

# Litovat se je stejné zlo jako alkohol

Trpělivý posluchač a sběratel příběhů, který teď složitosti života čelí programovou laskavostí. Spisovatel **JOSEF FORMÁNEK (51)**. Procestoval čtyřicet zemí, na indonéském ostrově Siberut se zamiloval do džungle a podstoupil šamanské zasvěcení, aby zjistil, že největší štěstí máme nejčastěji přímo před nosem, tedy doma. Prošel úspěšně protialkoholní léčebnou, strávil víc než dva měsíce na psychiatrii a objevil Boha. Jak ho to všechno změnilo? Jak se mu žije? A jak se mu teď píšou knihy? Bez dopingu...





■ **Podle mě je odvaha napsat v ateistické zemi knihu prostoupenou vírou a spiritualitou. Nebojíte se, že svou Knihou o tichu zklamete své čtenáře, kteří jsou zvyklí na dramatické příběhy plné zvratů a dobrodružství?**

Ona je i tak plná dramatických a veselých příběhů z pralesa, z afrických plání Serengeti nebo mexických hor. A kdybych nepsal o tom, co cítím, jen proto, že bych kvůli tomu mohl prodat méně knih, můžu své psaní rovnou zabalit.

■ **Vždycky jste psal hodně o sobě, což vám kritici občas vyčítají...**

Pokud chci psát pravdivě, musím psát o tom, co nejlépe znám. A to nejpravdivější, co můžu napsat, je můj pohled na svět, skrze mě, můj život, protože nic jiného tak důvěrně neznám. *Kniha o tichu* není ale jen o mně, je především o kamarádech a nejbližších. O tátovi, o mámě, o dětech, o ženě. Skrze blízké v ní objevuji sám sebe. Rozhodl jsem se svou víru praktikovat hlavně skrz laskavost k nim i k cizím lidem, které potkám. Díky tomu jsem poznal, že když jsem laskavý k druhým, prožiju hezký den, neboť my lidé jsme zrcadlo, jež odráží okolní svět.

■ **Co byste mi k tomu řekl třeba před deseti lety?**

Tehdy jsem ještě pil. Musel jsem se opít, abych usnul, protože mi v hlavě běhala spousta myšlenek, co všechno jsem neudělal dobře, kdy jsem se nechoval správně. Od té doby, co se vědomě snažím být laskavý, je to nesrovnatelně, mnohonásobně lepší. Žena mi teď říká: „To není normální, ty se otočíš a spíš.“

■ **Manželka vám po boku opravdu stála při všem dobrém i zlém, jak se u obřadu slibuje. Co vás naučila?**

Naučila mě zásadní věc – nebrat sám sebe tak vážně. To je taky velmi důležité, zvlášť pro nás chlapy. S dětmi se před spaním každý večer pomodlím Otčenáš. Ona se občas modlí s námi, ale o víře se spolu nebavíme, protože jí to nechci vnucovat. Dodnes nevím, nakolik je věřící, ale tím, jak se chová k ostatním, vlastně podle křesťanských zásad žije a laskavost z ní vyzařuje. Myslím si, že to je důležitější než se třeba k víře navenek hlasitě hlásit, ale nežít ji.

■ **Kromě dospělé dcery máte ještě dvě děti ve věku čtyři a osm let. Máte pocit, že teď jste lepší táta?**

To je otázka spíš pro ně, ale doufám, že ano. Teď si jako otec snad nemusím nic vyčítat.

Josef Formánek prošel hlubokou duchovní proměnou. Rád se o své zážitky podělí, jako to udělal i nedávno v Show Jana Krause.



Žena mě naučila, že na děti mám být laskavý kdykoliv. Vyslechnu jejich vyprávění i otázky a snažím se trpělivě odpovídat, hrát si s nimi, když mají chuť. Mám plnou kapsu dárků od dětí. Toto mi třeba namalovala Ninuška, tohle Pepíček. (*ukazuje obrázky, pozn. red.*) Najednou jsem pro ně takový kouzelný dědeček. Dřív, když jsem ještě pil, jsem byl někdy nerudný a spěchavý.

„V hlavě mi běhala spousta myšlenek, musel jsem se opít.“

jičí dědek, uzavřený ve svém superdůležitém světě. (*usmívá se*) Kdybych takový zůstal, měly by ode mě děti odstup. O to víc mě těší, že jsem pro ně parták. Pokaždé, když odcházím, si dáme pusku a obejmeme se. Nechci se rouhat, ale kdyby po mně náhodou teď sáhla smrt, umřel bych klidně a spokojený, protože jsem se stačil se všemi rozloučit. Jen bych si řekl: „Byl to hezký

život, díky za něj.“ Zato dřív jsem se smrti k smrti bál.

■ **Když už ta vaše kniha pro mě byla místy až příliš patetická, ocenil jsem, že jste najednou ocitoval vaši ženu, která to nějak shodila...**

Máte na mysli scénu, kdy za mnou na den sesláni Ducha svatého přiletěla hrdlička a nechala se ochočit? Každý den spolu na sebe cukrujeme, a když to jednou viděla žena, lakonicky poznamenala: „Abyste se oba neposrali.“ (*vyprskne smíchy*) Pro mě to bylo opravdu jako zázrak. Přiletěla ke mně, když jsem přicházel k chalupě, chvíli mi mávala křídly před obličejem a pak si sedla k mým nohám. Nechala se vzít do ruky. Od té doby s námi bydlí. Dcera Nina jí dala jméno Vločka, protože je bílá a snesla se z nebe. Přes den je puštěná, lítá po pracovně. Když jsem psal *Knihu o tichu*, často seděla na monitoru.

■ **Několik vašich knížek vzniklo za tiché podpory alkoholu...**

První dvě ani ne... *Prsatý muž* a *Létající jaguár*. Tři další knihy ano. *Mluví pravdu*, *Umřel jsem v sobotu* a *Syn větru*. Od roku

2008 do roku 2013 jsem hodně pil... Bez alkoholu jsem napsal *Úsměvy smutných mužů*, *Dvě slova jako klíč* a *Knihu o tichu*.

■ **Jsou ty knížky v něčem jiné?**

Jsou jiné, ale styl podle mě víceméně zůstal.

■ **Jsou pravdivější?**

To si nemyslím. Psát pravdivě jsem se snažil vždycky. Neměl jsem problém prozradit o sobě i to špatné. Na druhých jsem se vždy snažil najít spíš to dobré. V knize *Mluví pravdu* jsem o hlavní postavě Waldemaruvi alias Bernardovi (*příběh podle skutečnosti, o muži, jenž sloužil v jednotce SS nacistické armády, v Rudé i československé armádě, byl krajským tajemníkem KSČ, politickým vězněm, uprchlíkem i milionářem, pozn. red.*) psal bez obalu i věci, které se ho hodně dotýkaly. Vysvětloval jsem mu, že to musím napsat všechno, aby tomu čtenáři věřili. Kamarád mi říkal, že mě poznal v každé mé knížce, i když jsou jiné. Předobraz hlavní postavy z knihy *Mluví pravdu* mi byl chvílemi nepříliš příjemný, ale hluboce jsem s ním soucítil. Když jsem to už psal, byl mi však velmi blízký.

■ **Odcházel smířený a s pokorou?**

Myslím, že odcházel s pokojem v duši, byť se dusil. Byl jsem u něj, měl už vodu na plících a říkal mi: „Josefe, vypni mě.“ Nevěděl jsem, co má na mysli. Než jsem si vzpomněl, že mi kdysi před roky vyprávěl o zážitku z války, o jeho tehdejšímu kamarádovi, kterému granát roztrhl břicho, a on ho prosil, aby mu dal ránu z milosti. A Waldemar se mě tenkrát zeptal, jestli bych, kdyby na to přišlo, pro něj udělal podobnou laskavost. A těsně před svou smrtí mě právě poprosil, ať mu z těla vytrhnu hadičky, které ho držely při životě. Koukal jsem smutně na něj a řekl mu, že ho vypnout nedokážu. Řekl mi smířeně: „Tak už běž.“ Pak se podíval na mou ženu, jež stála vedle mě, a dodal: „Máš krásnou ženu. Bože, jak jste krásná. Jste tak krásná...“ A v noci umřel... (*má slzy v očích*)

„Když mám v očích slzy, žena se ptá: „Co je ti zase?““

■ **Dojímáte se často?**

Často. Když mám slzy v očích, moje žena se ptá: „Co je ti zase?“ A já na to odpovím: „Nádherný západ slunce.“ Když jsem viděl ten její výraz, dodal jsem: „Nezlob se, ale asi je ve mně kus ženský.“ Uklidnila mě slovy: „Buď v klidu, ve mně je zase kus chlapa, tak to se dobře doplňujeme.“

■ **Bylo to tak i před nástupem do protialkoholní léčebny?**

Navenek jsem se snažil vystupovat jako chlapák a možná frajírek. Za city jsem se styděl. Dnes se nestydím. Je mi jedno, co si kdo myslí. A třeba se nebojím říct, že

něco nevím. To je tak osvobozující! I teď se otočím za hezkou ženskou, v tomto ohledu jsem býval dřív hodně veselej chlapík (*usmívá se*), dnes to ale udělám bez postranních myšlenek, to je taková úleva...

■ **V jaké fázi vám psaní šlo líp?**

(*dlouze přemýšlí*) Každé to psaní bylo jiné. Alkohol mi pomáhal vypnout okolní svět. Nezajímalo mě, co se děje okolo, co mám ten den udělat. Nejradši jsem psal v noci, kdy všichni spali a nikdo mi nevolal. K tomu jsem si dal pár skleniček. Psalo se mi líp. Myšlenky volně přicházely, letěl jsem nad příběhem jako pták. Ale trvalo to jenom dvě hodiny, pak jsem se opil a znavený jsem usnul. Teď mi trvá delší dobu, než se nastartuju. Třeba jen hodinu sedím a dívám se z okna, jak v údolí pod náma pomalu plynou mraky. Pak ale zase vydržím psát celý den. Ponořím se sám do sebe, do ticha.

■ **Které ticho máte nejradši?**

Třeba když jsem sám v horách. Na poušti jsou kamarádi dva kilometry ode mě, všechno mi najednou připadá důvěrně známé. Mám pocit, jako by celý svět byl ve mně. Vnímám, jak se houpe mech, po kterém jdu. Letící ptáky... V hlavě ani v srdci mě nic netíží. Nádherná je třeba noc v poušti, když se dívám na hvězdy. Nebo když jdu podél prázdného pobřeží oceánu a slyším jenom vlny. Tam všude mě naplňuje hluboký pokoj. Někdy slyším nádherné ticho, i když jdu po ulici plné spěchajících lidí. Ale musím jít sám. Z toho ticha mi až burácí v uších. A jen zdálky, jakoby za skleněnou stěnou vnímám, jak cinkají tramvaje a troubí auta nebo hraje hudba z obchodů. Vnímám to všechno najednou jako film pro moje potěšení. Vnitřní ticho je moc krásný.

Josef Formánek prošel protialkoholní léčbou a své zkušenosti popsal v knize *Úsměvy smutných mužů*, která pak dostala i filmovou podobu (hlavní roli měl David Švehlík). „Na jedné projekci se mnou byla manželka,“ vzpomíná autor, „když jsem se ji zeptal, co tomu říkala, jen prohodila: „To byla hodina a půl. Já jsem to s tebou žila několik let.““





## ■ Pětadvacet let bydlíte na samotě v Českém středohoří. Které ticho je tam nejkrásnější?

Když pozoruju, jak se na stromě choulí ptáci, jak se ve větru naklánějí větve starých stromů. Cítím u toho hluboký klid.

## ■ Bylo to někdy s alkoholem dobré? Zažil jste díky němu skvělou jízdu, kdy jste hýřil vtípem?

Takhle o alkoholu nechci přemýšlet... Jasně že byly v baru hezké chvíle. Ale já už se teď dokážu radovat ze setkání s někým i strýzlivým. Pijatyky nevyhledávám. Ovšem třeba na rodinných oslavách ostatní okolo mě můžou pít a se mnou to už nic nedělá. Naštěstí je pryč doba, kdy jsem se v obchodě musel odvracet od regálů s chlastem, abych se neprovoval.

## ■ Po čem byste dnes sáhnul, kdyby přišlo nějaké trápení? Po modlitbě?

Dnes žiju tak, že jsou na mě všichni moji blízcí neuvěřitelně milí. I moji čtenáři jsou ke mně velmi laskaví. Jsem zdravý, nemám finanční nouzi. Nemám touhu mít větší barák a novější auto. Jsem spokojený. Když se stane něco někomu blízkému, jasně že mě to rozesmutní, ale to je jiné utrpení, než když jste nespokojený sám se sebou a s životem, jaký vedete, protože jdete po špatné cestě... To je to nejhorší utrpení. Jako alkoholik jsem ho cítil někde hluboko v sobě, ale radši jsem ho přepil, abych ho umlčel. Když mám těžkou chvíli, pomůže mi sednout si na balkon,

## „Když jsem vyšel z léčebny, dolehla na mě tíseň.“

řeknu si Otčenáš anebo modlitbu svatého Františka z Assisi. Ta je moc krásná! A to mě spolehlivě zklidní. Nebo jen tak medituju a obdivuju krásu kolem. Řeknu si, že teď vůbec nic nemusím, že chvíli prostě jenom budu. To nemuset nic je hrozně osvobozující.

## ■ Abstinujete sedm let. Podle celosvětových statistik prý jen zhruba tři procenta lidí, kteří prošli lékařskou péčí, bez alkoholu vydrží do konce života...

Jsem pokojný válečník. A teď mám navíc mír v duši. Chuť na alkohol zmizela. Děkuju za to Bohu. Jsem opatrný, nechci tvrdit, že mám něco pod kontrolou. Nevím, jak se bude život dál vyvíjet. Jen bych si přál, aby to takhle vydrželo.



▲ Josef Formánek jako běžec. Pravidelný běh u prý pomáhá nejen k fyzické kondici, ale i duchovně. „Snažím se běhat každý den, zhruba 45 minut. Jednou za dva měsíce si dám i 15 kilometrů, ale musí se mi chtít.“

## ■ Kdy vás na té válečné stezce přepadla slabá chvíle?

Nejhorší to bylo rok po léčbě. Někdy jsem měl ze sebe špatný pocit. Třeba že jsem řekl něco, co jsem neměl. To jsem pak měl chuť se napít. Ale vždy jsem to naštěstí zvládl.

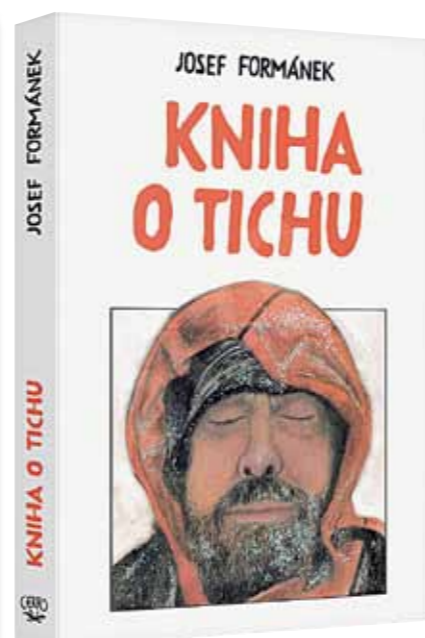
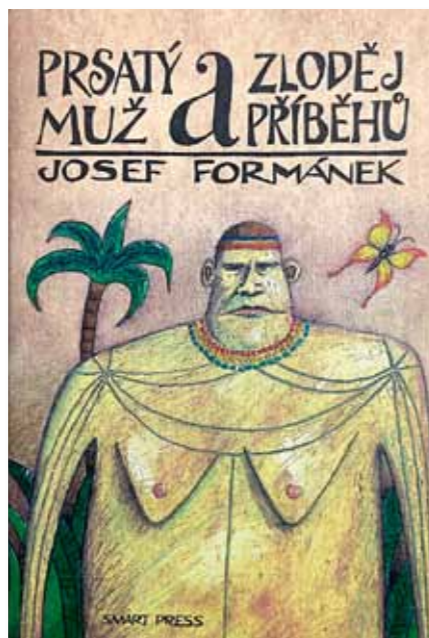
## ■ Jaké to bylo v léčebně?

První fáze v léčbě je zděšení. Během druhé fáze máte pocit, že tam nepatříte, protože nejste taková troska jako ostatní. Ale teprve až si uvědomíte, že na tom nejste líp, začnete se léčit. Až když pochopíte, že říkat pravdu je úlevné. Pak to z vás jde všechno ven... Když posloucháte ty příběhy ostat-

ních, neujde vám, že jsou jako přes kopírák. Každému z nás něco chybělo, a abychom to zakryli, chlatali jsme. Abychom nemuseli vnímat ty děsivé myšlenky.

## ■ Co bylo nejtěžší před ostatními přiznat? Za co jste cítil největší stud?

To už ze mě nedostanete, vypsal jsem se z toho. Pak mi to dost syrově připomněl film *Úsměvy smutných mužů* (podle stejnojmenné literární předlohy Josefa Formánka, kde popisuje svůj příběh z léčebny, pozn. red.). Když jsem po třech měsících vyšel z léčebny, dolehla na mě tíseň. Báł jsem se, jak to dám v tom světě mimo mříže. Tam



▲ Cestopisným románem s autobiografickými prvky *Prsatý muž a zloděj příběhů* na sebe Josef Formánek v roce 2003 upozornil. Jeho zatím posledním titulem je *Kniha o tichu*.

jsem si totiž nemohl pro alkohol dojit. Fyzické závislosti jsem se sice zbavil, ale ta psychická tam někde cíhala. Přeměnila se do mučivé otázky – bylo mi dobře, a najednou mi hlavou blesklo: „To už se opravdu, Josefe, nikdy nenapiješ? Opravdu to vydržíš celý život?“ A asi po roce ta otázka díky Bohu najednou zmizela.

## ■ Jak jste tu myšlenku odháněl?

Pomáhal mi pravidelný běh. Při něm máte skvělý pocit, že něco pro sebe děláte, navíc se v těle vylučují endorfiny (*hormon štěstí, pozn. red.*). V přírodě vnímáte, jak se každý den mění. Jeden den raší tráva, pak ji za nějakou dobu posečou nebo zežloutne. Srnky mají jinou barvu kožichu než před měsícem. Uvědomíte si koloběh času. A jak jsou ty naše příběhy a starosti v tom nekonečném koloběhu vlastně titěrné. Jak nás tady něco přesahuje. Z toho lesa jsem čerpal klid. Brácha běhal doma na páse. Říkal jsem mu: „To se hrozně okrádáš, běhej v lese! A zahod' ty běhací hodinky, na které se pořád díváš. Zbytečně se tím stresuješ. Někdy běžíš pomaleji, někdy máš vyšší tep. No a co?“ Snažím se běhat každý den, zhruba 45 minut. Jednou za dva měsíce si podle chuti dám i 15 kilometrů.

## ■ Kdy se ten vnitřní hlas, jak vy říkáte, černého draka, jehož máte pořád v sobě, posledně ozval?

Už dlouho ne... Roky... A nechci po něm ani pátrat. Je to podobné jako s mým strachem ze smrti. Když mi bylo šest sedm a byl jsem na prázdninách u babičky, hráli jsme si s kluky, smáli jsme se, svítilo slunce, blbli jsme ve vodě a já si uvědomil, jak jsem zářivě šťastný. A najednou jsem v sobě uslyšel jemný hlásek: „Stejně jednou umřeš.“ Od té doby, kdykoliv jsem byl šťastný, jedl jsem dobré jídlo, sledoval nádherný západ slunce... ten hlas mi skoro pokaždé zkazil náladu. Cítil jsem tíseň u srdce. A jednoho dne to prostě zmizelo.

## ■ Jak to?

Nevím... A nepátrám po tom.

## ■ Zmizelo to s tím, jak jste našel víru v Boha, ne?

Ano, zmizelo to po noci, kdy se ze mě stal hluboce věřící člověk. Nechci to rozebírat podobně jako to, proč zmizela touha pít. Nevím... Nemusím všechno vědět. Je to velmi úlevné, když si to sám sobě řeknete.

## ■ Boha jste objevil krátce po pobytu v psychiatrické léčebně. Pak jste ale ještě strávil dva a půl měsíce na psychiatrii. Proč?

Tam jsem šel právě kvůli té noci, během níž jsem měl ten niterný zážitek s Bohem. Lékaři si mysleli, že se jedná o halucinace náboženského charakteru. A tak jsem se nechal pro jistotu zavřít do blázince. Navíc to bylo i přání mé manželky. Měla o mě strach. O tom zážitku s Bohem nechci vyprávět, protože pro mě je to něco posvátného. Těžko se to popisuje slovy. Mám pocit, že tím ten okamžik znesvěcuju nebo nějak prodávám. Jako by s každým vyprávěním o tom kus toho zmizel. Celý ten příběh, kdy jsem uviděl zlatý sloup světla a uslyšel hlas, i když tam mimo mě nikdo nebyl, najdete v knize *Dvě slova jako klíč*.

## „Lékaři si mysleli, že se jedná o halucinace.“

## ■ Nepřišel vám pobyt v psychiatrické léčebně jako ztráta času?

Naučil jsem se tam pokoru. Dřív jsem byl bojovník, pral jsem se i s těmi, na než jsem neměl. Když na mě v léčebně nastoupil potetovaný týpek, kterému všichni říkali Král, řekl jsem mu: „Tak pojď ven!“ Přitom to byl chlap jako hora. Kdyby chtěl, rozmáčkne mě. Tehdy za mnou přišel jeden pacient a říká: „Bratře Josefe, jestli jsi věřící člověk, jak říkáš, schází ti pokora. Král tě neudal sestram...“ Nesouhlasně jsem něco zamručel a on pokračoval: „Pokora je přijmout práci, která se ti nelíbí. Vyslechnout názor,

s nímž nesouhlasíš. Přijmout situaci, jaká je. A hlavně – nemyslet si, že jsi něco víc než ostatní.“ Od té doby jsem všechny, i mladší kluky, pouštěl do dveří a do fronty na jídlo. A výsledek? Všichni mě na konci pobytu pouštěli do dveří. Dokonce i ten Král. Žasnul jsem. Okolí se k vám většinou chová tak, jak se chováte vy k němu.

## ■ Co alkohol u vás kompenzoval? Pil jste i kvůli strachu ze smrti?

Spíš kvůli pocitu vlastní nedostatečnosti.

## ■ Z čeho plynul? Z vysokých nároků rodičů?

Vůbec ne, měl jsem velmi šťastné a harmonické dětství... Plynulo to z něčeho jiného – pil jsem třeba v baru, kde mě lidi znali. A občas mě někdo poplácal po zádech, že se mu líbí moje knížky. Že jsou skvělé a já jsem prý také skvěle... Hluboko v sobě jsem cítil, že jsem mnohem horší než moje knížky, že by mě lidi obdivovat neměli, protože úžasný nejsem. Měl jsem vždycky rád bary, ženské, zábavu, měl jsem problém s dočvilností, občas jsem nedodržel slovo. Když jsem vedl časopis *Koktejl*, měl jsem pod sebou šedesát lidí. Byl jsem šéf a jen jsem udílel rozkazy, s nikým jsem moc nediskutoval. A pak mi z toho večer nebylo dobře. Zatoužil jsem být aspoň tak dobrý jako moje knížky. I proto jsem pil. Chtěl jsem vypnout realitu, abych se nemusel sám sobě ošklivit. Ale jsem rád, že jsem to všechno prožil. Dokonce i manželka mi řekla: „Víš, že jsem zpětně ráda i za to tvoje pití, za léčebnu, za tvůj zážitek s Bohem? Jsem ráda i za to, že jsi věřící. Jsi to pořád ty,

▼ Hrdlička, která s Formánkovými bydlí. „Dcera Nina jí dala jméno Vločka, protože je bílá a snesla se z nebe.“





ale jinej. S tímhle Josefem se mi žije líp než s tím předchozím.“

■ **Objevil jste ostrov v Indickém oceánu – ten vám asi taky změnil život. V čem?**

To jsou všechno jednotlivé dílky do velké mozaiky. Ostrov Siberut je nádherný, ale zjistil jsem tam, že to právě štěstí máme většinou doma, pod nosem. Člověk se nemusí trmáčet dvanáct hodin letadlem, aby byl šťastný. Zmizela touha cestovat a psát. Když někdo cestu zorganizuje, rád se přidám, třeba jako v létě na výlet do Tanzanie, kde jsem dopsal poslední knížku, ale sám nic neplánuju.

■ **Říkal jste, že vás opustila touha psát... To není pro spisovatele zrovna dobrá zpráva. Jak to řešíte?**

Modlil jsem se za to, aby ta touha zase přišla. A stalo se. Přijel jsem za bývalou ženou, abych jí pohlídal psa, a ona se mě zeptala, co píšu. Odpověděl jsem: „Moc mi to nejde... Ale kdyby přece Bůh chtěl, abych psal, zažil bych něco jako výbuch kreativity.“ A vzápětí mi vybuchlo auto. Pak za mnou přijel kamarád, se kterým jsem byl v 90. letech v Mexiku. Neviděli jsme se třicet let. Chtěl podepsat knížku pro svou přítelkyni. Původně dorazil jen na kafe, nakonec odjžděl v noci. Vyprávěl mi neuvěřitelný příběh z Mexika, kam jel na další výpravu bez nás a kde ho zajali drogoví mafiáni a šlo mu o život. A to zažehlo mou vášeň ke psaní. Zase mě to bavilo. Kapitulu jsem napsal na jeden zátah. Jako by mi ruka psala sama.

■ **Jste sběratel příběhů. Které to setkání pro vás bylo osudové?**

Je nespravedlivé vybírat... Každý mě inspiroval něčím jiným. Z někoho si třeba vezmete jenom klid. Z každého setkání odjždím s otázkou: „Co mi to mělo říct o sobě? Co jsem měl pochopit? Proč jsme se měli potkat?“

■ **V Indonésii jste prodělal zasvěcovací šamanský rituál. Stanete se šamanem?**

Nestanu. Plánoval jsem, že zjistím, jak to dělají. A bylo v tom i mé mladické ego. Dnes se tomu směju. Ale důležité poznání pro mě bylo, že existuje i jiný svět, než který pouze vnímáme svými smysly.

„**Důležité poznání bylo, že existuje i jiný svět.**“

■ **Objevil jste v sobě nějaké nadpřirozené schopnosti?**

Žádné nemám. Chci pouze druhým naslouchat a být k nim laskavý. Ale samotná laskavost má skoro nadpřirozené účinky, schopnosti.

■ **Kdy vás v léčbě napadlo, že by z toho byla dobrá knížka?**

Až ve fázi, když jsem si uvědomil, že jsem alkoholik jako všichni ostatní a že jsem tam správně. A hlavně – když jsem se přestal litovat. To mají všichni alkoholici společné. Sebelítost je jedovatá jako alkohol. Chvilkově vám to možná pomůže, ale dlouhodobě vás to dostane do ještě větší úzkosti. Ta člověka zabíjí. Je lepší si přiznat: „Všech-

Josef Formánek při své cestě za polární kruh.



no v životě jsem si způsobil sám, to špatný i to dobrý.“ Když tátovi doktoři řekli, že mu zbývá několik měsíců života, prosil jsem ho, aby se hlavně nelitoval, že zkusíme všechno – meditace, modlitby, masáže, alternativní léčbu – a budeme bojovat.

■ **Jak to dopadlo?**

Díky Bohu žije.

■ **Co mu pomohlo?**

Nevím... Lékařská pomoc, modlitby, obřad burjatské šamanky Iris (*Burjatsko – republika Ruské federace na Dálném východě, pozn. red.*). Možná všechno dohromady. Kdysi jako velký šéf jsem se za slovo „nevím“ styděl. Dnes je pro mě legitimní odpovědí. Je to opravdu úlevné... Táta je požitkář, a tak jsem mu pokaždé namasíroval záda, protože to vlastně bylo jediné, co jsem pro něj mohl udělat. Když pro někoho něco děláte s upřímnou láskou, ohromně vás to těší. Když ho masíruju, mám příjemný pocit, jako by někdo masíroval mě. Dělá mi to radost.

■ **Když se mě někdo zeptá, zda jsem věřící, odpovídám: „Bohužel ne.“ Rád bych**

**věřil, protože třeba s otázkou, proč žijeme nebo co bude po smrti, se člověk vypořádá milosrdněji...**

Víru vnímám jako obrovský dar. Říkám si, že vše je tak, jak má být. Ale nemá cenu ji hledat, programově si za ní jít. Buď přijde, anebo ne. Proto podle mě nemá smysl o víře kohokoliv přesvědčovat. Buď jste rybář, anebo se o to jenom snažíte.

■ **Mluvil jste o tom, že si často kladete otázku, co vám setkání nebo nějaká příhoda měla říct o vás samotném. Co vám o vás řekla doba koronavirová?**

Pět dní poté, co mi vyšla kniha, zavřeli knihkupectví. Bylo mi to líto. Ale pak jsem si řekl: „Nejde si z osudu vybírat jenom to hezké. Musíš přijmout všechno. Aby bylo světlo, musí být i tma.“ Všechno má v našem životě smysl. Jen na nás je, co si z toho vezmeme. Je to jenom na nás. Je to naše volba, naše rozhodnutí, jak budeme přijímat a vnímat okolní skutečnost.

■ **Jak to vypadá s časopisem Koktejl? Říkal jste, že kvůli rapidnímu poklesu inzerce v době koronaviru hrozí jeho zánik...**

Naštěstí pořád existuje. Bojuje a pořád je krásný, dělají ho výborně. Ale zažívá teď těžké časy...

■ **Čtyřicítka je u mužů považovaná za nejtěžší období, kdy se údajně nejvíc potýkáji s úzkostí a depresí. Zažíval jste to také a byla pro vás padesátka vysvobozením? Zmoudřel jste?**

Mám pocit, že zažívám moc hezký čas. Tak poslední čtyři roky. Jsem za to vděčný. S padesátkou jsem se uklidnil. Nemám touhu se někam hnát. O cokoliv soutěžit. A rád se nechávám překvapovat.

■ **Kdysi vám přinesl čtenář, jemuž vaše kniha Úsměvy smutných mužů pomohla zachránit manželství, fotografii, na které je jeho rodina. Může být pro spisovatele větší uznání?**

Bral jsem to jako potvrzení, že je dobré být při psaní upřímný. Z otevřenosti může pra-

menit bolest. Tu jsem cítil i na předpremiéře filmu, který vzniknul podle té knihy. Na premiéře se mnou byla manželka, a když jsem se jí zeptal, co tomu říkala, jen prohodila: „To byla hodina a půl. Já jsem to s tebou žila několik let.“ Moje manželka je vtipná, vnitřně silná a krásně prostořeká. Nechodí okolo horké kaše. Miluju ji.

„**Manželka je vnitřně silná, krásně prostořeká.**“

■ **V Knize o tichu píšete: „Těž miluju mlhavá rána u nás, slabé šustění padající omrzlice na zledovatělou krustu sněhu v kopcích Českého středohoří. Miluju zácpy a tlačence.“ Co máte rád na dopravní zácpě? Je to nuda, ne?**

Když tu situaci přijmete, můžete z ní cítit klid. Proč z toho mít stres? Jsem v zácpě, s tím se nedá nic dělat. Nic nemusíte, jen čekat, než se to rozjede. Sedím v autě, pouštím si muziku, je tam teplo, můžu rozjímat.

■ **Milujete sychravé počasí. Není to depresivní?**

Není. U krbu je vám teplo, i když se venku žení všichni čerti. Z okna vnímáte jen krásnou melancholickou poetiku podzimu.

■ **A dál píšete: „Miluju sluncem a stínem obživlé louky a háje okolo chalupy. Miluju**

**únavu při běhání a při poutích kamkoliv. Miluju prostoje na letištích. S odstupem miluju i tu ničivou anabázi s chlastem. Miluju své blízké, miluju vlastní pochybnosti. Miluju sám sebe.**“

To poslední je nejtěžší. Abych to dokázal, dodržuji svoje předsevzetí a povinnosti. Třeba že na chalupě nasekám dříví, protože to je moje práce. Že napíšu denní penzum stránek na novém románu. Že si jdu zaběhat, že se jdu otužovat. Když to všechno dělám, jsem se sebou spokojený. Zjistil jsem, že ke spokojenosti zvenku nic nepotřebuju. Kromě svých blízkých, které miluju. To jediné by mi bylo líto, když bych odcházel, že se loučíme... Ke štěstí a spokojenosti nepotřebuju nic z venku, ani alkohol, ani pochvaly, ani thajské masáže, jež jsem kdysi miloval.

■ **Ještě si dovoluji na závěr poslední citát z vaší nejnovější knihy: „Po návratu z cest jsem žil úplně obyčejný život. Hraní si s dětmi, učení se s Ninkou. Autorská čtení, besedy, přednášky, běhání, rekonstrukce pergoly, natírání zahradního nábytku, cvičení, otužování, procházky, večery s mou drahou. A najednou jsem pochopil, že tohle je všechno. Že mi nic neutíká...“ To je fakt tak jednoduché?**

Ano.

Milan Eisenhammer



K Formánkově duchovní proměně patří i příroda. „V přírodě vnímáte, jak se každý den mění,“ popisuje. „Uvědomíte si koloběh času. A jak jsou ty naše příběhy a starosti vlastně titěrné. Jak nás tady něco přesahuje. Z lesa jsem čerpal klid.“



Josef Formánek s rodinou.