



Aj toto môže byť začiatok – psychiater

„A aké bolo vaše detstvo, Miška?“ znela otázka psychiatričky, keď som jej v skratke vyrozprávala príbeh svojho doterajšieho pitia. V hlave mi skôr vírili myšlienky, čo tam vlastne robím, než nejaké spomienky na detstvo. Prebrala som sa z úvah a zamyslela sa nad svojím detstvom.

„Bolo veľmi pekné,“ znela moja stručná odpoveď. Chcela som ju odradiť od ďalších neodbytných otázok.

„Miška, môžeme sa teda doň na chvíľu vrátiť?“

Mala som sto chutí povedať jej, že nemôžeme. Chcela som odtiaľ vypadnúť, ale vedela som, že čím ochotnejšie budem spolupracovať, tým menej podobných návštev ma v najbližšom čase čaká. Začala som preto opisovať svoje detstvo...

— — —

Matne si pamätám svoj život asi tak od dvoch rokov – také významné okamihy, ako keď sa narodil môj brat Ondro. Žili sme neďaleko Dvora Králové v nemocnici Kuks. Mama tam robila sprievodkyňu a otec správcu. Mali sme nemeckú dogu Jessie. Väčšinu spomienok mám skôr sprostredkovanú vďaka fotkám a príbehom. V deň, keď sa brat narodil, 28. decembra, otca všet-

ci zhladávali po krčmách, aby mu oznámili, že sa mu narodil syn. Nebolo to inak, ani keď som sa narodila ja. Mama to už vtedy nemala s otcom ľahké, lenže my sme to nevnímali, boli sme ešte malí. Živých spomienok mám len zopár. Jednu na obrovskú lúku... k tej sa vraciam dodnes, keď chcem mať niekedy pocit úplného pokoja a čas len pre seba. V Kukse sme zostali ešte rok po bratovom narodení, potom prišlo sťahovanie.

Naším ďalším domovom sa stali východné Čechy, malá dedinka neďaleko Lanškrouna s dvoma rybníkmi, na ktorých sme sa ako deti korčuľovali. Najviac si z toho obdobia pamätám kostýmy, ktoré nám mamka vyrábala na karnevaly. Menili sme sa na dubák a muchotrávku, na motýľa Emanuela a Makulienku a veľa iných pozemských i rozprávkových postavičiek. Každý Mikuláš aj Veľká noc a Vianoce boli ozajstné sviatky. Mamka nám vždy pripravila niečo originálne, od vreciek na výslužku po krásne adventné kalendáre. Všetko šila sama, i keď drela často do noci, aby stihla aj svoju prácu. Otec ma tam naučil jazdiť na bicykli a na lyžiach. Na toto obdobie si spomínam naozaj veľmi rada. Pri dome bol bazén, neďaleko bývali obe sesternice a skvelá babička, ktorá nás brávala na bláznivé výlety na bicykloch alebo pešo, zakaždým pre nás vymyslela nejakú šialenú výpravu. Vekový odstup medzi nami štyrmi deťmi bol asi šesť rokov, ale babička nás nešetrila – pravidlá boli pre všetkých rovnaké. Myslím, že mnohým dnešným matkám by z toho vstávali vlasy dupkom, ale my na tieto časy dodnes radi spomíname, keď sa všetci zídeme.

No späť k tomu, ako som vnímala a vnímam svoje detstvo.

S otcom sme žili spoločne do mojich siedmich rokov. Nebolo to veľa rás, ale občas som začula, ako sa rodičia hádajú. I keď sme s Ondrom boli väčšinou za zavretými dverami, od niekto-

rých hádok nás neuchránili ani napriek všemožnej snahe, lebo ako deti sme, samozrejme, chceli všetko vedieť. Cez zatvorené dvere som si vypočula zopár hádok, ktoré mali vždy rovnaký dôvod – alkohol a peniaze. Mamka neustále pracovala, aby nám nič nechýbalo, a neraz musela pred otcom schovávať peniaze, aby ich neprepil. Myslím, že ho dosť dlho prosila, aby s tým niečo robil, ale to sa nikdy nestalo.

— — —

„Miška, myslíte si, že to malo vplyv na vaše pitie?“ zastavila psychiatrička moje rozprávanie.

„Neviem, nedokážem to posúdiť.“ Vážne si dodnes nie som istá, do akej miery to ovplyvnilo moje pitie.

„Dobre, tak pokračujte...“

Najradšej by som odtiaľ zmizla niekam veľmi ďaleko, lenže tým by som si skôr uškodila. Pokračovala som teda vo svojom rozprávaní...

— — —

„Keď sme sa raz v lete vrátili s bratom domov z tábora, už nás tam čakali zbalené veci a mamka nám vysvetlila, že sa sťahujeme do Prahy. Ani neviem, ako som to vtedy vnímala, pamätám si len, že sme šli k tete, ktorá nám každému dala veľké vrecúško cukríkov, akoby sme sa už nikdy nemali vrátiť. Rozlúčili sme sa s Markétkou a so Zuzkou, našimi sesternicami, a vrátili sme sa späť domov. Nastal čas rozlúčiť sa aj s otcom. Celkom presne sa mi vynára obraz, ako nám iba zamával a zmizol v garáži.“

Rovnako ako vtedy to šesťročné dievča, aj teraz som sa v ordinácii rozplakala a nedokázala som prestať. Presne to som v tejto chvíli potrebovala! Zložiť sa u psychiatričky, ktorej som chce-

la dať jasne najavo, že som tam omylom a nepotrebujem ani ju, ani jej múdre diagnózy.

„Miška, skúste si ešte spomenúť, na čo sa pamätáte z obdobia po odchode od otca, ďalšiu etapu si necháme nabudúce.“

Ďalší rozhovor? Čo zo mňa chce dostať? Načo jej to vlastne je? A, dočerta, aké *nabudúce*? Vôbec som nemala v pláne sa tam ešte niekedy objaviť.

— — —

„Jediné, čo si celkom živo vybavujem, je krásna detská izba, ktorú nám mamka pripravila v dome u dedka. Táto vyčačkaná izbička sa stala našim novým domovom. Vybavuje sa mi ešte niekoľko mojich scén, keď som zúrila, že sa chcem vrátiť k otcovi, že v Prahe nezostanem. V tom mi mamka nikdy nebránila, dokonca ma raz naložila do auta, že ma odvezie na stanicu. Myslím, že neskôr som to už nikdy do takého extrému nedohнала. K otcovi sme chodievali raz za štrnásť dní, niekedy menej často. V tom čase sa rodičia vždy spolu dohodli podľa potreby. Neskôr som si začala všímať, že otec pije, a naozaj často, a bolo mi ľúto, že nebol schopný držať sa, ani keď sme boli uňho cez víkend. Situácia sa ešte zhoršila, keď si našiel novú partnerku a vedel, že sa o nás má kto postarať a on nám nemusí venovať toľko času. Občas nás brával na výlety alebo brata na ryby, ale bola to skôr výnimka než pravidlo.

V Prahe sa nám páčilo. Ja som chodila do druhej triedy a brata pomaly čakal nástup do školy. Mamka trávila veľa času v práci, ako samoživiteľka sa musela oháňať, aby nám mohla dopriať, čo považovala za dôležité, a aby sme odchodom od otca nijako netrpeli. Väčšinu času sme trávili s babičkou, ktorá sa o nás starala, písala s nami úlohy, bola proste skvelá! Bola to babička

v pravom zmysle slova. Myslím, že po odchode od otca sme sa na ňu dosť upäli. Brat ešte viac ako ja.

Takto plynul náš život ďalšie dva-tri roky. Občas sme chodili k otcovi, väčšinu času sme však prežili v Prahe, chodili do školy... Proste normálne detstvo.“

„To mi nadnes stačí, Miška,“ zaznelo konečne z úst psychiatričky a už som sa pomaly chystala na odchod. „Ešte vám predpíšem lieky, slabé antidepresíva. Ako som vám vravela, vaše pitie je predovšetkým únikové a antidepresíva by vám mali pomôcť túto fázu a stres prekonať. Ďalšiu návštevu naplánujeme o tri týždne, aby ste mi povedali, ako sa máte a či lieky zaberajú.“

Bolo mi jedno, či mi ešte niečo hovorí, chcela som len vypáliť z ordinácie. Schmatla som recept, zapísala si termín a už som



za sebou zatvárala dvere. Vonku som uštipačne štekla na manžela, či je spokojný, a vydala som sa smerom k východu. Naozaj som bola presvedčená, že som tu omylom. Nebyť nátlaku svokra, svokry a manžela, nikto by ma sem nedostal ani párom volov. Nikdy som nemala dôveru k psychiatrom a ani po tejto návšteve sa nič nezmenilo. Odchádzala som s pocitom hnevu a márnosti, že ma nikto nechápe a nerozumie mi.

— — —

Vráťme sa však na úplný začiatok... Samozrejme, že som návštevu u psychiatra nepodstúpila len tak, bez dôvodu. Nejaký čas som už pila a moje okolie sa nechcelo prizerať, ako sa rútim do pekla menom závislosť.



Sladká mladosť alebo Ako sa to všetko začalo...

Nikdy som nepatrila medzi tých, čo mali k alkoholu ďaleko a vyhýbali sa mu. Už od strednej som rada chodila piť s kamarátmi. Popíjali sme vonku – víno, pivo, všetko, čo bolo práve poruke. Nepila som viac než ostatní, bola som taký štandard. Mojmým zásadným problémom však bolo, že som nepoznala svoju hranicu, nemala som tú takzvanú záklopku.

Od základnej školy až po druhý ročník na strednej som mala chlapca – táto „prvá láska“ trvala asi do mojich osemnástich rokov. Na strednej som však prešla aj neľahkým obdobím. Našu rodinu, teda mňa a brata, zasiahla mamina choroba. Späťne si myslím, že úvahy, čo a ako bude s mamkou a ako by to mohlo dopadnúť, boli jedným z faktorov, ktorý ma výrazne sprevádzal neskoršou závislosťou. No späť k osemnástinám. Odvtedy som začala piť pomerne často, asi aj viac, než bolo bežné medzi mojimi vrstovníkmi. V tom čase som sa však nad tým nepozastavovala ani ja, ani nikto z môjho okolia. Jednoducho som bola mladá, slobodná, študovala som a užívala si život. Niektoré takéto večierky sa končili tým, že som si z nich vôbec nič nepamätala.

Takto to šlo dovtedy, kým som stretla manžela.

Poznali sme sa už od strednej školy. V tých časoch sme k sebe nenašli cestu, mali sme jedno rande, ktoré sa skončilo asi po pol hodine mojou obrovskou migrénou a odchodom z klubu, kde som sa bavila s kamarátkou a on so svojím kamarátom. Asi nám vtedy nebolo súdené, aby sa naše cesty prešli. To sa stalo až neskôr.

Mala som dvadsaťdva a úplnou náhodou sme si začali písať cez Facebook. Bola z toho veľká láska, aspoň z mojej strany už od začiatku. Po dvoch týždňoch sme išli spolu na dovolenku a potom už Ondro zostal u mňa viac-menej bývať. Bolo nám dobre a chceli sme byť spolu čo najviac. Cítila som, že som našla muža, s ktorým chcem prežiť zvyšok života.

Zamilovala som sa a s pitím bol koniec. Nemala som dôvod chodiť niekam piť, vystačili sme si sami dvaja.

Hneď na začiatku nášho vzťahu som otehotnela, no po vzájomnej dohode sme sa rozhodli, že na dieťa ešte nie je tá správna chvíľa. Nebudem zastierať, že tento veľmi bolestný zážitok som poriadne zapila. Život však šiel ďalej, aj keď s veľkou jazvou na duši i na srdci, čo považujem za ďalší hlboký „zárez“ ťahajúci sa so mnou celým obdobím mojej závislosti...

Toľko na úvod. A ďalej chcem písať o svojej vznikajúcej závislosti, ktorá sa ma už len tak nepustila.



Môj dom, môj hrad

(január 2014)

„Zlato, rodičia mi navrhli, aby sme sa presťahovali k nim do baráku. Pre Sheilu by to bolo lepšie, mala by záhradu, a my by sme si mohli prerobiť celé poschodie.“ Zaujímavá myšlienka, vravela som si, keď sa raz Ondro vrátil od rodičov s touto ponukou. Možno by to pre nás bolo to najlepšie. Sheila, moja nemecká doga, neznášala byť sama a predstava, že bude môcť behať po záhrade, sa mi zdala skvelým riešením. My si zariadime poschodie a budeme mať svoje súkromie, aj to ma veľmi lákalo. Manželových rodičov som síce vtedy ešte veľmi nepoznala, naša láska s Ondrom však bola taká silná, že pre mňa bolo absolútne zásadné, že budeme spolu. Je jedno kde, hlavne, že spolu a spokojne. Rozhodnutie vtedy padlo vcelku rýchlo. Úprimne povedané, ani som nad ním veľmi nerozmýšľala, nepreberala som to zo všetkých strán, možno zaslepená láskou, s ružovými okuliarmi na očiach...

A tak prišlo sťahovanie z nášho bytu 2 + KK do domu so záhradou na periférii Prahy. Bol február alebo marec, keď sme boli kompletne presťahovaní. Ja som študovala, mala prácu a vcelku som bola spokojná. Snažila som sa „naše“ nové bývanie nejako zariadiť, aby sme sa s Ondrom cítili dobre. Aj napriek niekto-

rým pochybnostiam som dúfala, že si s jeho rodičmi nájdeme k sebe cestu. Prichádzalo síce k menším konfliktom či nerozumeniam, snažila som sa ich však brať tak, že to skrátka patrí k začiatkom každého spolužitia, nieto ešte generačného. Pre mňa bolo rozhodujúce, že Ondro je spokojný, že je mu dobre, a ako to už býva, varovné signály som brala na ľahkú váhu. Možno som aj sama seba presviedčala, že majú ako rodina isté veci nastavené inak, než som bola zvyknutá, veď každá rodina má svoje rituály a zvyky.

V máji, teda asi dva mesiace po tom, čo sme sa presťahovali, som zistila, že som tehotná. Bolo to už moje druhé tehotenstvo – to prvé sa skončilo interrupciou hneď na začiatku nášho vzťahu, a tak som vôbec nepremýšľala nad iným variantom, len že si dieťa necháme. Už to prvé rozhodnutie ma značne psychicky poznamenalo, preto som teraz nezaváhala. Aj Ondro pochopil, že nie je nad čím rozmýšľať, a tak sme sa začali tešiť a pripravovať na naše dieťa.

Všetko prebiehalo hladko. Prvá kontrola aj druhá, sústredila som sa predovšetkým na to, aby som bola pokojná. Keď sme sa dozvedeli, že náš Hugo (pracovný názov) bude dievčatko, radovala som sa ešte viac. Zrazu som svoju budúcnosť videla oveľa veselšie, s vyparádenou dcérou, dobrým manželom a nádejou, že keď malá vyrastie, možno si postavíme vlastný dom a odídeme.

S rastúcim bruškom a postupujúcim tehotenstvom začínali pribúdať aj dobré rady od svokry a svokra, čo by som mala robiť, ako by som sa mala stravovať... Vypočula som si aj poznámky, že svokra mala hrozné tehotenstvo, ale že všetko sa dá zvládnuť, ak je človek psychicky v poriadku. Psychicky som v poriadku rozhodne nebola. Radostné očakávanie vystriedali obavy, že možno nikdy nebudem dobrá matka, pretože už teraz zmätku-

jem. Svokra to predsa zvládala lepšie, so všetkým si poradila – zomrel jej otec, v nemocnici sa o ňu veľmi nestarali, pretože bola revolúcia, Ondro sa narodil hrozne veľký, no aj tak ju to nezlomilo. A ja robím z komára somára.

Dnes vôbec nechápem, ako som sa mohla dať tak zdeptať a zničiť svoju sebadôveru. Vtedy som si ju však postupne ruinovala sama tým, že som všetko brala veľmi osobne. Z radosti sa stali obavy, že budem neschopná a čo všetko zlé by sa mohlo stať. Ondro nepatril k oteckom, ktorí behajú po kontrolách a počúvajú bábätko v bruchu. Nevie, či preto, lebo si nevedomoval, že naozaj budeme mať dieťa, alebo proste preto, že dokým tu malá nebola s nami, nebola to preňho realita. Vlastne ani veľmi nechápal, prečo sa ma všetky dobre mienené rady jeho matky tak dotýkajú a prečo sa nesnažím vziať si z nich len to dobré.

„Miška, veď ona ti chce iba poradiť, pomôcť, aby si v tom nebola sama, nemyslí to zle, len ti chce odovzdať svoje skúsenosti...“ bol jeho pohľad na vec. Ja som to medzi riadkami vnímala tak, že som vlastne padavka, pretože nič nevydržím, trápim sa zbytočným strachom o malú a nevedomujem si, aké mám šťastie, že nie som v takej zložitej situácii, ako bola ona. Vôbec si nemyslím, že by to moja svokra robila so zámerom ublížiť mi alebo mi podrývať sebavedomie. Jednoducho je taká a pravdepodobne to nemalo nič spoločné so mnou osobne. Často som vnímala, že aj Ondro robí podobné veci bez toho, aby si to uvedomoval, a neskôr sa to prejavilo ešte vypuklejšie, ale k tomu sa dostanem...

MICHAELA DUFFKOVÁ
ZÁPISNÍK ALKOHOLIČKY

Z českého originálu *Zápisník alkoholičky*
vydaného vydavateľstvom Motto v spoločnosti Albatros Media, a. s.,
Na Pankráci 30, Praha 4, Česká republika, v roku 2020
preložila Eva Vanková
Ilustrácie Jindra Applová
S použitím fotografií Josefa Vojtíška, Zdeňka Romana
a Jakuba Hněvkovského (Magnesia Litera)

Vydalo vydavateľstvo Lindeni v roku 2020
v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,
so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika
Číslo publikácie 2 265
Redakčná a jazyková úprava Petra Kýšková
Zodpovedná redaktorka Tatiana Floreková
Technická redaktorka Jana Urbanová
Sadzba Alias Press, s. r. o., Bratislava
Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
1. vydanie

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú
odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Objednávky kníh:
www.albatrosmedia.sk
eshop@albatrosmedia.sk
tel.: 02/4445 2046

© Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2020
Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie
kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme
alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.