu a Julie půjde s tebou. Je to tvoje poslední šance.“ Vše jsem odsouhlasil a přísahal jsem mu. Neuměl jsem si už představit život bez oddílu a při pomyslení na ztrátu kamaráda jsem se cítil příšerně.

Jenže ono to nešlo, vůbec si Julči nevšimnout. Byl jsem do ní tolik zamilovaný! Ale snažil jsem se ji absolutně ignorovat, protože přednějši mi bohužel stále připadal oddíl a Matěj, můj nejlepší kamarád, ve kterého jsem měl absolutní důvěru.

Lásce a srdci se ale nedá poručit a tak jsem před velikonoční výpravou Julče znovu napsal. Šli jsme spolu ven a druhý den mě pozvala na turnaj v ping-pongu do restaurace, kterou provozovala její maminka. Tady jsem se poprvé osobně setkal jak s její maminkou, tak i babičkou. Začali jsme spolu znovu chodit. Snažili jsme se to tajit, hlavně před Matějem, a v oddílu jsme dělali jakoby nic.

Společně jsme odjeli na oddílovou velikonoční výpravu, kde jsme se snažili být nenápadní. Oba jsme věděli, že porušení Matějova slibu by znamenalo vyhození z oddílu. Utajovat naši lásku ale bylo těžké. Celé dny a noci jsme si psali smsky do vedlejšího pokoje. Vzpomínám na ty dobrodružné, ale hezké chvíle, kdy jsme se skrývali v kuchyni a tajně si dali pusu, v nervozitě a strachu, že nás někdo uvidí. Nikdo nic nezpozoroval a žádné informace se nejspíš nedostaly ani k Matějovi.

Moje pocity byly velmi smíšené. Byl jsem šťastný a spokojený, že spolu s Julčou chodíme, ale zároveň jsem se cítil hodně špatně. Měl jsem strašné výčitky svědomí kvůli Matějovi. Bylo mi z toho hrozně smutno. Také mi bylo fyzicky zle, připomínalo to období, kdy jsem do školy chodil s křečemi v břiše. Vůbec jsem si s tím nevěděl rady. Nevěděl jsem, co mám dělat a jak vše vyřešit. Nechtěl jsem přijít o Julču, ale také jsem nechtěl přijít o oddíl a přátelství s Matějem. Byl jsem ze všeho strašně nervózní a ve škole jsem se vůbec nesoustředil.

Mého rozrušení si všimla paní učitelka Čížková. Pár dní po naší oddílové velikonoční výpravě jsme byli v naší třídě a doučovala mě matematiku. Při počítání příkladů mě chvíli pozorovala a pak se zeptala: „Děje se něco? Jste nesoustředěný a roztěkaný. Vidím, že jste nervózní. Ublížíje vám snad zase někdo ve třídě?“

Nevěděl jsem, co odpovědět. Cítil jsem se ale v její přítomnosti v bezpečí. Už minule mi pomohla se šikanou. Navíc mě znala ze základky a znala i Matěje. Myslel jsem si, že mi třeba poradí a proto jsem se jí svěřil.

„Ne, tentokrát nejde o naši třídu. Mám problém s mým kamarádem. Nelíbí se mu, že chodím s jednou holkou a zakazuje mi to. Vůbec si s tím nevím rady, protože s ní chci chodit, ale taky chci dál chodit do oddílu.“

Paní učitelka Čížková se na mě nechápavě podívala a vykulila oči: „Ani sebelepší kamarád vám nemůže zakazovat chodit s nějakou holkou. Jak se jmenuje ten váš kamarád?“

V ten moment jsem si vzpomněl, co mi o ní Matěj tenkrát říkal. Proto jsem jí nechtěl říct, že ten můj kamarád je právě on. Měl jsem obavy, že se její chování pak vůči mně nějak změní. Tak jsem odsekl, že je to jedno, že si nějak poradím. Přikývla: „Dobře, chápu.“

Tahat to z vás nebudu, je to vaše věc. Kdybyste ale něco potřeboval, tak přijďte." S tím jsme se rozloučili.

Nemohl jsem myslet na nic jiného. Neustále mi běželo v hlavě: „Co mám dělat, aby se na mě nezlobil." Chtěl jsem se s paní učitelkou znovu poradit, proto jsem jí ještě ten den napsal na internetu. Komunikovali jsme přes ICQ, kde jsme občas také trénovali příklady. Místo rady se ale spíš snažila zjistit víc o tom mém kamarádovi, a proto jsem byl dost odměřený.

Další den jsme psali písemku z matematiky a já po dlouhé době dostal pětku. Po skončení hodiny se na mě paní učitelka Čížková obrátila: „Přijďte za mnou o velké přestávce, probereme tu matiku." Když jsem přišel, rovnou se zeptala: „Tak co se děje? Není zvykem, že byste teď v poslední době psal písemky na pětky. Pořád ten kamarád?" Nejistě jsem spustil: „Ano, je to kvůli němu. Trápím se, protože nevím co s tím. Nechápu, proč nechce, abych byl šťastný, ale určitě to myslí dobře... Chce, abych se naplno věnoval oddílu a myslí si asi, že když budu zamilovaný a budu chodit s nějakou holkou, navíc se členkou oddílu, že budu na oddíl kašlat. Mám ho rád, nemyslí to špatně." Opět se na mě nechápavě podívala a řekla: „Počkat, počkat. Mluvíte o oddíle. Je to ten oddíl, kam chodila půlka vaší tehdejší třídy?" „Ano." „Takže ten váš kamarád je Matěj?"

Tak jsem to nakonec řekl: „Jo. Matěj je můj nejlepší kamarád, mám ho rád. Jenže teď nevím, proč nechce abych byl šťastný, když jsem mu dříve říkal, že mám Julču moc rád." „Aha, takže... říkáte, že je to kamarád. Jste rozhozený a říkáte, že asi nechce, abyste byl šťastný?" „Jo," odpověděl jsem stroze. „Aha, no v tom případě si myslím, že to není váš nejlepší kamarád. Protože kdyby byl, tak nejlepší kamarád bude naopak chtít, abyste byl šťastný." Pak dodala: „Omluvte mě na chvíli, udělalo se mi špatně. Odskočím si, potřebuju to vydýchat."

Po té poslední větě jsem se oklepal a zpotil. Nechtěl jsem si připustit, že by Matěj možná nechtěl, abych byl šťastný a spokojený. Nemohl jsem něčemu takovému uvěřit. Považoval jsem ho za svého nejlepšího kamaráda a naprosto ve všem jsem mu důvěřoval.

Za chvíli se učitelka vrátila a znepokojeně začala: „Víte, po tom, co jste tady včera byl, a jak jsme si pak psali, nemohla jsem z toho usnout. Je to fakt divný, že váš bývalý třídní, ehm, tedy váš kamarád, tak žálí na vaši holku. Není to normální.

V duchu jsem se jen modlila, ať se pletu, ať je to „obyčejný“ kamarád.” Z jejích slov jsem byl úplně rozrušený, Matěje jsem hned začal bránit a byl jsem i trochu nepříjemný: „Jak to myslíte? Proč by jako měl žárlit? Je to můj nejlepší kamarád, nevím proč by neměl být. Myslí to se mnou dobře. Já jsem ho několikrát zradil, a teď znovu. Protože už jsem mu asi potřetí slíbil, že s ní nebudu chodit a zase jsem to porušil. Jednou už mě z oddílu vyhodil, ale vzal mě po měsíci zpátky, kdy jsem mu zas musel slíbit, že už se to nebude opakovat. Dal jsem mu na to i ruku. Nevím, jak mu mám říct, že jsme spolu zase začali chodit. Tedy vlastně... minulý týden jsem mu už naznačil, že jsem do někoho zamilovaný, ale neřekl do koho. Nechtěl jsem, bál jsem se. Chci chodit s Julčou, ale taky chci být v oddílu. Potřeboval bych poradit, co mám dělat. Můžete mi poradit vy? Nevím, jak mám Matějovi říct, že s Julčou už zase chodíme.”

Chvilí bylo ticho. Pak nečekaně zazvonilo na další hodinu. „Přiďte po hodinu, máme tam oba nějaké volné hodiny, tak to probereme a cestou nahoru se pokuste uklidnit,” podívala se do rozvrhu a já běžel na hodinu fyziky, která právě začínala o dvě patra výš.

Hned, jak mi hodina skončila, jsem šel rovnou za ní s nadějí, že mi třeba poradí, jak mám vše Matějovi říct. Nejdříve jsme si povídali jen tak obecně. Hodně se vyptávala na oddíl, na Julču, i na Matěje. Vyprávěl jsem jí, jak jsem se poznal s Julčou, jak poprvé přišla do oddílu a ji zajímalo to, proč mě tenkrát Matěj z oddílu vyhodil. Když řekla: „Vidím, že začínáte být zase nevrlý a smutný, nebudu se vás už dál vyptávat a řeknu vám co si myslím,” zpozorněl jsem a poslouchal. Začala mluvit a povídali jsme si asi další dvě hodiny.

Mluvila o tom, co je a není vhodné mezi učiteli a žáky, také co je a není správné mezi kamarády. Vůbec jsem to nechápal a oponoval jsem jí neustálým zastáváním se Matěje jako mého nejlepšího kamaráda, který mě má rád.

Ukázal jsem jí v mobilu i nějaké zprávy, co jsme si s Matějem psali. Doufal jsem, že díky nim pochopí, že je Matěj opravdu můj nejlepší kamarád. V těch zprávách stálo například: „*Smajliku, vzdyt vis, ze te mam rad a nikdy bych ti neublizil. Myslim to s tebou dobre.*” Také staré zprávy z doby, kdy jsem nemohl do oddílu: „*Smajliku, pokud se chces vratit do oddilu musim si byt jisty, ze s Julii už nechodis ani nekomunikujes,*”



nebo: „Ahoj Smajliku, poradne nevím, proc. Honilo se mi hlavou 1000 myslenek. Porad jsem musel na neco myslet a to intenzivne. Na to co bylo, co bude. Premyslel jsem nad tim aby to bylo OK. A ja take doufam ze bude. Musi! Jeste jednou ti preji hezky den, uzij si ho. Jsem tu kdykoliv pro tebe. Mam te rad.“

Po přečtení těch zpráv mi učitelka vrátila telefon a začala chodit po třídě sem a tam. Nahlas vyhrkla: „Ježíšmarja... to je hnus.“ Nechápal jsem, co tím myslí a podíval jsem se na ni dost rozzlobeně. Takže nepokračovala a jen řekla: „Počkejte tady chvíli.“

Byla pryč několik minut a když se vrátila, vedla s sebou školní výchovnou poradkyni. Ta mě v tu dobu neměla na žádný předmět a tak mě neznala. Jen jsme se občas potkali na chodbě. Působila na mě přísně.

Učitelka Čížková jí stručně popsala, co už dvě hodiny řešíme. Poprosila ji, aby se k tomu vyjádřila jako třetí osoba, která nezná žádné podrobnosti. Vyzvala mě: „Pokud chcete, ukažte jí ty zprávy, které jste před chvílí ukazoval mně.“ Vytáhl jsem mobil z kapsy a podal jsem ho poradkyni. Čížková ještě dodala: „Takhle mu píše jeho kamarád. Byl to jeho třídní na základce. Přijde vám to normální?“

Výchovná poradkyně zakroutila hlavou a vrátila mi telefon: „Ne, určitě není v pořádku, aby takhle psal jakýkoliv kamarád jinému. S ohledem na to, že byl i jeho učitel... to je tedy nějaký starší pán?“ „Ano, je mu kolem čtyřicítky,“ reagovala učitelka Čížková. Ohradil jsem se: „Ne není mu čtyřicet, je mu méně.“ „To není až tak podstatné, kolik mu je. Podstatné je to, že takhle se kamarádi nechovají. A už vůbec by takhle s vámi neměl mluvit,“ ozvala se poradkyně. „Proč by ne? Je to můj nejlepší kamarád. Tak mi může přece říkat, co chce!“ oponoval jsem našťavaně a Matěje jsem se dál zastával. Na to zareagovala učitelka Čížková: „Dnes už jsme si toho řekli hodně, bude nejlepší, když se dnes už rozloučíme. Měl byste jít s klukama ven nebo běžte do kina, ať přijdete na jiné myšlenky. Zítra píšeme z matiky opáčko. Koukala jsem, že dnes máte na intru dobrou večeři.“

Ukončila náš rozhovor a vyprovodila mě ke dveřím. Cestou mi ještě řekla: „Až pak později budete v klidu u počítače, podívejte se na internet, co znamená slovo ‚klukomil‘.“

To slovo mi vrtalo hlavou celou cestu na intr. Hned jak jsem přišel na pokoj, zapnul jsem počítač a zadal do vyhledávače „klukomil“. Klikl jsem myslím na první odkaz, který na mě vyskočil. Bylo to nějaké diskuzní fórum. Po kliknutí na název příspěvku: „Klukomil - učitel je asi pedofil“ se mi otevřel článek, který byl zveřejněn zhruba dva měsíce před těmito rozhovory s učitelkou Čížkovou.

Nechápavě jsem začal článek číst...

~ ~ ~

## 13. kapitola

### Kudlanka - „Klukomil“

Jedná se o autentický článek paní učitelky Čížkové (únor 2009) bez zásahu editora. Zdroj: archiv Kudlanka.cz 2009 a vyšetřovací spis.

*Milá Kudlanko, už roky čtu Kudlanku, a kolikrát si tu najdu jednoduché řešení mé osobní nejednoduché situace. Za to Vám patří můj obrovský dík. Ale teď řeším problém, se kterým si opravdu nevím rady, na něj už mi nestačí selský rozum ani vyčtené zkušenosti. Jsem učitelka, druhý rok učím na střední škole. Dříve jsem učila na základní škole, na druhém stupni.*

*Z té práce jsem ale odešla kvůli kolegovi - říkejme mu Štěpán. Rovnou vám napíšu, že si myslím, že je pedofil, že zneužívá chlapce. Ale - nemám na to pochopitelně žádný průkazný důkaz. Proč jsem si toho všimla: mě osobně na prvním stupni také učil pedofil, od třetí do páté třídy. Procházel mu to spoustu let, zavřeli ho, až když jsem byla dospělá. Ale bohužel si pamatuji, co dělal klukům a jak se choval k nám, holkám. (Mívám z toho i teď občas noční můry.) Nechápala jsem, proč mě nesnáší (bývala jsem tiché, hodné dítě se samými jedničkami). A strašně jsem klukům tenkrát záviděla, jak se s nimi mazlí, jak je na besídce líbá... Kluky bral na puťáky, jezdil s nimi na výlety, měl chlapecký pěvecký sbor, dělal s nimi spoustu mimoškolních věcí. A je pravda, že kluci ze třídy občas vyprávěli, že doma nemůžou nic říct, že by jim nikdo nevěřil. V šesté třídě jsme dostali jiného učitele a já začala zjišťovat, že cosi je najednou jinak. Například na vánoční besídce náš nový třídní nelíbal ani kluky, ani holky...Ale o sexuálních úchylnkách s námi nikdo v té době nemluvil, celý problém jsem pochopila až v dospělosti. Shodou náhod jsem se stala učitelkou. Na tuhle základku jsem přišla před čtyřmi lety. Umím to dobře s počítači, tak jsem doufala, že ten, kdo už tam učí počítače, bude rád za posilu. Setkala jsem se ale s naprosto divným odmítnutím. Štěpán mě nechtěl pouštět do počítačové učebny, na každý můj pokus nabídnutí pomoci reagovat odmítavě. Mrzelo mě to, ale myslela jsem si, že se bojí, abych ho nevyštípala z jeho pozice počítačového guru, aby mu najednou někdo neviděl do karet.*

*Tak jsem to nechala být. Byl třídním sedmáků, ten první rok jsem je neučila, ale protože to byla sídlištní škola a bydleli jsme všichni „na*

*jednom písčku“, pomalu ke mě jeho děti našly cestu. Já jsem hodná a trpělivá, umím dobře vysvětlit matematiku, jsem mateřský typ, prostě děti se mi hodně svěřovaly.*

*A tak mi holky z jeho třídy začaly vyprávět zážitky podobné těm z mého dětství. Začala jsem si Štěpána víc všímat (předtím jsem mu šla z cesty, abych v práci nedělala zbytečné rozbroje). A viděla jsem, jak je na holky hrubý a nespravedlivý, na kluky střídavě milý a střídavě chladný. Vede dětský oddíl, jezdí s dětmi na výlety, na tábory. Má tam i děvčata, nejenom chlance. A viděla jsem, jak se dětem mstí, když přestanou do oddílu chodit, když o něm řeknou cokoliv negativního. Další rok jsem jeho třídu učila zeměpis. Tak jsem byla s těmi dětmi víc v kontaktu a cítila opravdu podivnou atmosféru. Jedna dívka mi otevřeně řekla, že se kluci baví o tom, že je Štěpán pedofil. A že se ho bojí. Během toho roku, kdy jsem tam učila, z této třídy odešlo několik dětí. Na sídlištní škole je běžné, že děti hodně migrují, ale tohle bylo výraznější. Oficiální důvody byly sportovní škola, touha po kamarádovi, rodinné důvody... V soukromí mi kluci vyprávěli, že dřív byl na ně Štěpán moc hodný, že ho měli rádi, ale teď že se strašně změnil a že je nespravedlivý. Nemohla jsem se dětí vyptávat, protože tím bych mohla nevinným ublížit. Snažila jsem se s nimi aspoň mluvit otevřeně, o tom, co mi v dětství tolik chybělo. Tak jsme mluvili o tom, co je to svoboda, práva, co si nadřízený může dovolit k porízenému a co nesmí, co je normální, co není - a to i v sexu. Snažila jsem se, aby se děti dokázaly bránit, ale zároveň jsem chtěla aby věděly, co si už nesmí dovolit. Jenže navíc jsem jim nesměla říci, že jim to vykládám kvůli jejich třídnímu - prostě tohle jsem dětem ani nesměla dát znát.*

*A v první lavici sedával kluk - Ivoš, který vypadal tak na deset. Blondák, obrovské vykulené oči, vůbec nemluvil, nezlobil, jen poslouchal. Začala jsem si ho víc všímat, jestli ho někdo nešikanuje. Ve třídě ho spíš ignorovali, ale se Štěpánem měl moc hezký vztah. Když už se rozpovídal, tak vyprávěl o oddílu, jak je tam šťastný. Je fanda do počítačů, takže jsme měli i jinak o čem mluvit. Ale nechápal hranice mezi pracovním a soukromým. Když jsem ho občas potkala mimo školu, tak se mi snažil tykat.*

*Promluvila jsem si s ním o tom, tak mi říkal, že Štěpánovi může mimo školu taky tykat, a že si myslel, že když si povídáme, že může i mě.*

*Ikdyž byl v osmé třídě, tak tohle nebyla provokace, on vůbec neviděl, kde je rozdíl!*

*Na nějakou dobu se stáhl, pak se omluvil, ale začal si asi spojovat ty moje řeči o právech a povinnostech sám se sebou a Štěpánem. A najednou začal mít problémy, Štěpán ho deptal každou hodinu a pak ho nakonec i nechal propadnout z matematiky (spolu s téměř všemi holkami ze třídy). Zašla jsem za zástupkyní, že mi to nepřipadá normální, ale ta mě odbyla. Stále jsem neměla žádné důkazy, jen podezření, že v tom horším případě je Štěpán pedofil, v tom lepším jen učitel na zabití. A pořád tady byla ta možnost, že jsem si jen něco vyfantazírovala a že mě děti opily rohlíkem. Že je to jen obětavý učitel, který se dětem věnuje i ve svém volném čase a mě jen prostě nesnáší, protože ve mě vidí konkurenci.*

*Zkusila jsem si o tom opatrně promluvit s několika kolegyněmi, ale ty mi neporadily, nepomohly. A pak to jedna z nich řekla i Štěpánovi. A začaly různé naschvály, pomluvily, „náhody“, prostě učebnicová ukázka honu na nepohodlnou kolegyni. Vedení školy dělalo mrtvého brouka, že si prý máme vyřídit mezi sebou. Odešla jsem. Asi nejvýraznější důvod byl ten, že jsem nechtěla být dál ve škole, kde může učit takhle divný pedagog.*

*A dost výrazně jsem si polepšila. Jak už jsem psala, učím teď na střední škole, převážně počítače, trošku matematiku.*

*A letos jsem dostala třídnictví v chlapecké třídě. Z té mé bývalé základky od září nastoupil Tom, kamarád Ivoše. Já ho na základce neučila, ale samozřejmě jsme se znali. A v listopadu přestoupil z jiné školy do mojí třídy i Ivoš. Řekl mi, že přestoupil, protože mu Tom o třídě vyprávěl, že tam, kde byl, neměl žádné kamarády. Bylo to pro něj dost těžké, protože ve třídě už byly navázány první vztahy, ale naštěstí měl Toma, tak aspoň ten první šok z přechodu nebyl tak hrozný. Pořád mám ve zvyku si s dětmi povídat, svěřují se mi občas i s dost překvapivými věcmi, ale snažím se jim pomoci. Ivoš měl obrovský strach z matematiky. Proto jsem se s ním první měsíc každý den ještě učila, aby ten přechod lépe zvládl. Poznala jsem, že má pro matematiku talent, ale že si naprosto nevěří.*

*Vyprávěl mi, jak dělal opravy, ale když jsem se zmínila o Štěpánovi, že tenkrát dal těch pěttek opravdu hodně, tak vyjel, že to byla jeho chyba, že on neumí matematiku, že Štěpán mu dal tu pětku oprávněně.*

A že pomáhá Štěpánovi s vedením oddílu malých dětí. A že se se mnou o Štěpánovi nechce bavit! Nikdy jsem před Ivošem neřekla o Štěpánovi křivé slovo, ani žádný náznak, nic. Učím už dlouho, tak si umím dávat pozor i na negativní mimiku. Jediné vysvětlení mám, že o mě mluvil Štěpán a řekl Ivošovi o mém podezření. Na podzim jsem mluvila i s jeho tátou (žijí bez mámy). Tam jsem nemusela chodit kolem horké kaše, tak jsem se ho otevřeně zeptala, co si myslí o vztahu Štěpána a Ivoše. Řekl mi, že ví, že Štěpán Ivošovi hodně ublížil (možná tím myslel propadnutí z matematiky). Ale že má strach, že kdyby v tom začal štourat, že by to mohlo být ještě horší. Konkrétní nebyl.

Ivoš si ve třídě nezískal žádné přátele. Nemá žádné sociální dovednosti a spoustu věcí vůbec nechápe. A nedávno se pohádal i s Tomem, dokonce se poprali. Tom, na rozdíl od Ivoše, do třídy zapadl a má i jiné kamarády. A Ivoš to neunesl, přišla hádka a rvačka. Oba kluky to trápí, s oběma se to snažím urovnat. Včera jsem s Ivošem dlouho mluvila na ICQ (výhody moderní techniky, počítači kluci napíší spoustu věcí, které by osobně nikdy neřekli). Povídali jsme si o tom, co ho trápí, co nezvládá, jak teď nemá vůbec žádné radosti. Snažila jsem se ho z toho trochu dostat, tak jsme se dostali k prázdninám. Napsal mi, že asi pojedou do Itálie, že se strašně těší. Zeptala jsem se, jestli s tátou - a najednou ticho po pěšině. Nechtěl mi to říct, že táta to stejně ví, a že nechce, abych mu dělala problémy. Byla to nevinná otázka a opět reagoval podrážděně, jako bych mu něco vyčítala. Proto si myslím, že jede s Štěpánem. Mimochodem, nezmínila jsem se, že se Ivoš nekamarádí s žádnou dívkou. Občas má silácké „chlapácké“ řeči, ale vypadá to, že je hraje, protože si myslí, že se to od něj očekává. A pořád vypadá spíš na 10, než na 16.

Takže k té mé prosbě o radu. Nevím, co mám dělat. Pořád je tady ta možnost, že můžu být ovlivněná svým dětstvím, můžu vidět strašáky tam, kde nejsou. Ono se to všechno dá určitě vysvětlit i jinak. Ale jak už jsem napsala - učím dost dlouho (od roku 1995).

A zatím vždycky, když jsem u dítěte cítila, že je něco v nepořádku, tak bylo. Párkrát i horší, než jsem si dokázala představit.

Myslím si, že je Štěpán pedofil, že Ivoše zneužíval a pořád zneužívá. I když už Ivošovi je 16. A že když za chvíli už Ivoš nebude vypadat na 10 let, tak si Štěpán najde další oběť.

**Odborná část:**  
**Mluv se mnou**

~~~~

Mluv se mnou

Jak to, že nic neřekli? Proč to neřekli dřív? Mnoho odpovědí na tyto časté otázky najdete v části o manipulaci. Ale někdy je ono „nic neřekli“ jen iluze. Není pravda, že o tom oběti nikdy nemluví nebo to vždy skrývají. Občas o tom mluví nebo se o to pokouší, případně si různými způsoby říkají o pomoc. Správná otázka je - proč je nikdo neslyší? Protože to nepřichází formou, kterou bychom vždy čekali nebo nám byla příjemná. Nevhodná reakce, nezájem nebo odmítnutí pak může oběť utvrdit v tom, že tohle se opravdu neříká a je třeba to nést potichu v sobě dál. Jak v takové chvíli komunikovat, aby to situaci ještě nezhoršilo? Jak se citlivě doptávat, pokud mám nějaké podezření? Odpovídá Renata Ježková.

~ ~ ~

Mgr. Renata Ježková

Na Karlově univerzitě studovala filozofii, antropologii a učitelství pro druhý a třetí stupeň. Propojení formálního vzdělání s jejím zájmem o biologii a láskou k přírodě ve všech podobách ji přivedlo k celostní práci s tělem a psychikou. Posledních deset let působí jako psychosomatická terapeutka a poradce pro rodiče hledající respektující a svobodné cesty pro děti i pro sebe. Má dva syny v domácím vzdělávání, kteří se učí sebeřízeně. V posledních několika letech se věnuje právě tématu sexuálního zneužívání dětí, je podporovatelkou Klubovny Naděje a spoluautorkou knihy, kterou držíte v ruce. Více o Renatě: www.labyrintduse.cz

Tomášův případ rozhýbala paní učitelka, která ale na to přišla vlastně trochu náhodou a shodou okolností, protože Matěje znala a už měla podezření. Jak by mohl něco takového „odhalit” někdo, kdo třeba okolnosti vůbec nezná?

Tohle by vlastně v ideálním případě neměla nikdy být žádná „náhoda”. Lidé, zejména děti nebo teenageři, dávají většinou dost jasně najevo, že se jim v životě děje něco, s čím si nevědí rady nebo je to nějak negativně ovlivňuje. To samozřejmě nemusí být hned sexuální zneužívání, i když i to může mít své specifické projevy. Ale nemusí, dítě může být klidně i „jen” tiché nebo uzavřené. Nicméně to, že se člověku nevede nejlíp, je vidět. Že se to často ignoruje nebo bagatelizuje, případně se to u dětí spláchne tím, že zlobí, jsou nevychované, puberták rebeluje a podobně, to je věc jiná. A bohužel to svědčí i o tvrdosti a krutosti, se kterou jsme schopni k sobě navzájem přistupovat.

Takže ne, to, že si paní učitelka něčeho všimla a následně to začala víc řešit, nebyla žádná „náhoda”. Byl to důsledek laskavosti, se kterou zjevně přistupovala ke všem dětem a díky tomu jí nepřišlo v pořádku to, co se Tomášovi dělo - ještě předtím, než měla jakékoliv podezření nebo si to mohla spojit s Matějem. Pokud v sobě pěstujete laskavost a udržíte si ji i přes nároky dospělosti, povolání nebo svých vnitřních démonů, tak vnímáte, když někomu není dobře a snažíte se nenechat to být.

Když tedy budu mít podezření, že se někomu něco děje, jak na tohle téma zaměřit hovor, aby to nebylo necitlivé nebo dokonce kontraproduktivní?

Úplně první věc, kterou si v takovém případě musíte ujasnit, je, že se možná dozvíte něco, co nechcete. Co vás šokuje, co vás třeba rozlící, něco, co bude zkrátka „moc”. Nevíte, kam vás to zavede a jestli to nepřesáhne vaši kapacitu. Je lepší nedělat nic, než toho člověka nakonec nějak hrubě odmítnout nebo ho v tom nechat znovu samotného. Je úplně v pohodě, když se necítíte na pomoc, ale můžete třeba zkusit najít někoho, kdo tu kapacitu má.

Nicméně pokud se do toho pustíte, myslete na to, že neděláte něco, co dotyčnému přinese úlevu. Občas si romanticky představujeme, jak si oběť nese v sobě nějaké strašné tajemství a hrozně se jí uleví, když to konečně může říct. Tak to ale prakticky nikdy není. Proto je velmi důležité nespěchat a povídat si s takovým člověkem primárně o tom, jak se cítí právě teď, co se mu zrovna děje, jak to vnímá a prostě se zajímat o přítomný okamžik a netlačit v momentě, kdy vidíte, že je cesta zavřená. A hlavně si nic nedomýšlet a nenaznačovat a to ani v případě, že máte téměř jistotu a víte, co se děje. Nejste detektiv, který hledá pravdu, jste podpora a průvodce a musíte tedy v první řadě myslet na toho člověka a jeho prožívání situace.

Jak ale zareagovat, pokud se mi někdo svěří skoro „proti mé vůli” během nějakého úplně odlišného hovoru nebo prostě v situaci, kdy to vůbec nečekám, nemám šanci nic promýšlet a třeba to ani vědět nechci?

To se stát klidně může a ani to nemusí znamenat, že k vám má dotyčný nějakou extrémní důvěru. Občas se někdo takhle spontánně svěří prostě proto, že ten tlak už je příliš velký a v danou chvíli se to uvolnilo.

V takovou chvíli je potřeba umět si zachovat odstup od emoce, kterou to ve vás vyvolá. To je, mimochodem, velmi užitečná schopnost obecně. V tu chvíli nejde o vás, o to, co si myslíte nebo čemu a komu věříte. Někaké posuzování vás nikam nedoveče. Potřebujete jen trochu empatie a vyjádřit podporu („to mi přijde dost těžké, chceš mi k tomu říct víc?”). Přes všechny své zkušenosti, dokonce ani v případě, že máte sami podobnou zkušenost, nemůžete vědět, jak se dotyčný cítí. Můžete tam jen být pro něj a vždy se jen zeptat, co by potřeboval, jestli vám chce říct víc, jestli můžete něco udělat...

V podstatě jde o zaměření pozornosti. A ta nemá být zaměřena na vás a vaše názory nebo pocity, ani na ten fakt samotný (byť mohou být vznesena obvinění na adresu lidí, které znáte a/nebo máte rádi). Pozornost musí směřovat k tomu mluvčímu. Jen tak se někam dostanete.

Je něco, co opravdu neříkat, čeho se vyvarovat?

Pokud jde o samotný čin (zneužití), tak hlavně nesoudit a nevyjadřovat nějaká vyhocená stanoviska. Minimálně dokud nezjistíte, proč vám to dotýčný říká, co potřebuje a jak na to sám nahlíží. I příliš dobrá vůle může být kontraproduktivní. Můžete si myslet, zcela oprávněně, že něco takového je hrozné, mělo by se s tím hned něco dělat a dotýčný pachatel by měl skončit před soudem. To je možná teoreticky správně, ale také to může být to poslední, co by si oběť přála a vaše dobře míněná iniciativa ji naopak vyděsí, dostane pod velký tlak a stáhne se.

Náročnější varianta je, pokud přijde obvinění někoho, koho znáte nebo dokonce máte rádi. Udržet si odstup je těžké, ale je dobré si uvědomit, že vy v tom nehrajete žádnou roli. Že nezáleží na tom, jestli tomu věříte nebo ne, co si o dotýčném myslíte a na kterou stranu se přikloníte. Navíc to, co vy v danou chvíli vnímáte negativně jako obvinění někoho blízkého, vnímá oběť často zcela jinak. Pokud jde o dlouhodobé zneužívání, tak má většinou s predátorem nějaký vztah a ten může být - jak je vidět na Tomášově případu - i velmi dobrý a pozitivní. Vyjadřovat se tedy nějak na adresu toho obviněného, ať pozitivně či negativně, může být hodně ošemetné. I v případě, že jste na 100 % přesvědčeni, že je dotýčný nevinný - tím spíš byste měli zaujmout co nejvíc neutrální stanovisko a snažit se jen naslouchat.

Samozřejmě jsou velmi nevhodné a necitlivé jakékoliv komentáře směřující k tomu samotnému aktu a to i v případě, že o tom oběť začne sama mluvit. Je prostě nutné myslet na to, že i když dotýčný vypadá třeba „úplně v pohodě“ a mluví o tom způsobem, který vám připadá vyrovnaný, tak je to trauma, které jde hrozně hluboko a nevíte, kde je ta křehká plocha, kde se to může celé zkomplikovat a opravdu mu ublížíte.

Existuje nějaký „univerzální návod“, jak v takových situacích komunikovat?

Asi bych neřekla univerzální, ale pokud se bavíme o dospělých nebo dospívajících, tak asi nejméně problematická by byla metoda empatického naslouchání. Ve zkratce jde o to, že do komunikace nevnášíte žádné své domněnky či myšlenky. Nevyjadřujete se k řečenému, jen mluvčího jemně povzbuzujete k pokračování. Třeba i jen tak, že zopakujete jeho poslední myšlenku.

Například:

„Nakonec všichni odešli a já tam s ním zůstala úplně sama.“

„Takže jsi tam s ním zůstala úplně sama...?“

Možná to vypadá trochu hloupě, ale tím, že do komunikace nezasahujete vlastní interpretací, a zároveň mluvčímu věnujete plnou pozornost, vytváříte bezpečný prostor, který má velký uzdravující potenciál i jen sám o sobě. Pro oběť je to dost možná poprvé, co je jí skutečně nasloucháno.

Trošku jiná situace je s dětmi, kterých se naopak potřebujete daleko víc ptát. I tady je samozřejmě nutné být velmi v klidu a držet bezpečný prostor. Nicméně pokud to je jen trochu možné, tak malé dítě v takové situaci je lepší svěřit odborníkovi. Ale pokud to v tu chvíli možné není, tak je potřeba myslet na to, že zneužívané dítě je zároveň dítě, které někdo velmi krutým způsobem ovládá. Děje se mu něco, čemu nerozumí a prožívá spoustu protichůdných emocí, které nedokáže pojmenovat. Komunikace pak musí být nejen jemná, ale i extrémně jednoduchá nebo i symbolická (pokud dítě například řekne, že k němu v noci chodí strašák, kterého se bojí, tak chtít vědět, co je strašák zač, proč tam chodí atd...).

Co když po mně oběť bude chtít pomoc, kterou nezvládnou poskytnout nebo jí dokonce nevěřím a nechci s tím mít nic společného?

Trochu to otočím - tohle je v podstatě normální výchozí bod prakticky každého, pokud to tedy není terapeut, který počítá s tím, že za ním lidé s tímto chodí. A měl by si to připustit zvlášť ten, kdo upřímně pomoci chce. Popořádku - pomoc oběti tak těžkého traumatu jako

je sexuální zneužívání prakticky vždy přesahuje vaše možnosti. Pokud k tomu tématu nepřistupujete s dostatečnou pokorou a ohledem k oběti, máte pocit, že znáte řešení a cestu, nejspíš napácháte dost škody. Taky je přirozené, že jistá část vás tomu věřit nechce a nechce s tím mít nic společného, protože bychom opravdu radši, aby se tyhle věci neděly nebo aspoň jen někde velmi daleko. Přiznat si a připustit tyhle věci je výchozí bod pro to, abyste nějak pomoci mohli.

V případě, že z nějakého důvodu nechcete či nemůžete, je třeba myslet na to, že jste ale možná první nebo jediný člověk, kterému se oběť zatím svěřila. To vás nijak nezavazuje k pomoci, ale zavazuje vás to k respektu k hloubce toho sdělení. Je zcela v pořádku říct, že nevíte, co s tím, že se necítíte kompetentní k tomu něco takového řešit. Ale vždy můžete nabídnout jinou formu podpory, i kdyby to byl jen kontakt na nějakou pomáhající organizaci, kam klidně můžete dotyčného doprovodit.

Tady se také hodí říct, že skutečně jen velmi malé procento případů sexuálního zneužívání je smyšlených a jde o falešné obvinění. Pokud přijde to sdělení přímo od dítěte, je to prakticky jistota, bohužel. Výjimkou jsou případy, kdy si takto mezi sebou vyřizují účty rozhádání rodiče, ale tam je pak prvotní oznámení od jednoho z nich. Momentální společenská situace u nás rozhodně není taková, že byste oznámením někomu „zničili život“, spíš je to přesně opačně - život mají zničený oběti, které se buď bojí promluvit nebo projdou něčím tak šíleným jako Tomáš. Takže představa, že si budou studentky masově vymýšlet obtěžování, aby se pomstily neoblíbenému učiteli nebo spolužákovi, je docela zcestná. Tím nechci říct, že se to vůbec nikdy nestane, ale když už náhodou ano, tak je to symptom něčeho dalšího, hlubšího, co se u toho dítěte mělo dávno řešit, ale opět si nikdo nevšiml.

Mám se svými dětmi skvělý vztah, dbáme na prevenci, povídáme si úplně o všem. Věřím tomu, že něco takového by mi včas řekly. Je tahle moje důvěra oprávněná?

Otevřený vztah založený na důvěře je samozřejmě nejlepší způsob, jak děti chránit. Na druhou stranu člověk nesmí usnout na vavřínech a být přesvědčený, že ať se stane cokoli, dítě hned přijde a svěří se.

To, bohužel, neplatí nikdy na 100 %, takže i tak je potřeba mít oči otevřené, všímat si a zajímat se. Protože ono „dítě by se mi určité svěřilo“ je zase trochu přenášení odpovědnosti na dítě, což je v tomhle případě naprosto nepřiměřené.

Je dost velký rozdíl mezi tím, když dítě rozbije sourozenci počítač, ukradne něco v obchodě nebo si dá s kámošema travu a tím, když ho někdo začne osahávat nebo něco horšího. Sexuální zneužívání není primárně o sexu, agresor tady uplatňuje svoji moc a převahu, ať už fyzickou nebo společenskou a může to být poprvé v životě, co dítě tuhle formu bezmoci zažije. A ta paralýza, která následuje, může způsobit, že zareaguje zcela jinak, než byste čekali nebo než bylo do té doby zvykem.

Další věc je ta, že zneužívání nemusí být spojeno s žádným násilím a může se klidně dít v rámci nějakého pseudo-partnerského vztahu. Tak, jako Tomášovi. Pokud to navíc bude vztah odpovídající sexuální orientaci dítěte (nebo tomu, co v tu chvíli žije), tak pravděpodobnost, že se bude doma svěřovat s detaily, opravdu není velká. V pubertě začínají mít děti větší potřebu soukromí, hledají své prožívání intimity a rodič do toho zkrátka jaksi úplně nepatří. Pokud dítě navíc chodí do školy, do kroužků, tedy tráví hodně času mimo domov, může velká část jeho života pozornosti rodičů zcela uniknout. Tím spíš je na místě obezřetnost v případech, že je dítě podrážděné, výrazně mění své zvyklosti nebo chování. Nelze vše házet na pubertu, to, že je dítě v tomto období křehčí a zranitelnější by naopak mělo vést k většímu zájmu o jeho prožívání než k jeho bagatelizaci.

~ ~ ~



Rádce Klubovny Naděje

Naslouchám

- Zajímejte se o své blízké, lidi z vašeho okolí. Chování, neverbální komunikace nebo způsob interakce s vrstevníky ukazují velmi dobře na psychickou (ne)pohodu. Stačí nebýt lhostejný a všimneme si, pokud někdo potřebuje nějakou pomoc.
- Empatické naslouchání bez našich soudů a dalších myšlenek je jednou ze spolehlivých metod, jak mluvit o těžkých tématech nebo traumatizujících zkušenostech. Bude se vám hodit i v běžné komunikaci.
- Nezáleží na tom, co si o situaci nebo obviněném člověku myslíte, čemu věříte nebo jaké máte zkušenosti. Oběť potřebuje bezpečný prostor a laskavý, citlivý přístup, nikoliv řešení situace - dokud vás sama nepožádá o pomoc.
- Když se vám někdo svěří a vy si netroufáte pomoci nebo se toho bojíte, je to naprosto přirozené. Je v pořádku obrátit se na někoho, o kom si myslíte, že má kapacitu pomoci, nebo na pomáhající organizaci - pokud o to oběť bude stát.
- Pokud přichází informace přímo od oběti, ve většině případů mluví pravdu. Je potřeba si udržet odstup od vlastních emocí, situaci nebagatelizovat nebo neposuzovat.
- Malé děti je při takovém podezření lepší svěřit odborníkovi, ale pokud to není v danou chvíli možné, potřebujete najít rovinu komunikace, která je zároveň jemná a bezpečná a také dostatečně jednoduchá, aby vám dítě porozumělo. Ani starší děti nemusí dobře chápat, co se jim v takovou chvíli děje a brzdí je stud a strach.
- Čekat, že se dítě svěří, pokud se mu něco děje, je přenášení odpovědnosti na dítě za situaci, které nemusí dobře rozumět nebo ho může zcela paralyzovat. Ani dítě, které se rodičům běžně svěřuje, toho nemusí být v případě zneužívání schopné.

Část 7.
Nenechat to být

~~~

*„Život je plný rozhodnutí,  
a jedno rozhodnutí může změnit tvůj život.“*

Oprah Winfrey



## 14. kapitola

### Co bude dál?

Druhý den ráno jsem šel rovnou za paní učitelkou Čížkovou: „Dobrý den, paní učitelko. Četl jsem ten článek a myslím si, že je o mně. Psala jste to vy, že jo?“ „Ano,“ odpověděla a čekala na mou reakci. „Štěpán, to je Matěj a Ivoš, to jsem já?“ zeptal jsem se. „Ano, jsou to změněná jména. Potřebovala jsem se tam poradit.“

Zazvonilo na první hodinu, chtěl jsem se zvednout. Ona mě ale zastavila a řekla: „Počkejte, sedněte si, omluvím vás z hodiny.“

Pak mě omluvila z další a z další, protože jsme si povídali dlouho.

Postupně jsem se nějak rozmluvil, ani nevím jak. Nejdřív to šlo pomalu, ale potom jsem nemohl přestat. Začal jsem pociťovat k učitelce Čížkové důvěru. Postupně jsem jí vyprávěl a popisoval vše, co jsme kdy spolu s Matějem dělali. Povídal jsem jí o našich výletech i o společném přespávání v klubovnách, u mě nebo u něj doma. Řekl jsem jí vše, včetně toho vyvrcholování. „Stop! Nechci to slyšet dál,“ ozvalo se.

„Počkejte chvíli, musím jít zvracet,“ zvedla se od stolu a vyběhla z učebny.

Když se vrátila, hned spustila: „Takovéhle hnusné věci se nesmí dít, Matěj vám strašně ublížil a ubližuje!“ Já jsem však Matěje bránil: „Mně se ale všechno líbilo. Matěj se mě pořád ptal, jestli se mi to líbí. Neudělal mi nic špatného!“ Učitelka se znovu zvedla od stolu a beze slova vyšla z učebny. Viděl jsem, jak znovu klepe na výchovnou poradkyni. Když otevřela, přiblížila se k ní a něco jí pošeptala do ucha. Výchovná poradkyně vyhrkla nahlas: „Hned jdu,“ a za chvíli obě přišly ještě s učitelkou, která mě měla na češtinu. Na škole působila jako školní psycholog. Mimo češtinu jsem ji znal i z období, kdy mě kluci ve třídě šikanovali.

Paní učitelka Čížková mě poprosila, jestli mohu znovu opakovat to, co jsem říkal před chvílí jenom jí. Řekl jsem úplně všechno. Všechny tři se na sebe podívaly. Pak jsem ještě dodal: „Matěj je skutečně můj kamarád. Mám ho rád a on mě...” „A vůbec, paní učitelko, co jste to šeptala paní poradkyni?“ zeptal jsem se drze.

Možná cítila, že začínám ztrácet její důvěru a rychle odpověděla: „Paní výchovné poradkyni jsem řekla, že tady máme podezření

na sexuální zneužívání.” „Co? Jaké sexuální zneužívání??” vyhrkl jsem nechápavě.

Výchovná poradkyně se omluvila a z učebny odešla. Zůstala tam učitelka Čížková a školní psychologka, která začala mluvit: „Zřejmě tomu teď asi nebudete úplně rozumět, ale jen mě poslouchejte. Věřím, že to někdy později pochopíte. Ten váš kamarád vás manipuluje a jen využívá vaší velké slabosti. Myslím si, že využil toho, že jste přišel o maminku a jste slabý, nesebevědomý, bez zkušeností. Vy jste se na něj strašně upnul. Použil vás pro své potřeby a tím vám ubližuje. A to, že vám zakazuje chodit s nějakou holkou, jen dokazuje to, že vás chce mít jen pro sebe. Nic z toho nesmí dělat dospělý člověk dětem.”

V ten moment jsem nechápal, co mi to říká. Stále dokola jsem se Matěje zastával: „Říkal mi, že je to všechno normální, Matěj by mi nikdy neublížil.”

S nikým jiným kromě Matěje jsem si o sexu a takových věcech nikdy nepovídal. Na prvním stupni základky jsme měli pár hodin sexuální výchovy, ale jen jsme se učili poznávat lidské tělo a řekli si něco o pohlavně přenosných nemocech. Nikdy jsem neslyšel o sexuálním zneužívání. Nikdy jsem nic neslyšel o manipulaci nebo to, že se člověk, natož dítě, dá velmi lehce zmanipulovat. Neměl jsem tušení, co to vlastně manipulace je. Takže jsem vůbec nechápal, co mi to ty učitelky říkají.

Najednou vešli do třídy dva uniformovaní policisté v doprovodu výchovné poradkyně. Strašně jsem se lekl. Nepříjemným tónem a zvýšeným hlasem jsem reagoval: „Cooo... kdo je zavolaal?? Proč jsou tady? Já nikam nejdu...” Výchovná poradkyně a učitelka Čížková se mě snažily uklidnit. Poradkyně řekla: „Policii zavolaal pan ředitel na můj podnět. Je to velmi vážné. Ničeho se nebojte. Jen jim řekněte vše, co jste říkal tady nám.” Tak jsem tedy souhlasil. Policisté mě vyprovodili ze školy a jejich služebním autem jsme odjeli na místní služebnu kriminální policie v Chebu. Nebylo to vůbec příjemné, protože někteří spolužáci viděli, jak odcházím ze školy s policejním doprovodem. „Kdo ví, co si asi myslí...” posteskl jsem si v duchu.

Při příjezdu na policejní stanici jsme prošli bezpečnostní kontrolou u vstupu do budovy. Pak mě usadili v místnosti, kde proběhl můj první výslech. Byl jsem tam sám. U stolu naproti mně seděli tři policisté, jeden z nich dělal zápis na počítači. Byli to pánové zhruba

kolem 50 let. Neměl jsem z nich dobrý pocit, vzpomínám si, že jsem k nim necítil žádnou důvěru. Chtěli, abych mluvil a popisoval vše, co se dělo. Hodně se mě vyptávali na oddíl, Matěje a na všechna místa, kde jsme spolu byli sami, ale také s oddílem. Mluvil jsem asi tři hodiny. Zopakoval jsem, co jsem ten den říkal už ráno učitelce Čížkové a potom znovu dalším učitelkám ve třídě. A teď znovu tady.

Některé otázky, na které se už jednou ptali, položili po chvilce znovu. Když se přestali vyptávat, jeden z policistů řekl: „Tak máme asi hotovo.“ Pak přečetl celou mou výpověď nahlas a zeptal se: „Souhlasí to? Chcete něco doplnit?“ Rozechvěle jsem mu odpověděl: „Souhlasí. Nechci nic doplnit, chci už jít.“ Vytiskl hromadu papírů a z nich vytáhl dva: „Tady nám podepište tyhle papíry a můžete jít... Jo a ještě důležitá věc, než odejdete. Nesmíte nikomu říct, že jste tady byl a co jste nám zde povídal. Jedná se o zahájení vyšetřování trestní věci. Hlavně se to teď v žádném případě nesmí dozvědět ten váš učitel Matěj. Taký musíte z toho oddílu okamžitě odejít, ale neříkejte nikomu proč.“

Pak jsme se rozloučili. Vyšel jsem z policejní stanice velmi rozrušený a vystresovaný. Vůbec jsem nevěděl, co mám dělat, jak se mám chovat, ani co si myslet. Na jednu stranu mi bylo špatně z toho, že jsem vše říkal tolikrát, ale cítil jsem i nějakou zvláštní úlevu, kterou jsem si neuměl vůbec vysvětlit.

Vrátil jsem se do školy, kde na mě čekala paní učitelka Čížková se školní psycholožkou: „Dáte si čaj? Tady si dejte čokoládu, ta je dobrá na nervy.“ Dlouho bylo ticho. Na nic se mě neptaly, jen se na mě vystrašeně dívaly. „Co bude dál? Co teď mám dělat? Co mám říct Matějovi. A co Julča...?“ ptal jsem se jich. Byl jsem zmatený a pořád trochu vyklepaný z policejního výsledku. „V první řadě se za chvíli půjdete zabalit na intr a já vás odvezu za vaším tátou domů, přijde dřív z práce. Vše mu doma řeknete. Před chvílí jsem s ním mluvila a ví, že přijedu s vámi,“ řekla paní učitelka Čížková. „No jo, ale co oddíl, Matěj a Julča...?“ opakoval jsem. Odpověděly mi: „Nutností teď bude, abyste vy i Julča okamžitě opustili oddíl. Běžte společně za Matějem, oznamte mu, že spolu chodíte a že z oddílu odcházíte. Nic víc. Nebojte, váš táta určitě rád půjde s vámi.“

Tento den byl hodně dlouhý. Jeli jsme spolu s učitelkou Čížkovou ke mně domů, kde čekal táta. Cestou jsme si ještě povídali. Snažila se mi znovu vysvětlit, co se stalo mezi mnou a Matějem.

Jak se Matěj jako dospělý může a nemůže chovat, proč naše kamarádství není normálním kamarádstvím.

Vzpomínám si, že jsem jenom seděl v autě, cesta ubíhala a já poslouchal. Měl jsem najednou pocit, že mohu paní učitelce důvěrovat a začal jsem ji více vnímat. Slova, která říkala, mi pomalu začala dávat smysl: „Aha, takže Matěj není můj kamarád a ublížil mi?” „Ano, a možná nebudete jediný, komu takhle ublížil nebo ubližuje.” „Jakože má víc takových kamarádů jako jsem já a nevím o tom?” „Ano, může to být pravděpodobné...” Rozbrečel jsem se: „Takže on není můj kamarád a ubližuje mi...” Najednou jsem to pochopil. Cítil jsem vztek, bezmoc a strach. Pláč nešel zastavit.

Doma čekal táta, vše jsem mu řekl. Seděl v křesle a poslouchal. Pak mě objal, po tváři mu stékaly slzy. Ještě dlouho jsme si povídali i s paní učitelkou. Pak dopila kávu, kterou jí táta uvařil a rozloučila se. Před odchodem dodala: „Banány a hodně kakaa. Jsou v tom enzymy štěstí a zlepšují náladu. Buďte teď týden doma a do školy přijďte, až vám bude líp.” S tátou jsme si pak povídali ještě dlouho do večera.

Druhý den jsem řekl Julče: „Juli, musíme to Matějovi říct. Musím odejít z oddílu. Nemůžu ti teď říct proč. Ale chodit spolu budeme.” Souhlasila a za Matějem jsme šli ještě ten den.



## 15. kapitola

### Odcházím

Díky radám obou učitelek a následném rozhovoru v autě s paní Čížkovou jsem sebral odvahu říct Matějovi, že s Julčou chodíme a že odcházím z oddílu, jak mi poradili na policii.

Spolu jsme šli za Matějem. Byl ve škole a seděl u sebe v kabinetu. Řekl jsem mu: „Matěji, musíme se ti k něčemu přiznat. Ta holka, o které jsem ti říkal minulý týden, je Julča. My spolu zase chodíme a už to nechceme před tebou tajit. Chodíme spolu už od velikonoční výpravy. Porušili jsme sliby, který jsme ti dali. Z oddílu proto odcházím sám, stejně bys mě vyhodil, jak jsi říkal. Omlouvám se.”

Matěj mojí zprávu neunesl. Popotáhl, zkrabatil tvář a vypadalo to, že brečí: „Smajlíku, Julčo, vy jste mi tak ublížili! Zradili jste mě oba dva. Já jsem vám tak věřil! Lhali jste mi a vodili mě za nos.” Julča se z jeho reakce rozbředla doopravdy. „Matěji, to stačí!” zvedl jsem trochu hlas. Chytl jsem Julču za ruku a odvedl ji pryč. Za Matějem už jsme se ten den nevrátili.

Za dva dny byl pátek a oddílová schůzka. Rozhodl jsem se, že tam půjdu, řeknu všem, že z oddílu odcházím a s dětmi se rozloučím. Mluvili jsme o tom dlouho s Julčou, ale ona se rozhodla, že odejít nechce. Nenutil jsem ji k tomu, ani ji nepřesvědčoval. Vím ale, že jsem ji a ostatní děti litoval. Kvůli Matějovi.

Když mě v pátek Matěj uviděl před školním vchodem, začal na mě před všemi ječet: „Co tady děláš! Jak si vůbec dovoluješ sem ještě přijít? Nahoru tě nepustím!” Ohradil jsem se: „Matěji, já se jdu jen rozloučit s dětmi a říct jim, že z oddílu odcházím.” Pořád mě nechtěl pustit dovnitř, dal ruku mezi dveře a vyštěkl: „Drž hubu, jestli se nechceš se mnou prát! Dám ti klidně ránu!” Byl dost agresivní, ale mně to bylo v tu chvíli jedno. Zopakoval jsem mu, že se jdu jenom rozloučit s dětmi. Ruku povolil a já mohl jít nahoru. Všem jsem řekl, že z oddílu odcházím, a že se s nimi loučím.

Potom to začalo. Vzpomínám doteď, jak mi tenkrát bylo. Nemohl jsem ale vůbec nic dělat. Matěj začal hrát úplné divadlo. Bylo úplně vidět, jak se urputně snaží rozbředet. Povedlo se mu to a před ostatními dětmi křičel: „Smajlíku, nikam nechod! Nechtěl jsem tě vyhodit. Nechtěl jsem vyhodit ani Julii. Bez tebe to tady nebude ono.

Všichni tě tady mají rádi. Že jo? Že máte Smajlíka rádi?” Ptal se nahlas všech dětí, všechny jednohlasně odpověděly: „Ano, máme...” Matěj pokračoval v dost šíleném nátlaku: „A chcete, aby Smajlík z oddílu odešel?” „Ne, nechceme,” odpověděli opět všichni nahlas. Mezi dětmi byli i další starší členové, kteří vůbec nechápali, co se to tady děje. Matěj najednou nechtěl, abych odcházel, začal mě tam i přede všemi hladit a objímat. Dokonce si klekl na kolena a žadonil: „Smajlíku, prosím, moc tě prosím, neodcházej. Nevadí mi, že spolu s Julčou budete chodit. Nechci abys odcházel. Podívej se na ty děti jak pláčou, taky nechtějí, abys odešel.” Pak ještě dodal: „Omlouvám se, že jsem byl dole nepříjemný, nemyslel jsem to zle...” Bylo to pro mě strašně těžké. Všechny malé děti se postupně rozplakaly.

Viděl jsem, že pláče i Julča. Bylo to hrozné. Vůbec jsem nevěděl co mám dělat. Musel jsem to ale zvládnout, protože můj odchod z oddílu musel být definitivní. Zůstal jsem tedy až do konce schůzky. Bylo mi hrozně líto těch dětí. Nechtěl jsem je tam uplakané nechat samotné s ufnukaným Matějem.

Po skončení Matějova dramatického výstupu začala normální schůzka. Jenže za mnou pořád chodily ubrečené děti a prosily mě, abych neodcházel. Matěj vstal a řekl: „Teď budeme hrát hry. První hra se jmenuje: Kdo věří Matějovi ať zůstane, kdo nevěří, ať odejde.” Zůstali všichni.

*\*Z celé této schůzky mám audionahrávku, kterou si můžete poslechnout v online prostředí: [www.klubovnanadeje.cz/majak](http://www.klubovnanadeje.cz/majak)*

Na policii mi totiž poradili, že všechny další rozhovory a setkání s Matějem si mám nahrávat.

Schůzka skončila, děti se dole v šatně oblékly a odešly domů. S Julčou jsme tam zůstali poslední. Když jsme chtěli odejít, Matěj nám v tom bránil. Podal mi ruku, jakože na rozloučenou. Pevně ji stiskl, až mě to dost bolelo a prosil mě: „Smajlíku, já to myslím vážně. Prosím, neodcházej a nedělej hlouposti...” Nekomentoval jsem to, s Julčou jsme se prostě sebrali a odešli.

Před školou na nás čekala Julči babička. Když nám otevřela dveře od auta a viděla, že Julča pláče, zeptala se: „Co se stalo? Proběhlo

to špatně?” Věděla od Julči, že se jdu do oddílu rozloučit. „Jedeme pryč. Všechno vám řeknu,” odpověděl jsem. Nastartovala auto a jeli jsme k ní domů. I přes zákaz policie jsem se jí se vším svěřil. Úplně se vším. Julča byla vedle v pokoji, ale myslím si, že nás stejně poslouchala. Taky jsem vyprávěl o tom, jak probíhala dnešní schůzka a co se tam vše dělo. Julčina babička neváhala a rovnou mi řekla: „Víte... já jsem něco takového tušila. Věřím vám. Něco podobného jsem sama zažila. U vás jsem to tušila hned první den, co jsem vás uviděla, ale nebyla jsem si jistá. Taky jsem čekala, až s tím někdy přijdete sám.” Nechápal jsem, jak mohla něco takového tušit.

Ještě ten večer jsme všichni šli za maminkou Julči a vše jsme jí řekli. Tady už mluvila převážně jen babička. Julča, ačkoliv nechtěla, tak i přesto opustila oddíl. Následující týden už na schůzku nešla. Oddíl jí zakázala máma, jenže Julča to vůbec nezvládla pochopit. Mrzelo ji to a naštvala se.

Matěj po této schůzce zveřejnil několik článků na oddílových stránkách.



Od chvíle, kdy jsem odešel z oddílu, jsem se snažil s Matějem vůbec nekomunikovat. Na doporučení policistů jsem ho úplně ignoroval. Během několika dní, hned potom, co jsem opustil oddíl, se mi Matěj pokoušel několikrát dovolat.

V mnoha zprávách mě doslova citově vydíral, psal, že děti z oddílu trpí, že mě chtějí zpátky. Také že on mě chce zpátky a že klidně můžu chodit s Julií i zůstat v oddílu.

Zprávy jsem si ukládal, napsal mi jich hromadu.

Tady jen pár příkladů z mnoha. V autentickém znění:

~~~~~

„Vim ze to ted pro tebe nic neznamená... Ale chtel bych ti rict ze kdybych te ztratil, tak je to jako bys ty ted ztratil ji.. Mam te opravdu moc rad. Ikdyz to asi neumim dat najevo. Preji hezkou noc a dobre se vyspi kamarade. Priteli muj..“

„Ahoj poradne nevim, proc. Honilo se mi hlavou 1000 myslenek. Porad jsem musel na neco myslet a to intenzivne. Na to co bylo, co bude. Premyslel jsme nad tim aby to bylo OK. A ja take doufam ze bude. Musi! Jeste jednou ti preji hezky den, uzij si ho. Jsem tu kdykoliv pro tebe. Mam te rad.“

„Smajliku prosim nemohl bys prijít? A jestli jsi s Julcou tak treba oba? Moc te prosim. Diky Matej. Staci prozvonit a domluvíme se.“

„Ahoj, dobre rano tak zapisu jen ja. Mrzi me ze mi neodpovidas. Sel jsem spat kolem 2. hodiny ale usnul jsme az tesne nad ranem. To dnes bude hrozny den. Budu usinat ve skole. Navic mame hned po skole pedagogickou radu to budu az do vecera.Docela mne boli hlava Tak tobe preji hezky den“

„Jeste moc dulezita vec. Psal jsem ze te rad kdykoliv uvidim. A je to pravda. Ale chci ti rict, ze je mi zle, boli mne hlava a mam silenou depku. Tak ja jen abys to vedel“

„Ahoj Smajliku prosim nemohl bys přijít na 5 minut za mnou do skoly? Neboj zadne vycitky, zadna zlost. Prosím na 5 minut.“

„Smajliku. Nemam nic cennejsiho nez svuj zivot. Jestli ho chces dam ho klidne tobe. Dovol mi s tebou jeste promluvit, omluvit se za nektere veci osobne. At uz to ty citis jakkoliv, ja te respektuji. Nikdy jsem ti nechtel ublizit a nikdy ti neprestanu verit. Jsi muj nejvetsi kamarad. Prosím zvedni to. Prosím.“

„Prosím odpust mi. Promin, ze jsme pro tebe neudelał vic. Mohl jsem Promin.“

Psal mi také mnoho e-mailů, i před tou schůzkou, když jsem se mu přiznal, že chodím s Julčou:

16. 4. 2009 / 21:48 - předmět: Moc smutné
(den před rozloučením se v oddílu)

„Ahoj Smajlíku.

Čekal jsem, jestli se třeba neozveš.. Tak to holt zase musím udělat já. Během dne jsem smolil psaní.. snažil jsem se tak, aby to bylo pochopitelné, ale asi mi to stejně moc nejde. Navíc teď, když to čtu bych to nejraději všechno smazal, roztrhal.. A i z toho důvodu, že bych se raději chtěl probudit, myslet si, že se mi to snad jen zdálo. Nějak nemohu pobrat, že je to vlastně podruhé to samé... Kdy ty mi argumentuješ jednou věcí a nechápeš, že problém je někde úplně jinde.. :o(

Chtěl bych to neposlat, protože bych si přál, aby naše přátelství nikdy neskončilo. Ale ono asi nebylo naše. Ale jen moje.

Pokud přátelství nepřežilo lásku. A přitom mohlo být přeci obojí. Stačilo jen být upřímný. Je to jedno z nejtěžších rozhodnutí, které dělám.

Mnohem horší, než to ze začátku ledna. :o(

Chce se mi hlavně brečet, ale je ve mně i dost vzteku. Víc ale ta lítost. Chtěl bych věřit, že jsi jen nechápal, co jsem ti říkal...”

Dopis pro tebe:

Ahoj.

Neměl bych mluvit, ale nechce se mi mlčet. Říkal jsem, že nemám rád psaní e-mailů, SMS a podobně, protože nevíme, jak to pochopí ta druhá strana. A třeba často i špatně.

Moc mne to mrzí, ani nevíš jak. Neumíš si to představit. Teď to vím. Není to láskou. Bude to spíš tím sobectvím... :o(

Jediné, na co ses zmohl je, že jsi to chtěl hodit na mě. Četl jsi mi, co jsem napsal. Četl jsi to, co jsem k tobě myslel upřímně a vážně. Jenže jsi toho zároveň zneužil. Že tě mám rád... a tak dále. A že jestli to je pravda, že ti mám odpustit. Jenže to jsem psal svému kamarádovi, přítelovi. Tomu, komu jsem věřil. Ani jednou zase nepadlo, že by ses omluvil. Omluvil za to, že jsi byl ke mně neupřímný a že jste mi s Julií

lhali. Ne, že někoho miluješ. To je nesmysl! To bych byl hlupák a stupidní člověk, kdybych něco takového chtěl! Nechtěl jsem tohle...

Říkal jsem ti to už tenkrát, říkám ti to i teď. Nemám a neměl jsem nikdy nic proti tvé (vaší) lásce! Osočil jsi mě, že nejsi můj majetek. Ale já to přeci nikdy netvrdil, nikdy jsem se tak nechoval! Promiň mi, že jsem tě šel navštívit, když jsi byl nemocný, promiň, že jsem se ti nabízel, když ti nebylo dobře, že ti dělal víc, než jsem ti na očích viděl, že jsem se ti snažil pomoci a některé věci ulehčit... :o/

Nikdy jsem ti neříkal, co musíš a co nesmíš. Když jsem cítil, že něco děláš špatně, jen jsem tě na to upozornil... přesně tak, jak bych upozornil každého přítele. A po naší lednové anabázi jsem si dokonce řekl, že i tohle omezím a omezil jsem! Je to tvůj život...

a já ho respektoval.

Škoda, že ty jsi nerespektoval ten můj. :o/ Chtěl jsem jediné. Abys byl ke mně upřímný... to totiž považuji v přátelství za nejdůležitější.

Všechno, co jsem ti kdy řekl a napsal, jsem myslel upřímně, čestně a od srdce. Tenkrát, když jsem ti dal na Areálu v noci tu další šanci, kterou jsi chtěl. A také jsem ti tam něco řekl. Myslel jsem to vážně. Myslel jsem a myslím upřímně i to, že jsem chtěl pro tebe jen to nejlepší. Přeji ti šťastnou lásku. Našel jsi ji, máš ji a já ti to od srdce přeji! Nemá smysl s tebou dál mluvit, protože nechceš poslouchat. Zajímá tě teď jen jedno. A to TY sám. Navíc zamilované uši nic, co nechtějí, neslyší. Sám jsi to uznal, že je to pravda, a že jsi chyboval a mohl ses chovat jinak. Tohle jsi uznal a říkal. Říkal jsi to, když jsi měl čistou hlavu, když jsi zamilovaný nebyl. Ale buď ne upřímně, nebo máš opět zatemněno. Prosím, nesvaluj na mne vinu. Nesvaluj to na lásku a na to, že jí nerozumím, že ti ji nepřeji. Tak to není! Přeji ti ji!

Já chtěl jediné: fér = přátelské chování ke mně.

Nevím, jak dlouho to zase trvá. Odpustil bych ti a pochopil, kdyby to bylo 2-3 dny.. možná týden? Nevím, kolik potřebuje člověk na to, aby zjistil to, co jsi zjistil ty... že je to ta pravá láska. Před celým světem jsi mohl hrát levou, i před svým vedoucím, klidně lhát...

ale ne před někým, kdo byl přítel.

Promiň.

Ahoj Matěj“

18. 4. 2009 / 0:26 - Předmět: Promiň

(den po mém rozloučení na schůzce)

„Promiň.

Promiň mi, Smajlíku, že jsem s tebou neuměl mluvit. Ale věř mi, že je to jediné mé provinění. Vždy a všechno, co jsem říkal, jsem myslel vážně a upřímně. Nikdy jsem ti nelhal (nebo to nevím). Bylo to upřímné a je to i teď.

Měl jsem a mám tě dál rád. Promiň, že jsem ti nerozuměl. Dnes jsem pochopil, že jsem to dělal špatně. Nechci ti organizovat život a nikdy jsem nechtěl.

Buď šťastný.

Tvůj přítel Matěj.”

24. 4. 2009 / 22:27 - Předmět: Zkus přemýšlet

„Ahoj Smajlíku.

Nechceš se mnou komunikovat. Mrzí mne to, ale asi to i chápu.. :o(((Ale každý dělá chyby i já. Mne to moc mrzí. Kdybych to mohl vzít zpět, udělal bych to, ale ono to nejde.. Na druhou stranu tě prosím, myslím, že jsem pro tebe udělal i pár dobrých věcí, stejně jako ty pro mne velkou spoustu. Jen si, prosím, vzpomeň. Já jsem ti za to moc vděčný..

Považoval jsem se a považuji se za tvého kamaráda, za přítele. A i když to tak nevypadalo, vždy jsem to tak cítil a snažil se. Jenže jsem to také dostkrát pohnojil. Teď je to ale nedorozumění..

Řekl jsem, že ti tu dívku přeji a nevěděl jsem, kdo to je.. Ale myslel jsem to upřímně a čestně.. Je to Julča, a z mé strany se nic nezměnilo. Stále ti ji přeju a nic proti tomu nemám.. A nikdy jsem neměl. Jediné, co mne zamrzelo, že jsi mi to neřekl.. Ale vím, že to byla tvá věc.. Nic mi do toho nebylo..

Pak jsem se naštvál a řekl to, co jsem říct nechtěl, ale holt jsem debil.. :o((Ublížil jsem ti, ale nechtěl jsem..

Jestli si nezasloužím odpuštění, tak mi to řekni.. Já ale doufám.. Nevím, co způsobilo, že jsi najednou úplně otočil. Tenkrát jsi mne poplácal po zádech a řekl, že to bude dobrý.. A já v to doufal..

Vím, že jsem pak napsal nějaký blbý e-mail - ale také jsem to nemyslel špatně. Pak jsem to zazdil na té poslední schůzce.... - Promiň.

Jsem tvůj kamarád a přítel a já tobě vždy odpustil a vždy bych odpustil. Všechno.. To neznamená, že to musíš udělat ty a že to po tobě já chci! To ne, to bych nebyl přítel.. Je to na tobě.

Já tě jen prosím...

Ať už se stalo cokoliv, jediné, co nejde vrátit je smrt... Vše ostatní ano.. Jen je třeba chtít.. Já chci. Chci to pro tebe.. Doufám, že tenhle dopis nezní útočně proti tobě, nebo někomu jinému. Chtěl jsem jen napsat, že jsem debil a lituji toho..

Nikdy proti tobě nepůjdu. Nikdy.. To si prosím zapamatuj. Nemusíš se bát.

Vzpomínám na tu lednovou noc, když jsme si povídali na Areálu.. Chtěl bych věřit, že jsi to myslel vážně.

Mám tě rád. Jako kamaráda a přítele. Neberu ti lásku...

Matěj

P.S.: Omlouvám se, že jsem tě obtěžoval tím telefonátem. (jak jsem ti 3x volal) Byl jsem celou dobu venku a chtěl ti jen něco předat. Ctím tvé soukromí a respektuji ho. Prosím, najdi si chvilku času. Jen pár minut. Díky.

Pokud tady budu, tak tu budu vždy i pro tebe... Dlužím ti to a dlužím to i za náš společný nedobrý osud.

5. 5. 2009 / 14:43 - Předmět: Pozdrav

„Ahoj Smajlíku.

Už je to zase víc jak týden, co jsem ti nepsal a neviděli se. Jak se máš a jak se ti vede? Nechtěl bys třeba někam zajít? Projít se, do čajovny, nebo na zmrzlinu?

Měj se hezky.

Matěj

Na e-maily a SMS zprávy jsem Matějovi vůbec neodpovídal. Vše jsem si jen ukládal, jak mě poprosili policisté na mém prvním výslechu: „Pokud vám budou od něj chodit nějaké zprávy a dopisy, vše si radši ukládejte.“ Udělal jsem, co mi řekli. Matěje jsem úplně ignoroval. Snažil jsem se některé zprávy ani nečíst. Měl jsem pocit, že bych se z toho všeho zbláznil. Bylo mi z některých zpráv do breku. A to jsem ještě netušil, co přijde později.

Kdy mi Matěj poslal další e-mail, po přečtení jsem nadskočil a řekl si v duchu: „Sakra, jak to ví... Teď mě zabije...“ Měl jsem opravdu strach. Byl to ten poslední e-mail a zpráva, kterou jsem od něj obdržel. Tedy taková, kde byl podepsán. O anonymních výhružných zprávách, které ještě měly přijít, jsem se pak jen domníval, že je psal sám Matěj...

12. 5. 2009 / 16:03 - Předmět: Prosím všechno ještě zvaž

„Ahoj Smajlíku.

Už je to dost dlouho na to, aby ses ozval. Tedy kdybys chtěl. Asi nechceš. Mně je to moc a moc líto, ale nic s tím neudělám. Břicho už mám ošoupané a kolena odřená, jak jsem se plazil a klečel a prosil... Myslím, že jsme toho spolu prožili hodně. Opravdu hodně. Vzájemně jsme mluvili o kamarádství a přátelství, ale zřejmě to bylo upřímné jen z mé strany. I když se mi tomu nechce věřit. Že by všechno, co jsi říkal a dělal a psal, byla lež? Stejně jako teď plno jiných věcí... :o(

Tolikrát jsi mi řekl, nebo napsal, že jsi udělal chybu, že toho lituješ... a já ti věřil, že to myslíš upřímně. To, co jsi předvedl tehdy v pátek na schůzce bylo něco tak otřesného, co nejde slovy popsat.

A já ti rozuměl. Tedy myslel jsem si to. Proto jsem na tebe neútočil a nechal tě v klidu. To aby sis to pořádně rozmyslel a mohl se vrátit.

K nám, do oddílu, který jsi pomohl vybudovat a i k našemu přátelství. Ale mlčíš, nic neděláš, na e-maily a zprávy nereaguješ. :o(

Vím, co jsi udělal. Vím, co jsi řekl Julče a co se šíří dál... :o(

Nevím, co tě k tomu vedlo... Stejně jako ty řečí o tom, že jsem tě chtěl uhodit... To víš, že mne to totálně zaskočilo! Myslel jsem si, že hrozné je to, když jsi dětem řekl to, co jsi ze mne tahal takovou dobu a já ti to řekl

*jen proto, že jsi kamarád a velmi dobrý rádce. Slíbil jsi, že to zůstane mezi námi: jak to bylo s volbou rádců... Ale i tohle jsem ti odpustil, říkal jsem si, že holt v afektu udělá člověk plno věcí...
Odpustil bych ti tedy i další... Ale děsím se, co ještě může přijít...*

*Čekal jsem, jestli se ozveš. Nechtěl jsem ti říkat, že o těch věcech vím. Stejně jako o těch stránkách, které napsala Čížková. Asi bych tě měl za to ukamenovat, zmlátit, nějak ti to vrátit... ale nechtěl jsem a nechci! Já totiž ta slova a přátelství myslel vážně. Bral jsem to jako výzvu... Zkouška našeho kamarádství. Proto jsem chtěl s tebou mluvit, abychom si to mohli vyříkat a případně najít nějaké řešení.
Já ti přeci nikdy nic neudělal a neublížil jsem ti!*

Ale už mi dochází síly. Za ten měsíc jsem zhubl o 10 kilo. Pořádně nespím... A i když to není kvůli těm řečem a kvůli tomu, co jsi provedl oddílu, je to jen pro ztrátu kamaráda, přítele, který pro mne moc znamenal. Chtěl bych mít tolik přátel, abych je mohl ztrácet. Ale já je nemám. Ty to víš, říkal jsem ti to. A je to pravda. Už jsem na kraji svých sil. Ale ani teď proti tobě nepůjdu. Nechci. Měl jsem tě rád (jako kamaráda) a i přesto všechno mám. Ale nejsem stroj. Už nemám kolem sebe nikoho, kdo by mi říkal něco jiného, než to, abych se tě rychle zbavil, abych tě prostě odstříhl. Nechtěl jsem, ale takhle to také nejde :o(Síly došly. Chtěl bych dožít v klidu. Víš moc dobře, že bych se mohl bránit a i tobě to pěkně znepříjemnit. Ale nechci. Prostě to nedokážu.

Jak mi říkají ostatní: Smajlík vyhrál... Nevím přesně, co to znamená, protože já s tebou nechtěl soupeřit. Ale v něčem jo. Události posledních dnů mi vzaly tolik sil, že jsem byl za ředitelem, že chci ve škole skončit. Stejně tak s Kapkou. Tenhle boj jsem opravdu prohrál. Myslel jsem si, že jsem tě vychoval, ale nedokázal jsem to. Ve středu mi slibuješ, přísaháš, tvrdíš, že jsi kamarád a za dva dny shodíš vše, co jsme spolu budovali. A to je mi tak líto, že to jako prohru vnímám. Pokud jsi s dětmi podepisoval listinu, kde jste slibovali věrnost družině... a pak ji po dětech hodíš... už nejde pokračovat. Už nikdy nebudou věřit, že něco tak krásného a romantického má smysl, má cenu. Jedině ty bys to mohl zachránit, ale evidentně nechceš. Přeci tě znám a vím, že nejsi sobec. Pokud jsi teď šťastný ty, můžeš přeci dopřávat i ostatním – i těm dětem, Kapkám.

Prosím, ještě všechno zvaž. Já mohu slíbit, že ti nebudu nic vyčítat, nebudu ti nic předhazovat, pomohu ti najít cestu zpět.

Udělal jsem to i po tvém lednovém nástupu do oddílu, když jsem tě vyhodil. Jak tobě, tak Julče. Ale musíte chtít. Oběma mohu pomoci to všechno zachránit. Nechci to jen kvůli sobě, ale i kvůli těm dětem. Projdi si sám svoje e-maily, co jsi mi posílal.. co jsi psal.. Vždy jsi nakonec uznal, že jsi udělal chybu... je to i tady... Ale nemusíš se bát. Přítel je od toho, aby ti pomáhal. Proto jsem tu pro tebe vždycky byl. Jestli už máš jiného, nového, tak ti ho přeji. A aby byl k tobě stejně upřímný a aby byl stejně velký kamarád jako já...

Prosím, ozvi se. Možná na začátek stačí napsat, že je hezky...

Nechci, abys všechno zahodil... :o(Nebudu tu vždycky a věčně. Vlastně tady už nechci být vůbec. Pokud ti nestojím ani za hloupé jedno slovo, budu to respektovat, vyřídím poslední věci a už tě nechám být. Navždy. Slibuji, pokud si to opravdu přeješ.

Mám tě rád. Přeji ti v životě mnoho štěstí.

Bud' šťastný, ale nezapomínej, prosím, i na přátele.

Matěj"

Příloha č. 2 (Telefonát 24.4.)

Telefonát 24.4. (telefonát poškozenému na jeho mob. telefon)

- A- Poškozený a volaný účastník telefonátu
B- Volající účastník telefonátu

A -No

B-Ahoj Smajlíku

A-No ahoj

B-Mohl by jsi přijít prosím

A-A jaký máš důvod nebo co potřebuješ

B-Si maximálně popovídat, jako opravdu. Neboj se. Nebudu na Tebe tlačit, nic takového. Jenom, já vím, že to je ve mně, prostě. Cítím, že bychom měli si promluvit, ale fakt se netřeba ničeho bát. Fakt v pohodě z mé strany.

A-No, tak, já se nebojím..., no ale tak, jaký máš ten důvod?... Nebo proč potřebuješ si promluvit?

B-Tak se něco stalo, že jo? Tak, něco jsem napsal, že jo? Cítím nějakým způsobem vinu a tak, ale některý věci mi nejsou jakoby jasné. Je mi to hrozně líto, jó. No prostě nechci, aby to jakoby takhle zůstalo prostě kvůli rozchodu, a prostě černo nad hlavou.

A-Hm,no a co ta Itálie?

B-No, to dle Tvého přání samozřejmě. To jako já Tě respektuju. Možná právě i o tom, že se domluvíme co a jak, jak to provedeme a.

A-Snad bys potřeboval ty peníze ne?

B-No tak jestli by si mohl přijít prosím a domluvíme se i o tomhle.

A-A na jak dlouho to vidíš?

B-No, víš jak to vždycky trvá dlouho. Já Tě fakt nechci zdržovat, prostě já myslím že tak 15, 20 minut. No ale jako nebudu samozřejmě Tě obtěžovat dýl, jako kdykoliv prostě můžeš odejít a tak, to.

A- (povzdych)Hm...Hm.. Když já nevím a ty jsi ve škole, nebo...?

B-Já jsem ve škole, no.

A- Tak já si to teda ještě rozmyslím a budeš tam?nebo, ..do kdy tam budeš?

B-Nó, asi já musím udělat nějakou práci, protože tady budu docela dlouho ještě.

A-No, ...Hm... tak já si to teda rozmyslím a dám Ti nějak vědět, no asi fakt maximálně tak jenom půl hodiny.

B-Ne opravdu, fakt Tě nechci zdržovat dýl Smajlíku.

A-Hm

B-Kdy to tak vidíš přibližně?

A-No já nevím, no já si to promyslím, dám Ti vědět, ale asi sám bych nebyl.

B-Vždyť jako určitě, vždyť jsem to napsal, v pohodě.

A-Jo

B-Hm

A-Jasný, tak jo, ..tak zatím ahoj

B-Hlavně abychom se viděli.

A-Hm

B-Tak dobře

A-Tak ahoj

B-Tak se měj ahoj.

Autentických materiálů z doby mého působení v oddíle, stýkání se s Matějem a i následného vyhazování z oddílu bylo za tu dobu mnoho. Všechny tyto materiály sloužily a byly použity při vyšetřování jako nepřímé důkazy.

Tady jen pár příkladů z mnoha, opět v autentickém znění.

Další materiály včetně otisků vyšetřovacích spisů jsou k nahlédnutí na:

www.klubovnanadeje.cz/majak



Plním doporučení Matese a píšu hlavně sám sobě pokyny, co dělat když...

Na vysvětlenou:

Opakuje se stav, stejně jako již několikrát v minulosti. Člověk (to jako já), někomu věří, důvěřuje, obrací se na něj, považuje ho za kamaráda, případně i za přítele. Jenže se stane (a Bohužel je to trpká zkušenost), že ten dotyčný, kterému jsem věřil, udělá něco, z čeho je mi moc a moc smutno. Něco, pro co se pak trápím, brečím, nevím kudy kam.

Naposledy jsem zažil v lednu 2009 se Smajlíkem. Na něčem jsme se v listopadu domluvili, dal mi slib a navíc i ruku, jenže svůj slib nedodržel. Ještě horší pro mne bylo, že okomentoval slovy: nelituji toho, že jsem zradil, protože jsem poslechl hlas svého srdce.

Není důležité rozebírat to, jestli samotné porušení slibu bylo, nebo nebylo závažné. Důvod, proč jsem se "shroutil" byl ten, že jsem na něj 100% spoléhal. Dal mi slib a ruku!!! Nic většího, silnějšího neznám. Navíc okolností, kdy s tím přišel, také nebyly úplně košér. Jednak nějakou dobu trvalo, než mi to řekl, ale hlavně ta slova: „že toho nelituje“. Měl jsem pocit, že už mu nikdy nemohu věřit! Znamená to, že pro srdce se smí porušovat dohodnutá pravidla a smí se zradit kamarád...?!! Ne...!

Tuto záležitost jsme si se Smajlíkem již vyříkali. Oslovil jsem několik kamarádů o radu. A bylo mi doporučeno, abych mu odpustil. Že každý má právo udělat chybu. Bylo to poprvé. A tak jsem to udělal a Smajlíkovi odpustil. Mates ale (jistě v dobré vůli) mne rovnou upozornil na to, že lidem, co zrazují, se už nedá věřit. Že se to prostě stane znovu. A ať si vzpomenu, jak to dopadlo s Kapkami předtím... Ale že je to má věc, ale doporučuje mi, abych si napsal, jak se mám zachovat, kdyby Smajlík udělal něco podobného. Ať se nemusím trápit. Zkrátka teď, s čistou hlavou a myslí, si mám napsat, co se stane, když přijde zrada, porušení slibu, kamarádství, přátelství. Jestli hledat řešení a jaká. Co udělat mám vymyslet teď, dokud se netrápím a jsem schopen to vymyslet bez emocí, bez naštvání, bez smutku.

Tak to tedy činím:

Moc dlouho jsem nad tím přemýšlel. Co bych měl udělat? Na nemá smysl to moc pitvat. Pokud by se stalo něco podobného a Smajlík mne opět zradí, skončí naše veškeré přátelství. Nebudu ho vyhledávat, stane se pro mne cizím člověkem, jakých jsou kolem tucty.

Ať už se bude jednat o selhání spojené s oddílem Kapka, nebo ne, zrada je vždy tak závažná, že pokud v tu dobu ještě bude Smajlík v oddíle, okamžitě z oddílu odejde a nebude mít šanci se do oddílu nikdy vrátit. Snad právě v Kapce je důvěra ještě mnohem důležitější, než v běžném životě.

Na stránky napíši, co se stalo a budu se k tomu dále vyjadřovat. Prostě popis holých faktů, bez nějakého srdceryvného příběhu. Jen aby ostatní věděli, proč se s ním rozcházím.

Nebudu se pro něj trápit, budu ho (ani sebe) litovat, budu se snažit to ještě nějak napravovat. Jednou už šanci dostal, ví, co se stane, pokud poruší, nemá cenu řešit něco znovu dokola – potřetí...

Moc bych si přál, aby tenhle dopis nebyl nikdy otevřený. Kdybych o tom nebyl vůbec přesvědčený, že to dobře dopadne, ani bych ho nepsal, Smajlíkovi bych ani poprvé neodpustil a snažil se zapomenout.

Matěj

Matěj
2009

Všechno nejlepší

ti přeje

Maťka
2014



NAROZENINY

DOUFÁM,

ŽE SE

NEURAZÍŠ

KVŮLI OBSAHU

TÉ KRABICE...

Maťka
2014

Milý Smajlíku...

Přeji Ti všechno nejlepší k tvému narozeninám. Tak ses konečně dočkal. Máš občanku, je ti 15 a asi se cítíš jako King. Jenže ono to nese sebou i problémy a minusy... Teď je třeba nevidíš, ale jednou.. jednou si možná vzpomeneš a řekneš si: "Jestli by bylo lepší, kdyby mi bylo třeba 14... Nemusel bych se o nic starat, na nic myslet, za nic bych nebyl zodpovědný..." A třeba taky ne. Třeba budeš výjimka.

Id ti však přeji, abys životem neproplouval bez problémů, ale aby tě měli sami...

Užij si eslavu naplno, všechno nejlepší. Hlaone hodně zdraví, nějaké to štěstíčko... ožďe' te znáš. V životě jsou velmi důležití kamarádi a přátelé, tak ať potkávaš jen ty opravdové.

*Vykyš
emip*

Takový malý certifikát....

Můžeš si vybrat jednu z variant:

- 1) Geiselwind (odvezu autem tam a zpět – ustupá se řadi každý sám – moku vzít až 4 lidi)

a. 7. října 2007 - Ale je to na podzim, předposlední den, tedy mají otevřeno.. nemusí být řezky..

b. Z jara, tedy je venku pěkně, teplo, delší otevírací doba..



- 2) Babylon Liberec (odvezu autem tam a zpět – je to s plesáním, v ceně plesání jsou



všechny ostapy)

a. Více možností ze soboty na neděli... (říjen, listopad, prosinec...)

Návštěvní kniha

Iméno

Věkaz
[?]



Kontrola proti spamu, seřáďte 4 + 4 =

Mentel-4

Odpověď: 17.4.2009 (23:47) | X

Chtěl bych se moc a upřímně omluvit všem členům, kteří byli na dnešní Klubovce. Moc mi mrzí, že jste přišli za zřícenou a hrani a přitom jste takleky zry. Opravdu se moc a moc omlouvám. I a za své chování, které nebylo moc pěkné. Neměl jsem dopustit, aby se tohle stalo. Udělal jsem chybu. Když udělám chybu, přiznám to. Vím to, omlouvám se, i když jen omluva to neopraví.

Klubovka 17, duben 2009

Matěj <matej.radar@seznam.cz>, Téma: Oddílové informace, Vydáno dne: 18. 04. 2009

Už jsem to sice psal i do navštěvní knihy, ale myslím (doufám), že nikomu neublíží ještě tohle. Ještě jednou se omlouvám těm, co byli na Klubovce 17. dubna 2009. Je to opravdu má chyba. Mohl jsem tomu zabránit, ale neudělal jsem to. Ale prosím za prominutí a jako omluvu chci říct, že jsem nepředpokládal, že to dopadne až takhle. Kdybych jen tušil, zabránil bych tomu. A měl jsem k tomu příležitosti. Udělal jsem chybu, že jsem byl na Smajlíka moc tvrdý. Chtěl jsem, aby si uvědomil, co se děje a zahnal jsem ho do kouta. Je přirozené, že se pak už jen bránil.

Dole jsem mu řekl, že se smí přijít jen rozloučit. Nemyslel jsem to tak, ale Bohužel, jsem to opravdu řekl. Chtěl jsem, aby si uvědomil, jak mne to mrzí. Nic víc. Ale neudělal jsem to dobře. Měl jsem s ním normálně promluvit. Myslím, že by se tohle všechno nestalo a nedopadlo by to takhle. Myslel jsem si, že ho znám, ale spletl jsem se. Nejsem Bůh a prostě jsem chyboval. Stejně jako už mnohokrát. Přesně tak, jak jsem vám říkal na Velikrávce, a jak to připomněl Patrik.

Močkrát jsem říkal, že i já od vás něco potřebuji. Oddíl mi dodával sílu do dalšího života a oddíl tvořil vy – členové. Proto oddíl „umíral“, když nebyli členové. Teď, když je vás docela hodně, by mohlo být síly také hodně. Mám pocit, že jsem bez síly. Ale zní mi v hlavě ta věta od Ládi, že když odejdu... Zkrátka nechci, aby oddíl skončil, nechci přijít o vás, o nikoho. Ale budu potřebovat pomoc. Je to teď na nás všech.

Vypadá to už biblicky, ale i na závěr bych se chtěl ještě jednou omluvit. Myslím to upřímně a od srdce. Stejně jako všechny věci, které jsem kdy pro oddíl dělal, i když jsem se i mockrát spletl a plno věcí neuvěšlo.

Matéri

Někdy se neumím dobře vyjadřovat. Chtěl bych všem rozumět, ale ono mi to nejde... (sč)
Stručně, jasně a bez okolků. Přeji bych si, aby Aďa a Smajlík neodešli z oddílu. Snad je to srozumitelné.
Přeji všem hezký den.

Odpověďt | 27.4.2009 (00:33) | x

Když někdo nikam nepatří

Autor: Matěj <matej.radar@seznam.cz>, Téma: Co se nevešlo, Vydáno dne: 26. 06. 2009

Nejhorší je, když někdo nikam nepatří. Odevšad ho vyhazují, a když ho nevyhodí, odchází sám. Zažili jsme už moc příchodů a ještě více odchodů. A dle slušnosti každý odchází jinak. Někdo se pokloní, usměje, natáhne ruku na pozdrav a jiný zase křičí, vyhrožuje a způsobuje ostatním pláč. Každý má právo jít svou cestou...

Nikdo však nemá právo diktovat ostatním, kudy mají jít. Nikdo nemá právo někoho omezovat. A hlavně nikdo nemá právo soudit jiné, že zůstávají, když on chce odejít. Je to jeho svobodná vůle. Odejít, nebo zůstat. Jen dvě možnosti. Dvě cesty. Ale nejsou obě úplně stejné. Když zůstanu, odejít mohu kdykoliv, ale když odejdu, nevím, jestli se budu moci vrátit. Je nesmyslné kopat do dveří a křičet! Jestli jsem odešel, byla to má volba. Moje a svobodná. Špatný nejsem tím, že jsem odešel, ale tím, že za to vinu dávám někomu jinému. Špatný nejsem za to, že jsem odešel, ale za to, když nepřeju ostatním, že zůstali. Kopat do dveří to nespraví. Nebudou dveře, nebudu já, nebudou ostatní, nebudou cesty. Nebudou svobodné cesty...

Nekopete do dveří...

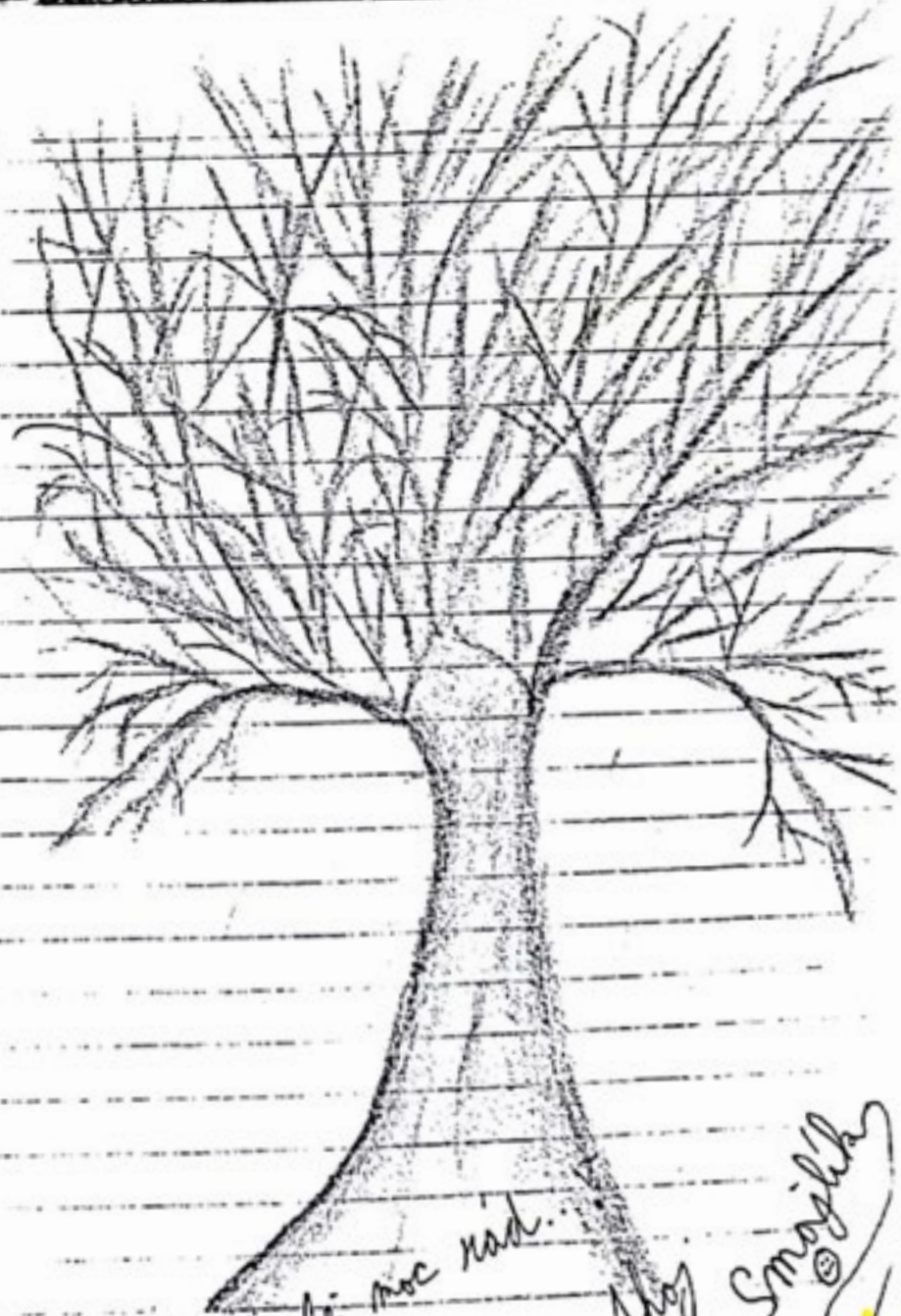
myslím, že Veronika byla opravdu hodně
převyprávěná... a vrátě si toto ocenění
poslouží, je fajn že dostala Bt právě teď
v létě, práci jen je kam ji přestědít..
nemám jen o Kerovice, ale myslím to na všechno.
Sice je fajn člověk a věřím, že bude
dobře srovnat základy... opravdu si ŽK poslouží.

Bylo fajn sledovat hlouček dětí, kteří
jště zůstali dole kolem svíček a povídali
si o různých věcech... :) třeba proč ty svíčky
flaou... nebo proč nehasínají...

Bylo to opravdu moc pěkné... škoda,
že jsem nemohl mít opravdový ohřev...
ohřev by dodal ještě větší bouřlo,
udílení, a celkového slavnostního večera
=> dodal by mnohem větší zážitek :-).

Snad v létě u ohněm udílení velkou
část nováčkovských... a snad se nám
podobně rovnat celkovému házení a aktivního
členů... Nechtěl bych už o oddíl přijít..
a nechtěl přijít o kelce...! Jsem opravdu
ten můj nejvíce, nejvíce, nejlepší kamarád

DEKUJI...



A mām kē nōc hāh...!

Ahoy Smogilka

Tak ještě jedno ahoj, Smajlíku.

I tady se mi těžko hledají slova. A také se bojím. Mnoha věcí...

Jak jsem ti říkal, nebyl to ten zapálený a akční a pracovitý Smajlík. Byl jsi duchem mimo. Totálně mimo. :-)

Řekl jsi, že všechno děláš blbě. To si nemyslíš. Jak jsem ti už řekl, tady jsi tak nějak nedělal nic.

(Tedy alespoň do té doby, než jsem ti to řekl. → a také myslím pro druhá...) → Jímá samozřejmě děky za pomoc typu „uklid“, „nastavení“, „tavení“... Za takhle práci moc díky.

Tady jsi řekl, že jsi asi tady sobec. To si také nemyslíš. Jen bylo sobecké to chování, o kterém jsem ti to říkal.

Jak ses rozbířel, myslel jsem, že je to něco vážného. Docela mě zastavil ale ten prax' důvod! Bude to zatím blbě, ale byl jsem rád. Byl jsem rád, že se nestala žádná tragédie a také jsem si řekl, že ti nechtím a oddělu ještě zlé věci. Bohužel jsem už viděl něco jiného... A nejméně si jistě...

Šel jsem, protože jsem cítil beznaděj. Ten pocit,
jak se nedat, jak něco nejde, jak bys chtěl... ten
svědek... :-(- Opět to už bylo, ale alespoň ses
rohl věřit do toho, jak bylo mně, když jsem brečel...

Že jsem se už jasně. A je to na tebe. Já bych
ti snadněji srozumitelně mohl a mohl přel, aby sis našel
srdce, s kterým budeš šťastný. A s touhle asi jsi...
Jistě potom co je ti do práce se zase „potápíš“
smívat...

He Bohužel to nejde (nebo nemůžu) zvládnout. A je to
ochotelné... Jak praví ono přísloví: „Dobře rady
smlouvané už nejsou!“ Ale jde o to, že láska bývá
svědomitá... Na jedné straně je to dobré, ale nejsou
i jiní, kteří k tebe. Nejsou v lásce, ale i v přání
kamarádů! nemůžou zachovávat chladnou hlavu. Jdeš
i patlivě za sebou mou... :-(- Jistě ti to není
srdce v tom ohledu nešťastné... Ale víš, že vědět
jako spátly nevede... Bohužel... Ten svět...

Vše, co jsem ti kdy řekl a napadl plně. A i o tom
mám přání. Ale je to už jen má a bít...

Mám tě moc rád a považuji tě za přítele. Za toho
přítele, na kterého si nikdy věděl, že. Ale jen tehdy,
pokud to bude oboustranné... jinak přátelství neváže
fungovat..

Nechtěl bych, abyš z oddělu odešel. Chtěl bych, abyš
dál nejen chodil, ale i pracoval... Když jsme spolu
seděli v té chodbě, měl jsi před sebou ty
desky a byly otevřené na těch bodech, co ty měl rádce...
Na rukou na sídce... Nefungoval jsi..

Už tě nebudu trápit. (I když mi je jasné, že ty to znáš
a že takové trápení nebylo... je to sice kurté, ale i
pravdivé, že když jsi emilovaný, nevidíš svět kolem...)
Tady to bylo poprvé, když jsi „litoval“ a plakal i když
jsi asi jinak šťastný... Tak smůla je to dobré
znamení, že jsi na sobě od „minule“ opravdu zapracoval.
Asi teď budeš mít méně času, ale když si někdy
vzpomenáš i na mě, budu rád. A s tou Itálií si to
rozmysli, nechci se to dozvědět nyní, nebo až dříve před
odjezdem...

Mám tě rád

Janek
- otec

GO

9. - 13. dubna 2009 (čt - po)

Velikráva - Aš

Ahoj Matěji... Velikráva? Musím říct,
že se docela povedla, až na některé
drobnosti.

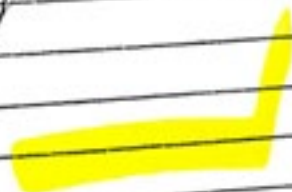
Líbilo se mi procházet, FRL. ale
Celková polze v DDM byl také kraj, prostředí
mírně místo... myslím, že super.

Celková Velikráva byla kraj... ale...

Bohužel teď nemám co psát z Velikrávy
protože nám už myslím již odpovím
na tvůj dopis...

Tak snad... na další hluboce
alaci... Ahoj

Smajlík



**Odborná část:
Nenechat to být**

~~~

~ ~ ~

## Nenechat to být

*Výsledkem celoevropského průzkumu je ona znepokojivá statistika, že každé páté dítě má zkušenost se sexuálníím útokem či sexuálníím zneužíváním. Kde jsou ale všichni ti pachatelé? Na to je odpověď ještě znepokojivější. Pachatelem je totiž nejčastěji někdo oběti známý, člen rodiny nebo z nejbližšího okolí. Takže jen zlomek případů je oznámen a dostane se před soud. Mnoho rodin si tohle tajemství odnáší doslova do hrobu. Důvodů je jistě mnoho a jedním z nich bývá i strach, co může přinést vyšetřování. Také jsme byli konfrontováni s tím, že není úplně snadné zjistit, jak to vlastně celé může probíhat.*

**Otázky i odpovědi muselo schvalovat Policejní prezidium ČR a je to jediný rozhovor v knize, který zveřejňujeme tím pádem zcela bez zásahu editora.**

*Na otázky nám odpověděl podplukovník Marek Pačmag.*



~ ~ ~

**pplk. Mgr. Marek Pačmag, MBA, LL.M.**

Působí na Odboru obecné kriminality Úřadu služby kriminální policie a vyšetřování Policejního prezidia České republiky a primárně se zabývá problematikou sexuálního zneužívání dětí v kyberprostoru. Zároveň je externím doktorandem na Fakultě biomedicínského inženýrství na Českém vysokém učení technickém v Praze.

## **Pokud už oběť nebo někdo jiný ohlásí sexuální zneužití na policii, co bude následovat, na co se má oběť připravit?**

Postup orgánů činných v trestním řízení se vždy odvíjí od konkrétního případu, přičemž neexistuje jednotný postup. V obecné rovině bude v první řadě oběť vyslechnuta. Způsob a taktika provedení výslechu nelze paušalizovat, neboť se bude odvíjet od konkrétních okolností prověřovaného případu.

Oběť může požádat o provedení výslechu ze strany osoby stejného pohlaví. Takový postup je u sexuálně motivovaných trestných činů frekventovaně využíván. Otázky směřující do intimní oblasti vyslýchané oběti, zejména týkající se předchozích sexuálních vztahů a chování oběti, lze klást jen tehdy, pokud je to nezbytné pro objasnění skutečností důležitých pro trestní řízení.

V aplikační praxi je dále (s ohledem na časový odstup od spáchaného trestného činu) přistupováno k prohlídce těla oběti, a to lékařem, včetně gynekologického vyšetření, je-li pro řádné objasnění trestní věci nezbytné.

Oběť se může setkat i s odběrem srovnávacího materiálu v podobě DNA, například za účelem porovnání se zajištěnými stopami na místě činu, popřípadě vydáním oblečení, které měla oběť v době spáchání trestného činu na sobě.

V současné době značného rozmachu informačních a komunikačních technologií, zejména sociálních sítí, může být oběť vyzvána k záloze dat z jejího mobilního telefonu, pokud konkrétní případ nasvědčuje tomu, že jsou v tomto uloženy informace důležité pro trestní řízení.

V neposlední řadě může být oběť v rámci trestního řízení vyzvána k účasti u zvláštních způsobů dokazování, zejména pak u rekognice, prověrky výpovědi na místě či vyšetřovacího pokusu. V případě nutnosti lze oběť podrobit i vyšetření duševního stavu na přítomnost posttraumatické stresové poruchy.

Jak již bylo uvedeno výše, nejedná se o vyčerpávající výčet úkonů, jež jsou spojeny s obětí sexuálně motivovaného trestného činu.

## **Oběťmi jsou často velmi malé děti, jak je ošetřeno, aby je vyšetřování ještě víc netraumatizovalo?**

Dítě, jakožto zvlášť zranitelná oběť, disponuje podle zákona o obětech trestných činů svými právy, o kterých je třeba poučit zákonného zástupce nebo opatrovníka. Na zákonnost a šetrnost provedení výslechu dítěte dohlíží orgán sociálně-právní ochrany dítěte, který u výslechu zpravidla nahrazuje zákonného zástupce.

Přítomnost zákonného zástupce u výslechu dítěte nebývá žádoucí, jelikož zákonný zástupce může v daném trestním řízení vystupovat i jako svědek.

Samotný výslech dítěte se provádí ve speciální výslechové místnosti, která má svá specifika (místnost připomíná dětský pokoj), dítě je vyslýcháno řádně vyškoleným specialistou Policie České republiky. Z takového úkonu je pořizován obrazový a zvukový záznam, aby nedocházelo k nežádoucímu rušení dítěte přepisem výpovědi do elektronické podoby.

V ideálním případě se výslech dítěte provede pouze jednou během celého trestního řízení, aby nedocházelo k jeho sekundární viktimizaci. Je zde možnost poskytnutí služeb krizového intervenanta pro dětskou oběť.

## **Jak je zajištěno následné bezpečí oběti před obviněným?**

K zajištění bezpečí oběti před dalším jednáním obviněné osoby lze využít příslušná ustanovení ze zákona č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním, zákona č. 45/2013 Sb., o obětech trestných činů, a v neposlední řadě podle zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.

V obecné rovině, bude-li z jednání obviněného nebo dalších konkrétních skutečností vyplývat důvodná obava, že bude opakovat trestnou činnost, pro niž je stíhán, dokoná trestný čin, o který se pokusil, nebo vykoná trestný čin, který připravoval nebo kterým hrozil, lze vzít obviněného do vazby. Rozhodování o vzetí obviněného do vazby je v kompetenci soudu.

Proti obviněné osobě mohou být uplatněna i předběžná opatření podle § 88b trestního řádu, zejména lze uvést zákaz styku s určitými osobami, zákaz vstupu do obydlí, popřípadě zákaz zdržovat se na konkrétně vymezeném místě.

Oběť-svědka má dále právo požádat o informace v případě, že mu hrozí nebezpečí v souvislosti s pobytem obviněného nebo odsouzeného na svobodě, například o propuštění nebo uprchnutí obviněného z vazby, propuštění nebo uprchnutí odsouzeného z výkonu trestu odnětí svobody a přerušení výkonu trestu odnětí svobody.

V odůvodněných případech, ve kterých hrozí oběti újma na zdraví nebo jiné vážné nebezpečí, lze této poskytnout ze strany Policie České republiky krátkodobou ochranu. Legální podmínky krátkodobé ochrany jsou definovány v zákoně o Policii České republiky.

Statistika zdroj:

Rada Evropy, kampaň One in Five:

[www.coe.int/en/web/children/campaign-materials1](http://www.coe.int/en/web/children/campaign-materials1)

Evropská komise:

[www.eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/HTML/?uri=CELEX:52022PC0209&from=EN](http://www.eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/HTML/?uri=CELEX:52022PC0209&from=EN)

~ ~ ~

# Rádce Klubovny Naděje

## Důvěřuj, ale prověřuj

- Neexistuje jednotný postup vyšetřování, ten se odvíjí vždy od konkrétního případu. Proto je vhodné mít už od začátku k dispozici advokáta nebo jiného odborníka, který vám pomůže se zorientovat a dohlédne na to, aby oběť skutečně využila všech možností právní ochrany, které jí zákon poskytuje.
- Je žádoucí, aby výslech prováděla osoba stejného pohlaví, případně opačného pohlaví než je podezřelý. Máte právo požadovat, aby výslech dítěte vedl vyšetřovatel odpovídajícího pohlaví.
- Zákon o obětech trestných činů č. 45/2013 Sb. definuje práva obětí trestných činů a také práva „zvláště zranitelných obětí“, což jsou právě děti. Je dobré se s těmito právy předem seznámit.
- Rodič nebo zákonný zástupce nemusí mít vždy právo být u výslechu přítomen, a to zejména je-li v případě vedený jako svědek. V takovém případě je vhodné najít někoho, komu dítě důvěřuje a kdo mu je schopný zajistit psychickou a emocionální podporu ve chvílích, kdy s ním rodič být nemůže.



**Část 8.**  
**Nebýt na to sám**

~~~~

16. kapitola

Obálky s modrým pruhem

Po několika měsících mi domů do schránky přišla obálka s modrým pruhem. Měl jsem se dostavit k dalšímu výsledku na policejní stanici v mém rodném městě. Termín byl naplánovaný zhruba o měsíc později.

Případ museli přesunout na policii do místa mého trvalého bydliště. Policejní stanici jsem navštívil ještě několikrát, z toho jeden policejní výslech byl přímo před přiděleným obhájcem Matěje. Občas jsem tam šel ale i dobrovolně. Nosil jsem různé přibývající materiály, které s mým případem souvisely. Ze začátku to byla jen korespondence, kterou mi Matěj posílal. Později to byly anonymní výhružné zprávy. Také jsem tam občas přinesl nějaké citově nátlakové materiály, které mi přistály ve schránce. Mluvím o pohledech zaslaných z oddílových výprav, které měly zvláštní obsah. Byla tam třeba namaľovaná lanovka. Většinou z míst, kde jsme spolu s Matějem byli sami. Na jiných pohledech chodily pozdravy od dětí a jak se jim stýská, že už nejsem v oddíle. Nechyběly jejich podpisy včetně Matějova.



Moje první výsledky na policii měly být utajené a v rámci probíhajícího vyšetřování se Matěj neměl dozvědět, že vyšetřování téhle věci začalo. Jenže, jak je zřejmé z jeho e-mailu z 12. 5. 2009, už stejně věděl, že se celá tahle záležitost otevřela. Dlouho jsem přemýšlel jak je to možné a jak se to dozvěděl. Měl jsem strach, že mě třeba sleduje, odposlouchává, bál jsem se totiž, že je schopný všeho. Bohužel mi trvalo příliš dlouho než jsem skutečně pochopil, co se vlastně všechno stalo.

Měl jsem nervy v háji a často jsem se z ničeho nic rozklepal jako v zimnici. Celé měsíce jsem skoro nic nejedl a v noci jsem se budil zpocený v nočních můrách. Bál jsem se, co Matěj udělá, když už všechno ví. Nakonec jsem se dozvěděl, že mu všechno donášela Soňa, nejlepší kamarádka Julči. Dlouhou dobu ji využíval k tomu, aby mu předávala informace, které tahala přímo z Julči.

Julča věděla o všem, co se děje. Musela totiž také vypovídat na policii spolu s maminkou a babičkou. A samozřejmě se svěřila nejlepší kamarádce.

Matěj se začal chovat naprosto nečekaně a zvláště. Třeba se z ničeho nic najednou odstěhoval od svého tatínka, u kterého bydlel. Nastěhoval se na novou adresu a teprve později jsem se dozvěděl, že se údajně nastěhoval k nějaké ženě. Prý to bylo všechno jen na oko.

Jednou odpoledne jsme si s Julčou telefonovali. Byli jsme v polovině hovoru, když najednou vyhrkla: „Počkej chvílku, někdo klepe na dveře.“ Šla se podívat do kukátka, kdo to je. Hned přiběhla zpátky a celá vyděšená mi do telefonu řekla: „Ty vole... za dveřmi je Matěj.“ Zněla vystrašeně. Než jsem stačil cokoliv říct, odhodila telefon a Matějovi otevřela. Hovor nechala běžet a tak jsem částečně slyšel, co se u dveří děje: „Ahoj Julčo... je doma tvoje maminka? Potřebuju s ní nutně mluvit.“ „Není.“ „Aha, tak potřebuji na ní číslo, je to moc důležité.“ Celá rozrušená mu ho nadiktovala a pak zabouchla dveře, neměla ani sílu na to se ho zeptat, proč chce s mámou mluvit.

Pak přiběhla zpátky k telefonu: „Chtěl mluvit s mámou. Můžeš okamžitě přijít?“ A položila telefon. Běžel jsem hned k ní. Ve dveřích výtahu jsme se potkali s Julči babičkou, které hned poté také volala, aby za ní hned přijela z práce. Julča seděla na posteli a klepala se. Brečela a byla hrozně rozrušená. „Strašně jsem se bála, když jsem ho tam viděla,“ říkala uplakaně. Společně jsme ji utěšovali a čekali na

její maminku, až přijde domů z práce. Když přišla, tak jsme jí hned řekli, co se stalo. „Už vím, že tady byl. Hned mi volal a chtěl si domluvit schůzku. To jsem ale nevěděla, že to Julinku takhle rozhodilo. To si zítra za rámeček nedá. Hajzl, co sem má co lízt,” řekla vytočeně a Julču objala. „Počkej, ty sis s nim domluvila schůzku??” divila se babička. „Jo, hned na zítra. Chci vědět co chce a proč chodí k nám domů!” odsekla maminka našťvaně.

Druhý den se potkali a stalo se něco nepochopitelného. Po jejich schůzce se její chování vůči mně razantně změnilo. Matěj jí musel o mně říct nějaké strašné věci a ona mu zřejmě uvěřila. Od té doby si už nepřála, abychom spolu s Julčou chodili. Údajně ji vyprávěl o tom, jaký jsem byl na táborech a základce sígr, že jsem propadl z matematiky a měl dvojky z chování... Kdo ví, co všechno jí ještě napovídal.



Nedlouho poté Julče přišel také dopis s modrým pruhem. Stejně tak její mamince a babičce. Přišel do schránky také mému tátovi a paní učitelce Čížkové. Mně přišel další dopis, musel jsem jít zodpovědět nějaké další doplňující otázky. Všichni jsme se potkali v jeden den na chodbě policejní stanice. Později jsem se dozvěděl, že policie kontaktovala i některé bývalé členy oddílu, kteří vypovídali především o tom, jak se Matěj choval a jak se mstil lidem, když opustili oddíl.

Policie kontaktovala i některé spolužáky ze základní školy, kteří vypovídali o tom, jak se Matěj choval ve škole. Vše jsem si až po letech přečetl ve vyšetřovacích spisech.

Matěj uvedl na policii, že chce, aby z jeho strany bylo předvoláno k výslechu více než čtyřicet svědků. Ti mluvili především o tom jak jsem zlobil, jaké jsem měl kázeňské problémy a jak jsem se neuměl chovat už na základní škole. Byl jsem přesvědčený, že Matěj celou dobu svědky ovlivňoval a manipuloval. Viděl jsem to už v případě schůzky s Julčí mámou, kterou inicioval. Také všichni moji bývalí známí a přátelé z oddílu se najednou postavili výhradně na stranu Matěje a nebyla pro ně přijatelná žádná jiná možnost. Všichni byli přesvědčení, že ve všem, co říkám lžu a že se Matějovi jenom mstím. Všichni to víceméně shodně uvedli ve svých výpovědích.

Na ulici mě přestali zdravit a většinou něco negativního pokřikovali. Takto se chovaly i některé děti z oddílu. Nepříjemným překvapením pro mě bylo to, že se na jeho stranu postavila i celá naše základní škola včetně vedení a pedagogického sboru. Z celého učitelského sboru mi zřejmě věřilo jen pár kantorů, nebo alespoň měli dost slušné vychování, aby mi na ulici aspoň odpověděli na pozdrav. Bohužel jich bylo skutečně málo. Víím, že jedna paní učitelka, která mě kdysi učila, mi tehdy věřila a v tichosti prý stála na mojí straně. Jen se ale bála cokoliv říct. Měla prý strach o svoje místo, proto šla raději s davem a bála se mi dát najevo jakoukoliv podporu.

Jelikož jsme s tátou bydleli stále naproti základní škole, kterou jsem navštěvoval od první třídy, bylo to na denním pořádku, že jsem potkával učitele a vzájemně jsme se znali. Většinou na mě koukali jak na vraha, jako kdybych něco provedl. Později jsem se dozvěděl, proč tomu tak asi bylo. Údajně Matěj celou školu zmanipuloval svými divadélky. Měl se snad několikrát zhroutit na chodbě školy

kvůli vyčerpání ze stresu z vyšetřování. Prý chodil po škole a všem vykládal jak jsem ho finančně zruinoval a že nemá ani na pořádného právníka, který by ho z toho vysekal. Celá škola se mu prý na právníka skládala včetně tehdejšího vedení.

Nebylo pak překvapením, že si ke svému zastupování vybral vyhlášeného a nejlepšího právníka v kraji. Po škole měl snad i kolovat nějaký dokument, kde bylo prý uvedeno, že Matěj dle nějakého vyšetření, které na vlastní náklady absolvoval, nemohl dopustit činu, z něhož je obviněn. Dokonce mě jednou jedna učitelka seřvala přímo na ulici před lidmi, co jsem to za idiota a za lháře, že mi přeje v životě jen to nejhorší. Odpověděl jsem s trochu zvýšeným hlasem: „Je těžké to pochopit. Třeba někdy otevřete svoje oči až nebude Matěj váš mazánek.“ Rozeběhla se a mávala svou kabelkou. Vypadalo to, jako kdyby mě běžela zmlátit, ale nakonec si to rozmyslela, když viděla, že si jí nevšímám a pokračuji v cestě.

Zrovna tahle učitelka si podala i Julču na policejní stanici, když se potkaly na chodbě. Julče v tu dobu bylo 13 let, na policejní stanici byla s maminkou, která se jí samozřejmě před paní učitelkou zastala a učitelku od ní hnala svižným krokem. Julča pak celý výslech probřečela. Chudák, byla nervózní a musela vypovídat sama bez mámy, protože ta pak šla vypovídat hned po ní. Kvůli tomu nemohla být ve výslechové místnosti s Julčou, protože by došlo k ovlivňování svědků. Hned poté šla k výpovědi i její babička. Mluvila zejména o tom, jak jsme se seznámili a jak poznala, že není něco v pořádku, vypovídala i o tom, jak Matěj s Julčou vedl půlhodinové telefonáty i v noci, aby jí přesvědčil, že se mnou nemůže chodit. Tyto telefonáty se totiž odehrávaly před Julči babičkou. Dověděl jsem se i to, že pak ona sama s Matějem po těch telefonátech mluvila a řekla mu do telefonu pěkně od plic: „Co si to dovolujete Julče takto volat...!“

Hned po skončení výslechu mi Julča řekla: „Tak tohle byl můj nejhorší den v životě.“

Ten den jsem všem třem koupil květinu, kterou jsem jim předal se slovy: „Omlouvám se, že jste tam kvůli mně musely jít...“

Ve stejný den vypovídal i můj táta. O tom, jak jsme zůstali sami bez mámy. Také o tom, jak zná Matěje z táborů, jak se tam Matěj choval. Vypovídal i o tom, že se mnou moc nemluvil a po smrti maminky se uzavřel sám do sebe a mně nechal v životě naprostou volnost.

Byl rád, že mě to v oddíle baví a viděl, že jsem spokojený. U výsledku také otevřeně přiznal, že jakmile se dozvěděl, co se mi stalo, chtěl Matěje postavit ke zdi a zastřelit, ale že se ovládl.

V téhle době, po výsledcích Julči a její rodiny, jsem se cítil asi úplně nejhůř.

Měl jsem ty nejhorší pocity, byl jsem vyčerpaný, vystresovaný a vyděšený. Noční můry jsem měl téměř každou noc. Neustále se mi zdálo o oddílu, o Matějovi a o věcech, které jsem prožil. Sny byly úplně živé a vždy skončily tím, že mě Matěj propíchl nebo odstřelil. Pak jsem se probudil. Měl jsem šílený strach a byl jsem zpocený. Také jsem měl strach vycházet z domova a chodit po ulici. Měl jsem pocit, že každý, kdo se na mě podíval, tak ví co se mi stalo a přeje mi jen to nejhorší.

Plno bývalých žáků školy bydlelo na stejném sídlišti a každou chvíli na mě někdo pokřikoval nadávky: „Úchyláku, nečum,“ „Jdi se zahrabat ty buzno,“ apod. Nechápal jsem proč si myslí, že jsem vadný. Tyhle urážky mě ponižovaly, zraňovaly. Přišlo mi i dost výhružných zpráv, anonymně z internetu. V některých byly jen nadávky, v dalších jsem dočetl, jak se na každou svini vaří voda a že se mám těšit až vyjdu na ulici, že mě stejně jednou někdo sejme.

Moje pocity byly šílené a začal jsem se bát jestli vše tohle zvládnou. Párkrát jsem přemýšlel o tom, jaké by to bylo skočit ze sedmého patra bytu, kde jsme s tátou bydleli, anebo už se nikdy neprobudit. Myšlenky na sebevraždu mi přicházely často. Cítil jsem se na všechno úplně sám. Stále jsem ale měl nějakou vnitřní sílu a naději, že to musím zvládnout...

Snažil jsem sám sebe přesvědčit o tom, že všechny zprávy a chování lidí v okolí jsou jen pouhé zastrašování a citové vydírání, abych své výpovědi vzal zpátky. O všem jsem také informoval na policii a měl jsem tak alespoň malý pocit bezpečí, že o tom někdo ví. Na policii jsem přinesl i další pohled, který mi přišel od Matěje. Byl to pohled z Brna, jak jsme tehdy byli spolu sami.

Na pohledu bylo napsáno: „Všechny cesty jednou končí,“ a pod tím bylo opět další razítko s lanovkou nad propastí Macocha, kde bylo záměrně rozmazené lano, po kterém lanovka jede. Nechyběl podpis Matěje. Jako první mi proběhlo hlavou, že mi to poslal, abych začal litovat, že jsem přišel o všechny hezké chvíle, co jsme spolu prožili.

Později, když jsem nad tím přemýšlel, vyložil jsem si to i tak, že když všechny cesty končí, že mám všechno vzdát, protože stejně prohraju a lanovka se utrhne...

Měl jsem strach chodit i na veřejné kulturní akce ve městě. Nejednou se stalo, že mi někteří Matějovi přátelé na takových akcích vyhrožovali naznačováním pěstí nebo podříznutím krku. Byl to nejčastěji jeden konkrétní člověk, ale i tak jsem se svůj strach snažil překonat a stále jsem přesvědčoval sám sebe, že jde jen o zastrašování. Nikdy totiž k ničemu závažnějšímu než k výhružným slovům a gestům nedošlo. Až jednou mě Jiří kopl a srazil k zemi.

Bylo to pro všechny těžké období. Pořád se něco řešilo, pořád nějaké výslechy. Julčina babička navrhla, že nás vezme na pár dní k moři, abychom si s Julčou trochu odpočinuli a alespoň na chvíli přišli na jiné myšlenky. Peníze jsem neměl a můj tatínek si nemohl dovolit z jednoho malého platu zaplatit výlet k moři, ale nakonec jsem tu cestu dostal jako dárek od mého dědy a babičky, kteří mi na ní přispěli. Bylo tam krásně, ale zapomenout na to všechno samozřejmě nešlo. Navíc těch pár dní uteklo jako voda a brzy jsme se ocitli zpátky v realitě.



Po návratu z Egypta jsme spolu s Julčou chodili ještě asi měsíc, ale pak jsme se museli rozejít. Její máma nechtěla, abychom spolu dál chodili. „Není pro tebe ten pravej. Co když je vadnej, postiženej, po tom co zažil...” Tohle se mnou sdílela Julči babička, se kterou jsme rozchod řešili, já i Julča. Naše vztahová přestávka netrvala moc dlouho. O dva měsíce později jsem Julče přinesl dárek k narozeninám a začali jsme spolu zase víc mluvit.

Párkrát jsme šli ven a zase jsme se spolu začali vídat. Takto se to opakovalo několikrát, chvíli jsme spolu chodili, pak zas ne. Jednou jsme se rozešli na dlouhou dobu a nebyli spolu skoro půl roku.

Hlavními důvody našich rozchodů byl neustálý tlak Julči okolí a její maminky na to, abychom nebyli spolu. Ten poslední rozchod ale způsobilo něco jiného. Julče se na internetu ozvala nějaká cizí holka pod neznámou přezdívkou. Napsala jí, že chodím taky s ní, a že je obě tahám za nos. Julče jsem bohužel nedokázal nijak vysvětlit, že je to úplně nesmysl.



17. kapitola

Má více holek, nebud' s ním

Po posledním nedorozumění s Julčou jsme spolu dlouho nekomunikovali. Vypadalo to, že spolu už chodit opravdu nebudeme.

Mezitím jsem potkal Danu. Seznámili jsme se na internetu, na online chatu. Po pár dnech dopisování jsme se setkali osobně. Líbili jsme se sobě navzájem a tak jsme spolu začali chodit. Bylo to fajn. Chodili jsme spolu ven na procházky nebo do kina. Dokonce jsem se i docela brzy seznámil s její rodinou. Několikrát o víkendu jsem jel k nim domů a pomáhal jejímu tatínkovi na stavbě domu. S Dančou jsme jezdili na hodně výletů, vše bylo hezké, ale po nějaké době jsem začal vnímat, že si nějak přestáváme rozumět. Stalo se několik zvláštních věcí, který náš začínající vztah negativně ovlivnily.

Tím nejzásadnějším zlomem bylo, že Danče, stejně jako Julče, chodily zprávy z profilů nějakých cizích holek. Bylo to podobné jako u Julči. Prý mám víc holek, všechny podvádím apod.

Moje podezření, že to není samo sebou, bylo čím dál větší. Domníval jsem se, že ty profily jsou účelově založené a že zprávy píše sám Matěj, aby mi ublížil. Snažil jsem se Danče vše vysvětlit a ubezpečit ji, že nic z toho není pravda, a ať tomu nevěří.

Pak jí ale začal psát přímo sám Matěj. Nebylo mi vůbec jasné, jak přišel na to, že chodím právě s Danou. Říkal jsem si, že mě snad sleduje nebo že se mi třeba naboural do počítače, že sleduje každý můj krok, ví co dělám, s kým chodím...

~ ~ ~

28. 05. 2010 01:39  **matej.radar**

Dobrý den,

Jmenuji se **██████████**, přezdívkou Matěj. Jsem ten, kterého Tomáš obvinil ze sexuálního zneužívání. Jistě Vám ukazoval nějaké novinové články, nebo články na Internetu. Mám rád, pokud se věci řeší narovinu a pravdivě. Proto se odvážuji Vám psát. Vůbec bych se neozýval, je mi v podstatě jedno, co Tomáš dělá. Tím spíš, že jako obviněný nesmím do případu nijak zasahovat. Navíc jsem si už před rokem dal závazek, že nikoho v Tomášově okolí nebudu oslovovat. Již jsem na to doplatil. Každý si musí na něj udělat názor sám. Ale Bohužel v sobotu jsem se zprostředkovaně dozvěděl, že jsem Vám měl posílat nějaké (snad nevhodné) e-maily. Samozřejmě to není pravda. Máte-li je stále, klidně je předejte Policii ČR. Dá se zjistit, kdo Vám je posílal, i kdyby to bylo pod cizím účtem. Navíc se domnívám, že Policie stejně sleduje mou elektronickou komunikaci, když jsem měl i přímo Tomášovi nějak vyhrožovat. Jestli Vám tedy opravdu přišly nějaké výhružné, či podobné emaily (možná je to jen výmysl), asi byste to měla oznámit, pokud jste to již neudělala. Kdybych si mohl dovolit spekulovat, mohl je psát i přímo Tomáš. Tohle totiž dělal, když chtěl zjistit, zdali mu je dívka věrná. Jak se zachová... Já ani Vaši e-mailovou adresu neznám. (Tedy pokud to nepřišlo na adresu, která by šla odvodit z Vašeho profilu zde.) Moc se omlouvám, že jsem Vás kontaktoval a obtěžoval. Doufám, že jsem tím neudělal něco špatného vůči Vám. Přeji hezký den a šťastný život.

Matěj.

Na tuhle zprávu jsem koukal s otevřenou pusou. Položil jsem sobě a také Daně otázku: „Jak se mohl dozvědět, že ti někdo píše nějaké zprávy? Ty jsi to někomu říkala?“ „Ne, vůbec! Řeším to jen s tebou.“ Takže jsme si odvodili, že pokud o těchto zprávách víme jen my dva, tak jediné vysvětlení je, že je psal on sám.

Všechny zprávy a e-maily jsem ukládal a nosil je jako přílohy do spisu. Bohužel výhružné SMSky začaly chodit i Daně. Číslo veřejně nikde neměla a proto bylo k nepochopení, kde ho někdo sehnal. Tohle pro ni byla poslední kapka. Ten tlak na ní byl už silný.

Nakonec mi řekla: „Už to fakt nedávám, musíme se rozejít, chci mít hezký a klidný vztah. Ne, abych tady řešila takovýhle věci.“ Mrzelo mě to, ale její rozhodnutí jsem respektoval. Chápal jsem, že je těžké tyhle nátlaky unést. Rozloučili jsme se a už nikdy jsme se neviděli.



*„Manipulátoři jsou umělci zkreslování
reality, kteří si hrají s nitmi lidských
emocí a touhy.“*

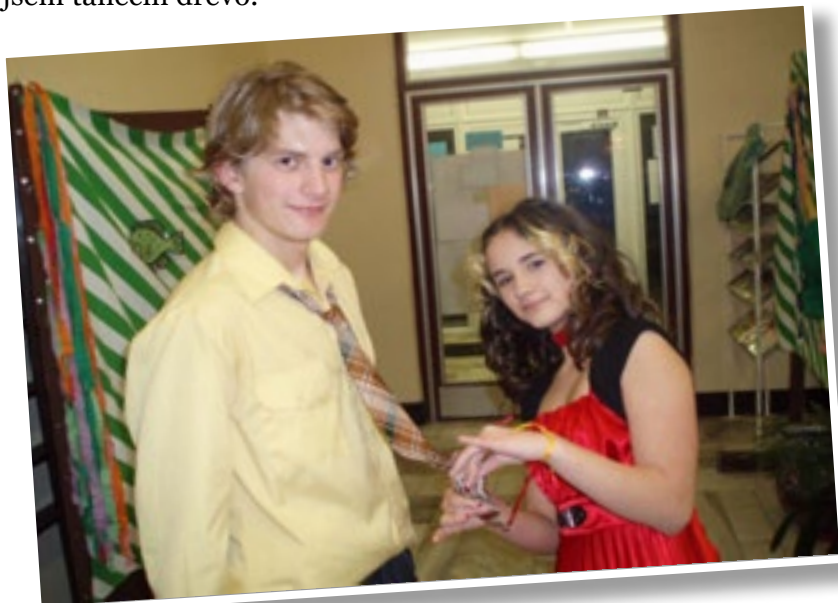
Oscar Wilde

18. kapitola

Obálky se zeleným pruhem

Začátkem nového školního roku mi z ničeho nic napsala Julča: „Ahoj, je mi smutno, půjdem ven?“ Šel jsem rád. Stýskalo se mi také, dost často jsem na ní myslel. Po téhle několikahodinové procházce jsme si začali psát víc a víc. Vyprávěli jsme si, co se u nás obou odehrálo v průběhu toho času, co jsme spolu nebyli v kontaktu. O všem jsme si promluvili a vyjasnili jsme si události, které vedly k našemu rozchodu.

Sdílel jsem s Julčou, co se mi dělo, když jsem chodil s Danou. Ukázal jsem jí zprávy, které nejspíše psal sám Matěj přímo Daně. Řekla mi: „Jo, tyhle přezdívky mi taky tenkrát psaly. Promiň, že jsem ti nevěřila, ale do toho ještě ta máma a kámošky...“ Obejmul jsem ji a dal pusu. „To je v pohodě.“ „Zkusíme to od znova,“ řekli jsme si. „Jediným zádrhelem bude asi máma. Když jsme se naposledy rozešli, tak řekla, že jsi grázl. Prý jí to napovídal Matěj, a že je dobře že spolu už nechodíme. Proto bude lepší, když spolu budeme chvíli chodit tajně,“ navrhla Julča. Souhlasil jsem a obnovili jsme tak naše tajné spoluchození. Julči babička nám tajně fandila. Společně jsme také začali tancovat country tance v taneční skupině, což pro mě byla nová náplň života po oddíle Matěje. Jen Julča pořád říkala, že jsem taneční dřevo.



O několik měsíců později mi poprvé přišel dopis se zeleným pruhem. Nečekal jsem to, protože od posledního asi šestého výslechu jsem nebyl o případu nijak informován. Věděl jsem, že už to řeší soud, ale jinak jsem nevěděl vůbec nic. Dopisy se zelenými pruhy přišly také mému tátovi, Julče, její mámě i babičce. Od paní učitelky Čížkové jsem se ve škole dozvěděl, že dopis přišel i jí.

Termín mého prvního soudního líčení se blížil. Bylo mi čím dál hůř a hůř a mnoho dní jsem nemohl spát ani jíst. Měl jsem sevřený žaludek. Hodně zle se cítila i Julča, pro kterou tohle předvolání byl obrovský šok. Později jsem se dozvěděl, že svědky, kteří měli před soudem vypovídat, si primárně volil Matěj se svým obhájcem. Takže nebylo složité si domyslet, že předvolání Julči bylo cílené. Věděl, že tento zážitek jí určitě rozloží.

Necelý měsíc před líčením vzala paní učitelka Čížková mě, tátu a Julču do Bílého kruhu bezpečí. Tam jsme se bavili s několika psychology o tom, jak se připravit na soudní líčení v téhle záležitosti. Po rozhovoru s nimi jsem se trochu uklidnil. Dozvěděli jsme se, jak soudní líčení probíhá, jak to tam vypadá, kdo kde sedí a jak kdo vypovídá. Právě tady jsem se dozvěděl, že svědky k soudu si neurčuje jenom sám soud, ale především obžalovaný a jeho obhájce. Později při čtení spisu jsem se dozvěděl, že Julču a její rodinu si k soudu vyžádal právě Matěj.

V Bílém kruhu nám pomohli připravit se na různé varianty, které mohou u soudu nastat. Pomohli nám připravit se psychicky na soudní líčení. Vzpomínám si, že jsem od nich dostal několik brožurek, které přibližují soudní líčení a díky jejich čtení jsem byl klidnější, protože mi blíž popsaly, jak to u soudu může vypadat.

Měsíc od návštěvy v Bílém kruhu bezpečí utekl jako voda a nastal předvečer soudního líčení. Vzpomínám, že tu noc jsem nespal ani minutu, neustále jsem se díval na hodiny a sledoval, jak minuty ubíhají a blíží se čas, kdy jsem měl vstávat. Soudní líčení mělo začínat v osm ráno. Vstávat jsem měl v půl sedmé, na doporučení psychologů z Bílého kruhu bezpečí jsem se měl vydatně nasnídat a vypít horký čaj. Udělal jsem přesně tak, jak mi poradili. Společně s tátou jsme se vydali na autobus a vyjeli jsme se k soudu.

Budovu soudu jsem ten den navštívil poprvé v životě. Prošel jsem železným rámem, který signalizoval, jestli u sebe nemám nějaké kovové předměty.

Společně s tátou jsme po absolvování kontroly policisty šli nahoru do prvního patra, kde mělo probíhat líčení. Soudní síň, číslo dveří patnáct. Na dveřích byl bílý papír s výpisem trestní věci a výpisem svědků, kteří u soudu budou vypovídat. Sedli jsme si naproti dveřím na lavici a čekali.

Postupně přišla paní učitelka Čížková, také Julča s mámou a babičkou. Tohle líčení, kde jsme byli pozvaní všichni, bylo zřejmě to nejdůležitější, protože celá dlouhá chodba se postupně zaplnila. Přišel Matěj, který si s sebou přivedl více jak čtyřicet lidí. Všichni se ani do celé chodby nevešli. Působilo to, jako když přichází král v doprovodu armádního vojska. Bylo mi hodně smutno, protože v té armádě lidí, kteří stáli za Matějem, plácali ho po zádech a objímali na chodbě soudu, byli lidé, které jsem všechny znal. Někteří z nich byli z oddílu. Přišla i Margo, objala Matěje a připojila se k nim. Zíral jsem na ní nechápavě. Bylo tam hodně současných i bývalých členů z oddílů, které jsem všechny znal osobně. Nechyběli ani učitelé ze základní školy, mezi nimi ředitel i zástupkyně.

Matěj měl na sobě černé sako a na krku mu visela proužkovaná kravata. Na chodbě soudu bylo velmi rušno, protože kolem Matěje stála skupina lidí, co se smála a vzájemně si vyprávěli vtipy a úsměvné zážitky z akcí. V hlavě mi běžely různé myšlenky. Nejvýraznější však byly takové, kde jsem se zastavoval nad otázkou, proč je tolik lidí, kteří mi nevěří a nechalo se Matějem takto zmanipulovat.

Po nějaké chvíli se na chodbě objevilo velké množství novinářů, kteří začali vše fotit. Vedle mě seděl táta, Julča s rodinou i paní učitelka Čížková, proto jsem vůbec nechápal, proč jsem měl neustále pocit, že jsem na všechno sám. Tento pocit jsem měl od prvního dne, kdy začalo vyšetřování. Pořád jsem se za něco obviňoval a hledal sám v sobě chyby. Přemýšlel, co jsem udělal špatně. Až po letech jsem pochopil, že já jsem rozhodně nic špatného neudělal.

Najednou se otevřely dveře soudní síně a z nich vyšla paní soudkyně. S vyděšeným výrazem sjela očima celou chodbu, jako by nevěřila, že všichni ti lidé tam stojí kolem Matěje. Řekla Matějovo jméno a jeho obhájce, aby šli do soudní síně.

Do soudní síně pozvala i veřejnost. Nečekala však, že se ke dveřím nahrne čtyřicet lidí. Soudkyně je zarazila a do hluku vykřikla:

„Co to je? To v žádném případě! Do soudní síně půjde maximálně patnáct lidí jako veřejnost!”

Požádala pak Matěje, aby si vybral lidi, které chce dovnitř. Pak se ozvali ještě novináři. Ti byli do místnosti nakonec vpuštěni všichni. Ostatní zůstali na chodbě. Nakonec se zavřely dveře a my dál čekali. Úplně jsem cítil, jak nás probodávají pohledy těch, co zůstali na chodbě.

O hodinu později se otevřely dveře a soudkyně zvolala: „Vyhlášená přestávka a líčení bude pokračovat za půl hodiny.” Když vyšel ze soudní síně Matěj, slyšel jsem, jak se tam s dalšími lidmi baví o tom, jak teď hodinu vypovídal. Opět ho pár lidí plácalo po zádech a dávali mu všemožně najevo podporu. Pak už byl slyšet jen hlasitý smích.

Půl hodiny přestávky uteklo rychle a soudní líčení pokračovalo. Opět se všichni nahrnuli dovnitř a soudkyně po chvíli zvolala na chodbě: „Paní Čížková.” Ta se tam zdržela asi kolem hodiny. Vyšla celá bledá, ale ještě se ani nezavřely dveře a soudkyně už ze soudní síně volala moje jméno.

Zvedl jsem se celý vyklepaný a vykročil. Při vstupu do síně jsem viděl, jak na mě veřejnost upřeně zírá. Vzpomněl jsem si na rady z Bílého kruhu bezpečí. Podíval jsem se kde kdo sedí, znal jsem všechny pozice soudních úředníků, Matěje i jeho obhájce. Matějův obhájce mi nebyl vůbec sympatický, už od pohledu působil velmi nepříjemně.

Pomalu jsem přistoupil k ohrádce s mikrofonom. Soudkyně se mě zeptala: „Víte, proč tady stojíte?” Odpověděl jsem, že ano. Soudkyně pokračovala čtením zákona a tím jak mám mluvit pravdu a vysvětlila mi má práva, kterým jsem ale stejně nerozuměl. Na dotaz jestli všemu rozumím, jsem odpověděl rovněž kladně. Soudkyně sedící naproti mně tedy pokračovala:

„Popište všechny události a okolnosti, které se vám měly stát, kvůli čemu jste tady stanul jako svědek a zároveň jako poškozený...”

Sdělila mi i to, že mám mluvit do mikrofonu, protože ze soudního líčení je pořizován zvukový záznam. Rozklepala se mi kolena, mlčel jsem. Trvalo mi nějakou chvíli, než jsem se rozmluvil.



Odborná část:
Nebýt na to sám

~~~

~ ~ ~

## Nebýt na to sám

*Vyšetřování, soudní spor, konfrontace s pachatelem... Je toho hodně, co může oběti a jejich blízké odradit od toho, aby vše ohlásili. V případě prokázání trestného činu je žalobcem stát (státní zástupce) a oběť je pouhým účastníkem řízení. Předáváte v tu chvíli svůj případ státní moci a stáváte se součástí procesu, kterému je dobré napřed porozumět. Tomášův příběh působí místy až odrazujícím dojmem. Ale jsou způsoby, jak tyto nepříjemné dopady minimalizovat. Soudní procesy přesto mohou být dlouhé a náročné. Co když se ale přece jen rozhodnete do toho jít, co přesně vás čeká? Jak se zařídit, na co se připravit a kam se obrátit pro pomoc? Jak to vlastně celé probíhá a co z pohledu práva vůbec znamená, když se řekne „sexuální zneužití“? Na to nám odpověděl advokát Daniel Bartoň.*

~ ~ ~

**JUDr. Daniel Bartoň, LL.M. (Cantab), Ph.D.**

Na Právnické fakultě Univerzity Karlovy absolvoval obory Právo a právní věda (Mgr., 2008), Veřejné právo I (Ph.D., 2012, disertační práce na téma „Svoboda náboženského vyznání v kontextu evropského a mezinárodního práva“) a Evropské právo (JUDr., 2013), na Evangelické teologické fakultě Univerzity Karlovy obor Teologie křesťanských tradic (Bc., 2010) a na University of Cambridge (Hughes Hall) Master of Law in International Law (LL.M., 2011). Na ročních zahraničních pobytech byl dále v Aténách (Ethnikon kai Kapodistriakon Panepistimion Athinon) a v Paříži (Institut protestant de théologie, École Pratique des Hautes Études).

V současnosti působí jako odborný asistent na Evangelické teologické fakultě Univerzity Karlovy a jako samostatný advokát v Praze. V posledních letech se intenzivně věnuje lidem a komunitám zasaženým sexuálním násilím. Je členem Rady pro rovné příležitosti Univerzity Karlovy a Výboru pro prevenci domácího násilí a násilí na ženách, který je poradním orgánem Rady vlády pro rovnost žen a mužů.

## **Je sexuální zneužívání trestným činem?**

České trestní právo nezná trestný čin, který by se nazýval „sexuální zneužívání“. Jednání, které běžně označujeme jako „sexuální zneužívání“ může zpravidla naplnit znaky trestného činu znásilnění, sexuálního nátlaku nebo pohlavního zneužití.

**Znásilnění** (§ 185 trestního zákoníku<sup>1</sup>) lze v současnosti spáchat dvěma způsoby. Prvním z nich je donucení jiné osoby k pohlavnímu styku násilím nebo pohrůžkou násilí nebo pohrůžkou jiné těžké újmy. Druhým způsobem je zneužití bezbrannosti jiné osoby k tomu, aby na ní pachatel vykonal pohlavní styk. Za pohlavní styk se považuje jakýkoli způsob ukájení pohlavního pudu na těle jiné osoby, tedy především soulož, orální a anální styk, ale také osahávání genitálií nebo prsou. Bezbrannou je oběť, která není schopna projevit svou vůli nebo klást dostatečný odpor jednání pachatele; za bezbranné se běžně považují např. menší děti nebo osoby nacházející se ve spánku či pod silným vlivem psychotropních látek. Současná (2023) definice znásilnění výslovně nepovažuje za znásilnění každý pohlavní styk, ke kterému dojde bez souhlasu oběti; přesto lze české právo tímto způsobem vykládat na základě judikatury Evropského soudu pro lidská práva<sup>2</sup> a mezi českými zákonodárci se vede diskuze o změně definice znásilnění tímto směrem.

**Sexuální nátlak** (§ 186 trestního zákoníku) pokrývá dva druhy nevhodného jednání. První z nich spočívá v dosažení bezkontaktního sexuálního jednání (např. ve formě pohlavního sebeukájení nebo obnažování), a to stejnými prostředky jako u znásilnění, tj. donucením nebo zneužitím bezbrannosti. Druhá forma sexuálního nátlaku pokrývá situace, kdy pachatel zneužije svého postavení (moci, důvěryhodnosti, vlivu) nebo závislosti oběti na něm k tomu, aby ji přiměl k libovolné formě kontaktního nebo bezkontaktního sexuálního jednání. Mezi pachatele, kteří se nacházejí v postavení výrazně omezujícím svobodné rozhodování oběti, běžně patří např. učitelé, trenéři,

1 Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník

2 Rozsudek Evropského soudu pro lidská práva ve věci M.C. proti Bulharsku ze dne 4. prosince 2003, stížnost č. 39272/98..

kněží, terapeuti nebo rodiče. V jejich případech k trestní odpovědnosti postačuje prokázání proběhlých sexuálních aktivit a jejich faktického postavení; není vyžadováno, aby oběť jakkoliv k čemukoliv nutili.

**Pohlavní zneužití** (§ 187 trestního zákoníku) kriminalizuje sexuální aktivity s dětmi mladšími patnácti let, ať už ve formě soulože, pohlavního styku nebo jiné formy pohlavního zneužití. Z hlediska trestní odpovědnosti za tento čin není podstatné, jestli dítě sexuální aktivity samo chtělo nebo iniciovalo (osoba starší patnácti let se nemůže vyvinutím tím, že ji dítě mladší patnácti let „svedlo“).

**Kdy vznikne oznamovací povinnost? Co když mám důvodné podezření, ale ne explicitní důkaz nebo slovní vyjádření oběti (což je zejména v případě malých dětí)? A jak se zachovat v momentě, že se mi oběť svěří, ale zároveň žádá, ať to nikomu neříkám?**

Oznamovací povinnost se nevztahuje na většinu případů sexuálního zneužívání, jako jsou například jednání naplňující znásilnění, sexuálního nátlaku nebo pohlavního zneužití. Oznamovací povinnost (sankcionovanou trestním právem<sup>3</sup>) má v kontextu zneužívání pouze ten, kdo se hodnověrným způsobem dozví, že se někdo jiný dopustil zneužití dítěte k výrobě pornografie (§ 193 trestního zákoníku) nebo týrání svěřené osoby (§ 198 trestního zákoníku, jde-li o domácí násilí na dětech). Oznamovací povinnost se týká pouze jednání pachatele, ke kterému došlo v minulosti (ne k předpokládanému budoucímu jednání). Oznamovací povinnost nemá ten, kdo by sebe nebo své blízké závažným způsobem ohrozil nebo vystavil trestnímu stíhání tím, že by oznamovací povinnost dodržel.

Od oznamovací povinnosti je třeba odlišovat povinnost překazít zneužívání, ke kterému dochází v současnosti a hrozí jeho opakování v budoucnosti. Tato povinnost se vztahuje na každého, kdo se hodnověrným způsobem dozví, že někdo jiný připravuje nebo páchá trestný čin znásilnění (§ 185 trestního zákoníku), pohlavního zneužití (§ 187 trestního zákoníku), zneužití dítěte k výrobě pornografie (§ 193 trestního zákoníku) nebo týrání svěřené osoby (§ 198).

3 Trestný čin neoznámení trestného činu (§ 368 trestního zákoníku).

Povinnost překazít uvedené trestné činy se nevztahuje na toho, pro koho by překažení představovalo značné nesnáze nebo riziko závažné újmy či trestního stíhání pro něho nebo jeho blízké. Překazít trestný čin je možné především oznámením policii nebo státnímu zastupitelství, ale je možné zvolit i jiná účinná řešení.

Pro vznik povinnosti oznámit nebo překazít trestný čin není nutné mít přímé důkazy, zaznamenaná svědectví nebo jistotu ohledně toho, co se stalo. Rozhodující je, jestli mám o činu informace, které považuji za hodnověrné. Prověření těchto informací a shromáždění důkazů je následně úkolem policie.

Z právě uvedeného je zřejmé, že pokud se mi oběť svěří s tím, že byla sexuálně zneužita, nemusím to ve většině případů nikomu hlásit. Pokud z vyprávění oběti vyplývá, že stále dochází ke zneužívání její osoby nebo někoho jiného, musím hledat způsob, jak zabránit pokračování v tomto zneužívání.

Pokud mě oběť žádá o zachování důvěrnosti sdělených informací, je vhodné vzít za základní východisko respekt k tomuto rozhodnutí. Trauma oběti totiž často spočívá mimo jiné v tom, že někdo za ni rozhodoval o důležitých otázkách jejího života (zda, s kým a kdy chce mít sexuální vztah). Pokud bych informace o zneužití sdělil bez souhlasu oběti například policii, oběť bych retraumatizoval, protože bych opět rozhodoval za ni. Právo respektuje svobodu člověka rozhodovat o svém vlastním životě, což je jeden z důvodů, proč máme relativně omezený rozsah obecné oznamovací povinnosti. Související důvod je možné spatřovat ve snaze podpořit oběti v tom, aby se mohly svěřit někomu, komu věří. Přísnější pravidla ohledně reakcí na informace o sexuálním zneužívání mají příslušníci některých profesí nebo pracovníci určitých organizací.

Pokud chcete oběť podpořit v tom, aby se svěřila, a udělat maximum pro respektování jejích přání a snížení rizika vašeho postihu, lze doporučit, abyste oběť hned v úvodu vašeho rozhovoru informovali o svých povinnostech. Pokud si oběť nebude přát svůj případ řešit trestněprávní cestou nebo si v tomto ohledu nebude jistá, můžete jí doporučit, aby vám sdělovala co nejméně informací, na základě kterých byste mohli identifikovat jednotlivé osoby. Pokud například nebudete znát totožnost oběti ani pachatele, je nepravděpodobné, že byste měli dostatek informací pro smysluplné oznámení orgánům činným v trestním řízení.

**Málokdo přemýšlí o potřebě advokáta ve chvíli, kdy je on nebo blízký v roli oběti trestného činu. Nicméně z Tomášova případu je patrné, že zůstane-li oběť v průběhu procesu sama, vystavuje se nebezpečí dalšího traumatu, protože tyto procesy rozhodně nejsou snadné a jednoznačné. Kde mám tedy jako rodič/opatrovník hledat pomoc, aby tím procesem oběť neprocházela sama?**

Nevím o dobrém nástroji, který by umožnil nalézt vhodného advokáta rychle a jednoduše. Existující databáze jako Registr poskytovatelů pomoci obětem trestných činů<sup>4</sup> nebo seznam advokátů vedený Českou advokátní komorou<sup>5</sup> neumožňují efektivní vyhledávání podle specializací. Je proto třeba počítat s tím, že k nalezení vhodného advokáta bude třeba použít různé internetové nástroje a věnovat hledání čas.

Pokud jde o kritéria výběru, doporučuji se soustředit na zkušenosti se zastupováním obětí, které se nacházely v obdobných situacích. Dále bych doporučoval zaměřit se na způsob vystupování a osobní sympatie, protože vztah mezi advokátem a klientem je založený na důvěře - když ve vás nebude advokát vzbuzovat důvěru, tak ho nedává smysl kontaktovat.

Oběti se na její cestě budou hodit nejen právní průvodci, ale také třeba psychoterapeuti nebo sociální pracovníci. Pro oběť proto může být užitečné obrátit se na některou z pomáhajících organizací zaměřených na určitou problematiku nebo cílovou skupinu (např. Dětské krizové centrum, Locika, Dítě krize, Někdo Ti uvěří, ProFem, Persefona, ROSA - centrum pro ženy nebo nově Klubovna Naděje). Tyto organizace jsou zpravidla schopné zajistit pomoc takových odborníků, které bude oběť potřebovat.

---

4 Dostupný na: [www.otc.justice.cz/verejne/rychleVyhledavani.jsf](http://www.otc.justice.cz/verejne/rychleVyhledavani.jsf)

5 Dostupný na: [www.vyhledavac.cak.cz](http://www.vyhledavac.cak.cz)

## **Co když si nemůžu náklady na advokáta dovolit?**

Většina obětí sexuálního zneužívání má právo na právní pomoc hrazenou státem. Nemusí proto advokátovi ani nikomu jinému nic platit.

Na bezplatnou právní pomoc mají nárok všechny zvláště zranitelné oběti. Mezi ty patří všechny děti (tj. osoby do 18 let), oběti znásilnění a oběti domácího násilí. Při splnění dalších podmínek mezi ně patří také osoby se zdravotním postižením, senioři nebo oběti trestných činů proti lidské důstojnosti v sexuální oblasti. V případě pochybností o nároku na bezplatnou právní pomoc je vhodné se zeptat konkrétního advokáta, jestli je ochoten zastupování převzít, popř. za jakých podmínek.

## **Jak vlastně probíhá trestní řízení a na co se musí jeho účastník připravit? Kdo všechno je účastníkem řízení, kdo koho zastupuje?**

Trestní řízení se skládá z několika částí. Nejprve musí policie prověřit skutečnosti nasvědčující tomu, že byl spáchán trestný čin. Pokud shromážděné informace nasvědčují tomu, že trestný čin spáchala konkrétní osoba, zahájí policie její trestní stíhání. Následuje vyšetřování, na jehož konci se státní zástupce rozhodne jestli jsou zjištěné skutečnosti dostatečné k postavení obviněného před soud. Úkolem soudu pak je rozhodnout o vině (zda obžalovaný spáchal skutek popsaný v obžalobě) a trestu.

Kromě orgánů činných v trestním řízení (policie, státní zastupitelství, soud) v řízení mohou vystupovat také obvinění a jejich obhájci, další poškození (oběti) a jejich zmocněnci, popř. opatrovníci. Za určitých okolností se oběť může setkat také s odbornými znalci, pracovníky OSPOD<sup>6</sup> nebo probačními úředníky (ti, kteří mají dohled nad osobami v podmínce).

Trestní řízení nabízí řadu různých postupů. Každý z nich má pro oběť nějaké výhody a nevýhody. Některé záležitosti může oběť ovlivnit (např. pohlaví vyslyšajícího policisty, zabránění kontaktu s podezřelým nebo doprovod důvěrníka). Pro snazší orientaci v probíhajícím řízení a pro informovanou volbu z dostupných možností je vhodné zastoupení advokátem.

---

6 Orgán sociálně-právní ochrany dětí.

**V Tomášově případě nastala situace, kdy on - jako oběť - byl vyslýchán obviněným Matějem, který se v tu chvíli hájil sám. To je opravdu přípustné? Je i dnes možné, aby se oběť násilného trestného činu dostala u soudu do situace, kdy ji vyslýchá obviněný, v tomto případě sexuální predátor?**

V současnosti by již k těmto situacím téměř nemělo docházet. Oběť může požádat o to, aby bylo zabráněno jejímu kontaktu s podezřelým. Zvláště zranitelná oběť může vypovídat v nepřítomnosti obžalovaného (např. za použití elektronických prostředků nebo tak, že obžalovaný na čas opustí soudní síň). Obětem trestných činů proti lidské důstojnosti v sexuální oblasti by měl klást otázky jen soudce.

Domoci se těchto práv nemusí být vždy snadné. Zpravidla to vyžaduje dostatek informací, zkušeností a vnitřní síly. Proto se oběti vyplatí mít na své straně zmocněnce, jehož úkolem je pokusit se zařídit takový postup, který bude k oběti citlivý a který obviněnému umožní řádnou obhajobu.

**Oběti sexuálního zneužívání často dlouho mlčí, než se odváží promluvit nebo někomu svěřit. Je nějaká promlčecí doba? Jak postupovat v případě, že by se dnes už dospělá oběť přece jen rozhodla řešit situaci právní cestou? Je vůbec taková možnost a co v takovém případě udělat?**

Z vlastní zkušenosti i z odborných studií vím, že oběti běžně potřebují mnoho let k tomu, aby pojmenovaly, co se jim stalo. Ještě více času je třeba k vytvoření podmínek, kdy oběti budou schopné hájit svá práva v trestním řízení. Současné české právo nicméně tyto skutečnosti zatím nebere v potaz. Na sexuální delikty se uplatní standardní pravidla promlčení.

Délka promlčení se v trestním právu odvíjí od závažnosti trestného činu. U většiny sexuálních deliktů se délka promlčecí doby pohybuje v rozmezí 5 až 15 let od ukončení trestněprávního jednání, resp. ode dne, kdy oběť dovršila 18. rok věku. Běh promlčecí doby přerušuje skutečnost, že pachatel v průběhu promlčecí doby spáchal nový trestný čin, za který zákon stanoví stejný nebo přísnější trest; v takovém případě začíná běžet nová promlčecí doba,

a proto je u pachatelů zneužívajících více osob nebo po delší dobu možné, aby byli trestně stíháni i pro jednání, kterého se dopustili před několika desítkami let.

Vzhledem ke složitosti pravidel týkajících se promlčení a k tomu, že oběť zpravidla neví o všech dalších obětech svého pachatele, může být užitečné poskytnout policii informace i o činu, který se na první pohled jeví jako promlčený. Když bude policie oznámení prověřovat, je možné, že objeví další oběti. Stejně tak je možné, že se další oběť sama ozve policii až o několik let později - a když policie informace z více případů spojí, bude možné podezřelého postavit před soud.

Některé oběti se rozhodnou svůj příběh povědět policii i v situaci, kdy jsou smířené s tím, že podezřelého již není možné trestně stíhat z důvodu promlčení. Vede je k tomu úvaha, že důležitější než potrestání pachatele je pro ně pravdivé pojmenování toho, co se stalo. V tomto ohledu pro ně může představovat dostatečný výsledek i odložení věci z důvodu promlčení.

Pokud oběť zvažuje oznámení zneužívání, ke kterému došlo dávno v minulosti, doporučuji obrátit se na specializovaného advokáta, policistu nebo státního zástupce.

**Sám uvádíte, jak je psychologická podpora důležitá pro oběť i její okolí. Tomáš však měl tuto formu podpory explicitně zakázanou, aby nebyla ovlivněna jeho výpověď. Je to už dnes jinak nebo v jakém rozsahu či za jakých podmínek může oběť během vyšetřování nebo procesu terapeutickou pomoc využít?**

Podle zákona o obětech trestných činů<sup>7</sup> má policie povinnost přihlížet k psychickému stavu oběti a postupovat tak, aby nedocházelo k prohlubování újmy způsobené trestným činem. Zákon výslovně počítá s tím, že oběti sexuálních deliktů potřebují terapeutické služby a stanoví pravidla, která by měla obětem usnadnit přístup k těmto službám. Psychologická podpora samozřejmě ovlivní výpověď oběti, ale zpravidla ne způsobem, který by byl problematický (např. vytvořením vzpomínek na události, které se ve skutečnosti nestaly). Čím dříve se zasaženému člověku dostane podpory, tím menší bude zpravidla rozsah újmy na zdraví, tím dříve bude oběť schopná vypovídat

na policii a tím větší rozsah vzpomínek bude mít k dispozici (běžnou psychickou reakcí na trauma je znepřístupnění těch vzpomínek, které psychika v danou chvíli není schopna zpracovat). Jak z hlediska zdraví traumatizovaného člověka, tak z hlediska vyšetřování, je proto důležité včasné poskytnutí psychologické a případně také psychiatrické pomoci.

---

7            Zákon č. 45/2013 Sb., o obětech trestných činů a o změně některých zákonů (zákon o obětech trestných činů).

~ ~ ~



# Rádce Klubovny Naděje

## Řekněte si o pomoc

- Pokud se vám někdo svěří (nebo se vy potřebujete někomu svěřit), nemějte strach z oznamovací povinnosti. Nevystavujete se žádnému nebezpečí, pokud skutek ihned neohlásíte. Vždy je na prvním místě zájem oběti a péče o ni. Pokud si nepřeje pachatele odhalit nebo stíhat, respektujte to a zaměřte se primárně na vhodnou pomoc.
- V případě soudního sporu není advokát luxus, ale nutnost. Zvláště zranitelné oběti jako jsou děti, oběti znásilnění nebo domácího násilí mají nárok na bezplatnou právní pomoc. Nepodceňujte to a využijte veškerou pomoc, na kterou máte nárok, případně přidejte cokoli, co si můžete dovolit (psychologická nebo terapeutická podpora, nadstandardní péče a ohled na fyzické i psychické zdraví všech zúčastněných, tedy nejen oběti, ale i jejího podporujícího okolí). Neexistuje žádná systémová psychologická péče nebo podpora pro oběti, je třeba vše řešit hlavně po vlastní ose.
- Vždy žádejte o to, aby bylo během vyšetřování a procesu zabráněno kontaktu s podezřelým. Pokud máte pocit, že vyšetřování nebo proces neprobíhá s dostatečným respektem k právům a potřebám oběti, hledejte odbornou pomoc, zmocněnce či advokáta, klidně v průběhu procesu, nikdy není pozdě.
- Oznámení činu nebo soudní řešení může být pro mnoho obětí důležitým krokem k uzavření minulosti. I kdyby toto rozhodnutí přišlo až po mnoha letech, nemusí to nutně znamenat, že jsou všechny skutky promlčeny. Pokud je to pro vás důležité nebo chcete znát svoje možnosti, obraťte se buď na specializovaného advokáta nebo na některou z pomáhajících organizací. Jsou vždy vázáni mlčenlivostí, takže pokud následně zjistíte, že to není vhodné řešení, nic se neděje a nevystavujete se žádným nepříjemnostem.
- Právní a psychoterapeutická pomoc je v případě vyšetřování a soudního řešení naprosto zásadní potřebou a může pro oběť znamenat skutečně obrovskou úlevu. Zároveň ale oběť nebo její nejbližší okolí nemusí být s ohledem na už tak velkou zátěž schopno tuhle pomoc hledat. Pokud řešíte nebo někdy budete řešit, jak efektivně pomoci, tohle je ta správná cesta.

**Část 9.**  
**Chceš ještě něco říct?**

~~~

19. kapitola

Chceš ještě něco říct?

Nikdy jsem ještě nevypovídal u soudu ani před tolika lidmi. Myslel jsem na to, co mi řekli v Bílém kruhu bezpečí. Měl jsem se pevně chytit řečnické ohrádky a zatlačit nohy pevně do země. Měl jsem tak získat pocit, že stojím pevně.

Při tom jsem myslel na lidi, kteří jsou venku před soudní síní. Myslel jsem na všechny děti z oddílu. Na Julču, kterou jsem miloval. Otřel jsem si zpocené ruce do kalhot a znova jsem se chytl ohrádky. Nadechl jsem se a začal mluvit. Snažil jsem se nemyslet na to, že kolem mě je tolik lidí, co mě poslouchá, včetně novinářů, kteří si psali zápisky do svých notesů. Fotit nesměli, proto jenom psali a psali. Ve chvíli, kdy jsem se rozmluvil, nemyslel jsem už na nic. Prostě jsem jenom mluvil a mluvil.

Začal jsem tím, jak jsem přišel do oddílu, jak se mi tam líbilo, řekl jsem úplně všechno. I to jak jsem Matějovi pomáhal, jak jsem za ním chodil do školy a i to jak jsme přespávali v klubovně. Začal jsem mluvit o svých sexuálních zážitcích a i tom, co všechno jsme s Matějem dělali.

Řekl jsem všechno. Jak jsme plavali v bazénu, jak jsme jezdili na výlety a i to jak potom všechno skončilo u škrábání zad a co následovalo. Mluvil jsem o tom, jak Matěj u mě spal, když táta nebyl doma a mluvil jsem o tom, jak držel v rukou můj penis a já držel jeho. Řekl jsem i to, že se mi to líbilo a že jsem byl vzrušený. Mluvil jsem a ani nevím, jakou rychlostí se to ze mě všechno sypalo. Mluvil jsem o Julče a jak mi ji Matěj zakazoval i o tom, jak mě vyhodil z oddílu a pak zase vzal zpátky.

Vypovídal jsem, jak se ke mně Matěj choval, jak jsem se zamiloval do Julči a jak jsme spolu byli v Egyptě. Řekl jsem to, jak mě Matěj uspokojoval pusou a masturboval až do vyvrcholení. Vážně se to ze mě sypalo úplně samo. Až najednou jsem řekl úplně všechno, co jsem prožil. Všechny moje zážitky i pocity byly venku.

Byl jsem zpocený, ale cítil jsem se takový uvolněný. Soudkyně přešla k pokládání otázek, na něco se mě zeptal i můj státní zástupce, kterého jsem měl přiděleného. Soudkyně se ptala na detaily a jestli jsme všude byli s Matějem sami a s kým vším jsem o tom mluvil.

Matějův obhájce mi položil asi dvacet otázek, které se týkaly především mého věku. Chtěl znát přesné časy a období, kdy se mi to všechno stalo. Ptal se mě i na známky ve škole a celkově se ptal na podrobnosti, které jsem vypověděl. Obhájce mi pokládal otázky typu, kolikrát se ti to stalo v měsíci září, říjnu, kolikrát se ti to stalo v tomto roce a kolikrát v tom dalším. Pěkně mě do toho zamotal a já v danou chvíli zapomněl i kolik je mi právě let.

Následovaly otázky přímo od Matěje. Otázky, ze kterých mi bylo nejvíc špatně. Ze začátku se mě Matěj ptal na drobnosti. Jak jsem se choval na základní škole, jaký mám vztah s otcem a jak jsem vycházel s učiteli. Ptal se mě i na to, jestli umím matematiku a jestli rozumím počítačům. Otázky postupně začaly směřovat k oddílu a k Julče. Ze všeho nejvíce se ptal na to, jestli jsem s Julčou měl intimní vztah, jestli jsem se jí dotýkal na intimních místech a podobně. Ptal se, jestli spolu stále chodíme. Zeptal se i na Egypt a kde jsem na něj vzal peníze. Svými otázkami se to celé snažil otočit proti mně. On sám před soudem všechna obvinění popřel a vypověděl, že já jsem ten, co zneužívá lidi a vystavuje své fotky na internetu. Snažil se naznačit, že jsem si na Egypt vydělal sexem se staršími ženami. Když mi několikrát položil stejnou otázku, soudkyně už ho okřikla, ať položí jinou. Začal se tedy ptát na naše sexuální zážitky, o kterých jsem mluvil. A největší trapností pro mě bylo to, když chtěl, abych před soudem popsal jeho penis a abych popsal přesný postup, jak vkládal můj penis do svých úst a obráceně. Začal jsem to tedy popisovat přesně jak to chtěl. Chtělo se mi zvracet.

Nakonec se mě soudkyně zeptala, jestli chci ještě něco říct. Zeptal jsem se, jestli mohu říct něco Matějovi. Souhlasila. Otočil jsem se na Matěje, který seděl po mojí pravé ruce. Zeptal jsem se ho, proč před soudem lže a že ho nechápu, proč mi tolik ublížil. Řekl jsem mu, že nechápu, proč neustále nosí žlutý kvítek a jak mohl dostat třetí stupeň březového lístku. Matěj na to odpověděl, že lžu. Řekl jsem mu do očí, že nemám zapotřebí lhát a dělat to, co dělá on. Soudkyně naší debatu ukončila klepnutím kladívka. Řekla, jestli je to všechno, tak že mohu opustit soudní místnost.

Poté vyhlásila hodinovou pauzu.



Když pauza skončila, soudkyně opět pozvala dovnitř veřejnost. Zeptal jsem se, jestli také už mohu být v síni jako veřejnost, když už jsem vypovídal. Soudkyně nakonec souhlasila. Chtěl jsem tam být, protože mě zajímal další průběh líčení. A byl to i jeden z mých způsobů, jak jsem chtěl překonat strach z lidí, kteří tam stáli za Matějem. Seděl jsem totiž vedle nich.

Jako další šel vypovídat můj táta. Soudkyně jenom přečetla jeho výpověď na policii a zeptala se, jestli chce něco doplnit, táta nechtěl. Rovnou se tedy přešlo k otázkám. Státní zástupce se ptal na některé detaily, stejně tak soudkyně. Matějův obhájce položil několik otázek na naše soužití s tátou. A pak se začal ptát sám Matěj. Zeptal se na některé věci ohledně naší domácnosti, ptal se táty na naši finanční situaci a proč máme dluhy. Zeptal se i na to, co udělal, když zjistil, že mě měl Matěj sexuálně zneužívat. Táta se neovládl a řekl, že mu chtěl rozbít hubu. Soudkyně ho napomenula, ať se vyjadřuje v souladu se soudními předpisy. Nakonec se Matěj ptal na to, jestli se o mne staral, jak by se otec o syna starat měl. Soudkyně položila ještě doplňující otázku, jestli táta věděl o mém stýkání se s Matějem.

Soudkyně pak předvolala Julčinu mamku. Průběh byl skoro stejný jako u výpovědi mého táty. Otázky od soudu směřovaly na to, jaký měla ke mně vztah a jestli o naší lásce věděla. Jak se dozvěděla o tom, co se mi stalo. Následovaly otázky Matěje. Ten se ptal na jejich společné setkání a o čem si povídali. Zda Julča někdy říkala o oddílu něco špatného a jestli nás v té lásce podporovala. Julčina mamka na vše odpověděla pravdivě a po skončení výsledku si sedla také do veřejnosti, protože soud si předvolal Julču a ta si přála, aby tam mamka byla.

Přišla do soudní síně celá bílá a roztřesená. Postavila se do řečniště a soudkyně jí přečetla nějaké paragrafy, že se musí mluvit pravda. Potom přečetla nahlas výpověď z policie. Julča v ní vypovíдалa především o oddíle a o tom, jak jí Matěj do telefonu říkal, že se mnou nesmí chodit a ani si se mnou psát. Ve výpovědi Julča uvedla, že v oddíle spolu ostatní členové normálně mohli chodit, dokonce i druhý rádce v oddíle chodil s dívkou. Ve výpovědi uvedla i to, jak mě poznala a jak se do mě zamilovala na první pohled. Popsala, že v oddíle neměla s Matějem žádný problém až do té doby, kdy se Matěj dozvěděl, že se mnou chodí.

Byla to o dost kratší výpověď než všech ostatních a přešlo se ke kladení otázek. Státní zástupce se znovu zeptal, jestli se jí v oddíle opravdu líbilo. Odpověděla, že ano a že to byl její nejlepší kroužek, co měla, až do té doby než na ní začal být Matěj hnusný. Soudkyně neměla žádné otázky a předala proto slovo obhájci Matěje. Ten opět směřoval otázky na data. Kdy přišla do oddílu, kolik jí v té době bylo let, v kolika letech se mnou začala chodit a podobně.

Když Julča na vše odpověděla, začal se ptát Matěj. Nejdříve se vyptával na oddíl a jak probíhaly schůzky. Ale pak přišly otázky, u kterých jsem myslel že vstanu a jednu mu vrazím. Začal se ptát na Julči intimní život a jestli se sama uspokojuje. Načež ho soudkyně zarazila, že to není otázka k dané věci. Matěj tedy položil novou otázku, konkrétně o tom, jak tehdy přišel k Julče domů a chtěl mluvit s její mamkou. Chtěl popsat, jak celá situace probíhala. Julča popsal celou situaci - jak se mnou telefonovala a najednou přišel Matěj, že mu dala číslo a že jsem během několika minut za ní přiběhl. Matěj položil otázku, jestli byla oblečená, když seděla na té posteli. Řekla pravdu, že byla. Obratem se jí zeptal, co měla na sobě. Soudkyně ho zarazila a řekla mu, ať se drží věci. Matěj se tedy znovu zeptal, jestli vážně byla oblečená a co měla na sobě. Soudkyně Matěje okřikla.

Matěj tedy položil další otázku a ptal se na Egypt. Zajímalo ho, jestli jsme spolu spali ve stejném pokoji. Odpověděla, že ano. Matěj pokračoval otázkami, jestli to byla manželská postel nebo přistýlky a jestli jsme tam byli sami. Soudkyně opět Matěje napomenula, že to není relevantní, Julča však stihla odpovědět, že jsme tam sami nebyli, protože nás všude doprovázela její babička, i přes noc byla s námi v pokoji. Měli jsme v pokoji jednu manželskou postel, na které spala ona s babičkou a že já spal na druhé straně místnosti na přidané posteli. Tímto soudkyně ukončila výslech Julči, která ze soudní síně vyběhla s brekem. Její mamka šla okamžitě za ní a práskla za sebou dveřmi.

Soudní líčení pokračovalo dál a já stále seděl ve veřejnosti. Jako poslední z mé strany šla vypovídat Julčina babička. Postup byl zcela stejný, jen otázky od Matěje směřovaly k Egyptu a kdo mi to zaplatil. Kolik zájezd stál a jestli mi ho zaplatila ona za ten sex. Soudkyně práskla kladivem do stolu. Matěj tedy položil další dotaz, jestli v Egyptě byla stále přítomná u mě a u Julči.

Zeptal se jí, jestli vystudovala nějakou psychologickou školu, když ve výpovědi na policii uvedla, že od prvního dne co mě poznala, věděla, že je něco v nepořádku. Odpověděla mu, že žádnou psychologickou školu nevystudovala, ale že má nějaké zkušenosti. Soudkyně po této výpovědi vyhlásila další pauzu.

Na chodbě stále čekalo mnoho lidí a pokaždé, když Matěj vyšel ze soudní síně, ho objímali a plácali po rameni, jak je statečný, že to zvládá. Když jsem ze soudní síně vycházel já, tak na mě házeli pouze nevraživé pohledy. Po skončení přestávky soudkyně zvolala na chodbě, že se soudní líčení odkládá na jiný termín. Odůvodnila to tím, že si Matěj pozval mnoho svědků a že dnes už by se to nestihlo.

V novinách druhý den vyšel článek o průběhu líčení. Matěj tam byl vyfocený a poměrně rozsáhlý text pojednával o tom, proč stanul před soudem. Po prvním soudním líčení i článku v novinách Matěj dál učil na základní škole a dále vedl dětský oddíl. Působila zde jistá presumpce nevinoty. Postavili se za něj současní členové, kterým bylo od devíti do patnácti let. Matěj přesvědčil svým jednáním i jejich rodiče, kteří nadále pouštěli své děti do oddílu.

Soudní líčení pokračovalo až v lednu roku 2010, což bylo o dva měsíce později. Tentokrát jsem den předem kontaktoval telefonicky paní soudkyni a zeptal se, jestli opět mohu přijít jako veřejnost. Mohl jsem.

Stejně zmatky jako při předchozím líčení nastaly i tentokrát. Na chodbě se tísnilo ještě mnohem víc lidí než minule. Ten den jsem tam byl úplně sám, bez táty, bez nikoho. Bylo nesmírně těžké čelit přihlouplým narážkám a řečem, kterými mě členové Matějovy „armády“ nešetřili. Ale bral jsem to jako součást boje se strachem, který jsem stále ještě v sobě cítil.

Obsazení soudu bylo stejné. Jedinou změnou bylo, že Matěj měl místo černého saka běžové. Soudkyně tedy zahájila druhé líčení. Tentokrát vypovídali jenom svědkové, kteří byli na straně Matěje. A že jich bylo. Nestačil jsem se chvílemi divit, co tam o sobě poslouchám. Až jsem se musel některým věcem pousmát, čehož si hned všiml obhájce Matěje, který na to okamžitě poukázal a také si vyměnil oční pohledy s Matějem, který zjevně špatně snášel mou přítomnost v jednací síni. Neustále mě sledoval a já cítil, jak mě očima doslova propaluje.

Jako první svědek přistoupil do řečniště dlouholetý kamarád Matěje, starší pán, který vedl jedno skautské středisko nedaleko Sokolova. Říkejme mu Číňan, což byla jeho skautská přezdívka. Já jsem Číňana znal osobně z různých akcí a párkrát s naším oddílem jel na výpravy. Číňan začal u soudu vykládat, jak Matěje zná léta a že nedokáže pochopit, že někdo jako já ho mohl z něčeho takového obvinít. Že prý je to celé nesmysl, Matěj by za děti i dýchal, učil je čestnosti, pravdě a lásce. Matěj, který byl spoluúčastníkem založení hry březových lístků, by si to jako čestný člověk nikdy nedovolil. Číňan vypověděl, že za Matěje dá klidně i ruku do ohně, že nic takového nikdy nespáchal. Kdyby se prý něco takového u Matěje prokázalo, musel by prý Číňan okamžitě skončit s jeho dlouholetou prací mezi dětmi. Prý se sám velmi dlouhou dobu zajímal o sexuální zneužívání, ale u Matěje si je stoprocentně jistý, že je křivě nařknutý. Nikdy si nevšiml žádného sebemenšího náznaku, že by Matěj byl něčeho takového schopný. Číňan vypověděl i to, že se mě před začátkem soudu snažil kontaktovat, ale že já jsem odmítal setkání i jakoukoliv komunikaci s ním. Tady jsem se trochu pousmál, protože mi hlavou běželo, proč bych se měl svěřovat někomu, koho znám jen velmi povrchně z pár akcí. Moje myšlenky potvrdil i státní zástupce, který hned položil otázku, jak dobře mě Číňan zná a jak já znám dobře jeho. Státní zástupce se ho i zeptal, kolikrát mě Číňan na akcích potkal. Číňan odpověděl, že asi dvakrát. Soudkyně se zeptala, jakou dobu zná Matěje a kdy s ním začal o případu mluvit. Matěj nekladl otázky žádné a obhájce také ne. Číňan tedy opustil soudní místnost a byl přizván další svědek.

K mému překvapení jsem uviděl jak do soudní síně vešel ředitel základní školy, kterou jsem navštěvoval a kde Matěj stále učil. Ředitel začal tím, kdy Matěj přišel na školu a jaké funkce na škole vykonává. Zmínil, že za celou dobu s Matějem ve škole nebyly žádné problémy a ani žádné dítě si na problémy s Matějem nestěžovalo. „Matěj byl přísný, ale spravedlivý kantor,“ vypadlo z úst ředitele. „Celý učitelský sbor si ho chválí jako nejlepšího učitele na škole,“ dodal. Z desek na jednu vyndal nějaký papír a pronesl: „Podívejte se, paní soudkyně, tady je petice za jeho nevinu, celý učitelský sbor stojí za ním, včetně mnoha žáků.“

GT 1461 2009
HL 1573 - 240

PAN UČITEL

JE **NEVINNÝ**!



[Faint handwritten notes and signatures in the background, including names like 'Petr', 'Zdeněk', and 'Karel']

Naším dopisem chceme vyjádřit podporu našemu kolegovi, protože nevěříme, že trestný in, ze kterého je obviněn, spáchal.

V Sokolově, dne 16. 2. 2010

Pak pokračoval tím, že začal mluvit o mně. Prý jsem byl problémovým žákem už od prvního stupně, choval jsem se vztekle a byl jsem drzý na učitele. Zmínil několik kázeňských opatření, které jsem na základní škole získal, například poznámky za pošťuchování s kluky, nebo rozbití lavice. Docela jsem se divil, že zmínil i to, jak mi byla udělena pochvala za svědomité a pořádné připravování na vyučování ohledně pomůcek. Ředitel dále mluvil o tom, že celá škola stojí za Matějem, protože věří, že nic takového neudělal. Zdůraznil, že i proto přišel svědčit k soudu a že pevně za Matějem stojí. Tím svou výpověď ukončil a odešel ze soudní síně.

Po panu řediteli následovala paní zástupkyně, která si sebou do řečniště přinesla nějaký štos ve velkých deskách. Začala mluvit o tom, jak nikdy s Matějem nebyly žádné problémy. Zato mě si pěkně vychutnala, otevřela desky a z nich začala postupně předkládat soudu, kdy a za co jsem dostal poznámku. Poté vyndala třídní knihy, kde přesně prstem ukazovala, kdy a který den jsem se přesně na rodinné výchově účastnil sexuální výchovy. Odůvodnila svou řeč tím, že jsem tedy měl znát veškeré náležitosti, které se mnou Matěj měl praktikovat. Paní zástupkyně pokračovala vyprávěním o paní učitelce Čížkové, jak učila na základní škole a jak s ní byly různé problémy, že si věčně na něco stěžovala v počítačové učebně, ale že nikdy nepřišla s žádným podezřením na sexuální zneužívání ve škole. Její odchod ze školy byl prý kvůli její nekázní. Zástupkyně ukončila svou výpověď taktéž tím, že za Matějem pevně stojí a věří v pravdu.

Během následujících hodin se v soudní síni vystříдалo mnoho dalších svědků z Matějovy strany. Byli tam další členové z oddílu i několik bývalých, pár kantorů ze základní školy, vypovídali i jeho dlouholetí přátelé. Jejich výpovědi se vesměs podobaly a lišily se pouze v některých detailech, zejména v tom, jak dlouho Matěje znají. Ve všech výpovědích se opakovala vyjádření jako „nejlepší vedoucí“, „skvělý učitel“, „je to člověk, který uctívá pravdu, lásku a čest“. A že nikdy nikdo nezpozoroval ani náznaky toho, z čeho je Matěj obžalovaný. Po několika hodinách bylo líčení přerušeno a odloženo na neurčito.

Od té doby už jsem vůbec neměl přehled, kdy bude další pokračování. Během roku bylo líčení odloženo ještě několikrát, což už jsem se dozvěděl jenom z novin.

Za necelý rok přišel telefonát, abych se dostavil na vyšetření u soudního znalce. Byla to paní doktorka. Udělala se mnou několik testů a asi hodinu jsme si povídali o všem, co se mi stalo. Po tomto vyšetření byla opět dlouhá pauza. Líčení pokračovalo až po dalších devíti měsících a dozvěděl jsem se o něm z novin. Tam jsem se dočetl, že Matěje rozčilily posudky soudních znalců.

U soudu se četlo několik soudních posudků, které vesměs potvrzovaly, že se dopustil všeho, z čeho je obžalovaný. Podstoupil i falometrii, což je test, který měří fyzické projevy sexuálního vzrušení. Zde se skutečně potvrdila jeho náklonnost k malým a pubertálním chlapcům (Efebofilie). Pochopitelně se s obhájcem proti posudkům hned odvolali a žádali soud o nová vyšetření soudních znalců. Prý vyšetření nevěnovali dostatečnou dobu. Soud jim vyhověl a mně po půl roce přišel domů dopis, abych se dostavil do odborné léčebny v Praze na vyšetření u nezávislého soudního znalce, kam mě soud poslal.

Tam mě uvítali hned dva soudní znalci, jeden z oboru psychologie a druhý z psychiatrie. Po pěti hodinách, co mě testovali a zkoumali mojí věrohodnost různými testy a psychologickými hrami, jsme si ještě asi další dvě hodiny povídali. Po tomto dalším velmi náročném a únavném vyšetření se opět dlouho nedělo nic. Čas plynul a najednou se přiblížilo datum mých osmnáctých narozenin.

Během té doby se i ve škole stalo mnoho věcí. Nejhorší bylo, když paní učitelka Čížková opustila naší školu a tudíž i naši třídu. Jakmile odešla, stal jsem se znovu terčem šikany od spolužáků, kteří ve mně vycítili snadnou kořist. Byl jsem slabý a opět jsem si všechno nechal líbit. Jediný, kdo mě dřív držel a pomáhal mi, byla paní učitelka Čížková, která se ale neshodla s novým vedením i některými kolegy a proto odešla.

Šikana se stupňovala. Začalo to slovními nárazkami a urážkami a když se navíc provalilo, že jsem byl sexuálně zneužíván, tak se do mě kluci pouštěli už bez zábran. Slovní urážky se postupně měnily ve fyzickou šikanu, kdy mi házeli za tričko rozžvýkané sušenky nebo na mě cákali mokrou houbou. Postupně jsem se zkoušel bránit nebo jim to vracet, ale byl jsem se jim spíš pro smích. Jednoho dne se však stalo něco, co už jsem si líbit nenechal.



Během volné hodiny jsem šel ke svému autu odnést si tašku. Měl jsem propíchané gumy a z okna na mě volal nějaký kluk, že viděl, kdo to udělal. Popsal mi kluka se zelenou kšiltovkou a červenými kraťasy a hned jsem věděl, o koho jde. Byl to největší frajer ze třídy, který mě nejvíce provokoval a přede všemi byl za hvězdu. Naštval jsem se, vběhl jsem do školy a vtrhl do učebny, kde byla půlka mojí třídy. Začal jsem se s ním rvát, přestože se k němu přidalo i několik jeho ochránců. Všem jsem vzteky naložil několik ran a poté jsem šel do ředitelny, kde jsem všechno řekl. Vyšetřování trvalo několik dní, ale já už byl rozhodnutý, že tuhle třídu stejně opustím. Nepomohlo ani to, že pár aktérů bylo ze školy vyloučeno a někteří podmínečně.

Chtěl jsem z té třídy pryč, protože sám jsem měl svých problémů dost. Měl jsem neustále starosti se soudem a nechtěl jsem mít problémy i ve třídě. Proto jsem se s vedením školy dohodl na přestupu na jiný obor. Studium výpočetní techniky jsem tedy musel ukončit. Vždy mě bavilo vařit, a proto jsem si od září domluvil přestup na učební obor Kuchař - číšník. Sice to bylo v rámci stejné školy a tedy hrozilo, že spolužáky z bývalé třídy budu potkávat dál, ale pořád to byla lepší varianta.

V květnu jsem tedy ukončil studium a na pár měsíců jsem se musel jít zapsat na úřad práce. Prodloužil jsem si tak o dva měsíce prázdniny a musím říct, že mi to velmi pomohlo. Pěkně jsem si odpočinul a připravoval jsem se na léto. O soudním líčení jsem stále nevěděl nic a už mě to začínalo štvát. Několikrát v průběhu roku jsem navštívil i stránky oddílu, abych se dozvěděl alespoň něco. Ale moc nového tam toho nebylo, jen to, že Matěj stále učí a vede oddíl. Přečetl jsem si některé příspěvky dětí a upřímně jsem je litoval, že jsou s Matějem stále ve styku.

Až jsem si jednou všiml věty, kterou Matěj napsal na úvodní stránku. Zněla přesně takto: „Na vědomost se dává všem kamarádům zúčastněným i nezúčastněným, že líčení se má konat 22. června. Píši to sem třeba hlavně kvůli bývalým členům... zřejmě se bude číst rozsudek, tak kdybyste chtěli přijít.“ Vytiskl jsem si to, odnesl k soudu a bylo to zařazeno do spisu.

21. června jsem volal ještě soudkyni, jestli se mohu druhý den dostavit opět jako veřejnost. Bylo to schváleno. Další den jsem šel k soudu, připraven tedy na to, že se bude číst rozsudek.

Čekalo mě ale nepříjemné překvapení - na dveřích síně visel papír s oznámením, že se líčení přesouvá na neurčito. Na chodbě jsem zrovna potkal soudkyni, se kterou jsem mluvil den předem. Zeptal jsem se, jak je to možné, že je to zase odročené. Odpovědí mi bylo, že se Matěj odvolal, protože žádal přes soud znalce, u kterého jsem byl v Praze, aby vypovídal před soudem a objasnil své závěry. Jenže ten byl dlouhodobě nemocný a proto se líčení odročuje na neurčito. Prý ale mám sledovat informační desku na internetu, kde bude oznámeno další líčení.

Celé léto se nic nedělo, v září také ne. Kontroloval jsem informace na internetu skoro každý den, jestli se tam oznámení o líčení neobjeví. Překvapilo mě, že skoro po čtyřech letech bylo líčení odročeno celkem dvanáctkrát. Měl jsem z toho dost smíšené pocity.

Cítil jsem se však celkem vyrovnaně a boj jsem nevzdával. Noční můry postupně také odpadly a já se přestával bát chodit po ulici. Někteří lidé, co mě kdysi nezdravili, mě zdravit začali. A já se celkově cítil daleko líp. Přestal jsem řešit minulost a skrytě jsem věřil, že pravda a spravedlnost nebude slepá. Konečně jsem se začal na svět usmívat, našel jsem si nové přátele. A postupně jsem se začínal cítit šťastně.

V září jsem nastoupil do nové třídy, kde jsem poznal několik fajn lidí. Člověk si říká - jít v devatenácti znova do prváku? Já jsem rád, že jsem to udělal. Škola mě začala konečně bavit a našel jsem to, co jsem hledal. Bavilo mě učení i hodiny. Do školy jsem se každé ráno těšil. Pololetí uteklo jako voda a čekalo mě nejkrásnější vysvědčení od třetí třídy. Prospěl jsem s vyznamenáním a na vysvědčení jsem měl jenom pět dvojek z dvanácti předmětů. Tohle vysvědčení mě nabilo energií. Největším překvapením pro mě bylo, když mi má nová paní třídní učitelka oznámila, že za mne podala žádost o stipendium, které mi škola schválila.

Konečně se mi začalo v životě dařit a cítil jsem se uvolněný, svobodný a šťastný. Stále jsem však měl v hlavě soud, který mě v radosti trochu brzdil. Jednou večer jsem se opět podíval na informační desku a radostí jsem skoro vyskočil ze židle, když jsem uviděl, že po osmi měsících bude pokračovat líčení, které bylo nařízeno na 8. 2. 2012. Po skoro čtyřech letech jsem uvěřil, že už musí být brzy konec. Přeci jenom, případ byl stále pouze u okresního soudu.

K líčení jsem šel tedy s pocitem, že už se bude číst rozsudek. Po takové době už jsem vážně chtěl, aby to skončilo. Na chodbě soudu bylo několik lidí z Matějovy armády, ale bylo jich o dost méně než před lety. Soudní líčení začalo v osm ráno a před soudem vystoupil pouze jediný předvolaný a to byl soudní znalec, kterého jsem znal z Prahy. Soudkyně mu předala slovo s tím, aby přečetl závěry znaleckých posudků, co spolu s kolegou vypracovali.

Znalec tedy začal číst. Začal tím, kterými metodami a testy mě vyšetřovali, pokračoval, jak dlouho jsme se vším zabývali. Ale pro mě bylo nejdůležitější, co následovalo pak. Znalec začal číst, k jakým závěrům došli. Bylo to pro mě opravdu zadostiučinění, když jsem mohl slyšet, že moje věrohodnost je vysoká, byť nemůžou říct, že sto-procentní, protože věci, které se mi staly, byly v období puberty a že uplynula určitá doba během výslechů. Veškeré moje výpovědi se shodují, a že jsem prokazatelně popisoval události, které se mi opravdu staly. Nenašli ve vyšetřování žádné známky lhavosti nebo msty k Matějovi. Zjistili, že netrpím žádným psychickým traumatem ani trvalými následky z případu. Znalec zdůraznil, že můj mentální věk není adekvátní skutečnému věku, protože jsem sociálně pozadu. Příčinou byla jak ztráta matky v dětském věku, tak celková sociální situace. Znalec četl další věci, které vyvodili ze soudního spisu, který měli k dispozici. A zcela se ztotožnil s předchozími posudky, které stejně tak potvrzovaly, že mluvím pravdu. Znalec uvedl, že jsem jim poskytl i své deníky z oddílu, kde je jasně patrné, že jsme spolu s Matějem spali sami v klubovně, protože mi to Matěj sám několikrát nabídl.

Když jsem to všechno poslouchal, cítil jsem se lépe. Sledoval jsem chování Matěje a všech v soudní síni, kteří naslouchali a nehnuli brvou. Všiml jsem si, že se na mě občas dívá i sama soudkyně. Matěj si dělal poznámky a pomalu nestíhal ani psát. Znalec dočetl poslední věty asi dvanáctistránkového závěru a začal odpovídat na otázky. Státní zástupce společně se soudem mu nekladli žádné otázky, ale pustil se do něj Matějův obhájce. Ptal se na různé věci a především ho opět zajímala celková doba vyšetřování. Zdálo se mu to málo, když znalec odpověděl, že minimálně 4 hodiny probíhaly testy a další dvě hodiny ústní konverzace. Znalec pořád nechápal některé věci, na které se obhájce ptal, ale už více diskuzi nerozvíjel. Na řadu přišel Matěj se svými otázkami. Jako obvykle jich měl ze všech nejvíce. Novináře,

kteří seděli za mnou, rozesmála otázka: „A jaké tam bylo osvětlení? Nemělo to vliv na vyšetření? Byl ten prostor dostatečně vyvětrán?” Znalec nechápavě odpověděl a Matěj pokračoval v kladení otázek, kterými se snažil celý znalecký posudek zpochybnit. Začal se štourat i v minulosti soudního znalce, kterému údajně zkrachovaly dvě firmy. Ptal se ho i na to, kde studoval psychologii a psychiatrii a jak vypadala jeho praxe. Matěj se snažil zpochybnit i některé konkrétní věci. Když znalec vypověděl, že moje známky ve škole se zlepšily, tak mu Matěj odpověděl, že to není pravda, protože sám prý volal do školy a na moje známky se vyptal. Ty byly prý velmi špatné a osobně prý mluvil i s některými kantory. Matěj pak položil poslední otázky a soudní znalec odpovědí na ně ukončil svůj přednes před soudem. Soudkyně řekla, že znalecké posudky jsou jediným přímým důkazem v dané věci a proto už by soudní líčení chtěla ukončit.

Jednání bylo odročeno na další týden na 17. 2. 2012. Znalecké posudky byly jediným přímým důkazem. Žádné jiné přímé důkazy nebyly, protože jsem byl nejspíš jediný, komu se s Matějem něco takového stalo a nikdo nás u toho neviděl. Všechno ostatní byly jen nepřímé důkazy, včetně dopisů, SMS zpráv apod.

Týden uplynul hodně rychle a opět jsme se sešli u soudu. Tentokrát se mnou šel i táta. Věděli jsme, že se bude číst rozsudek, a proto u toho táta chtěl být. Před začátkem líčení jsem na chodbě slyšel opět nějaké narážky vůči mé osobě. Na chodbě kolem Matěje se vtipkovalo a podporu mu přišlo dát vcelku dost lidí. Číňan přišel také a říkal mi, že ať to dopadne jakkoliv, ublížil jsem prý poctivému člověku a že mi přeje do života jen to nejhorší. Nechal jsem ho vymluvit a nijak jsem to neřešil. Na chodbě se začali scházet i novináři, kteří po mně koukali a chtěli rozhovor, já ale s nikým mluvit nechtěl.

Blížila se osmá hodina ranní a dveře od soudní síně se otevřely. Soudkyně vyzvala Matěje a jeho obhájce aby šli dovnitř a pozvala i veřejnost. Novináři se před zahájením líčení snažili vyfotit Matěje, které měl opět své béžové sako. Mou osobu tentokrát zastupovala nějaká státní zástupkyně, kterou jsem viděl poprvé v životě. Věděl jsem, že státní zástupci se mění, protože na předchozím líčení jsem měl také někoho jiného. Soudkyně vyzvala státní zástupkyni, aby přednesla své návrhy. Vtom do soudní síně vtrhli dva reportéři s kamerou a začali tam natáčet. Soudkyně je okamžitě okřikla, jak si

to představují, přijít, nezaklepat ani nepozdravit a bez zeptání začít něco točit. Reportéři se omluvili, sedli si a zeptali se, jestli mohou točit pro televizi Prima. Soudkyně byla zaskočená, ale nakonec jim natáčení povolila.

Byl jsem nervózní a klepaly se mi nohy. Státní zástupkyně začala číst návrh státního zastupitelství: „Obžalovaný pan ... (Matěj) byl shledán vinným, navržený trest odnětí svobody na 10 let nepodmíněně a zákaz činnosti na 5 let. Dále bylo navrženo ambulantní léčení.” Matěj vyvalil oči a nevěřicně kroutil hlavou. Soudkyně poděkovala státní zástupkyni a předala slovo obhájci Matěje, který se k tomu chtěl vyjádřit.

Ten se snažil soud přesvědčit o tom, že je trest navrhován daleko vyšší než by měl. Zdálo se mu, že zástupkyně nedostatečně vysvětlila, co vlastně navrhuje. Soudkyně se zeptala i Matěje, jestli se k tomu chce vyjádřit. Matěj přišel do řečnické křesla a začal mluvit. Mluvil něco kolem půl hodiny, kdy se snažil zpochybnit všechno, včetně policejního vyšetřování, které podle něj neprobíhalo tak jak mělo. Zpochybnil všechny znalecké posudky, že je to prý soubor nesmyslů a lží. Zpochybnil i mé výpovědi, které prý rozhodně nejsou věrohodné. Matěj přesvědčoval soud o tom, že se mu mstím za propadnutí z matematiky. Zpochybnil mé výpovědi s tím, že nedokáže pochopit, proč jsem jenom já sám zneužívaným, proč se tedy nepřihlásilo více chlapců. Zpochybnil úplně všechno, co se dalo.

V tu chvíli jsem si říkal: „Škoda, že také nemohu mluvit.” Chtěl jsem Matějovi na tolik věcí odpovědět, že bychom tam byli asi další dva dny. Matěj skončil a posadil se zpět na své určené místo. Soudkyně vyhlásila půlhodinovou pauzu. Všichni jsme šli na chodbu, kde ti z Matějovy strany byli stále veselí i Matěj se tam smál na celé kolo. Mezitím ke mně přišel reportér s mikrofonom a kamerou a zeptal se mě, jestli jim poskytnu rozhovor. Já jen kroutil hlavou, že ne. Kameru tedy odvrátili na druhou stranu, kde probíhaly radovánky kolem Matěje. Po půl hodině se otevřely dveře a opět všichni šli do jednací místnosti.

Soudkyně už to nijak neprotahovala. Řekla, ať se všichni postavíme a začala číst rozsudek. Běželo mi hlavou moc věcí, nohy se mi klepaly a věděl jsem, že kamera natáčí celý prostor, takže i já budu v záběru. Byl jsem nervózní, přišel nával tepla, potom zimy a nebylo

to vůbec příjemné tam stát. Nebylo to příjemné pro mě a myslím, že ani pro Matěje a pro nikoho, kdo tam stál. Soudkyně musela udělat rozhodnutí a po čtyřech a něco letech soudní proces ukončit.

Přečetla tedy verdikt soudu: „Obžalovaný...(Matěj) byl uznán vinným. Odsuzuje se k nepodmíněnému trestu odnětí svobody dva a půl roku, se čtyřletým podmíněným odkladem. Dále soud nařídil ambulantní léčení.”

Státní zástupkyně i Matěj se na místě odvolali ke krajskému soudu. Státní zástupkyně chtěla usilovat o zpřísnění trestu a zákaz činnosti s dětmi. Jakmile jsem to uslyšel, okamžitě jsem cítil jako by ze mě spadl nějaký balvan zátěže. Na chodbě soudu po mně ještě televize chtěla rozhovor do večerních zpráv, ale já jsem jim jen řekl, že to nechci komentovat. Jediné co jsem jim řekl, bylo to, že se to Matěj snažil otočit celé proti mně. Stejně tak i Matěj, který byl hodně zaskočený verdiktem soudu, odpověděl, že se nechce vyjadřovat. Společně s přáteli zatarasili průchod chodbou, a když jsme s tátou procházeli, jeden člověk na mě i plivnul. To já už ale neřešil. Chtěl jsem být co nejrychleji pryč.

Zmíněnou reportáž ze čtení rozsudku můžete vidět zde:

www.klubovnanadeje.cz/majak

nebo na YouTube kanálu Tomáš Paprštejn, Klubovna Naděje:

www.youtube.com/@klubovnanadeje

~ ~ ~

Část 10.
Bolest nekončí

~~~~

## 20. kapitola

### Jako opářený

Vyšel jsem z té škaredé budovy sokolovského okresního soudu, stál jsem před ní a cítil se jako opářený. Tělem mi náhle projely pocity absolutního smutku, samoty a bezmoci. První myšlenka a věta, kterou jsem vyslovil nahlas, byla: „Do prdele... tak co teď. Co mám dělat? Co bude dál?“ Tohle je konec té hrůzy, co jsem prožíval? Chtělo se mi brečet a řvát. A taky, že jo. V tom momentálním rozpoložení jsem vběhl do silnice a nevšiml si, že auta na křižovatce mají zelenou. Slyším pískot kol, otočím se a vidím, že přede mnou jen taktak zabrzdilo žluté auto. Chlápek v autě začal ječet: „Co děláš, ty magore, vypadni z té silnice!“ Troubil jak blázen.

Z budovy soudu vyšel můj táta, který se ještě zdržel na záchodě. „Co děláš? Dávej pozor,“ ozvalo se. „Nic, dobrý,“ houkl jsem. Chvilí po tátovi vyšla hlučná skupina podporovatelů Matěje a vzápětí i Matěj sám. Slyším hlas chláпка, který do mě na chodbě soudu kopal a plival: „Podívej se na toho kokota, támhle stojí.“ „Pojď, jdeme na oběd,“ řekl táta. Matějova armáda to nejspíš slyšela, protože hned vyrazili za námi. Otočil jsem se a vidím, že se zastavili, smějou se a objímají Matěje. Někdo si zapaluje cigaretu. Matěj se všemu hihňá. „Jak se může takhle všemu smát, když já se cítím tak hrozně,“ říkal jsem si v duchu.

Jako naschvál po chvíli přišli do stejné restaurace, kam jsme šli my s tátou a už jsme měli objednané jídlo. Sedli si ke stolu opodál, pořád na nás civěli a velmi nahlas se smáli. Všichni včetně Matěje.

Měl jsem sice obrovský hlad, ale sevřený žaludek mi nedovolil se najíst. Snědl jsem pár soust a talíř odložil. Ani táta moc nejedl, tak jsme zaplatili. Zvedli jsme se k odchodu. Museli jsme projít kolem Matějova stolu a najednou za zády slyšíme: „Hele už odchází, kreténi, a mají proč, jen se boj ty Smaj-líííík-uuuu... Počkej až tě potkám, ty šmejde.“ Táta se otočil, viděl jsem jak to v něm vře a jak chytá nerva. Popadl jsem ho za bundu a řekl: „Jdeme.“ Došli jsme domů a podle rady z Bílého kruhu bezpečí jsem si napustil vanu s horkou vodou. Ani nevím jak, ale potom jsem usnul a probudil se až ráno.

Přesto, že jsem spal dlouho a celou noc, ráno po probuzení jsem se necítil o moc líp. Bylo mi blbě a stále jsem měl sevřený žaludek.

Uvědomil jsem si, že vyřčení rozsudku nebyla pro mě žádná velká úleva nebo nějaké zadostiučinění. Cítil jsem se na všechno absolutně sám. Chyběl mi někdo blízký, nějaký průvodce, který by mě vším provedl, řekl mi co mám dál dělat a nějak mi ukázal další cestu.

Můj psychický stav se den ode dne zhoršoval. Po několika dnech opět přišla myšlenka, že už mě to tady nebaví. Že nechci žít s těmito pocity, strachy a absolutně sám. Táta byl v práci na noční, já seděl na balkoně a koukal dolů. Bydleli jsme v sedmém patře paneláku. „Jaké by to bylo rozmáznout se tam dole,” běželo mi neustále hlavou. Rozbrečel jsem se.

Po všech dalších soudních líčeních, odvoláních, přezkumech krajským soudem, vrchním soudem a vydání nových soudních rozhodnutí potvrzující Matějovu vinu soudní procesy definitivně skončily poslední zmínkou v soudním spise a jeho uzavřením dne 29. září 2017.

~ ~ ~



**Odborná část:  
Bolest nekončí**

~~~

Bolest nekončí

Mohl to být konec příběhu...? Jako v pohádce - „zlo“ bylo potrestáno a všichni pak žili šťastně až do smrti. Kéž by to bylo tak snadné. Traumata seзарývají pod kůži a duši příliš nesejde na světské spravedlnosti (která je navíc někdy skutečně slepá). Oběti sexuálního zneužití si bez ohledu na „vyřešení případu“ nesou dál životem obrovské závaží, se kterým si většinou nedokáží samy poradit. Už je to přece pryč, je to minulost, je třeba se pohnout dál. Ale ono to většinou nejde a ten rozpor mezi zmatkem a bolestí uvnitř a světem venku, který očekává normální fungování, je prostě příliš velký. Bolest bobtná a začne si hledat cestu ven. Pnutí a bezmoc dorostou do takové míry, že i fyzická bolest začne poskytovat krátkodobou úlevu. Sebepoškozování není jen problémem dospívajících, různé jeho formy se objevují i u menších dětí nebo dospělých. Jak nejlépe pomoci jsme se zeptali psychoterapeutky Adély Kratochvílové.

~ ~ ~

Mgr. Adéla Kratochvílová

Terapeutka ve výcviku se zaměřením na konzultace pro dospívající, dospělé i rodinu. Zabývá se také transgeneračním přenosem. Pomáhá lidem žít naplněný život bez stresu, strachu a s úsměvem na duši.

Vystudovala andragogiku a 7 let působila v mezinárodních společnostech v HR rolích, kde si uvědomila, že její vášní jsou hluboké rozhovory, a tak od roku 2019 prochází šestiletým integrativním Výcvikem poradenských a terapeutických dovedností. Působí ve svém rodném městě ve Slaném, v Praze v Hnízdě zdraví a konzultace poskytuje i online formou. Současně spolupracuje se základními a středními školami a v minulosti působila v Centru Terapie Autismu.

www.adelakratochvilova.cz

IG, FB: @terapie.adela

Sebepoškozování jde často ruku v ruce právě se sexuálním zneužíváním. Nicméně vždy je důkazem toho, že se dítě nebo dospívající ocitá v situaci, která přesahuje jeho schopnosti ji emočně zvládnout. Proč si ale dítě začne ubližovat, namísto toho, aby se někomu svěřilo nebo si řeklo o pomoc?

Každá tato situace je jedinečná, stejně tak jako dítě nebo dospívající, kterého se to týká. Ale obecně děti a dospívající, kteří se sebepoškozují, zažívají nesnesitelnou psychickou bolest, se kterou si neumí zdravě poradit. Často neznají funkční nástroje, jak s psychickou bolestí pracovat a hledají rychlá řešení. Nejprve se zkouší vyrovnat se stresem zdravě, ale když je zátěž dlouhodobá, tak tyto strategie přestávají fungovat. Později zjistí, že fyzická bolest jim krátkodobě pomůže k přehlušení té psychické, uvolňují se endorfiny a dostaví se pocit úlevy.

Existuje několik možných důvodů, proč se dítě „raději“ sebepoškozuje místo požádání o pomoc. Dítě může pociťovat strach a hanbu z toho, co se mu stalo. Nejčastěji pachatel dítětem manipuluje a využívá jeho zranitelnosti a dětské naivity. Vydírá, vyhrožuje, zstrašuje, nebo se dokonce dítě samo začne domnívat, že je vinné, což vede k tomu, že se bojí sdělit pravdu a má obavy z možných následků.

Současně se může cítit osaměle a ztraceně, mít pocit beznaděje a obavy, že jakákoliv snaha o pomoc by mohla mít negativní následky. Může mít silně narušenou důvěru ve svět kolem sebe. Může se domnívat, že nemá nikoho, v kom by našlo oporu, že nemá komu věřit, včetně dospělých. Může získat mylný dojem, že nikdo nepřijde na pomoc a že si ji možná ani nezaslouží.

Skrze sebepoškozování získává iluzi kontroly nad svými nezvladatelnými emocemi, jako jsou bolest, napětí, strach, zlost nebo nenávist. Dokonce se může prostřednictvím sebepoškozování trestat za celou situaci, kterou prožívá. Může mít strach, že bude hodnoceno, souzeno, nepřijato, že mu nikdo nebude věřit a že by mohlo být znovu zraněno, a tomu nechce čelit.

Pod sebepoškozováním si většinou představíme řezná poranění nebo popáleniny, ale to jsou jen ty nejviditelnější způsoby. Jaké jsou další způsoby, kterými si děti ubližují a v jakých případech by měl rodič či blízké okolí upozornět a začít se o situaci více zajímat?

Forem, kterými se dospívající mohou sebepoškozovat, je spousta. Nejčastěji se setkávám s těmito způsoby: řezání se ostrými předměty, vyřezávání nápisů a symbolů do kůže, její propichování, škrábání se do krve, kousání se, drásání si vzniklých ran a narušování tak jejich zahojení, vytrhávání si vlasů, polykání prášků a sebe tlučení se.

Sebepoškozující se děti bývají zpravidla tišší, uzavřené a někdy až přehnaně neklidné. Často si oblékají dlouhé rukávy či kalhoty, i v horkých dnech. Permanentně se vyhýbají aktivitám, během kterých by se museli před rodinou a ostatními lidmi vysvléci, jako během tělocviku, dovolené u vody, zamykají se v koupelně...

Tyto děti mohou mít depresivní a sebevražedné myšlenky, které někdy i sdílí se svým okolím a rodinou. Rodiče a blízcí by měli být velmi pozorní, pokud si všimnou, že jejich dítě má neobvyklá poranění, opakující se rány, skrývá a maskuje části svého těla, je emočně nestabilní, ztrácí zájem o své aktivity, uzavírá se a stahuje do sebe, je depresivní, úzkostné, neustále o sobě i o světě pochybuje.

Pro okolí je tato situace často nepříjemná a děsivá. Jak si o tom s dítětem promluvit, jak k tomu přistoupit, aby to nebylo kontraproduktivní a dítě se neuzavřelo ještě víc?

Rodič by měl nejprve zpracovat své pocity a až následně si o sebepoškozování se svým dítětem povídat. Samotné zjištění, že si dítě ubližuje, s sebou může přirozeně přinést celou řadu pocitů – zděšení, paniku, strach, zoufalství, nepochopení i znechucení. Všechny tyto pocity jsou v této situaci přirozené. Pokud by ale rodič na své dítě v emocích „nastoupil“, dítě se před ním uzavře a bude mnohem náročnější s ním později otevřít komunikaci na toto téma. Bude mít strach.

To, co dítě v tuto chvíli potřebuje slyšet, i když to pro okolí může být náročné, je pochopení jeho závažné situace. I proto před zahájením rozhovoru i po celou jeho dobu je potřeba soustředit se na pozitivní cíl rozhovoru.

Co rozhodně nedělat je nehodnotit, nekritizovat, nevyčítat a netrestat, nic nezakazovat. „Jak jsi nám to mohl udělat?“ „A kvůli tomu se řežeš?“ „A za to máš zaracha!“ Je v pořádku, pokud rodiče tyto myšlenky napadnou, ale pokud je řekne dítěti nahlas, tak se před ním uzavře a nebude se chtít znovu otevřít. Je potřeba dívat se na svět dítěte jeho očima, pochopit závažnost jeho situace, nabídnout mu prostor na sdílení, dát mu najevo lásku a podporu.

Rodič tedy může dítěti pomoci těmi nejběžnějšími způsoby, které bývají ty nejtěžší. Pomohou věty: „Mrzí mě, že si to musíš dělat.“ „Mrzí mě, že si ubližuješ.“ „Mrzí mě, že jsem si nevšimla, že trpíš.“ Rodič by měl vyjádřit péči, aby dítě vědělo, že na to není samo. Dítě potřebuje bezpodmínečné přijetí, podporu, pochopení a respekt. A to nejen v případě sebepoškozování.

Problém dítěte je vždy problémem celé rodiny. Řešit sebepoškozování nebo jakýkoliv jiný problém jako něco izolovaného, co má příčiny výhradně mimo rodinu, není příliš efektivní. Jak by rodina měla v takovém případě zafungovat, aby dítě dostalo maximální podporu?

Problém dítěte je obvykle zrcadlem celé rodiny a řešení by mělo zahrnovat rodinný přístup. Rodina má klíčovou roli při poskytování podpory a pomoci dítěti, které se potýká nejen se sebepoškozováním. Zároveň rodiče ve chvíli, kdy se o sebepoškozování dozví, jsou často sami v těžké situaci, a proto by na sebe neměli klást nároky, že danou situaci vyřeší sami. Bez odborné pomoci, terapeuta, psychologa či psychiatra se to tato situace zpravidla nedá funkčně a zdravě pro celou rodinu zvládnout. Je proto velmi výhodné vyhledat pomoc odborníka, který v rámci rodinné a individuální terapie s dítětem pomůže zahojit vzniklá emoční zranění a nastavit nový funkční řád pro všechny členy rodiny. Terapie může poskytnout rodičům prostor k ventilaci jejich obav, strachů a frustrací, a zároveň jim poskytnout nástroje a strategie, jak nejlépe podporovat své dítě. Terapeut také může pomoci rodičům porozumět traumatu, které jejich dítě prožívá, a naučit je, jak reagovat a komunikovat s ním citlivým a podpůrným způsobem. Spolupráce s odborníkem může přinést rodině užitečné informace a dovednosti, které pomohou v procesu hojení a obnovy důvěry a bezpečí u dítěte.

Sebepoškozování se netýká jen dětí a mladistvých. U dospělých na sebe bere často mnohem nenápadnější a sofistikovanou podobu, která je čistě psychologická. Oddalovat spánek, přestože padám únavou a nic mi nebrání v odpočinku. Pracovat nebo fungovat na 100 % i přes nemoc nebo vyčerpání. Vědomě si odpírat věci, které mě těší. Neustále se v duchu plísnit za všechny chyby, které se kdy staly. Ten výčet by byl skoro nekonečný a u dospělých obětí sexuálního zneužití skoro vždy něco podobného odhalíme. Jak ošetřit tyhle dozvuky traumatu, které už nepůsobí rány na těle, ale stále rozrývají ty na duši?

Je pravda, že sebepoškozování u dospělých může mít odlišnou a méně viditelnou podobu než u dětí. Psychologické projevy a autoagrese mohou být hluboce zakořeněny a ovlivňovat náš každodenní život. Je důležité přistupovat k těmto dozvukům traumatu s empatií a péčí. Proces hojení je individuální a vyžaduje čas. Proto bychom svá zranění měli hojit postupně, být k sobě trpěliví a laskaví. Naučit se mít se rádi. Uvědomit si, že nejsme dokonalí, ale jsme dokonalí přesně takoví, jací jsme.

Pokud se potýkáme s dlouhotrvajícími a prohlubujícími se obtížemi, je důležité vyhledat profesionální podporu, která nám pomůže poskytnout cílenou pomoc. Terapeut nám může pomoci identifikovat a porozumět vzorcům myšlení, chování a emocí, které jsou spojené s traumatickým zážitkem, a nabídnout tak strategie pro zvládání a hojení. Stejně tak důležitá je i sebe péče a naslouchání svým potřebám a emocím.

Zdravá péče o sebe zahrnuje dostatek odpočinku, správnou stravu, fyzickou aktivitu a zdravé mezilidské vztahy. Je velmi výhodné hledat a vytvářet si čas na aktivity, které nás těší a nabíjejí nás pozitivní energií. Může to být například umění, sport, kreativní činnost nebo příroda. Učit se pojmenovávat, vyjadřovat a regulovat své emoce. Pracovat na přijetí, že trauma nebylo naší vinou. Neméně důležité je pracovat na posilování sebeúcty a odpuštění sami sobě.





Rádce Klubovny Naděje

Vzít bolest za ruku

- Sebepoškozování může mít mnoho různých forem. Od zjevných (řezné rány, popáleniny) přes méně viditelné (kousání nehtů do krve, strhávání strupů, rozškrábávání ran, kousání se do jazyka nebo vnitřní strany tváří) až po nezřetelné jako je extrémní fyzická nebo pracovní zátěž, odpírání si spánku nebo neschopnost odpočívat při nemoci. Všem formám by mělo nejbližší okolí věnovat pozornost.
- Nejde o nějakou lásku či zálibu v bolesti, fyzická bolest je pouze ventilem a krátkodobou úlevou při bolesti psychické, napětí nebo strachu. Znamená, že dotyčný vyčerpal úplně všechny možnosti, na všech úrovních, jak by si jinak zvládl pomoci.
- Aby pomoc mohla být efektivní, je nutné si napřed vyřešit svůj vlastní postoj k sebepoškozování. Posuzování, nevyžádaná hodnocení a často i necitlivé návrhy řešení mohou situaci ještě zhoršit a cestu ven ještě víc uzavřít.
- V případě sebepoškozování dítěte potřebuje pomoc celá rodina, není to izolovaný jev, který se týká výlučně jen toho, kdo se poškozuje.
- Na sebepoškozování mohou upozornit nejen jizvy, případně jejich zakrývání (dlouhé rukávy, dlouhé nohavice), ale i změny v chování - stažení se z dříve oblíbených aktivit, uzavřenost nebo nápadný neklid.
- Mnoho dětí je otevřenějších při sdílení na sociálních sítích. Sdílení, která jsou znepokojivá, depresivní, s tématem sebepoškozování nebo smrti, je potřeba brát vážně.
- Dítě v takovou chvíli potřebuje výhradně přijetí, laskavost a podporu ve své situaci - bez ohledu na kontext a na to, jak „nevhodné“ se mohou některé jeho aktivity nebo projevy jevit.

*„Zvládání bolesti není o tom ji potlačit,
ale o tom ji objevit, přijmout
a nakonec přetvořit.“*

Glennon Doyle

Epilog

Přede mnou se otevíral život, který nevypadal o nic snadněji, než všechno to, co jsem do té doby zažil. V roce 2014 jsem se vyučil kuchařem a číšníkem. I přesto, že mě vaření bavilo, neuměl jsem se v tom najít. Už při skládání zkoušek jsem věděl, že se vařením nechci živit. Hledal jsem, nevěděl jsem co mám dělat. Střídal jsem různé práce.

V dubnu 2016 jsem se oženil se svou první ženou Annou, v červnu 2017 se nám narodila dcera. Po vzájemných neshodách, se kterými jsme si nevěděli ani jeden rady, jsme se v roce 2019 rozvedli.

Od té chvíle jsem měl velké problémy najít si novou partnerku. Občas jsem něco zkusil, ale nic nefungovalo. Až v létě 2021 jsem poznal Janu, u které jsem našel harmonii a porozumění. Dokázala pochopit moje zážitky z dětství a cítil jsem u ní absolutní podporu. V dubnu 2022 jsme se vzali. Stejného roku se nám v červenci narodila dcera.

Byl to hodně nabitý rok, jelikož 15. srpna 2022 zveřejnily Seznam Zprávy podcast Ve stínu: Nejlepší kamarád. Rozhodl jsem se totiž, že chci svým prožitým příběhem pomáhat dalším lidem a proto jsem ho svěřil Jiřímu Kubíkovi a Braňovi Pažítkoví.

Připravili spolu 7 dílnou investigativní rekonstrukci celého mého případu. 21. srpna jsem ve veřejném prostoru odkryl svou identitu.

5. listopadu 2022 jsem založil pomáhající neziskovou organizaci Klubovna Naděje.

Mojí vizí je pomáhat vytvářet bezpečnější prostředí pro děti a lepší zázemí a podporu pro oběti podobných trestných činů.

Malý kousek té vize právě držíte v ruce.

~ ~ ~



Jak to bylo v datech

14. 9. 1992 - narození

25. 3. 2001 - úmrtí mámy

druhé pololetí 2006 - nástup do turistického oddílu Kapka

březen 2006 - 1. jarní tábor s oddílem

červen 2008 - propadnutí (málem) z matematiky v 9. třídě

září 2008 - příchod „Julči“ do oddílu

září 2008 - nástup na střední školu v Ostrově

říjen 2008 - přestup na střední do Chebu

12. 1. 2009 - 1. vyhození z oddílu

13. 2. 2009 - můj návrat do oddílu

9. 4. 2009 - poslední velikonoční výprava s oddílem

28. 4. 2009 - 1. policejní výslech v Chebu

4. 11. 2009 - zahájení soudního procesu

17. 2. 2012 - 1. rozsudek, Matěj uznán vinným

2012 - 2017 - soudní proces pokračuje

29. 9. 2017 - úplné ukončení soudní věci

srpen 2022 - zveřejnění podcastu Ve Stínu: Nejlepší kamarád

listopad 2022 - založení neziskové organizace Klubovna Naděje

léto 2023 - vydání knihy Klubovna Naděje, podzim 2023 dotisk

21. kapitola

A co bude dál?

Vyprávěli jsme vám příběh. Našli jste v něm něco pro sebe? Střípek, který zapadl do skládačky, informaci, která je vám užitečná, myšlenku, která s vámi zarezonovala? Pak se i vy můžete stát jeho pokračováním.

Příběhy vytváření bezpečnějšího a laskavějšího prostředí nejen pro děti je potřeba vyprávět dál a čím víc jich bude, tím snadněji se začnou zhmotňovat.

Vyprávění je ale jen začátek, na začátku vždy bude slovo, ale nesmí u něj zůstat. Poslat přečtenou knihu dál, podpořit pár korunami besedu pro nějakou školu, nabídnout pomoc, někoho vyslechnout...

Každá kapka se počítá, a když jich bude dost, vytvoří oceán. A všichni víme, že bez oceánu by nebyl život.

Za sebe a všechny, kterým se Klubovna Naděje snaží pomáhat, vám děkuji za podporu.

Tomáš Paprštejn

~ ~ ~



K této knize jsme navíc vytvořili

Povzbuzující karty:

NADĚJKY

Karty Nadějky jsme vytvořili pro povzbuzení a nasměrování v nelehkých situacích. Každému se může občas přihodit, že se cítí sám, má strach se svěřit nebo neví, jak dál. Nadějky mohou být prvním krokem z temnoty.

Co na kartičkách najdete?

První strana stručně popisuje nějakou problematickou situaci, zejména z oblasti vztahů. Něco, co člověku vrtá hlavou, trápí ho to, ale třeba neví, jak s tím naložit.

Druhá strana nabízí řešení, jak se nejlépe zachovat, případně vysvětlení, proč daná věc skutečně není v pořádku a jak ji řešit.

Kartičky obsahují i rady, kam se obrátit nebo kam je možné anonymně napsat či zavolat.

Jak s kartami správně pracovat?

Stáhněte si návod:

www.nadejeshop.cz/nadejkynavod



Karty Nadějky najdete na:
www.nadejeshop.cz

K jejich nákupu je možné
použít slevový kód,
který je na následující stránce.

K této knize jsme navíc vytvořili **Desatero péče o zraněnou duši**

Co je Desatero péče o zraněnou duši a proč jsme ho vytvořili?

Možná máte za sebou něco moc těžkého, možná se věci jen špatně poskládaly, něco nevyšlo, něco se pokazilo, možná vás někdo opustil nebo se neozval... Nezáleží na tom, co přesně se stalo, bolavá duše si zaslouží pozornost bez ohledu na to, jak velké nebo malé těžkosti ji zranily.

Jak si v takovou chvíli pomoci, jak o sebe pečovat, když není nikdo jiný po ruce? Jako první pomoc vám může posloužit naše Desatero. Nenahradí přátelské objetí nebo odbornou péči, ale může vám pomoci nasměrovat pozornost tam, kde vám opravdu bude nápomocná.

Desatero péče o zraněnou duši si zdarma stáhnete na:

www.nadejeshop.cz/desatero



~ ~ ~

Máme dobročinný e-shop:



www.nadejeshop.cz



20% sleva na celý nákup v našem e-shopu.
V košíku při objednávce zadejte slevový kód:

kn333

Veškerý výtěžek z prodeje pomáhá k další činnosti organizace
Klubovna Naděje z.s. a pomáhá dalším, kteří to zažili.

*„Trauma nezačíná tam, kde si myslíme,
a nekončí tam, kde bychom čekali.“*

Tomáš Paprštejn



Část 11. Cesta dál

~~~~



Kde končí bolest? Co je třeba, aby to všechno konečně odešlo? Pomůže potrestání pachatele, pomsta, terapie...?

Otázky tak zásadní a přesto na ně nikdo nezná přesnou odpověď.

Tomáš dosáhl společenského „zadostiučnění“, kdy pachatel byl odhalen a odsouzen. Cesta k osobnímu uzdravování ho ještě pořád čeká. Zneužití v dětství je trauma, které zasáhne všechny oblasti života. Sebere hodně sil, naruší vnímání mezilidských vztahů, ovlivňuje prožívání rodičovství. Občas to vypadá jako tunel bez světla na konci.

Na druhou stranu jsou přeživší, jejichž síla a vůle poprat se s osudem je obdivuhodná. Lidé, kteří všechnu tu temnotu, co k nim každou chvíli z minulosti proudí, prostě vezmou a promění ve světlo. Nebo v něco jiného krásného. Lidé, kterým se povedlo vykročit ze začarovaného kruhu, ve kterém bloudí oběti a vstát z popela jako tvůrci. Sami to tak většinou nikdy necítí, ale navenek z nich sálá něco, co inspiruje, přináší naději a občas i doslova léčí.

Marie a Veronika jsou obě o deset let starší než Tomáš a jsou tak na cestě už delší dobu. Hledaly a stále hledají, ale svůj směr už mají. Chytly svou realitu do rukou a začaly ji přetvářet tak, aby jim v ní bylo co nejlépe. Možná v jejich příbězích najdete kus inspirace, dílčí odpověď nebo střípek naděje i pro sebe.





## Veronika

*Veronice je teď, v roce 2023, přesně 40 let. Přes všechno, co má za sebou, si pro sebe dokázala vytvořit život, ve kterém je jí dobře. Má milující rodinu, živí se tím, co ji baví a starší děti jsou momentálně v domácím vzdělávání. Houževnatost a síla, které z té drobné holky vychází, jsou nakažlivé. Ale nic z toho nebylo zadarmo. Třeba v jejím příběhu najdete kus inspirace i pro svoji cestu.*

~ ~ ~

Můj příběh začíná rozvodem mých rodičů. Otec byl alkoholik, mamku bil. Já se ho už jako úplně malá bála. Nerada jsem s ním byla sama doma, i když si nepamatuji, že by se špatně choval k nám dětem. Z našeho života zmizel ze dne na den a přestal se s námi vídat. Místo něj u nás doma přistál jiný „tatínek“. Věděla jsem o něm, že má ženu a dvě děti. Nebylo mi příjemné je potkávat ve škole a celkově jsem z něj nikdy neměla dobrý pocit. Ale viděla jsem svojí maminku, která tak moc toužila po tom, aby ji někdo miloval. A tak si po alkoholikovi přivedla domů ženatého psychopata, který navenek působil jako milující otec a manžel.

Bylo mi šest let. Velmi jsem trpěla, když moje máma nebyla v pohodě – a to ona nebyla skoro nikdy. Od tohoto nového vztahu si slibovala zřejmě hodně a celou dobu se snažila, aby ten člověk měl prostě úplně všechno. Pamatuji si, jak mě přemlouvala, zda bych mohla tomu chlapovi říkat „tatínku“. Vůbec mi to nešlo přes pusku, ale udělala jsem to, protože jsem chtěla maminku potěšit. A upřímně jsem se snažila dělat všechno proto, aby byla opravdu šťastná.

Hodně jsem na mamince visela. Dokonce musela skončit v práci, protože jsem nedokázala být ve školce a hodně jsem trpěla i s nástupem do školy. Často jsem plakala a nedokázala říct důvod. A tak jsem mnohokrát skončila já i máma v ředitelně na koberečku. Vůbec jsem nedokázala říct, z čeho konkrétně mám strach, ale jak na mě neustále tlačili, řekla jsem, že se bojím, že máma umře.

Toho jsem se opravdu bála. Tak nějak jsem měla pocit, že umírá celý život. Nakonec se jí podařilo umřít, až když mi bylo 15 let.

Náš nový „tatínek“ se tehdy rozvedl, zanechal své bývalé ženě dvě děti, se kterými se přestal vídat a vzal si ženu se čtyřmi dětmi. Já jsem občas spala s mámou v posteli, takže teď jsem lehávala mezi „rodiči“. Mnohokrát se mi „zdálo“, že na mě v noci můj otčím sahá, ale ráno jsem ty myšlenky opustila a nevěnovala jim pozornost. Jenže to sahání začalo být velmi intenzivní. Sahal mi do rozkroku, později mi strkal prsty nebo jazyk do vagíny. Pochybuji, že si myslel, že spím. Máma spala a mě nikdy nenapadlo se jakoby „probudit“. Vždy jsem ztuhla a ani se nehnula, zkrátka jsem ten spánek předstírala. Probudit jsem se bála. Nevěděla jsem tehdy jistě, zda to, co dělá, je dobré, nebo špatné. Moje tělo reagovalo zamrznutím a bylo pro mě snadnější to prostě vytěsnit. Ráno jsem vstala a s novým dnem jsem se k tomu nevracela.

Když jsem začala spát více ve svém pokoji, začal chodit v noci za mnou. Pod palandou spali moji sourozenci, ale on přesto chodil noc co noc. V tu chvíli jsem se neodvážila udělat nic, bála jsem se jakkoliv reagovat, pohnout se a ráno jsem to pokaždé vymazala. Nechtěla jsem chodit spát, v noci jsem dokonce čekala, protože jsem nechtěla, aby mě tím probudil. Až když odešel, dokázala jsem v klidu usnout. Tohle mi bohužel zůstalo dodnes. Nemůžu spát a usínám tvrdým spánkem vždy až mezi druhou a třetí ráno.

O víkendu jsem nad ránem chodívala do postele přitulit se k mámě do manželské postele. Vstávala jsem jako první a nikdo z rodiny neměl rád, když jsem je ráno budila. Často jsem takhle u mámy ještě usnula. Jednou jsem se vzbudila a máma už v posteli nebyla. Ale otčím ano. Vzal mou ruku, položil si ji na ztopořený penis a řekl mi, ať mu „sundávám komín“. Bylo to pro mě zvláštní a neobvyklé. Dětskýma očima jsem se na to dívala se zaujetím, protože to bylo nové. To mi ale vydrželo jen malou chvíli, protože jsem si začala uvědomovat, že tohle není něco, co by se smělo a mělo. Zároveň jsem měla strach neposlechnout.

Začínala jsem mít čím dál horší pocit z toho, že jsem nikomu nic neřekla. Připadalo mi, že teď už to říct nemůžu, protože jsem toho účastníkem. Prakticky jsem začala mít výčitky jako spolupachatel. Navíc otčím mi říkal, že to nesmím prozradit, že by se na mě

maminka hodně zlobila a byla by strašně smutná a brečela. Ten pocit viny a zároveň ta zvláštní síla mě vždy donutily uposlechnout. A tak jsem mlčela. Navíc jsem si byla jistá, že kdybych to řekla mámě, tak by sice od toho chlapa odešla, ale byla by zase smutná. Věděla jsem, že ho má ráda a je s ním šťastná a nechtěla jsem být důvod, proč zůstane zase sama.

A takhle šel čas. Sexuální zneužívání nebylo jediné vykořisťování, které jsme od toho člověka zažívali. My děti jsme mu musely doslova sloužit. Máma nám neustále opakovala, že jen díky němu se máme dobře a když on pro nás vydělává peníze, tak my musíme dělat něco pro něj. Já jsem mu třeba musela (krom toho všeho, o čem možná nevěděla) denně škrábat záda před televizí, klidně několik hodin a taky mu česat vlasy. Když jsem si postěžovala, že už mě bolí ruce a nechci, tak mi na to řekla, že až já budu něco chtít, tak nedostanu nic a pokaždé se na mě naštvala. Na konci těch orgií s česáním vlasů i škrábáním zad mě čekalo hodnocení, zda byl a nebo nebyl spokojený. Když nebyl, protože jsem třeba usínala, nebo mi padaly ruce, věděla jsem, že si to vynahradí v noci. Říct NE jsem se za celou dobu odvážila jen párkrát.

Soužití s ním bylo čím dál obtížnější a obtížnější. Mámu začal urážet a ponižovat, oslovoval ji před přáteli „Bído“ a ona se tomu před ním jen chichotala a pak zamčená v koupelně plakala. Odmítal ji, odstrkoval a čím víc se snažila, tím víc jí opovrhoval. Jeho pohrdání bylo obrovské, cítila jsem ho každým kouskem svého těla.

V té době se začal zhoršovat mámy psychický stav a několikrát se demonstrativně pokusila o sebevraždu. Neustále si vymýšlela nějaké nemoci a snažila si ho udržet aspoň lítostí a soucitem k „nemocné ženě“. Ani to jí nevyšlo. Když mi bylo 12, odešel s nějakou prý prostitutkou, byla už těhotná. Porodila mu dceru, odešla od něj a dítě mu nechala. Dodnes mám z toho noční můry, protože on s tou dcerou zůstal po zbytek svého života. Trápí mě, že místo aby skončil ve vězení, trávil čas s touto dívenkou a vůbec nechci domýšlet, jaké s ním prožila dětství.

Po jeho odchodu se máma psychicky zhroutila. Můj bratr jí chtěl asi ulehčit trápení a tak, když jsem jednou přišla ze školy, udeřila na mě velmi velmi zlostně, jestli „mě TAKY“ otčím osahával a zneužíval. Až do té chvíle jsem netušila, že jsem nebyla jediná, kdo to zažíval.

My děti jsme se mezi sebou nikdy nesvěřily, že to prožíváme společně.

Ta chvíle, kdy na mě máma takhle udeřila, pro mě byla snad to nejtěžší, co jsem do té doby prožila. Cítila jsem se jako pachatel a ona tak se mnou jednala. Špitla jsem se sklopenýma očima tiché „ano“... Máma začala ječet, že jsem mrcha, že se mi to určitě celou dobu líbilo, když jsem jí o tom neřekla a vyhodila mě z pokoje pryč.

Její psychický stav se zhoršoval stále víc a nakonec onemocněla rakovinou. Hned po určení diagnózy bylo jasné, že z toho už nevede cesta ven. Prakticky jí měla od prvního okamžiku v posledním stádiu, přesto s ní dokázala žít ještě tři roky.

Náš vztah tohle zjištění výrazně poznamenalo. Nikdy jsme už o tom, co se dělo, nebo nedělo, spolu nemluvily. Nikdy se na nic dalšího neptala. Po odchodu otčima mě začal zneužívat mladší bratr. Vlastně to probíhalo úplně stejně. Sice tam už nebyla hrozba pistole ve skříni, kterou před námi otčím často významně čistil, nebo připravené kožené dŕtky na věšáku, ale tak nějak zvláštně jsem to brala jako součást našeho soužití. V té době se utvářel můj vztah k sexualitě a prostřednictvím toho všeho jsem zjišťovala, co se vlastně s mým tělem děje. Byla jsem naučená, že tohle je prostě normální. Že je potřeba držet, podřídit se a nečekat, že by to mělo být cokoliv příjemného. Vnímala jsem to jen jako prostředek k zajištění klidu v domácnosti. Případně i jako vyjádření lásky.

Otcovské, sourozenecké – to je jedno... tak se to zkrátka dělá.

Když máma zemřela, bylo mi 15 let. Zůstala jsem bydlet se starším bratrem. Tohle období pro mě bylo velmi složité, ale zároveň ho vnímám jako úlevné. Tehdy jsem prožila svojí první lásku, první sex a necítila jsem se předchozími událostmi nijak poškozená.

První láska skončila a potkala jsem o 7 let staršího a velmi zkušeného muže. Tam se začal roztáčet velmi podobný kolotoč vztahu muže a ženy, který zažívala moje matka. Já byla naprosto submisivní a snaživá, vždy připravena plnit cokoliv, co muž ode mě chce. Byl to pro mě báječný čas, cítila jsem se konečně milovaná a cítila jsem se s ním bezpečně. Byl silný, pro mě dospělý a byl pro mě takovou záchranou. Jenže toho se jeden celkem samozřejmě přejí.

Později toho na něj bylo moc a začal mě odmítat. Reagovala jsem podobně jako máma – zpětně ten naučený tlak z mé strany vnímám jako velmi toxický. Na druhou stranu si možná mohl uvědomit, že má před sebou nevyzrálou a velmi zraněnou holku. Neuvedomoval si to a situace se jen zhoršovala. Začal mě před přáteli ponížovat, pohrdal mnou a já naprosto jasně cítila stejné emoce, jako moje matka, když ji odmítal její vlastní muž. Také mě v opilosti – asi ani nechci říkat zneužil – ale rozhodně jsem se tak cítila. Mnohokrát jsem nechtěla dělat, co po mně chtěl, ale ve snaze si ho udržet jsem byla ochotná snést cokoli. Nerozešel se se mnou příliš citlivým způsobem, na druhou stranu ale vlastně nevím, jestli by to vůbec bylo možné. Chovala jsem se postupem času opravdu invazivně, protože jsem v něm viděla všechno, co jsem doteď neměla. Tím pádem jsem po něm tohle všechno chtěla: otce, matku, milence, muže, ochránce, spřízněnou duši.

Po tomto rozchodu jsem se uchýlila do náruče jeho nejlepššího kamaráda. Jestli jsem doteď nějak držela pohromadě, tak ten rozchod mě poslal do absolutních temnot, do nejčernějších zákoutí mé duše, do úplné tmy. Rozpadla jsem se na kusy. Je mi dnes líto, že jsem toho kamaráda využila pro to, abych nebyla sama, navíc byl schopný odvést mě z domova, kde mi s bratrem už nebylo také příliš dobře. Ačkoliv mě za to nejspíš nenávidí, nepřestanu mu být vděčná.

Tento přítel byl pro mě oázou klidu. Byla jsem po tom rozchodu absolutně odpojená od sebe. Nebyla jsem TAM. Nebyla jsem nikde. Tohle byla doba, kdy jsem začala odkrývat svá vlastní zranění a začala si uvědomovat, že mě čeká asi opravdu dlouhá cesta.

Potřebovala jsem nutně analyzovat, co jsem v tom předchozím vztahu udělala špatně. Začala jsem si víc uvědomovat svoje chování, svoje prožívání a zjišťovala, odkud se ve mně co bere. Sbírala jsem střípek po střípku. Každý ten střípek jsem stokrát obrátila v ruce tam a zpátky, než jsem ho dala na jeho místo. Když jsem si myslela, že jsem jakž takž poskládaná, potkala jsem toho bývalého přítele. Ani tehdy nešetřil urážkami a kdykoliv mohl, tak mě znovu a znovu ponížil. Pokaždé jsem se rozsypala znovu.

Pak přišel další vztah, kde jsem se začala učit, jak by mělo vypadat, když jsem opravdu milovaná – nejen přítelem, ale třeba i jeho rodinou.

Začala jsem si ale také uvědomovat to, že nedokážu žít v rodině, kde nevidím „hloubku“ a začala jsem před tou láskou utíkat. Neuměla jsem ji přijímat, bylo to pro mě něco, co si nezasloužím. Pokud jsem nemohla být tím, kdo se něčím hmatatelným o jeho lásku zaslouží, byla mi protivná.

V té době jsem začala navštěvovat spíše ezoterické kluby a ženské kruhy, kde jsem poprvé začala otevřeně hovořit o tom, co jsem zažila a co se mi dělo. S odstupem času mám dojem, že mi to na chvíli přineslo pocit sounáležitosti, možná i soucitu, laskavosti. Nakonec ale jakýkoliv vztah (přátelský a mezi ženami) končil tak, že jsem nějak nebyla pro ty lidi dost dobrá, něco jim vadilo, byla jsem moc a nebo málo. Těžko lidé mohou chápat a těžko po lidech zároveň mohu chtít, aby trpěli mé často nevysvětlitelné chování. Pro mě byly tyto vztahy vždy velmi zraňující, protože vždy skončily na tom, že jsem jiná, maková a nebo taková – a to ve svém životě prostě nikdo nechce.

Jiná jsem se cítila být vždycky, prakticky už od základní školy. Velmi citlivě jsem vnímala manipulaci a různé formy zneužívání, což v podstatě denně zažívají ve školách všechny děti, když jsou nuceny dělat věci, které dělat nechtějí a musí se podřídít. Zároveň jsem ale vždycky byla hodnou holkou a pracovala ze všech sil. Moje motto, když jsem si na maturitním večírku scházela pro šerpu, bylo *„Pouze život, který žijete pro ostatní, stojí za to.“* Přečetli to nahlas před celým sálem a pamatuju si, jak se moderátorka zadržela, úplně ji zkameněl obličej a ze sálu se ozval pískot - nechápala jsem proč.

Jak moc mě zraňují vztahy jsem začala vnímat až v dospělosti. Postupně jsem si uvědomovala svojí nedůvěru k lidem a citlivost na autoritativní chování druhých. Na jakoukoliv skrytou manipulaci, přestože zcela běžnou, kterou pociťují lidé dnes a denně a je úplně normální, jsem reagovala útočně až agresivně. Spoustu lidí jsem doslova zadupala do země za věci, u kterých se nedalo předpokládat, že by mi ubližovaly. Pro tohle prožívání jsem se víc a víc nenáviděla, protože po mně v každém vztahu zůstávala velká spoušť. Přišla jsem o téměř všechny své přátele a zůstala jsem sama.

Pamatuji si okamžik, kdy jsem poprvé v životě bydlela sama, neměla jsem přítele ani přátele. Uvědomovala jsem si každou ránu, nevěděla jsem co si s tím počít, ale zároveň jsem právě v té samotě

cítla velkou úlevu a potenciál. Najednou jsem mohla být sama sebou. Nemusela jsem hrát žádné role, mohla jsem se soustředit jen sama na sebe. Na jedné straně jsem se utápěla v lítosti a úzkostech, na straně druhé jsem velmi tvrdě pracovala na tom, abych byla úspěšná v práci, což mi dodávalo pocit sebehodnoty.

V té době jsem na sobě udělala velký kus práce. Na všech těch ezoterických dýcháncích jsem si uvědomovala víc a víc, že to je slepá ulička. Podobně bezvýchodné byly mnohé terapie, na které jsem docházela. Ti lidé mi nabízeli vlastní řešení, své vlastní pohledy, postupy, dojmy, co bych měla, abych... ale může skutečně člověk, který ani na chvíli nebyl v mém těle, znát způsob, jak mě vyléčit? Místo pomoci jsem naopak potkala spoustu terapeutů, kteří mě ještě víc nevědomě zraňovali. Jednoho dne jsem se zařekla, že už nikam chodit nebudu. Na tu terapeutku si vzpomínám... Po deseti letech terapií a práce na sobě, mi řekla, že to co řeším, vyléčit lze, ale že to počítá tak na deset, patnáct let tvrdé práce. To opravdu nechcete od svého terapeuta slyšet v době, kdy máte pocit, že ve svém těle nevydržíte další noc. Po této terapii jsem vážně uvažovala o sebevraždě. Mnoho slz jsem proplakala. Zároveň si ale vzpomínám na tu sílu, která se ve mně vzedmula, že já tohle prostě chci vyhrát a vím, že na to mám.

Pak jsem potkala svého muže. První muž, co ode mě prakticky nic nechtěl. On tedy asi něco chtěl, ale nebylo to na něm vidět. V té době jsem se cítila hodně vycentrovaná, protože díky té samotě a oddělenosti od vnějšího světa jsem si spoustu věcí v sobě vyřešila. Cítla jsem se na vztah připravená a poprvé jsem neměla žádná očekávání a ani strachy.

Moje zdánlivě poskládané tělo se sesypalo jako domeček z karet na hromadu během porodu prvního syna. Ten celý proces v porodnici, který se tam dodnes zcela běžně odehrává dnes a denně, nebyl nic jiného, než brutální znásilnění. O mém těle v takto citlivé chvíli rozhodoval někdo jiný a jestli někdo ještě nezná termín porodnické násilí, tak já jsem si zažila u porodu prostě úplně všechno. Po porodu jsem se psychicky zhroutila a tehdy začala další etapa mého „lčení“ a navracení se sama k sobě.



**Ted' máš děti tři, stále stejného muže a perfektně fungující podnikání - takže na první pohled to vypadá, že jsi ze všeho „venku“. Jak je to ve skutečnosti?**

Jak se to vezme. Já osobně si myslím, že z takového traumatu se člověk vyléčit nedá. V době, kdy se dítěti vyvíjí mozek a zažívá taková pekla (popsala jsem je jen po povrchu, ono se tam toho dělo mnohem, mnohem víc) se minimálně neurologické dráhy dítěte nevyvinou tak, jak by měly.

Uvědomění si, že je člověk nenávratně poškozený - skutečně nenávratně - byla pro mě další obrovská rána, ze které jsem myslela, že se už nevzpamatuji. Opět jsem v té době pomýšlela na sebevraždu. Jenže to vědomí může zároveň přinést velikou úlevu. Protože jinak se pořád snažíte opravit, uzdravit, hledáte nějaký zázračný lék a nenacházíte ho.

Když jsem si tohle uvědomila a zvládla překonat ten impuls skončit to všechno okamžitě teď hned, tak jsem si posléze řekla: „No tak dobře. Podívám se, jaké karty v ruce mám a jenom s těmi, které mám, musím hrát, jinak to nejde.“

Začala jsem si všímat toho, co je TEĎ a jednat jen z přítomnosti. Jakmile jsem pocítila, že jedním ze strachu a moje jednání vychází z toho traumatu, zastavila jsem se a prostě to změnila. Pokud to tedy šlo, každopádně jsem se o to vždy alespoň pokusila nebo si zvědomila tu skutečnou příčinu. A to vlastně dělám celou dobu.

Ještě někdy se mi to nepodaří, protože ono rozpoznat, kdy jedním já a kdy můj plazí mozek není jednoduché, ale takové přešlapy se mi dějí méně a méně. Prostě jsem svůj mozek vytrénovala a trénuji stále. A jdu krůček po krůčku, nečekám už žádné sedmimílové skoky. Také jsem se obklopila lidmi, kterým mohu opravdu důvěřovat a smířila jsem se s tím, že nemohu pěstovat žádné nové hlubší vztahy. Nedělá mi to dobře - a to je fakt.

Nesnažím se to už porazit, ani léčit. Snažím se žít tak, aby mě život bavil, dělal nám radost a tak nevyhledávám situace nebo vztahy, kde bych mohla zraňovat já a nebo druzí mě. Takže ačkoliv to tak navenek nevypadá, tak nemám moc přátel. Ale netrápí mě to, už vím, proč to tak mám. Naopak jsem se trápila, když jsem se snažila být jako ostatní a ono to nešlo.

Takže jaká byla otázka? Jak je to teď se mnou ve skutečnosti? Jsem šťastná, protože dělám jen to, co mi dělá dobře a nedělám to, co mi dobře nedělá, respektive si řídím život sama.

**Přes všechny negativní zkušenosti s terapeuty - narazila jsi na něco (terapeuta, postup, metodu...), co by tě opravdu posunulo na tvé cestě dál?**

Terapeutů jsem poznala opravdu spoustu. Dodnes mě zvedá ze židle, když jednoho z nich, který mě málem přivedl do hrobu, vidím neustále někde oslavovaného. Tu jeho nadřazenost a všemohoucnost cítím dodnes v kostech, vážně mě to málem stálo život. A to jsme se viděli jen jednou. Myslím, že si mnoho terapeutů u tohoto traumatu neuvědomuje, s čím mají ve skutečnosti tu čest. Pokud terapeut nenajde v sobě dost pokory, neuvědomuje si, že ve skutečnosti nemůže dosáhnout na zranění takového člověka a že jeho úkolem není toho člověka vyléčit (protože to prostě opravdu nejde), tak nejen sobě - ale hlavně svému klientovi zadělává na velký problém.

Po tomhle velmi negativním zážitku jsem už k žádnému terapeutovi nechtěla jít. Jenže pak jsem si někdy ve svých třiceti letech uvědomila, že moje máma musela o tom, co se mi dělo celou dobu, vědět. Nevím jak vy, ale já bych si všimla, kdyby můj muž noc co noc odcházel do dětského pokoje funět. Dodnes vím o každém pohybu svých dětí v noci. Jak to, že se otčím nebál, že někdo do té ložnice neděli co neděli přijde? Sourozenci měli od mámy zákaz vstupu, aby nás „nebudili“. Když se mi to takhle poskládalo, tak jsem věděla, že tohle sama zvládnout už nedokážu. V té době jsem navíc měla velké problémy i v manželství, protože jsem začala své negativní zkušenosti s muži promítat do svého muže. A taky jsem se stala matkou. TOU matkou... která prostě denně selhává.

Tehdy jsem od kamarádky dostala tip na terapeutku, která se zabývala metodou Somatic Experiencing. Měla jsem obrovské obavy začít někam docházet, ale byla jsem na konci svých sil. Pamatuji si, jak jsem k ní jela s obrovskou nedůvěrou, celou cestu jsem řvala jak tygr a přemýšlela, že po cestě to auto někam stočím do stromu. V takovém největším naštvání na celý svět jsem přijela a po vystoupení z auta jsem se zabejčila a řekla si, že už nikomu prostě nebudu

a nechci vyprávět svůj příběh, že nikomu nebudu říkat co se mi stalo, nebo naopak nestalo, že do toho nikomu nic není a nechci to znovu absolvovat. Zároveň jsem ale netušila, jak by bez toho mohl terapeut pracovat.

Po zaklepání na dveře mi otevřela taková drobná, jemná, éterická víla, která ale stála nohama hodně, hodně pevně na zemi. Jakmile jsem si sedla, zhluboka jsem se nadechla, že tuto paní hned zkraje poučím o tom, že jí nehodlám vyprávět svůj příběh...

Ona mě ale nenechala nic říct a skočila do mého výdechu se slovy: „Já nechci slyšet váš příběh, ani to, proč sem přicházíte... Chci abyste věděla, že takto nepracuji.“ To byl balzám pro mé uši. Spadl mi obrovský šutrák ze srdce a modlila jsem se, aby tohle bylo TO, co potřebuji.

První schůzka byla spíše seznamovací, odjížděla jsem z ní trochu v rozpacích. Měla jsem pocit, že jsme neudělaly vůbec nic. Hlavně proto, že jsem nebyla na podobný způsob terapie prostě zvyklá. Ty předchozí vždy probíhaly jen nimráním se v tom, co bylo a jak se toho zbavit. Ale copak jdou vymazat vzpomínky? Tohle bylo zcela něco jiného a abych se tomu otevřela, chtělo to trochu víc důvěry.

Po tomto setkání se to doma začalo velmi vyostřovat a jestli jsem si myslela, že jsem na dně, tak teď jsem byla ještě hlouběji. Když jsem odjížděla na druhou terapii, procházela jsem se naším bytem a měla pocit, že jím jdu naposledy. Rozloučila jsem se s dětmi, protože mi připadalo, že to dál už nedám, že zpátky nepřijdu.

Cesta to byla tehdy velmi dlouhá. Opět jsem celou cestu doslova proječela. Řídíte, brečíte, ječíte, až do úplného vysílení. Byla to neskutečná bolest. I když teď píšu o téhle vzpomínce, cítím obrovský tlak na hrudi, protože větší bolest jsem nikdy necítila. Ani nevím, jak jsem tam tehdy zvládla dojet.

Přijela jsem, zaklepala a když otevřela, úplně jsem se zhroutila. A ona? Žádný stres, žádná panika, naprostý klid, naprosté přijetí, ale takové, jak to říct, vědomé. Zkrátka si hlídala velmi dobře své hranice. Když jdete k někomu v takovém stavu, tak máte pocit, že se musíte krotit, nechcete toho druhého nějak sejmout, stáhnout sebou ke dnu - a to já jsem uměla a také že jsem to mnohokrát nechtěně udělala. Ale tohle bylo jiné, ona tam prostě jen byla. A to na tom bylo naprosto skvělé. Nehodnotící, nesoudící, nesoucitná, laskavá

a přijímající. Já nesnášela soucit, protivil se mi, protože jsem nevěděla, jak se při něm chovat k druhým a místo aby mi pomáhal, ještě mi přitížil.

Tato terapie pro mě byla v mém životě velmi zásadní.

Jak probíhala?

Sedla jsem si do křesla a ani nevím jak - ocitla jsem se mimo tělo. Unikla jsem z toho bolavého těla prostě ven - mimo všechnu bolest. Asi nedokážu přesně popsat, kde jsem byla, ale bylo to nádherné. Mluvila jsem s někým, kdo znal odpovědi na všechny moje otázky. A já je v tu chvíli znala také. Bylo to jako mluvit se svým vlastním já, ale nějakým osvíceným já.

Nakonec - ten někdo nebyl nikým - prakticky jsem nějak splynula se vším v jedno, byl to návrat k něčemu, co moc dobře znám a je mi velmi blízké. Nevím jak to popsat. Bylo mi božsky. Bez emocí a jakékoliv zemské emoční zatíženosti jsem se ptala, co mám dělat, proč jsem tohle všechno musela zažít. Odpovědi mi bylo takové samozřejmé a klidné, proč bych to zažít neměla, když jsem si to sama vybrala. Já na to, že bych si přece nic takového nevybrala... odpovědi mi byl úsměv a já v tu chvíli věděla moc dobře, že vybrala, viděla jsem to.

Když takto ucítíte tu vlastní zodpovědnost za všechno, co se vám stalo, tak se vám vlastně uleví, protože pokud jste o tomhle mohli rozhodnout, asi jste k tomu měli důvod... A navíc, se asi můžete tedy rozhodovat o všem, co se vám děje.

Cítila jsem, že tam jsou se mnou všechny ženy z mého rodu. Ten hlas mi řekl, že všechny ženy přede mnou tu úlohu nezvládly (zneužívání ve všech možných formách jde s námi opravdu v rodinné linii dlouho) a to, že tam teď s nimi jsem, znamená, že já jsem to zvládla. Začala jsem se strašně smát, od srdce, smála jsem se a plakala zároveň.

Další mojí otázkou bylo: Co mám teď dělat? Odpověď zněla, že úplně všechno, co chci. Já byla v obrovské euforii, bylo to jako vyhrát nový život, znovu se narodit. Křičela jsem radostí: „Jakože můžu být třeba šťastná? Mít všechno co si přeju? Nemusím dostat rakovinu, jako moje máma? Nemusím jako ona trpět?” Odpovědí bylo: „No ano! Můžeš chtít a mít úplně cokoli! Už můžeš být do konce života šťastná.”

V tu chvíli jsem slyšela, jak mě terapeutka volá zpátky. Ale mně se zpět rozhodně nechtělo. Prohlížela jsem si souhlasně kývající tváře svých předků, žehnající, vůbec se mi nechtělo zpět a neměla jsem to ani v plánu. Ale terapeutka byla po čase už velmi úderná. To něco, někdo, mi řekl, ať jdu, že se ještě potkáme. Poslechla jsem.

Když jsem otevřela oči, cítila jsem, že se i jí ulevilo. Ponoukla mě, ať si vezmu kus čokolády a pěkně se zase uzemním. Měla jsem strašně rozostřené smysly, slyšela jsem zvuky široko daleko, kapku čaje, co kápala ze lžičky, hlasy lidí ve vedlejším domě... Ale byla jsem neskutečně šťastná. Domů jsem jela jako nový člověk.

Tahle terapie ze mě sejmula bolest. Prostě odešla. Dala mi vědomí, že mám život ve svých rukách a že skutečně nemusím už za nikoho nést jakékoliv břímě. Nemusím se k ničemu už vracet a nebo můžu, když budu chtít. Můžu si dělat prostě co chci! Také jsem díky tomuto zážitku dokázala všem odpustit, protože jsem věděla, že jsem si tohle vybrala, že to byl můj vlastní záměr.

To převzetí zodpovědnosti, že i za tohle si nějakým (pro běžné smrtelníky nepochopitelným) způsobem mohu sama, bylo obrovskou úlevou. Nakonec ne nadarmo je slovo odpuštění od slova pustit. Já jsem tehdy ze sebe doslova vypustila hromadu bahna, fekálií, křivd, zloby, nenávisti i vzteku. A tady skutečně začala moje další etapa života.

Manželství i všechno kolem se dalo do pohybu. Začala jsem řešit jeden problém za druhým - protože jsem prostě měla sílu a mohla jsem. Jak bych nemohla, však to máme všichni ve svých rukách. Tehdy přišel i velký impuls odstěhovat se z mého rodného města. Když chcete změnit svůj život a denně potkáváte lidi, kteří se ztotožňují s vámi neustále stejně, vidí vás pořád stejně - ačkoliv jste se změnili, tak to je prostě těžší. Pročistila jsem svůj život.

A tím terapie rozhodně nekončí, ona totiž neskončí nikdy. Ale už prostě vím, že je to jen v mých rukách a že všechno co chci, mohu a dokážu změnit.

## **Je něco, co ti pomohly uvědomit si nebo překonat právě tvoje děti?**

Jeden čas to se mnou děti neměly lehké (ani manžel), protože prostě byly u toho všeho, co jsem prožívala. Já se cítila nedostatečná, měla jsem pocit, že jim kazím život. Nikdo mi nedal návod na to, jak žít ve spokojeném manželství a jak být milující matkou.

Pamatuji si, když se mi narodil první syn, jak jsem na pár krátkých chviliek zažila stav, ve kterém jsem už nyní běžně, ale dřív jsem to neuměla - že ať se stane, co se stane, už navždycky budu milovat. Byl to takový voňavý závan větříku. Ale pak to přehlušila všechna ta bolest a strach, který jsem v sobě nesla.

S narozením dětí se ta bolest zvětšovala, protože najednou jsem nebyla zodpovědná jen sama za sebe. Myslím, že moje představy o tom, co to je láska a jaké to je milovat a být milován, byly hodně zkreslené a poznamenané tím, co jsem jako dítě zažívala.

Lásku jsem vnímala jako obchod. Má dáti - dal. Pořád jsem si myslěla, že musím být nějaká a nebo něco dělat pro to, abych byla někým - třeba i matkou. Nerada na toto období mateřských počátků vzpomínám. Ale i tohle bylo součástí cesty mojí, mých dětí a mého muže, po které jsme společně došli až sem.

Díky dětem i manželovi vím a cítím, co je to bezpodmínečná láska. Vzájemně už dokážeme žít v módu „budu tě milovat, ať budeš kýmkoliv“ tam i zpět. Taková láska tu mezi námi proudí a když člověk takový stav zažije a oprostí se od těch všech „musíš, abys“, tak už se mu ve skutečnosti nemůže nic strašného stát.

Ta láska v něm prostě bude už navždycky, ať se děje cokoliv.



*„Pokud ti na něčem záleží, musíš si to  
chránit, pokud máš to štěstí, že jsi našel  
způsob života, který ti vyhovuje,  
musíš najít odvahu ho žít.“*

John Irving - Modlitba za Owena Meanyho

## Marie

*Marie Tilšarová umí a dělá spoustu věcí, které mají společného jmenovatele - kreativitu a osobitou estetiku. Jsou krásné, funkční a pomáhají. Písničky, které skládá a interpretuje, jsou vtipné a pohladí na duši. Všímvky, kartičky pro každodenní mindfulness praxi, jsou krásně jednoduché a jednoduše krásné. A tak by šlo pokračovat ještě dlouho. Kolem Marie je to samá barevnost, vyrovnanost a krásno. Dokud se nezaposloucháte do hlubin, odkud to, co tvoří, vyrůstá. Marii je letos (2023) 41 let, má muže, dvě děti a za sebou dlouhou cestu...*

„Neboj, bude se ti to líbit“ ... říkal. A já seděla a nelíbilo se mi to.

Bylo mi 8. Jemu 17.

Bratranec - nevlastní. Rodina.

Ale byla jsem malá, netušila jsem co se děje - a tak jsem „držela“.

Nechala jsem si líbit dotyky, nechala se donutit uspokojovat ho rukou a poslouchat slova, kterým jsem nerozuměla. Postupně to naučil i svého mladšího bratra, který byl stejně starý jako já. A sám se už jen díval.

Nikomu jsem to neřekla. Protože řekl, že nesmím. Bála jsem se, styděla. Moc jsem se styděla.

Ztratila jsem jistotu v bezpečný svět. Vytratila se dětská bezprostřednost.

Cítila jsem se (a byla jsem) zneužita.

Bála jsem se lidí a jejich blízkosti.

Až když mělo dojít na první milování s přítelem, téměř v 18 letech...

Najednou to začalo „tam vzadu“ jet jako film a já to konečně všechno řekla. A pak už jsem se o tom nestyděla mluvit. Každému dalšímu partnerovi jsem to řekla, protože ať chci nebo ne, ať jsem jakkoliv „vědomá“, prostě to můj vztah k intimnímu životu a k mužům poznamenalo. Úzkostmi a velmi temnými náladami jsem trpěla od puberty. Obrovské propady do smutku, kdy jsem netušila, co vlastně dělám na tomhle světě. Panické ataky, které mne dokázaly paralyzovat na hodiny, někdy i dny...

Neměla jsem se ráda. Neměla jsem jistotu v tom, že patřím na tenhle svět. Neuměla jsem si dát lásku a pozornost a tak si ji hlava vynucovala jinou cestou. A ta nebyla úplně fajn. Bylo období, kdy jsem se i týden nemyla – protože „proč, když stejně brzo umřu”.

Po narození první dcery se vše ještě zhoršilo a já si poprvé nahlas přiznala, že mám fakt problém. Měla jsem obrovský strach z toho, že umřu. V hlavě neustálé myšlenky, že mám rakovinu – a to snad úplně všeho, co jde vymyslet.

A tak jsem začala brát antidepresiva. Obrovsky se mi po nich ulevilo a já zase začala žít. Nebo jsem si to aspoň myslela. Chodila jsem do práce, občas se s někým viděla, jezdili jsme na rodinné výlety. Po třech letech se to vylepšilo a tak jsme antidepresiva pod dohledem lékaře vysadili...a chvíli na to jsem znovu otěhotněla a po pěti letech od porodu první dcery přišel do mého života další krásný muž – můj syn.

Mohla to být pohádka, ale nebyla. Ataky a úzkosti se vrátily v mnohem větší síle.



**Antidepresiva jsi nakonec vysadila a rozhodla se pro další cestu bez nich. Absolvovala jsi nějakou terapii nebo narazila na nějakou metodu, která pro tebe byla zlomová a opravdu tě posunula o kus dál?**

Antidepresiva jsem začala brát znovu po narození druhého dítěte. Ale i přes ně stále probublávaly všechny ty věci, které jsem nedokázala zvládat, kterých jsem se bála. Začala jsem postupně i pít, což na antidepresiva opravdu není dobrý nápad. Ale mně bylo tak nějak všechno jedno, potřebovala jsem uniknout z té bolavé reality a tohle bylo to jediné, co jsem v danou chvíli dokázala. Věci se samozřejmě stupňovaly, eskalovaly, až jednou přišla opravdová stopka, která mě donutila se zamyslet, jestli tohle je opravdu to, co chci. Jestli chci takhle žít, jestli je tohle to, co jsem chtěla, co jsem si pro sebe i svoje děti přála... A tenkrát se ve mně něco zlomilo a já si řekla, že prostě musím jít jinou cestou.

To rozhodnutí mi pomohlo začít přece jen vnímat další možnosti. A protože moje kamarádka Janička dělá takové energetické léčebné terapie, šla jsem to zkusit k ní. Začaly jsme postupně pracovat s různými bloky z minulosti a ono se to najednou začalo trochu posouvat. Nepřišly samozřejmě hned nějaké super výsledky, ale já ten posun cítila dost na to, abych věřila, že má cenu takhle pokračovat dál. Začala jsem víc pracovat na odbourávání pocitů křivdy, na ovládání a zpracování emocí, učila jsem se přijmout a uvolnit tu bolest, kterou jsem v sobě neustále cítila. Učila jsem se odpouštět a nechat věci plynout.

A přestože jsem do té doby ta antidepresiva brala opravdu pravidelně a poctivě, tak najednou jsem na ně začala zapomínat. Jednou jsme dokonce odjeli na dovolenou a já je zapomněla vzít s sebou. Takže takhle postupně, pozvolna, mi ze života zmizely, jako by si je to tělo vysadilo tak trochu samo.

Začala jsem pak postupně víc zkoumat další alternativní možnosti a směry, chodila na ženské kruhy, vyzkoušela jsem kineziologii, regresi a podobné směry. Nechávala jsem se tím vést a pokud ke mně přišlo něco nového, tak jsem se tomu snažila otevřít a přijmout to, co mi to může přinést. Sama od sebe jsem cíleně nic nehledala a nechávala tomu volný průběh.

Ale ta antidepresiva mi rozhodně v začátcích hodně pomohla. Bylo to, jako bych se topila a díky nim se najednou zvládla vynořit a znovu nadechnout. Měla jsem chvíli prostor, abych se rozhodla a sama si určila, co dál.

Nemůžu říct, že by pak byla jedna nějaká přelomová metoda, která by zafungovala tak, že mě z toho vytáhla a byla pro mě zlomová. Ale asi nejvíc mi v té době pomohla terapie Cesta Brandon Bays.

## **Co ti do života přineslo studium mindfulness praxe?**

Když jsem ještě někdy před 5 lety pracovala ve startupu, tak jsem narazila na Wim Hofovu metodu a začala podle ní dýchat a otužovat se ve sprše. A pak přišlo nějaké intuitivní vnuknutí, že bych chtěla jít Camino de Santiago, tedy pouť do Santiago de Compostela. Nikdy dřív jsem o tom nějak nepřemýšlela, nijak zvlášť po tom netoužila, ale nakonec se to všechno tak poskládalo, že jsem měla peníze na cestu, mohla si vzít volno v práci a mohla jsem vyrazit.

Dokonce se mi povedlo odletět bez pasu i bez občanky. Vzpomínám si, že když jsem na letišti zjistila, že po všech těch přípravách u sebe nemám jediný doklad, tak to byla tak absurdní situace, že mi nezbylo, než se plně odevzdat osudu. Prostě jsem si řekla, nevím, osudu, Bohu, sama sobě - jestli teda mám tu cestu jít, tak mě prostě necháš odletět a jestli ta zkouška byla jen to, jestli se opravdu rozhodnu a ustojím si to i před okolím, včetně všech řečí, co si jako matka dvou dětí můžu a nemůžu dovolit, tak je to taky dobré a prostě se vrátím domů. No a ta cesta pak pro mě byla hrozně zlomová a krásná a stalo se mi tam spoustu úžasných věcí.

Po návratu jsem se pak jednou vypravila do Litoměřic na Allfest a tam narazila na Kashu Kordu. Prováděla tam ponorem do ledu a já tam do toho ledu poprvé vlezla. Byla to hrozně zajímavá zkušenost, silná a příjemná. Mysl byla totiž po tom ponoru úplně nádherně čistá. A stejně skvělý pocit jsem měla z Kashi jako průvodkyně a rozhodla jsem se, že k ní chci chodit a chci s ní být kamarádka. Ona zrovna otevírala roční akademii mindfulness, domluvily jsme si spolu barter a já jsem tam k ní nastoupila.

Díky studiu mindfulness praxe jsem zjistila, že bytí v přítomném okamžiku je obrovsky léčivé. Já jsem do té doby často byla v minulosti, furt jsem se hnípala v tom, co bylo, pořád jsem vzpomínala, na to hezké, na to ošklivé, ale vlastně jsem vůbec nežila v přítomnosti. Také jsem často žila ve strachu, co bude. Ty techniky mindfulness mi pomohly se do přítomnosti vrátit a už z ní neutíkat. Skrze tělo, skrze dech, skrze kontakt s přírodou, kontakt se zemí. Ty techniky používám dodnes a pořád pomáhají, nikdy se to nevyčerpá.

Teď už na to ani nemusím myslet, mám to zautomatizované, že když mě něco tíží, tak se nadechnu, prodýchám to, hodně chodím bosa, když mi začne mysl někam odbíhat, tak si sednu na zem a uzemním se...

Posledních pár měsíců je to zase těžší, protože se toho děje hodně a tak potřebuji přidávat další věci. A opět to jde skrze tělo. Snažím se dostávat do přítomného okamžiku skrze pohyb, takže se zkouším víc hýbat, tančím, cvičím jógu, ale pořád je to ta praxe mindfulness, pořád je to to vrácení se do přítomnosti. Ty propady samozřejmě čas

od času chodí stále, kdykoliv je situace trošku hutnější, ale myslím, že kdybych tyhle návyky neměla, tak jsem úplně v háji.

**Momentálně jsi asi převážně písničkářka. Tvoje písničky jsou většinou taková mikro poselství a hodně lidem pomáhají uvolnit jejich vlastní bloky. Kdy jsi poprvé začala vkládat svoje myšlenky do hudby?**

Ty písničky pomáhají lidem uvolnit bloky proto, že jsou primárně mojí medicínou. Našla jsem nedávno svůj zpěvníček, co jsem si psala, když jsem se učila hrát na kytaru. Jsou tam různí Brontosauři a tak a mimo jiné tam je pár písni, které jsem si psala, když mi bylo třeba 15 nebo 16. To byly strašné depky. Takže už tenkrát jsem vlastně skládala. V 16 letech jsem složila píseň pro mámu, kterou jsme pak s kamarády ze Skautu hráli na Den matek v domově důchodců.

A ty písně si chodí samy, já je vlastně nepíšu. Většinou přijdou na základě nějakého prožitku nebo něčeho hlubokého, co se mi stalo. Když jsem třeba psala píseň pro dvě kamarádky k narozeninám, tak přišla až úplně večer těsně před akcí. Jsou to nějaké impulzy, které, když okamžitě neposlechnu, tak se zase ztratí.

Takhle se to dělo s písněmi, které hraju teď. V rámci toho výcviku mindfulness se často dělo, že Kasha opakovala nějaké fráze, které se propojily s různými technikami. Jedna z nich byla třeba „Co bys chtělo, moje tělo“ a u toho se zastavit, nadechnout... A já si pak najednou cestou v autě začala zpívat „Co bys chtělo, moje tělo“ a po chvíli mi došlo, že to je moje písnička, která ke mně zrovna přišla. Ale pro mě to bylo nové, já jsem takové intuitivní skládání neznala. Takže ty začátky byly docela vtipné.

Poprvé jsem takhle začala vkládat myšlenky do hudby přibližně před třemi lety. To začaly vznikat první písně. A postupně se začaly ty písně šířit, pak přišel impuls je jít zahrát veřejně a pak se lidi začali ptát, jestli mám cédéčko a takhle se to začalo skládat samo.

Myslím si a vnímám to tak, že ty písně pomáhají lidem proto, že jsou psané tak, aby pomáhaly mně. Chodí skrze moje prožitky. Já ty písně vlastně ani nepíšu a nejsou to vlastně myšlenky. Když pak chci napsat píseň opravdu o něčem konkrétním, tak většinou není nikdy tak oblíbená, jako ty, co přišly samy.

## **Jak tobě samotné hudba pomáhá a tvorba pomáhá, když potřebuješ podpořit ty sama?**

Někdy si přijdu skoro trapně, ale často, když se potřebuju třeba vyplakat nebo si nějak zpracovat emoce, které v sobě držím a nejde mi to jinak, tak si pouštím svoje písničky. A u nich si třeba popláču, zaskáču nebo se vykřičím. Takže i po těch letech jsou ty písně stále mojí medicínou a stále mi pomáhají. Když jsem třeba teď byla ve tmě, tak jsem si je hrála pořád dokola. Občas si začnu myslet, že už mám snad všechno vyřešené, ale když pak přijde nějaký propad, tak moje písně jsou většinou to, co mi pomůže nejčastěji.

### **CD Pusť to po vodě**

Víš, tohle CD není jenom 11 krásných písniček. Je to terapeutický nástroj, který Ti dovolí pookřát, zastavit se, nadechnout a posunout se ve Tvém životě zase o krok (či víc) dál.

Mé písně Tě budou provázet Tvými všedními dny. Vždy, když nebudeš vědět kudy kam tak zjistíš, že si najednou začínáš zpívat jednu z písniček a ta Ti ukáže cestu. A nebo Ti dovolí se aspoň rozhlédnout. Jsou to malí přátelé a pomocníci – jak to napsala Kupina, jejíž krásný medový hlas zní na CD.



**Marie Tilšarová, patronka Klubovny Naděje**

**[www.marietilsarova.cz](http://www.marietilsarova.cz)**



**Část 12.**  
**Zakázaná láska**

~~~

Každý zločin má vždy mnohem více obětí, než je na první pohled zřejmé. Už ty sekundární máme tendenci přehlížet. A přitom sexuální zneužívání jich vytvoří opravdu hodně. Zasaženo je celé blízké okolí, pocítí to budoucí partneři, stávající i budoucí přátelé, promítne se do výchovy dětí. I proto je důležité, aby se povědomí a informovanost stále zvyšovaly. Bezpečné a chápavé prostředí a podpora mohou pomoci nejen oběti, ale zlepšit život mnoha lidem, kteří s původním zločinem neměli vůbec nic do činění a třeba ještě ani nebyli na světě.

Sexuální zneužívání dětí, jeho tabuizace a nedostatečné pochopení ale vytváří ještě jednu skupinu obětí. Ta zůstává skryta, na okraji „slušné“ společnosti. Lidé automaticky odsouzení, aniž by kdy něco provedli. Lidé, kteří jen těžko hledají pomoc, protože už jen vyslovení toho slova může znamenat ztrátu normálního způsobu života. Odsouzení, odpor a ponižování. Lidé, kteří se mohou celý svůj život snažit dělat vše správně a nikomu neubližovat a stejně to bude málo.

Pedofilové.

Je to těžké téma. Nikdo o něm nechce přemýšlet, nikdo o něm nechce psát ani o něm vědět. Ani my jsme to neměli úplně v plánu. Ale je potřeba objektivně říct, že bez toho nebude ten obraz úplný. Proč? Protože jen přibližně 10 % predátorů jsou skutečně lidé s pedofilní orientací (Weiss, 2007). Přesto jsou to právě oni, na koho pomyslný prst vždy v takovém případě ukáže. Pedofil je v očích veřejnosti v podstatě synonymum člověka, který pohlavně zneužívá děti.

Proč by nás to mělo zajímat a proč o tom vlastně mluvíme? Myslíme-li to s bezpečím dětí vážně, potřebujeme dobře vědět, jaká je povaha onoho nebezpečí. Jen tak může být naše ochrana opravdu efektivní. Hodný pán, který před školou nabízí dětem bonbony, je mýtus. Ženatý trenér s vlastní rodinou, obětavý otčím, mírně prchlivý dědeček, případně milující otec, jsou, bohužel realita. Ani v Tomášově případě není pachatel pedofil, přestože patří do skupiny, která náklonností k mladých chlapcům trpí - Efebofilové.

Tato generalizace má důsledky, které jsou problematické jak lidsky, tak ve vztahu k ochraně dětí.

Člověk, který skutečně pedofilní sklony má, je v podstatě automaticky považován za násilníka a zřůdu. Aniž by komukoliv kdy něco jen náznakem provedl. Nejen, že to působí značné utrpení v navazování běžných vztahů, ale hlavně to velmi komplikuje dostupnost nějaké pomoci. Jak najít pomoc s něčím, co se dokonce bojíte nahlas vyslovit nebo si připustit? Zároveň nemožnost své problémy sdílet, hledat cesty, jak fungovat a v neposlední řadě se stále cítit jako odpad společnosti má za následek obrovskou míru frustrace, která by nakonec opravdu mohla něčím násilným skončit.

~ ~ ~

Na následujících stránkách najdete zlomky autentických příběhů, které nám poslali někteří členové Československé pedofilní komunity (ČEPEK).

Kompletní verze těchto příběhů najdete ve virtuální Klubovně.
www.klubovnanadeje.cz/majak

~ ~ ~

Pedofilie

Také jsem věděl, jak lidé na pedofily reagují. Proto jsem měl strach z prozrazení a bylo pro mě nemyslitelné, abych se někomu svěřil. Byl jsem nezletilý, takže i kdybych našel odvahu jít za odborníkem, potřeboval bych k tomu souhlas rodičů. Já ale vůbec neměl tušení, že bych mohl odbornou pomoc vyhledat a svůj problém nějak řešit. Sám jsem se považoval za zrůdu a myslel jsem si, že do tohoto světa nepatřím. Byl jsem nešťastný, zoufalý a cítil jsem beznaděj. Uvědomoval jsem si, že díky tomu nikdy nebudu mít partnerku a rodinu. Budu celý život sám? Proč se mi líbí děti? Proč zrovna já? Jak se toho zbavit? Co mám dělat? Jak mám s tímhle žít? Co jsem komu udělal, že mě tohle potkalo? Udělal jsem něco, čím jsem si to přivodil? Nechci být pedofil. Chci být stejný jako ostatní. Nechci být tou zrůdou.

(Jiří, 42 let)

Tehdy jsem ještě nevěděl, že jsem pedofil. Nebo možná jsem to ani vědět nechtěl, protože jsem vůbec nechtěl být pedofil, tedy ten hnusný a zlý člověk, co ubližuje dětem, což byla nejen moje představa o tom, kdo to pedofil je. Svěřit jsem se neměl komu, protože jsem se bál, že budu právě označen za pedofila. A tak jsem se roky nikdy nikomu nesvěřil a svoji náklonnost k dětem se snažil maskovat. Ale občas to nebylo tak snadné. Jak jsem se dětem venku věnoval, tak jsem získal i jejich oblibu a stávaly se takové věci, že na nás někdo zvonil, rodiče otevřeli dveře od bytu a za nimi hlouček dětí se ptá, jestli by Michal nemohl jít ven. Až v roce 2010 okolo Vánoc někdo na jednom warezovém webu do chatu poslal odkaz na stránky pedofila, jenž si říká Host. Naprosto bez kontextu, prostě jen odkaz, a já na něj klikl a začal jsem číst. Přečetl jsem veškerý obsah stránky a přes odkazy se dostal ještě na další weby pedofilů, jenž si říkají Kasz a Fx100d. Přečetl jsem si jejich příběhy a říkal si, že to cítím úplně stejně jako oni. Přes odkazy na webech jsem se nakonec dostal i na stránky ČEPEKu. Tedy dnes známé jako Československá pedofilní komunita. Během pár týdnů strávených s ostatními na chatu jsem nakonec docílil toho, že jsem se nebál sám sebe označit za pedofila.

(Michal, 33 let)

V 90. letech ale vůbec nikde nebyly žádné informace o tom, že by mohl existovat člověk, kterému se takto líbí holčičky. Natož, aby o tom mohl vědět 13letý kluk. Docela jsem v té době sledoval denní tisk, odebírali jsme několik titulů. Zpětně si vzpomínám, že jsem v černých kronikách četl o případech zneužívání dětí a říkal jsem si, jak je možné, že to někdo udělá. Totiž to, že mně ty holčičky přišly krásné, tak přirozeně to ve mně vyvolávalo touhu tu krásu chránit. Asi tak, jako to má v sobě většina lidí – že chtějí to, co je krásné, chránit. To, co jsem četl v těch člancích, pro mě nebylo představitelné. A protože tam často o pachatelích psali jako o pedofilech, jen stěží bych se mohl s tím pojmem identifikovat. Naopak vůbec nikde se nepsalo o tom, že by se mohly klukovi jako mně a později i dospělému klukovi líbit holčičky. Samozřejmě jsem přemýšlel o tom, jaký jsem, co jsem, v pubertě jsem sám sebe poznával, tak to má asi většina lidí. A protože jsem nikde nikdy neviděl ani neslyšel zmínku o tom, že by mohli existovat takoví lidé, kterým se líbí holčičky a nechtějí jim ubližovat, reálně jsem si myslel, že jsem takový na celém světě úplně sám.

S tímto jsem žil plných 7 let. Zároveň jsem ale cítil, že to nemůžu nikomu říct, protože jsem si moc dobře uvědomoval, jakým pojmem by mě lidé označili, a bál jsem se, že by mě za to odsoudili, a to jsem samozřejmě nechtěl.

A tím se dostávám k tomu, co mě trápí asi nejvíc. Pedofilie to rozhodně není. Je to předsudečné odsouzení, které cítím. Které cítím od lidí, kteří mě vůbec neznají. To, že i když jsem nic nespáchal, tak by mě někteří chtěli ze společnosti nějak eliminovat, izolovat, zavřít do léčebných ústavů (v tom lepším případě), nebo rovnou sprovodit ze světa (v tom horším případě). A proč? Ano, jenom proto, že se mi líbí děti. Jak kdyby to bylo něco, za co můžu, jak kdybych snad nějakým dětem ubližoval... Prý je u mě větší riziko, že nějakému dítěti ublížím. Aha, a ti rodiče, co jsme jako škola hlásili na OSPOD, že svoje děti týrají (příčemž některé případy „odhalení“ mám na svědomí přímo já), tak ti nikomu neubližují?

Prostě je jedno, jaký jsi člověk. Jsi pedofil, a už to samo o sobě nám dává legitimitu k tomu tě nějak omezit a z běžného běhu společnosti předem vyloučit. Zatímco my jsme přece rodiče, my chceme pro naše děti jen to nejlepší!

Přítom ze statistik víme, že nejvíce týraných, zneužívaných a zanedbávaných dětí mají na svědomí právě jejich rodiče nebo další blízcí příbuzní.

Neříkám, že mezi pedofily možná není oproti populaci statisticky víc lidí, kteří si nějakým způsobem něco nevhodného k nějakým dětem dovolí, ale je nutné zdůraznit to, na co poukazují i odborníci, že většina těch, kdo si něco nevhodného k dětem dovolí, nejsou pedofilové, ale většinově orientovaní dospělí lidé.

(Petr, 43 let)

Dětství

Narodil jsem se v roce 1980. Mé dětství bylo zcela normální. Jsem z úplné rodiny, nezažil jsem rozvod rodičů, sexuální zneužívání ani týrání. Byl jsem průměrný kluk. Jako každý kluk jsem občas provedl nějakou klukovinu, ale nedá se říct, že bych byl ten nejhorší. Ve škole jsem nebyl premiantem, ale ani jsem nepropadal. Mé školní výsledky byli v průměru. Bavila mě fyzika, chemie, matematika a přírodopis. Neměl jsem příliš v lásce češtinu, literaturu a dějepis. Mezi mé záliby patřila už od útlého věku elektronika a počítače. V té době ještě neexistovaly osobní počítače, pouze osmibitové počítače typu Commodore 64 nebo Atari XE. Z elektronických součástek vymontovaných z vyhozených televizí a rádií jsem stavěl různé blikáče, zesilovače a další elektronické hračky. K sedmým narozeninám jsem dostal svou první transformátorovou páječku a nejoblíbenější časopis byl Amatérské rádio. Také jsem rád chodil do přírody a se svými kamarády se učil rozeznávat stopy zvěře a různé rostliny. Učili jsme se morseovu abecedu, vázat uzly a rozdělovat oheň bez použití zápalek nebo zapalovače. Naše dětská parta se zabývala něčím, co by se dalo nazvat skauting, i když jsme o skautu nikdy neslyšeli.

(Jiří, 42 let)

Narodil jsem se v roce 1980 do úplné rodiny. Na svoje dětství vzpomínám rád a řekl bych, že jsem šťastné a spokojené dítě. Rodiče jsou i přes různé problémy, které se nevyhýbají všem rodinám, doted' spolu. Na základní škole jsem měl samé jedničky, dostat se na gymnázium byla pro mě hračka, na přijímačky jsem se nijak nepři-

pravoval. Na gymnáziu bylo učivo náročnější, za což jsem rád, protože si myslím, že mi to dopomohlo k lepšímu sebezvoji.

Co ale od svých 13 let řeším, je fakt, že se mi líbí holčičky. V tom věku jsem si to samozřejmě úplně neuvědomoval, líbily se mi totiž i některé spolužačky, nebo například v 5. třídě se mi líbila i jedna šestačka, takže si nějak nestihnete pořádně uvědomit, že se vám tak nějak víc líbí i dívky o dost mladší, tedy v tom věku třeba od 6 nebo 7 let.

(Petr, 43 let)

Coming out

Nevím přesně v kolika letech to bylo, ale myslím že někdy v patnácti jsem si přiznal že jsem pedofil. Jak jsem na to přišel? Zamiloval jsem se do asi sedmileté dívky, která bydlela vedle nás. Byl to pro mě obrovský šok a svět se mi zhroutil, jako domeček karet. Zprvu jsem si to nechtěl připustit a snažil jsem se to ignorovat, bohužel to ale nešlo. Dál už jsem si prostě nemohl nalhávat, že je to jen zvědavost a časem se mi začnou líbit dospělé. Tenkrát jsem si to poprvé řekl. Jsem pedofil! Rád jsem si s tou dívkou hrával a trávili jsme spolu dost času. Její rodiče měli zahrádku hned vedle naší a naši rodiče se stýkali také.

Dnes si již uvědomuji, že jsem v té době, měl velice blízko k tomu, abych jí ublížil. Důvodem byla má neinformovanost a skutečnost, že jsem svou sexualitu neřešil. Neuvědomoval jsem si svou nebezpečnost. Byl jsem tenkrát mladý, nezodpovědný člověk, ale naštěstí jsem svým pudům nepodlehl. V tu dobu jsem si neuvědomoval, že i dobrovolný sexuální kontakt může ubližovat. Nechtěl jsem jí ublížit a určitě bych si s ní sex nevynutil násilím. Věděl jsem, že sex s osobami pod 15 let je nelegální.

(Jirka)

Po dlouhých úvahách a dlouhém odhodlávání, jsem se rozhodl, svěřit se své mamce. Po tomto rozhodnutí, jsem čekal na vhodnou dobu, kdy jí to řeknu. Toho dne jsme po obědě vyrazili na zahradu. Dali jsme si kávu a já jsem měl v plánu jí to u kávy říct. Kávu jsme měli už dávno vypitou a já pořád ne a ne začít. Pak mamka

chvilku dělala na záhonu. Než jsem se odvážil začít, uplynula asi hodina a půl. Najednou jsem to však vyslovil: „Já ti něco musím říct.“ Mamka se na mně tázavě podívala a zvažněla. „Chci ale, aby sis to nechala pro sebe.“ pokračoval jsem. Mamka se zeptala: „Je to něco vážného?“ Přitakal jsem. Pak jsem vyslovil větu, které jsem se nejvíce bál. „Mně se líbí malé holčičky.“ Mamka se na mně podívala napůl tázavým a napůl zklamaným pohledem. Ta chvíle ticha se mi zdála nekonečná. „Snad nejsi pedofil?“ zeptala se. Jen jsem kývl hlavou a sklopil jsem oči. Opět bylo chvilku ticho. „Tak proto ty jezdíš (Uvedla název obce mé milované.)“ Věděla již z dřívějšíka, že jezdím do této obce a že tam jezdím navštěvovat rodinu s dětmi. Dokonce viděla i pár našich společných fotografií. Řekl jsem jí, že tam jezdím za tou malou dívkou, že jsem do ní zamilovaný. Snažila se mne přesvědčit, abych tam nejezdil. Bála se, že jí něco udělám. Vysvětloval jsem jí, že je tam vždy přítomna její mamka, nebo muž, se kterým žije a i kdyby tam nebyli, nemusí se ničeho bát, že bych své lásce nikdy neublížil. Pak se mne mamka zeptala, zda by mi nepomohl nějaký sexuolog. Odpověděl jsem, že k jednomu chodím už rok a že mi zatím léčba nic nepřinesla. Mluvil jsem i o lécích které beru a o tom, že chci přejít k jinému doktorovi. Další rozhovor byl velice rozsáhlý. Mamka se mne snažila přesvědčit, že bych si měl najít dospělou partnerku. Bavili jsme se i o té, co jsem s ní byl. Mamka měla mnoho otázek a já musel spoustu věcí vysvětlit.

(Jiří, 42 let)

V životě jsem se i pár lidem svěřil. Jednalo se o pár nejbližších kamarádů. Ten coming out jsem prováděl pokaždé dost opatrně, protože jsem měl dost velký strach se svěřit. Až na jeden případ to dopadlo pozitivně. Kamarádi můj problém přijali a mně se o trochu lépe dýchalo. Moci se svěřit svým kamarádům mi v dané době dost pomohlo. Ale ve výsledku to vlastně nic nezměnilo. Vzájemný vztah zůstal stejný jako dřív. Dá se říct, že pro ně to byla vlastně naprosto nedůležitá informace. Že se někomu svěříte, totiž ještě neznamená, že je to bude zajímat. Prostě to přijali podobně jako předpověď počasí a víc se o můj problém nezajímali. Jeden případ dopadl neutrálně. Kamarád mi prostě nevěřil, že jsem pedofil, a snažil se mi to rozmluvit, jako že jsem ještě nenarazil na tu pravou a podobně.

Nesnažil jsem se jej přesvědčit, takže myslím, že je tomu tak i dnes. Rodičům jsem se nikdy nesvěřil a mám obavu se jim svěřit. Myslím, že by tuto informaci přijali velmi špatně. Tedy ne tak, že by mě odsoudili, ale spíš že by je to učinilo nešťastné.

(Michal, 33 let)

S vnitřním coming-outem přišel i velký otřes. Jak naložit s tím, že jsem nositelem toho nepříliš populárního označení “pedofil”? Když pedofilové zneužívají děti, mám se bát, že taky někdy někoho zneužijí? Jak si zařídit budoucnost? Dá se s tím vůbec naučit žít? Komu to můžu říci a komu ne a nakolik je to riskantní? Spousta otázek, málo odpovědí. Rozhodně mi v té době pomohl ČEPEK (Československá pedofilní komunita), kde jsem si mohl psát s lidmi, kteří mi pomohli některé z těchto otázek utřídit. Ironické je, že na ČEPEKu jsem se byl podívat ještě v době před vnitřním coming-outem, ale pak jsem rychle utekl, protože představa, že bych tam měl patřit, mě přišla příliš děsivá, moderním slovníkem “creepy”.

(Myš, 30 let)

Jednou večer, když jsem byl sám jsem si začal uvědomovat, že mne nějakým způsobem ty děti, tedy konkrétně holčičky, vzrušují i sexuálně. Tehdy jsem začal přemýšlet, že to nějak není v pořádku a jestli tedy nejsem náhodou pedofil. Tehdy jsem si vyhledal na wikipedii vysvětlení pojmu pedofilie a s údivem jsem četl, že to není sexuální zneužívání dětí, ale že pedofilie znamená lásku k dětem - tedy nejen sexuální přitažlivost, ale také ten citový vztah. Pochopil jsem tedy a identifikoval jsem se jako pedofil. Mně osobně to nezpůsobilo žádný stres, protože jsem přesně věděl, co k holčičkám cítím - cítil jsem velkou lásku a nechtěl jsem jim nijak ublížit ani je obtěžovat. Cítil jsem samozřejmě i sexuální vzrušení, ale plně jsem si uvědomoval, že s dětmi sexuální kontakt z několika důvodů nechci. Uvědomoval jsem si, že děti takové věci ještě nechápou, nejsou na něco takového fyziologicky ani psychicky připravené a sám bych nedokázal klesnout na takovou úroveň, abych tím holčičky obtěžoval. Přestože jsem sexuálně aktivnější, díky mému sebeuspokojování jsem nikdy ženy ani dívky neobtěžoval za účelem sexuálního uspokojení a tudíž jsem neměl potřebu obtěžovat tímto ani holčičky.

Protože jsem tedy věděl, co cítím a že nechci těm malým tvorečkům ublížit, neměl jsem problém se přijmout jako pedofil.

(Podivín, 46 let)

Svěřit se někomu není jenom tak. Vždycky mi hrozně dlouho trvá, než se přemůžu a vyslovím to, že se mi líbí malé holky. Poprvé mi to trvalo asi dvě hodiny. Reakce byla ale naštěstí pokaždé obdobná – ze začátku to byl pro ně šok, ale ne takový, že by to musely nějak rozdýchávat, v podstatě okamžitě vyjádřily pochopení a nijak mě neodsoudily. Ale trvalo jim, než se s tím vnitřně srovnaly. I poté neměly problém mi svoje děti svěřit třeba na výlet nebo nějaké hlídání, podotýkám, že se jednalo většinou o děti starší 10 let, takže ne nějaké malé. Ta důvěra mě zavazovala a já bych si nedokázal představit, že bych ji měl jakkoliv porušit.

Navíc jsem sám sebe znal hodně dobře, nikdy jsem neměl žádné nezvladatelné touhy se někoho dotýkat, naopak, byl jsem v dotecích velmi opatrný, protože sám jsem jako introvert neměl rád všelijaké dotýkání.

(Petr, 43 let)

V podstatě jediný, kdo dokázal pozorovat, že se něco děje, byla moje máma. Období, kdy jsem jí nedokázal přiblížit podstatu své změny chování, pro ní asi nebylo jednoduché, ale stalo se, že jsem se jí jednoho dne pokusil přiblížit, co prožívám. V té chvíli asi moc nechápala, další dny pak moc nemluvila, svým celkovým projevem i barvou v tváři připomínala ducha, po několika týdnech pak už ale vypadala, že se nic neděje. Dodnes platí, že se mě máma na věci týkající se vztahů neptá, ale když se k výjimečně k tématu dostanu já, vyplývá z toho, že se s tím srovnala. S ohledem na všechny jiné okolnosti, které v životě zvládla nezbyvá, než říci “respekt”.

(Myš, 30 let)

Zakázaná láska

Vzrušení se dostavilo neuvěřitelnou rychlostí. Chvilí jsem stál bez dechu a vychutnával jsem si ten pohled. Uvědomoval jsem si, že jsem v tuto chvíli pod velkým tlakem svého pudu, který mne nutil něco udělat. Neudělal jsem nic. Prostě jsem si vedle ní lehl a snažil se myslet na něco jiného a usnout. Ale nedařilo se mi. Vzrušení nechtělo ustoupit. Zvedl jsem se a odešel na WC. Po návratu jsem již byl uvolněný. Ulehnul jsem a usnul. Tato příhoda mne sice trochu vykolejila, ale nebylo to nijak strašné. Pudy se zkrátka dají udržet na uzdě. Když si člověk uvědomuje, co by následovalo, nebo mohlo následovat po tom, co by své pudy uposlechl a má v sobě kousek empatie, nikdy to neudělá. I kdybych tu dívku nemiloval, nejsem za střízlivého stavu a za plného vědomí schopen ublížit jí. Avšak není dobré se takovým situacím vystavovat.

(Jiří, 42 let)

Další vzpomínky mám na dobu, kdy jsem již jako 25 letý doučoval děti doma matematiku a v jednom počítačovém klubu jsem děti učil počítače. V klubu jsem ve skupině dětí asi 8-10 let měl několik dívek, jedna z nich byla opravdu výjimečně krásná, byla taková malá čertice. Dodnes si pamatuju její křestní jméno. Při doučování matematiky jsem měl především dívky ZŠ, pamatuji si na dvě. Jedné bylo asi 8-10let, taková malá princezna, často mi vyprávěla o kamarádech ze třídy. Druhá byla starší, asi 12 let, s tou jsem si doma představoval i intimní situace. V reálu jsem se s ní ale učil pouze matematiku, nikdy jsem neudělal nic nevhodného. I při těch představách jsem sám uvažoval, co to mám za špatné představy, ale prostě jsem si to zdůvodňoval tím, že mne prostě přitahují jen mladé ženy - vůbec mi nedošlo, že bych mohl být pedofil.

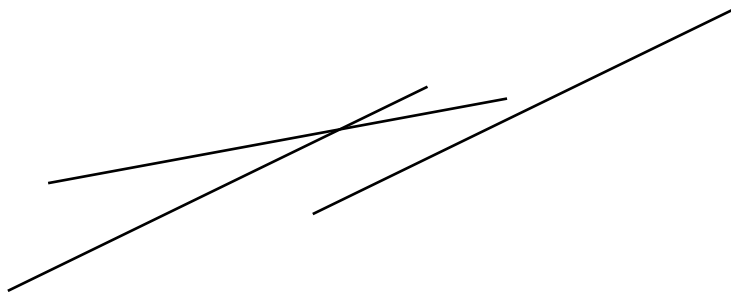
(Podivín, 46 let)

Šlo to ráz naráz, příště, když jsme odcházeli z kostela, mě naprosto dostala. Zeptala se mě, jestli bych ji nedoprovodil domů (přitom lidí, kteří by to mohli udělat, bylo kolem spousta). V životě se mi stalo už ledacos, ale ještě nikdy mě takhle neoslovila malá holka, to bylo něco nepopsatelného. Proč se zeptala zrovna mě? Každopádně tím

vyjádřila, že mi věří, když mě chce jako doprovod domů. Po cestě chtěla koupit lízátko – když jsem jí ho koupil, připadal jsem si fakt jako pedofil, akorát kupodivu veškerá iniciativa šla od ní. Ten den jsem se do ní zamiloval, opravdu zamiloval. Celé dny jsem pak myslel jenom na ni, každý den od rána do večera. O týden později se zeptala mamky, jestli bych k nim nemohl přijít na návštěvu. A o dva týdny později jsem začal zažívat další věci, které jsem nikdy předtím nezažil. Chtěla nosit za krkem, sedala mi na klín – a tady jsem to poznal, definitivně. Seděla mi na klíně a tehdy jsem poznal i to, že mě sexuálně vzruší. Ale to jsem přece měl možnost zjistit už dávno předtím, když jsem například masturboval nad holčičkami z třídní fotografie svého bráchy. Nicméně až nyní – po 7 letech od prvních indicií, jsem si konečně přiznal: Ano, jsem pedofil, doopravdy.

To zjištění pro mě samotného bylo rovněž šokující. Ptal jsem se sám sebe: Proč zrovna já? A odpověď byla: No někdo to být musí, tak proč ne zrovna ty. Prostě pedofilové nejsou pedofily tím, že by se tou pedofilii nakazili, ale prostě to začnou v té pubertě zjišťovat, že jsou tak nastavení. Nemůžeme za to, že se nám někdo líbí a neměl jsem žádnou možnost to jakkoliv ovlivnit. Měl jsem taky takový zvláštní pocit – když jsem jel v MHD, kolem plno lidí, plný autobus, a říkal jsem si – co by ti lidé řekli, kdyby věděli, kdo to s nimi jede v autobuse?

(Petr, 43 let)



Vztahy

Jediný sexuální vztah jsem navázal s jiným homosexuálním pedofilem v době, kdy nám oběma bylo pod 20. Bylo to fajn i skrze možnost si vyjít vstříc svým preferencím, které nám byli vzájemně známé.

Od té doby uplynulo přibližně 10 let, z nich nějakou část jsem si myslel, že vztahovou oblast prostě řešit nebudu. Po několika letech jsem ale začal vnímat nenaplněnost určitých potřeb s blízkými vztahy souvisejících a začal přemýšlet, jak na ně v rámci svých omezených možností reagovat. Sexuální faktory v tom v mém případě ale hrají jen malou roli, mluvím spíše o potřebě blízkosti a sdílení. Tuto otázku nemám dodnes zodpovězenou a možná ani nikdy mít nebudu. Někdy nad ní přemýšlím až obscesivně, někdy to nechávám plynout a jsem zvědavý, jestli jí někdy rozlousknu. Do té doby platí, že dělám co můžu, abych s životem naložil nejlépe, jak dokážu.

(Myš, 30 let)

Léčba

I když jsem nečekal nadšení, reakce paní doktorky mne velice překvapila. Okamžitě mi doporučila, abych tyto kontakty přerušil a řekla, že se mám dětem v preferovaném věku a pohlaví vyhýbat. Pak sezení ukončila. Už o mé lásce se mi nemluvalo dobře a po této reakci už jsem nemohl mluvit vůbec. Vyšel jsem před ordinaci a šel na místo, kde na mne čekaly mé kamarádky, o sezení jsem nemluvil. Hodně jsem o tom pak několik dní přemýšlel. Víím, že paní doktorka určitě má hodně pacientů, kteří potřebují sezení více než já, ale jednou za měsíc strávit celý den v autobuse a být u paní doktorky 10 minut mi přijde zbytečné. Na začátku mi paní doktorka slíbila tříhodinové sezení, které se však nekonalo. Dále mi vadí, že jsme o mé lásce vůbec nemluvili. Čekal jsem, že se paní doktorka bude ptát, jaké nastávají situace a na mé pocity, když mám svou lásku na víkend doma. Ani se nezeptala, jak návštěvy probíhají.

Samozřejmě jsem si vědom, že to s kontakty s dětmi nesmím přehánět, ostatně jsem si to vyzkoušel, když u mne bydlela žena s pětiletou dívkou asi půl roku. Každodenní pokušení mi po čase

začalo být ještě více nepříjemné, než dříve. Vyzkoušel jsem si však i druhou extrémní možnost. Nějakou dobu jsem nebyl v žádném kontaktu s dětmi. To vedlo k mé nepohodě, často jsem měl špatnou náladu a občas jsem byl dost podrážděný a nepříjemný. Když jsem pak na ulici potkal děvčátko, tak jsem si ani nevšiml, jak má krásné oči, nebo úsměv. Doslova jsem ji svlékal očima. Kdybych se dál vyhýbal dětem, asi by ze mne za chvíli byla psychická troska a průšvih by byl jen otázkou času. Navíc mi reakce paní doktorky připomíná některé reakce na osobní stránky pedofilů, například v Harkonově knize návštěv. Někteří lidé tam píší, že by pedofil měl být izolován od společnosti, kastrován a nebo zabit. Mám sto chutí léčbu zcela ukončit. Ještě si příště s doktorkou promluvím o své lásce a jak to myslí s vyhýbáním se dětem. Také jí řeknu i své zkušenosti, když se dětem vyhýbám.

Proběhla další návštěva u sexuoložky. Zde jsem původně měl v plánu ukončit léčbu. Jenže opět jsem byl velice překvapen. Po pozdravu se mne paní doktorka zeptala, jak to vypadá s tou holčičkou, o které jsem se zmínil. Odpověděl jsem, že od doby, co jsme se s paní doktorkou viděli naposledy, jsem jí jednou navštívil a jednou u mne opět byla na víkend. Reakce paní doktorky byla rázná a jasná. Řekla, že za těchto podmínek mne léčit nebude. Snažil jsem se ještě navázat diskuzi na toto téma a zjistit, co paní doktorce tak moc vadí na tomto vztahu. Moc jsem se v tomto směru nedozvěděl. Jen jsem pochopil, že se jí nelíbí, že malou vezmu na klín, když přijde. Mé námitky, že přeci nezáleží na tom, zda mi sedá na klín, ale na tom, jak tyto situace vnímám a zda mi dělají nějaké potíže ve smyslu nutkání pokračování v tomto fyzickém kontaktu směrem, který by mohl znamenat překročení nějakých hranic, vůbec nebrala v potaz. Jediné, co ji v tento moment zajímalo, kdo mi bude předepisovat Androcur. Z toho jsem usoudil, že zde nemá cenu už cokoli řešit. Rozloučil jsem se a odešel.

Celá léčba tedy fungovala tak, že pacient, který dobrovolně přijde s diagnózou pedofilie, je okamžitě chemicky kastrován. To bych ještě celkem dokázal pochopit. Jenže následující léčba byla o tom, vyhýbat se kompletně dětem v preferovaném věku a pohlaví a pozornost doktorů již byla zaměřena jen na léky a jejich působení na organismus. „Psychoterapie“, která následovala, vůbec nebyla zaměřena na zkoumání pacientova vnímání své sexuality a na bližší seznámení

se s pacientovým náhledem na svou odlišnost. Když jsem byl na prvním sezení u paní doktorky, její doporučení znělo asi takto: „Pokud někde na opuštěném místě potkáte malou cikánku, která bude sama a ta se vás zeptá kolik je hodin, neodpovídejte a okamžitě jděte pryč.“ Z toho nabývám dojmu, že si tito doktoři o pedofilech myslí stejné věci, jako někteří lidé a to že pedofil je monstrum, které nemyslí na nic jiného, než ukojit své choutky a jakékoliv setkání s dítětem je pro něj okamžitě signálem, aby jej zneužil. Na nějaké osobní pocity a pacientovo štěstí se nebere ohled a jeho názor se nebere v potaz. Měl by na slovo poslechnout a nemá právo nesouhlasit s jakýmkoliv rozhodnutím doktora. Nevím, jakým směrem se měla dál léčba ubírat, ale už se to ani nedozvím. Odmítám nadále riskovat to, že má potlačená sexualita jednoho dne zaprotestuje a já udělám průšvih.

(Jiří, 42 let)

Život jde dál

Myslím, že i přítomnost a budoucnost v příběhu mají své místo, tak jim dám také prostor. Jsem většinu času spokojený se svým životem. Míra spokojenosti kolísá, ale setrvávání v lehké spokojenosti je pro mě normou. Mám rád svoji práci (týká se dětí) a příkládám ji i nějaký hlubší smysl a společenskou prospěšnost. Našel jsem si v životě mnoho zálib a ani se nezvládám věnovat všem. Aktivní trávení volného času a přítomnost několika dobrých přátel v mém životě jsou zásadní především vzhledem k absenci romantických vztahů a vidi-ně zakládání rodiny. Z mého blízkého okolí takřka všichni ví, jak to se sexualitou mám, pro širší okolí jsem “vybíravý homosexuál”.

Přijde mi, že si lidé myslí, že žít jako pedofil musí být nutně hrozný. Trik spočívá ve cviku. S vědomím, kolik let s tím ještě žít budu, jsem se to prostě musel naučil a kdybych to neudělal, jenom bych si tím snižoval kvalitu života. Je to trochu jako s vařením. Když je kořenka s podstatným kořením prázdná, snažím se absenci co nejlépe nahradit sypáním z jiných kořenek tak, abych se přiblížil ideálnímu výsledku. To samé dělám s absencí romantických a sexuálních vztahů. Funguje to, ale vzájemná nahraditelnost těch zásadních kategorií spokojeného života je omezená a zamilování se do dítěte vždy

je a bude bytostně bolestná záležitost, které se snažím vyhnout tak nějak preventivně.

(Myš, 30 let)

Můj život šel dál i bez mé lásky. V práci jsem dal po nějakém čase výpověď. Důvodem byl ubývající počet zaměstnanců, čímž těm zbývajícím přibývala práce. Plat, který byl zpočátku v kraji nadprůměrný se postupem času stal průměrným a s přibývajícími pracovními povinnostmi již nerostl. Začal jsem tedy pracovat v zahraničí a platově si velmi polepšil. Asi po sedmi letech jsem opět navázal kontakt se svou láskou a jejími sestrami. Už není rozhodně tak intenzivní jako před tím, jen si občas popíšeme přes sociální síť. Dnes je má láska už dospělá a já už do ní nejsem tak zamilovaný, jelikož už jsme se osobně nesetkali. Nevím, jestli bych k ní něco cítil při osobním setkání. Nicméně vím, že z její strany city nikdy nebyli opětovány. Snažím se najít si dospělou ženu. Nemám k tomu příliš příležitostí, proto hledám na seznamkách. Zatím se nedaří, ale snad se časem nějaká najde. Dnes je mi 42 let a s dětmi jsem v kontaktu spíše příležitostně.

(Jiří, 42 let)

Pomoc

Pedofilům, ale i těm, co o sobě mají třeba jen pochybnosti, bych vzkázal: Nebojte se vyhledat pomoc. Doporučil bych navštívit web ČEPEK a zkontaktovat službu projektu Parafilik. To jsou lidé, kteří nikoho jen tak neodsoudí. Jsou velmi trpěliví a empatičtí. To samé bych vzkázal i lidem, co se chtějí o pedofilii dovědět více. Myslím, že šíření osvěty je velmi důležité. Že to nakonec pomůže všem. Z mého pohledu, jak jsem psal, tak pedofilové mají obecně dva problémy. První problém je smířit se s tím, že je pedofil a naučit se s tím žít v rámci zákonných a morálních hranic. Druhý problém je pomoci se dostat z osamocení. Vyhledat si partnera je podle mě něco velmi důležitého i pro pedofily. Žít sám je extrémně náročné. Jak fyzicky a psychicky, tak ekonomicky. Sám k tomuto nemám žádný návod nebo příručku. Myslím, že tohle je pro pedofily to nejtěžší, i když ne pro všechny.

(Michal, 33 let)

Zoufale jsem toužil po informacích. Ale kde je najít? Internet tenkrát neexistoval. Hledal jsem tedy v knihovně a půjčil si knihu o sexuologii. Doma jsem nalistoval pasáž týkající se pedofilie a začal číst. Krátký odstavec o tom, co je to pedofilie jsem si přečetl a ta definice na mě přesně seděla. Malá holčička před pubertou mi byla schopná vyvolat sexuální vzrušení, zvláště, když jsem jí viděl nahou. Dokázal jsem se do takové zamilovat. Citová a erotická náklonnost k prepubertálním dětem. Ano, to je přesně to, co já mám. Četl jsem tedy dále, ale dál už se text stočil k sexuálnímu zneužívání dětí a následkům tohoto činu. Nebylo tam nic, co bych s tím měl dělat, jak s tím žít. Jen zmínka, že je to neléčitelné. Pro mě tedy v odborné literatuře žádné informace, které jsem hledal, nebyli.

(Jiří, 42 let)

Když jsem si ve svých dvaceti letech přiznal, že jsem pedofil, tak jsem si říkal, jak je možné, že nikde o tom nejsou žádné informace? Ano, bylo pár článků v odborných publikacích nebo v novinách, ale najít je nebylo vůbec snadné, a pokud už si člověk vzal nějakou odbornou knihu, stejně tam bylo psáno ponejvíc o delikventních pedofilech, protože k sexuologům se dostanou nejvíc ti, kteří spáchají nějaký delikt. Když jsem byl z vlastního zájmu v roce 2009 s „kolegou“ kamarádem na PPG vyšetření

(www.kasz.pedofilie-info.cz/ppg-kasz.png), pan doktor nám řekl, když jsme se ho ptali, kolik lidí takhle přijde dobrovolně... že jsme jako bílé vrány. Už jste někdo někdy někde viděli bílou vránu?

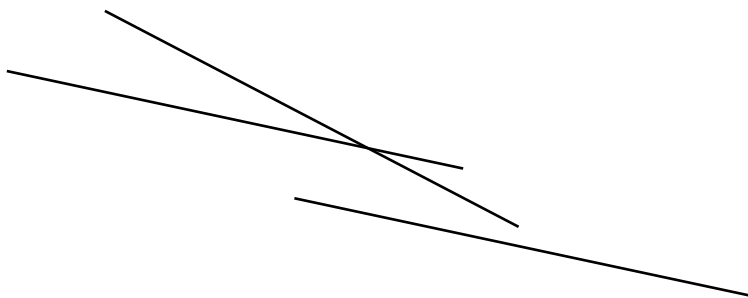
Hodně výzkumů a odborných prací vycházejí ze statistik, které jsou dány tím, že byli zkoumáni delikventní pedofilové, kteří měli hospitalizaci nebo docházené k sexuologovi soudem nařízenou. Dnes díky projektu Parafilik se to trochu zlepšuje, už se ke mně dostala i nějaká velmi podrobná sada dotazníků, ale jejich vyplňování zabere tolik času, že jsem se k tomu při svém vytížení zatím ještě nedokázal dostat.

Protože před 20 lety nebyly nikde žádné informace, založil jsem nejdřív vlastní stránky, poté jsem začal být aktivní na různých komunitních fórech, která tu a tam někdo založil, jenže povětšinou na bezplatných serverech, které čas od času obsah, který se týkal pedofilie (nutno podotknout, že byl zcela legální), smazal.

Takže jsme se spolu s dalšími několika kolegy v roce 2010 rozhodli, že založíme nové stránky a pojmenujeme je Československá pedofilní komunita, zkráceně ČEPEK.

Ze začátku to byla spíše taková malá komunita lidí, které sdružovala ta podstatná věc, tedy přitažlivost k dětem, ale postupem času, když náš web nebyl mazán jako ty předchozí, jsme se více a více dostávali do povědomí lidí. Byly o nás reportáže v médiích, a také jsme začali více vstupovat do veřejného prostoru, především první účastí na Prague Pride v roce 2013 (www.nejenhomo.cz). Někteří naši členové též vystoupili na odborných konferencích, kde upozorňovaly, že se doposud nikdo pedofilům, kteří nepáchají delikty, nikdo nijak víc nevěnoval. Přes naše stránky jsem také našel partnerku. Výhoda je, že od samého počátku věděla, s kým má tu čest. Jsme spolu už 8 let. Protože se naše aktivity neustále rozrůstaly, v roce 2020 jsme založili Spolek ČEPEK, mimo jiné k tomu, abychom mohli mít vlastní bankovní účet a datovou schránku pro komunikaci s úřady. Do té doby musel s úřady komunikovat buď nějaký náš spolupracovník nebo někdo odvážný pod skutečnou identitou a také jsme chtěli mít vyřešené vlastnictví webhostingu a domény.

(Petr, 43 let)



Poděkování

ČEPEK jsme zakládali s cílem pomoci lidem, kteří jsou pedofilové, aby měli místo, kam se mohou obrátit. Máme na stránkách anonymní poradnu, ve které odpovídají nejenom zástupci naší komunity, ale i odborníci, se kterými spolupracujeme. Jak se bude další spolupráce vyvíjet dál, uvidíme, chtěli bychom například umožnit bezplatné terapie nezletilým osobám, které přijdou na náš web. Často tito nemají moc možností, jak svou sexualitu s někým řešit. Vy byste třeba v 16 letech šli za rodiči a řekli jim – hele, líbí se mi děti, asi jsem pedofil, domluvili byste mi nějakého odborníka, potřeboval bych s ním něco probrat? A pokud by chtěli sami, tak by si museli konzultaci zaplatit. Takže chystáme pomoc i těmto lidem, domluva s odborníky je nyní ale teprve v začátcích.

Jako spolek jsme v minulosti chtěli přispět na dokument „V síti“ částkou 15 tisíc Kč – autoři dokumentu nejprve dar přijali, půl roku jej měli na účtu. Za odměnu měli být všichni dárci, kteří přispěli touto nebo větší částkou uvedeni v závěrečných titulcích filmu. Dokument „V síti“ jsme se rozhodli podpořit především proto, že autoři filmu rozlišovali mezi pedofily a predátory, film měl zároveň působit preventivně proti sexuálnímu zneužívání dětí přes internet. Na předpremiéře byl název naší komunity v titulcích filmu uveden, takže jsme si mysleli, že už je to „hotová věc“, jenže jsme se zmýlili, protože necelý měsíc před premiérou nám napsali, že nám příspěvek vrací, protože slíbenou odměnu nemohou dodržet z důvodu přání jednoho z producentů. Byli jsme z toho dost smutní i naštvaní zároveň. Ale co se dá dělat.

V minulém roce jsme chtěli přispět částkou 20 tisíc Kč na jiný projekt, který měl za cíl pomoci obětem zneužívání dětí, bohužel náš příspěvek odmítli z toho důvodu, že bychom se k němu (pochopitelně) na našich webových stránkách chtěli přihlásit, ale to chápeme, i když je to samozřejmě opět smutné.

S pedofily si zkrátka nikdo nechce „špinit ruce“, a to podotýkám, že autorka projektu nám byla velmi sympatická právě proto, že nemá žádné předsudky vůči pedofilům. Ale pokud někdo odmítne hned na začátku, tak pro to máme mnohem větší pochopení, než když někdo jiný nejdřív dar přijme a pak si to po čase rozmyslí.

A tak prvním projektem, na který jsme konečně mohli reálně přispět (zakoupením několika knih v předprodeji pro dětské domovy a školy), byla tato kniha Tomáše Papršteina.

Jsme rádi, že jsme konečně mohli přispět na projekt, který má za cíl pomáhat obětem zneužívání a upozornit na téma, které asi nikomu není příjemné. A navíc jehož autor se nás „neštítí“.

Jeho kniha je další možností, jak šířit osvětu o zneužívání dětí i o pedofilii mezi veřejnost, čímž může pomoci mnoha lidem. A to je i jeden z cílů naší komunity.

Na závěr bych chtěl autorovi popřát mnoho úspěchů a aby jeho kniha i aktivity organizace Klubovna Naděje pomohly všem lidem, kteří to potřebují. A také bych mu chtěl poděkovat, že nám umožnil mít ve své knize i naše příběhy, které mají za cíl ukázat, že pedofilové jsou především lidé, kteří to nemají v životě zrovna lehké. Zvlášť bych chtěl autorovi moc poděkovat za to, že nemá vůči pedofilům předsudky. A to je vzkaz i pro ostatní: Prosím, posuzujte lidi ne podle toho, kdo nebo co se jim líbí, ale podle jejich skutků.

(Petr Kasz, 43 let)

~ ~ ~

„Člověk může za své činy,
nemůže za svoje pocity.
Musí je ale včas řešit.“

Celé příběhy:

www.klubovnanadeje.cz/majak



*„Aby se to už
nikomu nestalo!“*

Tomáš Paprštejn

Renata Ježková



www.klubovnanadeje.cz

info@klubovnanadeje.cz

Kam se obrátit

Zažili jste nebo zažíváte zneužívání, pozorujete je ve svém okolí, nebo potřebujete pomoci svým blízkým? Nebojte se říct si o pomoc, nebud'te v tom sami. Existuje řada pomáhajících organizací, kde vám mohou pomoci a poradit.

Pokud váháte, kam se obrátit, můžete napsat do Klubovny Naděje:
info@klubovnanadeje.cz



Pomoc pro děti a dospělé - strachy, problémy, zneužívání, násilí

Dětské krizové centrum

www.ditekrize.cz | problem@ditekrize.cz

Provozuje nonstop linky důvěry:

+420 241 484 149, +420 777 715 215

Ambulantní služby v Praze:

+420 241 480 511, +420 777 664 672

Bílý kruh bezpečí

www.bilykruhbezpeci.cz | 116006@bkb.cz

Telefon: 116 006 - Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí

Persefona

www.persefona.cz | poradna@persefona.cz

Linky pro oběti domácího a sexuálního násilí a osoby blízké:

+420 737 834 345, +420 545 245

Linka pro osoby s potížemi se zvládáním agrese:

+420 731 442 731

Cesta z krize

www.cestazkrize.net

LOCIKA - centrum pro děti ohrožené domácím násilím

www.centrumlocika.cz | poradna@centrumlocika.cz

Kam se obrátit

PROFEM

www.profem.cz | poradna@profem.cz

Někdo ti uvěří

www.nekdotiuveri.cz | pomuzeme@nekdotiuveri.cz

Věřím ti

www.verimti.cz

Nonstop poradny - seznam telefonních linek

www.krizova-pomoc.cz/seznam-linek-duvery-pro-celou-populaci

116 000 | Linka pro rodinu a školu
www.linkaztracenedite.cz



116 123 | Linka psychické pomoci
www.linkapsychickepomoci.cz

Tragédie v rodině, úmrtí blízké osoby

Cesta domů

www.cestadomu.cz

Poradna Vigvam

www.poradna-vigvam.cz

~ ~ ~

Webové stránky odborníků, kteří přispěli do knihy

PhDr. Jana Kubíčková, Ph.D.

www.tisictvariradosti.cz

Ing. Štěpánka Cimlová

www.stekanka.cz

Eva Nováková

www.mluvtesdetmiosexu.cz

PhDr. Michala Škrábová, Ph.D.

www.onlinepsycholog.eu

PhDr. Tereza Ševčíková

www.terepe.cz

Mgr. Renata Ježková

www.labyrintduse.cz

Mgr. Adéla Kratochvílová

www.adelakratochvilova.cz

~ ~ ~

Literatura, kterou doporučujeme

~~~

**Komunikace, výchova:**

Respektovat a být respektován  
Jana Nováčková & Dobromila Nevolová

Výchova bez poražených  
Thomas Gordon

Aha! Rodičovství  
Laura Markham

Nenásilná komunikace  
Marshall Rosenberg

**Sexuální výchova:**

Nenech si to líbit!  
Jocelyne Robert

Jak děti přicházejí na svět  
Jana Martinová & Petra Kubáčková

Děti to chtěj vědět taky  
Dagmar Křišová & Marcela Poláčková

**Sexuální zneužívání:**

Sexuální zneužívání - Pachatelé a oběti  
Petr Weiss a kolektiv

Vražda duše - Incest a jeho terapie  
Ursula Wirtz

**Deprese, traumata a jak z toho ven:**

Drátem do oka  
Štěpánka Živčáková

## *Doporučená literatura*

Děti jsou taky lidi  
Zdeňka Šíp Staňková

Trauma očima dítěte  
Peter A. Levine & Maggie Kline

Probouzení tygra  
Peter A. Levine

Nikdy není pozdě na šťastné dětství  
Ben Furman

Tělo sčítá rány: Jak trauma dopadá na  
naši mysl i zdraví a jak se z něj léčit  
Bessel van der Kolk

### **Manipulace:**

Nenechte sebou manipulovat  
Isabelle Nazare-Aga

Láska a manipulace  
Isabelle Nazare-Aga

### **Románové příběhy:**

Poupátka  
Hana D. Lehečková

Zahrada  
Petra Dvořáková

Houbařka  
Viktorie Hanišová

Zuzanin dech  
Jakuba Katalpa

**Knihy motivační, inspirující a duchovní:**

Myšlením k bohatství  
Napoleon Hill

Myšlením k bohatství - Odkaz & Dědictví  
Napoleon Hill

Opravdu můžete  
Ramy El-Batrawi

Dokonalý život  
Pavel Vosoba

Kmenovost. Ego a konflikt  
Jalaja Bonheim

Chatrč  
Wm. Paul Young

Umíráme každý den  
Yongey Mingyur Rinpoče

**Knihy pro dobrou náladu:**

Božidara  
Veronika Hurdová

Časohrátky  
Pavel Vosoba

Stávám se sám sebou  
Irvin Yalom

Důvod k naději  
Jane Goodall

**Kde a jak vznikala tato kniha**

~~~



Tato kniha vznikala dlouhé roky. Již tehdy, kdy se všechno dělo, jsem si psal osobní deník, který se stal základem pro knihu. Pracoval jsem na ní v různém rozpoložení, za poslechu různé hudby a na různých místech. Tvorba této knihy pro mě byla zároveň součástí autoterapie.

Některé chvíle byly opravdu obtížné, někdy se to neobešlo bez pláče, smutku, lítosti. Při tvorbě jsem zkonsumoval mnoho sladkostí a dortů, také jsem vypil litry kafe a dost často také uklidňujícího (nejčastěji heřmánkového) čaje. Jindy se to neobešlo bez sklenky portského vína nebo kvalitního rumu. Jsem vděčný, že knihu můžeme nyní držet v rukou. Po celou dobu jsem myslel na to, že sepsání mého příběhu a vytvoření této knihy může pomoci komukoli. I kdyby to byl jeden jediný člověk, tak to všechno má smysl.



Pár míst, kde jsem na knize pracoval a která stojí za návštěvu:

Space cafe - First Class - Praha 5, Anděl | www.spacecafe.cz

Gabi Café - Říčany u Prahy - FB: Gabi Café | Nadšení pro kávu

KKafe - Střelecký ostrov, Praha 1 | www.k-kafe.cz

Kavárna Malý mnich - Mníšek pod Brdy | www.malymnich.cz

Cafe Plechofka - Mníšek pod Brdy | www.plechofka.cz

Costa Coffee, OC Chodov, Praha

Obchůdek s kavárnou, Jílové u Prahy | IG: Obchůdek s kavárnou

Chalupa Záhory, Orlické hory | www.e-chalupy.cz - objekt č. 4072

Texas Steakhouse, Praha 10 - Malešice | www.texassteakhouse.cz

Obývací, Praha 10 - Malešice | www.tvujpivnibar.cz

Pracovna, Praha 3 - Žižkov | www.pracovna.cz



**Úspěšná kampaň na Hithitu byla hlavním
stavebním kamenem pro vznik knihy.**

**Srdečně děkujeme těm, kteří poskytli
odměny pro naše podporovatele.**

~~~

**Lidé a firmy, jejichž štědré dary jsme mohli nabídnout  
v kampani na Hithitu jako odměny k zakoupení.**

**Veronika Mocová - Kurzy šití bot**

[www.veronika-mocova.cz](http://www.veronika-mocova.cz)

Veronika nám poskytla dva skvělé individuální kurzy šití bot.  
Přispěla nám tak obrovskou částkou, protože tahle odměna se  
vyprodala ihned po spuštění kampaně.

Děkujeme a upřímně od srdce si vážíme podpory.

**Bára Jánová - herečka**

Bára nám poskytla jako odměnu pro podporovatele  
popovídání u kávy a večere.

**Veronika Hurdová**

Veronika nám poskytla výtisky jejích knih ve slovenském jazyce.

Potěšili jsme tak slovenské podporovatele knihami

Vtáča menom Vtáča a O naivnom prasiatku.

V dalších odměnách jsme mohli nabídnout knižní tituly od autorů,  
kteří nám knihy věnovali jako podporu pro neziskovou organizaci  
Klubovna Naděje, kdy jsme s výtisky mohli naložit podle naší  
libosti. Zařadili jsme je proto také jako odměny v kampani.

Děkujeme **Hance Dolejší Lehečkové** za knihy Poupátka,

**Pavlu Vosobovi** za knihy Dokonalý život a Časohrátky,

**Petru Štěpánkovi** za knihy Myšlením k bohatství

a Odkaz dědictví.

**Děkujeme vám všem za poskytnutí odměn.  
Děkujeme za podporu.**

~ ~ ~

**Děkujeme všem, kteří podpořili  
vydání této knihy jejím zakoupením  
v předprodeji a na Hithitu.  
Bez vaší pomoci by to nešlo.**

~~~



**Lidé a firmy, jejichž štědré finanční příspěvky představují
tak významnou částku, že si zaslouží jmenovité
poděkování zde v knize:**
(jména jsou seřazena podle abecedy)

ABC Develop s.r.o.
Bail David
Bártová Jitka
Brodská Hana
BUS TV,
inpublic group s.r.o.
ČEPEK
Červenková Anna
Feřtek Tomáš
Forman Martina
Frajtová Jana
Hanáčková Emilie
HITHIT,
www.hithit.com
Holubova Michaela
Horáčková Lucie
HROLEZCI.ORG,
www.horolezci.org
Ibiševič Almir
Jágr Radek
Jitka a Karel Houfkovi
Kadlecová Jitka
Kamencová Jitka
Knihovna města Plzně, p.o.
Kožíšek Martin
Křivánková Lucie
Kuchynka Jiří

Kuška Vlastimil
Linc Ondřej
Mařanová Lenka
Mikšíková Lucie
MUDr. Miroslava Butkovská
a MUDr. Adam Butkovský
Nikl Bedřich
Norgren Eva
Nováková Petra
Open Gate School
Pešková Klára
Petr Kasz
Pikula Jitka
Purmenský Michael
Rodina Papršteinovi
Sauerová Adéla
Siler Jakub
Stejskal Jiří
Stejskal Radek
Střední škola Kavčí hory
Svobodová Jana
Šimečková Zuzana
Štěpánek Petr
Tajmrová Iva
Voňka Milan
Waldová Eliška
Wolf Robert

Děkujeme



**Děkujeme všem, kteří podpořili
vydání této knihy svou aktivitou**

~~~

~ ~ ~

**Děkujeme hercům, zpěvákům, moderátorům,  
influencerům, kteří načetli ukázky z knihy nebo vydání  
knihy podporovali svým dosahem:**

Jánová Bára  
Tomeš Roman  
Pfauserová Denisa  
Bučková Petra  
Langmajer Lukáš  
Port Dominik  
Fabiánová Jana  
Mádl Jiří  
Tilšarová Marie  
Vaníček David  
Mrs. Luciani, Jezevčici v nouzi

Všechny čtené ukázky můžete vidět a slyšet na našem  
YouTube kanálu: @klubovnanadeje

**Děkujeme všem novinářům a médiím, kteří o nás a téma-  
tu napsali nebo s námi udělali rozhovor. Děkujeme také  
skvělým projektům, kde jsme mohli šířit prevenci, osvětu  
a mluvit o knize Klubovna Naděje:**

Rande s předsudkem - Ústav sociálních studií PdF UHK  
Konference #NoTaboo - Open Gate School  
Festival Bezpečného Internetu 2022 - CZ.NIC, SIC  
[www.bezpecnyinternet.cz](http://www.bezpecnyinternet.cz)  
Besedy ve spolupráci s projektem a seriálem #Martyisdead  
Další projekty spojené se SIC, např. - Zlín film festival 2023  
Festival Napojení 2023, Zuzana Šimečková, Suvereno  
[www.festivalnapojeni.cz](http://www.festivalnapojeni.cz)

**Děkujeme**

~ ~ ~

## Speciální poděkování

~~~

~ ~ ~

Děkuji šéfredaktorovi Jiřímu Kubíkovi, Braňu Pažitkovi a celé redakci Seznam Zpráv za zpracování mého případu v podcastu Ve stínu: Nejlepší kamarád. Jedná se o profesionální investigativní práci, která přináší unikátní vhledy pro celou veřejnost. Děkuji, že jsem právě vám mohl jako prvním svěřit svůj příběh.

Seznam Zprávy



Děkuji Petru Štěpánkovi a jeho firmě ABC Develop s.r.o za jeho projekt Myšlením k bohatství a podporu, které se od něj dostalo celé Klubovně Naděje. Velmi si vážím vaší nepostradatelné pomoci, vaše nápady zásadně ovlivnily podobu této knihy a ukázaly mi správnou cestu a směr jak knihu vydat. Děkuji, že jste byl prvním aktivním podporovatelem Klubovny Naděje. A jsem velmi vděčný za podporu, kterou mi váš program Myšlením k bohatství poskytoval na mé cestě k uzdravování traumatu.



Děkuji Nadačnímu fondu Propolis33 za podporu, kterou Klubovně Naděje projevují od samého začátku.



Děkuji i všem ostatním, kteří mě doprovázejí na téhle cestě a také Martinu Kožíškovi ze Safer Internet Centra, který mě jako první vzal na besedy do škol.

Z celého srdce také děkuji své ženě Janě za veškerou podporu, kterou mi dává od samého začátku našeho vztahu. Děkuji ti, Jani, za to, jaká jsi, za všechnu sílu, co mi dávaš a také za to, jak absolutně skvělá máma jsi pro naši dceru. Díky i za korektury této knihy a tvou sílu, se kterou to zvládáš číst vše stále dokola.



Děkuji spoluautorce této knihy Renatě Ježkové za její nasazení, odhodlání a terapeutický přístup při redaktorování knihy Klubovna Naděje. Děkuji ti za veškerou pomoc nejen při tvorbě knihy. Jsem vděčný, že se naše cesty střetly v tu pravou chvíli a že jsme společně dokázali přivést na svět tuto knihu. Díky za tvou upřímnost, nadhled a profesionální přístup, kterému ale nechybí laskavost. Jsem velmi rád, že jsi vstoupila do mého života a že jsme se stali přáteli.



Speciální poděkování patří Elišce Holé, která byla prvním dobrovolníkem, který se s obrovským nadšením a energií připojil k práci a podpoře všech projektů Klubovny Naděje. Karty Nadějky, na jejichž tvorbě se podílela, jsme díky jejímu nasazení zvládli dokončit v rekordním čase a pak pokřtít spolu s knihou. Doufáme, že budou pomáhat všude, kam se dostanou.

~ ~ ~

**Zakoupením této knihy jste podpořili ty, kteří to zažili.
Děkujeme.**

~ ~ ~



www.klubovnanadeje.cz



info@klubovnanadeje.cz



[@klubovnanadeje](https://www.instagram.com/klubovnanadeje) | www.instagram.com/klubovnanadeje



[@klubovnanadeje](https://www.facebook.com/klubovnanadeje) | www.facebook.com/klubovnanadeje



[@klubovnanadeje](https://www.youtube.com/@klubovnanadeje) | www.youtube.com/@klubovnanadeje

Děkujeme za vaše sledování, odběry a sdílení.
Jedině společně můžeme prevenci a osvětu posouvat dál.
Budeme také moc rádi za vaši recenzi na tuto knihu.
Na YouTube dejte odebírat, ať vám neunikne náš nový podcast.

~ ~ ~

Bez vaší pomoci se šíření osvěty a prevence neobejde.
Svým pravidelným nebo jednorázovým finančním příspěvkem
pomůžete těm, kteří to zažili
a podpoříte práci organizace Klubovna Naděje.



www.klubovnanadeje.cz/podporit

Děkujeme

Po vydání knihy jsme jich mnoho balili a rozesílali



2 dny skoro nonstop, téměř 800 knih



**Za poskytnutí zázemí pro distribuci
srdečně děkujeme**

FirstClass, Space Cafe,

Lukáši Ederovi a Petru Casanovi

www.firstclass.cz | www.spacecafe.cz

FIRST FC CLASS

Knihu jsme společně pokřtili 14. 9. 2023

Za nádherné fotografie vděčíme Hugovi Trkalovi a za skvělé video, které je ke shlédnutí na našem YouTube, vděčíme Eriku Toporovi.



**Za skvělou hudební atmosféru, koncert,
ozvučení a zapůjčení mikrofonu
srdečně děkujeme**

Marii Tilšarové a Pavlu Tilšarovi

Děkujeme všem za účast

**Ze srdce děkujeme kmotrům a kmotrům
knihy Klubovna Naděje.**

Simona Babčáková

herečka, moderátorka a lektorka,

Jana Fabiánová

zpěvačka, herečka,

Bára Jánová

herečka, produkční, členka Výkonného výboru Klubovna Naděje,

Juliána Raffajová

ilustrátorka, autorka obálky a ilustrací knihy Klubovna Naděje,

Petr Štěpánek

autor projektu Myšlením k bohatství,

Martin Kožíšek

specialista bezpečnosti na internetu,

Mgr. Rita Kramerová

psychoterapeutka,

Braňo Pažitka

spoluautor podcastu Ve stínu: Nejlepší kamarád (Seznam Zprávy),

Hana Dolejší Lehečková

spisovatelka, autorka knih Poupátka, Svátá hlava a dalších,

Štěpánka Živčáková

autorka knihy Drátem do oka, peer konzultant v Klubovně Naděje,

Eliška Holá

členka Klubovny Naděje z.s., spoluautorka karet Nadějky,

Pavel Paprštejn

otec Tomáše Papršteina,

Marie Tilšarová

písničkářka a inspirátorka.

**Za poskytnutí prostoru kavárny
pro pořádání křtu, skvělý catering
a milou, usměvavou, ochotnou obsluhu
srdečně děkujeme**

KKAFE, Střelecký ostrov Praha

www.k-kafe.cz

Cesta z traumatu díky vědomé péči o tělo

Náš společný příběh se začal odvíjet ještě pár let před tím, než vznikla Klubovna Naděje.

Tomáš pocítil účinky terapeutických masek od Nutt na masážích, cvičení a odbourávání traumatu skrze tělo u terapeutky Ashy Lindy Commodore, kterou můžete vidět a slyšet v podcastu Klubovny Naděje.



Máslo Nutt jsou výsledkem spojení jemného, výživného afrického bambuckého másla a esenciálních olejů. Odbourávají stres, napětí a nádherně voní.

Tomášovi také pomohla s hojením pokožky, která byla plná vrypů a záděrek souvisejících se sebepoškozením v důsledku traumatu.



**Skvělá bambucká másla najdete na e-shopu Nutt.cz
K jejich nákupu je možné použít slevový kód,
který je na následující stránce.**

Jak vznikl Nutt?

Patricia Votíková je dcerou terapeutky Ashy Lindy Commodore. Patricia a Petr Bartoš před 8 lety navštívili v Ghaně část její rodiny - pochází odtud její dědeček. Na severu země se seznámili se ženami, které vyrábí bambucké máslo, tradiční prostředek péče o pleť, vlasy a pokožku celého těla. Moc se jim zalíbila myšlenka, že by s nimi spolupracovali, pomohli jim s odbytem a to úžasné bambucké máslo si vozili k nám do Čech. Díky tomu, že na místě mají rodinu, mají přístup opravdu až k těm nejmenším výrobcům a másla tak přicházejí skutečně přímo ze srdce Afriky rovnou k nám.

Zakladatelům značky Nutt je blízká celostní medicína, aromaterapie a bylinkářská tradice. Proto většina jejich másel obsahuje i esenciální oleje, panenské rostlinné oleje nebo jejich vlastní bylinné maceráty, například z měsíčku nebo pravé vanilky.

A tak došlo k propojení Nutt a Klubovny Naděje. Jak naše spolupráce vypadá?

Přemýšleli jsme a hledali vhodný způsob, jak vše uchopit a propojit. Naše společné linky se propojují právě v terapeutickém příběhu a pomoci komukoliv, kdo to bude potřebovat. Velmi si vážíme toho, že se v Nutt rozhodli podpořit činnost Klubovny Naděje finančním příspěvkem z prodeje svých produktů.

Můžete nás také potkávat na společných akcích, ve stáncích na farmářských trzích apod. Při těchto příležitostech si můžete přijít popovídat s Tomášem, přivonět k máslům nebo si nechat poradit, jak je nejlépe používat. Protože čistá a vědomá péče o tělo je tou nejdůležitější částí terapie, ať řešíte jakýkoliv problém.

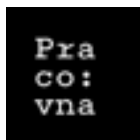


Jako dárek od nás máte 10% slevu
v e-shopu www.nutt.cz
V objednávce zadejte kód:

nadeje



Spolupracujeme s Pracovnou



Pracovna s.r.o., Vlkova 36, Praha 3
www.pracovna.cz



S Pracovnou aktivně spolupracujeme od podzimu 2023.

Děkujeme od srdce, že se zde můžeme setkávat, pracovat, natáčet podcast Klubovna Naděje, pořádat besedy a šířit prevenci a osvětu. Děkujeme majiteli Pavlu Železnému a celému týmu Pracovny za podporu a spolupráci.

V Pracovně je i skvělá kavárna, kde si pochutnáte na výborné kvalitní kávě a dalších produktech. Můžete zde pracovat v co-worku nebo si pronajmout studio k natáčení vlastního podcastu. Stejně jako my zde můžete pořádat různé akce, eventy či přednášky.

Je to skvělý prostor, které nabízí široké možnosti. Jsme vděční, že i díky této společné energii může Klubovna Naděje rozvíjet svoje činnosti.

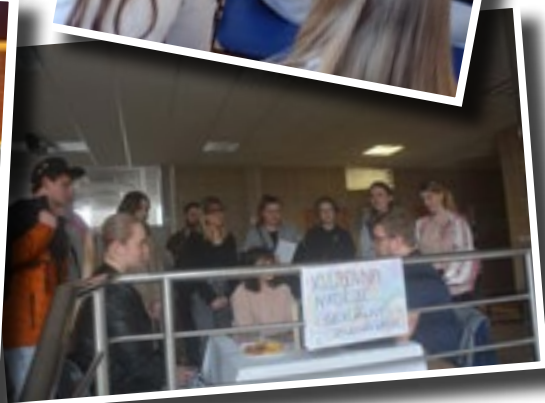
Prevence a osvěta u vás

Potkáme se?

Chcete se s námi setkat osobně, slyšet Tomáše vyprávět svůj příběh a společně podpořit lepší a bezpečnější prostředí pro děti i pro ty, kteří to zažili?

Rádi přijedeme na besedu do vaší školy, města nebo instituce.

Pokud máte zájem, chcete to zorganizovat a uspořádat, stačí se jen ozvat na info@klubovnanadeje.cz



O autorovi

Tomáš Papršteín (*14. 9. 1992 Sokolov) aktivně vystupuje proti sexuálnímu zneužívání dětí, věnuje se osvětě a prevenci. V roce 2022 se poprvé veřejně podělil o svůj příběh v investigativním podcastu Seznam Zpráv Ve stínu: Nejlepší kamarád. Následně odkryl svou identitu a založil pomáhající organizaci Klubovna Naděje z.s.

Jeho otevřenost a odhodlání jsou patrné nejen v jeho osobním příběhu, ale i v jeho aktivitách, jako jsou besedy s dětmi, rodiči a učiteli, a poskytování peer-konzultací. I přesto, že není spisovatelem, se rozhodl své zkušenosti shrnout do knihy s vírou, aby se to už nikomu nestalo. Také aby ukázal, že i ty nejtěžší životní zkoušky lze překonat. Není terapeut ani psycholog, přesto svým působením a sdílením již pomohl mnoha lidem.

Knih Klubovna Naděje je jeho prvním literárním dílem.

~ ~ ~



www.paprstein.cz



tomas@paprstein.cz



[@tomaspaprstein](https://www.instagram.com/tomaspaprstein)

| www.instagram.com/tomaspaprstein



[@paprstein.cz](https://www.facebook.com/paprstein.cz)

| www.facebook.com/paprstein.cz



[@klubovnanadeje](https://www.youtube.com/@klubovnanadeje)

| www.youtube.com/@klubovnanadeje

~ ~ ~



(Foto: Ondřej Březovský | www.fotografjicin.cz)

O autorce

Renata Ježková (1975) je terapeutka a pedagožka. V posledních letech se věnuje systematické podpoře obětí sexuálního zneužívání, osvětě a prevenci. Je propagátorkou svobodného vzdělávání, domácího vzdělávání a respektujícího přístupu k dětem. Spolupracuje s několika svobodnými školami v ČR. Provází rodiče, kteří na cestě k respektující výchově narazí na svá vlastní zranění a traumata. Ve své terapeutické práci propojuje péči o duši s péčí o tělo a vytváří tak udržitelný způsob pro všechny, kdo chtějí o své zdraví pečovat komplexně a efektivně. Má dva syny a tři nevlastní dcery.

V knize Klubovna Naděje propojila své zkušenosti terapeuta, pedagoga a rodiče, aby autentický příběh obohatila o osvětovou a informační nadstavbu, která vede k hlubšímu porozumění tak komplexního traumatu, kterým sexuální zneužívání je.

~ ~ ~



www.labyrintduse.cz



labyrintduse@gmail.com



[@labyrintduse](https://www.instagram.com/labyrintduse)

| www.instagram.com/labyrintduse



[@renata.r.jezkova](https://www.facebook.com/renata.r.jezkova)

| www.facebook.com/renata.r.jezkova



[@klubovnanadeje](https://www.youtube.com/@klubovnanadeje)

| www.youtube.com/@klubovnanadeje

~ ~ ~



(Foto: Hugo Trkal | IG: @trkalhugo)

K této knize jsme navíc vytvořili

Povzbuzující karty:

NADĚJKY

Karty Nadějky jsme vytvořili pro povzbuzení a nasměrování v nelehkých situacích. Každému se může občas přihodit, že se cítí sám, má strach se svěřit nebo neví, jak dál. Nadějky mohou být prvním krokem z temnoty.

Co na kartičkách najdete?

První strana stručně popisuje nějakou problematickou situaci, zejména z oblasti vztahů. Něco, co člověku vrtá hlavou, trápí ho to, ale třeba neví, jak s tím naložit.

Druhá strana nabízí řešení, jak se nejlépe zachovat, případně vysvětlení, proč daná věc skutečně není v pořádku a jak ji řešit.

Kartičky obsahují i rady, kam se obrátit nebo kam je možné anonymně napsat či zavolat.

Jak s kartami správně pracovat?

Stáhněte si návod:

www.nadejeshop.cz/nadejkynavod



Karty Nadějky najdete na:
www.nadejeshop.cz

K jejich nákupu je možné
použít slevový kód,
který je na následující stránce.

K této knize jsme navíc vytvořili **Desatero péče o zraněnou duši**

Co je Desatero péče o zraněnou duši a proč jsme ho vytvořili?

Možná máte za sebou něco moc těžkého, možná se věci jen špatně poskládaly, něco nevyšlo, něco se pokazilo, možná vás někdo opustil nebo se neozval... Nezáleží na tom, co přesně se stalo, bolavá duše si zaslouží pozornost bez ohledu na to, jak velké nebo malé těžkosti ji zranily.

Jak si v takovou chvíli pomoci, jak o sebe pečovat, když není nikdo jiný po ruce? Jako první pomoc vám může posloužit naše Desatero. Nenahradí přátelské objetí nebo odbornou péči, ale může vám pomoci nasměrovat pozornost tam, kde vám opravdu bude nápomocná.

Desatero péče o zraněnou duši si zdarma stáhnete na:

www.nadejeshop.cz/desatero



~ ~ ~

Máme dobročinný e-shop:



www.nadejeshop.cz



20% sleva na celý nákup v našem e-shopu.

V košíku při objednávce zadejte slevový kód:

kn333

Veškerý výtěžek z prodeje pomáhá k další činnosti organizace Klubovna Naděje z.s. a pomáhá dalším, kteří to zažili.



Klubovna Naděje

Zakoupit tuto knihu a další produkty můžete na www.nadejeshop.cz
Více informací o naší organizaci zjistíte na www.klubovnanadeje.cz
Jakékoliv informace poskytneme na info@klubovnanadeje.cz
Doplňkové bonusy a materiály: www.klubovnanadeje.cz/majak

vydal © Tomáš Paprštejn, Klubovna Naděje z.s., vlastním nákladem
autor © Tomáš Paprštejn, Renata Ježková
redaktor © Renata Ježková
ilustrace © Juliána Raffajová | IG: [julianaraffajova](#), FB: [juliana.raffajova](#)
obálka © Juliána Raffajová

1. vydání, červenec 2023
2. vydání, listopad 2023

grafická úprava: Tomáš Paprštejn, Michael Purmenský
korektura textů: Jana Paprštejnová
sazba: Tomáš Paprštejn
tisk a vazba: PB tisk, Příbram - PBtisk a.s., www.pbtisk.cz

1. vydání: ISBN 978-80-11-03439-9
 2. vydání: ISBN 978-80-909088-0-2
- Online, PDF: ISBN 978-80-909088-1-9