



TERAPIE

není slabost

Příběhy osobností,
které se nebály říct si o pomoc

Kateřina **KUBALOVÁ**



copyright © Kateřina Kubalová, 2025
foto © archiv osobností
copyright © Grada Publishing, a.s., 2025

Kateřina KUBALOVÁ

TERAPIE není slabost

Příběhy osobností,
které se nebály říct si o pomoc

David MATÁSEK, Lenka Nora NÁVORKOVÁ,
Jaroslav PETROUŠ, David KRAUS, Kristýna FREJOVÁ,
DEBBI, Markéta LUKÁŠKOVÁ, Václav KUNEŠ,
Šárka VAŇKOVÁ, Tomáš ARSOV, Ivana JIREŠOVÁ,
Iva PAZDERKOVÁ, Alena DOLÁKOVÁ,
Petr VANĚK a Tomáš ŠEBEK

PODĚKOVÁNÍ

Z celého srdce děkuji

Davidu MATÁSKOVI, Lence Noře NÁVORKOVÉ,
Jaroslavu PETROUŠOVI, Davidu KRAUSOVI,
Kristýně FREJOVÉ, DEBBI, Markétě LUKÁŠKOVÉ,
Václavu KUNEŠOVI, Šárce VAŇKOVÉ,
Tomášovi ARSOVOVI, Ivaně JIREŠOVÉ,
Ivě PAZDERKOVÉ, Aleně DOLÁKOVÉ,
Petrovi VAŇKOVI, Tomášovi ŠEBKOVI

za ochotu jít se mnou do projektu knihy TERAPIE není slabost.

Vím, že to pro Vás mnohdy nebylo jednoduché.

Vážím si Vaší otevřenosti, toho, že jste mě,
a teď i čtenáře, pustili do svého nitra.

Věřím, že Vaše příběhy mohou být pro čtenáře inspirací
a snad někomu pomohou najít cestu tak, jako jste ji našli i Vy.

Milí čtenáři,

jsem moc ráda, že držíte v rukách právě tuto knihu,
a pokud Vás třeba jen trochu bolí duše, nebojte se to řešit.
Jde to.

Moje rodino, měli jste to se mnou těžké.

Děkuji Vám, že jste zvládli měsíce mého psaní a nekonečného
povídání o chystané knize.

Vaše Katka



David Matásek
foto © Národní divadlo, Pavel Hejný

01 /

DAVID MATÁSEK

Za své problémy
jsem se styděl

*Průvodce duševní nepohodou potřeboval herec
David MATÁSEK dvakrát. V prvním případě ho dohnal
stres z komplikované rodinné situace, ve druhém
tíseň po covidových karanténách. Zatímco poprvé
spolu s terapeutkou ladili vhodnou metodu, podruhé
už šel najisto. O svých peripetiích, díky kterým má prý
na sebe manuál, mi bez příkras vyprávěl v kavárně
na svém rodném Žižkově.*

— Moje potíže začaly zhruba před dvanácti lety.

Nakupily se mi trable psychického rázu úzce spojené s problémy v rodině. Styděl jsem se za to, budeme mluvit otevřeně, že jsem paroháč, že jsem selhal a že ani moji nejbližší kamarádi neví, co se děje u nás doma. Se ženou jsme se oba tvářili, že je všechno v pořádku. Chodili jsme spolu na oslavy, s přáteli do hospod, ale samozřejmě to na mně, i když jsem mistr světa v předstírání, bylo vidět. Byl jsem skleslej, takovej odpojenej. Hodně jsem zhubnul, což lidi připisovali józe, se kterou jsem v té době začínal, a já je v tom nechával. Jóga mi pomáhala, ale ne docela. Samozřejmě se během ní hodinu věnujete sobě, přestanete myslet na vnější okolnosti a soustředíte se jen na cvičení. Tím, že dochází k detoxu těla, nastane i psychický detox, takže alespoň chvíli potom má člověk pocit, že je šťastnej.

— Problémy jsem si nechtěl přiznat.

Přišlo mi to jako selhání. Jsem až úzkostně perfekcionista a pedantskej, což zřejmě způsobilo i krach vztahu. Ono se s tím žije těžko – jsem prostě pan plánovač, pan diář, všechno musí sedět. Když se řekne ve čtyři, tak to fakt musí být ve čtyři, i když je to marginálie. Byl jsem fakt úplně umanutej. Navíc moje generace není zvyklá o psychice mluvit nebo se o ni starat. Přijde mi, že zejména muži mají pocit, že je duševní zdraví něco, čím se

zabývají hlavně ženy – řeší to a nějak o sebe pečují. My muži ne, my si myslíme, že jak to přišlo, tak to odejde – samo. Ale to je velký omyl. Ani já jsem si nijak nepomáhal.

— Odborníka jsem nevyhledal,
odborník si našel mě.

Byl jsem na jedné oslavě, stál jsem a koukal, jak se lidi radují, a zároveň mi v hlavě běžely moje problémy. No, a protože ženy mají čivy a pudově to cejtěj, tak to žena mého velkého kamaráda musela vidět, nebo asi slyšela to chroustání v mé hlavě, ten dřevokaznej proces. Podívala se na mě a zcela lakonicky řekla – ty seš úplně v prdeli, vid'. Máš v úterý ve čtyři čas? A já, protože jsem tušil, že se zabývá psychoanalýzou, řekl, že jo. Sám bych odborníka asi nevyhledal. To bych se asi musel nějak zásadně zhroutit, musel by nastat problém v práci nebo bych to musel přehnat s alkoholem, kterému jsem se ale docela vyhejbal, protože mi nepomáhal. Kdo ví, kam až by to muselo dojít.

— První sezení vůbec nebyla jednoduchá.

Na mě totiž vzhledem k profesi nejdou naroubovat běžné postupy. Začali jsme tím, že jsem měl popelníku říct, co si myslím o své situaci. To jsem udělal, terapeutka byla spokojená

a říkala – no vidíš, lepší? Já jí ale vysvětlil, že mluvit na imaginární předměty nebo říkat mami Táně Medvecký, je moje práce. Tak jsme to zkusili jinak a postupně jsme se dopracovali k úplně obyčejné, jednoduché a myslím si, že velice účinné metodě a tou je verbalizace problémů. V tom to mají ženy jednodušší – umí se, když to řeknu úplně hloupě, vykecat z problémů. Orální a verbální dispoziční mají daleko víc vyvinutou, k tomu mají lepší či horší kamarádky, mají to prostě v sobě. My muži se o těch věcech, a zejména o našich selháních, stydíme mluvit.

— Během našich sezení jsme šli hodně do hloubky.

Terapeutka se snažila najít příčinu v dětství. Já nevím, jestli je to možné, nerozporuju to, jsem jen pacient. Nevím, jak moc je to dobrý, ale hodně mě to rozvrátilo, jednoznačně jsem na tom byl po prvních terapiích hůř. Najednou jsem měl problém mluvit se svými rodiči, s tátou, vynořily se staré křivdy.

Ona mi řekla – musíš jim to říct, a já byl najednou na tátou ne nespravedlivej, ale útočnej a nepřijemnej, protože jsem myslel, že mi to pomůže. Nevím, jestli mi to nějak pomohlo. Táta brzy potom onemocněl a já toho nechal, protože jsem mu nechtěl přidělovat další starosti, takže jsem to nedotáhnul úplně do konce.

— Moje dětství bylo z půlky velice šťastné, alespoň já ho tak vidím.

Terapeuti by tam ale samozřejmě našli nějaký šváby a problematické neuralgické body, které ovlivnily moji sebedůvěru. Nebo přílišnou upjatost ke konstantám, jako je čas a termíny. Jako upnutí se na práci a odsouvání osobních problémů. Možná to skutečně vzniklo tam, ale to nejsem schopen nahlédnout, neb jsem tím neprošel.

Sezení jsem měl každý týden, bylo to intenzivní. Já nechtěl neurol nebo jinou medikaci – toho jsem se kvůli své práci bál. Herec by neměl být plochej a zapráškovanej. Znáám kolegy, kteří s tím nějakým způsobem pracovali, a je to znát. Ať je to tišidlo, nebo povzbuzovadlo, najednou je člověk jinej. Buď má na tváři zavěšenej chemickéj úsměv, anebo je emočně plochej. My herci ale musíme být vzrušivý, takže jsem se medikace bál a přišlo mi spíš logický podstupovat přirozený verbálně očistný proces.

— Ulevilo se mi ve chvíli, kdy jsem se naučil konstruktivně plakat.

U muže je to dost nepříjemný – boys don't cry. Hrozně dlouho mi to trvalo, minimálně čtyři sezení. Byla to strašná úleva. Když pochopíte, že můžete před někým brečet, a neznamená to, že jste plačka, ani to není stařecká lakrimozita (plačtivost – pozn.

autorky). Ne, prostě najednou před někým brečíte, něco říkáte, do toho se vysmrkáte. Není to nic ponižujícího, naopak vás to zlidštuje. V očích toho druhého vás to může i posílit. Můžete být v jeho očích někdo, kdo si sice prochází něčím obtížným, ale pere se s tím. Nejste sra * ka, která se upíjí nebo všechno hází na někoho jiného.

— Pomáhalo mi mluvení i poslouchání.

My herci se zabýváme pochody imaginárních literárních postav. Umíme naslouchat a vyčíst z toho kauzalitu. Jsem dobrý posluchač. Když mi terapeut něco říká, nenamítám, že to tak není. A někde hluboko jsem zahlídl toho malýho Davida, utráplýho, vystrašenýho. Problém je, že si člověk nese nějakou představu o sobě a lidi ho nějak vnímají – to je ten silnej David, ten velkej tatka, ta minulost a všechno... A vy si na to postupem času zvyknete. Nesete si to, odkrejt se je svízelný a bolestivý. Ale udělal jsem to, musel jsem to udělat, protože to bylo potřeba.

Na dalších sezeních jsem zjistil, že mám, jak už jsem říkal, představu, že je potřeba být ve všem perfektní. Perfektní manžel, milenec, táta, kolega, herec, kamarád. To už je šest perfektních lidí na jednoho, a to prostě nejde. Snažím se sám sebe brát jako chybný bytost, říkám si – nevyčítej si, že jsi v něčem selhal, tak jsi přišel o patnáct minut pozdě, protože jsi se zakoukal do něčeho hezkýho, a přestal ses dívat na hodinky, vždyť to

je normální. Neříkám, že bych nějak ludračil, že bych pravidelně chodil pozdě. Neberu to ale jako totální konstantu, která se nedá porušit. Pak sedíte v kavárně, na někoho čekáte, on stejně přijde pozdě a napíše sms, že zůstal v zácpě. Lidi to berou daleko sportovněji.

— Za terapeutkou jsem docházel dlouho.

Pak jsme se rozešli s tím, že kdykoliv budu cokoliv potřebovat, můžu se ozvat. Mezitím jsem překopal celý svůj život, našli jsme se s novou partnerkou. Zásadní problém, kvůli kterému to celé nastalo, pominul. Dnes jsme s bývalou ženou kamarádi, můžu říct. Prožili jsme spolu hezkých deset let. Dva roky byly hrozný, ale prožili jsme je, člověk nemůže říct, že to nebylo. Máme dvě super děti, se svou současnou ženou mám syna. Potkáváme se, když mají děti narozeniny, popřejou si, a najednou jsou tam dva tatínci, dvě maminky. Dopadlo to nejlíp, jak mohlo, protože jsem přestal být ten ublíženej.

— Přestat být obět, seabemrskáč a obviňovač
fakt pomůže.

To všechno jde ruku v ruce. Chyby hledáte u sebe, hledáte je všude možně, třeba i u rodičů a ve vývoji. Je dobrý si tím projít,

ale vím, jak hrozně tátu naše noční povídání na téma, proč jsi nám to udělal, zraňovalo. Možná by bylo dobré, kdyby tam byl nějaký prostředník, mediátor.

Můj táta byl self made man, jedináček, který vyrůstal se svou matkou, což bylo samozřejmě v padesátých a šedesátých letech něco jiného než dnes. Byl mimořádně úspěšný ve svém oboru, scénografii, a k nám byl mimořádně kritický. Sice byl umělec, ale měl výchovu jako důstojník československé armády, všechno v komínkách. A to nemluvím jen o košilích ve skříni, i v sobě měl všechno seřazené. Hlavní bylo – nad nikoho se nevyvyšuj, nebuď pyšnej, spíš se podceňuj. Je to jedno s druhým, činitelů, které pak člověka ovlivňují, je moc.

— S okolím mám někdy problém.

Vidím veliká silná ega, která nejsou schopná být trošičku sebekritická, nahlížet na sebe maličko střízlivýma očima. Všichni jsou strašně super a silný, protože ta doba to vyžaduje. Chápu a vůbec to těm mladým – třicátníkům, nebo svým dětem nezávidím. Jsou dnes a denně konfrontováni s úspěšnejma vyhlanejma profilama na sociálních sítích. V šestnácti nebo sedmnácti letech, když sami mají nadváhu a bedřary, je to strašný.

Moje křehčí děti s tím měly problémy a docházely na terapii. Díky své zkušenosti jsem byl ve stavu, že jsem ty jejich problémy neodmávnul. Víím, že tu jsou odborníci, kteří mají vhled,

jsou na to školení, a kteří vás tou šlajsnou nebo peřejí provedou. Jsou to horší vůdci v našich blouděních. Já je začal znovu potřebovat po covidu.

— Blížící se problémy jsem cítil fyzicky,
jako úzkost.

Lidé se mě ptají, jak můžu vylézt na jeviště, jestli nemám trému. Samozřejmě, že mám trému, je to taková ta správná předstartovní horečka, kdy se mozek zahřívá na provozní teplotu a malinko se vám potí dlaně. Ale stát před představením za oponou, modlit se, aby vypadl proud, nemoci se nadechnout, není dobrý. A to se mi dělo. Někdy jsem se ráno probudil s tím, že večer hraju, a měl jsem úplné šedo, odpoutat se od myšlenky, že mám představení, bylo nemožné. Přestával jsem jíst.

Spustilo se to v covidu, v době, kdy jsme každý večer nehráli. Bylo to, jako když se zraní vrcholový sportovec. Nemůžete trénovat ani závodit, a návyky, které máte, upadají. Bylo mi přes padesát a najednou jsem se bál, že to nezvládnu. To byla jedna věc. A taky jsem si začal říkat, jestli diváky vůbec zajímá, co jsme pro ně připravili. Vždyť oni mají svoje problémy, krachuje jim podnikání, jsou zavřený doma, děti nechodí do školy, třeba jim někdo umřel, a co my tady – Hamlet, co to je?

— Moje problémy trvaly asi rok. Myslel jsem si, že je rozchodím.

Ale dost jsem chlastal a nejenom to. Moje žena to samozřejmě poznala a řekla: „Bud' někoho vyhledej, nebo se odstěhuju. To, co tu provozuješ, se mi nelíbí.“ Pomohla mi přes aplikaci najít terapeuta a já za ním šel. Jeho životní zkušenost, kterou jsem cítil, mě uklidňovala. Moc mi pomohl. Nijak moje problémy nezlehčoval. O věcech mluvil přímo, což možná mohlo být způsobeno určitou jazykovou nejistotou, protože to nebyl Čech. Nijak nekroužil, vždycky šel k tomu meritu a uměl věci seřadit. S ním jsem opět používal verbalizaci – klient mluví 45 minut a zbývajících 15 minut terapeut. Propojuje to, co slyšel na začátku, s něčím, co se řeklo na konci. Věci úplně lapidárně poskládal za sebe a najednou se mi to sestavilo jako žebříček.

— Konečně jsem viděl, co je podstatný a co je nepodstatný.

Co člověk v životě úplně nepotřebuje a co mu naopak ubližuje. Takhle jednoduchý to bylo. On mi hned na začátku narovinu řekl, kolik mu dám peněz za hodinu, že to bude šest sezení, a pokud usoudíme, že to nestačí, tak se domluvíme dál. Já mu na šestém sezení řekl: „Děkuju, vaše číslo si nevymažu a nikdy nezapomenu na to, co jsme tady spolu prožili.“

Během sezení už jsme neřešili dětství. Terapeut se spíš zabýval tím, co se děje v daném okamžiku, jak co prožívám a jak věci vidím, jak nahlížím na situaci v rodině, v divadle, jaké mám kolegy, jak se k nim chovám a jakým způsobem řeším pracovní nebo rodinné konflikty. To je hrozně důležité, protože se člověk trošičku prozradí. Jsem hodně ironickejší a sarkastickéjší, ale nikdy ne zlej. Ale já začal bejt zlej. Ten sarkasmus najednou přešel červenou čáru a začalo to být hnusný. Rozeznal to a řekl – tohle už bylo možná moc, co jste řekl, ne? A já – kurva, to jsem pos*al, takhle přijdu o kamarády.

Po šesti terapiích jsem udělal menší krok než předtím. Jednak jsem chodil z jiného důvodu a taky už to nebylo poprvé. Každé poprvé je silné, navíc poprvé jsem musel vůbec přistoupit na to, že něco takového podstoupím. Tady jsem pomoc sám vyhledal. Ale bylo to neméně podstatný. Zabývali jsme se aktuálními problémy a velice mi to pomohlo. Terapie mi daly manuál na sebe.

— Když se blíží problém, poznám to.

Většinou se hlásí úzkostí spojenou s obsedantně kompulsivní poruchou, o které dobře vím. V rodině se tomu smějeme a děti se baví tím, co zase ten táta vyvádí. Moje žena třeba nikdy nepustí myčku, musí čekat na mě, protože já ji vždycky celou přeskládám, páry ponožek na sušáku rovnám podle barev. Nicméně když začnu až moc sledovat, že basy nejsou pořádně srovnány

nebo že tamhle ta bednička je trochu křivě, vím, že se něco děje. Jsou to věci, kterých si člověk, když je v pohodě a vyrovnaně, ani nevšimne.

Pomáhá mi říkat si – opusť tu myšlenku, v přírodě taky nic nelícuje a nejde spárovat, a to mě uklidní. Musím vyřadit na neutrál, jen tak to dokážu zastavit. Horší je, když jsou věci, které nejdu změnit, když se blíží datum premiéry nebo nové natáčení. Nemám problém chodit někam, kde jsem už třeba třikrát byl, ale teď přijde nový projekt, a mně pořád něco nového přichází, a já prostě přestanu jíst a začnu blbě spát. To všechno jsou průvodní jevy.

Musím si říkat – Davide, nic se neděje, obsadili si tě, protože tě chtějí, nejdeš tam jako vetřelec. Dobře, ale kde budu parkovat? To neřeš, přijedeš na to místo, a kde bude volno, zaparkuješ. Ale s kým budu mít šatnu? To neřeš, dopadne to jako vždycky, budeš mít šatnu s někým, kdo bude fajn, nebo to nebude fajn a vyřešíš to. Musím na to jít logicky a zapojit racio.

Problémy si verbalizuju – čeho se nejvíc bojíš? Co ti vadí? Jestli to zvládneš? Že budeš brzy ráno vstávat? Dobře, tak se dva dny v tejdnu nevyspíš, budeš vstávat v pět a večer hraješ, no bóže, to jsi nikdy nezažil? Už čtyřicet let jsi v týhle branži, tak co vyšiluješ... Díky terapiím jsem se naučil se sebou pracovat. Snažím se vyhýbat kritickým situacím a věcem, které mi nedělají dobře, a když nastanou problémy, tak si pomáhám tímto způsobem. Potřebuju klid, žádné stimuly. Příroda je boží věc a taky pořád dělám jógu.

— Jsem citlivější k lidem, kteří mají problémy.

Ví se o mně, že o psychických potížích nemám problém mluvit, tak se na mě občas někdo obrátí. Já ale nejsem povolán někomu fundovaně radit, mám ale kontakty na terapeuty, už jsem dal číslo holkám nebo klukům, který byli úplně v p*deli. Občas mi volají kamarádi, který nejsou schopný mluvit do telefonu, protože jsou úplně vyvoraný, sejdeme se a já říkám – jdi do Centra krizové intervence do Bohnic. To není nic špatnýho. Za prvé vás tam vyslechnou a taky dostanete neurol, zastaví to ten šílený kolotoč. A další věc – budou tam spolubojovníci, uvidíte, s čím bojujou. Srovnání pomůž: tahle přišla o děti, profetovala je, tenhle pije, protože nemá nohu, a co ty – tobě se jen zes *ala kariéra, máš obě ruce a nohy, hlavička jakž takž slouží... Myslím si, že je dobrý to vidět.

— Duševní zdraví by se od fyzického nemělo oddělovat, souvisí spolu.

Když máte rýmu, je svět šedivější, složitější, máte problém vstát a soustředit se na práci, protože smrkáte. Když vám není dobře na duši, je to stejné, to taky nemáte chuť vstát a něco dělat. Já řešil spoustu trablů i před svou první krizí a možná to i způsobovalo krachy mých vztahů, jen jsem to vždycky nějak přešel. Před těmi dvanácti lety to ale bylo na komoru. Taky jsem se

poprvé ocitnul na druhé straně barikády, byl jsem ten opuštěnej. Dneska tu situaci považuju za požehnání. Být dole je dobrý. Poznal jsem, jak reaguju v krizových situacích, poznal jsem lidi, který mě z toho vyvedou, a naučil jsem se sám se sebou zacházet. To je dobrá věc.

/ BIO

David MATÁSEK se narodil v Praze na Žižkově, vyrůstal se dvěma mladšími bratry. Herectví studoval na Pražské konzervatoři a už během studií se proslavil rolí Kendyho v dnes už legendární sérii Básníci. Od té doby hrál v mnoha dalších filmech i televizních seriálech. Diváci ho mohou vidět například v pražském divadle Verze či Viola, donedávna byl členem činohry Národního divadla.

/ OBSEDANTNĚ KOMPULZIVNÍ PORUCHA

Obsedantně kompulzivní porucha (OCD z anglického výrazu *obsessive-compulsive disorder*) se vyznačuje nechtěnými, neodbytnými myšlenkami – obsesemi a neodbytným, vtíravým jednáním – kompulzemi. Lidé s OCD si třeba opakovaně myjí ruce, počítají či rovnají věci nebo stále dokola kontrolují, že dobře zamkli dveře a zavřeli okna. Jedním z příznaků bývá i depersonalizace, což je stav, kdy má člověk pocit odcizení od sebe sama. OCD umí člověku velmi komplikovat život, a to nejen proto, že kompulze zabírají mnoho času, ale také kvůli studu a obavám vyhledat pomoc. Pokud se lidé s OCD k léčbě odhodlají, přichází na řadu psychoterapie a v některých případech psychofarmaka.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Terapie není slabost.***
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.