



Adéla Kabelková

Hlas pro opuštěné duše



Hlas pro opuštěné duše

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Adéla Kabelková

Hlas pro opuštěné duše – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

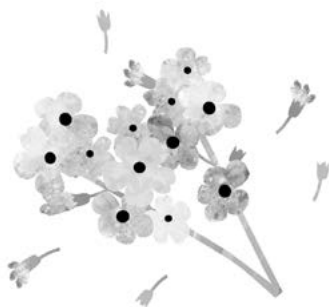
Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA



Adéla Kabelková

Hlas pro opuštěné duše



Text © Adéla Kabelková, 2026
Obálka © Magda Kadlecová, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-267-5056-7
ISBN e-knihy 978-80-267-5194-6 (1. zveřejnění, 2026) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-267-5195-3 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-267-5180-9 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)



*Hlas pro všechny snílky a vesmířany,
co zabloudili ve hvězdách.
Nechť vás kniha provází tmou.*

Playlist pro čtení

Rickie Lee Jones – On Saturday Afternoons in 1963

Royal & the Serpent – Wasteland

d4vd – Remember Me

AVAWAVES – Proposal

AVAWAVES – Nan's Theme

Gracie Abrahms – Cedar

Andrea Farri – Nica's Theme (z filmu Slzotvůrce)

Aqualung and Lucy Schwartz – Cold

Tamino – Indigo Night

Faouzia – I'm Blue

Aurora – Runaway

Duncan Laurence – Arcade

Arcade Fire – My Body Is a Cage

Måneskin – If I Can Dream

James Arthur – Train Wreck

Lewis Capaldi – Bruises

Zach Bryan, The Lumineers – Spotless

MIIA – Dynasty

Punch Brothers – Dark Days

Sara Bareilles – She Used to Be Mine

Belle and Sebastian – Waiting for the Moon to Rise

Radiohead – Creep

Emeli Sandé – Read All About It

YUNGBLUD – Teresa

Palaye Royale – Dead to Me

Bon Iver and St. Vincent – Roslyn

Ricky Nelson – Lonesome Town

Anya Nami – Wake Me Up

Greta van Fleet – Broken Bells

Palaye Royale – Eternal Life

Billie Eilish – No Time to Die

Ed Sheeran – Save Myself

A spousta dalších tu:



V nejtěžších chvílích našeho života se čas jakoby pozastaví. Naše duše jsou chyceny do pavoučí sítě přesýpacích hodin a ručičky těch kukaččích na zdi stojí bez hnutí. Kolem nás létají zrnka prachu, narážející do sebe a vytvářející jakousi spirálu v hustém letním vzduchu. Špatně se nám dýchá, to pro nedostatek naděje v plicích. Nedostatek naděje, že se něco někdylepší.

V nejtěžších chvílích jsme sami. Pobýváme na osamocených místech, bez lidí, bez radosti a se špetkou smutku na tom všem trápení.

Tehdy nám pomáhá hudba. Texty písní a básní. Pomáhají knihy – nové světy v nich. Pomáhají lidé, kteří ví, jaké to je, být ztracen v čase. Duše, které se v čase dočista zapomněly. A nejbližší, byť podpora od nich může člověku připadat zbytečná a neužitečná. Pomáhá slunce, co svítí do potemnělého pokoje. Pomáhá vůně čerstvě upečeného chleba i hodiny a hodiny venku, strávené v souladu s přírodou.

V nejtěžších chvílích pomáhá dýchat. Zadržet dech a za chvíli ho vypustit. Pomáhá studená voda a nezměrně lásky.

V těch lepších chvílích pak rozdáváme lásku a štěstí. Smějeme se do slunce i v dešti a bavíme smutné duše omšelými vtipy. Náš úsměv zmizí vždy jen na chvíli, ale později se navrátí na své místo.

V lepších chvílích nemáme problém se samotou. Doděláváme resty, užíváme si menších společností i autorských čtení, píšeme knihy, zpíváme a svět se točí jen tak akorát, ani ne moc rychle, ani ne moc pomalu.

V lepších chvílích umíme zůstat vzhůru do noci, pozorující hvězdy. Pamatujeme si narozeniny a svátky lidí kolem a víme, co chceme vařit k obědu. S přehledem zvládáme rytmus básní i písní a vedeme kapelu ve své hlavě. Umíme odlišit dobré od zlého, rozpoznáme hodné a špatné lidi. Umíme vypnout hlasy v naší hlavě, postarat se o chod světa, zvládat školu i bytí s rodinou a kamarády.

V lepších chvílích jsme to my, ale tyhle chvíle nejsou v žádném případě důležitější než ty horší. Ty nás totiž učí setrvat v jednom bodě, být trpěliví a schopní změny. Učí nás, že i v dešti se dá tančit.

Jmenuji se Adéla. Je mi dvacet let a někdy mám pocit, že se topím ve svém vlastním životě. Přijde mi, že jakkoli se snažím, nikdy to není dost. Křičím, ale můj hlas nikdo neslyší. Některé dny jsou temné,

bez jediné špetky světla. Tenhle pocit beznaděje se nazývá deprese a trvá v délce hodin až po několik měsíců. Není to jen pocit sklíčenosti, pasivity, ztráty kamarádů, lidí v okolí, ztráty sociálního kontaktu, chuti k jídlu. Je to i strach ze života, strach z dalšího nádechu a výdechu. Je to strach ze ztráty lidí kolem, strach z nedostatku talentu, strach z neschopnosti. Je to strach z jídla. Všechny tyto strachy ve mně několik let klíčily a vždycky jednou za čas vyrašily v obrovský a děsivý květ smutku, který ne a ne odkvést.

V nejhorších chvílích mého života tu naštěstí vždycky byl někdo, kdo mě podpořil, pomohl mi. I přesto jsem v určitou chvíli začala zvažovat i to nejhorší. Když člověk dojde až na samotný okraj svého života, je všechno hrozně pomalé. Svět je jakoby pozastaven a jediný, kdo se v něm hýbe, jsi ty.

Jiné dny svět zase běží až moc rychle a já mám pocit, že se nedá zpomalit. Někdy je toho tak moc, že si potřebuju jenom na chvíli sednout a koukat do zdi, upřít svůj pohled na nějaký klidný bod a v něm dále setrvat. Vteřiny, minuty, hodiny. Když je svět moc rychlý, můj organismus je moc pomalý. Všichni s přehledem zvládají všechny úkoly a životní role a jenom já jsem stále zaseklá tam někde na pískovišti ve školce. Jasně, v životě mě potkalo spoustu velkých úspěchů, ale nikdy jsem je neuměla řádně oslavit, a tak pomalu vyšuměly do nicoty.

Dlouhé roky jsem s pocity osamělosti a stálého smutku bojovala a vše se rapidně zlepšilo psaním. Psát jsem začala ve dvanácti letech, ale odvážit se a vydat knihu – to nebylo nic pro mě. Myšlenka na nezměrné množství rozhovorů, telefonátů ohledně knihy a autorských čtení mě natolik děsila, že jsem všechny svoje nápady po dlouhou dobu držela pevně zavřené v krabici, v nejzazším rohu svého pokoje. Všechny útržky papíru, školní eseje, básně, co se dobře umístily v soutěžích – všechno tohle bylo skryto před očima všech ostatních. Až do chvíle, kdy jsem si ve svém okolí začala aktivně všimát lidí jako já.

Možná jsme nebyli úplně stejní, každý si prošel jinými věcmi, ale všichni jsme byli zranění. Smutní. Naše duše strádaly a nic jim nepomáhalo. Napadlo mě, že jedinou cestou, jak těmto lidem pomoci, je sepsat svůj příběh. Příběh dívky, která byla ztracená sama v sobě, ve světě, v rolích, jež jí okolí přidělilo, a nikdo ji z toho nemohl

vytáhnout. Napadlo mě napsat knihu, která snad některým z vás, kdo to teď čtete, pomůže najít lepší životní cestu a uvidět, že vše nemusí končit černobíle za smutného letního večera.

Je to velmi dlouhá cesta, napsat knihu. Začíná to nápady, črty, znovuoobením útržků textů zapadlých v rohu paměti. Chce to hodně trpělivosti, odhodlanosti, péče, podpory a času. Ale výsledek je neskutečný.

V mé lyricko-epické sbírce textů najdete jak kratší povídky, tak i rozsáhlé nebo krátké básně, jež odráží mé šedé dny a průřez nejdůležitější a zároveň nejtěžší etapou mého dosavadního života. Moje bolest se v nich rozlévá jako voda po dešti na chodníku. Skrývají v sobě melancholii, ale i cestu z ní ven.

Nutno dodat, že nic z toho není chronologicky řazeno a sbírka taky postrádá souvislý příběh. Berte ji spíše jako náhled do určitého životního období pomocí útržků textů, básní a myšlenek mladého snílka s hlavou v oblacích.

Sklo mezi mnou a světem

Někdy mám pocit, že svět není skutečný.

Ne že bych ho neviděla – je tu. Voda, tramvaje, tváře, slunce. Ale všechno jakoby pod tenkým sklem. Tím, které se někdy v muzeích dává mezi obraz a diváka – chrání, ale i vzdaluje.

Plavu.

Nebo se spíš nechávám unášet.

Nohy sotva dělají pohyby, ruce jen mírně kmitají. Voda mě nese, jako by věděla líp než já, kam patřím. Moje tělo klouže hladinou, ale já nevím jistě, jestli patřím dovnitř.

Nad hlavou je nebe.

Modré, bílé, tekuté. Ale nějak cizí.

Slunce mi pálí do obličeje, avšak necítím ho tak, jak bych měla. Jako by světlo bylo ode mě oddělené, jako by procházelo skrze mě, ale nezůstávalo. Nedotýká se mě realita.

Jen mě míjí.

Voda je klidná.

Příliš klidná. Příliš čistá. Vypadá jako v reklamě — jako kulisa, ne jako skutečnost.

A já si náhle uvědomím, že vůbec nevím, jestli tohle není sen. Nemyslím to jako metaforu, ale doopravdy.

Všechno působí... nepřirozeně.

Barvy jsou sytější než obvykle, a přitom vybledlé. Zvuky jsou ztlumené, ozvěnové. Každý pohyb má zpoždění. I můj dech mi připadá podivně cizí.

Jako bych dýchala za někoho jiného.

Zadržím dech.

Jen na chvíli.

Cítím, jak mi voda studí pokožku.

„Tohle není tvoje tělo,“ říká něco uvnitř mě. „Tohle není tvůj svět.“

Zanořím se pod hladinu.

Záměrně.

Ne ze zoufalství — spíš ze zvědavosti. Chci vědět, jestli aspoň tam bude něco... skutečného.

A svět se náhle promění.

Zvuky zmizí, vše se stane pomalým filmem.

Moje vlasy se kolem mě vznášejí jako podvodní tráva, ruce ztrácejí tvar.

Jsem tady. Ale nejsem.

Cítím, jak se dívám na své vlastní tělo zpoza očí — jako by se mezi mým tělem a duší zjevil průhledný závoj. Tenká vrstva mezi realitou a tím, co z ní zbývá.

Voda je modrá. Ale není to barva, jakou znám z reality. Je jen filtrem mezi mnou a skutečností, která mi vyklouzává.

Připadám si jako duch.

Jako vzpomínka na někoho, kdo kdysi plaval.

Vzpomínám si, že se nějak jmenuju. Ale jméno nemá význam.

Vzpomínám si, že mám tělo. Ale nemám k němu vztah.

Jsem jen pozorovatelka. Stínohra vlastního života.

A pak se na chvíli zastavím.

Jen tak visím ve vodě.

A svět se nehýbe.

A já si pomyslím: „Možná už nejsem člověk. Možná jsem jen myšlenka, která zapomněla, jak být skutečná.“

Něco se však změní.

Možná jen úhel světla nebo ten slabý dotek vnitřního hlasu, který šeptá: „Jsi tu. Dýchej. Cítíš to? To jsi ty.“

A najednou vím, že musím ven.

Ne proto, že bych se dusila, ale proto, že se nechci ztratit. Ne teď. Ne úplně.

Vynořím se.

Vzduch je jiný, tvrdší.

Svět pálí oči svou přítomností.

Ale jsem tu.

Jsem pořád trochu mimo. Pořád jako kdybych nebyla úplně napojená.

Ale slyším kapky z vlasů dopadat zpátky do bazénu.

Cítím, jak mi po tváři stéká slaná voda, možná slza.

Možná víc, než jsem čekala.

A poprvé po dlouhé době mi připadá, že i kdyby byl tenhle svět falešný – chci v něm být.

*„Svět kolem nezmizel, ale hrany skla se ztenčily.
Nezmizely, jen se staly trochu průhlednějšími.“*

*„Někdy je třeba pouze držet něčí ruku, aby sis připomněla,
že jsi opravdu tady. A že svět není vždy iluzí.
Že i když se tak cítíš – jsi. A dýcháš. A někdo to vidí.“*

Je ze mě země

Nastal další slunečný den. V lese slyším zpívat ptáky sedící vysoko v korunách stromů. Slunce prosvítá skrz větve velikánů a má chodidla pomalu našlapují po zeleném mechu. Je měkký, hebký a zve mě k tanci. Palce u nohou si tančí tanec radosti a mé tělo hupsne do mechového polštáře.

Rozvalím se v něžné náruči přírody a dýchám vůni zeminy. Příjemně mě štípe v nose. Utrhnu si jahodu rostoucí opodál a vložím si ji do pusy. Je výborná. Ta chuť mi dotváří veselý obraz lesa, její červená barva, rudá jako slunce před nocí, září do okolního prostředí. V dáli slyším houbaře hledat lahodnou pochutinu. Křičí po sobě a ruší můj klid. Přeji si, aby ztichli a odešli hledat jinam. Snažím se tedy místo nich soustředit na zvuky ptáků, švezení stromů ve větru, na chuť jahod a paprsky slunce prosakující skrz stromy všude kolem. Je mi příjemně. Zavřu oči, stočím se do klubíčka a soustředím se na svůj dech.

Vzbudí mě hlasitý řev. Musela jsem usnout, protože ranní slunce se již dávno přehouplo přes oblohu a teď září odpoledními paprsky. Moje mysl se ale přemístí zpět k jekotu vycházejícímu odněkud zpoza stromů. Přichází ze směru, kterým před pár hodinami prošli houbaři. Ze stejného směru ke mně zamíří rychlé kroky. Někdo běží. Z větví se vynoří vyděšená dívka pokrytá směsí hlíny, potu a mechu. „Nevěř mechu!“ křičí se slzami v očích a běží kolem mě. Dál, pryč z lesa.

Lidé jsou zvláštní, pomyslí si. Pomalu se vrátím ke svému odpočinku na měkoučkém zeleném podrostu. Hned co ulehnu, vše kolem ztichne. Neslyším zpívat ptáky. Dokonce i slunce se schovalo za mraky. Co ho tak vyděsilo?

Země pode mnou se náhle začne pohybovat. Mech se sune nahoru a dolů, pohyby tak rychlými, že jsem nucena zůstat ležet. Začnu křičet ve snaze sehnat si pomoc, ale nikdo tu není. Všimnu si mechu na svých nohách, který tam ještě před chvílí nebyl. Rychlými pohyby ze sebe stahuji jeho kousky, které mi začaly rašit na holeních. Mech ale nejde dolů. Křičím, jenže můj hlas není slyšet. Mech mám nyní po celém těle. V hrůze sebou trhám a škubu. Trnitý šlahoun z blízkých maliníků mě umlčí.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Hlas pro opuštěné duše.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.