

Jméno: **Elen Surovčáková**

Věk: **15 let**

Kategorie: **IV.**

Rok vzniku: **2024**

PORUCHA



Měli jste u postýlky při svém narození sudičky? V pohádkách se vypráví, že se sešly nad kolébkou novorozence o půlnoci po jeho narození a prorokovaly dítěti do budoucího života dobré i špatné vlastnosti a události. Prý se jim musel prostřít bílý ubrus a na něm chléb se solí, kdyby měly náhodou hlad. Nenajedené by totiž mohly špatně prorokovat. A taky je nesměl nikdo zahlédnout, jinak nepromluví a zmizí.

Jsem *Elen*. Je mi patnáct let. O mých sudičkách už dlouho přemýšlím. Došla jsem k závěru, že je asi nikdo nepozval. Nebo přišly hladové a nebylo jim dopřáno pohoštění. Taky je možné, že se ke slovu dostala pouze ta nejprotivnější a než její proroctví stihla ta další zlomit, někdo je vyrušil a frnkly. Anebo se k nim nedostala zpráva o mém narození. Nejpitomější varianta by byla, že k mé kolébce holky vyrazily rovnou z nějakého bezva večírku a značně rozverně, rozpustilé a v opojení se na mém proroctví dost vyřádily. Tato verze se mi zamlouvá nejvíc. Můj život je totiž plný problémů.

Mít problém - je můj osud. Zní to teda hodně tragicky. Takto napsané to vypadá ještě hůř, než když jsem to včera vyřkla před mou psýchou na terapii. Prohlásila, že sebelítost nikam nevede a že můj zdravotní problém možná souvisí s psychickou stránkou mé osobnosti. Doporučila mi psát si deník ... jako nějakou zpověď, nebo co. Mám prý psát o sobě úplně všechno, co mě napadne. No jo, ale když mě napadají jen samé hlouposti, které se mnou vůbec nesouvisí. Například ... Proč kofola, jako česká kopie coca-coly, obsahuje vanilku? Nebo ... Jestli dostala sedmikráska svůj název po sedmi kráskách, anebo po dívce, která měla svých sedm krás. Jenže tyhle blbosti, plodící se v mé hlavě, určitě nikoho zajímat nebudou. A koho by vlastně měly? Koho zajímá můj život nebo co napíšu? Doktorka řekla, že je to hlavně pro mě. Ale to je blbost, nebudu přece psát sama sobě. Takový pacoš zase nejsem, i když navštěvu psychinu. Cvokaře se mi psát nechce, nicméně se asi nevyhnu tomu, že si to přečte. Budu se zkrátka držet toho, že to má být deník a napíšu to jako své paměti. A vydám je jako knihu mých pošahaných názorů, kterou budou hltat další ubožáci, co se na tomto světě cítí mizerně jako já.

Je 9. ledna 2023 a já si začínám psát tento **DENÍK**.

Tak tedy ... Před pár dny se slavil Silvestr a jak už bývá zvykem, dáváme si v tomto období novoroční předsevzetí, která by nám měla pomoci k jakési osobní „nápravě“ anebo alespoň lepšímu pocitu z naší existence. Ani já nejsem výjimkou.

Určila jsem si hned dvanáct předsevzetí. Na každý měsíc jedno:

1. **Budu zabraňovat tvorbě lupů pomocí účinných šampónů.**
2. **Přiznám si, že mám poruchu.**
3. **Naučím se žít se svou zdeformovanou chrupavkou v nose.**
4. **Započnu boj s obtížemi neklidných nohou.**
5. **Odnaučím se zapomínat rovnítka ve školní lavici.**
6. **Budu využívat výhod, které mi vibrace končetin nabízí.**
7. **Nakoupím si literaturu, která mi napoví, jak zacházet se svou přecitlivělostí.**
8. **Svou poruchu použiji jako materiál k seberealizaci.**
9. **Omezím svou účast při otročení na rodinném políčku.**
10. **Pokusím se pochopit chování své mladší sestry.**
11. **Navždy se zbavím své poruchy.**
12. **Dokončím tento deník, i když jej budu k smrti nenávidět.**

LEDEN - Budu zabraňovat tvorbě lupů pomocí účinných šampónů.

Včera jsem listovala časopisem. Nevím, co mě to napadlo, obvykle tento druh tisku používám jako podložku při loupání brambor nebo na vycentrování giglajícího se stolu. Na osmé straně mě zastavil obrázek modelky s nadýchanými kudrny. A to mi připomnělo mé první předsevzetí – boj s lupy. Můj šatník obsahuje pár topů a košilí, asi troje džíny, dvoje retro kalhoty, nějaké šortky, svetříky a vytahané mikiny, sukně nevedu. Ovšem, co se týče pokrývky hlavy, trhám rekordy – čepice všech barev, klobouky všech stylů, kšiltovky všech značek, barety (ty zatím trochu pokulhávají) a šátky nejrůznějších tvarů, které zdobí ujeté potisky. Vysvětlení výbavy chránící mou lebeční kost je prosté ...

Moje hlava je hotový prototyp nové **solničky série LUPY STŘES** vybavené otočným stojánkem, a dvěma oušky. Její základnou je dutá dubová palice zakončena vlasovými štětiniemi pro regulaci posypu, který lze naprogramovat dle síly a intenzity vibrace. Taky bych se díky svému prašnému systému skvěle uplatnila jako sněhobílý efekt vánoční besídky nebo zimní pohádky. V případě čerstvě mytých vlasů jsem schopna s naprostou jistotou konkurovat všem zasněžovacím strojům lyžařských sjezdovek. Asi není třeba více popisovat, co každý den zdobí má ramena. Mít problém – je holt můj osud.

Rozhodla jsem se, že si tedy koupím jeden nejmenovaný *Head and píííp* šampon, který se na mě vyzývavě usmívá z TV reklamy každý den. Ta propaguje onen výrobek jako kouzlo, kterým je toto postižení v cukuletu zažehnáno. Budiž, sáhla jsem do úspor na plastiku nosu a hurá na nákup zázračného léku! Nevěřím reklamám, zlehčuje se v nich vše, na co pomyslíte ... akné, menzes, hubnutí, skvrny na prádle, a dokonce i devítimístné půjčky. Vše je zalité sluncem a lusknutím prstu vyřešeno. Ale život bez solničky LUPY STŘES je vidina, která stojí i za porušení svých zásad. V drogerii to šlo hladce. Sice nechápu, nač tolik druhů, ale nepřekvapilo mě to. Bez rozmyšlení jsem sáhla po mořské přívůni a alou k pokladně, než si to rozmyslím. Doma hned fičím do koupelny a představuju si, jak lupky pod lavinou mořské pěny trpí a loučí se navždy s dobrým bydlem. Účinek se samozřejmě dostaví až po několika aplikacích, budu tedy čekat.

ÚNOR - Přiznám si, že mám poruchu.

Třídní učitel mě poslal ke cvokaře, prý jsem ADHD nebo co. Zní to jako MHD. Cožpak jsem nádražní přepravka? Jasně že vím, co ADHD znamená, ale do této škatulky fakt nepatřím. Ale rozkaz zněl jasně. Byla jsem zvědavá, co mi ta MUDR přes psýchu z mé solničky vymudruje.

Abych to uvedla na pravou míru. Bylo mi kolem dvanácti, když jsem pochopila, že mám nezvykle pohyblivé nohy. Teda ... ne že by podávaly rekordní výsledky v běhu, rychlochůzi, taneční soutěží anebo ve hře nazývané Šlapák, spíš nevydržely ani chvíli v klidu. A trvá to dodnes. Nepřetržitě se klepou, třesou, vibrují, kmitají, přešlapují, poskakují, prostě blbnou. Na povel neposlechnou, ani držení rukama nebo zátěžový náklad nepomůže. Fakt mě dost otravuje. Mám pocit divného svědění a nutkání s nimi pořád pohybovat. Zhoršuje se to při sezení, ležení nebo nečinnosti. Už tři roky si připadám jak stroj na šlapání zelí nebo drtička odpadu. Nejhorší je to večer před usnutím, to je ze mě adept na olympijského běžce či skokana. Usnout je velký problém, nezbudit se během noci ještě větší a probudit se čilá, když konečně nad ránem zaberu, je problém nejhorší. Přes den se to dá přežít, ale rozhodně mé neposedky nezvládnou krotit ani ukrývat.

Třepe se se mnou židle, lavice, vše, co držím v ruce nebo na klíně, rozvibruju každého v mé blízkosti, chvěje se mi hlas a působím na všechny rozpačitým, nervózním a nesoustředěným dojmem, což mě štve. Asi je to můj osud – mít takovou poruchu. A jelikož se tento úkaz pořád stupňuje, všiml si mé poruchy i Bořek - třídní učitel. Mám ho moc ráda, je fajn a fér, ale posílat mě ke cvokařce opravdu nemusel. A co mi Mudr vymudrovala za diagnózu? Prý porucha osobnosti! Fajn, na seznam připisují další poruchu. Takže jsem nejen dopravní přepravka, ale jsem narušená dopravní přepravka. Nikomu jsem to neřekla, ani cvokařce, schválně mě zajímalo, co zjistí. Ale jako doktorka by to poznat měla, že mám **SNN - SYNDROM NEKLIDNÝCH NOHOU**. Už dávno jsem si na netu našla, že to kmitání nohou není jen tak. *Syndrom neklidných nohou*, jinak *Restless legs syndrome* (RLS) nebo také *Willis-Ekbomova choroba* (WEB) je prý senzomotorické onemocnění neurologického původu, které sice není životu nebezpečné, ale zato umí člověka pěkně potrápít. Proč v těle vzniká, není známo. Jedná se o oblast, která nebyla lékaři příliš probádána. Můj handicap postihuje až 10% českých obyvatel ... šokující zjištění. Alespoň nejsem na tomto světě jediná PORUCHA. Ale PORUCHA S PORUCHAMI jediná určitě jsem!

BŘEZEN - Naučím se žít se svou zdeformovanou chrupavkou v nose.

Tohle bude už třetí měsíc, co dodržuju svá předsevzetí ... Neuvěřitelné. Další v pořadí je můj nos. Zrovna včera, když jsem si zkoušela nové džíny se mi zrak v zrcadle stále soustředil na jedno místo. Od noh se vracel pořád k nosu. Jako malá holka jsem upadla z kola a poryla jsem s ním pěkný kus chodníku. Byla jsem moc malá na operační zákrok. Lékaři mou poraněnou chrupavku nechali srůst. Prý si ji dám spravit, až budu starší. No jo, ale nedomysleli to, že poškození vnitřní části frňáku ovlivní i jeho zevnějšek a zhyzdí můj vzhled. Naši mi tvrdí, že na nose nic nevidí. Ale já vím, že to říkají jen ze soucitu. Přemýšlela jsem, jak se tedy o něj postarat, abych konečně šla na veřejnost bez strachu, že se budou po ulici za mnou ozývat posměšky. Moje úspory na plastiku nosu jsem vycimbala za šampony proti lupům, za nová rovnátka, která pořád někde zapomínám, za žvýkačky pro mou mladší sestru, aby mi už jednou provždy dala pokoj a za velké množství kapesníků, do kterých večer co večer bulím, když nemůžu usnout a myslím na své problémy. Nevypadám na to, ale jsem cíťa. Za to může osud. Mé předsevzetí ohledně nosu ale zní - *naučit se s ním žít*, a ne jej překopat nebo přeštopovat. Takže si mé lupy nemusí vyčítat, že mě o úspory na plastiku připravily. Musím na to jinak. Zavítala jsem tedy na různé webové stránky, na instáč, dokonce i na Facebook, i když už dávno vyšel z módy a hledala jsem možnosti, jak se naučit mít ráda svou vzhledovou vadu. Ani jsem nevěděla, že facebookový účet vlastním a právě tam jsem svou hledanou odpověď našla. Nebyla to plastika, ani možnost nechat si narůst dostatečně dlouhou ofinu, která by mi nosánek zakryla. To řešení bylo mnohem přitažlivější než jsem čekala. Piercing!!! Piercing je přece cool. Nechápu, že mě to nenapadlo. Možná tím na nos upozorním ještě víc, ale všichni se budou soustředit spíš na mou náušnici, než na mou vadu na kráse. Hned druhý den jsem si na ňufánek nechala nastřelit boží náušnici. Byla jsem nadšená. Ovšem jen do té doby, než jsem přišla domů. Máma se zhrozila, táta na mě jen koukal jakoby nic. Ale jakmile na něj mamka upřela svůj vražedný pohled, zhrozil se taky. Rád by si dál hleděl svého jídla na stole, ale věděl, že musí s mámou držet basu, jinak by o večeri brzy přišel. „Holčičko, tak tohle mi vysvětli. Je ti patnáct a ty si myslíš, že se mírnix týrnix můžeš kroužkovat jak nějaká slepice?“ Takovou reakci jsem čekala, ale věděla jsem, že útoky mámy ustojím. Naši moc dobře ví, jak mě nos trápí a tak jsem doufala, že mě pochopí.

Namluvila jsem jim, že mi to poradila cvokařka, abych se se svou NEKRÁSOU lépe vyrovnala. A ono to zabralo, naletěli. Však oni si časem zvyknou. Od té doby jako bych začala žít nový život. Cítím se mnohem líp, když jdu po ulici. Mám teď pocit, že je můj nos výjimečný.

DUBEN - Započnu boj s obtížemi neklidných nohou.

S mým syndromem neklidných nohou se nic moc dělat nedá. Alespoň z lékařského hlediska. Tak se pokusím něco vymyslet já. Řekla jsem si, že vymyslím vychytávky, jak zamezit některým nepříjemnostem a katastrofám, které mi nožky neposedky způsobují. Sepsala jsem si ty největší problémy: probdělé noci, vibrace ve škole – zdevastovaná lavice, rozlívání kakaa na bílou pohovku, kostrbaté písmo v sešitech a hlavně moje neustálé přešlapování. Jdu na to.

1. Spánek - Na internetu psali, že můžeme to brnění v nohou potlačit svalovou relaxací a spánek napravit léky na spaní. Prášky mi naši nedovolí, tak zkusím tu relaxaci.

Medituji, ležím na zemi, jsem uvolněná a klidná jako nikdy. U toho ze sebe vydávám uklidňující rezonující zvuky: „Ááá-hmm, ááá-hmm ...“ z rezonance jsem nějak přešla k pobrukování své oblíbené písničky:

*„Dělání, dělání, všechny smutky zahání.
Dělání, dělání je lék.“*

Kromě Čenského se mi na ni líbí to, že je v ní pravda. Musím si na ni vzpomenout až budu mít zase zjihlé srdce nebo potíže. Potom jsem se postavila pomalu na nohy a k mému úžasu jsem zjistila, že je můj vibrační program o stupeň nižší. No vida, když to každý večer takto zkusím, třeba budu usínat dřív než nad ránem.

2. Vibrace v lavici – Jak vyřešit, abych se nohama nedotýkala spodní části lavice? Sebe zmenšit nemůžu, ale můžu zmenšit židli! Je na šrouby a ty se mohou posouvat podle velikostí dětí. Poprosila školníka, jestli by nemohl židli přizpůsobit mým požadavkům. Kupodivu souhlasil bez zbytečných otázek. Další výhra na kontě! Nohy se můžou klepat, jak chtějí, ale já a lavice jsme už zase dobré kámošky. Do té doby, než budu mít hodinu v jiné třídě. Holt, budu si muset tu svou pidižidličku nosit s sebou. No co, zažila jsem už horší trapasy.

3. Rozlívání mého milovaného kakaa – Vždycky, když piju kakao v obýváku na sedačce, začnou nohy brnět a svědit jak naschvál ještě víc než jindy. Je to jako bych zmáčkla tlačítko na elektrickém kartáčku, ten taky hned začne dělat svou práci. Zkusím na to vyzrát přímo v praxi. A tak si udělám kakao a jdu srkat na gauč. Problém se dostavil okamžitě, tentokrát jsem vyšplíchlá víc tekutiny než jindy a tak jsem bleskově vyskočila a hrnek položila na stůl. Pak mi to došlo ... hrnek musí stát na stole a když se chci napít, musím se postavit a poskočit, pak je můj stav klidnější. Není to sice komfortní, ale ráda oželím čištění kakaových fleků. A je to. Malý krůček pro lidstvo, velký skok pro moje nohy. A to doslova.

4. Písmo – Tak nad tímto problémem jsem přemýšlela jen chvíli, řešení mě napadlo hned. Poprosila jsem mámu, aby mi ve škole zařídila povolení psát si zápisy do notebooku. A jelikož mí učitelé po mně musí luštit každé slůvko v sešitě, rádi souhlasili. Teda pod podmínkou, že písemky budu psát klasickým způsobem na papír. Proč ne? Pokud se jim to chce po mě dál luštit? Bingo, další trefa do černého! Jak se říká, pracuj chytře, ne těžce. Podařilo se mi vyřešit několik problémů, které mě fakt obtěžovaly. Jen té klepavky se už v životě asi nezbavím. Zase osud. Ach ty sudičky!

KVĚTEN - Odnaučím se zapomínat rovnátka ve školní lavici.

Ach jo, květen. Nemám ráda květen. Líbí se mi na něm jenom jeho jméno. Nosí v něm květinu. ❀ A tak mu říkám květinový měsíc. Jinak nevěstí nic dobrého:(

Květen ... máj ... lásky čas. Venku je krásně. Všichni se baví, muckají, užívají si a recitují Káju. „Goťáka?“ ozval se za mnou rozmazlený hlas. „Ne! Hynka Máchu!“ automaticky hned zareaguju na stupidní otázku a až potom si s šokem uvědomím, že odpovídám sestře. „Ty mě šmíruješ?“ podezírám ji z nakukování do deníku. „Proč jako? Ne, nešmíruju, nemusím, když si ten zápis nahlas diktuješ.“ Tak to byl můj prvomájový šok. Nikdy jsem si to neuvědomila. Jsem vždycky tak zabraná do psaní a do krocení mých klepaček, že mi samomluva úplně unikla. Ajaj, další problém do seznamu. Jednoho se zbavíš a další už klepe na dveře. „Hynek Mácha? ... Není to ten slavný herec? No nekecej, ty ho znáš osobně? Vy si jako tykáte, jo?“ otravuje mě dál *Žiravinka* – přezdívka od - *žere mě*. „Jasně, taky s jeho Jarmilou a Vildou si tykám, ty kozo! A mazej z mého pokoje!“ Takto mi ségra ničí nervy v jednom kuse už deset let.

Za tu dobu jsem jí dala snad nekonečno přezdívek. Momentálně má titul *Karambola*, protože je v mém životě něco jako: výbuch sopky, pád laviny, žár ohně, vlna Tzunami, hurikán Katrina, bodnutí hmyzem, zadřená tříska, sněhová kalamita, havárie, ztroskotání a volný pád vzduchem s tvrdým přistáním ... jedním slovem KARAMBOL. Děsně mě žere. Asi je to můj osud, mít takovou sestru. Jako bych nemohla být jedináček. *“Byl pozdní večer, první máj – večerní máj byl lásky čas.”* ... A taky polí !!!

Lásku zatím nemám, za to máme dvě pole, které povinně musím obdělávat, okopávat, rýt, zasévat, sklízet atd. Jinak jsem bez kapesného. Chápete. A když vypukne květinový měsíc, pučí taky příroda, která volá: *„Hola, hola, pole volá, že jsou holá! ... A hrdliččin zval ku lásce hlas, kde hnojivem zaváněl háj.”* Jo, jsem v háji. Tak půjdu radši do hajan, ať ten splín zaspím. Ještě vyčistit zubiska a dá-li bůh a moje nožky neposedky, třeba usnu dřív něž ...

A do háje! Krucipísek, už zase! Při nanášení zubní pasty na spodní patro vidím, že něco nevidím. V dutině ústní mi chybí lesklý kov, který se mnou žije už nějaký čas. No, vlastně jen tehdy, když ho někde neodložím, nezapomenu, nezahážu věcma, nezakopnu pod skříň anebo když jej nemusím zachraňovat z výlevky dřezu při mámině umývání nádobí neb jsem jej odložila při jídle na talíř a velice snadno ho tam nechala mezi zbytky večeře. Fuj! Nechápu svou mámu, jak může do výlevky sahat holou rukou! Chápete to? Holou rukou! To je to nejhnusnější místo, co znám. Hned po sestřině pokoji. V životě nikdy bych nešla holou rukou do kontaktu se zbytky jídla rozžmoulanými mezi mastnotou, zkaženými houbami ze zapomenuté kyslé omáčky, kávovým lógreem, slinami, šťávami a kdoví, čím ještě. Leda bych se řádně vybavila gumovými rukavicemi, kramlíkem na nos a kleštěmi z nerezoceli. Máma je prostě borec! Sahat na ten humáč nedokáže ani táta, protože jsem ho v životě neviděla mýt nádobí. A kdepak bude rovnátečko dnes? První nápad je prohledat školní tašku a obrátit celý pokoj vzhůru nohama. Marný boj. Hledám, pátrám, odhaluji a vzpomínám, kde jsem všude byla. Tak dlouho brouzdám po baráku, až mě to unavilo a usnula jsem na zemi ležící na břiše s baterkou a vařečkou v ruce. Pokoušela jsem se totiž vydolovat všechno, co hnilo pod skříňkou. Tyto fujtajbl věci jsem vařečkou šoulela směrem ke mně v naději, že se z té třicentimetrové vrstvy smetiště na mě usměje rovnátka. A dál už nevím, ovečky dopočítány. Konečně jsem pro jednou vytuhla dřív, než jsem stihla bulet do polštáře.

Druhý den ráno - Cink! To nebyl budík ani rovnátka, ale moje vedení. Vzpomněla jsem si na své předsevzetí, kde stálo - odnaučit se zapomínat rovnátka >>>> **ve školní lavici!**

Bingo! Plechová nádhera teď bude celý víkend zdobit svým leskem mou zdevastovanou lavici. Vůbec s tím nemám problém. Cože? Já řekla – nemám problém? Neuvěřitelné, tohle bych nikdy nečekala. Čekat ovšem můžu, že s takovou budu mít celý život křivé zuby. To už by moje zrcadlo fakt praskalo při každickém útrpném střetu pohledů dvou obludek – mě a té, co mě kopíruje naproti. Po víkendu jsem hned pelášila do školy a koukla pod lavici s jistotou, že tam na mě můj věrný plíšek čeká. A .. jasně, že čekal. Udobřila jsem si rovnátka řádnou dezinfekční kúrou a své zapomínání jsem vyřešila stejně jako můj problém s nosem. Do rovnátek jsem implantovala zirkonový kamínek ze svých dětských náušnic. Bude se třeptit, lesknout a krášlit mou zubní protézu tak moc, že si nedovolím rovnátka vůbec sundávat. Nesundám – neztratím - nezapomenu. Tak jednoduché a tolik kovbojky kolem toho. Jsem spokojená. Ale pro jistotu jsem se ještě pojistila. Celou lavici jsem si popsala větou: NEZAPOMEŇ NA ŠPERK!!! ... Třeba to změni můj osud.

ČERVEN - Budu využívat výhod, které mi vibrace končetin nabízí.

Nemůžu spát. Zase. Dny a měsíce ubíhají jako voda, ale v noci mám pocit, že se čas neskutečně vleče a ručičky budíku se zasekly na jednom místě. Hodiny hypnotizuju každý večer. Co večer? Celou noc. Díky tomu, že nespím, hodně přemýšlím. A tak se snažím zabavit tím, co mě vlastně spát zabraňuje – můj vibrační systém ve spodních nohou! Ve večerních hodinách má přímo alarmující krizi - cvičí se mnou jak při spartakiádě na Strahově. Ale proč brát nožky samochodky pořád jen jako handicap? Otočím to - směr výhody. A tak zkouším vymýšlet, jak je využít prakticky v běžném životě. Napadla mě spousta možností. Jedna z výhod je, že až budu mít děti, nikdy se neunavím jejich nataháním na rukou nebo hušáním v kočáře a kolíbce. Jednoduše si je položím do klína a uvibruju si je ke spokojenému spánku než zazpívám Halí - belí.

Taky bych si mohla snadno a bez námahy dobře vydělávat. Spousta podnikatelů si nakoupila drahé vibrační stroje, které mají blahodárné, relaxační, rehabilitační nebo zeštíhlující a zkrášlující účinky. Ženy jsou ochotné za zhubnutí a zkrášlení platit zlatem. Já budu první prototyp živého *VIBRO GYM stroje*, který nebude žroutem elektřiny ani problémovým vadným kouskem či lapačem prachu. Navíc snadno přenosný, udržovaný, přizpůsobivý, empatický a naslouchající požadavkům svých zákaznic.

Jo, budu taková *VIBRO WOMAN* – poskytovatelka vibrací do čehokoliv a na cokoliv si jen vzpomenete. Ať už půjde o *Vibrační desku pro zařízení na temperování čokolády*, *Digitální vibrační obkladač s ručním ovládáním*, *Výkonné vibrační desky určené na hutnění zeminy*, *Vibrační Motor N15 pro použití v masérnách, vibračních Hračkách a dalších přístrojích*, dále také může jít o *Vibrační lehátko pro léčbu otoků a bolestí*, *Vibrující houpátko pro miminka* a takto bych mohla pokračovat donekonečna. Google je mistr, ten má odpověď a řešení na všechno. Díky pane GOOGLE!

Jak nad tím tak přemýšlím, teď mi došlo, proč mě taťka používal jako malou na šlapáka – to je šlapané zelí. Vždycky mě chválil, jak jsem v tom strašně dobrá. Šlo mi to samo, protože jsem byla stroj, který poháněli gumoví medvídci a lentilky. Vhodte lentilku a bude ze mě Nanyнка! „Šla Nanyнка do zelí, do zelí, do zelí“... a pak, že je život s SNN otrava. Blbost, je to zlatý důl!

Jednou ten svůj prokletý osud zvrátím! To se budou sudičky divit!

ČERVENEC - Nakoupím si literaturu, která mi napoví, jak zacházet se svou přecitlivělostí.

Jsou prázky a tak je čas zatočit s dalším prokletím a odfajfnout si sedmé předsevzetí. Jde to zatím podezřele hladce. Že by klid před bouří? Nesýčkůj Elen!!! Psát černé scénáře a přivolávat na sebe smůlu, nato jsem já machr. A na smůlu se váže má přecitlivělost. Můj polštář by vám mohl vyprávět, umí už nazpaměť celý repertoár mých **Brekoko** oper a symfonií: *Hnusalka, Plačtivá, Kouzelná fňukna, Smuteční, Kde zármutek můj, Liška Splín-ouška, Prodaná hysterka, Má strast, Dal-i-bol, Lípduše, Hubí-víčka, Brání-boží- nervy v neckách, Čerň a Pláča* a vrcholem mého díla je *Symfonie ACH-boll*.

I když se pokládám za docela silnou holku, rozpláče mě kdeco. Bulím, když se mi zadrhne v rovnátku kousek jídla, když nemůžu najít východ z budovy, když si koupím něco, na co nemám chuť, když jsem šťastná, když jsem nešťastná, když se mi něco povede, když se mi něco nepovede a vlastně ... často bulím jen tak pro nic za nic. Teď zase bulím. Dokonce tak moc, že se mi písmo rozpilo. Snažím se ale dodržovat svůj novoroční plán. Takže utřít slzu a hurá do boje! Letím do knihkupectví, chci říct do knihovny, protože v prasátku mám už jen tak na knižní záložku. No co, po dlouhé době zas opráším čtenářskou kartičku. Literatura je někdy mocná jako pan Google. Je moudrá a má bezva nápady. V knihovně mě upoutaly komiksy se Simpsonovými. Sedla jsem si ke stolu a začala jejich epizody hltat jednu za druhou. Potom jsem si všimla, že svou třesavkou ruším okolní čtenáře a tak jsem poprosila knihovnici o potřebný materiál ... za účelem referátu do občanské výchovy, a frnkla rychle pryč. Bylo mi trapné přiznat pravý důvod vypůjčení psychologické literatury. A stejně tak to musím odůvodnit i mámě, až mé recepty na štěstí objeví u mě na stole. Máma je hotový Kolombo. Nevím, jak to dělá, ale všechno vyštourá a všechno ví. Ne nadarmo se říká – *Maminka má vždycky pravdu*.

Hned v první knize na mě vybaflo toto tvrzení: *Je chybné, pokud se nám přihodí něco nepříjemného, neustále opakovat – To je můj osud! ...* No nazdar, jak to můžou vědět?

A dál to pokračuje: *Tímto tvrzením k sobě zpětně přitahujeme energii nevyhnutelné osudovosti. Naše myšlenky, emoce a reakce na životní okolnosti z nás dělají hlavní postavu v románu našeho života, sami spřádáme pavučinu životních NENÁHOD.*

A sakra. Domnívám se, že ne sudičky, ale to já můžu za to, co se mi v životě děje a jaká jsem. No, ještěže jsem na to přišla včas. Musím začít pracovat na **SEBELÁSCE**, protože prý až budu mít ráda sama sebe, ustojím úplně všechno. Tak to bude běh na dlouhou trať. To bude asi můj osud ... v mých rukou!

SRPEN - Svou poruchu použiji jako materiál k seberealizaci.

Je sobota a hned po ránu čučím do seznamu předsevzetí. Mám radost, protože za každým bodem se na mě usmívá červený nápis – **SPLNĚNO! v** Paráda.

A na pořadu měsíce je SEBEREALIZACE. Jelikož jsem zahájila studii o sebelásce, omezila jsem skládání žalostných písní. Tak zaklepu na sousední dveře umělecké múzy a dám se do autorské tvorby, kde tón zaměním za slovo.

Moje první literární hokusy-pokusy:

Óda na mé nohy

*Každý večer, když chci spát,
své krásné sny si nechat zdát,
vkrade se mi do pelechu,
lechtá, svědí, nemám dechu.*

*Stonožky - mé neposedky,
vyhání klid z pod mé deky.
Neskutečná tragédie
každou noc tu se mnou žije.*

ZÁŘÍ - Omezím svou účast při otročení na rodinném poličku.

Je tu září, zase jeden měsíc s krásným jménem a opět mi připomíná, proč a zač dostávám kačky do prasátka. Za devatero horami a devatero řekami existuje jedna malá obec jménem Huslenky, kde se nachází kouzelná chajdička na kuří nožce. Chatka vlastní pozemek v podobě dvou polí. Obě tato polička vlastní moje rodina.

Když přijde den Dé, kdy je třeba makat na úrodné půdě, tatínek se na mě ráno usměje a zeptá se, co chci k snídani. A já moc dobře vím, co bude následovat.

„Cestou necestou, polem ne polem, jedu za tebou velkým malotraktorem!“ A v tom malotraktoru sedím já a nemůžu se dočkat roboty na poli. To je pochopitelně ironie.

„Jsi profesionální sázeč!“ lichoť mi taťka, když vidí, jak mě ta otročina štve. Sázím, pleju, orám, okopávám, kypřím, seju za každého počasí - když prší, když paří slunce, když je na nás seslána vichřice, hromnice i sněhová vánice. Holt, brambory prý nepočkají, tvrdí taťka. Jasně, mají nožičky a frnknu, že jo?! Ha ha ha. Naštěstí máme na pomoc opravdu dva traktůrky, které mi občas práci ulehčí. Od té doby, co na sobě pracuju a učím se sama se sebou vycházet a mít se ráda, vím, že naše duše je jako POLE. Až když poli věnujeme péči, teprve pak začne plodit a dávat úrodu. A proto už dnes na naše polička pohlížím jinak. Když se brodím v té mazlavé hlíně, představuju si, že ta hlína je moje duše, kterou obdělávám a formuju. Že jen díky mě bude spokojená a snad i šťastná. Ale taťkovi ani muk! Jen ať si dál myslí, že tu robotu nenávidím. :)))

ŘÍJEN - Pokusím se pochopit chování své sestry → to jsem opravdu vyřkla ☹???

Obávám se, že tento úkol bude ze všech nejtěžší ... na to nestačí ani knihy, ani Google. Všichni sourozenci se hašteří a pekli, ale Karambola je exemplář. Je hrozná sketa, taky lhářka, vlezloprdka, podrazačka, agresorka, scénistka a siréna. Ať udělám, co udělám vždycky se to obrátí proti mně. Před rodiči se chová jako neviňátko, všechno svádí na mě, dělá ze sebe vzorné dítě nebo chudinku. Ve skutečnosti je to pěkná potvora. Nejsem si jista, že ji chci pochopit. Řeknete, je to moje sestra, ale kdyby jste s ní žili, taky by se vám zadřela jako tříška. Nevím, jakým návodem se mám řídit, abych na ni změnila názor. Jak to vyřešit? Čím a jak spravit náš vztah a pochopení?

Nespavost - řešíme bylinkama, na splín a pláč – máme kamarádky, na stres – je meditace, na zapomínání - uzel na kapesníku, na hubnutí – dieta, na hlad – jídlo, na špatnou náladu – humor, na bolest – pilule, na únavu– spánek, na strach – hlasitý zpěv, na vrahy - kriminál, na smutek – nový šatník, na vztek – sada porcelánu a boxovací pytel, na odřeninu – náplast ... náplast je bezva, škoda, že s ní nezalepíme všechno.

A na sestru teroristku - ???

Počkat! Vzpomínám si, že mi babička jednou řekla, že až budu mít v hlavě nějakou špatnou myšlenku, mám se pokusit změnit její podobu - myslet na ni trochu jinak. Myslet na sestru - TROCHU JINAK?

Už zase hokusy – pokusy:

Sestra v podobě básně:

*Na svou sestru píšu báseň,
chci napravit její kázeň.
Je to těžké předsevzetí,
náročné jak polní setí.
Aby ke mně vlídná byla,
plané slzy neronila,*

*aby ten svůj vzdor a křik,
pověsila na hřebík .
Vraždit sestru není v módě,
napovím jí v této ódě.
Dnešní hit, jak sestru brát,
je držet spolu a lásku dát.*

Obrázková podoba sestry:



**Sestra je
povedený dáreček :)**

Sestra jako rýmy:

- malá sestra – zlobí extra
- žalovníček sestřička – oškubu jí peříčka
- být či nebýt ségrou – ty myšlenky se perou

>>> tyto hrátky mě fakt baví! Po třech pokusech už pro mě není sestra zadřenou třískou. Myslím, že už mi vadí jenom jakooo ... pupínek na čele:)

Nakonec náš porouchaný sourozenecký vztah vyřešila právě ona - moje mladší sestra. Zapomněla si doma slohový sešit s úkolem a máma mě poprosila, ať jí ho vezmu do školy. Cestou jsem sešit jen tak z nudy otevřela a nestačila jsem se divit. Na poslední stránce měla vypracovaný úkol na téma MŮJ IDOL.

„Mým idolem je moje starší sestřička Elen. Je moc super. Umí strašně moc věcí a se vším mi pomáhá. Jednou bych chtěla být jako ona. Doufám, že budeme navždycky kamarádky jako je mamínka s tatínkem. Oni jsou taky kamarádi a mají se moc rádi. Říkají si pěknými slovíčky jako beruško, sluníčko, měďo, poklade nebo prdelko. ...“

Tady jsem musela přestat číst. Do očí mi vyhrkly slzy dojetím. To malé protivné škrvně mi dalo pořádnou lekci. Došlo mi, že ta slohovka je její představa o našem vztahu. Zřejmě jí moje přezdívký ubližují. Možná se tím trápí a její nesnesitelné chování je pouze její obrana.

Při předávání sešitu jsem jí řekla: „Až budeš chtít příště zapomínat, tak nepočítej s tím, že budu tvůj pošťák - Ráda ti ten sešit přinesu jako tvoje starostlivá sestra, Píďo.“ ...

... Měli jste vidět ten překvapený výraz. Neřekla vůbec nic, jen stála a koukala. Nakonec mě odměnila líbezným úsměvem. Když jsem odcházela, koukala se za mnou tak dlouho, dokud jsem nezmizela za rohem.

LISTOPAD - Navždy se zbavím své poruchy.

Mohla bych je prodat, darovat do muzea netradičních exemplářů nebo vědcům k probádání, mohla bych se nechat po kolena zabetonovat, taky bych mohla své nohy každý den umrtvovat injekcemi, které nám dávají zubaři před zákrokem, i pověsit na hřebík by se daly, a co tak dát je sežrat psům nebo žralokům uprostřed oceánu. Takových nápadů, jak se svých neposedných končetin zbavit, už jsem vymyslela ažaž:)

Svou přehnanou a trochu morbidní fantazii dám už stranou, protože jsem vyrostla a měla bych tak i přemýšlet. Jsem sice potrhlý teenager, ale mám i slabé chvíle, kdy se dokážu chovat a myslet jako teenager rozumný a uvědomělý.

Víte ... Ono to vypadá, že si ze své “poruchy” – nemoci nohou, dělám pořád legraci anebo hledám řešení, jak si situaci ulehčit změnami kolem sebe. Ale syndrom neklidných nohou mě opravdu trápí a jsem z toho vyčerpaná, ve stresu a hlavně musím svůj život této překážce přizpůsobovat. Jsem teď úplně jiná než dřív. Už nejsem to bezstarostné, živé, kreativní a pozitivně naladěné dítě. Dnes jsem rozhrkaná, nesoustředěná a působím rozpačitým dojmem. Míň se směju a raduju z běžných maličkostí života. A hlavně si o mě ostatní myslí, že mám ADHD – což je prý běžné.

A předsevzetí - **zbavit se své poruchy** - bylo myšleno jako - **vyléčit se!**

Ne nohy uřezat:))))

Svědění, napětí, tahání, bolest, pulsování nebo píchání, silné nutkání hýbat nohama

>> to jsou nepříjemnosti, kterých se chci zbavit navždy!

Na syndrom neklidných nohou ale neexistuje jednoznačný lék, existují pouze způsoby, jak tyto pocity zmírnit:

- Strečink a masáž, před spaním teplá koupel
- Aktivní pohyb během dne, ale nepřehánět
- Vynechat kofein (a alkohol – ten se mě zatím netýká)
- Dopřát si před spaním alespoň hodinu bez elektroniky
- Vyzkoušet železo v podobě výživových doplňků

>> To je moje jediná pozitivní vyhlídka a naděje žít zase trochu normálně.

MUSÍM BÝT TRPĚLIVÁ, VYTRVALÁ, NEVZDÁVAT SE, NENECHAT SE ODRADIT A POKRAČOVAT I PO NEÚSPĚCHU ... Tyto hesla radí Kateřina Žáková – autorka Cvičebnice sebelásky, těm, kteří chtějí lepší život. Tak mi držte palce:)

„Když chceš vidět duhu, musíš se smířit s deštěm“ ... miluju citáty.

PROSINEC - Dokončím tento deník, i když jej budu k smrti nenávidět.

Je prosinec, brzy budou Vánoce a pak Silvestr. Vůbec jsem nečekala, že to dotáhnu až sem. Kolik procent populace dodrží svá předsevzetí? Většinou si je lidi dávají, aby je mohli porušovat:)))

Můj deníku, mé 12. předsevzetí zní, že tě dokončím, i když tě budu k smrti nenávidět. Ale musím říct, že takový pocit jsem za celý rok ani chvíli neměla.

Vlastně jsi mi moc pomohl. Díky tobě jsem se na své problémy začala dívat jinak a hlavně jsem spoustu z nich vyřešila nebo je pochopila.

Pochopila jsem, že to JÁ jsem tvůrcem svého života.

Pochopila jsem, že je třeba si v životě užívat všeho, co mi nabízí.

Pochopila jsem, že přesto všechno mám velké štěstí - můžu objevovat, vnímat, cítit.

Pochopila jsem, že na sobě musím pracovat a nepropadat zoufalství a beznaději.

Taky jsem pochopila, že psát si **DENÍK** není blbost, ale pomoc a úleva.

Zkuste to taky!

DENÍK - je váš nejuvěrnější přítel

- nikdy nezradí
- udrží vaše tajemství a nikomu je neprozradí
- nikdy se k vám neotočí zády
- bude vám vždycky naslouchat

DENÍK - tady pro vás bude za každého počasí.

Tak. A já ... jdu hledat DUHU :)))

Elen Surovčáková, IV.kategorie