

TERAPIE

STEZKOU ČESKEM



Moje cesta ke zdraví
Jan Freml

nastole

Terapie stezkou Českem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Jan Freml

Terapie stezkou Českem – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

TERAPIE

STEZKOU ČESKEM



Moje cesta ke zdraví
Jan Frel

nastole



Chcete, aby příběh této skvělé knihy pokračoval i potom, co ji dočtete? Tak ji pusťte dál do světa! Vše potřebné se dozvíte na **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

© Jan Freml, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-7448-140-6

ISBN e-knihy 978-80-7448-142-0 (1. zveřejnění, 2024) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7448-143-7 (1. zveřejnění, 2024) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7448-141-3 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Obsah

Úvod	8
O chůzi a přípravě	19
Konečně na cestě	26
Krušné hory.	34
Z Hřenska na nejsevernější bod ČR.	49
Greenland – nádherně zelené Lužické hory	57
Síla vůle přežít	59
Královská etapa.	62
Adršpach, Broumov a Orlické hory.	69
Jeseníky	81
Beskydy	96
Jižní trasa – Beskydy, Javorníky a Bílé Karpaty . . .	110
Dolnomoravský úval	127
Národní park Podyjí	136
Česká Kanada	145
Třeboňsko a Novohradské hory	149
Šumava.	159
Český Les.	174

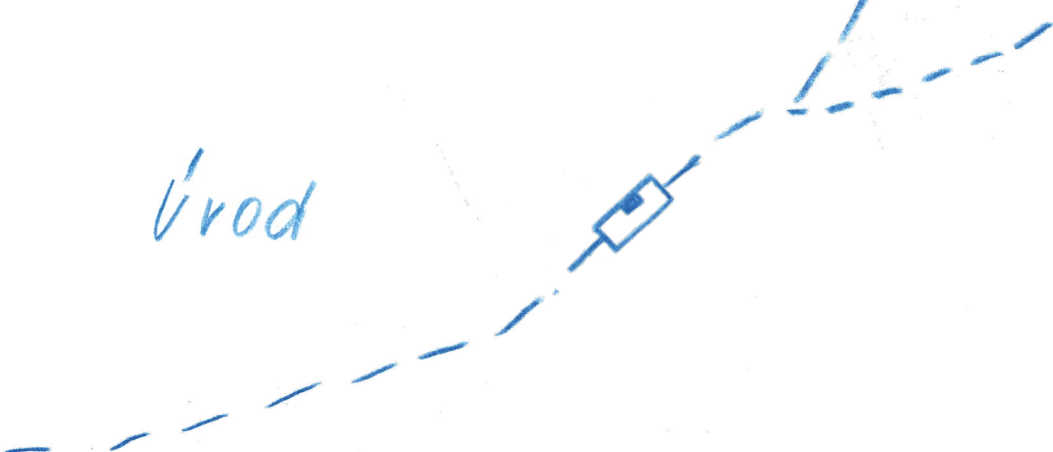
Děčínský Sněžník, květen 2022



2 deníku:

SÍLA MYSLI

Jak jsem ušel 2133 km, rok po dvou mozkových příhodách a s titanovým deštníkem v srdci? Neskutečná vzdálenost, kterou když si člověk představí, mnohé sama o sobě odrazuje. Ale mně se nějakým způsobem podařilo nemyslet na ten cíl, i když jsem si ho samozřejmě přál dosáhnout. Byl tak vzdálený! Šel jsem krok za krokem, den za dnem, kilometr za kilometrem. Celou cestu jsem se soustředil na to, co je teď, ne, co bude za měsíc nebo za dva. Když jsem měl krizi nebo fyzický problém, prostě jsem se na den zastavil a zhodnotil jeho závažnost. Každý den jsem měl oteklá chodidla, bolesti svalů, problémy s úpony a šlachami, každý den mě bolela záda z nákladu, který jsem nesl. Jenže tělo si na bolest zvykne, nakonec i hlava. To k dálkové chůzi zkrátka patří. Jediné, na co jsem důsledně dbal, byla regenerace a pravidelné doplňování energie. Tedy jídlo a spaní. Dokonce jsem dokázal přenášet vnitřní energii k bolestivým místům těla a hojit je. S odstupem času to nedokážu moc vysvětlit, ale bylo to tak. Mluvil jsem se svým tělem, a to doslova. A ono to pomáhalo. Emoce jsou na takové cestě neuvěřitelně silné. Slzy, radost, smích, dojetí, všechno, co v běžném životě často potlačujeme, z nás na cestě přirozeně vychází a duše se vyčistí, ať chceme, nebo ne. Po čase jsem měl za sebou stovky lidí, kteří moji cestu sledovali na sociálních sítích, a to mi také pomáhalo jít stále dopředu. Chodila mi spousta povzbuzujících a obdivných zpráv. Ta naděje, kterou jsem cítil, že jim mohu dát, mě samotného nabíjela obrovskou vnitřní silou. I když jsem šel povětšinou sám, nebyl jsem na tu cestu sám ani na chvíli. Byly nás stovky. Dávalo mi to všechno smysl, dávalo mi to vše, co mi v běžném životě chybělo. Nyní si musím vytyčit nový cíl. Pokusit se přetavit tuhle sebezkušenost do každodenního života. Již tři dny po návratu mi plno věcí, které jsem cítil a viděl tam venku, začalo chybět. Zastavit tělo po dvou měsících chůze není snadné, nahradit všechnu tu nádheru kolem jakbysmet. Člověk se stane citlivý na hluk, na uzavřené stěny svého bytu, na nezáměr lidí, kteří vás míjejí na ulici, když jste dva měsíce každého takového zdravili ahoj! Pouť je prostě něco výjimečného. Dnes po této zkušenosti už chápu, proč se lidé vydávají znovu a znovu na cestu, i když to prakticky znamená vzdát se veškerého pohodlí a prožívat fyzickou bolest a strádání.



Vřod

Rok předtím, než jsem vyšel na cestu

Ležel jsem v prázdné místnosti nemocničního pokoje. Všechno kolem mého lůžka bylo tak sterilní a neosobní, že to ve mně vyvolávalo obrovskou vnitřní tíseň. Byl březen roku 2021 a venku toho dne ještě sněžilo. Z okna jsem sledoval, jak venku poletují vzduchem jedna vločka za druhou. Byl to těžký, mokrý sníh, který se po dopadu na zem měnil v rozbředlou kaši. Poslouchal jsem, jak za okny skučí silný, ledový vítr, který v poryvech narážel do skleněné tabule balkonových dveří. Ale všechny tyto obrazy pomalu končící zimy jsem vnímal lhostejně a bez zájmu. Uvnitř jsem byl plný strachu a paniky, vyvolaných nedávnými událostmi.

„Co se to se mnou vlastně stalo? Co mám teď dělat?“ Na tyto otázky jsem si nedokázal odpovědět, i když svoji diagnózu, kvůli které jsem nyní ležel v této místnosti, jsem již znal.

Můj mozek pracoval na plné obrátky i po tom všem, co měl v posledních týdnech za sebou. Stále se snažil vyhodnotit situaci a hledat řešení. Ale události od předcházejícího dne nabraly tak rychlý spád, že na ně nebylo možné s klidným rozumem jakkoli reagovat.

Vedle sebe jsem slyšel pravidelný zvuk přístroje, který měřil moje tělesné funkce. Když jsem chtěl usnout, tlak se mi snižoval tak rychle, že přístroj okamžitě spustil výstražný alarm. Během chvíle přiběhla sestra.

„Budeme vám muset upravit medikaci,“ povídá. „Tyhle prášky na snížení tlaku krve vám zřejmě nesedí.“

Nesedí mi žádné prášky, pomyslel jsem si s lehkou dávkou vnitřního vzdoru, na který jsem se v tu chvíli zmohl jen v duchu.

„Jistě,“ odpověděl jsem tiše.

Z nuly na osm prášků denně. Na tlak, na cholesterol, na ředění krve, na zklidnění a na kdoví co ještě. Nepřipadal jsem si ještě tak starý, abych musel do konce života užívat léky, jak mi tady naznačovali.

Na vyšetření magnetickou rezonancí jsem se dostal přednostně i díky své dnes již bývalé tchyni, která pracuje jako zdravotní sestra na ORL. Nechal jsem si ji na její doporučení napsat od svého praktického lékaře, protože jsem měl podezření na něco závažného.

Již třetí týden jsem nebyl schopný udržet rovnováhu, měl jsem velké závratě a občas jsem dokonce nemohl ani ovládat svaly svého těla, někdy jsem nedokázal ani správně artikulovat. Poslední týden jsem už ani nechodil do práce. Musel jsem si vzít volno, protože jsem nebyl schopný pracovat.

Když jsem totiž naposledy řídil služební auto a vezl jsem v něm klienty na hotel, z ničeho nic jsem ztratil prostorovou orientaci. V okamžiku, kdy jsem projížděl známou ulicí, jsem nedokázal rozeznat šířku vozovky. Byl to hodně podobný pocit, jako kdybyste byli silně pod vlivem alkoholu.

To mě vyděsilo.

Ještě někoho zabiju, pomyslel jsem si.

Musel jsem hned zastavit. Zavolał jsem do firmy, aby si auto odvezli, a nechal se dopravit domů.

Dvakrát před touto událostí jsem totiž skončil na urgentním příjmu Klaudiánovy nemocnice v Mladé Boleslavi. Napodruhé už mě dokonce vezla sanitka, kterou mi zavolala má tehdejší vystrašená manželka. Pokaždé přišel stejný lékař z neurologie, prohlédl mě, udělal se mnou pár cviků a prohlásil:

„To je psychická ataka. Dejte mu kapačku a propustte ho domů.“

Z dnešního pohledu a z pohledu událostí, které poté následovaly, mi to přijde jen těžko pochopitelné. Tehdy jsem ale moc neprotestoval.

Na urgentním příjmu vládla tísnivá atmosféra. Kolem mě leželi za plentami starší pacienti, kteří se dusili a sténali. Byli zasaženi covidovou infekcí. Sestry a lékaři běhali sem a tam, všude panoval zmatek a shon. Marně se snažili těm lidem pomoci, nebo jim alespoň ulevit. Jejich schopnost uzdravovat a léčit byla v této době značně omezená. Každou chvíli přivezli někoho nového.

A tak mladý muž jako já, toho času již bez známek příznaků covidu, byl pro ně jen další vyděšený člověk, který zbytečně zaměstnává zdravotnický personál. Ale věřte mi, raději bych byl jinde než v tomto neutěšeném prostředí.

První mozková příhoda mě postihla, sotva mi skončila domácí karanténa. Měl jsem vážné potíže se stabilitou, zrakem, pohybem a artikulací.

Dostat se včas na řádné vyšetření nebylo ale v tehdejší pandemické době snadné. Na magnetickou rezonanci mi dali na recepci termín až za tři týdny. Jenže po posledním záchvatu, kdy mi bylo zle celý víkend, jsem věděl, že tři týdny je moc dlouhá doba. Tak dlouho jsem čekat nemohl. Něco se mnou není v pořádku a já musím co nejdříve zjistit, co se děje. Nemohu fungovat, nemohu pracovat a mé tělo nezvládá ani základní tělesné funkce. Poprosil jsem tedy o pomoc. Tchyně měla v nemocnici nějaké známé, a tak jim zavolala. Osobně tam ještě vezla bonboniéru a já dostal instrukce, abych přinesl laborantům láhev dobrého rumu.

Za týden jsem vyrazil na MRI. Bylo mi o něco lépe, a i když závratě nezmizely, alespoň jsem mohl mluvit a chodit. Chlapi už na mě čekali. Velmi jsem jim poděkoval, že mě přijali dříve, a předal jim připravený prezent. Myslel jsem si, že takhle už to dnes nefunguje, ale byl jsem jim vlastně vděčný za to, že mě vzali přednostně.

Svlékl jsem se do půli těla, odložil všechny kovové předměty a uložil se na posuvné lůžko. Za mojí hlavou čekal zlověstný tunel. Ten tunel, který měl za okamžik odhalit, co se v ní skrývá. Lůžko se pomalu posouvalo a z tunelu začaly vycházet nepříjemné zvuky, jako když někdo mlátí kovovou tyčí o železná vrata. Trhalo mi to uši, i když jsem na nich měl sluchátka, ale ležel jsem podle instrukcí klidně a nehýbal se. Vyšetření trvalo dlouho, uběhla snad celá hodina. V hlavě se mi honily myšlenky, že už se těším, až ten kravál skončí a půjdu konečně domů. Když přístroj ztichl, jeden z laborantů ke mně přistoupil s vážnou tváří a promluvil:

„Něco se vám v posledních dnech stalo, že?“ zeptal se přímo.

„Ano,“ řekl jsem a začal jim vyprávět, jaké mám poslední měsíc potíže, zejména se stabilitou.

„Není divu,“ říká laborant. „Podle vyšetření jste prodělal minimálně dvě mozkové příhody. Ta rezonance odhalila, že jeden centimetr tkáně ve vašem mozku již odumřel. Také prokázala ve vaší hlavě dvě pseudocysty. Bude se pravděpodobně jednat o nějaké krevní sraženiny. Musíte okamžitě na JIP na neurologické oddělení. Už jsme jim volali.“

Když jsem se rezignovaně oblékl, přijel zřízenec s kolečkovým křeslem.

„Posadte se!“ vyzval mě.

„Já mohu chodit,“ odpověděl jsem.

„To nepřichází v úvahu, musím vás odvézt!“

Přišlo mi to trochu komické. Sem do nemocnice jsem došel po svých, celé týdny mě nikdo nechtěl poslouchat a posílali mě neustále domů.

Chodil jsem všude pěšky, protože sednout za volant jsem se neodvážil. Po vyšetření se všichni tvářili velice vážně a už mě nenechali udělat ani krok.

Jeli jsme dlouhou chodbou k nákladnímu výtahu, který nás vyvezl do čtvrtého patra. Zastavili jsme se před skleněnými dveřmi, na kterých velkým nápisem stálo: IKTOVÁ JEDNOTKA, NEUROLOGIE JIP lůžková část. Zřízenec zazvonil a na vyzvání houknul do mikrofonu:

„Vezu vám pacienta.“

Přišla otevřít usměvavá sestra a vpustila nás dovnitř. Ihned se mě ujali. Stoupl jsem si a šel podle pokynu za sestřičkou do pokoje. Protože jsem s takovým scénářem vůbec nepočítal, nic jsem s sebou neměl, a tak jsem zavola manželce, aby mi něco přivezla. Věci v tašce předala sestřičce, která mi je pak přinesla do pokoje. V době covidu byl totiž návštěvám jakýkoli vstup na oddělení zakázaný. Ihned mě napojili na přístroje a začali mi ředit krev.

„To jste za poslední rok první pacient, který po mozkové mrtvičce přišel do nemocnice po svých,“ říká mi jedna ze sester s úsměvem doširoka. Byl jsem vyděšený, ale snažil jsem se také o úsměv.

„Já jsem totiž přírodní úkaz,“ pokusil jsem se o vtip.

Třetí den navečer, kolem desáté hodiny, kdosi zaklepal na dveře a vstoupil do místnosti. Poznal jsem toho doktora, který mě vyšetřoval na urgentním příjmu a dvakrát mě poslal domů s verdiktem „psychická ataka“. Byl evidentně trochu nervózní. Představil se mi jako primář oddělení:

„Víte, přišel jsem se vám osobně omluvit za svoji špatnou diagnózu, uděláme teď všechno proto, abyste od nás odešel v co nejlepší kondici. Pochopte, současná situace je pro nás velice složitá. Chodí nám sem a volá spousta lidí, kteří nemají žádné fyzické obtíže, ale jsou vystrašení. Je to pro personál velmi zatěžující, ale tohle by se stávat nemělo.“

„Já vás sice trochu chápu, potom co jsem viděl na urgentu,“ odpověděl jsem. „Ale kdybych zůstal ochrnutý, asi by mi to už moc nepomohlo.“

Následující dny jsem měl všechnu potřebnou péči. Absolvoval jsem sérii vyšetření, denně polykal prášky. Chodilo za mnou spousta lékařů z nemocnice.

„Jaké máte přetrvávající následky?“ ptá se mě jednou doktorka, která mívala na oddělení často denní službu. Byla to žena kolem čtyřicítky, nosila bílý plášť a kalhoty s perfektně nažehlenými puky. Kontrastem k tomu bílému oděvu byla zrzavá barva středně dlouhých, jemně

zvlněných a rozpuštěných vlasů. Její vlídná a veselá tvář mě vždycky uklidňovala. Cítil jsem k ní jakési osobní sympatie.

„Nemám cit v prstech levé ruky. A neustále trpím závratěmi a silným motáním hlavy,“ odpověděl jsem.

„Zasáhlo vám to centrum rovnováhy, ale příznaky by měly za pár měsíců odeznít. Jste ještě mladý a váš mozek by měl být schopen to přemstít a jiné jeho části tyto poškozené funkce převzít. Pošlu vám sem rehabilitační sestru na tu ruku. Budete muset trénovat jemnou motoriku. Také bych vám ráda udělala tzv. bubble test, protože se domníváme, že příčinou těch cévních mozkových příhod nebyl covid, ten pouze způsobil sražení krve.“

„Co to znamená?“ zeptal jsem se

„Máme podezření na vrozenou vadu srdce. Totiž že máte otvor mezi síněmi, přes které se ty sraženiny dostaly do mozku, kde vám ucply cévu,“ dostalo se mi odpovědi.

„Samozřejmě. Udělejte, co je potřeba,“ souhlasil jsem.

Druhý den mě vyzvala, abych ji následoval. Vešel jsem do místnosti a posadil se na připravenou židli.

Na pravé ruce jsem měl neustále napíchnutou kanylu pro případ, kdyby bylo potřeba rychle aplikovat nějakou látku do krevního oběhu. Do kanyly mi injekční stříkačkou vstříkla připravený roztok se vzduchem a přes ultrasonograf cosi pozorovala.

„Je to tak, jak jsme si mysleli. Máte otvor mezi síněmi a je poměrně velký. Na stupnici od jedné do desíti jsem naměřila hodnotu sedm. Jedná se o vrozenou vadu, která vzniká po narození, kdy se otvor neuzavře. Po narození ho má každé miminko. Po propuštění vás pošleme na kardiologii do Liberce. Ale předtím vás ještě měsíc budeme sledovat přes EKG Holter. Ten jsem už objednala. Přijde vám i s instrukcemi domů.“

A tak se i stalo. Z jednotky intenzivní péče jsem odešel asi po deseti dnech. V ruce jsem si odnesl spoustu léků a propouštěcích zpráv. Měsíc jsem chodil s krabičkou přilepenou na hrudi, která mě permanentně monitorovala. Záznamy odcházely on-line kamsi do Brna. Bylo to velmi nepříjemné, protože jsem přístroj nosil ve dne v noci a přilepené diody mi brzy silně podráždily kůži. Ale vydržel jsem to, chtěl jsem se cítit jako dřív.

Po dvou týdnech od propuštění jsem měl dovoleno vrátit se k práci. A to i proto, že jsem nepracoval manuálně. Dostal jsem za úkol navštívit psychiatrii, kde jsem se dozvěděl, že mám brát antidepresiva jako prevenci. Prý osmdesát procent lidí po mozkových příhodách dostane

do dvou let silné deprese. Vydržel jsem to asi tři měsíce, až jsem jednoho dne řekl doktorce, že ty prášky nechci. Že mi nedělají dobře a nic po nich necítím. Já ale potřebuji cítit.

Bylo toho už na jednoho člověka moc. Za tři měsíce jsem prožil tolik bolesti a strachu, jako jsem nezažil za celý svůj dospělý život. V únoru, měsíc před první mrtvicí, jsem pochoval svého otce. Jako druhého z mých rodičů. Maminka zemřela šest let předtím. Stalo se to na zastávce autobusu. Čekala na svůj spoj, když šla z práce, a v hlavě jí praskla nějaká céva. Podle doktorů byla na místě mrtvá. Na smrt byla příliš mladá. Několik dní jsme o ní se sestrou nic nevěděli, a tak jsme kontaktovali policii. Ta nakonec zjistila, že ji udržují na přístrojích v motolské nemocnici v Praze. Když jsme tam přijeli, doktor nám říká:

„Víte, mozek vaší matky je již technicky vzato mrtvý. Udržíme její orgány, protože jsme vás chtěli poprosit, zda byste souhlasili s jejich dárcovstvím. To je běžná praxe.“

Moc dlouho jsme se spolu neradili. Mamka o tom s námi často hovořila, když ještě žila, a oba jsme věděli, že by to tak chtěla. Souhlasili jsme.

Otec tři roky trpěl rakovinou jater. A i když jsem s ním měl složitý vztah a od sedmi let s námi nežil, celý život jsem za ním jezdil do Plzně, jeho rodného města. Chtěl jsem ho jako mladý kluk poznat a chtěl jsem s ním mít osobní kontakt. Před zhoršením jeho zdravotního stavu jsem za ním jezdil častěji. Už jsem v životě přišel o mnoho blízkých lidí a věděl jsem, že čas, který s ním nebudu trávit teď, mi později bude chybět. Dva dny, než vydechl naposledy, jsem seděl u jeho lůžka. Byl celý žlutý, sotva dýchal a modré oči už ztratily sytost i veškerou jiskru. Přesto zvedl ruku a slabě jí zamával směrem ke mně. Suchými rty, vystupujícími z vyhublé tváře, jen slabě zašeptal: „Pa pa.“

Bylo to nesmírně dojemné a já pochopil, že se se mnou loučí. Co mu asi běželo hlavou? Jak se cítí člověk, který ví, že odchází z tohoto světa? Litoval snad něčeho? Napadla mě spousta myšlenek a otázek.

Zůstalo mezi námi mnoho nevyřčených slov. Ale co na tom dnes již záleží. Smrt nečeká, smrt si bere každého bez rozdílu. Říká se, že smrt je spravedlivá a měří každému stejně, ať je chudý, nebo bohatý. Ale já bych s tím tak úplně nesouhlasil. Neměří každému stejně. Někdo má času na život méně a někdo zase více. Mnoho lidí kolem mě zemřelo až příliš mladých. Proto záleží na tom, jak svůj vyměřený čas člověk využije. Najednou po těch mrtvicích a odchodu mého otce „do věčných lovišť“ jsem si uvědomoval, že vlastně žiju stejně jako většina lidí v mém okolí.

Totíž způsobem, jako bych tady měl být věčně. Ale teď jsem sám na sobě poznal, že umřít lze během jediného okamžiku.

Všem těm bolestem a strachům, které ve mně bobtnaly týden za týdnem, ale ještě neměl být konec. Jednoho dubnového dne jsem se vrátil z práce domů. Hlavu jsem měl ještě plnou událostí předchozích měsíců a dalších plánovaných vyšetření a operací. Chtěl jsem na chvíli zapomenout a myslet i na jiné věci. Potřeboval jsem nějaký cíl, potreboval jsem vidět budoucnost. A tak jsem zkoumal možnosti, jak si splnit sen o vlastním bydlení, který jsme snili s mojí manželkou. Tedy, to jsem si alespoň v tu chvíli ještě myslel. Kdesi jsem viděl nějakou zajímavou nabídku na nemovitost a chtěl jsem se o ni se svou ženou podělit.

„Víš, já bych se chtěla odstěhovat na chvíli do Milovic. Sama!“ říká mi, když jsem jí zrovna svěřoval svou představu.

„Co bys dělala v Milovicích, v takové díře?“ snažil jsem se marně zachovat klid. Uvnitř mě to ale vřelo. Nedokázal jsem pochopit, co jsem právě slyšel. Pět let manželství, pět let, kdy jsme byli prakticky neustále spolu. Pravda, za poslední dva roky covidových opatření se náš vztah nevyvíjel úplně nejlépe. Ale tohle mi vyrazilo dech. Zřejmě mi přes všechny pocity, co jsem v sobě nosil, něco důležitého uniklo.

„Poslední měsíce cítím, že jsme spíš kamarádi, a já si potřebuji rozmyslet, co chci dál,“ odpověděla mi.

„Rozumím.“

Nebyl jsem schopný přemýšlet. Má žena byla o patnáct let mladší. Než jsme se vzali, říkával jsem jí, že pokud bude chtít někdy odejít, nebudu jí bránit. Ale teď po tom všem, čím jsem procházel, mě to zasáhlo velmi silně. Dostal jsem další těžkou dávku panických impulsů do svého poškozeného mozku. To přece není možné, říkal mi můj vnitřní hlas. Valila se na mě vlna za vlnou a já nebyl schopný tomu příboji odolat, natož jej zastavit.

„Víš co, pochybuji, že v Milovicích to vyřešíš. Já si vezmu služební byt a odejdu, než si to rozmyslíš,“ navrhl jsem.

Souhlasila.

A tak jsem si sbalil tři pytle nezbytných věcí, v práci se domluvil na ubytování a odešel jsem z našeho bytu. Noc co noc jsem uléhal v cizím bytě. Usínal jsem se závratěmi, které neustávaly, a snažil se pochopit, co se kolem mě děje. Občas jsem i plakal a samozřejmě se litoval. Byl jsem na dně. Nedovedl jsem si svůj život dál představit. Radost, smích a štěstí

byly najednou tak vzdálené, že jsem si žádný z těch pocitů už ani neuměl vybavit. Lehkost bytí mě nadobro opustila.

Občas jsme se s manželkou sešli, občas mě obejmula. Ale cítil jsem, že je jinde a že je to spíš z lítosti. Ani já se ale nijak nesnažil k ní přiblížit. Byl jsem příliš zraněný a hrdý. Manželství pro mě znamenalo, že jeden stojí za druhým v každé situaci. Ale náš intimní život už byl pro ni příliš dlouho neuspokojivý. Dostala tak pocit, že ji nemiluji. Byl jsem dlouho zaměstnán sám sebou a nepostřehl jsem, že se od sebe vzdalujeme.

Jednoho dne ke mně přišla na návštěvu, byli jsme domluveni, že se podíváme na nějaký film. Seděli jsme vedle sebe a já sledoval jedním okem film a druhým, že ji to nezajímá a neustále něco píše do telefonu. Najednou jsem se už neudržel a vybouchnul jsem:

„Hele, tak to vybal, mně není dvacet let a je mi jasné, že mezi námi je někdo třetí.“

Podívala se na mě a vtom se rozplakala.

„Ano, někoho jsem potkala,“ povídá mi.

A bylo to venku. Já jsem si to myslel už od začátku a měl jsem pro to dobrý důvod. Nikdy za uplynulých pět let nespala moje manželka jen tak mimo domov. Ale před několika týdny, když jsem ještě byl součástí naší domácnosti, odjela na víkend pryč. Mně řekla, že mají firemní večírek, kterého se musí zúčastnit. Já jsem jí vždy důvěřoval, a tak mi to nepřišlo nijak zvláštní. Ale jak jsem později zjistil od svého švagra, který byl jednatelem společnosti, ve které má žena pracovala, žádný firemní večírek se nekonal.

Byl květen a mně se za tři měsíce zhroutil celý můj dosavadní život a mé fyzické i psychické zdraví bylo silně podlomené. Do práce jsem chodil spíše ze zvyku než se zájmem. Snažil jsem se nějak žít a hlavně neupadnout do deprese. Vnitřní stavy, které jsem prožíval pokaždé, když jsem nemohl zaměstnat svoji hlavu, mě doslova mučily. Výčitky, lítost a pocity samoty. Vnitřně jsem se uzavřel do smyčky, ze které jsem nedokázal vystoupit.

V květnu jsem se v Liberci dozvěděl, že jediný způsob, jak uzavřít otvor v srdci, a tak snížit pravděpodobnost dalších mozkových příhod, je operace. Pokud prý budu souhlasit, implantují mi do srdce titanovo-niklový okludér, tzv. „deštník“, kterým z obou stran otvor mezi síněmi uzavřou. Souhlasil jsem. I proto, že byla velká pravděpodobnost, že bych se mohl zbavit léků na ředění krve. Stále jsem s sebou všude nosil náplast. Kdykoli jsem se i jen lehce poranil, nebyl jsem schopen zastavit krvácení, a tak jsem ránu silně omotával náplastí. Předběžně

mi doktor řekl, že by mě mohli operovat v srpnu. Ta součástka se prý vyrábí v USA a musejí počkat, až ji doručí. Nakonec mi začátkem června zazvonil telefon.

„Dobrý den,“ volal mi doktor, „tak už máme pro vás ten deštníček. Pokud byste souhlasil, udělali bychom to ještě tento měsíc.“

Nebylo na co čekat. Domluvili jsme si termín a já dostal všechny potřebné informace. Absolvoval jsem před samotnou operací ještě spoustu různých vyšetření a koncem června se nechal odvézt do Liberce. V ruce sportovní tašku a v srdci strach.

Ale věřil jsem, že vše bude v pořádku. Operace, která se provádí vstupem přes stehenní tepnu, dopadla dobře. Po pár dnech mě propustili domů. Třicet dní jsem nesměl nic těžkého dělat a první týden jsem měl dokonce zákaz řídit auto. Byly to těžké dny, kdy pro mě bylo velice složité se zabavit, abych nemusel přemýšlet o svém životě. Stále jsem necítil prsty levé ruky, stále jsem se potýkal s motáním hlavy a závratěmi.

Brouzdal jsem bezcílně po internetu a najednou jsem narazil na příspěvek jakéhosi chlapce, který popisoval, jak putuje po severní hranici ČR. Jmenoval se Lukáš a ta skupina Stezka Českem. Tu skupinu jsem na facebooku zaznamenal asi tak před rokem. Tehdy jsem si říkal, že to musí být fajn, zkusit si dálkový přechod. Několik dní v přírodě, prakticky mimo civilizaci. Ale měl jsem slušně placenou práci, byl jsem ženatý, plánoval jsem si založit rodinu a vybudovat vlastní zázemí. Nyní se vše jevilo úplně jinak. Z mých plánů nezůstalo vůbec nic. Ani nevím, co se ve mně zlomilo, ale v okamžiku jsem se rozhodl a dal si slib:

Jestli tohle všechno rozchodím, jestli se mi do příštího jara podaří zbavit se všech léků, potom tu republiku obejdu.

Byl to konkrétní cíl. Něco, co jsem si dokázal představit. Něco, co mě lákalo a o čem jsem věděl, že to rezonuje s mým momentálním stavem rozpolcené, poraněné duše a s oslabeným tělem, které potřebovalo nový impuls k pohybu. Potřebovalo být využité.

Vždy jsem rád chodil. Jednodenní výlety do přírody, do hor, na zajímavá místa mě naplňovaly. Ale nyní bylo nutné pojmout to trochu jinak.

Začínal jsem vzhledem ke svému stavu pomalu. Někde na patnácti, dvaceti kilometrech. Bylo to obtížné. Měl jsem stále silné závratě, v kopcích jsem se musel neustále zastavovat a snižovat tepovou frekvenci. Můj titanový doplněk srdce ještě nebyl úplně zahojený a čekaly mě pravidelné kontroly na echu jícnu. Potřeboval jsem být zdravý. To

bylo na prvním místě. Proto jsem své plány konzultoval s lékaři a řídil se jejich radami a doporučeními.

Co se týče medikace, jejich ochota k vysazování léků byla nízká. Nesouhlasili s tím. A tak minul podzim. Podzim, který byl toho roku nádherně barevný a teplý. Podzim, kdy jsem každý volný den věnoval chůzi. Venku jsem se cítil nejlépe, obklopený životem, světlem a vzduchem. Chodil jsem sám a učil se být přítomný, i když má hlava neúnavně produkovala tíživé myšlenky, které ovládaly mé tělo a mou náladu.

Jednoho dne, když jsem byl na dalším vyšetření a doktor spokojeně kvitoval, že titan v srdci je na svém místě a vypadá to, že již dostatečně srostl s mým srdcem, jsem se ho zeptal:

„Pane doktore, co kdybychom se domluvili na pravidelných rozbo-rech krve a podle výsledků, pokud budou dobré, pomalu vysazovali léky?“

Doktor v Liberci byl bělovlasý starý a velice moudrý muž. Často jsem s ním konzultoval své záměry. Pamatuji se, když jsem mu vyprávěl, že bych jednou chtěl ujít alespoň 50 km a pak obejít celou ČR, že mi řekl:

„Chůze je sice zdravá, ale všechno nad 50 km je už nerozumné. Obrovská zátěž na klouby a pohybový aparát. Kdysi dávno jsem také hodně chodil. Takže to vám rozhodně nemohu vzhledem k vašemu zdravotnímu stavu doporučit.“

Ale dnes se tvářil vesele a vstřícně a na můj dotaz kývl.

„Dobře, uděláme opakované testy a pak, podle výsledků, se budeme o tom spolu bavit.“

Chodil jsem pravidelně již několik víkendů. Vzdálenosti, které jsem urazil, se pohybovaly kolem 25–30 km a cítil jsem se fyzicky lépe a lépe. Kvůli závratím jsem ještě vynechával různé rozhledny nebo vyhlídky, které mám nesmírně v oblibě, ale jinak jsem chodil všemožné profily tras. Kopce, sestupy, dlouhé roviny, lesy, louky. Snažil jsem se, aby terén a povrch, který si volím, byl hodně rozmanitý. Delším trasám jsem věnoval jeden den v týdnu a na kratší a dynamičtější procházky jsem občas vyrážel po práci.

Testoval jsem různou obuv. V jednu chvíli jsem měl čtyři páry bot pouze na chůzi. Od lehkých kotníkových bot po odlehčené pohorky. Zkoumal jsem různé vybavení a gear listy jiných cestovatelů a dělal si obrázek o tom, co bych na své cestě mohl potřebovat.

Poslouchal jsem podcasty různých lidí, jejich zkušenosti z dálkových tras a přechodů hor.

2 deníku:

TÝDEN PO NÁVRATU – ŠTĚSTÍ NENÍ PRO KAŽDÉHO!

Než jsem vyrazil na neuvěřitelnou cestu kolem ČR, snažil jsem se pořád přijít na to, co mám udělat, abych se necítil tak mizerně. Moje tělo, ale hlavně moje mysl den ode dne chřadly, všechno kolem mě se bořilo, až mi nezůstalo nic, o co bych se mohl ve svém životě opřít. Myšlenky mě denně mučily a nedokázal jsem je žádným způsobem zastavit nebo usměrnit. Byl jsem bezradný, nemocný, opuštěný.

„Šťěstí není pro každého,“ slyšel jsem v jednom rozhovoru s Pavlem Moricem.

Později jsem se na něj byl osobně podívat na jedné přednášce a poslechnout si ho.

Proč nemám v životě štěstí? Nebo proč nejsem šťastný?

To jsou naše časté otázky v těžkých obdobích života. Teď chodím po ulici a mám chuť tančit. Jsem šťastný – a nemá to konkrétní příčinu. Usmívám se a koukám na nebe, na lidi kolem sebe, všechno je najednou krásné. Nebyl jsem šťastný, protože jsem opustil sám sebe. Neměl jsem štěstí, protože jsem ho hledal všude kolem sebe, jen ne v sobě. Šťěstí se skrývá v srdci. Naplnil jsem vlastní srdce a bylo jedno, jestli někdo vedle mě stojí nebo kolik mám peněz na účtu. Musel jsem dva měsíce strávit sám se sebou, ale samota nebyla mým lékem. Sám jsem byl i v bytě. Lék byl tam venku, kde jsem začal postupně vidět a vnímat krásu. Krásu lesa, krásu lidí, které jsem potkal, krásu svého srdce a těla. Uvědomoval jsem si tu dokonalost a sám se podívoval věcem, které jsem měl každý den před očima. Jak to, že jsem to předtím nevnímal?

Protože jsem se nechal zaslepit tím, co se kolem mě děje. Chápal jsem ten princip. Myšlenka tvoří pocit, dlouhodobý pocit tvoří charakter a charakter naší osobnost.

Ale jak to změnit? Jak změnit vlastní myšlenky? Musel jsem nejdříve naplnit srdce, posílit tělo a až pak jsem dokázal uchopit a změnit i myšlenku.

Sledovat ji, mluvit se svojí vlastní hlavou. Respektovat sám sebe. Svoji jedinečnost. Nikdo nás nemůže ocenit tak jako my sami. To rozhodnutí odejít ze známého do naprosto cizího a nejistého prostředí bylo to nejlepší, co jsem mohl udělat. Ale to samozřejmě není definitiva ani konec. To je jen zjištění, vnitřní uvědomění, celoživotní proces. Udělat si vždycky čas sám na sebe.

O chůzi a přípravě



Život zatím běžel dál. Má žena se odstěhovala se svým novým přítelem z našeho starého bytu, a tak jsem se do něj asi po čtyřech měsících vrátil. Znovu na mě padl smutek. Rozhodl jsem se, že byt předělám, abych trochu změnil atmosféru a neviděl všude posledních pět let svého života.

Chodil jsem na pravidelné prohlídky a odběry a výsledky krevních testů byly lepší a lepší. A tak jsme se s doktorem dohodli na prvních lécích, které vysadím. Byly to léky na vysoký krevní tlak. Přestal jsem je brát, pravidelně si měřil tlak a mé hodnoty se nijak neměnily. Byl jsem nadšený. Chůze je jako lék. Lék na tělo, duši i mysl.

Chodil jsem každý víkend. Štědrý den jsem prožil sám na skalách v Českém ráji. I mnoho dalších víkendů jsem strávil v lesích, na skalách, v údolích kolem řek, na kopcích s rozhledy do krajiny. Byla to v podstatě jediná místa, kde jsem se cítil dobře. Postupně jsem si přidával kilometry a najednou jsem byl schopen ujít i 35 km. Jednoho zimního dne, kdy byla příznivá předpověď počasí, jsem se vydal na Hruboskalsko.

Vyrazil jsem časně ráno, ještě za tmy, s vidinou toho, že stihnu východ slunce nad zámkem Hrubá Skála. To se mi podařilo a byl to jeden z nejkrásnějších zážitků toho roku. Zimní východ slunce, kdy vzduch byl mrazivý, ale čistý a průzračný jako křišťál. První paprsky hřály moje zmrzlé tváře a já tam stál a cítil tu nekonečnou krásu kolem sebe. Obešel jsem všechny vyhlídky na zámek a vydal se směrem do Českého ráje, kde leží zřícenina hradu Trosky. Cítil jsem se toho rána plný síly, a tak jsem se rozhodl, že zkusím pokořit první čtyřicítku. Došel jsem na Trosky a z nich se vydal na hrad Kost. Počasí bylo opravdu velice příjemné. Z Kostí jsem došel na Valdštejn. Tam jsem si na chvíli sedl a dal si teplou polévku. Když jsem dojedl a chtěl jít dál, nohy mi vypověděly službu. Ale do cíle mi zbývalo už jen 5 km. Nakonec jsem vyrazil, pomalu se ploužil po skalách plných vyhlídek a s každým krokem si uvědomoval, že i chůze má své limity. Je potřeba se na jejich překonání lépe připravit. Když jsem došel zpět na Hrubou Skálu, měl jsem v nohách něco málo přes 40 km. Byl jsem nesmírně unavený,