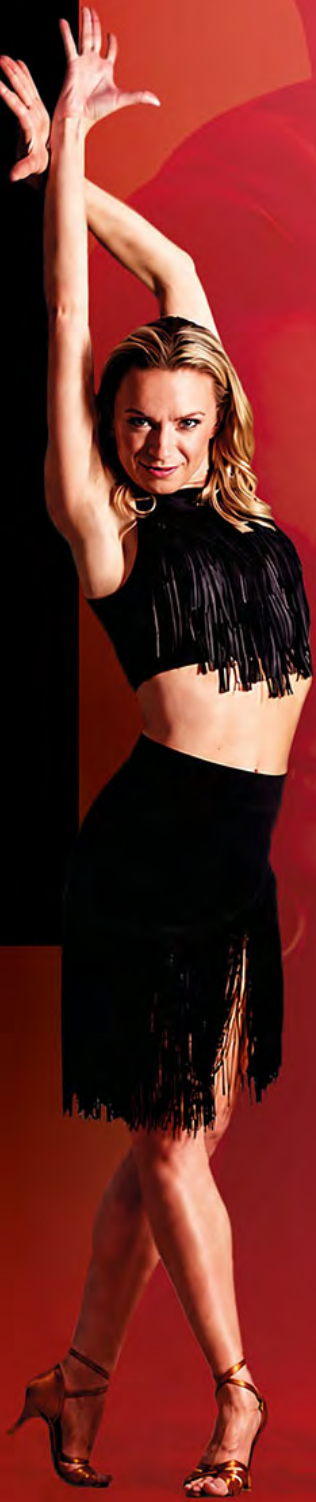
první krok

o dětství
ve stínu násilí,
o tanci a cestě
nahoru



LENKA NORA NÁVORKOVÁ
MARIE HOROVITZOVÁ

ODRAZIT SE

nastole

První krok

O dětství ve stínu násilí, o tanci a cestě nahoru

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz

nastole

Lenka Nora Návorková, Marie Horovitzová
První krok – 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

První krok

První krok

Marie Horovitzová
Lenka Nora Návorková

nastole

© Marie Horovitzová, 2026
© Lenka Nora Návorková, 2026
Photos © Mikuláš Křepelka, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-7448-861-0
ISBN e-knihy 978-80-740-7813-2 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

Obsah

Úvod 9
Holka z Varů 10
Šťastný dřep 33
Na cestě za snem 45
Jeden den navíc 67
StarDance 87
Jiří Dvořák 105
Mirai Navrátil. 128
Marek Adamczyk. 139
Jiří Ježek 154
Michael 168
Poslední slovo má vždycky hora 191

Úvod

Možná právě stojíte před svým prvním krokem. Před rozhodnutím, které může změnit váš život, zavést vás jinam, než jste čekali, nebo vám pomoct znovu najít cestu k sobě. Někdy je první krok to jediné, co v danou chvíli dokážeme udělat. I tak v sobě může nést odvahu, naději a začátek něčeho nového. Život se často neskládá z jedné velké cesty, ale z mnoha malých začátků. Některé přijdou přirozeně, jiné bolí. Někdy vykročíme s jistotou, jindy se strachem a pochybnostmi. Až zpětně pochopíme, kam nás jednotlivá rozhodnutí dovedla a jak moc nás změnila.

Takový je i příběh Lenky Nory Návorkové. Tanečnice, která na první pohled působí křehce, elegantně a vesele, ale uvnitř má obrovskou sílu. Její cesta nebyla jednoduchá. Vedla z dětství poznamenaného strachem přes roky tvrdých tréninků, bolest i pochybnosti až k velkým vítězstvím, televizním obrazovkám, vrcholkům hor a lásce. A pokaždé, když přišel pád nebo překážka, musela se rozhodnout, jestli zůstane stát, nebo udělá další krok.

První krok pro Lenku nikdy nebyl jen pohybem. Byl rozhodnutím vstoupit na parket, i když si nebyla jistá, vydat se vzhůru, i když cesta bolela, promluvit o věcech, o kterých se dlouho mlčelo, a postupně se přiblížit sama k sobě.

Tato kniha není jen vyprávěním úspěšné tanečnice. Je příběhem malé holky, ženy, sportovkyně a bojovnice, která mnohokrát spadla, ale pokaždé v sobě našla sílu znovu vstát. Možná vás její životní cesta přiměje vzpomenout si na váš vlastní první krok. Na ten, který už máte za sebou, nebo na ten, ke kterému teprve sbíráte odvahu. Protože někdy opravdu stačí jediné: odrazit se.

Holka z Varů

Když dnes lidé slyší jméno Lenky Nory Návorkové, většině z nich se vybaví taneční parket. Třpytivé šaty, úsměv, elegance, televizní kamery, StarDance nebo zlaté medaile.

Její příběh se ale začal psát dávno před tím, v obyčejném řadovém domě v Karlových Varech. Za domem tekla řeka, nad ní se skláněly staré stromy a večer byl z dálky slyšet projíždějící vlak. Když dnes Lenka zavře oči a vrátí se do dětství, nevidí před sebou první taneční krok ani první vítězství. Vybaví se jí právě ty stromy za domem, zvuk projíždějících vlaků a vůně buřtů opékaných se sousedy. Ale také křik, rozbité sklo, strach, brečící maminka a pocity malé holky schované za schodištěm. Některé rány nejsou vidět. Nepotřebují stehy ani sádru, přesto člověka provázejí celý život. Zaryjí se



hluboko pod kůži a připomenou se až o mnoho let později. Některé bitvy se neodehrávají na parketu, ale doma za zavřenými dveřmi.

Dnes je Lenka Nora Návorková čtyřnásobnou mistryní České republiky. Českou republiku reprezentovala na mistrovství Evropy i světa, na nejprestižnější světové taneční soutěži v anglickém Blackpoolu i na dalších titulárních soutěžích. Závodní kariéra ji zavedla na nejprestižnější taneční parkety světa a později i před miliony televizních diváků ve StarDance. Mnozí ji znají jen jako usměvavou tanečnici, z televizních obrazovek nebo z tanečního parketu. Jenže její příběh nikdy nebyl jen o třpytu kamínků, medailích a potlesku.

Když zavřeš oči a vrátíš se do svého dětství, co se ti vybaví jako první?
Mimino, školka a stromy. Kdybych ale měla říct jedno jediné slovo, byly by to právě stromy. Rostly všude kolem nás.

Stromy?
Já vím, není to úplně obvyklá odpověď, ale přesně to mě napadne jako první.

Souvisí to s místem, kde jsi vyrůstala?
Bydleli jsme v krajním řadovém domě v Karlových Varech. Nejraději vzpomínám na svůj pokoj po rekonstrukci. Původně měl balkon, ale mamka přišla s nápadem, že by byla škoda ten prostor nevyužít. Balkon se zazdil, pokoj se zvětšil a vznikl tam malý stupínek, na kterém jsem měla psací stůl. Celý pokoj byl najednou plný světla. Nábytek byl vyrobený na míru a všechno mělo své místo. Dodnes si ho umím vybavit do posledního detailu. Za okny byly stromy, za domem zahrady, řeka a jez. Na druhé straně stálo sídliště, ale tehdy tam ještě nebyla lávka, takže jsme všechno obcházeli. Když bylo hezky, scházeli jsme se se sousedy pod stromy, opékali buřty a běhali jsme kolem řeky. A ještě jedna vzpomínka mi zůstala v hlavě. Nedaleko vedla železniční trať. Večer

jsem ležela v posteli a poslouchala projíždějící vlaky. Dodnes mám ten zvuk ráda.

Pamatuješ si školku?
Pamatuju. A úplně první, co mě napadne, je škraloup. Na ten asi nikdy nezapomenu. Byla jsem v tomhle období hodně fixovaná na mamku. Každé ráno jsem brečela a nechtěla ji pustit do práce. Měla jsem pocit, že je to konec světa. Přitom loučení trvalo sotva pár minut. Jakmile odešla, byla jsem úplně v pohodě. Hrála jsem si, smála se a školku jsem si užívala, jen to bylo pokaždé velké drama. Doma mi dodnes připomínají jednu historku. Ve školce jsme hráli na besídce pohádku. Já představovala maminku a měla jsem v ošatce nést housky. Přišla moje chvíle, podívala jsem se dovnitř a žádné tam nebyly. Tak jsem se rozbrečela.

Protože jsi nechtěla dětem lhát?
Přesně, nemohla jsem přece říct, že jim rozdám housky, když tam žádné nebyly. Takže místo představení byla plačící hlavní hrdinka.

Právě ve školce ses poprvé setkala s tancem. Jak ten příběh začal?
Měla jsem paní učitelku Renatu Záhorskou, která s námi připravovala různé tanečky. Dělali jsme toho ale mnohem víc. Hráli jsme na hudební nástroje, zpívali a na to vzpomínám opravdu ráda. Právě ona jednou mamce řekla, že vede dětský taneční kroužek a že jí připadám pohybově nadaná. Začala mě proto brát na tréninky. Často mě vyzvedla rovnou ze školky a mamka si mě přebírala až po tanečkách. Když nemohla odejít z práce, bývala jsem dokonce i u paní učitelky doma. Tehdy samozřejmě nikdo netušil, že právě tam začíná cesta, která mě bude provázet celý život.

Co pro tebe tehdy tanec znamenal?
Nevím, jestli jsem už tenkrát vnímala, že bych mohla být lepší než ostatní. Hlavně mě to bavilo a myslím, že to byla velká zásluha paní učitelky.

Uměla to udělat tak, že jsme se na tanečky těšili a chodili tam rádi. Nepamatuju si, že bych tam někdy nechtěla jít. Na konci školního roku jsme měli akademii v hotelu Thermal. Byla to pro nás obrovská událost. Nejdřív jsme tančili na písničky jako *Pásla ovečky* nebo *Holka modrooká*, ale postupně byly choreografie náročnější. V té době jsem si asi poprvé uvědomila, že jsem trochu napřed, chodila jsem totiž do skupiny se staršími dětmi. Byla jsem tam nejmladší a zároveň nejmenší, takže mě vždycky postavili dopředu, aby mě bylo vidět. To se mi samozřejmě líbilo.

Měl někdo v rodině k tanci blízko?
Vůbec ne. Mamka jako mladá dělala gymnastiku, ale společenskému tanci se u nás nikdo nevěnoval. V dospělosti mě kontaktoval bratranec z tátovy strany, o kterém jsem do té doby neslyšela, a když jsme se setkali, tak jsem se dozvěděla, že jeho dcera, které v té době bylo okolo 10 let, tancovala společenské tance.
To mě překvapilo, protože jsem si do té doby myslela, že jsem v rodině jediná.

Takže talent jsi pravděpodobně po nikom nezdědila.
To asi ne. Ale děda z maminčiny strany krásně maloval. Přemalovával třeba obrazy Picassa a jako malá jsem s ním zkoušela malovat. Jeden obraz mám doma, takže nějaké umělecké cítění se u nás asi dědilo. Jen se u mě nakonec projevilo trochu jinak.

Když něco člověku jde už odmala, často se probudí i soutěživost. Bylo to i u tebe?
Myslím, že ano. Ale nikdy ne tak, že bych někomu chtěla ublížit nebo někoho schválně porazit. Když jsem cítila, že mi něco jde, chtěla jsem být co nejlepší. Zároveň jsem ale byla hrozně impulzivní dítě a strašně jsem se vztekala.

To bych do tebe vůbec neřekla.
To mi říká skoro každý. Ale opravdu jsem byla cholerik. Pamatuju si třeba, že jsem měla spoustu Barbín a hlavně koní, koně jsem milovala. Jednou jsem si hrála a Barbína mi pořád nechtěla sedět na koni, tak jsem jí ve vzteku urvala obě nohy, chudák Barbína *(smích)*. Když mi něco nešlo, strašně mě to vytáčelo. Nebyla jsem dítě, které by si v obchodě lehlo na zem, protože něco chtělo koupit. Ale když se mi nedařilo něco udělat, uměla jsem se vztekat opravdu pořádně. A moc ráda jsem si hrála na školu. Byla jsem paní učitelka a všechny imaginární děti jsem komandovala. Dneska si myslím, že jsem si tím možná vybíjela energii.

Zmínila jsi, že jsi odmala milovala koně. Odkud se ta láska vzala?
To vůbec nevím. Nikdo v rodině ke koním neměl žádný vztah, ale já je milovala odmalička. Měla jsem jich plný pokoj. Samozřejmě ne opravdových. Všude byli plastoví koně, obrázky, knížky. Když jsem dostala novou hračku, většinou to byl zase kůň. Děda mi dokonce z dřevotřísky vyrobil stáj. Byla nádherná. Měla jsem ji ráda a trávila jsem u ní hodiny.

Takže kdyby nepřišel tanec, možná by z tebe byla koňařka.
Mým dětským snem bylo stát se baletkou nebo učitelkou. Kdybych nebyla tanečnicí, byla bych pravděpodobně tou učitelkou. Koně pro mě vždycky byli jen hobby, profesně bych se tomu věnovat nechtěla.

Velkou součástí tvého dětství byla také Šumava.
Na tu vzpomínám opravdu moc ráda. Můj strejda, maminčin bratr, pracoval u pohraniční policie a měli k dispozici malou chatu úplně na samotě. Nebyla tam elektřina ani voda, vlastně tam nebylo skoro nic, ale bylo to nádherný.

To si dnešní děti asi ani neumí představit.
Pro nás to bylo dobrodružství. Voda se nosila ze studánky, svítilo se petrolejkou a na záchod se chodilo do kadibudky. Dneska by to pro spoustu lidí byla noční můra, ale pro mě to byly jedny z nejhezčích prázdnin.

Jezdili jste tam sami?
Většinou ne. Jezdili jsme jako parta. Kromě nás tam bývali i známí s dětmi, takže nás tam bylo hodně. Neměli jsme peníze na dovolené u moře, takže Šumava byla naše jistota. Jezdili jsme tam skoro každé prázdniny. A vlastně mi nikdy nepřišlo, že by nám něco chybělo. Chodili jsme na túry, běhali po lese, jezdili na kolech, sbírali borůvky. Večer jsme seděli u ohně, opékali buřty a povídali si nebo hráli karty. Když si dnes představím ideální dětství, vypadá přesně takhle. Bylo tam vždycky dost dětí, ale většinou starších, věkově blíž mému bráchovi, který je o necelých osm let starší. Nikdy mi ale nevadilo, že jsem byla nejmladší, vždycky mě mezi sebe vzali a já měla pocit, že jsem součást party.

Na Šumavu jste jezdili hlavně s mamkou?
Ano, především potom, co se rodiče rozvedli.

Jak si na to období vzpomínáš? Kolik ti tehdy bylo?
Tu časovou osu mám trochu rozmazanou. Myslím, že se naši rozváděli někdy na přelomu školky a první třídy. To období si vybavuju jako nejvyhrocenější. Mám pocit, že tehdy jejich vztah definitivně dospěl do bodu, kdy už nebylo cesty zpět.

Co si z té doby pamatuješ nejvíc?
Táta mámu dlouhodobě psychicky i fyzicky týral. Dnes už to umím pojmenovat, ale jako malá jsem jen cítila, že se doma děje něco hodně špatného. Těžko se to popisuje, ale jsou lidé, ze kterých vyzařuje klid a bezpečí. U táty jsem jako dítě cítila pravý opak. Napětí a agresivitu. Stačilo, jakým způsobem mluvil. Už z tónu jeho hlasu bylo jasné, že všechno musí být podle něj. A když nebylo, přišel problém. Když doma nebyl, připadala mi atmosféra mnohem klidnější. Jakmile se ale objevil ve dveřích, všechno se změnilo. Nevím, jak to prožívala mamka nebo brácha, ale já jsem byla okamžitě ve střehu. Možná právě proto se mi jako první vybaví jedna příhoda ze školky. Bylo to někdy v době, kdy se rodiče rozváděli, a nejspíš se tehdy špatně domluvili, kdo mě vyzvedne.

Když přišel táta, vůbec jsem s ním nechtěla odejít, bála jsem se ho. Viděla jsem, jak se doma chová k mamce, a nechtěla jsem s ním zůstat sama. Začala jsem plakat. Vzápětí dorazila mamka a mezi nimi se rozpoutala hádka. Co přesně si říkali, si už nepamatuju. V hlavě mi ale zůstal okamžik, kdy mě táta najednou popadl, přehodil si mě přes rameno jako pytel brambor a odnesl mě k autu. Z celé situace mám jen jednotlivé obrazy, šatnu, svůj vak s věcmi, dlážděnou cestu od školky a hlavně mamku, která běží za námi. Pláče, něco na tátu volá a snaží se nás dohnat. To je obraz, který mi zůstal v hlavě dodnes. Myslím, že jsem se tehdy ani moc nebránila. Už jsem věděla, že odpor by všechno jen zhoršil. Táta neměl k facce daleko a já jsem tušila, co by následovalo, kdybych se mu vzepřela. Odnesl mě do auta a odjel.

To muselo být hodně těžké.
Zpětně si uvědomuju, že nejhorší na tom všem bylo to, že se to odehrávalo před námi, přede mnou a bráchou. Když dnes vidím dospělé, kteří se hádají před svými dětmi a říkají si, že tomu stejně nerozumí, vždycky si vzpomenu na svoje dětství. Děti možná nechápou všechny souvislosti, ale velmi dobře cítí atmosféru. A ta u nás doma byla často nesnesitelná.

Jak to tehdy doma vypadalo?
Všechno si spojuju hlavně s naším domem. Když bylo ještě všechno relativně v pořádku, býval velký obývací pokoj místem, kde jsme byli spolu. Jenže postupně se začal rozpadat nejen náš rodinný vztah, ale i samotný dům. Nejdřív se rozdělovaly věci a potom jako by se rozdělil i celý náš svět. Najednou bylo přesně dané, co je naše a co je tátovo. V kuchyni některé skříňky patřily mamce, jiné tátovi. Každý měl svoje nádobí, svoje věci. Připomínalo to více spolubydlení cizích lidí než domov. Jako když si na koleji označíte svoje jídlo v lednici, aby vám ho nikdo nesnědl. Jednou jsme přišli domů a v jídelně najednou nebyl stůl ani židle. Prostě zmizely. Byly tátovy, tak si je odnesl. To byl pro mě šok, nechápala jsem, jak nám to táta mohl udělat, nerozuměla jsem tomu. Ještě ráno jsme u toho stolu seděli, a večer tam nebylo nic. Pro někoho

je to jen obyčejný kus nábytku, ale pro dítě je stůl předmět, u kterého rodina jí, povídá si a tráví čas pospolu. Když zmizel, měla jsem pocit, jako by se vytratil další kousek našeho domova.

Kam si ty věci odnášel?
V té době už měl novou partnerku a postupně dokončoval přístavbu druhé části domu. Celý život pracoval jako stavbyvedoucí, takže si k našemu domu zvládl postavit další část. Později se stavba rozdělila na dvě adresy a on se přestěhoval do nové části. Zní to absurdně, ale bylo to tak. Jenže tehdy jsme pořád bydleli pod jednou střechou a báli se, co si odnese příště. Mamka neměla moc peněz, takže pořídila plastový zahradní stůl se židlemi, abychom měli vůbec kde jíst. Dodnes si vybavuju, jak zvláštně to působilo. Ještě nedávno jsme měli normální jídelnu a najednou jsme seděli u zahradního stolku uprostřed domu. Pamatuju si také, že nějakou dobu měla mamka v ložnici jen matraci na zemi a stojan na oblečení. Nic víc. Nábytek prostě nebyl. Postupně jsme si začali zamykat i pokoje. Dodnes mi přijde opravdu smutné, že jsme se doma zamykali před vlastním tátou. Nevím, jestli šlo jen o vyřizování účtů mezi rodiči, nebo jestli by opravdu odnesl cokoliv. Jako dítě jsem tomu nerozuměla. Jen jsem věděla, že když odcházíme z domu, zamykají se nejen vstupní dveře, ale i pokoje. Domov by měl být místem, kde se člověk cítí nejbezpečněji. Já jsem se za zamčenými dveřmi snažila aspoň na chvíli získat pocit, že se mi nic nestane.

Pamatuješ si vůbec období, kdy byl vztah s tátou hezký?
Mám pár záblesků. Třeba jak jsme si v obýváku rozložili matrace z gauče, blbli jsme spolu a dělali takovou dětskou gymnastiku. Byla legrace. Hezké vzpomínky tam někde vzadu pořád jsou, ale když se dnes ohlédnu, je jich bohužel méně než těch bolestivých. Mnohem silněji ve mně zůstalo zakořeněné třeba to, že jsem se bála s tátou jezdit autem. Když se vracel domů opilý, velmi často přijížděl právě autem. Neměl sebemenší zábrany sednout za volant pod vlivem alkoholu. Navíc jezdil rychle, agresivně, řezal zatáčky a kola často kvílela. Už z dálky

bylo slyšet, že přijíždí. Navíc byl hodně cholerický a výbušný. Stačilo, aby se někdo na semaforu rozjel o chvilku později, a okamžitě se rozčílil. Začal nadávat a prudce zrychlovat. Nikdy jsem nevěděla, co v další vteřině udělá. Proto jsem s ním jezdila nerada, každá cesta pro mě znamenala napětí. Když si během řízení zapálil cigaretu, měla jsem pocit, že se autu ani pořádně nevěnuje. Jednou rukou držel volant, v druhé svíral cigaretu, byl rozčílený a jel rychle. Jako dítě jsem měla pocit, že všechno kolem mě je špatně. Pamatuju si, že jsme jednou havarovali. Nevím, kdo nehodu zavinil ani co jí předcházelo, v hlavě mi zůstal jen strach. Ne z jedné konkrétní bouračky, ale z každé další jízdy s ním. Táta byl nepředvídatelný. Nikdy jsem neměla jistotu, co udělá. Nebála jsem se jen rychlé jízdy, ale i toho, že za volantem seděl člověk, který ve vzteku přestával ovládat svoje emoce. Měla jsem pocit, že se může kdykoliv stát něco zlého. Dodnes si vybavuju ten pocit, že jsem dítě, sedím na zadním sedadle, čekám, až cesta skončí, a jen doufám, že tentokrát dojedeme domů v pořádku. Neměla jsem na výběr, nemohla jsem z auta vystoupit.

Zmiňuješ, že se vracel domů opilý, jak tyhle jeho příchody probíhaly?
Když táta nebyl doma, panoval u nás relativní klid. Brácha si dělal úkoly, pak byla večeře, koupání a spánek. Obyčejný večer. Pak se ale ozval klíč v zámku. Stačil jediný zvuk a všechno se ve mně sevřelo. Hlavou se mi okamžitě rozběhly myšlenky: V jakém stavu přijde? Bude střízlivý, nebo opilý? Bude klid, nebo se zase něco stane? Po čase už jsem ani nedoufala v normální večer. Čekala jsem, kdy přijde další hádka. Táta byl navíc velmi hlučný, když dorazil, věděl o tom celý dům. Práskl dveřmi, hlasitě odložil věci a všechno dělal prudce. Nepamatuju si, že by s nimi vyloženě házel, ale z každého jeho pohybu sálala agrese. I když jsem už spala, byla jsem během okamžiku vzhůru. Ležela jsem v posteli, poslouchala každý zvuk a čekala, co bude následovat. A ve většině případů se opravdu něco dělo. Některé zvuky ve mně dodnes vyvolávají stejnou reakci. Když někdo prudce bouchne dveřmi, hlasitě odloží hrnek nebo hodí boty na zem, celé tělo se mi

stáhne. Třeba můj přítel Michael má zvyk, že se vyzuje a boty nechá spadnout na podlahu. Nedělá to schválně ani ve vzteku, ale ten úder mě vždycky na okamžik vrátí zpátky. Jako bych čekala, že bude znovu následovat křik.

Docházelo u vás doma i k fyzickému násilí?
Dnes už vím, že v tom velkou roli hrál alkohol. Když táta přišel opilý, hádky byly mnohem intenzivnější. A bohužel často končily tím, že mamku udeřil. Těchto vzpomínek bych se nejradši zbavila. Žili jsme v konstantní nejistotě. Nikdy jsme nevěděli, v jakém stavu táta přijde domů ani co bude následovat. Člověk byl neustále ve střehu, jako by čekal, kdy se něco pokazí. Mamka chodila do práce a před okolím se snažila působit, že je všechno v pořádku. Pokud měla modřiny, nejspíš je zakrývala make-upem. Byla devadesátá léta, hodně se líčila, nosila výrazné modré stíny a růžovou rtěnku. Možná právě kvůli tomu se některé stopy daly schovat. Když se doma ozýval křik, hádali se většinou oba. Já si ale nejvíc pamatuju tátu. Křičel na mamku, vyčítal jí různé věci a ponižoval ji. Krev si nevybavuju, ale vím, že mamka dostávala rány do obličeje, nejen facky, ale i pěstí. Nebyly to jen hádky nebo strkanice, bylo to skutečné fyzické násilí. Přesto druhý den všechno pokračovalo dál. Mamka šla do práce a my do školy, pro okolí jsme působili jako úplně obyčejná rodina. Navíc ani u nás doma se o ničem nemluvilo, dělali jsme, jako by se nic nestalo. Dnes si myslím, že právě to je na domácím násilí možná to nejděsivější. Nejen samotné rány, ale i ticho, které po nich zůstane.

Bála ses, že by táta mohl ublížit i tobě?
Rozhodně ano. Když jako dítě vidíte, že někdo ubližuje člověku, který je pro vás tím nejbližším na světě, napadne vás, že může ublížit i komukoliv dalšímu. Uvnitř jsem doufala, že mně snad neublíží, ale nikdy jsem si tím nebyla úplně jistá. Když se dostal do afektu, působil, jako by se přestal ovládat. A v takové chvíli člověk nikdy neví, čeho je ten druhý schopný.

Jak často chodil domů v takovém stavu?
To vůbec nedokážu odhadnout, vymýšlela bych si. Nevím, jestli to bylo několikrát do měsíce, nebo častěji. Nechci být vůči tátovi nespravedlivá, vyprávím jen to, jak jsem to jako dítě vnímala. Někdy mě probudil hluk a jindy jsem nespala vůbec, protože jsem slyšela, že se něco děje. V našem domě vedly z přízemí schody do patra a za jejich rohem byl malý výklenek. Často jsem tam seděla schovaná. Nechtěla jsem, aby mě kdokoliv viděl. Jen jsem poslouchala, co se dole odehrává. Strašně jsem chtěla mamce pomoct, ale zároveň jsem se hrozně bála.

Čeho nejvíc?
Táty. Věděla jsem, čeho je schopný. Viděla jsem, jak mamku shodil ze schodů nebo ji uhodil. Kolikrát jsem byla rozhodnutá, že dolů poběžím a zastanu se jí. Jenže pak jsem si představila, že se otočí proti mně, a úplně jsem ztuhla. Dodnes si pamatuju tu bezmoc. Chcete pomoct člověku, kterého milujete, ale bojíte se udělat jediný krok.

Viděla jsi, jak táta shodil tvoji mámu ze schodů? To je opravdu silný zážitek, jak jsi to vnímala jako dítě?
Myslím, že právě to bylo možná nejtěžší. Nebyla jsem ten, kdo mohl něco změnit, jen jsem stála opodál a dívala se na něco, čemu jsem jako dítě vůbec nerozuměla. Chci hlavně zdůraznit, že popisuju, jak jsem to prožívala jako dítě, a jsou to moje subjektivní vzpomínky. Schody u nás v domě vedly z přízemí do prvního patra a byly zatočené, tenkrát jsem stála nahoře, takže jsem viděla hlavně to, co se dělo před samotným pádem. Když mamka spadla, neviděla jsem ji. Dodnes vlastně nevím, co následovalo. Pamatuju si ale obrovský strach o mamku a zároveň o sebe samu. Když jako dítě vidíte, čeho všeho je člověk schopný, začne vás napadat, jestli nebudete další na řadě. Přitom jde o vaše rodiče. Máte pocit, že by se měli mít rádi, vzájemně se chránit a vytvářet bezpečný domov, ale najednou stojíte na schodech a díváte se na něco, co se do dětského světa vůbec nevejde.

Co ti z té chvíle nejvíc zůstalo v paměti?
Vzpomínám si hlavně na maminčin pláč. Myslím, že se ani nedokázala bránit. Možná nevěděla jak, třeba se bála, že by všechno bylo ještě horší. Taky si pamatuju, že ještě předtím, než ji táta shodil ze schodů, jsme byli nahoře v patře. Táta byl strašně zlý. Držel mámu za hlavu, mluvil s ní ironicky, pichlavě a ponižoval ji. Nebylo to jen fyzické násilí, bylo v tom i psychické týrání. Hrozné pro mě bylo i to, že jsem stála vedle něj, všechno sledovala a jemu to bylo úplně jedno.

Co se stalo, když máma spadla?
Co se dělo potom, si už nepamatuju. Nevím, jestli šel za mamkou dolů, nebo ji tam nechal. Jako by se mi ta část z paměti úplně vymazala. Doma se o tom pak vůbec nemluvilo. Nám dětem nikdo nic nevysvětlil. Myslím, že u nás doma panoval obrovský strach tohle téma vůbec otevřít. Jenže i když se o tom mlčelo, nikdy to nezmizelo.

Bála ses, že mamku zabije?
O jedné takové situaci mi máma později vyprávěla. Prý byla doma jednou tak vyostřená hádka, že v noci utekla v noční košili k sousedům. Přespala u nich, protože měla pocit, že kdyby zůstala doma, mohlo by to pro ni dopadnout opravdu fatálně. Když mi to po letech vyprávěla, zeptala jsem se jí: *„A nás jsi tam nechala?“* Řekla mi, že byla přesvědčená, že mně ani bráchovi by táta nikdy neublížil. Já si tu událost nepamatuju. Asi ji můj mozek vytěsnil. Na terapiích jsem pak pochopila, že se to dětem v podobných situacích stává. Co mě ale mrzí dodnes, je ještě jedna věc. Bydleli jsme v klidné ulici. Sousedi se znali, děti si spolu hrály, zkrátka jsme o sobě navzájem věděli. Všichni museli tušit, co se u nás děje, ale nezakročil vůbec nikdo.

Požádala máma někdy o pomoc, třeba policii?
Myslím, že ne. Policie u nás nikdy nebyla. Mamka se nejspíš bála, že by tím všechno jenom zhoršila a táta by se jí pomstil.

Vzpomínáš si, jestli byl táta agresivní i ve chvílích, kdy nepil?
To se mi těžko hodnotí, vybavuju si, že uměl být hodně rýpavý. Ale zároveň mám i hezké vzpomínky. Jednou jsme byli doma sami, dostala jsem k narozeninám kazetu *Hurvínkova diskotéka* a pouštěli jsme si ji. Tancovali jsme a bylo nám dobře. Pak ale přišla domů mamka a já se najednou cítila šíleně provinile. Jako bych udělala něco špatně, protože jsem se celý den smála s tátou, který jí tolik ubližoval. To byl pocit, který se obtížně vysvětluje. Měla jsem ráda oba rodiče, jen jsem vůbec nevěděla, jak to všechno unést.

Nikdy se nechoval agresivně přímo k tobě nebo k bráchovi?
Na mě ani na bráchu, pokud vím, nikdy nesáhl. Přesto si vybavuju situaci, kdy jsem se ho hodně bála. Chystal se mi umýt vlasy a já čekala ve vaně. Na první pohled obyčejná situace, ale moje dětská hlava už tehdy fungovala trochu jinak. Nebylo to proto, že by se v tu chvíli něco dělo, ale vycházelo to ze všeho, co jsem doma dlouhodobě zažívala. Když mi začal oplachovat vlasy, zničehonic jsem dostala obrovský hysterický záchvat. Byla jsem přesvědčená, že mě utopí. Dnes věřím, že by to pravděpodobně neudělal, jenže dítě nepřemýšlí racionálně. Když dlouhodobě žije ve strachu, začne nebezpečí vidět i tam, kde by ho za normálních okolností nehledalo. Když doma opakovaně zažijete, že se obyčejný rozhovor v kuchyni během několika vteřin promění v násilí, přestanete věřit, že existují úplně bezpečné situace. Začala jsem proto hystericky plakat a panikařit. Čím víc jsem se bála a bránila, tím víc jsem tátu rozčilovala. A čím víc se zlobil on, tím větší strach jsem měla já. Nakonec už toho měl dost, vzal mě za hlavu a zatlačil mi ji pod vodu. Možná to trvalo jen okamžik, pro mě to ale byla věčnost. Dodnes je mi nepříjemné, když mě někdo ve vodě nečekaně potopí. Když jsme byli mladší a někdo z kamarádů na člověka ze srandy skočil nebo ho ponořil pod vodu, reagovala jsem panikou, skoro až hystericky. Teprve teď, když o tom mluvím, mě napadá, že to možná souvisí právě s touto zkušeností.

Už jsi několikrát zmínila bráchu, měli bychom říct, že nemáte společného otce, je to tak?
Brácha je z maminčina prvního manželství. Když si pak vzala mého tátu, nechala ho přejmenovat, takže dodnes nosí jeho příjmení Návorka, přestože není jeho biologický syn. Až jako dospělá jsem si uvědomila, že je to vlastně docela neobvyklé.

Jaký spolu měli vztah?
Myslím, že spolu vycházeli dobře. Nikdy jsem neměla pocit, že by táta bráchu nepřijal nebo že by mezi nimi byly nějaké větší problémy. Ale samozřejmě je to jen můj pohled. Brácha by to možná popsal jinak.

Vídal se brácha se svým biologickým tátou?
Ano, pokud vím, jsou spolu v kontaktu dodnes.

A s tvým tátou?
Po našem odstěhování spolu ještě nějaký kontakt měli. Brácha je ajťák, takže spolu občas řešili různé technické věci. A přiznám se, že mě to tehdy trochu mrzelo. Říkala jsem si, že já jsem jeho dcera a mně ani nenapíše, zato s bráchou, který ani není jeho biologický syn, občas v kontaktu je. Možná měl pocit, že jsem byla proti němu, ovlivněná mamkou, ale nevím. Nikdy jsme si o tom nepromluvili, ale přesně tak jsem to cítila.

Dá se říct, že tvůj vztah s tátou po rozvodu rodičů skončil?
Úplně ne, po rozvodu jsme se viděli ještě několikrát. Pamatuju si jednu návštěvu kolem roku 2006. To už jsme ale bydleli jinde. Ještě dlouho po tom, co se rodiče rozvedli, jsme totiž bydleli v jednom domě. Dneska, když si to zpětně vybavím, přijde mi to postavené na hlavu. Táta si našel novou partnerku a dokončoval přístavbu domu. Pamatuju si, že nám jednou přišlo do schránky jejich svatební oznámení a já se zcela vážně zeptala, jestli tady teď budeme bydlet všichni společně a zda budu mít dvě maminky. Tím jsem tátu prý docela naštvala. Myslím si, že křivdy mezi rodiči neskončily jejich rozvodem, ale pokračovaly dál.

Po čase se proto mamka rozhodla, že se odstěhujeme. Dům se rozdělil na dvě poloviny a svoji část prodala, aby se tam mohli nastěhovat noví majitelé. Pamatuju si, že se hodně řešilo finanční vyrovnání. Mamka říkala, že ho musí vyplatit, i když jí to nepřišlo úplně fér. Nakonec to ale udělala hlavně proto, aby měla klid a mohli jsme začít znovu. Najít někoho, kdo by se do té poloviny domu nastěhoval, také nebylo jednoduché. A pokud vím, ani ti noví majitelé tam nakonec dlouho nevydrželi. Táta si udělal nový vchod zezadu, protože ten původní zůstal u staré části domu. Řešil, kudy se smí chodit a kudy ne, byly to úplně zbytečné obstrukce. Vlastně se ani nedivím, že tam nová rodina dlouho nevydržela.

Zmínila jsi, že ses s tátou ještě později viděla. Jak to setkání probíhalo?

Bylo to právě někdy kolem roku 2006. Už jsem byla starší a jela jsem za ním do zmíněné přístavby. Pamatuju si hlavně jednu větu, kterou mi řekl, a ta ve mně zůstala dodnes. Tou dobou jsem měla nového tanečního partnera a chystali jsme se na mistrovství republiky. Hodně se od nás očekávalo a já jsem z toho byla nadšená. Vyprávěla jsem mu o tom a on se na mě podíval a řekl: *„To je zajímavý, že tě to ještě baví."* V tu chvíli jsem si uvědomila, že o tomhle se spolu asi nikdy bavit nebudeme. Přišlo mi to líto. Tanec byl v té době celý můj život a místo zájmu nebo podpory přišlo toto.

Potom už jste se nevídali?

Cíleně ne, ale občas jsme chodili navštívit naše bývalé sousedy, se kterými jsme jezdili i na Šumavu. Tátova zahrada sousedila s tou jejich, takže jsme na sebe občas narazili. Pozdravili jsme se, prohodili pár slov a tím to většinou skončilo. Takže jsme se vlastně vídali, ale nevídali. Poslední kontakt jsme měli zhruba v roce 2017 nebo 2018. Už si nejsem úplně jistá. Možná to souviselo i s terapiemi, které jsem tehdy absolvovala. Měla jsem najednou silnou potřebu se s tátou spojit a kontakt jsem měla, protože jsme si občas napsali třeba přání k Vánocům nebo do nového roku.

Jenže po tolika letech mi přišlo zvláštní mu jen tak zavolat. Tak jsem se rozhodla napsat mu dopis. Sedla jsem si a všechno ze sebe vypsala. Ani jsem si ho po sobě nepřečetla, prostě jsem ho vložila do obálky a poslala. A překvapilo mě, že odpověď přišla skoro okamžitě. Dokonce mi druhý den volal, jenže já byla zrovna v divadle. Měla jsem zmeškaný hovor, ale zpátky jsem nezavolala. Ten dopis byl pro mě obrovský krok, ale na osobní rozhovor jsem ještě nebyla připravená. Pak mi od něho přišla písemná odpověď.

Co v dopise od něj stálo?
Bylo to hezky napsané, nebyly tam žádné výčitky ani nic zlého. Pak ale přišlo něco, co mě úplně zaskočilo. Najednou jsem si uvědomila, že táta o mně vlastně vůbec nic neví. Psala jsem mu, že pracuju v divadle, a on se mě v dopise ptal, jestli tam dělám produkci. V tu chvíli mi došlo, že vůbec netuší, že tancuju. To, co mně připadalo úplně samozřejmé, protože tanec byl celý můj život, on vůbec nevěděl. Dále se mě ptal, jestli jsem vdaná a mám děti. A to mě zasáhlo snad ještě víc. Nevěděl o mně zhola nic a ani jsem neměla pocit, že by se to kdy snažil zjistit, přitom to v dnešní době není nic složitého. Bylo to sice ještě před StarDance, takže jsem nebyla tolik vidět, ale přesto jsem si říkala, že kdyby chtěl, cestu by si našel. Po StarDance mi poslal vánoční přání. Vyhráli jsme s Jirkou Dvořákem a on mi napsal, že se dívali a že mi gratuluje. A to byla vlastně naše poslední větší komunikace. Víš, co mě ale vždycky mrzelo? Myslím si, že ani neví, kdy mám narozeniny, nikdy mi od té doby, co jsme odešli, k narozeninám nepopřál, a právě to mě dlouho bolelo nejvíc. Ne proto, že bych čekala nějaké dárky nebo velká gesta. Spíš proto, že jsem si celý život přála být pro něj tou jeho holčičkou. Ten pocit jsem nikdy nezažila.

Jak se postupem času měnil tvůj vztah k tátovi?
Postupem času jsem měla pocit, jako bych žádného tátu neměla. Samozřejmě vím, že díky němu jsem tady, ale kromě několika málo hezkých vzpomínek se ke mně nikdy nechoval tak, jak by správný otec měl.

Později jsem si uvědomila, že jsem si k němu nevytvořila citovou vazbu. Nemůžu říct, že ho nenávidím. Stejně tak ale nemůžu tvrdit, že ho mám ráda. Ten vztah je pro mě prázdný. Je to, jako by mezi námi bylo silné sklo. Vím, kdo to je, ale emočně se mě téměř nedotýká. Jestli se mezi námi někdy nějaké pouto vytvořilo, strach a všechno, co se doma odehrávalo, ho postupně zničily. Naučila jsem se žít tak, jako by táta v mém životě vůbec nebyl.

Jak vypadal váš život s mamkou a s bráchou potom, co jste se odstěhovali? Co pro tebe tehdy bylo nejtěžší?
To období pro mě bylo hodně náročné. V tom domě jsme bydleli celý můj první stupeň základní školy a najednou se během jednoho léta změnilo úplně všechno. Stěhovali jsme se, od září jsem nastupovala do nové školy, brácha odcházel na vysokou a navíc u táty zůstal náš kocour, na kterého jsem byla odmala hodně fixovaná. Protože byl zvyklý být venku, nemohli jsme si ho vzít do bytu. Já obecně velké životní změny snáším špatně a tehdy jich přišlo najednou až příliš. Sice jsme se přestěhovali blíž ke škole, kam jsem chodila na první stupeň, jenže na druhý stupeň jsem nakonec stejně nastoupila jinam.

Jaké to pro tebe bylo, začlenit se do nového kolektivu?
Nebylo to vůbec jednoduché. Myslím, že by do mě dnes spousta lidí neřekla, že jsem svým způsobem introvert. Špatně snáším situace, kdy přijdu mezi lidi, které vůbec neznám. Když se blížil začátek školního roku, úplně mě to semlelo. Psychicky jsem to nezvládala a projevilo se to i fyzicky. Byla jsem pořád nemocná. Doktorka mě nechala doma, ale já sama jsem cítila, že za tím stojí hlavně psychika. O to těžší bylo, že jsem do nové školy nastoupila později. Spolužáci už byli sehraní, měli své party a já si jen sedla tam, kde zrovna zbylo místo. Připomínalo mi to pocity, které jsem zažívala ve školce. Každé ráno jsem byla nervózní, doma na mě před odchodem nikdo nesměl mluvit a já byla úplně sevřená. Naštěstí to netrvalo dlouho. Jakmile jsem poznala spolužáky, zjistila jsem, že jsem se bála zbytečně. Přijali mě mezi sebe a domů jsem

najednou chodila usměvavá. Jen jsem potřebovala trochu času. Nakonec jsem za tu změnu byla ráda. Nová škola byla jazykově zaměřená a angličtina mě bavila už od školky. Protože tam s ní začínali o rok dříve než na mé původní škole, musela jsem nejdřív udělat rozdílové zkoušky. Zvládla jsem je a mohla nastoupit. Postupně jsem zjistila, že jsem se neměla čeho bát. Našla jsem si kamarády, měli jsme skvělou třídu a zpětně jsem za tu změnu byla opravdu vděčná.

Co pro tebe v těch nejtěžších chvílích znamenal tanec?
Tanec pro mě představoval únik. Na rozdíl od domova tam nebyl strach ani neustálé napětí. Samozřejmě jsem bývala nervózní před vystoupeními, ale jinak mě obklopovaly milé lektorky, fajn děti a prostředí, ve kterém jsem se cítila bezpečně. Bylo mi tam dobře. Navíc se mi dařilo, lidé mě chválili a já měla pocit, že v něčem opravdu vynikám. Zatímco doma mě strach a nejistota svazovaly, na tanečním parketu jsem mohla růst. Tanec pro mě byl obrovskou oporou. Přinášel mi radost, úspěch i zdravé sebevědomí. Když dítě zažívá, že mu něco jde, a navíc si jeho snahy někdo všímá, chce se na takové místo vracet. Nechci tím ale říct, že doma nebylo nic hezkého. Mamka se ze všech sil snažila vytvořit nám co nejkrásnější dětství, ale dokud byl táta poblíž, příliš to nešlo.

Potom, co jste se přestěhovali, tanec zabíral velkou část tvého života. Jak vypadal tvůj běžný týden?
Na prvním stupni jsem ještě trénovala ve Varech, ale někdy kolem čtvrté třídy jsem začala jezdit do Sokolova. Často sama vlakem, mamka mě pak večer vyzvedávala na nádraží. Když na to vzpomínám, bylo to docela odvážné.

Po rozvodu ale muselo být všechno náročné i finančně. Jak to maminka zvládala?
Pamatuju si, že ještě když jsme bydleli v domě, obrovskou událostí byla chvíle, kdy mamka pořídila malou černobílou televizi. Koukali

jsme na koncert Michaela Jacksona a připadalo nám to neuvěřitelné. Dlouho jsme si spoustu věcí nemohli dovolit. Neměli jsme ani telefon, takže když bylo potřeba někam zavolat, chodili jsme k sousedům. Po přestěhování mamka koupila byt. Dneska by člověk řekl, že stál směšné peníze, ale tehdy si na něj musela půjčit. Když se prodal dům, všechno postupně doplatila. Žili jsme skromně, přesto jsem nikdy neměla pocit, že by mi něco chybělo. Mamka mi nikdy neřekla: ‚Tohle si nemůžeme dovolit.' Dneska už chápu, jak obrovskou cenu to mělo, bylo to vykoupené tím, že neustále pracovala. Chodila do práce i o víkendech a po večerech ještě fakturovala. Prakticky všechno stálo na ní. Na čem se dalo, jsme šetřily. Třeba moje taneční šaty jsme zdobily samy, kamínky jsme lepily celé hodiny. Postupně se z toho stal takový náš rituál a já jsem ani nic jiného nechtěla. Když byly narozeniny nebo Vánoce, přála jsem si nové taneční boty, šaty nebo cokoliv jiného, co souviselo s tancem.

Napadlo tě někdy, že tvůj bratr to mohl vnímat jinak?
Ano, dnes si uvědomuji, že na moje tancování šlo mnohem víc peněz než na něj. Mohl se cítit upozaděný, ale nikdy mi to nedal najevo. Nikdy mi nic nevyčetl, nebyl na mě kvůli tomu zlý. Ale paradoxní je, že za celý můj závodní život byl asi jen na dvou soutěžích. Na jedné z úplně prvních a pak až na mistrovství světa v Číně. A tam už všechno znalecky komentoval.

Na druhém stupni jsi začínala zcela novou životní etapu. Nový domov, nová škola, nové prostředí. Když se za tím obdobím ohlédneš, co tě tehdy nejvíc formovalo?
Myslím, že hlavně všechny ty změny, které přišly najednou. Musela jsem si zvykat na nový život, prostředí i lidi.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***První krok*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.