

ZA OKRAJ...



LUCIE (HERMANNOVÁ) VONDRÝSKOVÁ

● ■ **pointa**

Za okraj...

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Lucie (Hermannová) Vondrýsková

Za okraj... – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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


ALBATROS MEDIA

ZA OKRAJ...

LUCIE (HERMANNOVÁ) VONDRÝSKOVÁ

● ■ pointa



Lucie (Hermannová) Vondrářská

(* 17. 2. 1997 v Děčíně)

Častěji Luc, blogově LussiaH.

Autorka básnické sbírky báSNĚNÍ, mentorka výživy a duševního zdraví pro ženy, která prolíná výživu s duševním zdravím a drží se konceptu všímavosti – mindfulness. Ženám pomáhá ke zdravému vztahu s jídlem, což většinou vede skrze cestu zdravého vztahu k sobě. Učí je zdravým návykům a péči o duševní zdraví v praxi. Na tato témata také dělá přednášky a webináře.

Se slam poetry začala v roce 2021, kdy poprvé vystoupila na kvalifikaci na MČR v této disciplíně. Ve svých textech jde do hloubky, zaměřuje

se na stíny naší společnosti i osobní témata a doufá, že si lidé z jejích textů odnáší víc než jen slova. Na jejím instagramovém profilu (@lussiah_) najdete jak zmíněné slam poetry texty, tak příspěvky na téma duševního zdraví a zdravého vztahu k jídlu i k sobě, kterými se snaží pomáhat, podpořit, inspirovat.

Jakožto hypersenzitivní člověk si za svůj život prošla depresemi, úzkostmi, poruchami příjmu potravy, panickými atakami i vyhořením, díky čemuž se naučila lépe pečovat o své tělo i duši a porozumět těm, kteří si prochází podobně náročným obdobím.

Ve volném čase chodí ráda do přírody (každý den) – se svým manželem a fenkou Malinou, miluje ticho, své nejbližší, konverzace, které nejdou jen po povrchu, hudbu, pohyb, svíčky, cestování, kváskové pečivo, ceremoniální kakao a skořicové šneky. Ráda si připomíná myšlenku „memento mori – pamatuj na smrt“, protože ji to vede k tomu, co je v životě opravdu důležité, a k užívání si každé chvilky přítomného okamžiku.

TY JSI MNOU

Ty jsi mnou a já jsem tebou
a každý z nás si s sebou
nese svůj vlastní raneček
představ, názorů i
přesvědčení,
takové naše malé životní vysvědčení,
co všechno jsme se naučili,
ať už v dobrým, či zlým,
i co všechno ještě neumíme.
A komu jsme se zaručili,
že si zanedbanou látku
doplníme?

Plníme
si svoje romantický sny,
když jsme se rozhodli být
spolu,
snídat, obědvat, večeřet u
jednoho stolu,
nebo místo našich svršků a
spodků
stahujeme navzájem sami
sebe dolů?

Plníme
si svoje romantický sny,
nebo nejhorší noční můry,
když jsme se rozhodli
chodit spolu

na nekonečný celodenní i
celonoční túry
našimi vnitřními krajinami,

kde někdy paprsky světla nás
oslepují
a jindy zas nedovolí nám
dýchat tma.

Ty jsi mnou a já jsem tebou,
jsme jedním,
ale zároveň tu stojíme dva
samostatný ostrovy,
který čekají,
až na nich někdo ztroskotá.
Jsme jako notovej zápis bez
osnovy,
bez pravidel, řádu, ztracený
v sobě navzájem
i v sobě samých,
zájem střídá nezájem
a zase naopak,
platíme si pronájem
srdce toho druhého
a pak
přichází strach, zmatek, tlak,
že vyprší nájemní smlouva
bez šance smlouvat,
bez šance prodloužení
smlouvy domlouvat.

Ty jsi mnou a já jsem tebou,
a přestože jsme oblečení,
stojíme před sebou vysvětlění
z masek, rolí a norem,
bez snahy upéct se do
konkrétních forem.

Musíme se už teď ptát,
zda nám to úsilí za to všechno
bude stát?

Musíme tu správnou odpověď
už teď vědět
a konec znát?

Nebo necháme stát se,
co se má stát?

Ty jsi mnou a já jsem tebou



CO VE VZTAHU NE/CHCEŠ?

ONLINE SVĚT

V online světě je všechno
hezký,
odlesky
každýho dalšího příspěvku,
kterým se sjíždíš,
ti vypalují díru
do tvýho přesvědčení,
že jsi dost.
Ztrácíš víru,
že ještě zbyla ti nějaká
hodnota,
instagram se ti kolem krku
snadno omotá
a v porovnání náhled do
tvýho života
je jako nota,
kterou postihla němota.
Bezbarvá hmota,
samota,
prázdnota.

„Štěstí a úspěch na míru
ve zlatým balicím papíru“
zněla by prodejní slova
instagramu.

Jsi lost
ve víru
pixelklamů
a pár gramů
dopaminu
vykreslí tvý prožívání
do diagramu,
radost
střídá starost,
že tvý dny za nic nestojí
a ztrácíš čas v obyčejnu,

zatímco hromada obličejů
v přestroji
na displeji
dvojí život žije
a možná
už se s tím opravdovým
nikdy nespojí.
Ruka ruku myje,
za falešný úsměvy
a filtry na fotkách
se kdejaký trápení
a uslzená tvář skryje,
ze vteřiny zachycený
objektivem nepoznáš,
co mimo něj hnije,
iluze dokonalosti
se ti skrze online svět
pod kůži vryje,
jen tak se nevymyje,
všichni jsme v síti lapení,
je na čase říct adié
virtuální potravě,
duše otravě,
sebevědomí popravě,
která vysává
ze života jas
jako mozkomor,
je čas
zas
přejít most
na druhou stranu,
zajít za hranu
soustavy
jedniček a nul,
kde příběh promítá
se poutavý

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Za okraj....

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.